

# 树立榜样 鼓舞士气

北京市第一六六中学教师 张瑶



## 案例

马上就要“一模”了，高三生尽全力拼搏着。小钟的妈妈却为儿子担忧，总觉得小钟学习动力

不足。孩子高一高二一直保持着紧张的学习节奏，也比较自律，但到了高三反而放松了对自己的要求，寒假玩手机的时间变长了。父母提醒他，他还很不耐烦地说有自己的学习节奏，不用管他。开学后，小钟各科考试成绩都下降了，老师也反映小钟不在状态。妈

妈听着老师的反馈，看着身边朋友的孩子都在稳步提高，心里着急，很想跟孩子沟通，帮他度过这个迷茫期。因为孩子在高三很敏感，妈妈谨记老师的嘱咐，不提“别人的孩子”，但能和孩子说些什么呢？怎么才能听孩子说说心里话，激发孩子的学习动力呢？



## 分析

不少高三生会有学习动力不足的现象，表现出懈怠、不想学的状态。原因因人而异：有的考生是因为目标不够清晰，找不到前进的方向；有的是因为一次考试失利，从此一蹶不振；有的是因为紧张焦虑的情绪无法调节；还有的是因为长期睡眠不足，疲惫的身心状态得不到缓解。父母可以通过日

常观察、和老师沟通、与孩子闲谈等方法了解孩子的客观情况，有的放矢地给予鼓励和帮助。

高三生的父母除了要做好日常的后勤保障，还要关注孩子的情绪。很多父母在高三这半年已经成长了很多，不仅了解了孩子的敏感状态和各种需求，还能尽量保持平常心，保持

正常的家庭生活，为孩子营造良好的环境。但是，孩子状态不好的时候就会很紧张，想和孩子聊聊，却不知会不会起反作用，想鼓励孩子，又不知从何说起。小钟妈妈给大家做了很好的示范，在和孩子沟通前，要想一想沟通的主要目标和内容，甚至要叮嘱自己哪些话尽量不说或一定不能不说。



## 对策

了解了孩子因为什么学习动力不足，找到了合适的沟通时机，父母接下来要思考的就是，和孩子谈点什么。其实在我们身边，就有很多鼓舞孩子的好素材，例如，北京冬奥会。

### 意义，源于坚持

很多孩子会有迷茫的时候，尤其是身心俱疲、深陷低谷的时候，想问问父母为什么要努力？父母通常很难回答，即使说了孩子也会觉得是“大道理”。那么不妨和孩子一起利用短暂的休闲时光看看冬奥纪录片，我们熟知的冬奥运动员谷爱凌、苏翊鸣等孩子的同龄人或许能给出答案。每个运动员都经历过伤痛，都经历过长时间的反复训练，可能都说过“再也不想听到滑雪两个字”……但是他们都在坚持中找到了意义，满怀爱国赤子之心，成就了更好的自己。距离高考还有不到100天的时间，父母要鼓励孩子用坚韧去追寻属于自己的意义。

### 拼搏，源于热爱

高三备考阶段考试不断，孩子成绩不理想时会感受到

挫。父母的安慰和鼓励有时并不奏效，不妨和孩子一起回看一下羽生结弦的视频，那是一个冬奥赛场上有关热爱和拼搏的故事：很多青少年都喜欢羽生结弦，他有着漫画般的脸庞，在冰上起舞的他曾数次打破自己创造的纪录，包揽奥运会、世锦赛等国际大赛的金牌。北京冬奥会上，他可以选择稳妥的动作卫冕冠军，但他却挑战了花样滑冰中难度最大的一个跳跃动作——阿克塞尔四周跳(4A)。最终，他没能实现冬奥三连冠，也没能完美完成4A，但他在本次冬奥中的表现已经超越了比赛本身，向我们展示了滑冰艺术的最高水平和不断挑战自我的奥运精神。永不放弃的拼搏，源于他对花滑的热爱，源于在不断突破自我过程中的收获。我们要用拼搏战胜自己，不负自己的追求与热爱。

### 力量，源于责任

很多孩子喜欢看冬奥会比赛，也能被奥运精神瞬间点燃，但这种激励好像只是暂时的，孩子们会觉得奥运冠军离生活很远。父母不妨和孩子们聊聊

冬奥会上的“各行各业”，那些平凡铸就非凡的故事：在2022年北京冬奥会备战中，高校科研团队研发的风洞实验室，就是利用科技手段，找到一个合适的方法，降低运动中空气阻力对成绩的影响，协助运动队开展模拟训练，助力冬季运动的跨越式发展；在北京冬奥会的筹备中，很多雪上运动在国内甚至是空白项目，场馆的设计、建设与运行都是“零起点”。建筑设计师克服重重困难，让钢筋铁骨也能彰显蕴含中国元素的柔美意境；人人都爱的冬奥会“顶流”——冰墩墩，是文创设计师将熊猫造型和冰雪相连，前后历时10个月，修改方案1000多次才诞生的，充满科技感和未来感的冰墩墩获得了全世界人民的喜爱；在北京冬奥会的台前幕后，都闪现着中国高校的身影，都离不开每一位志愿者的辛勤付出，莘莘学子为震撼世界的冬奥会添砖加瓦，展现出中国青年最好的一面……青年强，则中国强。父母要激励孩子从眼前的高考备考开始，担负起这份责任，展现自己的力量！

# 做个情绪稳定的陪考者

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



## 案例

备考进入倒计时阶段，小方成绩有所下降。小方的妈妈非常着急，开始不断地指责小方没

有把心思放到学习上，觉得他不够努力，父母为他做了很多，但他还是不求上进。小方听到妈妈不断指责自己，情绪也控制不住了，开始朝妈妈嚷嚷：“为什么我做什么都不对，我已经很努力了，但成绩就是上不去，我已经很难受了，您为什么还要这么说我！”



## 分析

小方的妈妈看到距离高考没剩多少时间了，但孩子成绩还是提不上来，为孩子着急。她觉得小方还能再努力一些，所以她很生气和焦虑，不断向小方宣泄自己的情绪。小方听到妈妈不断在耳边指责自己，想到自己一直也很努力，但成绩反而有所下降，觉得很

委屈，也向妈妈宣泄自己的情绪。这种互相的情绪宣泄解决不了问题，还会加剧亲子冲突，让孩子无心学习，父母的情绪也会受到影响。从孩子成长的角度而言，否定的语言环境只会扼杀孩子内在的学习动力，剥夺孩子的成长后劲。



## 对策

### 观察自己的呼吸

觉察到自己有情绪时，可观察自己的呼吸，自然地呼吸，把注意力放在呼吸上，感受每一次的吸气和呼气，让这种对呼吸的专注力保持一段时间。观察呼吸是为了帮助我们时刻保持头脑清晰，不被瞬间产生的想法所影响，继而产生大量情绪和感受，做出让自己可能会后悔的行为，最终变成一场冲突。

小方的妈妈看到孩子成绩下降，头脑中出现“孩子枉费了我很多心血，

都到冲刺阶段了，还不努力，真不上进”的想法。这个时候小方妈妈就被生气、失望、焦虑等各种情绪所控制而不能客观思考，做出一些让自己后悔的行为。如果此时，小方妈妈能够观察自己的呼吸，给自己一个思考的时间，想到成绩下降，孩子一定是最难过的，好好安慰孩子，一起分析考试暂时失利的原因，这样孩子就能感受到家长的陪伴和支持，也能很快从失败的阴影中走出来，重新建立自信。

### 避免思维的“反刍”

父母要避免总是想着“孩子考试可能会失败”“他心思不在学习上”“成绩下降就是因为他不努力”。这样的反复思考，只会让父母迷失方向，陷入恶性循环，产生情绪困扰。

父母可以试着改变对孩子的负面评价，看到孩子的优势与潜能。如

果本次考试的科目中有考得不错的，要关注孩子发挥较好的一面。面对发挥不好的科目，如果只是一次没考好，那应该相信孩子，之后可以考出真正的水平。如果是经常发挥不好的科目，父母可以和孩子一起分析成绩浮动的原因，找到问题的症结，及时解决。

### 接纳孩子的情绪

接纳孩子考前可能产生的焦虑、急躁情绪。成绩的波动可能导致孩子有一些情绪，父母要认识到这些都是

正常的情绪反应，要多倾听、少说教，多正面疏导、不横加指责，多给孩子鼓励和积极反馈。

父母要稳住阵脚，适时适当地调节自己的情绪，尽量用积极乐观的心态

影响、鼓励、支持孩子，让他们感受到家人的陪伴和信任，满怀信心，轻松迎考。