



访谈现场。左起分别为虞杰、赖婷婷、杨莎、郭子丹。记者 马亭亭 摄



中学生考砸后沉默不语,怎么破? 先安抚“心”,再解决“事”

本期嘉宾

赖婷婷

宁波市正始中学副校长

杨莎

宁波市效实中学学生处
白杨校区负责人

郭子丹

宁海县跃龙中学心理教师

虞杰

宁波市吉林职业高级中学
心理教师

一个一直成绩优异的孩子,进入重点高中后,第一次月考就跌到了中游。他不再像小时候那样哭闹,而是变得沉默寡言,熬夜刷题却效率低下,甚至开始说“我没用”“学不下去了”。

这是发生在中学生家庭的真实一幕。当孩子关上房门,也关上了心门,家长常常手足无措,安慰的话说了一大堆,却像隔着一堵墙。想帮忙,换来的却是“你又不理解”。

面对中学生的“成长阵痛”,家长该如何接招?日前,由宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生学习成长指导中心特别推出的“伴成长”主题课程,和家长们分享了青春期抗挫力培养的“干货”。

□现代金报 | 甬派
记者 马亭亭

A 他不是“玻璃心”,而是内心正在“系统升级”

“那个曾经闪闪发光的的孩子,在更激烈的竞争中第一次尝到了‘普通’的滋味。他用沉默筑起高墙,恰恰说明内心的挫折感更深了——深到他认为自己的脆弱不值得被看见。”赖婷婷一针见血地指出,中学生需要的抗挫力,不是一副坚不可摧的外壳,而是一套关乎内心重建的“成长操作系统”。

为什么青春期的孩子面对挫折时反应如此“内隐”而复杂?郭子丹从心理学角度给出了解读:

首先是“自我概念”的剧变。小学

生通过外部评价建立自我,而中学生开始向内构建“抽象的自我”。此时考试失利,冲击的不再是“这次没考好”,而是“作为一个高中生,我是失败的”。沉默,恰恰是保护受伤自尊的本能反应。

其次是“灾难化想象”在作祟。中学生具备了思考抽象概念的能力,但负责理性调控的前额叶皮层尚未成熟。一次成绩中游,可能被演绎成“考不上好大学,人生完了”。熬夜刷题效率低下,正是焦虑驱使下的“补偿行为”。

第三是“羞耻感”取代了“伤心”。他们渴望被当作大人,表露脆弱被视为“幼稚”。说“我没用”,正是这种羞耻感的语言外化。他们拒绝肤浅的安慰,因为这让他们感到被“矮化”。

杨莎补充道,青春期又被称为“暴风骤雨期”,孩子开始探寻“我是谁”,对成败异常敏感。“有时我们无意中会对号入座,觉得自己毫无价值。”她强调,青春期的挫折往往具有隐蔽性,家长不能只看“孩子怎么这样了”,而要看到其背后的内在需求。

B 人际关系、家庭期待、社会环境……都是孩子们的挫折源

除了学业压力,中学生还面临哪些“挫折源”?

郭子丹列举了多重压力:人际关系上,同伴评价、师生关系都可能成为压力源;家庭期待上,家长将自身未实现的目标投射给孩子,或过度干涉、对比施压;自身压力上,“颜值焦虑”、身体形象困扰,以及从依附向独立过渡期的迷茫,都让孩子不堪重负。

杨莎分享了一个观察,家长会上,

家长们问得最多的是“能上985、211吗”“排第几名”。她坦言,单一的成功路径和分数至上的评价,让任何一次考试失利都可能被体验为对自我价值的否定,“我们常默认只有好大学才能有好工作”,这无形中放大了学业受挫时的失败感”。

赖婷婷指出了三个社会层面的因素。一是“比较”无处不在。社交媒体让孩子的参照系被无限放大,学霸日常、才艺展示扑面而来,一次普通

考试失利,在“全景式攀比”下容易演变成全盘自我否定。二是“成功”定义过于单一。“好成绩=好未来=有价值的人生”的片面观念,让孩子不敢试错,失败的成本被想象得无比高昂。三是家庭养育心态的矛盾。“你只管学习,其他不用操心”,这句话让孩子既承受巨大学习压力,又缺乏独立解决生活难题的实践经验。“抗挫力就像肌肉,缺乏锻炼,自然难以强壮。”赖老师感慨。

C 做好“脚手架”式父母,从“解决问题”到“促进成长”

面对身高可能超过家长、思想开始独立的初中生,过去那种“搀扶”和“指挥”的方式常常失效。家长该如何转换角色?

杨莎提出了“三维度支持法”。

挫折发生时,做好“同理共情”。避免成为发泄情绪的“质问型家长”(“你对得起我们吗”)或流于表面的“安慰型家长”(“尽力就好”)。可以说:“看你心情不好,是不是对成绩不满意?先吃饭,我做了你最喜欢的。”给孩子一个拥抱就够了。这个阶段的目标不是解决“事”,而是安抚“心”。

挫折平复后,进行“认知重构”。引导孩子分析:“是知识点不熟,还是考试策略问题?”将原因归于可改变的方法,强调“暂时没做好”而非“永远都不行”。要注意引导而非直接给方案——

直接给方案,潜台词是“你不行,我可以”。

日常生活中,构建“韧性生态”。定期分享家长遇到的挑战及应对方式,少问“考得怎样”,多问“今天有什么新发现”。当孩子心理能量高了,内驱力和抗挫力自然会提升。

郭子丹从教师角度补充了学校如何搭建“成长平台”,老师们要多用“过程描述”代替“结果评判”,记录学生的进步轨迹;允许“二次尝试”,给予补考机会,强调“犯错是学习的一部分”;每个学生配备“心导师”,通过课堂表现捕捉挫折信号,及时疏导。

赖婷婷特别提醒家长避开几个常见误区。

不要急于“灭火”。忍住直接指导的冲动,用提问引导自我梳理:“能跟

我聊聊发生了什么事吗?”“如果你最好的朋友遇到这事,你会给他什么建议?”

避免空洞鼓励。“爸爸妈妈相信你”这样的话缺乏具体策略支撑,会让孩子感到孤立。不妨一起把大困难拆解成小步骤。

切忌“事后诸葛亮”。“我早就说过……”会直接关闭亲子沟通门。可以和孩子一起做“非批判性复盘”:“我们从这次经历中学到的最有价值的一课是什么?”

“‘脚手架’式的爱,看似后退了一步,却真正推动孩子向前走了一大步。”赖婷婷总结,父母能够和孩子一起面对失败,让孩子感受到“爸爸妈妈在我身后”,这是给予孩子最大的底气。