

## 考砸了很崩溃?

# 专家:学生要建立多元自我评价体系

□ 李丹萍

明明很努力,考试成绩还是不理想?明明是擅长的科目,分数却很差?考试结果低于预期,是很多学生面临的难题。

一天,来自湖北武汉12355青少年服务台(以下简称“武汉12355”)的心理咨询师贾洪武接到一名母亲的来电。电话中,她心情急切。她说,孩子小时候学习很好,但上了初中后,成绩就不再突出。语文是孩子最擅长的科目,但考砸一次,孩子就非常崩溃,感觉自己什么都不行,拒绝上学。这名母亲非常担心,想要寻求心理咨询师的帮助。

贾洪武首先对来电者的情绪进行安抚,让她放松。贾洪武随后表示,考试分数的波动是不可避免的。家长可以告诉孩子,如果坚持学习,你的水平一定是逐

渐提高的,不过,由于出题人的意图和答题时的压力等因素,分数存在偶然性。这能帮助孩子认识到,分数和个人水平并非简单的线性对应关系。“一次没考好,不代表你水平不行,也不代表你的科目优势不存在了。你的优势依然存在,只是在这次考试中没有体现出来。”

与此同时,贾洪武分析,评价主体单一,将自我认同的获取集中在课堂这个地方,也是该学生过于重视考试成绩的重要原因。他建议,学生可以去找几个志同道合的朋友,一起研究感兴趣的学科。将评价主体分散,在分享中找到乐趣,在互动中收获认同。

经过咨询,父母和孩子的观念得到了转变。渐渐地,孩子的视野打开了,情绪也得到缓解。

贾洪武表示,和这名学生一样,为成绩所困的人不在少数。他经常收到相关咨询来电,开学考试前后、中高考前,通常是此类问题咨询的高峰期。

然而,考试分数并非自我评价的唯一标准。贾洪武说,一个人的自我评价体系受到重要关系人、社会文化、个人价值观以及个人目标和成就等多方面因素的影响。很多人过于看重成绩,可能是因为有的学生胜负欲很强,将成绩和自尊相关联;也有可能与父母和老师的不当期望有关,“有些家长和老师给孩子定目标时,没有考虑孩子自身的特点。目标过高,孩子难以完成,可能使其压力过大”。与此同时,贾洪武认为,当前社会中激烈的竞争也是促使“成绩为重”观点产生的重要原因。

那么,怎样才能客观、多元地进行自我评价呢?贾洪武从3个方面给出建议:

第一,要有稳定的价值观。多看、多沟通、多思考,建立自己的是非观。

第二,做一个有使命感的人。人生需要意义,遇到困难时,这个意义支撑你去奋斗,不妥协,不放弃。

第三,个人的物质目标、精神目标和社会目标之间要达到平衡。这里的社会目标指的是社会角色,将本职工作做好,将角色扮演好。“朋友、学生、父母、子女……每个角色都有评价标准。在这种情况下,考试成绩不是唯一的指标。”贾洪武表示,当一个人几方面目标相平衡时,他会过得很丰富,能够抵御各种困难。



为  
啥  
会  
『  
认  
床  
』  
□ 李一凡

在学术上,认床有一个专有名词,叫做“初夜效应”。研究发现,“初夜效应”是一种大脑的保护机制,我们的大脑会“保持警惕”来保护我们自身的安全,以应对不可预计的潜在威胁。

在一项试验中,研究人员对参试者的就寝情况进行了一周的观察。结果发现,在陌生环境睡眠的第一晚,参试者大脑左半球在深睡阶段比右半球更加活跃,大脑两半球活动差异越大,就越难以入睡。研究人员在参试者右耳边播放一些小而尖锐的噪音,他们更容易清醒。不过,从第二晚开始,参试者熟悉就寝环境后,大脑左右半球活动差异就开始变小。

可以说,“认床”其实是我们身体本能中重要的生存策略之一,会认床的人也许都更有危机意识。其实很多动物就是“半侧脑半球”睡觉,像鲸鱼、海豚为了在睡觉期间浮出水面呼吸,就会保持半边的脑子不进入睡眠,不然就要憋死。

应该说,认床只是正常的生理反应,而且认床通常只会出现在环境改变的“初夜”,后面自然就会减轻消失,因此不用给自己太大的心理压力,不然反而不利于睡眠。



## 人的记忆大多不准确

□ 丁塘

我们用照片帮助自己记忆生活中的美好,而我们的大脑也在做着同样的工作。科学研究证明:人的记忆大多都是不准确的。伦敦大学的一次实验表明,四成人的“最初的记忆”事实上都是虚构的。人类的情景记忆受主观情绪影响,情绪越强烈,记忆越深刻,而被主观“改造”的程度就越强;如果情绪不够强烈,那么记忆的深刻程度就会

浮皮潦草,结果是当我们回忆起来总是模糊的。而当人们像翻阅照片一样,回顾情景记忆时,大脑的奖励机制就会启动,为这份记忆增加体验感和意义感。有科学研究认为,这种行为本身代表着人类大脑具备自保机制——通过重复和美化记忆,降低当下生活体验的失落感。

人们都在本能地追求美和探索



美。如果我们所展现的、看见的不够美,我们就美化照片来抚慰心灵;如果我们所经历的、感受的不够美,我们就美化记忆来奖励大脑。

## 以工作坊研修模式助推美术教师专业素养提升

长沙县昌济小学 吴蓉

4月21日,教育部正式颁布《义务教育艺术课程标准(2022年版)》,新课标充分发挥艺术课程培根铸魂、启智增慧的作用,凸显艺术课程以美育人、以美化人、以美润心、以美培元、立德树人的独特育人价值。通过学习新课标,美术教师要将培养学生的核心素养,贯穿于艺术教学的全过程,重视学科知识的内在关联,加强多种艺术和各种学科的融合。做合作型、创新型的美术教师,才能适应新课标的要求,要全方位提升教师的综合能力与艺术素养,成为合格的艺术教师。

美术工作坊是培养教师专业素质,提升美术教师综合能力的重要平台,它可以使成员在原有的基础上有所进步和提升,并成为具有较强区域影响力的艺术教师。一方面,通过研究课题探索出美术教师专业化成长路径,提升教师专业化成长理论的丰富性与完善性,制定与美术教师专业化成长相符的实践框架体系。另一方面,要积极探索有利于促进美术教师专业化成长的模式,让美术教师不断更新和优化自身教学理念,提升教师的职业能力,使美术教师能够有意识地规划自身的专业成长方案,从而最大程度实现自我良好发展,最终促进学生健康可持续发展。

长沙县教育局高度关注县中小学美

术学科的发展,重视中小学美术教书育人功能的达成。为有效促进县中小学美术学科教学工作的开展,提升县教师对于中小学美术学科的重视,也为促进城乡结合,拉动农村教学的发展,2022年8月在长沙县教育研训中心牵头组织下组建了“国培计划(2022)”长沙县中小学美术骨干教师工作坊,来自城乡不同学校的50名优秀的美术教师组成了坊研修团队,工作坊研修确定以“基于设计与应用领域的大单元教学设计与实施策略研究”为主题的研修,进行核心素养下的大单元教学研究,提升教师对教学的设计能力,让教师全面了解、准确把握新课程标准的实质,把新课标有效地落实到课堂教学中,让艺术核心素养真正落地。

工作坊围绕“三学四层六环”这一核心模式开展工作,以服务学校教育、学科教学和学生成长为目标,遵循县一片一校一组层层深入思路,按照县域在线培训、联片集中研修、学校全员卷入、小组行动学习、教师自主选学、岗位应用考核六个环节,整合优秀资源。实现出正品、造精品、铸极品的培训目标,提升教师的师德水平和专业能力,引领和助推教师实现三次成长:基于自我反思的成长、立于团队的成长和专家引领成长。通过“三备三磨”,最终形成优秀课。发挥示范校作用,

确定一批骨干教师“一对一”或者“二对一”指导学员,组合成“学习共同体”,一起磨课研课,选择部分优质课“送教下乡”,引领学员所在区域中小学美术教师成长。通过专家讲座、名师引领、骨干教师示范、年轻教师研磨课展示,积极探索中小学美术设计与应用领域的大单元教学设计与实施策略,撰写大单元教学课例,立足课堂教学。鼓励学员撰写论文、制作微课、优秀课件等,督促学员积极参加各项赛事,如“精品课”、省级线上备课大赛。总结阶段通过美篇、学习简报、各类纸质资料,线上总结会等,进一步进行活动的总结提升。并对学员和示范校老师进行跟踪指导,重点放在“落地校本、成果应用、行为改变”三个方面。团队工作互相学习、相得益彰,基于成果分享,促进生成性资源的动态生成和优化,实现研修资源的深度应用和推广。

美术教师的专业化成长是一个长期的过程,工作坊将继续通过多种方式,搭建更多的交流平台,扎实进行新课程课堂的教学模式的研究与应用,不断提高工作坊内教师的教育教学能力和水平,促进教师专业化发展。下阶段,工作坊将在推进老师们的深度参与、抱团研修、整校推进的同时,积极探索项目实施的方法、路径,进一步总结和优化研修模式。