

医治学习病——

□ 记者 刘淑芬

# 成绩虽好，考不出来怎么办



近日，飞飞和张灵同时向教育专家王华栋老师求助。他们一个上六年级，一个上初二，一个是男孩，一个是女孩。他们所讲的情况非常相似：两个人同属于班里学习不错的学生，但每次大考都发挥不出真正的水平。飞飞马上就要上初中，张灵也很快面临中考，他俩都想走出考不出好成绩的误区。

“其实，乖巧聪颖的优等生常常面临很大的压力。”通过对两个家庭的访谈，王华栋总结出优等生考不出好成绩的主要原因：

第一是家庭压力。望子成龙、望女成凤是人之常情，如果孩子再有些龙凤的雏形，家长就更多了一分期盼。于是，他们对孩子的各种要求全部满足，考试前后围着孩子转，包办了孩子所有事务。这些看起来是减轻了孩子的负担，但无形中传递给孩子的是更大的压力。

还有一种情况，就是家长虽然对孩子没有太高的要求，从没说过去要孩子考多少分，争第几名，只说有进步就行，比如张灵的妈妈就是这样，但孩子照样考前失眠，出成绩后大哭。因为懂事的孩子觉得家里对自己的要求并不高，如果达不到，实在是“无颜见爹娘”。所以，每到考前，她的情绪就会高度紧张。

第二是学生自我评价失当。有人说当第一

是很惨的事，因为后面有一大群人在追自己，前面却没有可以参考的人。优等生习惯于成绩优势，把自己的成就感、荣誉感统统寄托在学习和考试上，一方面加大了对考试的紧张度，另一方面缺乏稳定的自我评价，往往会因为一次小失误大受打击，甚至陷入恶性循环。

第三是社会影响。其实，学生在考试前有适度焦虑是正常的，但如果受外界信息的反复刺激，比如到处是考前综合征、如何减压等报道，会让学生和家长无意识地放大不良情绪。

听了王华栋的分析，飞飞和张灵的家长轻松了许多。接下来，在王华栋的指导下，家长和孩子共同探讨了孩子的出路、学习目标及学习对策。大家形成了共识：孩子

本身的情况不错，一时发挥失常不代表什么，孩子还有其他路可走。认识到这一点后，两个学生原来的紧张情绪缓解了很多。

为了帮助飞飞和张灵，王华栋教他们学会了几个简单的放松方式，深呼吸放松、冥想减压、单鼻孔呼吸增加能量等。在王华栋的指导下，飞飞和张灵快速找出遗漏、忽视的知识点，理清自己所学所缺，然后鉴别知识点的熟悉、扎实程度，并分类处理，切实做到知己；同时，演练近年真题，初步学会揣摩出题人思路，掌握几种高效应答模式，尽量做到知彼。

通过这些方法，他俩的压力明显减小，开始了“实战演习”——在想象中反复进行考试模拟，降低对考试的敏感度，一番巩固之后，两人如释重负。



观察哨

关注学生写字系列之三

## 一手好字 终身受益

□ 记者 杨寒冰

写一手漂亮的字能给学生带来什么好处？从结果看，工整、漂亮的字，能使学生充满自信，并乐于展示自己。从过程看，认真写字的过程，也是培养学生认真做事，养成踏实、勤奋的好习惯的过程。自信、认真、踏实、勤奋，具备这些品质，将使孩子终身受益。

### 好字带来好人缘

刘亦馨是偃师市实验小学五年级的学生，练过毛笔字，参加过钢笔字培训班，字写得非常漂亮。因为字写得漂亮，刘亦馨非常受老师、同学的喜欢。

老师经常夸刘亦馨的字写得认真、漂亮，让学生们多向她学习。同学们发了新作业本，都争着让刘亦馨写名字，刘亦馨从不拒绝，一个一个认真地帮他们写。

刘亦馨经常帮助同学写名字，这让刘亦馨赢得了很好的人缘，同学们都非常喜欢她。刘亦馨的妈妈也常常为此感到自豪。

市十九中高三(1)班的郑建丽是个写字高手。同学们经常向她“求字”，她是有求必应。有个同学特别喜欢“人间正道是沧桑”这句话，郑建丽就把它写下来，装裱好，在这个同学过生日的时候送给她，这个同学非常激动，说这是自己收到的最好的生日礼物。

专家点评：好的人际关系，会让学习有一个轻松愉快的学习、生活环境，对学业进步、性格完善大有好处。

### 好字带来好成绩

学习贵在认真，马虎是学生常犯的毛病，练字可以“治”马虎病。

西工区第二实验小学四(1)班班主任李丽芬说，能认真写字的学生，做事也一定是认认真真的。所以，每当她从一年级开始接班的时候，就非常重视学生的写字，一笔一画、间架结构、握笔姿势、笔画顺序等，李丽芬对每个学生都是手把手地教，一遍又一遍，不厌其烦。

实践证明，能认真书写的孩子，观察能力较强，审题仔细，答题认真，练字对学习很有帮助。

专家点评：练字背后有很多让孩子终身受益的东西。练字可以培养孩子的模仿能力、观察能力。当孩子把看到的字“搬”到自己作业本上的时候，脑子里会有一个整体构思的过程，这种构思能力对孩子空间想象力的培养大有好处。

### 好字带来好习惯

中国的汉字讲究间架结构，疏可走马，密不容针。单个的字要漂亮，整体的布局要美观，学生在练字的过程中，会培养出很强的审美能力，会形成一丝不苟的习惯，久而久之，会养成一种严谨的作风。

专家点评：写字非一日之功。长期练习，循序渐进，可以锻炼学生的毅力、耐力，养成脚踏实地的作风，这些好习惯对一个人来说是终身受益的。

### “学吧教育”名师一对一签约辅导——

## 帮您孩子解决学习问题 快速提升成绩

“学吧”携重点学校一线在职名师，推出独家提分方案，解读考纲，提升应试技巧，定位得分点，让您孩子的分数在关键时刻一涨再涨。定目标，签协议，不达标退服务费。

正规机构，师资更强，效果更佳，收费更合理。千例洛阳成功案例，单科提高20分、总分提高80分的学生在“学吧”不胜枚举，学生互相介绍，慕“名师之名”而来的比比皆是。

“学吧”作为唯一持续出现在权威媒体《洛阳晚报·教育周刊》上的辅导机构，更值得广大家长和学生信赖。

“学吧”针对不同学生定位辅导方向。类型：全力冲刺、全面提高、基础辅导。中考：省级示范、市级示范、优质中学。高考：重点大学、一本、二本。艺术生文化课：达线、上名校。小升初：冲二外等名校。单科：提高10分~40分。全科：提高20分~100分。

通过咨询测评找问题，订方案，迅速提高学习成绩是“学吧”的一贯做法，从小学三年级到高中三年级，从洛一高到洛阳理工学院附中，从市区到吉利、偃师等，众多选择“学吧”的学生都认为：“老师教得真好！”

西工、涧西、老城、关林各大校区，为学生提供最便捷的服务。

另外，暑期辅导现正在火热预订中，让您的孩子在这个夏天，来个改变吧！

咨询：62277951 62277952

## 九邦教育高效一对一暑期特惠活动

九邦教育——国内个性化教育顶级品牌，采用先进的教育理念，实行一个团队对一名学生的高效一对一教育模式，即一个孩子最少拥有四位以上私人老师：一名优秀教师+学管师+心理辅导师+私人健康成长教练等；先针对孩子学习问题进行全方位测评、“诊断”，再为每个孩子制订个性化高效辅导方案，“对症下药”，真正做到“因人而异，因材施教”，再辅以学习能力强化、灵修教育等，优化个性，彻底根除学习动力不足、偏科、厌学等问题，让孩子重新找到学习信心，高效学习，快乐学习！

一、优秀教师高效一对一培优(查漏补缺，快速提分，倍增学习信心)。

二、名师一对一拔高冲刺(拓宽解题思路，提高答题速度，增加答题技巧)。

三、暑期新初三全科状元班：以中考为辅导目标，梳理初中全部知识，帮助学生提前熟悉中考题型，减小中考压力，增

强应对中考信心。

针对历年中考常出知识点，九邦特约一线名师主讲课程：全日制26天，每班只限10人(只招两班)。

四、暑期新高三高考数理化状元班：针对高考大纲分析各类题型解题思路，按照高考数理化常出知识点，加强做题速度及正确率的训练，把握高考动向，发现高考命题规律，远离题海战术，进入最精准、高效的备考学习状态！

九邦教育高考辅导专家教研团队整理的数理化“必考点”，由一线执教多年优秀教师主讲，全日制26天，每班只限10人(限招一班)。

凡6月15日前报名的学员享受特别优惠，并由“青少年领袖素质集训营”抽取幸运名额，详情电询：64852003 64852002或登录九邦教育官方网站查询。

校址：天津路联盟路凤凰大厦14层



(资料图片)