

心

理

小

报

11月陪伴赋能，共迎期中

学工处润心赋能室主办

家长版

2025年11月第6期

平稳度过期中考试，为心赋能助成长

主 编：陈仕龙

副主编：毛秋烨

胡绪亮

编 辑：赵建章

一、理解不同年级的挑战，提供精准支持

十一月，同学们迎来了学习路上的一个重要节点——期中考试。这不仅是对学习成果的检验，也是对心理素质的一次考验。本次心理小报将围绕如何陪伴孩子应对考试压力，为家长提供一份详尽的“心理陪考”指南。



高一年级 适应与定位焦虑

1. **心理特点**：刚进入高中，面临新环境、新同学、新老师，特别是学习内容和方法的巨大转变。期中考试是他们在新的集体的第一次正式亮相，容易产生“定位焦虑”，担心跟不上、排名不理想。

2. 家长操作指南：

(1) **降低期望，重视过程**：多关注孩子是否适应高中的学习节奏，而非仅仅盯着分数和排名。可以这样问：“感觉高中的学习方法和初中有什么不同？有什么困难吗？”

(2) **帮助建立信心**：肯定孩子为适应所付出的努力，帮助他们分析试卷，找到知识漏洞和方法问题，强调“发现问题就是进步的开始”。

高二年级 分化与倦怠的困扰

1. **心理特点**：处于承上启下的关键期，学习难度和深度增加，容易出现“学习倦怠”和“两极分化”。部分学生可能因目标模糊而感到动力不足。

2. 家长操作指南：

(1) **关注情绪，激发动力**：留意孩子是否出现消极、敷衍的情绪。与孩子聊聊未来的专业方向，激发内在学习动机。

(2) **协助规划，突破瓶颈**：帮助孩子审视学习方法，合理规划时间，突破学习上的“高原反应”。鼓励他们坚持，并寻找新的增长点。

高三年级 压力与未来的重负

1. **心理特点**：期中考试或相关联考被视为高考前的重要演练，压力巨大。容易产生对未来的担忧、对成绩的恐惧，以及因长时间高强度学习带来的身心疲惫。

2. 家长操作指南：

(1) **营造轻松氛围**：在家中尽量避免反复提及“高考”，多谈些轻松的话题。您的平静本身就是对孩子最好的减压。

(2) **理性看待成绩**：帮助孩子将期中考试视为一次“体检”，目的是查漏补缺，而不是“终审判决”。与孩子一起分析成绩在知识体系层面的得失，而非排名升降。



二、考前·事预则立：协助孩子科学备考

家长的稳定支持是孩子考前信心的基石。此阶段，您的角色应从“监督者”转变为“支持者”和“后勤部长”。

1. 营造良好的家庭复习环境

(1) 打造“专注型”物理空间：

a) 保持整洁与安静：清理孩子书桌上与学习无关的物品，减少视觉干扰。在孩子复习时段，家长应尽量避免大声喧哗、看电视或长时间打电话，为他创造一个宁静的物理空间。

b) 管理电子产品的使用：与孩子共同商定电子产品使用规则，例如复习时将手机调至静音并放在另一个房间，或使用有监督功能的应用限制娱乐软件的使用时间。关键在于“事先约定”，而非“强行没收”。

(2) 构建“安全型”心理空间：

a) 情绪稳定是核心：家长自身应先管理好对考试的焦虑，避免将“考不好怎么办”的担忧挂在脸上或表现在言语中。您的从容能有效传递给孩子安定的信号。

b) 减少负面评价与冲突：避免在考前批评孩子的学习习惯、指责过去的表现，或与伴侣发生激烈争吵。家庭氛围的和谐是孩子情绪稳定的压舱石。

2. 提供有效的后勤支持

(1) 科学安排饮食：

a) 均衡营养：保证蛋白质（鱼、蛋、奶）、碳水化合物（米、面）和维生素（蔬菜、水果）的均衡摄入，避免考前突击进补油腻食物或所谓的“健脑品”。

b) 清淡易消化：烹调方式以清淡为主，减轻肠胃负担。可以适当准备一些坚果、水果作为健康的加餐。

c) 保证饮水：提醒孩子足量饮水，身体缺水易导致疲劳和注意力不集中。

(2) 协助规律作息：

a) 保障充足睡眠：与孩子沟通，协助他制定一个包含固定起床和睡觉时间的作息表。考前一周更应调整生物钟，使精力高峰与考试时间吻合。

b) 鼓励适度运动：学习间隙，鼓励孩子进行 10-15 分钟的轻度运动，如跳绳、伸展操、散步等。这能有效缓解久坐的疲劳，促进血液循环，提升大脑活力。



3. 做好积极的心理建设

(1) 优化沟通话术：

a) 多说“加油话”：将施压性的“你一定要考进前 XX 名！”转换为鼓励性的“我们看到你最近的付出和努力，相信你能平稳发挥！”；将质疑性的“复习得怎么样了？”换成支持性的“有什么需要爸爸妈妈帮忙的吗？”

b) 接纳消极情绪：当孩子说“我害怕考不好”时，不要急于否定“别瞎想”，而是先共情：“嗯，妈妈知道你有点紧张，大考当前紧张是正常的，我们一起看看能做点什么让你感觉好一点。”

(2) 共同制定合理目标：

引导孩子将“考第一名”的绝对目标，转换为“攻克我的薄弱知识点”、“比上次进步几分”或“保证会做的题不丢分”的过程性目标。这能有效减轻他的心理负担，将注意力拉回到可控的行动上。

(3) 传授简易放松技巧（家长可以和孩子一起做）：

a) 腹式呼吸法：感到紧张时，引导孩子用鼻子缓慢吸气，感受腹部鼓起，屏息 2-3 秒，再用嘴巴缓慢呼气，感受腹部收缩。重复 5-10 次。

b) 积极自我暗示：教孩子在睡前或考前默念一些积极的话语，如“我已经准备得很充分了”、“我能够冷静应对”、“我能行”。





三、考中·陪伴守候： 做孩子情绪的“稳定器”与“避风港”

考试进行时，家长的角色应从“支持者”转变为“安静的守望者”。您此刻的每一个细微反应，都可能放大孩子的考试体验。

1. 沟通的艺术：此时无声胜有声

(1) 接送路上的“黄金沉默”：接送孩子的路上，不必喋喋不休地嘱咐或提问。可以播放一些他喜欢的轻音乐，或者只是安静地陪伴。如果孩子主动开口，就积极倾听；如果他沉默，就尊重他的静默，让他有时间整理思绪。

(2) 考完一科后的“关键第一句”：每一科考试结束后，见到孩子的第一句话至关重要。

a. 【请这样说】：面带微笑，说一些与考试无关的关怀话语，如：“累了吧，想喝点什么？”“走，我们先回家吃你爱吃的菜。”这能迅速将孩子从考试的紧张中抽离出来。

b. 【避免这样说】：急切地追问“考得怎么样？”“题目难不难？”“作文写完了吗？”。这种追问会迫使孩子对答案、回忆错误，不仅增加焦虑，还可能影响后续科目的情绪。

2. 维持家庭常态，传递轻松信号

(1) 行为如常是最好的“定心丸”：保持家庭日常的节奏和氛围。您依然可以看报纸、做家务，与家人聊些生活趣闻。您表现得越平常，孩子就越会觉得“这只是一次普通的检验”，有助于淡化考试的恐怖色彩。

(2) 不搞“考试特殊化”：避免全家屏息凝神、蹑手蹑脚的“超常待遇”，这种特殊的关注本身就在传递一个信号：“这件事太大了，你必须考好”，会无形中增加孩子的心理负担。

3. 敏锐观察，及时识别压力信号

考试期间，孩子可能会出现一些应激反应，家长需留心观察，并知道如何应对。

(1) 常见信号：食欲明显下降、失眠或半夜易醒、反复上厕所、莫名发脾气、情绪极度低落、不停自言自语“考砸了”。

(2) 应对策略：

首先，共情与接纳：不要批评他“心理素质差”，而是说：“我看得出你现在非常紧张/沮丧，没关系，这种感觉是正常的，我陪着你。”

其次，提供实际帮助：引导他做几次深呼吸，陪他散散步，或者给他一个温暖的拥抱。用行动告诉他，无论发生什么，你都在。

最后，寻求专业支持：如果孩子出现强烈的生理不适（如呕吐、胃绞痛）或情绪崩溃，且无法通过常规安抚缓解，请及时联系班主任或学校润心赋能室。

四、考后·智慧应对： 将考试结果转化为成长的契机

考试结束，真正的教育才刚刚开始。如何对待成绩，远比成绩本身更重要。

1. 成绩揭晓时：先处理心情，再处理事情

(1) 面对理想成绩：

a. 给予真诚的赞美：肯定他的努力与付出，而不仅仅是聪明。例如：“这个成绩是你这两个月每天坚持刷题、总结错题换来的，爸爸/妈妈为你骄傲！”

b. 引导谦逊与总结：在庆祝的同时，可以温和地提醒：“这次的成功证明了你的方法是有效的，我们一起来总结一下，哪些好习惯值得保持下去？”

(2) 面对不理想成绩（这是考验家长智慧的关键时刻）：

a. 第一步：按下“暂停键”。在您自己感到失望或生气时，请先不要开口。给自己和孩子一个冷静的时间。

b. 第二步：给予“情感支持”。这是最核心的一步。走到孩子身边，可以是一个拥抱，或拍拍他的肩膀，对他说：“我知道这个结果让你也很难受。没关系，无论考多少分，你都是我们的孩子，我们爱你。我们一起面对。”

c. 第三步：杜绝“负面语言”。请坚决避免使用以下语言：“我早就说过...”“你就是不努力！”“你看人家XXX...”。这些话如同利剑，会严重损害亲子关系和孩子的自我价值感。

2. 开展建设性的试卷分析：从“审判会”到“研讨会”

(1) 当情绪平复后（可能是成绩出来一两天后），与孩子开一个家庭“研讨会”。

(2) 转变焦点：将对话的核心从“为什么丢了这么多分？”转变为“我们从这份试卷中能学到什么？”

(3) 使用“试卷分析清单”：和孩子一起，逐科将错题归类：

- A类-粗心马虎：**计算错误、审题失误、抄写错误。对策：强调检查习惯，训练审题技巧。
- B类-知识漏洞：**概念不清、公式记错、知识点遗忘。对策：回归课本，巩固基础，建立错题本。
- C类-能力不足：**综合应用题不会、思路打不开、时间不够用。对策：进行专题训练，提升解题思维和熟练度。
- 通过分类，能将模糊的“没考好”转化为清晰的具体问题，后续的改进才能真正有的放矢。

考试失利是进行挫折教育的宝贵机会

(1) 分享您的失败经历：告诉孩子您在工作或生活中遇到的挫折和如何走出来的，这能让孩子明白，失败是人生的常态，而非他一个人的悲剧。

(2) 强调“成长型思维”：引导孩子认识到：人的能力不是固定的，而是可以通过努力和学习来提升的。一次考试的失败，不代表你不行，只代表你“暂时”还不行，它指明了你下一步需要努力的方向。

(3) 共同制定“微型行动计划”：基于试卷分析，和孩子一起制定一个微小、具体、可执行的短期计划。例如：“接下来两周，我们主攻数学的函数，每天弄懂一道错题。”小小的成功体验能帮助他快速重建信心。

当你需要帮助时

结语：

您的平静，是孩子最好的定心丸

请您相信，在“学生”这个身份之前，他首先是一个“人”，一个正在摸索世界、认识自己、有血有肉、有喜有悲的年轻人。期中考试，检验的绝不只是书本上的知识，更是孩子的心理韧性、时间管理能力和面对压力的姿态。而在这个过程中，您所展现的理解、包容与智慧，是比任何学科辅导都更为珍贵的滋养。

我们鼓励您，将目光从成绩单上的数字，温柔地移向孩子本身：看到他为“适应”所付出的努力（高二的孩子）；看到他与“倦怠”抗争时的坚持（高二的孩子）；看到他背负“未来”重压下的勇气（高二的孩子）。

您的平静，是孩子内心安全感的来源；您的信任，是他挑战未来的最大底气。

让我们携手，不只做孩子学业的“督促者”，更做他们心灵的“守护者”和成长的“见证者”。让我们共同努力，让家成为孩子无论成败都想回归的温暖港湾，让每一次考试的历练，都成为他们通往更广阔人生的阶梯。

愿我们都能成为这样的父母：在孩子高飞时，是那阵助力的风；在孩子疲惫时，是那个可以随时停靠的岸。



杨老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

杨老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

线上咨询方式



扫描上方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000（周一到周四8:30-17:30）