

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

图片均为本报记者陈文进摄



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

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,要正确认识和对待中高考。中高考仅仅是一次考试,一次重要的考试而已。如果家长和孩子用这样的心态看待中高考时,会感觉轻松很多。其次,要正确认识考试成功。无论学习成绩好坏,只要孩子在考试中发挥出正常水平,就是考试成功!最后,要正确对待考试失败。孩子中高考失败不是人生的失败!现实中,中高考失败的孩子最终走向成功的例子比比皆是。

有一个学生,1995年7月中考失利,连普通高中都没有考上,父亲拿3000元让他进入了临朐七中,结果1998年她考取了山东大学,2002年9月山大保送硕博连读,2007年7月山大博士毕业进入山东某高校,2014年被评为正教授,当时只有33岁。

我现在执教的山东青年政治学院,历年的学生,都不是高考的优胜者,但是,经过3年或者4年的专、本科学习,接近30%的学生考上了理想的本科或者研究生院校。

可见,中高考的失败,并不是人生的失败,而是另一段精彩人生的开始!所以,对孩子的中高考,家长和孩子请务必保持一颗平常心!考好了,很好!考不好,也很好!



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。学生和家长对自己的状态打分。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;需要车辆转方向——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。

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是可以“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,说就说积极的语言。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,每个副驾驶的父母们要知道,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。

上周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?”我回家后问自己已经初二的儿子,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告诉考前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!



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

管好,没有尽到父母的责任和义务。这样心态影响下的父母往往谨小慎微,一切以孩子为中心,导致孩子压力过大而不自知。

父母除了反思自我家庭教育心态之外,还可以从行为上注意“五要”、“五不要”:

一要行为、情绪稳定愉快,不要拿别人家的孩子为榜样来要求自己孩子。

当孩子在紧张复习备考期间有情绪波动、情绪宣泄时,父母泰然处之往往起到稳定军心的作用。家长对考生充满信心,情绪饱满,家庭气氛好,有利于强化考生的信心。如果总拿别人家的孩子为榜样,“你看李叔叔的孩子考上清华了”,“王阿姨家的婧婧上了省实验了”,父母的本意是激励孩子努力上进,但有时可能反而会引起孩子的逆反,起到负面的作用。

二要告诉孩子只要尽力就行,帮助孩子发现不同的人生道路,不要给孩子制定每门考试的分数指标或规定孩子考上什么学校。考试是孩子的事情,父母做父母的事情,父母不要“越界”承担孩子该做的事情,增加

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。没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。