

□记者 杨寒冰

小迪(化名)是洛一高高三学生,无神的目光,淡漠的表情与她十七岁的年纪很不相称。厌恶学习、害怕考试,任何事都激不起她的兴趣。满心焦虑的小迪妈妈找到了心理专家求助。

# 她为何惧怕考试?



## 学会包容 接纳孩子

□杨寒冰 庆小霞

大树之所以能够参天,能够枝繁叶茂,是因为有坚实的树根做基础。同样,人要想健康、完整、幸福地成长,童年时期的教育至关重要,从某种意义上说,童年时期的教育就是“根”的教育。

西工区西下池小学校长李艳丽说,在生命的前12年,教育要重点浇灌“树根”,即关注孩子的心灵成长。这样,孩子成人之后才能呈现出好的生命状态。

“心教育”就是直抵心灵的教育,要让孩子能用心灵感受到家长给予他们的真爱——完全的接纳与关注。完全的接纳与关注,就是要给予孩子自由宽松的环境,让他们自由地成长,等他们的“根”长到足够坚实有力的时候,知识、技能、品德的“花朵”自然就会开放,即使经受严寒酷暑,花朵也会美丽怒放。

“心教育”的理念被很多家长认同,却不太会运用,许多父母对孩子的爱都是带有“功利”性的。比如:我爱你,是因为你很乖;我爱你,是因为你很聪明;我爱你,才会对你寄予期望;我爱你,才会严格要求你;我爱你,才会为你指明对与错、好与坏、道德与不道德……

爱之深,责之切,这不是真正的爱,这种爱,孩子的心灵感受不到,这种爱,给孩子背上了沉甸甸的思想包袱,甚至影响孩子的一生。

真正的爱是这样的:爸爸妈妈爱你,因为你就是你,不是因为任何别的原因。不是因为你的作文写得好,不是因为你考了100分,不是因为你今天做了好事,也不是因为你今天受到了老师的表扬……

真正的爱,能培养孩子高尚的情操、朴素的情怀,使他们勇于担当、善解人意,使他们能体会到自己生命的高价值感,充满自信、乐观向上。

包容是孩子心灵成长的氧吧,没有充足的氧气供应,心灵将变得没有活力。家长理性而智慧的宽容能让孩子心灵放飞、幸福成长。

学会包容孩子吧,没有爸爸妈妈的爱,孩子难以长大。同样,没有爸爸妈妈包容而智慧的爱,孩子就难以拥有健康的心态和面对挫折时积极应对的态度,难以长成一棵迎风挡雨的参天大树。

学会包容接纳孩子,让我们从今天开始。

市实验中学 协办  
网址:lysyzx.com  
电话:63228959 63228963

### 大考临近 状态差

小迪妈妈说,自从高三“二练”结束,小迪就经常生病,不是头疼,就是胃疼,遇到模拟测试,病就会加重。

五一前学校组织一次模拟考试,考试前一天晚上,小迪打电话给妈妈,说自己生病了,要回家。第二天早上,小迪死活不想去学校,说不愿意参加考试,看到倔强、痛苦的女儿,爸爸妈妈又生气、又心疼,丝毫没有办法。

### 缺乏自信 成绩退

小迪妈妈说,小迪初中时学习很好,考进洛一高的成绩也很不错。高二时,成绩有所倒退,没想到,到了高三,居然出现了厌学、害怕考试的情况。

心理专家听完小迪妈妈的介绍后,与小迪进行了单独谈话。

小迪说,高二成绩倒退后,她就开始自卑,总觉得自己很笨,一无是处,尤其是看到过去成绩不如自己的同学现在都“跑”到了自己的前面,她就更难过了,觉得特别丢人,于是越来越没自信,越来越讨厌学习,对考试越来越感到恐惧。

小迪还说,看到自己成绩倒退,妈妈整天没完没了地啰嗦,让她非常受不了。

### 树立自信 有窍门

听完小迪的诉说,心理专家问她,截至目前,掌握的知识与没有掌握的知识比较,哪个多?小迪明确地回答,掌握的知识比没掌握的知识多。

接着,心理专家又问她,害怕考试是因为怕考得差,还是担心考试成绩达不到理想的分数。小迪回答是担心后者。

听完小迪的回答,心理专家笑了,她告诉小迪,因为压力过大,所以她才产生了负面情绪,甚至引起了身体的不适。她建议小迪,不要把高考当做唯一的目标,在高考成功这个大目标下,不妨设立几个短期的小目标,然后一个个去击破,逐一实现,这样有助于提升自信心,在有一定成就感的前提下,学习压力可有效得到缓解。

经过1个小时的交流,小迪紧皱的眉头有所舒展,并和心理专家预约了下次见面的时间。

看到小迪表情轻松地走出门来,小迪妈妈总算松了一口气。心理专家建议,作为高三学生的家长,家长的情绪很容易干扰孩子,必要的时候,家长也需要接受心理咨询。

考前疏导热线:64850393

博雅心理咨询研究中心 协办

地址:涧西区安徽路万国银座B座1523A室  
网址:www.lyxinlizixun.com



## 帮女儿消除自卑心理

□刘卫

上个星期五,上初一的女儿在学校开完运动会回家,神情沮丧,眼泪像开了闸似地涌出来。细问之后,才知道她在学校受了“委屈”。

她报名参加参加了800米长跑,虽然长得胖,但在班里的选拔赛中成绩不错。没想到,与学校那些身手敏捷的同学一比,初赛就落在了后面。见她上气不接下气追赶的样子,在一旁观战的女生发出了嘘声,还有几个男生甚至喝倒彩,大叫着“肥姐,加油!”直到老师上前制止,那几个同学朝女儿伸了伸舌头,做着怪相离开。

这件事让我产生联想:女儿长大了,以前性格大大咧咧的她开始在意别人的看法了,也很忌讳别人说她胖。登记校服尺码时,她悄悄跟老师说要加大号的,选择和几个胖女生交朋友。小时候她喜欢舞蹈,在一次学校的文艺汇演中,怕别人说她是“胖天鹅”,找理由放弃了。

种种迹象表明,由于体重“超标”,她开始变得自卑,时间一久在心里形成了“块垒”,直到这次运动会受了刺激,总体爆发出来。

为消除女儿的自卑心理,我告诉她,第一,要正视“胖”的现实。虽然班里熟悉你的同学或老师对此习以为常,或碍于情面没

有说出来,这叫“内外有别”。第二,你可以通过改变生活习惯,如少吃零食,不偏食;多参加体育锻炼,打打羽毛球,早晨跑跑步,少上网等,都对身材变“苗条”有好处。最后,我鼓励女儿,即使胖也不可怕,像“港姐”沈殿霞,人家以胖为“荣”,乐观开朗,还成了大家喜欢的明星呢!

女儿对我客观的分析很认同。后来,我陪着女儿一起打球锻炼,她嘴馋了,我及时给她发出“警告”。坚持了一段时间,女儿的身体比以前灵活多了。而最关键的是,她能坦然面对现实,从自卑的阴影中走出来,恢复了活泼和自信。

## 别让孩子把眼泪当“武器”

□李爱华

上周五儿子放学回家,我正在厨房忙碌。“妈妈,妈妈……”在儿子一声声急切呼叫下,我走出厨房。“什么事?你没有看见妈妈在忙吗?”“妈妈,给我10元钱,我要买个悠悠球。”一个星期前我刚给他买了一个,怎么又要买?我正要询问,“原来那个今天玩坏了。”儿子似乎看出了我的心思,补充道。

这小子也太不知道爱惜东西了,即便是买,也不需要买那么贵的。我说出了想法,儿子默不作声,只是流泪,眼泪一滴一滴顺着他的脸面流下,滴在衣服上,

也滴在了我的心上。我的心软了,忙从钱包里掏出10元钱递给他,儿子立即破涕为笑,一溜烟地跑下楼去了。

见此,我心里不禁五味杂陈。我知道一味“妥协”的不良后果,可是作为妈妈的我总是心太软,见不得儿子的眼泪。很多时候,明明知道他的要求是过分无理的,但是只要他一流泪,我准妥协。久而久之,儿子看出了“门道”,摸准了我的“死穴”,眼泪就成了他的武器,哪怕他如今已经9岁了,也照用不误。

想到这里,我心里不禁一阵忧虑,这时儿子拿着刚买的悠悠球兴高采烈地回来了,我决定好好地和他谈一谈。

我告诉儿子:你已经长大了,“男儿有泪不轻弹”,经常流泪不是男子汉的表现。

你的有些要求,妈妈认为不合理才会拒绝。即便如此,你可以给妈妈解释,同妈妈商量,就是不能用眼泪来“威胁”妈妈。以后如果再这样,妈妈坚决不再答应你的要求,因为你太让妈妈失望了。

听我说完这些,儿子作沉思状,然后似懂非懂地点点头。在以后的日子里,儿子也许还会因这样或那样的原因而流泪,但是我相信,它绝不会再成为儿子的“武器”。为了帮助儿子卸掉“武器”,我也对自己说,在儿子不合理的要求面前,心肠一定要“硬”起来,向儿子的眼泪说不!



本版绘图 仁伟

父母经  
市实验小学教育集团 协办  
网址:www.lyshixiao.com  
电话:0379-63230928  
总校地址:西工区凯旋东路62号