

面对“考试”这件事， 结果重要还是过程重要？

孩子的小情绪

1.小学时,我的成绩很好,一直被老师和爸妈夸。但到了初中,高手如云,我几次考试都没考好,憋着一股劲儿想这次中考翻身,但依然没有成功。我觉得自己很没用,越来越没有信心了。

答:相比于小学阶段,初中在学科难度上有所提升,学习任务增多,要求有更高的思维能力水平,同时竞争压力相对也有所增加,需要更多的自信和勇气来应对。因此,你要给自己调整的时间和空间,有一些不适应和小波动,这是很正常的,没必要太在意。当然,制定科学的学习计划、逐步提高学习的品质,对于适应初中学习环境也很有意义。

我们要养成良好的时间管理习惯,跟着老师的节奏完成各项学习任务;要有自我反思的习惯,自我诊断出了什么问题或是找别人帮你把把脉;要培养树立正确的竞争观念,不过分看重一次、两次的的成绩,多参加一些集体活动、团队活动更有助于学习。

2.我成绩一直不错,本来想争取分配生的,但压力太大,一模考砸了,心仪学校的分配生没希望了,这些天一直很难过。

答:倾诉是一种排解情绪和缓解压力的好方法,你可以把自己的郁闷向亲人或者朋友说出来,你会感觉轻松很多。

你要劳逸结合,在学习之余花点时间去锻炼身体,比如打篮球、跑步、散步,这样既锻炼了身体又缓解了压力。你的成绩一直不错,要相信自己只要抓住剩下的时间好好努力、扎实复习,肯定可以在中考中发挥出正常的水平。

同时,你可以换个角度思考,有时候逆境可以让人成长得更快,这次考试的失利其实也是一笔财富。你可以借此机会总结反思,怎样为考试做好更充分的准备、怎样才能让自己更好地面对压力。正是在一次次的反思中,我们才能做更好的自己。

3.这次中考,我的成绩中上,爸妈觉得不够好,但我真的已经很努力了,为什么爸妈总是不理解我,还经常指责我?

答:“爸妈总觉得你不够好”恰恰说明爸妈是非常爱你的,他们希望你能成为一位非常优秀的孩子。另一方面,他们可能过于关注“结果”了,而没有看到你在过程中付出的努力。所以最好的办法就是,你与爸妈做一次主动沟通,表达你已经很努力了。当然,如果你觉得主动沟通很难,你可以把这个想法告诉你的老师或是你信得过的长辈,由他们代替你和爸妈沟通。

你还可以对现有的学习方法进行自我审视,主动找任课老师帮你分析现状,寻求解决的办法,这或许也会管用。

4.我现在才惊觉自己的字写得太差了,卷面很吃亏。我很后悔以前不重视,但距离中考只有一个多月了,现在练字还来得及吗?

答:你能意识问题,就很好。相信你在写字时就会有意识注意并提醒自己,比如字笔画要清晰、字和字之间不要连在一起等。现在练字,时间上有些不允许了,但不要焦虑,其实你可以把平时的作业视作练字的契机,把握好书写的速度和清晰度就可以了。

中考实行网上阅卷,在阅卷过程中遇到卷面整洁、字迹美观的答案确实给阅卷老师带来美的享受,但阅卷的评分不以字迹是否美观作为标准,因此,你没有必要过多在这方面焦虑。中考结束后的暑假,你确实可以规划一个完整的练字计划,为自己的高中生活开一个好头!



家长的小烦恼

1.孩子期中考成绩不错,高兴过后就松懈了,最近学习状态不好,该怎么调整?

答:孩子一下子松懈下来了,家长不要产生不必要的焦虑,更应该抓住教育的契机,帮助孩子分析成绩取得背后的原因,是“考的全会,蒙的全对”,还是平时的知识积累水到渠成。同时,家长和孩子分享并达成这样一个理念:所有的考试都是对平时学习的一次检验,更是未来学习的催化剂。建议家长更多陪伴孩子,增加阅读、体育运动和生活的体验。让孩子感受到成长的体验,激发孩子的内在能动性,自己设立努力的方向和目标。孩子的自律也是在家长不断有效的引导下慢慢产生的。

2.孩子初二了,数学和科学成绩一下子掉下来,各种努力但效果不好,我很担心。

答:初二是学习的分水岭,尤其在理科学习上体现较为明显。这很大程度上与孩子的思维方式、学习习惯有关。如何迈过这道坎?需要经历“由薄到厚”和“由厚到薄”的过程。理解知识,知其然并知其所以然,及时整理学习知识网,明晰概念、定理、法则等由来,与其他知识的关联,补充相关解法和自己的理解,将书读“厚”。在此基础上,抓住重点和基本学科方法、学科思想,进行一题多解的发散与多题一解的归纳训练,促进知识迁移,发展所需的逻辑思维和抽象思维。

3.女儿这学期学习势头很猛,一下子成为班级前列,开始有“偶像包袱”,考试前总是患得患失,该怎么帮她疏导?

答:要引导孩子明白“过程”与“结果”的关系。家长要告诉孩子,你们看重的是学习过程中呈现的状态,结果其实没那么重要。再说,学习要经历一个漫长的过程,过程做得好,结果也不会差到哪里去。

同时,家长要拒绝“比较”的伤害,不要在孩子面前讨论“别人家的孩子”,要多关心孩子在学习生活中遇到的困惑,鼓励孩子自己发现问题。

家庭是心灵最好的港湾。带着孩子参加一些有益的集体活动,旅游、看电影、享用大餐,紧张、焦虑情绪自然而然就消失了。
来源:钱江晚报



旗开得胜 一举夺魁

脑筋急转弯

- 1.什么样的鸡蛋永远也孵不出小鸡?
- 2.什么球身上长毛?
- 3.什么样的人见到阳光就会躲得无影无踪?
- 4.夜黑风高的晚上,小李遇见鬼,为什么鬼反而吓得落荒而逃?
- 5.公共汽车来了,一位穿长裙的小姐姐投了3块钱,司机让她上车,第二位穿迷你裙的小姐姐投了3块钱,司机也让她上车,第三位小姐姐没投钱,司机还是让她上车,为什么?
- 6.小朋友在游泳池游泳,游了一阵,小敏数了数,发觉少了一个,忙向老师报告,老师却说没有少,是什么原因呢?
- 7.不想做白日梦怎么办?
- 8.人们吃什么的时候最紧张?
- 9.小明在小学里学习了两个月日语,就可以毫无困难的和日本人交流,为什么?

- 1:熟鸡蛋
- 2:羽毛球
- 3:雪人
- 4:因为小李遇到的是一个胆小鬼
- 5:她刷二维码
- 6:小敏忘了数自己
- 7:只在晚上睡觉
- 8:吃惊
- 9:小明是日本人



淮师附小山南校区 二(13)班 曹夏阳