

# 孩子为何成绩差? 可能是被心理的“坎”绊倒了

本报记者 赵玉洁 本报通讯员 郭莹莹

面对孩子不尽如人意的成绩，作为家长，你是否想到，也许并非孩子学习不努力、不用心，而是他在心理上遇到了过不去的“坎”，缺乏学习动力。没有动力的孩子，学习就会缺乏主动性，越到高年级成绩越差，甚至还会因此产生厌学情绪。

为此，记者走访了沧州市第一中学心理教师张静，请她帮助家长朋友们找一找孩子成绩不佳的症结所在。

## 因“习得性无助”怀疑自己的能力

心理学上有个名词，叫作习得性无助，它是指由于多次努力仍无法达成目标后，形成的一种对现实绝望和无可奈何的心理状态。

美国心理学家塞里格曼曾在1967年做过一个实验，他把一只狗关在铁笼子里，只要拉响警铃，就给狗施加电击，由于在笼子里逃不出来，狗只能四处乱撞，惊恐哀嚎。经过多次以后，只要警铃一响，即使没有电击，狗也会在笼子里惊恐哀嚎。哪怕是后来在电击之前把笼门打开，狗也不会逃脱，仍然待在笼子里，绝望地等待痛苦的来临。这就是著名的“习得性无助”实验。

其实，习得性无助在我们日常生活中也同样存在。比如，一个人在做一件事时总是失败，他就会认为自己不适合干这件事，对自己干这件事的能力产生怀疑，久而久之，就会放弃努力。

很多孩子缺乏学习动力的根本原因，就是陷入了

体验不到成就感 学习成绩差的孩子在学习中所感受到的全是挫败感，老师的批评、家长的不理解、同学的瞧不起，这些都是对孩子学习动力的极大伤害。人之所以会对某一件事情感兴趣，最重要的原因是体验到了成就感。同样的道理，要想让孩子学习有动力，一定要让他在学习体验到成就感。

努力却见不到效果 学习成绩不好的孩子很多还是非努力不可，但因为学习方法不对，又得不到家长的心理支持，如果经过努力成绩却不见起色，自信心就会受到打击，进而逐渐丧失学习动力。在这个时候，家长的心理支持就显得非常重要，最好和孩子一起想办法，找到学习成绩提高不上去的原因。

老师的负面评价 有不少孩子是因为喜欢某一个老师而喜欢学习他所教的这一门学科，这也从一个侧面说明老师的重要作用。老师对学生的评价会对学生的学习产生巨大的影响，尤其是对于初中和小学的孩子。因此，作为老师，在教育学生时一定要讲究方式和方法，



“习得性无助”的心理状态之中。它很容易让人自我设限，把失败的原因归结为自身不可改变的因素，放弃继续尝试的勇气和信心。

由于经常考试成绩不好，心理受到多次打击，孩子对学习失去了信心和兴趣，长此以往，他们就会对自己的学习能力产生怀疑。

## 找准原因对症下药

那么，孩子的“习得性无助”心理状态是怎么来的？孩子的学习动力又是怎样失去的呢？张静梳理出了以下几个常见原因。

**亲子关系不良** 亲子关系不良是孩子学习的最大障碍。因为学习是脑力劳动，需要学习者具有良好的心理和情绪状态，如果孩子和父母的关系不好，沟通不良，就会影响到孩子的情绪和心理，必然会对学习产生影响。因为孩子年龄还小，当他在学习中遇到困难的时候，最需要的是得到父母的支持和帮助，尤其是考试考得不好时，孩子本来心里也很不好受，这个时候最需要家长的安慰和理解。但很多家长往往在这个关键时刻，给予孩子的不是支持与理解，而是批评和埋怨。这种做法是对孩子学习积极性最大的挫伤，也是导致亲子关系不良的最主要原因。

千万不能从人格层面去否定孩子。

**得不到家长认可** 很多家长对孩子的要求会逐步升级，孩子的学习成绩永远赶不上家长不断提高的要求。孩子不管考多少分，家长都会觉得还有提高的空间，内心总觉得不满意。家长这种永不知足的心理状态也会对孩子的学习动力产生伤害。有不少家长把孩子学习成绩不好的原因都归结于孩子不努力，很少站在孩子的立场上考虑问题。孩子的努力和小的进步不能得到家长的认可和鼓励，孩子就会慢慢和家长拉开心理距离，从而影响到学习的积极性。

**错误的自我认知** 因为孩子年龄还小，和社会接触比较少，对很多事情的认知还很不完善，如果孩子在在学习上遇到困难的时候，家长不能给予孩子很好的心理疏导，孩子就会对自己的学习能力产生怀疑，自信心就可能受到打击，就会形成“努力也没有用”的错误认知。错误的认知一旦形成，改变起来就比较困难，因此，家长一定要和孩子多沟通，了解孩子的心理状态，孩子一旦有什么心理困惑，家长要及时疏导，让孩子对自己的学习能力有正确的认知。



# 以赛促学助力高考

## ——记市二中课程开发处主任苗杰

本报记者 张岩 本报通讯员 王永久

## 锻炼文科生思辨能力

从2002年参加工作至今，42岁的苗杰始终工作在一线，她不怕苦、不言累，是老师们口中的“女汉子”“拼命三娘”。自2016年开始，苗杰主持二中课程开发处工作，她默默付出，帮学生搭建展示自我的平台，为高考增添一份力量。

针对市二中学生普遍存在的阅读不深入、知识面较窄的特点，学校将辩论赛作为特色课程。而一年一度的校园辩论赛也总会成为孩子们热议和盼望的活动。同学们自由组队，正反双方通过激烈辩论，碰撞出思维的火花。今年“五一”假期，居家学习的孩子们通过视频会议方式，组织线上辩论赛，24支队伍展开激烈角逐。学校还邀请北京的专家评委，对大家的发言进行线上点评，加深了学子们对命题的深度理解。

2018年，苗杰带队参加第四届京津冀中学生辩论赛，由于大家首次外出比赛，准备得不够充分，在获得小组第一名

后，半决赛缺少选题。怎么办？当天晚上，苗杰与教练老师和孩子们一夜未眠，挑灯夜战进行模辩。第二天，孩子们终于经受住了考验，顺利进入决赛，获得了亚军。

从那之后，辩论队又远赴苏州、深圳、台湾等地，参加了多场全国知名的辩论大赛。孩子们在开阔眼界、增长阅历的同时，更是斩获了不少奖项。而每一场比赛背后，都离不开苗杰与老师们的倾心付出。作为学校的特色活动，辩论赛助推了校园文化和学风建设，营造了浓厚的校园学术与学习氛围，锻炼了文科生的思辨能力。

## 提升理科生综合素养

机器人应该是目前最热门、最先进的技术合体，它正越来越多地融入人们生产与生活之中。为了让学子上时代的变化，2017年，二中创新实验室成立，同年暑假，苗杰利用一周的时间，组织了二中全会科技夏令营。孩子们吃住在学校，了解相关知识，动手参与机器人编程与搭建，逐渐喜欢上了这项活动。

2019年，二中学子共参加机器人比赛10余次，60余人获得奖项。选拔出来的优秀选手，还获得了去外地参加高校夏令营、与大学生们交流学习的机会。今年与重庆大学的交流互动由于疫情原因改在了线上，孩子们在网络上参观了大学校园、重点实验室，对即将到来的高校生活充满

向往。

今年12月初，清华大学2021年“全国优秀中学生科学与工程挑战赛”“全国优秀中学生人文与社科冬令营”开始报名。透过校长韩吉祥的推荐信，可以看出二中学子近几年在数学、物理、创意编程、无人机大赛、小小科学家等多项比赛中收获颇丰。

苗杰欣慰地看到，通过参加这些比赛，学子们走出校门，增长了见识，促进了成长。今年，国家推出的强基计划，更是让这些获奖学子受益匪浅。符合审核条件的考生，不仅多了一次考试机会，而且能够以更低的分数线被心仪的大学录取。

## 愿当学子成长引路人

“我喜欢教师这一职业，每天与孩子们在一起，总感觉自己还年轻。记得有一天课前与孩子们闲聊，无意间发现我与这届孩子们已相差二十几岁。我半开玩笑地问学生，咱们不该有代沟了吗？”苗杰笑着说。

高三是学子们最重要、最紧张的一年，所有人都在全力以赴。苗杰除了负责两个班的数学教学，还负责高三年级的全面工作。她每天早晨天不亮就来到学校，晚上回家时已是路灯相伴。

上一届有一名高三学生，因为屡次在学校违纪，被叫了家长。一米八的大小伙

子，当着老师的面被父亲打了好几巴掌，当场崩溃，哭得非常伤心。苗杰赶紧把孩子领到一旁，耐心地安慰他，和孩子聊责任、聊学业，还有未来的打算，看到男孩儿情绪平稳了，苗杰才目送他离开。

几天后，苗杰收到了男孩儿的一封信，在信中孩子和苗杰分享了父亲当过兵的经历、自己初中时被同学排挤、遇事无人倾诉……看过信后，苗杰心里五味杂陈，又和孩子及家长进行了多次深谈，父子俩的关系逐渐缓和，孩子也把精力投入到了学习上，最终考上了一所专科学校。

因为要负责整个高三年级工作，苗杰几乎认识每一名高三学生，学生见到她都会亲切地叫一声“苗老大”。苗杰针对学生学习水平的差异，分批次给他们进行有针对性的指导，促进学生成绩不断提高。孩子们有什么心事或是遇到什么问题，也总是喜欢来找她聊一聊、说一说。

“看着孩子们高中三年健康成长，为学业全力以赴，最终步入理想的大学是我开心的事。”说起孩子们，苗杰脸上满是笑意。



## 校园快讯

### 市特教学校成为残疾人中等职业教育指定学校

本报讯（记者赵玉洁）日前，经河北省残联和河北省教育厅批准，沧州市特教学校成为我市唯一一所残疾人中等职业教育指定学校。

自2017年9月创立职业中专部以来，沧州市特教学校积极构建以社会为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系。学校设置有烹饪教室、工艺美术、美妆美甲、烹饪、汽车美容等多个职教专业实习实训基地。2018年与任荣烹饪集团开展校企合作，由任荣集团的专业烹饪教师到校为烹饪专业的学生教授面点、雕刻、热菜等技能，采取项目教学、案例教学、场景教学和模拟教学等多种教学方式，探索和实施小组学习、合作学习和自主学习，积极开展现代学徒制试点，输送学生到湖州进行顶岗实习，为学生毕业后直接上岗就业打下坚实基础。

为了满足学生多样化的知识需求，2019年11月，学校还举办了点师和电子商务短期培训，20余名学生通过考核拿到了相关职业资格证书。

今年以来，学校积极与德系之星、思味特面包厂、沧州大荣包装制品有限公司等当地企业建立联系，向企业输送学生进行实习实训。

今年职业中专部首批18名听障毕业生中，有12人计划就业。截至目前，有5人进入“富士康”工作，4人在合作企业思味特面包厂工作，1人在天津三全食品厂工作，1人自主创业。

2020年，职业中专部扩大招生范围，在听障生的基础上，又招收了17名智障生。学校为此特开设了家政室，模拟实践环境，让学生身临其境去学习。学校还配备了打卡机，上课和下课都要打卡，从而帮助孩子们尽早适应职业角色。

市特教学校校长付康表示，未来，市特教学校还将与我市中职院校开展合作，积极探索融合性职业教育，帮助残障人士更好地融入社会，实现职业梦想。

### 中宇小学

#### 为贫困山区孩子献爱心

本报讯（记者赵玉洁）在寒冷的冬日里，中宇小学的师生们积极为贫困山区的孩子们捐献御寒衣物，奉献一份爱心与真情。

现场，沧州市蒋淑华爱心衣屋的爱心志愿者们向大家介绍了四川凉山地区孩子们的生活状况。同学们将羽绒服、棉衣、棉鞋等衣物整理好，分装到袋子里，希望贫困地区的小伙伴们能够温暖地度过这个冬天。

通过这次活动，孩子们明白了“能力有限，爱心无限”“心意无大小，参与最重要”，让孩子们更加珍惜自己的幸福生活，且尽己所能关爱弱势群体，努力把正能量带给身边每一个人。

### 新华小学

#### 学楷模 争做好老师

本报讯（记者张岩）日前，新华小学组织全体教职员工，开展“向时代楷模张桂梅学习”主题教育活动。

大家一起观看了介绍张桂梅先进事迹的视频。张桂梅老师忠诚于党的教育事业，坚守云南边陲贫困山区40多年，努力用知识和教育阻断贫困代际传递，建成全国第一所面向贫困山区家庭困难女孩的免费女子高中，使1800多名贫困家庭女生圆梦大学。她立德树人、爱生如子、淡泊名利、默默奉献的崇高精神和潜心育人的敬业精神值得每一位教师学习。

张桂梅的感人事迹令在场的每一位教师内心充满了深深的感动和敬佩之情。大家纷纷表示，将以张桂梅同志为榜样，自觉树立崇高的职业理想和坚定的职业信念，始终保持热爱教育的初心，将立德树人、教书育人作为自己的神圣职责和使命，争做新时代“四有”好老师。