

高考前心理调整：最后几天请家长少管孩子 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_80\\_83\\_E5\\_89\\_8D\\_E5\\_c65\\_235232.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_89_8D_E5_c65_235232.htm) 就快高考，马上就要上“战场”的孩子却每天不睡觉、不吃饭、狂看电视，一提到考试还大发脾气……昨天在南京晓庄学院莫愁湖校区举行的高考家长面询会上，众多考生家长心急如焚地向南京晓庄学院心理研究所所长陶恒教授寻求“良方”。然而陶教授的回答却让无比紧张的家长们吃了一惊最后几天，少管孩子！

状况一 一向成绩好的女儿却不肯写作文了 面询会上，南京的陈先生着急地向陶老师讲述了女儿最近的突然改变：临近高考，女儿小文(化名)的情绪就开始不对劲，脾气越来越坏，情绪也常常起伏不定，晚上连觉都睡不好。有一次考试成绩公布后，女儿一回家就发火，越劝闹得越凶。后来父母仔细询问才知道，女儿这次语文没考好，平时可以考到130分的，这次却只考了100分。特别是作文，一向作文成绩突出的她这次却跌了跟头，分数很低。家长向小文打听考试情况，小文居然朝父母大吼：“我不写作文了”、“作文从来没写好过”……

解决方案：允许孩子哭哭闹闹 陶老师表示，这类孩子属于“高自我期望”型。一般来说，孩子的自我期望越高，他的自我压力就越大，虽然嘴里说的是“不干”了，但心里却想的是要“干好”。因此，如果考前成绩有波动，他们首先想到的是接下来的大考，而过多担心考试的发挥又很容易唤起他们以前考砸的记忆，从而更加不安，会采用发火、哭闹等形式发泄自己的情绪。陶老师建议，家长首先要认可孩子的期待，“考不好不要紧”之类的话千万不要说，这会伤

了孩子的信心；其次，当孩子因为成绩离期望值较远而发泄情绪的时候，家长不要辩驳，要允许孩子发脾气，让她哭，让她闹。这个时候，家长要做的仅仅是从态度上支持，不对发脾气本身这个行为作出否定的评价。陶教授提醒家长，这个时候孩子最需要的是家人的支持，他们并不需要家长多说什么，适时地给孩子递上一杯水，让孩子感受到家长对他的肯定最重要；再次，如果孩子睡眠不好，也不要有过多的担心。要知道，高压情况下能保持4小时的深层睡眠就够了。家长如果过多警告孩子反而不好，“早点睡，睡了才有精神考试”这样的话更容易激起孩子的焦虑。状况二 不说话的孩子突然说我要死了 同样因为紧张，上海家长方女士的女儿蕾蕾却表现得冷静异常。“女儿并不闹，只是胃口越来越差，吃不下东西，而且人也越来越闷，要不一个人躲在房间里，要不一个人安静地看电视。最让我害怕的是，昨天女儿突然说‘我要死了’！”方女士焦虑地向陶教授寻求解决方法：“高考快到了，女儿这样下去身体肯定吃不消，但是让她吃东西又没胃口，而且不知道是不是因为吃饭不规律的原因，最近一个月，女儿的例假周期居然缩短到半个月。”方女士透露，女儿的一模考得不错，二模却考砸了，之后情绪就一直不好。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)