



家长助考阳光计划

JIAZHANG ZHUKAO YANGGUANG JIHUA

《家长助考阳光计划》编写小组 编
了解你自己 了解你的孩子 给你提供调整的方法

这是一本专门写给升学年级学生家长的书
升学考试不是一场学习水平的单项比赛
而是一场学习水平、身心素质和备考环境的全能比赛

这本书能够帮助家长

- ♥了解自己的焦虑程度和身心状态，获得调整情绪和状态的有效方法
- ♥了解自己与孩子沟通上的问题，获得营造轻松和谐的家庭环境的方法
- ♥了解孩子在早恋、网瘾、逆反心理上的问题，获得帮助孩子跨越陷阱的方法

360°升学备考指南系列

家长助考阳光计划

《家长助考阳光计划》编写小组 编

中国妇女出版社

.....
图书在版编目 (C I P) 数据

家长助考阳光计划/《家长助考阳光计划》编写小组 编.

—北京:中国妇女出版社,2007.3

ISBN 978 - 7 - 80203 - 297 - 2

I . 家… II . 家… III . 家庭教育—通俗读物 IV . G78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 026743 号

家长助考阳光计划

作 者:《家长助考阳光计划》编写小组

责任编辑:李白沙

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:廊坊市光达胶印厂

开 本:160×240 1/16

印 张:7.5

字 数:120 千字

版 次:2007 年 3 月第 1 版

印 次:2007 年 3 月第 1 次

印 数:1—7000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80203 - 297 - 2

定 价:15.00 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

前言

升学考试：考孩子，也考家长

经历过升学考试的学生和家长都知道：升学考试不是一场学习水平的单项比赛，而是一场学习水平、身心素质和备考环境的全能比赛。而且上场比赛的选择也不是学生个人，而是包括父母在内的整个家庭。

当年，淮海战役结束后，战役的指挥者陈毅感叹道，淮海战役的胜利，是华东根据地的老百姓用独轮车推出来的。升学考试也是如此。在一个成功孩子的背后，总是站立着他们慈爱并且充满智慧的父母。他们知道如何调整自己的情绪和压力，知道如何帮助孩子保持乐观、旺盛的身心状态，知道如何营造轻松、和谐的家庭环境。

然而，遗憾的是，不是所有的父母都能做到这一切。据央视“东方时空”的调查显示，在升学备考期间，超过80%的家长感到很大的压力，产生持续性的忧虑、不安、焦躁甚至恐慌的心理情绪。这些情绪往往会被孩子敏感的心灵所察觉，背上更重的心理负担，从而对复习和考试产生直接的消极影响。

因此，所有父母都应该学会正确调整自己的情绪和压力，营造轻松、和谐的家庭环境，并且对症下药地帮助孩子保持乐观、旺盛的身心状态。

这正是笔者编写这本书的目的。这本书主要分为四个部分：

◎ 在第一部分,家长通过系列测试,能够了解自己的焦虑程度和身心状态,以及产生焦虑的具体根源;并且可以学习到调整自己的情绪和状态的有效方法。学会了这些方法,在孩子眼里,家长就会成为阳光,而不是阴霾。

◎ 在第二和第三部分,家长通过系列测评,能够了解自己在与孩子沟通方面存在的问题;并且可以学习到与孩子沟通的正确方法,以及营造轻松和谐的家庭环境的方法。学会了这些方法,家长就会成为孩子身心的护卫天使,家庭也会变成孩子备考的乐园。

◎ 在第四部分,家长通过系列测评,能够了解孩子在早恋、网瘾、逆反心理等方面是否存在问题;并且可以学习到帮助孩子跨越这些陷阱的正确方法。

升学考试,既是考孩子,也是考家长。愿所有家长都能获得完满的成绩。因为,只有家长获得完满的成绩,孩子才能获得完满的成绩。

目 录

前言 升学考试:考孩子,也考家长	(1)
第一部分 你现在的身心状态能给孩子创造有利的升学环境吗	(1)
第一章 了解你的考试焦虑状态	(3)
第一节 测评:家长考试焦虑自测	(3)
第二节 家长考试焦虑症的调整方法	(6)
第二章 了解你的心理压力状态	(17)
第一节 测评:工作压力自测	(17)
第二节 测评:生活压力自测	(19)
第三节 改善心理压力状态的有效方法	(22)
第三章 了解你的身体状态	(26)
第一节 测评:家长亚健康状态自测	(27)
第二节 家长的生理状态调整方法	(29)
第二部分 如何既做孩子的父母,又做孩子的知心朋友	(35)
第四章 你与孩子的关系融洽吗	(37)
第一节 测评:亲子关系的融洽性自测	(37)
第二节 与孩子建立融洽关系的有效方法	(39)
第五章 在孩子眼里,你是出色的父母吗	(43)
第一节 测评:父母角色自测	(44)
第二节 如何做个出色的父母	(58)
第三部分 你的教育方式是正确的吗	(65)
第六章 你的教育方式是正确的吗	(67)
第一节 你对孩子的教育方式属于哪种类型	(67)

第二节 你的教育观念和行为正确吗.....	(70)
第三节 测评:你是一位善解人意的家长吗	(79)
第四节 升学期间正确的教育方法.....	(80)
 第四部分 升学成功道路上的三大陷阱:叛逆·网瘾·早恋	(85)
第七章 改善孩子叛逆心理的方法.....	(87)
第一节 逆反心理,青春期的护照	(87)
第二节 测评:你的孩子是否有强烈的逆反心理	(91)
第三节 改善孩子逆反心理的方法.....	(93)
第八章 疏导孩子摆脱网瘾的方法.....	(96)
第一节 网络:一半是天使,一半是魔鬼.....	(96)
第二节 测评:你的孩子有网瘾吗	(99)
第三节 疏导孩子摆脱网瘾的方法	(100)
第九章 正确处理孩子早恋的方法	(107)
第一节 测评:你的孩子有早恋吗?	(108)
第二节 正确处理孩子早恋的方法	(109)

第一部分

你现在的身心状态 能给孩子创造有利的升学环境吗

升学备考期间,孩子的心灵就像一个紧闭的房间,里面充满了紧张、焦虑和不安。他们渴望有人能帮他们打开房门,让自信、从容、温和的阳光照亮心灵的每个角落。做父母的,是最该打开这扇门的人。

但是,你现在的身心状态能够帮助孩子打开心灵的房门吗?

- ◎ 了解你的考试焦虑状态
- ◎ 了解你的心理压力状态
- ◎ 了解你的生理抗压状态
- ◎ 传授你调整状态的方法

第一章 了解你的考试焦虑状态

孩子患上考试焦虑症,这已经不是什么新鲜事了。但是,你是否想过:孩子的焦虑从何而来?

最新的一项调查表明,孩子的升学焦虑主要来自三个方面:一是自身的心理压力,二是竞争的现实压力,三是父母的期望与焦虑带给他们的压力。

据央视“东方时空”的调查显示,有 68%左右的考生患有不同程度的考试焦虑。而家长产生考试焦虑的比例更高,超过 80%的家长普遍感到很大的压力,产生持续性的忧虑、不安、焦躁甚至恐慌的心理情绪。有些人还会伴有明显的运动性不安和各种躯体上的不舒服感。这些情绪和感受往往会被孩子敏感的心灵所察觉,使他们背上更重的心理负担,从而对复习和考试产生直接的消极影响。

你的焦虑非但不能帮助孩子打开心灵的房门,反而在房门上多加了一道门闩。

要想让孩子的心里充满自信、从容、温和的阳光,首先你的内心要阳光灿烂。你的心里充满了阳光,家里才会充满笑声,孩子的焦虑才会在阳光和笑声里渐渐消融。

因此,身心状态调整不仅仅是孩子的事,也是家长的事。既然如此,就让我们做父母的从了解自己的焦虑状态开始,为孩子创造家庭的阳光和笑声吧。

第一节 测评: 家长考试焦虑自测

请在下列各题中,选出最适合你的那个答案。

1. 你觉得比去年容易紧张或者害怕。

- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 2.你在呼吸时感到很轻松。
- A.总是 B.经常 C.偶尔 D.从不
- 3.你因为有时头晕而苦恼。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 4.你有过晕倒发作,或觉得要晕倒似的。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 5.你无缘无故地感到害怕。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 6.你常常要去小便。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 7.你的手脚是干燥温暖的。
- A.总是 B.经常 C.偶尔 D.从不
- 8.你脸红发热。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 9.你容易入睡,并且一夜睡得很好。
- A.总是 B.经常 C.偶尔 D.从不
- 10.你常做噩梦。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 11.你因为胃痛或者消化不良而苦恼。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 12.你的手脚麻木和刺痛。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 13.你觉得心跳很快。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 14.你觉得自己能够心平气和,并且能够安静地坐着。
- A.总是 B.经常 C.偶尔 D.从不
- 15.你感觉容易衰弱或者疲乏。
- A.从不 B.偶尔 C.经常 D.总是
- 16.你因为头痛、颈痛或者背痛而苦恼。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

17. 你手脚发抖打战。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

18. 关于孩子,你觉得一切都会很好,也不会发生什么大麻烦或者不幸。

A. 总是 B. 经常 C. 偶尔 D. 从不

19. 你觉得你可能要发疯。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

20. 你心里烦乱或觉得惊恐。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

21. 你每晚都忍不住坐在孩子旁边看着,生怕他(她)浪费时间。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

22. 你一到晚饭后就坐立不安,老想进屋看孩子做作业是否认真。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

23. 你常常忍不住一遍遍地问孩子考了多少分。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

24. 你整天提心吊胆,度日如年,一听到孩子没考好就忍不住发脾气。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

25. 听孩子要测验考试,你便觉得压力比孩子还大。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

26. 你有时变得比往常更严厉,说话偏激,有时变得比往常更亲切,自己都覺得不自然。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

27. 你担心孩子太疲劳,又担心他营养不够,内心忐忑不安,怕孩子考试那天会生病。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

28. 如果孩子考试,你无论干什么,心都挂着孩子那边,坐卧不宁,心悸、心慌,希望孩子快点考完。

A. 从不 B. 偶尔 C. 经常 D. 总是

【评分标准】

答案 A 记 1 分;答案 B 记 2 分;答案 C 记 3 分;答案 D 记 4 分,各题得分相加,统计总分。

【测评结果】

总计:_____分。

分数越高,表示焦虑的症状越严重。

* 28 ~ 50 分者为正常。

* 50 ~ 60 分者为轻度焦虑,应放松心情,进行适当的调整。

* 61 ~ 70 分者是中度焦虑,你的焦虑已经引起孩子的注意,应及时进行调整。

* 70 分以上者是重度焦虑,你的焦虑不仅严重影响了孩子的复习和备考,同时也影响到了你自己的生活,有必要请教心理医生进行辅导。

第二节 家长考试焦虑症的调整方法

通过上一节的测评,你已经知道了自己的焦虑程度,也知道了主要的焦虑表现症状。一般说来,家长在孩子升学期间产生的焦虑是阶段性的;随着孩子升学考试的结束,焦虑也就自然消退。因此,在大多数的情况下,你的焦虑可以通过自我心理调整加以缓解和消除。

2-1 心理调整前的认识准备

在进行心理调整之前,你先要矫正一个认识,摸清一个根源,拨正一个方向。

(一)矫正一个认识:你的焦虑根源不在孩子身上,而在你的内心

在和家长的长期接触中,最常听到的话是:“我知道焦虑不好,但我那孩子就是让人有操不完的心,着不完的急。”在这种时候,家长总是将孩子的行为和状态视为自己产生焦虑的根源。

焦虑,是我们遭遇某种潜在或现实的威胁和压力的时候,心理上产生的紧张、不安、焦虑、痛苦的情绪体验。有一位叫小明的心理学博客作者总结得很有趣:焦虑是指对未来的一种提前担心。你对孩子升学的焦虑,产生于

你对他(她)升学成功可能性的判断,以及对他(她)的行为和状态的判断。通俗地说,当你感觉到孩子的行为和状态对升学目标构成了威胁,你就可能产生焦虑。

有些时候,孩子备考的行为和状态确实令人焦虑。但也有些时候,家长的焦虑来自对孩子行为和状态的误判。无论是哪种情况,你都是在根据自己的观察和感受做出判断。所以,你的焦虑根源不在孩子身上,而在你的内心。

这个认识矫正很重要。因为,如果家长的焦虑根源在孩子身上,那么首先需要调整和改变的是孩子,不是家长。反之,如果家长的焦虑根源在自己的内心,那么首先需要调整和改变的是家长,其次才是孩子。

北京某重点高中的高三男生是 NBA 球迷。2006 年备考的最后阶段正是 NBA 季后赛打得如火如荼的时候。对此,他的母亲忧心忡忡。上班的时间,她总是情不自禁地幻想此时孩子的脑子正在走神。无奈之下,她去请教了一位心理学家。回来后,她跟儿子进行了一次谈话,推心置腹地说出了自己的忧虑,同时建议:如果周日有 NBA 球赛,儿子可以看一场。其他的球赛情况,她和爸爸会从网上搜集信息,做成 NBA 每日简报,供儿子放学回家阅读。儿子听后非常感动,表示一定安心学习回报父母。结果,这个男生在高考中考出了非常理想的成绩。此外,他们还获得了一个额外的收获:一家三口都成了 NBA 球迷。

你的焦虑根源不在孩子身上,而在你的内心。认识到这一点,你就会先于孩子做出调整和改变。

(二)摸清一个根源:搞清楚你焦虑的究竟是什么

列夫·托尔斯泰说,幸福的家庭各个相似,不幸的家庭各个不同。其实,不只是家庭,家长的升学焦虑也是如此。说起自己的焦虑,每个家长都有一个只属于自己的故事。但是,通过归纳,家长的升学焦虑主要分为三种来源:

第一种,由于对孩子的备考行为和状态的过分担忧而产生的焦虑。

第二种,由于望子成龙的心理期盼过于强烈而产生的焦虑。

第三种,由于家长自身心理素质与性格上的缺陷而产生的焦虑。

殷湘(化名)是一家环境设备制造公司的工程师,6年前离婚后和儿子一

起生活。她希望儿子能够顺利地考上大学,然后出国深造。可是,2005 年升入高三年级后,她发现儿子发生了一系列的变化:晚自习后,总是跟小区内的一个同班女孩儿一起回来;贴在床头的读书卡上多了些莫名其妙的古怪符号;晚饭后总要站在窗口吹一阵儿口琴,然后再学习;直到有一次,她看见他的一张数学试卷上赫然批着“59”的分数!

她感到震惊和悲伤,一连几天深陷在极度的焦虑之中。终于,一天晚上,她将自己的焦虑向儿子和盘托出。儿子静静地听完,不疾不徐地逐一做了解释:晚上和同班女孩儿一起回来是班主任的嘱托;读书卡上的古怪符号是联想记忆用的提示符;晚饭后吹口琴是为了放松一天紧张的头绪;数学试卷上的 59 分是他自己批上的,为的是惩罚自己的一次计算错误。

得到解释后,她并没有感到释然。反而,儿子的镇定怎么看都像是一个阴谋。儿子看出了她的不信任,但并不生气,而是温和地劝她去高考博客圈里找其他家长聊聊。她听从了儿子的建议。半个月下来,通过与其他家长和高考咨询专家的沟通,她渐渐明白了:儿子说的是实话。她的焦虑产生于望子成龙的巨大心理压力。这种压力让她对儿子正常的行为产生了扭曲的心理解读。

因此,产生焦虑并不可怕,可怕的是不知道自己焦虑的究竟是什么。一旦找到了焦虑的根源,消除焦虑的方法也就随之浮出水面。

(三)拨正一个方向:将不健康焦虑转化为健康焦虑

玛莎·戴维斯是美国著名的心理医生。她在著作《如何放松自己》中,将焦虑分为健康的与不健康的两种类型。

并不是像大多数人认为的那样,所有的焦虑都是消极的。实际上,一些焦虑还是很正常的。而区分焦虑健康与否的决定性要素是:你的焦点是集中在消极遐想上,还是集中在解决问题上。不健康的焦虑只能使你陷入对事情的结果无休止的消极猜测中,而健康的焦虑则会将你的注意力集中在有效地解决问题上。

感谢玛莎·戴维斯,她为我们做父母的对付升学焦虑,开启了一扇多么美妙的天窗!亲身经历过焦虑的人都有一个深切的体会:消除焦虑是一件很难的事;而转移焦虑的焦点则容易多了。何况,当我们把升学焦虑的焦点转移到有效地解决问题上后,一种原本消极的不健康的焦虑,可以转化为促

进问题解决的健康心理动力。

郝老师是一位有着 30 年出色教学经历的小学教师。2004 年,他的女儿参加中考。平时,女儿学习非常努力,但天资实在平平,所以成绩一直处于中游。眼看女儿进入了初三年级,他的心情糟到了极点。30 年间自己教过的那些天资平平的学生接二连三地出现在脑子里,他不由自主地陷入了一种“如果……那该怎么办?”的痛苦遐想中。

有一天,他忽然清醒过来:与其这样痛苦地遐想,不如找到有效的解决办法搏上一搏。于是,他带着女儿去拜访自己大学时代的导师,请他对女儿的学习认知特征做一次全面的测评。而后,他又找到在中学任教的大学同学,请他们针对女儿的学习认知特征,为她制定出具体的学习方法。结果,一年后,女儿顺利地升入了一所理想的高中。

◎ 矫正一个认识:你的焦虑根源不在孩子身上,而在你的内心。

◎ 摸清一个根源:搞清楚你焦虑的究竟是什么。

◎ 拨正一个方向:将不健康焦虑转化为健康焦虑。

在做好这三项认识上的准备工作后,你就可以向焦虑正式宣战了。接下来,向你介绍几种调整焦虑的有效方法。

2-2 家长升学焦虑的有效调整方法之一

——将焦虑转化为解决问题的动力的有效方法

在《如何放松自己》里,玛莎·戴维斯特别推荐了一种将焦虑转化为解决问题的动力的有效方法。这种调整方法是她从另一位心理学家玛丽·科波兰的《抑制焦虑手册》中改编而来的。

◎ **第一步:**针对你的升学焦虑的具体情况,写下一个最让你心烦的问题。譬如:

◆ 孩子在学习时注意力总是很不集中。

◎ **第二步:**设想解决办法,把能改善或改变形势的想法列出来。譬如:

◆ 与孩子谈谈,搞清楚注意力分散时他总在想些什么。

◆ 与孩子谈谈,搞清楚是否有让他分心的事情。

◆ 把孩子的情況跟班主任说明,请班主任做一些劝导工作。

◆ 每到课间休息的时候,给孩子发短信,提醒他学习时要注意力集中。

- ◆ 将与学习无关的东西从他的房间里清理出去。
- ◆ 每学习 1 小时,就提醒他休息 5 分钟,让他换换脑子。
- ◆ 建议他每天多睡 1 小时,保持精力和脑力的充沛。
- ◆ 让他吃一些补氧和补充脑营养的保健品。
- ◆ 在他学习的时候,我们尽量做些低音量的休闲活动。

◎ **第三步:**评价以上每一个想法。哪些是不可行的,在这些想法前打上“N”;哪些是现在就能实施的,打上“Y”;哪些实施起来有困难的,打上“?”。譬如:

N 与孩子谈谈,搞清楚注意力分散时他总在想些什么。

N 与孩子谈谈,搞清楚是否有让他分心的事情。

? 把孩子的情况跟班主任说明,请班主任做一些劝导工作。

? 每到课间休息的时候,给孩子发短信,提醒他学习时要注意力集中。

? 将与学习无关的东西从他的房间里清理出去。

Y 每学习 1 小时,就提醒他休息 5 分钟,让他换换脑子。

Y 建议他每天多睡 1 小时,保持精力和脑力的充沛。

Y 让他吃一些补氧和补充脑营养的保健品。

Y 在他学习的时候,我们尽量做些低音量的休闲活动。

◎ **第四步:**确定精确的时限。和自己签订一份合约去完成打上“Y”的事情。譬如:

Y 从今晚开始,每学习 1 小时,就提醒他休息 5 分钟,让他换换脑子。

Y 今天他放学回来,就建议他每天多睡 1 小时,保持精力和脑力的充沛。

Y 明天下班后,去买一些补氧和补充脑营养的保健品。

Y 从今晚开始,在他学习的时候,我们尽量做些低音量的休闲活动。

◎ **第五步:**完成所有“Y”的事情;而后做更难的“?”的事情。仍然和自己定一份合约。譬如:

◆ 如果“Y”均无效,下周一就要去学校,把孩子的情况跟班主任说明,请班主任做一些劝导工作。

◆ 同一天,将与学习无关的东西从他的房间里清理出去。

◆ 等待一个星期,如果情况没有改观,每到课间休息的时候,给孩子发短信,提醒他学习时要注意力集中。