



出给家长的一道考题：当孩子没有考好

“好”的标准谁来定？

申子姝

作为一名心理咨询师，破解编辑抛来的问题，我脑中首先冒出来的其实不是答案，而是一系列的困惑。我想，这篇文就通过对这一系列困惑的澄清，尝试帮助家长朋友找到最适合自己的答案吧。

孩子考不好？怎样才叫“好”？

我提这个问题，是为了帮助大家思考“考好考坏标准制定的合理性”。我曾听到有孩子跟我哭诉，100分的卷子考了99分，孩子本来兴高采烈地要跟家长炫耀，却被家长迎头泼了盆冷水，质问“为什么会丢了那1分？”所以，孩子接收到的信号是“家长眼里，只有考到满分才是好”，总有一种无论如何努力都达不到家长期待的失落感。

但这个标准合理吗？事实上，要求孩子“把会做的题全做对”，表面上看是一个可达成的目标，但其实是一个极高的要求，因为它的潜台词是“你在考试中不允许出错”。但只要是人，就有可能犯错的呀。

有的家长则会继续问“别人家的孩子能考100分，为什么我的孩子就不行？”其实也可以用一个问题来回答：“别人家的家长会因为孩子考到了60分就很开心，为什么你不能为孩子考够了60分而开心呢？”

有的时候，我们会把“考不好”界定为“没有考出自己应有的水平”或者“没有达到想要的那个结果”。比如模拟考试一直都不错，结果正式的中、高考来了个发挥失常。或者特定能力的考级，没有通过。但实际上，正式考试和模拟考试的心态不同，发

挥水准不同也是很正常的事。考试的结果受很多因素的影响，排在前四位的，就是考试时的心理状态、考前心理状态、学习方法及应试策略、学习基础及知识储备。我们不能仅凭考前知识储备这一项，就评判结果是好是坏。我们以为的“不好”，已经是孩子尽力平衡多项因素之后，能取得“最好”的那一个结果了。

“这个好或不好是由谁来评估的？是家长不满意，老师不满意，还是孩子不满意？”

这个问题是为了帮助大家澄清，“考好”到底是谁的期待。大多数时候，是孩子本来觉得还可以，但知道家长会不满意，因为家长的要求比孩子自己要更高。也有一些时候，是孩子比家长对自己更加严格，家长都觉得已经不错了，但孩子却觉得很失望。当然，如果我们再多问一句“一个孩子，是怎样从无忧无虑，学会对自己提出这么高的期待的呢？他是受到谁的影响，向谁学习的呢？”可能又会有一些新的答案冒出来。不管答案是哪一种，家长基于孩子的真实水平，调整到一个合理水平的期待很必要。合理期待的意思是，经与老师共同评估，与孩子平时的学习表现相匹配，孩子确实可以达到的考试表现。

“家长如果不满意，会做何反应？孩子又会如何反应？”

我提这个问题，是为了帮助大家反思和整合以往的经验。有的家长会直接把不高兴写在脸上，甚至严厉地教训孩子，从而让孩子承受比较大的情绪压力，产生自责、羞愧的感受。有的孩子会因为这份愧疚感而痛定思痛，奋发

亲子互动中，家长于点滴之中的言行和态度将影响甚至塑造着孩子的性格和人格。最近，高考、中考分数相继出来，“作为家长，如何面对没有考好的孩子”无疑是很多家长需要面对的一道家庭教育的重要考题。

本期我们特别邀约两位有实践背景的心理学者分享他们的教育思考和智慧。

——编者

也许是让孩子别太受打击，别因为太难过而一蹶不振丧失信心；也许是想让孩子感受到来自家长的接纳和关爱……还有很多的也许。认清和承认自己的目标，其实是很需要勇气的，而制定一个成长取向的目标，更加有助于选择恰当的教育方法。

如果是聚焦在成绩的现实改变上，那么达到这个目标就需要持续的努力，而不只是在考试成绩出来的那一天出点力气。如果是希望孩子可以感受到更多的支持和接纳，从而产生成长的内驱力，那么哪怕是一次有效的回应，都可能带来明显的效果。

“孩子考不好时，家长到底应该怎么做呢？”

如果孩子的成绩，确实没有达到正常发挥时的范围，那他自己的心情肯定是有所失落的。当没有外在干涉时，孩子也会很自然地希望可以通过调整状态，去得到自己应达到的水平。

对于小学低年级的孩子而言，多一些指导可能是有帮助的。但这个指导一定不是只让孩子反思自己做得不好的地方，而是相反，可以多用赋能的方法，帮助孩子找到信心和希望。比如问一问“你是怎样有效掌握那些做对的知识点的？”“你觉得有哪些有效的方法是可以多做的”。

处于青春期阶段的孩子，特别在意“我做一件事，是因为自己想，而不是服从别人的安排”，在我看来，家长先要表达一下关心（毕竟也假装不关心，该问就问），接着，表达一下对孩子失落的理解（“你觉得没有发挥出正常的水平，心里也不好受”），再表达对孩子的信任（“相信你心中有数，知道该怎么办”），最后表示愿意提供力所能及的支持（“你需要我帮什么忙”），等待孩子的主动求助并予以力所能及的帮扶就可以了。

（作者系北京师范大学心理健康教育与咨询中心专职教师）



新华社发



本报记者 贾宇 摄

平安快乐迎暑假

目前，“双减”一周年的暑假在各地陆续拉开帷幕。为了让孩子们过一个安全快乐、幸福有童年味的暑假，提高孩子们的安全意识和自救自护能力，安全教育必不可少。左图为贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县第三小学教孩子急救常识。右图为家长在实际场景中告诉孩子水边安全常识。

学习的视野，真正地把知识学懂学活，从而更加自然从容地应对考试和学习。

和孩子做好规划，自我设计

如果在中考、高考这样的关键考试考得不好，这也意味着除了少部分学生选择复读之外，有相当一部分学生将要选择就读各类职业院校等作为求学发展的新路径，这在很多人看来是“次优”的选择，甚至是“低人一等”“退而求其次”的办法。实际上，随着近年来市场对技术技能人才“求贤若渴”，以及国家对发展职业教育的日益重视，那些拥有解决复杂问题能力和创新能力的发展型、复合型、创新型高层次人才，将成为新一轮的“人才风口”。

家长要紧跟社会动态，更新人才观念，抓住孩子考得不好的“机会”，和孩子进行“发展类型”定位，结合孩子的兴趣特长，和孩子一起做职业生涯规划和设计，选好专业择好学校。同时，也要针对职业院校学习氛围、学习习惯相对不佳等现实情况，给孩子提前打好“预防针”，提升孩子自我管理、自主发展的意识和能力，鼓励孩子有信念、有梦想、有奋斗，孩子就一定能够脱颖而出，成为对国家和社会有用的人。

（作者单位：苏州市职业大学）

让“负面”事件发挥“正面”价值

卢锋

在孩子的学习生涯中，考试没有考好，发挥失常，这是常有的事情，但如果这样的失常发生在期末考试，甚至中考、高考这样的关键考试中，那么这样的考试失利就容易引发孩子产生重大的心理压力，处理不好会挫伤孩子的自我评价和定位，严重的会影响孩子的一生。家长是孩子最在乎、最依靠的精神力量，要避免简单安慰、假装忽视，更不能冷嘲热讽、批评指责，而是要在关键时刻做好陪伴和支持，给孩子赋能，和孩子一起跨过这个人生“低谷”，让“考得不好”成为孩子生命成长中的故事，而非“事故”。

让孩子面对现实，接受失利

没有人想要失利，但生活难免有挫折，孩子在成长过程中学会正视挫折，面对失利是人生的必修课，家长要善于让孩子在“考得不好”这样的负面事件中发现正面价值，学会运用生活中的辩证法。家长既不能对考试失利“过分焦虑”“过度解读”，也要避免“和稀泥”心态，将考试没考好“轻描淡写”，帮孩子“蒙混过关”，而是要让孩子敢于面对失利、接受“失败”，认真总结，找准方向，学会体面而有尊严地“输”。唯有如此，孩子才能勇敢“走出”，真正“放

下”，转身走向未来，走得更远更好。这需要家长在第一时间共情和接纳孩子的情绪，给以必要的理解和安慰，也要让孩子独自面对，冷静思考，这是孩子成长所必须经历和穿越的过程，家长不能人为剥夺孩子的挫折体验。让孩子“大哭一场”也好，“痛定思痛”也罢，孩子的大路总是要他们自己走，那些能够直面逆境，选择迎难而上的人，往往更能成就自己的人生。

请孩子理性分析，认识自己

知人者智，自知者明。正确地认识自己，可以帮助我们更好成长，孩子自然也不例外。考试没有考好，这是孩子认识自己的一个契机，无论是考试发挥失常，还是能力所限，都是孩子了解自己学习特点的机会。让孩子面对考试失利，不是要活在失利的阴影中，而是要在考试失利中看清自己的心智模式和存在问题，以针对性应对和处理。语文特级教师袁卫星曾说，“考试是一次总结，不是终结”，善于总结，从失败中看见问题，这不仅关乎学习，更是提高人生智慧的途径。

当孩子度过了考得不好的情绪低落期之后，家长要适时请孩子全面、客观地分析自己的学习现状。在这一过程中，孩子容易偏执一

端，只看见问题，一味否定自己。其实，再低的分数，也是辛苦学习得来的，家长要结合细节帮助孩子看见自己好的方面，比如肯定孩子“每天坚持早起，独立思考，按时完成作业，有上进心等”，让孩子看见自己的优势，认清自己的问题，能帮助孩子自信自强。

带孩子了解社会，拓宽视野

学习不仅仅拘泥于书本知识，考试不仅仅局限于学校教学。实质上“知识、生活和生命”有着深刻的联系，很多时候孩子学不好知识，是因为不了解生活，更不懂得生命。为了片面追求考试成绩，有些学校把知识从生活中剥离出来，把知识“抽象化、符号化、应试化”，导致学生学得困难、学得枯燥、学得低效，也因此很多学生对学习不感兴趣，考试成绩自然也难以理想。这不仅影响孩子当下的学习，更不利于孩子的终身学习。

家长要善于“反其道而行之”，就是利用周末、寒暑假带孩子去体验生活，了解社会，感悟人生，就是把知识“还原”到生活中，“复活”到生命里，让知识“具体化、生活化、兴趣化”。当孩子把学校教育“灌输”的知识和自己体验“生成”的知识相联结，孩子会体验到知识的魅力，提升学习的兴趣，拓展

观点

近日，北京市多区公布了2022年9月新初一的中招“校额到校”计划。计划提出“将优质普通高中招生计划按一定比例分配到全区所有初中”。与往年相比，新政最大的变化是，政策的惠及面从“普通初中”扩展到全区所有初中。回答了之前令部分家长困惑的问题。

“校额到校”是将优质高中招生指标分配到初中学校的一种做法。北京市自2014年起实施“校额到校”招生政策，优质高中名额分配比例为30%，到2016年，这一比例提至50%左右，并提出“名额分配计划向一般初中和远郊区初中校倾斜”。在2021年的中招方案中，北京市将优质高中50%以上的招生名额分配到一般初中校。目前，北京市初中校“校额到校”采用校内选拔方式，综合素质评价须达到B等，中考各科总成绩须达到570分以上（总成绩为660分）。

从全国层面来看，这一政策更多使用的是“名额分配”或者“指标到校”的称谓。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》提出，应“改进高中阶段学校考试招生方式，发挥优质普通高中和优质中等职业学校招生名额合理分配的导向作用”，截至2011年7月，全国31个省、自治区、直辖市都推行了“指标到校”政策。从总体来看，“校额到校”政策使得优质高中的资源被分配到普通初中，缓解了“小升初”择校热，为普通初中就读的学生提供了升入优质高中的教育机会，从而促进了教育公平和义务教育均衡发展。

政策在实施过程中，也产生了一些问题。就北京的情况来看，由于全市的“小升初”均已采取电脑派位入学，区域内优质初中和普通初中的生源已大致均衡。在城区初中发展均衡的区域，出现了在同一初中不同校区就读的学生“同分不同待遇”的情况，分校被界定为“普通校”具有“校额到校”资格，本校被界定为“优质高中的初中部”不能享受这一政策。对于在优质初中就读的学生是新的不公平。也因此，此次北京新政做了调整，受到了家长欢迎。

从国内其他城市来看，也有将“校额到校”指标分配到所有初中的尝试。上海市教委2021年的中招新政中，规定将示范性高中指标“均衡、随机”地直接分配到区内各个不选择生源的初中，以做到全覆盖。

21世纪初，北京市教委相继实施了“薄弱学校改造”“初中建设工程”等项目，各初中在硬件配置上已基本均衡。近年来，北京市严格“小升初”招生管理，推进电脑派位就近入学，各初中生源也基本均衡。此外，北京市推行的学区化、集团化、“名校办分校”等政策举措，已缩小了区域内校际师资和管理的差异。将优质高中的招生名额分配到每个初中，可以使更多的初中学校和初中生受益，进一步促进区域教育均衡发展。

当然，北京当前“校额到校”政策实施中一个突出的问题是加大了优质高中教学管理的困难。目前，北京市所有的优质高中“校额到校”最低录取线均为570分，由于通过统招和“校额到校”两种方式入学的学生中考分数差别很大，这给优质高中组织教学活动带来了很大困难。部分学生入学后会因跟不上而申请转学或产生各种心理问题。而在远郊区，会因为很多学生达不到这个分数线导致计划指标用不满。建议可以参照国内其他城市的经验，由招生学校自主划定分数线，以避免这一政策可能产生的不足。如广州市规定，“以招生学校近三年最低录取分数的平均值下降20分为最低录取分数线进行投档”；大连市规定，“录取时，同一省级示范性普通高中录取的不同初中指标到校生最低分数差控制在35分以内”。如果以招生学校近三年的统招分数线下降20—30分为最低录取线进行投档，可以通过“校额到校”入学的学生经过自己努力能够跟上优质高中的教学进度，使学生能够享受适合的教育，也能更好地发挥政策的实效。

总的说来，“校额到校”是促进教育机会公平的手段。教育公平既要保证机会公平，也要保证结果公平。实现教育结果公平的根本办法在于教育领域持续的增量改革和合理的存量改革。这要求政府部门依法履行教育投入责任和均衡责任，转变义务教育资源配置模式，大力改善相对薄弱初中的办学条件。在推进“校额到校”的同时，深化“集团化”“学区制”改革，落实义务教育阶段教师、校长轮岗交流，缩小小学校之间的教育质量差距，以使所有学生都能享受更加公平、更有质量的教育。

（作者单位：北京教育督导评估院）

『校额到校』：促进教育资源均衡配置

王海芳