

03 老师的正确引导也很重要

“考试失利，学生可能会出现低落、难过等消极情绪，甚至产生自我怀疑，很多学生特别在乎老师对自己的看法，所以老师的正确引导特别关键。”广东省东莞市东莞中学校山湖学校心理老师谭晓莹表示，老师首先要共情并接纳学生当前的情绪感受。例如老师可以这样说：“老师感觉到你心里很失落和不甘心，这次考试你没有发挥出自己的水平，如果其他人遇到这样的情况，也会觉得伤心失落。”

其次，倾听、澄清学生应考遇到的困难。学生在考差之后可能会陷入对自我能力的怀疑，感到无法应对考试过程中出现的难题。老师可以用“在考试中你遇到什么困难”“考试过程的哪些时刻让你觉得特别无助？当时你在做什么呢”帮助学生澄清在考试中遇到的难处，识别突破提升的缺口。

最后，探索建构学生的积极应考策略。学生需要制订指向未来的应考计划，老师可以邀请学生想象：“如果这次考试重来一次，你觉得在什么地方可以作出一些改变，让这次的表现达到你的期待？”然后鼓励学生修缮学习计划。

“考试成绩是学生自我评价的一个重要考量，也是自信心建立的重大来源。学校老师需要引导学生理性看待成绩，提升学生自尊感。”谭晓莹指出，一方面，老师要注重过程性评价，从“结果归因”转换为“策略归因”，多关注学生考试准备过程中的努力和具体行为，肯定学生在考试过程中付出的努力，在与学生对话时，老师不妨试着这样说：“这次考试我看到了你的付出和努力，你也辛苦了。”

老师还应了解学生在备考过程中所做的具体准备，例如：“在这次备考中，你都用了什么学习策略？”老师还要帮助学生识别学习行为的积极性，例如：“我发现你的单词本比上个月的记录量多了15%，说明你在单词背诵方面有明显的进步。”老师还要引导学生总结个性化的积极应考策略，例如：“那些让你觉得有进步的方法都是什么呢？”

“老师在与学生进行考试分析的进一步谈话时，要注重资源视角，从‘问题分析’转换为‘优势分析’。”谭晓莹表示，老师要引导学生从成绩分析中发现自身的优势。首先，优势探索，用“哪些题你做起来比较有成就感”“哪些知识点你掌握得特别牢固？你是怎么做到的”等问题，挖掘考试中的优势科目或题型。然后，优势迁移，将优势科目的应考策略迁移到其他科目，例如：“你不断调整记忆顺序的背诵方法还能够在哪些科目上运用？”

六月考试季，学生们迎来了各种大大小小的考试。面对分数，有人欢喜有人忧。考差了，确实让人感到沮丧。考差后会经历一段低落期，这是正常的情绪反应。那么，如何正确看待分数，从沮丧情绪中走出来？老师如何与学生谈成绩，才能既不伤孩子自尊，又能让其尽快翻篇重新振作？面对孩子糟糕的成绩，家长又该如何正确面对？今天，我们从学生、老师和家长三个角度来分析，面对不尽如人意的成绩，正确的打开方式是什么？

01 考差了有负面情绪很正常

考试失利是一件令人难受的事情，许多学生会因此感到后悔、自责、沮丧，甚至产生自卑心理，回避社交。

“首先，我们要明白，考差了出现负面情绪是正常的，不必强行压抑或否定自己的感受。给自己时间，允许自己短暂地沉浸在情绪中，但同时也要避免过度沉溺于消极想法。”广东省揭阳市揭东第一中学专职心理老师彭晶指出，情绪需要释放，而不是压抑。她建议学生可以通过以下方式缓解情绪。

表达情绪：写日记、画画，或向信任的家人、朋友倾诉，把内心的想法表达出来。

身体调节：运动（如跑步、瑜伽）能释放压力，深呼吸和冥想也能帮助平复心情。

转移注意力：暂时脱离对成绩的反复思考，去做些轻松的事，比如看电影、听音乐，或参与志愿服务，让自己从消极情绪中抽离。

考差后，有的学生会归咎于“自己太笨”，有的则抱怨“题目太难”或“运气不好”。“这两种极端归因都不利于成长。”彭晶表示，合理的归因能帮助学生进行正确的自我认识和自我评价，“我们可以从知识掌握、学习方法、应试技巧等方面客观系统地分析，区分可控与不可控因素，从中总结经验，找出可以提升的地方”。

考试季如何面对考试失利



用科学方法

02 让自己从低落情绪中走出来

“从小学到高中毕业，学生们要面临大大小小无数次考试，一次两次的考试失利只是漫漫求学阶段中的一次小挫折，关键是你如何应对挫折，在面对挫折的同时是否能结合自己的优势重新调整接下来的规划，探索更多发展的可能。”彭晶说。

如果学生从考差后的低落情绪中长时间走不出来怎么办？彭晶指出，考试失利后的情绪低落通常会随着时间的流逝自然缓解，但如果持续较长时间（两周以上）仍无法缓解，就需要采取科学方法积极应对。

首先要建立规律的生活作息，这是稳定情绪的基础。建议固定每天的起床、吃饭和睡觉时间，保证七八小时充足睡眠。每天安排30分钟运动，如快走、跑步或瑜伽，既能释放压力又能改善身心状态。同时要注意营养均衡，适当增加户外活动时间，避免整天待在封闭空间。保持生活环境的整洁有序也有助于改善心情。

其次，用客观理性的方式看待考试失利，可以尝试把负面想法写下来，区分事实和想象，避免过度灾难化。制作“优势清单”记录自己的长处。主动寻求社会支持也很重要，可以找几个处境相似的同学组成互助小组，与家人保持坦诚沟通，适当参与一些轻松的社交活动，但要注意不要给自己太大压力。

同学们要密切观察自身的状态，可以作一个简单的自我评估：记录最近两周的情绪变化、睡眠和饮食情况，看看是否已经影响到日常生活。如果出现持续失眠、早醒，食欲明显改变，体重明显下降或对任何事情都提不起兴趣，甚至产生消极念头的情况，这可能是需要专业帮助的信号，可以到正规医院的心理科就诊，寻求专业支持。彭晶强调：“情绪问题就像身体不适一样，需要专业治疗，越早寻求帮助效果越好。记住，寻求专业支持不是软弱的表现，而是对自己负责的明智选择。”

家长要特别注意沟通分寸

如何理性看待孩子的分数？如何在孩子考砸时正确沟通？这不仅关乎一次考试的结果，更影响着孩子的学习内驱力和终生长成。”广东省韶关市第一中学心理老师刘金连表示，智慧的家长会视试卷为一份“成长体检报告”——它不仅是知识掌握程度的客观反映，更是透视孩子整体学习状态的窗口。她建议家长可以从以下四个维度全面把握孩子的学习状况。

在知识维度上，可透过错题表象，精准定位知识盲区：是基础概念理解不透彻，还是解题方法掌握不牢固等，将笼统的“没考好”转化为具体的知识短板和改进方向。

在学习习惯上，可从卷面细节中发现潜在问题：书写潦草可能反映出专注力持续时间短；空白题目较多则可能暗示畏难情绪或时间管理不当等，这些细微之处都是改善学习方法的突破口。

在心理维度上，要敏锐察觉孩子的情绪变化：持续低分是否导致自我效能感降低，成绩波动是否会引发过度焦虑等，及时识别这些心理信号，才能给予恰当的支持。

在环境适应维度上，要意识到分数异常可能是多重因素作用的结果：包括师生互动质量、同伴关系状况、家庭氛围影响、作息规律、电子产品使用情况等。这些外在因素往往通过内在状态影响学习效果，需要家长细心观察、全面考量。

孩子考差了，家长哪些话该说，哪些话不该说呢？刘金连强调，有温度的亲子沟通往往比冰冷的分数分析更能触动孩子的心灵。她提出了有效沟通的三个要点：

第一，共情先行，建立情感链接。“这次备考过程中遇到什么困难了吗？”共情式的开场白既能准确捕捉孩子的情绪状态，又能避免评价性语言带来的防御心理。当孩子感受到真诚的理解时，其大脑会释放出催产素等神经递质，有效地缓解考试带

来的压力反应。

第二，协商引导，促进自主反思。“我注意到你在相似三角形这部分失分较多，是什么原因？你觉得可以怎么改进？需要找些练习题再固定下么？”开放式提问和引导式建议，既尊重了孩子的自主决策需求，又为其提供了专业的指导框架，帮助其建立自我诊断和解决问题的能力。

第三，经验分享，培育成长型思维。“爸爸小时候考砸后，发现把错题讲给别人听效果特别好。”家长适度的自我暴露能够有效降低孩子的挫败感，用亲身经历示范如何应对挫折，比空洞的鼓励更有说服力。

刘金连提醒，孩子考砸后，有些话语家长不应该说，“一定要警惕语言中的隐形伤害”。

第一，否定人格型的话语千万不能说。“你就是粗心/不用功/不聪明”这类定性评价会激活大脑的“威胁反应”，让孩子产生“我永远做不好”的固化思维，甚至形成习得性无助和自卑心理。

第二，横向比较型的话语不应该说。“隔壁小明这次考了前十名”这类比较式评价往往会激活大脑中的“社会威胁反应”，导致压力激素水平升高，不仅抑制学习动机，还会损害自尊心。

第三，切忌灾难联想型的话语。“考这么差，以后能有什么出息？”这种“滑坡谬误”会让孩子陷入对未来灾难化的想象中，导致持续焦虑，进而容易产生焦虑、抑郁等心理问题。

第四，情感绑架型的话语不能说。“你对得起我们的付出吗？”将成绩与亲情捆绑，会让孩子产生“只有考好才值得被爱”的错觉，是亲子关系恶化的常见诱因。

第五，全盘否定型的话语最伤孩子。“门门都不行，你还能干什么？”全面否定会直接打击孩子的自我价值感，长期可能导致厌学情绪，甚至影响人格发展。