

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？



邹怡明 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，我深切体会到孩子面对大考时的焦躁与不安，也曾在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。

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“正常化”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、内心的理念、对自我的信心，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，又暴露了自己的短板了，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。