

心理门诊：高考前考生家长要避免三个过分
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_BF_83_E7_90_86_E9_97_A8_E8_c65_573091.htm 再过几天，参加高考的考生们就要上考场了。这对于家庭来说，当然是压倒一切的关键时刻。可是，我提醒家长朋友，越是在这样重要的关头，家长越要首先沉得住气。其实，高考是考学生也是“考”家长。在这个非常时期，家长应当有一个稳定的情绪，注意避免三个“过分”：一是不要“过分关爱”。以往在这个时候，考生都被家长奉为了“皇帝”，一切的一切都可以满足。其实，过分关爱会使孩子的心理负担加重，使他们本来就紧绷的神经更难负其重。二是不要“过分关注”。如果每考完一科家长就喋喋不休地问“考得怎么样”，甚至把孩子盯得紧紧的，会让孩子感觉没有自由空间，就容易产生心理对立。三是不要“过分期待”。有的家长对孩子期望值太高，考前考后一个劲地嘱咐孩子一定要争光，一定要对得起父母的辛苦等等。其实，每个孩子都有自己的实力，过分期待只会给孩子造成心理压力和情绪波动。如果家长情绪上能够“考”个好分，孩子考出理想的成绩就不难。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