

考前家长如何缓解焦虑情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E5_AE_B6_E9_c65_177406.htm 随着高考的临近，沈阳市高三学生进入模拟考试阶段，临考气氛渐趋紧张。近期拨打本报心理咨询热线，请专家帮助缓解焦虑情绪的家长和学生占了多数，如何减缓高考压力成了咨询的热点。仅北大方正教育心理研究院沈阳测评中心主任白海日，就对260多位家长给予了心理指导。面对高考，我比孩子还紧张 学生家长杨女士的倾诉很有典型性。女儿即将参加今年的高考，可我现在比孩子还紧张。有时早晨四五点钟就醒了，满脑子都是高考的事，眼睛望着天花板到天亮。我现在生活的重心全都移到了孩子身上，每天变着法地给她做可口的饭菜。每天晚上她学多晚我就陪多晚，有时孩子说要先睡一会儿，让我凌晨两点钟叫她起来看书，我就根本不敢睡，生怕睡过了头，误了孩子的事儿。我妈上了岁数，觉比较少，我就让她早上给我打电话，6点钟我就爬起来给孩子做饭，闹表我都不信，怕不响……这些倒是算不了什么，最让我头疼的就是给孩子选专业。我希望她学会计，或者是学医。可是孩子偏不学，非要学什么服装设计、新闻之类的文科专业。为了不误孩子的前程，我到处找经历过高考的学生或学生的家长交流，探求经验。家里关于高考选择专业方面的书也已经有半尺多高了。可越看越没主意，越研究心里越乱。有时候我看女儿累得趴在了桌子上，我想叫她起来吧，又觉得孩子太辛苦了，就让她多躺一会儿吧。可是转眼又想，现在时间这么紧，她躺着的这工夫，别人已经赶到前面去了。怀着这种复杂心情

，我在女儿的书桌前转悠，并未深睡的女儿有时烦得大喊：我没睡着，就是趴会儿，马上就起来！这种压力让我都有些承受不住了。 □ 专家指导 保持一颗平常的心 在考生的家长中，杨女士的心态是极典型的。似乎孩子的前程都掌握在自己的手里，结果造成家长的压力比考生还大，家长的焦虑比考生还甚。究其根源，原因主要是以下几点：1.家长在如何选择专业的问题上本身就处于模糊状态，体现在对学校、专业的不了解，尤其是对自己的孩子的不了解，这都导致了家长的困惑要超过孩子。2.家长稳不住阵脚，不清楚在孩子整个的中高考过程中自己到底该做什么、能做的是什麼。大多数家长自己还没形成一个观点，就道听途说，结果搞乱了自己的思维。3.“角色替代”是考生家长的通病。就像杨女士，她希望孩子所学的其实是她自己喜欢的专业。考生家长通常都会不自觉地充当孩子的角色来为孩子做决定。有的父母都是学理科出身，就觉得自己的孩子也一定适合学习理科。可事实恰恰相反，他们的孩子对文科有着浓厚的兴趣，对数理化毫无感觉。这类家长忽略了重要的一点，孩子即是父母双方基因的继承者，又是完全不同于父母的一个独立的个体。那么，怎样来缓解考生家长的压力和焦虑呢？首先，要保持一颗平稳的心，保持正常的生活，让生活不因中高考的来临而发生巨大的改变。就像杨女士，几乎每天所有的事情都是在围着孩子转，围着高考转，这样会造成一种强烈的紧迫感，将自己陷入了一个永远也走不完的圆圈。其次，不要在孩子面前刻意掩饰自己的不安。孩子的心灵是相当敏感的，同时对父母的爱使他们更容易感觉到父母心情。在孩子面前，家长的压力是掩饰不住的，你的强作欢颜的表情和坐立不

安的行为早就把你的心思暴露给了孩子。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com