

高定安·高新高·高山英

主编

资料丰富
最新信息

助孩子以 一臂之力

使孩子从学前到高考学习
成功的奥秘



- 早期教育的神力与困惑
- 入学以后的学习技巧
- 中考、高考要略
- 1994年高考三种模式
- 高考命题专家谈1993年高考

海潮出版社

助孩子以一臂之力

——使孩子从学前到高考学习成功的奥秘

高定安 高新源 高山英 主编

作者：高定安 冯 锐 高 泉 马景昆

高 山 高玉君 高山英 高新源

海潮出版社

1994 年 · 北京

(京) 新登字 127 号

书 名: 助孩子以一臂之力

著 者: 高定安 高新源 高山英 主编

出 版: 海潮出版社(北京西三环中路 19 号 100841)

印 刷: 北京师范大学印刷厂

发 行: 新华书店北京发行所

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 毫米 1/32

印 张: 7

字 数: 180 千字

版 次: 1994 年 5 月第 1 版

印 次: 1994 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数: 8000 册

书 号: ISBN7-80054-581-4/G·96

定 价: 6 元

(如有印刷、装订错误, 可向本社调换)

前 言

随着我国改革开放的深入和市场经济的发展，人才、知识以及学历正在增值，并越来越具有吸引力。现在的中小學生將担负 21 世纪祖国现代化建设的重任，而且这一代青少年将在越来越激烈的竞争中成才。因此，系统、科学地帮助青少年有效地完成学业，使其尽快成才是我们的当务之急。许多家长都迫切地“望子成龙”，都愿在学习方面助孩子以一臂之力，但不少家长苦于缺乏科学的方法和经验，常常心有余而力不足。

《助孩子以一臂之力——使孩子从学前到高考学习成功的奥秘》一书主要是针对中小學生的家长而写的。该书作者认为，孩子从学龄前至高中毕业是他们一生中最重要的学习时期，也是家长最能助孩子以一臂之力的时期（就学习而言，孩子上大学和就业之后，家长基本可以不管，而且也管不着了）。该书从心理学和教育学的角度揭示了学龄前儿童和中小學生在学习中心理状态的变化规律及其对学习效果的影响，分析了孩子不愿和不会学习的根源，阐述了家长不能简单、生硬地责怪孩子“懒惰”和“笨拙”，而应找出原因，多方启发，循循善诱。家长要掌握学生的心理，排除孩子内心世界的困难和障碍，使其放下包袱，轻松愉快地学习，以提高学习兴趣，发挥创造力，从而主动地学习。大人要正确处理同孩子的关系，要有平等的态度，主动寻找同下一代的共同语言，不能盛气凌人。要对孩子施以信任，尤其在孩子碰到困难，考试不及格时，家长决不能责骂，而应冷静分析，以平等态度同孩子一道讨论解决问题的办法。

作者在书中以亲身的体会和对社会广泛的调查，呼吁家长要积极配合学校老师教育孩子，要求和督促自己的孩子尊

重老师的辛勤劳动，上课认真听讲，努力完成作业，并总结了一些切实可行帮助孩子提高学习效果的方法。

父母是孩子的第一任教师。父母的言行时时刻刻直接地影响孩子，父母的文化素质对孩子的学习必然产生极大影响。书中对作为家长的必要文化素质和要求作了明确的阐述。

书中还以有趣的语言和生动的事例回答了家长和学生普遍关心的有关中考和高考的各种问题，并提供了有关知识和最新信息。

本书是在参考了大量中外文书刊资料，采访了有经验的家长和中小学教师，并以诸位作者自己多年积累的经验和丰富资料以及最新信息为依据，认真分析研究之后，精心编写而成。

本书援引了古今中外大量学习成功与失败的经验教训以及有趣故事，并涉及了教育学、心理学等多学科知识。作者在撰写过程中力求做到深入浅出，通俗易懂。本书书末附有使用价值颇高的有关高考的资料和数据。

总之，该书具有较强的知识性、趣味性和可操作性，是广大学生家长辅导孩子学习的良好参考教材，也是配合学生参加中、高考的良好咨询材料，同时也可供学生和教师阅读。

向广大中小学生家长和学生系统介绍教育和辅导孩子学习的经验，是我们几位作者多年的夙愿。我们希望这本小册子能为家长们，尤其是高中毕业班的家长们在辅导孩子时助一臂之力。由于我们水平有限，时间仓促，错误之处在所难免。敬请广大家长、教师和专家提出宝贵意见。本书在编写与出版过程中得到有关专家，尤其是久成公司的鼎力相助，在此表示衷心感谢。

目 录

第一章 父母的神圣职责与义务	1
为了孩子, 尽力提高你的文化素养	1
寻找共同语言	4
调整期望值——奇妙的幸福公式	6
期望——家教中的皮格马利翁效应	9
当你接过孩子的考卷时.....	11
孩子的朋友就是你自己的朋友	14
你做到了哪几条	17
为孩子准备“美味佳肴”	19
掌握压力的尺度	22
“自己的路自己走”	26
第二章 早期教育的神力与困惑	30
对孩子的教育何时开始	30
玩具是孩子的第一部书	34
培养一个爱读书的孩子	37
兴趣是成才的起点	43
让音符早日跳进孩子的心灵	48
如何使一般儿童的智力获得超常发展	51
如何开发弱智儿童的智力	56
对超常儿童的超常教育	58
切实注重对儿童创造力的培养	64
让孩子在快乐中接受教育	67
电视——一个神奇的窗口	73
建立家庭儿童角	78
怎样看待对孩子的金钱奖励	82

入学前的准备	84
第三章 入学以后	87
针对小学生的特点进行教育	87
如何帮助孩子从小养成良好的学习习惯	90
书——孩子的特殊朋友	94
记忆——智力仓库	99
想象——开拓智力的奇异之翼	105
观察——认识世界的第一窗口	107
思维——开发孩子创造力的核心	110
爱护孩子的思维机器——大脑	115
鼓励质疑——培养创造力的开端	119
帮助学习不良的孩子摆脱困境	123
如何针对孩子的气质进行教育	126
第四章 中考、高考要略	129
中考三层次，一步一台阶	129
高考——人生第一搏	133
如何看待模拟考试分	136
了解高考命题原则	138
掌握高考动向和预测	141
“平时不烧香，急时抱佛脚”	144
考前科学用脑	146
临阵磨刀——考前复习	149
复习考试期间的饮食和锻炼	152
考场四要	154
填写志愿的诀窍	158
“跟踪追迹”搜集信息	163

拿到大学录取入学通知时	167
榜上无名,脚下有路	170
1994 年高考三种模式	174
高考深化改革,上海率先试点	177

附 录

一、健脑强身营养食品配餐表	178
二、历年高考作文试题	179
三、历年高考作文试题特点	183
四、全国普通高校在京招生报名人数、计划 招生人数、实际录取人数对比表	190
五、北京市高考招生录取最低控制分数线	191
六、全国普通高校在京招生和实际录取人数 对比表	192
七、1993 年北京市海淀区一模(摸底)考试成绩 统计表	193
八、时事测验百题	194
九、祝你成功 ——高考命题专家谈 1993 年高考	206
十、全国高考状元谈成功秘诀	212

第一章 父母的神圣职责与义务

为了孩子——尽力提高你的文化修养

孩子的年龄愈小，同父母亲在一起的时间就愈多。学龄前，几乎每时每刻不离父母膝下；上了小学，孩子放学在家以及假节日期间，无不由父母陪伴；到了中学，尽管孩子有时不愿与父母一起活动，但父母仍是他们最接近的人。许多人都认为，“父母是孩子的第一任老师”。孩子降临到人世間，他的大脑是一张白纸，设有任何负担，因此，与他接触最多的父母的一言一行都将在孩子的脑际留下或深或浅的烙印，并必将在很大程度上影响孩子日后的学业。为了当好第一任老师，父母要从各方面做孩子的表率，如具有远大的理想和正确的人生观；具有高尚的品德和良好的工作生活习惯等等。而为了使自己的言行在潜移默化中对增长孩子的智力发生积极的影响，为了有意识地在孩子的学习方面助他们一臂之力，父母亲应努力加强文化知识学习，不断提高自己的文化修养。也许，有人会说，有些人的父母目不识丁，他怎么照样上大学，考上了研究生呢？诚然，这种例子也是不少。但这也不能否定父母文化修养对孩子学习的影响。只不过这种影响是外部因素而已。父母要成功地教育孩子，帮助孩子提高文化水平，并不是说父母非得知识渊博，学富五车不可。但有两点我们应该明确：一是父母的知识愈是广博，对教育孩子就愈是利。二是父母应掌握教育孩子文化知识的基本素养和本领。

为了成功地教育孩子，父母应具备哪些文化修养呢？

广泛、渊博的知识。家庭教育大有学问。父母的知识广

博，不仅能够卓有成效地当好孩子的启蒙老师，而且可以在孩子从幼儿园到高中毕业的各个不同层次上用不同的方式，有针对性地选用不同的内容辅导孩子学习。父母的知识应涉及历史、地理、政治、经济、科学技术、文学、艺术、教育、心理等十分广泛的学科和领域。这样，一方面可以较有把握地随时回答孩子在任何场合和各个时期所提出的稀奇古怪的问题。另一方面，父母的知识丰富，就能应用自如地根据孩子的兴趣和程度，选择最佳内容，向孩子进行传授。例如有位孩子的爷爷，是位教授，他的知识面较宽，而且对他的小孙子非常耐心。他根据孩子不同的年龄，经自己精心选材和组编，教孩子儿歌、唐诗和故事，收到了很好的效果。广博的知识来源于广泛的兴趣。父母亲为有效地教育孩子，应有意识地培养自己广泛的兴趣。这样就能同孩子玩在一起，同欢乐，共忧虑。在密切相处中，使孩子不知不觉地受到知识的熏陶。

好学上进，刻苦钻研。学无止境，我们作父母的要做到学而不厌，要有强烈的学习欲望，在学习上永不停止，永不满足。而且，在学习中要有刻苦钻研的精神，勤于开动脑筋，提出新的问题，不断追求新的知识。只要你长期坚持这样做，你在孩子的心目中就无形地树立了良好榜样，孩子也就会不知不觉地从你身上吸取榜样的力量。而且，你只有永远好学上进，不断地更新知识，不断充实自己，也才能高水平地辅导孩子，不至于“误人子弟”。有些中青年父母亲，由于种种原因，自己所受的教育不多，辅导起孩子来比较吃力。但他们只要有好学上进，刻苦钻研的精神，问题并不难解决。这些人应该树立信心，把自己武装起来，担当起教育孩子的重任。

善于分析，实事求是。自己能做到善于分析，实事求

是，就可以不断了解孩子的学习情况，分析其优势和不足，并帮助孩子实事求是地制定和实施学习计划。同时，大人遇事冷静分析，力避绝对化，对孩子也会产生潜移默化的影响，使其学会正确看问题。有位家长，平时与孩子相处时注意引导孩子尽量全面看事物，久而久之，孩子也学会了分析的方法。一次，他问刚上幼儿园不久的孩子：幼儿园好不好？孩子说：不好，不过也有好的地方，幼儿园孩子多，玩具也多。3岁的小孩能这样以分析的方法回答大人的问题，是与大人这方面的文化修养密不可分的。父母亲应多学点唯物辩证法，在平时的工作、学习和生活中学会较全面、客观地看问题，这对于扎扎实实地辅导孩子的学习是十分有益的。

学点心理学和教育学。懂一点心理学和教育学。就能真实了解孩子各个不同学习时期，在不同的环境中的心理，并根据孩子的心理采取孩子可以接受的教育方法，有效地对孩子的学习实施帮助。如父母对孩子进行辅导时既要对其严格要求，又要循循善诱；既要向孩子提出明确的奋斗目标，又不能要求孩子一步登天，而要循序渐进。

要有对新事物的接受能力和理解能力。在当今信息时代，知识在不断更新，新的知识、新的事物层出不穷。父母亲应解放思想，追踪新知识，并不断以新鲜的知识向孩子灌输。

较强的语言表达能力。父母对孩子进行各方面的教育，尤其是对孩子进行各科文化教育都是通过语言来进行的。因此，父母亲掌握的语言是否规范，表达能力是否较强，是否符合孩子的心理特点是十分重要的。有的家长对孩子讲话时，远非是标准普通话，而是用的南腔北调，发音很不标准，用语很不规范。他们就这样教孩子学话，对孩子讲故

事，使孩子学到了错误的发音和不规范的语言，以至后来很难纠正，有些甚至影响多年。因此，年轻的父母亲应学好标准的汉语拼音和规范的普通话，这对帮助孩子掌握本国语言，从而又以本国语言为工具学好各门功课具有十分重大的意义。这一点也是本书作者们的共同体会。父母还应努力提高自己的表达能力。无论给孩子讲故事，辅导作业，说话应有逻辑性、趣味性和知识性，使孩子易于接受，而且应尽量做到语言简洁明了，切忌罗罗嗦嗦，使孩子听了不得要领。

寻找共同语言

父母在教育孩子，帮助孩子不断提高智力，提高学习成绩的过程中，应尽力寻找与孩子的共同语言。而且，随着儿童年龄的增大，智力的不断发展，认识水平和思维能力的提高，父母辅导孩子的语言能力也应不断进入新的层次。

一般而言，在家长群中可分为三个层次：一是文化水平低下，只有小学程度，甚至文盲。这类家长在教育孩子方面往往心情急躁，又无良策可施。这些年轻的家长们应面对现实，加紧学习文化。有不少这样的家长，他们虽然以前没有学习的机会，但在工作之余，能刻苦学习，语文、数学、外语，一门门地攻读，笔者曾有意询问他（她）们，学习这些有什么目的，他们直言不讳地回答说：为了辅导孩子。这类家长应该把辅导孩子的重点放在学龄前和小学阶段。父母应广泛阅读一些儿童读物，认真学习小学课本和相关的读物。并且，要随时了解，跟踪孩子的学习进度。这样，你就同孩子有共同语言了，你与孩子谈话的内容就十分吻合了。否则，孩子学习的内容你一无所知，孩子向你提出的问题你避而不答，你们大人谈天说地，孩子也插不上嘴，不感兴趣。

这样，你就无从帮助孩子发展智力了。有人到高考咨询处询问，能否为他的孩子找到辅导老师，说他们辅导不了孩子，但他们有的是钱。我们认为，如果有钱，请一名家庭教师，或送孩子到特殊学校去也未必不可，但即使那样，父母也应提高自己的文化素质，直接地从正面影响孩子。第二类家长是受过中等教育的人。这类家长属中等层次。他们的文化条件优于第一类家长。他们应根据自己的条件，确定辅导孩子的重点方向和时期。如家长能坚持学习，可适当辅导初中孩子的课程。笔者见到两位家长，他们原来也只受过中等教育，但他们工作中勤奋学习，并一直坚持自学，在孩子念高三时，他们夫妻二人轮流分工备课，自己另备一套高中教材，比孩子先学一步，然后帮助孩子，检查与督促孩子，他们与自己的孩子在文化上基本达到同步的程度，在准备高考问题上，与孩子有共同的心愿，共同语言。后来取得了良好的效果。第三个层次是受过高等教育的人。这类家长也有一个再学习，寻找与儿童共同语言的过程。大学教授不一定能教好小学一年级学生，因为文化程度和层次不一样。所以，即使你是大学教授，也应了解孩子所学的课程。要用孩子能听得懂的语言为孩子讲故事，辅导孩子学习。而且，受过高层次教育者，应多从心理学方面了解孩子，更加有艺术性地教育孩子。此类家长有条件和能力辅导孩子从小学到高中的所有课程。关键是要辅导得法，应在不同时期具有不同的针对性。

诚然，家长辅导孩子的情况是十分复杂的，家长群本身十分复杂，有文化素养、职业、年龄、家庭条件等各方面因素。但一般来说。家长文化素质高，对孩子的文化辅导和影响就比较好。所以，一些有进取心的家长都在极力提高自己的文化素养和教育层次，这除了能使自己的工作得心应手

外，还能影响子孙后代。

寻找与孩子的共同语言，当然涉及许多方面，如了解孩子各种兴趣、爱好，观察孩子的心理变化，多与孩子一起娱乐等等。但从文化教育方面寻找与孩子的共同语言是尤为重要的方面。

调整期望值——奇妙的幸福公式

“望子成龙，望女成凤”，这是天下父母的美好夙愿。哪有做父母的不愿自己的子女成为博士、专家？哪有做父母的又不愿自己的子女功成名就？然而实际情况并不依人们的意志为转移，事实是：并非每个人都能成为专家、学者；专家、学者不能一步登天，要经过一步一步、扎扎实实的努力才能逐步实现，而且要有各方面的因素、条件和机遇。因此，父母亲对自己的子女提出高标准、严要求，使其有一奋斗目标是完全对的，但不能有过高的期望值，不能不切实际地要求孩子，更不能急于求成，否则，你的操心和努力都只会适得其反。

所谓期望值，就是父母对子女成才的基本构想，是父母对子女的学业、事业成功所寄希望的具体表现。几乎每位父母对自己的孩子都有期望值，这可说是人之常情，也是我们中华民族的美德。但是，如何正确衡量自己的子女，恰当地确定这种期望值，则不是轻而易举的事，不一定每个父母都能做到。这里，一般而言有三种情形：一种是期望值太高，即父母的期望大大高于孩子的天赋条件、能力和客观环境，所产生的后果是失望、埋怨、泄气，甚至造成十分恶劣的后果；第二种是期望值低于孩子的实际能力，这是一种保守的心理，这种情形处理得好，可以不断增加信心，不断努力，

弥补不足。第三种是期望值大致与孩子的实际能力相符，孩子通过一步步的努力，可以顺利达到目的，这是一种最佳选择。

有一个有趣的数学公式，它以数学语言表达了人的期望和幸福感之间的函数关系。

这个公式是：

$$\frac{A}{D} = COH$$

其中 A 表示成功的数目，D 表示期望的数目，COH 表示幸福的系数。

以上这一方程式中的幸福系数仅包含 A 和 D 两个参数。通过这一方程式可描述人们努力和成功所得到的幸福的各种状态。

第一种状态：零幸福状态

$$\lim_{\substack{D \rightarrow \infty \\ A \rightarrow 0}} \frac{A}{D} = COH = 0$$

在这里主体的期望（欲望）趋于无穷大，因而是不能实现的。又因为任何有穷数除以无穷大都等于零，所以幸福系数趋于零，主体处于零幸福状态。换言之，也是完全不幸福的。

第二种状态：十足幸福状态

$$\lim_{\substack{D \rightarrow A \\ A \rightarrow D}} \frac{A}{D} = COH = 1$$

这里，主体的期望与成功达到平衡，因而他是十足幸福的。

第三种状态：无限幸福状态

$$\lim_{D \rightarrow 0} \frac{A}{D} = COH = \infty$$

其中各种中间状态的幸福是依 $0 < 1 < \infty$ 的情形确定。

人的期望、成功及幸福状态简表

成功数目 A	期望数目 D	$\frac{A}{D} = \text{COH}$	幸福状态
n	∞	0	0
n	n	1	十足
n	0	∞	无穷大

调查结果表明：大部分都是 A 远小于 D，即人们的期望值大于成功。也就是说一般人的 COH 值总是小于 1，没有达到十足幸福的境地。但力求使自己的期望得以部分实现，使 COH 值达到 1 的人，虽然属凤毛麟角，但并非不可能有，这种人是品出了十足幸福的奥秘的人。那些绝对清心寡欲而又能获得辉煌成就的人是无限幸福者，这种情况实在少见。所以专家们建议：以 $\text{COH} \geq 1$ 作为衡量人们是否十足幸福和愈加幸福的标准。

上述公式和表格可简洁归纳为以下公式：

$$A = 0 \quad = 0$$

$$\frac{A}{D} = \text{COH} \quad A = D \quad = 1$$

$$D = 0 \quad = \infty$$

($\rightarrow$ —意为“趋向于”， ∞ —无穷大，n 为常量， $\lim_{D \rightarrow A}$

$\frac{A}{D}$ —意即“A / D 的极限，当 D 趋向于 A 时”，COH—幸福系数，A—成功数目，D 表示期望的数目。)

以上这一有趣的函数公式是援引自美国《发现》杂志上的一篇文章，它告诉人们的一个明确的道理是，对成功的期望值不能太高，所期望的东西最好是等于或小于成功的东

西。这样才能使你不至于因为达不到所期望的目的而灰心丧气。确定对孩子的期望值是非常重要的。我们对孩子有了一个期望的目标，在选择学校、专业、选定职业，甚至具体完成某些工作时都会制定出切合实际的方案而不致于由于要求过高使自己的方案归于失败。当然期望值也是可以依据孩子智力和能力以及客观条件的不断变化而进行调整的。

父母亲是孩子的第一任老师，也是孩子最亲近的人，他们最了解自己的孩子。但光了解自己的孩子还远不够，父母亲还应了解社会，了解学校，根据社会、学校的标准和要求来确定和调整对孩子的期望值。在各个不同的阶段为孩子提出切实可行，通过努力可以达到的奋斗目标，使孩子一步一步取得成功，而又能在成功的道路上感受到成功的喜悦和幸福。

期望——家教中的皮格马利翁效应

在希腊神话中，有这样一个故事：古代塞浦路斯有位名叫皮格马利翁的国王，他迷恋上了一尊少女的雕像，于是朝思暮想，期望这个少女能成为自己的妻子。他的真心诚意感动了上帝，上帝让少女的雕像变成了真的美女，并作了国王。从此，人们便把这种将期望变为现实的现象称之为皮格马利翁效应。有位名叫 R·罗森塔尔的心理学家根据皮格马利翁效应做了个教育实验。他在一所中学里组编了一个“试验班”，其成员是在同年级的学生中随意抽出的。他一开始便对全班同学郑重地宣告：“你们是最有发展前途的，将来必成大器。”学生们听了老师的话信心百倍，他们对老师的断言坚信不移。在老师经常不断的鼓励下，学生们更加刻苦和有效地学习，结果，“试验班”的学生大部分都成才了。后