

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

分数里的成长密码

■ 本报记者 张文博

学期过半,各地中小學生已经或即将迎来期中测试。在孩子的成长过程中,成绩无疑是家长关注的焦点之一,它背后蕴含着学习态度、方法、兴趣及心理状况等信息。如何正确看待成绩?如何将试卷中的“失误”转化为成长经验?本期,成都市优秀班主任汪悦菡、内江市妇联特聘家庭教育指导师李亚林为家长带来了实用的方法和建议。

理性归因

正确对待考试成绩

当孩子递上成绩单时,多数家长的情绪往往随着分数或等级起伏——或喜形于色,或眉头紧锁。在成都市优秀班主任汪悦菡看来,成绩的真正价值并不在于数字本身,而在于它背后传递的阶段性信号。“成绩是孩子学习旅程中的‘路标’,而不是终点。”

汪悦菡分享了自己作为家长的经历:面对儿子带回来的“C-”成绩单,她的反应并非质问或责备,而是与孩子一起逐题分析错题。通过交流,她发现儿子并非完全不懂知识点,而是存在誊写失误、时间分配不当等细节问题。“比如草稿纸上写杂乱导致抄错数字,或是匆忙答题漏看关键信息。”这些发现让她意识到,真正需要关注的是成绩背后隐藏的学习习惯问题。

科学分析成绩的第一步,是跳出横向比较的惯性思维。不少家长会下意识地问孩子:“你在班里排第几名?”但这种对比往往容易让孩子陷入焦虑。对此,汪悦菡建议家长关注孩子的纵向成长,比如上次计算题错了5道,这次只错了2道,这就是进步。

汪悦菡表示,现实中家长对待成绩的态度往往容易陷入两个极端。一是“权威武断型”,一旦成绩未达预期,便取消孩子的娱乐时间。这种方式短期内或许能逼出高分,却会让孩子将学习与惩罚挂钩,逐渐失去内驱力。二是“盲目宽容型”,对学习存在的不足轻描淡写,认为“孩子还小,长大自然就好了”。“低年级的知识漏洞若长期被忽视,可能成为高年级学习的绊脚石。”她建议家长在理性归因的基础上,与孩子共同制订改进计划,如每天花10分钟整理错题,通过“小老师”游戏复述解题思路,让孩子理解:成绩不是评判他的标尺,而是帮助他变得更好的工具。

汪悦菡提醒家长关注成绩背后的非学习因素。在她的班上,一名学生基础题频繁出错,家长原以为孩子是上课不认真听讲,但与老师交流后发现,问题根源在于晚睡导致白天精力不足。后来,全家一起调整作息,孩子的课堂学习效率明显提升。“成绩犹如一面镜子,照见的不仅是知识掌握情况,还有整个家庭的生活节奏。”汪悦菡总结道,当家长放下对分数的执念,学会从错题中寻找成长的线索,成绩才能真正成为推动孩子前进的力量。

转换角色

透过分数看见孩子

“比数字更重要的是孩子真实的成长状态。”汪悦菡提到,家长需要从3个维度转换角色,做孩子的情绪关怀者、学习帮助者、成长引领者。

情绪关怀的第一步,是家长的自我觉察。“家长的第一反应决定了孩子后续的沟通意愿。”汪悦菡建议,家长不妨先按下“暂停键”——深呼吸3次,把“你怎么考成这样”换成“你愿意聊聊这次考试吗”。这种情绪缓冲不仅能避免冲突,还能让孩子感受到,无论考得好与不好,父母的爱都不会打折。

除了情感上的关怀,家长还要成为孩子学习路上的帮助者。在汪悦菡班上,每个孩子考试后都有一份自我分析表,上面密密麻麻记录着“错题整理不到位”“解题后疏于复查”等反思。低年级时,家长就帮助孩子将错题按知识盲区、审题偏差、计算失误等进行分类标注。经过长期坚持,孩子自然能总结出学习策略,提升正确率。“将试卷上反映的问题具象化,既避免了空洞说教,又培养了孩子的自主分析能力。”汪悦菡提醒家长,帮助不等于包办,而是要引导孩子找到适合自己的学习方法。

一些家长习惯用“下次争取考更好”鼓励孩子,但汪悦菡认为,空洞的期待反而会加重孩子的焦虑。她建议从试卷中挖掘“亮点”,寻找孩子的进步之处,哪怕只是卷面字迹的改善。这种积极反馈有助于孩子逐渐学会自我激励,积攒继续前行的动力。例如,一位妈妈发现孩子应用题解题思路清晰,但计算常出错,便特意指出:“你的分析能力很强,如果多检查一遍计算步骤,结果会大不一样。”这种反馈让孩子意识到“我有能力改进”,主动要求加练计算题。

成长引领则需关联过程价值。汪悦菡表示,除了分析试卷错误,家长还可以和孩子探讨“考试除了检验知识,还能锻炼抗压能力”等话题,将具体行为与成长价值关联在一起,帮助孩子建立“过程比结果更重要”的认知。

“试卷是了解孩子的窗口,帮助家长看见孩子的情绪起伏、学习困惑和成长需求。”汪悦菡说,在这个过程中,家长收获的不仅是孩子的进步,更是一段亲子共同成长历程。



本版图片均为资料图片

为孩子搭建「成长阶梯」
五大策略

成绩起伏是常态,如何突破学习瓶颈,帮助孩子实现质的飞跃?内江市妇联特聘家庭教育指导师李亚林总结出五大策略,用轻松实用的方法,帮助学生将错题转化为“成长阶梯”,让学习不再枯燥。

1. 夯实计算基础

在数学、物理、化学等科目中,计算错误是常见的失分原因。限时强化训练能大幅提升计算的速度和准确率。例如,小学生每天用4分钟完成3道两位数基础计算题,初中生每天用5分钟完成4道三位数乘法练习,高中生挑战7分钟完成5道多位数复杂运算。计算时需动笔逐步分解,减少进位、借位错误。使用分格草稿纸标注题目序号,便于验算时快速核对计算过程。

2. 规避审题失误

“惯性思维”或“跳读题干”常常会导致审题失误。用笔圈画题目中的限定词,如“不正确”“最大值”等,能有效避免遗漏关键信息。面对信息量大的题目时,需逐句分析,区分干扰项与核心考点。例如,历史材料题需提炼时间、人物、事件三要素。此外,要警惕相似题型的误导,避免凭经验答题,务必完整读完题目再动笔。

3. 优化时间管理

考试时间有限,合理规划答题顺序至关重要。建议先快速完成基础题,对难题进行标记后置处理,确保会做的题不丢分。计算大题无法完全解出时,可写出关键公式或思路争取部分得分。平时可以通过限时模拟训练来培养节奏感、时间掌控感,减少焦虑情绪,避免因纠结难题丢失基础分。

4. 规范答题结构

语文、历史等科目答题时需对标参考答案的结构和术语,按“观点+解释+案例”框架展开;数学、物理等科目则需完整呈现公式推导过程。可以用不同颜色的笔标注“术语分”“步骤分”等信息,直观发现失分规律,逐步形成规范的答题思维。

5. 梳理知识网络

“平时会做,考试不会”暴露了学生知识点掌握不牢的问题。可按章节分类错题,标注错误原因,如公式模糊、概念混淆等,并通过绘制思维导图将零散知识点整合成网络。例如,数学函数章节可关联图像、性质、应用场景,帮助学生触类旁通。错题需高频复习3-5遍,从“看懂”进阶到“熟练应用”。系统化梳理不仅能弥补知识漏洞,更能培养结构化思维能力,提升综合解题能力。

“戒尺”落下时

■ 陈旺源

那晚,妻子辅导女儿做作业的场景历历在目。我站在一旁,怒火中烧,无法缓解心中的焦虑。女儿的漠然像是一记重锤,击打在我的心上,让我忍不住扬起手,对着她的小手狠狠地打下去。她的眼泪如断了线的珠子,落在作业本上,也落在我的心头。

自古以来,打孩子是一种常见的教育手段。人们常说,孩子都有顽劣之处,需要严加管教,才能让他们知分寸、明事理。更有“养不教,父之过。教不严,师之惰”的古训,提醒着每一位父母和老师。我自己也深有体会。记得我小的时候,父亲也曾因为我的顽皮而打过我。那时的我,总觉得父亲太严厉,不理解我。而现在,当我成为父亲,我才真正理解了父亲的良苦用心。他并不是真的想打我,而是希望我能成为一个有责任感、有担当的人。

女儿的哭声像是一把尖刀,刺穿我的耳膜,刺痛我的灵魂。

女儿一天天长大,她开始有自己的思想和情感,开始尝试独立。而我,似乎还停留在那个想要把她紧紧抱在怀里的阶段,不愿意放手。我开始意识到,女儿不再是那个完全依赖我的小孩,她正在成长为一个有自己想法和情感的个体。

我开始反思自己的行为,是否真的是为了教育她,还是仅仅因为自己情绪的失控?我是否真的理解她的内心,还是一味地要求她按照我的方式去做事?

我很清楚,打孩子并不能解决问题。它只会让孩子感到恐惧,暂时愿意“听话”,无益于他们真正的成长。作为父母,我们需要找到更好的方法来教育孩子。我们的责任不仅仅是教会孩子知识,更重要的是教会他们如何面对生活的挑战,成为一个有爱心、有责任感的人。

记得有一次,女儿拿着一张满分的试卷回家,脸上洋溢着得意的笑容。那一刻,我感到无比的骄傲和幸福。然而,好景不长,随着学习压力越来越大,女儿变得焦虑和不安。她的成绩开始下滑,笑容也越来越少。我也开始焦急,开始用更加严厉的方式来要求她。

我想,我需要给她空间,让她自由地探索这个世界,找到属于自己的位置。

我开始尝试改变,更加注重与女儿的沟通和交流。我发现,当我真正去理解和支持她时,她变得更加自信和开朗了。虽然她的成绩一如从前,但她却重拾了对学习的信心。

现在回想起来,那天晚上,我动手打孩子的举动是多么错误和愚蠢。不仅伤害了女儿的心灵,也破坏了我们之间的信任和亲子关系。我深感懊悔和自责,庆幸的是,我第一时间向女儿道歉,弥补了我所造成的伤害。

如今,我和女儿之间的关系得到了修复和升华。我们不再是简单的父女关系,而是彼此生命中不可或缺或的伙伴和朋友。

在这个过程中,我也学会了如何控制自己的情绪和行为。我明白了情绪化的反应只会让事情变得更糟,而冷静和理智的处理方式,才是解决问题的关键。

如今,看着女儿健康快乐地成长,我感到无比的幸福和满足。教育孩子是一个漫长的过程,作为父母,我们应该学会倾听和理解,而不是一味地指责和批评;学会爱和陪伴,而不是霸道地控制和束缚。我相信,只要父母用心引导,每个孩子都能茁壮成长,成为有用之才。

心理“聊”愈室

本期嘉宾

张艳(四川省心理学会理事、西华师范大学硕士研究生导师、成都市树德中学心理教师、四川省“十佳心理教师”、国家三级心理咨询师)

上次数学考试我考了85分,觉得自己进步很大。可爸爸看到成绩后第一句话就是:“你的同桌又考了95分吧?”明明他之前说我有进步就行,现在却拿我和别人比。为什么家长说话总是前后矛盾?

学生提问

亲爱的同学:

看到你满是委屈的倾诉,我的心猛地一揪。爸爸的话仿佛寒风,吹散了你的喜悦。我懂你的心情了,我也曾在育儿路上栽过跟头。我的儿子小学低段时,成绩总在及格线上挣扎。有次,他欢欢喜喜地拿着60分的试卷回家,眼中光芒闪烁,我却脱口问道:“班上最高分多少?”瞬间,他的眼神就黯淡下去。之后,他愈发沉默,我才懊悔万分——我忽略了他的努力。孩子进步时最盼望父母的肯定与拥抱,我却弄丢了这动力源泉。

孩子,别灰心,许多同学都有此困扰。从专业心理学看,家长常常陷入“比较泥沼”。当下竞争激烈,家长盼着你进步,习惯拿他人当“紧箍咒”,却忽略了你的渴望,一急就说错话。

“走心沟通术”——把老爸拉回你身边

光难过、生闷气解决不了问题,得用心理学窍门平息“家庭小风波”。若想当面和老爸沟通,时机很关键。你可以挑个周末的夜晚,一家人围坐吃饭时,开启“走心沟通”。

你可以说:“爸爸,你之前说我有进步就行,这话像定心丸,让我学习起来特有劲儿。为了这次考试,我天天和难题‘死磕’,错题本都翻烂了,全是努力的痕迹。考85分我很高兴,本以为能被你夸奖,结果你提同桌成绩,我的高兴劲儿像泄了气的皮球,‘噗’地没了。爸爸,多看看我的付出,多鼓励我,这比啥都重要。”这运用了“情绪共鸣法”,能让老爸感同身受。

写信也管用。你可以把挑灯

夜读、攻克难题、听到扎心话时的感受写在纸上,放在老爸床头,文字能让老爸静心琢磨。曾经有一个学生这样做了,他的爸爸看信后眼眶红了,向他道了歉,还定制了“成长加油计划”。

“目标融合计”——让老爸看见你的努力

找个悠闲的午后,拉老爸坐下,铺开纸笔说:“爸爸,我知道你盼着我出息,咱们一起定学习目标,把大目标拆解,我每完成一个小目标,你就点赞,这样,我往前冲更有劲儿。”这背后是“目标激励心理”,老爸参与规划,能更清晰地看见你的努力,自然会减少比较。

平时也多和老爸分享学习上的趣事,比如:“今天,数学老师讲了一个神奇解法,我一下就懂

了,特‘牛’!”次数多了,老爸的关注点会从分数转向学习过程,看到你的成长。

家长请“换位”——给孩子成长的力量

家长们,孩子的成长花园里,表扬是阳光,拥抱是微风。按照“正面管教”理念,多关注努力过程,孩子的“小马达”才会不停转动。

请换位思考,如果你工作出色,却遭领导比较,心里肯定不好受。所以拿到孩子的成绩单时,不管分数高低,先给他肯定的微笑,再问:“宝贝,这次考试下了不少功夫吧?讲讲。”让孩子感受到被重视,他才有勇气面对困难、主动突破。

在孩子的成长过程中,因成绩引发的亲子矛盾实在是太常见了。小学时,孩子拼音默写没

了,数学计算失误,家长便心急如焚,担心基础打不牢,于是,呵斥孩子不够用心,孩子满心委屈;到了初中,课程增多,学业难度加大,孩子挑灯夜战,好不容易有进步,换来的却是“别人科科优秀,你还得加把劲”的对比;高中成绩起伏不定,孩子因难题没解出、知识点有疏漏而自责时,耳边却是家长“别人都能考好”的念叨。

这些矛盾并非无解。只要孩子勇敢地说出自己的付出与情绪,家长意识到自己的不当行为,及时调整教育方式,矛盾就能转化为成长的“助推器”。孩子的每一点进步都是宝藏,家长的每一次改变都是家庭的福音。

记住,成长之路偶有阴霾,但爱与理解是穿透乌云的阳光。愿你和家长携手走过风雨,迎接彩虹!