

一年一度的高考刚刚结束，中考也即将来临。而每每在迎接这样的大考时，有的家庭会出现家长着急但孩子不急的所谓“躺平”现象。针对这种状况，家长应该怎么帮助孩子调整到积极的备考状态中？听听专家和家长的建议吧。

如何改变孩子临考前的“躺平”心态？



邵怡明 绘图

欧阳先生 建筑工程师 女儿15岁

孩子快要中考那年，看着孩子的学习状态我心里就一阵慌，英语只会背单词，一考试就不会，数学她说太难了，逐渐对学习失去了兴趣，开始“躺平”。我看在眼里真是着急。

问她咋回事？孩子说：背诵英语单词太无聊了，记不住，老是忘；至

张女士 企业职员 儿子15岁

过去，我常因焦虑而催促孩子学习，甚至因他“躺平”爆发争吵。我认为，帮助“躺平”孩子调整状态，本质是家长要从“监工”转型为“支持者”的过程。

言语方面，我用正向语言替代催促：将“你怎么还不复习”改为“需要我陪你整理笔记吗”，以此减少对

韩先生 心理医生 儿子16岁

我是学心理学出身，却曾经因为不满儿子对学业的消极态度而情绪失控，最终在孩子期末考试前夕与他大吵一架，父子关系降到冰点，妻子笑我“医得了患者，医不了自家娃”。

我及时冷静下来，用专业知识调整心态，发现自己确实急于求成。此前孩子的学习都是由他妈妈负责，我专注于事业，现在妻子因为工作调动

中山大学心理学系副教授、硕士生导师 穆岩

引导孩子找到属于自己的备考方式，带孩子走出“躺平”区

于数学，书上讲的知识点都会，也刷了不少题，但考场上换个方式问这个问题就又不会了。听了之后，我明白了孩子是没有掌握正确的学习方式。孩子可能会因为长时间看不到学习成果而产生挫败感，进而怀疑自己的能力，产生消极的备考心态。于是，我开始引导女儿。

为了和孩子一起找到适合自己的、有效的学习方法，我跟女儿做了一些探索。在英语学习方面，我可以鼓励孩子通过阅读英语文章、观看英语电影等方式来学习单词和语法，让孩子在语境中理解知识。在数学学习上，我和孩子一起总结分析解题方法，以及其中蕴含的解题思路。比

如，对于几何题，我教孩子如何画辅助线、如何运用几何定理等。当孩子采用新的学习方法取得进步后，我还会及时给予表扬和鼓励，增强孩子的学习成就感。有时，还会带着孩子一起小庆祝一下，慢慢地，孩子走出了“躺平”区，对备考的热情越来越高了。

家长应该从“监工”角色转型为“支持者”

立，增加合作。我每天晚餐后都会留出15分钟闲聊，话题不限于学习，如讨论兴趣爱好、学校趣事，逐步建立信任感。

同时，我要接纳他的负面情绪：当孩子抱怨“复习没用”时，我不再反驳，而是回应“妈妈理解你的疲惫，我们可以一起想想办法”。这种接纳让孩子感受到情感支持，逐渐敞开心扉。

家庭氛围从紧张转为轻松后，孩子主动提出“想试试每天多复习半小时”。

针对孩子的“躺平”，我尝试拆解小目标——将庞大的复习任务细化，如“每天攻克3道数学错题”，完成后给予具体表扬，“今天专注力比昨天进步了！”我还与孩子约定，连续一周完成目标可兑换一次“心愿日”，如外

出骑行、看电影等，通过即时奖励强化行动力。

我也经常与孩子分享自身应对挑战的经历，如工作项目遇到困难时如何拆解压力，让孩子明白“克服困难是成长的常态”。一系列操作后，孩子跟我反馈，“看到妈妈不慌，我也觉得考试没那么可怕了。”

帮助孩子找回安全感和秩序感

常驻外地，我既要忙工作又要顾家，教育孩子时缺少像对患者一般的耐心，孩子对我也缺乏信任。找到自己的问题后，我再看孩子在大考前的作业拖延、回家玩手机等一系列表现，就能判断出孩子出现对规律生活改变的恐慌，需要我帮助他找回安全感和秩序感。

于是，我找儿子玩起沙盘游戏，

通过摆放象征物引导他表达潜意识，教他用“可能性思维”替代“绝对化思维”，将“我必须考到班级前三名”调整为“我可以争取更好的表现，但即使失败父亲也不会责怪我”。然后我们进行了推心置腹的沟通，我明确表达对儿子的爱，也知道他很自律，打破他的错误想法。儿子也向我道出心里话，他觉得妈妈不在家的日子

让他很茫然，又心疼我工作繁忙还得照顾他，想让我少操心，结果导致自己压力过大，反而适得其反。我欣慰孩子的懂事，使劲拥抱了他，隔阂一扫而光。

此后，孩子回归原来的状态，学习有不懂的地方会主动寻求我帮助，父子俩感情胜似过去，他之后的大考成绩也有所提升。

帮助孩子正视现实，了解内心真正的需要

抢了学习的时间。孩子会告诉家长“我没有时间”，也可能孩子已经在用这些方法，但效果不理想，时间长了家长还会不高兴。

有的孩子觉得自己比谁都强，不听爸妈的，实际上他从心理上缺乏一个重要的支撑和引领。所谓的心情不好，想到未来感到害怕，很重要的因素在于他好像在无人区里自行探索一样。所以家长要给孩子提供引领作用，多和孩子讲讲科学的备考策略，帮助孩子的心情变安稳。

如果孩子快考试了还是一点感觉都没有，家长再想把胡萝卜和大棒政策用在孩子身上，恐怕没啥用，因为孩子躺平以前你用了很多次这些办法，他已经免疫了。家长的画饼和许愿最大的问题在于这些都是未来的某个结果，你跟他说“好好学，考上好高中”，这些太遥远了，孩子会觉得不是

现在学习能够享受的，而且现在自己过得不错，后面这么多考试，将来还是可能找不到工作。这么算完账后，孩子会直接否定家长画的饼许的愿望。

所以在临考前家长跟孩子沟通的时候，不要跟他谈什么未来的生活，那是他自己去寻找、自己去创造的。家长要告诉孩子，未来有再多美好，必须得先看当前的困难，不能回避，必须得认识它、解决它，还得了解自己内心真正需要的是什么，这样才能知道未来目标真如愿以偿了生活会是什么样，要把它具体化。

有时候光谈效果会很差，家长可以用画图的方式，帮助孩子了解自己的兴趣、自己的短板和自身的需要，找到解决方式，从躺平变成重新开始动脑子，重新开始思考，哪怕思考的不是学科的问题，但是至少开始思考将来，这是摆脱躺平的第一步。

同时，孩子有学习计划不等于有学习策略，策略体现在于知道为什么要这样做这件事，做这件事对自己有什么好处，自己的优势在哪里，要引导孩子思考这些问题，进而主动进行复习，主动解决问题，把备考任务细化成一个个小项目，从而一步步克服困难。

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。