

又到了一年一度的高考时刻。面对孩子人生中非常重要的一次考试, 高考生的家长充满了紧张、焦虑和期待——

## 家有高考生

本报记者 李小贤 张丹 祁晓娟 吴艳

还有两天, 我市 47353 名高考生将走进考场。

面对孩子人生中非常重要的一次考试, 高考生的家长可谓“如临大敌”, 吃穿住行都考虑得事无巨细, 尤其一些家长的花式操作, 给严肃紧张的高考带来一些轻松和亮色。看看下面我市几位高考学生家长的操作, 家有高考生的您是不是也深有同感。

### “一举夺魁”受欢迎

对于许多高考学生家长来说, 他们认为讨个“好彩头”很有必要。于是近几年每到高考的时候, 向日葵成了家长们的钟爱, 自己和孩子举着向日葵, 寓意“一举夺魁”。

市民李颖提前预订了一束以向日葵为主的花束, 预祝孩子高考顺利。

“女儿心态还不错, 可是我却有些紧张, 想当年我自己高考的时候都没那么紧张。”李颖说, 他们全家想要为女儿准备一份高考礼物, 思来想去, 还是觉得鲜花不错。女儿喜欢花, 也喜欢吃零食。鲜花配零食的花束, 女儿肯定喜欢。她向花店咨询, 可不可以做这样的花束。花店表示可以。

除了预订的这束花, 高考结束当天, 李颖一家还会一起聚餐, 为孩子庆祝。李颖表示, 孩子这些年苦读, 到了高考算是一个结束, 当然也意味着新的开始。他们期盼孩子获得好成绩, 为自己的人生打开新的篇章。

市民张女士和李颖选择大同小异, 她也精挑细选为孩子预订了一束鲜花, 打算在孩子高考结束走出考场的时候送给她。花束里有向日葵、绣球、百合等。张女士说: “我选花时, 花店老板说寓意‘一举夺魁’的向日葵混搭花束最受高考家长欢迎, 还为我推荐了几款。最后预订的那款花束我非常满意。这些年孩子上学很辛苦, 我和孩子爸爸为她准备了这束鲜花, 祝愿她能够考个好成绩, 考上理想的大学。”

除了鲜花, 有的家长还会提前准备蛋糕、粽子等。“蛋糕寓意是‘步步高’, 粽子寓意‘一举高中’。”今年孩子参加高考的赵先生说, 最近他们家长群里, 这样的信息特别多, 家长都希望通过各种形式, 给高考的孩子送去祝福。

早在一个月前, 43 岁的王晓蕊就开始在网上看旗袍了。她的儿子今年高考, 王晓蕊早在之前就了解到, 很多家长为了给考生加油助威, 都在高考当天穿着旗袍到考场外给孩子助力, 寓意“旗开得胜”。

王晓蕊说, 必须给孩子一个“好彩头”, 她就想在高考前, 把能为孩子做的都做了, 保证孩子高考万无一失。

网上没选到合适的旗袍, 王晓蕊又转了几家旗袍店, 最终在一家店花 880 元定制了一款红色旗袍, 寓意“开门红, 旗开得胜”。

王晓蕊不仅给自己定制了



翘首以待的家长 (资料片)

旗袍, 她还给自己的儿子和丈夫各买了耐克品牌的 T 恤和耐克运动鞋, 只因它的标志是“对勾”。

“等到孩子高考当天, 我们要把这些都穿上。”王晓蕊说。

45 岁的张莹, 在给自己和爱人准备“高考服装”的时候, 还给孩子准备了三套高考时穿的衣服。

张莹说, 她在跟朋友们聊天时得知, 现在都讲究“高考服装”。高考第一天, 她给孩子准备了一件红 T 恤, 寓意“开门红”, 第二天的衣服是绿色上衣, 寓意“一路绿灯”, 第三天的衣服是黄色上衣、灰色裤子, 寓意“走向辉煌(灰黄)”。

“家长嘛, 都是为孩子图个好彩头。”张莹说。

### 定制高考食谱

市民董亮的女儿今年参加高考。为了让孩子吃好, 董亮和他的妻子费尽心思。

“女儿 1 米 7 的个子, 体重才 100 斤。”董亮家的孩子从小就偏瘦, 所以夫妻俩商量在高考期间给孩子增加一些营养。“我们想着结合孩子的饮食习惯和喜好, 商量出一份高考食谱。”董亮表示。

6 月 2 日, 董亮就手写出了一份高考期间的食谱。“到时候让孩子挑。”

董亮认为, 早餐特别重要。他发现孩子早晨起床后的食欲不好, 就选择了一些热量高、耐饥饿又易于消化吸收的食物。“鸡蛋、牛奶、火腿肠、皮蛋瘦肉粥、大饼鸡蛋、煎饼果子等都是食谱里的备选。”董亮说。

在和儿子商量之后, 孩子表



送上鲜花与拥抱 (资料片)

示不愿意吃煮鸡蛋, 董亮就又把煮鸡蛋换成了煎鸡蛋。

午餐作为主食, 董亮列出了很多道菜: 炖牛肉、糖醋排骨、红烧带鱼、清煮大虾、西芹虾仁、青椒炒肉等菜品。

“到时候就让孩子自己挑, 她喜欢吃什么我们两口子就做什么。”董亮说。为此, 他们夫妻俩商量好一个负责采购, 一个负责做饭。

董亮在选择晚餐的时候主要以谷类食物和蔬菜为主。为此, 他还咨询了一位营养师朋友。朋友建议他, 晚餐后能量消耗较小, 孩子晚饭最好吃八分饱。西红柿炒鸡蛋、肉末豆腐、青椒土豆丝等炒菜成为晚餐的首选。

“食谱虽然制订出来了, 但是还会根据孩子的口味进行调整。”董亮说, 希望孩子在高考期间能够吃得营养、科学。

营养师建议家长, 在高考期间饮食应注意粗细搭配, 可以吃一些全麦类的食物。另外不可用

甜点代替主食提高热量。

在高考期间, 孩子盲目进补没有益处。家长千万不要为孩子准备“烧鸡烤鸭”“肥鱼大虾”等大餐, 最好荤素搭配, 让孩子以最好的状态迎战高考。

### 推迟生理期

“五一”过后, 刘梅就到医院给女儿拿了推迟生理期的药, 并叮嘱住校的女儿吃药时间和注意事项。当刘梅把自己的做法和朋友交流时, 朋友说她有点小题大做。

但刘梅却不这么觉得: 以前的家长对子女关注度没有那么多, 她年少时有痛经的毛病, 恰逢高考时来了月经。到现在, 她还能清楚地记得, 高考那两天难挨的日子。她总觉得, 自己高考成绩不太理想, 有很大一部分原因是生理期身体不适造成的。

为此, 轮到女儿临近高考

时, 她就早早地查询相关资料, 并到医院开了药给女儿带着。

进入六月, 女儿和学校申请了回家待考。刘梅专门请了一周的假, 在家为女儿做好后勤保障。

“每天问她想吃什么, 女儿总会回答‘随便’。这就让我做饭更有难度了。竟然不知道做什么好了!”做了十多年饭的刘梅竟然发现, 做饭是件难事。

平时和女儿说话, 她也会“三思而行”, 总怕影响女儿的心情。在家和孩子交流, 刘梅都是好言好语地哄着, 问孩子想吃什么? 这几天累不累? 早晨起那么早晚上睡那么晚, 身体吃得消吗……关于学习的话, 一个字不敢说。

自从女儿回家后, 刘梅还多了个失眠的毛病, 女儿高考期间要穿什么衣服, 吃什么饭, 怎么送考等问题像看电影一般, 一遍遍在她脑子里过。

离考试时间越近, 刘梅晚上失眠时间越长, 甚至她还会想: 假如孩子考不好怎么办? 复读还是随便将就上个大学?

连续的失眠, 让刘梅很难受。丈夫劝她放松一些。

### 别把焦虑传给孩子

沧州中西医结合医院心理科医生潘欣彤指出, 每年高考前, 带孩子来进行心理咨询的家长不在少数。其实, 在交谈中, 医生发现, 不少家长也会或多或少带有焦虑情绪。

潘欣彤说, 家长的焦虑来自于对孩子的担心和期望, 家长应该注意别让自己的焦虑情绪传染给孩子。高考前, 家长应该放下自己的心理包袱, 从以下三方面入手帮助孩子备考。

首先, 家长应该认识到, 如今, 大学教育走上普及的道路, 高考不再是决定前途命运的唯一途径。决定一个人能否成功也不再只看学历。除了有能力, 坚强的意志、顽强的精神、健康的人格、乐观的心态也是成功必不可少的要素。家长们不要将全部心思都扑在孩子的考试分数上, 孩子的健康成长需要家长更多地关注孩子能力的培养和健康人格的塑造。

第二, 父母应当转移注意力, 别把过多的目光放在孩子身上。考生家长要知道, 高考是孩子的高考, 家长只要起到辅助作用即可。家长应多与孩子沟通, 让孩子把心里的话都说出来, 温馨、轻松的家庭氛围有利于孩子保持良好心情和精神状态。

第三, 高考在即, 家长们需要认清的现实是, 孩子的成绩基本上已经定型了。家长们需要做的就是如何让孩子在高考中, 发挥出自己的真实水平。制订合理的期望值和目标, 这样可以保持家长和考生的平和心态, 减少双方的挫折感。日常生活中, 家长应弱化对考生成绩的关注, 可陪伴考生适当进行喜爱的体育运动, 缓解其紧张情绪。