

克服高考焦虑考生父母要“三避免” 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__E5_85_8B_E6_9C_8D_E9_AB_98_E8_c65_232510.htm

刘大妈的宝贝儿子今年就要参加高考了，终日吃不下，睡不安，总是有诸多的放心不下。要么怕孩子临考前生病，营养跟不上，只要听说哪种保健品好，就千方百计给儿子买来；要么怕孩子复习不全面，到处打探消息，收集考题，惟恐遗漏。可刘大妈却发现儿子总是嫌她唠叨，自己吃力不讨好，闹得刘妈妈无所适从。多项调查资料显示，高三学生感到最重的心理压力很多是来源于他们的父母，心理学上讲的“考试焦虑”，在某些父母身上体现得甚至比儿女还明显。家长的这种“高考焦虑症”，势必加重考生的考前焦虑。家长应该注意以下三个“避免”。

- 一、避免对孩子过度保护：不要在家里总是“高考长”、“高考短”地议论。家庭紧张的气氛往往不利于考生调节心态。
- 二、避免在孩子面前唠叨没完：孩子考试，有的父母自己首先沉不住气，总是唠叨个没完没了：“只差几天了，复习得怎么样”，“你要注意提高效率”，“你应当再勤奋一点”，“这次考不好会影响你一辈子”。父母最好是内紧外松，保持一颗平常心。
- 三、避免家庭琐事干扰孩子：父母之间的争吵、与邻里之间的纠纷及其他冲突，最好不要当着孩子的面讨论，避免孩子精神受到意外影响而增加烦恼。对于家庭的其他重大事情，最好也安排在高考之后再作决定，以免分散孩子的精力，从而影响考试成绩。

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