



中高考临近,家长开始重复絮叨、做事小心翼翼……

专家:孩子备考,家长不必如临大敌

2019年中高考的脚步越来越近了,总有一群人,表现得比即将奔赴考场的学生还要紧张焦虑,他们就是“望子成龙”的家长们。在家不敢开电视、不敢大声说话、不敢问孩子考试成绩、绞尽脑汁给孩子补充营养、甚至“烧香拜佛”为孩子祈福……记者在采访中了解到,很多时候,家长的过分关心和关注反而是孩子焦虑的源头,他们似乎也患上了“考前焦虑症”。

□ 记者 汪婷婷 吴善良 文/图



家长看着孩子吃饭

案例一:“唠叨个没完,连饭都要盯着我吃完”

就读于合肥市瑶海区某重点中学的初三女生小希临近中考,连日来最大的苦恼不是源自学习,而是家中过分关心自己、絮絮叨叨的母亲。

“我平时吃饭就不是很多,从这学期开始妈妈就非要给我变着花样做吃的,还要盯着我吃完,我是真的吃不了那么多,吃多了也难受啊!”小希对记者说,如果不在妈妈眼皮底下把饭吃完,妈妈就会没完没了地唠叨,除了说

吃饭的事,还会提学习的事儿,小希感到越来越不耐烦。

“这次测验成绩下降了不少,还有不到一个月就中考了,我心里着急啊,督促她多吃饭、多学习,有错吗?”小希妈妈认为自己的“唠叨”完全出自对孩子的爱,却没想到遭到了平时听话乖巧的女儿的抵触。“平时很文静的孩子,最近竟然也对我‘吼’起来,还说我烦人这样的话。”小希的妈妈边说边无奈叹气。

案例二:全家“闭关”迎高考 父亲从肥西带老母鸡炖汤

过完年后的3个多月,省城的高三学生汪洁除了父母,就没见过其他亲戚朋友了。从小学升到重点初中,再升到重点高中,汪洁一直被父母视作家族骄傲。第一次高考模拟考试,汪洁考试发挥失常,成绩并不是十分理想。经过商议,汪洁的父母一致认为考试发挥失常是因为孩子经常去亲戚家走动,导致精力分散,无法集中应考。为此,这几个月里,汪洁就再也去亲戚家走动了,连肥西乡下的奶奶也没见过一面。

为了迎战高考,如今全家实行“闭关”,汪洁每天回家就是一个人待在书房里学习。为了补充营养,汪洁的爸爸隔三差五去趟肥西老家,每次回来手上总少不了一只还在扑腾的母鸡。

杀鸡、清洗、慢炖……喝着老火炖制的鸡汤,汪洁的心里却很不是滋味。看到父母们苦心维持的“安静”,一旦考试失利,汪洁都倍感压力。她坦言,自己被父母用双眼盯着,“快要被压得喘不过气了。”

案例三:家有考生气氛压抑 夫妻矛盾升级

除了过分的焦虑和关心,也不乏家有考生的家长表现得过分“冷静”,导致家庭氛围压抑,甚至夫妻矛盾升级。在合肥市庐阳高级中学门口,记者见到了正在等待孩子下晚自习的家长李女士。李女士的儿子正在该校的理科班就读高三,最近一个月家里的气氛变得异常安静,每天接完孩子回到家,一家三口都是相顾无言,各干各的状态。

“本来没有什么感觉,自从这次‘三模’后,孩子成绩不理想,回到家饭也没吃,也不跟我们说话,我们更不敢

问。”李女士语气中透露着无奈,儿子的压力她看在眼里,急在心里,却不知道如何鼓励和宽慰儿子,只能每天小心翼翼地说话做事。

李女士的丈夫在家里看电视,声音稍微大点,就会遭到李女士的责备,电视机也会被强制关掉。“他爸爸说我神神叨叨的,认为我这样反而会让儿子更紧张。我们最近也经常为了孩子考试的事情争吵,但是又怕被孩子知道,所以我和他爸在家的時候,干脆就都不说话了。”李女士如是说。

专家:警惕事与愿违的“瓦伦达效应”

“太关注事情的结果,往往会事与愿违!”安徽省心理危机干预学会副会长、国家二级心理咨询师郝显表示,心理学上有一个著名的“瓦伦达效应”。据悉,瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者,他在一次重大的表演中,不幸失足身亡。他的妻子事后说,我知道这次一定要出事,因为他上场前总是不停地说,这次太重要了,不能失败;而以前每次成功的表演,他总想着走钢索这件事本身,而不去管这件事可能带来的一切。后来,

心理学家把这种为了达到一种目的,总是患得患失的心态叫做“瓦伦达效应”。

“中高考是一场漫长的攻坚战,考生所承受的,不仅有学习压力,还有来自父母的家庭压力。”郝显提醒,家长在考前想为孩子加油打气、保障后勤,是可以理解的,但如果不得要领,容易影响到孩子的心情。有些家庭把孩子的中高考当成了头等大事,在家里也制造了空前的紧张空气,实际上并不利于孩子考试发挥。

支招:家长需做好后勤保障,不要过分关注

为了方便上下课,在学校旁边另找房子住;怕孩子营养跟不上,吃各种补品、营养品;为营造安静的环境,考前基本上不与亲戚朋友联系……临近考试,一些家长在考前突然改变原有生活习惯。实际上,这样不仅不利于孩子应考,而且会影响孩子的备考心态。郝显表示,考前焦虑的现象是普遍存在的,甚至轻度焦虑可以令其发挥得更好。“临近高考,家长要做的就是一切如常,跟平时一样。”

郝显介绍,对于考生来说,学校的学习氛围已经是够压抑和紧张了,因此在家庭环境方面,家长应营造一个良好而宽松的氛围。一方面,家长不要天天灌输名校思想,可在物质和心理上予以支持;另一方面,家长要保持平和心态,以鼓励为主,不要把自己的焦虑带

到孩子身上。

“家有考生,有的家长如临大敌、小心翼翼的,其实是完全没有必要的。家长们可以试着多和孩子聊聊天,听孩子讲讲,不要老想着怎样去辩解,不妨让他们发发牢骚,发泄发泄。”

“中高考冲刺阶段,考生复习量大,学习时间长,大量耗费精力和脑力,体能和营养消耗大大增加,如果此时营养跟不上,就会影响考生的思维能力和精神状态。因此,父母可以结合实际,合理搭配饮食,保证考生摄取适量的脂肪、蛋白质、维生素和无机盐。”郝显提醒,临近考试,家长保证一日三餐的营养即可,不宜突然改变饮食结构,“另外,饮食时间最好与中高考时间同步,9:00~11:30和15:00~17:00之间,尽量不要进食。”(文中学生均为化名)

高价收购贵州茅台酒

最后七天 望广大市民抓住机会
此广告长期有效

北京老酒鉴定协会老酒鉴定评估交流会斥巨资现场征集
收购1953年到2019年茅台酒、五粮液及2000年以前的各种
陈年老酒。另收购阿胶、冬虫夏草、牛黄丸。

茅台酒收购价格表(全品相 不跑酒)

| 年份(53) | 价格 | 年份(53) | 价格 | 年份(53) | 价格 |
|----------|---------|----------|---------|-------------------|---------------------------|
| 2019年茅台酒 | 1600元每瓶 | 2005年茅台酒 | 2800元每瓶 | 1991年茅台酒 | 9200元每瓶 |
| 2018年茅台酒 | 1650元每瓶 | 2004年茅台酒 | 3000元每瓶 | 1990年茅台酒 | 9400元每瓶 |
| 2017年茅台酒 | 1700元每瓶 | 2003年茅台酒 | 3200元每瓶 | 1989年茅台酒 | 9800元每瓶 |
| 2016年茅台酒 | 1800元每瓶 | 2002年茅台酒 | 3400元每瓶 | 1988年茅台酒 | 10000元每瓶 |
| 2015年茅台酒 | 1850元每瓶 | 2001年茅台酒 | 3600元每瓶 | 1987年茅台酒 | 11200元每瓶 |
| 2014年茅台酒 | 1900元每瓶 | 2000年茅台酒 | 4200元每瓶 | 1986年茅台酒 | 14000元每瓶 |
| 2013年茅台酒 | 2000元每瓶 | 1999年茅台酒 | 4700元每瓶 | 1985年茅台酒 | 14200元每瓶 |
| 2012年茅台酒 | 2100元每瓶 | 1998年茅台酒 | 5000元每瓶 | 1984年茅台酒 | 15000元每瓶 |
| 2011年茅台酒 | 2200元每瓶 | 1997年茅台酒 | 5300元每瓶 | 1983年茅台酒 | 16000元每瓶 |
| 2010年茅台酒 | 2300元每瓶 | 1996年茅台酒 | 5800元每瓶 | 1982年茅台酒 | 17000元每瓶 |
| 2009年茅台酒 | 2400元每瓶 | 1995年茅台酒 | 8600元每瓶 | 1981年茅台酒 | 18000元每瓶 |
| 2008年茅台酒 | 2500元每瓶 | 1994年茅台酒 | 8800元每瓶 | 1980年茅台酒 | 19000元每瓶 |
| 2007年茅台酒 | 2600元每瓶 | 1993年茅台酒 | 9000元每瓶 | 1979年茅台酒到1953年茅台酒 | 2万元到280万元每瓶; (可预约上门收购) |
| 2006年茅台酒 | 2700元每瓶 | 1992年茅台酒 | 9100元每瓶 | | |

活动地址:合肥市庐阳区安庆路241号(省博物馆向西100米
省公安厅对面)维也纳智好酒店5楼8508会议室

途径公交:122、17、114、127路到大众巷站下;116、125、3路
到飞凤街站下;2、901、162、99路到省博物馆站下

联系电话:18456583848(张老师) 18310301899(李老师)

活动时间:2019年5月22日-5月28日

全省量大可以预约上门收购(全天无休)(交易成功报销来回路费)