

知心姐姐

# 女儿高考 全家焦虑

自从女儿读高三以来，我们家就进入到备战状态。我几乎就没有睡过一个好觉，整天想的都是女儿高考的事，白天忙着为女儿准备营养餐，晚上督促女儿复习功课，常常失眠。丈夫也是忧心忡忡，食欲下降。我们累点也没什么，可原本乖巧听话的女儿近来却出现厌学情绪，学习时精神无法集中，脾气变得暴躁。问题出在哪里呢？贵州刘女士

心理学家埃里克森认为，人在成年期的主要任务是关注于后代的繁殖和养育，并且将自己对于生活的感悟、思想、生存的技能等通过言传身教的方式传递给下一代，这是对于自我生命的一种延续，

更是对于自我生命的提升。家长的焦虑更多是来源于自身的经验。他们认为目前严峻的就业形势和不断提高的生活成本，与不同职业间悬殊的收入等等都在威胁着自己子女的生存。选择哪所学校、哪个专业、今后会有什么样的职业、收入和生活预期等，都将由高考来决定，高考俨然已经成为了人生的分水岭，这让家长们的高考焦虑一再加重。

同时，家长们也肩负着巨大的社会舆论压力：社会的价值认同。社交活动中，谁家的孩子考进哪所学校了，学的是什么热门专业等等，都是最普遍的话题。子女的优秀很多时候被归结为家长教育有方。那些受到褒奖的家长此时会

感受到一种人生的成功，反之则仿佛一生心血都白费了。为了避免这种局面的出现，也为了满足自己的面子心理，大多数家长想到的办法就是影响和干预引发这场面子心理纠葛的主体——考生，于是，考生除了要面对来自于学习方面的压力，还必须面对来自家长方面的压力。双重压力，让考生喘不过气来，一旦无法承受，考生便很容易情感崩溃，产生消极情绪。

因此，建议家长做好两个角色：一是倾听者，耐心听考生的想法和感受；二是激励者，多给孩子一些正面的肯定和鼓励，但不是盲目夸大。尽量帮助孩子释放压力，轻装上阵。 朱闻慧

## 高考了，别让不良情绪压垮你

离高考只有一个月了，不少考生经常会处于一种莫名焦虑中，被这种不良的情绪左右着，难以自拔。然而，过于紧张的情绪会影响思维的正常发挥，考生不妨试试下面的方法，缓解内心的焦虑。

### 考前阶段

第一，自我暗示法：树立积极向上的信念——相信只要能认真准备、沉着应对，就会考出自己应有的水平。

第二，接受法：就是接受目前的心理状态。比如，感到紧张时不要对自己说：“我怎么又紧张了？别紧张！别紧张！”这样可能会更紧张。应对自己说：“紧张就紧张吧，一会儿就好了。”

第三，肌体运动降低焦虑法：主要包括增加充足睡眠、加强体育锻炼等，还可以采用深度

放松的方法，通过平缓的鼻吸口呼的呼吸方法，配合加以肌体的紧张与放松的活动让考生压力获得缓解。

第四，情绪宣泄法：包括大声地唱歌、找人倾诉或者利用心理宣泄室等进行情绪的宣泄。

### 临近考试阶段

第一，不要再埋头于机械式的记忆了，应将重点放在对自己思维能力的锻炼。

第二，慢慢减小学习强度，减少学习时间，增加体育活动的机会，学习间隙与家人、朋友聊天。睡前泡泡热水澡。

第三，调整好自己的情绪，不用去思考考试的结果。

第四，注意饮食卫生，加强补充营养。

### 考试阶段

第一，考前熟悉考场。

第二，提前准备好考试物品，适当提前到达考场。

第三，进入考场后将考试证件等拿出，平稳情绪，如果出现情绪波动，可以采用深呼吸的方法平稳呼吸。考试结束后尽快离开考场，不用去听别人的答案。

松林

成长沟通

侄儿他学习自觉，成绩优秀。儿子方方读小学四年级，比侄儿低一个年级，但儿子的自觉性和学习成绩远不如侄儿。为此，我常如此教育儿子：“你看看，哥哥学习努力，成绩优秀，人也懂事，可你跟哥哥比就差远了。”我常如此说的用意是为了激励儿子的奋发之心。

然事与愿违。渐渐地，儿子不爱搭理侄儿了，还时不时地搞点恶作剧。有一天，儿子向我提出不让侄儿住在家里了。显然，儿子在嫉妒侄儿。

反思儿子为什么会产生妒忌之心，我发现是由于我教育方法不当造成的，如老爱拿他缺点来与侄儿优点作比，无形中让儿子感觉自己受到贬低和打击，进而心生不满和嫉妒，导致了兄弟矛盾。于是我决心努力扭转儿子不良思想，消除他嫉妒心。

晚上儿子做作业时，有道数学题不会做，就来问我。以往，我会耐心教他，可这次我推说没空，叫他问哥哥。在侄儿辅导下，儿子很快会算了。之后我常如此推之。与儿子聊天时，我趁机说：“爸爸日后忙了，没时间辅导你了，你就把哥哥当老师，其实哥哥很希望你把成绩搞好，你看，每次你问他，他就放下功课来辅导你。哥哥还说你比他聪明，如果勤奋些，进步一定很快。”那次吃饭时，我出了个脑筋急转弯，儿子率先说出，我即表扬：“我儿子反应快，比哥哥灵敏。”我不仅常如此来显示儿子“强”过哥哥，且不再拿他短处来与哥哥长处作比。儿子嫉妒心慢慢消失，与哥哥和睦相处了。

作为家长，都该知道孩子嫉妒心的危害性，当然也就不会刻意去造就，但是却常常在日常中无意地造就了孩子的嫉妒心，作为家长一定要及时发现并努力消除了孩子这份嫉妒心，以免害人又害己。 陶绍教

## 莫在无意中造就孩子嫉妒心

他山之石

### 美国育儿法则

- **归属法则** 保证孩子在健康的家庭环境中成长。
- **希望法则** 永远让孩子看到希望。
- **力量法则** 永远不要与孩子斗强。
- **管理法则** 在孩子未成年前，管束是父母的责任。
- **声音法则** 要倾听他们的声音。
- **榜样法则** 言传身教对孩子的榜样作用是巨大的。
- **求同存异法则** 尊重孩子对世界的看法，并尽量理解他们。
- **惩罚法则** 这一法则容易使孩子产生逆反和报复心理，慎用。
- **后果法则** 让孩子了解其行为可能产生的后果。
- **结构法则** 教孩子从小了解道德和法律的界限。
- **20码法则** 尊重孩子的独立倾向，与其至少保持20码的距离。
- **4W法则** 任何时候都要了解孩子跟谁在一起(Who)、在什么地方(Where)、在干什么(What)以及在什么时候回家(When)。

项前

## 睡前玩电游危害多

医学研究发现，青少年每晚做完功课后，玩紧张刺激的电脑游戏来“放松”自己其实有害无益，因为这会让他们睡不好觉，甚至会对他们的记忆力产生损害，忘记刚刚学习了什么。

为了验证电脑游戏是否会损害青少年的健康，研究人员招募了11名身体健康、没有睡眠问题的12-14岁男孩。在两天试验中，研究人员让他们在每晚睡觉前两小时，玩适合他们的互动赛车游戏或观看让人激动的录像。研究人员整夜观察孩子们的睡眠情况，并进行游戏前后的视觉和口头记忆测试。

结果显示，玩电脑游戏后，孩子们花较长时间才入睡，而且有助于形成事实记忆的慢波睡眠时间较短。另外认知实验也发现，玩一个小时游戏后，孩子们口头记忆的表现有所下降。

专家指出，长期睡眠

不足将带来一系列的机体损害，如视力疲惫、神经衰弱、食欲不振、血压异常、思考能力减退、免疫功能低下等。因此，足够的睡眠对少年儿童的生长发育尤其重要。研究人员提醒，在青少年入睡时，父母一定要告诫孩子不要做与睡眠无关的事，也不要看一些会使孩子大脑细胞兴奋的电视节目、书籍等，更不能玩电脑游戏。

胡安仁

