

家长情绪稳 孩子备考顺

北京市第十七中学教师 席蓉蓉

案例：

1. 临近年底，单位又要开始作总结、考核了，小柳爸爸忙得团团转。因为工作压力较大，爸爸的脾气比以前急躁了，看什么都不顺眼。周日，小柳想多睡半小时，结果爸爸嫌他快7点了还不起床，批评他：“都上高三了，还那么懒。别人这会儿都已经

开始学习了，就你还睡。大学是天天睡觉就能考上的？”小柳感到很委屈，反驳：“昨晚我复习到快1点才睡觉，为什么今天不能晚点儿起？您现在都不经常在家，怎么知道我平时没抓紧学习？您自己工作不顺心，别拿我撒气。”爸爸听了更加生气，与小柳吵了起来。

2. 由于工作很忙，欣欣妈妈

能陪伴孩子的时间很少，大部分时间只能靠物质奖励弥补一下孩子。欣欣跟朋友“吐槽”：“妈妈在家的时间还不够她自己补觉、打电话的，很少能跟我说话。现在成绩一有波动，我妈就花钱给我找老师补课，除了钱她给不了我精神上的支持，我好难过。”

3. 小文的父亲升职了，随着职务的变化，他越来越忙。

与职位一起变化的还有爸爸的脾气，以前有了问题，爸爸愿意和小文心平气和地谈谈，可现在爸爸的耐心明显减少了，在家里经常用命令的语气对小文说话。前几天看到小文的成绩下滑，爸爸说：“每天只顾学习这一件事儿你都干不好，脑子里整天都在想什么？若是在职场，这种状态早就被辞退了。”

分析

12月的大幕即将开启，身在职场的家长可能因工作压力大而变得易怒、急躁，进而影响家中气氛和孩子的状态。出现类似情况主要有以下三个原因。

1. 家长调节情绪、压力的能力有待提高

一般来说，家长作为成年人，情绪调节的能力会比青春期的孩子要强，但也有一部分家长调节情绪和压力的能力有待提高，他们常通过唠叨、发脾气等方式宣泄情绪，不考虑孩子和其他家庭成员的感受。有的家长明知自己易怒、乱发脾气不对，但却“管不住”自己，发完脾气后再对孩子道歉，希望

孩子能原谅自己。家长这样的行为不仅不会得到孩子的原谅，反而会起到负面榜样的作用，让孩子觉得对别人乱发脾气没关系，道歉就行。这给孩子备考阶段的情绪状态、心理成长带来很大的消极影响。

2. 对孩子不够尊重

家长都爱自己的孩子，但是也有少部分家长没有把孩子看作是具有独立人格的个体，甚至把孩子当作自己的私

有财产，认为自己是“一家之主”，可以任意为之，如：在外面遇到不顺心的事，回家拿家人撒气；心情不好就在家长里长吁短叹。有这种情况的家长一般不太考虑家人的感受，以自我为中心。

3. 没有分清同事和家人，将工作中的习惯带入家庭生活

单位是工作的地方，讲究效率和上下级关系，领导与下

属间是管理与被管理的关系；家庭是生活的地方，需要的是爱、包容和互相体谅，家人间是平等的，爱与被爱的关系。案例3中小文的爸爸就搞混了这两个场合间人与人不同的相处模式。一部分家长，尤其是在单位当领导的家长，容易错把家人当下属，希望孩子能按自己的要求学习和生活，而忽略了其作为未成年人的生理和心理特点以及家庭成员间所需要的关爱。

支招

运用多种方式减轻压力 调节情绪

当家长情绪不佳时，建议通过多种方式调节情绪，不将工作中的烦恼、怒气带回家。一是工作的事最好在单位及时解决，尽量不把或少把工

作带回家。二是提高工作绩效。有的家长因为工作绩效不满意而产生较大心理压力，出现情绪问题。建议有这种情况的家长努力提高工作绩效，或

适当调整工作目标，体会成就感，减轻心理压力。三是选择适当的方式和时间宣泄不良情绪。消极情绪不会凭空消失，需要一个出口，建议家长在适

当的时间和空间，用不伤害自己和家人的方式进行宣泄，如尝试骑行或夜跑，在业余时间看看自己喜欢的书或做自己喜欢的事情等。

了解孩子的心理需求 给予更多关心

备考阶段，孩子压力大、紧张，易出现情绪问题，更需要家长的理解和包容。正如一位高三考生对心理老师所说的：“有时候学习压力大，心情不好，我

在家里说不想上学了，并不是真的厌学，只是学累了，想撒娇、耍耍赖，想让家长哄哄我。”此时，孩子需要的是家长听他抱怨辛苦，陪他休息一会儿；但如果这

时家长用要求下属的标准来要求孩子，那不仅无助于缓解孩子的压力，还会引发亲子矛盾。一个人有很多的社会角色，不同的社会角色对人的要求不尽相同，

建议家长在家中淡化或暂时忘记自己在单位的角色，尽好家长之职，用耐心、爱心和宽容理解紧张备考阶段孩子的心理需求，与孩子携手走完这段备考旅程。

心理小百科

如何化解愤怒

愤怒是一种常见的负面情绪，指当一个人所追求的目标受到阻碍，或者愿望无法实现时产生的消极情绪。愤怒时紧张感增加，有时候不能自我控制，甚至出现攻击行为。它是一种冲动的情绪，具有破坏力。愤怒也有程度上的区别，一般的愿望无法实现时，只会感到不快乐或者生气，但是当遇到不合理的阻碍或者恶意破坏时，愤怒就会急剧爆发。

在紧张的高三备考阶段，由于压力的存在，一些不顺心的小事也常常会引发我们强烈



的愤怒情绪。当我们感知到愤怒的情绪后，首先需要冷静下来分析是什么让我们生气。其次，需要寻找导致我们愤怒的

原因是什么。最后，要选择合适的发泄方式，可以是运动、痛哭等，将愤怒转移到其他事件中。转移的方式很多，但只要是愤怒得到了宣泄，那么愤怒可能造成的威胁也就消失了。

具体做法如下：

1. 深呼吸，或者在心中默数10个数，然后你会发现，那团即将爆发的怒火渐渐熄灭了。

研究表明，暴风雨般的愤怒持续时间往往不超过12秒钟，爆发时摧毁一切，但过后却风平浪静。控制好这12秒，就能排解负面情绪。

2. 用建设性方式沟通。

压抑愤怒往往给家庭和朋友带来更多伤害，最好的方式是心平气和地与对方谈谈，并且提出富有建设性的解决方案。

你期待自己的人生更平顺、更少出错吗？务必提醒自己：人在生气时，智商只有5岁！学习在盛怒之时少说话、少作决定，以免坏了全局而后悔莫及。

(供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅)

开卷有益

高三，充满了学习的压力，充满了激烈的竞争，亦充满了无限的机遇，充满了无尽的可能。高三不是只有做不完的题，背不完的公式、概念、定理，亦可以沉于书香，让心灵得到小憩；感悟人生，为精神注入给养。

推荐人：姚艳

北京市昌平区第二中学教师

《努力到无能为力，拼搏到感动自己》

作者：沐木

身心灵分析师、宝石收藏者。热爱旅游、写作、美食、茶，同样亦热爱搜集、研究各种材料的宝石。



人和人的区别，在于为发掘和体现自身的价值所做出的努力。本书告诉我们拼搏的意义：人生赢在起点很幸运，赢在终点更值得庆祝。拼命，全世界都为你的疯狂让路；奋斗，世界没给的，我们自己给；笃定信念，世界不好意思一直拒绝你；淬炼狼性，对自己狠一点，离成功就近一点；坚持不懈，不是成功来得慢，而是放弃速度快；拥有胆略，你若不勇敢，一切都免谈；学会隐忍，仿佛退了一步，其实是为助跑；抗击挫折，不忘初心，方得始终。本书从八个不同的方面，全方位地帮助读者走出舒适区，获得心灵的顿悟。

推荐理由：

这本书对于处在疫情之下的高三学生独具价值。阅读它，会让我们更加自律，在可能陨落一片星辰的大背景下，成为一匹黑马；走进它，能够积累诸多的作文素材、名言警句，让我们在紧张的学习中，收获一举两得的喜悦；品味它，在字里行间徜徉，积蓄持续战斗的能量。

《愿我的世界总有你二分之一》

作者：苑子文、苑子豪

2012年以674分、683分的成绩分别考入北京大学社会学系、北京大学国际关系学院。



本书出自“北大最帅双胞胎”之手，讲述了他们跌宕起伏、充满泪水与欢笑的成长励志故事，蕴藏着宝贵的高考备考经验。整本书从四个部分娓娓道来，那些跟北大有关的梦是那么的真实热烈，手同脚同走下去的手足情是那么的真挚温暖，我们的N+1个第一次是那样的新奇有趣，愿我的世界总有你二分之一是那样的不离不弃。

推荐理由：

书中充满了正能量，他们不是天才少年，他们是草根学生英雄；书中弥漫着浓浓情谊，他们没有虎爸狼妈，他们彼此守望相助。高三，本应为梦想和青春放手一搏，这本书为你指明人生的方向；高三，是一段可以激情燃烧的赛道，这本书可以给你勇往直前的力量。