



少内耗 慧复习 促成长

——期末阶段师生心理调适的策略

■ 汉源县第一中学 李建蓉

又到期末“复习季”，师生面临“时间紧、任务重、期望高”的三重心理“挤压”：2周左右覆盖一学期学习内容，知识密度大、题型变化多、易错点杂，学校、家长和学生面对期末的心理敏感度达到峰值。传统的复习模式，课上“满堂灌”、课下“机械练”，师生心理紧张，易陷入“教师讲得累、学生忘得快、成绩提不高”的困境。笔者结合多年教学经验，以4种心理学理论为支点，帮助大家实现时间、情绪与认知的三重调适，顺利度过考前的复习时光。

一、“登门槛效应”把“大复习”拆成“小通关”

“登门槛效应”，由美国社会心理学家弗里德曼与弗雷瑟于1966年提出，是指一旦接受了他人一个微不足道的要求，为了认知协调或给他人前后一致的印象，就有可能接受更大的要求。

这一效应启示我们，面对期末繁重的复习任务，教师制定目标时应认真分析学情，考虑学生的心理发展水平和心理承受能力，依据学生的基础与表现，制定不同层次的、具体的“跳一跳就能够得着”的目标。先让学生解决比较容易的小问题，登“小门槛”并及时给予肯定、表扬，乃至奖励，让其增强自信心，再逐渐提高要求。比如，教师将每章复习目标细化为“5题通关卡”，以基础题为主，正确率>80%即可获得教师盖章认证；要求A生(优)负责梳理单元易错点，B生(良)负责讲解典型例题思路，C生(中)负责改编基础题形成变式，D生(潜)负责总结诵读内容，角色可依实际情况轮换。评价采用“+1分制”，完成一项任务加1分，没完成不扣分，并设立“公共得分”机制，将小组均分与个人评优挂钩。积分最多的同学获得全班分享机会，先让学生“踏进门槛”获得成就感。

在此过程中，教师要稳住自己的状态，避免急于求成、恨铁不成钢。教师要稳定情绪，富有爱心和耐心，及时发现学生的闪光点和发展潜力，哪怕是给予一

个赞许的眼神、一个满意的微笑、一次真诚的祝福……都可能让他们看到希望，唤起他们的自信，一步步开启学生乐于复习的大门。

二、“系列位置效应”找到“黄金时段”锚定核心知识

“系列位置效应”表明，识记材料的首尾部分记忆痕迹最深，其本质是“首因效应”与“近因效应”的共同作用。“首因效应”即先入为主。面对不同信息时，即使人们同样重视后面的信息并且知道第一印象并非总是正确的，仍会倾向于更重视前面的信息。“近因效应”则是指最新出现的刺激物促使印象形成的心理效果，即人们对于最后、末尾事物的记忆更加深刻。一件事的开头或结尾无论好坏，都可能“抹杀”中间过程约70%的效果。

可见，师生在期末复习中要把善始善终、不懈怠当成一种习惯，优化复习时间分配：利用早读的“首因黄金期”安排学生诵读核心知识，最后一节晚自习根据“近因效应”要求归纳当天复习的收获；同时，布置“睡前回放”作业，让学生在入睡前闭眼复述当天复习内容，利用睡眠中的记忆巩固效应强化记忆。教师每节课开始前3分钟给出本节课关键点，最后5分钟进行“闪电回顾”——让学生以思维导图等形式梳理本节课复习的核心内容，教师当堂投屏点评。

三、练习熔断机制 规避“超限效应”

超限效应是指刺激过多、过强或作用时间过久会引起极不耐烦心理或逆反的心理现象。

在期末复习中，“超限效应”如拖堂、过载的教学内容和练习、重复的批评等时有发生，而“题量过载”是引发学生逆反的主要原因。老师要明白复习的底线是不犯错误，而是会做的一定不错，要抓大(高频考点)放小，可以设置三重“熔断机制”：一是时间熔断，规定每日22:00为作业红线，

学生可贴“熔断贴”说明原因，教师仅做针对性辅导不批评；二是课堂熔断，每节课留5分钟“沉默整理时间”，禁止教师讲授或在教室里与个别学生讨论、讲题等，让学生用思维导图等方式自我修补；三是家庭熔断，与家长达成“静音协议”，每晚22:30后家长群禁发作业提醒、成绩排名等信息，减少信息过载；家长尽量不打扰孩子休息。

四、“瓦伦达效应”把“结果焦虑”翻译成“过程指标”

“瓦伦达效应”源于美国高空钢索行走表演者卡伦·瓦伦达的故事。他专注于脚下钢丝而非终点得失，一生取得了许多突破性成就，却在一次重要的表演前过度关注结果，不断对自己说“这次演出太重要了，只能成功不能失败”，最终，在表演中失足身亡。这一沉重事件让心理学家将不专心致志于做事本身，而一再考虑做这件事可能带来的后果，导致患得患失的心理现象命名为“瓦伦达心态”。

期末复习中，师生常因“怕考不好”的灾难化想象陷入焦虑。笔者的引导策略是“目标转化+生理调节”：一是将结果目标转化为过程指标，让学生把“我要考高分”的大目标，拆解为“每天弄懂3个错题”等可控行为，设计“过程打卡表”每日记录；二是考前实施正念呼吸，引导学生通过调节生理节奏来阻断焦虑思维。问卷调查显示，85%的学生认为“过程单”比“分数单”更能缓解考前心慌，模拟考试中因焦虑导致的“会做错题”率有所下降。

期末复习是“心理战”而非“时间战”。教师利用心理学效应将“高耗低效”的题海变为“低耗高效”的精准干预，顺应大脑记忆与注意规律减少遗忘，顺应学生情绪与动机规律减少抵触，顺应课堂群体与互动规律减少内耗。当心理学规律融入复习各环节，复习课从“刷题—讲题—再刷题”变为“激活认知—生成方法—迁移能力”的心理场域，教师从“赶羊人”变为“引路人”，学生从“被动推考”走向“主动迎考”，复习自然事半功倍。

观点

重视家访的“门外”功夫

■ 西充县教育和体育局 何春奎

家访，是家校沟通的重要桥梁，是我国中小学教育的优良传统。近年来，《深化新时代教育评价改革总体方案》将“落实中小学教师家访制度”作为刚性要求，家校社协同育人机制把家访作为重要实践载体，各地各校广泛开展“千师访万家”等系列家访活动。

然而，家访仍存在一些不容忽视的痛点、堵点。譬如，“家访是负担”的片面认识，“应付式”的被动家访，家长怕告状、孩子怕揭短、班主任怕麻烦等“三怕”现象。家访遇冷，除认识之困、时间之困、精力之困等因素外，还在于方法之困，一些家访注重进门的“访”，忽略了进门前的准备和出门后的跟进，访前、访中和访后的闭环未完全形成，最终效果可想而知。效果不佳的家访，对各方都是挫败。如何走出困局，从被动的“任务式家访”走向主动的“育人式家访”呢？笔者认为，关键要重视家访的“门外”功夫。

访前铺垫 让每一次家访都有备而来

家访是一项多方参与的系统工程，不能随性而为，说走就走，搞“临时突击”，必须做实前期准备，确保有备而来、有的放矢。

定好“靶心”，让沟通有方向。低效的家访，症结在于定位失焦，对谈什么、怎么谈、取得什么样的共识心里没数，致使花费大量时间精力的家访成了没有价值的寒暄。家访必然奔着问题而来，访前首要任务是定好“靶心”。比如学生完成家庭作业总是拖拉，那么其目标就是带领家长一道找出真实原因。实践中，可用“最想了解的一件事、最想解决的一个问题、最想达成的一个共识”的提问确定“靶心”，目标越清晰，家访越有针对性，家长也从教师的专注和专业中感受到善意。

备好“功课”，让交流有深度。家访不能唱“独角戏”，班主任应提前备好以下“三堂课”，让家长深度参与。一是欣赏课，心中有学生，通过日常观察梳理学生至少三个方面的闪光点，让家长看见自己孩子的成长细节被老师看在眼里、记在心上，这是暖人心的敲门砖；二是共识课，聚焦一个成长关切点，把此次需要与家长交流的问题，转化为家校双方都共同关心的话题，迅速引发家长的注意和兴趣；三是倾听课，围绕学生兴趣、成长方向等，设置三五个富有启发性或开放性的问题，鼓励家长分享信息、观点和感受，让他

们有话想说、有话可说，让对话更富有价值。

友好“预约”，让见面有温度。作为家访的发起方和主导方，班主任以邀请的姿态发出预约，意味着家访的开始。一要预约好时间，就近不就远，选择双方都较为充裕的时段；二要预约好心理，真诚说明来意，点燃参与热情，将“盟友”“合伙人”的信号传递到位，让家长感受到家访不是来找麻烦，而是一场有温度的“共育共建”。

访后跟进 让每一次对话都落地生根

家访若无后续的持续跟进，必将流于形式，难以发挥积极的育人效应。一次高质量的家访，在于将一时之力化为长效之功，持续在学生和家长心里引发回响。

及时梳理，健全成长档案。每个学生都是与众不同的独立个体，同一个学生在校内校外的表现往往判若两人。家访是重新发现和读懂学生的一扇窗，会收获不少新的“看见”、新的“听见”和新的思考，这些第一手的、接地气的信息，对于全面认识学生非常重要，可遇而不可求。但它们往往是碎片化的，也是即时性的，若不趁热打铁，很容易遗忘，甚至遗漏关键线索。成熟的班主任会第一时间归拢信息，作为学生成长档案的重要内容，既为接下来的针对性教育提供依据，也为后续的沟通留下实实在在的抓手。

复盘评价，完善改进计划。复盘评价不仅是对过去的总结，也是对下一步行动的思考。每一次复盘，都是改进和提升。要总结访前对学生的判断、访中达成的方向性共识、后续分工等情况，评价判断准不准、共识行不行、分工恰不恰当。在此基础上拟定一份可操作的改进措施、约定改进目标、行动分工、阶段要求，推动家访从“谈得好”走向“做到位”，这也是推动家访从经验化走向专业化的关键一步。

定期反馈，分享微改变。回校后，教师要尽快与学生进行一次简短交流，把对他的肯定和希望转化为成长动力。两周之内，主动给家长打一次电话，反馈学生最近的小变化、小进步。这种阶段性的正向反馈，能有效吸引家长的关注和期待，推动他们从不情愿的应付，转向自愿的合作。

从准备到实施，再到跟进，是家访的完整闭环，它不仅落脚在访中的沟通上，也作用在访前的功课与访后的回响中。

“评”促五育并举 “实”成优质均衡

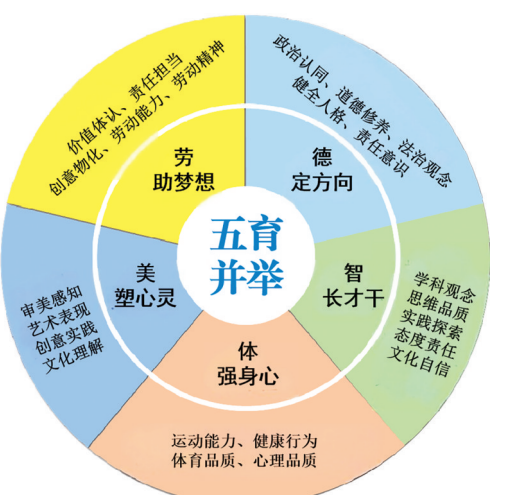
——以成都市温江区义务教育阶段学生发展水平监测试点项目为例

■ 四川省教育评估院 汪桂琼 成都市温江区教育科学研究院 赵益庆

四川省人民政府印发的《教育强省建设规划纲要(2025-2035年)》强调：“深化教育评价改革。树立正确政绩观和科学评价导向，把立德树人成效作为检验学校一切工作的根本标准，防止和纠正‘分数至上’等偏差。”2022年，四川省教育评估院协同成都市温江区教育局启动“县域义务教育阶段学生‘五育并举、优质均衡’发展水平监测试点”项目。4年来，院地协同，全面构建“五育”监测体系，通过科学研发监测工具，规范组织实施、创新结果应用，将监测结果与区域教研教改和学校督导评估有机结合，4年来，该实践为服务区域教育优质均衡发展发挥了重要作用，为切实落实立德树人根本任务贡献了监测力量。

一、育人为本，科学研发“五育”监测工具

工具研制是义务教育质量监测的关键环节。监测目标落地、评价科学客观，都依托于标准化、专业化的监测工具。



县域“五育并举”发展水平监测指标框架

1. 构建“五育”指标体系。以立德树人为根本遵循，围绕德智体美劳“五育”并举的育人导向，紧扣新课程标准与育人目标，跳出传统单一的知识考核，以“德育方向、以智增才干、以体强身心、以美塑心灵、以劳动助梦想”为育人目标，将家国情怀、道德修养、科学精神、体育品质、审美情趣、劳动精神等核心素养全面融入监测内容，构建区域义务教育阶段学生测评的“五育”发展指标体系。

2. 编制监测试题与相关因素问卷。对标新课程标准，在试题内容上，选取紧贴学生生活实际、蕴含新时代价值引领的素材，把理想信念、行为规范、人文底蕴等育人要求融入试题；在试题情境设计上，立足真实生活情境，创设探究性任务和开放性任务，尊重学生个性化理解和表达，注重对学生独立思考和创新能力的引导；在考查维度上，突破唯分数、唯学业局限，构建“标准化测试+表现性测试+相关因素问卷”的多元测评体系，既考查学生知识掌握与迁移应用能力，也关注其学习品质的培育。结合影响学生“五育”并举、优质均衡发展的相关因素，围绕学生学习品质、家庭教育支持、教师课堂教学及学校教育治理等关联因素研制问卷，对学生、家长、教师开展调查。通过测评多维对象，关联多元因素，倒逼课堂、家庭形成育人本位共识。同时，将宏观的育人要求、课程标准转化为可观测、可测评的具体内容，让质量监测目标从理念落到实操层面，确保评价重塑育人正确价值取向。

二、真实为据，规范组织监测实施

规范严谨的组织实施是监测数据真实可靠的根本保障。标准化的施测流程、严格的测试管理、规范的数据采集等，能够有效规避操作偏差和人为干预，确保公平公正。

1. 院地协同，明确责任。

省教育评估院和温江区教育局负责人高度重视，院地协同实行主要领导负责制，明确项目负责人，召开测前的“启动会—说明会—培训会”，精心编制组织手册和操作指南，让区校两级相关责任人深刻认识为什么要监测、监测什么、怎么监测、如何操作，明晰监测的目的、对象、内容、时限、工具和形式，确保各监测环节责任到人，任务落实到位。

2. 精准抽样，确保公平。

运用科学方法，采用校、生不等等概率分层随机抽样。选取参测校的校长、教师和学生作为监测对象。依据学校规模以及学生发展状况等因素，以30人为基数按整数倍进行样本量抽取。同时，每个参测校的校长、相应年段的学科教师和班主任纳入相关因素调查范畴。

3. 科学组织，规范有序。

施测期间，全域统一部署，区域内实施监测员校际交叉、区外视导员在测前、测中和测后全程视导，院地负责人协同过程巡导，各校施测过程纳入电子全程监控范畴，确保监测过程的规范性、安全性，监测数据采集的客观性和真实性。

三、应用为要，创新结果反馈模式

结果运用是连接质量监测与课堂教学改革的纽带，也是服务区域教育治理的参考，更是推动落实立德树人根本任务的重要抓手。

1. 深析数据，分层报告。

根据监测结果，采用量尺分数估计学生能力，统计描述区域教育质量整体状况，精心编制“1+5+N”分层报告，即一个区域“五育”发展总体报告、区域各育发展水平报告和N个参测学校的“五育”数据报告。基于“五育”监测数据结果，采用雷达图进行区域“五育”和学校“五育”发展的可视化呈现。依据数据分析结果，指出区域和学校发展中的优势与短板，针对性提出对策建议。

2. 结果解读，“六环”推进。报告研制后，院地合作采用总分方式，推进“整体反馈—问题梳理—深度剖析—专家指导—课堂展评—经验分享”六环节反馈模式。即监测专家整体反馈区域监测结果概况，本土教研员深入梳理本学科(领域)监测问题清单，结合区域实际，调研论证，深度解析问题成因，再借力省市权威学科专家“对症开方”，提出基于问题改进的思路与举措，然后由监测结果优秀的学校组织教师进行课堂展示，学科专家现场点评指导，落实学科核心素养的要求。最后，监测结果优秀的学校的管理者分享该学科在师资、教研、管理等方面的经验，形成由抽象监测数据画像到直观的教学范式，从感性的问题清单到理性的对策建议，再到具象的课堂观摩、经验分享，最终实现教师和教育观念转变、教学行为变革与区域教育治理的科学决策。

3. 融合运用，引领发展。

基于监测结果反馈指导，学科专家在学科(领域)的政策导向、路径方法和具体举措上提出良策，同学科(领域)优秀教师在课堂上示范，优秀学校在学校治理经验上分享智慧，不断引导区域学校在校本研修、课堂教学等方面深入改革，提质增效。区域教育行政部门将监测结果纳入学校年度办学水平评估，专项设置“绿色质量奖”，对“优质均衡”的学校予以表彰，真正实现以监测结果为依据的“监测—诊断—反馈—改进—提升”的育人闭环机制，为全面提升区域学校“五育”发展水平、扎实推进区域高质量发展的办学路径发挥监测效能。

4. 总结经验，形成区域教育评价新模式

4年的院地合作实践，构建了一套“多方协同、精准监测、分层反馈、结果运用”的闭环式区域教育评价新模式，成为有效落实立德树人根

本任务、以评价推动区域治理和教育教学改革的典型范例。其典型经验在于：一是建立“管一研一评”协同合作模式。突破教育部门“自导自评”的传统局限，构建专业评估机构与区域教育行政部门、教研机构的协同联动机制，确保教育评价的科学性、专业性和客观性，提升教育评价的公信力。二是研发“五育并举”质量监测工具。严格依据国家课程标准和省级质量监测规范，原创性研发了覆盖德智体美劳五育及学生、教师、校长等多类主体的全套监测工具，实现了对学生全面发展水平及影响因素的标准化、可量化评估。三是创建“1+5+N”分层报告反馈体系。通过监测智能化平台支撑，在体育、美育、英语等学科(领域)中采用表现性测试，实现学生核心素养的可测可评，并通过研制“1+5+N”报告和“六环节”结果反馈机制，打通了监测“最后一公里”，实现了从监测结果的精准画像到实践引导、行为变革的转变。四是实现评价结果与教育治理的深度融合。区域将监测结果纳入区域教研、教学改革和学校年度督导评估，充分发挥监测的改进和激励功能，有效引导学校落实“五育”并举，推动区域教育治理从经验型向数据驱动型转变。

4年来，通过以评促建、以评提质，温江区义务教育实现3个转变：一是教师从基于经验直觉的教学行为转向以问题为导向的精准育人教学行为变革；二是学校教育从“疏德、重智、弱体、抑美、缺劳”的教育现状转向树立重视“五育并举、优质均衡”的学校教育质量观；三是区域从强化政策落实效率的单一教育管理转向基于数据驱动、科学决策的多维教育循证治理。在2025年国家义务教育质量监测中，温江区学生各项指标比较突出，该实践为推进省域义务教育优质均衡发展奠定了实践基础，为新时期区域教育评价改革提供了实践范例。