



## 一周 热话题

策划:龚丹枫 徐航航  
统筹:卫轶 何宁



指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员  
及一线老师



善用可控与自主  
帮助孩子建立心理韧性

东莞市第十高级中学  
心理老师 庞诗萍

### 碎碎念

生活中挫折无处不在,而孩子能否在逆境中保持积极心态,关键在于引导孩子合理认知挫折情境,帮助他们建立应对挫折的心理韧性。

中学阶段的孩子,在归因时能理解需要从多个维度进行分析,父母可以尝试引导孩子进行可控归因分析,再唤醒他的自主意识,助力提升心理韧性。可控归因是指个体在对事件或行为结果进行原因分析时,将原因归结为个体能够控制的因素。例如,当孩子考试失败时,父母避免说:“没关系,考不好也没事。”这只会强化孩子“放弃是合理的”想法。父母可以这样说:“你觉得这次是复习方法不对,还是考试时太紧张了?”帮助孩子从自身可控的地方寻找原因。同时,父母还需要赋予孩子选择,询问他:“你希望妈妈给你提供一些帮助,还是自己先试试看?”唤醒孩子的自主意识,并逐步建立起面对挫折的心理韧性——这种成长既来自可控环境提供的安全感,也源于自主探索带来的胜任感。

### 练一练

### 自制挫折教育桌游

1. 道具准备:与孩子一起制作两种卡片:一种是挫折卡,让孩子在卡片上写出他在生活中可能会遇到的挫折;另一种是策略卡,策略卡是空白的,做好标记把两种卡片区分开来。

2. 游戏开始:先把挫折卡平铺在桌面上,反面朝上,随机抽取其中一张,让孩子利用策略卡写出他的应对方案,父母及时记录挫折卡片的内容和孩子的应对方案。

3. 游戏结束:对孩子产出的所有策略进行打分,评选出最佳策略,强化科学的应对方案。

温馨提示:成长的每一个阶段都不乏挑战,父母没必要为了做好挫折教育而刻意制造人为的挫折,徒增孩子的负担。

主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/彭晶 谭晓莹 刘金连

六月考试季,学生们迎来了各种大大小小的考试。面对分数,有人欢喜有人忧。考差了,确实让人感到沮丧。考差后会经历一段低落期,这是正常的情绪反应。那么,如何正确看待分数,从沮丧情绪中走出来?老师如何与学生谈成绩,才能既不伤孩子自尊,又能让孩子尽快翻篇重新振作?面对孩子糟糕的成绩,家长又该如何正确面对?本期“细说心语”,我们从学生、老师和家长三个角度来分析,面对不尽如人意的成绩,正确的打开方式是什么?

## 用科学方法让自己从低落情绪中走出来

“从小学到高中毕业,学生们要面临大大小小无数次考试,一次两次的考试失利只是漫漫求学阶段中的一次小挫折,关键是你如何应对挫折,在面对挫折的同时是否能结合自己的优势重新调整对接下来的规划,探索更多发展的可能。”彭晶说。

如果学生长时间从考差后的低落情绪中走不出来怎么办?彭晶指出,考试失利后的情绪低落通常会随着时间的流逝自然缓解,但如果持续较长时间(两周以上)仍无法缓解,就需要采取科学方法积极应对。

首先要建立规律的生活作息,这是稳定情绪的基础。建议固定每天的起床、吃饭和睡觉时间,保证七八个小时充足睡眠。每天安排30分钟运动,如快走、跑步或瑜伽,既能释放压力又能改善身心状态。同时要注意营养均衡,适当增加户外活动时间,避免整天待在封闭空间。保持生活环境的整洁有序也有助于改善心情。

## 老师的正确引导也很重要

“考试失利,学生可能会出现低落、难过等消极情绪,甚至产生自我怀疑,很多学生特别在乎老师对自己的看法,所以老师的正确引导特别关键。”东莞市东莞中学松山湖学校心理老师谭晓莹表示,老师首先要共情并接纳学生当前的情绪感受。例如老师可以这样说:“老师感觉到你心里很失落和不甘心,这次考试你没有发挥出自己的水平,如果其他人遇到这样的情况,也会觉得伤心失落。”

其次,倾听澄清学生应考遇到的困难。学生在考差之后可能会陷入对自我能力的怀疑,感到无法应对考试过程中出现的难题。老师可以用“在考试中你遇到什么困难?”“考试过程的哪些时刻让你觉得特别无助?当时你在做什么呢?”帮助学生澄清在考试中遇到的难题,识别突破提升的缺口。

最后,探索建构学生的积极应考策略。学生需要制订指向未来的应考计划,老师可以邀请学生想象:“如果这次考试重来一次,你觉得在什么地方可以作出一些改变,让这次的表现达到你的期待?”然后鼓励学生修缮学习计划。

“考试成绩是学生自我评价的一个重要考量,也是自信建立的重大来源。学校老师需要引导学生理性看待成绩,提

# 考试季,如何面对成绩高低?



图/视觉中国

## A 考差了有负面情绪很正常

考试失利是一件令人难受的事情,许多学生会因此感到后悔、自责、沮丧,甚至产生自卑心理,回避社交。

“首先,我们要明白,考差了出现负面情绪是正常的,不必强行压抑或否定自己的感受。给自己时间,允许自己短暂地沉浸在情绪中,但同时也要避免过度沉溺于消极想法。”揭阳市揭东第一中学专职心理老师彭晶指出,情绪需要释放,而不是压抑。她建议学生可以通过以下方式缓解情绪:

表达情绪:写日记、画画,或向信任的家人朋友倾诉,把内心的想法表达出来。

身体调节:运动(如跑步、瑜伽)能释放压力,深呼吸和冥想也能帮助平复心情。

转移注意力:暂时脱离对成绩的反复思考,去做些轻松的事,比如看电影、听音乐,或参与志愿服务,让自己从消极情绪中抽离。

考差后,有的学生会归咎于“自己太笨”,有的则抱怨“题目太难”或“运气不好”,这两种极端归因都不利于成长。”彭晶表示,合理的归因能帮助学生们进行正确的自我认识和自我评价。“我们可以从知识掌握、学习方法、应试技巧等方面进行客观系统地分析,区分可控与不可控因素,从中总结经验,找出可以提升的地方。”

## C 家长要特别注意沟通分寸

“如何理性看待孩子的分数?如何在孩子考砸时正确沟通?这不仅关乎一次考试的结果,更影响着孩子的学习内驱力和终生成长。”韶关市第一中学心理老师刘金连表示,智慧的家长会将试卷视为一份“成长体检报告”——它不仅是知识掌握程度的客观反映,更是透视孩子整体学习状态的窗口。她建议家长可以从以下四个维度全面把握孩子的学习状况。

在知识维度上,可透过错题表象,准确定位知识盲区:是基础概念理解不透彻,还是解题方法掌握不牢固等,将笼统的“没考好”转化为具体的知识短板和改进方向。

在学习习惯上,可从卷面细节中发现潜在问题:书写潦草可能反映出专注力持续时间短;空白题目较多则可能暗示畏难情绪或时间管理不当等,这些细微之处都是改善学习方法的突破口。

在心理维度上,要敏锐察觉孩子的情绪变化:持续低分是否导致自我效能感降低?成绩波动是否会引发过度焦虑等,及时识别这些心理信号,才能给予恰当的支持。

在环境适应维度上,要意识到分数异常可能是多重因素作用的结果:包括师生互动质量、同伴关系状况、家庭氛围影响、作息规律、电子产品使用情况等。这些外在因素往往通过内在状态影响学习效果,需要家长细心观察、全面考量。

孩子考差了,家长哪些话该说,哪些话不该说呢?刘金连强调,有温度的亲子沟通往往比冰冷的分数分析更能触动孩子的心灵。她提出了有效沟通的三个要点:

第一,共情先行,建立情感链接。“这次备考过程中遇到什么困难了吗?”共情式的开场白既能准确捕捉孩子的情绪状态,又能避免评价性语言带来的防御心理。当孩子感受到真诚的理解时,其大脑会释放出催产素等神经递质,有

效地缓解考试带来的压力反应。

第二,协商引导,促进自主反思。“我注意到你在相似三角形这部分失分较多,是什么原因,你觉得可以怎么改进?需要找些练习题再固定下么?”开放式提问和引导式建议,既尊重了孩子的自主决策需求,又为其提供了专业的指导框架,帮助其建立自我诊断和解决问题的能力。

第三,经验分享,培育成长型思维。“爸爸小时候考砸后,发现把错题讲给别人听效果特别好。”家长适度的自我暴露能够有效降低孩子的挫败感,用亲身经历示范如何应对挫折,比空洞的鼓励更有说服力。

刘金连提醒,孩子考砸后,有些话语家长不应该说,“一定要警惕语言中的隐形伤害。”

第一,否定人格型的话语千万不能说。“你就是粗心/不用功/不聪明”这类定性评价会激活大脑的“威胁反应”,让孩子产生“我永远做不好”的固化思维,甚至形成习得性无助和自卑心理。

第二,横向比较型的话语不应该说。“隔壁小明这次考了前十名”这类比较式评价往往激活大脑中的“社会威胁反应”,导致压力激素水平升高,不仅抑制学习动机,还会损害尊自心。

第三,灾难联想型的话语切忌。“考这么差,以后能有什么出息?”这种“滑坡谬误”会让孩子陷入对未来灾难化的想象中,导致持续焦虑,进而容易产生焦虑、抑郁等心理问题。

第四,情感绑架型的话语不能说。“你对得起我们的付出吗?”将成绩与亲情捆绑,会让孩子产生“只有考好才值得被爱”的错觉,是亲子关系恶化的常见诱因。

第五,全盘否定型的话语最伤孩子。“门都不行,你还能干什么?”全面否定会直接打击孩子的自我价值感,长期可能导致厌学情绪,甚至影响人格发展。

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师:  
东莞市东莞中学心理高级教师 陈晓森

孩子高考,  
家长是否送考?  
请先问问孩子的意见

家长提问:孩子马上要高考了,我们作为家长,到底要不要去送考,给孩子一个仪式感呢?

陈晓森:家长您好!您想通过“仪式感”为孩子加油,这份心意非常温暖。高考是孩子人生中的一次重要考验,是否需要送考,核心在于孩子的实际感受。以下是几点具体建议供您参考:

1. 先问孩子的想法。青春期的孩子很在意自主权,不妨直接问:“考试当天你希望爸爸妈妈陪你吗?”有些孩子会因家人的陪伴感到踏实,但也有些孩子会觉得被过度关注反而紧张。尊重孩子的选择,就是最好的支持。

2. 仪式感≠大张旗鼓。如果孩子性格比较内向或容易焦虑,可以换一种更轻松的方式表达关心。比如提前准备一张写有鼓励话语的小卡片,或者做一顿他爱吃的家常菜。这些细节既能传递关爱,又不会让孩子感到压力。

3. 保持日常节奏。心理学研究显示,稳定的环境能帮助孩子保持心态平稳。如果孩子习惯独立,家长可以像平时一样作息,避免刻意营造特殊氛围。例如,不用特意请假在家,也不要反复叮嘱“别紧张,自然的相处反而更让孩子放松”。

4. 用信任代替担忧。如果孩子明确表示不需要送考,可以告诉他:“我们相信你能安排好一切!但只要你需要,我们随时随地都在。”这句话既能传递支持,也保护了孩子的自主空间。

综上所述,高考的“仪式感”不在于形式是否隆重,而在于孩子能否感受到被理解与信任。与其纠结是否送考,不如把精力放在营造轻松的家庭氛围上——多倾听、少追问,用微笑代替焦虑,让孩子知道:无论结果如何,家永远是温暖的港湾。

喜欢上自己的老师  
怎么办?  
请给自己的情感  
写一封“未来信”

孩子提问:我是一名高一的女生,我发现最近我喜欢上了一位实习老师,我觉得他特别帅,特别有才华,每次看他给我们上课,都感觉他散发着光芒,我深深沉醉其中。我也知道师生恋是不允许的,但我脑海里总是控制不住自己去幻想以后跟这位老师在一起。我到底该怎么办呢?怎么才能不让我胡思乱想呢?

陈晓森:同学你好!你的感受其实很多人在青春期都经历过,这说明你是善于发现他人优点、内心细腻的女孩。喜欢上一位优秀的老师并不“奇怪”,但我们可以试着用更轻松的方式看待这种情感,以下是几点小建议,供你参考:

1. 把“喜欢”变成成长的动力。你欣赏老师的才华和气质,其实是对理想的期待。不妨问自己:“如果我想成为他那样优秀的人,现在可以做些什么?”比如学习他的表达方式,或者培养一门新技能,慢慢你会发现,自己的光芒也会越来越亮。

2. 给情感划一条“安全线”。就像课堂需要保持整洁才能高效学习,感情也需要适度“整理”。试着减少私下关注他的动态(比如反复翻看他的朋友圈),上课时把注意力更多放在知识内容上。时间久了,这种“上头”的感觉会自然淡化。

3. 用具体/有趣的事情填满生活。当你发现满脑子都是幻想时,可以立刻去做一件具体的事:比如写一首诗、跑两圈操场,或者研究一道数学题。这些实实在在的事情,可以把大脑从虚幻中拉出来,也可以让自己体会到成就感而踏实、快乐。

4. 找信任的人聊聊天:如果心情实在乱糟糟,不妨和闺蜜或家人聊聊(比如:“我最近有点小烦恼……”)。说出来之后,你可能会发现这件事并没有想象中那么沉重。

5. 给情感写一封“未来信”。如果幻想让你分心,可以试着把想说的话写在纸上,然后封存起来,告诉自己:“等高考结束后再打开看。”这种方式既能释放情绪,又能避免陷入即时冲动。心理学上称为“延迟满足”,你会发现,许多当下的强烈感受会随着时间而自然沉淀。

最后想对你说:青春期的怦然心动就像春天的第一场雨,来得突然却滋养万物。多年后再回头看,这段经历或许会成为你记忆里一朵特别的小花——它不一定结果,却曾让你感受到成长的美好。