

中考家长考生莫焦虑：良好心态积极面对 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/265/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E5_AE_B6_E9_c67_265130.htm 就要中考了，考生和家长都很着急。个别考生因过度担心中考而失眠、焦虑，记忆力明显减退。专家认为，初三生中考前要以良好心态积极面对中考。临考前，个别学生一篇文章看半天不知在说什么，复习时经常走神，老师上课讲的内容及复习要点也记不住。个别学生考前吃不下饭，头晕，胸闷、或一提到中考就大发脾气，这些都是考生过分担心中考造成的考前“焦虑症”。北京二中刘超老师建议，初三生中考前要保持良好心态，用平常心看待中考，要明白中考仅是人生诸多考试中的一次，不要把它看得过于神圣和严重。考前要尽量避免对中考结果胡乱推测，更不要无根据地对中考成绩进行猜测，对能否考进某所高中也不要妄加估计。考生没必要未上考场就担心考试发挥失常，进不了理想高中。考生考虑太多，将会影响复习效果，失去自信。因此考生要正确评估自己，树立必胜的信心，保持愉快的心情，不要给自己施加过大压力，要相信努力就会成功。中考前，家长也要保持好心态，为考生营造一个轻松愉快的家庭环境，尽可能不要表现出焦虑、失望等情绪；不要根据孩子的模拟成绩判断能否进入理想高中；更不要将对考生无益的信息带回家，影响孩子的心情。家长要避免考前和孩子谈论过多的希望，否则会使孩子增加心理压力，影响正常发挥，事倍功半。家长更不要埋怨孩子笨或学习不努力，要尽可能地帮孩子缓解考前焦虑和心理压力，积极应对中考。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