

高考临近 学霸妈妈在做啥

□本报记者 高红侠

每个别人家的孩子背后，都有一个了不起的母亲或父亲。高考临近，这些学霸家长都在做什么？近日，有3位妈妈与我们分享了她们的经验之谈。

张金萍： 正确看待高考 与孩子共成长

儿子李若为 理科693分
录取院校：清华大学

“正确看待高考，放松心情，积极调整状态”。市民张金萍是亲友眼中的“清华妈妈”——去年，她的儿子李若为以理科693分的好成绩被清华大学录取。5月28日，她分享了高考前家长需要注意的事项。

“面临高考，家长和学生都要保持良好、平和的心态，特别是家长不要把焦虑的情绪传递给孩子，孩子才能有好的状态应对考试。”聊到高考话题时，张金萍有着自己独到的见解。她曾给儿子讲过《收麦子》的故事，教育孩子要正确看待高考。高考只是对学习的检验，也是孩子多年来学习的总结。高考季就如收获季，不要患得患失，一定要带着喜悦的心情去收获，全

面调整状态，尽力做到颗粒归仓。

“家长要以平常心看待高考，全方位为孩子做好服务。”张金萍说，临近高考，家长一定要尊重孩子的任何想法、生活及学习习惯。“即使是不好的习惯，也可以高考后再调整。”她说，没必要在现阶段急于纠正。家长要理解、尊重孩子，以孩子的高考需求为中心，不要试图去改变他；不要因为小事与孩子发生不必要的争执，让孩子保持愉悦的心情，从认识、心理、身体、生活上达到最舒适的状态。比如孩子主动与你沟通时，家长要积极回应；孩子不想聊时，不要过多追问。同时，要及时与老师沟通，了解孩子在校状态，帮助孩子适时调整。

值得注意的是，高考期间的任何改变都可能给孩子带来不适。张金萍举了个例子，儿子卧室的空调制冷效果不太好，高考前她为其更换了一台超静音的新空调，没想到因为这小小的改变，儿子高考时感冒了。“虽然没有影响到他考试发挥，但这也是没有必要的改变。”

此外，高考前，一定要让孩子做好自我保护，可以慢跑、散步，缓解心理压力，不要做激烈的或器械性运动，以

免孩子受伤。

“从小让孩子认识到学习是自己的事，自己的事情自己做。”提起儿子能够顺利度过高考这一重要人生阶段，张金萍认为“独立、自律”很重要。

李若为的爸爸和妈妈工作都比较忙，他从小就特别独立。从小学到初中，不论学校远近，他都每天自己上学、放学。回到家中不写完作业不吃饭是常态。李若为是个很自律的孩子，成绩一直名列前茅，学习从不让家人操心。张金萍夫妻俩都很开明，从来不过多干涉孩子。

“调皮捣蛋是男孩子的天性，只要家长引导好，孩子就走不了歪路。”张金萍说，有时候孩子玩游戏或看电视时间长了，家长可适当提醒。孩子都有不听话或者不能控制自己的时候，家长要正确看待和理解，耐心沟通，慢

慢帮助孩子养成自律的习惯。

张金萍夫妇平时上班很忙，有空会尽量多陪孩子，但他们关注更多的是孩子的心理成长和思想动态，了解孩子的想法，认真帮孩子辨析，加以引导，树立正确的三观。

身教胜于言传。这是“清华妈妈”张金萍给记者的最大印象。李若为上九年级时，有段时间在学习上有些懈怠，每次看到父母看电视或玩手机时，心理失衡。张金萍和儿子约定，各自定好目标，共同学习。在做好本职工作的同时，张金萍重拾专业课本，考上本专业研究生，成长为工作专业领域的首席专家；随后，她又买来心理学书籍自学心理学，最终考取了国家二级心理咨询师资格证。儿子被她的努力和坚持深深折服，立志做一个博学、努力的好学生。



刘金凤： 鼓励带来学习动力 “虎妈”教育不可取

儿子陈文杰 理科683分
录取院校：上海交通大学

“在教育孩子方面，我感觉要经常鼓励孩子，这样才能给孩子带来更多的学习动力。”5月28日，家住市区光明路北段的学霸妈妈刘金凤接受采访时说。

去年高考，刘金凤的儿子陈文杰以理科683分的成绩被上海交通大学录取，成为家族中的佼佼者。

刘金凤和老公都是医生，单位距离家比较远，整天早出晚归。陈文杰从小学三年级开始就比较自立。“我早上上班前把中午饭给他做好，中午放学他自己热吃。”刘金凤说，有时想起这些心里也挺愧疚的，但看到孩子一步步快乐成长，她感到特别欣慰。

“在学习上，我们一直坚持宽松教育。”刘金凤说，儿子小时候偶有成绩不佳，她很生气地对孩子大吼。看到孩子委屈的样子，她很自责，开始反省。

从那以后，刘金凤和老公改变教育方式，孩子只要学习态度好，尽了自己最大努力，考多少分都没关系。孩子偶有考试没考好，刘金凤夫妇从不责怪，而是和孩子一起分析失误的原因，找到解决的办法。此外，物质从不与成绩挂钩，在经济能力允许的范围内他们会给孩子购买玩具、课外读物等。

“我们不想让孩子养成功利思想，从而偏离了学习和生活的本质。”

“特别是孩子上高中后，要充分尊重孩子的选择，不过多作负面评价，多鼓励孩子遇事不逃避，多思考。”刘金凤说，儿子有一次受到老师批评，放学回家后把自己关在屋里。她和老公没去打搅，给孩子充分的时间和空间来调整。半个小时后，儿子出来说：“爸爸妈妈，我想通了，老师批评我是为我好。”

对于孩子的学习，刘金凤也有自己的看法：融洽的亲子关系、家庭关系尤为重要。夫妻之间偶有拌嘴，但他们从来不当着孩子的面；孩子养成了善良开朗的性格，每次回到家时，会主

动和他们分享在校园发生的趣事。

“孩子学习累了可以锻炼身体或玩游戏适当放松，适当放松才能以更好的状态投入学习。”刘金凤说，儿子上高中后，有时周末回来，一头钻进屋里玩半个多小时的王者荣耀或吃鸡游戏，她和老公从不干涉。令他们欣慰的是，儿子的自控能力比较强，玩一会儿游戏会主动关掉电脑。

“考试当天，家长一定要做好时间规划。”刘金凤说，考试前一定要提前出发，避免堵车等事件发生。她儿子高考前，他们怕来回堵车等因素耽误时间，提前在考点附近宾馆预定一间房陪考，直到高考结束。

黄毓玲： 以身作则拒双标 家庭氛围很重要

儿子陈炫烨 文科649分
录取院校：复旦大学

孩子无法摆脱家长的影响，孩子的行为里永远藏着家长的影子。家长必须以身作则，尽最大努力为孩子创造一个良好的家庭氛围。这是家住一体化示范区的学霸妈妈黄毓玲的切身感受。2020年，她的儿子陈炫烨以文科649分的好成绩被复旦大学录取。

黄毓玲和老公在营造家庭氛围方面和其他家长有着非常多的共性：孩子上小学和初中时，他们坚持每天做一日三餐；孩子做作业时，她坐在旁边读书、看报或安静地做点其他事情；孩子在家时，手机、电视他们基本上不碰；孩子上高中后，每次回来，他们在做好后勤保障的同时，用心倾听孩子的心声，适当的时候提出一些合理化建议。

“有些家长认为家有高考生，家长完全失去自己的生活，觉得这样活得很累。可是我们觉得这就是生活，是发自内心的享受。”黄毓玲笑着说，随着孩子渐渐长大，家长对他们的学习干预少之又少，无法落到具体的行为上，但是家庭氛围可以营造。“孩子上高中后，一周回来一次，我们很少谈学习，大多是聊一聊学校有趣的事情和

儿子生活中遇到的困惑。”

在黄毓玲看来，儿子陈炫烨是一个单纯、善良、自律的孩子，从初中到高中，她和老公一直坚持陪伴、倾心沟通，陈炫烨平稳度过了青春期。“我们几乎没有给过他什么压力，就是让他按照自己的节奏走。”

为人父母，对自己和孩子不能双重标准，“当你自己做不到，却要求孩子做到的时候，是没有说服力的。”黄毓玲说，孩子上高中后，学习全靠自己，家长要学会适时放手，同时要以身作则，尽全力为孩子提供一个安静、舒适的学习环境。

2020年初，新冠疫情突然来袭，陈炫烨被封闭在家，事发突然，他回家时没带足课本和资料，有些焦虑。“该学的课程已经学完，现在是复习阶段，只要安心复习就行了。”在她和老公细

心开导下，儿子渐渐恢复平静。上两个月左右的网课后可得以返校学习，儿子重新找回了高考前复习的节奏。

“如果不是新冠疫情，我儿子也许会考得更好一些。”对于新冠疫情期间的备考，黄毓玲心存遗憾。陈炫烨的学习成绩一直名列前茅，理想中的大学是北京大学中文系，但由于高考前的学习环境不断发生改变，自觉性很强的儿子显得焦躁不安。为了让儿子尽快恢复原有的学习状态，儿子返校后，她每天坚持与儿子保持联络，一条短信，几句简短的话语，做孩子的倾听者和加油者，这成为黄毓玲一直保持至今的习惯。“作为家长，一定要对孩子多加鼓励，努力帮助孩子调整好心态，以最佳的状态参加高考。”采访结束时，黄毓玲对高考考生家长提出这样的忠告。