

# 家长总说“孩子能超常发挥就好了”

## 心理医生：家长太焦虑，比孩子更需要调整

□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“助考新连心”活动持续受到关注。随着中高考考期的临近，“紧张”和“焦虑”一直备受关注。近期，接线的心理医生发现，对于迎考这事儿，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”。

心理咨询师表示，随着考期临近，多数考生心理都会存在不同程度的焦虑，这并不奇怪。作为家长更应该放平心态，以成年人的强大心理素质为孩子作支撑，帮助他们缓解焦虑。如果成年人的焦虑情绪更重，孩子也会被这种情绪传染，情况就会更糟糕。

### 考生和家长来到心理门诊

#### 考生：我妈比我紧张多了

“我们接到的热线电话中，有七成是家长打来的，言语中流露的焦虑情绪很严重。面询的时候，家长显得比孩子更焦急，考生反而相对淡定。”心理咨询师梁健说。

日前梁健面询时，一位中年女子带着儿子一起走进来。“我觉得我没有问题，我妈打了助考热线，还要我来医院看看。”面对心理医生，考生表现得比较平静。而母亲在旁边赶紧插话：“医生，不到一个月就高考了，孩子说临考前要调整心情，我看他天天玩手机恨不得去撞墙。”不过，她家儿子表示，自己复习还算顺利，模拟考试成绩也和平时差不多，临近考试心里难免会有些小紧张，但是感觉母亲比他更紧张。

“每天我妈进我房间不知道多少次查看我在干什么，就是推门就进的那种。只要没看见我在学习就要唠叨。不知道从哪里弄来了高考食谱，每天让我吃，逼着我爸和她一起轮流盯着我，稍有放松就唠叨起没完。”说起母亲的“强力监督”，孩子满肚子苦水。

“其实孩子没问题，倒是您的情绪需要调整一下。”梁健说，“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，而家长或多或少有点焦虑情绪，有些家长的焦虑情绪甚至远远超过了孩子。

### 数落唠叨威胁自我比较

#### 家长莫要将情绪转嫁孩子

“考试临近，家里人都围着考生转，孩子的成绩成了家庭氛围的‘晴雨表’：孩子成绩提高了，家长也精神抖擞；孩子成绩出现回落，家长的心情就低落，还会时不时摆脸色给孩子看，这其实都是将压力转嫁给孩子的表现。”梁健说。

“96311”热线接线心理咨询师介绍，根据考生的反映及家长在电话中的表现，焦虑的家长大致分4种类型：数落型、唠叨型、威胁型、自我比较型。数落型比较容易找茬，而且开口就是让人难以接受的反问句。孩子回家想先休息一下，家长忍不住就发问，“怎么回家就想躺下？该干啥你不知道吗？”结果孩子刚到家就心情不好，学习效率也很难提高。

“现在的孩子还敢说？我和孩子妈在家里都是低声下气哄着学。”一些家长也是满腹苦水。而这种哄着学，就成了唠叨型，孩子一到家就唠叨，不管孩子有没有听进去，“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，玩的日子以后多得是。”

在前两种方式不奏效时，一些家长满是感叹，回想起自己上学的时候，如果自己的父母也能提供这样的条件就好了，于是出现了第三种自我比较型：“爸爸上学那会儿，学习条件可差多了，你现在不努力怎么对得起我和你妈天天为你费心费力？”

还有少数家长简单直接，反复恐吓：“我已经尽力了，你自己掂量着办……”

心理咨询师梁健表示，“通过这些话语，可以看出家长是带着情绪的。孩子考试家长只是辅助，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，家长的心智更为成熟，因此应明确主要目标，做好孩子的心理支撑，共同迎接考试，而不是讨论谁应该承担哪部分责任。”

### 如何帮孩子调解情绪

#### 医生：别总盼着出现奇迹

“孩子的成绩和我的期待还有距离，时间也来不及了，要是这小子能超常发挥就好了……”在热线电话中，经常能听到家长对心理咨询师这样说。梁健表示，“超常是不存在的，只不过是运气好而已。其实这种寄希望于出现奇迹的想法，会让孩子的焦虑情绪更严重。”

心理咨询师认为，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，对如何看待考试这一问题与孩子进行开放式交流，让孩子认清这只是人生中一次重要的选择，人的一生选择的机会还有很多，在认识上给孩子释疑。

另外，家长对孩子都是有期待的，即使家长不说，孩子也会感知。一些家长为了让孩子轻松些，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，第十名也行啊。”但这实际上也是一种对孩子的变相打击，因为家长说这句话的时候，是认为孩子的成绩达不到第十名，这是对孩子这段时间的学习表现不认可的另一种说法。

梁健表示，正确的方法应是将自己的期待告诉孩子，承认自己和孩子的平凡，不要抱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，并不是在强加孩子，只要他自己付出了应有的努力即可，这对于缓解孩子压力是有好处的。



## 七项活动践行绿色生活新时尚

### 哈市开展生活垃圾分类宣传活动

本报讯(崔彦 记者 黄晏君 文/摄)按照住房和城乡建设部安排,5月22日至28日将开展以“践行新时尚,分类志愿行”为主题的第二届全国城市生活垃圾分类宣传周活动。为积极营造全民参与垃圾分类的社会氛围,5月20日9时,市生活垃圾分类工作领导小组办公室联合南岗区在儿童公园举办了2024年首场生活垃圾分类大型宣传活动。

活动现场播放了生活垃圾分类视频宣传片,身着蓝、红、绿、灰四色玩偶服装的志愿者积极与市民互动;在手作游戏环节,市民代表亲自动手在环保帆布包上画上自己喜欢的图案,传递绿色生活理念;通过参加丢沙包、知识问答、手足互动等趣味游戏,使参与者对可回收物、有害垃圾、厨余垃圾和其他垃圾4类生活垃圾分类标准有了更深刻的记忆。



据了解,在第二届全国城市生活垃圾分类宣传周活动期间,我市将以“营造活动氛围、展现分类成效、发动全民参与”为目标,以宣传《哈尔滨市生活垃圾分类管理条例》为重点,开展

“分类微课堂”“分类快闪秀”“分类进万家”“分类达人说”“分类体验日”“低碳齐参与”“志愿百日行”七项活动,进一步引导广大市民积极参与垃圾分类,践行绿色生活新时尚。

## 小满节气 重在“未病先防”

### 做好三件事应对初夏闷热

本报讯(记者 杨艳)小满是二十四节气中的第八个节气,也夏季的第二个节气。小满节气正值五月下旬,气温明显增高。黑龙江中医药大学附属第一医院中医专家于世享表示,小满节气养生重点在于“未病先防”。小满时节应在生活起居饮食方面加以调整,做好三点养生法则,应对初夏时节的闷热,并做好迎接盛夏酷热时节的准备。

1.早起:随着白日渐长,早起可以让人充分吸收自然界的清新空气和阳气,有助于提神醒脑、增强体质。像散步、慢跑或练习太极拳等,不仅能够促进血液循环,增强免疫力,还能调整生物钟,提高日间的精力水平。

2.忌烦躁:小满期间气温升高,人容易感到烦躁不安,情绪波动大。中医认为,怒伤肝,情绪不稳定会直接影响身体健康,尤其是肝脏功能。因此,保持心态平和,避免烦躁、愤怒等负面情绪至关重要,应保持良好的心理状态。

3.不要贪凉:高温天气下,人们往往贪图一时的凉快,如长时间吹空调、大量饮用冷饮等,这会导致体内寒湿加重,容易引发或加重风湿症、湿性皮肤病等疾病。

同时室内应当适度降温,空调温度不宜过低,与室外温差最好控制在5℃以内;饮食上也要注意少吃生冷食物,多吃易于消化且能健脾利湿的食物,如薏仁、红豆、山药等,以帮助身体排出多余湿气,维持健康平衡。

## 创新高! 去年人均快件量66件

本报讯(记者 刘希阳)记者从省邮政管理局获悉,根据近期出炉的2023年哈尔滨市邮政快递行业统计数据公报显示,全市快递行业去年全年完成业务量约6.2亿件,同比增长24.8%;人均快件量为66件,同比增长

13件,业务规模创历史新高。据统计,2023年全市快递业务量完成62469.8万件,业务收入完成64.2亿元,同比增长12.2%。年快递业务量净增12399.9万件,日均业务量达到171万件。从业务结构上来看,2023年

全市同城、异地、国际及港澳台三项业务的业务量增速分别为9.5%、28%和2.2%。与上一年相比,同城快递业务增速由负转正,异地快递业务保持稳定增长,国际及港澳台快递业务量回升明显。