学生为何那么惧怕考试

都是家长期望太高惹的祸

每次临近考试，不少学生都会变得紧张。对此，专家提醒，家长应正确看待孩子考试成绩。

学生讲述：
一想到考试我就彻夜难眠

1月20日，通川区小学3、4、5年级学生进行期末素质检测。考试前夜，五年级学生王婷婷，因紧张失眠了。

以下是她的讲述：

“四眼哥哥，我是一名五年级学生，名叫王婷婷。明天就要期末考试了，我感到特别紧张，以至于睡不着觉。我的成绩在班上一直名列前茅，可自从四年级一次考试后，现在只要一有考试我就会紧张。那是在四年级期末考试中，因为粗心没有考好，回家后父母都数落我，说我太让他们失望，还在寒假里给我买了很多试卷做，春节期间的压岁钱也给我没收了。这以后，每次考试，我都会在心底对自己说，一定要细心，一定要考好。可越是这样，越是紧张，越容易出错。这次妈妈给我定的标准是各科不能低于95分。一想到妈妈定的目标，我就睡不着觉！”

专家声音：
理性对待孩子考试成绩

通川区教育局副局长、通川区七小校长冯正东认为，对于任何年龄段的孩子来说，家长的态度直接影响其学习效果。如果过高期望，比如要求孩子考试一定要考100分，必须考第一……这样的态度会造成孩子压力过大、考试焦虑。

通川区二小校长石强认为，很多家长不分青红皂白，不顾及自己孩子的实际情况，一味地督促孩子刻苦学习，实际上是补偿心理、攀比心理在作怪，是一种极度自私的心理。作为家长，不能把自己理想的实现，把自己虚荣心的满足，建立在对孩子的极度自私管教和不切实际的期望之上，孩子没有承担这样沉重负担的责任和义务。

通川区实验小学校长胡逐云认为，家长不要对孩子提出过高的目标，这样除了增加孩子的思想压力，解决不了具体问题。应该指导孩子分析薄弱环节，订好计划，改进方法，越具体越好，给孩子确定符合实际的奋斗目标。

通川区四小校长侯红英认为，孩子考得好，家长也不必太兴奋，告诉孩子这是他平时努力的结果，鼓励他继续坚持，对孩子给予合理奖励。孩子考差了，家长也不必怒火冲天，等孤子试卷发下来之后和孩子一起仔细分析，帮助孩子找出原因，查缺补漏。

·本报记者　王万礼·

开江一花季少女服毒自杀

自闭和学习压力大或是诱因

1月15日，开江县拔妙乡石和寨村七组花季留守少女杨婷（化名）因服食“百草枯”，经抢救无效，在达州市中心医院去世。

一个花季少女为何服毒轻生？坊间众说纷纭。近日，笔者来到杨婷生前就读的拔妙初级中学及辖区派出所，经详细了解，自闭和学习压力大或是其服毒自杀诱因。

监护人三姨：
孩子突然失联

杨婷在拔妙初中读初二，由于父母都在外务工，杨婷和妹妹平时居住在拔妙街道家中，杨婷学习之余还要负责姐妹二人的生活起居。奶奶多年前患有间歇精神病，姐妹俩的生活费用由三姨和爷爷代为保管，但因三姨和爷爷居住较远，平时对姐妹二人也无法全面照顾。据杨婷的三姨讲，杨婷一直很懂事，1月9日（星期五）她家里杀了年猪请姐妹俩放学后去家里作客，妹妹欣然前往，但杨婷没去，但也未发现什么异常。1月12日（星期一）班主任张小娟联系说杨婷未到校上课，她心急火燎地和学校老师一起四处寻找，但始终都没找到。

“13号（星期二）上午找到杨婷的时候，她已经喝下了百草枯。”谈话过程中，杨婷三姨不停自责，怪自己没把孩子照顾好。

据其介绍，将杨婷火速送往乡卫生院紧急处置后，又马不停蹄地转送到达州市中心医院抢救，用上了最好的药，但两天后，还是没能挽留住这个花季少女的生命。

杨婷父母：
服毒或因学习压力大

杨婷父母是老实巴交的农民，靠在外当建筑工挣钱养家。据其父讲，他有3个孩子，大女儿和二女儿在家，小儿子太小带在身边，两口子辛苦外出打工也是为了赚钱养家，给三个孩子创造更好的生活。

“哎，这些年来我们家长对她关心太少了，导致她性格内向自闭。平时她独自照顾妹妹，生病了都不会给我们大人说。”讲到这里，母亲已经泣不成声。

据其母亲讲，女儿在达州市中心医院抢救的过程中，有过几次短暂的意识清醒，期间三姨和她爷爷问她为什么要喝农药时，杨婷回答说是学习压力太大了，喝的农药也是几个月前从爷爷家偷偷拿来的，说明孩子很久以前就有了轻生的念头。

班主任：
学习努力性格内向

“杨婷同学学习非常刻苦，成绩位居中等，可能是缺少关爱，性格有些自闭，不喜欢跟同学交流，班上也没什么朋友。唯一好友是邻班一位学生，我实在没想到会发生这样的事情。”班主任张小娟痛惜地说。

汪晓蓉是杨婷邻班同学，也是她生前唯一的好友。据汪晓蓉回忆，她和杨婷有着共同的爱好，闲暇时都喜欢看言情小说，休息时常常一起玩耍，杨婷也曾向她倾诉过学习压力有点大。1月9日放学后她们一起回家，期间也没发现有什么异常。

派出所：
认定为非刑事案件

为了更加全面了解事件真相，笔者来到辖区长岭派出所了解情况。据该所指导员周昕介绍，1月13日接到死者爷爷报案后，该所高度重视，立即组织警员奔赴现场勘查。在案件调查过程中，发现当地流传有死者是被人性侵后服毒自杀的说法。

“社会上谣传我女儿被性侵，对我们一家人指指点点。但我相信女儿是清白的。”1月15日，杨婷父母请求派出所对女儿进行尸检，希望还女儿一个清白。应家属要求，该所向达州市公安局申请对死者进行尸检，经达州市公安局技术中心专家尸检后，得出了身体无任何外力伤害、未遭受性侵的结论，综合现场勘查情况，将此案认定为非刑事案件。

“尸检结论说明死者并非当地谣传的遭受性侵后服毒自杀，希望大家不要信谣传谣，还死者的清白。同时，考虑到其家庭条件，市公安局还免去了尸检费。”周昕最后这样说道。

学校：
发动师生捐款

据了解，在杨婷1月12日未到校读书后，该校立即联系其监护人，并发动师生协助寻找。杨婷服毒送医后，学校领导和老师也多次前往医院看望。

“杨婷去世后，学校师生一直沉浸在悲痛中。为了防止今后再次发生类似事件，学校进一步加强了对学生的安全教育，重点加强了对留守学生的心理辅导，期望孩子们都能健康快乐地成长。”该校校长柏艳林说。

据了解，考虑到杨婷家庭的困难情况，1月19日，拔妙初中发起了“为杨婷家庭捐助”的号召，全校师生踊跃捐款，共募得爱心资金10420.5元。1月21日，学校将善款送到了杨婷父母手中。

·杨宗万　余波·

1月18日下午，北京红缨幼教专家李健来到达州，为家长作“人生百年　立足幼学”专题讲座。1000余名达城家长听后感觉受益匪浅，并庄严承诺“争做合格家长，给孩子做好榜样作用，珍惜孩子在身边的机会，努力培养孩子好习惯。”

图为家长作承诺。　（本报记者　王万礼　摄影报道）

孩子考差了家长不要气急败坏

——网友热议家长如何对待孩子成绩

孩子的期末考试成绩单下来了。拿到成绩单，情况无非这几样：成绩优异，皆大欢喜；成绩平平，差强人意；成绩不佳，怒火万丈。

家长对孩子的成绩持什么态度呢？记者在达州日报教育周刊QQ群（86576237）提出这一话题后，家长和教师积极参与讨论，纷纷谈出自己的看法：

教师声音：心理健康至关重要

网友庞小东（大竹双燕小学教师）：仅凭一次期末测试的成绩并不能体现学生的真实学习情况，有的学生平时成绩好，考试时因为紧张等原因没有发挥好也是正常的。再说一次期末成绩更不能评价学生整体素质的高低，有的学生成绩一般，但在其他方面很有天赋。

网友向本兵（宣汉县塔河学校教师）：德智体美全面发展，智只是其中一方面，而德才是居首的。

网友红豆梁（达川区一学校教师）：我从来都不看重孩子的学习成绩，更不会拿孩子的成绩去跟别的孩子成绩进行比较。我关心孩子的心理成长和身体健康，胜过关注孩子的学习成绩。

家长心态：孩子尽力了就行

网友“清风扑面”（学生家长）：以前考得不好，俺义愤填膺。现如今，淡然了，只要孩子尽力了，什么结果都可以接受。和孩子一起分析、总结，争取下学期做到更好。

网友“雪花飘飘”（学生家长）：孩子拿到成绩后，如果比期中考试成绩好，当然更好；如果不好，生气发火也没用。最好的办法就是找原因，然后趁寒假把弱项补一补，下次考试接受教训，只能这样了。

网友“雾里看花”（学生家长）：孩子每天晚上做作业到很晚，如果还考不好，我想他比我更难受。临考前，孩子问道：如果没考好怎么办？我说，先尽力考吧，然后找找没考好的原因，寒假补差补缺，下学期再战！

记者旁白：保持理性　把握尺度

孩子考试成绩出来后，好也罢，差也罢，对家长来说，最重要的还是要保持理性，把握好尺度。

孩子考得好，家长的态度也要淡然些，在表扬的同时多些提醒，多些告诫，可能更有利于让孩子保持清醒的头脑，同时也不至于让孩子有过大的压力；假如考差了，建议家长可以平静地告诉孩子，自己对这次的成绩不满意，但同时告诉孩子，成绩不好有孩子自身的原因，关键，还是要找到问题出在哪，差距到底在哪，应当如何去解决。　收集整理：本报记者　王万礼

不要拿自己的孩子和别人做比较

——通川区十三小部分学生说给父母的心里话

“我们既希望考试，又害怕考试！”1月21日，通川区十三小陈琛桀、王上华、江萍、代汶珊、蒋小学、蒋欣茹6名同学接受记者采访时，说出了自己对考试的复杂心情。他们说希望考试，是想借此了解自己一学期以来的学习水平；害怕考试，是担心考试成绩不理想会受到父母的惩罚。

现象：
考差后会受体罚

通川区十三小五年级三班陈琛桀告诉记者，每次考试前，自己都十分紧张，担心是不是能够考好。考试结束，成绩没下来之前，每天都感到惶恐不安。记者问，如果考差了，会有什么样的后果。“当然竹笋炒肉丝哟！”陈琛桀和同班同学王上华、江萍以及六年级一班代汶珊异口同声回答道。只有蒋小学、蒋欣茹两名同学表示考差没有被体罚过。

几位同学告诉记者，体罚只是惩罚之一。王上华说，如果考差了，整个寒假都会被关在家里，不许出门，不许和同学一起玩，天天做练习题。“家务活也会增多，也不能做自己想做的事。”快人快语的代汶珊补充道。

感受：
强迫学习没效果

几位同学一致表示，其实强迫学习根本达不到学习效果。他们告诉记者，成天都关在家里做题或看书，自己心思根本没在学习上，还会消极对抗。有的说，会放慢作业的速度，该20分钟做完的可能要做30至40分钟；有的说，家长来时会装着很认真地看一下书，家长走了又在那里走神。

王上华说，他们知道家长这样做是对他们好，但是，这样会给他们太大的压力，让他们受不了。

呼声：
请给我们减减压

当记者问几位同学有什么心里话想说给父母时，同学们你一言我一语说了好多。

首先，大家希望父母给自己的学习任务不要太重，太重自己会承受不了。其次，希望父母不要体罚自己，给自己一个解释的机会，听听自己的心里话。同时，希望父母别说打击挖苦的话，这会伤他们的自尊。最后，希望家长不要老拿自己与别家的孩子作比较，说自己不如这个不如那个，比得自己没有一点信心。

观点：
理性分析很重要

通川区十三小教师李方彬提醒家长，别把分数看得过重。他认为，考试只是对某一阶段学习情况的考查。成绩考得好，说明这一阶段学习效果不错，但是也并不意味着今后考试都能取得成功；考试成绩不理想，也不能就此全盘否定目前的学习，也许此次考试只是某一个知识点的忽略而导致的失分。因此，家长更应该在考试成绩出来后，及时与班主任、各科老师联系，和孩子一起共同分析试卷：是基础概念掌握不牢，还是能力训练不够；是学习态度问题，还是学习方法问题；是一时失误还是习惯养成，这些都是通过分析试卷能找到的答案。帮助孩子做好期末成绩分析，对这一学期的学习起到承前启后的作用，往往比学期结束单纯看成绩好坏更为重要，更能促进今后成绩的提高。

他还特别提醒家长，多听听孩子的心里话，多与孩子进行沟通。寒假是给孩子的休息时间，应让孩子多参加一些课外实践活动，让孩子适度放松，更有利于来期学习。　·本报记者　王万礼·

关注期末考试

宝宝感冒了　父母别着急

本报育儿交流群辣爸辣妈踊跃支招

专家提醒到医院就诊

本报讯　近日，达州日报社新媒体中心邀请我市部分专家，为辣爸辣妈们建了一个育儿交流群（“家有萌宝贝”345404814），邀请家长和专家一起探讨育儿经，反响热烈。

时值冬季，也是孩子感冒高发期，群里的辣爸辣妈纷纷说出自己的经验，为预防和治愈孩子感冒支招。

朵朵妈妈：冬季出门最好戴口罩。

田哲嘉爸爸：多晒晒太阳，多运动。

四月天：多喝水，勤洗手，早晚天冷别出门，下午太阳多活动。

叶子：我的经验是，在季节变化以及冬季洗澡后都给他喝板蓝根冲剂。

苑苑：流鼻涕时，烤孩子的脚板心。

小武妈妈：如果孩子已经感冒，就多喝水，也可以泡热水澡。

好帅的爸爸：买个那种可以按摩的足浴盆，每天晚上让孩子泡三十分钟，我女儿就基本与感冒绝缘了。

辣爸辣妈们各有自己的招数，但记者认为，这些都是土办法，最稳妥的，还是看专家怎么说。

为此，记者请教了达州市中心医院预防保健科主任何丹。

何医生指出，宝宝感冒让很多家长手忙脚乱，其实大可不必。她认为感冒重在预防，作为家长，要保证宝宝的睡眠充足，保证宝宝平时饮食营养均衡。给宝宝穿衣要合适，不宜过多或者过少。引导宝宝适当锻炼，增强体质。外出时尽量少去空气不流通地方，以及人员密集的地方。从外面回家后，宝宝和大人都应洗手、洗脸。

何丹同时指出，如果孩子已经感冒，不支持家长在外随便买药，更不要过度使用抗生素，因为小孩的五脏六腑还未发育完全。她建议最好到正规医院找专门的儿科医生就诊，在医生指导下用药或者治疗。

·本报记者　石晓芳　整理收集·

专家支招