

# 考前家长十大“毒句” 你有中吗?

## 心理专家教你 如何做不扫兴家长

马上就要期末考了,许多家长发现,自己不经意间说出的一句话,竟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,为何会变成扫兴的“毒句”?如何把“毒句”转化为“金句”,让孩子更愿意接受呢?

□现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 樊莹



AI制图

### 调查

#### 考前家长十大“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,票选出了期末阶段最让初中生反感的家长“毒句”TOP10:

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,把心思都放到学习上!
7. 你这分数,离重点高中/大学还差得远呢!
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XXX,多用心/考得多好!

10. 考不好,暑假就别想XX(旅游、买手机、玩游戏……)了!

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,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。

### 建议

#### 变“毒句”为“金句” 家长可以这样说

在考试季如何做不扫兴的父母?记者请鄞州区中小学生学习成长指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”转化为了“金句”:

1. 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. 这道题确实有难度,没一下子做出来很正常。我们一起看看卡在哪里了?找到关键点,你肯定能攻克它。

3. 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. 我们计划的学习时间快到了哦,准备好开始了吗?

5. 尝尝这个XX(菜名),吃好了才有力气学习玩耍呀。

6. 我知道你最近对XX(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. 这次考试让我们看到了进步的空间在哪里。你的目标是XX(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. 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. 真为XXX(同学名字)取得好成绩/努力感到高兴!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. 这次考试加油!你安心备考,考完试我们好好计划暑假的XX(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“想吃什么夜宵”,而不是命令式的催促。同时接纳孩子的坏情绪,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。

“把考试作为一种经历,去体验就好。不要全家如临大敌,而是应保持正常的生活节奏和家庭氛围。同时要理解孩子的心理状态,用更具建设性的方式沟通,才能真正帮到孩子。”郑聪丽说。

### 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。”

#### 看似温柔却“不容喘息”的加油

“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。”最近一阵,初二女生小利(化名)周末在家的时间,每当想在房间里好好背书复习,门外总是会传来熟悉的脚步声和母亲看似温柔却不容喘息的“加油”鼓劲。

这些话像无数根细针,扎进小利心里,她会条件反射性地用被子蒙住头,不吭声,也拒绝交流。

小利的妈妈至今难以理解女儿的变化,“我只是关心她的学习,说话

也是小心翼翼的,可她还是动不动就发脾气。”现在,沉默已经成为母女间的“心墙”。

事实上,小利并非没有尝试过倾诉。课间,她向好朋友诉说压力,还走进心理老师的办公室寻求帮助。

“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,永远达不到她的要求。”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,发现像小利这样的孩子并

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,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,这种亲子沟通的危机在母女间呈现更显著的特征。许多妈妈不自觉地将自己的焦虑包裹进“关爱”的外衣,却没想到,那些看似平常的日常对话,在孩子心中埋下的是情绪的“定时炸弹”。

#### 逾九成家长,习惯开口先谈“学习成绩”

有着10余年一线工作经验的国家二级心理咨询师、浙江省心理健康教育A级资格教师、宁波市东恩中学心理教师罗锋敏,接触过不少亲子关系咨询案例,对家庭教育痛点有着深刻洞察。

她以该校初中生亲子关系专项课题研究的数据为例,谈到眼下家庭教育中一个颇具矛盾性的现象——

尽管超七成的中学生家长能够有意识地随着孩子成长调整教养方式,用积极的语言来鼓励、关爱,努力

倾听孩子心声。但在实际沟通中,“学习成绩”仍是90%以上家长开启对话的首要话题,人际关系等内容则退居其次。数据显示,近半数家长陷入“想关心却无从交流”的困境,既担忧孩子独自面对成长难题,又苦恼于孩子日益紧闭的心门。

这种沟通错位导致“家长唠叨”成为当代亲子关系中的“通病”。当唠叨如影随形,孩子内心的厌烦、叛逆情绪滋生,他们或是紧闭心门,不愿与父母分享心事;或是以顶嘴、反抗

来捍卫自己的小世界。

“在心理学上,有一个现象叫‘超限效应’,即当一个人反复受到某种刺激时,会逐渐产生厌烦甚至抵触的情绪。家长的碎碎念就像是一种‘反复刺激’的行为,给人造成厌烦等负面影响。”罗锋敏进一步解释道,唠叨的本质,其实是一种情感的表达,也是家长焦虑的释放。然而,这种没有“边界感”的关爱,必然会干涉孩子的独立性,引发孩子的逆反心理,失去自我成长的动力。

### 现象