

# 送给高三家长的“定心丸”： 不要把你以为的爱变成孩子的负担

## 本期嘉宾

陈琦

杭州市西湖区教育发展研究院  
心理教研员  
浙江省家庭教育讲师团成员

杨骏进

慈溪中学  
党委副书记、副校长  
慈溪市名校长

陈静

宁波市正始中学团委书记  
宁波市中小学新秀班主任

## 主持人

徐晨质

宁波第二技师学院  
学生处主任  
国家二级心理咨询师



访谈现场。记者 马亭亭 摄

高考临近,一些家庭出现“后勤过度”现象——家长贴身紧盯、频繁投喂,全家牺牲式陪考……结果,孩子反而越来越烦躁。为什么好心办了坏事?因为家长以为的“爱”,可能正在变成孩子的压力。

5月25日晚,由宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心主办的“伴·成长”幸福家长课堂,推出“做高考路上的智慧后盾”主题访谈视频。嘉宾们围绕考前如何有效陪伴,为焦虑中的高三家庭送上一份实用的“陪考指南”。

□现代金报 | 甬派  
记者 马亭亭



扫码看视频回放

## A 那些“为你好”的举动,可能正在变成孩子的“压力”

陈静是一名带了5届高考毕业班的班主任,她列举了家长最容易踩中的三个“关心陷阱”。

第一,过度关注,贴身紧盯。孩子刷题,家长守在门口徘徊,隔一会儿就推门偷看,甚至翻书包、看手机。这种被监视的感觉,让孩子觉得不被信任,亲子距离越来越远。

第二,过度投喂,频繁打扰。孩子刚进入学习状态,家长一会儿端水果,一会儿递牛奶,时不时推门问“饿不饿”。看似贴心,实则一次次打断专注思路,学习效率大打折扣。

第三,过度紧张,全家牺牲。家里不敢看电视,说话压低声音,聚会全部取消,有的家长天天守在学校门口送饭。家里氛围紧绷,家长活得累,孩子心里也格外沉重。

为什么这些“掏心掏肺”的爱,反而成了负担?陈琦用“瓦伦达效应”给出答案。瓦伦达是高空走钢丝大师,一次表演前反复念叨“绝对不能出错”,结果在难度不大的表演中失足坠落。也就是说,越是过度在意结果,内心越紧张焦虑,反而越容易发挥失常。家长事事包办、反复叮嘱,其实是在暗示孩子“全家希望都押在

你身上”,这份关爱变成了枷锁。

杨骏进也分享了亲身经历。孩子刚读高三时,他总忍不住问“错题整理了吗”,甚至翻看复习计划。直到有一天孩子把书合上说:“爸,你别总盯着我,你越问我越慌。”他醒悟到把关心变成了监控,于是果断调整:不再追问学习进度,不随意打断孩子学习状态,孩子主动分享时就认真倾听。慢慢地,孩子放松下来,学习效率反而更高。

经过讨论,三位专家观点一致:高三陪考,少做一点、少说一点、少管一点,比多做多管更管用。

## B 从“指挥官”变“支持者”,家长要学会“到位不越位”

家长到底该做什么?杨骏进提出核心理念:家长要从备考“指挥官”转变为孩子的“支持者”。他给出四条具体做法。

一是把复习主动权还给孩子,家长只做“节奏提醒员”。高三复习有阶段性:一轮夯基础、二轮补短板、三轮练状态、考前回归教材。家长不用懂知识点,跟着学校节奏走,不额外加任务,不擅自改计划。

二是抓提分性价比,不做无效内卷。高考80%的分数来自基础题和中档题。家长的作用不是逼高分,而是帮孩子把“能拿的分稳稳拿到”。基础题争取全对,中档题稳定拿分,难题量力而行,不耗时间、不打击信心。

三是做信息的筛选者,不做焦虑

传播者。网上的小道消息、押题秘籍一律不转发,信学校、信老师、信官方。

四是做目标拆解。不盯“最终分数”,盯“每次模考进步点”;不盯“总分排名”,盯“薄弱学科提升幅度”;不盯“一天学多久”,盯“今天解决了哪些难题”。

陈琦从脑科学角度解释称,大脑的前额叶皮层像CEO,特别怕模糊、宏大的目标。天天说“你要考上600分”,CEO不知如何下手就会直接“宕机”,焦虑感上涌。当你把目标变成一个一个“跳一跳够得着的小果子”,每完成一个,大脑就会分泌多巴胺,这是一种让孩子感到快乐和成就感的物质,孩子更愿意坚持。

针对“最后阶段该猛冲还是该放松”的问题,陈静坦言班里出现两种极

端:有的家长安排孩子脱离学校,请家教“一对一”复习,有的开始请假不上晚自习。杨骏进明确表示,最后阶段要把有限时间用在最高性价比的地方,先把基础题和中档题做到零失误,再碰难题。陈琦补充说,没有标准答案。偏科明显的可适当地进行“一对一”辅导,心态过紧的可适度放缓。但绝不能走极端,大部分同学还是坚守学校主阵地。

家长情绪的镇定是孩子高考前最好的“定心丸”。杨骏进强调,高考虽重要节点,却绝非人生终点,家长要将这一信念传递给孩子。最好的陪伴,不是过度付出与盲目施压,而是家长稳住心态、找准角色,做孩子身后温柔而有力的后盾。

## 延伸阅读:家长高频困惑解答

问题一:老师,就剩最后的冲刺时间了,我们想请个“一对一”家教,为孩子量身定制冲刺计划,孩子就不来学校上课了,你觉得这样好吗?

陈静:绝大部分学生必须紧跟学校节奏,保持冷静,平稳过渡。学校任课老师最了解孩子情况,盲目脱校风险很大。确有薄弱学科,可在孩子同意的情况下适当“加餐”,但不能本末倒置。

问题二:我家孩子平时睡眠就不好,如果在高考几天,失眠很严重怎么办?

陈琦:第一,家长要帮孩子建立正确认知:失眠不会影响考试发挥,许多人都有熬夜经历,第二天也未必精神

萎靡。高考对孩子至关重要,大脑会自动进行状态调节,考试当天自然会保持清醒,完全可以正常发挥。

其实真正拖垮状态的从来不是“睡不着”这件事本身,而是过度担心失眠带来的焦虑情绪。很多孩子考前刻意提前睡觉,打乱原本生物钟,躺在床上迟迟无法入睡,就开始胡思乱想,觉得睡不好考试就一定会失利,消极想法不断内耗,才最终影响心态。不用强迫自己必须入睡,只要闭眼平稳静卧,保持情绪放松平和,同样能达到休息养神的效果。

第二,掌握简单实用的实操方法。失眠大多是思绪杂乱、情绪紧绷,脑海

里不停胡思乱想,才扰乱睡眠。躺在床上辗转难眠时,可以轻轻睁开眼睛,平静注视天花板,放空思绪,不再纠结烦心事,慢慢放松下来,就能够平稳入睡。

问题三:高考期间,我们想让孩子休息得更好一点,想在考点附近给孩子订个酒店,这样既能午休,早上也能多睡一会儿,可以吗?

陈静:一般不建议。适应酒店的环境本身就需要时间,离开熟悉环境会带来陌生感,孩子容易胡思乱想,也会担心自己错过和同学集合候考的时间。和同学保持原住宿节奏,熟悉感和同伴陪伴反而更安心。