

# 父母心态好,孩子好心态

北京市八一中学心理教师 陈彩霞

## 案例描述

孩子今年要参加高考了,全家人都特别关注,尤其是母亲,紧张得不得了。为了全身心地投入到孩子备考的后勤工作中,她几乎取消了自己的所有活动——不仅力求在生活方面无微不至地照顾孩子,而且还到处打听学习辅导方面的相关信息。如果孩子的状态不错,她会异常兴奋,做什么事情都很有劲头;一旦孩子考不好或学习效率下降,她就着急上火,焦虑万分,动不动就发脾气。家有考生,父母该如何调整自己的心态?

在回答这个问题前,先请家长看一个资料:某记者对一些高三家长的调查结果显示,有45%的家长说孩子参加高考自己很紧张;25%的家长认为如果孩子的成绩不理想自己无法接受;20%的家长因担心孩子的学习而心烦意乱;10%的人不知如何处理孩子高考与自己工作之间的关系。记者通过深入分析发现,90%以上的高三家长都或多或少患有“恐高症”。

再请看针对某校高三学生“一模”后的一项调查:80%的考生认为如果第一次模拟考试不理想,会影响心情和学习的动力;仅有25%的学生认为模拟考试只是检验学习状况的手段,有助于自己查漏补缺,同时对考试结果能有效应对。究其原因:40%的考生称因无法忍受父母唠叨而影响到情绪

的稳定性,出现了挫败感、自我否定、自我怀疑,甚至退缩,想放弃高考等心理反应;而希望老师和父母不再围绕学习成绩唠叨的考生占到了总调查人数的75%。

看完以上两组资料和数字的比较,父母肯定已经感受到自己的心态和行为对孩子高考的影响,一般来说,父母对于孩子有着巨大的暗示力量。父母积极的心态必定会使孩子产生良好心态,为他们的高考加分,反之会产生负面影响。基于此,我们建议父母做到以下几点:

### 对自己有清晰的定位

在面对高考这一问题上,父母要时刻牢记自己只是高考的助跑者,而非运动员本身,所以父母只要起到辅助作用就行,切忌喧宾夺主,避免加重孩

子的焦虑感。

### 工作和生活正常化

不要把自己所有的快乐和幸福都建立在孩子高考这件事上,要拥有自己独立的空间和活动内容,工作和生活一如既往,用自己轻松的态度在潜移默化中平复孩子的紧张情绪,让他们以一种更专注的状态投入到学习中。

### 允许孩子考不好

高三这一年孩子要参加多次考试,有月考、期中考试、期末考、“一模”和“二模”等,没有一个孩子能确保每一次考试都比上一次考得好,因此考试成绩有波动也是很正常的,父母一定要从内心接受这一点。

有的家长说,孩子上次考试成绩很好,名次比较靠前,这次考试却丢了不少

分,名次也靠后了;还有的家长说,孩子拿手的数学这次考砸了,较弱的英语却考的出奇得好,这样忽好忽坏的真让人担心。

其实出现的问题不单单是孩子的问题,更是父母理解的误区。高考前的一些重要考试目的一方面是检验学生的知识掌握程度,另一方面是帮助学生查漏补缺。学生只有把查漏补缺的问题解决掉了,弄明白了,才会离高考成功越来越近。

从某种意义上讲,平时考得不好是件好事,暴露了学生还未充分掌握的知识。只要把问题解决完了,高考自然就能考好。如果平时没有暴露问题,到了高考时恰好出现这些问题,那才是真正的考砸。因此父母一定要走出这样的误区,不要有孩子每次都得考好的想法。

《2011年中国家庭教育消费白皮书》披露——

## 课外培训啥,妈妈说了算

本报讯(记者 威海燕)新浪2011年教育盛典现场发布的《2011年中国家庭教育消费白皮书》披露,46.6%的家庭在孩子课外教育科目选择上由“妈妈说了算”。白皮书由新浪教育频道联合全球领先的研究机构拓索(中国)推出。

此次调查对象重点是具有一定经济实力及消费意识、关注教育投资的人群。本次调查的时间是11月份,采用网络调查和电话调查两种方式,收到的有效样本将近3万份。

调查显示,中小学辅导最受关注。71.4%的家长为孩子支出过各种课外培训费用。在孩子的课外教育科目选择上,近一半家庭“妈妈说了算”。大多数家庭会考虑孩子的兴趣,孩子自主选择性增高。在选择培训课程时,三分之一家庭由孩子最终决定。43.7%的家庭重点关注孩子应试科目的学习,兼顾孩子的兴趣培养。过半家长注重孩子综

合素质培养或将素质培养与应试教育放置同等重要的位置。

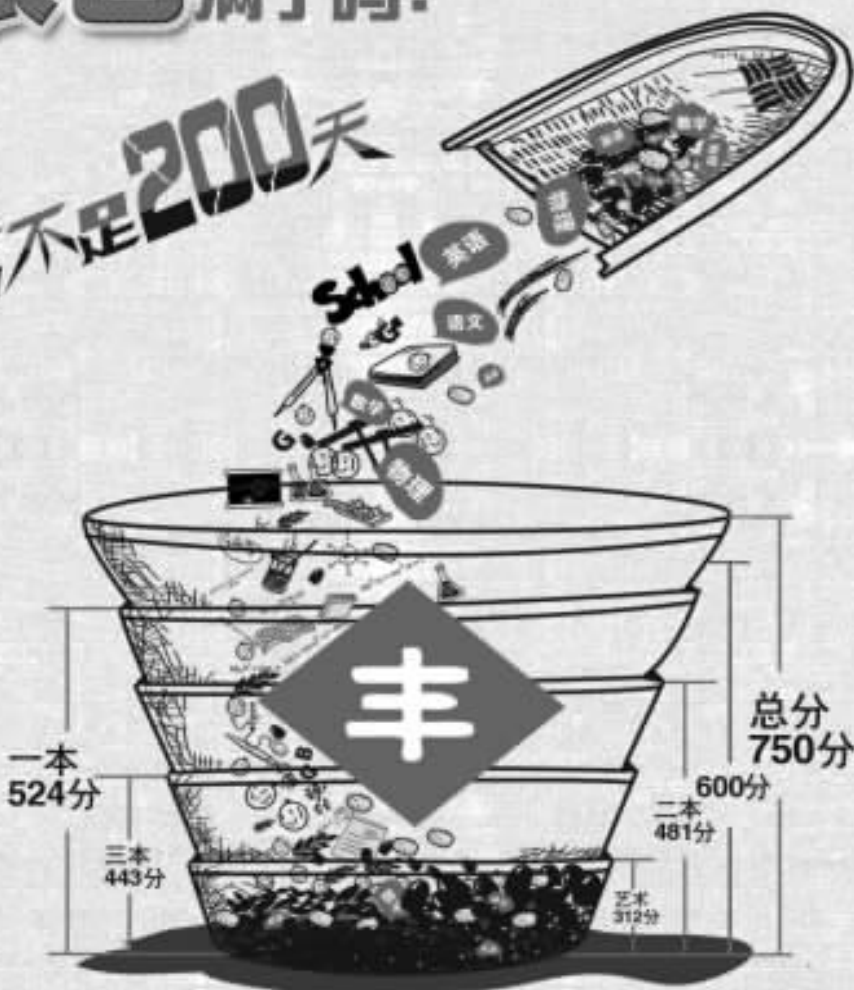
“超过5成家庭教育消费计划性不强,超过1/3的家庭教育消费基金没有任何储备”。仅有不到20%的家庭在教育消费方面有详细计划,52.5%的家庭没有详细计划或没有计划。78.2%的家庭没有为孩子留教育储备基金或者只规划一个大概金额。“家庭每月用于孩子消费的平均金额为1370元,其中用于教育消费的平均金额为599元,占44%。教育支出比重日益增大。大学教育和学前教育是教育支出最多的两个阶段。学前教育市场潜力更为巨大”。

10%的中学生家庭有安排孩子出国留学的计划,出国留学向低龄化发展。有大学学生的家庭,打算让孩子出国留学的为27.5%。正准备出国留学相关手续的人为3.5%。8.3%的家长正为孩子准备手续或孩子已出国留学。

# “粮仓”满了吗?

## 大考不足200天

学大教育  
21edu.com



### 学大提醒您:

名师资源有限,行动要快,请提前电话预约!

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 北师大: 51665228 | 公主坟: 51660662 |
| 人大: 51660978  | 东直门: 51660626 |
| 宣武门: 51660236 | 崇文门: 51665218 |
| 方庄: 51662726  | 首师大: 88825587 |
| 阜成门: 51669676 | 劲松: 51660636  |
| 朝阳路: 51665736 | 亚运村: 51662796 |
| 北大: 51665286  | 通州: 51662577  |
| 和平里: 51660826 | 玉泉路: 51664181 |
| 望京: 51660275  | 三元桥: 51668076 |
| 虎坊路: 51660945 | 石景山: 51667210 |
| 世纪城: 51664269 | 航天桥: 51668796 |
| 学院路: 51663861 | 四中: 51669635  |
| 上地: 51668323  |               |

### 高效百能 稳步晋升

1. 专家分析你的“粮仓”有多满? 精准把握孩子的学习力。 明晰关键得分点,失分薄弱点, 将问题各个击破。
2. 赠送《高考秘籍》,叫您的孩子切实提高学习效率。 抓住重点,难点,失分点。 用20%的时间提高80%的分数。
3. 赠送百状元《错题集》,透析所有易错题背后的重点,考点。 掌握所有应试技巧,快速直接提高分数。
4. 学大十周年倾情回馈 现在报名即可享受 400—4000元不等的学费优惠。

上门 即送