

# 莫让“学习焦虑症”压垮孩子

开学近两个月,今年刚入读小学一年级小学生们经过一段时间的课业学习后,逐渐有了各种阶段性测试。虽然在孩子入学前,很多家长都做心理建设,告诉自己不要过分在乎孩子的学习成绩,成绩不能代表一切,孩子的身心健康更加重要,但当看到孩子的分数时,眼前的数字瞬间化为魔咒,紧张、焦虑与日俱增。而像这样有强烈焦虑感的家长不在少数,看到孩子刚踏入人生“赛道”便有“落后”迹象,这让他们都坐不住了。

□史睿昕

## 偏重分数让孩子压力重重

孩子的学习成绩往往会成为家长们关注的焦点,关于考试成绩的问题,会被一次又一次地提起,家长们可能不会意识到这种过度关心无形中会给孩子造成很大的心理压力,甚至因此产生心理问题。对于学习成绩不理想的孩子,可能会面临以下的几种情况:

1.亲长辈时常会询问学习成绩,如果孩子的成绩不理想,家长会很没有面子,可能会把一些负性的情绪发泄到孩子的身上,让孩子认为都是自己不好,才会让父母生气。

2.在校考试成绩还可能作为家

庭奖励的机制,考试的分数与过年的压岁钱挂钩。家长可能会说:“如果你考600分,你就可以拿到600元,你看你考的这点儿分数,给你这些就不错了,这不都是你自己造成的吗?”

3.学习成绩还可能成为听话和不听话、懂事和不懂事、有出息和没出息、好与坏的一个衡量标准。成绩好的孩子可能是听话、懂事、有出息和好孩子;成绩不理想的孩子则相反。

4.学习成绩还可能被家长用来作为“激励”孩子的一种方法,比如家长会说:“你看人家,你为什么不能

像人家那样,如果你努力了,你的成绩一定也会是那样。”

家长的这些做法可能会给孩子造成很大的压力,可能会伤害到孩子的自尊心,让孩子感到自卑、内疚、在众人面前抬不起头。

即使对于学习成绩好的孩子,过度地关心学习成绩同样也会造成压力,比如,他们可能会担心,如果以后自己考不好了该怎么办?自己经常被作为正面的榜样与别人比较,别人孤立自己怎么办?如果以后家长的要求更高,我让家长失望怎么办?

## 对待孩子学习多以鼓励为主

其实,中国家长大都有着望子成龙的高期望,特别是看到孩子同龄人间的对比时,对自己孩子的容忍度便会降低,不满即会放大,对孩子的要求变得更加严格。因为他们在孩子的身上付出了很多心血,期望也随之增长。当孩子入学后遇到一系列问题,家长会对孩子是否优秀产生质疑,进而质疑自己的付出是否有价值。而家长的焦虑会传染给孩子,不仅影响亲子关系,而且对孩子的健康成长造成不利影响,造成孩子的自卑、自闭心理,带来更多负面情绪。

家长究竟应该如何应对呢?事实上,每个孩子的学习能力是不同

的,由于家庭背景、自身条件和成长经历等众多原因,孩子的理解、认知和学习方式都不相同,家长要意识到并承认这一点。只有面对现实,才可能在出现问题时有针对性地帮助孩子。

根据皮革马利翁效应,当一个人得到信任、支持或赞美时,他会获得一种积极向上的动力,并尽力达到对方的期待,按照这种期待的方向来塑造自己。容忍孩子身上出现的错误,发现孩子身上的闪光点及时予以鼓励,引导孩子自我成长与突破,都是此时家长需要做的。当然,帮助孩子过程也许十分漫长,家长也会产生各种挫败感,但只有

在学习初期保护好孩子的自信,家庭教育意义才能真正显现出来。

为人父母除了要尽责,同时也要意识到孩子带给自己的幸福与满足感。与其通过各种负面话语行为刺激孩子,压制他们的天赋,还不如多鼓励欣赏,帮助孩子树立信心。鉴于以上的种种情况,建议家长为孩子提供一个放松和舒适的环境。多培养孩子的学习兴趣,让孩子不再认为学习是一种负担,轻轻松松地学习。孩子的人生路还很漫长,学习成绩并不是衡量孩子好坏的唯一标准,多培养孩子自尊自强的能力,将来有一个良好的心态去面对人生路上的各种变化。



金色童年

PPA美国职业摄影师协会认证 国际著名摄影机构

泉城小明星

姓名:孟栢冰  
生日:2006年9月26日  
父母寄语:祝你在每个成长的日子都开开心心,快快乐乐!

满月宝宝免费上门拍四张,二环内免收上门费  
百天宝宝凭出生证明定套系免费四张入册  
咨询电话:67886998

## 照片刊登启事

泉城小明星上报名目,展现孩子童真的笑颜,表达父母的祝福与期望,同时具有纪念意义。本栏目由金色童年独家推出,具体刊登事宜请与金色童年策划部联系。

**天材教育**  
WWW.JINTIANCAI.COM  
济南市天材教育培训学校

泉城八年一对一个性化辅导机构

# 透析孩子学习危机

- ▶ 单项弱点突出? 偏科? 急需拔高? 学习状态不佳? 学习方法欠缺?
- ▶▶ 应试技巧欠缺? 小升初, 学业水平考, 高考怎么考? 如何应对?

初/高中毕业生/艺考生/军考生 文化课专项专辅

享 全程个性化 享 服务透明化 享 教研同步化 享 培优体系化

学员在线



家长只需轻松一点 孩子的学习一目了然

教育服务公开化 学生动态 公开化 分析报告 公开化 授课日程 公开化 课程计划 公开化 辅导课件 公开化 每周回访 公开化

六就近 大近 校选 区择

山师校区: 88343766  
大观校区: 88340388

山大校区: 88340033  
槐荫校区: 88340368

舜耕校区: 88343733  
阳光校区: 88340055