

备战高考之家长篇：与孩子一起冲刺 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\\_A4\\_87\\_E6\\_88\\_98\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_c65\\_100098.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_A4_87_E6_88_98_E9_AB_98_E8_c65_100098.htm) 家长们对高考的关注比考生有过之而无不及。有人说，这是高考之外的“第二考场”。现在，离高考只有60多天的时间了，考生父母在自己孩子面临人生的重大抉择时，到底最应该做什么，才能真正为考生的心理解压，为他的前程指路，而不至于瞎帮忙、帮倒忙？考试已不再单单是考生的事情了，很大程度上也是在考家长。本期《备战高考》，与您一同探讨家长该如何“备考”才能使孩子轻松应战。家长也患“考前综合症”？【透视】情绪随成绩波动“高考越来越近了，我心里更是七上八下的，这几天巴不得快点高考，是好是坏也总算是了却了一桩心事”，家住东山区的杨平告诉我们，面对高考，自己的紧张劲儿一点也不比上高三的儿子小，甚至可以用备受煎熬来形容。“现在在家里大气都不敢喘一下，两口子晚上一躺下，说起高考总没完没了，孩子倒是不觉得什么，学累了就睡，反而自己不行，搞得上班时精神很不好。”笔者在采访中发现，高考在即，不少考生家长比考生还要紧张，甚至患上了着急焦虑、坐立难安等所谓的“考前综合症”。针对以上现象，中国科学院心理研究所王极盛教授指出，“我们在关注考生心理健康的同时，也应关注家长的心理健康。”他分析说，高考过程中，一些家长之所以会表现出相当严重的心理焦虑，主要原因是对孩子的期望值过高。“现在的考生家长大都经历了动荡的岁月，吃过想读书没得读的苦，为此把所有的希望都寄托在子女身上。”与学生相比，家长往

往更深刻地意识到高考的“意义”。有的考生家长的生活规律随着孩子的起居饮食而变化，情绪也随着孩子每一次考试的成绩而起伏，从这个意义上讲，家长在孩子高考前难免承受更大的心理压力。【提醒】谨防攀比心理 王极盛指出，现在的家长都把孩子视为自己的骄傲，亲戚朋友见面话题也离不开孩子高考。因此，家长们一定要谨防滋生攀比心理。不同考生之间存在着个体差异，家长如果不接受现实，只能让孩子更紧张、更不自信。其实，对于高考，家长也应该持一份平常心，只有家长的心态平和了，对考生的负面影响才会减至最低，才能让考生心平气和地去考试。王极盛特别提醒家长，不要用威胁的方式去刺激考生的学习热情，这些并不能起到什么实际的效果。家长陪读陪考成绩好？【透视】切勿无意中充当施压者 高考临近，许多家长自然把孩子当“重点保护对象”，衣食住行全包不在话下，复习陪读、考试陪考等做法也是常有的事。家长的一片苦心无非是想让孩子心无旁骛地考出好成绩，可是，果真奏效吗？就拿陪读来说，有考生就反映，自己复习，父母在一边陪读，自己心里很不自在。家长和考生毕竟是不同的两个人，想法上有差别，学习方法上也有出入。特别是有的家长还要对考生的复习方法指手画脚，反而可能会因此干扰考生的正常复习。再说陪考。高考是考生的人生大事，也是父母的人生大事。有考生家长说：“不看着自己的孩子走进考场，自己的心不塌实！”事实上，家长陪考等于最大限度地拉近与考试的距离，一旦考生有所差失，其情绪很直接就会感染家长。家长也会因此无法很好地安抚考生情绪，对下一科的考试来说是很不利的。王极盛认为，在影响学生考试成绩的诸多原因中，心理

因素排在第一位，而家庭环境对考生心理的影响至关重要。许多考生都或多或少地感到来自家庭的另一份压力，家长则在无意当中充当了施压者的角色。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](http://www.100test.com)