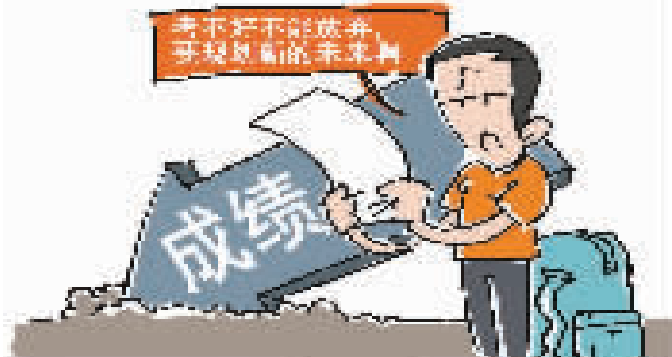


大考出分后,应以怎样的态度去面对不理想的成绩—— 不说埋怨话 规划新未来

● 高考分数已经公布,中考分数即将揭晓,面对学生生涯中无可回避的大考结果,自是有人欢喜有人忧。对考生和家长来说,应该以怎样的态度去面对大考成绩,考验的不仅是心态,还有对未来的规划能力。



规划未来,重新起航 卓文 绘

讲述:分数不理想,内心很失落

前些天,今年的高考成绩公布了,胡女士的儿子小正的成绩不是很理想。虽然这个成绩在意料之中,但还是让一家三口感到很失落。

胡女士说,孩子在一所普

通高中上学,他高考前的几次模拟成绩都刚刚够到普通本科线,所以我们对孩子考大学的目标定的不是很高。现在感到失落,是因为在考前两个月,我们给孩子报了一个一对一的课程,让孩子全托在辅导班上,学费不菲,希望他的成绩能有一个提升。孩子上全托辅导班的

那段时间,我每天车接车送,按时送午饭和晚饭,时间都是围着孩子转的。没想到最后的成绩并没有比之前提高多少。在填报志愿那几天,我们一家三口到处咨询,发现与孩子的考分和选考科目匹配的大学专业比较有限,这增加了我们内心的失落感,也不知道孩子今后

的出路在哪里。

建议:坦然接受分数,踏实规划“出路”

12355天津青少年心理咨询热线首席心理专家东玉林老师说,孩子经过多年努力去参加中考、高考,家长自然对孩子的分数有所期待。有的家长虽然说着“你考多少分,我们都接受”,但内心却是定下了很高的目标,孩子无论考多少分,内心都是不接受的,总觉得孩子没有“达标”。这个高标准不仅是家长自己的期许,更是在与别人家的孩子作比,失落是必然的。因此问题的关键是家长以什么样的心态来认识和理解孩子的学习过程,包括孩子在前几年的学习经历是怎样的、学习状态如何、有没有做好学习的准备和总结等。在客观看待这些问题后,家长

就能以平和的心态来看待孩子的大考成绩了。

东玉林老师说,无论什么“级别”的考试,都要允许“失误”的存在。即便孩子的大考成绩与预期有差距,家长都先要咽下埋怨的话,坦然接受分数,因为脱口而出的指责只会破坏亲情。另外,很多家长甚至学生本人不接受现有的成绩,是赌一把的心态在作祟,他们心疼考试前投入了大量物力、财力和精力,却没有考出理想分数,进而加剧了焦虑心理。因此,比放平心态更重要的是要踏踏实实规划好今后的“出路”,比如升学后定一个学习目标、哪些短板需要提升、进一步学习哪些特长等。对于即将上大学的孩子,家长可以和孩子一起探讨人生规划,包括学业规划、职业规划等。

文 贾林娜

加强知识理解 建立学科体系 选考地理后的学法建议



天津市第一中学 石君

对于选考地理的同学来说,地理是文理交叉的学科,它既有理科的学习内容,又有文科的学习内容,要求同学们具备综合思维。升入高二后,如何进一步学好高中地理是值得同学们思考的问题。我给同学们提供以下学习建议。

一、拒绝背诵式学习,鼓励理解式学习

自然地理具有鲜明的理科特点,需要逻辑思维,学习时要多理解,以会用为目的,不要死记硬背,通过联系实际来解决问题;推荐大家结合生活经验理解所学内容。

人文地理和区域地理侧重于文科内容,要在理解的基础上加强记忆。建议大家多看教材,熟悉和掌握知识要点;课上多听老师的观点,简单记录,课后善于总结,形成自己的观点。

二、认真看书,建立学科体系

学习的过程中,建议同学们在书上做读书笔记,笔记要加上自己的理解或找出自己的疑点。学习上的疑点要尽快和老师沟通解决。将知识整理归纳形成主干,建议准备一个笔记本,专门积累知识要点。

三、学会画图,降低阅读难度

自然地理的知识,可以尝

试在学习时用画图的方式理解,比文字理解的速度快,效率高,用自己容易理解的图示去记忆,印象深且有趣。人文地理的知识可以尝试构建思维导图,梳理知识脉络方便又直观。

教材和地图册的文字和配图对地理现象的描述十分直接,同学们可以利用地图生动形象地记住内容。例如,“昼夜长短”这一知识点,必须结合“光照图”的图像来学习,会画图之后,遇到相关知识的试题时才能灵活运用,顺利解答。

四、通过高效课堂,快速把握重点

1. 掌握地理基本概念,如正午太阳高度、气旋、反气旋、地球的自公转等。掌握基本概念不是让大家死记硬背,而是理解概念基本原理。

2. 地理事物的时空分布规律及其成因分析。通过阅读材料,明确问题主体,围绕自然因素和社会经济因素两方面展开有条理的分析。

3. 注重地理基本技能的提升。如等值线的分析应用、地理示意图绘制与判读、图文转换等。

4. 地理信息内容的输入与输出。即能收集、整理、理解、归纳所接触到的地理信息,并运用文字加以逻辑化的表达。同学们要在课上认真听老师的表述,记录在书本上,方便复习。

几乎所有的地理问题都跟生产、生活有着密切关系,学习地理必须联系生活实际,这样地理问题就不会成为难题。

五、培养读图识图能力,提高区域认知

地理学习离不开地图,尤

其是学习区域地理必须重视地图。识图、用图,这是地理学科学习最重要的基本技能。建议同学们平时多看地图册,关注世界、中国的地形图和行政区划图,积累位置、地形等信息。

六、分析材料信息,培养答题习惯

同学们解答综合题的时候,往往认为是课堂知识背诵默写的呈现,这样的认知是错误的。地理综合题的答案源于材料分析,大家应该在阅读的时候进行标注性解读。

例如,材料介绍“普洱市宁洱县困鹿山村深居山林之中,其古茶园中有存活百年、高大挺拔的普洱古茶树,曾是清代皇家贡茶园”。同学们看到材料中的“深居山林”,感受到的信息应该是该地区位于山区,地势崎岖,与外界交通不便,地域联系少,人类活动少,环境好;材料中说该茶园的茶树“存活百年”,说明这棵茶树很稀有珍贵,“高大挺拔”说明这棵茶树不易采摘;“清代皇家”体现了历史悠久和品质好的特点。

要得到以上信息,需要同学们能够踏实阅读,不要忽略材料,只有充分获取信息,才能发现答案与材料的联系。

七、不盲目相信学霸笔记,学会自己总结笔记

刚进入选课走班的教室,同学们会有些迷茫,喜欢咨询学姐学长,寻求笔记帮助,但是地理的学习方法因人而异,大家可以根据自己的知识需求整理专属于自己的笔记。每个人的生活经验不同,看待问题的角度也有差别,整理自己理解分析出来的观点才称得上优秀的地理笔记。因此不要盲目相信所谓的“学霸笔记”,你自己就是学霸,相信自己就好。

孩子犯错 想想背后的原因

李娜

当孩子出现错误行为,家长会感到懊恼气愤,此时建议家长不妨换个角度去想一想,孩子为什么会做出错误行为?

孩子错误行为背后的错误观念分为四类:一是寻求过度关注,二是寻求权力,三是报复,四是自暴自弃。这四种观念背后都是孩子对归属感的追寻。当孩子认为只有得到家长的关注时才有归属感,就会表现为寻求过度关注。这时家长不妨引导孩子用更具建设性的方式来获得关注。

有些孩子是通过寻求权力来获得归属感。随着青春期的到来,孩子的行为很多时候是为了证明“我说了算”或是为了向父母表达“你已经不能对我发号施令了”。当父母发现自己和孩子陷入了“权力之争”时,最有效的做法是立时退出斗争,并承认所发生的事情,等双方都冷静后,再试着寻求一种彼此尊重的方式来解决问题。

孩子出现报复的行为,体现了孩子“我得不到归属,但我至少能让你同样受到伤害”的心理。当家长要求孩子控制行为的时候,作为大人是否能控制自己的行为呢?当家长感受到自己“受到伤害”时,不要反击,而应该试着理解孩子的感受。对孩子的感受表示理解,是消除循环报复的一种非常有效的方法,但是别忘了紧跟着要解决问题。

自暴自弃的行为是孩子“我不可能获得归属,我放弃了”的内心独白的外在表现。这样的行为可能不会像前三种

行为那样直接带来麻烦。但当孩子有了这种错误观念后,更需要家长花时间给孩子一步一步做示范。每次不要示范得太多,这可能会让孩子觉得自己无能。

有时,孩子们并不能意识到自己的错误观念。当家长问孩子为什么要做出错误行为时,他们往往会说不知道,或者随便给出一些借口。作为家长,要在与孩子的接触中识别孩子错误行为背后的观念,这有助于我们采取最有效的行动,来帮助孩子达到他们真正的目的,即获得归属感和价值感。

当然,识别孩子不当行为背后的观念并非易事,因为孩子不同的想法可能会出现同一种行为表现。例如,孩子不愿意完成家庭作业,可能是为了获取关注(“嘿,看看我”),可能是为了显示权力(“你制服不了我”),可能是想寻求报复(“你觉得我的成绩比我更重要,这让我很伤心,所以我也要让你伤心”),也可能是表示自己无能为力的感觉(“我真的不会”)。家长只要耐心观察,用心和孩子相处,慢慢就会理解孩子行为背后的目的。对于不同的目的,有效的干预和鼓励一定会达到事半功倍的效果。

我们耐心观察就会发现,无论是哪种错误观念,体现的往往是孩子没有归属感和自我价值感的心理状态。如果家长暂时还不能够准确识别孩子行为的目的,那就不如多给孩子一些鼓励开始吧。

(本文作者系南开新区中心小学教师。)