

考试前，我学会了闭嘴

分享人：五年级男孩母亲王女士 记录整理：一楠

“妈，这周我要期末考试了，你别紧张啊。”

儿子一边吃早饭，一边漫不经心地说。我愣了一下——明明是怕他紧张，怎么他反过来安慰我？

他今年五年级，十一岁。以前他不是这样的。去年这个时候，考前一周他整夜睡不着，做卷子做到手抖，看到我就问：“妈妈，你对我这次考试有什么要求？”我说“正常发挥就行”，他根本不信，因为他记得我每次看到95分时皱起的眉头。

那时候我们家一到考试前就像拉满了的弓。我帮他制定冲刺计划，每天刷三套卷子；我检查他的错题本，漏一道就要补十道；我盯着他的时间表，上厕所也要计算在内。他爸爸说像我军训教官，我说：“现在不抓，等考完再抓有用吗？”

结果呢？儿子考前第三天崩溃了。他把卷子一推，趴在桌上哭：“我真的做不下去了，看到卷子就想吐。”他的手在抖，脸煞白。我吓坏了，赶紧收走卷子，让他躺下休息。那天晚上我翻来覆去睡不着。

后来我做了一个决定——闭嘴。

不是放弃他，是换一种方式帮他。

我跟儿子说：“这次考前一周，妈妈不做任何计划了。复习你自己安排，需要我帮忙你跟我说，我不主动插手。”他瞪大眼睛：“真的？”我说：“真的。但是有一个条件——你每天晚上睡觉前，跟我说一句‘今天复习得还行’，不用汇报细节。”

他半信半疑地答应了。

第一天的变化就让我惊讶。以前我在他做作业前一定会说“快去复习”“别磨蹭”，那天我什么都没说。他自己吃完饭，坐到书桌前，从书包里拿出课本。他爸爸小声问我：“你不去催他？”我说：“不催。”

他复习了大概四十分钟，站起来喝水、上厕所，在客厅晃了一圈。我忍住没说“快去写作业”。他又晃了晃，自己回去坐下了。那天晚上他比平时早了半小时上床，睡前又跑过来跟我说：“妈，今天复习得还行。”

我说：“好，晚安。”

第二天他主动让我帮他默写英语单词。默完我发现错了三个，下意识想说“这几个不是背过吗”，话到嘴边又咽了回去。我说：“这三个再记一下，明天你会了就行。”他点点头，自己把错的单词抄了三遍。

到了第三天，我发现他放松了很多。晚饭的时候主动聊学校的事，说有同学紧张得拉肚子了。我顺着他的话

问：“那你呢？”他说：“我以前也紧张，现在不紧张了，因为你不唠叨了。”

我哭笑不得，但也挺开心的。

考试前最后一个周末，他提议去公园走走。我说好。我们一起在湖边溜达了一个小时，说了很多跟考试无关的话——暑假想去哪儿、最近班里有什么好玩的事。他忽然跟我说：“妈妈，其实我知道复习重点是什么，你不用替我操心。你越替我操心，我越觉得自己不行。你现在不管我了，我反而觉得我能搞定。”

我看着他，心里暖暖的。他长大了。

考试那天早上，我特意穿了件平常的衣服，没穿那件他觉得“不吉利”的红外套。他出门前回头看了我一眼，我说：“正常发挥就行，妈妈晚上给你做红烧肉。”他笑了，说：“那我要吃两碗饭。”

考试结束后我去接他，他蹦蹦跳跳跑出来，说：“都写完了！有一道数学题我差点不会，后来想起来怎么做了！”我说：“真棒，你怎么想起来的？”他说：“我想到，妈妈现在不催我了，我就慢慢会做了。”

那一刻我忽然明白了：以前我催他、盯他、替他着急，不是帮他，是把他脑子里那个“自己想办法”的空间占满了。现在我把空间还给他了，他反而能静下来，自己找到答案。

成绩出来那天，他数学考了96分，语文91分，英语98分。比上次有进步，但更重要的是——他全程没有失眠、没有手抖、没有考前发脾气。考完那天晚上，他跟我说：“妈妈，下次考试你能不能也像这次一样？”

我说：“哪样？”

他说：“就像平时一样，你别变成‘考试妈妈’，你就当平时的妈妈。”

我蹲下来抱了抱他，答应了他的请求。他不需要一个考试前突然变脸的妈妈，他只需要一个稳稳的、相信他的妈妈。

现在每次考试前，我们家都跟平常一样。该吃饭吃饭，该聊天聊天，偶尔我会问一句“需要帮忙吗”，他说不用，我就相信他。他有时考得好有时考得一般，但再也不怕考试了。他跟我说：“考试就是做卷子嘛，跟平时做作业一样。”

■专家点评

王女士的转变，把一个道理说透了：孩子的考前状态，很大程度上取决于父母的状态。很多家长有一个错觉：考前多做一点，孩子就多一分把握。于是制定密集计划、反复提醒、盯着每一分钟。但这些做法传递出去的信息其实是——我不相信你能自己搞定。孩子接收到的不是帮助，是压力。王女士最了不起的地方，是她敢于“不做”了：不催、不问、不皱眉、不穿红色外套。这些“不做”比“做”难得多，但恰恰是孩子最需要的。

从积极心理学的角度看，考前家庭氛围的核心不是效率最大化，而是安全感最大化。当孩子确信：无论考成什么样，父母对我的态度不会改变；无论我复习快慢，家里都有一个稳定的空间等着我——他的焦虑水平会自然下降，而适度的焦虑有助于发挥，过度的焦虑只会压垮能力。

王女士的实践，可以提炼出几个可操作的积极策略：

第一，把复习的主动权还给孩子。王女士放手之后，儿子自己安排、自己默写、自己总结。孩子的复习效率可能不完美，但这份自己能掌控的感觉，本身就是最好的“减压药”。

第二，用有求必应、不求不应，代替无死角监督。孩子需要帮助时会开口，不开口就说明不需要。考前最无效的帮助，就是家长主动替孩子焦虑。

第三，创造无考试话题的家庭时间。一起去公园、聊暑假、承诺一顿红烧肉——这些看似不相关的细节，才是孩子真正需要的“定心丸”。让他知道，考试不是家庭的中心，他才是。

第四，用稳定的情绪代替过度的关心。王女士不再穿红色外套、不再问复习得怎么样、不再皱眉叹气。这些改变效果显著。孩子需要的是一个不会被考试改变的妈妈，而不是一个越临近考试越紧张的妈妈。

当我们从一个面对考试就“如临大敌”的妈妈变成一个淡定从容的妈妈时，孩子就会更从容的面对挑战。那个说“考试就是做卷子嘛”的孩子，不是不认真，是他心里有了底气。这份底气，是用信任换来的。

愿更多家长明白：考前一周，孩子最需要的是多一套模拟卷，而是少一句催促、多一顿红烧肉；不是家长替他紧张，而是家长替他守住平常心。当家里不再弥漫“考试”二字带来的沉重气压，孩子才能真正轻装上阵。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

