

# 调节焦虑情绪 先从父母做起

北京市第七中学教师 曾于秦



## 案例

进入高三后，小静发现家里气氛越来越奇怪。

妈妈变得非常唠叨，三句话不离高考，每天反复说着“好好复习，一定要在高考取得好成绩”这类话。每当她想做一些学习之外的事情，妈妈都会制止，并唠叨“现在你的主要任务是学习，这些无关的事等高考结束后再做。”

爸爸虽然很少提“高考”两字，但小静能明显感觉到爸爸“无微不至”的关怀：写字台上不定期出现“复习秘籍”、写作业时不间断地端茶送水、早上出门前的嘘寒问暖、看到测验分数时“微笑的脸”和攥紧的手……爸爸越是“云淡风轻”地告诉小静不要紧张，小静越觉得紧张。



## 分析

心理学家通过调查发现，很多考生担心的不是考试本身，而是一旦考不好该怎样面对父母。

来自父母的压力有两种主要形式：显性压力和隐性压力。

显性压力来自父母直接的表达，如反复强调高考的重要性、监督孩子学习等，就像小静的妈妈；

隐性压力来自父母的伪装和回避表达，如“无微不至”的关怀、刻意的“不在意”等，就像小静的爸爸。隐性压力十分隐蔽，有时甚至父母都觉察不到，但会让孩子感到“窒息”。导致这两种压力的重要原因，是父母没能处理好自己的焦虑情绪，并传染给了孩子。

## 情绪具有传染性

不良情绪会通过个体的姿态、表情、语言传达给对方一些信息，在不知不觉中感染对方。研究发现，与正面情绪相比，负面情绪有更强烈的传染性。

焦虑是典型的负性情绪，指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据

的恐惧，是人们遇到某些事情如挑战、困难或危险时出现的一种正常情绪反应。

## 焦虑不可回避

高考对孩子和父母来说是意义重大且结果未知的挑战，会导致孩子和父母产生焦虑情绪。

焦虑容易在高考备考

家庭中传染，即使父母刻意隐藏。因此，除非父母24小时“伪装自己”且毫无漏洞，否则孩子就能察觉到父母的“小心思”。这种“伪装”还会给孩子树立不好的观念，即焦虑是不好的，是不应该有的，需要压抑和回避，这会加重孩子的焦虑感和无能为力感。



## 支招

父母要避免将焦虑情绪传染给孩子，先要处理好自己的焦虑情绪，这样家庭的紧张氛围才能有所缓和，真正成为孩子备考期间温柔的后盾。父母可以从以下两个层面着手尝试：

### 关爱孩子从关爱自己开始

高三阶段，父母经常会出现只关注孩子而忽略自己的情况，殊不知只有照顾好自己，才能以更好状态和更多能量照顾孩子。因此，面对高考焦虑，父母先要关

注自身情绪，寻找有效方法调整，以和谐一致的状态面对孩子。

父母要看到自身焦虑并接纳它。面对孩子人生中的重要关卡，父母紧张和焦虑是正

常的，焦虑背后体现的是父母深深的爱。父母要用科学方式缓解焦虑，例如冥想、肌肉放松法、运动等；还可尝试和孩子讨论焦虑情绪、交流看法、分享经验等。主动调节远比被

动逃避有效。

父母积极接纳和调节焦虑情绪还能为孩子树立榜样。通过观察父母对焦虑的接纳和包容，孩子会对焦虑情绪有更多客观理性的认

识。孩子可了解到焦虑是正常的情绪体验，会更好地接纳焦虑情绪；意识到焦虑是可以调节和改善的，并学会用其鼓舞、激励自己，将其转化为动力，为自己所用。

### 除了高考还有生活和未来

父母过分焦虑往往源自对高考过分重视。试想，如果父母认为高考非常重要，不能出差错，那么孩子怎么可能以平常心看待高考呢？因此，父母要调整对高考的态度，才

能有效转变孩子对高考的态度。

高考重要，这是高考的属性决定的，它是大多数考生要经历且会影响今后生活的事。否定高考的重要性，是违背现实的，也

是没有说服力的。这也是为什么父母越说高考不重要，孩子就越紧张的原因。

但是，高考到底多重要？其实并没有想得那么重要。父母要尽量

避免夸大高考的重要性，不要认为这是孩子发展的唯一可能性。父母可以和孩子一起规划生涯，找到孩子发展的可能性，降低对高考的过度依赖，这样孩子能

更轻松地面对高考。在家里，父母可以多让孩子接触高考以外的事，如听音乐、运动、看新闻等，这样，双方都不至于过度沉溺在高考压抑的氛围中。



咨询电话：400-1133-118

# 全托辅导 助力高考

- ▶ 适用学生：冲击更高级别院校的普通考生、已有专业目标校的艺考生、不适应学校大班复习进度的其他考生。
- ▶ 核心特点：把学生所有学习任务全都落实在课堂上，吃透基础改变习惯，落实到位，实现大幅度提升！
- ▶ 教学特色：1.讲练结合 2.单独辅导 3.改错与抽考 4.基础为本

十里堡校区：北京市朝阳区八里庄北里一号院7号楼四层

人大校区：北京市海淀区中关村南大街甲10号银海大厦北二层200室

远大路校区：北京市海淀区远大路20号宝蓝世纪大厦E座二层

学习热线：010-85819828

学习热线：010-82514001

学习热线：010-88408490

