

迎战中高考

缓解考前压力， 家长、老师怎么做？

一、家长如何应对考生常见心理问题？

1. 考试前学生最担心的是什么？

考生考试前最多的担心是“怕考试发挥失常”。实际上所谓考试发挥失常，它产生的主要原因往往与出题过偏、怪、难有关。因此家长可以向孩子解释，高级别的正规考试，出题是比较严谨认真的，反而不会出现有时在学校考试出现的怪题、偏题，不会让你看到题摸不着北。

2. 学生有哪些压力？

理解孩子有哪些压力，你才能真正帮到他。一般说来同学们的压力来自两方面，一是心理上的，怕自己考得不好，达不到父母的期望；二是身体上的（这个反而被家长们忽视），长时间的紧张作息，超强度的听课做题，睡眠不足，其身体自然感觉不舒服、累、压抑。因此，家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值，另一方面要多关心其身体健康，保证睡眠，同时包容他的负面情绪。

3. 家长不该说什么？

不要总是问“复习得咋样了？”“因为孩子没法回答你！事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的，总会有点不放心没把握。而如果他实事求是地回答你，没复习好，这个信息又会强化他内心的不安，增加他上考场的压力。不要总是跟孩子讨论最后的结果。有的家长为了让孩子抓紧一切时间学习，言语中带着威胁和恐吓。试想一下，如果我们从一条湍急的河流上走过一座独木桥，过桥之前不断地说掉下去会如何如何，那么过桥的时候还能走得安稳么！

4. 越临近考试，孩子反而疲惫不想学。

很多学生都反映他们会在某个阶段有这种感觉：一方面内心很焦急，一方面却又感到说不出的疲倦以至学习没效率。当孩子出现这种状况时，首先请家长理解，这是大脑给出的一个信号：孩子需要适当休息调整了。人的大脑与其他器官一样，需要劳逸结合，如果外界强制性的给予学习

任务，大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑制”，就是说这时候的大脑已经没有了运转的效率了！这个时候，家长可以想想孩子平时都喜欢什么活动，提醒他休息休息，并适当做一些喜欢的事情减压。

5. 如何面对自暴自弃的孩子？

一些基础差的孩子这个时候容易自暴自弃，“反正我不行，复习也没用”。实际上，我们的确看到有一些同学就是靠最后冲刺大幅提高成绩的。所以，不到最后一刻，一切奇迹都有可能发生。作为家长，要多鼓励，多支持。

6. 如何回答孩子“如果我考不好怎么办？”

几乎每个孩子都会问父母，“如果我考不好怎么办？”有的家长说，“无所谓，考不好就考不好！”有的家长说，“考不好就完了，我没办法，到时候你自己看着办吧。”这两种回答都不可取，

考试对孩子、对家长都很重要，不可能无所谓，这样回答要么口是心非，要么对孩子早已失去信心；而强调考不好的可怕后果，则会干扰孩子对学习的专注。这个时候最好认真的、诚实的与孩子共同面对这个问题，承认考不好的确是我们不愿接受的，但无论怎样现在都要尽心尽力，“咱们尽力！”只有这样，将来才不会后悔、自责。

7. 最后阶段家长能为孩子做什么？

决定学习成绩的有三个方面的条件：学习方法，学习习惯，学习心态。方法和习惯，已经不是考前我们能很快改变的了。所以这个时期，看到孩子或这或那的许多毛病，不要急于去纠正他。你能为孩子做的，是使他在在这个时期保持一个稳定的学习心态。具体来说，一是照顾好他的饮食、生活起居，二是闭上批评的嘴巴。也

许他吃饭的时间有点长，也许他在厕所磨叽了半天，也许一晚上他去厨房翻了几次冰箱……不管怎样，这段时期不要吭声，这是你对孩子的体谅，这就是我们能为孩子做的。

二、老师应该如何做？

1. 调适考生应考动机水平。动机是推动考生备考和应考的一种内部动力，动机偏高或偏低不会使考生大脑皮层的最佳工作状态，激发考生的动机处于中等水平对学习效果有一定的刺激作用，学习效率也随之增强，直到达到最高点。教师应对考生摆正心态，提升实效。

2. 营造积极迎考氛围。高中生经历12年基础教育的成果要求在3天内进行检阅，这对于任何人都是挑战。面临考期临近，这种压力也会日益增大。因此，每到6月校园里到处是迎接高考的宣传标语，教室里是倒计时提醒，师生之间的和谐默契都为考生带来积极的教育讯号，这是一种积极暗示，自我打气，克服考前怯弱，延续万日的自信，指导考生做好迎考的心理准备和心理预期。

3. 做好个性化辅导。根据不同学生的复习进度以及薄弱项进行有针对性的辅导，帮助学生确定努力方向，明确未来发展目标，提升内部动力。

4. 强化考生自信的迎考品质。考生自信心源于学习实力，自信有益于考生能提高高考成绩，是考生考前备考及以最佳状态应考的基础。只有建立在这个基础上，才能充分调动考生积极性，保证实际水平的正常发挥。引导考生强化优势学科，对薄弱项针对辅导，建立个性化认知方式的知识体系和网络，有助于增强考生高考的信心。另外，积极肯定学生在复习过程中的进步，也有助于强化考生迎考的自信心。

5. 关注学生的情绪，适时疏导干预。关心学生学习成绩的同时，也要注意学生的情绪状态以及生活情况，针对出现过度焦虑及紧张情绪的学生及时干预，帮助学生调整心态。



每年的中高考备考季，既是一场学习能力的比拼，也是一场心理素质的较量。考生及其家庭都处于神经高度紧张的状态，如何帮助孩子做好心理健康调适，从容应考？

