

教子有方：高考冲刺我的助计划 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\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E5\\_AD\\_90\\_E6\\_9C\\_89\\_E6\\_c65\\_232511.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/232/2021_2022__E6_95_99_E5_AD_90_E6_9C_89_E6_c65_232511.htm) 屈指数来,高考还有15天,不过两周而已!帮不上儿子多大的忙,在学业上.可是,作为家长,此刻我们还是想做点什么的.我不知道别的家长们怎么想的,关于助考计划,我给自己定的很简单.一.以平常心迎接越来越近的.高考 首先,保持一颗平常心,不急不燥.高考越近,心情反倒越平静.我总是对自己说:不过是一次考试而已!也算是一种心理暗示吧.心情轻松了,一切也就放开了.二.努力制造轻松和谐的家庭氛围 只要儿子在,我们会把家里的气氛调节到最佳状态.比如:每天晚上儿子下晚自习,一进家门,当爹的会立即汇报最新体育战况,我这个当妈的则会不失时机地送上可口的果盘.于是,大家有吃有聊.其乐融融.三.全家一起交流时尽量不谈考试 在心里,我们是明白那个等待的日子的.日历一张张的撕去,心情一天天的却在放松.我跟自己说:已经这样啦,坦然面对吧.心里明明有,却不去想.不想自然也就不说.这一招还挺管用.于是,与儿子谈话时,天南海北,就是不谈高考.四.保持正常作息时间不打疲劳战 在高考临近的日子里,我们家的作息时间依旧.到点了就上班(学)--就吃饭--就睡觉...一切不紧不慢,我不主张儿子开夜车,就是星期天,生物钟也不变.五.合理饮食果蔬肉蛋样样依旧有 我生长在南方,南方人比较注重饮食.在吃方面,自己虽然算不上专家,但是,做个菜,煲个汤什么的,还是没问题的.而且,这些年为人妇为人母,更是把功夫练得炉火纯青了.因此,高考的饭菜只需与平时一样就OK啦.六.每天的电视肥皂剧我照看不误 想让儿子看见我们的生活与平时毫无变化,其实也确

实没有什么变化.我们每天的电视连续剧如常进行着.儿子休息间隙也会进来转一转,看见一切正常,他的心也就踏实了.于是,又回到自己的屋里去.说了这么些,也不知道这算不算"助考计划",其实,归根到底,就是一句话:保持一颗平常心,保证一份好心情! 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)