



# 考期临近 考生：“我妈比我还焦虑”

## 医生：家长应放平心态，以成年人的成熟心理为孩子作支撑

□本报记者 徐日明

连日来，本报联合哈尔滨市第一专科医院举办的从“心”努力助考热线持续受到关注。随着中高考考期的临近，接线的心理医生发现，一些家长的紧张程度甚至高于学生，用考生自己的话来说就是“我发现我妈比我还焦虑”。

哈尔滨市第一专科医院康复二病房副主任医师李洋表示，在考期临近的时候，多数考生心理都会存在不同程度的焦虑，此时家长更应该放平心态，以成年人的成熟心理为孩子作支撑，帮助孩子缓解焦虑迎接考试。即使焦虑客观存在，也要理智克制，不要让未成年人被这种情绪感染。

### D

#### 父母如何帮孩子调解情绪？ 医生：“降低期望不强加”

“父母的情绪放松，孩子自然也就放松了，因此考生家长应该调整情绪，不要把焦虑传染给孩子，这在备考期特别重要。”李洋说。

首先应该把学习的主导权交给孩子，家长要做的只有支持。即使是中考的学生，他们也有九年的学习经验了，要相信孩子能最合理地利用最后的冲刺时间，尽可能不要代替他们做规划。其次要把关注点从成绩转移到孩子的情绪上，针对于如何去看待考试的问题与孩子进行开放式的交流，把目光从这一次考试转移到整个人生中，让孩子认清这只是人生的一次选择，在整个人生中选择的机会还会有，在认识上给孩子解压。

另外，所有父母对孩子都是有期待的，即使不说孩子也会感知，而且孩子在对父母期待猜测的过程本来就是在增加压力。一些父母为了让孩子轻松些，主动降低期望值并告诉了孩子，比如有的家长可能会对孩子说：“我知道你压力大，考不了第一名，考第十名也行。”这实际上也不是一种变相打击，是对孩子学习表现不认可的另一种说法。因此将自己的期待告诉孩子，承认自己和孩子的平凡，不要报以超出孩子能力的期待，不要把期待寄托在考试超常发挥上，且表明态度这是自己的期待，并不是在强加给孩子，只要他自己付出了应有的努力就是一种成功，这对缓解孩子的压力也有好处。

#### 考生父母 如何自测是否焦虑

**躯体方面：**是否存在肌肉紧张。吃饭、睡觉等是不是与此前有区别。是否会在提及“考试”等关键词的时候就会感觉不适。

**精神状态：**是否经常会感觉担忧。是否经常在想及“考试”等关键词时就会坐立不安、有想哭的感觉，表现出急躁、无耐心、委屈等情绪。

医生说



### A

#### 备考生被送到心理门诊 医生：“他没事，您需要调整一下”

几天前李医生在出门诊时，一位中年女子走进来，嘴里喊着：“医生啊，可快帮我儿子吧，他是一点儿也不着急啊，我可都急死了。”随后，在李医生与考生交流的时候，女子接听电话：“最近哪有时间啊？不行，我儿子高考，我一点时间也没有。”挂断电话后还自言自语：“火烧眉毛了，哪有闲工夫扯别的。”

“我觉得我没有问题，我妈却打了助考热线，还要我来医院看看。”孩子表现得比较平静，而母亲在旁边赶紧插话：“医生，不到一个月天就要高考了，但他说临考前要调整心情就时不时玩下手机，就这样的还能考上好大学？看着他天天玩，我都恨不得去撞墙。”

儿子表示，本来自己复习还算顺利，模拟考试成绩也和平时差不多，临近考试内心一定会有些小紧张，但母亲比他紧张多了。“我妈每天不知道多少次进我房间查看我在干什么，只要不在学习就叫我。还逼着我爸和她一起轮流盯着我，略一放松就唠叨起没完，我都快疯了。”说起母亲的监督，孩子满腹苦水。面对大考，这位女士表示打算下星期就向单位请一个月的假，专门在家里陪孩子。听到母亲的计划，孩子一脸崩溃。

“孩子没问题，倒是您的情绪需要调整一下。”李洋介绍说，“押”着孩子来心理门诊的家长比较常见，其中好多孩子没问题，而家长或多或少有些焦虑情绪。



家长过度焦虑会给孩子增加额外负担，很可能会影响孩子考试水平的发挥。

### B

#### 母亲从中考规划到考博 孩子摆烂：“我可不想当工具人”

“我考好了又有什么用？成功之后还有下一个挑战，就像打游戏一样，每关的BOSS都比前一关更难，我可不想当我妈的工具。”在“96311”助考热线中，一名即将中考的学生说。

这名学生在热线中说，母亲早就把他的人生规划好了，两个月后考上重点高中，之后继续努力在三年后考上重点大学，然后是考研，还有考博……她的话中有N个“然后再加一把劲儿”，最后的结果就是“她这一辈子就完成任务了。”面临的挑战一个比一个难，而一切好与不好的结果都与自己无关，是在帮她“完成任务”。“那我为什么要去努力？我又不是她的工具。”这名考生说。

李洋认为，学习的成果要由整个家庭来共同承担，部分家长却不愿承担孩子学习成绩达不到自己要求的结果，只是一味地要求孩子，这明显不合适。作为家长应该

首先给自己解开心结，要先过得了自己这一关。要让考生明白，考试是他自己的事，他是在为自己而努力，并不是在为家长“挣脸面”，家长可以为他做好后勤工作，这样就会好得多。

### C

#### 数落、唠叨、威胁、自我比较 家长焦虑会将压力转嫁孩子

“考试临近，好多考生家里的所有情绪都是围着考生来转的，孩子的成绩成了家庭氛围的晴雨表：孩子成绩提高了，家长精神抖擞；孩子成绩回落，家长心情低落，还时不时摆脸色给孩子看，这都是在将压力转嫁给孩子。”李洋说。

“96311”热线心理咨询师介绍，根据考生的反映及家长在电话中的表现，焦虑家长大约分为四个类型，即：数落型、唠叨型、威胁型、自我比较型。

“数落型”比较容易找茬，比如孩子一回家想先休息一下，家长就会忍不住发问：“怎么回家就想躺下？该干啥你不知道吗？”

“现在的孩子还敢说？我和孩子妈在家里低声下气地哄着学。”一些家长也是满腹苦水，而这种哄着学，就形成了“唠叨型”。孩子一到家就唠叨：“作业可得按时完成”、“上课要注意听讲，不懂就问老师”、“再坚持一下，别老惦记着玩，玩的日子以后多得很。”

在前两种方式不奏效的时候，一些家长回想起自己上学时的境遇，就出现了“自我比较型”：“爸爸上学那会儿，学习的条件可差多了，你现在不努力怎么对得起我和你妈天天为你费心费力？”

还有一部分家长简单粗暴，直接威胁恐吓：“你要是考不好，我就……”

“我们一心为了孩子，倒成了我们不对？”对于家长这样的提问，李洋表示，当前的主要目标是让孩子减轻压力，正常发挥考出理想的成绩。相对于未成年人，家长们的心智更为成熟，因此应明确主要目标，成为孩子的心理支撑，共同迎接考试，而不是讨论谁应该承担哪部分责任。

拍卖公告			
黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托，定于2023年5月24日10时在中拍平台以网络竞价形式公开拍卖以下标的：			
序号	拍卖标的	参考建筑面积约(m <sup>2</sup> )	参考价格(万元)
1	哈尔滨市南岗区宣庆小区23栋黄河路54号1层房产	307.60	307.60
2	哈尔滨市先锋路569号金河小区15栋-1-2层9号房产	538.90	538.90
3	哈尔滨市香坊区公滨路372号1层房产	126.74	398.29
	哈尔滨市香坊区安埠小区100栋升永街132-134号-1-1层5号房产	218.66	(整体拍卖)

即日起在标的物所在地展样，欲参加竞买者请于5月23日15时前持有效证件及竞买保证金到哈尔滨市香坊区华山路10号万达广场4号楼307室拍卖公司办理竞买登记手续。  
咨询电话：18846096688 详情请登录：www.xspm.cn

本公告见报之日起，五个工作日内与道外区新一办事处龙江社区、龙东社区和桥东社区、曙光社区等地区防汛排涝避险搬迁项目征收指挥部取得联系，说明情况并提供相关佐证材料。我们会认真查证，并根据最终认定的事实妥善处理。如本公告见报五个工作日内，无他人对上述房产提出主张权利，道外区新一办事处龙江社区、龙东社区和桥东社区、曙光社区等地区防汛排涝避险搬迁项目征收指挥部将依据公示结果，按政策进行补偿验收。

道外区新一办事处龙江社区、龙东社区和桥东社区、曙光社区等地区防汛排涝避险搬迁项目征收指挥部  
2023年5月12日

**新晚报 拍卖公告**  
电话：13613600156

黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托，定于2023年6月2日10时在中拍平台以网络竞价形式公开拍卖以下标的：

- 宾州镇4套房产三年承租权，租赁参考面积64.6m<sup>2</sup>-1196.87m<sup>2</sup>；
- 宾县7套房产一年承租权，租赁参考面积96.33m<sup>2</sup>-196m<sup>2</sup>；

即日起在标的物所在地展样，欲参加竞买者请于6月1日15时前持有效证件及竞买保证金联系拍卖公司办理竞买登记手续。(注：本次拍卖每个标的自由竞价时间为1分钟，限时竞价时间为2分钟)  
微信及咨询电话：13303667897 详情请登录：www.xspm.cn

**公告**  
拟被征收人：李桂琴，身份证号：232303195202053024，拟被征收人房屋位于哈尔滨市道外区新一七道街11-8号，房屋建筑面积21.89m<sup>2</sup>，该房屋坐落在此次道外区新一办事处龙江社区、龙东社区和桥东社区、曙光社区等地区防汛排涝避险搬迁项目征收范围内。现李桂琴来主张该房屋无房屋权利。道外区新一办事处龙江社区、龙东社区和桥东社区、曙光社区等地区防汛排涝避险搬迁项目征收指挥部对其主张的房屋、权利人予以公告。  
为严肃工作程序，现将上述情况予以公告，如有对上述房产主张权利的个人和团体，请于