

# 用信任与爱提升心力

北京市昌平区第一中学教师 王世强



## 案例

最近小卓的父母发现,小卓到了高三后半程,明显和上学期不一样了,回到家不爱说话,总是“躲进”自己的房间不出来。父母猜想小卓的考前压力有点大,想和他

好好交流一下,但双方都太忙了,找不到一个安静交流的机会。父母上班很忙,照顾家里的时间不多,和孩子一起吃饭的时间更是少之又少。父母工作繁忙,家庭事务琐碎,他们的心理压力也很大,回到家感觉身心疲惫。孩子回来后,父母想赶紧和孩子表达他们发现的一些问题,不知不觉语气就会变得急躁。与此同时,小卓回家也有一

些事情需要做,很急很匆忙,一看家长纠正自己,小卓快速切换状态,让自己“躺平”,无论家长说什么,假装听几句就赶快回屋关上门。由于到了关键的冲刺期,父母想改善这种状态,回想起过去温馨的家庭环境,一起共进晚餐、有说有笑的和谐氛围,真是别有一番滋味。父母到底该如何和孩子沟通,既不伤害孩子,又能真正帮助孩子呢?

## 分析

### 父母不平静

小卓作为一名高三考生,各方面的压力比较大,自己的情绪容易受到冲击和影响。而此时,父母的心情和状态,由于缺乏正确的

方法,得不到有效疏导和化解,就容易带着一些负面情绪表达和沟通。这样交流的底色是阴郁的。心理学上讲,人的情绪是会相互影

响的,一个积极的正向情绪,会带给他人快乐,一个消极的负面情绪,也会潜移默化地使另一个人变得消极。

### 理性多于感性交流

父母是成年人,有社会经验和阅历,因此能够从经验道理上去分析判断问题,对一些事情的看法也很深入。但与此同

时,如果过于强调理性,过于和孩子分辨事情对错,讲求功利性,就会忽视孩子的情绪感受,让孩子感觉到这种交流生硬

而无趣。父母要理解未成年人心智往往是偏感性的,需要更多的情感要素,更需要来自父母的包容和爱。

### 无法形成有效沟通

当下考生每天面对的事情复杂繁琐。他们的思想也更加丰富多元。父母的思维方式和沟通方法也须与时俱进,

否则就容易出现分歧。父母以为表达的是爱,但在孩子眼里可能显得有点“笨拙”、有点过时。孩子的心理世界和思维方

式已经进入新的阶段,如果父母不能快速学习一些更贴近孩子的交流理念和方法,很难做到真正的有效沟通。

## 支招

### 平静身心在先

先处理心情,再处理事情。作为父母,先要调节好自己的状态。如果自己有心上和情绪上的问题或者困扰,争取能够快速清零。

现在社会高速运转,对人的基本需求就是快速梳理复杂问题,找到并且解决急迫问题,让自己随时归零,处于心理上的轻松状态,让自

己更阳光、更快乐。当一个有温度有爱的家长,带着对孩子真诚的关心出现在孩子面前的时候,哪个孩子会拒绝呢?

### 建立信任关系

家是讲爱的地方,不是讲理的地方。被人管会给人带来排斥,被人爱则能给人带来温暖。幸福的考生家庭氛围温暖和谐,家人不把考试成绩和各种目标放

在嘴上,而是默默地观察和支持孩子。这种和谐的氛围,不是一朝一夕形成的,需要父母和孩子共同维护、共同经营。父母可以主动用心观察孩子的情况,了

解孩子各层面的需求,尽力满足孩子的需求,让他们感受到被爱和被接纳,心里暖暖。这种信任关系建立起来后,就给后续交流打下良好基础。

### 充满爱的能量

父母是不是一直羞于表达,很久没有抱孩子了?这种肢体的情感表达,对孩子来说非常重要。一个温

馨和谐的家庭氛围,也是需要营造的,一束芳香的花,一顿色香味俱全的晚餐,一次轻松愉快的电影之旅,都

是有价值的。一个疲惫的人,需要忘却烦恼,彻底放松身心,才能更有精神和能量投入到接下来的挑战中。

# 精准分析模考 全家合力迎高考

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜



## 案例

小珊自高考百日倒计时后变得异常焦虑,每天晚上躺在床上本想将所学内容做一个梳理,但倒计

时天数却不断在脑海闪现,神经紧绷让自己倍感疲惫。“一模”即将到来,如果这次考不好,该如何面对和迎接下面的其他模拟考试呢?想想每天操劳的父母、精心讲课的老师以及努力的自己,也决不允许失误。但谁又能确保万无一失呢?想和家人分享自己目前的状态,毕竟家

长都经历过高考,或许能够理解自己,给予一些宝贵建议,但又担心他们会操心,也觉得学习是自己的事情,即使说了还得自己来面对,于是选择独自一人承担。但是接下来模考不断,如何精准分析模考结果,进行后续知识储备和心理应对?小珊有些迷茫。

## 分析

高三各类模拟考试接踵而至。高考是人生一次重要考试,它从来不是考生一个人的事,而需要家庭成员共同做好充分准备。作为高三生,要知道让家人参与到高考准备中,对于家人来说也是一种安慰,而不是添麻烦,要学会充分利用家中每个人的优势帮助自己备考,感受全家共同努力带来

的愉悦体验。要正确认识模考的意义在于用正规的流程、标准的形式、严格的方式对高考进行全面演练。模考之后家人需要共同分析才能凸显效果:通过了解自己在整体中的表现,合理、客观做好新定位,重新审视和思考冲刺目标;通过认真梳理错题与易混淆概念,知晓备考中的知识漏洞与不足,回归书本

找到问题症结;察觉模考前、中、后的心理状态变化,找到适合自己的科学调适方法,将焦虑状态调整到最佳。精准的模考经验分析,团结的全家合力助攻,更能让考生正确认识自我,坚定必胜的信念,以良好心态、科学方法、顽强毅力迎接每一次模拟考试,让备考更有方向、更有动力、更有节奏、更有把握。

## 措施

### 认识自我,目标分层,为目标导航

模拟考试能检查考生一段时间的学习成果。考生要通过模考了解知识储备,找出复习漏洞,发现学习中的不足及时补救。全家可以共同制作各类模拟考试专属成绩分析表,记录各次各科考试成绩,帮助分析总结和定位,关注学科优势,锚定目标学校和专业。考生可通过与家人共同分析自己的兴趣、能力、对未来大学、工作的设想以及身体状况等,不断认识自我,确定更加符合自己实际的目标,为目标导航。

根据设定的分层目标请家长为自己搜集未来填报志愿的信息及其他考试动态,让准备更充足。

### 坚定信念,情绪稳定,为目标蓄力

高考的最佳心理状态是紧张中乐观,压力下自信,平静中兴奋。适当焦虑能帮助考生更加重视各类模拟考试,以最佳状态复习,同时模拟高考前的各种心理波动和反应,提前感知影响心理状态的因素,积极调整,以此锻炼自己的心理适应能力,在未来以更好的状态面对高考。模考成绩有波动很正常。考生要胜不骄败不馁,以平和的心态面对结果,坚信通过不断努力,必将在未来练就“大心脏”应对高考。考生也能感悟到高考只是漫长人生经历中面对困难、实现超越的缩影,从而以更加自信和从容的心态面对未来更大的挑战,为目标蓄力。

境、减少一些无关紧要的走亲访友、外出聚餐等活动及其他在日常生活中可能会影响自己备考的事宜,与家人做好充分沟通,感受家长更多的关心与陪伴,共同面对备考中的压力。让家人协助完成一些事情,家人也会因你的信任和求助感受到被需要、成就感及心理安慰。

### 高效学习,培养毅力,为目标冲刺

高三一年短暂而忙碌,如何在有限时间内达到成绩提升最大化,需要关注学习效果。学习方法是学习的“力量倍增器”。考生可以向老师、同学、家长请教备考学习方法,在备考中探索适合自己的学习方法,在实践中不断改进和验证,达到事半功倍的效果。

学习是一个坚持不懈的过程,高考就像攀登一座高山,需要考生具有挑战自我极限、锤炼顽强毅力的拼搏状态,需要在屡战屡败中,磨炼屡败屡战的意志品质,树立吃苦、拼搏、竞争、坚持意识,为高考目标冲刺。

合理的目标设置能提升学习动力和备考自信,因此目标的设置需要全家共同重点规划。为避免单一目标造成的心理压力过大及多级目标造成的注意力分散,可设置分层目标:理想目标(超水平发挥可达成的目标)、现实目标(正常发挥可达成的目标)及低限目标(因各种消极因素影响也应达成的最低目标),为全家明确行动的方向。考生在学习之余,可