

高考状元家长谈如何正确给孩子减压 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__E9_AB_98_E8_80_83_E7_8A_B6_E5_c65_177400.htm 临近高考了，考生的压力都比较大，作为江苏省文科状元季晓莉的父亲，季平先生说，家长不仅要从家庭气氛、饮食方面帮助考生调节身心状况，也应适时把握孩子的所思、所想、所虑，并且在必要的时候予以疏导，以帮助考生放下包袱，轻装上阵。“关心”可以少一些 和所有父母一样，平时，季先生一家对女儿季晓莉的督促比较经常，考试情况、学习情况做父母的都了如指掌，管得也比较严。临近高考，季先生一家对女儿的学习倒不怎么过问了。“孩子本来就够紧张的了，我们做父母的不能再人为地增加压力。”照顾孩子的饮食起居，是做父母的重头工作，但是，又不能谨小慎微、甚至神经质。季先生认为，太多或太琐屑的关心，有时反倒可能干扰孩子的正常作息。父母最好多做幕后工作，该吃的、该准备的预先都安排好；由孩子根据自己的情况制定作息时间表，只要孩子休息得不是太晚，家长一般也用不着干涉。教孩子正确评价自己快考试了，几乎每一个考生都会担心，临场发挥失常了怎么办？季平特意抽时间和女儿进行了交谈，详细分析了女儿的实力，以及历次考试中所存在的问题，帮助女儿得出了一个客观的自我评价：只要发挥正常，上大学并不困难。季平还向女儿讲明了担忧于事无补的道理，并且告诉她，即便由于不可抗拒的原因发挥失常了，父母也绝不会怪罪她，谁能保证换了自己不会失误？指导孩子树立正确的人生观上大学，可以说是每一个考生和家长的心愿，但是，做父母的应该

从自己的人生经历和感受出发，帮助孩子明确上大学的目的，切不可走极端。季平认为，只有这样才能从根本上减轻孩子的心理负担。如今即便是名牌大学毕业，也是要双向选择，靠自己的本事找工作，更何况一个人能否为自己、家庭、社会谋福利，并不是由他是否上了名牌大学决定的。上大学无非是学门本领，人生的道路怎样走，关键还得看个人的努力。 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