

# 家有高考生父母如何做

专刊记者 王伟凯



王守孜

烟台一中教研室主任,高三“基本能力”备课组长,中学高级教师,全国优秀教师,烟台市十大杰出教师,烟台市最值得尊敬优秀教师,送教高三毕业班20多届,从2004年以来连续送教高考毕业班,在高中政治课教学、研究性学习、班主任工作及高考学习心理指导等方面富有经验,多次获得全国和省、市、区教育科研优秀成果奖及优秀论文奖。

距离今年高考还有4个星期,高三学生的复习也进入了冲刺阶段,能否顺利度过这段特殊时期,将成为影响高考成绩的一个重要因素。高考不仅是对知识掌握程度和综合解题能力的检验,还是对心理素质的考验。有良好的心理准备

会成为考试的助力,帮助考生提高成绩。因此,如何帮助考生做好考前心理调适,不仅是学校教师应该面对和解决的问题,也是广大家长需要重视和迫切解决的问题。为了让高三家长更好帮助孩子进行心理调节,记者专门采访了烟台一中教研室主任王守孜。

王守孜告诉记者:“想要更好地帮助孩子进行心理调节,家长要首先从自己做起,只有自己调整好心态了,才能帮助孩子进行心理调节。否则,家长的一些负面心理会影响到孩子。”

## 家长要首先调整好自己心态

王守孜主任指出:家有高考生的家长首先要做好自己的心理调节,调节好自己的情绪,才能帮助孩子建立良好的心态。要正确面对孩子的考试成绩,只要在生活上给予孩子适度的关心即可,忌过分保护和过分干涉。孩子最需要的是父母的关怀和鼓励。如果家长感觉孩子压力过大,可以在睡前和孩子聊聊天,配合一些安抚性的肢体动作,比如摸摸脑袋、搂搂肩膀,说些鼓励的话语等。同时家长也要做好以下几点:

首先家长要自我降压,即便自己控制不住紧张,起码也要做到内紧外松,不要搞得孩子神经兮兮的。其次是要关注孩子的状态,而且要透过现象看本质,并有针对性的加以引导,既不能风声鹤唳也不能不闻不问。最后要和孩子相互宽容理解,孩子在情绪上容易冲动,家长需要包容和理解。

## 帮孩子缓解紧张情绪

王守孜建议家长们要告诉孩子“尽心尽力,无怨无悔”的道理,坚信凭着自己的刻苦努力,可以考出一个不错的成绩。如孩子还无法疏解紧张情绪,家长应减少安慰,让紧张顺其自然,可能一会就会忘掉紧张,同时孩子这时候最需要安静,家长的任何唠叨都会让孩子更烦,家长不妨出去散步一会儿,孩子就会平静下来。同时高考期间的睡眠和饮食如何调整也有益于缓解紧张情绪,睡觉习惯不要轻易改变,饮食也要清淡饮食。

## 帮孩子提高应考自信心

信心是一切事业成功的思想基础。高考在某种程度上是毅力的较量,是心理承受能力的较量,成功往往偏爱那种抱定必胜信念、具有蔑视一切的气概,以胜利者心态步入考场的同学。王守孜建议家长们提醒孩子要相信自己十几年来的努力,同时要认清高考的有利形势,正视现实,拿出勇气和自信去争取。对有失利阴影的孩子,要让他们正视失利,找出失利原因,不要沉溺于以往的阴影。

## 帮孩子提高毅力坚持到底

许多参加过高考的学生都有这样一个体会:在经过一段时间的基础知识复习后,往往会突然感到很吃力,考试成绩下降或忽高忽低,难以找到解题感觉,一些考生因此产生悲观、失望的情绪,甚至有放弃的想法。

对此,王守孜为家长们给出如下建议:首先,家长们应帮助孩子明确目标,目标定位要根据孩子平时学习成绩和心态情况来定,不能太高也不能太低,并要根据孩子的成绩和心态及时调整。其次要帮助孩子改变学习方法,克服身心疲劳。帮助孩子制定合理的作息时

间,让孩子劳逸结合,保持充沛精力。最后,家长们要给孩子适度的关怀,让孩子享受到家的温馨,理解孩子学习的艰苦;宽容孩子考试的失败;给孩子前进的勇气;尊重孩子的人格;鼓励孩子,给他自信。

## 帮孩子提高应试勇气

王守孜告诉记者:许多考生高考失利,并不全是因为考题太难,而是因为考试怯场,从而导致记忆混乱、思维阻碍而发生失误。而想要预防考试怯场就必须提高考生应试的勇气,首先要让孩子不要过分关注自己考试名次,每次摸底考试后要引导孩子找出暴露的问题,而不是过多关注考试结果,将暴露的问题及时纠正来提高自己的自信心。其次要抓弱补偏,择要复习。复习重点内容是否基本弄清,最薄弱的、经常出错的地方有没有弄懂。做到小考大考化,大考小考化,主动适应高考气氛。最后还要注意多与同学和老师沟通,有意见多交流,有疑问主动向老师请教,在一种宽松友爱的氛围中复习,会收到更好的效果,高考中也会发挥出自己的最高水平。

## 征稿启事

亲子版欢迎各位家长来稿,可记录孩子成长生活中的点滴与为人父母的心得体会。

投稿邮箱:qlwblxzk@126.com  
QQ群号:52756204

姓名:邵馨瑶  
性别:女  
生日:2010年5月19日  
性格:活泼爱笑,性格开朗  
父母寄语:祝女儿健康、快乐、平安、幸福!



## 重视孩子心理感受

文/孙志昌

日常生活中,家长普遍地重视孩子的学习,而不重视孩子的心理感受,可以说,相当程度地忽视了孩子的内心感受。总认为孩子做得好,是应该的,没必要表扬,做得不好了,就该批评一下,有时家长还不顾及场合。孩子的事情,家长总认为是小事,根本不放在心上,完全是看自己的时间与心情。其实,这样的做法是很不好的。

有一天,女儿放学回来,一进门,就大声宣布:“二位家长,老师让我通知你们,周六学校开家长会。”我一听,忙说:“闺女,到时,让你妈妈去吧。”没想到,老婆一听,赶紧说:“不行啊,还是你去,我那天还加班呢。”女儿看了看我,看了看妈妈。什么也没说,扭头就进了自己的卧室。吃饭的时候,我说:“闺女,那天爸爸去开会,哪能不给我国女开家长会呢。”

后来,女儿回家,告诉我:“老师,在班上表扬你了,说我的家长表现好,我真高兴。”其实,我知道,女儿的高兴是因为父母对她重视了,让她在学生老师的面前,感受到了重视的眼神。

我曾经看过这样的一个小故事。在一个小学校里,课堂上老师提问的时候,一个同学总是举手,可老师叫他站起来回答的时候,他却答不上来,引得下面的同学窃笑不已。

课后,老师问他为什么会这样,他说,如果老师提问时他不举手,同学会在课下叫他傻瓜。于是,老师就和他约定,当他真会的时候,就高高地举起左手,不会的时候,就举起右手。

渐渐地,这名同学越来越多地举起他骄傲的左手,越来越多、越来越好地回答老师的课堂问题,这个原本极有可能在大多的嘲笑中沉沦的孩子,也由一个差生转变成了一个好学生。

在这里,孩子最在意不被人重视,重视可以对孩子的内心有所触动,孩子会自觉起来,会做得更好。

生活中,一个人如果不被人重视,就会慢慢地自暴自弃,感觉自己是一个没有用的人;反过来,一旦认识到自己的价值,或者让别人认识到他的价值,他的世界就会截然不同。所以,不要忘记给孩子一些赏识和几分重视,让孩子也享受到。

孩子最不值得你爱的时候,也是孩子最需要你爱的时候。伸出父母的关爱之手,在孩子最需要关爱的时候,而不是在孩子得意的时候。正因为你的重视,孩子在坚强起来;正因为你的重视,孩子会自觉起来;正因为你的重视,孩子会自信起来;正因为你的重视,孩子会健康成长。家长,请给孩子一个重视的眼神,一个重视的动作,孩子就会有一个让你意想不到的进步,孩子也会拥有一个快乐而美好回忆的童年。

## 心灵花园

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福

## 女儿自残怎么办?(下)

心理干预:

1.正确运用惩罚。  
惩罚与表扬相结合。例如,在问题中发现闪光点,该肯定肯定,该批评批评。

惩罚与指导相结合。例如,在没收手机,拔掉电脑的时候,要告诉孩子过早交男朋友,荒废学业可能引发的后果。

惩罚与规则相结合。例如,惩罚是为了帮助孩子建立规则意识,不是为了“出气”、“解恨”。

不要伤及孩子自尊。例如,不要辱骂,殴打。

“过犹不及”。例如,惩罚日常化、口头化,不仅会使孩子对惩罚的感受性大大下降,还会引发孩子的“超限逆反”。

2.与孩子建立良好的亲子关系。良好的亲子

关系是有效沟通的前提,如果和孩子的关系太紧张,家长的话,可能就很难影响到孩子了。

3.通过改变环境来帮助帮助孩子。例如,孩子因为在“家老挨骂,太压抑”,不愿意回家,家长想让孩子愿意回家,设法让家庭气氛宽松一些,友善一些就可以了。

4.注意矫正方式的多形态。例如,正面教育、榜样影响、行为矫正、自然后果法等。

5.积极寻找并利用孩子自身的心理资源。例如,精力体力充沛,可塑性强,自尊心强,渴望友谊和接纳等。

6.强化适当行为,削弱不当行为。例如,针对孩子激烈的不良情绪和行为,不予理睬或让其

目标不能达成,或许效果会更好一些。大声的批评,其实,也是一种关注,可能也会成为对不良情绪和行为的增益。另外,幽默一下,也是不错的办法。

7.协助孩子解决“问题”。很多心理问题是由现实问题引发的,解决了现实问题,心理问题也就迎刃而解了。在孩子需要我们时,如果我们能“该出手时就出手”,对夯实孩子的安全感和自信心可能很重要。

8.教给孩子遇到问题时运用健康、成熟的应对方式。例如,学会与人沟通,把自己心中的困惑,不满及时表达、宣泄出来,而非通过病态的自我戕害,来转移“痛苦感受”。



## 心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事,法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:  
13455519982, 6219260

栏目互动邮箱:  
qlwblxzk@126.com