

心理

心理

心理

心理

1月 温和护航

家长版

2026年01月第8期

家长读懂孩子的焦虑信号

考试季，孩子是否出现了紧张、烦躁或失眠？这或许也让您感到担忧。考试焦虑是学生在高压下的常见反应，适度紧张能提升专注，但过度焦虑会影响发挥。作为孩子最重要的陪伴者，家长的理解与回应，正是帮助孩子将焦虑转化为应对能力的关键。



与孩子并肩：家长考前支持指南

孩子是否正发出这些“考前信号”？

除了成绩波动，孩子可能通过以下方式传递焦虑：

情绪变化：易怒、情绪低落、敏感、对小事反应过度。

行为异常：拖延复习、频繁熬夜却效率低下、回避谈论考试、沉迷手机或游戏。

身体反应：睡眠变差、食欲不振、头痛、胃痛、常感到疲劳。

言语线索：常说“我肯定不行”“复习也没用”，或反复询问“考不好怎么办”。

孩子焦虑从何而来？

家庭期待压力：无意中流露的“必须考好”的期望，或过度关注分数与排名。

自我认知压力：孩子内心对自己的高要求，害怕失败、担心辜负他人。

同伴与社会比较：在班级或亲友中被比较，产生“不能落后”的心理负担。

时间与任务管理困难：面对多科目复习，感到无从下手，产生失控感。

过往挫折体验：曾经考试失利或发挥不佳的经历，形成心理阴影。

家长小测试：您的支持方式是否需要调整？



请回想最近一周，您是否经常这样做：

1. 经常问：“复习得怎么样了？这次能考多少分？”
2. 总拿其他孩子举例：“你看某某每天学得多认真。”
3. 孩子说“难受”时，立刻回应：“别想太多，抓紧时间看书。”
4. 全家进入“静音模式”，气氛凝重，话题只剩考试。

如果以上多数情形属实，可能意味着家庭焦虑氛围较高。别担心，从意识到开始，改变就已发生。接下来的内容，将为您提供具体、温暖的支持策略。

小
测
试



方法一：倾听与共情——做孩子的“安全港湾”

1. **原理：**孩子的焦虑情绪需要被看见、被接纳。家长不必急于给出解决方案，而是先倾听孩子的感受，表达理解。当孩子表达焦虑时，他们首先需要的不是解决方案，而是被理解和接纳。家长的倾听本身就有安抚作用。心理学研究表明，当情绪被完整接纳时，大脑中负责恐惧的杏仁核活动会减弱，孩子会逐渐恢复理性思考的能力。

2. 家长可以这样做：

1) 三步实现有效共情

1. **全神贯注地“听”：**放下手机，停下家务，与孩子平视，用点头和简单的“嗯”表示你在认真跟随他的叙述。
2. **反馈感受，而非事情：**不要急于纠正或分析。可以说：“听起来你真的为这次考试感到压力很大。”“迟迟进入不了状态，这一定很让人着急。”
3. **确认与接纳：**用语言为孩子的情绪“命名”并接纳它：“感到焦虑是很正常的，很多人在重要考试前都会这样，我理解你。”

2) 请尽量避免这些常见回应：

初衷是鼓励，但可能适得其反的话

可能传递的信号

“别想了，你肯定没问题！”

否定孩子的真实感受，让他感到不被理解。

“我们对你没要求，考什么样都行。”

可能被孩子解读为“父母对我没信心”。

“当年我比你压力大多了……”

比较和说教的开始，关闭了沟通通道。

方法二：帮助孩子建立“可控感”

1. 原理：

当孩子面对庞大的复习任务和不确定的考试结果时，大脑容易陷入对“最坏可能性”的反复担忧。这种状态在心理学上被称为认知超载与失控感，它会直接触发焦虑的生理反应（如心慌、失眠）。

2. 家长可以这样做：

- 1) **协助拆解目标：**和孩子一起，将“复习数学”这个大任务，拆解为“今晚弄懂三角函数的三类题型”的小目标。完成小目标带来的成就感，是抵御焦虑的良药。

- 2) **共同制定可视化计划：**使用日历或简单的打卡表，将每日复习计划可视化。完成一项勾选一项，这种视觉反馈能显著提升掌控感。

- 3) **设立“充电时间”：**在计划中明确安排休息和运动时间，如周末晚饭后散步 20 分钟。这不仅能缓解疲劳，也向孩子传递“张弛有度”的健康应考理念。



家庭支持情景演练：孩子沮丧地说：“这么多科，我根本复习不完！”

普通回应	家长支持回应
“谁让你平时不抓紧，现在知道急了？”（指责）	“是啊，任务一下子堆到面前，确实会让人不知所措。我们一起来看看，怎么切分会容易一些？”（共情+协作）
“别抱怨了，抓紧时间去看书。”（催促）	“嗯，你觉得哪一科让你感觉最没头绪？我们可以从这一科的一小部分开始。”（聚焦具体问题）

方法三：营造“支持型”家庭氛围

1. 原理：

孩子在备考中深受家庭氛围影响。家庭的每个成员，情绪与行为都紧密相连，形成一个相互传递的“情绪网络”。压力之下，家长不自觉的焦虑，会通过表情、语气、过度关心等非语言方式传递给孩子，造成“压力二次传导”。相反，一个稳定、如常的家庭氛围，会成为孩子坚实的“安全基地”，为他应对外部挑战提供心理能量。

2. 家长可以这样做：

1) 调整家庭节奏

保持常态：避免全家进入“考试紧急状态”，保持日常作息。

减少不必要的提醒：不过度询问“复习得怎么样”“能考多少分”。

营造安静环境：在孩子复习时段，减少电视、聊天等干扰。

2) 优化沟通方式

强调努力而非结果：“你为这次考试付出很多，这才是最重要的。”

鼓励自我比较：“比起上次，你这次准备得更系统了。”

树立成长型思维：“考试是检验学习的方式，也是发现问题、进步的机会。”

3) 传递积极信念

肯定努力与进步：“我注意到你最近整理错题的方法更系统了，这个进步比分数更重要。”

强调挫折的积极意义：“这次摸底发现的薄弱环节，正是考前最精准的复习指南。”

建立长远的发展观：“无论这次结果如何，你在备考中锻炼出的时间管理和抗压能力，都会让你长期受益。”

4) 家长自我关怀与状态觉察

支持孩子的前提，是安顿好自己。请尝试：

进行自我压力评估：近期是否睡眠变差、对孩子话题过度敏感、或总想插手复习细节？

建立自己的减压仪式：如短暂散步、与朋友倾诉（避免比较孩子）、进行正念呼吸。

树立信念：您的稳定与从容，是孩子能够接收到的最强“安全信号”。您无需成为教育专家，只需成为一个情绪稳定、充满信任的陪伴者。

支持型家庭氛围，精髓在于“高质量的陪伴”而非“全方位的干预”。它通过稳定的环境、智慧的语言和信任的姿态，为孩子筑起一道无形的心理缓冲带，让他们知道：无论前方风浪如何，家永远是可以安心停靠的港湾。

方法四：识别何时需要专业帮助

1. 原理：

当压力超出孩子自身的调节能力，并开始严重影响其基本生活功能（如睡眠、饮食、社交）和认知模式（如产生无价值感、绝望感）时，它可能已从“情境性压力”发展为需要关注的“心理困扰”。

2. 家长识别孩子“红灯信号”：

当孩子出现以下情况，且持续一段时间（通常建议观察两周以上）未见缓解，或急剧加重时，应高度重视：

生理功能显著失调：持续失眠或嗜睡、食欲剧增或锐减、经常不明原因的头疼胃痛等。

情绪表现极端或僵化：几乎每天大部分时间情绪极度低落、易怒、烦躁，或表现得情感麻木、对任何事情都提不起兴趣。

社会功能明显退缩：坚决拒绝上学、回避所有与考试相关的事务、远离同学朋友、将自己长期封闭在房间内。

认知消极扭曲：频繁表达“我是个失败者”、“没有我大家会更好”、“活着没意思”等无价值感或绝望言论。

行为异常改变：出现自伤行为（如划伤自己）、谈论死亡、或突然处理心爱物品等。

家长行动指南·如何科学而有效地求助

第一步：与孩子进行关怀式沟通

选择时机：在孩子情绪相对平静、有私下空间时进行。

表达观察与关心：使用“我注意到…”句式，而非“你怎么总是…”。例如：“我注意到你最近两周睡得很少，而且看起来非常疲惫，妈妈/爸爸很担心你。”

表达支持与开放选择：“我知道你正承受着很大的压力。也许和学校的心理老师聊一聊，能获得一些不同的应对方法。我们愿意陪你一起去，或者你先自己试试看，你觉得呢？”

第二步：主动与学校系统建立联系

对接班主任：客观描述孩子的状态变化（情绪、行为、社交），而非仅仅成绩波动。班主任能提供在校表现的观察，并启动学校的支持流程。

了解并利用学校心理资源：主动询问学校心理老师/成长指导中心的联系方式、服务时间与预约流程。学校心理服务通常是**免费、便捷且保密**的重要支持入口。

第三步：寻求校外专业资源

青少年心理咨询中心：寻找专长于青少年或考试焦虑的心理咨询师。

医院心理科或精神卫生中心：如果孩子伴有严重的生理症状或极端消极念头，这是更必要的选择，可以进行系统评估。

当你需要帮助时

考前一周家长可以这样做

1. 协助孩子做好考前准备：

帮助整理考试用品。

保证孩子作息规律，不熬夜。

2. 考中支持：

不过多追问“考得怎么样”。

给予温暖的鼓励，如一句“加油”或一个拥抱。

提供清淡、健康的饮食，避免肠胃不适。

3. 考后态度：

不论结果如何，先肯定孩子的付出。

帮助孩子理性分析试卷，总结经验，而非指责失误。

引导孩子关注后续计划，而非沉浸在上一场考试中。

结语

家长是孩子最重要的支持系统。您的平静、信任与理解，是孩子应对焦虑的最大底气。考试不只是检验知识，也是一次共同成长的机会。

扬老师·润心工作站咨询服务

线下咨询地址

万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

线上咨询方式



扫描上方二维码

扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000 (周一到周四8:30-17:30)

扬州市史可法路46号梅岭街道办事处北大楼三楼