



# 掌握好沟通技巧助力备考后半程



(网络图)

进入高考最后冲刺阶段,家长对孩子一定会更加关注和重视。一方面很想帮助孩子做点什么,但又好像无从下手。既有较高的期望值,更少不了担心和压力,这是每个家长都会面临的实际情况。那么,在高考冲刺的最后阶段,家长应该充当一个什么角色和发挥什么作用呢?

**案例:**小元来咨询前和妈妈大吵一架,问其原因,他说不满妈妈跟他说话的语气。我问妈妈说了什么?他说“你自己的事情自己看着办吧”。我有些诧异,自己的事情自己做主不好吗?他说每次母子俩意见不统一时,妈妈总是想让小元按照她的想法来做,如果小元不同意,妈妈就会气愤地说出这句话,其实并非想让小元自己做决定。

**分析:**当孩子面对选择时,父母发自内心地说“你自己的事情自己决定”,和在无法说服孩子的前提下生气地说“你自己的事情自己决定吧”,孩子的内心感受是不一样的。俗话说,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。有时一个人说话的语气比内容更重要。其实孩子很多时候在意的是父母说话的态度和语气。孩子进入备考后半程,父母更要掌握好谈话沟通技巧,这样才能真正把关心传递给孩子。

## 建议一:

### 事实胜于“雄辩”

亲子沟通中很多矛盾源自沟通过程中双方不自觉地加入对对方的评判和情绪。例如,孩子最近写作业有些拖延,父母看到后通常会说“你做什么事都这么慢”“天天想一些无关紧要的

事,三心二意”“就你这样的学习状态,还怎么考大学”。这件事情中的事实是孩子写作业时间长,原因可能是作业难度大、情绪不佳、疲劳、效率低等。但父母所谓的“三心二意”是自己的判断,甚至带着指责的情绪,并不一定是真实原因,所以很容易激起矛盾。正确的做法是尊重事实,描述事实,可以对孩子说“我看到你最近写作业的时间很长,是什么原因呢?”

## 建议二:

### 坦诚交流,表达真实感受

坦诚交流是在跟孩子沟通时表达自己的真实看法和感受,而不是为了维护父母的面子,说出敷衍的话;也不是为了让孩子受教育,说出训导的话。高二的孩子非常敏感,他们往往更在意别人说话的态度和语气,同样也会拒绝说话客套不够坦诚的人。父母可以尝试体会自己内心的真实感受,并真诚地表达出来。例如看到孩子玩手机,父母可以这样表达“看到你玩手机,我感到很焦虑,我怕这样会影响你学习”,而不是“就知道玩手机,都什么时候了还玩手机。”

## 建议三:

### 平和坚定的语气易被接受

试想如果一个人对你说话音量提高,语速加快,言辞充满指责,你会有怎样的感受?可能不会等对方把话说完就已满是怒火,更无暇顾及对方说的内容对错与否。如果父母和孩子沟通时是这样的状态,孩子会认为父母是在教训、评判他。在沟通中,

情绪表达常会影响沟通效率,所以父母要提醒自己不要大声,不要发脾气,要允许孩子反驳、发牢骚,听孩子把自己的意见表述完。不能因为不喜欢听就中途粗暴地打断,更不能说一些伤害孩子自尊的话。例如,“你也就这样了”“我对你很失望”。要尽量平和地表达观点,不去跟孩子争口舌之快,这样更容易被孩子接受。

## 建议四:

### 巧妙寻找沟通时机

沟通时要注意时间和话题。高三生学业繁忙,和父母面对面的时候基本都是晚餐时间。很多父母喜欢抓住难得的相聚时间进行“思想教育”。这不仅导致孩子拒绝沟通,还会影响就餐心情。高三的主旋律是高考,父母除了学习没有太多能跟孩子交流的话题。总是谈学习,孩子有压力,父母与孩子之间也容易产生沟通矛盾。其实即便没有想说的话,一家人安静地享受一顿晚餐,互相陪伴,也是非常幸福的事。如果父母想要和孩子聊一聊,不妨先从自己说起,说说自己最近的经历,从而激发孩子想加入谈话的兴趣。也可以从孩子的兴趣入手,谈一些他们感兴趣的话题。高二的孩子已近成年,父母和孩子沟通要花点小心思,投其所好才能润物无声。

有人说:“与人沟通是永恒的主题,与自己的孩子沟通是难题。”高三考生和父母之间更容易出现冷战和冲突,在孩子人生的关键转折点,父母要多一些理解和宽容,耐心等待他们羽翼丰满,展翅翱翔。

(辛萍)

## 迎战高考

### 送给高考生3点建议

距离2021年高考还有不到1个月的时间,各类模拟考试接踵而至,同学们在紧张的备考过程中难免会承受过多压力、感到无助迷茫。在此送给同学们3点备考建议,助力你们冲刺高考。

#### 过好情绪关

此时一模、二模已结束,同学们拿到自己的模考成绩,看到了阶段性复习成果。面对与自己预估的或高或低的成绩,同学们难免会受到沮丧、焦虑、迷茫、急躁等各种情绪的困扰,甚至有些同学还会对自己产生怀疑:我是不是真的不可以?

这是绝大多数同学在迎战高考过程中必经的心路历程,要知道,越临近高考越要管理好自己的情绪与状态。如果你感到迷茫无助,不妨向你的知心朋友说说心里话,或痛哭一场,或者向老师倾诉自己的烦恼,或者约上一两个好友去散散心……尽快疏解不良情绪,调整好心态恢复到应有的复习状态。

#### 科学补短板

每位同学都应当正确面对模拟考成绩,接受客观现实。

许多同学面对成绩感到十分慌乱,甚至感到接下来的复习无从下手。那么,你是会眉毛胡子一把抓?还是会掌握科学方法尽快补短板?

无论你处于什么排名,拿到怎样的分数,都不要慌乱,先冷静下来。冲刺阶段的时间如此紧张,明智的同学们应该明白时间已不允许你再全面提高自己的成绩。这时,你需要从模拟考试卷入手,分析各科优势与劣势,或寻求老师帮助对弱势科目进行梳理,或类比统计找到掌握薄弱的知识点再逐一攻破。

总之,要实事求是,找到失分的关键所在。然后有的放矢,制定适合自己的冲刺复习方案。抓住那些可以在最短时间内提升的部分,调整重点,精准地补短板,让复习达到最佳效果。

#### 保持好体力

高考像一场马拉松,从某种意义上讲,同学们已经进入了“拼体力”的比赛阶段。几乎每位同学都经历了早起、熬夜、缺觉、焦虑……但大家仍在坚持,因为你们为了自己的梦想要放手一搏。虽然“为高考拼了”这样的精神可贵,但是过于紧绷反而会适得其反。

每个同学的体质、作息时间表有一些差别,要根据自己的身体状态安排好生活规律与作息时间表。那么,如何保持好体力呢?大家常说劳逸结合,这说起来容易,怎么做呢?

当你实在支撑不住,上眼皮下眼皮打架时,定个闹钟,干脆睡个半小时再继续奋战;当你连续数天高强度学习,大脑快“罢工”时,干脆给自己放个小假,安排一个长时间的睡眠;或者在昏昏欲睡的午后去做运动,跑跑步、跳跳绳、打打篮球,缓解疲劳,让身心放松,尽快恢复体力和精力。用短暂的时间换来体力,其实就是赢得了效率。

亲爱的同学们,高考的脚步越来越近,你们都在争分夺秒,不想留任何遗憾。其实,无论得失都是人生一笔宝贵的财富,希望你们都能沉着、冷静,都有必胜的决心与勇气,以最佳状态走进考场。

(杨光)