

往届家长的陪考经验：家长们的十大行为准则高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/573/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BE\\_80\\_E5\\_B1\\_8A\\_E5\\_AE\\_B6\\_E9\\_c65\\_573072.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/573/2021_2022__E5_BE_80_E5_B1_8A_E5_AE_B6_E9_c65_573072.htm) 受访家长 -耿喜玲：女儿高耿子毕业于省实验中学，去年考入武汉大学WTO学院。 -丁虹：大儿子肖宇博毕业于武汉中学，去年考入天津中医学院；小儿子肖宇超毕业于华师一附中，去年考入北京大学光华管理学院。 -陈军：女儿陈维维毕业于市十一中，去年考入武汉大学法学院。 -刘五香：儿子刘康毕业于武汉四中，去年考入华中科技大学电器工程及自动化专业。 -吴凤仙：女儿刘诗毕业于华师一附中，前年考入清华大学经济管理学院。

**衣 最好别穿紧身衣** 高考时，要不要给孩子准备几套新衣服？穿新衣服是不是可以起到调动孩子情绪的作用？采访中，几位家长均表示，对大多数孩子来讲，穿不穿新衣服并不重要，有时家长反寻常的安排反而会令孩子不自在，穿什么衣服最好由孩子自己决定。但高考两天，武汉通常较热，家长可提醒孩子别穿紧身衣，最好穿纯棉衣裤，透气性、吸汗性、舒适感更佳。

**食 不要刻意换菜谱** “你今天想吃些什么？”吴凤仙笑言，自己是个不爱操心的家长，所以女儿刘诗高考期间，她把这个决定权抛给女儿。吴凤仙表示，女儿进入高三后，她一直很注意孩子营养上的调补，高考两天，最重要的是保证孩子饮食卫生，并没有刻意给女儿安排什么营养菜谱。耿喜玲说，女儿平时在学校吃食堂，油水较少，如果突然安排大鱼大肉，孩子的肠胃系统反而吃不消。她配菜的第一个原则是荤素搭配，以清淡为主，比如清蒸鱼、蒸水蛋、炒青菜、西红柿蛋汤等。另外，也没让孩子吃得太多，因为人

在紧张时消化系统会受影响，消化过程会影响脑供血、供氧功能。住安排好午休的地方 总结2005年给儿子当“后勤部长”的体会，丁虹认为自己仍有一点不足，“没提前给儿子安排好午休的地方。”丁虹表示，去年两个儿子同时高考，一个考点在华师一附中，一个考点在武汉中学，由于考点离家还比较远，中午都不大可能回家休息。她事前没考虑到这个问题，结果小儿子肖宇超只得回学校找寝室休息，大儿子肖宇博没地方午休，好在遇到一位热心家长，腾出办公室让他睡了一会儿。丁虹建议，如果考点离家较远，最好提前订个钟点房让孩子午休，不必豪华，只要舒适、安静就好。午休时间不必太长，半小时即可，给孩子一点清醒的时间，千万不要睡过头。行 留足时间应对意外 几位家长表示，用什么交通工具去考场都不重要，只要提前预留时间，步行、骑车、坐公汽、打的都不会影响正常考试。建议考前先实地测算一下由家或宾馆去考场所需的时间，打算坐公汽的考生要留意公交线路的变化，预留上班高峰期可能发生堵车的时间。出现堵车时，千万不要乱了阵脚，可向交警求助。另外，2006年晨报发起“爱心送考”活动，交通不方便的考生可与“爱心司机”结对。用 准备文具，家长动口不动手 孩子有没有带齐文具，文具好不好使，许多家长总觉不放心。刘五香表示，面对高考，有的家长甚至表现得比孩子还紧张，事无巨细统统过问，无形中增添了紧张氛围。不过，每年的确有些不细心的考生，忘带文具袋或准考证，所以家长有必要给予适当提醒。但这种提醒只需点到为止，如“东西都拿齐了没”，没必要亲自动手帮孩子收拾。孩子最清楚每科考试要准备哪些用具，家长不要好心办错事，万一拿错或拿漏了什么就

不好了。文具不一定强调要新的，有些旧文具孩子用得比较顺手。言谈觉得考得不好，赶紧开导孩子考完后，不询问考试情况，这在许多家长中已达成共识。可如果孩子主动提及，并表示自己可能没考好时，家长该如何应对？丁虹介绍，考完第一门语文时，一家人聚在一起吃饭，小儿子肖宇超表示“不是很顺手”，她虽然感到担忧，但仍一脸轻松地安慰儿子：没关系的，如果你没考好，可能其他同学也有这种想法，咱们只管做好接下来的事。同样的情况，耿喜玲也碰到了。考完语文后，女儿面露难色，感觉有几个地方答得不是很好。耿喜玲平心静气地告诉她：听说2006年是比较难，你的感觉是我听到的最好的，有些地方答不好很正常，这么多年还没听说有人拿满分的。几句话，马上让女儿心情舒缓了很多。不谈考试谈兴趣，缓和紧张情绪女儿成绩一直比较稳定，可陈军还是比较紧张，怕她考试失误。为缓解彼此的紧张情绪，陈军跟女儿尽量不谈有关考试的话题，而多谈女儿感兴趣的事物，比如足球、赛车、NBA等。陈军还提醒，孩子如果想看电视就让其看一下，诸如“要高考了，早点睡”这样的关爱语，最好不说。高考前期，耿喜玲的女儿表现得有些焦虑，很怕考试时出现什么差错。高考当天，女儿早上一起来，耿喜玲就微笑着对女儿说：“丫头，你今天看起来状态不错，看样子昨天晚上睡得不错。”女儿听后，表情显得很愉悦。吴凤仙的女儿很希望有个手机。高考前一晚，吴凤仙以此为理由邀她散步，母女俩从千家街到阅马场走了个来回，一路闲聊，女儿觉得很放松，当晚也睡得很踏实。次日吴凤仙没送考，只在女儿出门前，跟她击掌以示鼓励，女儿满脸自信地走出家门。

孩子最不爱听的10句话 1.你不好好

考，我只有找点后门去搞个三类扩招了。2.你是最棒的，以你平时的实力，只要发挥正常考清华、北大没问题。3.好好考，爸妈等你成功归来！4.记住你的目标，成功在此一举！5.爸妈这辛苦，都是为了你，你一定要争气。6.是个猪脑壳，怎么连准考证都不记得带呢？7.考不好没关系，爸妈不会怪你，我们明年再来。8.把题目看仔细，千万不要有任何大的疏忽，争取少丢分。9.伢啊，考试莫紧张啊！10.你给我们听着，我们家几代人没有上大学，全指望你了。举止要不要送考，听孩子的 每年高考，送考的家长可谓一道感人的风景线，有的家庭甚至组团送考。如此送考究竟有无必要？“要不要送考，家长最好尊重孩子的意愿。”耿喜玲说，去年高考，女儿的考场就设在母校省实验中学内，对女儿而言再熟悉不过，平时上学都是独自骑自行车，那天也没搞特殊化。女儿临出门前，她只微笑着交待了一句话：骑车时悠着点！耿喜玲也表示，每个孩子心理状况不同，如果孩子觉得有需要，家长还是尽量满足孩子。反添焦虑，干脆不陪考 临近高考，许多家长已递交了请假报告，决定全心全意陪孩子奋战到底。但陪考到底能发挥多大作用？陈军坦言，女儿高考那两天，他和爱人本来也打算请假陪考，心想可以在精神上给孩子鼓励，可被女儿拒绝了。女儿说：你们请假陪考，反而令我更不安，说不准还影响我正常发挥。听女儿这么一说，他也觉得很有道理。考场上的事，需要孩子独立面对，父母守在外面也没用，不就是干着急吗？如果孩子在考场上遇到难题，再联想到站在太阳下挥汗如雨的父母，很可能会平添几分愧疚感，岂不增添压力，影响发挥。刘五香的儿子去年参加高考时不满16岁，算是考生中的“小不点”，但刘五香仍

没送考。他坦言，儿子面临高考，要说一点不担心是假的，但家长能做的就是表现出对孩子的信任。家长10大行为准则

- 1.满怀信心，相信孩子能取得好成绩，对孩子有信赖感，充满信心。
- 2.不要给孩子制定每门科目考试分数指标，不要规定孩子考上什么大学，否则就会给孩子加压。
- 3.营造宽松、自然、愉快的家庭心理氛围。让孩子吃饭时或休息时听听音乐，不要在孩子复习时轻手轻脚走进他房间，又送牛奶，又送水果。
- 4.坚决避免家庭纠纷，家长不要在考生面前争吵。
- 5.不要替孩子清理书桌、书包、床头，以免孩子为找学习资料和学习用品而烦躁。
- 6.不要渲染考试的艰难和后果。
- 7.做好必要的督促检查。对考生的考试用品、准考证等携带做必要的督促检查，对去考场的路线、赴考场时间做必要提示。
- 8.如果孩子不同意送考最好不要送。不经他同意，送孩子上考场，不利于他考试信心的加强，反而增加考试压力。
- 9.考试前夕及考试期间，家长最好不要和孩子谈填报志愿的事，否则易引起孩子敌对情绪，影响考试成绩。
- 10.不要在考试期间打听孩子考试情况，否则易引起孩子情绪波动。万一某科考试失利，要鼓励他看清自己优势所在；当孩子认为考得不错，家长不要表现得大喜，但应及时鼓励；从孩子脸上看，如考得不理想，家长也要鼓劲，切忌露出不悦与沮丧。

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)