

# 高考前营造轻松氛围

北京拔萃双语学校心理教师 侯颖

## 案例



最近我的邻居和朋友分别谈起孩子的状况:

**邻居:**儿子一诺正在上高三,马上就要高考了,他懂事儿,学习也很用功,从来不用我们督促,成绩一直挺好的。但他最近情绪变化很大,有时回家垂头丧气,一言不发。我想和他多聊几句、问问情况,他也不愿多说,再继续追问他就会发脾气。询问班主任,得知是因为他在某次考试中成绩不理想,名次有所退步。一诺把学业看得很重,话里话外都把上大学、考名校挂在嘴边,认为上重点大学才是唯一的出路。

可能因为我和他爸爸都是名校毕业,对孩子潜移默化产生影响。我很想劝他放松,又怕说错话惹他反感,真不知道该怎么办了。

**朋友:**孩子还有一周就要高考了,我越来越紧张。可他一点都不着急,回家该玩玩,该吃吃,该睡睡。我一看他到没学习就急得要命,就会不停地催促他。一开始,孩子还能痛快答应,后来就不听我的了。我刚一张嘴,他就不耐烦地说:“妈!我在学校已经够紧张了,回家就放松这么一会儿,您还唠叨个没完,能不能让我喘口气啊?”我真是看在眼里,急在心里,又不敢说。现在只剩最后一周复习时间了,他怎么就不咬牙熬一熬呢?



## 分析

邻居家的孩子实际上是对学习成绩不够自信,对学习状态缺乏客观理性的分析,因而情绪波动较大。再加上原生家庭中价值观潜移默化的影响,使孩子把高考的意义看得过重,这也加重了孩子的焦虑状态。

决定学习成绩高低的因素有三方面:学习方法、学习习惯、学习心态。学习方法和学习习惯是长久积累和养成的,在考前一个月内调整很难看到立竿见影的效果。而学习心态可加以调整,且会影响考生的学习行为和学习效率。现阶段,父

母要为孩子营造和谐的家庭氛围,关心他的学习及身心健康,使他保持自信、稳定的学习心态,以便在考试期间以最佳身心状态投入其中,发挥出最佳水平。

朋友家孩子的问题在于父母过于焦虑,忽视了高强度冲

刺阶段更需要让孩子大脑休息,有张有弛才能提升效率。

孩子的学习压力一部分源于家长认知、观念的影响。想要缓解孩子的压力,先要调整父母的认知,缓解自身压力,给自己松绑,才能营造出真正轻松、和谐的家庭氛围。



## 支招

### 合理期望 客观评价

父母要以冷静客观的心态对待孩子,发现孩子身上的闪光点,给予孩子积极的评价,帮助孩子建立自信。现阶段,孩子掌握的知识基本已成定局,短时间内难有质的飞跃。父母要适当调整期望值,实事求是甚至降低孩子的设定目标,这样有助于孩子增强自信,坦然面对高考,也能在考场上更好地发挥。

### 管住嘴巴 少些唠叨

高考前,父母要少唠叨。即便表达关心,也要找好时机。有些必要的嘱咐,“说一不二”,不重复第二遍。如果能做到变唠叨为倾听就更上一层楼了。父母可陪孩子散步、聊天。如果孩子向你诉说困难或抱怨有压力,可能只是情绪上的宣泄。但这种情况并不意味着需要马上解决。父母不要焦虑和紧张,要耐心倾听。如果非要说点什么,

不如讲个笑话,彼此放松一下。

### 适度关注 坦然面对

有的父母总询问孩子复习得怎么样了,有的父母看似淡定,但脸上挂满了焦虑。父母不要过于强化考试结果的意义,保持平常心,既不要过于紧张,也不要故作轻松,给孩子营造平常的学习环境和家庭氛围。孩子受到父母平常心的感染,会把考试结果看得淡些,复习时少些杂念,面临高考也会处之泰然。

### 主动放权 尊重孩子

父母对高考严阵以待,所以希望孩子一直保持发奋学习的状态,家庭成了学校紧张生活的延续,孩子没有缓冲和休息的时间,对学习反而起反作用。而且,孩子感到不被父母尊重,降低了学习的主动性和积极性,甚至产生逆反心理。孩子是考试的主角,父母只能当配角。父母要把学习的主动权还给孩子,充分尊重和信任孩子。

龙文教育  
纠错中心



# 定制辅导 完胜高考

1对1 定制化辅导 · 名师云集 · 试题解析  
启迪思维 · 点拨方法 · 开发潜能 · 直线提升

#### 朝阳区

和平西桥 52867052  
柳芳 64280380  
林萃 64871167  
医展 64686664  
新源里 64644823  
南湖 64710487  
世纪东方城 52097284  
富力城 58622667  
北苑 84943716  
小营 84830449  
酒仙桥 64366609  
芍药居 84625628  
久隆百货 64361569  
双井 87769599

翠城 67202508  
双桥 65420164  
东坝 51200278  
金台路 85974832  
甘露园 85755121  
十里堡 85827552  
望京炫彩 64789836  
柏林爱乐 65732148  
东湖 84674864  
潘家园 87388732  
管庄 52322101  
大屯 64845219  
大悦城 53392383

#### 海淀区

魏公村 68930336  
黄庄 82523987  
兰德华庭 88205655  
清河永泰 59799346  
曙光 88448908  
木樨地 68514174  
牡丹园 82023350  
学院路 62397646  
花园桥 68417713  
五棵松 68152016  
四季青 88860091

农大 82794089  
**丰台区**  
青塔 63878912  
三环新城 57172223  
洋桥 67521626  
十二中 63711684  
凤荷曲苑 52731250  
马家堡 67567584  
东高地 67990135  
草桥 87584925

#### 原宣武区

十四中 63396515  
菜市口 63510086  
**原崇文区**  
崇文门 67195788  
尚纬路 59362035  
蒲黄榆 67688508  
**石景山区**  
金顶街 88794662  
桥庄 88937982

#### 房山区

苏庄 69361471  
城关镇 89322807  
北潞园 81389722  
燕山 81339371  
星城 80344211  
长阳 60343121  
**顺义区**  
怡馨家园 61409281  
裕龙花园 89420911  
**怀柔区**  
怀柔东关 69602418  
乐红园 89681322

#### 昌平区

国泰百货 69983197  
迎宾环岛 61996153  
**密云区**  
密云 69056859  
文化馆 69028782  
密云果园 69076369  
阳光 61096365  
**昌平区**  
天通苑 84820907  
新新公寓 80105396  
回龙观 82965364

#### 大兴区

大兴华堂 59799716  
龙和路 59792426  
亦庄 57015597  
**门头沟区**  
门头沟 69822720  
**通州区**  
梨园 81516507  
秀庄 81583810  
新华联 80814338  
武夷花园 89525983  
大稿新村 80876230

#### 东城区

交道口 84041903  
安定门 84110864  
朝内 84066274  
朝阳门 59792326  
**西城区**  
青年宫 58562139  
西单 66047530  
北师大 62367842  
西四 66166288  
马甸 59798709