

家有落榜生 父母应学会“退一步” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/389/2021_2022__E5_AE_B6_E6_9C_89_E8_90_BD_E6_c65_389216.htm 新华网哈尔滨 8 月 13 日专电（记者 曹霁阳）苦心培养的孩子在高考中失利落榜，做父母的难免感到失望、痛苦。医学心理学专家说，此时家长要学会“退一步”考虑问题，与孩子共同努力走出困境。哈尔滨市考生萌萌（化名）生长在一个知识分子家庭，在今年的高考中发挥失常，只考了 300 多分，比平时成绩低了约 100 分。萌萌的爸爸始终无法接受现实，反复责问女儿：“这些年为了你，我和你妈付出那么多，你都学什么了？”对此，哈尔滨医科大学医学心理学专家王丽敏分析说，萌萌父亲的心态在落榜生家长中具有一定代表性。他们虽然知道一切都已经过去了，但总是无法接受孩子的成绩，不可自控地不断追问“为什么会这样”。此时，来自亲友、同事的善意关注也会成为一种压力，令家长感到无地自容，有些家长因此埋怨、指责、贬低孩子。王丽敏教授说，平时再不要强的孩子，落榜后也会感到失落和焦虑，如果父母将不良情绪转嫁给他们，会使家庭气氛更加压抑，容易引发意外事件。王丽敏建议，这一特殊时期，夫妻之间一定要互相宽慰，要放低期望值，学会“退一步”考虑问题，还可以找朋友倾诉、读心理学方面的书籍、向心理医生求助，做好自我调节。调整好心态以后，父母要多利用肢体语言给孩子以鼓励，拍拍他们的头，真诚地拥抱一下，都可以表达出“我相信你”的信息。因为适当的回避有利于心理健康，父母还应带孩子参加一些转移注意力的活动，如体育运动、看轻松愉快

的电影等，和孩子一起积极面对未来。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