

# 以积极的姿态迎接人生新阶段

## 考后家庭心理建设建议



经过长期奋斗拼搏,初三学子迎来了人生的第一个转折点——中考,这场考试不仅是对知识的检验,更是对心理素质的考验。成绩揭晓的那一刻,孩子的情绪波动牵动着整个家庭的心弦。面对成绩理想的孩子,家长在欣喜之余,如何引导他们戒骄戒躁,保持进取心?面对成绩失利的孩子,家长又该如何帮助他们降低挫败感,重拾信心?本文将从心理调适、假期规划两方面提供系统建议,帮助初三毕业生以积极的姿态迎接新阶段。

### 家长是孩子情绪的港湾

当孩子因考试失利陷入自我否定时,家长更应该成为孩子情绪的港湾。

#### ● 深度共情,建立连接

“寒窗九载的付出值得被看见”,家长需以“过程导向”替代“结果评判”。可结合具体事例表达认可:“爸爸注意到你已经很努力了,努力的你本身就很棒。”同时也可分享自己的挫折经历,通过情感共鸣降低孩子的挫败感。避免使用“不用伤心,不用难过”等模糊安慰,而应强调“即使考砸了也没关系,我们会一起陪你面对”的情感连接。

#### ● 陪伴疗愈,放松身心

给心情放个假,到大自然中走一走、看一看,会是比较有效的策略。这时可以安排全家一起短途旅行或家庭户外活动,如郊外骑行、露营等。自然环境可转移注意力,而共同尝试新鲜事物能重建亲子信任,不管做什么最重要的是创造“无评价亲子温馨时光”。可参考心理学的“3—3—3法则”:引导孩子描述3个看到的景物、3种听到的声音、3个身体触感,快速回归当下,疗愈身心。

#### ● 理性规划,锚定未来

当孩子的情绪逐渐平复(1—2周的缓冲期),家长可以逐步引导孩子接纳现实,理性分析未来的可行路径。继续普通高中教育,家长可以和孩子一起进行学科分析,找出薄弱环节,制定暑期提升计划,为高中学习打下更扎实的基础。

选择职业教育,家长可以联合专业老师或职业规划师,评估孩子的兴趣、性格和职业倾向,选择适合的专业方向。对于条件允许且孩子适应能力较强的家庭,可以探讨国际课程或海外升学路径。无论选择哪条路径,家长都应保持开放的心态,帮助孩子认识到:升学只是人生的一站,而非终点,关键在于持续成长和自我突破。

### 在休整中为未来赋能

中考后的假期不仅是孩子身心的修复期,更是为下一阶段成长蓄力的关键期。家长应遵循“前松后紧”的原则,分阶段、有策略地帮助孩子实现从放松到准备的平稳过渡。

#### ● 疗愈阶段(考后3周内) 释放压力与重建能量

这一阶段的核心是让孩子从高压的备考状态中彻底释放。家长可以允许孩子短暂脱离严格作息,比如熬夜看喜欢的动漫,与同学聚会,或沉浸在自己的爱好中,这种“心理补偿”能有效缓解长期压抑的情绪。还可以让孩子与小伙伴们组织一场毕业旅行或者毕业聚会,让孩子自己策划路线、管理预算等,不仅可以在自然环境中放松心情,同时还可以培养解决问题的能力。

#### ● 赋能阶段(假期中后期) 兴趣探索与能力提升

这一阶段的重心可转向个人成长与适应未来的准备。比如可以进行兴趣孵化——鼓励孩子尝试新领域,如报名短期绘画工作坊、编程夏令营等,实践性的兴趣探索不仅能丰富假期,还可能激发潜在特长。也可以进行学科预热——针对高中学科特点,阅读《数学之美》《人类简史》等通识读物,以轻松的方式拓宽知识面。还可以进行生活能力训练——对于即将住校的孩子,可安排洗衣、简单烹饪、零花钱管理等实操练习,减少独立生活初期的适应障碍,让孩子在休整中自然过渡到“准高中生”角色,为新学期奠定心理与能力基础。

#### ● 亲子沟通 协作规划与有效表达

在规划暑期安排时,家长应避免单向指令,采用“协作式沟通”,让孩子参与决策,增强主动性。具体方法如下:首先运用非暴力沟通技巧,通过观察式表达建立对话基础。比如可以说:“我注意到你最近画漫画时特别专注,可以和我们分享一下你的创作吗?”这样的开场白既能触达孩子的兴趣点,又能避免命令式语气带来的抵触情绪。其次,建立每周家庭会议机制。选择一个固定的轻松时段,用“3—2—1”模式进行交流:3件本周完成的事、2个收获、1个希望调整的地方,鼓励孩子提出改进建议,培养自主思考能力。最后,采用可视化工具辅助沟通。共同制作“暑期计划看板”,用不同颜色标注任务进度(已完成/进行中/待开始),增强趣味性,同时锻炼孩子的规划能力。

(贾燕燕)

