

主持单位:邵阳市陶冬梅心理健康教育名师工作室

主持人:邹金方 刘凌宇 文彦南

名师来支招



陶冬梅 邵阳市陶冬梅心理健康教育名师工作室首席名师、绥宁县第二中学心理健康教育高级教师

耗变成有效积累。当孩子看见每一步努力都有痕迹时,自然不会轻易放弃。

努力却没结果, 如何带孩子走出阴霾

“我已经很努力了,可就是不行”——当孩子说出这句话时,藏在背后的是自我否定与迷茫。当反复练习的习题,考试时还是出错,努力后的落空感正悄悄侵蚀孩子的自信。很多家长急于给方法、催进步,却忽略了孩子努力未被看见的核心痛点。本期聚焦“孩子努力没结果,怎样教他走出阴霾”,邵阳市教育人用暖心故事作答:走出阴霾,不过是帮孩子看见努力的价值、拆解前行的路径、重塑自信的根基。愿每一份努力都被珍视,每一颗迷茫的心都能被照亮。

给努力做本“成长账本”

的是,他只盯着总分这个结果,却没看见自己每周错题减少2道、作文书写更规范这些小进步。

我们一起设计了成长账本:正面记录今日努力,细化到“背会10个核心短语并造句”“分析3道阅读错题的干扰项”;背面记微小收获,哪怕是“今天读懂了长难句的结构”也值得记录。我建议他和妈妈每周复盘,妈妈不再说“怎么还没提分”,而是问“这周哪个知识点掌握得更牢了?”

又一次模拟考,小航仍没达预期,但他翻着成长账本说:“总分没涨,但完形填空只错2道,以前要错5道。”我趁机帮他调整计划,针对“写作跑题”问题,增加话题列提纲训练。三个月后,他在中考中突破了目标分数。

很多时候,孩子的努力没结果,要么是方法不对,要么是看不见进步。帮孩子把模糊的努力具象化,把遥远的结果拆解成可达成的小目标,努力就会从无效消

给“卡住的努力”搭个台阶

绥宁县实验中学心理健康教育教师 吴菲

小吴趴在作文本上哭:“我写了三个小时,老师还是说我没写清楚事情的经过,我真的不会写。”桌角的《作文大全》翻得卷了边,可她依旧感到茫然。

我翻看她的作文,发现她想写“帮奶奶摘菜”的故事,只写了“我和奶奶去摘菜,摘了很多,奶奶夸我能干”。我问她:“摘菜时你先摘的什么?奶奶教你怎么分辨菜的好坏了吗?”她眼睛一亮:“奶奶说要摘嫩叶子,还帮我把手上的菜汁擦掉了。”

原来,小吴是不知道怎么把心里的画面变成文字。她的努力卡在了从生活到文字的转化上,这时逼她多写多练只会让她更挫败。我给她搭了三级台阶:第一级“画面还原”,用思维导图列“时间、地点、人物、动作、表情、感受”六个要素;第二级“细节填充”,把“摘菜”细化成具体动作;第三级“语言润色”,把“奶奶夸我”改成具体的描述。

我让她照着框架写片段,并及时肯定:“你写的‘露珠溅

到裤脚’这个细节特别真实。”我还让她把故事讲给同学听,根据提问补充内容。两周后,她的作文《菜地里的笑声》被当作范文在班里朗读。

孩子努力却没结果时,就像爬楼梯卡在了台阶之间,既上不去又下不来。这时与其催她再加把劲,不如帮她找到卡住的节点,搭个可落脚的小台阶。把复杂的任务拆成一个个小步骤,让孩子每完成一步都能获得成就感,积累的信心就会变成突破困境的力量。

让“无效努力”变“精准发力”

绥宁县实验中学班主任 胡培英

小宇是班里出名的“拼命三郎”,早读时他声音最大,晚自习最后一个离开,可每次考试,他都在中游徘徊。“他就是假努力,其实没用心。”同学的评价让他丧失了信心。

我观察到:早读时他机械地读,没动笔标记不熟的词;数学课上,他只顾着抄笔记,没跟着思路演算;晚自习时一会儿翻语文书,一会儿做数学题,40分钟换了三次科目。他的“努力”只有表面的忙碌,没有聚焦核心问题。

我把小宇叫到办公室:“早读时哪些单词总记混?数学哪类例题听不懂?”他愣愣,说不出具体答案。我和他一起分析试卷,圈出“基础题丢分占比40%”“几何证明题步骤不完整”等问题,制定了精准计划:早读时攻克10个易混单词,用“造句+默写”巩固;数学课先听懂例题再记笔记,用同类题强化;晚自习划科目专项时间。

我让他当班级错题管理员,每天整理3道典型错题分

享给同学。这个过程中,他不仅自己吃透了错题,还学会了从出题角度分析考点。我在班会课上分享了小宇的故事:“真正的努力不是比谁更忙,而是知道自己该往哪里用力。”

期中考试,小宇的成绩进步明显。他在日记里写:“原来找准方向比瞎忙更重要。”很多孩子的努力没结果,可能是陷入了假性努力的陷阱。我们要帮孩子拨开表面忙碌的迷雾,找到真正的薄弱点,让每一份努力都用在刀刃上。

初三的小航把试卷揉成一团砸在地上,嘶吼着:“我每天努力背单词,模拟考还是不及格。努力根本没用。”这是他第三次因英语成绩崩溃。小航的妈妈更焦虑:“报了一对一辅导班,买了真题集,他也真在学,可就是不见效,再这样就要放弃了。”

我先让小航做了复盘清单:每天背50个单词、做2篇阅读、整理1篇作文。看似充实的计划里,藏着关键问题:背单词只记拼写不练运用,阅读只对答案不析逻辑,作文模板背得滚瓜烂熟却不结合话题修改。更重要

共绘同心圆

温
柔
接
纳
孩
子
「
停
一
停
」

“妈妈,我要是发烧了,是不是可以不去上钢琴课?”晚上,女儿开始找借口逃课。

还没来得及发火,她眼眶渐渐泛红,支支吾吾了半天。原来老师教了新曲子,她练得不好,怕去上课被老师批评,又觉得辜负了全家的心血。思来想去,才盼着自己“生病”。

女儿是自己主动提出学钢琴。可不知不觉间,我每天的“今天琴练完了吗?”“最近学得怎样?”都给了她无形的压力,让这份本该发自内心的热爱,变成了她不敢言说的负担。

孩子并非不爱了,她总自己找一些热门歌曲练习并沉浸其中。她眼里的光,亮得让人移不开眼。只是当下这份“努力了却还是做不好”的挫败感,让她畏难,不敢再往前迈。

女儿的小脑袋轻轻靠在我的胸口,闷闷地说了一句:“妈妈,我不是故意练不好的。”我软下语气:“宝贝,我们跟老师说放慢一点进度。如果你很累,可以停一停。”

我忽然领悟,不应该用自己的期待绑架孩子,推着她往前跑,而是要在她心生畏惧、停下脚步的时候,接受她的情绪,倾听她的心事,陪着她慢慢走。不做严苛的监督者,用温柔接纳的力量,帮孩子拨开挫败的迷雾,让她不慌不忙、自在生长,在爱与包容里,慢慢长大。



扫码看详情