



ZHONG KAO XUE SHENG
JIA ZHANG DU BEN

中考学生家长读本

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
王宪君/编著



中国人口出版社

中小学家长学校示范教材

中考学生家长读本

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编

王宪君/编著



出版社

图书在版编目(CIP)数据

中考学生家长读本/王宝祥主编;王宪君编著. —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 - 512 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128994 号

中小学家长学校示范教材——中考学生家长读本 王宝祥 主编 王宪君 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	10.75
字 数	256 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 - 512 - 7/G · 343
定 价	20.00 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 为孩子中考做准备

中考,是中学生成长道路上的一次重大选择,轮到谁家的孩子面临中考,家长都会精神紧张起来。但平心而论,家长的作用是很有限的,可家长的态度和情绪,却往往对考生有很大的影响。所以,孩子中考虽然是一件大事,家长还是应该保持一种平静的心态和乐观平稳的情绪,是很重要的。

第一节 了解中考政策及应对方法	2
如何了解当地的加分政策	2
了解初三的新课标改革	3
了解中考科目的基本设置	5
四个城市、地区中考科目的基本设置	6
中考改革的走向	7
了解中考日程安排	9
引导孩子正确认识中考	12
家长要了解中考体检时间,不要让孩子错过报名	15
中考体检前应该帮孩子做好哪些准备	16

要知道有些优等生也存在心理问题	16
附：课后作业	18
第二节 为孩子营造适合中考复习的环境	19
应多问问孩子需要什么	19
对孩子期望过高可能会使孩子失去学习兴趣	20
过度关心效果可能会适得其反	22
不要对孩子的学习和生活过多地指手画脚	23
别让同学的成绩成为孩子的压力	25
不要在饭桌上数落孩子	27
父母吵架会增加考生压力	29
家长自己看电视也要有节制	30
陪读对孩子成长的利与弊	31
不要在家里摆麻将桌	33
孩子当好班干部会不会影响学习	34
孩子有业余爱好,会影响学习吗	35
尽量让家中的复习环境与考场一致	36
多跟孩子聊聊学习以外的话题	37
千万别说打击孩子自信心的话	38
附：课后作业	40
第三节 如何关注中考生的健康	41
孩子的体育成绩不达标怎么办	41



应该给孩子请个“体育家教”吗	42
如何让孩子进行适合健身的运动	43
不能随便给孩子吃补品	45
注意给初三生补充维生素和矿物质	47
如何给中考孩子准备加餐	48
家长怎样对待偏食的孩子	50
中考前饮食禁忌	52
如何为孩子准备考前食物	54
怎样给孩子的大脑补充营养	55
怎样给孩子补充营养	57
改善睡眠食物有哪些	58
影响孩子入眠的食物	63
缓解眼疲劳的食物有哪些	64
哪些是增强记忆力的食物	70
哪些是降低孩子记忆力的食物	77
孩子睡眠不好怎么办	79
孩子经常熬夜,应该多补充哪些营养	80
孩子上课打瞌睡怎么办	82
附:课后作业	83
第四节 帮助参加中考的孩子制订复习计划	83
初三的孩子应该怎样努力	84
怎样帮助孩子明确奋斗目标	86
如何指导孩子制订具体的学习计划	90



CONTENTS

如何帮助孩子克服厌学心理	94
怎样让孩子增强记忆力	97
怎样督促孩子执行计划	99
怎样帮孩子管理好日常时间	102
孩子偏科,家长怎么办	104
如何帮助孩子提高听课效率	105
为什么开学之后孩子心不在焉	109
怎样让孩子学会复习	110
上辅导班,孩子不喜欢老师怎么办	114
家长不能强迫孩子找家教	117
如何提高孩子的解题速度	118
怎样训练孩子做题的准确率	121
教给孩子基本的答题技巧	122
中考前一个月各科复习策略	127
帮助孩子提高前两轮复习效率	132
家长如何跟孩子一起分析较薄弱的科目	133
教会孩子在中考冲刺阶段如何利用参考书	134
让孩子学会以中考的心态做卷子	136
如何帮助孩子复习理科	136
孩子英语基础差,该怎么补习	138
怎样帮孩子提高语文成绩	139
教给孩子写好中考作文的技巧	141
帮助孩子复习少走弯路	144
向孩子介绍“六先六后”复习法	145

三月份孩子的复习重点在哪里	147
知识点掌握比较弱的孩子应该如何复习	150
附:课后作业	152
第五节 如何看待孩子的模拟考试成绩	152
三次模拟大考应如何应对	152
怎样对待孩子三模的成绩变化	154
孩子考前成绩突然滑坡,家长如何对待	155
客观分析孩子成绩,调整期望值	156
孩子成绩不稳定,家长该以何心态面对	157
不要让模拟考试的失利造成孩子信心全失	159
孩子考试作弊怎么办	160
通过模拟考试应达到什么目的	160
模拟考试前别老追问孩子究竟能考多少分	162
让孩子从考试中发现问题,进行专项训练	163
如何缓解频繁考试给孩子带来的巨大压力	165
附:课后作业	167
第六节 家长必须重视中考生的娱乐及社会交往情况	167
怎样让孩子减少对电视的兴趣	167
中考将近,孩子迷上电脑游戏怎么办	169
担心孩子参加过多体育运动影响学习怎么办	170
孩子迷上交网友怎么办	171
应该怎样对待孩子频繁的书信往来	172



寒假不可太放松	174
复读的孩子不愿和同学交流怎么办	175
升入初三后,孩子疏于和同学交往怎么办	177
孩子有早恋苗头怎么办	179
如果孩子失恋了,家长该如何劝导	181
怎样帮孩子处理“求爱信”	184
附:课后作业	185
第七节 帮助孩子调整心态,以积极的态度应考	186
要和孩子一起放松心情	186
如何解决孩子考试前的心理压抑	189
孩子考前看不进去书怎么办	190
为什么孩子中考前会失眠	192
患了“考试综合征”的孩子,家长怎样对待	193
教孩子学会积极的自我暗示	195
如何让孩子学会以平常心面对中考	196
如何帮助孩子克服考试怯场	198
孩子考试前紧张不起来怎么办	199
为什么孩子平时成绩很好,一到考试却发挥不出来	200
怎样帮助孩子走出毕业离别的难过情绪	201
面对竞争,如何提高孩子的抗挫折能力	202
如何帮助孩子增强应考信心	204
不要过分依赖老师押题,相信孩子是关键	206
附:课后作业	207



第二章 让孩子中考时发挥最佳水平

对孩子来说,中考是他们生命历程中第一次最充分的能力展示,第一次最诱人的人生选择。每一位家长都希望自己的孩子能以优异的成绩考入理想的学校深造。家长应该树立正确的考试观念,坦然对待中考。要随时了解、观察孩子的心理变化,及时帮助孩子排除心理焦虑,增强孩子的自信。不要给孩子制造紧张气氛,要让孩子感受到家庭的信任、宽松、温馨,给孩子营造一个轻松的应试环境,关心好孩子的家庭学习环境和生活质量。让孩子保持一颗平常心,轻松上阵,这样才能发挥出水平。

第一节 帮助孩子轻松应考	209
告诉孩子如何在考试中调整紧张情绪	209
孩子考砸了一科,怎样才能不影响到后面的考试	211
中考前一天,家长要做哪些准备	212
入场前孩子觉得身体不舒服怎么办	212
家长要帮助孩子摆脱模拟考试成绩不好的阴影	213
考试时坐在考场最前面怎么办	214
孩子在考试中遇到噪音干扰怎么办	214
考试剩余时间不多,题还没答完怎么办	215
如何帮助孩子克服考场恐慌	216
附:课后作业	217



第二节 中考时为孩子做好生活准备..... 218

孩子中考期间没有食欲怎么办 218

中考期间的营养误区 219

孩子参加中考期间包含的宜与忌 220

适合中考考生的推荐食谱 221

考试期间如何预防考生疾病 222

如果孩子坚持自己骑车去考试要注意什么 223

一定要提醒并确认孩子考试必备用品 224

中考期间如何安排孩子进行体育活动 224

考试期间孩子能不能午睡 225

当月经撞上中考怎么办 226

月经期间的饮食调理 226

怎样饮食可以消除疲劳 228

吃什么食物可以减缓紧张忧虑 233

会增加孩子紧张忧虑的食物 238

附:课后作业 240

第三节 向孩子介绍考试的答题技巧..... 240

告诉孩子不要盲目答题 240

教孩子合理分配考试时间 241

帮孩子养成卷面整洁的好习惯 242

告诉孩子答完题一定要检查 243

教孩子考试控制节奏,别受其他人影响 243



让孩子学会主动放弃, 抢夺有效时间	245
培养孩子认真答题的习惯, 杜绝因为马虎而丢分	246
孩子考试时突然发生“记忆堵塞”怎么办	247
提醒孩子在涂答题卡时一定要慎重	248
让孩子学会答题时合理安排, 先易后难	249
附: 课后作业	250
第四节 如何处理中考时的突发状况	250
如何选定路线以免耽误时间	251
考生途中受伤, 家长怎么办	251
告诉孩子考场上自己不舒服或有人晕倒了该怎么办	252
中途遇到交通堵塞怎么办	253
孩子考试不让家长陪同怎么办	253
孩子在中考期间生病了怎么办	254
孩子走错了考场应找谁帮忙	254
考试期间考生中暑了应怎样处理	255
如果忘记戴手表, 孩子应怎样掌握考试时间分配	256
告诉孩子不小心弄脏或损坏了试卷、答题卡后怎么办	256
孩子铅笔摔断了, 又没带铅笔刀怎么办	257
附: 课后作业	257

第三章 做好中考后的衔接工作

从考试结束到最后通知书的下发, 这个过程对孩子们来说很可



能是一段艰难时期。父母们要特别留心孩子们的言行举止。一些迹象应该引起家长和有关人员的注意。对于那些因成绩不理想而郁郁寡欢、思想包袱沉重的学生,家长万万不可再泼冷水或者无休止埋怨,而应该进行必要地、及时地教育和劝导,比如,带孩子外出旅游、鼓励孩子参加一些集体活动等。总之,孩子考后的种种衔接工作,家长一定要做好,做到位。

第一节 帮助孩子做好中考后的心理调适 259

- 孩子中考发挥失常,怎么进行心理调适 259
- 中考结束时,应怎样关心孩子 261
- 如何观察等待录取通知时孩子的心理变化 261
- 考后不能让孩子放松无度 263
- 如何面对成绩出来后孩子的不稳定情绪 264
- 考试后家长给孩子的奖励要适当 265
- 孩子想利用暑假去打工,家长应持何态度 266
- 考试结束后孩子沉迷网络怎么办 267
- 孩子考完试就玩疯了,家长怎么办 268
- 附:课后作业 268

第二节 如何协助孩子填报志愿 269

- 如何准确了解各中学的实力 269
- 了解中等学校的分类和特点 270
- 家长和老师填报志愿中的角色 272
- 根据孩子的实际情况填报志愿 274



中考成绩公布后,莫信“内部指标”	276
中招咨询会家长应该问些什么问题	277
怎样才能读透中考招生简章	278
中考志愿能让孩子自己做主吗	280
填报志愿不能一心只盯着重点学校	281
怎样才能降低填报中考志愿的风险	282
孩子的志愿要量分而报,不能盲目跟风	282
中考报名不要轻信学校的口头承诺	283
附:课后作业	284
第三节 如何帮助落榜孩子选择出路	285
孩子没考上,读职业高中好不好	285
孩子读中专选择什么专业比较好	286
孩子读哪些职业学校好些	287
让孩子念大学还是做技工	288
报考中职类院校,要考虑孩子的身体素质	289
孩子要求复读,家长如何对待	290
什么样的落榜考生适合复读	292
民办中学有何利弊	294
如何帮孩子选择民办中学	295
附:课后作业	296
第四节 如何安排孩子度过中考后的假期	297
打算复读的孩子应该做好哪些准备	297



如何帮助孩子减轻复读的心理压力	298
中考后怎样让孩子继续加强体育锻炼	299
告诉孩子初高中知识衔接注意的问题	300
家长应如何帮助孩子选择补习班	302
怎样合理安排孩子的暑假生活	303
孩子想和同学独自旅游需要注意什么	304
家长应抽时间带孩子到著名高校参观	306
孩子在假期里赖床怎么办	306
中考后的长假里孩子应该学点什么	307
家长应怎样看待孩子之间互相请客	308
为什么孩子突然变得爱打扮了	309
考试结束后孩子经常和异性同学频繁出入正常吗	310
附:课后作业	312
第五节 家长如何帮助孩子了解高中生活	313
如何帮孩子做好高中学习的心理准备	313
让孩子知道升入高中后会面对哪些变化	314
帮助孩子提前适应高中新生活	315
孩子要寄宿,如何帮他做好心理准备	317
让孩子多了解一些高考的事情	318
别让孩子有了新朋友忘了旧朋友	321
附:课后作业	322
附录:中考学生家长学校结业测试题	323