

# 考试后,如何跟孩子聊成绩?

## 心理健康老师教家长答好这道“题”



这两天,我市各中小学陆续进入了期末考试阶段。成绩单发布后,家长们该如何与孩子沟通?崇川初中一位心理学教师以此为题录制了一段视频,向家长们提出若干建议。视频在家长群中受到广泛关注,很多家长看后表示“受教了”。上周末,记者就这一话题,采访了录制视频的彭静老师。

### 要和孩子一起打败问题

彭静去年以研究生学历考入崇川初中,成为该校的专职心理健康老师。她说:“临近期末,很多孩子在咨询中表现出少许焦虑。”彭静认为,此时孩子最需要的是家人的支持。考后,妈妈的啰嗦、爸爸的批评,可能会成为压垮孩子心理防线的“最后一根稻草”。“这次考得不理想,爸爸妈妈猜想你也不舒服,我们能为你做些什么?”简单的几句话,就能让孩子感受到,他并不是孤军奋战。彭静提出,家长如果能够和孩子讲述自己的求学历程,无论是正面还是反面,都

能给孩子树立一个参照物,让孩子下意识地对照自己进行比较、借鉴、改进。对那些考试暂时失利的孩子,最迫切的不是去和他谈成绩,而是调整他们的心态,挖掘他们身上的积极面和闪光点。

彭静说:“你的共情、帮助与分享对于孩子调整心理状态来说,是最珍贵的。”

### 用正面引导代替一味指责

入职不到半年,彭静看到、听到过很多学生模仿家长的言行举止。她说:“家长对孩子产生的负面态度及行为反应,并不会让孩子记住叮嘱。相反,这些激烈的言辞只会让他们感受到语言攻击,让他们忙于反抗家长而不去关注家长的说话内容。绝大多数青春孩子的问题根源在于孩子自身与他人的关系,而这通常是亲子关系关系的‘复制粘贴’。”

彭静表示,学习成绩上的高水平只是暂时领先,而拥有完善人格、乐观进取的孩子,他们的路可能走得更远。她建议家长对孩子多做正面引导,“这一段时间,如果你能克制自己打游戏、偷懒的冲动,你会感觉自己是一个自制力强的学生,你会更喜欢这样的自己。”“你给自己定了一个目标,然后不停地向它靠近,你会感觉特别充实。”……

孩子没有听到批评、指责,才不会抵触家长的说话内容。

### 家长保持成长型思维模式

在采访中,彭静引用了心理学教授卡罗尔·德威克提出的“成长型思维”和“固定型思维”理念。她表示,只要继续努力,就会有成功的一天,这就是“成长型思维”。但是,不少人习惯于固定型思维,他们遇到困难或考砸后,就觉得自己很没用,所以不再继续努力。所以,家长们要和孩子同步保持成长型思维模式。

彭静最后特别指出,步入初中,虽然很多家长无法辅导孩子,但家长可以和孩子一起做好试卷分析。她说:“和孩子一起做试卷分析,展示了家长注重过程、注重理性,而非仅仅是得分,这样也有利于孩子获得善于反思的大智慧。也希望家长通过对孩子行为认知的调整,将孩子心中的思想包袱卸掉,让孩子轻装上阵。”

本报记者沈樑

## 八旬老人瘫倒在地、不能言语 警惕高血糖引发“假性卒中”

晚报讯 众所周知,一旦出现中风症状,要第一时间送至医院诊治。然而,有一类患者出现中风的症状,却不是真的中风了,而是假性中风(类卒中)。最近,市中医院急诊科就接诊了一例假性中风患者。

施奶奶今年80岁,10年前确诊糖尿病,血糖控制不理想。不久前,施奶奶出现嗜睡症状,需大声呼喊才能将其唤醒。一天早晨,家人发现施奶奶瘫倒在地、不能言语、左侧肢体无法动弹、右侧肢体不自主抖动、双眼向右凝视、大小便失禁,于是赶紧将她送至市中医院急诊就医。

“其实,施奶奶的这种类卒中症状是血糖高在作祟。”接诊的急诊科医生石杨介绍

道。当天,市中医院神经内科医生接到急诊电话后立即启动卒中抢救绿色通道,紧急为施奶奶进行相关检查,检查结果示头颅未见大血管闭塞,未发现新发梗死灶。心电图提示心颤,化验室报告显示血糖45.6mmol/L,尿糖2+。

经过层层筛查,施奶奶最终被确诊为高血糖性偏瘫,发病的根本原因是血糖过高,只要对其进行降糖、脑保护处理就可以控制病情。

在此,市中医院提醒广大市民养成健康的生活方式,三餐控糖控量,加强体育锻炼,规律作息;糖尿病患者做好日常对血糖的监测,遵医嘱选择合适的药物控制血糖。一旦出现身体不适,及时到医院就诊、治疗,切勿盲目大意。

通讯员顾婷婷 记者冯启榕



扫一扫观看视频

## 大众健身如何预防运动损伤?

晚报讯 大众以为,运动损伤只会发生在运动员或喜欢高强度训练的人身上,其实不然,大众健身如果防范意识不强,也会发生运动损伤。如何预防这一现象呢?LinkX练家健身中心大众众创店教练瑞泽宁进行了解答。

瑞泽宁表示,对于运动损伤,主要是以预防为主、治疗为辅。他建议大家在运动前多增加一些动态拉伸,让身体充分热起来,让关节活动开,然后再进行目标健身。

如果出现了运动损伤怎么办?瑞泽宁说,如果是急性损伤,第一时间不要热敷,这是急性损伤的大忌。正确方法是第一时间做冷敷、加压,抬高患肢,这样会减轻你的

疼痛,加快后期的愈合速度。如果发生了较重的损伤但不足以手术治疗的话,可以考虑通过专业的运动康复进行干预,这样可以避免伤情被耽误,否则后期治疗会很漫长,而且效果也不佳。如果到了要手术那一步,说明已经很严重,而且愈合期会很长。因此,大家注意一点,尽量把运动损伤扼杀在预防之中。合理干预得越早,后期恢复效果越佳。

记者王全立



## 童心“议”世界

15日,启东市妇联在东珠新村社区成立该市首家社区未成年人议事会。6名儿童在工作人员的引导下对如何过一个有意义的寒假各抒己见。

记者黄海



## 《江海晚报》二手房广告

<b>久和中介</b> 幸福路市级机关第二幼儿园东侧 85113759 15051270211 星月花园 低层/电 120m <sup>2</sup> 3-1 精装 165万 恒盛豪庭 低层/电 132m <sup>2</sup> 3-2 精装 200万 解放路新村 2/4 42m <sup>2</sup> 1-1 简装 112万 新建路新村 3/5 63.2m <sup>2</sup> 2-1 中装 138万 颐景园 中层/电 115m <sup>2</sup> 2-2 毛坯 车17m <sup>2</sup> 210万 光明新村 2/6 70m <sup>2</sup> 2-1 精装 165万 长江一号 1/电 124m <sup>2</sup> 3-2 精装 169万	<b>银河中介</b> 城港东小街往南60米北园新村3幢16店面房 13862968413 15950810928 城港新村 6/6层 2室1厅65m <sup>2</sup> 精装[未住人] 急售88万 华威园 1/车库 2室南简单装潢71m <sup>2</sup> [实验小学] 168万 郭里园 3/6层 2室1厅66.5m <sup>2</sup> 中档装潢[三中学区] 130万 瑞丰花园 2/6层 3室-1厅101m <sup>2</sup> 车库8m <sup>2</sup> 160万[无税] 江海名苑 中上层 3室2厅2卫157m <sup>2</sup> 精装[二附学区] 598万 帝奥世伦名邸 15/18层 3室2厅2卫135m <sup>2</sup> 精装含车位 308万 银花苑 1/6层 2室1厅 66.3m <sup>2</sup> 毛坯[有院子] 190万 星光城洋房[有电梯] 4/6层 4室 158m <sup>2</sup> 含两个车位纯毛坯488万	<b>天安中介</b> 江景苑菜市场南门 85595336 13390945336 有土地 厂房 出售 专做厂房商铺 办公楼 住宅买卖 代过户 免费登记 天安花园 12/15 四室二厅 168m <sup>2</sup> 精装 五期 景观房 499万 严家巷店面 1-2/2 108m <sup>2</sup> 附院急诊旁边 朝西 位置好 328万 虹桥新村 3/6 二室-一厅 车库8m <sup>2</sup> 中装 129万 虹桥苑 3/6 二室二厅 122m <sup>2</sup> 车库17.5m <sup>2</sup> 豪装 设施齐全 195万 万源里城 24/33 三室阳光北厅 100m <sup>2</sup> 毛坯 汽车位1个 楼王位置 空车位 280万 钟秀东办公用房 2/6 有电梯 268m <sup>2</sup> 钟秀东路与外环东路 已租出租7.5万一年 135万 濠滨花园 3/11 三室二厅 126.7m <sup>2</sup> 车库8m <sup>2</sup> 汽车位1个 豪装 325万	<b>东宝房产</b> 望江楼6号楼 18751300199 18862947639 五山公寓 135m <sup>2</sup> 4/5 车库21m <sup>2</sup> 简装 178万 1912 中/电 128m <sup>2</sup> 3/2/2 含车位运河景观 325万 望江楼 3/7 精装 69m <sup>2</sup> 288万 九里香堤洋房 200m <sup>2</sup> 5/电 毛坯含车位 480万 文峰新村 107.5m <sup>2</sup> 4/2 底楼大院子 248.8万 文峰北苑 148m <sup>2</sup> 2楼精装修全配 330万 文峰北苑 148m <sup>2</sup> 2楼精装修全配 3800元/月居家公司均可 黎明花园 113m <sup>2</sup> 3/L 中层新装2年车10m <sup>2</sup> 210万
<b>天苑中介</b> 文峰路15号文峰桥北首 15862825879 二附启秀双学区房空学位:名都广场1w电梯 建165m <sup>2</sup> 精装清爽 435万 华强城10/电梯 建167m <sup>2</sup> 阳光无遮挡 能看到运河 320万 无大税 星光城中层电梯 建133m <sup>2</sup> 阳光很好 无遮挡 毛坯 280万 南山国际24/30楼 建143.5m <sup>2</sup> 5室2厅2卫 240万 万科濠河传奇6/电梯 建90.44m <sup>2</sup> 精装很好 阳光好 230万 颐景苑5/电梯 建115m <sup>2</sup> +17m <sup>2</sup> 车库 毛坯 急售用钱 急售 210万 世豪花园12/18楼 建126m <sup>2</sup> 车库14m <sup>2</sup> 毛坯 202.8万	<b>家乐中介</b> 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧) 18912270383 13057019586 十字街(二附实小学区) 2/4 1/1 48m <sup>2</sup> 精装 182万 十字街(二附实小学区) 2/4 2/1 76m <sup>2</sup> 精装 228万 富贵园(二附学区) 3/6 2/1 78m <sup>2</sup> 全新精装 338万 富贵园(二附学区) 2/6 3/1 107m <sup>2</sup> 精装 380万 金石大酒店 2X/电 1/1 68m <sup>2</sup> 高档精装 拎包入住 68万 虹桥南村 5/6 2/1 54.07m <sup>2</sup> 精装 79.8万 公园南苑 6/电 2/1 98m <sup>2</sup> +16m <sup>2</sup> (车库) 155万 万科白鹭湾(洋楼) 5/6/电 3/阳光厅 115m <sup>2</sup> +车位 精装 168万	<b>无忧谷房产</b> 中天福邸3幢103店面房 85583001 13962971703 南园路 4/6 132m <sup>2</sup> 车8m <sup>2</sup> 电梯安装中 415万 南园路 3/6 77.8m <sup>2</sup> 精装 城中、三中学区 265万 南园路 3/5 63.3m <sup>2</sup> 中装 城中、三中学区 268万 王府大厦 9/电 61m <sup>2</sup> 城中、中、二附学区 226万 文峰新村 3/6 70m <sup>2</sup> 中装 城中、三中学区 225万 文峰新村 7/7 68.8m <sup>2</sup> 中装 性价比 205万 城北家园 27/电 134m <sup>2</sup> 车12m <sup>2</sup> 毛坯特价 218万 崇州府洋房 5/8 148m <sup>2</sup> 精装 地点佳 480万	

花钱少,效果好,  
为您带来无限商机!

广告投放热线:68218965