

一个家庭的高中时代如何度过 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/263/2021_2022__E4_B8_80_E4_B8_AA_E5_AE_B6_E5_c65_263604.htm 其实，对于进入高中，十五六岁青春期的孩子来说，他们既渴望自由飞翔的天空，也盼望看到前方引导航向的指明灯，感受到身后鼓励支持的目光和关爱。这其中，家长的影响和作用巨大的。家长应该怎样面对升入高中的孩子，帮助他们顺利过渡到高中生活呢？在孩子眼里，暑假总是显得短暂，一转眼，新的学期又开始了。对于很多学生来说，要告别自由自在的暑假，回到紧张有序的学习生活中，心理上、身体上都要做一番调整准备。对于刚经历中考，马上就要投入到最紧张、最关键的高中时代的高一新生来说，面临的挑战可远远不止这些。其实，对于进入高中，十五六岁青春期的孩子来说，他们既渴望自由飞翔的天空，也盼望看到前方引导航向的指明灯，感受到身后鼓励支持的目光和关爱。这其中，家长的影响和作用巨大的。家长应该怎样面对升入高中的孩子，帮助他们顺利过渡到高中生活呢？高中生的三大焦虑 进入一所新的学校，周围都是新的环境和新的面孔，如何融入其中？在新的学习内容和学习强度下，如何探索新的学习方式？第一次离家住集体宿舍，怎么和同学建立融洽的关系，怎么打理好自己的生活？升入高中他的渴望和焦虑 刚从初中升入高中的学生都会或多或少产生焦虑感。“从初中到高中，正是一个质变的过程，所以，很多孩子上高一之前出现失眠、脾气反常等焦虑情绪，是正常的。”广州心桥教育机构青少年儿童心理研究专家胡慎之说，“一般说来，这种焦虑是轻微的，并

且可以较快克服。”一般情况下，升入高中的焦虑感主要来自孩子成长、环境改变和学业压力三个方面。“因为高中是青春期的中晚期，这时的孩子大部分都到了成人的年纪，他们会背负起责任，会思考将来要做什么，会给自己的人生做粗略的定位。开始面对人生这些比较沉重的问题，孩子的压力就会加重。”胡慎之说，“不过，此时的孩子与初中时比起来，能力也会强很多，压力往往和能力成正比，但刚刚升入高中的他们还是怀着既渴望又焦虑的情愫。”环境的改变也能对人造成压力。从初中到高中，大多数孩子将面临新的环境、新的老师、新的同学，一切对于他来说都是陌生的。

“而对于陌生的东西，我们常常会感到有压力，这其中包括和原来熟悉环境分离带来的不习惯和不舍，也包括应对新环境所产生的压力。”胡慎之说。此外，更现实的压力来自学业，“我们教育一直强调的高考的重要性让现在的孩子一进高中，就能感受到高考的压力。”心桥教育机构家庭教育指导专家麦玉莲说，“相对于初中，高中的学习压力更大，科目多，课程紧，难度加大，考试密集，这些都会使刚进入高中的学生有一个适应的过程。”胡慎之还补充说，“家长的期望也会给孩子带来压力。升了高中，家长的下一步希望就是孩子能考上好大学，这种心理从家长平时的言行中或多或少都会透露出来，孩子就会感到压力。”麦玉莲也强调，在一定程度上，压力也是一种动力，对孩子的成长能起到积极推动作用，但是千万不能太大，而且要有正确的疏解方式，家长的引导就格外重要。和孩子一起制订个三年计划“对孩子来说，高中是一个新的阶段，在这个新阶段的开始和孩子一起订计划，这对孩子以后的发展非常有好处。”麦玉莲认

为，家长帮助孩子制订一个高中阶段的学习计划对于帮助孩子克服焦虑很有用。帮助孩子认识自我是制订高中计划的第一步。“刚刚入校的时候，由于一切都很新鲜，孩子可能比较积极。这个时候，家长也不能简单认为孩子的心理没有任何变化和影响，而应该多和孩子谈心，帮助孩子正确认识真正的自我。”从心理学上说，这个年龄的孩子，心理、情绪和情感都趋向稳定，关键是家长如何让孩子表现出真实的一面。麦玉莲建议，家长要认同孩子提出的问题，“要和孩子一起探讨解决的办法，可以引导孩子，但不要直接告诉他怎么做，让孩子独立去解决问题，但整个过程中一定要用鼓励的语气和态度。”在独自思考和处理事情的过程中，孩子的真实一面就会表现出来。“只有认识到了孩子真实的自我，家长和孩子自己才能正确地认识和处理很多问题。”到了高中，学业成了大家关心的首要问题。“其实，高中时期的学生已经走出了初中的‘朦胧期’而进入‘稳固期’，孩子的求知欲也比较强，对学业的追求也很积极，家长只要方法得当，很容易将孩子的注意力拉回到学习上。”麦玉莲说，“帮助孩子树立一个正确的学习目标就是一个很好的方法。学习目标不是简单考上名牌大学，而是要为将来的长远发展打基础，找定位。”麦玉莲强调，高中阶段是为孩子一生发展找目标定位的开始，这个时候，孩子如果建立起对未来的自信心，就会非常积极地投入到学习和各种活动中，获得很好的成长。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