

走出四大陷阱平和应对高考 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/232/2021\\_2022\\_\\_E8\\_B5\\_B0\\_E5\\_87\\_BA\\_E5\\_9B\\_9B\\_E5\\_c65\\_232505.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E8_B5_B0_E5_87_BA_E5_9B_9B_E5_c65_232505.htm) 高考在即，考生心理压力问题成为热点。一家心理诊所的反映：今年，前来诊所进行心理治疗的考生比去年增加了四成。父母压力种种表现  
类比刺激请假看管温柔过度 去年一项对高考考生的问卷调查显示：高考学生的压力70%来自于父母。表现在有的父母不掌握孩子学习的节奏，一旦看到孩子有些懈怠，就简单、粗暴地以言语刺激：如果考不好，如何如何；或是拿别的同学进行类比，表现的是过分施压。而大多数的父母是过度的关心、关注，他们甚至请假在家专职看管，对孩子生活上无微不至的关怀，除了一日三餐精心打理外，保健品、营养品堆了一堆，像吃药一样盯着孩子吃；生活节奏上，说话不敢大声，走路不敢出声；有的陪着孩子挑灯苦读，跑前跑后，端茶送奶，关心备至。给孩子带来一种无形的“温柔”的压力。家长心态放松才减压 生活不必过分关照岔开考试话题 那么，家长如何注意避免给孩子造成压力呢？首先，自己的心态要放松，要明确孩子的成绩不是临考前十几天能突击上来的，在学习节奏上尊重孩子的安排。生活上不必过分的关照，适当注意营养的搭配就可以了。有关高考的话题不说是现实的，但可以讲一些以往高考中出现的一些笑话，调节气氛。当孩子情绪出现波动时，不必紧张，以免强化这种负面效果；可以试着岔开孩子的话题。这种时候不是孩子要什么样的结果，而是他们释放压力的一种方式，不能转移他们情绪的时候，不妨安静地倾听他们的宣泄，然后再去安抚。对于孩子

来说，只有父母才能给他们足够的安全感。当天状态影响临场发挥 我陪孩子轻松骑车去考场 更关键的就是考试的几天，这点可能被很多家长忽视了。其实孩子临场的发挥的好坏，和考试当天的状态也是紧密相关的。去年，我亲历了儿子的高考，对此感受颇深。由于我家离考点骑车距离大概40分钟的路程，我们也曾讨论过开钟点房，但是，考虑到陌生的环境也会增加孩子的紧张感，所以放弃了。我本打算开车送他赶考，但是，孩子提出像平时一样骑车赴考，一方面时间有保障，另一方面可以清醒一下头脑，调整情绪。最后我也骑上自行车陪着孩子，他一路上哼着小曲，轻松自如地走进考场。但是有些家长考前没有考察路线，当日开车停车都出问题，给孩子造成了不良影响。家长拥挤在考场外制造紧张种种表现适得其反 在考场外很多家长却在制造紧张。我看到一位父亲站在门口，从包里拿出一袋巧克力想让孩子吃，可是他的手颤抖着，半天也没撕开，反而是他的儿子拍拍他的肩膀:别紧张。孩子进去了，好多家长还堵在门外不肯离去，黑压压地拥挤在考场外，大有兵临城下的气势，搞得维持秩序的老师不得不举着扩音器疏导家长，无形中制造了紧张的气氛。还有的家长，特别是母亲，追在孩子的后面，大呼小叫地喊着孩子的名字:“别紧张，落东西没有？”更有家长迟迟不让孩子进考场，陪着孩子在门口背单词。我注意到孩子拿书的手在哆嗦着，这样的结果只能是适得其反。考试当天按学校要求入场中午让孩子休息一会儿更好 我建议考试当天，让孩子按照学校的要求提前进入考场，给孩子留出熟悉考场、稳定情绪的空间；中午吃饭后，安排孩子午休一会儿，以保障下午的考试有一个良好的状态。对于成长中的孩子来说

，经历高考是一种挑战、磨练，是走向成熟的一个过程。适当的压力可以激发他们的潜能，建立自信，但过度的压力则会带来负面效应。孩子长大了，给他们一个面临考验的机会吧。让我们默默地站在他们身后，微笑着注视着他们。相信我们的孩子会走好自己的路。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)