

没信心 压力大 不会学 不敢考 考前孩子直“蒙圈” 四种情况咋应对

新晚报制图宋占晨

□本报记者 徐日明

近期，“96311”助考热线持续受到读者的关注。热线负责人、哈尔滨市未成年人心理辅导中心主任郭伟表示，最近热线每日保持在50通以上，通过热线来到心理辅导中心咨询的时间表也排得比较紧。

接线的心理咨询师表示，考试临近出现了一种现象，那就是少数考生突然蒙了，不知该如何复习查错，感觉错题越来越多，极大影响了应试心理，还有的考生怕被超过而不敢考，因为受过挫折而没信心等。对此，心理咨询师总结了四种类型并提供建议，以期对考生及家长有所帮助。

A 没信心

我不是读书的料 他们非逼着我考试

心理专家：父母的“权威评价”该出场了

“我感觉自己并不是读书的料，就连写字都比班里学习好的同学慢，学习特别吃力，成绩也总是排在倒数。”电话中，C同学对心理咨询师说。

因为写作业的时间太长，C同学经常没时间思考自己的优势或补齐短板，总是用“我不是读书的料，考试也都是父母逼着去的”这样的话来安慰自己，并期待得到别人的认同。C同学坦言，高考临近，大家都在紧张复习，他却彻底蒙了，虽然也想抓紧时间多做题提高成绩，但心里却看不到希望，始终处于放弃的边缘。

市第一专科医院青少年心理问题专家李洋表示，问题的根源在于学生对自己能力的评价不客观，因为一两次的失败就全盘否定自己，抗挫折能力差，有些人甚至对自己绝望。

李洋认为，未成年人对自己的评价多来自于他人，别人的认可程度即是他们对自己的标签，其中父母的评价被称为“权威评价”，因此父母的鼓励此时尤为重要。只要他们深信父母对自己是认可的，那么心理压力就会减少很多。

一些父母的鼓励很敷衍，“你行的”“你很棒”这类话语对于孩子是无用的，因为孩子并不知道哪里做得好，此时父母的鼓励要掌握“三明治”原则：明确哪件事做得好、明确这件事中具体的亮点、明确以后要向哪个方向努力。

B 压力大

考得好不好 都是我妈的事

心理专家：降低心理预期有助于考生减压

“我妈说考好了她面子上有光，考不好是我对不起她。横竖都是‘我妈’的事，我也就不用逼自己了，我实在学不动了。”L同学拨打助考热线说。

L同学坦言母亲在生活及学习上给了他最好的支持，但随之而来的是很高的期望值。每次交补习费时母亲都要说：“我的钱都花你身上了，你将来考不好可对不起我。”在和同事聚会的时候，只要一谈到L同学的学习，母亲也会说：“我把宝都压在他身上了。”同事、同学或朋友的孩子考上了重点大学，母亲也会反复地对L同学说。“有的事甚至说过三五年了，她还要不断提起，强迫我和人家比。”

因此，随着考期临近，L同学的心理压力极大，全班一起考试，会有不少同学考上理想的大学，母亲会用全班人一起来和他比，这可真没法活了。

市第一专科医院心理中心主任徐佳认为，有时不是孩子不够优秀，而是父母要求太高。父母在教育的时候，一味对孩子提要求，却忽略孩子本身的情况，导致孩子身心俱疲，却得不到肯定和承认，这显然是错误的。要承认孩子的平凡，降低心理预期，针对孩子的具体情况做预判，慢慢推动孩子成长，而不是让孩子跟别的孩子比较，更不要再有“恨铁不成钢”的愤懑和埋怨。

C 不会学

一直被“押”着学 自习就蒙了

心理专家：知识积累不会受影响，放平心态即可

“单从学习时间上上来算，我付出的完全不少于班级里面的前三名。可是周围的学霸能轻轻松松考到班级乃至学年前列，我累死累活却仍然一团糟。以前有老师盯着、家长管着，还能勉强跟得上，而现在全蒙了。”M同学拨打助考热线说。

M同学表示，在以往学习中，他一直在努力跟着老师的节奏学，父母可能也知道他的学习能力和效率比较低，所以也盯得很紧。考试临近，学校的课程早就讲完了，更多的时间是老师带着大家一起复习，为了让每位考生都有时间来找短板，也划出了大块的自习时间。家长的语气也柔和了，不再逼他每天学习，休息一下也可以。

“现在他们不强迫我学了，我才发现自己不会制定学习规划，也不知道短板在哪儿。”M同学说。

接热线的资深心理咨询师梁健表示，这样的考生并不罕见。考试临近感觉无从下手，越努力越发现不会的知识多，其实是个认知问题，他们欠缺的并不是知识积累，仅仅是一个优秀的学习方法，和一段将知识管理归类的时间。

对此咨询师提出两条建议：一是父母要提前做好自己，不要烘托气氛，考生心里什么都知道，他们已经够紧张了；二是无需主动关注，孩子在遇到问题的时候一定会向父母求助，这时再为他们提供必要的物质和心理支持，孩子的心态自然平和。

梁健表示，目前考生的课程都已结束，知识累积已经形成，考试的最终结果不会有太大的改变，只要放平心态就可以得到正常的效果，焦虑是没有必要的。

D 不敢考

我一直是第一名 被反超咋办？

心理专家：没有永远的第一名，要接受事实

“我一直是班级的第一名，‘二模’之后我发现，班级第二名、第三名的同学和我的差距越来越小，虽然不敢摆烂，但是心里非常担心，万一真正中考的时候被其他同学弯道超车，那可糗大了。”S同学拨打热线时说出了自己的担忧。

市第一专科医院心理中心主任徐佳表示，学习成绩名列前茅的孩子的压力通常来自同学的超越、老师的严格要求，以及家长经常把自己的目标强加给孩子。比如带孩子参观名校，每天给孩子灌输“你就是全家的希望”等，如此一来，孩子的学习压力和心理压力与日俱增，无处释放。要知道，越是名校学习好的学生就越多，每一位同学都可能是曾经的第一名，那么他就必须接受自己可能从第一名变成中等生、甚至是中下等生的事实，这时的心理落差就可能产生心理问题。

徐主任认为，对于这样的学生，应该及早进行心理辅导。作为教师，应该经常以幽默的方式为学生减压，不要把成绩看成是一切；作为家长，不要把自己的意愿强加给孩子，让孩子自己制定目标，并让其能力得到充分发挥；作为未成年人，应该通过倾诉、体育锻炼等方式释放压力，从而以正常的心态参加考试。

公告

拟被征收人：王文华，身份证号：232623197405225827，拟被征收人房屋位于道外区东北新街1号，房屋建筑面积23.94㎡，该房屋坐落在此次哈尔滨港务局区域土地储备及基础设施改造项目征收范围内，房屋征收编号G-045-6。现王文华来主张该房屋权利。哈尔滨港务局区域土地储备及基础设施改造项目征收指挥部对其主张的房屋、权利予以公告。
为严密工作程序，现将上述情况予以公告。

如有对上述房产、征收补偿主张权利的个人和团体，请于本公告见报之日起，五个工作日内与哈尔滨港务局区域土地储备及基础设施改造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，哈尔滨港务局区域土地储备及基础设施改造项目征收指挥部将依据公示结果，按政策进行补偿验收。
哈尔滨港务局区域土地储备及基础设施改造项目征收指挥部
2023年5月25日

从“心”努力
96311免费心理咨询爱心助考
主办单位：哈尔滨市第一专科医院 新晚报

无产权证照房屋情况公示

为进一步规范房屋征收补偿工作程序，切实保护群众合法权益，现将道外区道外街地段棚改项目拟征收无产权证照房屋情况对外公示，公示期为三天（2023年5月25日—2023年5月27日），欢迎广大群众对公示内容真伪情况进行监督举报。对公示期内有人反映问题的无产权证照房屋，指挥部将认真调查

核实并依法依规处理。对公示期内无人反映问题的无产权证照房屋，将把相关房屋征收补偿收益给予主张权利人。对主张权利人弄虚作假、骗取征收补偿收益的，所签征收补偿协议一律作废，并由主张权利人承担一切法律责任。对涉嫌违法犯罪的，将交由公安机关追究其刑事责任。

序	房屋地址	房屋喷号	主张权利人	建筑面积
1	道外区道外街26-56号	6-177	何丽宁	25.29㎡

特此公示。

道外区道外街地段棚改项目征收指挥部
2023年5月25日

无产权证照房屋情况公示

为进一步规范房屋征收补偿工作程序，切实保护群众合法权益，现将道外东棵街（南侧）棚改项目拟征收无产权证照房屋情况对外公示，公示期为三天（2023年5月25日—2023年5月27日），欢迎广大群众对公示内容真伪情况进行监督举报。对公示期内有人反映问题的无产权证照房屋，指挥部将认真

调查核实并依法依规处理。对公示期内无人反映问题的无产权证照房屋，将把相关房屋征收补偿收益给予主张权利人。对主张权利人弄虚作假、骗取征收补偿收益的，所签征收补偿协议一律作废，并由主张权利人承担一切法律责任。对涉嫌违法犯罪的，将交由公安机关追究其刑事责任。

序	房屋地址	房屋喷号	主张权利人	建筑面积
1	道外区东棵街三道街3号	2-220	哈尔滨市道外区化工街道办事处	25㎡

特此公示。

道外东棵街（南侧）棚改项目征收指挥部
2023年5月25日