

以“平常心”面对高考 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\\_\\_E4\\_BB\\_A5\\_E2\\_80\\_9C\\_E5\\_B9\\_B3\\_E5\\_c65\\_204795.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E4_BB_A5_E2_80_9C_E5_B9_B3_E5_c65_204795.htm) 平常心，很简单的字义，长挂在嘴边、可以脱口就出的一句话，然而，要能达到“平常心”的境界，却是一种修为！离高考不到两个月的时间了，对于高三学生和家长来说，也许已经寝食难安了。高三下学期，家长会上，老师提议家长每周去学校，给上高三的孩子们送点物质和精神营养，以保证孩子们身体和心理的健康。按照老师的指示，自此，我每周必去。今天，一场春雨使暖暖的春日，失去往日的温和，冷飕飕的北风使许多人缩在家里。我是高三家长，看儿子是风雨无阻的。下午，我带上为儿子煮的虾、牛肉、猪肝，西红柿炒鸡蛋、米饭，苹果、饼干等，风尘仆仆的赶到学校。学校本身的气氛已经很紧张了，我每次去，力求自己以一个放松的姿态面对儿子。随着下课的铃声，我和儿子在餐厅会面。儿子吃饭，我在一边看着，不再过问儿子的学习情况，而是笑谈家里的一些趣事，或我在学习心理咨询过程中的一些心得。儿子听着。时而笑笑，时而抬头赞许的看看我。儿子吃完了。我们在餐厅里小坐，儿子主动说“妈妈，马上就要第三次摸底考试了，我想必须使自己在这次有一个突破；最近，我们班主任管的特严，不准出一点差错，特别盯我盯的紧，昨天扭的我肩膀，现在还疼！不过，我从心里感到平静多了，不像前一段，一想到高考就害怕，一想到考试就紧张；我觉得该掌握的，我力求掌握，考好考坏，顺其自然，以一个平常心对待，反而轻松、疏解了很多，而且，思路也感到打开了，物理，我

也突然有所悟，好像找到了学习的方法。”我拍了拍儿子的肩膀，高兴的说：“儿子，好！我儿子竟然达到了‘平常心’的修为，（虽然，在此我对一个孩子用词过了些，但此时，对孩子值！）这应该是考前的最佳状态！老妈早就说了，咱要的是高考的这个过程，这对你是一个历练，是一个成长，结果不重要。考试害怕、紧张的原因是什么 - 是对自己知识点的把握不自信；只要你觉得知识领然于胸了，就不会害怕、紧张了。就像一个人在大海中航行，风浪来了，瞬间的慌乱是必然的，也是可以理解的；然而，假如你在出海时，已经想到了可能的意外，并准备好了应对的方案、方法，你就会立即做出相应的反应，任你风啸怒号，我依然披荆斩浪！只有迷茫、混沌，才会不知所措哦！”儿子笑笑，稚气中露出几分狡猾：“老妈，明白！”……飕飕的冷风中，我和儿子挥手告别，看着儿子走近教室的背影，心里涌起一种感慨，儿子真的长大了，在高考的“摸爬滚打”中成熟了。以往总是言不由衷的安慰儿子：高考的结果不重要。但今天我才从心底里说：儿子，结果真的不重要！！！其实，当我们以平常心面对一切时，你会有一个意外的收获！不信试试看。在这高考最后的几十天里，让我们的家长、孩子们以一个“平常心”，面对它吧！没有什么样的结果，比我们和我们的孩子身心健康更重要！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](http://www.100test.com)