

中考之后我们该为孩子做些什么呢？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/504/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_80\\_83\\_E4\\_B9\\_8B\\_E5\\_c64\\_504769.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/504/2021_2022__E4_B8_AD_E8_80_83_E4_B9_8B_E5_c64_504769.htm) 友情提示：更多2008年中考信息请访问考试大中考

站<http://www.100test.com/zhongkao/> 中考过后家长如何给孩子有效的心理助力和合理的择校指导？考完后如何安排孩子的假期？家长：考前考后不“变脸” 每年中考后半个月都是考生心理疾病高发期。因为中考期间，考生们长期超负荷学习，大脑中枢建立起了高度紧张的思维模式。考试结束，高度紧张的思维模式没有了对象可能极不适应。考试后，家长一定要调整好自己的期望值，不要对比孩子的成绩甚至训斥孩子，否则容易导致孩子自卑心理，另外也会给孩子造成家长考前考后完全“变脸”的心理落差，甚至可能会认为，父母并不关心自己。对于成绩不理想的考生，再多的唠叨都是徒劳，家长应该通过指导考生报考一个合适的志愿进行弥补，多抽时间与孩子交流，帮孩子树立自信。对于情绪持续不稳的考生，应及时看心理医生。填志愿，切忌“包办” 填报志愿前，家长要尽一切努力，依照本市各中学以往招生录取分数线，列表分析研究，尽量避免出现“高分低报”或落榜的情况。家长要与孩子一起分析他们的兴趣、能力、个性特征等，做必要的指导，而不是简单的“包办”，根据经济实力及家庭环境给孩子选择一所好高中，不必盲目高攀，适合的才是最好的。选择出国需慎重，既要有雄厚的经济基础，还要考虑到孩子的适应能力。需要提醒家长的是，中考只是人生的一段经历，而不是人生的终点，综合素质的协调发展和

良好的社会适应能力才是现代教育追求的目标。适度调节积极充电 也有家长怕孩子考后过度放松，马上限制上网或急着报培训班。考后应该给孩子适度放松调节一两个星期，多和同学朋友沟通交流，可以参加旅行、聚会以及体育运动。但切忌放松过度导致孩子沉迷网络不可自拔。父母应与孩子讨论安排充电计划如学习计算机应用软件、学英语等实用技能。还可以乘假期适当让孩子学做家务或参加社会实践等，拓展知识面、提高动手能力，进一步了解社会的同时很自然地平衡了考后心态，更好地适应高中生活。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)