

关心孩子要有度 高考减压应从家长开始 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_85_B3_E5_BF_83_E5_AD_A9_E5_c65_573090.htm 2007年的高考将进入“尖峰时刻”，面对大考，“应战”的考生倍感压力，而身处“大后方”的家长们之紧张程度也不亚于考生，甚至更为焦虑。“离高考越来越近，我也越来越紧张，前段时间，晚上经常梦到孩子考试的情形，不是忘了给孩子带笔，就是送错了考场，这星期又开始失眠了。”再过十多天，省城市民黄女士的女儿将参加高考，作为家长，她的紧张程度可以说寝食难安。进入高考备考期，众多家长也和考生一样，正面对一道如何应对心理压力的难题。面对高考，家长的一言一行、一举一动都会通过感染、暗示等心理机制影响到孩子的心态。施爱也得有度 考试临近，许多父母开始对孩子施以无微不至的“关爱”。有的家长在孩子面前变得小心翼翼，看到孩子正在学习便不敢讲话，不敢大步走路，不敢开电视，生怕弄出一点动静会影响了孩子，甚至半年前就“闭门谢客”，以保证家里的清静环境；有些父母对孩子的生活起居照顾得体贴入微，仿佛十七八岁的孩子突然变成了幼童，家长包揽了所有的生活琐事。对家长们的如此举动，看看孩子怎么说。“进入高三后，妈妈对我简直照顾得太周到了，每顿饭都问想吃什么？在家学习的时候，一会儿给我送杯牛奶，一会儿削个水果，平时只要她有时间还要接送我上下学。爸爸则总是问东问西，哪怕一个课堂小测验，都要细问我的成绩、排名，要是成绩下降了他嘴上不说什么，但立即就满面愁容。”5月21日，考生小梁接受记者采访时说，父母的“良

苦用心”给他增添了不少压力，如果考不好会觉得没脸面对他们。正如小梁所说，家长们这些过分施爱的表现和举动都会让考生更感到紧张。现在许多家长已不再给孩子直接施加压力，相反他们会不厌其烦地提醒孩子“千万不要紧张”等等。但对考生的关心过多，也侧面表现出了家长对高考的紧张程度，反而加重了孩子的心理负担。攀比实不足取“在单位和同事谈起孩子高考的事，看人家的孩子那么优秀，就总担心自己的孩子万一考不好该怎么办？近来我瘦了一圈，真是操心啊！”忻州考生家长赵女士向记者坦言，自己因儿子即将高考心理压力颇大。在和赵女士谈话中了解到，她对孩子进入名牌大学寄予厚望，因为她认为孩子再努把力不是没有希望。而赵女士的儿子却悄悄对记者说，从自己现在的成绩来看应该是在“一本”和“二本”之间，但妈妈每天在唠叨“某某同事的孩子上了名牌大学后前途多么光明，反之毕业后会连工作都难找”“亲戚朋友都在看着你呢”等等言词，让他深感重负。当前一些家长把孩子考上大学当作一种地位、荣誉的象征，存在一股盲目攀比的不良风气。不少家长将“自己的投资”和“在同事亲友前的面子”看得很重，看到人家的子女要上重点大学，就觉得自己的孩子也得上。当家长把这种意愿不断在子女面前表达时，给孩子造成的应考压力显而易见。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