

2008年高考考前家长最头疼的九大热点问答 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_2008_E5_B9_B4_E9_AB_98_c65_631711.htm

1、为了让孩子努力学习，我们每天都盯着他完成作业，为什么成绩还是上不去？答：很多家长觉得有责任监督孩子学习，不盯着就是自己的失职，总害怕孩子有所放松，影响成绩。其实，这种想法只是家长一厢情愿。学习的过程是孩子对知识从认知到运用，并形成自己学习策略、思维的过程，这不是靠家长盯着就能完成的。所以，在日常生活中，家长应该给孩子一些温馨的关照，给孩子创造独立的学习活动空间。如果实在不放心，可以让孩子开着门，在家长的视野范围内活动，让孩子感觉到家里有人关心就可以了，千万不要紧逼盯人。

2、孩子平时学习很累，我就照顾好他的生活，连家务都不让他做，为什么孩子成绩没有长进？答：有些家长不明白，让孩子所有的活动都集中到学习上其实没有好处。学习不仅仅是看书，休息也不仅仅是睡觉。让孩子在学习之余做一些力所能及的活动，比如扫扫地、洗洗碗，不仅可以让他的大脑得到适当的缓解放松，而且对孩子的成长发育有好处。

3、孩子每次考试的成绩出来后，我比他还紧张，没考好就特别着急，甚至睡不着，怎么办？答：每年高考前都有很多家长出现焦虑症状，主要原因是对孩子的期望值过高。有许多家长把自己的理想和希望全部寄托在孩子身上，总怕自己的心愿不能完成。建议家长结合孩子的实际情况、兴趣等，和孩子一起制订合理的目标，可以既有近期目标，又有长远目标。目标最好是“跳一跳就能够得着”的那种，这样大家都能看到成果，增强

信心。因此，呼吁家长们把焦虑的心情转化成实际行动，帮助孩子切实提高成绩。

4、我的孩子总在考试结果出来前焦虑不安，非常没有自信，我该怎么帮助他？答：对于学生考前焦虑，家长要有正确认识，不要“谈虎色变”。其实出现焦虑是正常的，只是要把握好度。如果学生对高考一点都不焦虑、不担心，也不是好现象。适度的焦虑有助于学生认清自我，明确目标，形成动力。家长应该给予他们充分的信任，并创造沟通的机会，让孩子说出自己的心声。家长要做一个倾听者，弄清原因后再给予适当建议，而不要妄加评判，帮孩子打消顾虑，树立信心。

5、孩子成绩出现退步，情绪低落，我该怎么帮他树立信心？答：家长首先要明白：高考前的任何一次考试都是老师为孩子迎接高考安排的工作计划，也是一种策略。考试是孩子必须参加的，是一种经验的积累，而各种考试的试题是教育专家根据多年高考经验总结出来的，就是要检验学生在某一阶段哪些知识还存在疏漏。当孩子成绩不好时，家长要帮助孩子分析清楚考试的意义和退步的原因，成绩下滑是由于情绪紧张，还是由于复习计划有偏差，分散他对分数的注意力，并从中发现不足，制订下一阶段的学习计划。

6、孩子最近情绪很不好，经常发脾气，我想问他原因，又怕影响他的学习，该怎么办？答：高考就像爬山，最后冲刺阶段就像爬山就要到山顶，这时孩子有可能会出现逃避、烦躁的情绪。家长感到为难的时候，更应该控制自己的情绪，坐下来把自己的想法说清楚，或者给孩子写封信、写个字条，让孩子了解遇到困难时父母是自己的后盾。也可以带孩子到户外踢踢球，跑跑步，放风筝，大喊两声，都可以释放情绪。家长尽量“蹲下来”用孩子的眼光看

问题，在孩子冷静下来之后，再沟通解决。7、孩子每天复习很紧张，如果学校组织活动或家庭聚会，应不应该让他参加，会不会耽误学习？答：首先征求孩子的意见，尊重他的意愿。当孩子拿不定主意时，要给予客观建议。如果是重要的、特殊的活动，特别是学校组织的活动，应该鼓励孩子去。因为这种活动有利于他们调节情绪，增长阅历，增加分析问题解决问题的能力。当然，家长还应该建议孩子做事有计划性，缩短或取消做无用功，让孩子学会在规定时间内完成规定任务，提高学习效率，这样就可以学习放松两不误。

8、我很关心孩子的学习和身体，经常嘱咐他注意各种情况，结果被他说唠叨，很不耐烦，我该怎么做好？答：给孩子创造一个宽松的学习环境非常重要。家长不要按照自己的想法去安排孩子的生活学习，表达关心也要看好时机，适时适度，可以在他们休息、放松、心情比较好的时候再表达。表达关心的方式也可以多种多样，根据自己孩子的特点选择，经常唠叨会有意无意地给孩子造成压力。家长嘱咐一件事最好不要重复两遍以上，那样既没有实际效果，又带给孩子不被信任的感觉，平时要有意识地杜绝唠叨之举，给孩子充分的信任。9、高三复习很紧张，可孩子却出现了早恋苗头，作为家长应不应该加以制止？答：家长可以根据自己的经验给予一定的暗示提醒，但不要盲目禁止。高考压力大，孩子更需要朋友，有时异性朋友之间的帮助会造成他心理上的愉快。其实，现在独生子女都很孤独，他们更需要异性之间像兄妹、姐弟那样的情绪互补和交流。所以，只要是积极的，家长就不要过多干涉。如果确实行为出格，影响了孩子的正常学习，家长就要表明自己的观点，给予提示，帮孩子找到

解决问题的方法。 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