

中考倒计时,现在努力还来得及吗? 孩子情绪不稳定怎么办?

# 稳住心态 积极应战

中考自招结束,第一批中考学子已经胜利上岸。对于另一波中考大军来说,五月是至关重要的一个月,不但学习进入了最后冲刺阶段,第二次模拟考试、填报志愿也纷至沓来……中考倒计时,现在努力还来得及吗? 孩子情绪不稳定怎么办? 听听心理老师怎么说。

出场嘉宾

青岛六十一中专职心理教师 董安峰



资料图片

## ▶▶ 学生的小情绪

初三生小林:时间紧张,努力还有用吗?

二模刚结束,这次感觉考得一般。距离中考越来越近,我想最后再冲刺提分,可剩下的时间太紧张了,我总觉得顾上这头顾不上那头,现在努力还有用吗?

◆老师说

中考的脚步越来越近,更需要我们以热情、信心和努力来迎接它。俗话说“临阵磨枪,不快也光”,不到最后一刻,谁都不知道结果。行动上可以从以下几个方面着手:从优势学科上入手找到自信,慢慢找到最后阶段的复习节奏。说不定会在最后冲刺阶段,沉浸式投入学习,发挥出超长潜力。调整心态,稳定情绪,以饱满的热情投入复习备考中;回归教材,夯实基础,增强学习信心;巩固错题,弥补不足,提高做题的准确度;弱势学科多得分,优势学科求稳定;研究中考真题,总结归纳技巧。无论结果如何,只要我们曾经努力过,就不辜负曾经的自己。

初三生雯雯:感觉做个“好孩子”好累

自己成绩一直不错,爸爸妈妈也为我骄傲。可是进入初中后,我觉得当好孩子真的挺累,要为别人口中的优秀而努力。尤其是这段时间,觉得自己如果考不好,就辜负了父母。这种愧疚让我很焦虑,其实我也想贪玩、想睡懒觉,不想伪装自己,只当一个“听话的孩子”。请问我该怎么办?

◆老师说

把注意力放在过程中,多回想过程中自己收获了多少,而不是一次结果。很多人在成长过程中都会有类似的困惑和挣扎。进入初中后,随着学习压力的增加和社交圈子的扩大,你可能开始感受到来自外界和自己内心的更多期待和要求,这让你觉得累和压抑。以下一些建议,希望能帮助你找到平衡并做回真实的自己:认识并接受自己的情绪;允许有时候想贪玩、想睡懒觉。这是人性的一部分,学会在合适的时候满足自己的需求。

此外,一次考试,一次成绩,不能决定你与父母之间的感情。学会与父母沟通,通过沟通他们可能会更加理解你,并给予更多的支持和空间。孝顺父母、能与父母建立良好的沟通,这才是真正不辜负父母、心疼父母的表现。

## ▶▶ 家长的小烦恼

初三家长初女士:孩子情绪焦躁,家长怎么沟通?

感觉进入中考倒计时后,孩子的情绪变得很焦躁,问他学习怎么样,都不愿意多说,问几句就开始发火。真不知道该怎么跟他沟通。

◆老师说

考生在备考期间,就像一个“满水的杯子”,如果这时候家长再往里倒水,注入自己的情绪,孩子只能爆发。所以作为家长,最好给孩子“空间”。如果孩子遇到问题,想要表达时,鼓励孩子积极表达观点和情绪,表达就是释放的过程。家长需要耐心倾听,避免打断,让孩子感受到尊重和理。保持平常心。孩子面临中考,会消耗更多的心理能量,家长需保持一颗平常心,给予孩子更多能量。当孩子处于焦虑时,不要急于当下立判,而要积极地观察,感受孩子的情绪状态、心理需求等。或者可以在孩子同意的情况下,用运动化解焦虑。学习离不开劳逸结合,适当运动有助于情绪宣泄,缓解焦虑。把户外运动作为一个重要项目,安排在孩子的考前计划之中,助力孩子在张弛有度中调节好自己的情绪。理性看待中考。孩子的命运并不只是这一次考试所决定的,对孩子保持合理的期待并及时给予鼓励。

初三家长武先生:平日做题都会 一考全不会

考试的时候,发现很多题目女儿明明是会的,却因为审题不仔细或者计算错误而失分。临近考试,还能改变她这种做题习惯吗?

◆老师说

家长可以在最后这段时间培养孩子的“考试心态”。把每一次做作业、每一次小测验都当作一次考试。可以选用一些道具,来帮助孩子日常锻炼自己的考试状态。比如用木尺挡住试题,做完作业用分数考核质量等,锻炼考试心态,到了考场上就能放松从容。此外,家长可以提醒孩子在做题前像拿着“放大镜”一样仔细阅读题目,确保理解题目的要求,还可以让孩子用自己的话复述题目,以确保真正理解;做题时在题目中标记关键信息,如单位、限制条件等,以提醒自己注意这些容易忽略的地方;完成题目后,再次拿出“放大镜”养成检查答案的习惯,可以用不同的方法重新计算或检查答案是否合理。家长自己多用

“显微镜”。从“显微镜”来看待孩子取得的进步。多给予她鼓励和支持,尤其是当她有点儿进步时,更要用“显微镜”来看待她的进步。

初三家长张女士:孩子很要强 生怕落后丢了人

孩子从小就自我要求高,每次考试都得在班级前列。在进入初三后,孩子经常在我们面前念叨:“万一没考上理想高中怎么办?”“要是被同学反超了多丢人”……看到她这样,我们也很着急,经常安慰她:“没考好也没关系,尽力就可以了。”但是,孩子却说:“你嘴上说没关系,可我的成绩一旦有些下滑,你们比我还着急。”这些话让我们无言以对。

◆老师说

面对重要的中考以及父母的高期望,这些都是孩子的压力源。父母看到孩子的情绪不稳定,更多的是担心影响成绩,缺乏对孩子的共情。虽然言语上传递了“没考好也没关系,尽力就可以了”的信息,但孩子能够从非言语信息中感受到父母的高期待和担忧。所以,面对孩子这样的表达,家长应该看到孩子的“力量点”,这样的孩子很要强,要给孩子动力,给孩子赋能。比如你以前是怎么做到的,怎么考出好的成绩,把过去成功的经验,复制给孩子,让孩子觉得我曾经做到过,现在依然可以做到。同时,引导孩子学会自我关怀。当孩子遇到困难或失败时,引导他们用温柔和理解的态度对待自己,就像对待一个好朋友一样。可以试着引导孩子对自己说:“我知道这很难,但我在这里支持你,我们一起努力。”

备考期间,家长应做好孩子的“情绪容器”,成为孩子坚实的后盾。作为家长,听到孩子的各种困难和问题,难免着急,相比于“听”,父母更急于“说”。但是,孩子有时候需要向父母“借耳朵”,而不是“借嘴巴”。先处理情绪,再处理事情。家长要允许孩子表达自己的情绪,让他们知道感受各种情绪都是正常的。鼓励他们用“我感到……”的方式来表达情绪,这有助于增强情绪管理能力。亲子交流时,耐心倾听,不打断,不评判,不急于指导。有时候,父母专注地倾听和陪伴,就能带给孩子很多的力量。

当然,要做好孩子的情绪容器,家长也要自我成长。如果家长确实对孩子的情况有担忧,家长也可以真诚地表达出来,真诚本身就是一种力量,让孩子知道父母会和他们一起面对问题。

青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾

资讯

## 时光印记 回溯教育初心 市南区实验小学教育集团迎建校30周年



市南区实验小学教育集团迎建校30周年。

5月23日,青岛市市南区实验小学教育集团“燃情卅载育英才 携手同心向未来”春季田径运动会暨两校区同迎建校30周年主题教育活动在天泰运动场举行。

开幕式以“时光印记”为主线,采用沉浸式展演形式,将市南区实验小学与青岛燕儿岛路第一小学两所学校30年的办学历程与育人成果巧妙串联。16个主题方阵围绕“岁月鎏金”“五育融合”“展望未来”三个篇章依次入场。本次运动会比赛项目丰富多样,精彩纷呈。赛场上,运动健儿们全力以赴,在塑胶跑道上,他们如离弦之箭,矫健似燕,或一骑绝尘遥遥领先,或奋起直追全力以赴。无论是短跑的风驰电掣,还是长跑的坚韧不拔;无论是跳远的奋力一跃,还是投掷的力量爆发,都能看到运动健儿们拼搏的矫健身姿。目光所及之处,皆是青春洋溢的笑脸;视线所到之处,满是欢乐沸腾的海洋,青春的活力在赛场上肆意绽放。

青岛市市南区实验小学教育集团成立3年来,积极构建德智体美劳“五育融合”育人体系,以实际行动践行“五育并举、全面发展”的教育理念。此次运动会作为纽带,不但串联起两校的发展脉络,更串联起新时代少年对强国梦想的不懈追求。 青岛早报/观海新闻记者 王彤 通讯员 栾丽君 摄影报道

## 联手携手 共护阳光成长

### 青岛卫生学校举办心理育人研讨会

5月25日是心理健康日,山东省青岛卫生学校举行“校家社医”协同心理育人研讨会。会上,围绕如何做好学校学生心理健康教育、心育活动开展、学生心理监测预警、重点人群干预处置、心育师资建设等内容展开研讨,对学校完善心理健康工作体系,健全多方联动的协同育人机制,系统性强化学心理健康工作提出方向指引,为下一步学校开展学生心理健康工作起到了积极的推动作用。

针对学生心理现状,学校构建了“线上线下”全过程心理素养评估体系,坚持将心理素养评估贯穿于学生学成长全过程,针对医学生职业专属评价维度,构建心理健康预警动态模型,实现从静态筛查到实时风险预测的范式升级,助力学生心理素养全面提升,有效减少了学生心理危机事件的发生。

青岛早报/观海新闻记者 王彤

## 理工大画展“艺”路生花

5月23日,“花样年华”青岛理工大学艺术与 design 学院2025届绘画专业优秀毕业创作暨指导教师作品展在青岛里院美术馆举行。此次活动由青岛理工大学艺术与 design 学院主办,学院绘画系、青岛里院美术馆承办,作品展集中展示学院绘画专业毕业生的优秀创作成果及指导教师的艺术探索与教学实践,彰显当代高校艺术教育的活力与创新。

展览汇集了2025届毕业生的多幅优秀创作及部分指导教师的作品,题材广泛、风格多样,涵盖了油画、水彩、工笔画等多个艺术门类,充分展现了青年艺术家们对生活的感悟、对时代的热切回应以及对艺术语言的积极探索。此次展览将持续至6月初,与社会各界共同见证青春与艺术的交汇、传承与创新的融合。 青岛早报/观海新闻记者 王彤