

# 父母要和孩子一起调整状态

北京联合大学国家三级心理咨询师 耿胜男

作为高三生父母,如何使孩子从高中前两年相对轻松的学习状态,转换到高三的临战状态呢?这其中既包括孩子的学习态度和心理调节,也包括饮食起居等。



## 案例

A同学是一名高三生,学习成绩中等。开学初期,她常常做梦,梦到自己没考上大学。于是她每天努力学习:预习、做笔

记、做作业、复习等,每天学习到很晚。除了学校要求买的书之外,她还买了很多课外辅导书。她觉得“笨鸟先飞”,只要努力一定能取得最后的胜利。但在最近一次考试中,她考得并不理想,身体也出现了低血压的症状,父母为此很担忧。



## 建议

考生要给自己明确、具体、恰当的目标和可随时调整的计划。

考生要客观评估高中前两年的学习情况、年级排名,充分了解自己在每个学科中的最大提升空间,制定相对具体、合理的目标。否则,进入高三后,在各种测试中经常出师不利,容易挫败自信心,导致冲劲不足。当然,目标也不能太低,否则会因动力不足,潜能得不到最大限度地发挥。

### 罗列阶段性目标

考生可在父母的帮助和指导下制订几份计划,例如:这一年的统筹规划。将每月要完成的事情罗列,并标注完成时间、方法、标准等,最好以一些阶段性目标为节点进行分段计划。这份计划可能是笼统的,但要考虑每个学科的特点,合理安排。另外,考生可根据学习内容进行划分,比如从前遗留的问题,要尽量弥补。父母要帮孩子列出可自主支

配的时间,老师已经讲过但屡屡失分的知识点或薄弱科目,越具体越好,将这些需要填补的“短板”逐一分配到先前列出的时间里,时间与内容要合理搭配,保证计划的可实施性。比如有的文科生单词量掌握不足,可利用乘车、排队等候时间背单词。而清晨大段时间最好留给历史、政治等科目。

### 与孩子一同调整心态

高三阶段,父母和孩子的压力都很大,所以要一同调节好心理状态。首先,父母要引导孩子脚踏实地地进行复习。很多学科在讲授新课的同时进入复习阶段,有的考生重视新知识的学习,认为复习旧知识不重要,使得高三一开始忙得焦头烂额。所以,父母要引导孩子“温故知新”。其次,做好打持久战的准备。进入高三后,考生都会下决心拼一把,但有的考生是“三分钟热度”,苦了累了就在学习态度上“打

折扣”。最后,父母要常与孩子聊天。与孩子多交流,让孩子感受到家人的鼓励与支持,这对孩子的帮助很大。当孩子遇到困难时,父母要帮助孩子打开症结。

### 帮孩子储备充足体能

高考不仅拼知识,也拼毅力和体力。每年高考前,都有一些考生因病坚持不到最后。

父母要帮孩子合理安排作息时间,把学习与生活劳逸结合。注意合理膳食营养及饮食卫生,并督促孩子坚持体育锻炼,增强体质,可打球、跑步、游泳、跳绳、立定跳远等。保证充足睡眠也是储备足够体能不可或缺的因素。

### 巧妙运用学习策略

首先,找到主干,模块化、网络化学习。经过高一、高二两年分章、分节学习,考生已积累了很多知识,但这些知识是零碎的,不成体系。高三复习的任务之一是要将散乱的知识归纳整理,建立各知识点

间的联系,形成知识体系和网络。

其次,注重基础,发挥潜力。基础知识是学科力量的源泉,脱离基础知识无异于无源之水。因此,在第一轮复习时,要将基本概念、规律、方法、技巧落到实处,认真阅读教材,听老师讲解,做好课堂笔记,再结合复习资料对基础知识加深理解,准确掌握知识的内涵和外延,力求做到基本概念、规律、方法和技巧“烂熟于心”。这样既能增长自信,又能发挥自身潜能。

最后,联系实际,关注热点信息。父母可在孩子吃饭或休息时,聊聊最近的热点新闻和时事政治。高考很大程度上注重考查知识的实用性,这在综合学科的考试中体现得尤为充分。考题紧扣社会热点和生产生活实际,情景新颖,综合性较强,具有较浓的时代气息。这就要考生在日常生活中多积累。



## 分析

高三学习与高一高二有很大不同。高考的日益临近让考生感到无形的压力。研究发现,孩子进入高三会面临很多问题,如厌学、失眠、成绩下降、心生杂念、情绪不

稳、担心害怕、达不到理想目标等。而从前的学习方法、策略也不再适应高三快节奏、高效率的学习。那么,怎样调整好状态对孩子和父母来说就至关重要。

# 北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

## 北京考试报—高考



第一时间解读高招政策,系统刊载辅导文章,打造服务高考的平面媒体品牌,每周三出版发行。

## 北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看,报网互动,权威、及时、准确。



## 《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务,内设政策解析、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容,是您填报高考志愿的得力助手。

## 北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务,方便、快捷、简单。



## 北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求,实现高考内容细分和专题策划,内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128  
广告热线: 82837190