07高考友情提醒：家长考前后勤保障七条建议 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022_07_E9_AB_98_E8_80_83_E5_8F_c65_272621.htm “孩子还有几天就要上考场了，这几天我真是乱了方寸，不知道哪些事该做、哪些事不该做。”高考在即，许多家长打进本报热线，倾诉家有考生的种种困惑和不安，不少家长感叹，当家长这么多年了，这个时候要当好家长可真不容易！在考前的最后几天，家长该怎么做，才能给孩子帮忙而不添乱呢？四川大学附属中学心理中心高级教师何平根据多年开展考前心理辅导的经验，总结了给考生家长的七点建议。

建议1 相信孩子有能力完成高考任务 这个时候对孩子的信任，是家长送给孩子最好的礼物，相信自己的孩子通过十二年的准备，他有能力去完成自己人生的第一次重要的考试。高考这样的人生经历会帮助孩子成长的。

建议2 不要怀疑孩子的学习能力和学习自觉性。 家长不要怀疑孩子的学习能力和学习自觉性，要从心里去欣赏孩子刻苦努力的状态。这样能激发孩子的潜能，孩子会全力以赴地去追求自己的人生目标。

建议3 不要限制孩子的活动自由。 高考复习期间，孩子的脑力和体力都消耗很多，累的时候孩子如果想出去散散步、逛逛街，或者找个同学聊天，家长都应该允许，这是孩子主动调节身体和情绪的行为，家长只需要提醒孩子控制好一个度就行了。

建议4 不要对孩子说泄气的话 从来没有哪个考生是彻彻底底把高考准备好了才去参加高考的，所以，当孩子在高考前的任何一次考试中遇到失误或者失败时，家长不能说泄气的话，这只能帮倒忙，要明白你的鼓励是孩子能获得的最有力的支持。

建议5 不

要强迫孩子吃不想吃的东西 孩子身体的状况，是需要家长重点关心的。但往往家长会给孩子准备很多自己认为有营养的食品，要求孩子必须吃下去。其实这会引起孩子情绪上的不良反应，家长应该合理搭配营养，了解孩子的口味，尽量做一些合孩子口味又有营养的食物，让孩子吃得好、精神好。同时鼓励孩子做适当的锻炼。

建议6 不要当孩子的施压者 高考是孩子长这么大遇到的最有挑战性的任务，有的家长认为孩子高考的成功就是家族的荣誉，这一切都会让孩子感到有过大的压力。家长不要说“你必须考上某所大学，不然的话就怎么怎么样”等有破坏性的话，这会让压力超过孩子承受压力的域限，起到破坏性的作用。家长一定要明白，压力只有适当才能变成动力。

建议7 营造宽松和谐的家庭氛围 高考前，家庭气氛应是相互尊重的、理解的、信任的。家庭成员的正常活动都不要有大的变化，让孩子感到自己参加高考就像爸爸妈妈必须做好本职工作一样正常。总之，让家里的一切自然、宽松，这样最适合孩子参加高考。

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