

父母过度关心会适得其反加重考生考前的焦虑 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__E7_88_B6_E6_AF_8D_E8_BF_87_E5_c65_100118.htm

离高考越来越近了，一些考生家长却终日吃不下，睡不安，总是有诸多的放心不下。要么怕孩子临考前生病，营养跟不上，只要听说哪种保健品好，就千方百计买来；要么怕孩子复习不全面，到处打探消息，收集考题，惟恐遗漏。可父母的过度关心对考生来说往往适得其反，有些考生的心理问题往往就是父母关心出来的。多项调查资料显示，高三学生感到最重的心理压力很多是来源于他们的父母，心理学上讲的“考试焦虑”，在某些父母身上体现得甚至比儿女还明显。家长的这种“高考焦虑症”，势必加重考生的考前焦虑。为了不让自己的“考试焦虑”影响到孩子心理，家长应该注意以下三点。

一、避免对孩子过度保护：人们在社会中生活，需要有一种平常的生活状态。如果孩子受到过多的关注，使他感到父母对自己寄托了殷切期望时，心中更是诚惶诚恐，担心万一考砸了将会使父母失望，因而造成更大的心理压力。因此，孩子和父母都要以平常心来面对高考，不要在家里总是“高考长”、“高考短”地议论。家庭紧张的气氛往往不利于考生调节心态，所以需要创造良好宽松的家庭氛围。

二、避免在孩子面前唠叨没完：孩子考试，有的父母自己首先沉不住气，总是唠叨个没完没了：“只差几天了，复习得怎么样”，“你要注意提高效率”，“你应当再勤奋一点”，“这次考不好会影响你一辈子”。这种唠叨无意中在家庭里制造着一种紧张气氛。如要孩子情绪稳定，父母首先要保持一颗平常心。最好

是内紧外松，不让自己的紧张情绪过分外露，影响孩子。三、避免家庭琐事干扰孩子：临近高考，为了保持孩子稳定的情绪，家庭中最近发生的容易引起情绪刺激的事情，例如父母之间的争吵、与邻里之间的纠纷及其他冲突，最好不要当着孩子的面讨论，避免孩子精神受到意外影响而增加烦恼。对于家庭的其他重大事情，最好也安排在高考之后再决定，以免分散孩子的精力，从而影响考试成绩。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