

## 陪娃备战考试 “高危”背后源于过度焦虑

“不写作业，母慈子孝，连接拥抱。一做作业，鸡飞狗跳，呜嗷喊叫”……不少家长吐槽，陪孩子写作业简直是这个世界上最“高危”的职业。然而，比平日里陪娃写作业更“高危”的其实是陪娃复习，备战考试。

期末来临，学生的作业量增大，测试也明显密集。很多家长更是对期末考试忧心忡忡，纷纷摩拳擦掌，希望能给孩子一个“神助攻”，于是连哄带吼希望孩子好好复习，期末考试的时候能获得好成绩。

面对不好好复习功课的孩子，无锡一位7岁男孩的妈妈竟然上演了跳楼威胁的苦肉计，派出所民警赶去救援处置。面对警察的询问，妈妈号啕大哭：“孩子是我唯一的希望，不好好复习，考试都不放在心上，长大了考不上好大学可怎么办啊？”

那位妈妈声嘶力竭地控诉，一看到孩子玩，就感觉到未来无形的压力。殊不知，这分压力其实来自她内心过度的焦虑，而这分焦虑带给孩子的压力更是无形的。

美国临床心理学家艾利斯认为，人并不是受事情本身的困扰，而是受到他们对这些事情的看法的困扰，由此产生了焦虑。心理学认为，很多焦虑其实是因为存在不合理信念：绝对化要求、过分概括化和糟糕至极的预期。就像很多人认为“我必须获得成功”，“我对别人好，别人也必须对我好”一样，很多家长对待孩子也有“绝对化要求”的误区，认为孩子该考试了就应该好好复习，认为孩子就应该听话懂事，好好学习。实际上，贪玩、爱冲动、不听话等父母眼中的“缺点”对于孩子来说都是正常现象。当孩子的表现与家长完美的“绝对化要求”相悖时，家长往往会无法接受。“过分概括化”这种以偏概全的不合理思维方式，很多家长也是难以避免，孩子一次考试考不好就会认为孩子“一无是处”“废物”“长大后没出息”，简直“糟糕至极”。

心理研究显示，父母和孩子会影响到对方的焦虑倾向。孩子会因为观察到父母的焦虑行为，听到他们表示焦虑的话语而产生焦虑感。轻度的焦虑其实是很正常的，它会提醒我们瞻前顾后、多确认一遍，来保证我们能对特定的事物保持注意

力。然而，当焦虑过度时，与焦虑、压力相关的激素会重新分配大脑的资源，使资源从“认知脑”转向“情绪脑”。这个时候，孩子的行为，其实更多依赖于与情绪相关的脑区做出自动化的反应。这也就是为什么很多家长越是“河东狮吼”，孩子越是不听话的原因。

这也正应了一句话“父母的焦虑是对孩子的诅咒”，父母越是反复提醒孩子要好好复习，孩子越是不拿考试当回事，越说孩子学习不好，不是学习的料，孩子学习越差。陪写作业、陪孩子复习功课时的不耐烦、打骂等行为有时还可能导致孩子自卑、自我怀疑等消极影响。如果碰上追求完美、动不动喜欢拿“别人家孩子”来比较的父母，考试对孩子来说“苦不堪言”也就不难理解了。

### 做个智慧的陪伴者

内心宁静的家长才能“看见”孩子，作为家长，首先要平静自己的情绪，克服过度焦虑，做一个智慧的陪伴者。

#### 端正角色定位，帮孩子养成习惯

很多家长陪孩子复习经常由“陪”的角色异化为了“监督者”“挑错者”。这不但起不到“陪”的良好效果，反而还可能引起孩子反感，甚至出现抵触和厌学情绪。尤其不要因为孩子写错一个字就数落一顿，这样频繁打断孩子既破坏孩子的思路，也让孩子高度紧张难以投入，更容易破坏孩子的专注力。作为家长，要循序渐进地引导孩子收获这三种能力：找到适合自己的学习方法；养成专注做好一件事的习惯；懂得时间管理，分清事情的轻重。对于孩子而言，养成习惯比一味陪伴重要。

**期待孩子的努力，而不是完美**

孩子的学习能力和认知能力正处于发展变化中，考试过程中难免会出现错误和各种问题。现实中，很多家长往往过分追求完美，不能容忍孩子出现丝毫差错。我们要接纳孩子的缺点，更要允许孩子的状态有高潮和低谷，耐心等待孩子成长。

陪孩子度过人生中的一场又一场考试其实也是家长的一场修行，如果命运没有安排你成为学霸的父母，就尽自己最大努力，告诉孩子平凡人生的乐趣，放下过度焦虑，期待孩子的努力，而不是完美，保持一颗平常心，让孩子自己去拥抱人生无限发展的可能性。

## 心理热点



新闻背景

岁末年底，因为期末考试来临，很多家长开始担忧：陪娃备战考试，对很多家长而言，其实是一场“谍战戏”。不管内心如何风起云涌，表面都得装作不动声色、漫不经心。为了避免“河东狮吼”，杭州一位妈妈还专门发起了“7天戒吼计划”活动，引起了很多家长的共鸣，纷纷在朋友圈发布“戒吼”打卡记录。

文/宋静

# 陪娃备战期末考，你的心理过关吗



## 陪孩子成长

每个孩子都是独一无二的。教育孩子之难，难在我们自己并不懂教育，却一味去要求孩子天天向上。哪有自己不学习，却逼着孩子去学习的道理呢？想要孩子成长，我们自己首先需要成长为最好的自己。愿我们一起陪孩子长大……

怎么会写这么个古怪的题目？说起来也很简单，这几天，打开手机就是“佛系青年”的种种故事，让我不由得想起了“佛系妈妈”这么一个话题。

当然，这些叫法都和宗教没有任何关系，更多的只是一种随遇而安的生活态度。看起来，好像不大走心，有点消极，没有目标感，但在这样一个被欲望裹挟的社会，也不失为一股清流，可以坚持自我，可以放慢脚步，按自己的意愿去生活。

像这一次，来势汹汹的流感，周围的孩子没有不感冒的，普通的妈妈，像我的一位朋友，那个动静大得简直恨不得24小时直播了，什么宝贝发烧了，心疼；宝贝贴着退烧贴画了一幅水彩画，真棒；最后，再啪啪啪，好几个视频，来一段宝贝的舞蹈一字劈叉；恨不能全世界的人都给她家宝贝点赞。

换了“佛系妈妈”呢，压根儿一个字都不会发，好吧，孩子感冒太正常了，多喝水，多休息啊；孩子每天学什么，也和别人无关啊，发那些干什么？有那一条接一条发圈的时间，干什么不好？

再举一个例子，当妈妈的，从孩子幼儿园起，不得不加入数不清的群，某某班某某苗苗群，那是重点关注的大

事群，丝毫不敢懈怠。可是，总有那么一批妈妈，老师布置一个作业，发一个通知，那些感恩戴德、弱智又肉麻的话，总能说一大堆，害得我每次看个消息得翻半天。

这时候，真喜欢那些“佛系妈妈”，重要通知，永远是言简意赅的几个字，“收到，谢谢老师！”冲着老师发几百朵玫瑰花，或者各种卖萌耍宝的表情包，“佛系妈妈”从来不屑于此。

这么做，不是不通人情世故，而是深深知道，在这个流量为王的社会，资讯泛滥，每个人的时间都很宝贵，最好不要以一己之私，占据太多的公共资源。

说到这里，我又想起我孩子一个同学的妈妈，业余做起了微商，每天刷刷刷十几条，都是各种胖子，光着膀子，腆着大肚子，喝了减肥药后，如何立竿见影！虽然她时常会给我家小孩点赞，但是，抱歉，我最后忍无可忍，还是把她给屏蔽了。我现在想想，大约我也算一个“佛系妈妈”，喜欢生活简简单单，害怕过多地打扰别人，也害怕被人过多地打扰。

网上有人说，“佛系妈妈”是见过大风大浪的人，所以，修炼成了冷静、淡定、平和的心态，面对任何情况，都

## 当妈的边界

□安妮（专栏作者）

能泰然处之。我深以为然，但是还想补充一句，“佛系妈妈”的淡定，不是无原则的迁就和妥协，而是认清了人与人之间的边界。

前些天，马伊琍的女儿爱马参加了全国体育舞蹈锦标赛，并摘得拉丁舞10岁以下组一等奖，就在粉丝们大肆赞叹的同时，马伊琍却在直播里表示，非常后悔，自己对爱马管得太多了，让孩子在幼儿园里性格懦弱、胆小、害怕拒绝。

好像大多数的妈妈也是这样，过多地介入到孩子或别人的生活里，不但自己边界感缺失，也很容易模糊了孩子的边界感，让孩子长大了，一不小心就越界了，或被别人越界。之前闹得人心惶惶的江歌案，就是因为不懂得、也不习惯说“不”，所以，在被害的前一刻，江歌都没有意识到，自己的边界已经被侵犯了，她做了自己不该做的事。

“佛系妈妈”里，永远一副拒人千里之外的，大概是天后王菲了，当记者问到她的婚姻和孩子等一些敏感话题，她的回答永远是佛气十足，“和你们有什么关系啊？”是的，每个人的生活如饮水，冷暖自知，可以分享，但不要让滔滔黄河水，关不住闸门，好吗？

而教育的本质就是培养孩子的自主性，开阔他们的视野，让他们见识更多人生的可能性，然后，心甘情愿地选择某一种生活，过好它，与此同时，不打扰别人的幸福，也不容许别人随意打扰。



### 有话问艾乔

生活烦恼 犀利速答  
邮件发至：aicjiao3209@qq.com

**竹林间：**我和女友吵架，她当着我妈的面扇了我两巴掌，还口出脏话。这件事后，我妈坚决不同意我俩的婚事，说她素养极差。我不想分手，可我妈说，结婚她什么都不管，包括买房，也不参加婚礼。不理解我妈为什么如此决绝？

**艾乔：**因为她是母亲，如果别人当着我的面扇你孩子的脸，你就能理解母亲的决绝了。不要为难你母亲，她不干涉你的选择，你也要理解她的决定，但愿她只是一时赌气。在父母面前吵闹，说明你不仅情商极低，而且没底线。你和女友倘若不提高自身素质，纵使结婚后也是鸡飞狗跳式的糟乱。

**画眉鸟：**同事给我介绍了一个男友，相处一个多月。每次见面他总会提一些不该有的要求，比如开房，我拒绝后，他便几天不理我。他说我保守，若是爱他就该有爱的表现。我有点迷茫，自己是不是过于小心翼翼了？

**艾乔：**彼此尊重且真诚的心，不掺杂任何复杂的关系，得体的行为举止，是恋爱基本的相处之道。你男友的嘴脸已经昭然若揭，聪明的女孩应该远离才对。记住，恋爱不一定能走进婚姻，也许你要经历多段恋爱的过程，你的尊严和健康的身体都需要自己谨慎去保护，你应该明白的！

**蓝色星空：**当年我丈夫因工伤去世，那时女儿五岁，多年后我再婚。现任丈夫对我女儿视如己出，女儿出嫁，他比我哭得还厉害。可惜的是，近几年丈夫外遇不断，前段日子他提出离婚，公认的好丈夫怎么突然就变了？我不甘心，想拖死他，甚至与他同归于尽。我56岁，真没离婚的勇气了。

**艾乔：**再好的人也有坏的阴影，尤其当操守滑坡时，坏的那一面也就显露出来了。想用拖的方式挽留婚姻，你的精神和心理上必定要遭受双重折磨，身体也会被迅速拖垮。所以，拖不仅愚蠢，也是对自己极其残忍的做法。无论什么岁数，遇到怎样的坎坷，都要珍爱生命和生活质量，因为你不幸福，爱你的亲人比你更要痛心。