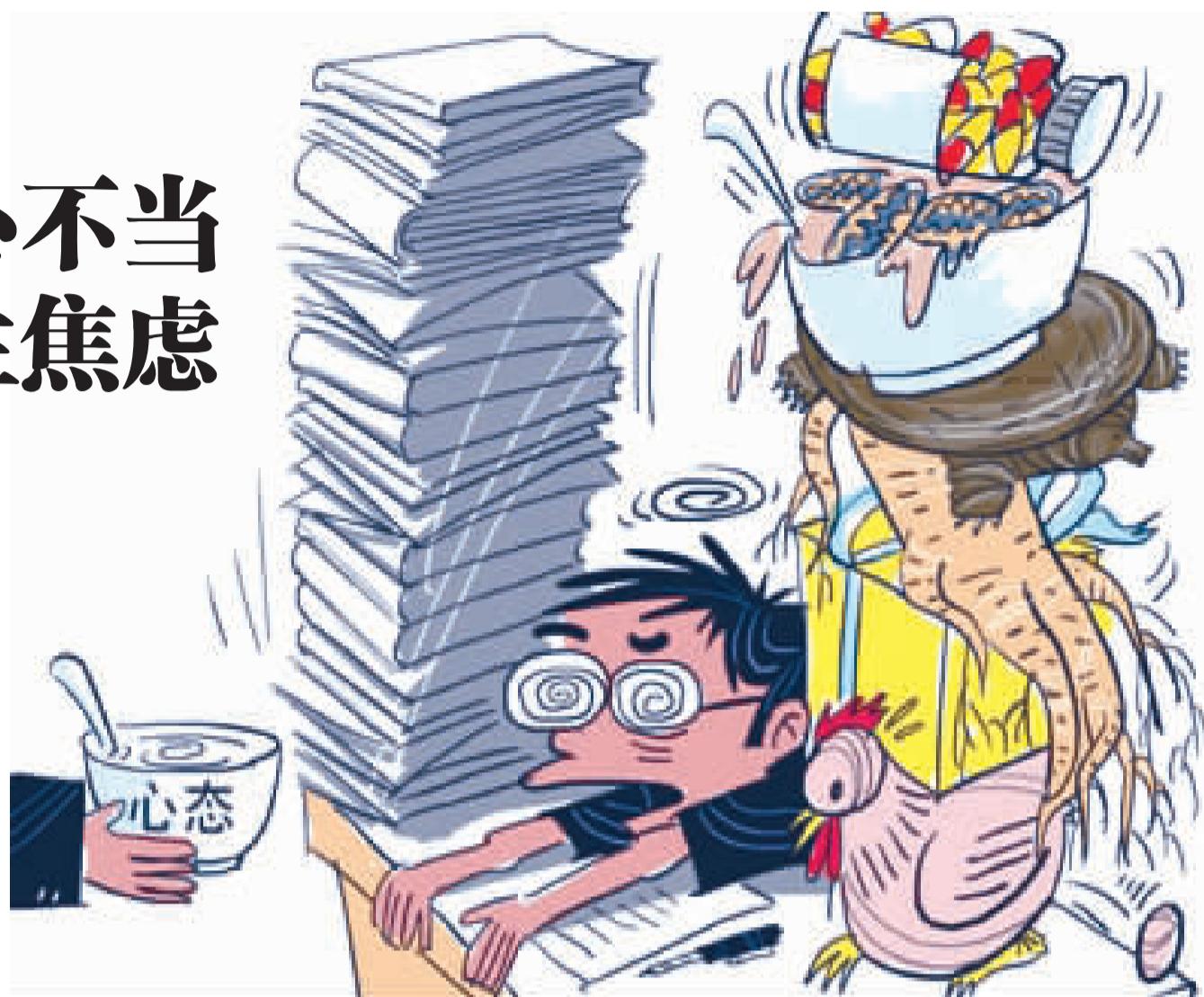


家长关心不当 易致考生焦虑

距离今年高考还有50多天，有些考生已经开始睡不着、脸上长痘痘，女生也开始担心生理期会影响自己的发挥，据了解，已经有不少妈妈到医院咨询妇科医生能否通过吃药错开例假。但另一方面，高考也似乎成为家长与考生矛盾产生和激化的根源：不知所措的家长想尽各种方法“帮助”孩子，烦躁的考生在承受学习压力之外，还要应对来自老师的洗脑、家长的过度关心。



家长使出浑身解数反给考生加压

记者近日走访了多所重点高中，发现很多高考学生的压力不是来自学习，而是来自家长的压力。不少家长为了让孩子能够无后顾之忧地参加考试，似乎使出了浑身解数：学校附近租房、频繁与老师通电

话以了解情况……事与愿违，不少做法孩子并未领情，甚至开始反感。从学生的“吐槽点”来看，家长似乎已经成为高考的主角，但事实上家长这些绞尽脑汁的做法在孩子看来，反而是给自己“添乱”。

“别为高考给我租房，我不想换环境”

“我们家跟外婆住在一起，高考前夕经常挑灯夜战，我妈担心家里人的作息影响我的高考复习节奏，最近在学校附近单独给我租了个房子，每天陪着我学习，其实我真的不

想换环境，而且一放学我妈就开始在我身边晃，感觉一直被盯着，像犯人关监狱一样。我想回家住，但我妈就是不同意”，面对妈妈的“关心”，某重点高中高三学生向记者抱怨。

“别给老师打电话问东问西了，太丢脸了”

“我刚知道我妈基本上每周都给班主任打电话，问我在学校的表现，觉得特别丢人。我一个19岁的男生，也算成年人了，我妈还像管小屁孩似的

管我。我知道高考她也紧张和担心，但这样做实在是有点儿过了！”避开孩子与老师的直接沟通也让学生感到难堪。

■ 专家支招

家长给自己减压

家长的“不安”，最终会造成考生的“不安”，因此家长首先要调整自己的心态，用自己的心态影响和调整孩子的心态，情绪是可

以传染的。临考前提成绩及排名已经没有太大意义了，不要过多谈论成绩及排名的话题，督促、检查也不要太多，让孩子安安静静学习就可以了。作为家长，要鼓励孩子“在学习中尽心竭力就是最好的，结果好坏没有关系”，给孩子吃个宽心丸是最好的减压方法。

做好幕后智囊团

高考期间，家长和孩子的关系非常敏感。家长对孩子异乎寻常的关心照顾、严格要求和体贴安慰，都会让孩子感受到临考前的紧张气氛，其效果往往与家长的苦心背道而驰。专家建议，家长平时怎样对待孩子现在也要怎样对待，做孩子的坚实后盾，当孩子有需要的时候，能够适时出现，为孩子提供最有力的支持和帮助。

不乱吃，科学进补

有些家长把孩子当成重点保护对象，给孩子买营养品，改善伙食，每天强迫孩子吃这吃那，觉得是为孩子好。可在孩子眼里，家长的过度关心无形之中反倒成了一种压力，使孩子更担心自己考不好的后果。其实家长最好将自己定位为后勤部长，为孩子提供科学的饮食，适当补充有效的营养成分，稍补即可，切勿过度。

(据《新京报》)



“别把我跟别人家的孩子比成吗？”

无论孩子做得怎样，“隔壁家那谁”总是抹不去的阴影，“我妈单位有好多阿姨的孩子都考上了名校，她现在老用他们的故事激励我，比如谁家的谁谁谁最后发奋图强两个月，从300名考到年级

第3名，你这100名的，还得考第一啊；谁家的谁谁谁特别爱学习，考上了香港大学什么的——每个人的故事都讲了不下8遍了。我就是我，不要把我和别人比好吗？”

“我已经胖了26斤了，咱能不这么补吗？”

高考前夕，除去补习之外，一日三餐也是家长格外操心的，一位考生介绍：“我妈之前每天给我炖一只鸽子，说补脑，最近又开始给我狂吃海参和甲鱼，还买了一堆保健品逼我吃，每天一大把。从过年到现在我都胖了

26斤了，觉得自己现在特别肥蠢，真不知道高考结束后会变成什么样儿。最重要的是：万一考不好，我妈花的这些钱和心思，不是全都浪费了吗？每天被逼吃补品的时候，我的心里都翻江倒海的。”

“不要听风就是雨好吗？”

为了顺利闯过高考的独木桥，家长不会放过一丁点信息：“我爸妈从我上高二开始关注各大门户网站教育频道，每天吃饭的时候就开始了：‘我听说最近高考又出台了某

政策’‘高考加分政策有变化’……大部分信息都跟我无关，我爸妈还非要让我都知道，让我准备。”采访中，不少考生都向记者反映了类似的问题。

■ “添乱型家长”症状自测

以下这些做法，你符合几条？

1. 家里为了孩子高考不看电视，不听音乐，家里所有人说话都轻声轻气，走路小心翼翼，生怕打扰了孩子学习，家里来客还未进屋，就竖一根手指“嘘”一声，提示“孩子要考试，不能打扰”……
2. 听说孩子交了女朋友，到学校找老师，一定要拆散他们，告诉他高考最重要，不能因为谈恋爱分神，必须分手。
3. 每天准备丰盛早晚餐，不管孩子胃口怎样，强迫孩子吃完。
4. 口头禅包括“最后关头了，坚持住”，“千万别紧张”，“答题检查仔细点，别老白丢分”等。
5. 总拿别人家孩子的“成功案例”说事，觉得全世界就自己家孩子

不努力。

6. 成为“补品控”，听说什么管用就给孩子买什么，觉得吃了总不会错，万一因为没吃而输在高考，自己会后悔一辈子。

7. 除了学校发的习题和卷子外，还在给孩子买额外的习题，让孩子再多做一些，确保高考不会押错保、漏掉题。

8. 每天只看高考相关信息，把高考政策挂在嘴边，逢人便说。

9. 不知道怎么跟孩子交流，怕影响孩子情绪说话战战兢兢。

10. 把“孩子马上要高考”作为上班迟到或请假的理由。

以上症状，如果满足2条以上，你很可能已成为“添乱型家长”了。