

陪孩子翻阅期中考试卷的 N 种心情

林绮坤

发卷日，这两晚免不了要陪孩子一起翻阅试卷，于是部分家长心情如下图……



我要翻身…

百味杂陈的您，一定会问孩子：“你到底是怎么复习的？”于是部分答案如下图……



每到公布成绩，总有几家欢喜几家愁。面对成绩，几种**无益却很常见**的心态，罗列于下，以便家长陪同各位同学自检：

【无所谓】



考试是学习过程的必要组成部分，成绩能较客观地反映同学们前一阶段的学习状态，所以有必要重视。

【患得患失】

考好了，既欢喜又担心下次不能保持，给自己带来不必要的压力。既然考试是前一阶段的总结，那么在完成考卷的一刻，这一页就应该翻过去，考得好与不好都只代表了过去，一切又从头开始。

【自卑】

考得太差，怕父母批评，怕老师白眼，怕同学嘲笑。其实，很多的敌对都是自己臆想出来的，或许父母真的会批评你，试想，谁没受过批评？如果这时的父母没有任何反应，或者甚至表扬你，这才可怕吧？只要父母的批评恰如其分，接纳现实，接纳自己才是最重要的。如果父母的批评不恰当，那很有必要让父母也看看这篇文章，掌握一点心理学知识。



【傲娇】



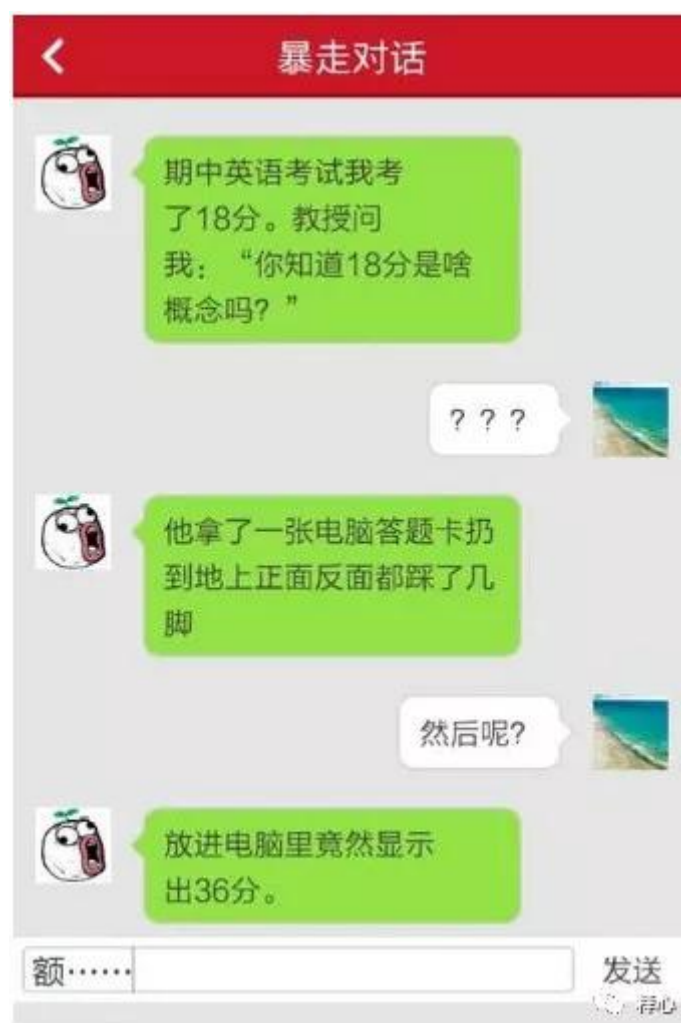
年级第一？亲，快醒醒，还有全区第一，全市第一，全省第一呢……什么是第一？仅仅因为一百几十道题，你答出了一个最高分？

横向的比较，你永远没有傲娇的资本，只有在自我纵向比较时，你才有可能活出最好的自己。

总结期中考时，思考以下四个问题，将有助于你调整考后心态，厘清自己学习中存在的问题。

一、考试意味着什么？

总的来说，考试是检测手段，是对学生前一阶段学习状态比较客观的反馈。而反馈，是调整的重要依据。考试成绩，反映着你前段时间对知识的掌握程度。理想状态下，成绩 90 分，你掌握了 90% 的知识；60 分，掌握了 60% 的知识。整体数据则对老师有统计学上的意义，有助于老师反思教学及命题。



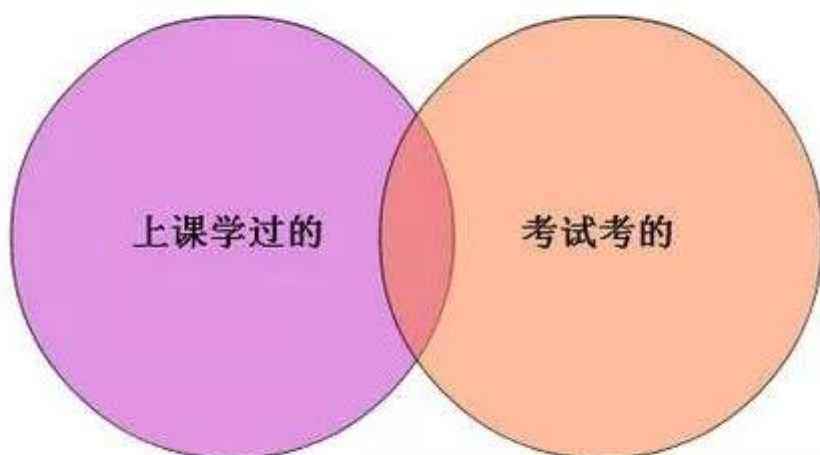
成绩被人为附加了很多意义，所以考试焦虑频发。如果你能回归考试的初衷，解读考试成绩，利用好它的反馈功能，考试其实并没有那么可怕。

二、成绩代表了什么？

既然上面说到，考试成绩反映了个体掌握知识的程度，那么，100分是不是代表了知识全部掌握？

当然不是。

论期中考试中考题 与真实学问的关系



100分，只能说，代表了老师出的这部分知识你全部掌握了，但老师的题目不可能穷尽所有知识，所以，还是保持对知识那份渴求吧。同样，50分也不一定代表你就所有学过的知识都没及格掌握。但，如果你长期处于一种水平，影响结果的就并非是随机因素了。这其中，肯定有你需要改进的地方。用那句网络流行语来说，就是：“比你优秀的人比你更努力，你有什么资格不奋斗。”

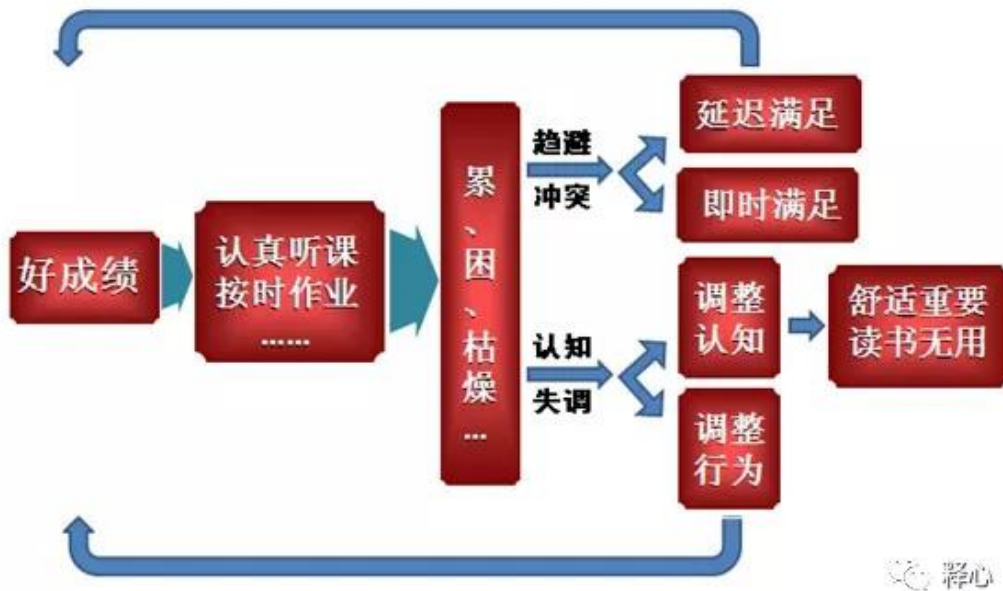
三、讲评时怎样看考卷？

这时，你会做的题目对你已经没有意义，有意义的是那些撞对了或者做错了的题目。仅仅知道答案同样没有意义。对丢的每一分，都细致地分析：概念不清？技能不懂？运用不会？记忆遗忘？审题出错？计算粗心？时间分配？对于前四者，属于备考问题，对于后三者是临场发挥问题。这样的分析越细越好，再顺藤摸瓜地分析出哪一章节，哪个知识点出现了卡壳；考试时又是哪一环节、哪一技能出了问题。

要记住，“补锅”永远不迟。

四、期中考总结怎样实现知行合一？

期中考总结相信同学们已经写得多了，什么“认真听课，细心检查，按时作业”之类的已经听了很多，自己似乎也是这样想的，但最后因总结而得益的同学却屈指可数。为什么？了解了这其中的心理因素你就明白了。



首先，人的认知与行为间有距离，一般情况下，认知与行为是协调一致的，一旦认知与行为间有不协调，人会产生焦虑为了解除焦虑，自我保护机制就开始运作，要么改变认知，要么改变行为，从而达到新的平衡点（Festinger, 1957）。另外，人都有趋利避害性，在选择上，人们最倾向作出的选择是有利而无害，然实际生活中，同一目标往往夹杂着利与害，比如获得好成绩，同时又夹杂着付出的累。在一系列的心理机制下，不同的应对模式就产生了迥异的结果。

所以，当你觉得累及乏味的时候，你就处在了一个十字路口，至于向左走还是向右走，取决于你应对策略的理解及采用了。

分析、总结后，我们又将进入新的征程，祝愿各位同学有新的进步！

