

案例解析家长借鉴四种意外致高考失败 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__E6_A1_88_E4_BE_8B_E8_A7_A3_E6_c65_100106.htm 今天是5月24日，距离6月7日高考的日子屈指可数。现在一提起高考，不仅考生和家长心理紧张，就是我们这些“过来人”，心情也显得不那么轻松。但是，在紧张的气氛下，我们能否将自己的心态调整到最佳，能否在考试时正常发挥甚至超常发挥，为此记者分别采访了北京教育考试院专家、曾经在北京高考中取得优异成绩学生的家长。另外，记者还将采访中积累的失败考生的经历，提供给今年参加高考的弟弟妹妹们，希望他们引以为戒。

专家提醒 考前三个准备缺一不可 临近考试这段时间，对于每位考生都是十分重要的。北京教育考试院有关专家特别提醒，考生们除了要做好考前总复习之外，还要做好考前的一系列准备工作。

心理准备：树立自信心最重要 没有压力，考试就失去了动力。压力过大，会造成心理状态失衡。树立自信心是考前心理必须做的最重要准备。北京教育考试院有关专家解释：“通过考前复习，考生对自己氛盜тт幸桓竈险确的估计，一定要坚持对自己有实事求是的看法。”这位专家建议，为了适高考的气氛，考生可以在平时加强有针对性的心理训练，比如按照高考的时间和题量，自己做几套题，适应高考的节律和气氛。

精神准备：尽早调整生活规 尽早按照考试的特殊要求，对自己的生活规律进行调整。在考前，考生要注意劳逸结合。考前几天，考生应和教师、家人、同学和睦相处，形成和谐愉快的生活环境。为了迎接考试，大家应早一些按照考试的特殊要求对自己的生活规律进

行调整。事实证明，如果在临考前才打破自己的生活规律，往往会把自己搞得昏昏沉沉，疲惫不堪，在考试时难免紧张恐惧，精力分散，很容易产生急躁情绪，影响考试发挥。

物质准备：考前不要暴饮暴食 高考期间，考生的精神处于高度的紧张状态，用脑过度，形成了脑器官扩张，大量血液被提到脑内，使得消化腺分泌减少，容易引起肠胃功能失调、消化不良、食欲不振等症状。因此，不可暴饮暴食。在考试前一天晚上睡觉前，考生就要准备好《准考证》及考试用品(钢笔、圆珠笔、铅笔、橡皮、圆规、直尺、三角板、量角器)，将考试用品装入高考专用塑料袋。另外，最好提前去考点看一下，既熟悉了考试环境，同时也熟悉了骑车、乘车路线和所需要的时间。

家长借鉴 状元父母总结六大经验 从1999年到2003年，记者就学习经验采访过包括1999年文科状元王璞（101中学）、1999年理科状元杨颂（汇文中学）、2002年理科状元陆程远（八十中学）、2003年文科状元阎天（北师大二附中）、2003年理科状元肖潇（北大附中）等五位状元及其家长。今年，记者将这些家长们的经验，进行了归纳和总结，希望他们的经验能为今年高考考生的家长提供借鉴。

经验一：言辞适度 “冷淡” 后勤尽心保障 考前家长应该尽量避免给孩子施加压力，不要过多地叮嘱孩子，尽量让孩子完成自己的准备工作，避免过分地照顾孩子，从言辞上要适度地“冷淡”孩子，从后勤保障上有意识地再帮孩子检查一下。

经验二：考前带孩子逛公园看风景 考前这几天，最好带着孩子去公园里走一走，爬爬山，玩玩水，赏赏花，看看草。一为放松心态，二为让孩子对即将来临的考试有正确的态度，无论失败成功与否，让他明白不在一时之举，彻底放松心态

。经验三：家中复习环境与考场环境一致 考虑到有些考点没有安装空调，因此孩子在家复习这几天，天气再热他们都不开空调，保持与考场一致的环境。这样孩子在考场考试的环境与平时复习环境一致，才不会因适应不了考场环境而发挥失常。经验四：考前不定分数考中不谈成绩 每年高考的题目难易程度不同，因此每年学生考试的成绩总会出现浮动。家长不要以去年考试成绩给自己的孩子定目标。考试期间，不要考完一门就急着跟孩子谈结果，只要一谈，就有可能造成孩子坏的联想而情绪波动，因为孩子总有没有答对的题目。告诉孩子只要尽力就可以了，至于结果如何，不要想那么多。经验五：家长不必送孩子进考场 孩子都是懂事的孩子，他们都希望考上理想的大学。一位状元这样说：“我不希望他们像别的父母那样，在太阳地里天天站着，那样我会不安心答题。”其家长说：“我们就没有到现场，该怎么上班怎么上班。”事实证明这样的效果非常好。经验六：告诉孩子高考只是普通测试 我们的经验就是告诉孩子，高考对于他就像做了一次普通测验。学习也一样，关键是平时把功夫下到了。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