

高考·8诫

——预约成功必修课

高考是在考孩子也是在考家长
用您的努力为孩子高考加分

宋少卫 著

- ▶ 1诫 督促孩子进入状态——启动高考篇
- ▶ 2诫 引导孩子高效复习——学习辅导篇
- ▶ 3诫 帮助孩子轻装上阵——心理辅导篇
- ▶ 4诫 解决孩子后顾之忧——生活调理篇
- ▶ 5诫 保障孩子顺利高考——考前应对篇
- ▶ 6诫 保证孩子梦想成真——志愿填报篇
- ▶ 7诫 指导孩子正确调节——考后调整篇
- ▶ 8诫 协助孩子提早准备——迎接未来篇



陕西师范大学出版社

高考是在考孩子 也是在考家长

用您的努力 为孩子高考加分

高考8诫

——预约成功必修课

■ 宋少卫 著

家长版

陕西师范大学出版社

图书代号:JY7N0244

图书在版编目(CIP)数据

高考8诫——预约成功必修课(家长版)/宋少卫著. —西安:
陕西师范大学出版社, 2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5613 - 4107 - 0

I. 高… II. 宋… III. 中学生 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 097610 号

高考8诫——预约成功必修课(家长版)

宋少卫 著

策 划	田 勇
责 任 人	徐文婷
封面设计	吉人设计
出版发行	陕西师范大学出版社
社 址	西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码:710062)
网 址	http://www.snupg.com
经 销	新华书店
印 刷	万裕文化产业有限公司
开 本	787mm × 960mm 1/16
印 张	12.25
字 数	162 千
版 次	2008 年 9 月第 1 版
印 次	2008 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5613 - 4107 - 0
定 价	47.60 元(全二册) 单册定价:23.80 元

携手跨越高考 成就孩子未来

——代出版说明

高考虽然只是为期两天的四场考试,但需要充足的、全面的准备,只有知识能力、考试技巧、心理素质等方面均达到一定的水平,才能取得理想的成绩。因此,复习备考过程就显得尤为重要,考生能否在这个关键阶段,在保持成绩稳定的基础上,不断地提高,不断地进步,直接关系到高考的成败。一个成功的复习备考过程,应该是始终保持良好的学习应试状态,有针对性地增强补弱,不断地挖掘潜能、突破自己,同时很好地克服巨大的压力下学习、心理及生理等环节上的种种问题和困难,直至取得最后的胜利。在这个过程中,孩子不仅仅需要家长充分的理解和无微不至的关怀,更需要正确的引导、及时的帮助。这些仅仅靠一颗望子成龙、疼爱孩子的心是远远不够的,还需要掌握正确的方法、适当的策略和相关的知识、技巧,否则,即使家长们竭尽全力,其结果或收效甚微,或适得其反,甚至有可能严重干扰孩子的学习和考试。

“工欲善其事,必先利其器”,为了帮助广大考生和家长更好地应对高考,我们特别策划编写了这套丛书。作者宋少卫老师是著名的学习和应试辅导专家,十多年来一直从事学习

方法与规划、应考策略与心理等方面的研究和实践,创办非常教育网、“学道”训练营等辅导机构,主讲“学法兵书”、“赢在高三”等网络课程,效果显著,深受广大学生和家长的欢迎。特别是100多个慕名而来的高三学生,在宋老师的亲自辅导下,走出了困惑,跨越了障碍,无一例外地走进了大学校园,其中有19人考取了清华和北大。

本书从孩子需要家长帮助的最重要的8个环节入手,涉及学习、心理和生理3个层面,传授包括学习辅导、心理调节、生活调理、考前应对、志愿填报以及考后调节等等在内的全面解决之道。每讲分为“高考点津”、“要点提醒”、“案例浅析”等3个栏目,从每个环节的要点出发,结合真实生动的案例,将相关策略和方法介绍给家长,再通过分析和测评帮助家长更好地了解自己和孩子的状态,及时做出调整。此外,对常见问题均给出了具体可行的解决方案,相信可以给广大家长们提供最直接有效的指导和帮助。

亲爱的家长朋友们,高考是人生中的一个重要的关卡,成功的梦想绝不是单靠孩子的孤军奋战就可以实现的,需要我们家长具备相关的知识和技巧,掌握正确的方法和策略,给予孩子及时的支持和有效的帮助。回望过去,孩子们已经付出了太多,随着高考的临近,他们将经历更多的考验和磨练。只有与孩子携手经历高考这样的人生洗礼,我们才能更好地体验孩子成长的喜悦和作为家长的自豪。朋友们,让我们一起努力,从现在做起,帮助孩子赢得更美好的未来吧!



目录CONTENT>>>

>>> 第1诚 督促孩子进入状态 /001 启动高考篇

也许您头一次听说“启动高考”，但这的确是“万里长征”所必须的第一步。做好充足的前期准备工作，能够很大程度上帮助孩子以积极的态度和行动顺利度过备考过程中的各种难关。

>>> 第2诚 引导孩子高效复习 /019 学习辅导篇

也许您无法帮助孩子解答任何一道难题，但却可以指导他改善学习方法、制定科学的复习计划和备考策略、及时发现学习上存在的问题……从而，引导孩子更有效地复习。

>>> 第3诚 帮助孩子轻装上阵 /047 心理调节篇

解决心理方面的问题，未必一定要咨询心理医生。掌握必要的知识和适当的方法，您也可以很好地帮助孩子摆脱困扰……

>>> 第4诚 解决孩子后顾之忧 /081 生活调理篇

你知道吗？日常的生活调理可以帮助孩子提高学习效率、缓解学习压力、保持良好状态……只要掌握一定的技巧和方法。

>>> 第5诚 保障孩子顺利高考 /109 考前应对篇

高考临近，关键时刻不容有失，但偏偏这时候，会出现一些状况。是措手不及还是从容面对？帮助孩子度过难关，胜利就在前方！

>>> 第6课

保证孩子梦想成真 志愿填报篇

/137

志愿填报是家长可以大显身手的又一个重要环节,要漂亮地赢得这最后一战,除了大量的情报工作外,还需要掌握一些技巧和原则……

>>> 第7课

指导孩子正确调节 考后调整篇

/159

家长和孩子比较容易忽视高考过后的调整,过度游玩和消沉自闭是常见的两种极端表现,由此会引发一系列的问题,甚至导致意外的发生。那么,高考过后,家长该如何帮助孩子适度放松、合理调整呢?

>>> 第8课

协助孩子提早准备 迎接未来篇

/175

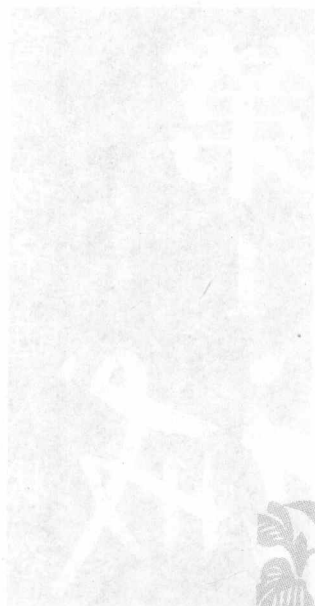
高考的结束意味着一个新的开始,不论成绩满意与否,不论成功或失败,过多地沉浸其中都是徒劳无益和不明智的,家长应该帮助孩子尽快调整好自己,把目光投向下一个目标。

第1 诫

督促孩子进入状态

启动高考篇

很多孩子在面对高考时勇气不足、毅力不够，重压之下显得非常脆弱，困难来临时容易动摇、逃避，这些问题的直接原因就是没有做好前期准备工作。家长朋友们，赶快行动起来，帮助孩子赢在高考的起跑线上吧！



篇等高自

高 考 点 津

高
考
点
津

“万事开头难”，任何一件艰巨、复杂的事情都需要一个启动、准备的过程。只要能把前期启动问题解决好，后续工作就往往比较容易持续下去，高考更是如此。高三之初的启动任务包括：全面提升自信心、正确确定高考目标、合理调节自身情绪等，这些方面都需要家长很好的协助。同时，你的孩子能否坦然回答“为何要高考？”之类的简单问题呢？其实，这很可能是解决孩子内心紧张与学习困惑等矛盾的关键所在。让我们积极行动起来，帮助孩子启动高考，进入高考备战的最佳状态吧。

要点提醒

一、为何高考

也许家长们会说,这个问题和“为何学习?”、“为何活着?”等一样,是一个非常老套,甚至老土的问题。事实的确如此,但是我要提醒大家的是,人生的最终不同往往是在这些看似可笑的基本问题的解决中体现出差异来的。如果我们用心看看现实中的那些事业大成者,就会发现,他们在这类基本问题上的境界往往“天真”、“幼稚”得很,而且勇于去面对人生中他人的世俗讥讽,直到赢得大众的一致认同与尊重。同样,如果您的孩子能够坦然面对和解决好“为何高考?”这个问题,那么他就走过了高考启动工作的第一关。

在这个问题的回答过程中,有三个不同的境界:

1. 为了人生的理想

在我们每个人小的时候,都曾经有过这样、那样的人生梦想。有人想要当科学家,有人想要当文学家,有人想要当军人,有人想要做商人……我在清华大学读本科的时候,一次老乡聚会上,我们十多个清华北大的老乡聊起人生的理想来,发现了一个非常有意义的特点,那就是清华同学普遍从小想做科学家,而北大同学普遍从小想做文学家或者史学家,这样的念头始终没有太大的更改,成为激励大家学习的一个重要动力。其实,这绝不是一个偶然,一个人从小就拥有一个清晰的理想,并且不断向着这个目标努力,其成功是必然的。而当前的很多中学生,早就失去了人生的理想,提前开始了世俗化生活,这就很容易使他在学习面前变得漫无方向、动力不足。

因此,帮助孩子给自己确定一个远大的理想,鼓励他成为对国家、民族有用的人才,不仅对于回答“为何高考?”这个问题会起到决定性的影响,而且会使孩子在面对未来任何压力和挑战时,信心十足、勇往直前。

2. 为了将来的个人生活

坦白地说,目前绝大多数高三学生认为自己高考就是为了将来能够上大学,有一份好工作,能够为将来的个人生活打下较好的物质基础。这种把

学习和高考目的庸俗化的思想很容易受到现实中一些生活因素的影响,例如:我们注意到,在农村和一些边远地区的学生会因此特别努力地学习,渴望通过上学来改变自己目前的生活状态;但是,在一些大城市家庭条件较好的家庭中,很多学生的学习劲头就很不足,因为他们认为即使自己不上大学也没有什么大不了的,将来自己的生活、工作、发展也没有什么太大问题。事实上,对于抱有这样学习目的的学生来说,越是家庭条件优越,其学习动力就越有问题。

3. 不知道为什么或者根本不想知道

随着我国独生子女的普及,每个家庭对于“自家独苗”的关注和疼爱到了无以复加的地步。这种泛滥的家庭溺爱和过度保护,往往演变成一种无情的剥夺,使孩子们远离自己应该承担的义务、责任。结果催生出很多“三无”少年,即:无责任、无意欲、无气力。这些学生在面对高考时,不知道自己为何要高考,或者根本不想知道。我们可想而知,这样的结果会是什么——很多考生因此在高三解决不了启动问题,每天浑浑噩噩,没有方向,导致长时间的茫然状态。

综上所述,高考作为人生旅程的一个重要分水岭,在启动高考阶段,家长一定要帮助孩子解决好“为何高考?”这个问题,这样孩子的高三生活才能够有一个远大的目标和方向,才不至于产生“近视”和“短视”。同时,这对于后续我们要涉及的提高自信心、调节学习情绪至关重要。

二、如何确定高考目标

在高考启动阶段,确定高考目标也是一个关键问题。目标定得太高,孩子容易受到挫折,产生沮丧情绪;而目标定得太低,又可能让孩子对自己放松要求,不能最大限度地激发个人潜能。因此,家长要帮助孩子为自己确定一个符合自身实际情况的目标。

确定高考目标要掌握以下几个原则:

1. 高考目标要适中

根据孩子的平日成绩和本校以往的高考情况,确定孩子的实际水平,并且在此基础上,提高大约5%~10%的分数,作为努力目标,并据此选定未来

的目标学校。

2. 高考目标要具体细化

结合孩子每门功课的特点,将要提升的分数,分配到每门功课上,做到任务落实,避免出现目标虚化的情况。例如:针对作文分数不高、拖语文分后腿的这种情况,给孩子一个目标要求,学习作文命题、开题、承转、合题的关键技能,迅速使作文起评分提高5分。

3. 高考目标要不断调整

高三一年的学习变化非常大,在启动阶段做出的高考目标需要不断调整,大家可以根据孩子最近的学习情况和考试成绩来帮助孩子调整高考目标,使孩子保持在一种积极进取的备战状态。

4. 高考目标的阶段化

根据高考目标和时间表,以及月考和模拟考试安排,学生要把自己的高考目标和相应的成绩提升要求按照阶段分解开来,逐步实现。

三、全面提升自信心

高考启动阶段经常会遇到的一个问题就是自信心不足。存在这方面问题的学生,通常不敢去面对高考,产生一定程度的逃避心理。有的孩子表现为沉迷于网络、玄幻小说等,有的则表现为硬着头皮学习,甚至表现出玩命的状态,实际上都是内心自卑和胆怯的表现。当然,这会直接导致孩子在学习效率低下、状态不良。那么,家长该怎样帮助孩子提升自信心呢?

简单地说,可以采取以下几方面的建议:

1. 举行启动仪式,尊重高考

“启动高考,你尊重它了吗?”这个问题是高三家庭首先要面对的。也许很多家长和同学都会奇怪,“高考的影响何其重大啊,怎么会有人不尊重它呢?”其实,尊重的意义远不止重视那么简单,忧心忡忡地重视和斗志昂扬地重视,其效果完全不同。

建议在启动高考时,大家可以学习古人的一些做法,采取一定的礼仪。“诗书礼乐易春秋”合称“六艺”或“六经”,在古代的学习中,“礼”的学习占



有重要的地位和作用,它能够使人们的学习、工作和生活更有法度和规则,同时极大地增强人们的信心和勇气。所以,当你把高考作为一件家庭和个人的大事来看时,你也需要采取一些特定的礼仪来表达你的重视,而不是每天把它挂在嘴边,成为一种唠叨或者担忧。具体的做法可以是,全家沐浴之后前往一个很有意境的地方,比如一所寺院,诚恳地相互交流意见。这样做可以让孩子能够静下心来,全身心融入高三学习之中。

2. 采取积极的心理暗示,鼓励孩子

积极的心理暗示对于自信心的提升来说非常有效,在此,我教给大家一些具体的做法。

(1)提示孩子每天在睡觉前思考一下:今天我收获了点什么,今天我错了点什么?其实,每个人的问题并不多,即便学习再差的孩子,如果每天都有一点收获,每天都能发现自己的一个问题,并能不断地改正,那么很快您就会发现孩子的问题正在快速减少,信心也会大大提升。

(2)及时把握孩子情绪变化。在孩子情绪不错的时候,家长似乎不经意对他说一句:“最近,你学习的感觉越来越好了!”在孩子情绪不好的时候,家长对孩子适当地鼓励一下:“即使你觉得现在的状态不太好,也比以前最差的时候不知道要好多少!”每天孩子可能都会有情绪的变化,家长及时地暗示,可以帮助孩子增强信心,释放不良情绪,更加轻松、积极地面对学习。

(3)可以发挥信物的作用。当年,我自己在准备高考的时候,有时也会感到困惑烦躁。这时,我就会把家里的一块青玉放在书桌上,摸摸它,凉凉的,心就会静很多。而且,记得当时奶奶说那是家里的一件宝贝。后来,我在中国人民大学攻读应用心理学研究生的时候,才知道这是一种正向的心理暗示。因此,我在辅导自己学生高考的时候也采取了类似的方式。在启动高考时,给他们准备一些小的精美信物,会起到很好的作用。

3. 营造积极健康的学习环境

孩子在家学习的时候,家长一定要注意学习环境的营造。切忌书桌上东西乱放乱摆,尤其是不要放太多吸引注意力的物品,如男孩喜欢的航模、机器人、游戏书等,女孩喜欢的小镜子、发卡、娃娃玩具等,这些都会影响到孩子的学习效率。建议家长们督促孩子学习时保持良好形象,做到衣着整

洁、书桌整齐。同时,可以在房间墙壁上挂一点孩子喜欢的信条、横幅和格言,最好是把孩子的高考目标也写下来,经常提醒孩子要向着目标努力,就会发现孩子的自信心越来越强了!

4. 朗诵诗词,提升情感、志趣

经典诗词的朗诵对于自信心的提升很有帮助,同时对于练习情感表达、陶冶志趣、缓解高考压力都会起到相当重要的作用。家长们可以建议孩子结合高考要求的背诵章节,声情并茂地朗诵,体会作者的胸襟、抱负和情怀,这种精、气、神的学习远胜于一味地背诵字词。同时,这种注重情感体验的朗诵本身就会达到非常好的记忆效果。

四、调节情绪的方法

高三阶段,学生们都承受了很大的心理压力,也容易产生一些情绪问题。因此,了解高三容易出现心理困难,并且掌握相应的情绪调节方法,对于各位家长朋友们来说就非常关键了。下面,我们就来了解一下高三学生容易出现的几种心理困难:

1. 成就焦虑

所谓成就焦虑指的就是在追求成就时,因为总想超越他人,或者总担心被别人所超越,所以情绪上常常处于紧张不安的状态,搞得自己吃不香,睡不好,也不愉快的状态。成就焦虑在成绩好的学生中很容易出现,具有成就焦虑的学生有下面几个特点:第一个特点是老和别人比较,生怕自己不能超过别人或者被别人超过;第二个特点是情绪总处在紧张、不愉快之中;第三,他们超过别人的手段就是取得成就。成就焦虑者以成就为生活的目标,一旦做不到“最好”,就觉得生活没有意义,甚至完全感受不到生活的乐趣,并因为达不到理想目标而失去对当前生活、工作的信心和兴趣。要解决我们出现的“成就焦虑问题”,首先要认清成就不是获得生存优势的唯一途径,协调关系也是生存的重要条件。要明白,强烈的成就意识,既会使自己产生焦虑,又使自己与他人处于一种潜在的或明显的对立关系,此二者恰恰破坏了自己的生存状态。

2. 没有明确的奋斗目标

目标和行动力从来都是一对孪生兄弟,休戚与共,人类行为的特点就是有目的性的行为。一般来说,没有目标的行为很难成功;有目标的行为,成功的机会也相应更大一些。在高三阶段没有目标,直接会导致对生活没有信心,对学习充满了无助感。杰出青少年的七个习惯中就明确指明“先有目标,后有行动”是青少年成功的重要条件之一。坦白地说,没有目标的高三新生必然导致在接下来的高考准备中处于劣势。

3. 不能正确对待竞争

高考制度把朝夕相处的同学们推到了竞争的风口浪尖上。此外,我们的社会大环境现在也充满了竞争与挑战。所以,孩子们在生活中也容易过多地强调竞争,他们把自己的伙伴们都想象成了假想敌,刻意保护自己学习的情况。这个时候,我们的孩子被迫有了“间谍”的特质:一方面,隐瞒自己的学习进度、学习方法及学习资料;另一方面,又非常想知道自己的“竞争对手”们——同学们的学习情况,希望对自己的学习有促进作用。其实,这样的学习生活并不是孩子们自己想要的。

4. 人际交往困难

高考带给很多学生一个直接的影响就是人际交往问题。高考来临,很多学生把更多的时间用在了学习上,成绩的好坏也越来越多地影响着学生的心情;再加上考前的竞争或多或少地影响了孩子们考前本来就很微妙的情感;同时,长期生活在应试教育制度下,家长们和学校过多地注重学习,不重视孩子们与人交往的能力培养,都会影响到孩子们正常的伙伴关系。

5. 家庭关系紧张

很多没有做好高三心理准备的孩子本身承受着很大的压力,在学校的特殊情况下不能有效地宣泄,所以他们回家就会与“永远不会放弃自己”的父母较劲,表现得暴躁、易怒,情绪变化大。很多时候,爸爸妈妈还不知道怎么回事,孩子就已经非常愤怒了,爸爸妈妈却很茫然,为了不影响孩子的情绪,只好更加小心翼翼,希望自己的努力能够缓解孩子的愤怒情绪,但却适得其反,孩子会更加愤怒。这种情况的直接后果就是家庭气氛紧张,亲子关



系很尴尬。

6. 难以管理自己的情绪

相信就这一点来说,很多家长都深有同感。其实,这是人在压力之下的一种应激反应,也是宣泄压力的一种方法。

看到这么多的心理困难,家长们一定很担心吧,要是解决不好,孩子的高考是不是就彻底没戏了呢?另外,要做好这么多的准备,是不是很困难的一件事情啊?其实不然,只要我们掌握好一些“小窍门”,所有的问题都将迎刃而解,下面我们就来讨论一下具体的解决办法。

1. 缓解紧张情绪

针对那些处于成就焦虑中或者正为考试焦虑而烦恼的孩子们,具体的做法有以下几种:

目标转移法:把注意力从不良心境中引开,对消除焦虑是很有帮助的。目标转移法可以这样运作:其一是体力上分配,当孩子紧张焦虑的时候,不妨建议他适当做些体育活动,但是不要太剧烈;其二是转移注意方向,从事一种孩子最有兴趣的活动,如听听音乐、读一本自己喜欢的图书等。

坦然面对法:考前焦虑是我们的身体固有的具有保护和适应功能的防卫反应。适度紧张有利于我们潜力的充分发挥,只要不过度,大可不必忧心忡忡。很多孩子担心考前失眠,其实也没必要过于担心。心理学的研究表明,偶尔失眠对考试成绩的影响并不大。

列表清晰法:有些莫名的紧张来了怎么办?帮助孩子列出表来看看,其中很多原因是很可笑的,想一下就会觉得不可能。其实,紧张的一个重要原因就是不确定性,所以让它变得明确和清晰,本身就是一种方法。

系统学习法:把所学知识按一定的逻辑关系形成一个系统,每晚像看电影一样在脑海里过一遍。这样,孩子就会对所学知识感到心中有数,即使上考场也不会心慌。无论何时,记住实力是一切成功的保障。

心理暗示法:如考前可对孩子暗示:“你这次一定能考好!”“我们对你充满信心!”等等,以鼓舞斗志。

自然放松法:自然放松法即调整姿势、呼吸、意念,先用力深吸气,尽力屏气至能忍耐限度为止,再用力呼气,并放松全身肌肉,从而达到精神和躯

体的放松状态。

2. 正确认识合作与竞争之间的关系

孩子们之所以不能正确认识竞争,是因为当前社会中很多人对竞争的理解就是不择手段地战胜他人,无论是在学习中还是在生活中,只要击败了对手,赢得了胜利,也就达到了目的。这种竞争是一种不满现状,对自己的生活意义不清楚、目标不明晰的盲目性的争强好胜。我们要知道,竞争只是学习的手段,不是最终结局。同时,学习才是最主要的,竞争是次要的。我们之所以必须面对竞争,是因为竞争能够带来机遇和挑战,竞争能够使人居安思危。竞争的同时,我们也在不断锻炼自己的自信。同竞争一样,合作也是我们要必须学会的基本技能。古人说得好,“独学而无友,则孤陋而寡闻。”这句话正体现了竞争与合作二者之间的关系。我们平时就要帮助孩子树立竞争与合作互补的观念,要让他们知道,我们的人生道路上虽然充满了竞争,但更多的是合作。竞争与合作是相互促进、相互补充的关系。竞争能够使人进步,但人更需要通过合作求得进步,从而奠定竞争的基础,然后再通过竞争求得更大的发展。面对高考也是如此。最近,我收到一位考生的留言,大致内容如下:

“我是一个很容易受别人影响的人,也许别人无意间的一句话会让我想很多,也因此耽误学习。最近,总觉得和同桌之间不太自在。我们同桌两年了,是很好的朋友,但有时候总觉得对方就是自己的竞争对手。很多时候我想知道她在学什么,想知道她的成绩,但是我却一直很避讳。我希望我们能够一起学习,我们也说过这件事,但我知道每个人都是独立的个体,谁也无法代替谁。我想知道我应该怎样处理两个人之间的关系,有时候我上课都会想。很多时候,我看她对我很冷淡,我会想很多,也很影响情绪。”

作为家长,该如何引导孩子呢?从这位同学的叙述来看,她自身对于同桌的情感很是矛盾,一方面,认为双方是很好的朋友,希望保持原来的融洽关系;另一方面,感到对方是自己的高考对手,为此怀有敌意;同时,自己的良心深处又感到有所不妥,于是,就出现了这种左右为难的感受。

这个问题还是比较好解决的。首先,要让孩子认识到高考是在全国范