

随便聊聊家长也要远离“考试焦虑” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E9_9A_8F_E4_BE_BF_E8_81_8A_E8_c65_204793.htm

1、家长先要自我减压，要摆正自己的心态，要把家庭变作考生稳定的支持系统。考生的考前压力与学校有关，更与家长有关，先从家长入手，是解决问题的关键。“考试焦虑”在有些家长身上，体现得比学生还明显，他们有的变得比平时更严厉，有的变得比平时更亲切，有的食不甘味、夜不安寝，而家长的“不安”，最终会造成考生的“不安”。解决“不安”的办法是家长充分相信孩子、接纳孩子、接受现实，而且是全方位接纳，不能只接纳孩子好的一面，不接纳他们暂时“不好”的一面。孩子们之间存在着个体差异，家长如果不接受现实，只能让孩子更紧张、更不自信。只有家长的心态平和了，对考生的负面影响才会减至最低，才能让考生心平气和地去考试。

2、要认识到压力和能力的发挥之间的关系：一点儿压力没有就可能不重视学习成绩；过分关注，能力又可能发挥不出来。家长要认识到每个孩子的心理素质都有差异，针对孩子的不同情况，有的孩子需要施压，有的需要减压。家长们对孩子的心理压力要疏导而不要压制。例如，有一个学生因过于紧张对自己做的每一道题的结果都抱怀疑的态度，一次他问母亲：“1加1为什么等于2？”结果遭到母亲的斥责：“你都这么大了，怎么还问这么幼稚的问题？”结果，这个学生在自责中陷入了更深度的偏执状态。

3、许多家长认为，高考是大事，整天急得嘴唇都起泡了，夫妻经常为孩子高考的事吵架，不知道如何下手，一会要孩子这么做，一会

要孩子那么做，这些家长在瞎帮忙，帮倒忙。例如，家长高考前把孩子重点保护起来，全家人都围着孩子转，甚至父母请假在家照顾孩子，实际上，这不利于孩子“以一颗平常心”去参加高考，反而给孩子造成太大的心理压力，影响孩子在考场内正常发挥。

4、有许多家长认为，这段时间太重要了，孩子要一门心思复习、做功课，不能做其他的事，对孩子的自由进行限制，不准做这，不准做那，整天把高考挂在嘴边，其实孩子的心理也非常紧张，越说孩子越紧张，越说孩子越烦躁，这样的效果反而适得其反。

5、一些家长总想用一些奖赏来调动孩子的积极性，比如，“考得好，我给你买个笔记本电脑”，“考上北大，我带你到国外去玩”，这些并不能起到什么实际的效果。也有一些家长为了给孩子制造压力，就威胁孩子，“考砸了，我们就不管你了”，诸如此类，会使孩子产生恐惧心理，不利于孩子复习。

6、要经常和老师交流：特别是模拟考试后，家长要和老师多交流，发现差距和不足后，家长要充分利用这一个月多的时间，和老师共同把孩子的成绩提高上去。

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