

中考前敏感时期家长应持何种心态(图) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_89_8D_E6_c64_205420.htm 都快考试了，你这孩子怎么一点也不着急呢？给你买那些参考书，你怎么就不知道看看呢？就你这成绩，别说重点了，就是好点的学校还有距离呢，要抓紧啊。家长越是这样说，孩子的回应往往是漫不经心，无所谓的样子。那么，在中高考前这个敏感的时期，家长们该以什么样的心态面对自己的孩子呢？上周日，实验中学心理辅导老师董耘在经报进修学院为家有考生的家长做了一堂生动的心理讲座。上周四晚上放学后，初三学生小林回到家后，妈妈已经把热乎乎的饭菜端到了他的面前，按照以前的规定，小林可以看完新闻联播后再回自己的房间复习功课，就在新闻联播结束后，天气预报的音乐刚刚响起，小林妈妈的声音从厨房飘了过来，你怎么还看电视呢，要抓紧了，没多长时间了。本来小林是准备回屋复习功课的，可妈妈这么一说，他又坐下了。他想，你越说我，我越不动。家长也要优化自己的情绪类似小林这样的情况，相信很多家长都有过此种经历，这说明我们的家长缺乏对孩子的信心。在考试中能取得好成绩，通常取决于三个因素，一是学得好(知识)，二是心态好(良好的心理状态)，三是会考试(应试技巧)，其中第二点很重要，有些平常成绩好的同学因为太紧张而导致考试发挥失常的例子，就足以说明心态的重要性。而孩子的不良情绪是和家长的行为密切相关的，所以家长们要学习调控自己的想法和行为。首先要对学校和老师有信心，很多家长会给孩子买一堆的参考书，或是请家教，家长的这

些举动只是图一个心理安慰，却会让孩子更加焦虑，因为他们根本没时间完成这些课外的知识。其次，不要总是问孩子，“考了吗？班上第几啊？”“你怎么还和同学聊天呢？”“你怎么还看电视呢？”，这些话都会让孩子们变得烦躁，其实他们已经很努力了，而家长们却感觉不到。最后，要尽量让孩子感觉到，你们的生活是正常的。为了给孩子创造一个安静的复习环境，很多家长不看电视，也没有了日常的交际。家长的过分克制，会让孩子感到紧张和压抑，对于家长的苦心，孩子们是怎么说的呢？他们说，我一定要考好，我爸妈为了我做了那么多的牺牲，我考不好就对不起他们。下次说话时把开头的“你”换成“我”一位姓武的家长说，我就不敢和孩子说话，我一说话就全是学习，孩子又不爱听。董老师建议，家长和孩子的交流空间变得宽阔有很多种方式，比如家长们可以陪孩子散步，和孩子聊天，但不要一张嘴就问学校或成绩的事情，家长们可以说说自己单位的事，让孩子觉得父母并不是只盯着他的学习。还有家长这样对孩子说，爸爸不给你压力，你考上哪儿算哪儿。结果孩子理解为，我爸对我放弃了。家长就觉得很委屈，自己怎么说话都不对。其实这很正常，面临考试的孩子既敏感又烦躁焦虑。那这话究竟该怎么说呢？不知您发现没有，每次您和孩子交流的时候，开头的总是“你”字，“你怎么这样啊”“你考了多少分啊”等等，下次和孩子说话的时候，把开头的“你”字换成“我”，您可以说，“我知道你面对这样的成绩有点着急，妈妈很想帮你”“我知道你从暑假学到现在很累了，但咱们再加把油”，这样说话，孩子体会到的是父母的理解和关怀。家长帮孩子要帮在“点”上这个时候，在知识的引

领方面是绝大多数的家长做不到的。家长们所能做到的只是照顾孩子的日常起居，但同时又不能过度，过度关怀就会给孩子造成压力。有些孩子厌烦考试，家长们应该帮孩子摆正心态正确对待考试。告诉孩子在现有制度下，谁也避免不了考试，把考试变成自己人生中的挑战，孩子开始能够掌握自己的命运以及自己人生的规划，以此来激发孩子的斗志。有些孩子很着急，总觉得自己有好多事情没有做，好多功课都需要复习，结果坐在书桌前半个小时什么也没干，或是有些孩子每个小时学什么都安排的满满的，但是最后却没有效果，而且学得很累。对于前一种孩子，家长可以这样做，让孩子把担心或紧张的事情都写下来，这样会降低他们的焦虑情绪，快速进入学习状态，而不是坐在那儿干着急；对于后一种孩子，家长可以帮他们订一个切实可行的计划表，按时间或是事情的重要程度排序，从最重要的事情开始做，做完一件划掉一件。这样孩子可以清楚地知道自己的复习情况，可以合理安排时间，而不会带着焦虑的情绪入睡。不要对孩子说这些话你一定要怎么样，要考上某某学校。你一定要考到年级第几名，班级第几名。你们班某某这次考了多少？多少年的学习，关键就在于这次考试了。这次考不上没关系，爸爸妈妈花钱让你上。你什么事都不要做，你的主要任务就是学习。好好学习，中考高考争取超常发挥。(小棉) 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