

# 逆耳之言如何说？

北京市昌平区第一中学教师 王世强

## 案例：

开学两个多月了，禾禾感觉备考生活真是不易。在学校的每一天不仅能感受到“备战”氛围，其他诸如核酸检测

等事务也会占据一些时间和精力。回到家的她更是感受到了什么叫“一地鸡毛”，好像处处都不顺心，处处都有障碍。禾禾的妈妈虽然工作很忙，但依旧紧盯禾禾的学习，经常是禾禾到家还没

来得及休息，妈妈就忍不住要“唠叨”自己白天冥思苦想到的“复习策略”，列出十几条清单让禾禾完成。妈妈这种焦虑的情绪影响到了禾禾，原本心中有许多压力和烦心事想要回家述说，可妈妈的

样子，让她选择敬而远之。最近，禾禾有时连早饭都不吃就赶紧出门，妈妈很不开心，这个家似乎只是孩子睡觉的地方了。亲子关系怎么变得这么僵，这样下去该怎么办呢？

## 分析：

### 新变化提出新要求

随着“互联网时代”的到来，几乎每个人都会面临一些共性问题，事务性的事情多，学习生活充满了各种变化和不确定性，大家的心理压力都比较大。个人时间都开始变得碎片化，没有了过去大片安静的时间，往往一件事接着又一件事，这很容易让人感到焦虑和焦躁。高三的备考节奏是非常快的，禾禾妈妈作为高考生的家长感触会更深，也更应该积极适应这种新的变化。

### 没有准确的定位

从本质上来讲，高考是考生自己的事情，但在陪考家长身上出现火急火燎的状态也并不意外，家长们很容易出现恨不得自己“上手”去做的状态。但家长必须明白，您们首先要调整好自己的身心世

界，在心态上，家长应该是放松、冷静的，这样才能够有空间观察出孩子的问题，恰当地给予孩子帮助。家长不妨思考一下，自己有多久没有听孩子说说心理话了，您是否理解孩子心中的压力？所以，家长要做的第一步是调整好自己，让自己沉静下来，第二步是安静地聆听孩子的心声。

### 没有形成合力

由于没有平等和谐的氛围，亲子之间的交流往往就会产生“火药味”，因为孩子已经很焦虑了，青春期的他们想问题本来就比较容易有一定的小“偏激”。因此，亲子间的交流最好是要理性、克制并有一定仪式感，最后要形成共识、形成一种合力，这些都是作为家长必须要好好设计和思考的。

一个称职的家长是要通过大量学习才能修炼成型的，这是家庭教育的“基本功”。要想实现家庭教育合力，家长一定要先贮备足够的家庭教育知识才行。

## 支招

### 安静下来

家长给自己一个空间，每天梳理自己的心理状态，让自己把积压坏的情绪宣泄出去。首先要学着保持自己心态的平衡，既不着急也不放纵，让自己尽量保持轻松平和的心境：从内在讲，您的心态平和了；从外在讲，您要处理好各种事情，比如家务、工作、人际关系等，让自己身心内外的状态都尽量保持协调和愉悦。有了这样的基础，再和孩子去沟通和交流，自然就能给孩子传递正能量。

### 关注孩子的心理需求

在陪伴孩子的时候，让自己转换为心理咨询师的角色。繁忙的备考生活，往往会让孩子积蓄一些压力和情绪，他们很需要释放和理解。当家长耐心聆听孩子心声的时

候，他们往往会非常感动，会接受来自长辈的关心。要避免迫不及待地提建议或者批评他们，这样会打破和谐的氛围，尽量每天都花一点时间聆听他们的心声，这样有爱的亲子氛围就逐渐形成了。

### 先做“容器”再提建议

当实现了良性的沟通，和谐的亲子关系建立起来以后，家长就可以积极地思考孩子存在哪些不足了。当然这种“逆耳之言”并不一定是直接说出来的，有可能是用一张小纸条，有可能在精心设计的家庭温馨时刻期间适时提出，也有可能是一条精心制作的vlog。如果交流顺畅的话，家长可以和孩子一起积极探讨每天的困惑和问题，设计阶段性目标和任务等。但切记，家长一定要做一个“容器”，不带批判色彩地包容孩子，给他们创造向好变化的空间。

# 生涯规划要趁早

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

## 案例：

小李自从升入高三以后就过得很迷茫，想努力学习，但是没有学习动力，不知道自己未来的方向在哪里？整天都过得浑浑噩噩。小李的同学看到她状态不好，跟她说：“现在想太多也没用，还不如多看会儿书，先把高考考完，分数越高越好。”小李听完觉得更加难受，心里很烦躁，她不想再这样萎靡下去

了，开始寻求心理老师的帮助。

## 分析：

不少学生将学习的目标仅定位于升学，而不是去思考自己今后想做什么、能做什么、适合做什么。案例中的小李在高三起始阶段能觉察到自己的迷茫并思考上面这些问题的，这其实是很好的，这些思考有助于她进行生涯规划。

生涯规划，是个人结合自身条件，根据自己的兴趣、爱好、能力、价值观、特点等进行综合分析，结合时代特点，确定出合理可行的生涯发展路径，并为实现这一目标作出行之有效的计划。特别是新高考实行后，生涯规划显得更加重要。新高考改革方案带来的多元选择是综合性的，不是简单的学业匹配或者职业匹配，而是基于整个人的综合决策。

## 对策

### 做好学业规划

考生通过认识自身特点、兴趣、能力、价值观等，确定未来的大学目标和专业选择、职业规划，以此激励自己，确定学习目标、激发学习动机，从而进一步确立详细的学习计划并实施，科学合理地安排高三的备考生活。

### 做好专业规划

四年的大学生活中，一些大学生一直学着自己不感兴趣的专业，每天浑浑噩噩度日，认为毕业以后找的工作也跟自己的专业没有丝毫关系。

鉴于上述反例，建议正在备战高考的考生要尽早做好未来的专业规划，最主要的是正确认识自我，比如自己对什么感兴趣，性格适合什么样的专业，自己目前的能力、未来想要从事的职业以及专业的招生要求，根据这些去选择专业。

### 做好职业规划

疫情防控工作冲击了全球经济社会的正常运行，对各领域的人群

产生了不同程度的影响，就业难度加剧，就业前景不确定。在就业竞争如此激烈的今天，作为高三考生要早早做好职业规划。考生可以跟家长聊一聊，了解目前感兴趣的职业，看看职业前景如何；和已在职场打拼的过来人谈谈自己的想法，初步确定自己未来的职业方向。

### 做好人生规划

人生规划是以人的幸福为出发点，要求以人终身发展的视角审视当下的学业、专业与职业规划，使生涯规划更科学、合理，更有生命力。考生们在进行学业、专业、职业规划之前，首先要明确以后要过怎样的人生，要达到什么样的人生高度和境界。

高中阶段是人生旅途中的重要阶段，是高中生从未成年走向成年人生道路的第一个关口，这个关口的选择会在一定程度上影响考生后续的学习、工作和生活。尽早开始生涯规划，可以帮助考生树立未来的目标，找到未来的方向，更加有动力地过好接下来的每一天。