

家长如何帮助孩子从容面对中考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022__E5_AE_B6_E9_95_BF_E5_A6_82_E4_c64_644353.htm #ff0000>中考热点资讯，免费订阅！在心理上种上成功的因，必然在行动中收到丰硕的果。家长们，快帮助孩子在中考的赛场中找准位置，用良好的心态，去参与一场人生精彩的比赛。进入初三，孩子的压力开始增大：学习的任务、要求加大.学业的竞争、难度加重.知识的系统性更强.能力要求更高.考试的标准更严格。面对这样的压力，孩子们却出现了两种截然不同的情况：一种是觉得中考就像一座山，压得人喘不过气来.而另一种却是站在"山顶"，从容面对。出现这样的情况，和我们对待中考的心态有莫大的关系!外国语学校心理专家吴蓉说：如果将生活比作奥运会，那么即将面临的中考就是这场运动的一次比赛。在高手如林的赛场上，要想获胜，靠的是知识、能力、体力、心理，而孩子更需要家长的心理支持!家长不能帮孩子考试，但可以帮助孩子和考试交朋友，可以告诉他们："你很幸运，有资格参加人生的奥运会。无论你将面临什么考试，相对你的人生，只不过是一场预赛，无论结果如何，你都会有宝贵的成绩和收获。"吴老师认为，在孩子备考的过程中，家长应做到以下几点：一、帮助孩子明确目标。考前的目标无论是什么，都不能是名次与分数。许多一心奔着奖牌去的人，往往最后拿不到奖牌。除非你特别、特别优秀，而且是一枝独秀，鹤立鸡群。家长要告诉孩子：参加了，就有收获!参加了，就是成功!无论做什么事，目的不是为了给别人看的，而是体现自己的价值，无论结果如何，付出了就没有

遗憾。另外，目标的制定要具体，只有看得见的目标才会让孩子更有方向。还要根据孩子不同阶段的特点制定切实可行的、跳一跳就可以够得着的目标，这样，随着目标的一个个实现，孩子一定会变得更有信心、更有力量!

二、帮助孩子树立信心。信心如何树立呢?在孩子的成长过程中，也许不一定有出色的分数和名次，但是肯定会有一次次的进步和成功，比如某次作业或者考试有进步，某天表现得较好，某次显得大方，某次想出了新点子……而家长需要做的，就是善于发现孩子生活中点滴的进步，从而树立孩子的信心，以期获得更大的成功!

三、让孩子保持好心情。家长要看到孩子付出的努力，不要总盯着不足，也就是说要让孩子去享受努力的过程，不要太过在乎结果。只有这样，孩子才能以良好的心态去迎接每次考试，而不是紧张焦虑，总害怕自己考不好而遭到家长的批评。此外，家长也要注意不能把自身的焦虑传染给孩子，家长宁肯自己焦虑，也一定要给孩子强有力的支持!

四、做孩子的亲友团而不是裁判。亲友团和裁判的区别在于：无论你做的好与不好，亲友团都会在一旁加油鼓劲，当你成功了，他们会为你喝彩，即使失败了，他们也会给你鼓励。而裁判的任务就是直接指出你的问题和错误，给与警告甚至罚出场外。由此可见，在孩子站在中考赛场上的时候，家长应该充当孩子的亲友团而不是裁判。

五、帮孩子熟练考试技巧

- 1、考试肯定有会做的题目和不会做的题目，关键在于会做的要保证不失分，不会做的也不能空着，要尽量得分。
- 2、提前想象进入考场之后的每个细节，把每次考试和作业当成中考来完成，做到有备无患，不至于临场过度紧张。
- 3、不要过分注重分数和结果，或者担心考不好会怎样怎样。

也不要盲目和拿自己和别人比。认真做好自己的事，自然水到渠成。 4、在考试中遇到想不起来的题先放一放，越急越想不起。 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