

高考越来越近，家长虽然不能代替孩子走进考场，但可以当好后盾，提升孩子的身心状态，助孩子一臂之力，对考试表现产生积极影响。具体怎么做，听听专家和家长的建议吧。

高考临近， 家长如何助考生 一臂之力？



邵怡明 绘图

米女士 初中教师 儿子17岁

在学习中“后退”，在生活中“并行”

临近高考，作为一名高三学生的家长，如何通过科学有效的陪伴帮助孩子度过冲刺阶段，让孩子以最佳姿态迎接考试，我一直在努力调整方向。

在情绪上，我经常用“我理解你的压力”等共情语言，帮助孩子接纳焦虑的合理性。刚刚经过高考“一模”考试，孩子考得还算理想，但同样的，

每次考试都会有一些不该错的题，我时刻提醒自己，需警惕“你怎么总粗心”等指责性语言，转而关注孩子的进步细节，比如“这次复习非常有效果”。每场考试结束后不讨论试题答案，用“辛苦了，休息会儿吧”，来替代“考得怎么样”，减轻后续科目的心理负担。对于成绩波动，应共同分析

原因，而非简单归咎于“不够努力”。

同时，我协助孩子制定“任务清单”，按优先级分配时间，可以各科目交叉复习以减少疲劳感。在每次模拟考试的前一周，逐步减少学习强度，以梳理错题和基础知识为主，避免新知识摄入带来的焦虑。

离高考还有不足一个月的时间，

需要环境与情绪隔离保持居室安静整洁，我减少了亲友探访等外界干扰。还要注意陪伴的边界感，在学习中“后退”，尊重孩子的自主规划权；生活中“并行”，通过散步、聊天提供情感支持而非过度干预。作为家长，我也自身先稳定情绪，避免将工作压力或升学焦虑传递给孩子。

卫女士 工程师 女儿18岁

不追问复习进度，减轻孩子心理压力

女儿一向懂事，学习方面不用我们操心，但面临高考这个人生大考，一贯稳重的她还是紧张了不少，“一模”没有发挥好，让她更加不开心，睡眠也不安稳，我看在眼里，急在心头。

我与她爸爸约定，在家里不主动提高考，也不追问她的复习进度，就当平时一样，减轻孩子的心理压力。女儿愿意倾诉烦恼我们就听着，帮她

出主意，不愿意说我们也不强迫，相信孩子自己会调整。看到她有时候在书桌前发呆，我会给她端一杯热牛奶，放下就离开，不打扰她的思绪。如果她表现得焦虑，我就建议她听一会舒缓的轻音乐，放松情绪。她爸爸则利用晚饭后的半小时带她出去散步，周末也安排一小时的亲子锻炼时间，让她在保持体力的同时调节好状态。

在饮食上我格外注意，保证营养跟得上，除了肉蛋奶供给充足以外，我还让女儿每天吃一把坚果，并安排她多吃海鱼和含维生素C的水果，但没有特别进补营养品，因为我相信一日三餐的营养已经足够。

考虑到孩子年龄小，没有处理突发状况的经验，她爸爸帮她制定了一份高考应急表格，将可能出现的突发

状况分类，写下对应的处理办法，比如去考点的路上迟到怎么办，出现身体不适怎么办，在考场上大脑突然空白怎么办等等，让她牢记下来，并安排相应的练习，这样万一状况突然发生她心里也不慌，知道正确的应对。

在全家人的努力下，女儿的情绪一天天变好，相信她会以最佳状态迎接挑战。

黄女士 咨询师 儿子19岁

家长可以陪孩子做一些放松的活动

高考承载着很多孩子的大学梦，随着高考的临近，孩子往往会变得焦躁起来，不说孩子，作为家长的我，在孩子高考前也是紧张得不得了。孩子中，是我大侄女先参加高考，高考当天我的心都提到了嗓子眼，心想：等儿子高考时，我该咋办呢？谁知道一年后儿子参加高考，我反而变得有些淡定，或许这种淡定包含着一定的

接受，也包含着一些无奈，可能这是很多家长都会的故作镇定。

越是关键时刻，心态越重要，记得我当年学习的时候就是心态不好，没发挥出好的水平，所以到孩子高考时，我提前就给孩子做了“功课”。一次我跟孩子聊天时，聊过一个“最坏”的游戏。考试有两个结果，成绩好上什么样的学校，没考好怎么办？想干

啥？想学啥……最后的结论是人生总是有路可走的。那次“心灵spa”后，孩子整个心情放松了很多。

从我个人角度来看，孩子参加高考似乎是一家人的高考。儿子高三这一年，我们家从没有开过电视，孩子说啥，我俩也总是给予包容，以及提供情感价值，生活上尽量给孩子一个宽松和舒适的环境。至于学习安排

一直都是孩子自己决定，我俩也只有孩子问我们时，才略说一二。时不时的，我们也会带着孩子放松一下，比如说带孩子看个电影，或者爬个山之类的。去年孩子高考前我们全家还一起爬了山。临近考试，知识类的学习已经有点晚了，这时候，让孩子不要过于疲惫，有一个好的状态参加考试最重要。

中山大学心理学系副教授、硕士生导师 穆岩

帮助孩子通过安稳睡眠和适度运动稳定状态

想让孩子备考时状态稳定，家长最容易帮到孩子的是让他的身体稳定下来，身体稳定就创造了心理稳定的条件。身体稳定是指基本的生物钟节律稳定，这是最重要的，比睡多长时间更重要。因为睡眠时间每个人不一样，但若生物钟乱了，身体和情绪影响就大了。

家长可以建议孩子起床后立刻穿好衣服，活动几下，伸胳膊、踢腿之类，不一定非要去跑步，可以选择自己喜欢的任意方式，让身体舒展，带来舒适的感觉。通过简单的运动给大脑提供一些刺激，帮助身体尽快回归到清醒的天然节律中。

学生容易出现的生物钟紊乱，一个诱因就在于他很爱学习，恨不得争分夺秒，于是一直学到困得不行，到点了才上床。问题是认真学习会造成大脑高度兴奋，即使躺在床上也没有办法一下子入睡，因为大脑的兴奋状态存在惯性，无法立刻刹车。如果在

临睡前安排了一些过度复杂让人高度兴奋的思考活动，比如写作文、做难题，哪怕睡着了睡眠质量也会比较差。在临睡前一个半小时左右应该结束比较难的学习，做一些过渡性、安静的活动，最理想的是到户外散散步，或者在家里听音乐、跟家人聊天、看书，让大脑为睡眠做好准备。

一个很有帮助的放松方式就是做好个人卫生，复杂的有洗澡、敷面膜，简单的就洗把脸，这个方式最大的价值在于躺在床上时身体会有一种舒适的感觉。考生一天已经很忙碌，临睡前通过做个人卫生照顾一下身体的需要，对于提高睡眠质量比较有帮助。

睡眠环节还有一个重要的特殊时刻，就是考前最后一个晚上，跟一般日子不一样。该做的安静活动做了，该做的个人卫生也做了，但因为明天要考试，所以会忍不住想明天考什么，一旦问自己这个问题，考生会发现别睡了，因为这个问题永远没有答案。

而且这个问题很重要，自己特别期待知道，只会让自己在临睡前更容易陷入到一种内耗或者空耗的思考过程中，心情变得更加不稳定。

这种情况下，可以用另一个有确定答案的问题替代掉原来的问题。想想明天早上考试要带什么东西，穿什么衣服，笔盒里放了什么，这些问题有确定答案，会帮助考生把没办法得到确定答案的问题从头脑里挤出去。

除了睡眠以外，还要注意做一些运动。要让孩子一天完全不运动，就在屋里专心学习的话，对于他整个生物钟的刺激非常不好。因为一整天没有任何身体的激活，没有高峰，就很难在晚上自然地进入低谷。但是家长要注意，不要强迫孩子去搞运动。最好的办法是以身作则，家长自己做一些运动，创造运动机会，看看孩子是否愿意跟上。

这时的亲子运动不是竞技，至少在考前不以锻炼身体为主要目的，要

把运动当做让孩子能够开启话匣子、愿意表达的机会。在说话过程中，家长会发现孩子表达的内容哪怕是不好的事，比如说同学欺负我、老师安排的不好、考试太难等等，但是表达的过程本身就是一种自我情绪的安抚，那些不好的事原来在脑子里绕来绕去，现在至少可以表达出来，这本身就是一个调整情绪的好机会。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京市家庭教育研究会主办。

03

2025年
5月24日
星期六

劳动
报

劳动者周末

家教园地

责任编辑 杨琳琳
式设计 王巍
校对 张旭