

## 期末成绩不理想，孩子受挫该怎么办？

最近，随着期末成绩陆续公布，许多孩子在得知成绩时，可能会经历不同程度的心理波动。

一些孩子因为成绩不如预期感到沮丧，甚至自责；而另一些孩子则可能因为这次取得高分而产生压力，担心自己之后无法保持这样的成绩。

无论是成绩较差还是较好，面对考试结果时，孩子都有可能体验到焦虑、压力和挫败感。



然而，面对成绩的起伏，孩子能否保持平和的心态，积极应对挑战，很大程度上取决于其心理韧性。

### 那么，应该如何培养孩子的心理韧性？

心理韧性是指个体面对压力、挫折、失败等负面情境时，能够保持积极应对的态度，快速恢复并继续前进的能力。

作为家长，我们可以从以下五个方面培养孩子的心理韧性。

#### 1. 正确认识考试成绩。

首先，要让孩子明白影响考试成绩的因素很多，包括心理状态、身体健康、考试环境等，一次考试的成绩并不能完全反映自己的能力。其次，我们应引导孩子建立正确的成绩观，让他们明白成绩只是评价学习成果的一种方式，但不是衡量个人价值的唯一标准。

**考试成绩虽然重要，但怎么从考试中吸取教训，找到不足并加以改进更加重要。**这就像在学习过程中整理“错题集”一样，每一次失利都是复盘、总结和进步的机会，帮助孩子在未来做得更好。

#### 2. 增强孩子的自信心。

在孩子成长过程中，我们可能存在这样的误区：为培养孩子的自信心，经常表扬孩子聪明。然而，研究表明，常被夸赞聪明的孩子容易将成功归因于自己的天赋或智力（即聪明），将失败归咎于自己不够聪明，进而更容易害怕失败。为了保持聪明的形象，孩子可能会回避较难的任务，甚至故意搞砸考试。

相比之下，**表扬孩子的努力和策略（即培养“成长型思维模式”）**，更有助于增强他们的自信心和适应性。例如，“我非常欣赏你在这次学习中所付出的努力，你采用的学习方法非常有效。”这种认可孩子行为和努力的方式，能够深化孩子的内在动机，并在未来学习等的挑战中激发他们的自信。

#### 3. 帮助孩子接纳自己。

帮助孩子接受自己的不完美，树立积极的自我认知，认识到每个人都有优点和不足，避免过度追求完美。这种自我接纳是建立自尊和自信的基础，对孩子的健康成长至关重要。当孩子能够接纳自己的不完美时，他们便不会轻易因为一时的失利或缺陷否定自己，反而能够从失利中汲取力量，持续成长。

#### 4. 关注孩子心理状态。

尽管焦虑不安等情绪并非有害无利，它是人类面临挑战的一种正常反应，但在考试前，我们应该关注孩子是否出现过度焦虑的情况。如果焦虑程度超过了孩子的承受能力，不仅可能影响他们的考试表现，还可能引发其他情绪问题。

考试后，若孩子考试失利时，**我们不仅要关注问题的解决（如分析考试失败的原因），更要关心孩子可能产生的沮丧或愤怒情绪。**此时，应当为孩子提供正确的疏导情绪的方式，如鼓励他们倾诉自己的情绪，学习深呼吸等情绪调节的技巧等，帮助他们有效地处理负面情绪。

#### 5. 提供支持性的环境。

我们可以通过榜样作用和提供情感支持来培养孩子的韧性。具体来说就是当孩子遇到困难时，我们应当与孩子一起探讨解决问题的方法，并示范如何接纳挑战和找到解决方案，鼓励他们从失败中学习，培养他们面对挑战时的决心和解决问题的能力。同时我们自己还应要保持积极的心态，避免传递消极情绪，尽可能在情感上支持孩子，让他们感受到安全感与理解。



图源：网络

考试成绩虽然重要，但分数不是决定人的价值的唯一标准，一次的成与败都无法决定整体的发展。

作为家长，培养孩子的心理韧性，帮助孩子树立正确的心态，更加重视努力的过程而不是结果，才能帮助孩子更好地面对学习和生活中的各种挑战。