

林峰 凌子 编著

细节

决定高考成败

——献给家有考生的父母们

家长应考总动员

克服考前焦虑

调整睡眠状态

考场竞技

志愿填报招数

● 心理战术

● 智慧战术

● 营养战术

● 陪读战术

青岛出版社
Qingdao Publishing House

林峰 凌子 编著

细节

决定高考成败

——献给家有考生的父母们



青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

细节决定高考成败:献给家有考生的父母们/林峰,凌子编著.

——青岛:青岛出版社,2007.1

ISBN 978-7-5436-3939-3

I. 细... II. ①林...②凌... III. ①中学生-学习方法-高中
②高等学校-入学考试-学习心理学

IV. ①G632.46②G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第142966号

- 书 名 细节决定高考成败——献给家有考生的父母们
编 著 林 峰 凌 子
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664
传 真 (0532)85814750
策 划 青岛出版社出版发行公司
责任编辑 谢 蔚 刘怀莲 马克刚 E-mail: qdxiewei@sohu.com
责任校对 王凤波
插图绘制 薛 冬
封面设计 青岛出版设计中心
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开 本 16开(710×1000mm)
印 张 13.75
字 数 275千
书 号 ISBN 978-7-5436-3939-3
定 价 22.80元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:(0532)80998826

内容简介

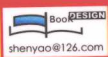
《细节决定高考成败——献给家有考生的父母们》是我们为家有考生的父母们编写的一本实用性很强的图书。全书从家长应考总动员、帮助孩子克服考前焦虑、制订科学的应考计划、科学掌握生物钟、孩子考前的饮食安排、考场竞技、填好志愿的招数等86个细节，对家长和考生进行了全面的指导，为家有考生的父母们介绍了有效配合孩子做好考前准备的科学方法和技巧，是考生父母心理辅导第一书。



策 划 青岛出版社出版发行公司

责任编辑 谢 蔚 刘怀莲 马克刚

装帧设计



· 张伟伟

不要羡慕别人的孩子成绩有多好，
您的孩子本身也不错！

不要羡慕别人的教育方式有多高明，
您本身也是当仁不让的教育家！

您的从容不迫、镇定自若，
是给孩子的最好营养品。

细节

决定**高考成败**

——献给家有考生的**父母们**

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

写给家长的话

“山雨欲来风满楼”，面临即将到来的高考，作为父母，您做好准备了吗？您是否真正知道该为孩子做些什么呢？

黎巴嫩诗人纪伯伦曾经说：“如果父母是张弓，孩子就是搭在弓上的箭。”确如此话所言，孩子将来成就如何，“射”向哪里，无疑将极大地受父母这张“弓”的影响。

其实，没有哪一位家长不希望自己的孩子热爱学习，但是有许多家长却不知道怎样才能让孩子热爱学习；没有哪一位家长不爱自己的孩子，但是有许多家长却不知道什么样的爱才是孩子所能接受的。可怜天下父母心，爱子心切的父母们往往凭着自己的主观意愿，给予孩子各种各样的“爱”，如棍棒底下的“爱”、顺水推舟的“爱”，以及给孩子施加各种压力的“爱”等等。不可否认，父母们在给孩子各种“爱”的同时，肯定是希望将自己的孩子培养成才。然而，遗憾的是，有些孩子并没有“理所当然”地在父母的“爱”的熏陶下成才；相反地，他们往往对父母的爱不是淡漠敷衍就是反感抵触，甚至因此而引发激烈的“家庭战争”；更有甚者，当战争结束、“两败俱伤”时，很多父母却还不知道自己错在哪里。

那么，我们的家长到底错在哪里呢？受传统伦理思想的影响，很多家长认为，父母打孩子是天经地义的事，父母管孩子也是理所当然的事，父母给孩子施加压力更是一种有效的教育方式。抱有

这种思想的家长常常把一切过错都归罪于孩子。“这小子(丫头)整天疯疯癫癫的,不知道好好学习,是该教训教训了。”“高考已经迫在眉睫,还跟没事儿似的,是该给他施加点压力了。”这些话是我们从父母们的嘴里经常能够听到的。从父母的这些话来看,孩子们确实是太不像话了,太不知道体谅父母的心了。但我们要说的是,孩子固然有不对的地方,但孩子毕竟还是孩子,或许日后他能够明白您的良苦用心,并后悔当初没有好好听您的话,但就目前的情况来看,您的这种教育方式并没有起到应有的作用,因而是失败的。

面对“高考”这一重大事件,孩子在心理上和学习上都承受着巨大的压力。此时,作为家长的您,不但应为孩子提供必要的物质支持,还要给他精神上的鼓励;不但要付出 100% 的热情,还要了解孩子的现状和掌握科学的方法。不要羡慕别人的孩子成绩如何好,您的孩子本身也不错;不要羡慕别人的教育方式如何高明,经过尝试和努力,您也能成为当仁不让的教育家;只要找准了方向,您今天的努力就能为孩子明天的高考加分!

我们真诚地希望您能拥有这本书!我们相信,在这本书中,您一定能找到帮助孩子战胜高考、赢得高分的法宝!

编著者

MU LU

第一章 让孩子得高分的心理战术

1. 孩子备考,家长如何定位? /3/
2. 浓浓亲情助子成功 /5/
3. 考前减压,家长先行 /7/
4. 拥有一颗平常心 /9/
5. 别拿孩子和“自己小时候”比 /12/
6. 孩子不是您理想的延续 /14/
7. 别强迫孩子把“弦”绷得太紧 /17/
8. 如何排除家里的“情绪污染” /19/
9. 营造良好的家庭氛围 /21/
10. 家长应避免陷入的误区 /23/
11. 临近考试,家长“四不要” /25/
12. 考前家长忌语 /27/
13. 如何帮助孩子调整不良心态 /29/
14. 避免因疲劳而导致烦躁 /31/
15. 帮助孩子纠正“苛刻”的心态 /32/
16. 架起与孩子沟通的桥梁 /33/



MU LU

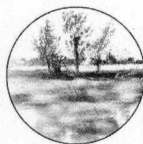


17. 怎样与老师进行沟通 /35/

18. 如何面对孩子高三第一学期的成绩 /37/

19. 让孩子学会进行积极的心理暗示 /39/

20. 让孩子放松的减压法 /41/



21. 引导孩子进行自我心理调节 /43/

22. 孩子的自信心从哪里来 /45/

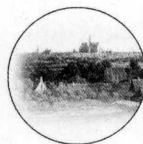
23. 针对考试焦虑综合征的对策 /49/



24. 帮助孩子达到适度紧张 /51/

25. 帮孩子认清生命与高考的关系 /53/

26. 考前调节,男女有别 /55/



27. 让孩子轻松步入考场 /58/

28. 孩子考试期间太紧张怎么办? /60/

29. 模拟考试成绩不代表孩子的真正实力 /62/



第二章 让孩子得高分的临考战术

30. 了解高三复习的各个阶段 /65/

31. 让孩子拥有自己的高考计划 /67/

MU LU

- 32. 怎样帮助孩子制订应考计划 /69/
- 33. 让孩子跟着老师的步子走 /71/
- 34. 防止孩子走进高考复习的误区 /73/
- 35. 高考期间,家长“五要” /76/
- 36. 高考前半个月家长应该做什么 /78/
- 37. 孩子考前最应该做什么 /80/
- 38. 高考前一周家长最应该做什么 /82/
- 39. 高考前一周,做好十件事 /83/
- 40. 高考前一天的四大准备 /85/

第三章 让孩子得高分的陪读战术

- 41. 行“无为教育” /89/
- 42. 怎样为孩子请家教 /91/
- 43. 临考补课不可随便 /93/
- 44. 如何帮孩子改正马虎的缺点 /94/
- 45. 考场门口克服紧张的方法 /96/





第四章 让孩子得高分的智慧战术

46. 科学掌握生物钟,提高复习效率 /101/

47. 在恰当的时间做恰当的事情 /103/



48. 孩子的记忆出现“饱和”怎么办? /105/

49. 这样健脑最有效 /107/

50. 吃出过人的记忆力 /109/



51. 导致脑力减退的生活细节 /111/

52. 好音乐带来好状态 /113/

第五章 让孩子得高分的健康战术



53. 备考期间,孩子饮食禁忌 /117/

54. 备考期间如何为孩子安排饮食 /119/

55. 孩子吃不下饭怎么办? /122/



56. 考试期间如何为孩子安排饮食 /123/

57. 好睡眠,好状态 /127/

58. 备考时孩子经常失眠怎么办? /129/

- 59. 孩子高考期间失眠怎么办? /131/
- 60. 引导孩子考前巧放松 /133/
- 61. 考前放松训练法 /135/
- 62. 头部肌肉放松法 /138/
- 63. 怎样防备孩子中暑 /139/
- 64. 孩子考前容易出现的突发病症 /141/



第六章 让孩子得高分的应考战术

- 65. 克服自卑,树立自信 /145/
- 66. 帮助孩子纠正患得患失的心态 /147/
- 67. 帮助孩子抵抗考场疾病 /148/
- 68. 女生考试期间恰逢经期如何应急 /150/
- 69. 正确对待孩子考前的异常表现 /152/
- 70. 关注孩子的心理疲劳 /154/
- 71. 高考前应给孩子更多的“尊重” /157/
- 72. 复习策略应因人而异 /159/
- 73. 孩子为何考前头脑发“木” /161/



MU LU



74. 考试中出现“舌尖现象”怎么办? /163/

75. 过好高考第一天 /165/

第七章 填好志愿的招数



76. 填报志愿前应了解的常识 /169/

77. 填好第一志愿的重要性 /172/

78. “知己知彼”与“扬长避短”相结合 /174/



79. 如何科学地选择专业 /175/

80. 客观看待“冷门”和“热门” /177/

81. 如何收集“高考情报” /179/

第八章 高考故事



82. 帮儿子战胜高考 /183/

83. 难忘那段备战高考的日子 /190/

84. 高三不恐怖 五招成就梦想 /192/



85. 女儿高三时 /197/

86. 孩子,我帮不了你! /203/

让孩子得高分的
心理战术



1. 孩子备考,家长如何定位?

孩子面临高考,有的家长忙得像个陀螺——找家教、买复习资料、报辅导班,对孩子的管教更是“霸道”之极——不能看电视、不能上网、不能找朋友聊天、不能玩、不能……可怜天下父母心,但是,作为考生家长,您是否知道应该如何为自己定位呢?

“我比孩子还着急!”很多家长的心情都是这样的。孩子面临高考,让父母坐下来什么事都不用干对他们来说真的很难。没有当过父母的人是不可能理解的,所以孩子当然也无法理解父母的良苦用心,他们的理由可能比父母们更要理直气壮——“是我上考场,又不是你们上考场,瞎着什么急啊!”

父母与子女之间之所以产生这样的矛盾,不外乎两个原因:一是孩子与父母对高考的认识不一致;二是家长对孩子的期望值与孩子对自己的期望值不统一。解决这些矛盾的最好办法就是沟通。作为父母,你这时候应该拿出“泰山崩于前而面不改色”的气魄,主动与孩子进行沟通、交流,千万不要急躁,更不要自乱了方寸,因为急躁的后果除了使原有的矛盾进一步激化之外,不会有什么其他的好处。

高考是选拔性考试,如果说没有一点难度,那是不现实的,但考试还是以中档题为主,总体来说不是很难。对于一般的、基础稍差的学生来说,只要静下心来,抓紧时间复习,认真完成作业,成绩完全可以得到提高。要想让孩子在最后关头更进一步,家长

就要善于给孩子鼓劲。信心是十分重要的,家长对孩子有信心,孩子对自己有信心,这场考试就已经赢了一半了。高尔基说过:“所谓才能,就是相信自己,相信自己的力量。”家长一定要懂得激励的重要作用,不断地鼓励孩子,激发孩子的学习动力。

要知道,即使您的孩子是一只病猫,但在您的激励下,他也会变成一只老虎,因此,“一个随时给孩子前进的动力、激发孩子的信心的人”,就是父母的首要定位。

另外,父母一定要给孩子创造一个良好的家庭氛围。不要再给孩子买课外参考书,不要再给孩子买模拟试卷,也不要再给孩子附加家庭作业,而是要督促孩子按时完成老师布置的作业,督促孩子认真研读《考试大纲》。多表扬,多鼓励,不讽刺,不挖苦,帮助孩子调整好复习心态和考试心态。

进入临考期后,一些家长就把孩子列为重点保护对象,不但全家人都围着孩子转,有的父母甚至请假在家照顾孩子,让孩子除了复习功课以外什么事也不做,一切都由自己代劳。有些孩子看到父母的这种做法,反而增加了心理压力,无法以一颗平常心去面对考试。另外,家长的这种做法也在无形中使孩子养成了凡事依赖别人的习惯。可是,真正走进高考考场之后,孩子能依靠的只有他自己。

一位心理学专家这样形容高考考生家长的恰当定位:家长所要扮演的角色并不是管理者或者保姆,而是后勤部长和军师。这是每个临考家长都应该牢牢记住的。