# 做孩子轻松的避风港

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2025-03-07

*给孩子舒适轻松的避风港我是学校心理辅导站站长、国家二级心理咨询师。我想利用今天这个时间来跟各位家长交流:临近中考，家长怎样帮助孩子缓解考试焦虑？考试焦虑，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐...*

给孩子舒适轻松的避风港

我是学校心理辅导站站长、国家二级心理咨询师。我想利用今天这个时间来跟各位家长交流:临近中考，家长怎样帮助孩子缓解考试焦虑？

考试焦虑，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等情绪障碍，还可伴有失眠、消化不好、身体不舒服等症状。这种状态会影响考生的思维广度、深度和灵活性，降低孩子的注意力、记忆力，使复习及其考试达不到应有的效果，甚至无法参加考试。有的考生因此反复逃避考试。但并不是说焦虑纯粹是有害的，适度焦虑可以维持孩子的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是有必要的。许多研究表明，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。但在学校心理辅导站日常辅导过程中，在与本校或外校初三学生的接触过程中，我发现有一些中学生的焦虑分数偏高。也就是说有一些孩子太过于紧张了。

比如曾听到同学说“一想到还有几天中考，我就紧张得睡不着，心里总觉得不踏实，总想抓住这最后的几天强化一下。但我的头很疼，每天晚上都睡不着觉。我真担心考砸了。”

还有的同学说“每次考试刚开始的时候，我的心都咚咚直跳，有种窒息的感觉，脑子一片空白，根本看不明白卷子上写的什么。等我安静下来，别人已经答了很多，于是我越急越慢。中考时会不会这样呀”

心理学上讲情绪是可以感染的。孩子的焦虑情绪在很大程度上来自于家长的焦虑。

根据以往初三学生及家长的反应，还有学校心理辅导站近年来的资料记载，我发现考前家长焦虑的主要表现有：

1、过分担忧。前怕狼后怕虎。比如孩子睡觉时间早了点，就觉得孩子不太用功，睡晚了又怕孩子身体受不了，放学回家早了，觉得老师不负责；作业布置多了，又觉得孩子压力太大。

2、过高期望。有的家长对孩子的期望值太高。曾经有两个初三的学生到我们心理辅导室来倾诉，坐在椅子上就说自己快受不了了。我问他为什么这样说？他说：爸爸妈妈经常会说“我们两个在单位都是蛮出色，你怎么不象我们呀？“你要努力一把，一定要考上某某学校、“考好了将来前途就好了”、还说“你的表哥、表姐可是保送到哪哪个学校的，你也要争气”。还碰到过这样一位学生，他说，他的妈妈经常拿着自己几次模拟考试的成绩与学军去年录取分数线进行对比，然后对他说，你只要再努力一把，就能考上学军了。我问他：你认为自己能考上吗？他说不能。我说，为什么这样说？他说：我努力别人也在努力呀。我认为我已经尽自己最大努力了。我的成绩已经高不上去了。我问他：你听了妈妈讲的话之后有什么感觉呢？他说：压力大贝？我达不到他们的目标。我还问他，你有没有给你的妈妈讲呢？她说没有，我怕她伤心。其实有一些家长没有意识到学生个体是有差异的。每个孩子都有自己的实力，家长过分期待，超出了孩子的能力，就会给孩子造成压力，让孩子感觉害怕考试，有的学生想办法逃避考试。前两天报纸上报导过一个高考生因害怕高考，在山上独居了14年。这种例子虽然有点极端，但考试给孩子带来的压力我们还是要重视的。成绩与身心健康比较身心健康还是应排在第一位的。毕竟健康、活泼、上进的孩子比什么都重要！

3、过分关注。有的家长过分关注孩子的一举一动。问长问短。如果有一天孩子回来时心情不太好，家长就要问是不是测验考试啦？分数多少呀？名次多少呀？“没关系，考试时不要紧张，要放下包袱才能发挥最好水平呀？有的家长一看到孩子接电话就要过问半天“谁的电话？男的/女的？说什么事呀？这个人的学习怎么样？家长这样过分关注会让孩子感觉每天都生活在你的阴影下，不敢放松，似乎没有了生活空间，他会承受不了你的爱而躲避你。导致孩子与家长的心理对立。曾经听到一位家长说：孩子每天写作业的时候，我连电视都不敢看，虽然房子不小，但我怕影响他。可孩子却说；谁不让你看电视了，自找的。其实孩子并不希望你什么家务都不干来陪他。

这样会让孩子感到压力太大。

4、有的家长过分关爱孩子。有的家长每天给孩子放好洗脸水、挤好牙膏，孩子写作业时一会倒水、一会儿切块西瓜、一会儿送牛奶，还有的家长还特意请假在家里照顾孩子的饮食起居（这里我讲的是过分关爱，如果孩子连基本的生活起居都没人管的话，那是不行的）。家长的过分关爱在这个时候就是给孩子压力。孩子会想”爸爸妈妈这么关心我，如果考不好，怎么对得起他们呀！还有的家长不停的给孩子买辅导材料，要知道老师压下来的作业就不少了；也有的的家长想办法给孩子找好老师补课，针对这一问题，我就经常对家长说，请不请家教要好好问问孩子。

5、过分担心。有的家长老怀疑孩子没有用功，在孩子复习的时候，经常借故到孩子的房间检查。其实这样会激起孩子的逆反情绪，他可能真的就不用功给你看。

家长焦虑的原因，可能有这么几个：

1、许多家长觉得中考具有非常重大的意义。它是孩子一生中第一次面临的人生选择，从某种意义上说，它是一种分流的考试，对于不上普高的考生来说，中考意味着你的工作定向、人生定向，这是你人生中一件大事；而对上普高的学生来讲，向来就有“考上一所重点高中，就意味着你的一只脚已经迈进了大学的门槛里”的说法，甚至更有人说“考上好高中比考上大学都难”。

尤其是现在独生子女家庭的家长被认为是“输不起的家长”。

2、一些家长存在社会补偿心理。把自己未实现的愿望寄托在孩子身上。

3、爱面子。

要知道家长的焦虑和紧张会对孩子造成不良暗示：孩子最怕看到爸爸焦虑的眼光，最怕听到妈妈不打句号的唠叨。通过察言观色，他们就能感觉到父母是否信任自己。所以说在备考期间，家长只有

保持良好的心态才能帮助孩子，否则只会帮倒忙。

其实现代社会，一个人的成功15％靠智力，85％靠的是非智力因素。一个人的勤奋、毅力、良好的行为习惯是成功的重要因素。中考也是一样的：一靠平时学习的积累，二靠在考场上正常发挥。平时的积累现在差不多定型了，但临场发挥还不确定呢？接下去我们要在发挥上下一点工夫。就是要以“积极心理暗示”帮助孩子建立自信心。家长则应该遵循“低调要求”原则和“外松内紧”的原则对待中考。少给孩子施加压力，而应以新鲜的、幽默的方式帮助孩子放松。怎么做呢？

（一）帮助孩子正确认识中考：

1、让孩子认识到中考是每一个城市青少年都必须经历的锻炼和考验。

2、让孩子认识到中考是一个公平竞争的机会，我们一定要勇敢面对和把握竞争。因为未来社会就是一个不断接受竞争的社会。

3、中考是总结性考试。这种总结不是对父母和老师的，而是对你自己10多年来学习的一个交代。

4、中考是较公平的竞争平台。

5、通过中考自己可以得到更高一级的的受教育机会。

（二）温馨提醒

1、不要过分关注孩子的测验考试。家长不要每天过问考生复习或测验的情况，尤其是问模拟考试的分数、名次。这对初三学生不合适。因为大多数孩子都是非常关注中考的，面对模拟测验他自己已经很紧张了，你再去过问，会增强孩子的紧张度。

2、在家里一切按照平时的生活状态进行，用不着压低声音说话。家长们应该明确，家庭不是学校，更不是考场，在家里最好幽默一些。当孩子为准备中考呕心沥血时，家庭应该是孩子舒适轻松的避风港，是休息和放松的驿站。若孩子因用功而感到疲劳，家长还应提醒他在考前适当减少一些学习时间。

3、作好后勤工作。提醒考生安排好作息时间，适当运动，保持良好健康状态，要让孩子吃好、睡好，养精蓄锐。但也不必对孩子有更多的特殊照顾，即使给孩子增加营养，也最好是“不显山、不露水”，对孩子的关注应是“润物细无声”的。中考前和考试期，家里特别需要宁静平和，只要一切正常，就是对孩子最好的支持。

4、创造一个温馨平和的家庭环境，淡化紧张气氛，与孩子谈笑风生。多谈论一些愉快的事情，把担心藏起来；多与考生进行心理沟通，关注孩子的内心世界。即使有的家长正在为工作发愁，有的正在为受到上司批评而烦恼，也有的为与同事的关系而生气，有的为家庭关系而苦恼。请你们都不要把忧郁、焦虑、痛苦、愤怒等不良情绪写在脸上。家长的坚韧、执着、坚强、冷静会对孩子产生积极的影响，这比家长说千百次“孩子，考试千万不要紧张”要有效得多。

5、给孩子以自信心和勇气，给其信任和鼓励，做孩子的精神支柱。

家长要做孩子情绪的镇静剂、安慰剂，这样就容易使孩子心情舒畅。在孩子中考前后，家长只需扮演一个受考生欢迎的朋友角色，您可做的事情并不多。需要家长做什么，孩子自己是会提出来的，家长尽力而为就可以了，孩子反感的事情千万不要去做；要理解和爱护孩子，帮助他们顺利度过这一关键时期。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！