

孩子的成绩像“开盲盒” 家长当“审判长”还是“消防员”？

“钉钉一响，心跳加速……”考试分数公布，往往是家长们“血压飙升时刻”。孩子一进门，那句“今天考得怎么样”是不是在你的喉咙里滚了又滚？而当成绩单上的数字不尽如人意时，你是不是会瞬间“破防”？

近日，一位家长向记者分享了她的“孩子考后心路历程”——一次因孩子考试失利而情绪失控，事后又懊悔不已的经历。其实，面对成绩单上的“不如意”，家长的反应可谓五花八门。

► 家长要和孩子共同面对问题。 AI制图



1 从95分到80分，妈妈看到成绩后『紧急作战』

“家长们，这个单元的数学练习卷已发，请关注。”晚上8点，李女士的手机屏幕随着钉钉提示音骤然亮起。

李女士的心咯噔一下，随之而来的是一种“不祥的预感”。“我家孩子是典型的‘报喜不报忧’。考得好时，放学路上早就用爷爷手机打电话过来，进门还得把卷子拍桌上，就差没敲锣打鼓了。但今天的表现很平静，不是一个好兆头。”李女士说。

李女士走到孩子房门口，尽量用平静的语气说：“儿子，出来一下，我们聊聊。”

孩子磨蹭着走出来，眼神躲闪。

李女士单刀直入：“数学卷子呢？我看看。”

当红色的“80”映入眼帘时，李女士感觉一股火“噌”地蹿上头顶。

“怎么回事？这学期你数学哪次低于95分了？为什么这次考得这么差？”她的嗓门不自觉地高了八度，语速快得像机枪，“好几道错题还没订正！我要是不问，你是不是打算‘瞒天过海’，不把卷子拿出来了？”

一瞬间，家里的空气仿佛凝固了。孩子低着头，一言不发。

李女士一边打电话给孩子爸爸：“考试考砸了，赶紧回家辅导数学！”一边给数学老师发消息：“王老师您好，打扰了，想了解下孩子最近在课堂上的状态……”活脱脱一场“危机应急处理”。

“救兵”爸爸及时赶到，他拿起卷子看了看，拍拍儿子肩膀说：“我还以为是多大的事呢。我上初中的时候，有次数学才考78分，被你爷爷训，后来不也追上来了？一次没考好，天塌不下来。”

父子俩随即关进书房分析错题，留下李女士在客厅生气。

半小时后，数学老师回复：“这个单元的知识点确实容易混淆，班里好几个尖子生这次都没上90分，你家孩子上课挺认真的，别太担心。”

李女士读完这条微信，才长长地舒出一口气，从“一级战备”回归到“正常状态”。

2 初中成绩就像『开盲盒』，家长要保持平常心

相比之下，吴女士已然是“身经百战，见怪不怪”。吴女士的儿子今年读初三，面对儿子过山车般的成绩，她练就了一身“佛系”本领。

“我儿子的成绩，简直是‘开盲盒’。”吴女士说，语气里带着几分调侃，“语文成绩最好的时候是班级第七，最差的时候倒数第五；社会成绩最好的时候班级第五，最差的时候直接垫底。每次考试我都带着‘开盲盒’的心情。”

吴女士坦言，孩子初中三年，她的心态发生了巨大变化。

“很多家长不自觉地会把孩子考得最好的一次当作‘正常水平’，一旦考不好就觉得‘考砸了’。我后来想通了，反过来就好，把考不好当作常态，考得好当作超常发挥。这样一想，不仅不焦虑了，还时常有惊喜。”吴女士说。

比起分数，如今吴女士更关注孩子的学习状态，她说：“我会留意他有没有在该学习的时候偷偷玩手机，作业是不是认真完成了。如果这些都没问题，那我就没什么好说的。初中，三天一小考，五天一大考，成绩起伏太正常了。”

吴女士特别理解“中等生”家长的焦虑：“我们这些‘中等生’家长更要放平心态。‘中等生’的弹性空间最大，进步和退步都可能很惊人。关键是孩子有没有保持学习热情。只要他状态在线，我们做父母的要多体谅理解孩子。”

有着类似想法的还有廖女士。她的女儿正在读初一，这次期中考试数学成绩不是很理想。孩子怕被批评，一直支支吾吾不肯说，直到老师在群里发布成绩，廖女士才知道。

“一开始我挺生气的，孩子这样的成绩，两年后怎么冲刺中考。更让我在意的是，她不敢直面问题的样子。”话虽这么说，但身为教育工作者的廖女士心里清楚，这个年龄的孩子自尊心强，既怕辜负家长的期待，又对不理想的成绩感到焦虑无措，沉默、逃避不过是想暂时躲开压力的本能反应。

深知硬逼只会适得其反，后来廖女士没有主动提起成绩单，而是拿出一张便签纸，写下“一次失利≠定义未来”，贴在孩子书桌前，又和女儿玩起了“错题闯关”小游戏，把试卷错题按难度分成“青铜、白银、黄金”关卡，每攻克一道就贴一颗星星，集满星星兑换一次周末出游选择权。

这个新鲜的方式让孩子瞬间卸下防备，主动跟着妈妈一起分析错题。母女俩还约定，周末一起梳理课本知识点，逐题攻克错题，把这次的失利变成查漏补缺的契机。

3 考试本质是『知识体检』，让孩子感受到被看见、被尊重

采访中，记者发现，越来越多的家长意识到，孩子读书过程中难免出现成绩起伏的情况，而这段时期，也是亲子关系的“磨合场”。如何把握沟通的尺度，是一味鼓励肯定还是选择严厉批评？这一难题不仅让不少家长纠结，也引发了众多教育专家的关注与思考。

“很多家长把考试当成‘最终判决’，事实上，考试的本质是一次‘知识体检’。”宁波市首届名班主任茅燕琴结合大量教育案例，总结出家长最易踩的三大“沟通坑”。

她说，“审判长模式”的家长最伤孩子，一看到分数就劈头质问“你对得起谁”，让孩子陷入“我再努力也没用”的无助；“消防队长模式”的家长则过于急功近利，孩子成绩不理想就立刻加码试卷、取消所有娱乐活动，只会把学习变成“应付考试的拉锯战”；而“躺平式鼓励”的家长，尽管嘴上说着“没事，你很棒”，却让考差的孩子感受不到真正的关心，甚至会让孩子产生“爸妈是不是放弃我了”的错觉。

针对亲子沟通的雷区，茅燕琴老师给出了一些沟通建议。

她认为，家长可以先用“没考好肯定挺难过的吧”这样的共情话语，让孩子感受到家是安全的港湾；接着，和孩子一起把“考砸了”的笼统焦虑，转化为“哪个知识点没掌握”“哪种题型易出错”的具体问题；最后用“每天5分钟专项练习”的小步行动，让孩子觉得“这个问题我能解决”，明白“爸爸妈妈会和我一起努力，而不是时刻监督”。

同时，家长还要静下心来，听听孩子考后的情绪与困惑，不随意打断、不急于评判，让孩子感受到被看见、被尊重，有效沟通的大门自然会打开。

教育的目标从来不是培养完美的孩子，而是让孩子拥有跌倒后能再爬起来、勇敢面对挫折的能力。

眼下不少家长热衷于表扬孩子，但表扬和正向激励其实有着本质区别，属于完全不同的教育思路。余姚市名班主任、余姚市姚江中学教师黄飞萍则从“优势教养”的角度给出了建议。

她认为，有效的激励不是“只夸不教”，而是家长要先发现孩子的优势、再引导发挥优势、最后持续放大优势的教育智慧，“当孩子在擅长的领域收获成就感，这份自信会迁移到生活方方面面，让孩子更有勇气面对挑战、弥补不足”。黄飞萍说。 记者 钟婷婷 樊莹