



在备战高考的“战场”上,如果说考生是冲锋陷阵的“士兵”,那么家长就是运筹帷幄的“参谋”。一场考试,考验的是学生的综合实力水平、动态智力、体力、考试技巧以及心理素质。最终的高考两天里,心理素质占据着核心地位。距高考还剩最后十几天,家长和考生总会遇到一些问题,比如孩子心理压力太大,总担心自己考不好;家长焦虑,觉得孩子难沟通、脾气大,不理解家长的苦心等等……整理了几个可能会遇到的问题,供参考。

■吴笑文/整理

## 如何回答孩子“如果我考不好怎么办”? 考试期间孩子生病怎么办?

# 高考倒计时 备考讲策略



### 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”。许多学生在过去大大小小的考试中都偶尔出现过一两次考试发挥失常,同学们自然害怕在这关键的一考中又出现失误。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中出现的怪题、偏题,不会让你看到题摸不着北。

### 理解孩子有哪些压力才能真正帮到他

高考倒计时,孩子感觉很累,压力大。除了心理压力外,还有身体上的,反而容易被家长们忽视。长时间的紧张作息,超强度的听课做题,晚睡早起睡眠不足,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,另一方面要多关心他的身体健康,保证睡眠,同时包容他的负面情绪。

### 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,总会有一点不放心、没把握。而如果他实事求是地告诉你,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。

试想一下,如果我们要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?

### 为什么越临近考试孩子反而疲惫不想学?

经常会有学生反映他们会在某个阶段有这种感觉:一方面内心很焦急,另一方面却又感到说不出的疲倦以致学习没效率。

当孩子出现这种状况时,请家长首先理解,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,如果外界强制性地给予学习任务,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。

### 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,这么回答要么是口是心非,要么是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。

这个时候最好认真地、诚实地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。

### 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立竿见影地改变的了。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,二就是闭上批评的嘴巴。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。

### 是否陪考,考生和家长共同商定

有的学校会在考前一周左右放假,让考生自己在家或者在校自主复习。从这时起,因为考生回归了家庭,所以家长的重要性就突显了出来。考生、家长之间的关系需要调整。家长一定要保持情绪稳定,因为家长的情绪通过感染、暗示等心理机制,会影响到考生。

在这时,高考期间是否由家长陪考,需要考生和家长坐下来共同商定了。有些考生认为,家长不离左右陪着,自己底气可以更足些,紧张感也可消除不少;但有些孩子独立性较强,家长跟着,反而会让他感到压抑不适。

总之,家长在决定是否陪考这一问题时,一定要尊重考生自己的意见,甚至陪考人是谁,都应由考生自己决定。

### 考试期间吃什么、穿什么?

吃、穿在这里也提醒大家注意,考试期间最好让孩子吃熟悉的食物、穿舒服的旧衣服。有的家长可能想在这几天帮孩子加强营养,虽说营养的保证很重要,但那应该是半年前、一年前就注意的,而不是靠这几天。

考试期间的饮食最好跟他平时的饮食一致,熟悉的食物使人放松。同样,熟悉的衣服也会使孩子更放松。

### 考试期间孩子生病怎么办?

一般说来,只要孩子不是那种病得不能坐下来拿笔写字,生病对考试的影响其实就只是心理上的,并不会妨碍大脑思考。大家对这一点可能感到很难理解。基本的解释是:大脑工作在生理上实际只需要两个条件,葡萄糖和氧气。

有这两个条件,就能做题、思考。身体的不舒服可能会分散我们的注意力,心理上造成我们的不安,实际的影响没有那么可怕。因此,万一孩子在考试期间生病了,家长也要给他这样的信念,影响不大!甚至可以跟他说,你都生病了,如果没考好也是能理解的,这样孩子反而能放下包袱,轻松应考。

## 中高考在即 专家支招如何应对“考前焦虑”

星报讯(朱世玲 李皖婷 记者 马冰璐)失眠、头晕、胸闷、食欲差、烦躁、情绪不稳、厌学……中高考临近,合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)儿童青少年心理科门诊进行心理咨询的中高考考生明显增多。昨日,该院副院长、儿童青少年心理专家郜见亮表示,这些伴随考试而引发的生理、心理上的紧张症状,如果不及时予以纠正,不仅会影响考试的临场发挥,更有可能演变成慢性长期的心理问题。

郜见亮介绍说,“考前焦虑”常出现生理和心理症状,生理症状包括失眠、头晕、胸闷、注意力不集中、记忆力减退、食欲差、胃肠不适、尿频等,心理症状包括厌学、烦躁、情绪不稳、易激惹、心情压抑等。

这些伴随考试而引发的生理、心理上的紧张症状,通常会在考试过后、压力舒缓的情况下缓解,并不需接受治疗;不过症状明显的考生,还是有必要寻求专业的帮助,否则可能会影响考试的临场发挥,甚至演变成慢性长期的心理问题。

那么如何才能不受“考前焦虑”的影响呢?郜见亮提出了以下几点建议:

不要对焦虑情绪过分关注。适度的紧张、焦虑反而有利于发挥出好的状态。在这段时间一方面要树立信心,力争使自己在考前复习充分;另一方面要心情愉悦、情绪稳定,轻松走进考场。

淡化目标,积极暗示。考一所好的学校,这样的目标意识已经伴随学生和家很长多年了。到了中高考前夕,这个目标意识必须淡化,放下包袱,轻松上阵。考生不妨给自己以积极的自我暗示,如“我肯定行”“准备充分肯定能考好”等等,可以增加自信,克服焦虑。

学会放松,舒缓情绪。考生在考前适量进行运动,可以有效缓解焦虑;音乐也能够使人放松,当你睡不着的时候,不妨听听舒缓的音乐,它能够帮助你心情平静。

如果在考场上遇到怯场等意外情况,可以暂停答题,闭目养神,全身放松,保持和恢复心理平衡。也可做眼保健操或按摩头部有关穴位,清醒头脑,提高大脑的功能。