

B02~B03 政策·解读

B04~B08 冲刺·宝典

B09~B11 心理·志愿

B12~B14 经验·家长

B16~B20 职教·专题

B21~B24 考生·留学

# 赢在2009

## 中高考特刊

### 冲刺还有俩月 一切“皆有可能”

有“超级”考生,成绩一路飘红,家长除了欣慰兴奋,心里也难免仍有某种担心;如果孩子成绩完全是另外一种样子,家长就更可能心急如焚,甚至唉声叹气。

因为,此时此刻,孩子、家长、学校都太“看重”最后冲刺这两个多月了。

其实,这种看法确实不无道理:业内专家认为,如同多数老师、家长期待一样,对于有心的孩子和家长来说,最后冲刺这两个月,真的没有什么不可以改变。考生自己一定要有信心。

3月28日,上海市心理学会心理辅导教育中心主任、著名中高考应试指导专家黄寿根来郑讲课,聊起中高考冲刺这个话题时,他送给考生的“四大法宝”,让在座家长和记者豁然开朗。

黄寿根老师说,中高考越来越远,孩子紧张家长焦虑,这种心情完全可以理解。但此时家长甚至学校老师,任务不是逼着孩子身陷题海不能自拔,更不是非要挑灯夜战昼夜连轴,而是要更多地从心理上、从习惯上、从方法上、从环境上做好准备和服务。这样,孩子不仅可以轻松应考,临场夺得高分也将更有把握。

首先,树立考生信心很重要。调查表明,多数考生对初次参加中高考“信心不足”,成绩稍差考生表现尤甚。此时,家长、老师都应该想尽办

法引导孩子树立信心,方法是帮助孩子找到自身优势并进行分析、鼓励;另外,也要与孩子达成心理上的共识,不要把升学目标定得太高:期望值过高、总是唠叨“上名校”“考重点”,可能会给孩子带来更大心理压力,甚至最终导致孩子因对目标完全失望而放弃。

其次,要改变孩子的一些习惯。很多家长认为,孩子的生活、学习习惯等是长期形成的,此时已经很难改变。事实上,这种说法是错的。只要制定了“规则”,而且孩子也能够认同的话,很多习惯完全可以很快得到改变,比如作息习惯等。或许正是最后冲刺两个月这一“特殊时期”的缘故,孩子有可能更容易配合家长改变某些不良习惯。

再次,教给孩子方法最为关键。中高考是孩子面对人生的“首次”大考,没有经验、缺乏自信

是共性问题。此时,有经验的家长、老师更应该从方法上“点拨”孩子正确面对、沉着应战;对于具体知识和方法,感觉力不从心的家长还可以借助学校老师、校外辅导、往届考生经验等,引导孩子发孩子扩宽思路、掌握技巧。“掌握一种好的方法,比多做几道题可能更加有益。”

最后,给孩子创造良好的备考环境。很多家长往往容易忽视这一点:过于“放松”、对孩子不管不问当然不好;但过于“关心”,天天唠叨甚至把自己的急躁情绪“传染”给孩子也更无益。孩

子全面转入复习后,作息时间、学习方式等可能都会有一些小调整,家长要理解、支持孩子的做法,要重点从心理引导、后勤保障等方面提供“服务”,不要因为一些小事而影响孩子的备考情绪。

对此,中国家庭教育协会特聘专家路亚杰也认为,孩子成绩不够理想、学习状态不佳或对考试自信心不足等,很多时候其实还不单单是孩子自己的错,“要想改变这种状况,家长要先学会改变自己,要尝试在不断调整中达到与孩子共进的目标”。  
习秋