

目 录

一、孩子厌学怎么办-----	02
二、孩子爱攀比怎么办-----	06
三、孩子和异性走太近怎么办-----	10
四、孩子整天玩手机怎么办-----	14
五、孩子一到大考就发挥失常怎么办-----	18
六、父母和孩子代沟越来越大怎么办-----	22
七、高中生追星怎么办-----	26
八、高考来临，家长应该做好哪些准备-----	31
九、父母如何协助孩子做好职业生涯规划----	37
十、如何与高中阶段孩子进行有效沟通-----	42



关注公众号：荣新奇心理工作室

一、孩子厌学怎么办

"上高二的儿子，刚刚给我提出寒假后不想回学校上学了，让我帮她办理休学。追问原因，她说学习压力太大，到了学校进了教室就头疼，老师讲课也听不进去，在班里也没有朋友。目前成绩中下游，成绩看似很用功却老是得不到提升，有点自暴自弃，觉得学习没劲。我该怎么办呢？"一位妈妈哭诉道。

高中是人生中一个极其重要的学习阶段，关乎着孩子的未来，但是很多家长都反映自己孩子上了高中反而对学习更没有动力了，甚至产生退学的想法。面对这种情况家长该如何帮助孩子呢？其实每个孩子产生厌学的原因都是不同的，针对这个问题要具体分析。

以下是几种引起孩子厌学的原因及相关对策。

一、学习压力增大，遭遇学习瓶颈

李莉今年高二，中考时考上了全市最好的一所重点中学，高一时曾考过年级前五名，因为竞争激烈，这学期她在学习上投入了更多的时间和精力，结果几次考试的名次不进反退。有一天晚上，李莉和父母道过"晚安"后回了自己的房间，过了一会儿，妈妈听到房里有隐隐的哭泣声，于是叫来爸爸，两个人犹豫了一下，妈妈还是轻轻地敲了敲李莉的房门，进去后她先拥抱了女儿并递上纸巾，她鼓励女儿把难受都释放出来。哭完以后，李莉告诉父母最近感到的迷茫，总觉得自己是脑子太笨了，不是学习的料，感觉再学习下去也不会有什么进步，所以渐渐地对学习提不上心了。

爸爸妈妈非常心疼自己的女儿，并且意识到了事情的严重性，开始每天慢慢地疏导女儿。他们告诉女儿，万事都没有那么绝对，有时太要强反而对学习不利。他们对女儿说：名次的退步并不意味着你变笨了，努力的回报是潜移默化的，不一定会马上出现效果。你在我们心里一直是最踏实的、最棒的！父母的开导让李莉轻松不少，她开始重拾信心，继续努力学习。

不难看出，李莉面临的学习压力很大，主要是因为她对自己要求太高，一旦名次退步，李莉就难以接受，进而出现自我否定和厌学的情绪。这个时候父母如果能及时发现

孩子的负面情绪并给予开导，能够极大地帮助孩子走出消极状态。切忌一味地指责孩子，加大孩子的心理压力。

高中的学习节奏加快，很多孩子都会面临类似的情况，家长要多关注孩子的情绪状态，帮助孩子缓解压力。

1. 帮助孩子科学合理安排时间，注意用脑卫生。要保障孩子有充足的睡眠时间，孩子睡觉前可以让他们喝一杯安神的牛奶。现在的孩子身体锻炼时间较少，长时间坐着学习不仅影响学习效率，对身体也不好。我们应当以身作则带孩子进行适度的体育锻炼以缓解疲劳。在家里可以安排一些小活动让全家人一起参与，营造一种温馨舒适的家庭氛围来放松孩子的心情。另外，在膳食上，不用特别准备很丰富的食物，可以让孩子多吃一些豆类及蛋白质含量高的健脑食物等，这样不仅可以提高大脑的兴奋性，还可以减轻脑疲劳，增强抗压能力。

2. 指导孩子应对压力，掌握自我调节的方法。首先，要让孩子明确既然我们无法改变当前的教育体制，就学着去适应它，抱怨是没用的。我们不能把一切责任都推给体制。第二，引导孩子明确分数并不是不重要，关键是在成长的道路上，分数不是唯一的标准。做事情尽到自己的最大努力，不让自己留有遗憾就好。第三，增强孩子的毅力和心理调适能力，指导他们掌握正确应对压力的方式方法。

二、家庭环境的影响

①家长的不当期望值

父母对子女的期望不当也会导致学生厌学。父母对子女的期望是指对子女学业成绩、就职前途的主观期待。部分家长“望子成龙，望女成凤”，对子女的期望值过高，在教育孩子方面更是无所不用其极。这些家长大多是在高考制度改革中成长起来的，他们从自身和他人的经历中感悟到知识对改变命运的重要性，时刻都想自己的孩子的未来能够靠知识来支撑。今天补英语，明天攻理化，节假日上补习班，他们认为多学习一点知识，多做一点作业总是有帮助的。

② 离异、单亲等 "特殊"家庭，或家庭不和睦

很多的问题学生、学困生大都是与家庭环境有关，比如父母离异或者家庭变故，造成孩子情感的缺失、性格孤僻。他们体验不到家庭的幸福和温暖，往往以另一种眼光去看社会，进而形成一种不健康的心理，这些反映在学习上，就是失去学习动力、无心读书。另外，生活在一个经常发生纠纷的家庭，孩子会心事重重，无力顾及功课。由于安全感丧失，家庭不断地激烈争吵和高度紧张气氛，使焦虑的孩子无法再对学校产生兴趣。

对于高中的学生来说，即将面对的升学压力很大，所以父母更应该努力创造和谐良好的家庭氛围，多倾听子女的心声，了解他们喜欢什么，渴望什么，并给以安慰和鼓励，适当地给孩子减压，多关注一下孩子的情绪变化。有了家庭的强大后盾，学生的学习积极性自然高涨。

三、人际关系出现困扰

邻居有一个女孩，刚上高一的时候，每次回来都要瘦一圈，问她原因，原来是和同学的关系不好。邻居女孩初中时，非常优秀，是老师手里的宝贝，同学也都很喜欢她，可是在新的学校，这些优势都没有了。再加上寝室里有两个女生排斥她，不管什么事，总爱有意无意地怼她几句，这让她觉得被排斥，心理压力很大，吃不好睡不好，更没有心情学习。好在家长意识到了这个问题，和孩子谈心，解除了她的心病，让她明白高中和初中的区别，自己的任务所在，后来又和老师沟通，让老师帮忙给她换了寝室，又给她做了思想辅导，孩子慢慢就好了。

很多家长觉得高考之前，孩子的任务就是学习，其他都不重要，也自然不会去关心，但事实上很多高中阶段的孩子都会因为人际关系带来多多少少的困扰，严重一点的就会影响到学习，甚至引起抑郁症等精神疾病，所以家长应当密切关注孩子的情绪和状态，当发现有类似问题时，一定要及时介入，主动帮孩子找到解决方法，打开心结。

四、缺乏学习动机，没有学习目标

高中阶段的学习相比小学、初中来讲更加考验个人的知识统筹概括能力，很多时候不是认真听讲就可以的，学习方法也非常关键。所以会发现，到了高中阶段，不同孩子之间的学习差距只会越来越大，尤其是成绩相对在中后或者后面的学生觉得自己没有希望，于是就放弃了学习的念头。有的孩子则是缺乏对未来的规划，对社会职业的认知以及信息的获取还不够丰富，没有人生目标，所以缺乏学习动力。

这种情况家长可以通过自己的经验以及专业人士的协助一起帮孩子做好职业理想规划。在充分了解孩子爱好、兴趣的基础上，结合孩子的学习情况，帮助孩子制定规划和目标，孩子有了自己想要实现的目标之后，自然就会主动学习。

当然，也有些孩子受到社会不良信息的诱导，信奉读书无用论；或者觉得自己家庭条件不错，读不读书都无所谓，所以始终以混日子的心态上学。这种类型的孩子需要亲身经历社会的“磨难”，才能改变自己的想法。

比如一位叫康康的男孩，各种叛逆不学习。老师和父母费了老大劲，又推又拽的，终于拿到高中的降分录取名额。但他上了高中还是不想学习，父亲是做畜牧养殖的，就让他暑假在家干活，出粪，喂料，送奶，啥活都干，后来他觉得给父亲干活不挣钱，就出去到工地上打工了。在工地上干了两个月，脸都晒脱了皮，人也精瘦精瘦的，他说工地上的活真不是人干的，简直累死个人，等开学后，不用父亲说，自己就发誓一定要考上大学，经过这么一折腾，果真开始踏踏实实学习了。

高中的孩子只知道学习的苦，却还未经历社会的磨难，所以很容易就被学习上的困难打败，这种时候，不妨让他们用一个假期的时间去社会上亲身体验一下，比如送外卖、去工地等等，有了这些经历，他们才会懂得学习的重要性，产生学习的动力。

二、孩子爱攀比怎么办

"孩子上了高中后，要求总是特别多，同学用什么文具，他就让我给他买什么。刚刚花了300多元买的书包，非说过时了，一定要买比同学更好的。结果花了1000多元又买了一个。"天津一位家长苦恼地说。

近年来，随着家庭生活水平的不断提高，孩子普遍存在着不同程度的攀比心理。如果这种心理得不到及时矫正，会给孩子的生活、学习以及身心的发展带来不良影响。长期下去，不但会给家庭造成一定的经济负担，更主要的是攀比心理的存在，会影响孩子的能力和品行的发展，因此家长有必要针对孩子的攀比心理掌握一定的应对技巧，帮助孩子培养美好的品行。

以下几个方法可以帮助家长们应对孩子的攀比行为。

一、了解造成孩子攀比心理的原因

①过分在意个人形象，但同时自我认知水平不高

有些孩子到了高中，会变得更加在意自己的穿着打扮以及个人形象，但这些孩子往往还不清楚什么才是自己的真正价值，此时如果没有家长和老师正确引导，他们往往会错误地把生活条件、穿着是否名牌等作为自己和别人比较的砝码。因此，他们一有时尚的衣服、新潮的玩具，就会向同学炫耀；如果看到别人有比自己好的东西就会不服气，要去买比他更好的。

②缺乏自信

一些孩子由于对自己的其他方面不自信，想通过外在的东西来掩饰和弥补。尤其是一些学习成绩较差的学生，由于缺乏学习上的自信，便追求外在的物质方面的满足，以此充当自己的骄傲资本。

③家庭教育不当

在很多的家庭中溺爱之风很盛，家长不愿孩子受一点儿委屈，只要孩子开口，他

们都会无条件地满足，而且千方百计地想在物质上比人家的孩子好。其行为中隐含的攀比意识助长了孩子攀比心理的形成。

④社会环境的不利影响

随着人们生活逐渐富裕，许多人把生活用品高档化作为人生的目标和成功的标准，加之社会舆论中也不可避免地充斥着这样的思想。这些都会使孩子的心灵在无意中受到污染。

二、家长要树立正确的榜样

"孩子爱攀比，虚荣心强，绝大部分是受到成人的影响，尤其是家长的价值取向，这是孩子攀比心理形成的重要原因。"著名儿童教育家冯夏婷认为，如果家长虚荣心强，爱攀比，那么孩子就很容易从家长的一言一行中受到影响。

比如很多家长都对孩子说过：你看那个小朋友比你乖，那个同学比你学习好。家长这样比较孩子的时候，只是想让孩子乖一点，学习努力一点，殊不知，孩子就是在家长这样的言行中学会了跟别人比，但孩子比的往往不是学习，而是一些其他的东西。所以，家长在生活中不注意自己的言行，教育孩子时经常采用与别的孩子对比的方式，很容易促使孩子攀比心理的形成。心理学研究表明，孩子之间攀比其实就是想要证明自己比别人强，只要家长让孩子知道，每个人都是独特的个体，都有优缺点，尤其帮助孩子找出他的优点，培养孩子的自信心，让孩子知道他也有让别人羡慕的地方，这样就可以矫正他的"攀比之心"了。

三、自然惩罚法

自然惩罚法就是指当孩子产生攀比心理，提出不合理要求时，让孩子尝到攀比的后果。

比如一位爸爸说他的儿子最近很反常，每天送他去学校都让在很远的地方停车，接他的时候喊他还不高兴。后来儿子才磨磨唧唧地说家里的车太老了，很多同学家的车比自己家的好，觉得太丢人了，想让爸爸换辆车。爸爸听了不开心地说："咱家没那么多

钱换车，车只是代步工具，能开就行。”结果儿子更生气了，说：“不换就不换，那你以后别开着车来接我了，我宁愿自己走路。”于是第二天开始，爸爸就自己去上班，再继续接送儿子，儿子跑了几天的路，累死累活的，最后终于向爸爸妥协了，说每天走路太耽误时间了，影响学习效率，还是让爸爸继续接送吧。爸爸问：“那你觉得丢人了吗？”儿子说：“不怕，有车总比走路好！”

就如故事中的父亲那样，抓住孩子一时说的气话，让孩子的气话成为现实，任由后果教育孩子（但应避免使孩子的身心遭受严重的伤害），孩子自然口服心服。

四、转移孩子的攀比“兴奋点”

对小孩来说，他的心理和行为主要受自我情绪的控制，缺乏理智，难以明白别人有的东西他为什么不能有。因此，简单拒绝他的要求，孩子只会感到比不上别人，甚至认为父母不爱他。转移攀比兴奋点就是当孩子看到别人有新款的玩具或电子产品，他也想要时，利用孩子现有的东西，问他是不是每个同学也都有，或者针对孩子的专长，如唱歌、跳舞、画画、学习等，问问孩子在班上谁在这方面表现较好。当孩子看到自己有的东西别人也没有，自己的专长别人比不上时，情绪会好些。与此同时，孩子也受到这样的暗示：不是每个人都可以拥有别人拥有的东西，每个人的条件不同，他所拥有的东西也是不同的。此时再给孩子讲些道理，孩子才会明白为何不能攀比。

但是要注意，转移攀比兴奋点不是一件容易的事，父母要机智地去想办法，要避免生硬地转移。例如，当孩子和同学比穿着的时候，有的父母生硬地说：“人家有钱，你爸爸没钱，没办法呀，有本事你和人家比学习，将来超过他，赚了大钱自己买新衣服。”这样的话只能使孩子感到自己更加不如他人，甚至产生自卑心理。

五、引导孩子把攀比变成动力

谢希前不久爱上了四驱车，礼拜天经常和同学们进行四驱车比赛。比着比着心里就开始不平衡了：人家的四驱车太高级了，自己的四驱车是妈妈在小摊上给买来的，跑起来就是不如人家的高级四驱车。回家以后，他开始向妈妈提出要求：“我要买新的四驱车！”妈妈不急不慌地说：“你知道四驱车是怎么造出来的吗？”谢希说：“不知道！”

妈妈说：“反正你想买新的四驱车，那咱们不如把这辆四驱车拆开看看吧？”谢希一听来了兴趣，赶紧说：“好啊！”于是，母子俩开始拆四驱车。拆开来看了以后，妈妈又说：“其实买的四驱车自己制作也是很简单的，它的功能很简单。我们可以自己研究一下，设计出更棒的四驱车，让别的同学都买不到。这样，比赛的时候你还能不赢吗？”谢希在妈妈的鼓励下，查找了很多资料，决定自己组装新的四驱车。同时，妈妈还鼓励谢希积存自己的零花钱，购买四驱车零件或者买新的四驱车。在妈妈的引导下，谢希养成了好习惯，他玩四驱车的时间越来越少，研究四驱车资料的时间越来越多了。妈妈给谢希的零花钱，他也不舍得花了，都存起来留着买四驱车资料或零件。

当孩子爱攀比的时候，父母可以引导孩子将攀比变成动力，告诉孩子不是不可以攀比，而是要通过自己的努力，去实现攀比的条件。谢希妈妈的做法就比较机智。用这种方法来改变孩子的攀比行为，父母需要找到很好的结合点，把孩子的攀比行为变成积存零花钱、自己发明创造等更好的行为。

六、以“实情”教育根治孩子的攀比心理

所谓“实情”教育，就是对孩子“实话实说”、将社会的、生活的、家庭的真实状况原原本本地告诉孩子。许多父母的做法恰恰相反，他们把家里好的一面对孩子大说特说，对家里的困难和自己工作、生活的辛苦则能不说就不说。有些家长明明自己下岗或赚钱很少，却不跟孩子明说，甚至编织出一种海市蜃景，以至于孩子不明就里，以为家境很好而提出了家长达不到的要求。这实际上是家庭教育中存在的误区，从表面上看是粉饰了太平，让孩子看到了光明，实际上却不利于孩子的健康成长。只有让孩子知道实情，孩子才能更好地体谅父母的辛苦，才能想到自己的要求和自己的家庭条件之间是否符合，不至于向父母提出各种过分的要求。

三、孩子和异性走太近怎么办

当孩子上了高中之后，学业压力倍增，同时也还会增加很多新的烦恼。比如有位妈妈说她的女儿和班里一位男同学走得很近，俩人经常在一起学习，放学后也一起回家，甚至礼拜天也会约出去，说是一起找地方写作业，妈妈担心孩子是不是谈恋爱了，但又怕直接询问孩子，引起孩子的抵触。

其实对于高中生而言，和异性交往、甚至是对异性产生好感都是一种非常正常的现象，只不过这个阶段的孩子尚未踏入社会，人际交往经验不足，甚至还没形成正确的人生观和价值观，所以家长需要学会科学的方法帮助孩子正确地和异性交往，切忌一味地阻挠与禁止，这反而会加重孩子的逆反心理。那具体该怎么做呢？

以下几个方法可以给到家长们一些帮助和启发。

一、帮助孩子树立健康的异性交往观

首先，家长应该对孩子与异性交往有着正确的认识，不能单纯的把它看作是洪水猛兽。其实青春期异性间的交往是正常的也是必需的，它能促进青少年身心的健康成长、塑造健全人格。可以说，青春期恰当的异性交往有利于男女智力上互补，情感上相互支持，丰富个性发展，激励日常学习。

但同时，我们需要帮助孩子形成正确的异性交往观，让他们懂得在高中这个阶段如何正确地和异性相处。首先让孩子懂得异性交往要理智、有度、知道哪些该做，哪些不该做。要提倡集体交往，不提倡单个交往；提倡校内交往，不提倡校外交往；提倡多谈学习，不提倡吃喝玩乐；提倡举止文明得体，不提倡身体接触等等。

另外要告诉孩子，异性交往必须注意三个原则：

①自然原则

异性交往最好的态度就是自然，在这一原则下，与异性交往应该不过分拘谨，保持自我，不过分严肃，友谊本身就是正常的交往行为，如果太过死板和拘谨，反而会让大家都自在，如果不能保持正常的自我状态，那这段关系就很容易滑向早恋。

②适度原则

不能过于冷漠、随意或矫饰。在异性交往过程中，能够理智地控制情感固然重要，

但是如果表达过分冷淡，可能会伤及他人自尊，使得朋友心生嫌隙，不利于友情的延续。但这并不是鼓励青少年无所顾忌地交往，如果不顾及他人感受随意表达，势必会给他人留下不好的印象。

③尊重原则

不过分亲昵，在异性交往过程中，要注意尊重对方，不可太过自私，这样容易引起他们的反感或其他不必要的误会。

二、不要粗暴干涉，相信孩子的自制力

①冷静分析友谊与早恋的界限

有个女孩上高中的时候，有一个关系非常好的男同学。两个人的家相隔不远，高中三年，几乎每一天他们都一起去上学，几乎每个晚上，男同学都把女同学送到家门口。高一高二高三，几乎每个班主任都告诫女孩母亲：“你家的孩子可能是早恋了。”但女孩母亲从来没有和女儿谈过早恋的事情。母亲不担心吗？其实这位母亲和每位家长一样，都非常担心女儿早恋，但这位母亲和其他家长不同的地方在于她善于用心去感悟事情，善于用智慧的眼睛去观察事情的本质。女孩母亲说，首先孩子的道德品质没有问题，孩子有着远大的理想，这样的孩子在思想上是不会出问题的；其次，孩子的学习状态没有出问题，学习成绩一直很好，如果是早恋，一定会影响学习的；再次，两个孩子交往，非常自然，没有什么刻意地方，一起上学一起放学已经成了一种习惯。每次男孩送女儿回来，女孩的母亲在小区门前都会真诚地感谢他，男孩子则会礼貌地向她道别。2012年高考，男孩以理科全市第一的成绩，被清华大学录取，女孩则考上了南开大学。如果做家长的盲目猜疑，横加干涉，那就可能是另外一个结果。

②不要疾风暴雨式处理孩子的情感问题

当我们发现孩子情感异常的时候，不应该采用疾风暴雨式的批斗来处理孩子的情感问题，应该有足够的勇气和信心，给孩子一定的时间，让孩子去思考，甚至让孩子去品尝青涩的情感。有一个妈妈，无意中发现女儿网购了一套情侣衫，于是第二天爸爸妈妈也穿起他们年轻时的情侣衫，女儿放学回家就惊呼好漂亮的情侣衫啊。妈妈就告诉了女儿什么人才可以穿情侣衫，但只字未提女儿网购的事。两个星期后，女儿在和妈

妈散步时，告诉了妈妈这个秘密。原来有一位非常好的男同学送了他一块情侣表，为了答谢人家，她就试着买了情侣衫。星期天妈妈和女儿一起请了这个男同学吃了一顿饭，妈妈告诉男孩：“你的手表非常漂亮，我的女儿把它作为礼物送给我，阿姨知道你喜欢足球，给你买了一个，也不知道你喜欢不喜欢？”就这样，一场已经萌芽的“早恋”被聪明的妈妈用智慧和柔情化解了。

三 “青春期加减法”，扩大交友范围

如果家长发现自己的孩子突然之间和某一位异性交往比较密切时该怎么做呢？

一位父亲讲道：女儿高二那年，身材高挑，面容姣好。每每听到亲朋好友夸赞女儿，自己内心都美滋滋的。但是有一天，他在学校门口看到女儿和一个高个子男生谈笑风生，而在这之前女儿几乎没有交往密切的异性，他忽然意识到女儿“长大了”。于是马上和女儿学校的年级组长取得了联系，在这位心理学专家的指导下，对女儿与异性同学的交往施行“青春期加减法”。“加法”就是在可靠的情况下增加女儿的异性交友对象，如果女儿只有这么一个男性朋友，那么，情感和行为越过雷区的风险就很大；但是如果女儿认识两个或以上的男孩子，那么“越界”的可能性将至少减少一半，浮夸一点说，在有父母监管的情况下，结识的男孩子越多就越安全。于是，当年女儿生日聚会前，父亲主动建议她邀请一些男生，以活跃聚会气氛。果然，生日聚会热闹非凡。朋友聚会时，也总是不忘请朋友把自家与女儿年纪相近的男孩儿带着。平日里，家族内部的表兄弟、堂兄弟等来往也很频繁。因此，女儿的身边同性、异性朋友都为数不少。女儿也表现得落落大方，天真无邪。

现在很多家庭都是独生子女，没有兄弟姐妹，他们到了青春期对异性的好奇心比家长小时候要强烈的多，同时也缺乏和异性相处的经验。这种时候如果孩子只有一位异性朋友那就比较“危险”了，所以不妨帮孩子扩大交友圈，让孩子结识更多的异性，教会孩子正确地与异性相处，这对他们的成长是极为有利的。

四、保证与孩子建立有效的沟通渠道

孩子的交往特别是与异性朋友的交往大多是隐蔽的，他们往往不愿让家长看到，有些事他们宁可写到日记上，或对朋友说也不会告诉家长，诸如此类情况，就说明家长与孩子的沟通出现了问题，作为家长怎么办呢？

一是家长在平时与孩子的接触中应保持对孩子尊重和理解的态度，建立彼此间良好的沟通氛围和相互信任；二是家长要创造与孩子沟通的渠道，家长可以在吃饭的时候、散步的间歇引导孩子谈论一些他们愿意谈的话题，然后再延伸到他们学习生活的话题中，倾听他们对同学和他人的看法，听他们说说发生在身边的事情，不知不觉中他们就会暴露出自己的思想与观念，让家长可以掌握到一些信息。有些家长还会通过传递纸条、相互写信、互发信息、网上留言等方式来加强与孩子的沟通，这些都是很好的办法。有时候，家长可适当地换一下场景，比如带孩子到外面吃饭，到外面一起散散步，让孩子感到你与他的想法是一致的，孩子就会与你产生思想上的共鸣，从而向家长敞开心扉。当孩子在饭桌上经常与你谈起发生在他身边的事情时，你就是一个比较成功的家长了；如果他经常主动地向你请教一些问题，你就是一个十分成功的家长。

只有保证和孩子建立有效的沟通渠道，才能更好、更顺利地对孩子的行为作出指导，避免他们误入歧途，酿成不可挽回的错误。

五、给予孩子足够的关注和温暖

很多工作忙碌的父母或单亲父母会遭遇到孩子早恋的问题，其实原因就是孩子在家庭中感受不到爱的归属，得不到足够的关注，因此他们就会向外界寻求慰藉和情感补偿。

小红今年高二，每当她看到晚自习放学后同学们纷纷在校门口与在等候孩子放学的妈妈亲密交谈时，都会无限伤感。因为她的妈妈在她3岁的时候就抛弃她和爸爸离家出走了。时光流逝，青春期女孩子的敏感和伤感的童年经历让小红更加渴望得到他人的关爱。最近，她觉得自己喜欢上了班里的一名男生，那个男生很关心她，小红希望自己能好好学习但是又无法集中精力，这让她很苦恼。

案例中的小红由于家庭原因从小缺少母爱，因此在感情上很需要爱，渴望保护和依赖。她比别人更能体会到与异性交流给她带来的甜蜜和美好。这种类型的孩子也往往会陷入早恋的风波。所以我们家长应该注意在家庭中给予孩子足够的温暖和关注，让孩子充分感受到安全和被爱，在学校也能不被家人带给他的负面情绪影响学习注意力。如果亲子之间出现矛盾，注意及时沟通化解，避免矛盾的激化使孩子的情绪受到影响。

四、孩子整天玩手机怎么办

一位班主任发现自己班上有个男孩儿很特别，一上课就瞌睡，没有一节课不被老师点名，让他洗把脸回来站一会儿，结果站着也能睡着，每天都一副睡不醒的样子。后来一调查，才知道他每天晚上玩手机到凌晨一两点，对于寄宿制高中来说早上5点半起床，每天他的睡眠时间在3-4个小时，白天不瞌睡才怪。

其实这种现象在高中算是非常普遍了，许多学生沉迷手机，不仅耽误了学习，还使身体受到严重影响。手机作为现代社会科技文明的产物，给我们的生活带来了很大的便利，但手机里的娱乐、游戏软件对于未成年人来说却有着极大的吸引力，所以如何让孩子合理有效的使用手机才是我们家长应该去关注的。

以下几个方法可以帮助家长们培养孩子的自控能力，让孩子正确合理的使用手机。

一、树立正确的手机观，接纳和理解孩子

在信息网络高度发达的今天，面对学生玩手机这件事，家长们应该更新以往的观念，手机带来的不只是坏处，手机里的海量资源、学习软件也能给学生带来帮助，尤其现在网课的兴起，更需要使用到手机和电脑这些工具。所以家长要做的首先是摆正心态，不要谈手机色变，要把手机看成是日常生活中普通的工具，尝试着接纳孩子玩手机这件事，这样孩子也才会树立对手机的正确认识。

一位爸爸谈到他和儿子一起玩手机这件事，父子俩经常在周末固定的时间一起用手机进行游戏对抗赛，对于他们来说，这个活动就和平时的户外活动一样，每周末都要有两个小时来进行。在游戏的同时父亲可以近距离的了解孩子，引导孩子以正确的心态去玩手机、玩游戏，并合理安排游戏时间。从孩子的角度来看，有了父亲的理解，他也愿意配合父亲，控制自己的玩手机时间，家庭氛围也因此变得很融洽。

有时候越是禁止孩子玩手机，就越会激起孩子的叛逆心理，就算他不会当着你的面玩，也会在其他时间偷偷玩，或者借别人的手机玩，所以堵的方法是行不通的，只有先接纳理解了孩子，才能做进一步的引导。

二、制定手机使用规则，严格执行

虽然家长要接纳孩子玩手机这件事，但这并不意味着孩子可以毫无限制的玩手机，高中生虽然各方面发育都已经完善了，但是还缺乏对外界事物的辨别能力，世界观、人生观还未定型，很容易被网络或游戏中的不良信息误导，也缺乏相应的自控力，所以家长需要对孩子玩手机的行为进行合理的管控和监督。

①明确玩手机的前提

比如周一到周五的时间，要在保证作业已经做完之后才可以玩手机。周末和假期休息时，在每天的作业完成后或者完成额外的学习内容后可以玩手机等等。

②明确玩手机的时长

大部分孩子玩手机的时候通常是没有时间概念的，这就要求家长要和孩子明确玩手机的时长。前期可以通过手机闹铃、计时等方式进行规定，让孩子养成一个良好的习惯。同时也可以把每次准时交还手机作为一个积分点，满 10 次可以额外多一次玩手机的机会，增加孩子的自觉性和时间概念。

③明确玩手机的内容

现在手机上的内容五花八门、良莠不齐，家长们一定要规定孩子玩手机时的内容。同时可以把些孩子们常用的短视频和游戏 APP 设置成“青少年模式”，以便屏蔽一些不利于孩子健康成长的内容。

三、培养孩子丰富的兴趣爱好

有个妈妈说她没有太多限制儿子玩游戏。儿子在读重点高中，每天晚饭后美其名曰休息一下，也就是他的玩游戏时间。一般也就玩半个小时，孩子自己就不玩了，因为还有更多有意思的事情要做，比如画画、弹钢琴、剪片子上传到网站、和同学们一起骑行 ... 那么多有趣的事，都忙不过来了，游戏自然而然只占了他生活中的一小部分。

所以，有意识让孩子多培养一些兴趣爱好也是很有效的一个方法。

很多家长禁止孩子玩手机时，会说：“别玩手机了，学习去，看书去！”当孩子的生活中只剩下学习和玩手机，他不时惦记着手机才怪呢！所以家长要让孩子的生活充实起来，可以培养孩子一两个兴趣爱好，比如打球、音乐、画画等等，如果孩子是用手机做一些有意义的事情，也是完全可以的。比如现在很多人会用手机拍摄有趣的视频，然后进行剪辑优化，再发布到网络上。或者利用平板练习画画，画好的成品也可以让网友们来评价，这些反而可以鼓励孩子学习到更多的东西，不断提升自己。另外设计一些有趣的户外亲子活动，比如爬山、运动、旅行等等，培养亲子关系的同时也能让孩子增加眼界，锻炼身体。或者鼓励孩子结交朋友，充实现实生活，有趣的现实生活会比有趣的虚拟游戏更有吸引力。

四、培养孩子的责任意识，引导孩子认识过度玩手机的危害

通过强硬的手段限制或禁止孩子玩手机始终是治标不治本，最本质、最有效的方式是让孩子发自内心的认识到过度玩手机带来的负面影响，学会为自己的行为承担责任，最终形成内驱力，这样才能有效地戒掉手机瘾。

一位爸爸分享了他的成功案例：已经读高中的儿子特别喜欢玩手机，尤其是里面的游戏，这位爸爸尝试过禁止，但没有任何作用，孩子反而会偷偷玩。于是爸爸干脆放开了手，把手机给儿子，告诉他可以给他一个月的时间让他自己做主，儿子很兴奋，开始没有节制的玩手机，冲游戏排名，几乎没有时间看书学习了，月底的小考名次直接后退了二十多名，而且长时间的熬夜打游戏使身体疲惫不堪，大拇指有时候都会不受控制的抖动。这些后果吓了儿子一跳，以前玩手机有爸爸限制时间还不觉得什么，现在没人管，才知道原来长时间玩手机是这么恐怖的事情，他开始主动反思，并提出减少玩手机时间的要求，请爸爸帮忙监督执行。相比外界的强力阻止，让孩子自己发现问题，主动做出改变反而才是最有效的方法。

相比小学生和初中生来说，高中生的心理认知进一步完善，也能够对自身的行为作出合理的评价，只不过缺乏自控能力，才会玩起手机来欲罢不能。所以家长应该培养

孩子的责任意识，让孩子为自己的行为负责，引导孩子意识到自己的问题，过度玩手机对健康的影响，以及对学习、甚至未来发展的影响。帮助孩子树立学习目标或人生目标，让孩子可以把注意力和精力转移到别的事情上面，这样才有助于戒掉手机瘾。

五、营造和睦愉快的家庭环境

很多研究表明，患网络成瘾的个体在人格特质方面往往具有敏感、犹豫、脆弱、多疑、焦虑、性格缺陷、缺乏自信、自卑等特征，尤其是缺少父母陪伴的家庭中，孩子沉迷手机或网络游戏的可能性更大，因为他们在现实生活中的情感需求没有得到满足，所以只能通过网络去实现。想要避免孩子手机成瘾，营造一个良好的家庭氛围是非常重要的。

首先，父母应该给予孩子足够的高质量的陪伴，精心设计有趣的亲子活动或户外活动，填充孩子的心理需求。另外家长更需要以身作则，如果家长本身就爱玩手机，那么孩子很难不爱玩。但如果父母是个爱阅读或者爱运动的人，那么孩子耳濡目染，也会喜欢上这些活动。

五、孩子一到大考就发挥失常怎么办

不少家长被同一个问题所困扰：孩子平时都学得挺好，从来不用为孩子作业操心，周测和月考成绩也还不错，可是一到期末大考就因为紧张而发挥失常，该怎么办？按我们平时的理解，孩子考试紧张无非是压力大，心理素质差，家长就会对他说：“你不用紧张，平常心就好了！”实际上这种安慰几乎没有什么用，因为家长没有看清问题的本质。

孩子考试发挥失常的原因有很多种，可能是因为基础知识不够扎实，不能融会贯通；也可能是考试的心态不对，过于关注考试结果。家长太在意孩子的分数和名次，也会造成孩子的心理负担过重。当然，还可能是因为缺乏必要的考试策略和技巧，导致每大考来临，孩子内心就会出现过度的紧张、焦虑、恐惧，从而影响其正常发挥。孩子平日辛苦付出，却由于种种原因导致一些重要考试成绩不理想，这对孩子的情绪和自信会产生非常不利的影响。所以，家长要根据孩子的具体情况，采取适当的措施帮助孩子在关键考试时发挥出最佳水平，让孩子尽可能地得到应有的回报。

具体该怎么做呢？家长可以参考以下几个方法。

一、增加知识的熟练度

考试成绩与平时的练习有差距，大家常常会把这个问题简单地归结为因为紧张所以发挥不好，其实这背后的原因更可能是能力不足。潜意识告诉你：“没有准备好去应对这场考试”，那么“紧张没发挥好”就会成为一个非常好的理由，掩盖住这个问题的本质。

假如自己的实力足够去应付考试，考试前虽然也会紧张，但是开考后就会集中精力开始答题答了一题又一题，越来越顺畅，反而就会不紧张了。而有些人紧张地开考后发现越做越不会，才会越来越慌乱了阵脚，最后连简单的题目也没有办法进行思考。

一般大型考试的知识点难度都在 3:5:2, 80% 的题目其实都是基础的和常见的题型，难度其实都很适中。如果孩子在这 80% 的题目上答得很顺利的话，那么就大大减少了紧张的概率，而这 80% 的考题考的就是平时孩子面对知识的熟练程度。

我们来想象一下我们成年人，如果让你做小学一年级的计算题，你觉得简单吧，为什么简单？因为你不光读书学过，而且平时在生活中也运用了成千上万遍了，在如此

熟练的情况下不管紧张与否基本都不会算错。所以说，孩子一到大型考试就发挥失常那么很有可能是平时练得还不够多，或者知识点掌握得不够全面，要知道真正的学霸很少有发挥失常的时候，每次年级前几名永远是那几个人，因为他们的基础已经很牢固了，知识点掌握得也很全面，看到题目脑海里就已经自动有了思路和答案，不论心态如何，都不会影响他们正常发挥。反而是成绩处于中等或中上等水平的学生考试发挥容易不稳定，因为他们平时练习时心态比较放松，所以基本能够发挥出最佳水平，但是考试时一旦紧张，那些原本就掌握的不够熟练的知识点就很容易忘记，或者知识点掌握得不够全面，碰巧考试遇到了自己的知识盲点，这些情况都容易导致发挥失常，只是我们很多人会误以为这是紧张所致。

所以如果我们的孩子经常在大考时发挥不稳定，那么一定要让孩子在平时多练习，增加知识的熟练度，尤其注重错题的分析和积累，考前复习时也要做到全面和系统，最好能有科学的学习和复习计划。另外也要注意知识的融会贯通，大型考试一般都是全新的题目，而平时练习或测试则大多是真题，所以学会知识的灵活运用是非常重要的。

二、增加考试模拟训练

我曾经读高中时有一位同桌，学习不差，非常细心和认真，我有时遇到不会的题目还会请教他。他的性子比较慢，每次我快做完一张试卷的时候他往往还没翻过第一页，但是他做题的正确率相当高，前面的基础题基本不会出错，所以平时的练习或作业都完成得很好。但是每次正规的考试成绩却总是不理想，后来我翻他的试卷看到最后的大题都是空白的，才知道他是压根就没时间做到最后。

平时没有时间的约束，我们可以花费很多时间在一道题目上面，做完一遍然后再检查一遍，正确率自然就高。而且有些稍微困难的题目，我们试了几遍后找到了解题思路，于是也会想当然的认为这道题已经完全掌握了，复习的时候就会忽略掉这一部分。但是考试的时候时间是非常紧张的，无形之中还会形成一种压迫感，做题的效率和准确性就很难保证和平时一样。

类似这样的学生，最好的办法就是把平时的每次作业，都当成正规的考试来对待，限定好完成时间，如果在规定的时间内解不出题目，那就说明这道题是没有掌握的，这样能够更准确地检测出真实水平。而且平时有意识地进行考试模拟训练，不仅能够提高做题的效率和速度，而且还能锻炼抗压能力，缓解考试时的紧张心理。

三、家长避免焦虑与过度施压

《南方周末·自由谈》刊出了一篇文章，题目叫《我被中国教育逼疯了》，是安徽高三学生章锐写的。章锐在文章中说，他的痛苦从中考就开始了，父亲跟他说：“考不上江中(当地最好的高中)，你就去死，家里有药有绳！”上了高中，由于学习压力过大，章锐患上了头痛的毛病，成绩每况愈下，尤其一到重要的考试，就会发挥失常，父亲不但不关心他的身体，反而经常说考不上就去死之类的话。导致章锐对学校学习已经完全丧失信心了，甚至都不想去参加高考。

像章锐这样被父母过度施压的高中学生有很多，我们也总能在新闻上看到高中生跳楼自杀的事件。当然，大部分的父母不会像章锐父亲这样极端，可能只是会说“考大学是你唯一的出路”或者“妈妈为了让你安心学习专门辞职给你做饭，你要考不上好大学妈妈的辛苦就白费了”等等这样的话，我身边就有很多父母专门在孩子就读的高中附近租房子，只为让孩子吃上营养的饭菜，节省上下学路上的时间来学习。其实这些行为都是在暗中给孩子施压，孩子会觉得只要考不好就对不起父母，这种心态反而更容易引起考试发挥失常。

每年的高考大家都会在各考点门外看到密密麻麻的家长，虽然孩子已经不小了，但是高考的时刻很多父母还是坚持要送孩子进考场，然后自己在外面一站就是半天，中午吃过饭下午继续站，我个人是不建议家长们这样做的，试想一下，孩子们在考场答题，心里想的却是父母在外面等这么久会不会累，这种心态考试能发挥好吗？所以高中尤其是高三的家长一定避免在孩子面前显示出自己的焦虑，也不要给孩子施加压力，保持一颗平常心，把考前的每一天都当做正常的一天来过，这样做才最有助于孩子在考试中发挥出应有的水平。

四、帮助孩子调节心态

一个高三女生在网上留言：她两年前中考失误，进入一所普通高中。其实，根据她平时的成绩考进重点高中应该没有问题。升入高中后，她发奋苦读，每天早起晚睡，学习的劲头特别足，她是同学和老师眼里公认的勤奋生。她很快适应了高中的学习，课堂上回答问题很好，课后处理习题也能得心应手，平时的小测验成绩也都不错，经常受到老师的表扬。可经过高一年级的几次考试，女孩发现自己一到重要考试，成绩就不如平时。联想起自己初中时的学习以及中考的结果，她认定自己是一个不擅长考试的

人。

在以后的学习中，女孩也在努力改变关键时刻掉链子的状况，平时多看书、多做题，还订了错题本。每次考试之前，她都不断提醒自己不要紧张，争取考个理想成绩以证明自己的实力，免得老让父母、老师为自己的状态担忧。可一段时间过去，感觉这样做也没有什么效果。在高三的第一次期中考试中，成绩还是没有达到预期目标，所以她特别沮丧，担心高考时也会考砸了。

其实在心理学上有个“瓦伦达心态”，指的是专心致志做事而不去管这件事的意义、不患地患失。瓦伦达是美国一个著名的商业走钢丝表演者，却在一次重大的表演中不幸失足身亡。事后，他的妻子说：“我知道这次一定要出事。因为他在出场前就不断地说，这次太重要了，不能失败。在以前每次成功的表演中，他只是想着走好钢丝这件事本身，而从来不去管这件事可能带来的一切。”

孩子在关键性考试中发挥不好与“瓦伦达心态”密切相关。就像前面案例中的女生，内心越渴望考出好成绩，就越担心自己考不好，甚至考试前就否定了自己，考场上也就越发难以正常运用平时已经掌握的知识，无法发挥自己应有的水平了。所以，家长一旦发现自己的孩子有考试焦虑症，一定要及时对孩子进行心理疏导，想办法让孩子别把考试看得太过重要，严重时还要请专业的心理咨询师帮忙。

五、调整对孩子的期望值

有些孩子之所以容易考试焦虑，是因为对自己的期望过高，也或者是父母给的期望过高，与孩子的实际能力不匹配，这时候孩子的心理负担会很重。尤其到了重要的考试，他们的心理焦虑会更严重，有孩子甚至因为太紧张而晕倒在考场上。

名牌院校、重点院校是许多学生奋斗的目标和动力，但是名校有限，招收名额也有限，并不是所有抱此信念的人都能如愿以偿。有些学生，为能考上名牌院校，玩命似的学习，身体却搞垮了，不是考场上晕倒，就是边打吊针边考试，有些学生，唯恐自己考不上名校，面对考试心跳加速，手指打颤。因此，家长最好要根据自己的孩子的能力，调整对孩子的期望值，让孩子轻轻松松进考场，认认真真做题，惟有如此，才能保证考场不出意外，才能顺利通过高考。

六、父母和孩子代沟越来越大怎么办

还不到 17 岁的小刚是独生子，现读高二。父亲说小刚高一下学期的时候开始出现一些变化：首先是注意自身的外表和形象，每天出门前要梳很长时间的头发，直到每根头发捋顺为止才出家门。白衬衫洗很多遍，直到洗得自己满意为止，洗完之后还要妈妈拿熨斗给熨平，要求没有一点褶皱。其次发现小刚喜欢和女生聊天，在 QQ 里主动和女生搭话，学校老师也反映孩子经常和女生在一起。再次发现小刚也不愿意和自己交流。原来孩子喜欢把学校发生的事和自己的一些想法和父母交流，现在是不问不说，问多了嫌父母管得多。有时想了解小刚的生活学习情况，没说两句，小刚就嫌烦，说话的口气也不像原来那么温顺了，噪音也高了。小刚的父母有点接受不了这种情况，为什么关心一下还遭到了冷漠，心里很不舒服。

当孩子进入高中以后，有的家长感叹：原来孩子挺听话的，现在怎么这么不听话，还没说两句话就不搭理父母了，感觉和孩子之间的代沟越来越大了。当孩子们进入高中后，自我意识日益增强，有独立思考的要求，他们易冲动、易受他人影响，渴望独立、渴望得到成人和社会的承认，这些心理方面的发展特点，让孩子与父母之间在对待事物的认识上产生了一定的距离，所以父母会产生“孩子离自己越来越远”的感觉，那面对这种情况，父母们应该如何正确应对呢？

一、平等交流，建立信任

家长对于进入高中阶段的孩子，要收起做父母的“架子”因为这个时期的孩子心理日渐成熟，他们把自己当做“大人”，有自己独立的思考能力。所以作为家长，最好能和孩子平等地交流，就像朋友似的倾心交谈。

德国心理学家黑尔加·吉尔特勒这样告诫我们：如果您放弃权利，放弃您的优越感，那么您得到孩子的信任和尊敬就会更大。父母作为成年人，已经有了自己固有的思维模式，对待孩子的问题习惯了从自己思考问题的角度出发，当孩子不接受的时候容易起冲突。有的家长总把自己的想法强加给孩子，这种“不平等”的教育方法很难收到良好的教育效果。作为父母，要想改变孩子所谓的“不听话”“对着干”的逆反

心理，就不要以居高临下的姿态对待孩子，应用平等、真诚的态度与孩子沟通。这样的话，孩子才愿意向父母吐露心声。

另外，作为父母要相信孩子。比如，孩子考试失利这件事，父母要相信孩子内心也是痛苦的，相信孩子有积极向上的愿望，也愿意考好，相信孩子也会积极想办法提高成绩。当看到孩子成绩下滑时，有多少家长能倾听孩子的解释，而不是训斥或指责。如果家长能做到相信孩子、鼓励孩子，孩子就能得到心理安慰，能重拾信心。当家长信任孩子的时候，孩子也会信任家长，因为信任是相互的。一旦父母和孩子之间建立了信任关系，孩子也愿意和父母交流。

二、与时俱进，做学习型家长

宋先生平时不太关心女儿的情况，用他的话说就是“女儿已经长大了，父亲不便管得太细”。但他不是管得稍宽，而是根本不怎么管了。后来，一件偶然发生的事情，让他不得不管了。一天，宋先生打开邮箱，发现女儿给他发了一封信。他看了半天，愣是看不懂来信的意思。女儿给他的信就像是“天书”，里面的文字有繁体的、简体的、有日语的、有英语的、俄语的，相互杂糅。他去问女儿这是怎么回事，女儿惊恐万分原来她是把发给一个好朋友信错发给老爸了。但是，当她看到老爸一头雾水，马上又高兴起来，说没什么，只是信件在传输过程中出现了乱码。宋先生问女儿乱码之前是什么内容，女儿说那是向老爸汇报学习情况呢！宋先生明知道女儿在撒谎，但也没办法。后来，宋先生才知道，女儿用的是火星文，根本就不是什么乱码。用一种特殊的转换器，宋先生还原了那封信的原貌。信中，女儿跟另一个女孩子在谈化妆品、谈明星、还谈哪些男孩子长得帅，哪些男孩子在追求自己。宋先生惊呼：不懂孩子们的那些小伎俩，还真的不行！

宋先生的遭遇，很多家长也遇到过，有些家长甚至碰到的是孩子的情书，但由于不懂得孩子们的语言，结果也像宋先生一样被蒙得傻愣愣的。

在当今社会，信息拥有多种快速传播的渠道，比如报纸、电视、网络、手机短信等等。孩子的接受能力是非常强的，特别是对于高中生来说，正是学习能力最强的时候，大部分新鲜的事儿，高中生只要感兴趣，了解起来异常迅速。而家长呢？由于工作压力

大，除了专注于跟自己相关的信息，对其他领域的信息无暇顾及。所以，相对来说，家长是落后了，经常被孩子称作“跟不上时代了，老古董了”。

所以为了避免因为信息的不对等而产生亲子代沟，父母还应该做个学习型家长，业余时间不断学习新东西充实自己。做一个不落伍的人，思想观念能跟上时代，生活态度积极向上。相信这样的家长同那些整天与学习无缘的家长相比，对孩子的正面影响更大，更能赢得孩子由衷的尊重。面对新时代的孩子，家长也要能跟上孩子的生活节拍，理解孩子的所作所为，比如孩子喜欢上网，关注影视剧或者明星相关的信息，家长有闲暇时间也可以稍微了解一下，这样在和儿子聊天的时候也有共同话题，孩子会觉得家长也很“潮”。当然，也有些孩子对这些网络信息不感兴趣，那么家长不妨在日常生活多注意下孩子喜欢什么，有意识的去寻找和孩子之间的共同话题。只有融入到儿子的生活中，才能在儿子成长的道路上及时给予指点。

三、做一个合格的倾听者

卢女士的儿子读高三了。从高三开学那天起，儿子就自己给自己设置了很多压力，再加上一场接着一场的测验，压得儿子喘不过气来。每次考试之前，儿子都失眠。第二天无精打采的，考试成绩也受到了影响。又是考试前夜，晚上10点儿子就睡下了，但午夜过后还没睡着。卢女士来到儿子的房间，跟儿子说：“如果睡不着，就跟妈妈聊会儿天吧。”儿子看到妈妈过来了就像看到了救星一样，他把自己的担心和焦虑一股脑儿说给妈妈听，妈妈耐心地听着，不时还会提出一些问题来跟儿子讨论。儿子从12点说到凌晨4点才罢休，中间卢女士几次困得顶不住了，但还是坚持听儿子说，直到儿子自己困了，安静地睡着了，她才离开。那天虽然儿子才睡了四个小时的觉，但精神却出奇得好，考试发挥得很好。

孩子的担心、焦虑在很大程度上是父母造成的，他们怕考不好挨父母骂，或者让父母伤心。如果父母告诉他们，考得好不好没关系，他们肯定会宽心不少。如果父母还能够听他们把一肚子的担心都说出来，并给予理解，那他们的压力就会所剩无几了。

很多家长觉得上了高中的孩子离自己越来越远了，有什么事情也不愿意告诉家长，

其原因很可能是父母平时没有做好一个合格的倾听者，高中孩子本来压力就很大，如果父母只是一味地关注孩子的学习成绩，而不关注孩子的情绪状态，那只会和孩子产生更大的代沟。

四、给予孩子充分的私人空间

随着孩子年龄的增长，他们的生活领域、知识、情感都逐渐丰富起来，自我意识、自尊意识也在不断增强，原先敞开的心扉也会随之渐渐关闭起来。但是，很多父母却没有意识到他们的孩子正在长大，忽略了孩子也会有自己的秘密，总认为自己是孩子的父母，可以无所顾忌地进入孩子的世界、随意闯入孩子的“秘密花园”，甚至粗暴干涉，私拆孩子的信件、监听电话、偷看日记等。这些行为会让孩子觉得父母很不尊重自己，感到自己受了很大的侵犯。长此以往，孩子就不会再相信父母，而是选择与父母对立，亲子代沟也会越来越大。

正在读高二的刘佳在妈妈眼里一直都是乖女儿，但一个偶然的机，妈妈惊讶地发现，女儿竟藏着许多秘密。一个周六的上午，休息在家的刘妈妈像往常一样帮女儿整理房间，无意间发现了刘佳遗忘在书桌上的抽屉钥匙，平时这把钥匙总是被女儿像宝贝似的带出带进，在好奇心的驱使下，刘妈妈犹豫着打开了抽屉。抽屉里“曝光”的宝贝把她吓了一跳——全是歌星、影星的明信片，同学们送的生日卡片等等……还有女儿的日记里写的也是一堆和明星有关的事情，刘妈妈一边看一边火冒三丈。在她看来，一个十几岁的女孩最重要的任务还是学习，但女儿的喜好却让她痛心不已。女儿回来后，刘妈妈便不问青红皂白地给了她一顿训斥。结果这件事以后刘佳再也没写过日记，也不再主动和妈妈说话，每次回到自己房间都会把门锁上，这让刘佳妈妈更生气了。

其实，在大多数孩子的日记里，很少有什么“不可告人”的事，更多的是孩子的一些思考和一些心里话。当父母的，要允许孩子有自己的秘密。在大人们看来，这都是些小事，“连孩子的生命都是我给的，何况一本日记、一封信？”可对孩子来说，大人的这些行为，都是对他们的不信任、不尊重，伤害了他们的自尊心。父母应该尊重孩子的秘密和隐私，允许孩子有自己的小天地，要用心去理解和关怀孩子，让孩子主动地向父母敞开心扉，而不是想方设法想要探测孩子的隐私。

七、高中生追星怎么办

来自甘肃省兰州的女子杨丽娟，从16岁开始痴迷香港歌手刘德华，此后辍学开始疯狂追星。杨丽娟的父母劝阻无效后，卖房甚至卖肾以筹资供她多次赴港及赴京寻见刘德华，但是未果。2007年3月，她在父亲的陪同下再次赴香港参加刘德华歌友会，虽于25日实现了与刘德华合影的夙愿，但其父却于次日跳海身亡，并留遗书大骂刘德华。

随着我国经济文化的不断发展和思想观念的日新月异，越来越多的“明星”在这样一个高度包容的社会环境下冉冉升起。处于青春期的高中生接受新兴事物的能力较强，很容易成为追星一族，但是由于其认知水平和判断能力有限，也会由于盲目追星造成负面影响。其实追星行为本身并没有对错，理性的追星甚至可以激励孩子更加努力，成为他们前进的动力。所以家长一旦发现自己的孩子有追星的行为，别盲目禁止，学会合理地引导孩子追星才是最重要的。

以下几个方法可以帮助家长们正确应对孩子的追星行为。

一、了解孩子为什么会追星

每个人都年轻过，疯狂过。父母不能只允许自己的青春里有追捧某位明星的经历，轮到自己的孩子时却以“影响学业”、“浪费钱”等等理由横加干涉和阻止，不妨与孩子坐下来，倾听孩子的想法，了解孩子为什么会喜欢某个明星。

一方面，父母不要把明星效应看得太负面，即使是娱乐圈也同样有优质偶像，他们身上有许多值得我们孩子学习的地方。如果我们了解到孩子追星的初衷是欣赏偶像的美好品质，我们完全可以支持孩子的行为。与其无差别地横加阻止孩子追星，不如把孩子的追星行为作为一次教育契机，引导孩子对标他崇拜的偶像，调整自己的缺点与不足，成为一个更优秀的人。

另一方面，即使孩子脱口而出只是因为偶像的颜值才追星，父母也不必泄气，能够审视并欣赏别人的美同样是一种美好。我们可以继续深入地与孩子交流，让孩子展示偶像的照片或者一家人起看偶像主场的综艺节目等等，把陪伴孩子追星作为一段亲子时光，这不仅能够拉近亲子关系，也能及时了解孩子追星的动态，在孩子追星的过程

中及时给予正确的引导，把孩子追星的目的从我想嫁给那样的人，引导成我想成为像偶像那样优秀的人，为了实现理想，努力拼搏、坚持不懈。

二、观察并公正评判孩子的追星行为是否病态

虽然对于孩子的追星行为，父母不应该实行一刀切的做法，令行禁止，但是也要合理评估孩子的追星行为是否病态，推荐从两个维度进行判断：

时间。如果孩子在观看偶像的电视剧、点赞偶像的微博等等事情上的时间是在刚回家没多久晚饭过后，或是写完作业后，时长不超过两小时，父母其实都不必太忧心，没有规定孩子去运动才是学业外的放松，追星也可以是压力下的片刻喘息，父母不应剥夺孩子生活里的乐趣。

费用。如果孩子买偶像的电子唱片、主演电影的门票，钥匙扣抱枕等周边的费用是自己省下的零花钱，没抢没偷，父母的强行干涉只会让孩子失去财务管理的学习机会，孩子有权独立规划零用钱的支出，即使真的乱花钱导致合理开支的紧缺，也能让孩子从消费行为中得到经验教训，《正面管教魔法书》里就把“没有附加条件的零用钱”作为一种良好行为养成术，“在孩子的整个青少年时期，给孩子零用钱却没有加条件这一方法是你教孩子学习独立承担财务责任的首选，前提是你能正确地运用它。借助这一方法，你的孩子将学会储蓄、消费、推迟欲望、捐赠、借贷、做预算及投资等一系列理财技能，他也会养成在购买前斟酌的好习惯，并将学会如何应对购物之后有懊悔不已的情况。”

如果我们经过观察，发现孩子的追星状态中规中矩，是同龄人之中常见的行为模式，就让孩子随性而为吧，不必把成年人世界里无可奈何的压抑早早落到孩子身上，而一旦我们发现孩子的追星实实在在地导致课业跟不上，成绩严重退步，或者花钱毫无节制和底线，父母就要行动起来，不能让孩子形成“全世界都得绕着我转”的自私心态，别让孩子给父母贴上无原则的标签，认为自己无论多无理取闹，父母都会迎合他们的要求。

三、引导孩子理性追星

①明星也是正常人

康健是个体育迷，他的偶像是姚明和刘翔，凡是有刘翔的比赛，他每场都会看，如果因为学习耽误了，他就让爸爸把那场比赛录下来。凡是有刘翔的新闻，他也是必看，他看报、看电视、上网也主要看体育版面或频道。在2008年奥运会期间，他几乎天天做梦梦见刘翔又拿了冠军，结果，刘翔因伤退出比赛，康健为此两天没吃饭，然后是愤怒，用各种他能想到的骂人的话骂刘翔。骂过之后，还是心疼刘翔又不断地为刘翔祝福。姚明呢，在康健心目中堪称完美，只是经常因为看不到他的比赛而大发脾气，康健的爸爸也是个体育爱好者，他觉得儿子这种追星状态不对，对偶像的要求过于完美，反而影响自身情绪。于是经常跟儿子说的话就是明星也是人，是人就不会完美，刘翔退赛的时候，儿子很刻薄地指责刘翔，爸爸却在一旁为刘翔辩护，在儿子夸张地赞美姚明时，爸爸也会很专业地指出姚明的很多缺点。在爸爸的影响下，康健也渐渐地变得理性起来。

在很多追星人的眼里，偶像是“神”一般的存在，是完美无瑕的，他们不会犯错，但一旦他们犯了错，就会对这些追星的人产生极大的影响，他们要么百般找借口为偶像开脱，要么站在另一极端，极力表达对偶像的失望，甚至还会郁郁寡欢，影响到自己的正常生活。无论是哪一种，都是不理智的，明星也是人，他们有好的一面，也会有不好的一面，如果因为偶像的一言一行就把自己正常的生活打乱是不可取的，家长发现孩子有过分极端的倾向时应该及时引导，避免孩子做出过分激烈的行为。

②通过追星树立人生目标

17岁的克林顿也有自己喜欢的明星——肯尼迪，这颗明星领着他看到了自己的未来，自己的生存目标。他想要成为这颗星，成为美国总统。尽管克林顿有出色的音乐才能，但他还是坚决拒绝了路易斯安那州提供的音乐学院奖学金，他千里迢迢来到华盛顿区乔治城大学，30年后，他终于走进了白宫，成为他少年时代梦寐以求的那颗星——美利坚合众国总统。30年奋斗有多艰难，唯有克林顿自己最清楚，用30年的时间去实现少年“星”愿，可见明星的力量也是非常强大的。

中学生会追星，自然是因为他们由衷地敬佩或崇拜偶像身上的某一项闪光点，所以他们会心甘情愿地去学习效仿，努力提升自己，使自己与偶像的距离更接近，家长们不妨利用这一心理，引导孩子去发现他们追捧的偶像身上的积极正面的力量，每个偶像在成名前都曾默默努力，不断进取，家长要做的就是帮孩子找出他崇拜的偶像光鲜亮丽的背后所付出的艰苦努力，告诉孩子，任何一个明星偶像的成功都不是偶然的，更不是天上掉馅饼，只有不断努力不断进取，才能成为众人崇拜的偶像，家长可以问问孩子：你是想永远崇拜别人还是通过自己的努力让别人来崇拜你呢？以此激励孩子学习他人的长处，理性追星，而不是盲目崇拜，趁此机会还可以让孩子树立远大的目标，成为他们学习上前进的动力。

③引导孩子选择优质明星

明星的选择上，引导孩子选择符合社会主义核心价值观的，偶像阳光积极向上的言行会是孩子积极努力实现理想的推动力。娱乐圈鱼龙混杂，不乏一些品行恶劣，但是通过商业包装建立起完美人设的明星，这种明星是不值得孩子去追捧的，但是高中的孩子没踏入社会，缺乏辨别能力，因此家长应该如实告诉孩子相关的社会常识。相反，追捧优质的偶像对孩子的发展来说是有积极意义的，我们要支持。如果一味强调孩子是被洗脑了，可能你也被偏见洗脑了。我看过有很好的家长，通过参与孩子追星，跟孩子成为朋友，了解孩子追星的原因和目的，引导孩子不被恶意挑唆和利用。年轻孩子都叛逆，但是他们想要的也是理解和认同。那种被父母理解的追星小孩，是其他追星小孩羡慕的，因为孩子的喜悦能跟自己的家人分享。

④引导孩子用正确的方式追星

追星追的是明星本人，而不是粉圈里那些所谓的明星大粉，粉丝经济里圈粉这些组织者很多是职业的，是真正洗脑粉丝的人。孩子不是被他的偶像带坏了，而是被粉圈经济裹挟了。不入粉圈，你的孩子就不会被那些拉踩撕逼的粉圈思维左右，变得一身戾气，当然，有的粉丝组织也有好的一面，比如组织孩子们做公益，但还是提倡不要加入粉圈。想了解明星，支持下作品，看看节目，看看访谈就够了，不需要加入粉

丝组织，一些线下活动，如果孩子想去，父母可以陪同，这样更安全。

另外，要让孩子知道，明星们应该靠努力提高业务水平用作品来获得更多更好的资源和粉丝的支持，明星的价值不是体现在代言和榜单这些对他业务能力提升没什么用的东西上，我年轻时候也喜欢过明星，也没进过粉丝组织，没有人会裹挟你非得买这买那，看看剧听听磁带，也买过画报贴自己墙上。现在可好，只单纯欣赏偶像还被说是白嫖了，这是粉丝经济的畸形，追个星还要道德绑架，这种风气是粉圈长期以来最大的问题，时间久了小孩儿学会了攀比，变得更虚荣了，所以追星也要用正确的方式进行，不入所谓的粉圈并不会影响正常的追星。

八、高考来临，家长应该做好哪些准备

每年高考，总有一些平时优秀的考生因为心理压力过大、情绪不稳定。考前学习状态不佳而导致高考成绩不理想，或者因为不熟悉高考政策、志愿填报不合理而错失理想院校。

除了孩子自身的原因之外，作为父母我们应该也要反思一下，在孩子面对人生重要的一场考试时，我们可以做些什么，才能帮助孩子以最佳的状态迎接高考，顺利考取自己憧憬的大学呢？

一、熟悉高考政策，采取应对方法

刘海的女儿从小酷爱美术，而且特别向往军旅生活。刘海和妻子都是工薪阶层，平时花钱给女儿买各种画笔、颜料和给女儿交高昂的课时费就已经非常吃力了，因此，他们想让女儿报考解放军艺术学院。如果考上了，既符合女儿的心愿，也解决了他们供女儿上大学的压力，刘海对高考政策不太了解，事先也没有跟学校里的老师说明报考方向，刘海让女儿参加了美术专业的省统考，想着只要通过省统考，填报志愿时就可以填报解放军艺术学院了，结果，后来一问老师才知道，解放军艺术学院属于教育部规定的31所独立设置的本科艺术院校，这些学校可自行划定录取分数线，考生只需参加学校自行组织的考试，而无须参加省统考。刘海的女儿错过了报考机会，只能填报承认省统考成绩的高校。

像刘海女儿这样错过考试机会的考生每年都不在少数，这源于他们不懂高考政策。而且不懂得高考政策的父母也非常多，他们甚至对一些高考术语都不太清楚，这样的父母是不合格的，应该努力改变。家有考生，父母必须熟悉本省的政策，熟悉招生政策，熟悉录取规则，应该把自己变成这方面的内行。

很多父母觉得学习和考试都是孩子的事情，做家长的帮不上什么忙，只要帮孩子管好生活就可以了，像报考学校之类的事情交给学校老师就可以了，这种想法是不对的。老师在考试期间会非常忙，主要是忙学生的学习，在最后的冲刺阶段，学生哪些地方需要补一下，哪些地方不需要再看了，哪些地方只翻一翻就行了，这些都需要

老师去指导。不仅如此，老师还要对一些有心理负担的学生进行心理疏导，还要加强课堂、宿舍等日常管理工作。老师没有时间，也没有精力为每一个学生安排批考事宜。即便是老师可以照顾到某些同学，也不可能做到“量体裁衣”。学生很多，老师根本无法全面而准确地了解每一个学生的兴趣取向和优势特长，更无法知晓每一个学生的理想和抱负。所以，老师的安排不一定好，有时候甚至是不对的。求人不如求己，家长得明白这个道理，家长正确的做法是自己去了解高考政策，然后具体问题去问老师，或者拿出自己的想法跟老师交换意见。老师对学生的学习是了解的，他能分析出被录取的可能性有多大，根据老师的分析，家长可以适时调整方案，更加科学地指导孩子填报志愿，不留遗憾。

二、营造适合孩子高考的家庭环境

离高考还有三个多月，老张一家就如热锅上的蚂蚁了。张弛一个人考试，一家人跟着着急，用张弛爸爸的话说，就“准备这一天都准备了18年了”，他从儿子出生那天起就盼着儿子考大学了。张爸爸每天下班后第一件事就是开车去学校门口接张弛。以前，张弛每天放学都是自己骑车回家的，现在不是快考试了吗？不能有半点闪失！张妈妈每天琢磨着给儿子做好吃的，保证可口、有营养还得健脑、补气补血。张弛吃的饭跟爸妈的是分开的，他吃的那是考生饭。以前，张妈妈晚上喜欢看电视剧，现在连电视都不敢开。张爸爸以前晚饭后喜欢拉上一段二胡，现在，二胡早已束之高阁。晚饭过后，全家人都静悄悄的。张弛说，家里静得有点可怕，他的耳朵里除了钟表的走针声，就是自己的心跳声。

很多家长说，孩子考试，当家长的比孩子还紧张，担心孩子吃，担心孩子睡，还担心孩子情绪上的波动和心态上的变化，越紧张，就越不知道该怎么做，弄得手忙脚乱的。像张弛的父母就是过度紧张了，把家庭环境弄得跟大战之前一样，安静得令人窒息，殊不知这种窒息的安静对孩子反而是一种伤害，加重了孩子的负担，反而让孩子吃不好，睡不安。

家有考生的家长，大多数像张弛的家长一样，如临大敌，全家紧张。这当然是不对的。很多时候，孩子的紧张是父母给的，或者是紧张的家庭环境带来的。每天，孩

子在学校里瞅着高考倒计时牌拼命复习，神经紧绷地做最后冲刺。回家之后，孩子的“发条”本来可以放松一下，结果又被父母上得紧紧的。长期处于这种有形和无形的压力下高负荷地运转，机器都受不了，何况是人呢？也有一些家长跟张弛的家长正好相反，他们知道过多的压力会影响孩子的备考，因此对孩子的学习采取的是不管不问的态度，该打麻将的时候打麻将，看电视的时候看电视，吵架的时候也不避开孩子，这种家庭里的考生，虽然不会有很多压力，但是动力也会随之不足。他们觉得父母不关心他们，连他们一生中最重要的考试都这么不管不问，是不是不爱他们呢？所以，过度紧张和不管不问都是不可取的。

不管家里有没有面临高考的孩子，家长都要为孩子营造良好的学习环境，保持对孩子的关注。但是要注意，不要因为孩子马上面临高考就打破之前的生活规律，这种突然的变化会令孩子无法适应，反而影响学习状态。

三、合理膳食，保证孩子身体健康

临近高考，各种保健品纷纷上市。有的说吃了可以增强记忆力，有的说喝了可以提高智力。小玲的妈妈虽然不相信这些虚假的广告，但对考前进补却大为赞同，她认为考试前给孩子进补一下是非常有必要的，可以帮助孩子达到最好的状态，正常发挥，甚至超水平发挥。为了给孩子进补，她看了很多关于考生进补方面的书。最后，她买了一大堆保健产品，每次吃完饭后都让孩子吃下一大把“药片”。

保健品本身是好东西，我们不能一提到给孩子吃保健品就觉得那是愚蠢的。但如果对保健品有了依赖，认为那是万能的，那就错了。保健品的功效是因人而异的，并不适合所有的考生。如果考生不吸收、不适应的话，还会导致腹泻、上火、过敏等症状。当然，有些考生身体较弱，临近大考，精神又高度紧张，需要进补。但至于怎样进补，家长得带着孩子去医院的营养科做个咨询，听听医生怎么说。

还有一些家长虽然不会给孩子吃保健品，但也会特意在考试前做各种丰盛的饭菜，尤其是各种大鱼大肉，孩子一时之间不适应，反而造成身体上的不适，影响学习。

其实，在考试之前吃的东西清淡一些，低脂一些才是正确之道，大脑消耗的能量主要是糖类，脂肪过多不但不补脑，反而会跟脑部抢血液供应量，脂肪过多、糖分较

少则会出现低血糖情况，严重影响大脑的工作效率。有些家长喜欢在大考前夕为孩子准备特别的饭菜，可能是孩子以前喜欢吃的，孩子喜欢吃的东西很多，你一下子都给他做出来，虽然是一种爱，但却是很不恰当的，孩子的肠胃受不了，可能会被撑得拉肚子，所以考前大换食谱是考生饮食的大忌，会严重影响考生的临战状态。所以，即使是到了大考前夕，家长也要安排日常饮食，尤其是考前三天，家长最好不要给孩子吃一些不熟悉的或不经常吃的食品。

四、正确对待孩子平时的成绩

刘洋是个很优秀的高二学生，无论大考，还是小考他总能保持在班里的前两名，他还是一个作文高手，作文拿满分是常有的事，还在各种作文大赛上屡屡获奖，刘洋的妈妈是报社的编辑，爸爸是市委宣传部的，都是吃文字饭的。每次考试，刘洋的作文都会被拿到报纸上发表，妈妈还给他加上点评，但是妈妈是个很严谨的编辑，如果刘洋的作文写得不好，她也会指出来。有一次考试刘洋为了创新于是剑走偏锋，写完后感觉自己的作文偏题了，担心被父母责怪出丑，于是出了考场，他留了个字条就走了，也没回家，字条是这样写的：我作文跑题了，我也干脆跑了吧。他的妈妈看到后赶紧报警，警察在郊外一段废弃的水泥管里找到了他，当警察找到他时，他正趴在地上写作文，还是写那他认为跑了题的作文。

在对待孩子平时的考试成绩时，家长们往往会陷入两个误区：一是把成绩看得比天还大，如果不好就像到了世界末日似的；二是不关心孩子的成绩，觉得只要是高考时考好就可以了，平时不需注意。

把孩子平时考试成绩看得过重的家长占多数，他们总以为考试是对孩子近期学习的检验，是学习成效好坏的最全面的反映，所以总是给孩子很大的压力，孩子们觉得每次考试都如临大敌，如果不好，就等于对最近的学习宣判了死刑，一棍子打死了；而如果考好了，也不开心，因为考得越好，压力就越大，这好比跳高运动员，下次一定比这次得更高才行，说来说去，在这种思维统治下的家长，永远都不会满足。

也有一部分家长对孩子平时的考试不管不问，这里也有一些不同的情况，比如，

有的家长是管不了孩子，因为孩子大了，小时候都管不了，何况如今都高中生了，这些孩子往往是班上学习差的学生，整天调皮捣蛋。还有的家长是觉得没有必要管，因为自己的孩子非常听话，自己能够约束自己。这样的孩子往往很内向，很敏感，自己对自己的要求高，用不着家长和老师的批评，并且很多情况下批评对他们来说是起反作用的，他们的学习成绩也不是很好，但是很努力，对于这类孩子，家长对他平时的成绩不管不问，久而久之，大部分会滑落到成绩差的学生行列，一小部分会上升，但不会成为尖子生。还有一部分家长觉得自己的孩子学习好，不需要考试成绩。这类孩子是优等生，考试根本用不着担心。但是，这类学生也有自己的短板，那就是很脆弱，很难去面对现实，如果一次考试偶尔考砸了，他们会不相信那是真的。如果家长不关心，那么他们也不说，就可能蒙骗过去。一次可以蒙骗。两次可以蒙骗，渐渐地会形成习惯，对他们的长远发展不利。

平时考试是对学习的检验，不一定全面反映学习情况，但有很好的参考价值，所以，家长不应过于看重平时的考试成绩，但也不要不管不问，如果考好了，家长应该帮孩子分析一下为什么考得好，哪些优势要保持下去，如果考砸了，家长要帮助孩子找出失败的原因，研究应对的方法，不要第二次犯同样的错误。

五、帮孩子调试决战高考的心态

高女士为安排儿子的考前生活是费尽了心思，为了让儿子专心学习，她用了九牛二虎之力才说服了儿子不要看NBA了。她告诉孩子忍几个月，等高考结束了想怎么就看怎么看，但她发现，儿子虽然不看了，但到那个时间他就心神不宁，像一只困兽在房间里乱窜，为了让儿子休息好，她亲自帮儿子编了一个作息时间表。平时，儿子晚上11点睡觉，现在她要求儿子10点就必须躺在床上，她还准备让儿子在考前的两天8点就睡觉，睡得饱饱的好有一个好精神，但她发现儿子仍然是哈欠连天，情绪不高。后来她才知道，儿子夜夜失眠。高女士给儿子安排的大部分生活都被证明是行不通的，她索性让儿子自己看着办。儿子说他自由了，但自由得一塌糊涂，不知道该做什么，只知道每天都绷紧了神经。

高女士先前的做法是不科学的，自然不能起到好作用，但是她之后的做法更不好，

她放任孩子自己去做，是无能的表现，也是不负责任的。对孩子考前生活的安排，对于不同的孩子有不同的方法。下面是几条纲要，家长可以以此去制订具体的方案。

①帮孩子拟定考前的学习、生活清单。

高考前很容易心浮气躁，总觉得好像没什么事可做，实际上又有很多事要做，就有点惊慌失措了。家长应该帮孩子拟一个复习迎考计划，什么时间该做什么，要很详细，到了高考之前一两天，告诉孩子有点事情做就行了，随便看看书，别给自己太大压力。

②告诉孩子适当给自己一点自由，不要搞疲劳战。

疲劳战术导致的结果是身心疲惫，大脑思维慢。这个时候，稍微一紧张就会出现很多症状，比如心跳过快、血压升高、头脑发胀、偏头疼等，整个人处在一种非常萎靡的状态，这些对考试都是不利的。

③引导孩子感受生活，培养好心情。

家长要帮孩子把一天中似乎不起眼的小乐趣放大，让孩子觉得这一天都特别舒服。当生病也是一种享受的时候，想考不好都难！

④让孩子保持学习状态，任务适当减轻。

考试之前，学校一般都会放松一点管理。比如早晚自习不要求上了。这个时候，家长要督促孩子按照正常的时间表走，和平时上课是一样的，主要是看一看书，做一做比较简单的题，再看一看平时自己做错的一些记录，翻一翻考卷。

⑤教孩子学会释放压力。

释放压力的一个办法就是，不考虑它。如果孩子总想着考不好怎么办，心理压力过大，那就麻烦了。

九、父母如何协助孩子做好职业生涯规划

案例 1

李某上大学时不喜欢所学专业，因为当初考大学时不了解本专业具体学习内容和就业形势，于是在大学期间多次申请转专业，但因成绩不够，均没有成功。

案例 2

王某高考填报志愿时因为没有想好将来要做什么，于是听了家人的建议选择了师范学院，结果毕业后不想当老师，只能跨专业应聘，面试却屡屡碰壁。

案例 3

张某高考填报志愿选择了当时就业率非常高的热门专业，却没想到大学毕业时该专业招聘要求几乎全部是男生，作为女生的她只能另谋他路。

以上这些现象其实在我们身边有很多，我们国家早期没有特别重视中学生的职业生涯规划，导致很多人毕业后茫然不知所措，工作漂浮不定，近几年就业率更为紧张，所以作为家长，提早为孩子做好职业生涯规划是很有必要的。

以下几个方法可以帮助父母们更好地为孩子做好职业生涯规划。

一、多方位了解孩子

①了解孩子的兴趣

兴趣是最好的老师，是影响学生学科倾向和职业选择的重要因素，选择自己感兴趣的专业，在学业过程中可以增加内驱力；选择自己喜欢的职业，在工作时才有足够的动力和支持，使自己干劲十足、百折不挠，也更容易在所从事的岗位或职业中有所造诣。

所以家长在帮孩子做职业理想规划时，首先要考虑孩子的兴趣所在，我们不妨问

孩子两个问题：做什么事情时能让自己快乐？自己做什么事情是最容易得到别人肯定和表扬的？这两个问题可以让孩子明确自己的爱好和天分。除此之外，我们还可以借助一些专业的测评工具，如霍兰德职业兴趣自测等，帮助孩子更好地了解他们的兴趣。

②了解孩子的性格

人的性格千差万别，有的人活泼好动，有的人安静内敛，有的人性烈如火...性格没有“好”与“坏”之分，但其与职业之间却存在“匹配”与“不匹配”的问题，例如一个粗心马虎的人不适合从事财务工作，文静内向的人不合适做销售等等。如果性格是脚，职业就是鞋，合脚的鞋子让我们行走自如，而不合脚的鞋子不仅穿着不舒服，还会磨脚。因此，在帮孩子选择职业理想时，有必要结合孩子的性格特点来考虑。

我的一个朋友性格是外向型，大大咧咧，喜欢冒险和自由，不喜欢被特别多的条条框框所束缚，但是特别有上进心，虽然生活中是个粗心的人，工作起来倒是很认真。他之前在国企工作，就特别不适应里面的节奏和各种规章制度，总是因为一些和工作本身无关的小毛病被批评，于是辞职到了外企，外企工作环境相对开放和自由，虽然经常加班，但他却工作得很开心。所以说性格和一个人的职业选择是密切相关的，为了让孩子在以后的工作中少走弯路，家长就应该提前考虑到孩子的性格因素，和孩子一起制定职业规划。

不过要注意一点，每个孩子的性格虽然不同，但这没有好坏之分。有的家长喜欢活泼好动的孩子，有的家长喜欢多才多艺、兴趣广泛的孩子，有的家长喜欢安静内敛的孩子。有些家长左对照右对照一番就觉得自己家孩子性格有缺陷，于是千方百计地想去改造孩子的性格，这是不对的，其实每一种性格都能成功，如果我们成天指责自己的孩子这不好，那不好，往往在有意无意中压制了孩子的天性，陷孩子于自卑的深渊，最终可能使孩子一事无成。

③了解孩子的能力

在选择职业时，我们不仅要考虑孩子喜欢什么，适合什么，还要看孩子是否具有胜

任这项工作的潜力和素质。例如，从事科技工作，需要孩子具备数学逻辑思维能力、概括能力，运算能力和正逆运算的灵活性等；从事音乐工作，除需要鲜明的想象力，记忆力和情感等一般能力外，还需具备曲调感，听觉表象和节奏感等音乐感受能力。如果孩子对某一职业感兴趣，我们能做的，不仅仅是帮助孩子了解该职业对从业者的能力要求，我们还要帮助孩子明确自己的能力优势以及胜任某种工作的可能性，有意识地发掘孩子的潜在技能。

二、尊重孩子的选择

某一天，刚上高二的儿子放学回家后对父母说自己将来想考传媒大学，学习播音主持，以后成为一名主持人。儿子的话让爸妈很震惊，因为儿子从小学习钢琴，五年级就过了钢琴十级，父母一直以为儿子将来是要考音乐学院的。不过听到这个消息父母没有立马阻止，反而询问了儿子原因，儿子说因为参加了一次班级晚会，被老师选来做主持，结果表现得非常好，后来就对主持产生了强烈的兴趣。妈妈听到这话后想了很久，决定尊重孩子的想法，于是在一个周末带着儿子拜访了电视台工作的主持人朋友，向他咨询了相关的问题，朋友也觉得儿子很适合做主持人，儿子听了这话后更加有信心了，父母也随后帮孩子报了播音主持的专业班进行训练，儿子在训练中进步非常大，自己也很努力上进，最后如愿考取了心仪的传媒学院。

现实生活中，我们很多家长听到孩子说起自己职业规划时总是付诸一笑，觉得孩子都是随口说说。然后就过去了，很少有家长会仔细询问孩子原因，并且认真地帮孩子做分析，去考察，甚至带孩子去深入地了解意向职业，这有时在无形中抹杀了孩子成才的机会。所以说，家长要学会合理引导孩子，不能态度强硬、一味包办，教育心理学研究表明：我们应该尊重孩子，不讽刺、不挖苦，不溺爱，对孩子的期望要从实际出发，在激烈的升学竞争面前，让孩子保持积极向上的心态，才是硬道理。

三、帮助孩子了解不同职业的性质和特点

前，我国高中阶段的主要学习内容还是以掌握知识为主，很少深入地了解 and 接触

职业方面的信息，只是通过媒体或是道听途说有一些肤浅的认识。有些学生甚至到志愿填报时都不太清楚自己选择的专业以后可以从事什么行业，也有一些孩子因为对职业性质了解不深入，等真正进入大学或者工作后才开始后悔。

有一位妈妈最近就因为孩子的职业规划感到很困扰。上个月妈妈和儿子说让他好好想想以后做什么，没想到从这之后，孩子一个月来已经跟她说了17个职业了，最近又说想去当军人，她已经不知道该如何回应孩子了。

孩子在进行职业幻想时，外在影响因素是借助社会宣传获得的带有光环性质的职业介绍，个人内在影响因素是兴趣。而我们家长则会有更多的系统性的内外因素的考量，比如：外因可能有社会对职业价值评价的影响、职业收入情况、职业人数需求量、家庭人力资源支持力量等等，内在因素有更多的自我能力、毅力评估等等。

此时如果我们不仅仅问孩子想做什么职业而是跟他一起讨论如何选择职业取向，会更好帮助到孩子。比如上述案例中的家长可以这样帮助孩子：

妈妈："儿子，你换了一个职业理想，我想知道你是如何知道新换的这个职业更适合你的？"

儿子："昨天放学跟同学回家时，我们讨论到将来要做什么，我们一致觉得做个军人很威武，也很帅气！"

妈妈："是的，我也认同你们的观点，我们一起再找找看当军人还需要考虑哪些因素。"

此时就可以引导孩子去考虑想要成为一名军人需要具备哪些条件，实现的过程中是否存在困难，比如身体原因等。以及查找一些军人的实际工作和生活现状的相关资料，或者找机会带孩子去军营参观，这些都能更好地帮助孩子确定职业选择。

四、根据职业选择，帮孩子做好科学规划

一旦孩子有了确定的职业理想，经过大量的考察和了解后也肯定了职业选择的合理性，那么家长就应该全力以赴去支持孩子的选择，帮助孩子做好计划。比如前面提到的一起案例中，当孩子选择了当一名主持人，母亲经过考察后发现这个职业选择是

合理的，于是就为孩子报了系统的播音主持班，甚至还叫自己的主持人朋友定期来帮忙教孩子发音，这大大增强了孩子成功的可能性。

还有一位父亲，他的儿子性格沉稳内向，做事认真，对生命科学尤其是基因科学类的知识很感兴趣，同时孩子又很喜欢油画，临摹的《蒙娜丽莎》还有几分以假乱真的意味。经过一段时间的考察，以及请教相关的专业人士，爸爸发现孩子画画虽然有天分，但对色彩的敏感度不够，这是硬伤，所以画画这件事可能无法从“喜欢”上升到“完美专业”。但相反，孩子的逻辑思维很好，又沉得下心来，从事基因科学研究应该不错，和孩子一起确定了职业选择后，爸爸就开始和孩子朝着这个方向一起努力，

有意识地给孩子提供更多接触基因研究的机会，比如带孩子参观基因产品展览，给孩子买一些生物实验材料，包括显微镜、烧杯、试管以及各种试剂等等，正是这些努力，孩子在高中写的一篇基因研究的科技论文获得了市里比赛一等奖。后来在志愿填报时也毫不犹豫地选择了相关专业，大学还没毕业就被大型生物制药公司签了，这都得益于早期的科学职业规划。

所以说，职业理想规划并不只是确定职业选择就够了，父母有能力的话要帮助孩子制定更完备的计划，创造更多机会或条件，让孩子能够在早期就奠定好基础。

十、如何与高中阶段孩子进行有效沟通

父亲：“你今天在学校过得怎么样？”

孩子：“跟以前一样”

父亲：“对新的班主任老师，你喜欢吗？”

孩子：“就那样”

父亲：“放学回来迟了一个小时，跟谁在一起？”

孩子：“跟一个人”

父亲：“他是谁？”

孩子：“我认识的一个人。”

上面的对话场景很多家长会感觉很熟悉，小时候孩子回家什么都会和父母分享，怎么一到高中就变得不爱交流了，明明家长主动去关心孩子，可是孩子好像离自己越来越疏远。高中阶段的孩子独立意识进一步增强，也有了更多自己的想法，因而这个时期家长和孩子之间经常会出现沟通困难的情况，这就需要父母们清楚地了解高中生的心理状态，掌握科学的沟通技巧。

以下四个方法可以帮助家长们搭建起亲子沟通的桥梁，实现与孩子的有效沟通。

一、表达要一致

上高一的小强每天在学校晚自习后准时9点回家。这天小强晚自习结束后没有按照往常的时间回到家里。晚上9:30，爸爸看到他还没有回家，就到学校去找他，值班老师说当天晚自习正常时间放学，除了住校生外全体学生已经回家。听到这个消息后小强的爸妈焦急万分，小强没有手机，爸爸只好沿着学校和家的路径来回寻找一遍，还是没有找到，爸爸回家后不知所措。晚上11点小强回到了家。以下是他回到家后的一段亲子对话：

爸爸：“你怎么才回家？”

妈妈：“到什么地方去了？”

儿子：“走回来的呀，没去哪儿。”

在这个案例中，父母对孩子的询问其实是出于关心的本意，因为孩子晚归父母担心孩子发生意外才会在孩子回家后进行追问，但在孩子听来却不是这个意思，孩子会觉得父亲的话是在指责他回来得晚，而母亲的话则是想探究他的事情。所以他的回应

态度也不好。

那这种情况父母应该如何与孩子沟通呢?最好的办法是先表明自己的本意，比如“你没有按时回来，爸爸很担心你，你妈妈急得手都在抖，下次晚回家一定要先和爸爸妈妈说一声，别让我们着急”。不要先急于问孩子干嘛去了，为什么回来得晚，那并不是家长的本意，我们应该说出自己内心真实的想法，表达对孩子的关心，等孩子愿意说了再去询问发生了什么事，这样孩子才会更容易理解家长的心情，也更愿意继续沟通。

二、学会倾听，避免过度反应

如果父母们发现曾经无话不说的孩子突然变得少言少语，不怎么主动搭话了，那可能要反思一下，是不是在和孩子沟通的过程中，我们没有做好一个倾听者，或者每次孩子向我们表达学校遭遇的不开心的事件时，我们总是不问缘由就习惯性地责备孩子的不是，而不是耐心地听他们讲述事情经过。

有一位爸爸曾经也是这样的，由于儿子从小就比较调皮，总是惹事，于是每次孩子抱怨谁谁不好的时候，爸爸总是会责怪他，后来儿子大了，爸爸开始尝试改变以往的做法。有一天，儿子气冲冲地从外面回来，又说自己被同学欺负了，一定要报仇。爸爸并没有像以前那样冲动去责备孩子，而是让儿子坐下来，先说说到底是怎么回事，儿子从头开始说起，说着说着自己的气也没了。因为他发现自己也有错。爸爸也没有像以前那样骂儿子，而是帮着儿子找找自己犯错的原因。父子那天开心极了，儿子也忘了“报仇”的事。

很多家长老是以为自己吃的盐比孩子吃的饭还多，自己过的桥比孩子走的路还多，孩子会懂得什么呢？所以老是板着面孔，或者火冒三丈地听了孩子的“谗言”，或者居高临下地教训孩子的不是。结果不仅不能成为孩子的知心朋友，也不能解决任何问题。长期下去，孩子倾诉的愿望得不到满足。只会对家长感到失望，逐渐失去与家长谈话的兴趣，甚至产生逆反心理。所以当孩子不和父母交流时，父母要多从自己身上找原因，这样才能有效解决矛盾。

另外，高中阶段的孩子学习压力较大，功课繁多，难度增大，甚至睡眠缺乏，他们往往会产生一些负面的情绪，比如烦躁、不安、敏感、焦虑等等，这个时候家长更要做到多倾听，少抱怨，帮助孩子排解烦恼，做他们的“知心人”。

三、尊重孩子，给孩子私人空间

个人都需要有自己的空间，尤其是处于高中阶段且青春期正旺盛的高考生们。因此，家长要让孩子有属于自己的空间，不擅入他们的房间，不偷看他们的日记，不问他们不想说的事。把想说的话写下来。有时，孩子实在不愿与父母交流，那父母就可以把不想或不能直接向孩子说或不中听的话写下来，以文字的形式进行交流，孩子静下心来就会听家长讲话了。不要无所不问，父母提问过多，很难使孩子讲心里话。所以，在日常生活中，家长不要咄咄逼人，不要什么都问，如果孩子愿意告诉你，那你一定要认真听他说话，并将它视为礼物，加以珍视。表露矛盾心理，在同一段时间，孩子可能对父母又爱又恨。但是，父母对孩子这种感情的二重性，通常是很难接受的。因此，父母应该学会接受孩子身上存在的双重感情，对孩子所表露出来的双重感情也不用担忧。

四、避免给孩子施压

临近高考，小璐的情绪越发不稳定，不爱跟父母说话，把自己关在房间里不愿意出来，妈妈给她送东西，她也有些烦躁。父母想跟小璐沟通，孩子却说：“哎呀，你们别说了！”让父母顿时语塞。小璐有一个哥哥，学习和工作都不太理想，现在家里人把希望都寄托在小璐身上。小璐也很想争气，可数学成绩较差，只考了70分，其实发下卷子再看，考100分没问题，就是紧张造成的。小璐一直想考复旦大学，但目前水平只能考上一所普通大学，心里非常着急。另外，小璐不愿意跟父母说她的事，因为一说她的事情，爸爸就说：“姑娘你必须得考上复旦大学，否则就没有出路……”每天晚上，只要小璐从自己房间出来，父母就盯着她看，让小璐感觉好像犯多大错误似的，用小璐的话说：“爸爸恨不能我24小时都学习；妈妈就一趟一趟到我房间送水果，我老压力山大了……”

高中生尤其是即将面临高考的学生，本身的学习压力已经很大了，这种时候父母切忌再过度地给孩子施压。父母首先应该自己先放松下来，减轻自我焦虑值，这样才能避免把焦虑和紧张传递给孩子。其次家长要保证家庭氛围的平常值，很多父母会觉得孩子学习辛苦，于是各种嘘寒问暖，其实没有必要，始终保持正常的关注就可以了，过多的关心和问候越容易给孩子造成压力，孩子会觉得自己如果考不好，就愧对父母，包括平时和孩子谈论的话题也不要频繁地提及高考或者学习，要尽量在孩子的日常生活“淡化高考”，帮助孩子营造一个“平常心”。