

乐活新主张

从高考出发,向着未来努力奔跑

编者按

中科院心理所一项调查表明,影响高考成绩最重要的因素是“考中心态”,其次是“考前心态”,“平时知识的积累”仅排第三。6月7日,2022年高考大幕即将拉开,面对高考这个人生重要节点,不仅考生要学会调节情绪,家长们也要学会做自己情绪的主人。此时家长们不应只是“陪考”,而是要和孩子一样努力“应考”。只要“一家人拧成一股绳”相扶相携,就能给孩子最大的支持。

其实,每个高考学子背后都有一个全力以赴的家庭,某种程度上高考也是家庭核心凝聚力的比拼。面对高考,父母不仅要保持平常心,学会接纳不够完美的孩子,更应该告诉孩子,高考只是人生马拉松的一个起点,它代表的仅是过去,并不能决定一个人的未来。开阔眼界,看到美好,学会感恩和坚持,在人生的道路上大步向前,活出更好的自己,才是最终目标。

路漫漫其修远兮,赶考之路也是成长的阶梯。祝愿广大学子们保持良好心态从容应考,只要灌注热情与信心,报以新知与发现,总有一种美好为你而来,平凡之路亦会有不凡的收获。愿孩子们以高考为起点,不负青春,乘风破浪,向着未来努力奔跑!

亲子生活

王霏菲

父母,别让自己的情绪影响孩子

父母的情绪直接关系到家庭氛围和孩子的备考、应考状态,高考期间,父母难免会有焦虑、烦躁、担心等各种负面情绪,首先要学会控制自己的情绪,做好自我减压,不要让自己的情绪成为孩子的晴雨表。

尽量回避冲突。如果家里存在易发生冲突的矛盾,如婆媳矛盾、夫妻不和、亲戚间隔阂等,父母在此时要尽量回避,不去触碰家庭冲突的扳机,努力给孩子营造平静的学习环境。

不将负面情绪带回家。现代人工作节奏快、强度高,难免易出现焦虑、愤怒等情绪。父母在回家前,不妨先做几次深呼吸,让自己平静下来并告诉自己:“进了家门,我就是爸爸(妈妈),要转换角色。”可主动与孩子打招呼,给孩子一个拥抱,让孩子充分感受家庭的温暖。

主动调节情绪。父母可通过看电视、做家务等事情转移注意力,或者做适量运动来宣泄负面情绪,也可与孩子心平气和地沟通、听孩子倾诉烦恼、与孩子共同解决问题等。总之,父母在管理好自己情绪的前提下,才能更好帮助孩子调整状态迎接高考。

心态平和,合理期待。有的父母因为对孩子期望过高或攀比心重出现焦虑,此时应调整目标,对孩子有合理期待;不与他人过分攀比,关注孩子的点滴进步并及时给予鼓励。这样既能改变自己的焦虑,又能安抚孩子。

耐心和孩子沟通,包容体谅孩子。高考期间,父母一是要照顾好孩子的饮食、生活起居;二是闭上批评的嘴巴,尽量包容孩子的一些小问题、小毛病,不要吹毛求疵。父母对孩子的体谅,就是对孩子最大的支持。而交流最重要的原则就是:以心换心,用心倾听。父母要了解孩子的所思所想,耐心和孩子沟通,在倾听过程中管住嘴,多倾听,让孩子学会说出心里话、把话说清楚,才能帮孩子纾解心结。

高考,只是人生马拉松的起跑线

其实,人这一生都在“赶考”,高考只是“升级打怪”的第一站、人生马拉松的起跑线,我们最终的目的并不是211、985,而是不断提升自己,活出更高版本的自己。正如脱口秀演员李雪琴所说:“每个人都能找到自己的答案,没有什么决定,可以决定一生。”

胡杨

明天,2022年高考如期而至。这段时间,很多人被周杰伦、罗大佑、孙燕姿的线上演唱会拽入集体怀旧的情绪,在我看来,高考才是一场永远“怀不完”的旧。回眸我的高考、我儿子的高考,两根红线就可以穿越这些年的美好时光。

为6年前的高考,我诚恳地对儿子说“对不起”

那天我认真对儿子说:“又到高考季,妈妈为那年高考给你道歉。”2016年的高考,儿子可谓遭遇“滑铁卢”,记得高考分数出来那天,儿子眼睛红红的。我当时并没有责备他,心想有些挫折孩子必须自己承受。

而作为家长的我也有需要反思的地方,比如高考前一天去考场附近预订酒店,当时酒店仅剩一间房了,我想着应该全程陪护儿子,于是就让酒店在房间里再加一张床,高考期间我们一家三口无奈只能挤在一间房里。现在看来,这一步完全错了,儿子考试那天根本就没有休息好。

因为考的不理想,高考结束后儿子一回家就把他的书本、资料、考试卷子等扔了满地,从他的房间直到客厅……那一刻,我情绪失控了,厉声道:“那些课本、卷子都是新的,它们招你惹你了,是你对不起它们啊……”我坚决要求儿子收拾残局,就在我儿子相持不下时,我先生站出来支持儿子“发泄”,结果夫妻战争打响了……

虽然,目前我还是认为扔书、撕本这种“发泄”情绪的方式不可取也不能纵容,但是作为家长,关键时刻的情绪管理确实很重要。另外,我们要以孩子喜欢而不是父母认为“对”的方式去应考,尤其是要保持一颗平常心。



如今,儿子已圆满结束研究生学业找到了满意工作,希望我这一声迟到的“对不起”能释然当年母子间的不愉快。其实,我真正想告诉孩子的是:所有的经历,都是用来反思的良资。从来没有完美的孩子,也没有完美的父母,所谓的“完美”,不过是磕磕碰碰,坎坎坷坷,相扶相携,一起走过。多年以后,我们都发现:再难堪的经历,都已转化成一种爱的遗产。

没有什么决定可以决定一生,愿你活出更高版本的自己

目前,跟高考天气一样被炙烤的是家长、考生们的情绪,尤其是疫情带来的不利因素。而这份紧张、焦虑大多数都来自一个问题:高考真的能决定孩子的未来吗?

最近,看著名脱口秀演员李雪琴的一段话让我深以为然。“每个人都能找到自己的答案。我是一个有机会去思考上北大还是清华的人,但同时我也是一个上了‘985’却迷茫过未来的人。你们遇到的问题,我也遇到过,没有什么决定,可以决定一生。一手好牌也可以被打得稀烂……过来人的答案,不一定是标准答案。但过来人的答案,一定可以带你找到你的答案……高考,加油。有问题,就会有答案!”的确,当年高考“失败”不仅没让我儿

子自暴自弃,反而认真反思后绝地反击,本科专业不满意就自学软件设计,研究生考上了北京交通大学软件学院。而我则是高考落榜后复读才考上中国人民大学的。记得当年一开学就是英语摸底考试,我当时是第一次戴耳机听力,结果成绩不及格,把我分到了日语小班。后来我拖着宿舍的同学,去英语老师那里求情、补课,经考试合格后才转回了英语班。现在看来,正是那些年的历练,养成了我终身学习的习惯。

每年高考,无论考生还是家长、老师,都希望孩子们能旗开得胜、鱼跃龙门。其实,人这一生都在“赶考”,高考只是“升级打怪”的第一站、人生马拉松的起跑线,我们最终的目的并不是211、985,而是不断提升自己,活出更高版本的自己。

最近我很喜欢听阿肆的《仰世而来》,也借此送给广大考生和家长们,“偶尔感到失落,我也不会示弱,我做我自己,披星戴月闯荡的盖世英雄,我是有些笨拙,但我并不懦弱,我是我自己的桨、自己的船、自己的风帆,踏浪而来,仰世而来,迎风而来,破晓而来……人生太多意外,来不及停留感慨。握空的都当尘埃,想得到就别等待,趁现在去热爱,不计后果,披荆斩棘多痛快。难免会有失败,没什么大惊小怪,手中紧握的是蔚蓝,乘风破浪,不卑不亢,肆意飞扬,无法阻挡……”

乐活感悟

高考,也是家庭凝聚力的比拼

吴明慧



上海今年因为疫情高考延期了一个月,作为一个中学老师,我觉得此时家长们不应只是“陪考”,而是要和孩子一样努力“应考”。如果能做到“一家人拧成一股绳”,同时又各自尽到自己的本分,才能从容享受高考的过程。

“我生活在妙不可言的等待中,等待随便哪种未来。”安德烈·纪德的这句话,让我平静度过了家有高考生的2019年,并且迎来了意想不到的好结果。

回想自己这半生,既做过考生也做过考生的家长,最使我感到自豪的是,我继承了我父母做考生家长时的优良传统。父母有我和哥哥两个孩子,但是“家有考生”的岁月加起来却有5年,因为我和哥哥都是高考落榜后两次三番复读才如愿考上大学的。

3年前,当我为儿子在高三的学业感到焦灼不安时,每每想到我的妈妈,记忆中我从来没有在妈妈那里感受到高考的紧张和焦虑,她一直都很安静做她的本分,上班之余悉心照料我们的日常生活,其余的事概不过问。就连1993年我第一次高考失利,她也没有任何失落,我爸爸更是摆出一副越挫越勇的阵势——“只要你想上大学,就去复读”。

2019年我儿子可比我当年争气多了,以他高中时代的最好成绩考上了北京的大学。在他复习迎考的一年中,我在“陪跑”的过程中也渐渐成熟起来,在竞争激烈、教育内卷的时代,能像当年我妈妈那样镇定自若、尽好本分,做自己能做的事,学会接受那些无力改变的一切。其实,无论孩子能不能考上985、211,不能改变的是:我爱他。

在高考复习冲刺的最后一个月,我们对儿子说得最多的就是:“只要尽力,无悔就好;不到最后一刻,结局都可能改写。”如今,儿子已是大三的学生了,每每忆起他高考的那段岁月,心里满满的都是感动——为我们“三人同心,其利断金”而感动。

的确,每个努力奔跑的高考学子背后都有一个全力以赴的家庭,某种程度上高考也是家庭核心凝聚力的比拼。作为父母,要学会接纳不够完美的孩子;同时,孩子身上或多或少也有父母的影子,所以父母在孩子成长道路上也要不断完善自己,努力追求进步。

人生的“陪考”路程还有很长,高考只是其中一个必经之地。面对疫情之下的高考,家长们尤其要保持平常心,对孩子满怀信心。其实,一家人“在一起”,就是一种力量。

乐活态度

家庭关系的轻松、愉悦对于考生至关重要,高考期间,家长不妨适当“闭嘴”,当好陪伴者、守护者、倾听者,要学会多去理解安抚孩子,坚定地相信孩子。

晓想

今年疫情之下,高考的孩子们在家备考时间较多,因此家庭关系的轻松、愉悦对于考生至关重要。此时家长要学会多去稳定孩子的情绪,理解倾听安抚孩子。

首先,青春是孩子最需要的往往是同伴的鼓励。家长可以尝试与孩子的好友沟通交流,并通过考前小聚等形式,让孩子获得同伴的支持,使其人际交往正常化。打游戏也是孩子们人际交往的一个方式,如果看到考前孩子打游戏,家长不要一味制止,不妨适当鼓励一下,当然应该与孩子先约定好时长,若孩子出现沉迷游戏时要及时劝解和解决。

家庭关系的和谐、父母关系的和谐,也能够对孩子产生积极影响。高考前和考试期间,家长不妨适当“闭嘴”,当好陪伴者、守护者、倾听者,多让孩子独处或听听音乐、看看视频、做做运动。如果需要与孩子交流时,家长不要开口闭口就是成绩、考试,可以尝试聊一些轻松愉快的话题,比如朋友、家族趣事、体育赛事、娱乐明星、综艺节目等,或者与孩子聊聊自己对未来的畅想和思考,有助于缓解孩子的压抑情绪。家长要让孩子多表达、多发表意见,不要总是打击或否定孩子;在互动过程中,家长应多尝试用试探性语言而不要总想去指导孩子怎么做;当孩子拒绝沟通时,家长千万不要强求,要学会理解其拒绝的理由,坚定地相信孩子。

此外,家长也应掌握与孩子说话的技巧。比如,许多孩子上午考试回来很兴奋不午休,这时家长可以说:“躺一会,不必非得睡着,让身体放松一下,等会儿我叫你。”这样轻描淡写地说,孩子更容易入睡。有些孩子如果第一场考试考砸了,父母容易说“别想了,想了也没用!”“不会那么糟!”之类的话,这其实是在否认孩子的失利,让孩子感觉父母不能接受他的失误或是家长对他没信心,反而适得其反。其实,孩子此时内心是惴惴不安的,特别需要家长去耐心倾听他的不安、委屈和自责,理解他、安慰他,才能让孩子迅速振作起来,帮他尽快调整到下一场考试中去。

当高考结束后,许多考生容易出现空虚感、迷茫、不知所措、乱抓目标、消沉、孤独、分离焦虑等问题。因此,家长需要在高考期间甚至高考前,提前给孩子们打预防针,可以通过提前与孩子规划暑期旅游、让孩子畅想暑期生活,或者是通过让孩子自主买菜等形式来培养孩子的个性和独立性,找到新的生活节奏。

孩子更需要家长倾听理解