

孩子考好了怕骄傲 孩子考砸了怕消沉……

怎么办？

宁波家长的考后烦恼，专家来解惑



考试后的大餐。受访者供图

理「漂亮头」。受访者供图



“我家孩子语文97.5，数学99，英语100……”

“为了奖励我家小子得了期末吉利数282，今天理了‘漂亮头’，吃了‘漂亮饭’，买了Switch，你好我好大家好！”

这两天，期末成绩陆续放榜，家长圈里可谓“几家欢喜几家愁”。考得好的，忙着晒成绩、晒奖励、晒美食；考得不理想的，则在绞尽脑汁安慰和开导孩子。

孩子考好了，怎么夸才不骄傲？考砸了，怎么劝才不泄气？记者为你整理了多位教师的实用建议。

考得好怕骄傲，考不好怕消沉

邵同学是华师大宁波艺术实验学校的学生，在刚结束的期末测试中，他语文97.5分，数学99分，英语100分，综合成绩在班里名列前茅。邵妈开心地在朋友圈晒出成绩，还不忘感谢老公教导有方。

邵爸也非常满意，之前就和孩子有约定，目标达成就全国任选一个地方旅游，这个约定已经执行三年了。邵同学平时自觉性不错，喜欢看书、玩航模、积木等，也特别喜

欢被夸奖。但邵爸同时也有点纠结：“孩子成绩好固然开心，但我总不能老是说‘你还要努力，一山更比一山高’，这会不会打击他的积极性？”

市民史女士也有同样的困扰。她的孩子在海曙外国语学校读书，这次三门总分282分。爸爸买了游戏机作为奖励，她则带孩子做了新发型，全家其乐融融。但史女士心里仍有一丝纠结：“除了奖励，我不知道怎么跟孩子

说继续努力。说多了怕他烦，不说又怕他骄傲自满。”

与前两位家长的“幸福烦恼”不同，市民陈女士则有些“受伤”。四年级的女儿小甜甜这次英语发挥不佳，只得了一个B，在家大哭一场后，便一直闷闷不乐。“孩子自己也想考好，但没考好是事实。我不知道该怎么安慰她，才能让她重新斗志昂扬，不被一次失败击垮。”陈女士无奈地说。

专家建议

让考试回归 诊断与促进学习 的本真功能

“考试的功能要从简单的评判，转向促进学生学习的改进。”面对期末考试后的各种情况，宁波大学基础教育评估研究中心主任郑东辉教授建议，要转变将考试异化为奖惩工具的观念，学校和家庭应协力，让考试回归其诊断与促进学习的本真功能。

郑东辉直言，若仅将分数与奖惩挂钩，会导致孩子为奖励而学习，甚至可能诱发不当行为。“孩子努力取得成绩，若是只为了获得奖励或者是避免惩罚，学习的初衷就变味了。”

他建议家长采取两个具体行动。

“首先是主动向学校寻求帮助。”郑东辉表示，家长可向学校索要具体学情分析报告，报告应清晰呈现学生的知识薄弱环节与能力短板。在此基础上，向老师咨询后续学习的具体改进建议。

同时，郑东辉还建议家长主动利用人工智能等技术工具辅助分析试卷。“现在人工智能这么发达，你把试卷扫进去，AI就会告诉你孩子学习的问题在哪里。家长可借此与孩子共同探讨薄弱环节，规划改进步骤，实现与孩子共同成长。”

郑东辉特别提醒家长需要调整心态。“考试仅仅是孩子成长历程中的一个节点，你不要把它看得那么重。”他表示，考试成绩只是孩子成长的一个方面，思想品德、人际交往、身心健康也是重要维度。无论是学校还是家庭，都应让考试摆脱“分数绑架”，使其真正成为服务于学生全面发展的“诊断仪”和“助推器”。

记者 万建刚 张志龙

孩子考好了，表扬不要带着“附加条件”

期末成绩出炉后，许多家庭正经历着考后的特殊时刻。

“考试结果如同一面镜子，照见的不仅是孩子的学习状态，更是亲子沟通的温度与智慧。”北仑区大碇中学于敏鸽，作为一名从业多年的班主任，见证了太多家庭在考试结果揭晓后的百态。

她分享了学生小董的困扰。小董这次考得不错，爸妈夸完就说下次要考得再好点，孩子突然就开心不起来了。于敏鸽表示，班里不少孩子都有类似经历：考得好时，家长的表扬总带着“附加条件”，刚燃起的成就感，转眼就被新的目标覆盖。

“家长的展望本身没有问题，或

许可以用更温和的方式以及更合适的时机来引导他们设立新目标。”於敏鸽说。

“这些家长其实都很理性，懂得共情孩子，非常难得。”有着17年教龄的北仑区顾国和中学小学部教师王琼表示，现实中很多学霸家长，既想让孩子保住优势，又想让孩子“好上加好”，这份焦虑可以理解，但沟通方式需要讲究技巧。

王琼分享了一个真实案例：曾有一位妈妈，孩子期末考试两门满分、两门97分以上，在班里遥遥领先，可她给老师打电话时，却满是惋惜：“这道计算题怎么会错？她的脑子是不是和别人不一样？”“我就知道，她总犯这种低级错误。”这番话

孩子考砸了，家长应避免“二次伤害”

面对孩子成绩的不理想，王琼提醒家长首先要调整心态，用相对平稳的情绪和孩子交流，避免传达更多负面的信息。

王琼特别提醒，千万不要说“考差了没关系，下次继续努力”。这种安慰太空洞，会让孩子觉得家长根本不重视、不理解他的失落。

然后，和孩子一起分析试卷、寻找问题，不指责、不否定。若是知识点漏洞，就制定小目标，每天花20分钟攻克一个薄弱点；若是做题的习惯问题，就和孩子约定答题时圈画关键词、答后逐题检查的小规则。同时明确告诉孩子：“一次考差不代

表能力不行，找到问题慢慢改，老师和家长都会陪着你，只要肯努力，下次一定能进步。”

於敏鸽也表示，面对不理想的成绩或者薄弱的学科，孩子的内心往往充满自我怀疑和不安，他们最需要的是指责和比较。家长需要成为问题的共同探索者，而非审判者。家长应避免使用“总是”“永远”这类绝对化词语：“你总是粗心！”“你永远学不好数学！”这些负面标签可能成为自我实现的预言。

那些平时表现优秀，考试遭遇滑铁卢的孩子，已经充满懊悔和自我责备，家长的宽容尤为重要。家

长可以引导孩子思考：“如果重来一次，哪些做法会不同？”“从这次经历中，我们学到了什么？”这样的问题能帮助孩子从失败中提取价值，而非沉溺于挫折。

“当成绩单放在面前时，许多家长的目光可能首先落在数字和排名上。但如果我们把镜头拉远，会发现那些数字只是孩子成长路上的一个小小标点。”於敏鸽表示，考试只是教育过程中的一个节点，而亲子沟通是持续的过程。“学霸们的高分时刻固然动人，但那些在挫折后重新站起来的坚韧，更值得被看到。”

家长百态

老师分享