

GAOSAN KAOSHENG JIAZHANG ZONGDONGYUAN

高三 考生家长 总动员

如何陪伴孩子顺利度过这紧张的一年？
怎么做，做什么也能为孩子高考加分？

郑日昌◎主编

著名心理专家和名校一线教师为家长答疑解惑



机械工业出版社
China Machine Press



高三考生家长总动员

主编 郑日昌



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

内容简介

本书邀请著名心理专家和北京名校一线心理咨询教师,就高三考生家长可能遇到的各类常见问题作详细解答,以深厚的学养和丰富的经验做基础,提供恰切实用的解决方法,相信会让束手无策的家长们豁然开朗。

图书在版编目(CIP)数据

高三考生家长总动员/郑日昌主编. —北京:机械工业出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-111-35660-8

I. ①高… II. ①郑… III. ①高中生-家庭教育-经验-中国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 166531 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
策划编辑: 陈朝阳 责任编辑: 陈学勤
版式设计: 张文贵 责任印制: 杨 曦
保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版·第 1 次印刷
165mm × 220mm · 16 印张 · 174 千字
标准书号: ISBN 978-7-111-35660-8
定价: 32.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203 封面无防伪标均为盗版

本书编委会

主 编 郑日昌（北京师范大学）

副主编 傅 纳（北京师范大学）

参 编 （按汉语拼音排序）

陈彩霞（北京市八一中学）

陈 莹（北京市东直门中学）

高永金（桂林市教科所）

郭俊彬（北京市第二中学）

李 婕（中国人民大学附属中学）

任艳红（北京市日坛中学）

沈湘秦（北京师范大学附属中学）

张良如（北京晨报）

主编寄语

知己知彼，用爱陪伴

孩子进入高三，即将迎来他人生迄今最为重要的考验和挑战，兴奋与激情同在，挑战与压力并存。而对于许多高三学子的家长来说，又何尝不是这样，他们内心一方面充满着期待和盼望，一方面又多有焦虑和紧张——他们的心情一点儿也不比自己的孩子轻松，甚至还要更复杂。

家长们的这种心情其实完全可以理解，因为天下的父母都爱自己的孩子，他们都在为孩子在这场至关重要的战斗中能否取胜捏一把汗，也都希望能帮助孩子过好这一关。而实际情况是，并不是每一位高三考生都能顺利度过这一年，他们可能碰到或者说必然碰到许多的问题，但确实，当孩子们带着他们的问题寻找答案的时候，并不是每一位家长都能给出满意的答复。而解决不慎，每一个问题都会给孩子的高考甚至人生带来很大的负面影响。这种束手无策的感觉会让家长们更感紧张和焦虑。

但紧张无济于事，焦虑也同样无济于事。家长们要做的是了解这些问题的来龙去脉，并且寻找解决的办法。

应当说，高三考生遇到的问题有着许多的相同之处。在本书中，我们就收集到历届考生家长反馈的近九十个典型问题，并且对不同的问题进行了大致的分类。对每一个问题的回答，都力求详细实用，

但又不乏学理上的解说，使家长们能举一反三。参加本书编写的，大多是北京名校一线心理咨询老师，他们对问题的回答在咨询实践中被证明是有效的，但我们仍然要说，这里提供的肯定不是严丝合缝的标准答案，所有问题的答案只有一句话，了解自己了解孩子。我们所能提供的，仅是一种路径，但顺着这个路径寻找，必然有所收获。

爱孩子，我们才甘愿陪孩子走过漫漫征途，掌握爱的方法，我们的后盾才更坚强、更可靠……

2011 年 8 月



目 录

主编寄语：知己知彼，用爱陪伴

家长心态篇/1

1. 家有考生，家长应如何调整自己的心态？ /3
2. 家长如何借助高考塑造孩子坚韧不拔的毅力？ /7
3. 家长怎样给孩子做好后勤保障工作？ /9
4. 高三复习的最后阶段，家长如何在生活和学习上帮助孩子？ /12
5. 家长是否要放下工作来陪伴孩子？ /14
6. 孩子学习很刻苦，一般都是凌晨1点钟才睡觉。家长担心他休息不好，该怎么办？ /16
7. 孩子参加考试，家长总是很紧张，怎么办？ /19
8. 马上就要考试了，同学们都很用功，他却不着急，不自觉学习，家长怎么办？ /21
9. 学校安排自习，孩子说不想上，想回家自己复习，家长该不该帮他请假？ /24
10. 家长如何才能和老师进行良好有效的沟通？ /27
11. 家长会后，家长如何和孩子沟通？ /31

亲子沟通篇/35

1. 孩子刚上高三，怎样给他鼓劲？ /37

2. 孩子进入高三后，作为家长如何营造良好的家庭氛围，积极配合孩子复习备考？ /39
3. 家长对孩子期望很高，但怕给孩子压力不敢说，不说又怕孩子没追求，陷在矛盾之中。怎么办？ /42
4. 如何打破开口只谈学业、志愿的惯性，通过聊天倾听孩子心声，帮助他宣泄情绪、释放压力？ /45
5. 家长让孩子自己制订学习计划还是该与孩子一起制订学习计划？在学习计划上怎样帮助孩子？ /48
6. 家长如何与孩子谈学习改进的问题——比如怎么说孩子会听，怎么说孩子能思考改进？ /52
7. 出于关心，常嘱咐他注意各种情况，结果却被孩子说唠叨，还很不耐烦，家长该怎么做才更好？ /55
8. 孩子逆反心比较严重，说什么都不愿意接受，怎么办？ /57
9. 学习时不让家长进屋子，不让家长看自己在干什么，家长很担心他没有学习而是在干别的。怎么办？ /59
10. 为什么孩子有事情不愿跟家长说而愿跟朋友说，家长该怎么办？ /62
11. 为什么孩子太有主见，根本听不进家长的话？ /64
12. 离不开手机，像有瘾一样，每天晚上都要和同学发短信聊天，有时甚至不知道孩子拿手机在干什么。怎么办？ /66
13. 都到高三了，孩子还经常上网玩游戏聊天。怎么办？ /68
14. 孩子住校，两个月没回家，回家后和家长也不多说话，怎么回事？怎么办？ /70
15. 孩子最近情绪不好，爱发脾气，想问问原因，又怕影响他学习，家长该怎么办？ /73

压力调控篇/77

1. 高三学生的压力源有哪些？怎样帮助孩子缓解压力？/79
2. 一提到高考的事，孩子就嫌烦。家长该怎么说，说什么？/82
3. 孩子抱怨高三复习很累很枯燥，家长该做些什么？/86
4. 孩子像个火药桶，动不动就发火，脾气特别暴躁，怎么帮孩子调整？/89
5. 孩子心理素质较差，临考前总是烦躁不安，考试时可能会怯场，家长怎么帮助他？/92
6. 孩子害怕排名落后，对考试有畏难情绪，甚至不愿参加考试，家长该怎么办？/95
7. 孩子平时成绩很好，最近的几次重要考试成绩不但没有提高，反而不断下滑。现在一考试就紧张，怎么办？/99
8. 模拟考试前孩子情绪低落，怎样帮助他调整？/102
9. 高三复习阶段如何缓解紧张、保证睡眠？/104

学业指导篇/109

1. 进入高三后，希望孩子能全力以赴，但总感觉他不能进入状态，家长怎么办？/111
2. 高三的目标管理怎样是合理的？/115
3. 复习了一段时间后，孩子感觉成绩没有提高，出现了所谓的“高原现象”。家长如何带领孩子突破这种现象？/119
4. 孩子找不到自己的学习节奏或易受环境干扰，常常“左顾右盼”，心慌意乱。家长如何引导？/122
5. 孩子学习很努力，但效率很低，成绩也上不去，家长该怎么办？/125
6. 孩子偏科或者不喜欢学某一门功课，怎么办？/129
7. 都到高三下学期了，孩子还不知道学习，总是贪玩，家长该

怎么办？/133

8. 最后两个月还能提高成绩吗？怎样提高？/136
9. 临近高考，孩子不想学习甚至想放弃学习，只盼望高考早点到来，家长应该怎样改变孩子这种状态？/140
10. 考试将近，需要赶趟儿给孩子请家教吗？/143

自我认识篇/147

1. 家长如何帮助孩子摆脱刚上高三的困惑和不知所措？/149
2. 孩子对高考没有自信，总担心考试不理想，家长应该怎么办？/152
3. 孩子好胜心不是很强，没有什么紧张感，家长应该怎么办？/155
4. 孩子想取得好成绩，又不肯付出努力，只想轻松过关，怎么办？/158
5. 孩子盲目自信，家长应该怎么办？/163
6. 孩子做事和学习总是不能坚持，缺乏毅力，家长可以做些什么帮助孩子？/165
7. 孩子太关注服饰发型，家长担心这样会分散精力，应该怎么办？/168
8. 孩子经常给自己找很多学习上的竞争对手，时刻让自己处于紧张状态，家长怎样帮助孩子更好地认识自己、接纳自己？/171
9. 孩子复习中坚持不下去，想放弃，家长该怎么鼓励和帮助孩子？/174

人际关系篇/177

1. 高三孩子谈恋爱，家长怎么办？/179

2. 孩子跟好朋友闹别扭怎么办? /183
3. 孩子受同学排挤,或被同学孤立,家长该怎么办? /184
4. 孩子不喜欢某位老师,和老师发生误会,甚至不爱学这门功课,家长该怎么办? /188

临考注意篇/191

备考部分

1. 孩子复习和高考期间,有哪些话家长不该说出口? /193
2. 从孩子考前半个月开始,家长要做好哪些事? /196
3. 考前一周饮食上该做哪些调整? /198
4. 孩子考前患得患失怎么办? /202
5. 孩子考前自暴自弃怎么办? /202
6. 孩子考前都会出现哪些异常现象? /203
7. 哪些考场疾病需要提前预防? /204
8. 如何安排考前最后一天的活动? /207

高考日

9. 高考第一天怎样轻松度过? /209
10. 高考期间三餐需要注意什么? /211
11. 孩子在考场门口紧张怎么办? /212
12. 高考期间失眠怎么办? /213
13. 一科意外失利怎么办? /215
14. 考试中孩子身体突发不适怎么办? /215
15. 家长该不该陪考? /216

考后

16. 因为考试时没有发挥出自己的水平,分数出来后比平时都低,孩子一直情绪低落,如何帮助他? /217

X

17. 考完放松却病了，怎么回事？ /219

志愿选择篇/221

1. 孩子说不知道自己该学什么专业，家长怎么帮他拿主意？ /223
2. 到底是选学校还是选专业？怎么选？ /227
3. 怎样根据孩子的成绩报考志愿？ /229
4. 怎样实现志愿报考中诸如兴趣与现实、分数与潜能、大人期望与孩子心愿之间的协调？ /231
5. 在国内读大学和在国外读大学到底哪个对孩子发展更有利？ /233

饮食营养篇/235

1. 考试期间饮食有什么基本原则？ /237
2. 挺重视给孩子吃早餐的，可是早餐吃什么好呢？ /239
3. 听说牛奶能安神，可是孩子早上喝奶会不会让人昏昏欲睡影响学习？ /240
4. 听说生食品维生素最丰富，是不是蔬菜都吃生的最有利于脑力？ /240
5. 听说海鲜类的食物含有 omega-3 脂肪酸，对脑子最好，是不是多吃海鲜有帮助？ /241
6. 平日家庭餐桌太平淡了，总是老几样。高考时想要做些好吃的，又不知道该吃点什么新鲜东西。怎么办？ /241
7. 是否该为孩子选点滋补品？ /242
8. 孩子很疲劳，可否服点抗疲劳药物和镇静剂？ /243

作者后记/244



家长心态篇

郭俊彬 陈彩霞 郑日昌 编写

1. 家有考生，家长应如何调整自己的心态？

案例

“孩子今年要参加高考了，全家人都特别关注，尤其是母亲更是紧张得不得了，为了全身心地投入到孩子复习的后勤工作中，她几乎取消了自己的所有活动，不仅力求做到生活照顾方面的无微不至，而且还到处打听学习辅导方面的相关信息。如果孩子的状态不错，她会异常兴奋，做什么事情都很有劲头，但如果出现考不好或学习效率下降的情况，她就开始着急上火，焦虑万分，经常会有一种透不过气来的感觉，还动不动就发脾气，有时孩子还没怎么办呢她就已经开始发作了。”

在回答这个问题之前，先请家长看一个资料：某记者对一些高三家长的调查结果显示，有多达45%的家长说孩子参加高考自己很紧张；25%的家长认为如果孩子的成绩不理想自己无法接受；20%的家长因担心孩子的学习而心烦意乱；10%的人不知如何处理孩子高考与自己工作之间的关系。记者通过深入分析发现，有90%以上的高三家长都或多或少患有“恐高症”。

再看针对某校高三学生一模后的一项调查：80%的学生认为如果第一次模拟考试不理想，会影响心情和学习动力；仅有25%的学生认为模拟考试只是检验学习状况的手段，有助于自己

查漏补缺，同时对考试结果能有效应对。究其原因：40%的学生称因无法忍受家长唠叨而影响到情绪的稳定性，出现了挫败感、自我否认、自我怀疑，甚至退缩，想放弃高考等心理反应；而希望老师和家长不再总围绕学习成绩唠叨的学生占到了总调查人数的75%。

看完以上两组资料和数字的比较，家长肯定已经感受到自己的心态和行为对孩子高考的影响，一般来说，家长对于孩子，有着巨大的暗示力量，父母积极的心态必定会使孩子产生良好心态，为他们的高考加分，反之则会产生负面影响。基于此，我们建议家长做到以下几点：

◎ 第一，对自己有清晰的定位

在面对高考这一问题上，家长要时刻牢记自己只是高考的助跑者，而非运动员本身！所以家长只应该起到辅助作用，切忌喧宾夺主，避免加重孩子的焦虑感。

◎ 第二，工作和生活正常化

家长千万不要把自己所有的快乐和幸福都建立在孩子高考这一件事上，而要拥有自己独立的空间和活动内容，工作和生活一如既往，用自己轻松的态度在潜移默化中平复孩子的紧张情绪，让他们以一种更专注的状态投入到学习中去。

◎ 第三，改变期待孩子每次都要考好的想法

高三这一年孩子要参加多次考试，有月考、期中考试、期末考

试、一模考试和二模考试等，没有一个孩子能确保每一次考试都比上一次考得好，因此考试成绩有波动也很正常，家长一定要从内心接受这一点。

有的家长说，孩子上次考试成绩很好，名次比较靠前，这次考试却掉了不少分，名次也靠后了；还有的家长说，孩子拿手的数学这次考砸了，弱课英文却考得出奇的好，这样忽好忽坏的真让人担心。

其实出现的问题不简单是孩子的问题，更是家长理解的误区。高考前的一些重要考试，一方面是检验学生的知识掌握程度，另一方面是帮助学生查漏补缺。学生只有把查漏补缺的问题解决好，弄明白了，才会离高考成功越来越近。

从某个意义上讲，平时考得不好是件好事，暴露出学生还未充分掌握的知识，只要把这部分知识掌握好了，高考自然就考得好。如果平时没有暴露问题，到了高考时恰好碰到这些难题做不出，那才是真正的考砸。因此家长一定要走出误区，不要有期待孩子每次都要考好的想法。

◎ 第四，关心要适度，监督有分寸，对孩子做到心中有数

家长首先要对自己的孩子有信心，相信他们有一定解决问题的能力，没必要事事过问，否则会引起孩子的反感，加重他们的心理负担。实际上，孩子的学习成绩主要与以下的几方面因素有关：自我认同和自信心、目标和成功预期、情绪控制、努力程度等，所以家长只要在这些方面做一些分析性或纠正性的指导就很好，至于具体要做哪些题目、看哪本书，家长大可不必盯得太死。