

高考前家长应格外关注孩子心理健康 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_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_100081.htm 每年的高考都事关考生前途命运，使得考生和家长面临巨大压力。心理专家指出，在高考前夕，考生容易出现焦急、怨恨、绝望等心理变化，严重影响考试复习和临场发挥，此时家长应格外关注孩子心理健康。山东师范大学教育科学院硕士生导师、国际家庭治疗协会会员权朝鲁教授分析，面对高考的升学压力，绝大多数考生能够沉着应对，但也有部分考生会出现严重的焦急心理，过分担心考试成绩，导致盲目采取“疲劳战术”，在冲刺阶段超负荷加班加点。一些考生也会出现怨恨心理，将无处发泄的压力转嫁到别的地方，甚至对父母大发脾气，让家长也很害怕。个别考生甚至因为感觉升学无望，出现绝望心理。这些心理问题不仅会严重影响孩子考前复习效果和考试临场发挥，而且很可能一触即发，导致其他过激行为的发生，酿成苦果。据了解，造成高考前孩子心理状况剧烈波动的原因是多方面的。考生本身心理素质不过关是其中一方面因素，而部分家长单纯注重孩子考前复习，给孩子施加过多压力，也是导致孩子考前心理变化的重要原因。一些家长简单认为心理健康问题无关考试“痛痒”，或是怕耽误时间，即使发现孩子心理发生明显变化，也没有意识到或不愿对其进行引导和治疗，最终导致事态恶化。权朝鲁介绍，针对高考前出现的心理健康问题，父母要及时对孩子进行“个体治疗”，多鼓励孩子说些积极的内部和外部语言，如“自己能行”等，规避危害最大的消极内部语言，以增加孩子自信心

。同时家庭对于孩子的心理健康具有不可推卸的责任，家长应积极参与孩子的心理辅导，与孩子一起进行“家庭系统治疗”。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