

考试没考好!



图片来自网络

转「危」为「机」需要教育智慧

林丹华

“这件事确实是一个很突然的打击,我和你一样,都很难过。”

“这几天休息得还好?需要我做些什么吗?”

“如果你希望找我聊,随时都可以。”

“少说教”共有三部分,分别是“少励志教育”“少空洞安慰”和“少直接给建议”,这里我们将展示一些不恰当的做法,并分析其效果欠佳的原因。

“少励志教育”

错误示范——家长:“你看,×××复读了3年,最终考上了清华。”

学生:“我是个学渣,跟人家差远了,没办法。”

失败原因:“励志鸡汤”的事例反而会让孩子在比较过程中损害他们的自我能力感和价值感,激起自我防御反应。而且,正处于心理“恢复期”的孩子,也不适合“大步跑起来”。

“少空洞安慰”

错误示范——家长:“加油,你一定行。”

学生:“太累了,还是算了吧。”

失败原因:空洞的安慰会让孩子觉得敷衍,虽然能够体会到好意,但是很难获得被理解的感觉。

“少直接给建议”

错误示范——家长:“××学校××专业也不错,你的分数足够报。”

学生:“我不喜欢那里。”

失败原因分析:家长直接给建议会让孩子们觉得自己不被尊重,如需给建议,可以加一句“你觉得如何?”来征求他们的意见,维护自主感。

积极关注,聚焦解决

积极关注,简而言之就是基于事实的鼓励和肯定孩子,帮助孩子确认自己的能力和价值,以修复自信。在高考失利的情境下,想要积极关注到孩子的内心深处,则需要引导孩子“自我夸奖”——

孩子:“完全考砸了,我的未来没有希望了。”

家长:“听起来确实不容易,我也看到你在这个过程中做了很多努力。有没有哪些方面,你觉得做得还可以?”

当孩子说出自己的积极部分时,家长可以通过“还有吗?”“一定还有吧!”这样的语句,引导孩子多进行自我赞美,也可以直接赞美这些部分——“被看到”的感觉能提升孩子们的自信和自我价值感。

如果家长们已经做好了积极关注,孩子的信心往往会提升,这时可以趁热打铁,询问孩子后续打算,聚焦解决方案。这时切忌直接提建议——在不了解孩子的想法时提出的建议,往往会激起反感。在此,特别列出几个比较有效的亲子对话片段——

家长:“听起来你已经有了些想法,就目前而言,你觉得什么最重要呢?”

孩子:“我想……(提出对自己重要的价值、决定等)”

家长:“听起来这个确实很重要,我想你肯定也全面地思考过了这个决定,那你第一步打算怎么做?”

孩子:“我眼下准备……(提出的计划、安排,尤其是当下的一小步)”

家长:“好的,我相信你可以做得很好,如果你有需要,我们随时可以再聊。”

这里需要注意两点:首先,每个家庭都有独特的沟通习惯,只要抓住核心点“你的想法很重要”和“当下一小步”即可,其他内容可根据情况融会贯通使用。其次,如果这个时候孩子说“我也不知道该怎么办”,我们可以包容地回应“没关系,你可以慢慢想,我随时都在这里”。我们的接纳、包容和随时的可被联系到,可以让孩子更快地恢复;相反,如果我们执意“讨个说法”,反倒会扰乱孩子的心神,阻碍成长。最后,如果孩子出现了持续两星期以上的失眠、情绪低落、暴躁易怒、茶饭不思、兴趣丧失等现象,或者杜绝和所有人来往,且已经影响了正常的学习工作,那就需要专业的心理咨询师来提供帮助。

所有的不美好都是为了迎接美好,所有的困难也都会为努力让行,每个人都会经历暂时的黑暗和恐惧,每个人也都有一个灯火通明的未来在远方等待。如果目前的结局让我们不快乐,那说明这一定不是最终的结局,希望经历过中高考失利的孩子,都能把压力和挫折化为前行的力量,走向属于自己的美好未来!

(作者系北京师范大学心理学部教授)

每年的中高考成绩公布后,那些考试成绩相对落后,分数低于预期的孩子及其家长往往会出现“失望、痛苦、悲伤、遗憾、内疚甚至愤怒”等负面情绪。没有人喜欢失败,但可以肯定的是,没有人能一直成功,如何面对“失败”是人生的一堂必修课,如何与孩子一起面对“失败”,学会体面地“输”,如何帮助孩子在负面事件中看见正面价值,选择积极行动,保持乐观人生,需我们家长、教师的共同引导和帮助。

——编者

如何与孩子一起面对考试“失败”

卢锋

让孩子认识到“成长才是生命最好的姿态”

先处理孩子考试“失败”的负面情绪

首先,这里说的考试“失败”主要是指考生主观上的心理失落,并不是指客观上的考分过低,一个认为自己考试“失败”的孩子,往往是对自己有所期待,对结果很重视的孩子。这样的孩子有着较强的自尊心,对自身有要求、有期待,首先就是值得肯定的。

对于因为考试“失败”而产生负面情绪的孩子,教师尤其是家长需要避免常见的几个误区:第一个就是“转移”,比如带孩子出去旅游,给孩子买个新手机等,表面上是驱走了情绪,但情绪只是暂时消失,在一定程度,同样的情绪会再次出现;第二个就是“否定”,比如把孩子的情绪看成是多余的,是不应该出现的,甚至还会有“早知今日何必当初”等类似的冷言冷语,这只会增加孩子更多的负面情绪;第三个就是“忽视”,比如认为孩子的情绪虽然是正常的,但情绪是每个人自己的事,只能由孩子自己解决,这会让孩子感觉被孤立,被忽视;第四个就是“说理”,比如家长和孩子说大量的道理,不顾孩子的感受,当孩子处于负面情绪的时候,说教往往成为“噪音”,徒增孩子的困扰。

处理孩子的负面情绪,首先要接受他的负面情绪。例如:“你看起来有点不开心”“我感受到你有点失落”“我知道你很生气”,等等。其次是要描述他的内心感受,例如:“你为此付出那么多,但是考试分数没有你预想的那么高,你因此很伤心”“一想到你可能读不了心仪的大学,你感到很遗憾”,等等。最后,要跟孩子谈谈当下的选择和未来的打算。孩子真正担心的不是“失败”,而是害怕“失败”的后果,认同他的感受,理解他的内心,孩子就能感受到教师、父母和他站在一起,容易从“失败”中更快走出来,更好地面对“失败”。

帮助孩子学会接受学习或生活中的“失败”

教师和家长要让孩子明白,在学习和生活中,所有已经发生的“成功”或者“失败”都有其必然因素,只是以偶然的形势表现出来。

孩子在某次考试中“失败”也好,“成功”也好,都是之前的学习准备和临场发挥的综合结果。在考试中所所谓的“超常发挥”或者“发挥失常”,其实都是围绕自己的“真实水平”,在考题结构和临场发挥等主观因素共同作用下的浮动,所以都是有根有据、有因有果的,没有意外。对于考试乃至生活,我们都不能有侥幸心理,也不要倒置心理,都应该在内心深处了解事物发生的必然,从而更好地面对和接受,并及时作出应对和调整。

教师和家长要让学生意识到,很多时候问题不在于考试“失败”,而在于对“失败”的不接受所引发的问题。在生活中,对于已经发生的事件“不愿面对,不愿接受,不愿放下”,是人们心理困扰、不幸福的主要根源。“不愿面对”,让人们选择逃避、纠结;“不愿接受”,让人们选择抗拒、抱怨;“不愿放下”,让人们选择活在困境里。引导孩子面对失败时,多对自己说“我接受”“我可以”,学会尊重地“输”,从而更好地审视自身,从容转身,走向未来。

引导孩子看见“失败”背后的正向价值

事物是一分为二的,任何事情都有两面性。高考等关键考试的“失败”固然是人生的一次重大挫折,但是如果能够在负面事件中看见正向

价值,对孩子来说也是一次重要的成长。而孩子由于情绪问题,常常处于负面事件的“漩涡中心”,难以站在高维看清事件的全貌和真相,因此特别需要教师和家长引导。

首先是要帮助孩子看见“失败”引发的负面情绪背后的正向价值。比如,愤怒给我们提醒,来让自己采取行动,满足需要;痛苦给我们思考,来让自己摆脱方向,做出改变;焦虑给我们指引,来让自己额外专注,提高能力;恐惧给我们勇气,来让自己承担代价,勇敢前行;失望给我们感悟,来让自己放下企图,学会接受;悲伤给我们觉察,来让自己珍惜拥有,取得力量,等等。我们要让孩子知道情绪有正面和负面之分,但并无好坏之分,情绪从来都不是问题,它只是提醒我们需要进行处理和调整。

其次是帮助孩子发现“失败”背后的自我心智模式。要引导和帮助孩子思考,在这次考试中哪些是做得好的,行得通的;哪些是做得不好的,行不通的。引导孩子自我发现,在以往的学习、生活中,是自己的哪些价值观、方法、态度等妨碍了自己实现目标,自己的心智模式还存在着哪些障碍,这些只有在失败时才能看得更加清晰。

再次,“挫折”本身不是财富,除非引导孩子善于从中学习,把“挫折”变为“存折”。抗逆力理论认为,抗逆力水平最终决定了一个人的人生高度,决定了一个人的未来能够走多远,而抗逆力水平是在克服挫折事件等逆境中不断增强的。因此,帮助孩子认识到“失败”经历的巨大潜在价值,孩子就能够更加客观、理性、全面地看待重大考试等人生的“失败”事件,不断提升自己在负面事件中发掘正向价值的力量。

让孩子看见“失败”背后的努力,建立积极的自我评价

面对中高考等孩子心中重大考试的“失败”时,很多孩子会从考试成绩的否定,上升为对自己人格、人生的否定,出现自我评价的盲点和误区。心理学“乔哈里之窗”理论认为,每个人都有自我盲区,即自己不知道,别人却知道的盲点。教师和家长可以在孩子“否定、消极”的自我评价基础上,做出“对冲”式的“肯定、积极”的他人评价,帮助孩子建立肯定自我评价。

对考试“失败”的孩子进行赞赏或肯定,不能随意化、务虚化,否则结果可能适得其反。一些抽象的鼓励和肯定话语,比如“其实你真的很

优秀”“你已经很努力了”“你一直都很棒”“你已经赢了”“你真了不起”等,在孩子听起来更像是安慰、同情,甚至认为是“套路”,孩子难以将其内化为对自己的客观评价。亲子沟通专家阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施曾提出过赞赏孩子的三个技巧:“描述你看见的,描述你的感受,把孩子的行为总结为一个词”,比如“你已经连续背了一个小时单词,你很有耐心”“你每天都在7点前出门,你很准时”“每次周末你玩手机的时间都不超过2小时,你很自律”,等等。通过事实与细节,搭建起“他人评价”和孩子“自我评价”的桥梁。

因此,在面对孩子的考试失利时,要注重肯定孩子学习过程中的具体细节,梳理和发现孩子也无法否认的客观事实,能更好地帮助孩子重新看见自己,重新评价自己。比如,“你连续三年,每天学习超过10个小时”“为了完成作业,你常常写作业到深夜”“好几次我看你困得睁不开眼,却还在背单词”等,帮助孩子在考试“失败”中看见自己人格“成功”的因素,建立积极的自我评价。

告诉孩子“奋斗的路上,没有失败”

情绪ABC理论认为,引发人们情绪(C)的不是因为某件事情(A),而是源于我们对这个事情的看法(B),也就是说情绪的真正来源是我们的认知和信念系统。孩子不能接受考试失败,出现负面情绪,在很大程度上也是源于对“失败”的片面认知,帮助孩子正确认识“失败”,也是引导和帮助孩子快速走出困境的方法。

考试的失败不等于人生的失败。一次考试的“失败”只是说明过去的行为没有得到期望的结果,是提醒我们需要做出改变的一个信号,以寻求更好的应对方式。只有当一个人停止奋斗和追求时,才可以对他用“失败”来评价。只要我们总是心怀梦想,还在继续向前,事情就总会有好的解决和满意的结果,人生又何谈“失败”二字。爱迪生在发明电灯的时候,记者采访他说:“听说你在发明电灯的过程中经历了一千多次失败,你可不可以跟我们分享你的失败经历。”爱迪生回答说,“我从来就没有失败过,我只是经过了一千多个到达成功的步骤而已。”

所以,当孩子考试成绩不理想时,并不意味着他失去了成功和幸福的可能,而只是在他奋斗征程和追求幸福过程中的一个经历而已,可

以用来更好地帮助他自己看清比较优势和设计生涯发展。

教师和家长要引导孩子形成这样一个认识,生活难免有挫折,我们总会遭遇种种阻碍、失利或失败。如果能把我们每次暂时的“失败”看成是抵达成功路上的重要反馈,来审视修正自己的行动,那么所谓的“失败”就是我们的垫脚石,而不是绊脚石。人们常说年轻没有失败,就是指年轻充满着无限可能。让孩子理解青春不悔,奋斗不止,牢记习近平总书记的勉励——“奋斗的青春最美丽”,相信自己只要在成长,只要在奋斗,“失败”也是美丽的。

引导孩子面向未来,帮助孩子做好生涯设计

当孩子较长时间陷入考试“失败”的负面情绪或事件中的时候,说明孩子不自觉地选择了活在过去,容易产生“抱怨”“受害”“躺平”等心理,和“无力量”“被利用”“受伤”等负面体验。引导孩子明确自己新的人生目标,并且落实行动计划,为自己的未来负责,让孩子及时地告别过去,面向未来,活在当下,拥有更多的积极力量。

朱永新教授在谈到最近关于高考分数的话题时曾说,“其实每个时刻都能成为人生新起点,人生是一个立交桥,不是独木桥”。教师和父母要和孩子聊聊成长的立交桥,让孩子看见自我实现的多种途径和可能性。从教育类型上看,除了普通教育,还有职业教育;从学历类型来看,有普通高等教育和成人教育;从成才类型来看,有学术型人才、工程型人才、技术型人才、技能型人才;从职业类型来看,根据2015版《职业分类大典》显示,我国职业分类结构为8个大类、75个中类、434个小类、1481个职业,等等,可谓“条条大路通罗马,行行都可出状元,人人皆可成才”。面对考试“失败”的孩子时,教师和父母应自觉地利用好这个机会,引导和帮助孩子选择适合自己发展的学习路径和发展生涯,变人生“失败”的危机为人生“选择”的契机,尤为关键。

成长是生命最好的姿态!其实,在成年人的世界,同样存在着各种各样的“失败”“挫折”“不如意”。让我们和孩子一起面对“失败”,勇敢地面对,负责任地选择,积极地行动,因“失败”而成长,因“挫折”而强大,因“不如意”而精进,我们都能绽放生命精彩,活出无悔的人生。

(作者系苏州职业大学讲师,博士)



图片来自网络