

解除中考考生心理压力的五把钥匙 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__E8_A7_A3_E9_99_A4_E4_B8_AD_E8_c64_644354.htm

解除中考考生心理压力的五把钥匙：认真倾听孩子的心声，帮助孩子面对恐惧，和孩子一起分享自己的经验，培养孩子的自尊，关心孩子的成长。适当的压力可以激励孩子努力向上，没有压力会使人疲乏、懒散，但压力太大会使孩子身心无法承受而出现心理问题。有研究表明，在中小学生中普遍存在厌学、考试焦虑和作弊以及青春期烦恼的问题，有不少学生还有性格狭隘、孤僻、懒惰和任性。做父母、师长的有责任帮助孩子克服压力。对青少年来说，父母是最重要的影响力量。这里给父母们提出五点建议，相信对舒解孩子的心理压力是会有帮助的。

(一)认真倾听孩子的心声。要想帮助孩子克服压力先要了解孩子心理上有什么压力、压力是从哪里来的。所以，必须听听孩子的倾诉，要抽出时间和孩子面对面地交谈，专心地看着孩子，认真地听他说话。只有父母肯把心交给孩子，孩子才肯把心交给父母。这样，你才能了解孩子心理压力的真实情况，才能够针对问题帮助他们。

(二)帮助孩子面对恐惧。有时候孩子会因为自己和别人不一样，比如不跟别人一起逃学、不跟着别人作弊、抽烟、抄作业等等，就因此而受到嘲笑，甚至会受到孤立，感到恐惧、不知所措。这时，父母应当教导孩子要坚持原则，不对的事一定不能做，让孩子知道，能够做到不随波逐流是很不容易的，这正是一个人成熟勇敢的表现，也是有主见、有头脑的表现。

(三)和孩子一起分享自己的经验。父母小时候一定也曾经遇到过和孩子类似

的情况，当时是怎样对待的或现在遇到了什麼难题又是怎样处理的，这些都可以用孩子通俗易懂的语言和孩子分享。当孩子知道了父母原来也常常会面对压力和烦恼的时候，他们对父母所说的话就比较容易听进去了。父母告诉子女自己是怎样应付压力的，那实际上是为孩子树立了一个很好的榜样，也就增强了孩子克服压力的勇气和信心了。

(四)培养孩子的自尊。培养孩子的自尊可以加强他们抗拒各种不良诱惑的能力，比如让孩子发表一些建议，把一些适合孩子年龄的事情交给他自己去做，并且重视孩子的想法和言行。这是培养孩子自尊的好方法。孩子有较强的自尊就会有勇气、胆量和辨别力，不会同流合污。

(五)关心孩子的成长。鼓励孩子培养广泛的兴趣爱好、多参加一些学校组织的课外活动，这对舒解孩子的心理压力是大有裨益的。最好不要强迫孩子去学这个、学那个，应该多听听孩子自己的意愿。父母要付出爱心，多关心孩子的成长关心孩子交的朋友，多关心孩子的所想所做。在大多数情况下，只要你能够及早发现并且加以恰当的引导，孩子就不会产生沉重的心理压力，轻松愉快地度过少年时光。

相关推荐：[中考状元孙圆庆：语文学习经验谈](#) [中考状元李佩璇：学好语文重在认识](#) [中考状元费子成：初三，我们怎样学语文](#) [中考状元谷娟：轻松高效读初三](#) [中考状元吉思琪：积累，学好语文的妙招](#) [中考状元宿慧婷：语文学习有法可循](#) 更多中考信息请访问：[百考试题中考网](#) ([收藏本站](#)) [中考题库](#) [中考论坛](#) [中考网校](#) 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