

如何陪考后半程 亲子双方达共识

北京市和平街第一中学教师 谢维

案例



眼看期末考试临近，

小李的父母有些坐不住了，对孩子如何填报志愿选专业不能达成一致。在他们眼中，炙手可热的金融类专业比孩子感兴趣的心理学专业有更为广阔的就业前景，每当讨论这个问题时，

都是各执己见。时间长了，亲子双方不光观点不一致，小李还拒绝与父母沟通。父母都说要在高考这一年做好孩子的陪考工作，可对于如何陪考，他们一点头绪都没有。

分析

有的父母在高考临近时会有这样的疑惑：如何做好陪考工作，如何在高三阶段跟孩子建立良好的沟通关系？如果这两个问题不能解决，那么孩

子的高考成绩很可能会受到影响。在帮助孩子确定报考预期时，要遵循客观不“专政”原则，在陪考时要做到理智不干预。父母容易在为孩

子确定报考目标时与孩子出现分歧，导致孩子产生逆反心理，影响亲子沟通。若这样的隔阂在陪考阶段爆发，还会影响孩子心态。

支招

做选择时不“专政”

孩子一天天长大，在他小时候，没有全面的思考能力，父母可替孩子做选择。但总有一天，孩子要走入社会，面对各种挑战，做出适合自己的选择，这时父母就不可以越俎代庖了。所以，父母不能在孩子即将成人的阶段“专政”地替孩子做决定。

第一，分析孩子现状，明确孩子的目标与策略。父母要根据孩子的想法、以往学习成绩，分析孩子的优、劣势科目，帮助孩子制定合理的学习目标。心理学家维果斯基的“最近发展区理论”认为，学生的发展有两种水平：一种是学生的现有

水平，指学生独立活动时所能达到的解决问题的水平；另一种是学生可能的发展水平，也就是通过教学、后天的努力所获得的潜力。这两者间的差异就是最近发展区。合适的目标最好处于孩子的最近发展区之间，既不要盲目乐观，也不要过分低估，而是“蹦一蹦就能够得着”。

第二，与孩子达成共识。父母要让孩子自己分析或引导孩子分析，不必因分析不够全面或不够准确而与他争执，关键要让孩子有改进的愿望。在此基础上，再探讨可改进的空间，并确定1至2个容易改变的弱点

陪考时理智不干预

如今，陪读或陪考已成为一种普遍现象。有的父母更是宁愿放弃工作和事业，也要全职陪考，这种以“牺牲自我”成就孩子未来的想法是一种普遍的“补偿心理”。陪考实际上是父母对子女学习过程的过度参与，是一种溺爱的表现，不仅会削弱学校的教育功能，从长远看也不利于孩子身心健康成长。

父母是孩子最好的老师，想让孩子卸下包袱，自

己要做好榜样。父母要转换思路：高考只是人生一个阶段的总结，并不能直接决定孩子的未来。

备考期间，适当增加鼓励无可厚非，但过度关注及过度期待会直接影响孩子。孩子被父母约束着，不仅觉得没有自由空间，心理也会变得很脆弱，从而害怕失败，担心自己对不起父母的爱。一旦孩子学习成绩不好或考试失利，就会承受巨大

为突破口。

第三，积极鼓励。这段时间里，父母要学会发现孩子的闪光点，并适度增加赞美的次数，通过言行，潜移默化地向孩子传递积极、阳光的心态。比如“高三阶段会越来越累，但我们是你坚强的后盾，有什么事都可以跟我们说”“不用跟其他人比较，你是最好的”等引导。此外，父母要仔细观察孩子的日常动态，无论孩子在哪方面取得了进步，都要及时肯定。当孩子感受到来自父母的认可时，自身潜能容易被激发出来，有助于向更高目标前进。

的心理压力。

18岁左右的孩子已经有了很好地感受他人情绪的能力，无效沟通只能给孩子传达父母的紧张情绪。所以，父母要内心平静地对待高考，不要特意更改原来的生活节奏，营造良好而宽松的生活与学习氛围，而不是紧张的家庭气氛。过度的情感干预实际上是一种非理性的病态教育方式。热衷于陪考的父母，当三思而行。



中国人民大学附属中学学生上男子形体课。

李金祥 摄

父母越说教越没用

北京师范大学心理咨询师 黄月皎

处于青春期的中学生，自我意识觉醒，独立性增强，逆反心理的出现给他们的健康成长带来隐患。中学生逆反心理如何加以正确引导，成为摆在父母、老师面前的一个重大话题。

逆反心理在心理学领域被这样定义：受教育者在接受教育的过程中，因自身固有的传统定式和思维模式，在特定教育情境下所产生的与认知信息相对立且与常态教育相反的情绪和行为意向。

高中阶段是少年期向青年期发展的过渡时期，高三精力充沛，对未知事物有强烈的好奇心。由于认知能力的局限，高三生会限于找不到正确发泄方式的困惑中，于是千方百计地寻找能量突破口，盲目行动做出一些任性的事情。加上所处环境影响，高三生在认识问题的过程中容易出现非理性认识，很多时候看问题只看表面，不究实质。当教育者禁止其做某事，却又不能说出让他们信服的理由时，往往适得其反。当更多的不准和禁止出现时，实际上会带来青少年更多逆反行为的产生。

中学生具有逆反心理，但不是处处逆反。随着环境、条件的变化和教育作用，因势利导，青少年的逆反行为可以发生转变。教育者若对其叛逆心理的积极方面加以正确引导，能激发他们的创造力，培养他们的进取精神。反之，则会强化其在学业发展、行为表现、情绪适应、人际交往和亲子关系等方面的问题。

父母越是说教，孩子反而会表现出更多的问题。此外，长期处于父母说教下的青少年会经常陷入自我贬低，产生适应问题。具体地讲，长期处于父母说教环境

中的孩子在童年期普遍会感到无助和迷茫，缺乏自我价值感，并对父母有很强的愤怒情绪，而到青少年期，他们普遍比正常家庭的孩子更缺乏规则，会表现出更多外显问题行为。

行为问题

现实生活中，有父母为了让孩子有好前途，不惜一切代价让孩子上重点学校、重点班，全然不顾孩子是否适应、是否喜欢新环境。为了让孩子输在起跑线上，父母拼命给孩子加压，把孩子的休息时间占得满满的。父母觉得自己所做是为孩子好，可孩子的真实想法是什么？他们愿意按父母铺好的路往下走吗？

事实并非如此。有研究发现，有半数以上的中学生不愿占用休息时间参加培训，他们更喜欢自己安排时间。而在父母眼中，临近高考，孩子的唯一任务就是学习。父母平常和孩子的交谈内容也仅限于学习，很少顾及与孩子情感的交流和情绪的疏导。当父母看到孩子没有学习，就开始不停地担忧和唠叨。这时，孩子自觉无法达到父母的要求，为了减轻内心的压力，会产生逆反行为，造成亲子对立关系。

内化问题

除了行为问题，青少年在父母不适当的教育方式下表现出了内化问题，主要有抑郁、退缩、焦虑、躯体主诉和低自尊。有研究证实，父母的言语诋毁、否定和谩骂对孩子的社会适应产生影响，但影响方式不同。男童可能以攻击行为反应冲突，女童则表现出痛苦或哭泣，即男孩容易出现外显型行为，女孩则为内隐型行为。如果父母在说教过程中充满敌意且并未妥善解决

问题，当亲子冲突再次发生时，孩子在心里就会预期一场激烈争执的发生，并产生心理压力。长期发展会导致不健康的人格形成。

父母长期说教也会间接影响家庭氛围变化。如果青少年在家庭关系中体会到的是冷漠、疏远、不信任，就容易变得冷酷、自私，其情绪、性格也会变得感情冷漠，对他人不信任，为人刻薄挑剔，脾气暴躁或内向压抑。

3招应对逆反心理

对于消极逆反心理，父母和老师要积极寻求有效的对策，例如加强校园生活的吸引力、倾听孩子心声、加强自我教育等，努力消除消极逆反心理。

第一，父母要认识到逆反心理只要根源存在，它就不可避免地产生。

第二，要正确分析逆反心理的性质。逆反心理虽是一种抵触性很强的态度，但积极的逆反心理是一面明镜，如能正确利用和引导，既能收到良好的教育效果，又能改进教育的方式方法。父母要注意分析原因进行克服、矫正和教育，掌握青少年心理发展不平衡性的规律，不失时机地帮助孩子克服消极心理，使其心理健康发展。

第三，要努力与孩子建立充分信任的关系，与他们交朋友，以诚相待。爱护和尊重孩子的自尊心，选择合适的教育方式和场合，注意正面教育和引导，反对以简单、压制和粗暴的形式对待。

青少年也要学会理解大人，学会从积极的意义上理解父母，抱着宽容的态度理解他们，还要把握自己，经常提醒自己，虚心接受父母的教导，提高心理适应能力，展现自我价值。