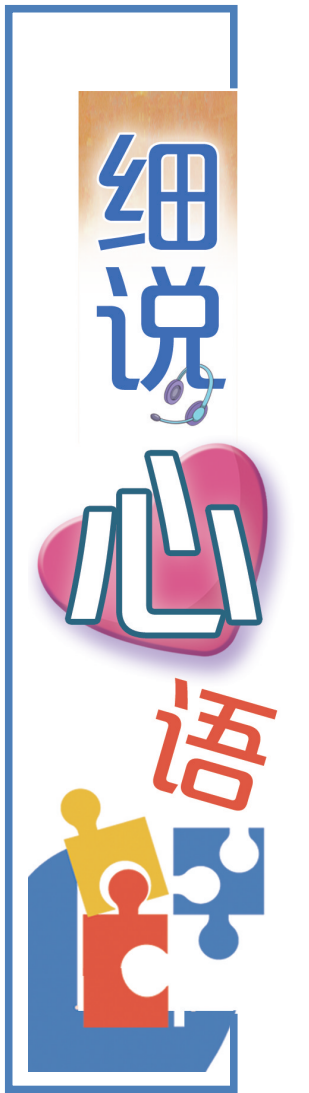


策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航  
统筹:卫 轶 何 宁



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  
及一线教师  
本期特邀专家:  
雷小云  
郑清年  
杨 蓉

# 细说心理

## 揭开秘密,治愈伤口

广宁县联和中学 高乃志

前不久的一次全校集会,我站在最后边,细心地观察着排着整齐队伍的学生。突然,我发现,在这炎热的夏天里,穿着短袖衣服都还觉得热的时候,却有一个女生穿着一件长袖衣服,这不是一件防晒衣,而是一件不透光不透风的运动服!我一下子就感觉这个学生有异常,特别留了个心眼。

### 隐藏的秘密

在集会结束后,我找到这个学生的班主任了解情况。原来她叫小芷,是七年级的新生。班主任说,小芷是一个开朗的学生,跟班上每个同学都熟悉,可能只是她不喜欢穿短袖衣服吧,没有什么问题。

但我还是认为小芷应该是一些心理问题的,只是没有了解清楚。于是我以打扫卫生为借口找到小芷,一边让她帮忙打扫卫生,一边跟她闲聊。通过聊天得知,她是一个活泼开朗的女孩,跟班主任反映的情况差不多。聊着聊着,我很自然地把话题转到关键问题上,我说:“小芷同学,现在大热天的,你怎么穿运动服?不觉得热吗?”

她说:“不热呀。教室里有风扇,在室外这还可以防晒呢!”看着她满头大汗,但却说不热,我心想,这到底是什么原因呢?我一定要把它弄清楚。

### 秘密的揭开

为了解开谜团,我来到小芷的家,并找到她的家长了解情况。起初,她的家长对这件事遮遮掩掩、避而不答。但在我的再三关心和追问下,家长才说出了原因,原来在小芷还没

## 一周热话题

期末考试结束,短暂的考后休整后,孩子和家长不得不面对期末成绩。很多时候,家长比孩子更紧张期末成绩。拿到成绩后,家长该给予孩子怎样的反馈?期末成绩到底意味着什么?家长该如何克服因为成绩带来的焦虑感?本期“细说心理”,我们邀请了几位心理老师,大家一起来探讨,如何看待期末成绩?



## 心理老师日记

有上学读书的时候,有一天她在家里撞倒了热水瓶,被里边的开水烫到了手,手臂上留下了很多伤疤。小芷小时候曾经穿过短袖衣服,但被同龄的小朋友取笑,她当时哭了很久,而且好几天连门都不敢出。从此以后,无论多热的天气,她都不敢穿短袖衣服出门。

### 伤口的治愈

回到学校后,我专门在小芷所在的班上讲述了一些名人故事,以贝多芬、霍金、爱迪生等为例,并且播放了一些残奥会的比赛。

课后,我把小芷叫到办公室谈话,慢慢地把话题转到她的伤口上,并且利用课上所讲的名人的故事和比赛片段来引导她要勇敢面对缺点,因为每个人都有自己的缺点,不要太在意自己的疤痕,更不要在意别人的说法,只要自己积极向上、开心学习就好了。

通过几次谈话和引导后,小芷慢慢放下了心理包袱,从穿运动服改为穿长袖衬衫,然后再变为穿短袖衫,整个人看上去也更加自信、更加快乐了。

看着小芷同学的蜕变,我真的很开心。但愿每个学生都能走出阴影,以灿烂的笑容迎接美好的明天。

# 当我们拿到期末成绩,除了分数还要看些什么?

羊城晚报记者 何宁

在分析期末成绩之前,孩子和家长要先正确看待期末考试。对于孩子来说,期末成绩到底意味着什么呢?中山市东区朗晴小学德育主任、心理老师雷小云表示,期末成绩是学生学习成果的一种量化反馈,可以帮助学生了解自己在一段时间内的学习情况,发现存在的问题和不足,“孩子应在一定程度上重视期末成绩,但又不可过度重视,因为成绩只是评价学生学成果的一种方式,并不能全面反映学生的能力和潜力。每个学生都有自己的特长和兴趣,成绩只是其中的一部分。学生不应该因为考得好而骄傲自满,更不能因为一次不好的成绩而否定自己的全部。”

雷小云强调,孩子在面对期末考试成绩时,无论是好是差,都要以积极的心态去面对,将期末考试作为一个新的起点。对于考得好和考得差时,她分别给出了应对的方式。



## 1

### 考得好时

1. 要保持谦逊与感恩。认识到好成绩是努力与机遇的结合,对付出努力的自己,对帮助过自己的老师、同学和家人表示感谢。  
2. 回顾学习过程,分析哪些方法有效,哪些可以改进。这有

## 分析之前,先正确看待期末成绩

### 戒骄戒躁,重视总结经验

助于在未来的学习中继续保持优势并不断进步。  
3. 设定新目标。基于当前的成绩,为自己设定更高的学习目标,激励自己不断挑战自我。  
4. 与同学分享学习经验和技

巧,帮助他人提高,同时也能加深自己对知识的理解。  
5. 保持动力。好成绩是努力的回报,但也要认识到学习是一个持续的过程,保持对知识的渴望和学习的热情。

### 考得差时

### 保持积极心态,从失败中成长

1. 接受现实,调整心态。首先要正视成绩,不要逃避或自责。认识到失败是成长的一部分,重要的是从失败中学习。  
2. 深入分析原因。仔细分析试卷和平时学习过程,找出导致成绩不佳的具体原因,如知识掌握不牢固、学习方法不当、时间管理不善、其他外部因素等。

### 建议

### 通过分数来引导孩子合理看待学习

“对于家长来说,应避免过于看重孩子的期末分数和盲目比较,应该通过这个分数来引导孩子合理看待学习。”雷小云表示,如果家长过于看重孩子的期末成绩,很容易让孩子认为学习是为了让家长开心,考好是为了避免惩罚,而忽略了享受学习的乐趣,“孩子也可能会过于在意学习成绩,导致今后一临近考试就紧张焦虑,担心考不好,一旦考试失误就恐惧退缩,自我否定。”雷小云建议家长,在孩子取得好成绩时,要陪伴孩

失利带给自己的消极影响。虽然成绩不理想,但要保持乐观和积极的心态。相信这是暂时的,相信自己有能力改变现状,通过努力取得更好的成绩。

6. 制定了改进计划后,重要的是要持之以恒地执行。只有通过实际行动,才能看到真正的改变和进步。

## 2

## 要想缓解成绩焦虑,就不要跟别人比

每次考试后,很多家长都会关注到孩子的成绩,与此同时,也会忍不住关注自己家孩子与别人家孩子的差距。东莞市华侨中学心理老师郑清年表示,家长的这种做法对孩子会造成一定的影响,“尤其是对于比其他同学考得

差的孩子来说,会感到自尊心受损,对学习产生无助感,降低孩子对学习的兴趣。同时在单一的比较中,孩子的其他优点会被忽略,对自己的评判可能会形成单一的标准,成绩不好等于我不行。甚至对亲子关系形成错误的认知,

即我优秀才值得被爱。”郑清年强调,与其在无休止的与别人比较中烦恼,不如教会孩子与自己比较,“跟自己的起点比,跟自己的昨天比,跟自己上一次考试比,彼此都更能活出幸福的味道。”

### 建议

### 无论成绩如何,每个孩子都渴求被肯定

家长到底该怎样做,才能缓解对孩子期末成绩的焦虑呢?郑清年建议家长从以下三方面入手。

1. 保持平常心,看见孩子的情绪。期末考试是一次阶段性测验,孩子考好考差都很正常,家长要有一颗平常心,坦然接纳,那么孩子才不会患得患失,将成绩与亲子关系挂钩。接纳应学会看见孩子的情绪。

当孩子没考好时,应避免使用评判、否定、攻击性的语言,如“才考了这么点分?你看看人家考多少分?”“你怎么这么笨?”这些话会让孩子自信心越来越低,情绪更为焦虑。此刻孩子最需要的是安慰和鼓励,而不是唠叨和批评。父母可以给孩子一个拥抱,用身体语言告诉他:“我知道你很难过,我允许你在这样的难过里待一会,想待多久都可以,你的情绪是被接纳的。”当孩子高兴的时候,我们为他的鼓掌喝彩,告诉

孩子:“你考得好,我看你开心,我也替你开心。”每个人都有表达痛苦和难过的权利,只有真实的情绪可以被接纳、被拥抱,才能放下焦虑。

2. 持有积极心,看见孩子的努力。无论成绩如何,每个孩子都渴求被肯定、被赞赏、被鼓励,当孩子考得好时,我们可以说:“妈妈看见你花了很多时间和精力,现在你的努力和付出得到了回报,我真为你感到开心。”当孩子考得不如意时,我们可以鼓励道:“爸爸妈妈看见了你很努力地去做,这已经很值得我们为自己骄傲了。我想这次考试你也一定收获了不少,我们一起来看看,自己做得好的部分。这些分都是怎么拿到的呢?”考试成绩固然重要,但更重要的是对待成绩的态度。父母肯定孩子,鼓励孩子的同时,传达出的积极情绪给予孩子力量,让孩子更有能量和勇气去面对学业问

题,真正做到和孩子站在一起,打败问题。

3. 激发进取心,看见孩子的未来。在一场考试中,孩子能了解自己的优势和不足,在接下来的学习中自己的目标,对自己的学业掌控感随之增强,焦虑也随之减少。因此,父母可以带着好奇的态度和孩子一起探索考试的得与失以及未来的措施,激发孩子的进取心,向着未来前进。尝试着用提问的方式来激发孩子的进取心,比如可以问“你怎么看待这次考试成绩?”“从考试来看,你觉得自己哪些地方比以前做得好的,这次保持住了?哪些地方有进步?”“你觉得有什么比较好的方法解决这个问题吗?”“接下来有什么计划?”在提问中了解孩子是如何思考的,帮助孩子通过自己的思考得出结论,同时为他们接下来的成长和努力提供一个方向。

## 3

## 与孩子一起,规划一个高效且愉快的暑期学习计划

### 1. 自主性原则

自我驱动:鼓励孩子根据自己的兴趣、目标和能力制订学习计划,而非完全依赖外部压力或家长指令。

灵活调整:允许孩子在学习过程中根据实际情况调整计划,保持学习的主动性和灵活性。

责任感培养:通过自我管理,增强孩子的责任感和自律性,为终身学习打下良好基础。

### 2. 简易性设计

目标明确:设定清晰、可达成的小目标,避免大而空泛的复杂计划使人望而生畏。

步骤简单:将复杂的学习任务分解为简单易行的步骤,逐步攻克,提升成就感;同时,使用科学的工具和方法来记录和跟踪学习进度。

时间管理:合理安排每日学习时间,避免过度劳累,保持高效学习的

同时享受假期生活。

### 3. 趣味性融入

兴趣导向:选择孩子感兴趣的学内容,如科普知识、艺术欣赏、编程游戏等,激发学习动力。

创新方法:采用新颖的学习方式,如游戏化学习、视频教程、在线互动、角色扮演等,增加学习的趣味性。

实践探索:鼓励孩子将所学知识应用于实际生活中,通过动手实践加深理解,提升兴趣。

### 4. 正反馈机制

及时评价:对孩子的学习成果给予及时、具体的反馈,肯定其努力和进步。

奖励机制:设立奖励制度,如完成任务后的小奖励,激励孩子持续努力。

自我反思:引导孩子定期回顾学习过程,总结经验教训,形成自我激励的正向循环。

### 5. 交互性实践

合作学习:鼓励孩子与同学、老师或线上社群成员合作学习,促进知识交流和思维碰撞。

模拟演练:通过模拟真实场景或项目,让孩子在实践中学习、运用知识,提升解决问题的能力。

反馈循环:在交互过程中及时收集反馈,不断优化学习方法和策略。

### 6. 线上线下寓教于乐

资源整合:充分利用线上资源和线下活动,如在线课程、教育App(如“纸条”“不背单词”)等形成互补优势,丰富学习形式,拓宽学习渠道。

灵活切换:根据学习内容和环境条件灵活选择线上(微信、QQ等学习交流群)或线下学习方式,提高学习效率。

混合式教学:结合线上自学和线下辅导、讨论、游学考察、实践探索等形式,实现个性化学习和深度交流的结合。将线上线下的学习成果,形成完整的学习闭环。

## 家教小课堂

### 碎碎念

## 家国情怀育仁心

东莞市东莞中学松山湖学校 谭晓莹

家国情怀既是中华优秀传统文化内涵之一,也是个体心灵成长的重要心理素养。家国情怀既能帮助孩子获得社会化成长,也能培养孩子立身行己的意识、人际交往的同理心以及对社会和家庭的责任感。

幼儿和小学阶段的孩子,思维发展主要依赖于感官知觉的体验,父母可以通过外部环境对孩子进行家国情怀的熏陶,例如在七一建党节来临之际,带孩子参观党史展览馆、观看相关历史资料。中学阶段的孩子,理性逻辑思维有一定的发展,父母可以通过榜样引领帮助孩子树立家国情怀,例如与孩子观看历史人物相关的影视作品并讨论其被世人赞颂的品质内涵,帮助孩子体会家国情怀是一个国家、一个民族崛起的精神力量。

### 练一练

### 参观历史文化展览

1. 活动准备:了解当地历史博物馆、美术馆、文化宫等的展览资源,尤其是能够展现本土历史文化或者家国情怀的展品和展览等。

2. 资料搜索:参观场馆前,与孩子一起从网上搜索当地历史人物的事迹。

3. 文化鉴赏:与孩子参观当地历史文化展览,参观过程中与孩子共同了解某一件藏品或者艺术品背后的历史价值或某一位人物故事背后蕴含的家国情怀。

4. 感悟分享:与孩子相互分享参观活动的体会。

温馨提示:父母的言传身教对孩子而言也是重要的榜样引领,在与孩子交流的过程中需要多注重渗透对故土的深情和对家国的热忱。