

中考、高考，当孩子迎接这些大考时，离不开家庭的支持与陪伴。家长怎样在孩子备考之时给予心理支持，帮助孩子调整情绪，让其以最佳状态迎战呢？听听专家和家长的建议吧。

# 如何帮助备考的孩子摆脱情绪不稳定？



邵怡明 绘图

## 王女士 文字工作者 儿子17岁 以“稳定”与“理解”陪伴孩子大考

作为经历过中考的家长,我深切体会过孩子面对大考时的焦躁与不安,也曾手足无措中摸索出一条科学支持的路径。其实,备考期间,我比孩子更容易陷入焦虑,包括频繁询问复习进度、过度关注模考成绩等。后来通过学习心理学知识,我意识到家长的焦虑会像“情绪病毒”一样传染给孩子。

子。于是我开始刻意调整自己的情绪。例如,孩子某次模拟考失利后,我强忍批评的冲动,转而用“这次发现问题其实是好事”来鼓励他。这种转变让孩子感受到安全和支持,逐渐学会以更积极的心态面对挫折。

我曾误以为“全家静音、全天陪读”就是最好的支持,结果反而让孩子

感到压抑。后来我读到专家建议:刻意改变家庭氛围反而会加剧紧张感。于是我允许孩子每天晚饭后打半小时篮球,饭后我们随意聊会天等,这些“平常化”的安排,既帮助孩子释放压力,又避免了过度关注带来的窒息感。

记得有一次模拟考试前夜,孩子突然说“不想考了”。我轻拍他的肩说:“妈

妈知道你特别累,这种压力换成我也很难扛。”没想到这句话让他瞬间泪崩,倾诉了他对弱科数学的恐惧。那次沟通后,我们约定每晚散步十分钟,期间我只问“今天有什么开心的事吗”,而不再追问学习细节。这种“减压式交流”反而让他主动分享复习计划,从而以稳定的状态步入考场。

## 卫女士 职员 女儿15岁 避免在家庭中营造备考的紧张氛围

我女儿成绩不错,但性格比较敏感,特别在意别人对她的看法。最近一段时间,准备迎接中考的她出现情绪波动,特别焦虑,甚至嘟囔过“考砸就完了”。我觉得孩子不对劲,和她父亲商量后决定出手,帮助孩子度过这段特别时期。

首先,我没有不停地和孩子唠叨“别紧张,要放松”“好好复习,肯定

没问题”之类的话,因为我也是过来人,知道这些话此时说没有太多意义,孩子听不进去。将心比心,我只是用坚定的态度告诉女儿,父母永远是她的坚强后盾,爸爸妈妈爱的是她这个人,不是她的成绩,她考成什么样父母都理解、都接受,用这些话来安抚她躁动的心情。

其次,每天放学后,她爸爸都会

去接她,陪她快走30分钟,边运动边聊校园趣事,既锻炼又减压。我们也不赞成她用牺牲休息时间的办法换取多做几道题,要求她按照平时作息时间,到点就睡觉,吃饭也没有特别食谱,和平时一样,让她感觉到家庭环境如常,避免营造紧张氛围。

我还教给女儿一个情绪管理小技

巧:制作“情绪记录表”,每晚用表情符号记录当天心情,不痛快时可以随时与父母分享原因。我还鼓励她写下考试最坏结果和应对方案,让她知道即使发挥失常,仍有保底高中可读;即使和同学们不能考到一处,也可以主动去认识新朋友。

在一系列措施影响下,女儿的焦虑慢慢消散,笑容逐渐回到了脸上。

## 张先生 创业者 女儿14岁 让孩子转移考试的注意力,适当给孩子“拖后腿”

我家闺女就是典型的考试紧张型,平时成绩都很好,一遇到关键性的考试,总是发挥不出正常的水平,所以我平时跟她妈就经常开导她。

从我以往的经验看,我和她妈妈经常说:“学习尽力就好。”这句话并没有起到太大作用,似乎孩子的压力更大了。我琢磨着可能是这句话让孩子

感到自己不被信任似的,她反而想证明自己,结果孩子的压力更大了,可能这是因为我家孩子属于自尊心太强了,对自己的期望太高了。意识到这一点后,我就很少说这句话了,而是说:“爸爸相信你,你的数学成绩这学期提高了呢,爸爸相信你一定能达到自己的目标。”女儿听了之后,变得更加踏实了。

学习不是人生唯一的事情,我也希望孩子能意识到这一点。所以,在日常生活中,我会时不时给孩子“拖后腿”。“闺女,爸爸最近胖了,咱们今天去打羽毛球吧。”“今天去爬山吧。”就连她喜欢的画画我也跟孩子一起坚持着。为什么说坚持呢?因为孩子的作业压力真的不小,对家长来说,接送的任务也是不小

的任务。适当的让孩子从学习紧张的氛围中解放出来,让孩子运动一下,或者沉浸在绘画的世界中,对孩子来说也是一种休息,也能帮助孩子从另一个视角回看学习,思考人生。一次考试失利不算什么,这只是人生的一方面。在我和妈妈的细心陪伴下,现在孩子不那么忧虑了,性格中也增加了不少的韧性。

## 中山大学心理学系副教授、硕士生导师 穆岩 备考时可使用科学的情绪调节工具

考生经常会出现两种心理状态:一个是长时间的复习辛苦枯燥,宛如长跑一般,一些人坚持不住就放弃了;还有一些人每天拼得很认真,但是因为情绪不稳定,到了考场上无法发挥出实力。

毕业班的旅程由大大小小的考试串联起来,总有分数不满意的时候。第一类考生坚持不住,是因为他们觉得没达到自己设定的标准,或者期待更高。每次考试得到的反馈不是一步步提升,很多学生的感受是越考越差,越考暴露出来的问题越多,不断犯错从而打击到备考信心。

学生对一次考试分数不满意,本身是正常的,至少说明他在乎考试结果,有一定的上进心,有对自我的要求。可是有一些学生今天对考试分数不满意,第二天就能够重新振作,重新投入到专注冷静的复习中。也有一些人考砸一次这个礼拜都闷闷不乐,甚至一个月郁郁寡欢,最需要避免的

是一次没考好就彻底放弃。这样的差别跟学生的内核、内心的信念、对自己的信心,包括使用哪些情绪调节的方法都有关系。

大部分学生有学习困扰是因为只看到丢分的结果,很少有人更加精细地问自己,到底是作文的审题过程出了问题,还是写作时憋不出词来,或是说没有逻辑随便瞎凑材料。他们看到问题,但是缺乏分析问题、梳理问题、解决问题的能力,不知道先解决哪个问题,突破口在哪里,缺少自我诊断能力。家长无法准确分析清楚孩子的症结,孩子面对不佳的分数往往缺乏心理处理技巧和支持。

第二类是因为一些学生特别在乎考试和分数,上学愁眉苦脸,想到考试心情就不安稳。本来老师希望学生通过不断刷题实现熟能生巧,但是现实中这些学生做题越多出错可能越多,他们特别在意犯错的结果,大量重复的训练反而带来情绪不稳定,想到考

试就害怕着急,背后的潜台词在于他真的把这个考试当成一场生死搏杀。这样做的后果肯定不会让孩子变得情绪稳定。

有时候,家长观念比较僵化,会给自己包括孩子不断制造负面情绪,比如这道题做错就感觉完了,又暴露自己的短板了,造成孩子更加排斥学习,更加回避对错误进行深度思考。家长在这个时候,其实需要冷静下来,引导孩子具体问题具体分析,从每一道错题中分析出错的原因,从而予以改正。

在考前调节情绪时,最关键的是要重新寻找一个跟以前不一样,不依赖外物,能够随时随地陪伴自己的情绪调节工具。建议家长帮助孩子做好呼吸练习,不同的呼吸方法对于神经系统和情绪状态的影响是不一样的。

心情不稳定时要做深呼吸,不是用胸部力量,连肩膀都动起来,这种

方式会导致呼吸频率加快,交感神经系统被激活,让整个身体变得更加躁动。心理学上的深呼吸帮助你平静,对应的动作是动肚子,通过腹式呼吸,让肚子伴随呼吸来动,实际效果是让呼吸频率减慢,会激活副交感神经系统,让整个人趋于冷静。深呼吸最大的价值就是不影响看书,不影响听课,考场上碰到难题时照样能用。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列  
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办。