



本期答疑老师：  
江门市台山市教师发展中心心理  
教研员 张鹏英

您有任何心理困惑都  
可以发往邮箱：  
15820292586@126.com  
留言，我们将邀请专业的心理  
老师来为您解答疑惑。

每一次跌倒  
都是内在力量的积蓄

家长提问：我儿子现在小学三年级，他从小就是一个很乖的孩子，也很自律，学习不需要家长操心。但最近几次考试他没有考到满分或第一，就会大哭。我有点担心他给自己压力太大了，才小学三年级就接受不了自己考差，以后考试越来越多，该怎么办呢？

张鹏英：家长您好，我感受到了您的担忧，也看到了您对孩子深深的爱和敏锐的观察力，孩子从“自律省心”到“考不理想就大哭”确实让人心疼又困惑。不过我想说，这在小学中年级挺常见的，是孩子在“成长”的信号——他正在学习如何面对挫折和调整期待，而家长的引导将是孩子最坚实的依靠。我们不妨试试这样：

首先，接住孩子的眼泪，别急着讲道理。他大哭时，抱抱他，温和地说：“妈妈看到你特别难过，特别失望，因为这次没考到你想要的分数（满分），是吗？这感觉确实很不好受。”让他知道自己的情绪被看见了、被允许了。

其次，等孩子平静了，聊聊“考试”和“错误”的新意义。“你觉得考试最重要的是什么呀？是必须每次都满分，还是发现哪里学得不够扎实？”引导他思考考试的本质是“查漏补缺”。“虽然没满分，但妈妈看到你考前自己认真复习，还整理了错题本，这就是很大的进步！”让他知道努力和进步比单纯的结果更重要。

第三，帮孩子“松绑”，看见更丰富的自己。“除了成绩，你还是个特别关心同学、踢球很努力的孩子呀！这些都让爸爸妈妈觉得你很棒！”让他知道“我是谁”远比“我考多少分”更丰富。

最后，我们要营造宽松、民主的家庭氛围。家长在家聊天时，别只围着分数转，多问问“今天学校有啥好玩的事？”“这个新知识你觉得有趣吗？”偶尔也分享自己工作、生活中遇到的“没做好”和怎么面对的，让孩子知道大人也会“不完美”甚至“失败”，遇到问题没关系，我们要思考的是如何解决问题。

所以啊，别太焦虑，小学阶段是培养“抗挫力”和“成长思维”的黄金期。成长中的每一次跌倒都是内在力量的积蓄，相信在父母温柔而坚定的陪伴下，孩子会逐渐明白：真正的优秀不是从未跌倒，而是每次跌倒后都能找到站起来的方式，认识更广阔的世界和自己。

你的价值  
不会因为一次拒绝就改变

学生提问：高考完，我向暗恋已久的女生表白了，但遭到了拒绝，我真的挺难受的，这几天我都通过玩游戏来缓解自己的难受，但不玩游戏的时候我还是不由自主会想起自己被拒绝的尴尬画面。我该怎么办呢？

张鹏英：同学你好，高考完鼓起勇气表白被拒，靠打游戏熬着，但一停下来就忍不住回想那个尴尬场面，心里揪着难受，对吧？你目前正在经历的感受和行为是非常正常且普遍的青春期情感挫折反应。虽然说“时间是最好的良药”，但老师想给你几个具体的行动，或许能帮你更快走出来：

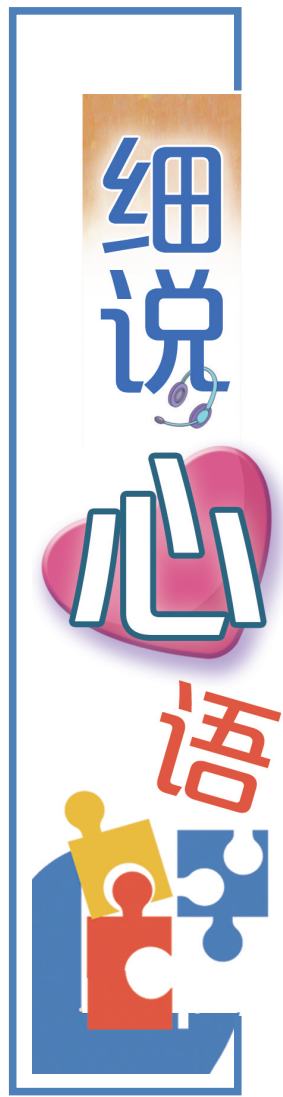
1. 允许难受，别跟自己较劲。“难受”“尴尬”这些都很正常，说明我们用心了，我们要先接住自己的情绪，然后再为情绪“找出口”，比如，适当的游戏时间、允许自己哭泣、写日记倾诉或者找信任的朋友、家人聊感受寻求支持，而不要“强行坚强”。

2. 当大脑不由自主想起画面感觉尴尬时，立刻喊停！不是靠意志力硬压，而是主动寻找能带来成就感、愉悦感的活动来转移注意力，比如马上站起来做开合跳、快走几圈，也可以是画画、玩乐器，与朋友聚会等，转移注意力的同时还能重建自信，创造积极体验，看到生活的其他可能性。

3. 重构意义，关注成长。这次经历虽然痛苦，但它是你成长的一部分，是教会我们关于勇气、风险、情感、沟通的重要一课。我们可以思考：从这次经历中，我学到了什么？（例如：更了解自己的感情？明白了表白需要勇气？意识到被拒绝不等于世界末日？学会了如何更好地处理失望？）然后坚定地肯定自己：请务必肯定自己表白的勇气！敢于表达真实情感是值得赞赏的品质，即使结果不如预期，这本身就是一种成熟和力量的体现。

表白被拒是有点难堪，但并不代表你不够好，只是说明你们俩“没对上信号”，不合适而已。你的价值，不会因为一次拒绝就改变，这几天对自己好一点，你值得！未来属于勇敢又爱自己的人！

策划：龚丹枫 徐航航  
统筹：卫 轶 何 宁



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



播撒生命之种，  
守护成长之光

碎碎念

在我们身边，偶尔会发生一些令人痛心的事件：儿童虐待动物、殴打他人，甚至自我攻击。这些行为背后，往往折射出孩子们对生命的尊重意识还较为薄弱。“教育首先要引导孩子学会敬畏生命。”在物质丰裕的今天，孩子们更需要建立对生命的深刻认知。家庭作为生命教育的起点，父母可以通过日常生活的点滴小事，在孩子心中播撒尊重生命的种子，让孩子学会善待自然、关爱他人、珍视自己。

小学低年级的孩子正处于“泛灵论”阶段，会把玩具、植物都当作有生命的朋友，他们可能因为好奇而揪掉蝴蝶翅膀，这并非出于恶意，而是受限当前阶段的认知水平。父母可以通过引导，帮助孩子建立与动物互动的正确方式，教会他们观察和保护生物，而非限制或控制生物。小学高年级的孩子则开始建立具体的道德观念，容易受到外界环境的影响，进而产生不同的认知，而这个阶段正是培养“关爱品质”的关键期，父母可以带领孩子参观周边的动物救助站，参与救助活动，或者观看生命教育的电影，让孩子对于生命有着真实的体验，从而建立起尊重生命意识。

练一练

花园里的  
生命观察站

- 1. 材料准备：**植物幼苗、小花盆、放大镜、观察日记本。
  - 2. 种植体验：**让孩子亲手种下绿豆或番茄，每天浇水，悉心呵护。
  - 3. 记录观察：**与孩子一起记录植物每天的生长情况，如何时开花、何时结果；记录到访昆虫的资料，了解其习性。
  - 4. 品尝感受：**协助孩子收获所种植的果实或蔬菜，共同烹饪，与家人一同分享。
- 温馨提示：**在对孩子进行生命教育时，父母要重视言传身教和言行一致，避免说一套做一套。

# 如何让中考有稳定的心理状态？

一周  
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/郑清年  
周梅 张润林

还有十天就要中考了，这是孩子们人生中首次面临的重大考试。十五六岁的少年正处在生理发育期，激素水平的波动使他们的情绪起伏不定，犹如过山车般：他们可能前一刻因成功解出一道难题而欢呼雀跃，下一刻却因模拟考排名不理想而情绪崩溃。中考前，考生容易遇到哪些心理挑战？家长和老师又该如何帮助他们调整心态，轻松自信地步入考场呢？本期“细说心语”将深入分析中考考生常见的心理困惑，并提供有效的调适方法，助力考生以最佳状态迎接这场人生大考。

2

从四个方面进行调适，  
助力考生稳定心态

中考冲刺期的心态波动是考生面对压力的正常反应。如何让自己稳定心态，避免因心理因素影响考试表现呢？陆丰市甲子中学附属实验学校心理老师周梅表示，考生的心理调适主要包含内在状态的管理和外在支持的优化，可以围绕“情绪—认知—生理—社会支持”几个主要方面来进行调适。

情绪调节是首当其冲需要关注的方面。中考的重要性使考生极易产生焦虑、紧张、烦躁等负面情绪，过度的情绪波动会干扰考生的正常思维和学习状态。比如，有些考生会因一次模拟考试成绩不理想而陷入长时间的焦虑，后续学习时注意力难以集中。之所以着重关注情绪调节，是因为稳定的情绪是高效学习和正常发挥的基础。考生可以通过深呼吸、冥想、运动等方式释放压力，比如每天进行15分钟的正念冥想，能帮助平复心情；或是在课间进行适度的跑步、跳绳，通过运动缓解紧张情绪。

认知调整同样不容忽视。许多考生对中考存在不合理认知，如将中考视为决定人生成败的唯一关键，这种想法会极大增加心理负担。事实上，中考只是人生阶段的一次重要经历，并非终点。正确的认知能让考生以更平和、理性的态度面对考试。例如，考生要认识到，中考是检验学习成果的机会，即便结果不理想，未来仍有诸多发展路径。

通过调整认知，考生能减轻心理压力，增强备考信心。

作息和身体管理也是心理调适的关键环节。规律的生活作息和科学的学习计划有助于考生建立稳定的心理秩序。部分考生临近中考，可能熬夜学习，打乱了正常作息，导致白天精神萎靡，学习效率低下，还会引发心理上的疲惫和焦虑。保持规律的作息，保证充足睡眠，合理安排学习与休息时间，不仅能提升学习效率，还能让考生在身体舒适的状态下保持良好的心理状态。同时，制定切实可行的学习计划，能让考生感受到学习的掌控感，减少迷茫和焦虑。

社会支持对考生心理调适意义重大。来自家长、老师和同学的支持能给予考生情感上的慰藉和鼓励。家长过度的期待或唠叨可能会给考生带来额外压力，而理解、包容和鼓励则能让考生感受到温暖和信任；老师及时的学习指导，能帮助考生解决学习困惑和心理问题；同学之间的相互交流、互相打气，也能营造积极的备考氛围。良好的社会支持系统能让考生增强心理韧性。

周梅强调，无论结果如何，备战中考这段全力以赴的经历本身就是成长路上珍贵的财富，“祝愿每位考生都能以最佳心态，迎接这场青春的考验。”

1

中考冲刺期，考生心态面面观

临近中考，巨大的压力与繁重的学业常常令考生心态发生显著变化，“敏感、烦躁、逃避、自负等是中考前典型和常见的心理状态。”东莞市华侨中学心理老师郑清年进一步解释。

以下中考前常见的心理状态，看看考生们都中了哪些？

**敏感心理：**有的考生中考前特别敏感，这类考生的情绪如同过山车，极易因成绩波动而大喜大悲，内心敏感脆弱。具体表现可能是这样：“天哪！这次进步了6名，太开心了！”仅隔一周，“怎么回事？竟然退了7名……（强忍泪水）”。不久，“看吧，这才是我的实力！前进8名！”然而，“怎么又退步6名……连他都考得比我好，忍不住了……（哭泣）”。

**烦躁心理：**冲刺阶段争分夺秒地疲劳学习，易使人

因琐事爆发怒火。部分考生还伴随失眠、食欲不振、心慌、注意力涣散等生理反应。具体表现可能是这样：“一天发这么多卷子怎么做得完？浪费！”“题目出这么难，还让人活了？不做了！”“同桌写字像砸桌子，烦死了！”“中考别来，我没准备好！”“快考试了，能多做一道是一道……”

**苛刻心理：**这类考生对自身要求近乎严苛，无法容忍失误，易陷入“高原期”感到疲惫和自我怀疑。具体表现可能是这样：“必须考到XX分才能进XX高中……这种题都错，我完了！”“不该丢的分又丢了，太粗心了！”“怎么学不进去，这道题我都不懂。”

**逃避心理：**面对中考难度、目标差距或自认能力不足时，部分考生会选择消极逃避，用娱乐麻痹自我，打乱正常作息。具体表现可能是这样：“这成绩肯定考

不上高中……算了，放弃吧。”“不如看漫画刷刷，晚上不睡白天补觉。”

**自负心理：**此类考生自我认知偏差，难以客观评价自己与他人，盲目自信导致学习松懈，实则根基不稳，一旦受挫极易崩溃。具体表现可能是这样：“这题太简单，我会！”“错了？不过是粗心，哈哈！”“他们都考不过我，没对手，最近可以放松了。”

**平稳心理：**他们未必是顶尖学霸，但对自身实力有清晰认知。在旁人眼中，他们规律学习、情绪稳定，这种不骄不躁的状态，往往能助其稳步前行，最终收获“稳稳的幸福”。具体表现可能是这样：“离中考还有半个月，已完成老师布置的卷子，这类错题下次应能避免。”“按计划今天做完《中考必刷题》这一章，就能和同学打羽毛球。保持进度，希望很大。”

图/视觉中国

3

家长的最佳策略是保持  
平静稳定的生活节奏

既然来自家长的支持如此重要，那中考期间，家长到底该怎么做呢？哪些话该说，哪些话不该说？东莞市中小家庭教育与心理健康教育指导中心主任张润林指出，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，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’。”张润林强调，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成员的‘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利的。”

张润林建议，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，家长可通过言语和行为传达对孩子的支持和鼓励，相信他们能够应对中考的挑战。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，家长在中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，这样不仅能帮助孩子减轻压力，还能增强他们的自信心，为中考创造一个良好的家庭氛围。”

