

孩子最反感的十大“毒句”

你“踩雷”了吗？

马上就要期末考试了，许多家长可能会发现，自己不经意间说出的一句话，让孩子瞬间情绪低落，甚至影响复习状态。

那些本想激励孩子的话语，为何会变成“扫兴毒句”？如何将“毒句”转化为“金句”，让孩子更愿意接受？

调查

家长十大“毒句”，你“踩雷”了吗？

进入青春期，孩子的心理愈发敏感，渴望独立与被尊重，亲子沟通的“话语雷区”也悄然增多。

近日，记者联合我市7所初中学校的部分班主任，在600多名初中生中开展问卷调查，票选出期末阶段最让初中生反感的家长十大“毒句”。

以下是此次调查中，学生最反感的10句话：

1. 做完学校作业，还有补习作业。
2. 别的孩子都会做的题目，到你这儿变难题了。
3. 一到期末就是头痛、肚痛，都是装的吧！
4. 抓紧时间看书去！别磨蹭了！
5. 多吃点这个，补脑！（不停夹菜强迫孩子吃某种食物）

6. 别想那些没用的，心思都放在学习上！

7. 你这分数，离重点高中还差得远呢！

8. 一天到晚就知道玩手机、刷视频，有这时间不会再好好复习一下功课吗？

9. 你看人家×××，多用功/考得多好！

10. 考不好，暑假就别想××了！（指旅游、买手机、玩游戏、回老家玩等）

调查中，不少班主任发现，初中生在期末复习和考试前后，心理压力较大，情绪普遍敏感。

父母一些看似关心或激励的话，却会引起孩子的反感和抵触，让孩子兴致全无。还有不少家长习惯用“激将法”或施压式沟通，结果常常适得其反。

案例

想用“激将法”，却扎了孩子心

临近中考，宁波市逸夫中学初三学生小燕找到学校心理老师，倾诉自己的苦恼：“我觉得努力一下，还有希望考进一所不错的高中。但是爸妈总说‘有什么用，以后只能给人刷刷盘子’，我感觉他们对我完全没信心……”

小燕说，如果自己反驳，家长会继续打压：“你胆子大了，还敢顶嘴？”如果沉默，又会听到：“怎么不说话？别当听不见啊！”这种沟通方式让她倍感压抑，复

习效率反而下降。

该校心理老师丁岑维分析，在乡镇学校，部分家长不善于和孩子沟通。“有的家长误以为‘激将法’‘打击式教育’能刺激孩子奋发图强，但初中生正处于敏感期，频繁的否定会让他们产生自我怀疑。还有一些家长平时不过问孩子的学习情况，关心的只是孩子的学习成绩。一旦孩子一两次没考好，便大加指责，让孩子在面对学业时背负沉重的心理负担。”丁岑维说。

看似温柔却不容质疑的加油打气

“宝贝，上次期中考得不好，这次期末好好努力啊”“上次考了10多名，这次相信你一定能冲到前10”……最近这段时间，初二女生小利（化名）周末在家的時候，本想在房间里好好背书复习，却听到门外传来熟悉的脚步声，紧接着是母亲看似温柔却不容质疑的加油打气声。

这时，她会条件反射性地用被子蒙住头，不吭声，也拒绝交流。

“我知道妈妈是为我好，可每次听到那些话，就觉得自己像个永远不够好的失败者，永远够不到她的要求。”由于心理压力过大，小利出现了成绩下滑、烦躁失眠等状况。

在走访中，记者与多名资深心理老师交流，发现像小利这样

的情况并非个案，甚至低龄化趋势明显。

当下，小学高年级学生过早接触网络信息，在多元文化冲击下，他们的自我意识迅速觉醒，开始渴望独立与被尊重。然而，心智发育尚未成熟的他们，却普遍缺乏与之匹配的情绪调节能力，难以妥善处理内心的矛盾与压力。

尤为值得关注的是，这种亲子沟通危机在母女关系中呈现出更为显著的特征。许多家长不自觉地将自己的焦虑层层包裹进“关爱”的外衣，又把过高的期待悄然异化为严苛的“要求”。

那些看似平常的日常对话，早已在孩子心中埋下了情绪的“定时炸弹”。



建议

从“毒句”到“金句”，亲子对话的实操法

在考试季如何做个不扫兴的父母？我们请鄞州区中小生长导中心负责人郑聪丽把上述调查中学生最反感的10句“毒句”转化为“金句”：

1. 原句：做完学校作业，还有补习作业。

正向表达：今天的作业任务看起来不少呢，我们先专心把学校作业完成，休息一下，再看看补习作业怎么安排更合理，好吗？

2. 原句：别的孩子都会做的题目，到你这儿变难题了。

正向表达：这道题确实有难度，一下子没做出来很正常。我们一起看看卡在哪里了？找到关键点，你肯定能攻克它。

3. 原句：一到期末就是头痛、肚痛，都是装的吧！

正向表达：看你好像不太舒服（摸摸额头/关心地看着），是压力有点大吗？身体不舒服要好好休息，别硬撑。学习重要，身体更重要，我们先把状态调整好。

4. 原句：抓紧时间看书去！别磨蹭了！

正向表达：我们计划的学习时间快到了哦，准备好开始了吗？

5. 原句：多吃点这个，补脑！（不停夹菜强迫孩子吃某种食物）

正向表达：尝尝这个××（菜名），吃好了才有力气学习和玩耍呀。

6. 原句：别想那些没用的，心思都放在学习上！

正向表达：你最近对××（爱好/想法）很感兴趣，这很棒！学习和兴趣都需要时间，我们一起来看看怎么安排。

7. 原句：你这分数，离重点高中还差得远呢！

正向表达：这次考试让我们看到了进步的空间在哪里。你的目标是××（学校），我们一起来看看，要达到这个目标，接下来在

哪些地方可以再努力加把劲。

8. 原句：一天到晚就知道玩手机、刷视频，有这时间不会再好好复习一下功课吗？

正向表达：我注意到你看手机/视频有一会儿了。休息放松很重要，不过我们约定的学习时间/任务还没完成。你是想再休息5分钟，还是现在我们一起开始学习？

9. 原句：你看人家×××，多用功/考得多好！

正向表达：真为×××同学取得好成绩感到高兴！不过我更关心你的进步。和你自己上次相比，你觉得这次哪里做得更好了？或者下次希望在哪个方面做得更好？

10. 原句：考不好，暑假就别想××了！（指旅游、买手机、玩游戏、回老家玩等）

正向表达：这次考试加油！你安心备考，考完试我们好好计划暑假的××（旅游/活动等）。

郑聪丽表示，在备考复习阶段，家长首先做到“减压”而非“加压”，提供支持而非控制。比如询问：“需要帮你整理错题吗？”或者“想吃什么夜宵”，而不是命令式的催促。同时做好接纳孩子的坏情绪，给予空间，允许孩子有烦躁、疲惫的时候，给孩子安静独处的空间。考后先听听孩子的感受，而不是立刻评价孩子的分数，其次是关注学习过程而非考试结果。

“不管考试结果如何，家长还是要保持平常心，尽量维持正常的生活节奏和家庭氛围，不要全家如临大敌。把考试作为一种经历，去体验就好。我们理解孩子在这个特殊时期的心理状态，家长用更具建设性的方式沟通，才能真正帮到孩子，也能维护良好的亲子关系。”郑聪丽说。

记者 钟婷婷 樊莹