

孩子高考前，家长不妨“懒”一点

高考临近，一些家庭出现“后勤过度”现象——贴身盯防、频繁投喂、全家“牺牲式”陪考……结果，孩子反而越来越烦躁。为什么好心办了坏事？因为家长以为的“爱”，可能正在变成孩子的压力。

5月25日晚，由宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成长指导中心主办的“伴·成长”幸福家长课堂，推出“做高考路上的智慧后盾”主题访谈视频。嘉宾们围绕考前如何有效陪伴，为高三家庭送上一份实用的“陪考指南”。



访谈现场。

陈琦：杭州市西湖区教育发展研究院心理教研员、浙江省家庭教育讲师团成员
杨骏进：慈溪中学党委副书记、副校长，慈溪市名校长
陈静：宁波市正始中学团委书记、宁波市中小学新秀班主任
徐晨质：主持人，宁波第二技师学院学生处主任、国家二级心理咨询师

1 那些“为你好”的举动可能正在变成孩子的“压力源”

陈静是一名带了5届高考毕业班的班主任，她列举了家长最容易踩中的三个“关心陷阱”。

第一，过度关注，贴身紧盯。孩子刷题，家长守在门口徘徊，隔一会儿就推门偷看，甚至翻书包、看手机。这种被监视的感觉，让孩子觉得不被信任，亲子距离越来越远。

第二，过度投喂，频繁打扰。孩子刚进入学习状态，家长一会儿端水果，一会儿递牛奶，时不时推门问“饿不饿”。看似贴心，实则一次次打断孩子的专注和思路。

第三，过度紧张，全家“牺牲”。家里不敢开电视，说话压低声音，聚会全部取消，有的家长天天守在学校门口送饭。家里氛围紧绷，家长活得累，孩子心里也格外沉重。

为什么这些“掏心掏肺”的爱，反而成了负担？陈琦用“瓦伦达效

应”给出答案。瓦伦达是高空走钢丝大师，一次表演前反复念叨“绝对不能出错”，结果在难度不大的表演中失足坠落。也就是说，越是过度在意结果，内心越紧张焦虑，反而容易发挥失常。家长事事包办、反复叮嘱，其实是在暗示孩子“全家希望都押在你身上”，这份关爱变成了枷锁。

杨骏进也分享了亲身经历。孩子刚进高三时，他总忍不住问“错题整理了吗”，甚至翻看复习计划。直到有一天孩子把书合上说：“爸，你别总盯着我，你越问我越慌。”他醒悟到把关心变成了监控，于是果断调整：不再追问学习进度，不随意打断，孩子主动分享时就认真倾听。慢慢地，孩子放松下来，学习效率反而更高。

经过讨论，三位专家观点一致：高三陪考，少做一点、少说一点、少管一点，比多做多管更有用。

2 从“指挥官”到“支持者”家长要学会“到位不越位”

家长到底该做什么？杨骏进提出核心理念：家长要从备考“指挥官”转变为孩子的“支持者”。他给出四条具体做法。

一是把复习主动权还给孩子，家长只做“节奏提醒员”。高三复习有阶段性：一轮夯基础、二轮补短板、三轮练状态、考前回归教材。家长不用懂知识点，跟着学校节奏走，不额外加任务、不擅自改计划。

二是抓提分性价比，不做无效内卷。高考80%的分数来自基础题和中档题。家长的作用不是逼高分，而是帮孩子把“能拿的分稳稳拿到”。基础题争取全对，中档题稳定拿分，难题量力而行，不耗时间、不打击信心。

三是做信息的筛选者，不做焦虑传播者。网上的小道消息、押题秘籍一律不转发，信学校、信老师、信官方。

四是做目标拆解。不盯“最终分数”，盯“每次模考进步点”；不盯“总分排名”，盯“薄弱学科提升幅度”；不盯“一天学多久”，盯“今天解决了哪些问题”。

陈琦从脑科学角度解释称，大脑的前额叶皮层像CEO，特别怕模糊、宏大的目标。天天说“你要考上600分”，CEO不知如何下手就会直接“宕机”，焦虑感上涌。当你把目

标变成一个个“跳一跳够得着的小果子”，每完成一个，大脑就会分泌多巴胺，这是一种让孩子感到快乐和成就感的物质，孩子更愿意坚持。

针对“最后阶段该猛冲还是该放松”的问题，陈静坦言班里出现两种极端：有的家长安排脱离学校去一对一，有的开始请假不上晚自习。杨骏进明确表示，最后阶段要把有限时间用在最高性价比的地方，先把基础题和中档题做到零失误，再碰难题。陈琦补充说，偏科明显的可适当进行一对一辅导，心态过紧的可适度放缓，但绝不能走极端，绝大部分同学必须坚守学校主阵地。家长做决定前，一定要和孩子、老师充分沟通。

家长情绪的镇定是孩子高考前最好的“定心丸”。陈琦坦言，自己的焦虑曾因刷短视频而加剧，解决之道在于“管住嘴、迈开腿”，离开引发焦虑的场合；杨骏进则强调，孩子模考波动时，家长应停止说教与比较，多聊校园生活与兴趣爱好，用轻松的氛围帮助孩子平复心态。高考虽是重要节点，却绝非人生终点，家长要将这一理念传递给孩子。最好的陪伴，不是过度付出与盲目施压，而是家长稳住心态、找准角色，做孩子身后温柔而有力的后盾。

干货多一点

家长高频困惑答疑

针对家长提出的迫切希望得到答案的问题，嘉宾们一一进行了答复。

老师，就剩最后的冲刺时间了，我们想请个一对一家教，为孩子量身定制冲刺计划，孩子就不来学校上课了，你觉得这样好吗？

陈静：绝大部分学生必须紧跟学校节奏，保持冷静，平稳过渡。任课老师最了解孩子情况，盲目脱校风险很大。确有薄弱学科，可在孩子同意的情况下适当“加餐”，但不能本末倒置。

模考波动大，家长怎么稳？

杨骏进：模考是“体检”，不是“判决”。高三模考出现成绩波动是非常正常的现象，恰恰说明孩子在暴露问题、查漏补缺，这是备考过程中最有价值的环节。首先，家长要从心态上接纳成绩起伏，不因为一次退步就给孩子贴“不努力”“没希望”的标签，不拿孩子和他人盲目比较。其次，家长可以主动和班主任、任课老师分析原因，把波动变成提分的抓手。最后，多关注孩子的努力过程，给予信任和鼓励，让孩子知道无论成绩如何，家人都在身后支持他。

我家孩子平时睡眠就不好，如果在高考几天，失眠很严重怎么办？

陈琦：第一，家长要帮孩子建立正确认知：失眠不会影响考试发挥，许多人都有熬夜经历，第二天也未必精神萎靡。高考对孩子至关重要，大脑会自动进行状态调节，考试当天自然会保持清醒，完全可以正常发挥。

其实真正拖垮状态的从来不是“睡不着”这件事本身，而是过度担心失眠带来的焦虑情绪。很多孩子考前刻意提前睡觉，打乱了原本生物钟，躺在床上迟迟无法入睡，就开始胡思乱想，觉得睡不好考试就一定会失利，消极想法不断内耗，才最终影响心态。不用强迫自己必须入睡，只要闭眼平稳静卧，保持情绪放松平和，同样能达到休息养神的效果。

第二，掌握简单实用的实操方法。失眠大多是思绪杂乱、情绪紧绷，脑海里不停胡思乱想，才扰乱睡眠。躺在床上辗转难眠时，可以轻轻睁开眼睛，平静注视天花板，放空思绪，不再纠结烦心事，慢慢放松下来，就能平稳入眠。记者 马亭亭 文/摄

分类信息

联系人：姚老师
87682086、
13884469746
(微信同号)

《宁波晚报》
分类广告，
承接遗失、
声明、公告、
商务等信息。

截稿时间：工作
日当天16:00

●浙江平行线文化有限公司原公司名称浙江平行线文化传媒股份有限公司，遗失原公章，编号：3302060211098，原财务专用章，编号：3302060211099，声明作废。
●顾国林(身份证号码：3302061971011****0)户系小港街道东岗村东岗村(顾家)项目被拆迁户，拆迁安置协议编号：(2025)B-135号(顾家)号，现遗失商品房购房凭证，编号：甬仑0009411，声明作废。
●施斌遗失宁波博洋控股集团有限公司股权证，编号：885，持股数：22000股，声明作废。
●宁波市北仑全民健身气功协会遗失宁波市北仑区民政局2022年9月28日核发的社会团体法人登记证正本，统一社会信用代码：51330206MJ8986176E，声明作废。

●李波(身份证号3302271987040****5)遗失中级工程师(专业：建筑施工专业)证书，证书编号：No.1315361，发证日期：2017年4月，声明作废。
●宁波市鄞州区咸祥镇咸五村社会组织服务中心遗失银行开户许可证一份，核准号：3320066894501，编号：3310-06252466，开户银行：宁波鄞州农村商业银行股份有限公司咸祥支行，声明作废。

●罗树平遗失宁波博洋控股集团有限公司股权证，编号899，股数30000，声明作废。
●宁波海曙梦之海教育信息咨询有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●柯强遗失中级工程师证，专业：机械工程，证书号：空白，发证时间2004年12月29日，声明作废。
●陈德荣遗失宁波博洋控股集团有限公司股权证，编号918，股数110000，声明作废。

撤销清算组备案声明
公司名称：宁波海曙梦之海教育信息咨询有限公司
统一社会信用代码：91330203074947301X
清算组成立日期：2026年5月22日
撤销原因：办理公司注销过程中因注销原因选择错误，现需要撤销清算组备案。特此声明。

物业选聘公告
慈溪市白沙路街道湖心半岛花苑小区物业选聘
报名时间：2026年5月27日—2026年6月5日16:30止
代理机构：宁波友邻信息咨询服务有限公司
联系人：胡老师
咨询电话：13857400173
(微信同号)

宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院拟申请注销登记公告
根据事业单位登记管理的相关规定，宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院拟向登记管理机关申请事业单位法人注销登记。宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院注销后，由宁波诺丁汉大学承接其资产和债权债务，并负责处理各项遗留问题。请有异议的相关债权债务单位自2026年5月27日起90日内反馈。特此公告。
宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院
2026年5月27日
事业单位：宁波诺丁汉国际海洋经济技术研究院
权利义务承接单位：宁波诺丁汉大学
主办单位：宁波诺丁汉大学、浙江省万里教育集团
联系人：刘春波 联系电话：0574-88180000(8532)

注销公告
宁波江北扶一把公益事业发展中心(统一社会信用代码52330205MJ8982263B)，经本单单位理事会研究决定，拟向登记管理机关申请注销登记。请债权人自公告发布之日起四十五日内，向本单位清算组申报债权登记。
联系电话：13685858522
宁波江北扶一把公益事业发展中心
2026年5月27日