

教育笔谈

家长少些焦虑 孩子多些淡定

北京师范大学亚太实验学校教师 马美

为人父母是天下最难的一份“职业”，初三学生家长的难就更不用说了。孩子进入关键时期，家长有焦虑情绪很正常。焦虑的本质是对未知的恐惧，对于孩子来说，谁不想考上理想的高中呢。对于家长来说，谁不希望自己的孩子考上理想的高中呢。家长要学会应对焦虑的方法，少把焦虑传递给孩子，让孩子多些淡定。

五款家长 五款焦虑

焦虑的初三家长可分为五种类型。第一款是唠叨型。这类家长典型的表现就是每天都把中考挂在嘴边，对孩子讲的最多的话是：“再过几天就要中考了，你快点抓紧时间学习啊，你不着急吗？”大脑是一个高速运转的处理器，任何信息只要进入大脑，就会占据大脑的认知资源。试想一下，孩子每天在学校学习那么多知识，大脑已经在超负荷运转了，晚上回来，还需要占用一部分的认知资源来加工我们的唠叨信息，孩子会是一种什么状态呢？

第二款是奖励型。这类家长通常把孩子的学习成绩和物质奖励挂钩。比如，这次考试考入前30名，就给你买新手机。实际上，这种物质奖励，可能并不会对孩子起到额外的激励作用，相反会增大孩子的心理压力，假如成绩不理想，不仅对不起老师的教导、

父母的养育之恩，还要失去自己心爱的礼物。根据耶克斯-多德森定律可知，动机水平和工作效率之间是倒U型关系，动机过强、压力水平过大，反而无法发挥出最佳水平。

第三款是攀比炫耀型。通常会把自己的孩子跟别人家的孩子相比，想通过树立榜样去激励孩子，常说：“你看人家孩子，考上清华大学了，你看看你……”这些家长，往往不顾及自己孩子和别人孩子的实力差距，比较只会让孩子丧失自信心，觉得自己一无是处。相反还有一些家长，只要孩子表现好，就喜欢向人炫耀：“我家孩子，又考了年级第一，你家的呢？”这种炫耀，也许是在满足家长的虚荣心，但是会额外增加孩子的心理负担，孩子会觉得万一考不好就对不起父母，给父母丢人。

四招行动 打败焦虑

作为家长，我们有责任为孩子提供稳定支持和积极情绪陪伴，一起来面对考试和升学压力。希望下面这些方法能帮助初三家长缓解焦虑的情绪。

首先，稳住心态克服焦虑。如果父母长期被焦虑情绪所裹挟，那么自然会在言谈举止中把自己的焦虑情绪传递给孩子，所以我们要时刻觉察自己，焦虑时可以先尝试用腹式呼吸法，让自己平静下来。

其次，制订科学计划，助力中考。家长太过焦虑，很多时候是因为孩子当前学习效率低、时间管理能力差，担心孩子考不上好高中。我们可以引导孩子制订详细、具体、有针对性、可实施的学习计划，最好精确到小时。比如周末和假期，除了固定的吃饭、睡

觉时间，在学习计划中，让孩子明确标记清楚自己在什么时间点，应该干什么事情。当然了，计划中一定要有一小时左右的自由机动时间，万一因故影响了计划执行，还可以用这个时间来弥补。

再次，调整期望，增强孩子自信心。家长对孩子期望太高，会引起过度焦虑。孩子也是如此，几次考试下来，分数和预期相差太大，就会产生自我怀疑，认为自己不适合学习、太笨了等。家长需要帮孩子一起反思，如果多次努力，依旧无法达到，说明目标是无效的。这时候家长需要帮孩子调整目标，降低预期，采用小步子原则，制订一个孩子稍微努力就可以实现的目标，然后再逐步动态调整目标。

最后，也是最重要的一点，就

第四款是静音型家长。为了给孩子营造一个安静的学习氛围，孩子开始学习时，全家人不能有一点声音，甚至有一些家庭连拖鞋都不让穿、不让来回走动，生怕吵到孩子学习。但是人都是有适应性的，适应了太安静的环境，一旦正式的考场上发出一点声音，就会影响答题状态，从而发挥失常。

第五款是过度陪伴型。这类家长通常是，孩子在屋子里写作业，家长一会进去问要吃水果吗？没过十分钟，又跑进去说，要喝牛奶吗？生怕孩子会口渴、饿肚子。但是孩子往往不领情，非常生气，甚至会说：“你究竟是来给我送吃的，还是来监督我的，烦死了……”甚至还有一些家长，请假全职在家里看护孩子，全身心照顾孩子，殊不知，过度关注会无形中增加孩子的心理压力。

是找准定位。家长要站在孩子立场，满足孩子的需要。考生家长能做的有三件事情：把饭做好，别饿着；把钱准备好，别缺着；把衣服准备好，别冻着。而有的家长总会说：“每天好吃好喝好伺候着，不提学习母慈子孝，一提学习鸡飞狗跳。”其实面对中考，孩子压力已经很大，家长不妨转变思路，如果觉察一些话说了可能无效，甚至起反作用，那就停止唠叨、批评和指责，即便心里万般煎熬，也应积极鼓励孩子，给孩子自信心。

求学这条路上，每个孩子都有自己的节奏和习惯，当孩子遇到困难，或摇摆不定时，家长要以笃定的态度、足够的信任和始终如一的支持，让孩子淡定下来勇往直前，助力孩子金榜题名。

开卷有益

品读红色故事 汲取信仰力量

红色故事记录着中国社会最深刻、最伟大变革的历史足迹。今日少年，同样肩负着振兴中华，让人民过上安康幸福生活的使命。品读红色故事，可以从中汲取信仰力量。红色信仰正是引领青少年成长的指路之星。

《对话少年——永不褪色的红色经典》

红色经典是特定的历史时期给我们留下的精神力量，融入了时代的血与泪，汇聚了革命先辈们顽强拼搏的革命精神。本书由现代教育出版社出版，从一个独特的视角——作者的创作经历入手，将红色经典的创作故事娓娓道来。全书分为扫码听书（三分钟了解一本红色经典）、红色经典创作故事和对应的原著链接三个板块，引导青少年用红色经典丈量历史，在阅读中感受革命英雄主义气概，传承红色精神。

推荐理由：走进红色经典，赓续红色血脉，让红色资源鲜活起来，让红色文化更有感染力。本书内容依托现代文学馆馆藏资料，可信可考；选篇经典，故事震撼心灵，引人深思。在时空穿越的对话中，这一个一个感人至深的红色经典创作故事能给青少年带来更多思索，激励他们缅怀历史，珍惜今天，更好地面向未来。



慕津锋/编著

《伟大精神是怎样铸就的》

本书向少年儿童介绍中国共产党人精神谱系，教育引导少年儿童学习伟大精神。本书由中国少年儿童新闻出版总社出版发行，以时间为线索，通过感人的精神故事、充满童趣的儿童画，简明扼要地向少年儿童诠释被纳入中国共产党人精神谱系的46种伟大精神，让他们“亲历”中国共产党一路走来的历史，读懂中国共产党，读懂伟大精神的深刻内涵。

推荐理由：这是一部向新时代少年生动解读中国共产党人的精神谱系，推进时代新人健康成长的好书。中央团校（中国青年政治学院）教授陆士桢介绍，在这本书中，孩子们用一幅幅儿童视角、儿童笔触创作的画作，既记录表现了党的历史发展的大的宏观精神主题，又展现出对自己生活中的党的精神谱系的所看所思。



全国少工委办公室/主编

心理小贴士

腹式呼吸法，可以有效缓解紧张焦虑情绪，使大脑变得神清气爽。具体的做法是：首先用鼻子吸气，时长保持在6秒左右，在

腹式呼吸法

吸气时腹部作气球充气状向外突出，中间尽量不要出现间断或憋气的情况，保持顺畅。之后用嘴吐气，时长保持在7秒左右，在

吐气时腹部随着吐气慢慢向内收缩，你会感觉到腹部肌肉的收拢，同样，吐气的过程也要保持顺畅。以此类推，多循环几次。