

家有考生 最好的状态是“常态”

建议家长:不搞“特殊化”,不做“贴身丫鬟”

本期嘉宾

史蓓蓓

象山县丹城第二小学
副校长

柴大淦

宁波前湾新区科学初级中学
科学教师

刘溪

宁波科学中学语文老师

陈海芳

象山港高级技工学校
教务处主任



茶座现场。



高考、中考临近，很多家长比孩子还紧张。该不该给孩子补营养？要不要全天候陪着？孩子一回家就关门怎么办？5月29日晚，在“甬上家长会·茶座”第44期直播活动中，四位资深班主任围绕“家长如何做好孩子的后勤”这一话题，为屏幕前的数万家长带来了一堂干货满满的“考前必修课”。

□现代金报 | 甬派
记者 张志龙/文 张培坚/摄



扫码看视频回放

A 生活后勤：守住常态，不折腾

“在生活上，家长累的可能不是因为包揽家务，而是我今天要买什么菜？要给孩子补充哪些营养？内心一直在纠结，这些纠结其实很消耗家长的精力。”柴大淦一语道破许多家长的真实状态。

柴大淦表示，每个人都有自己的“节奏感”。日常生活就是我们最熟悉的节奏，也是最舒服的，所以不建议做大调整。他分享了一位中考家长的成功经验：饮食上平时吃什么就吃什么，只是把食材的新鲜度把控好；相处上平时怎么处现在就怎么处。“不变的是熟悉的节奏，变化的是舒服的节奏增多了。”柴大淦说。

常态就是最好的状态。刘溪送给家长朋友们三个“不”字口诀。

不搞“特殊化”。有些家庭一到考试季，说话压低嗓门，走路都踮着脚，家里搞得跟“一级战备”似的。家长可能觉得这是给孩子创造环境，但这种刻意，反而像在孩子脑袋上悬了一把剑，时刻提醒他“要考试了”。刘溪建议，家里该有的烟火气要留着，饭后一家人照常散步，周末出去透透气，只要孩子不反对，这些娱乐项目都不用取消。

不做“贴身丫鬟”。有些家长觉得孩子到了人生关键时刻，恨不得全方位贴身服务。但孩子感受到的未必是爱，可能是一种监视。他会想：“全家人都在为我牺牲，我考不好怎么交代？”所以，离孩子远一点，恢复您自己的日常活动，该上班上班，该散步散步。您有自己的生活节奏，孩子才能安心复习。

不搞“路过式关心”。很多家长喜欢端着水果进孩子房间，放下之后开始绕圈，眼睛往卷子上瞟，嘴里问“还有哪儿不会”。这种关心的潜台词孩子读得懂：你在检查我。最好的做法是：敲门、放下、离开，一句“需要什么叫我”，就够了。

刘溪总结道：“生活后勤的最高境界，就是让孩子觉得：家里还是那个熟悉的家，爸妈还是那熟悉的爸妈，一切如常，我只需要安心上阵就好。”

B 心理后勤：家长先稳，孩子才安

生活后勤是底色，心理后勤才是稳情绪的核心。

“说到心理后勤，我常跟家长说一句话：家长先稳，孩子才安。”史蓓蓓从事学校心理工作多年，最大的感受就是家长的情绪就是整个家庭的晴雨表，“家长内心安稳从容，孩子的心态就稳。家长整日焦虑慌乱、忧心忡忡，孩子的情绪一定会跟着失控”。

史蓓蓓分享了一个真实案例。有一位高三家长，考前极度焦虑，整夜失眠，每天盯着孩子学习，张口闭口都是考试成绩，久而久之，孩子越来越沉默，回家就关房门，不愿沟通，备考状态一落千丈。后来她建议这位家长，暂时放下焦虑，一周不提考试、不问成绩，每天坚持散步放松，在家只聊家常趣事。仅仅两周

时间，家庭氛围彻底改观，孩子慢慢愿意主动和家长交流，心态越来越稳，最后高考正常发挥，取得了不错的成绩。

刘溪还为家长们做了一次心理按摩。“孩子有点焦虑是正常的，甚至是好事。”刘溪介绍说，心理学研究表明，适度焦虑能唤醒身体的兴奋状态，帮助孩子提高效率。完全不焦虑，反而不容易发挥出最佳水平，“我们的目标不是消灭焦虑，而是防止焦虑过度”。

她还提醒家长要学会心疼自己，“最后这段时间，家长同样很辛苦。如果觉得心慌，不妨试试用确定性对抗不确定性。与其整天担心万一考不好怎么办，不如问自己我今天能为孩子做什么具体的事，把注意力从空想结果转到做好眼前的事，您会发现自己踏实很多”。

C 认知后勤：放下执念，放眼长远

“做好认知后勤，本质就是家长放下执念，把眼光放长远。”史蓓蓓说，很多家庭的焦虑内耗，都逃不开三个固有执念：唯分数论、名校情结、一考定终身。我们总习惯性觉得，孩子一次考试失利，就等于没有好前途。但其实，中考、高考只是人生漫长马拉松里的一个小小站点，绝对不是终点，更不是唯一的出路。

“孩子的成长是一场长跑，小学拼习惯，初中拼心态，高中拼方法，而伴随人一辈子的，是人品、能力、抗压能力和感知幸福的能力。比起一次考试分数、一所名校的光环，孩子身心健康、性格阳光、内心坚韧、懂得感恩，才是终身受益的财富。”史蓓蓓说。

现在的社会成才赛道早已多元化，

普高、职教、艺术、技能、创业，条条大路通罗马，三百六十行，行行出状元。分数只能定义一时的得失，家长的认知和格局，才能决定孩子一生的高度。

陈海芳既是一名技工学校班主任，也是一名高三学子家长。她说：“眼光放长远，成长比分数更重要。我们职教出来的孩子，有些成为了社会急需的高技能人才，享受高级人才待遇。比如浙江工匠康邦成，是第47届世界技能大赛烹饪项目冠军。曾经他的家长也是希望他就读普高然后考个大学再接管家里的企业，但他坚持自己的想法，选择了家长不看好的烹饪专业。之后家长随着孩子的成长放下执念全力托举，最终他站到了世界顶峰。普高、职教都有光明赛道。”

D 实操分享：如何与“I人”孩子沟通？

有了生活的安稳、情绪的平稳、认知的通透，最后最关键的就是沟通了。

很多家长诉苦：“我现在都不知道孩子在想什么，问他，他不说，说他，他又不听，可把我们愁死了。”

史蓓蓓提到，现在的孩子经常会说自己是“I人”或“E人”。“I人”是内敛、爱独处、内向型孩子，“E人”是活泼外向、爱表达的孩子。两种性格沟通需求完全不同。备考阶段，最容易压抑情绪、默默内耗的，就是“I人”。对待他们，沟通的秘诀是：多陪伴、少打扰、巧引导。

首先，不强迫分享，尊重独处空间。不要反复追问孩子的状态、频繁打探学

习进度。对内向孩子来说，安静独处就是最好的解压方式。

其次，用行动代替说教，默默温柔陪伴。饭后陪孩子简单散步，日常安静陪伴，偶尔聊聊他感兴趣的爱好和趣事，避开备考压力话题。

最后，耐心倾听、不评判、不说教。如果孩子难得主动开口倾诉，家长一定要认真倾听，不中断、不否定、不急于讲大道理。可以温柔回应一句：“原来是这样，我懂你，这段时间你真的辛苦了。”简单一句共情，就能稳稳接住孩子所有的疲惫和压力，这也是备考期间最好的沟通后勤。