

高考前夕家长应该为考生做的四件事 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_100113.htm

随着天气变暖，2005年的高考也一天天地临近了。在孩子进行紧张备考的时候，作为他们监护人的家长能够在哪些方面为他们做些事情，帮助他们尽可能地调整状态、取得好成绩呢？记者近日采访了几位高考辅导专家，请他们就广大考生家长在高考冲刺及考试期间所应注意的方方面面的问题给予回答并提出自己的建议。

培养孩子的自信心 提问：高考临近了，希望孩子考上重点大学，但孩子成绩一直不算突出，对自己没有信心，家长应该怎么做？冯建：紧张、缺乏信心是不少孩子在大考前容易出现的一种现象，即便是成绩突出的学生也有可能出现。作为家长来说，首先应该多和学校的班主任及任课老师沟通、联系，多掌握、了解孩子各方面的情况，据此正确地调整好自己对孩子的期望值，要结合孩子实际水平，规划求学目标。不要一厢情愿地为孩子定下过高的、不切实际的目标。

王极盛：在发现孩子有这样的紧张情绪时，不妨对他们说：“孩子，只要尽力就行。”孩子能从这样一句话中感觉到父母的支持、理解、信任和体谅，而且几乎没有哪个孩子会因为父母说了这句听上去有些“纵容”的话而真的松懈下来，相反他们会卸下思想包袱，在梦想前变得更加义无反顾。

提问：在和其他考生家长交流时，总觉得自己的孩子不如其他孩子状态好、复习效率高，家长该怎么办？冯建：盲目攀比是考生家长的大忌。人与人之间存在个性差异，应该把孩子的成长过程当成一项长期系统的工程，而不能急功近利。尤

其要注意的是，不可用自己孩子的缺点和别人孩子的优点进行比较，这样结果可能会适得其反。家长要学会欣赏自己的孩子，用孩子的优势去激励其弥补劣势。尹宗禹：家长应该记住，一个健康活泼的孩子比什么都重要，不要舍本逐末，为了在人前“露脸”牺牲了孩子健康成长的权利！提问：很担心孩子落榜，是否应该提前为孩子联络复读、出国这样的“退路”？冯建：作为家长，不应该提前给考生留后路，复读6月底以前不用考虑，出国留学对于18岁的学生中的大部分并不适合。孩子一旦知道自己有了“退路”，就没有了前进的动力。

创造宽松的家庭环境 提问：孩子备考阶段家里常会来一些亲戚朋友看望他，这样是否对孩子有影响？冯建：家长在孩子备考的时候应该减少家庭访客的人数和亲友来访的次数，并应该事先要求来访者少谈有关高考及考生情况的内容。这一段时间当中，由于学生学习压力大，一般不愿意听太多的人说教。同时家长应改变自身不良习惯，为学生创造安静环境。为了保证孩子能够考上理想的大学，家长在孩子复习期间，切不可因为琐事或者孩子的学习问题及志愿问题发生争执，引起家庭战争；并且应该改变自己的一些例如喝酒、打牌、聚会等生活方式，力争给孩子一个静谧的学习空间。

尹宗禹：不少家长虽然明知孩子在备考，但是每天晚上仍然“雷打不动”地收看电视剧、球赛等节目，这是种自私的行为。在减少家中访客的同时也应该尽量减少外出的社交活动，在家里让孩子安心学习。提问：孩子在家长面前经常会紧张，很多话不会向家长倾诉，家长应该怎么做？冯建：在孩子准备高考的关键时期，家长应该适时进行角色的转换，将自己从“主持人”变成“听众”，去倾听孩子的心事和

苦恼，给孩子一个减压的机会。对于孩子的问题不一定要找到答案，关键是给他们一个沟通、交流、发泄的途径。尹宗禹：孩子在努力备考的时候，要付出很大的精力和毅力去进行大量的复习、练习，家长能够做到的更多是制造一个和谐的家庭氛围，多与他们沟通，做他们的知心朋友。提问：在孩子高考之前给予一些物质奖励的刺激对促进他们努力备考有用吗？冯建：家长万万不要给孩子任何承诺，如旅游、买东西、给钱等。应该让孩子明白学习是为自己增长知识、财富，而非为某种物质目的而学习。适度照顾孩子的饮食起居

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