

彼此独立 相互成全

陪考期亲子相处有讲究

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



案例1

刚刚过去的十一小长假，小虎原本计划和同学一起沿长安街骑行一次，再约着打球。妈妈听到他的安排后坚决反

对，觉得小虎已经是高三生了，应该把时间尽量多的用在学习上，骑行、打球这类娱乐活动，应当尽量少安排。小虎被迫放弃了原先的假期安排。

对小虎而言，这已不是他升入高三以来第一次“受困”于妈妈的意见了。就在开学前一天，小虎妈妈

突然向全家人宣布，自己辞掉了工作，一心一意地回归家庭照顾孩子的饮食起居。妈妈觉得自己做了如此大的牺牲，孩子应该明白她的良苦用心，会把更多的精力放在学业上。谁知小虎却觉得生活过得很压抑，感觉自己一点自由的时间和空间都没有了。



案例2

假期在家时，妈妈总是唠叨小美，看到她房间稍微有一点乱，妈妈就会

说：“你看看你的房间都乱成什么样子了，在这样的环境下，你能学习好吗？就你这种生活习惯，怪不得成绩总也上不去，你看看隔壁家的小王，一个男生不仅能把自己的卧室收拾得很好，关键人

家学习也好。你一个女生怎么就这么邋遢，就不能跟人家多学学吗？”小美听后觉得很烦躁，郁闷的她更不想收拾自己的房间了，她把房门关起来生闷气，不想跟妈妈再多说一句话。

分析

高考一天天地临近，不少考生家庭都开始紧张起来，这种紧张感交织着思考问题角度的不同，难免引起误解、冲突，甚至引发亲子战争。父母

希望孩子一分一秒都不要松懈，孩子则渴望拥有自由的时间、空间；父母想方设法地让备考期的孩子得到最好的照顾，为此不惜放弃自己的工作、

生活，孩子则觉得爸妈这样做只会给自己增加更大的压力；父母希望自家孩子的成绩比别人家的好，但孩子可能不想和他作比较，只想做自己。

对策

学会换位思考

很多人都习惯于从自己特定的角色出发，来看待他人的态度和行为，而且习惯以自我为中心的思维方式，这会引发一系列的冲突。如果能够多从对方的角度去思考问题，将心比心地换位思考，许多矛盾和冲突就会迎刃而解。

父母可以尝试通过角色互换的方式，站在子女的立场上看待、分析问题，尊重子女的人格，让子女有一定的民主权利。比如：如果我们案例中的小虎，他可能学习了一天，傍晚的时候想要和同学稍微放松运动一下。但是母亲却认为这样是浪费时间，他会觉得不被理解，不被尊重，会很生气。当父母换位站到孩子的立场，就可以坐下来跟孩子商量每天玩多长时间，适当地给孩子一些自主的时间和空间，让他们做自己喜

欢的事情。要知道每个人都是渴望被理解、渴望缓解压力、渴望倾心交流、渴望得到支持的。

学会就事论事

很多家长一批评孩子，就容易把自己认为孩子身上有的各种问题，从头到尾数落一遍。这样的批评方式，孩子是很难接受的，会有抵触情绪。案例中小美的妈妈可以尝试就事论事，没有整理房间这件事不要泛化到学习成绩上面，也无需拿小美和其他孩子进行比较。如果妈妈觉得小美的房间太乱了，可以心平气和地坐下来跟小美好好聊聊如何收拾房间，让她学会给自己创造一个良好的学习环境，母女俩一起商量一个整理期限，督促小美在这个时间内将房间整理干净即可。

彼此独立，相互成全

在很多亲子关系中，父

母过分担心孩子无法独立，不能照顾好自己，不能安排好自己的学习和生活。于是他们就放弃了自己的生活和事业，一心扑到孩子身上，按自己的意志为孩子规划生活，以为这样的“付出”是对孩子好，殊不知这样的做法会在无形中给孩子很大的压力和束缚。作家周国平曾说：“在人间的一切责任中，最根本的责任就是真正成为你自己，活出你独特的个性和价值来。”所以父母首先应该活出自己，安排好自己的工作和生活，有自己独处的时间，给孩子做个榜样，跟孩子在相处的过程中彼此独立、互相成全。

父母和孩子之间的关系，不是牺牲，更不是束缚，而是彼此独立，又相互成全。愿所有的家长，都能找到与孩子的和谐相处之道。

心态稳了成绩才能稳

北京教育学院附属中学心理教师 程茜



案例

小米已经是一名大二的学生了，回顾自己的高三阶段，她依然有一种紧张感，她感觉压力不仅来源于自身，

还来自父母，她觉着父母比她还要在意学习成绩。每当她想要放松一下时，妈妈总是会“及时”出现，唠叨她要抓紧时间，趁成绩还有上升空间时一定要加倍努力，不能松懈。

小米清楚地记得在高三首次月考时，妈妈

特意叮嘱她，那是了解自己排名的一次难得机会，要好好把握。妈妈的关注让小米产生了莫名的紧张感，结果成绩考得并不理想，在之后的一段时间里，小米变得焦躁不安，无法静心学习，自信心也随之跌入低谷。

分析

升级为“考爸”、“考妈”后，家长最关心的就是孩子的成绩，但备战高考其实是一场持久战，是

对考生身心的双重考验，高考的成功不仅取决于学习实力，还取决于良好的备考心态。家长在陪

考全程应做好“观察师”，关注孩子的情绪变化，切勿只盯考试成绩，忽略了孩子的心理问题。

建议

高三备考阶段，紧张的备考氛围，高强度的学习任务，会让考生出现焦虑、烦躁等情绪，长时间处于紧张状态下的考生还容易出现疲惫、松懈，甚至想放弃等消极状态，从而影响学习效率。家长要学会识别高三备考过程中，孩子常出现的负面心态。

心态一：“我怕失败”的焦虑心态

研究表明，中等程度的焦虑水平可以激发学习动力，提高学习效率，过高或过低的焦虑水平都不利于学习。“害怕失败”“担心考不好”都是焦虑的表现，是对自己的不自信，如果心理负担过重，会影响考试的发挥。

家长要学会给孩子适度“松绑”，如果孩子已经给自己施加了很大的压力，家长要会帮他“解压”。

首先，将焦虑“正常化”，家长可以告诉孩子焦虑是正常的，说明他对高考足够重视并且具有自我负责的态度，每个人面对自己重视的事情时，都会焦虑。

其次，将对未来的“不确定”转化为“当下行动”，焦虑来源于对未来的不确定，家长可以引导孩子思考现在做什么具体行动可以实现自己的目标，哪怕是很小的行动或做法都是有帮助的，帮助孩子把对未来的担忧转向现实的行动。

心态二：“我很行”的自负心态

对自己有自信是好事，

但是过于自信就可能产生负面作用。高三学生常见的自负心理表现为两种，第一种是预期超过自己的实际表现，每次考试总是与自己的实际感觉有差距，表现为自满、不接受他人建议等。第二种是认为自己还没到该努力的时候，对学习不上心，有突击应战的侥幸心理，常表现为害怕失败带来的自我否定，用逃避努力的方式掩饰自己。

面对这样的孩子，家长不要用批评指责的方式打击他们的自尊心，反而需要鼓励他们努力去尝试，抓住他们经历挫折时的教育契机，耐心引导他们客观地评价自己、看待他人，用接纳理解让他们放下被否定、被指责的顾虑，坦诚面对自己。

心态三：“我不行他行”的攀比心理

备考过程中竞争激烈，每次考试成绩的排名都是与别人做比较，有一些孩子就会在高度竞争的环境中心态失衡，担心同学超过自己，或者嫉妒别人比自己的成绩好，过度关注他人的一举一动，从而影响自己的备考心态，甚至影响同学关系。

对于这样的考生，家长要多与之沟通，引导孩子把眼光放长远，培养孩子良性的竞争意识，同班同学是并肩作战的战友，彼此之间互相鼓励、互相帮助可以促进学习，从更大的视角看，孩子并不是只与班里的同学竞争，全市、全国有这么多

考生都在备考，并不是只与哪个人在竞争。同时引导孩子把对比的视角放到自身，自己的现在和过去比，有没有进步，这样才能更客观地评估自己的备考状态。

心态四：“随便吧”的疲倦心理

在经历一段时间的备考后，考生极易出现疲倦状态，尤其是在考试成绩不理想时，更容易消极厌倦，表现出得过且过、不想努力的消极情绪。有很多孩子是一过性的状态，考试过后的一段时间心情就平复了，有的孩子经历了多次失败，就容易失去学习的兴趣和信心，从而选择自我放弃。

家长要及时识别孩子的心理变化，给予鼓励和提醒，成绩只是衡量学习效果的一种方式，除此之外，备考过程中还有很多衡量标准，例如自己有没有认真对待考试、学习目标是否合理、自己的学习动力如何。家长要引导孩子肯定自己在备考过程中的努力，看到哪怕是点滴的进步，鼓励他们相信自己，不灰心、不放弃，形成稳定的心理状态。

情绪多米诺效应告诉我们，焦虑会传染，当然积极的情绪也会传递。这些积极的情绪和情感是关爱、信心、信任。当孩子的自我意识被激励和认可时，便会激发自身的潜能和责任感，家长要经常向孩子表达这样的信息：我们相信你，坚持下去，爸爸妈妈在旁边支持你，陪伴你。