

厦门过来人备考经：平常心走过高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/235/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8E\\_A6\\_E9\\_97\\_A8\\_E8\\_BF\\_87\\_E6\\_c65\\_235235.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/235/2021_2022__E5_8E_A6_E9_97_A8_E8_BF_87_E6_c65_235235.htm) 经验篇 考前几天，家长做什么？考生自己怎样安排以在高考中出色发挥？学堂记者分头采访了两位过来家长和过来考生，希望即将参加高考的考生及其家长能从他们的经验中得到借鉴。家长为孩子营造宽松氛围 2006年高考，双十中学高三理科班学生徐幻，以673分的优异成绩考上清华大学。673分的成绩排在全省第17名，双十中学第二名。据了解，徐幻高考发挥十分理想，而该同学在考前的成绩并非特别突出，一度还曾经排在年段二十几名，而最后阶段调整得好，成绩稳步前进，并在高考中发挥出色。徐幻同学的家长是怎么照顾孩子，帮助孩子发挥出水平的？记者采访了徐幻的妈妈何丽珊。何丽珊是位老师，现担任厦门私立小学副校长，她对孩子的照顾，特别是高考期间的照顾，自己比较深的体会是，为孩子营造宽松氛围，为孩子“减压”，让孩子充满信心走进考场，发挥应有的水平。电视照常，一切如常 高考前几天，何丽珊老师和爱人的生活并没有发生变化。他们不谈论高考，也不刻意制造紧张的气氛，电视照常，一切如常。何丽珊认为，这些日子其实家长和孩子都会有一定的紧张情绪，但家长不必刻意改变生活方式。有的家长可能会关掉电视，连走路都蹑手蹑脚，这其实没有必要，会无形中给孩子增加压力。去年这个时候，徐幻的老爸在家还是一样在自己的房间看电视，如果看到精彩的地方，还会叫孩子一起看一会儿。而孩子在考前几天还会看看书，晚上也会放松一下，在房间里扔扔飞镖、

扔扔球。经常为孩子“减压”高考前一天晚上，徐幻还是有点紧张，到了晚上12点半还睡不着。妈妈知道后，就宽慰他说：现在全厦门的考生也和你一样紧张。妈妈和徐幻聊了一会儿后，徐幻很快就睡着了。何丽珊老师还记得一件印象挺深的事情。高考前，双十的老师按例会带高三的学生去看凤凰花，怒放的火红的凤凰花常常给学生以信心，但是2006年高考前，厦门雨水多，凤凰花开得稀稀落落的，孩子看后，有点失落地说，今年的凤凰花这么少，是不是预示着今年的高考形势不妙？何丽珊老师开玩笑地对孩子说，今年老天下雨多，正好为你们这些小龙(孩子属龙)们展示机会。孩子听了笑了。而徐幻的老爸则有个习惯，平时经常发手机短信给孩子，为孩子加油。在高考前几天，老爸又给徐幻发了短信，对孩子说，今年夏天的冲刺将使你成为真正的英雄。何丽珊老师说，其实对孩子，父母平时除了细心的照顾外，还要经常和孩子沟通，给孩子减少压力，增强信心，只要他们能发挥正常水平，不留下遗憾就行了。在这种情况下，孩子就应该更容易发挥自己的水平。她一直对孩子说，高考考多门，主要看总分，不要因为其中一门考得不好就沮丧，因为一个人考试，总有一些弱的科目。孩子考试期间，心情都比较平静，心态很正常，这也是发挥好的一个原因。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)