

一年一度的中考和高考即将到来,又有许多的孩子即将迎来人生中第一次大考。在这最后的应考季,家长们应该保持怎样的心态?如何做才能给孩子最好的帮助?考生们又该如何调节自己的状态?该注意哪些事项?5月17日上午,本报与济南市教育教学研究院联合举办了“2015年中高考家长心理辅导公益活动”,邀请了心理专家孔屏、杨素华以及工作在教育一线上的心理教师温学琦、石建军等为家长们进行了专题讲座,并现场为家长答疑解惑。来自全省各地近400名家长汇聚在山东省实验中学实验楼六楼大礼堂,聆听了专家老师们的精彩报告,并现场体验了缓解考试焦虑的方法。现将专家老师的讲座摘要如下,以期对更多的考生和家长有所帮助。

保持平常心 轻松迎接中高考

——2015年中高考家长心理辅导公益活动讲座摘要



保持一颗平常心

孔屏 (山东青年政治学院应用心理学教授,“青未了·心理咨询工作室”顾问团成员)

记得2013年6月12日晚上,一个初三考生紧急向我求助:“孔阿姨,我今天中考,两门本来我学得最好的科目全都考砸了,我不想考了,可我妈非要逼我坚持,我死的心都有了!”当时,我给了她非常果断的回应:“第一,你给我打电话,就意味着你不想放弃自己;第二,你两门学得最好的科目都考砸了,一般而言,那些学习好的同学也很难考好,而那些比你学得差的同学往往考得更糟;第三,这个时候放弃中考,是100%的失败者,但如果你咬牙坚持考完,50%的可能会成功。如何选择,你自己看着办。我不会逼你!”结果这个孩子最终以546分的好成绩考入山东省实验中学。”

我国的中高考专家研究发现,影响中高考成绩最重要的因素有两个:一是考场心理,也就是孩子坐到考场上拿到试卷之后,用什么样的心态来答题,是慌张的



家长只管做好“副驾驶”

马莉 (济南市历下区教育局心理教研员)

2014年3月,我们在历下区某中学的初三学生和家长中同时进行考前焦虑测试,0代表无焦虑,10代表焦虑程度很高,无法控制。学生和家長针对自己的状态打分。最后的结果显示,50%的孩子焦虑值低于3分,而50%的家长焦虑值高于5分,显然,家长的焦虑明显高于学生。

为什么?其实道理很简单。作为主驾驶的学生们忙于考前复习,还有体育测试、报考志愿等等,日程安排满满的。大部分的学子们是可以对自己的学习和生活有掌控感的。一切尽在掌控中,方向盘、油门、刹车都在他们的脚下。就像是开车中的司机,手加脚,一起忙,来不及多想。所以,学生的焦虑分值普遍不高。但是,作为副驾驶的家长们却“很无奈”,看到紧急情况想刹车——做不到;需要车辆转弯——做不到;需要加大油门冲过去——做不到……一切不在掌控中,对未来的无法预知和无法控制的无力感形成了焦虑,选择用多说多做来缓解内心的焦虑也就成了每位家长的选择。这种释放焦虑的方法解放了部分家长的部分焦虑,也确实给正在备战的孩子们增加了“烦恼”。

怎么办?作为考生的家长,我们要时刻记住我们只是副驾驶,我们要做的,就是配合主驾驶的工作,让路途更顺利、更安全。



考生家长谨记“五要”、“五不要”

温学琦 (山东省实验中学心理教师)

中高考临近,考生进入紧张备考状态。作为考生家长,自然希望能够最大限度地帮助孩子,能够在复习和考试中发挥出最好的状态。根据多年工作经验,考生家长的如下三种不良心理会对孩子造成负面影响:

一是补偿心态。父母年轻的时候没有实现的愿望,期盼通过孩子来弥补他们的遗憾或未实现的理想,这样父母就容易把自己的意愿强加到孩子头上,影响孩子对自我喜好的判断。

二是超常心态。企盼自己的孩子超常,极端注重孩子的名次,希望每次考试孩子的成绩都比其他人强,考大学也一定要考一个名牌大学才行。这样的父母容易造成孩子的逆反心理和厌学情绪。

三是内疚心态。怕孩子上不了好的学校,是因为自己没



图片均为本报记者陈文进摄

还是平静的,是犹豫的还是自信的,能不能把心情调整到平静、专注的状态,这是影响中高考成绩的最重要的因素。二是考前状态,就是从现在开始,孩子能不能把自己的身体状态、心理状态和精神状态调整到最佳,尤其是每天能不能充满信心地去学习,充满信心地迎战即将到来的考试。

然而,要想让孩子保持良好的考场心理和考前状态,需要家长和孩子保持一颗平常心。因为人都有这么一个弱点:当对某一件事过于重视时,心里就会紧张,而一紧张,就会出现心跳加速、焦虑、精力分散等不良反应。这一系列的不良反应会使人的才能无法正常发挥,最终导致失败。所以,保持一颗平常心至关重要!

下面举一个例子。有一个学生在班里一直在35-40名左右,在中考前两个多月,不小心大腿骨折,躺进医院,中考时是同学把他架进考场的,但他的中考成绩在班里是第11名,竟意外地考上了重点高中。究其原因,就是因为他本人和家长都以为他身体出了状况,考不好是很正常的,因此他心态平和,毫无顾虑,反而取得了好成绩。

那么,如何保持一颗平常心呢?

首先,闭上嘴巴。

当我们知道,唠叨其实是考生父母缓解自身焦虑方法的时候,一切为了孩子的我们可以“管住我们的嘴巴”的。那就开始做吧!

其次,说出鼓励。

少说不等于不说,说就说积极的话语。积极的暗示给孩子永远的信心。“孩子,我觉得你很努力”“别急,我们一起克服,没有过不去的火焰山。”

第三,当好导航。

帮助考生考察好路径,哪段路好走但路途遥远;哪条路路径短但路况险峻;哪条路看似不是很顺畅,但可能会更适合……但是,每个副驾驶的家长们要知道,我们仅仅是帮助导航,方向盘掌握在孩子手中,是时候让他们为自己选择最适合他们的人生路了。

第四,做好服务。

在主驾驶需要的时候递上需要的物品,是一个好的副驾驶的起码工作。但是注意,需要,需要,还是需要,孩子的合理需要是您做出服务的出发点。

第五,陪伴失败。

上一位高考学生的家长带着孩子走进我的办公室,他们说得最多的一句话就是:“考不上怎么办?”我回家后问我已经初二的儿子,你要是考不上大学怎么办?“卖东西挣钱去啊,你看那么多开网店的,我也去开个网店,什么值钱卖什么。”于是,下一次咨询面对愁容满面的母女,我说出我



认真听讲的家长。

的故事后,她们当时就开始了热烈的讨论,“在学校附近开小饭桌。”“妈妈会熬阿胶糕,我教给你,咱俩一起卖。”……在两个人的眼中,再也看不到高考的焦虑带来的痛苦,全是对未来多元生活的憧憬和设计。

当我们做到了上面这些工作的时候,我特别想告诉也经常会给考前来咨询的家长森田疗法的八字箴言:顺其自然,为所当为。而作为副驾驶陪伴在左右的我们,重要的其实不是做什么,而是拥有一颗平常心,用最信任的眼光、最鼓励的话语、最坚定的信念,陪伴孩子们“手握方向盘”,走出精彩人生路!

孩子思想负担。适当的指导有利于减轻来自父母的压力,而且有利于帮助孩子拓宽视野和心胸。当孩子不认为这(中高考)是一座独木桥的时候,可以更好地发挥出自己的水平。

三要保持生活按部就班,不要将父母的生活完全以孩子为中心。中高考无论多重要,都只是人生过程中的一点。当学生从父母那里感受到生活仍在继续,会有利于复习备考中“平常心”的建立,利于考试的正常发挥。

四要搞好孩子的饮食卫生,不要每天(尤其考试期间)询问成绩与作业完成等。不必要天天给孩子吃得多么好,以现在多数家庭的生活水平,只要保证卫生,保证身体健康就好。不询问成绩,避免引起孩子不必要的情绪波动,甚至引发亲子冲突。

五要作好必要的督促检查,不要全程陪考。这里主要说的是考试期间考试物品的准备等,以免因落下某件物品影响考试的心情,有正常工作的父母不要专门请假全程陪考,以免给孩子造成不必要的压力。