

父母期望过高 孩子心理负担过重

北京宏志中学心理教师 孙治英



案例描述

我们夫妇俩都是“985工程”大学的高才生，经过努力考取了博士。我

们对孩子的期望比较高，平时对他要求非常严格，特别希望孩子能够考入国内的顶尖学府深造。

儿子从小聪明好学，成绩拔尖。小学、初中，他的成绩在年级排名总是第一。中考时，他以全校第一的优异成绩考入北京一所重点中学的重点班。高中期间，他仍然勤奋好

学，但全市许多品学兼优的学生都汇聚到这个班，他的成绩虽然一直名列前茅，但却失去了领头羊的地位。正上高三的他，期末考试成绩却不理想，由年级第二名退到第五名，最强学科数学才考了117分。现在已进入高考第二轮复习的关键时期，孩子正在全力以赴备战高考。

他把上课的时间用来看书，自己喜欢的篮球也不玩了，晚上复习直到凌晨2点多钟才允许自己睡觉。然而这段时间，我们发现孩子看书效率变得很低，精神不集中，胡思乱想，晚上经常被恶梦惊醒。我们非常担心，如果这种状态到高考仍无法改变，可怎么办呢？



高校的艺术类专业考试正在进行。图为某校艺术类专业考试前，一位家长在帮孩子整理考试用具。

本报记者 郝娜 摄

分析

尖子生因其学习处于“拔尖”的位置，有“发展前途”，老师、父母都对他们寄予很高的期望，他们也感到了这种期望，并认为无论如何不能辜负这种期望。过高的期望会产生心理负重，造成心理疲劳。偶尔一次考试失误，就会使他们惶惑不安、自信消失、情绪低落，产生一系列心理问题。学校狠抓尖子生不放，

父母“望子成龙”心切，导致对尖子生期望过高。这种期望仅仅是对考试成绩的期望，而不是要求其全面发展，因此很少关心尖子生的正常要求和兴趣爱好。期望过高和期望偏向会使尖子生失去学习和生活的乐趣，容易滋生消极情绪。沉重的负担使尖子生身心疲惫，对人冷漠，对集体不关心，自我封闭，外人很难走进他们的内心世界。

建议

在家庭教育过程中，如果发现孩子受到挫折，父母要及时疏导，帮助他们调整情绪。具体方法如下：

(1)情绪宣泄法。当孩子感觉心理受挫时，父母要及时采取合理的方式，通过正常的途径，让他们释放，保持心理平衡，不钻“牛角尖”，不走极端，引导他们“做情绪的主人，不做情绪的奴隶”。如可通过交谈倾

听，还可以借助各种活动，将因紧张情绪所积累的能量排遣出去。

(2)迁移法。父母要尽量使孩子的注意力转移到别的活动上去，暂时避开挫折情境，如让其回忆一些愉快的事，也可听听音乐、打球、散散步等。

(3)心理咨询法。父母可以通过找专业心理咨询机构进行心理咨询，对孩

子的内心冲突和苦恼给以分析、研究、劝解、安慰、鼓励，减轻其情绪压力，改变其认识问题的方法，用新的、正常的经验代替旧的、反常的经验，使孩子摆脱矛盾，恢复心理平衡，并帮助孩子在思想、学习、生活等方面取得更有效的发展和成就。

(4)父母要不断调节自己的心态，降低对孩子的

期望值，有目的、有计划地对孩子施以心理教育，教育孩子保持一颗平常心。父母可让孩子多与同学交往，通过平等相处，使孩子感受同学身上值得自己学习的优良品德，在为同学服务的过程中体验一种奉献的幸福，面对分数和荣誉学会淡然处之、互相谦让，以培养自己豁达而淡泊的心境。

北京市示范性高等职业院校 / 北京市职业教育分级制度改革试点单位

北京市服务外包人才培训机构 / 中央财政支持的国家高职实训基地

北京北大方正软件技术学院系列报道

面向社会需求 培养管理应用型人才

国际教育分院 “以人为本，因材施教”

在市场全球化的背景下，各行各业对于外语人才的需求持续提升，尤其是专业的应用外语人才更是受到用人单位广泛的青睐。北京北大方正软件技术学院国际教育分院负责学院公共外语专业（公共英语与公共日语）、应用英语专业、应用日语专业的人才培养工作。

国际教育分院遵循“以人为本、因材施教”的教学指导原则，贯彻“外语+专业方向+计算机技能”的教学模式，有效利用语音实验室、多媒体教室、计算机房、调频电台等开展多角度、全方位的教学活动，为学生外语学习提供更广泛的实践平台。与此同时，为了提升学生的综合素质，将学生培养成为“一专多能，多能多证”的实用型、技能型人才，国际教育分院将资格证书课程引入教学中，鼓励学生在校期间考取相关资格证书，为学生未来的职业发展奠定了坚实的基础。

在做好教学和管理工作的同时，国际教育分院与国外多所大学开展多种形式的合作，如与美国旧金山州立大学合作开办计算机科学与技术、国际商务管理、视觉传达艺术等专业，与中日青年交流中心合作开展直升日本大学及国内语言预科班项目，满足了各类人才的国外求学需求。

面向社会对于外语实用型人才的需求，国际教育分院为学生提供了更广阔的就业空间，2011年应用日语及应用英语专业就业率均达到100%，专业对口率为88.6%，根据对毕业生进行的长期跟踪调查回访，学生毕业后三年的职业稳定率为72%。

经济管理系 多元化教学打造高素质人才

近年来，经济管理类专业因为就业前景好、薪资高、工作环境好受到学生及家长的广泛推崇。北京北大方正

软件技术学院经济管理系开设有工商企业管理、会计、物流管理、金融与证券和民航商务五大专业，同时设置了多个专业方向，如物流管理专业下设了物流信息化方向，民航商务专业下设了数字化服务和空乘两个方向。根据社会需求，经济管理系为学生提供了多样化的学习机会及职业发展方向。

在教学过程中，经济管理系坚持“宽基础，精专业”的教学理念，即基础宽厚实，专业精新活，注重学生全面素质和创新能力培养。经济管理系将教育教学与各种职业资格认证紧密结合，实施双证教育体系，学生在毕业的同时能够取得专业认证资格证书，从而增强了学生的就业竞争力。

针对现代企业管理对信息化的高度要求，经济管理系依托学院的丰富资源，积极开展跨学科、跨系的教学交流与合作，并探索实践实训的教学模式。目前经济管理系拥有3个专业实训室，能够进行ERP沙盘模拟企业经营

实训、金融与证券综合实训、物流管理实训、国际贸易实训、手工账务处理实训和会计电算化实训。与此同时，经济管理系还与相关企业合作建立了多家校外实训基地，学生可以在专业对口的企业进行实习、实训。

特色鲜明的教学模式，使得经济管理系学生具备了较强的综合素质，并且多次在全国性的大赛中获奖，其中包括：2009年“全国高职高专企业经营管理沙盘模拟大赛”三等奖、2010年“全国大学生创业设计暨沙盘模拟经营大赛”二等奖、2010年“全国大学生物流企业经营管理沙盘模拟大赛”三等奖、2010年“北京高职院校技能大赛储备方案的设计与执行项目”三等奖、2011年“全国大学生全程电子商务沙盘模拟经营大赛”全国二等奖。

与此同时，经济管理系毕业生就业率也保持着较高水平，该系近三年就业率分别为98.45%、100%、100%，专业对口率逾80%，根据对毕业生进行的长期跟踪调查和回访，学生毕业后三年内的职业稳定率达到70%。

