

心理状态可影响高考成绩 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E7_8A_B6_E6_c65_177332.htm 高考、中考将于6月举行。随着“考试月”的即将到来，学生心理问题引人关注。近日，《知心姐姐》杂志社的孙玉华教授在宁做以“从‘心’开始建立和谐美好人生”为题的心理健康教育专场报告会时指出，心理状态如何会直接影响到孩子的考试成绩。一个心理状态好的高考考生成绩可以提高60至100分，反之则会降低50分左右。孙玉华教授认为，孩子的心灵和身体一样需要均衡的营养，孩子心灵成长需要五大营养。

第一份营养：肯定。调查结果显示：口头上无意的否定使孩子无法树立自信，孩子在得不到表扬和肯定的环境中将会逐渐变得平庸。不管别人怎么说，父母的评价永远是孩子最在乎的。

第二份营养：自由。专家建议：作为家长应该给孩子四种自由。安排时间的自由，让孩子自己管理支配时间；零花钱的自由，尽早对孩子进行理财教育，让孩子养成良好的花钱习惯；读书的自由，培养孩子的阅读能力，为其养成终身阅读的习惯打下基础；兴趣的自由，孩子的兴趣会激发孩子的创新精神和潜能。

第三份营养：情感。培养孩子感动和善良的能力。父母们常常在无意间就冷漠了孩子们的爱心，只知道为孩子付出爱，而忘记了接受孩子给予的爱，孩子的心灵世界也慢慢变得冷漠了，而父母们却全然不知。

第四份营养：宽容。家长把自己放到和孩子同样的位置和孩子一起快乐一起伤心，更容易和孩子沟通交流，宽容孩子的错误和缺点比打骂更容易获得孩子的谅解。

第五份营养：梦想。每个孩子都有很

多美好的梦想，在家长们的眼里也许很不现实，但是梦想是孩子的动力，作为父母应该保护孩子的梦想 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