

# 考生居家学习家长咋办

北京交通大学附属中学教师 李响



## 案例

小刚是一名初三男生,因疫情防控要求,成为暂时居家人员,在家备考。居家期间,小刚

沉迷于手机游戏,反感家长的劝说。家长曾试图强行限制其上网,但制止无效。

从五年级开始打游戏的小刚进入初二后愈发没有节制,几乎每天都玩到半夜,导致他不做作业,无心学习。他曾在初

一担任班干部,后因更换班主任而心情低落,不再担任班干部,整个人开始发生变化。老师曾与其深入交流,鼓励他要对自己有信心,认真对待肯定能考上高中。其实孩子自己也学得好,曾报了补习班,但没上几天

就赶上补习班暂停,让他颇受打击。他的父亲常年出差,父子间沟通少,缺乏情感联结。母亲平时虽陪伴更多,但因手机上网和学习问题,母子多次发生冲突。孩子自主意识强,但自理能力较好。

## 分析

小刚是男孩,但因为和父亲长期沟通不善和情感疏离,所以他从父亲那里获得的力量感和支持感较弱。随着班主任的更换、自身班干部身份的卸任,他内在的失落感未得到及时关注、疏解和处理。这些

都使得孩子在面对高强度竞争压力的学考时产生自我怀疑,转而通过手机游戏来逃避现实的挫败感、压迫感。居家学习期间,他沉迷游戏,长期缺乏良好的学习习惯和生活作息习惯,恶性循环,增加了

解决实际问题的难度,更不利于复习效果的落实。上述种种,持续时间较长,会加剧孩子内在心理冲突,让他的自我价值感愈发降低,觉得自己很糟糕,看不到未来了。可他内心又不愿意也不敢承认自己不

好。没有父母良性的支持,缺乏实际有效的沟通 and 情感联结,亲子双方常在焦虑、愤怒情绪中对话,彼此无法听到对方内心真正的需求。这加剧了居家学习期间的亲子矛盾,引发冲突。

## 支招

### 做孩子情绪的稳定器

孩子即将考试,但前途未卜,家长为此担忧和焦虑是正常的。但家长要注意,自身情绪的波动,容易引起孩子的情绪波动,进而影响学习。家长要先做孩子

情绪的稳定器,然后将稳定、平静传递给孩子。

家长焦虑时可以澄清、整理自己担忧和焦虑背后的心理需求,将引发的原因具体化。

家长要明确:我到底在担心什么?有无解决方法?如果有,是什么方法?如果没有,可以求助谁?例如,如果孩子考不上高中,还可选择哪些发展道路?这

个自问自答的过程,有助于家长看到更多可能性,例如考高中并非孩子的唯一出路,或者采取立刻付诸实践的行动计划,以此降低焦虑感。

### 做孩子情感的联结者

父子之间沟通少,初一班主任转走,自己班干部的角色转变,让孩子开始发生变化。这说明他内心有过孤独和失落感。

如果这些负面情绪没能及时疏导,孩子容易丧失对于自我价值的认可。

对于男孩子,父亲的认可、欣赏尤其重要。与

母亲的言语复杂“唠叨”不同,父亲有特有的男性沟通方式,表达更简单但坚定有力量。这种力量是处于备考压力的孩子

特别需要的。因此,父亲要适当增加与孩子的沟通,表达对孩子的关心、认可和赞赏,增加与孩子的情感联结。

### 做孩子焦虑的共情者

孩子喜欢玩游戏,是因为从中找到了快乐,有成就感。在游戏世界中,备考压力大的孩子可暂时忘却复习的辛苦以及学习成绩不佳的现实,在

游戏中不断过关斩将又能让他感觉到自己是优秀的、有价值的。打游戏,更准确地说用替代方式来满足自己对于成就感的需求。

家长要能理解孩子此时的焦虑,以及因为学习成绩不佳而产生的自卑、孤独和失落。同时,要教给孩子一些玩游戏之外的减压方式。这种减压方式

同时能展示孩子的高能力和价值感,如某种运动或艺术类活动等。孩子可在忙碌的学习之余通过运动、艺术类活动等减压,并增强自信。

### 做孩子成长的引导者

家长可与孩子一起制订适合且有效的复习计划和生活作息表,以建立起良好的生活学习节奏,并共同设想和规划孩子未来的发展。孩子主动参与形成的计划,更有利于实施执行。计划的具体内容要包括孩子每天起床、睡觉、学习和玩游戏等事项的具体时

间。书面形式的计划表要贴在孩子书桌前等他随时能看到的地方。

玩游戏的规则尤其要具体清晰,如什么时间玩,一次玩多久;中间是否需要提醒,提醒几次;提醒未果还可采取哪些措施等。

对孩子的复习,家长要帮助他着眼在某个具

体的小点进行提升,让孩子短时间内体验到努力之后成功的喜悦,以保证学习动力的持续。制订复习计划时要明晰:家长在哪方面提供哪些具体帮助,孩子可具体先从哪里复习和提高,孩子能达到的目标,为此要实施的第一步是什么,可能遇到的阻碍是什么,遇到阻碍

可找谁帮助或采取什么有效方法等。

在这个过程中,家长要坚持不放弃孩子的原则,既要相信孩子,又要细致观察。当看到孩子需要帮助时,家长要适时地给予帮助,并设法让孩子看到实际效果,助力孩子步入复习的正循环。

# 科学管理 提高备考效率

中国人民大学附属中学朝阳学校教师 王阳



## 案例

初三的复习生活很枯燥,回家有空时刷刷手机几乎成了小林唯一的放松方式。最近小林有些担心自己:有时只是想看一会儿娱乐节目,或者跟同学聊一会儿,但一拿起手

机,半小时甚至一小时就过去了。回到学习状态时,小林心怀内疚和自责,可下一次还是忍不住重复这个过程。

小希一直都很努力,最近的学习也是如此,但考试成绩依旧不理想。她感到疲惫,很想放松,但似乎找不到出口。一天下来,她的学习效率低下,很多任务拖到最后期限也不想做。

## 分析

时间管理科学的有关研究认为,时间管理的本质是个人管理,即科学管理个人的目标、精力和时间。

目前,已经到了初三备考的冲刺阶段,很多考生进入学习的

高原期和疲惫期,效率下降。这是备考中的常见现象,但若调整不当,会导致负面影响的时间延长。因此,找到有针对性的调节方法,及时调整备考状态就显得非常重要。

## 支招

### 制定合理目标 保持良好心态

每个人都希望能达成自己设定的目标。心理学研究发现,目标的难度和对个人学习的激励作用成倒U型曲线关系。中等难度的目标对个人的激励作用最大。目标太低,难度太小,个体感受不到目标的激励作用,

容易懈怠;目标太高,难度太大,给人带来的压力太大,会让人疲惫不堪。因此,在备考过程中,考生要客观评估自己的情况,依据自己的实际能力,制定合适的目标,不能好高骛远,可以有一定难度及挑战性,但不能太难。

### 制订科学计划 注意劳逸结合

合理的目标需要科学的计划,才能取得好的效果。考生可在每天晚上计划好第二天的复习任务,记在记事本上。有新任务要及时记录,以免占用脑部资源,也要避免盲目行动,尤其要避免坐在书桌前却不知

道从哪儿开始复习,于是又被手机或别的事情干扰。另外,计划不宜太难,任务不宜过密,以能完成为原则,预留部分休息时间和灵活时间。还要注意用音乐、运动、美食等来放松和满足自己。

### 通过锻炼调整 提高学习效率

在备考过程中,面对多科学学习任务,考生常会出现消极情绪,如焦虑或烦躁不安等,可试着用深呼吸或放松训练等方法缓解压力,放松自己。比如,闭上眼睛,将注意力集中在自己的

呼吸上,然后让呼吸慢慢变深变缓,深深地吸气,保持5秒,再慢慢吐气,每次坚持几分钟就会有益身心。还可以通过运动来激活自己的身体,释放消极情绪,提高学习效率。

### 有效管理时间 高效完成计划

若有必要,可用诸如“番茄时间管理法”等协助自己提高效率。番茄时间管理法认为,在25分钟内专注学习,不做任何与该任务无关的事,直到时钟响起,然后短暂休息一下(5分钟即可),以后每4个时段休息一会儿,能大大提高学习效率,而且会有较大的成就感。

还可用“人机空间隔离法”,即在学习时,让手机和电脑远离自己,全神贯注,让学习真实、深

度地发生。

或者可用“外部力量监督法”,即跟父母和同学、老师约定好,请他们帮忙监督自己,发现自己走神、不好好学习时立即提醒。

这些方法都可以帮助考生提高效率,减轻时间焦虑,及时完成学习计划。

总之,考生要科学管理时间、学习与生活,找到适合自己的复习节奏,提高备考效率,才能取得好的复习效果。