

高三家长必读：考前多听少说给孩子支持 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_ti2020/631/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_AE_B6_E9_c65_631686.htm 又是一年六月时节。

再过两天，努力拼搏了一年的高三学子就将吹响2009年高考的号角。在接下来的备考和考试的时间里，考生究竟该如何调整好自己的心态，以便在考场上顺利发挥？而家长这几天又该如何表现？我们邀请首届全国中小学心理健康教育十佳教师，首届全国学校心理辅导专项评选辅导之星、双十中学的张颀老师为考生和家长做指导。【提醒学生】考前：作息与高考两天同步 考前两天总的原则：以调整心态为主，做好心理准备与物质准备，以便7日、8日两天能以平稳的心态、充沛的体力与精力进入考场。考前两天不宜大量做题，因为这容易使人疲惫，而且在做题的紧张过程中，如果某些知识点提取时间长了些，更易使考生夸大“不良后果”，打击自信心；但一味放松，也不利于7日、8日两天大脑迅速进入状态。那么，这两天如何安排呢？定个简单的时间计划。早中晚各时间段做什么，可大致根据高考两天的安排来制定，按调整好的生物钟作息。起床、吃饭、休息，最好与高考两天同步。学习回归基础课本。回归本源，回到课本和笔记上，进行知识的再次梳理，建立简单的知识树。也可以拿用过的试卷来练练手，如一模、二模的卷子，做熟悉的题目便于考生找到感觉和信心。适当进行娱乐放松。活动不宜剧烈，以免体力大量消耗，甚至造成身体的伤害。可以散散步、听听音乐，或者看看喜欢的杂志、电视，但应尽量避免引起自己大脑过度兴奋的内容。接纳自己树立信心。面对高考出现

紧张情绪是正常的，不必过分担忧，以免造成恶性循环。感觉紧张时，可对自己进行暗示：“紧张是正常的，别人也会紧张，紧张只说明我很重视这次考试！”在没有信心时，应刻意转换焦点，看到自己已有的成绩和已掌握的知识，肯定自己的努力，相信会考出自己的水平。准备工作要做到位。根据师长指点，列好证件和文具清单，自己动手将高考要用的证件和文具、用具等准备好，伴以自然想象考试的常规环节。出发前都要检查一下用品是否带齐全。6日下午看考场时，要了解考场的位置，是否有什么可以提前预防的影响因素，以免考试两天受到影响。切记：这几天不要把睡觉当成任务，顺其自然，即使少睡几个小时，也不会对考试有多大影响。在应激状态下，身体会自行调整以针对当前最重要的事件高考。

考试：遇到难题要调整心情 心情愉悦进考场。主动问老师好、同学好；进入考场主动向监考老师点头微笑问好，老师也会回应你，这样易对考场产生安全感、对老师产生亲近感；在座位上，双手紧握，闭上眼睛默念三遍“我一定成功”。平时积累用考场。要充分相信自己一年来的努力，利用平时积累的考试策略和技巧，不要临时改变做题习惯。把握好做题节奏，不要受外界影响，告诉自己：这就跟平时考试一样！遇到难题巧调节。紧张往往是从做题不顺利开始的，这时不妨暂时停下笔，用几分钟时间调整心情。想一想：这科我要考满分吗？允许自己有些题做不出来，这并不影响我下面的答题，等一下再来看，或许就能解决。正向语言常使用。在考前、考中、考后，转换焦点，及时肯定自己的努力和表现，多使用正向语言，比如“我做得很好！继续保持！”“我现在的状态真不错！”在自我鼓励中，保持积极

的应考状态。根据难易调心态。根据耶克斯多德森定律，要想取得好成绩，在考试难度较低时，需要将焦虑水平调高些；在考试难度较高时，焦虑水平要低些。这就要求，当考试容易时，要提醒自己：别太高兴，容易大家都容易，容易更要小心仔细！当考试难时，要告诉自己：别担心，难道就我难？大家都一样难，没必要这么紧张！我放轻松才能考得更好！考完一科即遗忘。高考是场团体赛，不要因为一科的感觉不如意而影响其他科目。所以，考完后立即离开考场，不要跟同学对答案，告诉自己：“真好，考完一科了！我已经努力了！接下去还有几科需要我再努力！继续加油！”面对别人或者家人的关注，告诉他们：“还行！挺好的！”休息学习两不误。休息时以放松心情为主，午间休息以30-40分钟为宜，不一定非得睡着，闭目养神也可。每场考前翻翻要考科目的旧卷子或书本，这样有利于大脑思维转入要考科目的学科状态，容易将存贮于脑中的该学科知识提取出来，考试也容易进入状态。

【提醒家长】多听少说给孩子支持 伴着孩子风雨同行了一年的家长，也迎来了属于自己的“考试”如何在最后的四天里，让我们的孩子能以最佳的状态进入考场，发挥出自己的正常水平？有以下建议要跟家长分享：保持一颗平常心。接下来四天，家长要放松心情，不要当孩子的“监督者”，有的家长一看见孩子稍有放松就心情紧张，恨不得自己能代孩子读书。家长要调整行为，不要唠叨。让自己充实起来。家长不要请假在家，让自己无所事事，整天困在“高考焦虑”里，应让自己充实起来，做自己的工作，过自己的生活，或者为孩子服务 做好“后勤部长”：营造良好气氛，合理搭配饮食，备好必需用品等等。给予支持和信任

。面对高考，每个考生都有压力，只是多与少的差别而已，家长无需怀疑孩子对待高考的态度，只需给孩子支持和信任，尽可能多听少说。家长可以通过倾听、鼓励，甚至一个拥抱、拍拍肩膀等亲昵的亲子行为，传递你对孩子的支持和信任。维持原有的状态。不要在高考两天里改变孩子的饮食和生活习惯，不要在这几天里给孩子刻意买东西这样反而让孩子有负罪感。以前没有接送孩子上下学的习惯，也不必去给孩子陪考，任何行为的改变都可能使孩子产生“要回报”的感觉。隐藏自己的担心。面对高考，家长不担心是不可能的，但家长一定要隐藏好自己的情绪，不要多问孩子的准备情况，尤其不要问孩子的考试感觉。如果遇到孩子自我感觉不好，胡思乱想时，也不必刻意强调：“别想了”，不妨先听听，再引导孩子看到即将来临的下几场考试，帮助孩子看到希望和未来。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