

北京市东直门中学心理教师 陈萱



案

案例：一年一度的高考越来越近了，不少考生父母觉得孩子的脾气越来越暴躁，像个火药桶，点火就着。高三生小陈前些天在学

校因为一点小事就跟同学发生口角。回到家,他心里烦闷,几句话不对付,一下子没控制住自己的情绪,就跟父母大吵了一架。争吵过后,小陈心里其实很难受,他的父母也很苦恼。

那么,高考前孩子为什么脾气这么暴躁,父母又该怎样帮助孩子调整呢?

## 分析

孩子在高考前变得脾气暴躁多是由于“考前焦虑”引起的,这是高考前正常的心理表现。高三学习时间长、作业量大、考试非常频繁,是学习最紧张的时期,同时也是心理最为脆弱、压力最大的阶段。刚上高三,大多数考生对自己都很有信心,情绪饱

满。然而随着时间的推移,漫长的复习之后,大多数人会感觉身心疲惫,出现记忆力衰退,入睡困难,白天精力不济,晚上睡不着觉,免疫力下降等现象。由于学习效率不高,成绩止步不前,想着高考迫在眉睫,孩子的脾气就越发暴躁。

## 建议

考生父母对此不要过于担忧、过分关注,以免把自己紧张焦虑的情绪传染给孩子,增加他的心理负担。父母要在心理和行为上充分理解孩子,并积极提供指导和帮助。只要调整得好,孩子就能抓紧最后的时间认真复习,并且在高考中正常发挥。

考生父母首先要接纳孩子的不良情绪，多一些包容和理解。孩子将负面情绪暴露出来，是向父母发出了求助的信号。父母可以站在孩子的角度体会一下他的心情，告诉孩子：爸爸妈妈知道高三确实很辛苦，感觉很累很烦躁也是正常的。如果有什么烦恼的事情，可以试着跟爸爸妈妈聊聊。父母要让孩子将自己的困惑、苦恼、郁闷说出来，把所有不良的情绪都发泄出来。父母可以告诉孩子，生活中每个

都会有烦恼。如果不及  
时清理，这些烦恼就会像  
垃圾箱的垃圾一样越积越  
多，日积月累，不但侵害人  
的心理，还会给身体带来  
损害。而这些烦恼一旦倾  
诉出来，不但心理负担减  
轻了，整个人都会感觉轻  
松起来。所以，我们要及  
时识别自己的不良情绪，  
主动调节。

当孩子倾诉遇到的困难或承受的压力时，父母不要急于指手画脚，孩子或许并没有想让父母给出答案。高三的孩子已经积累了一定的社会经验，初步具备了分析问题、解决问题的能力，知道该如何化解高考的压力，向父母诉说可能只是一种情绪的宣泄，并不意味着要马上解决问题。他需要的或许只是父母的理解和支持。因此，父母与孩子沟通时，要少说多听。这时候，孩子

需要的其实很简单——一双倾听的耳朵，一道信任的目光，而不是那些人人都懂的大道理。

其次要帮助孩子转移不良情绪。父母要告诉孩子，在生活中遇到了难以解脱的烦恼，可以努力让自己不去想，不去强化这种消极的情绪，而是把自己的思绪硬性拉开，用积极的情绪来抵消消极的情绪。对困扰自己的烦恼，不去想它，而是去做自己平时最喜欢做的事情，让自己有更多愉悦的情绪体验。当孩子因为考试成绩不理想而烦躁的时候，父母尽量不再说关于考试的话题，因为这时候孩子根本听不进去。父母可以和孩子聊一聊近期的新闻，一起听听音乐、打打球等，让孩子在轻松愉快的活动中忘却烦恼，在时间的推移中逐步淡化烦恼。等孩

子情绪平稳之后，父母再与孩子一起具体分析学习当中的问题。

最后要鼓励孩子积极主动地调节。运动可以缓解焦躁不安的情绪，劳逸结合才能保证良好的心态，才能更高效地学习。父母可以和孩子一起做些户外运动，保证每天20—30分钟的体育锻炼，比如慢跑、踢毽子、打羽毛球等。但要注意不可过于剧烈，以免影响睡眠或造成意外伤害。对于某些焦虑烦躁情绪强烈的孩子，父母可以帮助孩子学习一些放松的方法，降低焦虑的程度。比如，让孩子通过深呼吸放松、通过想象放松，或者通过肌肉紧张来放松。这些办法都可以在考试前或者是考场上帮助孩子调整心理状态，使精神更集中，思维更清晰。



# 用签约保障成绩 不达标全额退费

不签约的学校上不了,权益无保障,聚智堂用签约辅导帮助孩子完成升学梦。

★用签约,保障目标名校      ★用签约,保障目标分数  
★用签约,保障目标单科成绩   ★用签约,保障学习效果

签约辅导热线:400-000-9999

# 免费名校名师专家门诊 解决孩子一切问题

人大附中王老师，北京四中刘老师，  
首师大附中徐老师等重点一线名师作客  
我校，**名师**给你找方法，**名师**给你划  
重点，**名师**让你当堂提高分数！

www.juzhitangedu.com

[illegible]