

最新初三班主任家长会发言稿 初三班会 班主任发言稿(实用8篇)

在面临重大决策或困难问题时，我们需要及时向上级请示，以充分利用他们的经验和智慧。在请示时，要清楚表达出自己的困惑和疑问，并请对方给予明确的意见和指导。有时候，在请示时不知从何入手？以下是一些实用的模板和例句，供您参考。

初三班主任家长会发言稿篇一

尊敬的. 同学们：

大家好！

时光如梭，岁月如歌，弹指一挥，忙碌、紧张而又充实的初三生活即将结束。推开记忆之窗，曾记否，三年前，你们带着纯真的笑脸，求知的激情，成长的渴望，投入到柳树中学的怀抱。多少个日日夜夜，多少个阴晴圆缺，多少个寒暑易节，师生相伴的时光远远超过了你的父母、家人和朋友。三年来，老师也许逼你们交过作业，也许有过偏激的言语，那是老师恨铁不成钢啊！三年来，你们有过欢快的笑，有过痛快的哭，但我认为让老师最难忘的是你们课堂上默契的配合，运动场上拼搏时的众志成城。

如今中考的战鼓已经打响，年轻的你们就要扬帆启航了，作为与你们朝夕相处过三年的老师，喜忧参半，喜的是你们就要毕业了，忧的是怕你们羽翼未丰就要离开我们。九年级是人生中非常重要的一个阶段，诗人艾青说过：“人生的道路是漫长的，但要紧处就那么几步”。这几步走好了，顺利通过了，眼前就“柳岸花明”，否则我们的前途仍然是“山重水复”。中考是一场持久战，路漫漫其修远兮，在前进的道路上，你们或许会面对更多的疑问、更多的辛苦、更多的磨难。

但请相信，如今的你们，不再轻率武断，因为你们的血液里多了几分成熟；不再依赖父母，因为你们的思想里多了几分自信；不再无知任性，因为你们的心灵里多了几分坚强。一个真正的强者，面对困难，应当充满信心，迎难而上，当年的愚公，面对“方七百里高万仞”的两座大山，下定决心，不怕困难，每天挖山不止，他的行动感动了上帝就派两个山神把山背走了。现在我们面前也有几座山：语文、数学、英语、物理、化学历史、生物、体育。只要我们刻苦努力，挖“山”不止，我相信，我们也会感动上帝的。

“沧海横流，方显英雄本色”，人生总是在竞争中不断超越，生命总是在拼搏中熠熠发光。只有懦夫，只有那些可怜的人，面对困难才会摇头叹气，才会畏缩不前，才会怨天尤人，我相信我们柳树中学的学生中没有这样没出息的人，我们个个都是好样的，既然选择了中考，我们就没有理由退缩。让我们从今天开始，“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦”，做好手中的每一道题，走好脚下的每一步路，只要我们平时刻苦努力，就能在战时拉得出，冲得上，打得赢！

中考在即，英雄弯弓，箭在弦上。同学们，请拿出你们的智慧，拿出你们的勇气，用你们那颗勇敢的心，向着生命中的第一座高峰攀登。请带上最锐利的头脑，握紧最有力的拳头，挑战20xx年的中考。

今天就让在座的各位一起见证我们的决心。我提议所有九年级同学全体起立，举起神圣的右手，跟着我大声许下我们的中考誓言。

“锁定目标，勇攀高峰！”

讲了这么多，最后，我想对九年级的同学们说，经过了近三年春耕夏耘，我们终于迎来了收获的第一个丰收年。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，如今，宝剑在手，寒梅飘香，九年的学海遨游，深夜里的孤灯奋战，夏日的涔涔汗水，

父母亲的声声叮咛，师友们的殷殷期盼，都将化作无穷动力，催我们前行，鼓励我们成功。我们要相信自己的实力，坚信真金不怕火炼，不要让自己的初中生活留下遗憾。

我们相信，今天，你们以青春为荣，明天，青春以你们为傲！

最后祝愿全体九年级同学在20xx年中考中考出水平，考出佳绩！

谢谢！

初三班主任家长会发言稿篇二

大家下午好！

今天，我们在这里举行中考动员大会。从这一刻起，意味着中考决战的冲锋号已经吹响！意味着我们到了圆梦的关键时刻，意味着我们要全力以赴。青春要的是一个证明自己、实现自我的机会，现在，这个机会已经到来！在青春的天空里，我们不允许留下懊恼、遗憾与后悔！在青春这张寄往未来的贺卡上，我们要以勤奋为笔，信心为纸，绘画属于我们的未来与六中的辉煌！

同学们：在人生的道路上，关键的往往就是那么几步，而初中就是关键几步中的第一步。走好了初中升高中这一步，我们才有资本去追求自己精彩的人生。在关键的几个月里，我们要以一往无前的豪迈与破釜沉舟的决心，勇往直前！使我们心中的理想化为现实，我们应该脚踏实地认真复习，利用好每一次考试，每一分钟，不断完善我们自己的知识与能力，为此，我提出以下要求：

第一，要确立奋斗目标。目标是我们奋斗的方向，它会给我们以动力。但是目标的确立必须符合每个人的实际，既不能太高，也不能太低。过高的目标实现不了，会让你有挫败感，

影响情绪，甚至失去自信；目标过低会让你动力不足。合适的目标会使我们信心倍增，充满干劲。它会激励我们为之奋斗，在奋斗中我们的目标就会实现。

第二、树立必胜的信心。同学们，“信心是基石，拼搏是保障”。充满信心，是决战中考的前提，是走向成功的第一步。要相信自己的能力、相信自己的机遇、相信自己的前途，相信自己还有潜力没有被挖掘出来，要坚信凭自己的能力一定能学好各门功课。但是信心又来源于实力，有实力才有自信，实力来源于每一天的努力，所以请同学们不断的努力，坚持做好每一道题，坚持听好每一堂课，坚持做好每一天，你的实力就会越来越强，你的自信就会不断的增加，你就会不断的成功，然后不断的从成功走向成功。

第三、树立积极端正的态度。我们说“态度决定一切”，积极端正的态度，是决战中考的保障。我真诚地希望你们，平时的学习与生活只能从中考角度着眼，所作所为都要有利于中考，与中考无关的念头不要想，与中考无关的事不要做，要以一颗火热的心去投入到紧张的学习中去。积极的听课、认真的对待老师的作业、主动的预习、复习、巩固。并不断的调整好自我，控制好自己的情绪。以阳光的心态面对自己身边的事与身边的人。

初三班主任家长会发言稿篇三

各位同学：

大家好！

往常的这一天，我们都是背着空书包，第一天到学校领书、上课，可今天虽失了之前即将上课的氛围，却让我们都体验了一把上网课的感觉。

前一天晚上我可激动了，早早就准备好了用具迎接明

天。“会不会跟不上老师的节奏？”我不知所措，两手紧握，“这个老师会不会讲课方式跟我们老师不一样？”

刚开始我们要如期进行“开学第一课”。先是升国旗，国歌慢慢奏响，祖国大好河山的画面出现在了 my 眼前，歌声渲染了我的心情，也就变的十分十分舒畅。接着我用心聆听校长的话，也知道了不少。

我拿起课本和笔，双手放在桌上，把自己当听课的大学生一样，坐在电视前，拿着小小的遥控操控着电视，要是在学校，我们可没有这个权利。我一边捧着脑袋专心地听着老师讲课，一边又埋头苦写，我还兴致勃勃地和老师一问一答，还习惯性高高举起了手，遇到不会的就按“暂停”，这样的感觉真的让人兴趣高涨。

老师说了下课，我和在学校里一样，立刻站起来挥舞着双手高声喊叫：“下课了，要是还能和同学一起玩耍、讨论就更好了。”

第一次体验网课，那种不用早起，不用背着沉重书包上学还是我有些不适应，可网课确实十分便捷，不仅收获了知识，还体会到了欢快学习的感觉。

初三班主任家长会发言稿篇四

尊敬的`各位家长：

首先，感谢你们前来参加本次家长会，同时，也非常感谢大家对学校及班级工作的支持与配合。借此机会，希望家长能从中多了解一些孩子的在校表现，加强家校之间的联系，从而帮助孩子取得更大的进步。下面，我就从这几个方面来谈一谈。

二年级的他们明显懂事很多，各方面都有了进步和提升，形

成了一个团结友爱，互帮互助的班集体。我们班的集体荣誉感很强。在每周的行为规范评比中，我们总是能够得到流动红旗，这离不开每个人的努力。在运动会中，一共7个比赛项目，我们有5个项目都取得了名次。其中赶小猪比赛获得第一名、两人三足第二名，定点颠球、螃蟹背西瓜和连环套比赛获得第三名。这些都是孩子们集体凝聚力的体现。

班级的整体课堂纪律较好，大部分同学都能认真听讲，不做小动作，不说悄悄话。也养成了很多良好的行为习惯和学习习惯。比如在走廊里不奔跑打闹，自觉完成老师布置的课堂作业等。个别同学自我约束能力不强，还有待改进。

在学校里，我一直跟孩子再三强调一些需要注意的安全问题，大部分学生都能够做到，但是时间一长，他们就容易忘记。所以希望家长也能够在家里时不时地提醒他们，鞭策他们。

- 1、教育孩子在学校与同学友好相处，学会礼让，学会友善。如果同学之间发生无法解决的矛盾，请他们来找老师。
- 2、下课一定要慢走，不要追逐打闹，学会专心走路。上下楼梯还有排队的时候不要着急，避免发生拥堵。
- 3、不带玻璃杯、玩具和尖锐的物品。
- 4、妥善保管和使用铅笔。不要拿笔指别人。笔不用带太多，图案也不用太花哨的，有些同学写个字选支笔要选很久。
- 5、不要翘椅子。特别是坐在最后一排的同学。有些男生觉得好玩，翘着翘着就听后面一声巨响，椅子和人都摔在地上。
- 6、勤洗手，勤洗餐具，水杯。避免滋生细菌。

（一）举止文明

不给同学起绰号。当同学答错问题时，不起哄、不嘲笑。

（二）诚实守信

说了就要努力去做。确实难以完成的，应说明原由，用诚挚的态度向对方表示歉意。借了别人的东西要按期归还，说话要算话。未经允许不能拿别人的东西。

（三）尊重他人的习惯

耐心听他人说话，不随便打断他人说话。不要一边听一边考虑自己的事。

听到别人的批评时，不要激动，平静地听他把话说完。

（四）守时惜时

养成良好的时间观念，晚上按时睡觉，早上按时起床。学校里按时完成老师布置的作业，今日事今日毕。做事有计划，不拖沓。

（五）懂得感恩

听从父母、老师的教诲，不顶撞父母、老师。体会父母、长辈的艰辛，主动替父母干一些力所能及的家务活。尊重他人的劳动成果，不乱扔垃圾。

（六）勤俭节约

爱惜学习用品，不在课本上乱写乱划，不随便撕扯作业本。珍惜粮食，不挑食，不浪费饭菜。节约用电、用水。对自己、他人、集体的财物要爱护。不在课桌上乱写乱划。

（七）遵守秩序

每天穿校服，佩戴红领巾。不乱穿马路，不在马路上追跑打闹。过路口，注意避让车辆。在公共场合遵守纪律，不大声喧哗。

（八）自理自立

自己的事情自己做，自己整理书包、收拾房间。用过的东西放回原处。

课堂作业拖沓，写不完；有的甚至忘记做；部分学生写字太潦草，没有恒心、耐心。

个别同学学习习惯较差；听课容易分心、学习效率较低。

学生学习优异的原因：学习态度端正，勤奋；学习方法比较好；自制力强，善于思考；家长的支持与督促。

1、每天检查孩子的学习情况，口头作业、复习、预习作业也不能忽视。检查完后在家校联系本上签字。如有没完成的内容或问题可以写在下面。

2、对孩子的不足、不好的习惯以及在教育过程中出现的疑惑，可以与老师互相交流，共同寻找合适的教育方法。

3、每天与孩子进行亲切交流，和他们谈谈今天学到了什么新知识，哪篇新课文，知道哪些道理，今后打算怎样做，交谈时，要有耐心。

4、让学生多读书、读好书、读整本书。

5、鼓励孩子多思考，勤用脑，上课积极举手发言。如有不懂的问题下课及时问老师，不要害羞。

6、注重培养孩子良好的学习和行为习惯，端正写字姿势和握笔姿势，做好每一次练习的分析、整理和改进措施。

初三班主任家长会发言稿篇五

大家晚上好！

新冠肺炎疫情，让我们共同经历着一个不同寻常的假期。昨天x校长亲自召开了线上全体党员干部防疫工作会，今天再次以这种特殊的方式召开全体教师会，在此，请允许我代表校委会，向奋战在医护一线的我校xxx老师xxx老师xxx主任三位老师的家人致以崇高的敬意！向以x校长为首的校园防疫工作小组的全体成员表示衷心的感谢！向积极参加疫情期间线上教学的老师们真诚地道一声：你们辛苦了！

为进一步落实好省市下发的“疫情期间停课不停教（学）”的文件精神，结合我校前期网课教学实际，特组织召开疫情期间线上教学工作推进会。

今天会议主题：如何进一步做好疫情期间线上教学工作。

一直以来，我校线上教学工作，由郭主任全程策划并具体组织实施，各备课组、各教研组、三位年级主任及绝大部分老师都积极克服困难，主动作为，线上教学扎实有序开展，社会反响很好。在此，再次对参与线上教学工作的领导老师表示深深的感谢！

结合四位领导的发言，前期线上教学亟待解决的共性问题如下：

- 1、线上教学教师参与度有待提高。
- 2、学生按时上线率、听课认真度不及预期。
- 3、线上教学师生互动、分层教学有待进一步摸索。
- 4、学生作业落实效果不佳。

疫情防控期间线上教学，有利于解除学生家长的后顾之忧，有利于社会稳定，是特殊时期的一项民生工程，鉴于目前xx疫情的形势，线上教学或将持续x周以上，因此为进一步做实做好。特提出如下要求：

1、各年级迅速召开年级教学工作会。再次发动年级老师按学校下发的方案务必要求老师们全员参与，以确保疫情防控期间线上教学落到实处、取得实效。

2、目前没参与的老师迅速参与，不能落伍于时代。经历本次疫情之后，未来教学模式必将发生变革，不再是单一的传统授课方式，线上教学必将是未来课后教学的发展趋势。

3、分级落实好主体责任。年级主任是管控教学的核心，要带好班主任队伍；班主任是班级管理的轴心、学生日常线上学习的管理者，加大班主任对学生学习的督促落实，从而提高线上教学效果。科任老师要同步做好作业批改和线上答疑工作。尤其对父母在医护防疫一线的学生要勤关心勤问候。每一个班级、每一个学科，都要静下心来算算时间帐，今天的线上教学把握得怎么样，考试结果是最好的反馈。

4、各备课组要善于发现和培养年轻教师，为更有效地组织教学、提高教学质量提供有力支撑。组织线上集体备课，一是要规范教学流程，精心准备教学内容，不得出现不健康的音视频和图文；二是确保在线直播畅通。进一步优化直播互动课堂功能，老师应根据学生对知识掌握情况灵活调整教学内容和教学方法；三是所有班主任及任课教师都要在线上课堂观课，对学情做到心中有数，以便复学后做好教学内容的衔接。

5、网络直播教学敏感度高，提醒老师们直播时的注意事项：

（1）突发事件的处理，因为网络故障无法授课的，一定要在群里通告一下，及时布置学习任务，安排作业。

(2) 网络直播期间，不宜打开网页，避免弹出不健康的音视频和图文，类似仙桃一中的教学事故。

6、综合素质评价工作。据平台应用分析报告反馈，情况总体不错。建议：七、八年级组、备课组可结合抗疫设计发布活动，对学生开展教育[x富平台资料，为正式开学后评比展示活动作准备。我校作为xx唯一初中试点校，务必通过抓落实，出成效，出经验。七、八年级全体老师要求每天登陆平台，给学生上传的作品点评，促进学生积极主动参与主题实践活动。

有句话说得好“不怕同桌是学霸，就怕学霸放寒假”，我们的学科竞争、班级竞争、校际竞争何尝不是如此。相信启x中学就是“别人家口中的学霸”，我们启x的老师一定会比其他学校老师做得更好。

所有线上教学工作，年级、备课组都要如实记载好，我代表校委会表态：复学后，第一时间对老师们寒假期间所做的所有工作进行量化、考核。

工作要点：

1、明确中考目标，扎实抓好九年级复习备考、八年级地生中考工作。

2、加强过程管理，进一步完善各类制度（常规教学管理制度、教学奖惩制度），并落到实处。

3、夯实七、八年级基础，切实抓好分层教学。

4、抓实校本教研，提高教师的科研水平。

5、控制低分率，以学困生为突破口，结合综合素质评价，改革评价体制，搞好培优转差。

6、开展好师徒结对活动，促进青年教师快速成长。

7、强化备课组、教研组功能，科学精准部署学科教学工作。

工作要求：

1、各备课组、各教研组、各年级、各位老师们在打好疫情防控家庭保卫战的同时，我们要不负教师的职责和使命，既要做好当前的线上教学工作，又要提前谋划好复学后的各项工作。具体工作有：

(1) 开学后的入学考试安排，试卷内容建议将寒假作业和线上教学内容相结合。

(2) 开学后如何结合学情将线上教学内容针对性的过一遍。

(3) 对因条件不具备没有参加线上学习的学生如何补课。

(4) 月考安排、英语周测、分层教学、课后服务、学期教学工作计划落实到周、到天。

(5) 学期教学活动部署。

(6) 中考精准备考。

(7) 开学后网络空中课堂教学工作。

(8) 晚培工作。

2、初三工作，我们先算算时间帐：今天x月xx号，离中考只有xxx天，减掉后续线上教学时间，学生返校后早已进入中考100天倒计时，而接下来的有x高预录考试、航招海招、体育中考强化训练、实验操作考试备考过关练、艺招、政史总突击、月考……，对于初二来说，地生中考时间就更紧，所

以现在的我们就要进入备考状态，切不可掉以轻心。

一是要全员全心参与，更要全心准备，因为学情特殊，教学教研准备工作必须比往年更精准更高效。

二是要把时间当成在校一样，对能进x高学生对象逐个盯紧，一个不能放松的利用好每天每一分钟。

三是全面精准施策，不放弃每一个学生。

要求做好复课后到中考前所有计划安排，细化到每个知识点每个考点，不要临时再去耽误时间，每个班级每个学科每个教师要上交安排计划！做有心人，步步紧密步步生辉！

老师们，自去年暑假以来，在x校长的智慧领导下，在全体教师的大力支持下，学校各方面的工作大有改观，深受学生、家长、领导好评，实属不易。为加快重塑启x辉煌的步伐，后期工作我们要一如既往，彰显启x人敢为人先、优质高效的教师风采。我代表学校校委会强调：散会后，各年级、各班主任、教研组迅速分别召开教学工作部署会。最后希望各位老师继续打好家庭防护战，待到山花烂漫时，我们在美丽的校园重逢！祝全体老师及家人平平安安！

初三班主任家长会发言稿篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

20xx年的中考转瞬即逝，相信莘莘学子都希望自己金榜题名。面对人生第一次大考，每个同学的心情难免紧张。历年中考，都发生过这样的情况：一些成绩优秀的学生，因心情紧张而发挥不佳；另一些成绩一般的学生，因沉着应试而考出了好成绩。

同学们对于自己要有正确，客观的估计，从实际出发，确定

适当的考试目标和期望值，切勿好高骛远和与人攀比。因为目标定得过高，会因难以达到目标而增加考试焦虑，影响水平发挥，得不偿失；但目标定得太低，就不能激发人的潜能，同时也会影响能力的发挥。

古人云：“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，因为心“不用则滞”而“不养则瘦”。考前最后冲刺中要劳逸结合，不可暴学暴嬉。最好是制订一份科学的作息制度，努力做到早睡早起，不开夜车，不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力，清醒的头脑。此外，复习期间的饮食也相当重要。适当增加高蛋白食物，少吃些油腻食物。多吃蔬菜，蔬菜中的维生素可防止因中考的紧张而导致记忆力下降。如果天气炎热，建议在考试前和中考的几天中吃些西瓜、绿豆粥一类的食物，以消热解暑。

考前还可以通过洗温水浴、做深呼吸等放松的方法，解除心理压力。

一个忠实的'听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感，因此，当你为考试而坐卧不安，担心焦虑时，不妨将你的感受说出来，让他人与你共同分担。

加强体育锻炼，保持乐观心境科学研究证明，一些呼吸性的锻炼，例如慢跑、游泳或者暂时丢下书本散步于户外，看春华秋实，听蝉鸣鸟啼，置身于大自然怀抱，可使人信心大增，精力充沛。因为这些活动让人肌体彻底放松，消除紧张和焦虑。因此，繁忙的学习之外一定要抽出时间进行体育锻炼，务必拥有一个健康强壮的身体迎接考试的到来。

最后祝大家中考成功，梦想成真。谢谢大家！

初三班主任家长会发言稿篇七

亲爱的同学们：

大家好!

已经过去百日的冲刺，你们全力奋战!站在五月、直奔巅峰之时，我作为大家备考冲刺的帮扶者、引领者，希望：你们更应该整理好行装，加足马力，追逐年轻的梦想，全力前进!希望大家在这个月左右的冲刺中：

首先，始终要拥梦想前行。每位学子都要仰望星空、心有绿云，要有高远的志向牵引，优秀学子就是要有一种顶天立地的浩然之气。天有多高，梦想和他比个高，纵然跌倒还要爬起在跳跃。

其次，一定要脚踏实地。任何成功都源自持之以恒的努力对时间的累积，任何高峰的登攀都源于脚下一点一点地积累。明日的绚丽之虹，源于今天汗水和泪水的编织。千里之行，始于足下。要学会静下心来，才能闻到花香，要学会心无旁骛，守得云开见天明;要全力以赴，愈挫弥坚，一湾溪水，曲折百转中竟会激起心旷神怡的壮景，让我们勇敢的面对前进中的困难，披荆斩棘，微笑着走向中考!

最后，我还要提醒大家：不要太关注现在的分数和名次，人生重要的不是所占的位置，而是所朝的方向。我们的学习及以后的生活，重要的也非所取得的成绩获所拥有的业绩，重要的是朝着青草更清处慢溯，在星辉斑斓里放歌!

顺祝大家：在这个月的备考冲刺中张弛有度、充实愉快!在今年榴金流火的六月所有的梦想都开花!我们班的上空因你们的搏击而挂满绚丽的彩虹!

初三班主任家长会发言稿篇八

尊敬的各位家长：

中考来临前我们家长该做些什么？

在中考前的这段时间里，我们家长该做些什么呢？我们要以孩子复习应考为中心，通过孩子、学校、家长三方面共同努力，才能确保孩子在中考中取得理想成绩。针对这一问题，我想从三个方面与大家交流交流。

一、这一时期学生存在的主要问题。

这一时期学生存在的主要问题有：一种是成绩一贯不理想的人：没有明确的目标，或目标不高，缺乏动力，没有时间紧迫感，自暴自弃严重，上课不专心听讲，作业马虎应付甚至抄袭、不做，午睡不睡，还影响别人；另一种是想好好学习，但学习不得法的人：或三分钟热度，毅力不够，一遇拦路虎就放弃，其实还是学习动力不够；或不重视各课知识的系统梳理，做到融会贯通，以一胜百；或不注重彻底弄懂平时的练习训练上做错的题目，做查漏补缺的工作，而是老做无用功；或是平时只顾于应付老师布置的作业，不去深入钻研，遇到不懂的问题不去及时请教老师，喜欢与其他同学对答案，或者只满足于听老师课上来讲解，似懂非懂，能力水平得不到提高。或压力过重，一味用功，不会合理安排时间，不会休息，往往上课无精打采，这样事半功倍，得不偿失。

二、在最后阶段，我们家长该做些什么呢？

根据各自孩子的特点，一是分两步走；二是从三方面入手；三是四项注意。

1、分两步走：一是腾出空来赶快了解一下孩子目前的学习成绩、思想动态，然后对症下药，帮孩子拟定合理的时间表，并陪他学习一段时间，让他感到马虎不得，感到再不认真也说不过去，切不可简单粗暴；二是中考期间不加压，让孩子心情轻松、自信、健康，保持最佳发挥状态。心态平常中考门槛轻松过。创造良好的环境，让孩子在温馨、宽松的氛围中发挥出最佳水平。

2、三方面入手：一是思想上鼓劲帮孩子建立自信：明确目标，相信孩子的能力。成功的关键在于为与不为，肯定孩子这段时期的表现，一定能实现目标；二是生活上贴心照顾：这段时间孩子思想高度紧张，精力高度集中，家长一定要督促孩子劳逸结合，保证较充足的睡眠，实现学习与休息的良性循环，如果晚上开夜车，白天倒没精神，只能导致功课没长进，身体也垮了。这个时候，家长也要关心孩子的起居饮食，调整好生物钟；三是心理上热情疏导：中考是一次基础性的选拔考试，试题难度不会太大，绝大多数情况下可准确反映孩子平时的学习水平。要告知孩子不必过分担忧中考时会出现意外失误，发挥不了自己的正常水平。只要像平时一样，认真、努力就行了。同时要告知孩子，考试不是命运大决战，也非人生终极点。在重点高中招生名额有限的情况下，名落孙山是很正常的事，这决不是耻辱。即使这次考不上重点高中，普通高中也可以，只要自己肯努力，改变命运的机会多得是，成才的坦途仍在。有了坦荡的胸怀，树立崇高的志向，做好考得上和考不上的两手准备，榜上无名，脚下有路。只要孩子能情绪饱满，临场不乱，思想上没有包袱，就能应试自如，取得理想的成绩。

3、四个注意点：

一是切忌期望过高。不少家长对孩子抱有不切实际的期望，爱把“至少要考580分”、“一定要上公费一中、一定要走择优、一定要进前二十名等”之类的话挂在嘴边，殊不知这样做不仅起不到激励作用，反而让孩子愈发悲观、焦虑，给孩子造成不必要的心理压力。其实，到了这个时候，孩子的知识水平和能力基本上已成定局，短时间内不可能有“质的飞跃”，因此，对家长来说，首要任务就是正确了解孩子的状况，接纳孩子的现状，不提不切实际的要求，你不妨告诉孩子：“只要尽到最大努力就行了！”

二是切忌制造紧张空气。为了给孩子督战助阵，有些家长刻意制造出“一级战备”的考前状态，如请假在家做“专职后

勤”，晚上绝不打开电视等等。其实，这样做反而会让让孩子觉得压抑、烦闷，“透不过气”来。明智的做法是，只要合情合理，家长该干嘛就干嘛，同时，尽量避免出现对孩子的心理产生消极影响的事件，如夫妻吵架、邻居冲突等等，营造温馨、宽松的家庭氛围。

三是切忌打击孩子的自信心。自信心能让考生把现有水平发挥到最佳程度，在考前阶段，家长对孩子要鼓励、肯定，不要动辄批评、指责。当孩子某一次考前测验失利时，一味责骂只会让孩子更加缺乏自信，甚至自暴自弃，这时，家长最好多与老师、孩子沟通，共同找出失利的原因，帮助孩子尽快走出失利的阴影。

四是切忌唠叨。在孩子复习迎考期间，一些家长总爱在孩子面前反复念叨“你要加把劲啊！”、“你一定要考好呀！”等等，这容易让孩子产生逆反心理，加重思想包袱。有这唠叨的功夫，不如给孩子讲讲笑话，让他的神经放松一下。

三、帮助学生进入考前最佳状态：“适度紧张”。

情绪的. 好坏直接影响考生的学习效率和考试成绩，考前心理不外乎3种情况：一种是过度紧张，一种是满不在乎，还有一种是适度紧张。前两种情况都不足取，只有“适度紧张”才是最佳状态，在这种状态下，考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题准确。

提醒学生家长：学生能否“适度紧张”和家长的期望值有直接的关系。不同的学生家长要采用不同的办法：

一是针对满不在乎的：他们的表现往往是目标不高，缺乏动力，没有时间紧迫感的。要引导他们高中虽然可以能轻松考上，但要想进入实验班没有好的成绩是进入不了的。同时要让学生明确入学成绩高自己在高中的动力就会大增的。

二是针对过度紧张的：他们的表现往往是目标过高，压力过重，一味用功埋头苦读，每次模拟的成绩反而更不一定理想，还有想要进入前二十名的考生，要帮助他们适当放松（例如在复习间歇跳10分钟绳，散散步，适当打打篮球，晚上看看新闻），调节情绪，缓解压力。