# 家有中考考生之家长教师锦囊

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-06-07

*第一篇：家有中考考生之家长教师锦囊家有考生之家长锦囊考虑到我们家长大多数平时忙于各自的家庭发展，很少有闲暇呆在家中，所以三年以来，我很少登门家访，我们学校与家长沟通较少，在座的多数学生家长对我而言都是生面孔，在此本人深感遗憾。不过由于你的...*

**第一篇：家有中考考生之家长教师锦囊**

家有考生之家长锦囊

考虑到我们家长大多数平时忙于各自的家庭发展，很少有闲暇呆在家中，所以三年以来，我很少登门家访，我们学校与家长沟通较少，在座的多数学生家长对我而言都是生面孔，在此本人深感遗憾。不过由于你的孩子，接近了我们之间的关系，因为无论是你还是我们都有一个共同的目标，希望我们的孩子能够顺利通过中考，升入一所理想的学校，希望我们的学生在今后的学习、职业及未来发展中，有一个更好的起点，有个正确的发展方向。也正是这个原因，今天我们走到了一起。

中考关系到你的孩子个人今后的学业深造、职业规划及人生发展，同时也与你的家庭理想的展望与实现密切相关；中考也是近期内社会、学校及家庭普通关心的话题及工作重心。为帮助你的孩子顺利度过中考，同时为你指导孩子如果渡过这关系他们未来及命运的考试，针对考前考后可能存在的状况及发生的问题，在此，我提出以下一些建议，仅供大家参考：

一、考前准备 ㈠ 心理上：

1.指导孩子放下包袱，轻装上阵:要以平常心态对待考试，我们家长更关心你的身体健康、关注你的为人处事，你刻苦学习的过程，而不是你考试的结果。

2.选择适合离孩子的奋斗目标和动机水平：不要对孩子产生过高的期望值，事已到此，基本已成定局，你或高或低的期望，会给孩子产生过高或过低的奋斗目标，这都容易使他们产生失败体验而导致心理压力。

3.引导孩子端正考试态度:不奢望奇迹，也不低估实力；考试发挥出水平就是胜利（确保会做的题答完整、准确、规范），超水平发挥是伟大胜利，做出难题是锦上添花，做不出难题无关大局。

4.指导孩子，考前一些心理上，情绪上的波动是正常现象，应该以科学的态度对待考前的心理现象：（1）不用太在意紧张，完全不紧张或过度紧张都不利于自己水平的展现，适度紧张本身有利于考试的发挥与准备；（2）考前的轻度失眠是正常现象，即使夜间可能会少睡了几个小时，不影响考试，但绝不可通过服用安眠药来催眠，也不要通过娱乐或聊天来化解，而是躺倒休息；(3)中午休息，能睡着最好；万一睡不觉，也须闭眼眯一会，因为闭目可以养神；(4)考试期间，惟一可以信赖的真正朋友就是你的自信，坚信自己完全可以通过中考这一难关。

5.为缓解焦虑，可指导或提醒孩子做些自我放松练习：（1）联想法：把导致无法入睡的杂念，如如果明天考砸了怎么办？我考不上高中怎么办？等负面信念，换成最美好的事物美好的回忆，如看过的一部有趣的电影情节，与朋友一起度过的美好时光，家人共同经历的趣事等；（2）放松训练：睡前想象草地、蓝天白云，并通过暗示暖流逐步流经自己的头、颈、肩、臂、手、腿、脚等各部的方法，放松心情与身体；（3）运动法：适度早起可以让孩子的考前准备工作从容不迫，而晨起一切准备后的适度运动可以令他们放松精神；（4）深呼吸法：对于未知的试卷，学生往往充满期待，这也会使的这段时间，学生内心比较忐忑不安，所以可以提醒他们，拿到试卷前作深呼吸，使大脑充分吸氧，平抑心脏的过快跳动，降低紧张度。㈡ 知识准备： 保证休息好的前提下，考前一晚适当的学习，不会打乱生物钟，对降低孩子的紧张感、提高孩子的睡眠质量，有一定的好处。要指导孩子，复习时要着眼大问题、大规律，不要过多纠缠枝节问题；要看目录、标题、勾画的重点、提纲、图表、公式、定义、定理，浏览模拟试卷和做过的题，尤其是错题。㈢ 身体准备

1.孩子的身体健康是我们家长最关心的问题之一，要提醒孩子保存体力和精力，劳逸结合，不开夜车。健康的身躯、充沛的精力、清醒的头脑、坚定的信心去打中考这一仗。2.由于孩子的年龄关系，他们有时会缺乏自制力及处理突发事情的能力，同时由于考试经律的要求，学生是不允许带手机的，在考试途中，可能会因为交通工具故障，却又无法与你联系等，而无法及时赶赴考场。因此我们强烈要求你，全程陪同孩子，要求安全第一：

遵守交通规则，注意交通安全，考试途中不得游泳，不得参与打架斗殴。

3.注意饮食卫生：考虑到无法让人放心的饮食安全，请监督孩子绝对不吃小摊上的食品，三餐以清淡为主，以防腹泻等肠胃疾病的发生；早餐少吃流质的食物，以防小便过多从而影响考试的状态。

㈣ 物质准备（考试前一天的晚上）

1.请提醒你的孩子事先将中芯笔或钢笔和圆珠笔、铅笔、铅笔刀、三角板、圆规、垫板、橡皮、准考证等考试所需用具，集中在塑料拉链袋里，或使用考试套装；并备好第二天考试用书（语文科可以使用新华字典，政史考试可以带教材及教学资料等），考场内不得擅自传送文具、用品，如有需要，向监考老师求助；

2.考前收听天气预报，并检查手表（最好是机械表）、雨伞等防雨防晒用品、水瓶（提醒考试时放好位置，不要溅到试卷上）、清凉油或风油精供考试提神用等；

3.提前为孩子们准备好第二天穿戴的衣物，也可为孩子准备几块巧克力，以在其休息时补充能量；这段时间，不要与孩子发生冲突，保证孩子有一个好的考试心情。

注意提醒：不可将手机、计算器及电子存储记忆录放器，甚至修正液、修正带、胶囊等等违禁用品带入考场 ㈤ 出发准备

1.事先我们已经布置三天假期内调整好生物钟，注意提醒孩子不要放纵自己，不从事过度的娱乐活动，不打破生物钟，适度早睡，不想烦心事，不吃安眠药入睡；适度早起，认真洗漱、从容吃饭。

2.计算好从家到考点的时间，要提前出发，保证有足够的时间赶到考点，或处理可能的（如轮胎爆裂等）突发情况，留出富余时间,不逞英雄，如遇意外，寻求帮助！

3.我们再次要求家长全程陪同，并做好应对交通故障等突发情况的预案（多记几个出租车号码等）。

二、考场准备 ㈠ 临考准备

1.提前到达考场后，提醒孩子不必再与其他同学提出或讨论难题，尽量避免别人干扰孩子，你自己也做到不要干扰孩子的自我状态调整。2.提醒孩子考前15分钟左右上厕所。3.积极的鼓励孩子，引导孩子认真对待每一天，每一科，每一题，考试态度端正，做到胜不骄，败不馁。及时调整状态，不因第一天没考好影响后两天；不因第一科没考好影响后几科；不因第I卷没考好影响第II卷；不因上一题没考好影响下一题。相信自己，自己的答案是正确的，沉着冷静，不将前场考试的负面情绪带入下一场。

㈡ 考试发挥

1.提醒孩子掌握一定的考试技巧，做题顺序是从前向后，先易后难，会则慢做，使之全对，不求多得分，只求少丢分。当我们全部会的题目做完后，往往对刚才丢下的难题有种“柳暗花明”的感觉。

提醒孩子细心谨慎，对于会做的题目，一定要确保题答准确、规范、清楚、整洁、格式正确。防止出现忙中出错，“会而不全，会而不对”的现象，做错题比没做题更严重。难题可以缺步解答，也可以跳步解答，但不可以不答。做好选择题和填空题等基础题是获得高分的基础。

你难别人难——不躁；你易别人易——不狂；不怕难题不得分，就怕每题被扣分 2.提醒孩子注意时间分配。不花费太多的时间与分值较低的题纠缠。遇到棘手的题，如果花费了十分钟，尚找不到无头绪，果断放弃，看后面时间来定，说不定会另辟蹊径。3.提醒孩子认真审题。题怕审，要细审，对似曾相识的题更要仔细审题。4.提醒孩子草稿不够及时举手请求。

5.学会检查：一查漏题，二查审题，三查思路，四查计算，改错果断。6.提醒孩子答案别写错地方；不轻易下结论；看清指导语。

7.提醒孩子每一场考试结束后，同学之间不去对答案，要将上一科答题经验用到下一科。

三、中考后

1.一切向前看，即使成绩不理想。万一孩子考试失利，我们应该及时开导孩子，提醒孩子：即使无法进入理想的高中，退而求其次，一般高中也未尝不可；公立高中无法进入，私立高中也是选择之一；高中无法如愿，职业学校也能找到自己发展的道路。当前形势下，已经有许多能进入普通高中的学生果断选择上中职学校的道路，让孩子对未来充满憧憬与希望。

记住：榜上无名，脚下有路,普高绝非独木桥，成材道路千万条。只要信念不放弃，中职曲线进高校。

2.提醒孩子做一个有素质的人，毕业之前给母校、老师和同学留下一个美好的印象，给自己留下美好的回忆；做到文明离校：有礼貌地与老师话别，不要“一去不复返”； 3.要热情地与同学（特别是闹过意见的同学）话别，要珍惜同窗多年的友谊；

四、其他事项：

学校对于孩子中考后近期的工作安排，已经印制出来，请家长与孩子共同的认真阅读，其中有许多需要家长支持与配合的地方，请我们的家长积极主动的给予支持，毕竟我们的心愿是一致的，希望我们的学生，你们的孩子有个美好的未来。

中考期间及考后，你的孩子需求任何帮助或你对孩子今后学业情况有不明之外，请及时与我联系： qq：

最后预祝我们的孩子们：中考成功，前程似锦

谢谢！

**第二篇：家有中考生**

家有中考生

昔日的婴儿转瞬变成了帅小伙，家有中考生一直是我的梦想，但这一天真的来临，却增添了许多迷惘。

本以为很了解自己的儿子，本以为儿子会按照我设计好的路线，按部就班地学习、生活；本以为我的儿子不会在青春期过于逆反„„

4月17号，我儿子迎来了他的体育中考，由于手骨折，只能给孩子申请了面试，一开始，儿子对此没有太大的反应，但到了晚上，孩子就像霜打的茄子，满脸的落寞和凄苦，可以看出他的心事很重，一路上我也没敢多说什么。

儿子，我想说，父母没给你传承太多，但我希望你能像我们一样“遇事不怕事”，要善于从事件中分析问题，并学会解决问题，而不是遇到事情一味地怨天尤人。人生遇到的事情很多，尽管我们不能给他太多的富贵，但我们可以给你我们的执着，给你我们的认真和我们的善于总结的态度，孩子，前方的路还很长，只要我们用心去走，一定能找到属于自己的路。

你要对自己有信心，信心不等于盲目地自信，信心来源于你的努力进取，信心来源于你的不怕失败，信心来源于亲人对你的眷顾，信心更来源于你周围的师长对你的谆谆教诲。不管前方的路多么曲折，也不管前方等待你的是什么，铆足一股劲，努力向前冲。相信自己，儿子，你能行，一定行！

**第三篇：家有高考生，家长如何“陪考”？**

面对高考，考生和家长都是如临大敌。此时，家长的角色与作用是非常重要的。家长应该如何正确陪考呢？

高三孩子可能经历的不同阶段

1.激情期

8月至11月是孩子准备高考过程的“激情期”，这时孩子的表现为积极、勤奋，努力，投入，充满信心，在这一时期。

2.疲劳烦躁期

12月至明年1月是孩子准备高考的“疲劳烦躁期”，孩子表现为：身心疲惫，情绪低落，心情烦躁。

3.否定怀疑期

明年的3月份是随着二轮复习的到来，有些同学成绩有较大提高，他们会更有信心地投入到学习中去。但是也有不少同学经过几番努力，排名依然没有进步，或者说自己的排名没有达到自己的预期，他们对自己产生了怀疑，不敢肯定自己今年还能否考得上大学，脑海里一片茫然。

4.恐惧焦虑期

到了明年5月份，随着高考的临近，所有的孩子都会或多或少产生恐惧心理和焦虑心理。

家长如何“陪考”？

1.引导孩子学习

有能力的家长可以把自己定位成孩子学习方法上的助手，但不要盲目指导高考，也不要指导孩子学这学那。

家长可以鼓励孩子找到各科的学习方法，也可以上网整理值得借鉴的高考学习和复习方法，打印整理出来供孩子参考。

2.做好时间管理

时间管理的成功，意味着高效率和高收益。家长尤其要关注周六日和放学后的时间，如果孩子状态实在不好，不如让他们索性痛痛快快地玩半天或睡一觉，或者出去游玩放松心情。

后期复习要和高考考试科目及时间同步，比如每天上午9点到11点可复习语文。

3.搭配好饮食

家长应该注意孩子的营养均衡搭配。营养供应要讲长期性和稳定性，切忌平时不在意，高考期间突然大鱼大肉，一般情况下不必进补各种补品，日常饮食调整好即可。

4.做好情绪疏导

高考临近，孩子们心理上的压力也会增大，有时候也会出现负面情绪，这些情绪有可能来自同学间、来自老师，但无论怎样，家长都可以做一个忠实的倾听者，让孩子把心中的苦与乐倾诉给你，然后给予适当的疏导。

高考陪考，家长千万不能这样做

1.不要如临大敌

高考前期，家长身上表现出的“考试焦虑症”，不仅会直接感染孩子，而且会使家长自己失去冷静，要让孩子自然而然地迎接考高是最好的。

如果家长一反常态，当孩子在家时故作沉默，或者提早作息，可能令孩子不习惯。所以家长们必须首先保证自己情绪的稳定，注意用自己的积极乐观去冲淡孩子心中的紧张不安。

2.不要唠叨不休

家长在家里还要适时鼓励孩子，但不要老是把“我相信你，你一定行”这些话挂在嘴边，更不要用“要为父母争口气”等言语刺激孩子，过分的叮嘱只会对孩子的生理和心理造成不良影响。

3.不要给孩子定目标

每年高考题目难易程度都是不一样的，家长不要硬性地给孩子制定一个分数目标并让孩子去完成。

4.家庭环境或气氛的改变不宜过大

其实高三了，家里衣食住行都保持原样未尝不可，可以让孩子适当地看看电视、听听音乐或逛逛街。

5.饮食方面不要大补特补

特别是最后备考阶段，考生饮食卫生与安全比盲目进补更重要，家长只要做到注意饮食卫生，远离油炸、辛辣食物、生冷海鲜以及冷饮，保证考生一日三餐均衡合理即可。

高考虽然重要，但分数是一时的，成长是一生的。我们不能因为学习而给孩子过多的压力，影响他的成长，陪考，也需要多花心思。

**第四篇：中考的考生家长评语**

当你走进高中校门时，你就走进了花季，走向了成人，走上了一条搏取未来人生的不归路。当你走上这条不归路时，你必须明白，家长对你的庇护将越来越少，亲友对你的呵护将越来越远。你必须明白，你的一言一行将产生三个效应：反映你个人的品性素养，影响你所在的班风校貌，折射你背后的家风家教。

高中三年，不是鲜花铺就的，不是轻松造就的，更不是浪漫成就的。高中三年，是一个由蛹化蝶的过程，是一个由花到果的过程，是一个由苗到材的过程，是一个石墨变金刚石的过程。期间会有疼痛，会有失落，会有压力，更会有约束，有义务，有责任。

那种期望渡过三年就会有大学上的想法是可笑的，那种自信苦学高三就有大学上的想法是幼稚的。唯有从高一就开始努力学习、科学学习的同学在群雄逐鹿的高考中才能笑傲沙场，在告别高中生活的金秋才能喜获丰收，在18岁成人的季节才能踏入理想的大学校园。

出类拔萃不是一蹴而就的，出人头地不是一想就来的，出将入相不是一梦即可的，所以你必须走对高一，走实高二，走好高三。

一个懂事的孩子会用体贴的言行来感恩父母的给予，会用努力的学习来回报父母的厚望；一个日益成人的高中生会用恰切的方式来展现自己的才华与个性，会用每时每天每月的奋发来实现自己的志向；一个成熟的青年会用自律来规范自己的言行，会用礼节来展示自己的风采，会用知识与智慧来铺就自己的前程。

身在高中校园，你必须明白：你是一名高中生，不是一个小皇帝；你是一名成年人，不是一个三岁孩童；你是一名有知有识者，不是一个愚脑昧心者；你是一个有民事行为的人，你必须为自己的言行负责；你是一个有文化素养的人，你必须为自己的形象负责；你是一个有众望在肩的人，你必须为父母的颜面负责；你是一个融在大海中的人，你必须为学校的声誉负责；你是一个有理想抱负的人，必须为自己的前程负责。

你带着花季的笑容，走进了高中校园；你带着青春的自信，走向了成人；你更应该带着绅士的风度淑女的风采智者的学识走出高中校园，走向精彩未来。笑容与自信是你成功的名片，知书和达礼更是你走向成功的阶梯。愚顽之于孩童是天真，是可爱；而愚顽之于成人则是可怜，是悲哀。当你走向高中校园的时候，你必须记着：用真心团结同学，用诚心结交朋友，用贴心欣慰父母，用尊心拥戴老师，用运动强健体魄，用书籍丰盈心灵，用思考睿智头脑，用智慧开扩心胸，用努力证明自强，用不屈迎战困境，用无悔书写成长，用微笑坦望前景。

**第五篇：家有高考考生父母如何做**

家有高考考生父母如何做

距离今年高考还有4个星期，高三学生的复习也进入了冲刺阶段，能否顺利度过这段特殊时期，将成为影响高考成绩的一个重要因素。高考不仅是对知识掌握程度和综合解题能力的的检验，还是对心理素质的考验。有良好的心理准备会成为考试的助力，帮助考生提高成绩。因此，如何帮助考生做好考前心理调适，不仅是学校教师应该面对和解决的问题，也是广大家长需要重视和迫切解决的问题。为了让高三家长更好帮助孩子进行心理调节，记者专门采访了烟台一中教研室主任王守玫。

王守玫告诉记者：“想要更好地帮助孩子进行心理调节，家长要首先从自己做起，只有自己调整好心态了，才能帮助孩子进行心理调节。否则，家长的一些负面心理会影响到孩子。”

●家长要首先调整好自己心态

王守玫主任指出：家有高考生的家长首先要做好自己的心理调节，调节好自己的情绪，才能帮助孩子建立良好的心态。要正确面对孩子的考试成绩，只要在生活上给予孩子适度的关心即可，忌过分保护和过分干涉。孩子最需要的是父母的关怀和鼓励。如果家长感觉孩子压力过大，可以在睡前和孩子聊聊天，配合一些安抚性的肢体动作，比如摸摸脑袋、搂搂肩膀，说些鼓励的话语等。同时家长也要做好以下几点：首先家长要自我降压，即便自己控制不住紧张，起码也要做到内紧外松，不要搞得孩子神经兮兮的。其次是要关注孩子的状态，而且要透过现象看本质，并有针对性的加以引导，既不能风声鹤唳也不能不闻不问。最后要和孩子相互宽容理解，孩子在情绪上容易冲动，家长需要包容和理解。●帮孩子缓解紧张情绪

王守玫建议家长们要告诉孩子“尽心尽力，无怨无悔”的道理，坚信凭着自己的刻苦努力，可以考出一个不错的成绩。如孩子还无法疏解紧张情绪，家长应减少安慰，让紧张顺其自然，可能一会就会忘掉紧张，同时孩子这时候最需要安静，家长的任何唠叨都会让孩子更烦，家长不妨出去散步一会儿，孩子就会平静下来。同时高考期间的睡眠和饮食如何调整也有益于缓解紧张情绪，睡觉习惯不要轻易改变，饮食也要清淡饮食。

●帮孩子提高应考自信心

信心是一切事业成功的思想基础。高考在某种程度上是毅力的较量，是心理承受能力的较量，成功往往偏爱那种抱定必胜信念、具有蔑视一切的气概、以胜利者心态步入考场的同学。王守玫建议家长们提醒孩子要相信自己十几年来的努力，同时要认清高考的有利形势，正视现实，拿出勇气和自信去争取。对有失利阴影的孩子，要让他们正视失利，找出失利原因，不要沉溺于以往的阴影。●帮孩子提高毅力坚持到底

许多参加过高考的学生都有这样一个体会：在经过一段时间的基础知识复习后，往往会突然感到很吃力，考试成绩下降或忽高忽低，难以找到解题感觉，一些考生因此产生悲观、失望的情绪，甚至有放弃的想法。

对此，王守玫为家长们给出如下建议：首先，家长们应帮助孩子明确目标，目标定位要根据孩子平时学习成绩和心态情况来定，不能太高也不能太低，并要根据孩子的成绩和心态及时调整。其次要帮助孩子改变学习方法，克服身心疲劳。帮助孩子制定合理的作息时间，让孩子劳逸结合，保持充沛精力。最后，家长们要给孩子适度的关怀，让孩子享受到家的温馨，理解孩子学习的艰苦；宽容孩子考试的失败；给孩子前进的勇气；尊重孩子的人格；鼓励孩子，给他自信。●帮孩子提高应试勇气

王守玫告诉记者：许多考生高考失利，并不全是因为考题太难，而是因为考试怯场，从而导致记忆混乱、思维阻碍而发生失误。而想要预防考试怯场就必须提高考生应试的勇气，首先要让孩子不要过分关注自己考试名次，每次摸底考试后要指导孩子找出暴露的问题，而不是过多关注考试结果，将暴露的问题及时纠正来提高自己的自信心。其次要抓弱补偏，择要复习。复习重点内容是否基本弄清，最薄弱的、经常出错的地方有没有弄懂。做到小考大考化，大考小考化，主动适应高考气氛。最后还要注意多与同学和老师沟通，有意见多交流，有疑问主动向老师请教，在一种宽松友爱的氛围中复习，会收到更好的效果，高考中也会发挥出自己的最高水平。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！