

【名师家教义务诊断】

期中考试后，给心情做个SPA

【名师档案】

杨蓉，常州外国语学校教师，常州市骨干教师，国家二级心理咨询师，常州市优秀心理健康教育教师，常州市未成年人成长指导中心咨询师。

期中考试已结束，孩子们经历了比较起伏的心路历程。考前的焦虑，考中的紧张，考后的五味杂陈，因此情绪波动较大。由于个体差异很大，因而有喜悦、有懊恼、有担忧也有失望的不同表现。本期《名师家教义务诊断》栏目邀请常州市优秀心理健康教育教师、常州外国语学校老师杨蓉，与学生、家长分享在考后面对多变情绪时，如何正确调适。

■毛翠娥 文 图片由受访者提供



【To学生】

考完后，你是不是有点担心、懊悔、遗憾、难过……又或许开心、激动……每一种情绪都值得被看见，被关注，我们需要去读懂情绪背后的意义。

根据心理学中耶基斯-多德森定律，强调适度原则，即适度的压力水平可以提高工作效率，适度的担心、懊悔、遗憾和难过是可以发挥激励作用的。

一、接纳情绪，合理宣泄

正视情绪。考试后，或许会出现满意、挫败、失落、担心、烦躁等情绪，这些都是正常的反应。我们要读懂情绪背后的信号，正视这些情绪，不要过分压抑或逃避。

适度宣泄。选择合适的方式宣泄情绪，如运动、写日记、与好友倾诉等，尤其是体育运动，可以很好地释放负面情绪，调整心态。

二、理性分析，积极归因

深入分析。深入分析考试成绩，找出自己学习中的不足和问题所在，为下一步的学习提供方向。

积极归因。选择积极的归因方式，将成功归因于努力、方法等可控因素，将失败归因于努力不够或方法不当等可改进的因素。这样的方法可以更好地增强自信心和学习动力。

三、制定计划，重新出发

明确目标。根据期中情况，重新审视自己，制定明确、具体、可行的学习目标，这些目标应建立在自己的实际情况和能力基础上。

制定计划。根据目标，制定详细的学习计划，包括时间安排、学习内容、复习方法等。

执行与调整。严格执行学习计划，并在执行过程中根据实际情况进行适当调整，保持学习的连续性和有效性。

【To家长】

孩子考试的时候，你是否心里一直在念叨“不知道考的怎么样啊”；孩子考完以后，你是否比孩子更着急成绩的公布；成绩公布以后，你是否比孩子还“热心”，和其他人进行了细致的比较……

一、合理期待，宽松氛围

保持平常心。家长需要意识到，考试只是检验孩子现阶段学习成果的一种方式，而非衡量孩子价值的唯一标准。因此，家长应以平常心对待考试。

营造宽松氛围。家庭氛围应保持常态，避免时时刻刻的聊天都围绕着考试与学习，这种氛围容易给孩子带来压抑和紧迫感。

设置合理期望。家长对孩子成绩的期望应建立在自己客观评估自己实际的学业水平之上，避免设定过高目标。同时发现孩子的优势与闪光点，及时给予鼓励。

积极支持。家长可以通过积极支持和鼓励来帮助孩子建立自信心，而不是过度施压。可以陪伴孩子一起制定合理的学习计划和目标，陪伴孩子一起学习，让孩子感受到家长的支持和信任。

支持和信任。

二、耐心倾听，科学解压

学会耐心倾听。孩子面对考试可能会出现烦躁、低落、懊悔等情绪感受，家长应视为正常的心理反应。耐心倾听孩子的情绪，倾听孩子在学业上的困惑并给予理解和鼓励。

指导科学减压。可以陪伴孩子一起进行户外活动，如散步、跑步等，有助于缓解孩子的紧张情绪。

鼓励引导孩子。家长自身也要保持冷静和镇定，在孩子遇到问题时，给予积极引导和支持，鼓励孩子勇敢面对挑战。

三、理性分析，建立信任

接纳考试结果。无论孩子考试成绩如何，家长都应给予适度的心理支持，避免将成绩作为评价孩子的唯一标准。与孩子一起分析考试成绩，探讨改进方法。

建立亲子信任。无条件接纳孩子，体会孩子的处境和心情，避免言语打击和严厉批评，加强心理类书籍的阅读等，建立和谐信任的亲子关系，为将来的学习和生活奠定情感基础。

武进区大中小学思政课“五金”联盟发布

本报讯(毛翠娥 曹奕 王继伟 图文报道) 11月15日，常州市大中小学思政课一体化建设研讨活动暨武进区大中小学思政课“五金”联盟发布、展示活动在武进区星河实验小学分校举办。全市近300名大中小学思政学科领导、专家和骨干教师参加活动。

武进区委高度重视大中小学思政课建设，成立了常州市首个大中小学思政课一体化建设联盟，积极挖掘地方优势及教育资源，打造武进思政教育品牌。

“五金”取自“武进”谐音，具体聚焦“金句、金课、金师、金色、金路”五大关键词，围绕“红色根脉、文化自信、法治教育、科技强国、生态文明”五大

主题，统筹建立思政课“五金”建设联盟，并建立了五个分联盟，五个分联盟的研究各有侧重，联动推进，共行共赢，全力打造区域大中小学思政课一体化建设的“精研习语金句、打造示范金课、培育领雁金师、创新育人金路、哺育区域金色”的武进样本，以此深入

推进武进区大中小学思政课一体化、内涵化、特色化发展，切实发挥思政课程立德树人、培根铸魂的关键作用。

会上，表彰了武进区首批思政“金师”和“金课”。来自大中小学的三位思政教师围绕“科技强国”主题进行了课堂展示。



常州经开区实验小学

结对共进 研学互扶

本报讯(毛翠娥 俞迪) 近日，贵州毕节响水乡中心校一行7人结束了在常州经开区实验小学一周的跟岗学习，返回贵州。带队的赵乾校长表示，他们将带回常经开实小丰富的办学经验和创新的办学模式，促进学校办学品质提升、师生素养提升。

今年上半年，经开实小响应民盟中央对口帮扶贵州七星关区义务教育高质

量发展的号召，与毕节响水乡中心校开展结对帮扶交流系列活动。学校派出3位骨干教师奔赴响水乡中心校开展结对帮扶教育交流活动，分享学校基于省前瞻性项目“创学堂”的教学常规管理工作的创新路径与深度实践。

经开实小的“创学堂”实践令响水乡中心校老师们印象深刻。本次跟岗活

动为期一周，两校在校园文化、品牌项目、校本教研、课堂教学、教师成长等方面进行了深度共享、交流学习。

未来五年，经开实小和响水乡中心校将把握好民盟帮扶机遇，通过线上线下，实现教育资源共享、信息互补和理念更新，为两校的发展、教师的提升和学生的成长创造更好的条件，推动两校教育事业蓬勃发展。

全国各地教育专家齐聚田初中

探讨德育教育新路径

本报讯(毛翠娥 胡燕萍) 11月13日，“中国德育·明德讲堂”系列活动之“完善立德树人机制研究”在常州市田家炳初级中学举办。活动旨在深化德育研究，共同探讨如何在学校教育中更好地实施德育教学和立德树人的根本任务，助力

基础教育高质量发展。

来自全国各地的教育专家从教育政策、德育原则、德育实践等多个维度展开讨论，通过专家报告、嘉宾对话、学校实践分享及课堂观摩等多种形式，全面展示了新时代德育的前沿进展和学术成果，助力基础教育高质

量发展。

据介绍，近年来，田初中将“青果文化”融入德育活动，打造以青果巷为核心的德育场域，深挖田家炳精神，以锤炼人的德性、培育人的完整性、发展人的个性为突破口，实施全人格教育，打造具有田初中特色的德育体系。

圩塘中心小学

安全伴“童”行 消防“零”距离

为进一步增强青少年消防安全意识，树立正确的消防安全观念，近日，圩塘中心小学六年级学生走进新北区百丈消防救援站，与消防员近距离接触，接受了一次生动而又深刻的消防安全教育。

■王红梅 徐佳 图文报道



“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱，或是对家庭教育存在困惑，我们联系一线名师和你们面对面，为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX)，或致电88066268，留下您想咨询的问题和联系方式即可。