

# “妈妈，你早上别给我做早饭了”

初三学生刘梦最近每天都重复同样一句话，她怕考不好对不起父母的辛苦付出。中高考前这样的学生有很多，专家建议家长别给孩子太大压力，多关注心理变化。

“妈妈，你早上别给我做早饭了。”  
郑州某重点中学初三学生刘梦，最近每天早上都对妈妈重复着同样一句话。她觉得如果中考考不好很对不起妈妈，更对不起妈妈每天这么早起来为她做早饭。

据了解，每年中高考前夕，像刘梦这样因为过度紧张，而出现焦虑、担心、拒绝他人等心理问题的学生有很多，作为考生该如何应对？上周，郑州青少年心理成长中心专家孙帝根据连日来接诊的一些案例给出了建议。他提醒家长考前别给孩子太大压力，多关注孩子的心理变化。  
记者 吴幸歌

## 案例一：老担心考试失误

专家：别一味活在未知的担心中

“我是一名高三女生，临近高考有一种莫名的难受，唯恐出现考试失误，每次考试的分数就像一块巨石压得我喘不过气来。我知道这样不好，但又不能自拔，怎么办？”这是郑州青少年心理成长中心日前收到的一封求助信，信里小女生向专家诉说了过往考试的失败经历以及父母对自己的要求等。她很害怕自己高考失误，对不起所有的人。

**专家建议：**以往考试的挫败经历致使考生对现在以及未来的考试没有信心，担心失误，害怕失败。而正是由于这种担心，又使她不能全心投入现在的学习以及考试中，形成恶性循环。其实导致考试失败的原因是多方面的，如：考试期望值过高、考试准备不充分、过于马虎、部分知识点没有复习到等。这位考生现在需要做的是针对不同的原因进行认真分析，正确对待考试挫折，而不是一味地活在未知的担心中。做好自己该做的，记住“我尽力了”这句话。



唐学勤 图

## 案例二：晚上总是睡不着 专家：放松身心，减少睡前焦虑

小非是郑州某重点高中高三年级的学生，进入冲刺阶段，休息时间越来越短，可他却经常失眠，晚上怎么也睡不着，睡着了老是做梦，不是考试试题没做完，就是全做错了。现在每天晚上一到睡觉时间他就紧张，害怕睡不着，害怕影响第二天的学习。

**专家建议：**这是由于过度紧张而引起的失眠。由于过分关注失

眠，又引起睡前焦虑。考生首先要保持冷静，减少睡前焦虑。不管睡眠中出现什么情况，只要沉住气，“失眠虫”就无处藏身。睡眠的规律就是越给自己下指令，就越睡不着，越睡不着越急，越急越兴奋，最后睡意全无。其实，如果换一种想法，睡不着就睡不着，管它呢，只要舒舒服服躺在床上身心放松，说不定一会就睡着。此外，也可听些轻音乐等。

## 案例三：对学习突然没兴趣

专家：查找原因，培养自信心

小刘的成绩在该校一直是年级50名左右，很有希望进入重点高中。但进入初三下学期的几次考试，他的排名下来了。老师告诉他以他现在的排名，如果不继续努力，想进重点高中很难。小刘突然没劲了，看什么内容都没兴趣，不知道该怎么办。

**专家建议：**在中考冲刺阶段出现成绩波动是很正常的，考生要理性看待排名，不要因为一次排名地下降而苦恼，而是要找清楚下降的原因，有针对性的进行提升。小刘现在之所以学习没劲了，是因为自信心不够。自信来源于两方面，一是优秀的成绩，二是养成自信的习惯。本身成绩不错，只要弄清楚原因，不懈努力，相信很快会有所提升。自信的习惯，可以从语言上激励自己，如“我可以”、“我一定行”等。

## 案例四：拒绝父母的爱

专家：家长给孩子提供愉悦的家庭环境

“妈妈，你早上别给我做早饭了。”郑州某重点中学初三学生刘梦，最近每天早上都对妈妈重复着同样的话。刚开始，妈妈以为自己做的饭不好吃，天天换着花样做。可越换孩子越焦虑，后来索性不吃了。“我觉得如果考不好很对不起你，更对不起你每天那么早起来为我做饭。”孩子流泪对妈妈讲出了心里话。

**专家建议：**妈妈对孩子的过高期望，变成了孩子沉重的思想包袱，压得她透不过气来，以致于拒绝妈妈的一片好意，“你不要对我太好，我如果考不好也不用太过内疚。”这其实是一种逃避责任的行为。作为家长要反思，是不是给孩子压力太大了，尽量给孩子提供轻松、愉悦的家庭环境。而作为孩子也要勇于承担起自己的责任。学习是自己的事情，不为其他人学。要明白：父母对孩子的爱永远都是无私的，只要你用心学习，努力争取，不管结果如何，父母都会支持你的。

这里是实现长高梦想的地方——河南省青少年成长中心

# 孩子自然成长 告别矮小烦恼

## 春季成长免费大礼包

- ★ 个体营养方案指导一周。
- ★ 韩国国家版专业成长体操一周。
- ★ 成长板促进仪器一周。
- ★ 心理综合强化计划一周。
- ★ 健康成长专题分析一周。
- ★ 专家对孩子个体生长发育的分析指导。



### 参与对象：

1. 年增长高不足5厘米；
  2. 女生11岁前、男生13岁前已出现第二性征；
  3. 孩子10-14岁这个阶段（突增期）的身高没有明显一窜；
  4. 孩子青春期缓长、甚至停长；
  5. 孩子身高比同龄人低6-10厘米；
  6. 孩子骨龄偏大或偏小一年以上；
  7. 孩子有严重的偏食厌食现象；
- 以上3-18岁孩子任意一种情况均可参与。  
(名额仅限40名，时间：2月14日-2月20日)

一份合理营养食谱+专业成长体操+成长板促进仪+综合心理干预+健康指导+专家指导=身高梦实现

河南青少年成长中心向全社会郑重承诺  
身高梦想 为您实现 长幅承诺 无效返还

郑州中心：郑州市经三路于丰产路交叉口财富广场4号楼18楼B  
 预约热线：0371-65350705 65350706  
 洛阳中心：洛阳市中州中路459号数码大厦A座2006、2008室（市中心医院对面）  
 预约热线：0379-63928666 63313168

