

# 2014年高考进入倒计时 家长过度关心,易致考生焦虑

距离今年高考还有一个多月,有些考生已经开始睡不着、脸上猛长痘痘,女生也开始担心生理期会影响自己发挥,记者在采访中了解到,已经有不少妈妈到医院咨询妇科医生能否通过吃药错开例假。另一方面,高考似乎成为家长与孩子矛盾产生和激化的根源:不知所措的家长想尽各种方法“帮助”孩子,烦躁的考生在承受学习压力之外,还要应对来自老师的洗脑、家长的过度关心。



## 家长使出浑身解数,反给考生加压

记者近日走访了北京市多所重点高中,发现很多高考学生的压力不是来自学习,而是来自家长。不少家长为了让孩子能够安心参加考试,使出了浑身解数:在学校附近租房、频繁与老师通电话了解情况……事与愿

违,家长的不少做法孩子并未领情,甚至开始反感。从学生的“吐槽点”来看,家长似乎已经成为高考的主角,事实上,家长这些绞尽脑汁的做法在孩子看来,是给自己“添乱”。

## “别因为高考给我租房,我不想换环境”

“我们跟外婆住在一起,高考前夕经常挑灯夜战,我妈担心家人的作息影响我的高考复习节奏,最近专门在学校附近给我租了个房子,每天陪着我学习,其实我真的不想换环境,而且一放学,我妈就开始在我

身边晃,感觉一直被盯着,像犯人在监狱中一样。我想回家住,但我妈不同意,我感觉在熟悉的环境中居住更有助于学习。”面对妈妈的“关心”,北京某重点高中的一位高三学生向记者抱怨。

## “别给老师打电话问东问西了,太丢脸了”

“我刚知道我妈基本上每周给班主任打一次电话,问我在学校的表现,我觉得特别丢人。我一个19岁的男生,也算成年人了,我妈

还像管小屁孩儿一样管我。我知道她很关心高考,但她这样做有点儿过了!”家长避开孩子与老师直接沟通,让有些学生感到难堪。

## “别把我跟别人家的孩子比,成吗?”

无论孩子做得怎样,“隔壁家那谁”总是抹不去的阴影,另一位高三学生说:“在我妈妈单位里,有好多阿姨的孩子考上了名校,妈妈现在老用他们的故事激励我,比如谁家的谁谁谁最后发奋图强两个月,从年级第300名考到年级第3名,你这第100名的,还不得考第一啊;谁家的谁谁谁特别爱学习,考上了香港大学什么的……每个人的故事都讲了不下8遍了。我就是我,不要把我跟别人比,好吗?”

## >>“添乱型”家长症状自测

以下这些做法,您符合几条?

- 1.家里为了孩子高考,不看电视、不听音乐,家里所有人说话都轻声轻气,走路小心翼翼,生怕打扰了孩子学习。家里来客了,客人还未进屋,就竖一根手指“嘘”一声,提示“孩子要考试,不能打扰”……
  - 2.听说孩子交了女朋友,到学校找老师,一定要拆散他们,告诉孩子高考最重要,不能因为谈恋爱分心,必须分手。
  - 3.每天准备丰盛的早、晚餐,不管孩子胃口怎样,强迫孩子吃完。
  - 4.口头禅包括“最后关头了,坚持住”、“千万别紧张”、“答完题仔细检查,别老丢分”等。
  - 5.总拿别人家孩子的“成功案例”说事儿,觉得全世界就自己家孩子不努力。
  - 6.成为“补品控”,听说什么管用就给孩子买什么,觉得吃了总不会错,万一因为没吃而耽误了高考,自己会后悔一辈子。
  - 7.除了学校发的卷子外,还给孩子买额外的习题册,让孩子多做一做,确保高考不会押错题、漏掉题。
  - 8.每天只看高考相关信息,把高考政策挂在嘴边,逢人便说。
  - 9.不知道怎么跟孩子交流,怕影响孩子情绪,说话战战兢兢。
  - 10.把“孩子马上要高考”作为上班迟到或请假的理由。
- 以上症状,如果满足两条以上,您很可能已成为“添乱型”家长了。

## “我已经胖了26斤了,咱能不这么补吗?”

高考前夕,除去补习之外,一日三餐也是家长格外操心的事情。一位考生介绍:“我妈之前每天给我炖一只鸽子,说补脑,最近又开始让我狂吃海参和甲鱼,还买了一堆保健品逼我吃,每天一大把。从过年到现在我都胖了26斤了,觉得自己现在特别肥蠢,真不知道高考结束后得胖成什么样儿。最重要的是:万一考不好,我妈花的这些钱和心思,不是全浪费了吗?每天被逼吃补品的时候,我的心里都翻江倒海的。”

## “不要听风就是雨好吗?”

为了顺利闯过高考“独木桥”,家长不会放过一丁点儿信息:“从我上高二开始,我爸妈就关注各大门户网站的教育频道,每天吃饭的时候就开始了:‘我听说最近高考又出台了某某政策’,‘高考加分政策有变化’……大部分信息都跟我无关,我爸妈还非要让我知道。”采访中,不少考生向记者反映了类似的问题。

## >> 专家支招儿

### 家长应给自己减压

家长的不安,最终会造成考生的不安,家长首先要调整自己的心态,用自己的心态影响和调整孩子的心态,情绪是可以传染的。临考前提成绩的想法已经没有太大意义了,不要过多谈论成绩及排名的话题,督促、检查也不要太多,让孩子安安静静地学习就可以了。作为家长,要对孩子说,“在学习中尽心竭力是最好的,结果好坏没有关系”,让孩子吃个宽心丸是最好的减压方法。

### 做好幕后智囊团

高考期间,家长和孩子的关系非常敏感。家长对孩子异乎寻常的关心、严格要求和体贴安慰,会让孩子感受到临考前的紧张气氛,其效果往往与家长的目的背道而驰。专家建议,家长平时怎样对待孩子,现在也要怎样对待,做孩子的坚实后盾,当孩子有需要的时候,能够适时出现,为孩子提供最有力的支持和帮助即可。

### 帮助孩子科学进补

有些家长把孩子当成重点保护对象,给孩子买营养品、改善伙食,每天强迫孩子吃这吃那,觉得是为孩子好。可在孩子眼里,家长的过度关心无形之中反倒成了压力。其实家长最好将自己定位为“后勤部长”,为孩子提供科学的饮食,适当补充有效的营养成分,稍补即可,切勿过度。(据《新京报》)

“讲文明树新风”公益广告

文明中国 礼仪之邦

# 文明是最美的风景

眼中之美,源于自然;心灵之美,彰显文明。  
旅途中的风景,用目光去发现;生命里的风景,靠行为来雕刻。

中央文明办 人民日报