

案例

“我现在整夜整夜睡不着，一闭眼就是中考分数线和孩子的未来。”近日，初四学生家长周女士向本报记者倾诉了她的焦虑。她的女儿小雨（化名）今年参加中考，但成绩从初四开始持续下滑，即便从寒假起花费万余元报名一对一辅导，成绩仍与高中分数线相差近50分。近日，母女俩因一盒酸奶爆发激烈争吵，女儿摔门反锁卧室，周女士坦言自己一度处在崩溃的边缘。

这场冲突看似偶然，却暴露出家庭教育中的多重矛盾。周女士提到，冲突源于她发现女儿深夜刷短视频时喝酸奶：“她总说压力大需要放松，可重点高中不会为‘放松’降分！”小雨则哽咽反驳：“自从有了妹妹，妈妈只会骂我成绩差。我考不好时她砸过我的手机，现在连喝酸奶都成了罪过。”

记者了解到，这个二胎家庭的沟通裂痕已持续两年。周女士承认，二女儿出生后对大女儿要求更高：“她必须给妹妹做榜样。”但小雨的笔记本上却写着：“妹妹出生后，我成了这个家的差生标本。”

心理专家拆解焦虑传导的五大关键机制

在中高考压力与家庭结构变化的双重影响下，许多家庭正面临前所未有的心理挑战。济宁市心理健康中心心理治疗师薛严指出：“这些矛盾并非孤立事件，而是家庭系统中多重因素相互作用的结果。”结合周女士家庭案例，薛严从心理学专业角度，对相关问题进行深入剖析与提醒。

问题一 冲突背后的心理机制

周女士家庭的冲突折射出二胎家庭中常见的心理困境。从发展心理学来看，二胎出生后，孩子会将父母的期待与爱划等号，当“成为妹妹榜样”的要求与学业压力叠加，长女会产生自我价值感危机。同时，家庭系统理论中的“情绪感染”在其中发挥作用，母亲的焦虑通过过度控制行为传导给孩子，形成恶性循环，导致孩子出现习得性无助，成绩下滑与情绪失控实则是其内心痛苦的外在表现。

薛严：家长要警惕将教育焦虑与孩子的自我价值捆绑。需清晰区分自身未实现的期待与孩子的真实需求，关注孩子情感层面的诉求，避免将孩子的学业表现作为衡量其价值的唯一标准。

问题二 家长焦虑的破局之道

薛严分析，周女士投入大量金钱却收效甚微，根源在于未认清亲子关系与学习效果的关联。心理学研究表明，处于焦虑状态的孩子，大脑前额叶皮层受抑制，学习效率会大幅降低。家长的过度控制行为，本质是通过掌控孩子来缓解自身对未来的失控恐惧，这种行为不仅无法提升成绩，反而破坏亲子关系。动机和压力存在倒U字形关系。适度的压力能够激发孩子的学习动机，促使其发挥出更好的水平。但当压力过大，超过了孩子的心理承受阈值，学习动机反而会下降，出现如注意力不集中、学习效率低下等情况。

薛严：家长应转变角色，从“控制者”变为“支持者”。补习效果与亲子关系质量紧密相关，先修复亲子关系、缓解孩子焦虑情绪，再制订学习计划才更有效。家长要关注孩子承受压力的程度，找到压力与动机的平衡点，避免给孩子施加过度压力。

中考下的二胎困局

榜样期待撞上分数焦虑

市心理健康中心专家支招如何让爱回归家庭

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

近年来，随着中高考竞争压力加剧，类似周女士家庭的“考前焦虑症候群”在多子女家庭中愈发凸显。案例中，初四学生小雨因成绩下滑与母亲爆发激烈冲突，母女关系濒临破裂，甚至出现极端心理危机信号。为帮助更多家庭科学应对中高考压力，避免将教育焦虑演变为家庭创伤，本报特邀济宁市心理健康中心专家，从心理学视角剖析此类矛盾的深层原因。



孩子的人生走向不取决于某一场考试的结果，却可能因家庭在关键时期的回应方式而产生深远影响。

让家庭中每位成员的情感需求都能被看见、被理解，才是化解焦虑的根本解。

问题三 亲子沟通的急救指南

陷入“指责—防御”沟通模式的家庭，根源在于双方都陷入情绪漩涡，未能有效表达真实需求。青春期孩子情绪脑活跃而理性脑尚未成熟，面对指责时更易产生对抗情绪。家长错误的沟通方式，如直接批评、否定，会进一步激化矛盾，形成恶性循环。

薛严：家长需遵循“先连接，后纠正”的原则。在沟通中运用“我信息”表达，避免指责，用聚焦自身感受的方式沟通；建立“安全词”等沟通机制，及时暂停冲突。处理好情绪是解决问题的前提，耐心倾听与共情比讲道理更重要。

问题四 二胎家庭的资源平衡

薛严分析，多子女家庭中，“榜样绑架”本质是家长对公平感知的错误处理。将长女视为榜样的单一要求，忽视了其自身的情感需求，会让孩子产生被工具化的痛苦。每个孩子在不同成长阶段有不同需求，家长需差异化满足。在二胎家庭中，家长特别是母亲容易产生补偿心理，这种心理源于对二宝出生后可能忽视大宝的愧疚，从而有意无意地改变与大宝的相处模式。这种过度的补偿或刻意的改变，会给孩子造成心理映射，让孩子觉得自己的待遇变化是因为“被区别对待”，进而产生不安和抵触情绪。

薛严：家长要明确孩子的价值并非由是否成为榜样决定，肯定每个孩子的独特价值。家长需保持原有的家庭相处模式，无需因二胎的到来而给予某一方额外过分的关注，自然、平等的家庭氛围更有助于孩子的心理健康。

问题五 危机信号的识别与干预

孩子是家庭系统预警信号中最灵敏的指标，其心理状态的变化往往与家庭结构密切相关。当孩子在无学业压力、无不良家庭相处模式的情况下，出现对任何事物失去兴趣、丧失生活动机，对喜欢与不喜欢的事物反应趋同的现象时，这便是家庭危机的早期信号。

薛严：家庭应建立预防性心理支持机制，首要任务是维持稳定的家庭环境。家长需避免因二胎出生、升学压力等因素随意改变家庭氛围和沟通模式，保持自然、规律的家庭生活节奏。同时，提升对孩子心理变化的敏感度，做到早发现、早干预。