

初三家长必读：家长要少说7句话多做8件事 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/233/2021\\_2022\\_\\_E5\\_88\\_9D\\_E4\\_B8\\_89\\_E5\\_AE\\_B6\\_E9\\_c64\\_233420.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/233/2021_2022__E5_88_9D_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c64_233420.htm) 就要中考了，初三生的

压力也一天天“水涨船高”，北京二十中初三生朱灵说：“我真不想参加中考了，爸妈总爱唠叨：‘考上某所好高中，就有机会考上重点大学。’我很想对他们说：‘爸爸妈妈，请别总唠叨中考！’”杨欢是石景山某中学的初三生，每天她最担心最害怕的就是回家见到父母。只要一回家，父母就忙开了，做很多好吃的，还不停唠叨前几次的模拟考试成绩。杨欢苦恼地说：“我本来是想回家清静清静，学校太累了，可回家也好不到哪儿去，老妈总是说‘去年谁家的某某考上了某某高中，你能像他一样就好了。’‘什么事都不要你做，你只要好好复习就行了。’”东城区的白女士也委屈地说：“考试越来越近，我心里七上八下的，总是担心孩子中考的事，她一回家我就问她学习的事，惹得她很不开心。”北京第十一中学心理辅导老师焦继峰建议，初三生学习本来就紧张，家长对孩子过多的关注，会给孩子带来更大的心理压力。随着中考日益临近，家长们对中考的关注比考生有过之而无不及，考试已不只是考生自己的事了，也是家长的事，因此家长要用正确的态度面对中考。要想方设法帮助学生做好心理调整，尽量不给他们增加压力。孩子学习一天已经很累了，回到家父母要少唠叨，多跟孩子交流，或带着孩子到院子里跑跑步，和孩子聊聊别的话题。通过轻松的沟通方式帮孩子出主意，想办法，排除杂念，发挥潜能，让孩子心平气和地复习和应考。（文中学生名字为化名）温馨小贴

士家长少说7句话 1.去年谁家的某某考上了某某重点高中，你能像他一样就好了。 2.关键就在这次考试，你一定要好好把握！ 3.你一定要好好考，要为父母争口气，全家就指望你了。 4.好好复习，考时要超常发挥！ 5.什么事都不要你做，你只要好好复习就行。 6.孩子！你千万不能紧张。 7.你们班某某同学这次模拟考试考了多少分？

疼爱孩子8要点 1.我爱的是孩子本身，不是他的成绩或其他。我没有办法选择谁做我的孩子，不管他什么样，我都要别无选择地爱他，不要去在乎诸如成绩、才艺那些附带的东西。 2.我最想要的是身心健康的孩子。当我们见到一些有身体或心理疾病的孩子时，常常会说，谢天谢地，我的孩子是健康的。只要他健康，就是我们最大的幸福！那么现在我有一个身心健康的孩子，还要求更多吗？ 3.不要对孩子有过高的期望。根据孩子的实际情况确定期望值。 4.平常心看孩子的成绩。孩子成绩不如别的同学，不是丢人的事情。只要孩子将来可以很好地做人，就值得骄傲。 5.不要拿孩子与自己比，不要要求孩子超过自己。事业无太大发展的家长也不要让孩子去圆自己的梦，孩子有他自己的人生。 6.相信孩子能走好自己的人生。社会充满竞争，但也充满机会，“条条大路通罗马”，相信孩子会找到合适的位置。 7.没有必要过分关心、关注孩子。过分关心、关注会给孩子压力，要想办法为孩子减压。 8.从容冷静地面对孩子的考试，别让孩子感到紧张。

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)