

考生家长必读：高考前应如何帮孩子调整心态 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/99/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E5\\_AE\\_B6\\_E9\\_c65\\_99996.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E5_AE_B6_E9_c65_99996.htm) 高考前家长如何帮孩子调整心态

家长帮孩子调整心态必须要做的事 家长在孩子高考前的一言一行、一举一动都会通过暗示、模仿、感染等心理机制影响孩子的心态，孩子的心态也受家长的影响。因此

，高考前不仅孩子要调整好心态，家长也要调整好心态。高考前一周家长怎样才能帮助孩子调整心态呢？ 家长情绪力求稳定

在高考前，特别是孩子在家备考期间，家长要摆脱各种外界的干扰，经常保持比较平和的心态，这对孩子能以稳定的情绪、平和的心态去对待考试是很有意义的。高考前，

家长也会对高考的各种动态有所反应，但是，要冷静对待，要有分析地对待，更不能把一些小道消息随便传给孩子。

家长心情要愉快 高考前，家长心情好，家里气氛好，就会有一个温馨的家庭环境，这对孩子的备考是很有好处的。有些

家长在高考前担心孩子考不好，整天愁眉苦脸很少说话，其实，孩子一看就知道父母紧张，父母害怕，而这种情绪或多或少会传染给孩子。因此，高考前家长一定要保持愉快的情绪、平和的心态。

只要尽力就行了 我调查了很多高考状元，问他们的父母在高考前是如何要求他们的，他们很多人告诉我，父母只说了一句话：只要尽力就行了。父母说了这句话自己感觉有定心丸，自己肯定会尽力的，这样减少了不少心理压力，就会从容地应对高考。

创造安静的复习环境 安静的复习环境有助于孩子平心静气、情绪稳定地进行复习。吵闹的复习环境将使孩子心情烦躁，注意力不能集中，影响

复习效果。在这里我特别提示家长，在孩子高考备考阶段尽量少会客，最好不会客，如果实在不得不会客则最好在家庭以外进行，不要在家里进行。

**督促孩子娱乐与运动** 高考前夕孩子在家复习大都是非常用功的，一做题就是一个上午或是一个下午或是一个晚上，有时搞得精疲力竭，头昏脑涨，不仅影响心情，也影响复习效率。在这种时候，家长就要适当地提醒孩子做必要的轻度运动。

**确保孩子健康** 有些家长误认为高考前应该给孩子加强营养，给孩子吃大鱼大肉。我觉得，其实那没有必要，孩子平时吃什么就吃什么，孩子爱吃什么就吃什么，只要孩子食欲好，在一般情况下孩子的营养都会得到满足，关键是要做到营养平衡...

**帮助孩子调整心态** 我建议在高考前家长经常跟孩子聊聊天，谈谈心，利用吃饭后的时间散散步，相互沟通，让孩子把心里的压力、心里的话、心里的苦恼说出来，说出来就是做好心理调节成功的一半。当然，高考前家长和孩子的心理沟通要讲究时间、地点和条件。不能是孩子正在复习功课时进去就聊上几句...

**防止对孩子的过分关注** 有些家长过分关注孩子，孩子在那复习功课时一会儿过去给孩子冲杯热牛奶，一会儿过去给孩子送块西瓜，有的家长甚至在孩子旁边陪读。这种过度关怀孩子的做法使孩子产生压力，心想，一旦考不好，怎对得起父母的关心...

**准备一个小药箱** 高考前，孩子在家备课期间有可能身体上出现一些小毛病，比如感冒、胃肠的不适等。孩子复习很忙，这些小毛病他顾不得上医院去看。其实，只要家里准备一个小药箱，孩子一旦出现什么身体上的不适，服点药就可以解决了，没有必要往医院里跑...

**督促孩子做好考前物质准备** 高考前几天家长要督促孩子做好考前的物质

准备，把橡皮、小刀、格尺等准备好，把准考证等准备好，最好都放在一个口袋里。而且要督促孩子看看考场，讨论一下一旦在去考场的路上发生交通堵塞采取什么样的解决方案..... 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](http://www.100test.com)