

中考高考前最后一个长假心里调整非常重要 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/221/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_c65\\_221676.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E9_AB_98_E8_c65_221676.htm) 五一长假，也是中考和高考前的最后一个长假了。相信很多考生都不会闲着，备战大考，提前准备，学习总是少不了的，这七天在不少家长看来正是个查漏补缺的大好时机。五一长假马上就要结束了，马上又要投入紧张的学习生活，心理上的准备也不可忽视。杭州灵栖心理咨询中心咨询热线电话中，这段时间有许多家长一直在关心一些问题，比如说孩子放假了是不是允许让他玩玩电脑？孩子放假了不愿意看书做作业怎么办？孩子放假了只知道出去玩、运动怎么办？这些问题无一不透出家长的焦虑和担心，就怕自己的孩子一到假期就会玩得忘了学习。考试只有短暂的两个小时，但是基本功与学习方法大局已定，平时是什么水平就是什么水平了，临时抱佛脚的效果不会太好。考试心情则不然，如果善于调理自己的心情，不仅可以正常发挥，甚至还有可能超水平发挥。复习过紧过松都不行从一定意义上说，考试考的是心情或者说心理素质。有好心情就会有动力，没有好心情动力就会不足，而有坏心情则动力就会成为阻力。不管孩子学习成绩好还是不好，在长假最后两天都应该正视自己，适当地安排学习和休息。在距离高考只有一个月的时候，复习的同时还要兼顾到孩子身体状况的调整，在保持适度紧张状态的前提下，考生不宜过于疲劳。但如果过逸，也会让考生最后阶段放松过度，该完成的基本复习任务都完成不了。比如查漏补缺，基础知识的梳理等一些有效的工作都不去完成，可能造成最后一个月的荒废

和虚度。正确的做法应是注意把握好“劳”和“逸”的度，保证复习的效率和质量。长假最后两天不要钉在书桌前长假马上就要结束了，即使孩子马上要参加中考或者高考，也要注意给孩子减压，不要想方设法把孩子“钉”在书桌前。如果孩子假期没有出去玩过，家长不妨抓紧最后的机会制定1天的短途旅游计划，既让孩子放松了心情，又不会造成孩子疲劳或者假期结束后学习注意力不够集中。旅游过程中，父母应该尽量陪伴孩子，全家人一起外出游玩，对即将参加考试的孩子来说也是一种温暖的鼓励。另外，考生自己也可以抓住最后机会进行多种方式的休息与放松。比如说去看自己喜欢的电影，或者听音乐会，都会对紧绷的神经起到调节的作用。也可以找同学或者朋友去逛街或者聊天，疏解压力，在假期结束后有个轻松的心情去继续复习冲刺。适量的运动也是一个不错的选择，可以松弛紧张的神经，有利于恢复记忆的兴奋度。家长千万别比孩子还紧张考生在离考试越来越近的时候已经很紧张了，家长不要再过度紧张，应该细心观察孩子，不要过多干涉孩子。利用长假与孩子沟通，能起到减缓压力的作用。家庭环境要保证轻松和谐，保持家庭环境的常态，平时怎么样现在还怎么样。过于小心谨慎会使考生产生紧张情绪。父母要保持良好的情绪，家庭环境要卫生、清洁、整齐，保证通风。父母要加强与孩子的沟通和交流。晚饭后一起散步，家长给考生讲一些孩子成长的小故事，讲孩子的进步与父母的骄傲，也可以讲一讲爸爸妈妈克服困难的故事，给孩子增强信心。少谈最好不谈志愿，多鼓励孩子，多表扬孩子。可以让孩子适当看看电视、听听音乐、看看体育比赛，转移视线，放松心情。如果孩子有焦虑情绪产生，

家长一定要平和地进行安慰。如何才能让孩子们既放松自己的身心，又补充身心所需要的能量呢？学习需要有计划，其实有时候玩也是需要计划的，不然也就成了瞎玩。许多家长对孩子的学习计划很感兴趣，但对孩子如何玩的计划却并不热情。殊不知与孩子一起讨论玩的设想其实是增进亲子关系的好途径，因为只有在讨论如何玩的时候孩子的心情是放松的，所以父母的关系也不会变得那么对立，并且从中也可以让孩子体会到父母对自己的关心和体贴。有时候光是让孩子体会到父母对他的爱这一点就能使这些讨论变得极有价值。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)