



考前

顺其自然，
接纳并允许孩子考前睡不着策划:龚丹枫 陈晓璇 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁1 本该认真备考的孩子要求看手机或电视，
到底要不要给他看呢？

肖冬玲：高考不仅考孩子，也考验家长。面对这样的情况，首先，家长不要焦虑，不要一看见孩子看电视或手机就觉得这会影响高考。要觉察孩子看手机或电视行为背后的需求。当潜意识压力大到无法排解，人们会选择回避，进而选择一些对自己来说轻松、愉快的事情来缓和释放压力。如果孩子是出于这样的需求，家长无须焦虑，反而需要鼓励孩子，告诉他做这些活动时要全情投入，并与之约定看电视或手机的时长。

若发现孩子反复多次没有办法全情投入到娱乐中并认为浪费了时间，出现愧

疚、自责、恐惧等高耗能的反应，或不按约定时长看电视或手机，这时，家长要平和地叫停孩子，相信孩子的力量，坚信“孩子只是焦虑了，找到缓解焦虑的方法就好”。注意，不要指责孩子，并做好情感陪伴。家长可以尝试与孩子一起写或画出焦虑的样子，把焦虑具象化，从而看清它；还可以一起听一段舒缓的音乐、放松地喝喜欢的饮料或细细品尝喜欢的食物，感受食物在舌尖留下的愉悦，体会徐徐下咽的快感；也可以在落日余晖中一起散步、聊天、观赏路边的花草，或是到一个空旷的地方大声宣泄，用力拥抱。

2 还有几天就高考了，
平时住校的孩子忽然提出回家住，该支持吗？

肖冬玲：家庭是孩子最大的依靠，也是心境平和的港湾。平时住校的孩子在临近高考突然提出想回家住时，建议家长不要急于答应或否定，应先与孩子沟通，了解他提出这个要求背后的需求。

至于是否支持回家住，分以下三种情况：一是如果孩子不回家住也能有办法得到满足的话，可在满足其需求的情况下，建议其继续住在学校，与平时的作息保持一致更有利于高考；二是如果沟通发现孩子的需求只能回家住才能得到满足，家长

也可以将其接回家住，但要营造良好的家庭氛围，避免给孩子带来更大的压力，同时尽量保障孩子的作息与住校一致，同时相信孩子的力量，做好高质量的情感陪伴；三是如果家里无法提供良好的氛围与高质量的情感陪伴，回家住有可能造成消极的影响，可在与孩子沟通后，接纳孩子的情绪，并表达出认同孩子的合理需求后，与班主任沟通，尽量做到满足孩子合理需求的情况下，建议孩子信任学校的智慧，根据学校的安排安心备考。

3 孩子越来越紧张和焦虑，已影响到睡眠，
我能做些什么？

肖冬玲：如果孩子因紧张和焦虑已经影响到了睡眠，家长可从以下两个方面引导孩子：一是建立科学的认知，充分认识到高考是人生中的一件大事，考生容易因紧张而造成神经亢奋睡不着，这是很正常的现象，接纳并允许睡不着这件事情发生，顺其自然，不因睡不着而起床学习；二是家长可以引导孩子掌握有效的应对方

法：1. 静静地躺在床上，听舒缓音乐或高考正念冥想音乐，在头脑中想象美好而放松的场景；2. 将睡眠与考试成绩的好坏捆绑，睡不着≠考不好，据不少往届高考成绩出色的学子反馈，因为考场中紧张的氛围，人会保持兴奋的状态，即使前一晚上睡不好也不会犯困，也不会影响第二天的考试成绩。

4 高考时我们打算住到考场附近的酒店，
换了环境会不会影响孩子休息？

陈晓新：首先，接受环境的变化，并将它看作是一次体验的机会。家长不把它看作是一件负面的事件，然后设法去创设一个完全“适应”的环境。相反，当将其视为一次成长的机会，孩子的内在也会生出更大的心理韧性去应对。

其次，松绑神经，给予自己积极的心理暗示。高考期间的睡眠虽然重要，但也并非决定因素。睡得稍差一些，身体机能也能灵活调节以应对眼下的挑战。家长

可卸下心理包袱，告诉自己：“我们会和平时住酒店一样睡得好的”“睡得没那么好也不会影响孩子发挥”。

最后，积极应对，做好更多的准备。担心孩子睡不好甚至失眠这样的“消极想象”并非坏事，它是一种防御性悲观，能使我们提前作更多的准备。在条件允许的情况下，创设更好的客观条件，例如选择更安静的房间，选择更符合孩子睡眠习惯的床等。

5 孩子越临近高考，我越无心工作，
有什么办法能让我的注意力转移出来？

陈晓新：临近高考，家长也容易进入“应考”状态，出现过度关注孩子动态、无心投入自身工作等状况。然而，心理学上有一种现象叫“白熊效应”，实验者要求参与者不要想成一只白色的熊，结果人们在脑海中更强烈地浮现出一只白熊的形象。家长越想把自己从对孩子高考的过度关注中抽离出来，可能越事与愿违。家长可尝试：

1. 看见自己的内在需求，不否定不批判。越临近孩子考试，越无心工作，其实映射出家长时刻想要给孩子更好的支持，但内心又很焦灼。这时，不妨抱抱自己，

告诉自己已经很努力了。

2. 与孩子真诚交流，给予孩子真正的支持。父母可尝试与孩子一起讨论问题，比如，“妈妈感觉自己有点过度关注高考了”。让孩子感受到父母的真诚，孩子同时也会坦诚他们的需求。彼此在得到鼓励和支持后，家长自然能把关注的目标转向工作。

3. 练习放松，投入当下。运动和静观当下是缓解压力的好方法。当感觉自己无力投入工作时，不妨试试散步、瑜伽，或者做一件愉悦自己的小事情，从而保持工作和生活平衡。

6 这几天看着孩子的食欲越来越差，
真担心营养跟不上，咋办呢？

陈晓新：临近高考，孩子感受到的紧张压力感会越发强烈，这时出现食欲变差，甚至不想吃饭，更多可能是心理上的原因。对此，我们父母不妨这样做：

1. 理解这是考前一种正常的现象，不过分心急。六月天气炎热，雨水较多，加上高考来临，孩子不时会体验到比较强烈的焦虑感，这时胃口自然变差。这时，父母不过度担心食欲变差这件事反而更能一定程度上缓解孩子的情绪。

2. 创设机会与孩子谈论一些轻松愉悦的话题。避免一坐下来就追问：“昨天吃多了点没有”“你要吃多点才能复习得

好”。相反，淡化食欲变差这件事可能带来的消极影响，谈谈这几天父母的见闻，聊聊孩子感兴趣的事。

3. 鼓励孩子劳逸结合，放松身心。身体的活动和充足的睡眠可以提高身体代谢率，促进消化功能的吸收。因此，父母要引导孩子每天适量运动，同时寻找适合自己的途径，给负面情绪及时“减负”。

4. 改善膳食，必要时就医。条件允许的话，多吃易消化的食物，增加维生素B和C的摄入也能一定程度缓解食欲变差的问题。如果胃肠功能紊乱引起的食欲不振，则应及时就医、尽快康复。

7 从小带大孩子的爷爷病危，
该告诉正在备考的孩子吗？

张锦芬：每个家庭的情况都不一样，作出决定前，家长可以综合考量以下因素：1. 评估孩子的心理承受能力，了解他是否能够在得知这一消息后保持冷静和专注。如果孩子已经非常成熟和有承受力，那么在高考前告知孩子可能是一个合适的选择。毕竟孩子也有知情权，也可避免给孩子带来难以弥补的遗憾。

2. 如果爷孙关系非常亲密，对孩子隐瞒爷爷病危的实情，有可能给孩子带来难以估量的心理创伤。

3. 如果孩子应对压力的能力比较弱，平时情绪波动大，心态消极悲观，对于告

知孩子实情需要谨慎。

4. 在作出决定之前，可以考虑咨询心理专业人士的意见。专业人士对家庭和孩子的实际情况进行全面综合和个性化的评估，可以帮助家长作出更确切的决定。另外，为了避免因隐瞒实情给孩子带来的心理伤害，家长在考后告知孩子实情后，同样可以考虑积极地寻求心理学工作者的专业帮助。

总之，这个决定取决于家长对孩子情况的了解，需要谨慎考虑各种因素，并根据实际情况做出最恰当的选择。

指导单位：广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员：全省心理教研员
及一线教师
本期特邀专家：
肖冬玲 陈晓新
张锦芬 张润林

在高考前的关键时刻，不少考生家长在全力做好后勤工作的同时，还遇到了一些实际的困惑。本期“细说心理”，我们邀请了清远市教师发展中心中小学心理健康教育教研员肖冬玲、中山市华侨中学专职心理教师陈晓新、普宁市教育局心理健康教研员张锦芬和东莞市中小学家庭教育与心理健康教育指导中心主任张润林四位老师，针对考生家长在高考前和高考中普遍会遇到的心理“12问”，进行了一一剖析并提出了解决之道，希望能帮助家长疏导情绪，与孩子一起携手进入最佳的考试状态。

家有高考生，家长
听听心理老师怎么说
12个担心好纠结！

考中

保持平静稳定的生活节奏，
充分相信孩子8 高考这几天，
我到底要不要去送考呢？

张锦芬：高考期间家长是否要送考，应根据孩子的意愿、独立性、心理状态、学校安排、考场情况等综合考量。

家长在决定是否送考时，首先应充分尊重孩子的意愿，与孩子商量决定，切忌自作主张。如果孩子不愿让家长送考，那就不必强求，以免闹得不愉快，反而影响孩子的心理状态。至于送考人是谁，也应听取孩子的意见。

对于那些独立性较强、心理素质较高又谨慎细致的孩子，可以考虑不送

考。对于独立性较弱、在心理上对家长依赖较强、容易焦虑的孩子，家长可以安排好自己的事情，专心陪伴，帮助缓解孩子的焦虑情绪。高考是孩子人生中的重要时刻，此时有父母的陪伴和精神上的支持与鼓励，能让孩子感到安心，有益于高考正常发挥。

另外，还应考虑考场的情况。如果考场在非本校，离家远，路况复杂，交通路线不熟悉，建议送考；如果考场是在本校，距离近，路线简单，可以不送考。

9 高考期间，
我到底哪些话该说，哪些话不该说？

张润林：面对孩子人生中的重要时刻，家长自然会感到紧张和焦虑，这是人之常情。然而，关键在于如何调适这种情绪，以免影响孩子的应考状态。

首先，家长应保持平和的心态。虽然关心孩子是必然的，但过度担忧却无助于改善情况，反而可能增加孩子的压力。家长要知道，考试是孩子自己的事，我们不能替代孩子参加考试，所以要学会放下不必要的忧虑，没必要“干着急”。

其次，家长应避免因过度关注而改变日常生活模式。例如，特意请假陪考不仅不必要，而且可能会加剧孩子的紧张感。家庭环境的稳定和家庭生活的

“照常”对孩子来说是一种重要的心理支持，因此，保持日常生活的正常节奏对孩子来说是有益的。

最后，家长应当展现出对孩子的信心和信任。“相信孩子就是相信自己”，通过言语和行为传达对孩子的支持和鼓励，相信他们能够应对高考的挑战。信心的传递可以极大地提升孩子的自信和动力，帮助他们以最佳状态迎接考试。

总之，家长在高考期间的最佳策略是保持平静、稳定的生活节奏，并通过积极的心理支持来鼓励孩子，这样不仅能够帮助孩子减轻压力，还能增强他们的自信心，为高考创造一个良好的家庭氛围。

10 孩子感觉有一科考得不好，
心情很差，我该如何安慰他？

张润林：在这种情况下，家长其实无须过度干预或提供安慰。因为孩子的内心世界只有他自己最了解，而家长能做的，就是静静地陪伴在孩子身边，无须过多的言语或行为。有些家长可能会因为焦虑而急于为孩子灌输所谓的“心灵鸡汤”：“没关系，不用害怕。”然而，这样的话往往适得其反，反而让孩子更加焦虑。

孩子的情绪需要释放，如果他选择哭泣，那么让他尽情地哭吧，我们只需递给他纸巾即可；如果他哭泣一段时间

后感到口渴，就给他一杯温水；稍微进一步，可以轻轻地抚摸他的头、肩和背。这向孩子表明：无论如何，父母都在支持你、爱你。

这些做法表达了两层含义：第一层是完全接纳孩子，接纳他的一切，包括负面情绪；第二层是给予爱的支持，所谓爱的支持就是默默地陪在旁边，什么也不说，什么也不做，就默默地陪着他并向孩子传达这样的信号：家长就是你坚强的后盾，请你放心！

11 孩子第一天考完觉得考砸了，
第二天不想去考了，怎么办？

张润林：如果真的出现了这样的情况，家长千万不要冲动，更不能通过指责的方式来逼迫孩子继续考试，而应该和孩子一起平静地探讨问题，通过探讨帮助孩子调整不当认知，鼓励他继续前进，而不是放弃。

首先，与孩子一起讨论，是否真的考得不好？如果确实如此，可能很多人都面临同样的问题，并不是只有你一个人。其次，引导孩子思考即使今天不顺利，明天仍有机会。最后，虽然高考极为重要，但如果结果不尽如人意，并不

意味着未来没有希望。告诉孩子即使考试结果不理想，也要勇敢面对，这个勇敢面对的过程本身就是一种胜利。

经过以上三个问题的探讨，大多数孩子会决定再次尝试，此时家长要注意，不能让孩子临时抱佛脚去复习第二天考试的科目了，而应该转移他的注意力，例如，带孩子进行轻度运动，散步或慢跑，这可以帮助释放“快乐因子”多巴胺，让孩子以更放松、自信的状态面对第二天的考试，并确保充足的睡眠，精神饱满地迎接挑战。

12 高考还没结束，
孩子已忙着准备毕业旅行，我要管吗？

张润林：在我看来，当家长察觉到孩子们正在规划高考后的旅行时，应该感到欣慰而非焦虑。因为这是一个积极的信号，表明孩子的心态比较放松，精神状态佳。也充分展示了孩子在面对重要考试时，能够积极地调动自己的正能量来应对紧张情绪，以积极的态度面对压力。人在放松状态下的反应能力，包括大脑的反应速度，思维的敏捷性、灵活性和果断性都会得到提升。因此，家长的担忧往往是不必要的，反而

应当感到欣慰。此时，家长所需做的，就是默默地保持乐观态度，并继续做好自己的事情，比如阅读、烹饪和家务，而不必过度干涉孩子的计划。

总之，在孩子高考期间，家长应该做的事情，我认为主要有三方面：第一，确保孩子的安全，做好各种生活保障；第二，给孩子足够的信心，相信孩子能够应对考试，并且会尽自己最大的努力发挥正常；第三，保持平常心，按照日常的生活规律行事，不要“特意”，平时怎么做现在还怎么做。

用正确的考试观
助力积极应考

东莞市厚街湖景中学 何冬平

碎碎念

又到每年考试季，不管是大考还是小考，都牵动着父母的心。面对考试，父母需要关注的不仅仅是考试成绩，更需要关注的是孩子备考过程中的情绪调适。正确的考试观能帮助孩子培养积极的应考情绪。孩子和家长如何看待考试，决定了孩子对待考试的态度和心理状态。家长需要给孩子传递：“考试只是某一阶段学习情况的考查手段，成绩也只是某一阶段学习状态的反映，考试结果的影响因素

练一练

制作成长赋能表

- 准备一张白纸，营造轻松、愉快的聊天氛围；
 - 父母和孩子一起聊一聊近一周的小收获或小发现，如父母发现孩子这个星期早上起床的时候闹钟一响就自己起床了，不需要父母提醒，自律能力有提高。孩子发现自己上周跳绳能跳150个，这周能跳160个，速度提高了……
 - 孩子在纸上用自己喜爱的方式记录自己这一周的小进步。
 - 父母也聊聊自己这周的小收获。
- 温馨提示：在分享的过程中，父母需要做到多倾听，少建议和评价，及时肯定孩子对自己的小发现，为孩子的成长赋能。

图/视觉中国