

GAO KAO JIA ZHANG BI DU GAO KAO JIA ZHANG BI DU

高考减压套餐

高考家长必读

主编 网大高考频道

netbig 网大

网大工作室
广西科学技术出版社 共同策划

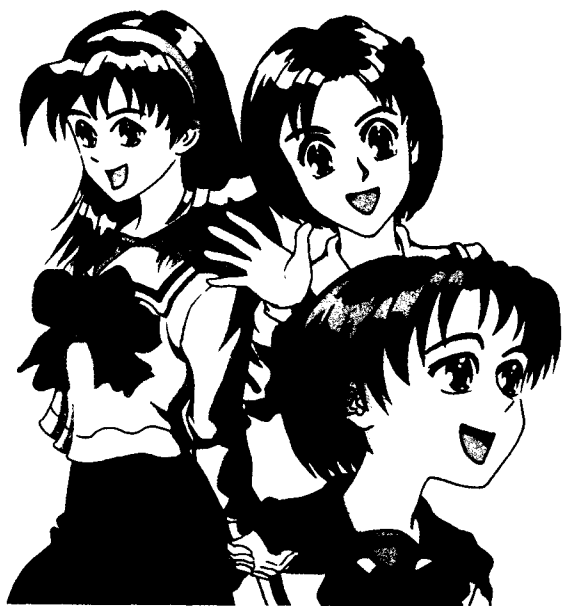


广西科学技术出版社

高考减压套餐 高考家长必读

主编 网大高考频道

编者 严莉 朱晓红 李堃



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考家长必读/网大高考频道主编. —南宁:广西科学技术出版社, 2002

(高考减压套餐)

ISBN 7-80666-215-4

I. 高... II. 网... III. 高等学校—入学考试—参考资料 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096369 号

高考减压套餐

高考家长必读

主编 网大高考频道

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890×1240 1/32 印张 6.375 字数 146 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—6 000 册

ISBN 7-80666-215-4

R·37

定价:12.50 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

序

高考对于考生来说是人生重要的转折点，学生为此要承受巨大的心理压力和繁重的学习任务。特别是考前，大量的复习资料，反复的模拟考试，把学生弄得疲惫不堪。此时，你是否对高考复习感到厌倦？你是否对自己的前途感到茫然？你是否一次又一次怀疑自己的能力？你可以找到我们，请上我们的网站 <http://gaokao.netbig.com> 或者阅读我们精心编写的“高考减压套餐”，总会找到你需要的帮助。我们以一个“过来人”的身份为你排除心中种种的疑惑，我们收集了全国的资深教师为考生们做的复习指导，希望能让考生有所受益。

网大高考频道与广西科学技术出版社联合编写出版高考减压套餐系列：《高考“补脑”必胜》、《高考“临阵磨枪”》、《高考“心”法》、《高考家长必读》。其目的是帮助全国考生、家长和学校老师，设计和安排好考生的饮食保健、复习方法、心理保健、专业选择、志愿填报技巧等，使考生有一个良好的身体状况和积极进取的精神状态，力争在高考中取得满意的成绩。

网大高考频道

2002年1月1日



前言

望子成龙，望女成凤，是人之常情。父母都希望孩子能在高考中获得成功，因而为他们绞尽脑汁，准备了丰富的参考书、充足的营养品，还有无微不至的家庭“服务”……但是，家长们是否注意到，有时过分的殷勤会让孩子“受宠若惊”，无形中给他带来了巨大的压力；有时认为孩子已经“啥都不缺”了，可是他们还是忧心忡忡，郁郁不乐；家长们是否发现，在孩子的成绩不好时，几句简单的安慰话语其实根本就沒起到预期的作用……

每当高考季节来临，孩子面对巨大压力，家长也难以轻松。即使时刻守候在孩子身边，也难免一会儿担心他们复习不够，一会儿又担心他们营养不足。内心的忐忑，比自己上考场还要紧张不安。

在经历了漫长而紧张的复习备考之后，多数考生都有疲惫的感觉，焦虑的心情随着考期的临近而与日俱增，尤其在高考前夕显得突出。这种焦虑除了与考生本身的心理素质有关，还与考生的能力、设定的目标及家长的情绪有着密切关系。

高考期间，莘莘学子面临巨大的学习压力，在孩子的身体健康方面，家长们一般给予了足够重视。但在高考期间，家长该如何配合考生，在高考之后又如何对待落榜的考生，长期以来并未得到家长和老师的充分重视。在学子最需要安慰的时候往往得不到安慰，他们最需要鼓励的时候往往得不到鼓励。家长们



应该了解，在孩子感到茫然时，他们需要的是有亲人陪伴身旁，静静地听他们倾诉；在他们感到无助之际，他们最需要的是家庭的温馨，希望与家长好好相处，哪怕是在饭桌上多逗留那么几分钟，多唠叨几句家常话，而不是像某些家长一厢情愿的那样，仅仅提供参考书、营养品，和一个与世隔绝的狭小的书房空间……

笔者不知道，有几个家长能够看到上述诚挚话语，但仍然认为，不管我们的力量是多么微薄，都有必要在这方面多做积极的工作。本书作者的目的是为考生、老师、家长提供真正意义上的有力帮助。

由于时间仓促，水平有限，书中难免有疏漏不当之处，敬祈读者批评指正。

网大高考频道



策划编辑 林 坚

责任编辑 林 坚

特约编辑 亢霞生

封面设计 铅笔头文化艺术公司

责任校对 田国臣 卢将臣

责任印制 刘 签

高考减压套餐

《高考“补脑”必胜》

《高考“临阵磨枪”》

《高考“心”法》

《高考家长必读》

目 录

第一部分 高考期间家长应做些什么

一、高考之前	(3)
高考前一天如何安排	(3)
高考前应创造什么样的家庭氛围	(3)
家长对孩子填报志愿应采取正确态度	(4)
家长怎样帮助考生获取招生信息	(6)
考前食谱	(7)
家长请正确认识孩子的记忆力	(8)
学生每天学习 18 小时, 家长应正确引导	(9)
请关注孩子的心理健康	(10)
高考临近考生家长应该做些什么	(11)
不能让考生陷入“疲劳战”	(13)
考前家长“五要”、“五不要”	(14)
家长如何关心考生	(15)
女孩子应考期间正逢经期怎么办	(16)
如何让经期避开高考期	(16)
二、高考期间	(18)
考生若焦虑, 家长应冷静	(18)
家长请给孩子有效的关爱	(18)
考试期间家长“三宜”	(24)
心理平衡“十要诀”	(26)
致考生家长的信	(27)

第二部分 教育孩子的学问

一、怎样教育孩子	(33)
----------------	------



考生家长关怀别过火	(33)
夸奖孩子的技巧	(34)
父母跟孩子说理的技巧	(35)
过分保护会使孩子失去信心	(36)
学习西方教育：让孩子试试吧	(38)
用非语言行为教育孩子	(39)
责备孩子也要运用智慧	(40)
减轻心理压力与亲子沟通	(42)
孩子成材的因素	(43)
国外父母如何教育孩子自立	(45)
家庭环境与孩子成长	(47)
孩子缺乏自信心的表现	(48)
自信心对孩子成长的重要性	(48)
怎样批评孩子	(53)
谈谈美国家庭的金钱教育	(54)
外国的高考状况	(55)
二、家庭不良教育对孩子的影响	(57)
拿孩子与他人作比较是有害的	(57)
不和睦家庭对孩子心理健康有消极影响	(59)
家庭教育方法不当影响子女健康成长	(61)
家族遗传因素对孩子学习的影响	(63)
家庭不当管教是对孩子自尊影响最大的 因素	(66)
假如你的孩子“恨屋及乌”	(68)



第三部分 专家为考生家长指南

一、怎样培养孩子成材 (73)

孩子心理有问题父母怎么办 (73)

如何培养孩子吃苦耐劳的精神 (74)

怎样对待孩子的逆反心理 (76)

家长应该关心教育孩子什么 (77)

如何激发孩子的自信心 (79)

如何培养孩子的责任感 (80)

如何增强孩子的记忆力 (81)

为什么孩子总是提不起学习劲头 (82)

如何培养孩子的领导才能 (85)

如何正确地把子女与其他孩子相比 (87)

怎样锤炼孩子的思考力 (89)

怎样培养孩子孝敬父母的美德 (93)

怎样做称职的父母 (95)

二、常见问题解答 (96)

上大学要交多少钱 (96)

选两门以上“X”科的如何录取 (103)

哪些文凭国家承认 (104)

怎样报考飞行学院 (108)

更广泛的来信问题解答 (109)

哪些专业的毕业生最受欢迎 (114)

三、温馨提醒 (115)

考生体检前注意事项 (115)

对体检结果有异议如何复查 (116)

对身体有特殊要求的专业 (116)



普通高校招生体检一般标准	(118)
维生素与健康密切相关, 应调整饮食 结构	(120)
家长莫被“助考药”迷了眼	(122)

第四部分 名校学生家长谈经验

一、“状元”家长谈成功经验	(127)
四位博士的母亲谈家教	(127)
高考期间家长必须做的工作	(128)
减轻孩子的心理压力	(129)
调整心态帮助孩子备考	(129)
考生和家长听听医生的建议	(131)
“状元”家长谈孩子学习	(132)
没有危机就没有成长	(133)
高考“状元”吴昊家长谈经验	(135)
二、考学生更是考家长	(136)
安排好考前最后 100 天	(136)
让家庭做考生的支持系统	(137)
请给孩子自主发展的空间	(138)
家长也会患“考前综合征”	(140)
让考生插上想像的翅膀	(140)
家长能帮孩子做些什么	(142)
如果您是考生家长	(143)

第五部分 向落榜生家长赠言

一、落榜后的建议	(147)
----------------	-------



什么样的考生该复读	(147)
孩子考砸了怎么办	(149)
切莫轻信“分数不够钱来凑”	(150)
选择民办大学的注意事项	(151)
对落榜考生家长的建议	(152)
落榜生也能圆“大学梦”	(153)
二、正确对待落榜生	(154)
落榜生的主要心理反应	(154)
家长应以平常心看待落榜	(154)
谨防落榜生心态失衡	(155)
落榜生自杀现象触目惊心	(156)
落榜生，你的人生没有“落榜”	(156)
对一位困惑复读女生的建议	(158)

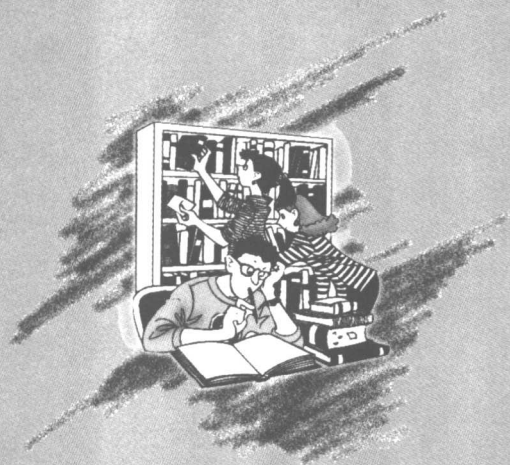
第六部分 国家助学贷款及国家高考政策

一、国家助学贷款	(163)
如何申请国家助学贷款	(163)
3种助学贷款及申请办法	(164)
大学新生不难申请助学贷款	(168)
助学贷款还息技巧	(169)
有困难学生可申请减免学费	(171)
贫困生可在校参加勤工助学	(172)
民办高校不享受国家助学贷款	(173)
高校的奖学金设置	(174)
二、国家高考政策	(175)
高考照顾九类考生	(175)



保送生录取政策	(177)
高考录取政策及制度	(178)
招收高水平运动员的高等学校	(182)
公安院校招生意见出台	(184)
报考军事院校应具备的条件	(184)
录取生选择复读不宜提倡	(185)
体育专业的招生规定	(186)
特殊院校、专业录取要求	(187)
高考政策问答 18 则	(188)





第一部分 高考期间家长应做些什么



一、高考之前

高考前一天如何安排

为了避免发生意外事件，考试前一天下列准备工作绝不可忽视。

1. 查看考场所在，熟悉交通线路。
2. 检查准考证、钢笔、圆珠笔、手表及其他必需用品是否准备就绪，并一一记录在案，以防遗漏，做到万无一失。否则，临时出了差错会引起手忙脚乱，影响考试情绪。
3. 要特别注意高考前最后一天的饮食起居，切勿暴饮暴食。
4. 考试前一天晚上，考生可对明天所考科目主要内容粗略浏览一遍，然后早些入睡。

众所周知，过于饱餐，会使大量的血液集中到胃肠等消化系统，而大脑的供血量则相对减少，这就会影响思维能力的正常发挥。所以，饱餐后不宜立即学习。为了使考生尽快进入“角色”，有效地“开动脑筋”，考试前不宜吃得过饱，更不要无限量地食用鸡蛋、牛奶、面包等。为了改善大脑的功能，发挥正常的考试水平，考试前既不可空腹，也不可过饱。应该使肠胃处于适当空闲的状态，以便让足够多的血液流入大脑，尽量减少大脑倦怠的时间。

高考前应创造什么样的家庭氛围

高考对于毕业生来说是人生的重要转折，学生为此要承受



巨大的心理压力和繁重的学习任务。特别是考前，大量的复习资料，反复的模拟考试把学生弄得疲惫不堪。家庭气氛对学生考试的成败会有直接影响。如果家长不善于调节家庭气氛，就会加重孩子的心理压力，对考生有百害而无一利。考试前的家庭气氛应该是轻松的。为此，家长必须做到以下几点。

1. 尽量克制紧张情绪，不让孩子看出来自己心神不宁。
2. 对孩子饮食、生活起居方面给予充分的照顾，但要适度，以免引起负面影响。比如，有的家长让孩子只管学习，任何家务劳动都不用做。这可能会每天都提醒孩子的特殊身份，以致他心理负担更重。有的家长想尽一切办法做很多好吃的食物让孩子吃，边吃边劝“吃多了身体才会好，考得才会好……”这些良苦用心往往只能加重孩子的心理负担。
3. 调整自己和心理状态。既要有充分信心，又要做好最坏的准备，不要让孩子觉得，考不好就是“世界末日”。认真与孩子探讨“考不上怎么办”的问题，不要回避它。回避会让孩子认为家长没有任何考不上的打算，从而加重思想包袱。
4. 考前不要过多提醒孩子在考场上要注意什么，这些话只能强化如临大敌的考试气氛。如果孩子在紧张学习之余休息一下，应该与他聊一些轻松愉快的话题。
5. 帮助孩子学会一些有效的自我控制和心理放松技巧。

家长对孩子填报志愿应采取正确态度

首先，要对子女进行选择职业的教育。尽管孩子已是十七八岁的高中毕业生了，但毕竟还不成熟，他们对人生和社会还缺乏深刻的了解。在选报志愿时他们除了寻求教师的指导外，