

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



7月3日，四川省总工会职工心理健康指导中心邀请西南咨询师培训中心副教授刘书君，针对中高考期间，家长如何进行心理调适以及如何帮助孩子进行心理调适，进行了一次线下与线上相结合的讲座。

中考在即

家长如何帮助孩子进行心理调适？

■ 实习记者 梁童童

孩子考前焦虑是正常的吗？

因为个体差异，考试对每个人形成的压力程度是不同的。由美国华盛顿大学心理学教授、临床心理学家萨拉萨(Irwin G. Sarason)编制完成的考试焦虑量表(TAS)，是目前国际上广泛使用的考试焦虑量表之一，家长可以引导孩子完成这个量表，测试出的分数可作为判断孩子心理健康状态的重要依据。

“需要注意的是，当孩子已经非常焦虑的时候，‘做测试’这个行为本身可能会增加他的焦虑。”刘书君建议，家长一定要以一个做游戏的心态去帮助孩子完成测试，不做也是可以，关键是要能够感受到孩子的情绪状态。

测试结果分为三种：12分以下的，考试焦虑属较低水平；12~20分的，考试焦虑属中等水平；20分以上的，考试焦虑属较高水平。

“中等程度的考试焦虑能够产生最高的学习效率，这是好的压力、可以出成绩的压力，不要怕它，保持正常的状态就可以了。”刘书君说，“压力太少也是不行的。虽然这个孩子当下的状态可能是好的，但如果他是因为对自身没有要求才没有那么大的压力，从长远来看，这未必是好的。这样的孩子，家长应该适当提高要求。”

“如果孩子得分在20以上，就需要采取措施了。比如，做心理辅导、做一些减压的事情。太过焦虑容易考试失常。中高考是整体素质的竞争，其中就包括心理素质，而且进入社会之后，心理素质也是很重要的，它会影响到整个人身心的状态、成就和内在幸福感。”

刘书君指出，过度焦虑往往会表现出以下几种反应：一是精神——生理反应，如因担忧害怕导致的心慌、手抖、腿软、冒冷汗、坐卧不安、失眠等生理现象；二是战斗反应，这是一种被过度激活的身心状态，表现为异乎寻常的亢奋；三是回避反应，表现为对刺激源(即中高考)及其相关信息的有意回避。

如果孩子出现以上三种反应，家长就需要帮助他们从过度焦虑的状态中走出来，回到一个相对正常的情绪状态。过度焦虑的原因各不相同，要想有效地消除这些过度焦虑的情绪，家长应该尝试去了解、分析孩子出现这种情况的原因。

正确解读孩子的情绪状态

考试前，不同的孩子会出现不同的情绪状态，家长要学会正确解读孩子的情绪状态，帮助孩子顺利备考。

一是被动心态与主动心态。过度焦虑的孩子往往是那些对考试既不能完全拿起又不能完全放下的孩子。他们知道考试很重要，却没有勇气付出全力，或是存有某种侥幸心理，想要依靠运气来取得好成绩。面对这样的孩子，家长应该告诉他，“如果你决定要参加考试了，就要心无旁骛、竭尽全力地去准备。这个时候你不是被动地等它来，而是主动地去准备它，把压力变成动力就是一念之间的事。”刘书君说，只要孩子决定了要把考试“拿”起来，那么他的潜力就会爆发的。

二是外控归因与内控归因。把考试分数的高低总结为自身知识水平程度的反映，这是考试的内控归因。外控归因则是强调试题难度、考试环境、运气等外在的因素对考试成绩的影响。习惯于内控归因的孩子往往有着对自身更强的掌控力，而对自身充足的掌控感是拥有一个健康的心理状态的基础，在面对即将来临的考试时，感受到的压

力更小；而习惯于外控归因的孩子，面对考试无异于在玩概率游戏，容易出现发挥失常的情况。在平常的生活学习中，家长应该有意地培养孩子内控归因的认知方式，习惯于内控归因的孩子会拥有更加稳定的情绪状态，对自身和未来有一种掌控感。

而在中高考前夕，无论孩子之前是习惯于内控归因还是外控归因，家长都应该营造一个拥有“内控归因感”的家庭氛围，即尽可能地解除某些属于外控归因的“应急状态”，如：夸张地改善伙食、停止一切家务劳动、无条件满足孩子的一切要求等，这样的家庭氛围会影响孩子的归因倾向，去在意那些外在的、自身不可控的因素，不利于孩子以一种稳定的、自信的精神状态去迎接考试。习惯于外控归因的孩子，在考试前应多做一些有利于培养“控制感”的事情。他们如果要一直复习到考前的最后一刻，是可行的，家长要与孩子一起寻找他过往的高光时刻，帮助孩子重建成就感，提升信心。

三是定位不准确。有些家长对孩子高要求，孩子也以这种高标准

来要求自己，这本不是坏事，可一旦高要求变成了完美主义倾向，无论是对孩子还是家长的心理都是有害的。“这样的孩子很容易自卑，即便其他人已经觉得他很好了，但他就是觉得自己不够好，每到考试就会害怕。”刘书君说，存在这种倾向的家长应该反思自己的态度，适当降低对孩子的要求，并且应给予孩子更多的陪伴和鼓励，帮助孩子找回对自我正确的认知，并且学会接受不完美的自己。

刘书君讲了一个复读生的例子：“这个孩子从班级‘后腿’考进重点线，被老师和家长寄予了很大期望，但由于压力太大，高考前两周她快要坚持不下去了，于是我就跟她一起把这一年的大考成绩标出来，取平均值。清楚自己的正常成绩，不要把考得最好的成绩当成正常成绩。分析之后，我们发现这个孩子的平均成绩就是考一个比较好的二本的水平，虽然这个现实比较残酷，但这就是她的真实成绩。我对她说，你把这个成绩考出来，就对得起你自己了。”她接受了这个结果，情绪和身体状态一下子就好了起来。

四是危机意识过甚。中高考固然是人生的重要节点，但也只是人生当中的一个点。“有的家长想得很远，孩子从小尝试点什么，家长就跟他说要小心啊，要不然会怎样怎样。可能家长是想孩子少走点弯路，但在孩子眼中，未来全是警示牌，做事就会瞻前顾后，首先想到的是这个事情最困难的部分。”刘书君说，有着这样思维方式的孩子，在面对重大考试时难免会去设想自己考砸之后的后果，出现过度焦虑的情绪。家长应及时转变这种教育方式，要教导孩子，更要说服自身，学会“享受生活里的意外”，真正重要的不是过一个“正确的人生”，而是拥有处理各种意外的能力。

刘书君建议，临考前，家长可以帮助孩子把他的学习日程排满，不给他瞻前顾后的空隙。如果孩子不想学习，也可以带他去玩，或者让他干自己喜欢的事情，打游戏、看电视、逛街、吃东西，当孩子沉浸在很多感觉器官参与的事情中时，他就没有功夫去想那些焦虑的问题了。用快乐的事情替代掉那个会让他紧张的考试，这样的感觉可以保持到孩子上考场的那一刻。

3个“锦囊”，帮孩子调适焦虑情绪

如何帮助孩子调适考前的焦虑情绪？刘书君给出了3个策略。

学会呼吸练习。“选一个舒适的地方坐着，感觉你的身体被完全地支撑着，闭上眼睛，深呼吸，感觉到你的鼻子有点痒痒的、酥酥的……”刘书君领着现场和直播间的听众进行了一次呼吸练习，“就这样，带着孩子每天做两到三次，他整个人的身心节奏就会降下来，心跳、呼吸没那么快，他就能控制自己。考场的氛围有些紧张感，孩子进去时就可以做这个练习，一直做到卷子发下来的时候。”

把情绪应对转化成问题应

对。过度焦虑是一种情绪体验，当人沉浸在情绪中时，很难用理性去解决问题。家长要帮助受情绪困扰的孩子从情绪中走出来，把情绪应对转化成问题应对。家长可以跟孩子讨论，复习得怎么样了？还有什么问题？这问题可不可以处理？如果可以处理，应该怎么处理？如果不能处理又怎么办？当孩子试着用理性去处理问题时，他的情绪就会停下来，他会发现所面临的困境是可以通过分析走出来的，于是过度焦虑的情绪体验也就自然被消解掉了。

照相机的复习方法。人的认

知模式具有后摄抑制的特点，也就是说，后进入记忆的信息会覆盖先进入记忆的信息。如果还是延续平时学习时查漏补缺的方式，容易出现“满地挖坑”的情况，越复习越慌。“一想到这种类型的题还不会做，就去挖一坑，做着做着又想到那个题也还不会，又去挖一坑，结果只会满地挖坑，带着一颗坑坑洼洼的心去参加考试。”刘书君说。

刘书君建议，有复习意愿的考生在考试之前做两轮不分轻重的基础知识复习，不要去关注知识点是否是重点，就像照相机一样把每一个点都认真过一遍，这样就是

“面”的复习而非“点”的复习。如果孩子一门心思去关注重点，必然会再去考虑是否有另外的“重点”被遗漏，是不利于保持平稳心态备考的。

在刘书君看来，考试是发展焦虑，不是生存焦虑，家长和老师都不应该把这两种焦虑混淆，还传递给孩子。刘书君建议各位家长，无论什么时候都要给孩子一个退路，“没考好，明年再考就是。”这句话能给孩子一个宽松的心理环境去应对考试。“既不能进、也不能退是一个心理绝境，但凡我们有退路，就不会是绝境。”刘书君说。

亲子对弈 “棋”乐无穷

■ 李靳

孩子经历了自己人生的第一个毕业季。她在晓古街幼儿园快乐地度过了3个春秋，从第一天进园时怯生生的小丫头到叽叽喳喳的“小麻雀”；从当初天天粘着爸爸妈妈到事事都要问个“为什么”。个子长了，心眼活了，笑声多了，也更加阳光、自信了。

很欣慰，经过3年养正文化浸润，孩子依然有着“牧童骑黄牛，歌声绕林樾”的活泼；依然保持着“向夜在堂前，学人拜新月”的好奇心；依然还有“忙趁东风放纸鸢”和“儿童急走追黄蝶”般的天真无邪。不是学

童，不是书童，而是有着简单快乐的儿童，这才是我们所要的教育的样子。相对于认多少字、背多少诗，我更看重孩子本真的心。

记得有一天，孩子回来让我陪她下五子棋。其实，那是我第一次接触五子棋。之后一回家，她都会缠着家人陪她下棋。那段时间，她下棋的兴致很高，茶余饭后，在餐桌上、沙发上、阳台上、床上，到处都是我们一家人切磋棋艺的地方。两三天后，爷爷宣布，已是娃娃的手下败将；一周后，咱爷俩也各有胜负。不过，我们现在已改下跳棋、

象棋了。

做父母的都希望自己的孩子守规则、懂礼仪，而棋艺的学习是最好的切入点。这是一个浮躁的时代，需要在中华传统文化中寻找精神滋养，“琴棋书画诗酒花茶”被古人称着“人生八雅”，千百年来，棋艺在智力提升、人际交往、休闲娱乐中有着不可替代的地位，得到普遍的认同和传承。

因为有了孩子，手机放下不做“低头族”，电视关了不追垃圾剧，远离茶坊酒肆少做无谓的消耗。8小时

外，我最重要的工作就是陪孩子，而我们爷俩目前最大的娱乐就是在棋盘上度过的。黑白之间的博弈、红黑面前的对垒，手起棋落，叮当有声，决断杀伐，其乐无穷。

“童心如玉，琢磨有方；师心如莲，栽培有道。”下棋被称为智慧的体操，在两两对弈间让孩子明白这个世界是有规则的，守规矩、讲秩序是最基本的修养。同时，这又是一项竞技活动，在你来我往的相持中让孩子明白不是人人都会让着你，要学会接受挫折和失败，爱拼才会赢。棋艺如人

生，统观全局，胸中有丘壑，要学会暂时的妥协，尝试理性的等待，不计较一城一池的得失。看似小小的棋局，让孩子在对弈时思考、在进退间拿捏、在胜负后感悟、在活动中成长，这就是小棋盘彰显的大智慧。我想，这应该也是幼儿园选择棋类活动作为校本课程开发研究的初心。

再过几年，孩子大约不会记得3岁时背过的《三字经》，4岁时背过的《短歌行》，5岁时背过的《春江花月夜》，但是，只要有张棋盘，她就会眼中有光，扯着我的衣袖说：“老爹，杀一盘！”