

高三家长感言：高考如此人生亦如此 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c65_100043.htm 孩子通过前几个月的复习、统测、模考，成绩不同程度都有所提高，现已到最后冲刺阶段，我以一个高考生家长的身分，和各位家长共勉。我们要调整好孩子心态，谨防三种“考前综合征”：1、过于自信，盲目乐观，忽视最后复习；2、过度焦虑，食无味、睡难香，心理焦急，情绪容易激动，学习时注意力难于集中，影响学习效果；3、自我抛弃，自感学习成绩差，希望渺茫，自甘落后。要告诉孩子，参加高考虽然结果难于预测，但高考的过程本身就是一个学习、提高的过程，这样的经历可以磨练意志，将受益终身。而且一定要有愚公移山的精神，小孩的班主任说得好：“愚公移山，能移就多移，不能就少移，力争移一点”。现在参加高考是这样，今后的人生也是如此。其次，要创造好的备考环境。多鼓励、少施压、合理期望，树立孩子的高考信心；注意学习时间的变化，最后一个月，孩子在家自修的时间增多，在保持以往生活规律的同时，家长尽可能减少外出、会客等，加强与孩子的交流，勇于接受孩子的宣泄，关心孩子的身体状况，合理饮食结构，适当简单的体育锻炼，保持良好的睡眠，调整好孩子的考前“生物钟”；注意家庭的和睦，家庭的不和谐音符尽量放到高考以后处理；加强考前的物质准备，提前做好考试用具的准备；收集信息，开始了解高考志愿填报常识和政策变化，做到有备无患、处惊不乱。最后希望我们所有的孩子以最佳的心情，最好的状态考入自己最理想的大学。100Test 下

载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com