

高考备考进入冲刺阶段，家长如何调整心态帮助孩子更好应考？

放低预期 稳定情绪 用心陪伴

在大考进入倒

计时阶段，很多家长

比孩子还要紧张焦

虑，在看似平静的外

表下，家长对孩子或

时时留意其言行，或

加倍赔小心，过度的

小心谨慎反倒让亲

子间的相处变得很

微妙……



家长能做到在情绪上没有一点儿波动。在6月高考前，英语首考、一模考试、月考等大大小小的考试接连不断，自然会让家长对孩子的成绩有一定的要求，而且家长还时刻关注着孩子学习效率以及情绪上的变化，这些都会影响到家长和孩子的情绪稳定，甚至会变成矛盾的导火索。

杜学彤老师建议，在孩子备考冲刺的这个阶段，家长首先要做到“过好自己的人生”，保持生活节奏如常，对孩子的期许要暗藏在心里。其次，高考是对孩子高中三年学习成果的检验，现在这个时候，家长不要给孩子制定过高的成绩目标。如果孩子的成绩不尽如人意，家长要坦然接受，肯定孩子为冲刺大考付出的努力，切忌跟孩子谈论自己曾经的付出。再次，想要在考前为孩子心理减负，家长不妨和孩子一起聊聊“自己心里认可的人生是怎样的”，达成共识后，既要坦然接受现在，又要为可以实现的目标不懈努力。高中学习是一段长跑，不少家长会把临近大考的这段冲刺时间当成煎熬，作为陪跑者，如果把“煎熬”挂在嘴边，把焦虑情绪表现在生活中，孩子会深受其害。希望家长能够调适好心理，对孩子放低预期，做一个情绪稳定、乐观积极的陪伴者。（据《今晚报》贾林娜）

讲述：

围着孩子转，反倒被嫌弃

距离高考时间越来越近了，杨女士计划着要不要跟单位请个长假，在儿子小晖考试前当一个全职的“后勤部长”，当她把这个想法告诉小晖后，却遭到孩子的强烈反对。小晖说：“你要是天天在家围着我转，我肯定特别紧张，我只要学习上有一点点儿放松，都会觉得对不起你的付出。”杨女士解释再三，

小晖就是“不领情”，请长假的事只好作罢。

杨女士说：“孩子马上高考了，我打算请长假，就是想给孩子做点营养餐，多陪陪他，却没想到孩子说，我只要每天正常上下班就是对他最大的支持。另外，他还提了一个特别要求，不让我总问他的成绩。这不是难为我嘛，都快高考了，不让问成绩和排名，我不是更焦虑了？有过陪考经历的同事劝我，大考前不要把孩子当大熊猫一样照

顾，更不要紧盯成绩不放，保持以往的生活状态，就是最好的亲子相处方式。听着很有道理，但我恐怕很难做到。”

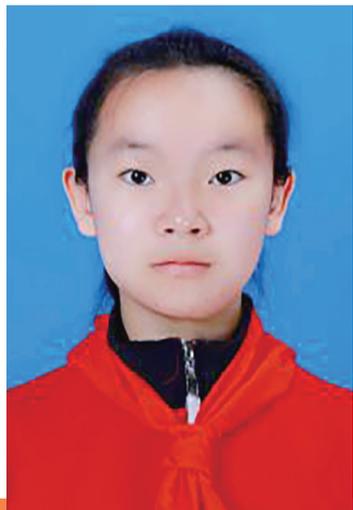
建议：

心理稳定比成绩提升更重要

天津市崇化中学德育副校长、家庭教育高级指导师杜学彤说，作为高三学生家长，现阶段几乎没有

新时代好少年白昕冉：

心怀爱心有才艺的好少年



□文/图 本报记者 李蒙

今年12岁的白昕冉就读于土默特左旗回族小学，她自信开朗、多才多艺，多次担任文艺汇演的主持人，在校内外举办的各种比赛中屡次获奖。她孝顺善良、有爱心，

无论是在学校还是在家里都得到了认可。

白昕冉清秀的外表特别适合登台演出，再加上她独特的表现力，每次学校有什么文艺活动，她都积极参与。无论是台词功底还是表演情绪，都让她参与的文艺演出屡屡获奖。

她的班主任老师更是对她夸赞有加：“白昕冉多才多艺，学校组织什么演出，交给她一定没问题，学校老师和同学们都非常信任她。”

别看白昕冉年龄不大，但她积极参与土默特左旗“爱祖国·爱家乡”迎新年朗诵栏目录制；参加“永远跟党走”土默特左旗庆祝中国共产党成立100周年群众性文艺汇演；获得2020—2021学年度第二学期“大阅读等级测评”二等奖；在内蒙古广播电视台少儿频道《厉害

了·草原娃》“童乐隆咚锵”六一晚会中荣获最佳小演员称号；在参与“走进军营体验军队生活，弘扬爱国主义精神”社会实践活动中表现优秀；2020年参加了中央电视台少儿频道《英雄出少年》栏目录制；在第二十一届“小金话筒奖”呼和浩特市分赛区决赛中荣获小学组一等奖。

各种各样的奖项证明了白昕冉的努力和天赋。她的妈妈说：“白昕冉非常努力，每一次参加节目，她都会用心去琢磨，努力去练习，尽可能精益求精，这才取得了现在的成绩。”

白昕冉说：“老师告诉我们，百善孝为先，孝顺是中华民族的传统美德。我的爸爸妈妈是医务工作者，我一直看着他们奋斗在一线，心里很想帮助他们。”

白昕冉是这样说的，也是这样

做的。爸爸妈妈每天晚上下班回家，她都会给爸爸端一杯热水，给妈妈捶背按摩，缓解他们一天的疲劳。不光如此，她还很孝顺爷爷奶奶。白昕冉的奶奶是位残疾人，爷爷患有心脏病，在父母因工作繁忙无暇顾及老人时，白昕冉就帮爷爷一起照顾奶奶，做饭、扫地、拖地……做一些力所能及的家务活。虽然很忙碌，但是看着爷爷和奶奶欣慰的笑容，她的心里暖暖的。

白昕冉说：“父母的养育、长辈的关爱，为我的健康成长倾注了心血。我要继承中华民族的传统美德，对老师、对父母、对长辈常怀敬重意，心存感恩心。”

新时代
好少年

