

家长箴言：高考前，我这样对待孩子 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__E5_AE_B6_E9_95_BF_E7_AE_B4_E8_c65_100085.htm 去年高考南京第五名、现清华大学学生赵宇辰同学的母亲周洪伟女士来本报接听读者热线，和众多高三学生家长交流了自己的一些家教心得。

如何帮孩子消除紧张 家长于先生：快考试了，我家孩子很是紧张，我们应该怎么办？周洪伟：家长自己不能紧张，更不能“制造”紧张。应告诉孩子，紧张的并非他一个人，适当的紧张有好处。家长可以通过报纸、杂志、网络等渠道，找些笑话，甚至是幼儿稚语讲给孩子听，帮他放松。另外，家长要不时地与孩子聊一些与学习无关，但孩子感兴趣的话题，如计算机、体育、音乐等。最好是孩子有什么爱好，就谈什么。在交谈的过程中，要以孩子为主，大人要注意倾听，让孩子在交谈过程中减压。 生活上的关心千万别过度 家长马女士：在考前一个月，我们应该怎样照顾孩子的生活？周洪伟：在最后一个一个月，家长对孩子的饮食、休息、衣服的增减等都要关心到，但千万不能过度。家长要督促孩子注意劳逸结合，效率高时多看一些，看不进去时可先放下休息一会，并非看书时间越长越有效。 适当锻炼益处多 家长夏先生：孩子喜欢打篮球，但是每次打的时间都很长，这个时候是否还能让他继续玩？周洪伟：让孩子参加体育锻炼，对提高孩子的学习效率很有帮助。但是要注意几点：锻炼一定要有度；要注意安全；要注意避免因过度疲劳而影响学习。如果有可能，家长最好陪着孩子一起锻炼，还可进行竞赛。但要注意把握好输赢程度，不要轻易让孩子赢，避免让他产生骄傲

自满的情绪；也不要让他总是输，以免打击他的自信心。要注意调整孩子生物钟 家长朱女士：听孩子说，这个月20号左右学校就放假让学生回家复习迎考了。这段时间，家长能帮孩子做些什么？周洪伟：在迎考的这段时间中，家长要督促和帮助孩子按高考时间调整好生物钟，不要养成晚上不睡早晨不起的习惯。同时，做每门科目模拟试卷的时间应与高考的日程安排完全一致。家长可帮孩子复习语文 家长王女士：考前最后的这段时间，在学习上有什么可以帮孩子？周洪伟：对于一般家长而言，辅导孩子的数理化都比较困难。家长对孩子学习上的帮助，只能体现在语文或文科方面。家长平时可以从报上、网上看一些好的学习方法，在适当的时候，有意识地推荐给孩子；或找一些容易错的句子，在孩子休息时读给他听，看孩子是否能听出来。家长还要多关注近来的新闻，如食品安全、交通法规实施等，以帮助他拓宽视野，提高写作能力。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