



GAO KAO XUE SHENG
JIA ZHANG DU BEN

高考学生家长读本

中小学家长学校示范教材

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编
杨春民/编著



中国人口出版社

责任编辑：封楠林
封面设计：艺品轩

主编简介



王宝祥

著名家庭教育专家
中国家庭教育学会 常务理事
中国家庭教育学会专家讲师团 成员
北京市家庭教育研究会 顾问
北京老教协家长教育研究会 执行理事长
国家高级教育行政学院 兼职教授

一直从事中小学教育科学研究工作，主要研究方向是班主任工作、家庭教育。个人撰著200万字，主编2000万字。多次应邀赴美、俄、韩等国及我国台湾省参加学术会议，并到国内20多个省市讲学、讲座。被全国妇联、教育部、团中央选聘为“更新家庭教育观念报告团”成员，并多次被中央电视台邀请为《百家讲坛》节目主讲人。

- 学前幼儿家长读本
- 初中学生家长读本
- 高中学生家长读本

- 小学学生家长读本
- 中考学生家长读本
- 高考学生家长读本



全国中小学家长学校推荐教材

ISBN 978-7-80202-509-7



9 787802 025097 >

定价：22.00元

中小学家长学校示范教材

高考学生家长读本

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编
杨春明/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考学生家长读本/王宝祥主编;杨春明编著. —北京:
中国人口出版社, 2007. 8

(中小学家长学校示范教材)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 509 - 7

I. 高... II. ①王... ②杨... III. 中学生—家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128990 号

中小学家长学校示范教材——高考学生家长读本

王宝祥 主编 杨春明 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市彩虹印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	11.5
字 数	264 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 509 - 7/G · 340
定 价	22.00 元

社 长	陶庆军
电子邮箱	chinaphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

“中小学家长学校示范教材”是家长学校进行教学的理想教材,更是广大家长教育孩子的实用读本。

目前,全国各级各类家长学校有几十万所。据调查,家长学校有两个难以解决的问题:一个是师资问题;一个是教材问题。正是由于这两个问题,太多的家长学校名不副实:一个学年难得给家长讲一两节真正的家庭教育知识课;有的学校干脆以会(家长会)代课。幼儿园园长,中小学校校长,往往兼任“家长学校校长”,苦恼的也正是这两个问题。现在,《中小学家长学校示范教材》的出版,解决了燃眉之急。有了这套教材,家长学校该给家长讲什么,怎么讲,就有了很好的参照。

我们知道,给家长们讲课的多数是学校的干部,特别是德育干部,班主任老师,退休教师,还有部分社会志愿者。这些同志大多有一定的教育学、心理学知识基础和一定的教育经验,只是没有太多的时间进行研究和总结。有了这套教材,他们的授课,就如虎添翼了。从这个意义上说,这套教材对于培养家长学校师资队伍也有重要的意义。

这套教材的优点是很明显的。

其一,符合家长学校的教学需要。

家长学校的教学,需要理论与实践结合。太多的理论,家长听不懂,甚至不愿意听。“教材”的编写,有足够的理论背景,却没有空讲理论,而是把理论渗透在具体教学内容之中,明白、易懂。

“教材”是分册、分章、节编写的,一册一个学段,一章一个大专题,一节一个小专题。教师讲课的时候,可以灵活使用,各节的次序可以调动,也可以把自己的教学经验和积累的案例充实到教学中去。

每一节的课后,给家长留了作业题。这样比较规范,符合学习规律,避免只听课,不思考。家长复习了学过的内容,才能完成作业,这

样,必然提高学习的效益。

其二,符合学生的发展实际。

“教材”是按学段编写的,每个学段学生的年龄特点交代得很清楚。从学生的特点出发,告诉家长该学段的孩子可能出现的问题以及应该如何应对。这就避免了笼统宽泛、针对性不强的缺点。

“教材”的编写,重视了素质教育的要求,把人格教育放在了重要的位置。同时,涉及了孩子素质发展中的诸多问题,如智力发展,知识学习,人际交往,心理健康,性教育,人身安全,远离毒品,等等。

“教材”特别编写了关于“中考”和“高考”的分册。对于面临“中考”和“高考”的学生家长和应考的学生,实在是雪中送炭。家长和孩子可以从中获得很多有益的启示以及应对考试的策略。

其三,“教材”的完整性和示范性。

“教材”从幼儿园到高中,涵盖了整个基础教育阶段的家庭教育,给指导家庭教育工作提供了全面的参考。各个学段的家长学校教师和家长可以通过“教材”了解前一学段和后一学段的教学内容,从而更好地思考、把握当前的教育实际和教育措施,提高教育的实效性。

目前,这一类的系统的“教材”所见不多,各级各类家长学校可以参考本“教材”制定自己的教学计划,使之更符合家长学校的办学规律。

最后,需要提醒家长学校的干部、教师 and 广大家长,每个家庭有每个家庭的实际情况,每个孩子都有自身的个性特点。“教材”不可能“一把钥匙开万把锁”,这就需要使用“教材”者开动脑筋,借鉴普遍的规律和方法,创造性地开展“个性化”的教育。

期望各级各类家长学校越办越好。

期望每位家长不断提高家庭教育水平,促使每个孩子成人成才。

王宝祥

目 录

第一章 在孩子高考前应做的准备

临近高考,孩子的压力增大,做父母的也同样如此。高考对于每个家庭来说,都是一件“天大”的事情。关键时刻,作为考生的家长,无论有多忙、多累,也要抽出时间来为孩子的高考做些必要的准备。

那么,一个成功的家长在孩子高考前到底应做那些必要的物质及精神上的准备呢?本章节针对这一问题,将用7小节内容安排,对高考生家长提出指导和提出建议。

第一节 应了解高考政策及应对方法	2
了解高考加分政策	2
哪些专业对考生的身体素质和生理条件有特殊要求	5
帮助孩子了解关于英语口语考试的若干问题	12
什么是提前录取	13
保送生有哪些条件	14
什么是艺术特长招生	16
什么是体育特长招生	19
什么是国防生,国防生招收的基本条件是什么	21
什么是定向就业招生	22
艺术类和体育类院校的录取有哪些规定和原则	23



对加分或降分投档考生的处理是怎么回事	25
借考与高考移民是怎么回事	27
家长应如何看待热门专业	29
从我国未来急需人才来看,有哪些热门专业	30
孩子参加体检需要注意哪些问题	37
附:课后作业	38
第二节 为孩子营造适合高考复习的环境	39
引导孩子正确对待高三学习生活	39
高考阶段该有怎样的居住环境	42
家长应给孩子更多的尊重	44
家长要多给孩子精神安慰	45
过高期望未必会促进孩子学习成绩	49
家长切记不要总在孩子耳边唠叨	50
家长应有效排除家里的“情绪污染”	53
您在帮忙还是在添乱	54
爱打麻将的父母一定要歇一歇	56
家里的电视该怎么看	57
父母吵架会增加孩子的心理压力	58
经常和孩子交流学习外的事情会给孩子减轻压力	59
家中的复习环境尽量与考场一致	60
父母陪读不一定适合所有的孩子	61
怎样让孩子既当好班干部又不影响学习	63
业余爱好会不会影响孩子学习	65
附:课后作业	66
第三节 如何关注高考生的健康	67
一定要让孩子参加体育锻炼	67

不要强迫孩子吃补品	68
孩子记忆力下降怎么办	70
怎样对付“考生症候群”	71
高考救急需哪些急备药	74
家长如何给孩子服用补脑保健品	76
注意孩子维生素和矿物质的补给	78
如何给孩子准备加餐	80
听什么样的音乐可以促进孩子学习	81
如何给孩子挑选水果	83
哪些食物对考生大脑有益	85
高考百日冲刺如何给孩子安排饮食	88
高三学生必须保证早餐	91
备考期间孩子经常失眠怎么办	93
高考冲刺期间别让孩子“开夜车”	95
体检前停止给孩子使用保健品	96
孩子偏食怎么办	97
速效药可靠吗	99
谨防“空调病”发威	100
附:课后作业	101
第四节 怎样帮助孩子制订复习计划	102
了解高三复习的各阶段及其特点	102
帮助孩子一起制订高考复习计划	104
帮助孩子巧用大脑的四个记忆高潮	106
孩子准备高考复习,该如何利用参考书	107
让孩子学会快速阅读	109
怎样教孩子记好课堂笔记	112
防止孩子走进高考复习的误区	114



巧用模拟试卷中的“错题”，抓住学习中的薄弱环节	117
复习策略应该因人而异	119
高考冲刺阶段，不要让孩子专攻偏题和难题	121
如何帮孩子抓好语文的复习	122
如何帮助孩子抓好英语的复习	124
如何帮助孩子抓好数学的复习	126
临近高考，如何做到“保强扶弱”	127
如何帮助孩子利用好晚自习的时间	129
怎样给高三孩子请家教	129
孩子上课走神怎么办	131
怎样帮孩子管理好日常时间	133
怎样利用寒假的时间复习	136
考试前 10 天如何帮助孩子做好最后复习冲刺	142
家有艺术类专业考生如何有效进行备考复习	144
附：课后作业	145
第五节 如何看待孩子的模拟考试成绩	146
面对一模成绩，家长如何摆正心态	146
一模考试发挥失常，如何帮助孩子找原因	148
高考来临，孩子成绩时好时坏家长怎样办	150
模拟考试前不要追问孩子究竟能考多少分	152
二模后如何做好针对性心理辅导	153
附：课后作业	154
第六节 重视孩子的娱乐及社会交往	155
孩子参加体育休闲活动会不会影响学习	155
孩子控制不住上网时间怎么办	156
高三孩子长时间看电视怎么办	159



课外阅读是否影响孩子学习	161
怎样对待“追星一族”的孩子	162
高三考生应该怎么过国庆节	165
如何看待孩子的早恋	167
附：课后作业	168
第七节 帮助孩子调整心态，以积极的态度应考	169
检测孩子的考试焦虑程度	169
别让家长焦虑的情绪影响了孩子	173
孩子脾气大，您能让着点吗	174
帮助孩子顺利度过考前的倦怠期	176
怎样对待太苛刻的孩子	178
帮助孩子走出考前压抑	179
孩子考前患得患失怎么办	181
如何帮助孩子解决“考试综合征”	182
孩子产生自暴自弃的心理怎么办	184
临考前让孩子放松的“小伎俩”	185
怎样才能增强孩子对高考的信心	187
附：课后作业	190

第二章 高考期间如何让孩子发挥最佳水平

一切的考前准备都是为了高考这几天的到来，这是家长与考生都须认真投入的几天，昨日的一切物质上、精神上的准备，都将在这几天里得到实证。高考三天的日子，考生如何发挥出最佳水平？家长如何帮助孩子发挥出最佳水平？本章将是最为关键的一章，请家长们耐心地从中寻找答案。



第一节 帮助孩子轻松应考	192
帮助孩子考前身体放松	192
高考中不要跟孩子谈成绩	194
教会孩子在考场上调整情绪	195
考前如何帮孩子睡个好觉	197
帮孩子轻松度过高考第一天	198
上一科目没有发挥好,家长怎样帮孩子调整情绪	200
入考场前觉得身体不适怎么办	201
让孩子保持适当的紧张情绪有利于高考	201
如何帮助孩子应对“应考尿频症”	202
考场门口克服紧张的方法	203
附:课后作业	206
第二节 孩子高考要事先做好哪些准备	206
家长该不该陪考	206
孩子坚持自己骑车去考试要注意什么	209
考试期间如何预防和治疗考生疾病	209
推荐几套适合高考生的食谱	211
“最后的高考餐”要吃好	213
给孩子准备一些可以缓解紧张情绪的食物	215
高考期间的营养误区	216
孩子高考期间食欲不振,该怎样解决	217
当心孩子高考期间出现精神官能症和神经衰弱	218
考试期间孩子是否需要午睡	221
提醒并确认孩子考试必备用品	221
高考的时候,帮孩子预备什么衣服最合适	222
附:课后作业	224

第三节 如何向孩子介绍考试的答题技巧	224
告诉孩子涂写答题卡时的 10 大注意事项	224
应考时的临场发挥策略	226
告诉孩子高考语文答题技巧	228
告诉孩子考场上如何抢救作文分	240
告诉孩子高考数学答题技巧	241
告诉孩子高考英语答题技巧	249
告诉孩子高考其他科目答题技巧	252
让孩子知道遇到难题时该怎么办	254
碰到熟题怎么办	255
让孩子学会合理分配考试时间	256
对概念模棱两可怎么应对	257
如何合理利用所发的一张草稿纸	258
发现题目做错了怎么办	259
考试时间不够时怎么办	260
考试时间有富余怎么办	261
让孩子知道最后的检查是高考的重要环节	262
附: 课后作业	264
第四节 如何处理高考时的突发状况	264
孩子丢失准考证怎么办	264
路遇堵车怎么办	265
孩子走错了考场应找谁帮忙	265
孩子在高考期间病倒了怎么办	266
考试忘记戴手表, 孩子应怎样掌握考试时间分配	266
忽然发现忘带文具了, 怎么办	267
因意外原因迟到了怎么办	267



答题时突遇身体不适怎么办	268
女生突然出现生理问题怎么办	269
在考场上突然发生“记忆堵塞”怎么办	270
不小心损坏了试卷或答题卡怎么办	272
如何排除同考场考生的影响	273
附:课后作业	274

第三章 做好孩子高考后的衔接工作

家长不要以为高考结束就可以松一口气了,事实上,考后仍有很多工作需要您去亲自完成,比如对自己孩子考后的心理调适、协助孩子填报志愿、帮助孩子选择落榜后的出路、帮孩子了解大学生生活等,每个环节都是不容忽视的。

本章针对这些考后细节工作,为您全面做出解析和指导,敬请阅读。

第一节 帮孩子做好高考后的心理调适

高考后如何让孩子正确放松	276
高考结束后,如何更好地关心孩子	277
等待分数的日子要留意孩子的情绪变化	279
克服考后的三种不良心理	279
怎么对待高考发挥失常的孩子	281
考试失利,避免给孩子带来额外的心理压力	282
如何帮助落榜的孩子走出心理低谷	283
调节考生“甘拜下风”的自卑心理	284
正确面对考生“名落孙山”的失宠心理	285

高考后孩子沉迷网络怎么办	286
附:课后作业	287
第二节 如何协助孩子填报志愿	288
填报志愿需要掌握的资讯	288
填报志愿中,家长应扮演什么角色	291
要重视填报志愿中的6大心理问题	292
如何估分填报志愿	297
注意合理安排志愿的梯度	299
如何辅助孩子选好专业	301
如何看清各大学的真正实力	305
如何填报第一志愿	306
如何填报第二志愿	308
填报志愿,以孩子的个人志向和兴趣为重	309
要慎填“服从分配”	310
要慎填“服从调剂”	312
填报志愿也要考虑家庭经济条件	312
如何帮助高分考生填报志愿	313
如何帮助中分考生填报志愿	315
低分考生怎样确保有学可上	316
家长要提防高考招生的骗局	317
注意高校录取的大小年现象	318
附:课后作业	319
第三节 如何帮助落榜孩子选择出路	320
如何判断孩子该不该复课	320
帮助孩子选择复读学校应注意什么	322
网络大学正值热潮时期	323



成人高校面向社会各阶层	328
自考是怎么回事	331
怎样知道孩子是否适合选择出国留学	334
附:课后作业	337
第四节 帮助孩子了解大学生生活	337
国家对经济困难的大学生有何资助政策	337
为即将上大学的孩子做好哪些物质准备	342
给孩子上好大学第一课——筹划好未来	344
鼓励孩子面对大学军训	345
如何指导孩子使用生活费	347
让孩子养成良好的生活习惯	348
附:课后作业	349
附录 高考学生家长学校结业测试题	350

第一章

在孩子高考前 应做的准备

临近高考，孩子的压力增大，做父母的也同样如此。高考对于每个家庭来说，都是一件“天大”的事情。关键时刻，作为考生的家长，无论有多忙、多累，也要抽出时间来为孩子的高考做些必要的准备。

那么，一个成功的家长在孩子高考前到底应做那些必要的物质及精神上的准备呢？本章节针对这一问题，将用7小节内容安排，对高考生家长进行提出指导和建议。