

开智·九教馆

·家有考生系列·

家有儿女 要中考

初中生家长指导手册

吕迎春◎著

高考网特聘专家
吕迎春倾情奉献

亲子教育
畅销书作者

成墨初监制

中考冲刺的源动力

对学习方法和心理调节、生活服务、临场考试
进行全方位指导的必备手册

知识出版社

附赠 (CD) 目录索引

本书由吕迎春主编，北京：知识出版社，2015.11

ISBN 978-7-309-07102-1

(CIP)

家有儿女 要中考

初中生家长指导手册

吕迎春◎著

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有儿女要中考：初中生家长指导手册/吕迎春著.
—北京：知识出版社，2012. 11

(家有考生系列)

ISBN 978 - 7 - 5015 - 6997 - 7

I. ①家… II. ①吕… III. ①中考—考生—家庭教育—手册 IV. ①G632.474 - 62 ②G78 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 247029 号

选题策划 刘 伟
责任编辑 李 静
责任印制 张新民
封面设计 零三二五艺术设计

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮政编码 100037

电 话 010 - 88390732

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 厂 北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷

开 本 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

印 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷



ISBN 978 - 7 - 5015 - 6997 - 7 定价：28.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

前言

做一个称职的初中生家长

当孩子升入初中之后，很多家长会惊奇地发现：孩子的学习、身体、心理等各方面都发生了很大的变化。与小学相比，孩子的各方面，不是上了一个台阶，而是上了一层楼；不是一种简单的量变，而是一个质的飞跃。

在中国，几乎所有的家庭从孩子上初一开始，有关“中考”的日程安排就被提到了家庭最重要的地位。因为现今的中考，早已不是孩子一个人的孤军奋战，而是整个家庭的集体攻坚。如果要想三年后孩子中考达到预期的目标，除了需要孩子本身“三更灯火五更鸡”的勤奋学习，家长的一举一动、一言一行，对孩子的中考也都起着至关重要的作用。正所谓：“军功章里有你的一半，也有我的一半”。

这几年我一直在做升学指导研究工作，接受过全国各地无数考生和家长的咨询。每年中考尘埃落定，我的邮箱就会存满来自四面八方的问候。我从中分享过他们的欢愉和幸福，也分担过他们的懊悔和痛苦，而这一切，几乎都与家长在孩子初中三年里营造的家庭氛围和教育措施息息相关。

由此，我深切地体会到，一个称职的初中生家长，起码应该在孩子三年的求学生涯中扮演好以下五种角色：



1. 学习方法上的助推器：为孩子找到各科的学习方法，让孩子成为一个学习赢家。

2. 心理调节上的按摩师：为孩子宽心减压，让孩子成为一个心理健康的阳光少年。

3. 生活服务上的营养师：为孩子做好后勤保障，让孩子健健康康茁壮成长。

4. 临场考试上的参谋长：为孩子上考场出谋划策，让孩子发挥出最佳水平。

5. 志愿填报上的咨询员：为孩子搜集各种信息，让孩子进入最适合自己的高中。

有鉴于此，我编写了这本《家有儿女要中考》一书，希望更多的家长能扮演好这五种角色，给予孩子一些实实在在的帮助，做一个让孩子满意和骄傲的称职家长。

在本书编著过程中，张静、吴琦玲、杨海波、刘辉、李素芬、张晓东、尹文利、李慧芳、赵俊华、杨润晋、薛文清等老师参与了书稿的编写工作，一些在校学生和考生家长给予了配合和支持，在此一并表示由衷的感谢。

吕迎春

目 录

前言 做一个称职的初中生家长	1
第一章 助学篇——帮孩子成为学习赢家	1
刚上初中不适应——陪孩子一起度过“小升初”衔接期	1
中考目标早确立——为孩子制定一个完美的学习规划	6
上课外班费斟酌——是否上课外班的10个理由	11
亲其师而信其道——与老师沟通的四项注意	16
瘸腿也能上重点——应对偏科的四个绝招	20
帮孩子巧学语文——学好语文的四个习惯	24
帮孩子巧学数学——学好数学的三大策略	29
帮孩子巧学英语——学好英语的四个绝招	33
帮孩子巧学物理——学好物理的五个关键词	37
帮孩子巧学化学——学好化学的三个“实验”	40
第二章 心态篇——让孩子有一个健康心态	46
我家有子初长成——帮孩子度过心理危险期	46
网络游戏不可怕——阻断网瘾的五个妙招	51
早开的花不结果——发现孩子早恋之后的五条措施	57
培养兴趣最重要——轻松治愈孩子的厌学症	64
倾听孩子的声音——做一回孩子的出气筒	68



适度焦虑怕什么——情绪放松的四种方法	72
烘干潮湿的火柴——帮孩子走出自卑的心理泥潭	77
临危不惧保平安——中考怯场的无敌法宝	80
第三章 生活篇——做好孩子的后勤保障	86
孟母三迁为陪读——家长租房陪读的四个变通	86
时间计划巧安排——帮孩子制定一份学习生活两不误的计划	93
大脑营养新理念——给孩子选择营养保健品的四大良方	99
孩子失眠怎么办——让孩子远离失眠的五大黄金对策	102
当好后勤火头军——考前安排饮食的“三忌三宜”	107
考前吸氧该不该——有氧运动的三大原则	111
当中考遇上例假——女孩子的三个应急措施	116
有备无患小药箱——家庭小药箱里四类必备药品	119
护送孩子去中考——送不送孩子谁说了算	123
第四章 临场篇——教孩子在考场超常发挥	129
进出考场守规则——不可忽视的若干考场细节	129
遇到难题莫慌张——考场上应对难题的三大方略	135
语文增分有技巧——考场超常发挥的答题模式	139
数学增分有技巧——考场超常发挥的步步为营	145
英语增分有技巧——考场超常发挥的答题妙法	149
物理增分有技巧——考场超常发挥的答题秘籍	153
化学增分有技巧——考场超常发挥的四大要点	160
体育考试有技巧——考场超常发挥全攻略	164
第五章 志愿篇——报一所最适合孩子的高中	170
搜集信息早准备——报志愿之前家长应该准备的资料	170



高价择校值不值——择校生既要有“钱”更要有“才”	176
提前签约潜规则——中考升学的另一把金钥匙	183
异地借读该不该——城里孩子为何“下乡”读高中	187
国际高中国内读——怎样选择国内的“洋高中”	192
另辟蹊径跃龙门——艺术类高中填报技巧	197
一技之长求生存——职高中专技校填报技巧	200
远走他乡去留学——什么情况下可以送孩子出国读高中	206
而今迈步从头越——中考后选择复读要慎重	210

当孩子升入初中之后,很多家长会惊奇地发现,孩子的学习、思维、心理等各方面都发生了很大的变化,与小学相比,孩子的各方面,不是上了一个台阶,而是上了一个档次,不是一种简单的量变,而是一个质的飞跃。

在中国,几乎所有家长都对孩子寄予厚望,甚至“望子成龙”的期待变得被置到了家庭最重要地位,孩子升学的竞争,早已不是一个人的孤军奋战,而是整个家庭的团队协作。很多家长在孩子中考之前都制订目标,除了督促孩子本身“三更灯火五更鸡”的勤奋学习,家庭的一举一动,一言一行,对孩子的中考也都起着至关重要的作用。正所谓“成功需要有你的一半,也有我的一半”。

这几年我一直在做升学指导顾问工作,经常接受家长咨询考生的家长咨询。每年中考尘埃落定,我的邮箱就会收到很多家长发来的邮件,我从中分享过他们的喜悦和幸福,也看到过他们的焦虑和痛苦。而这一切,几乎都与家长在孩子初三一年对孩子的期望值和培养教育密切相关。

由此,我深刻地体会到,一个期望值过高的家长,都该应该在孩子的求学生涯中扮演好以下五种角色:

第一章 助学篇——帮孩子成为学习赢家

刚上初中不适应——陪孩子一起度过“小升初”衔接期

家长疑问

1. 我女儿是一个活泼开朗的女孩，小学时的学习成绩一直非常优秀，从小学升初中还是提前选拔考试进来的，上这所重点中学也没交高价学费，我们家长对孩子学习一直很放心。可是，一上初中就不一样了，现在成绩不是那么突出了。每天作业太多，到10点还没写完，是学的知识有难度，还是孩子的学习方法不对头？看样子得适应一段时间。

2. 我儿子上小学一直学习不错，每门功课都是90多分，我们从没为孩子学习操心过。这一上初中学习成绩下降了，在班里排二十多名，孩子也很用功，就是成绩上不去，你说这真是让人揪心呀！

3. 我家孩子在小学门门功课80分以上，我当时觉得比不上前几名，能听懂老师讲课，能跟上就行，可是现在孩子上初中后感觉学习非常吃力，班里排名倒数第几，拖班里后腿不说，这以后老跟不上，课上内容落太多了，还怎么赶啊！

专家把脉

孩子们从小学进入初一后，面对新的学习环境，很多孩子会感觉很不适应，从而导致学习成绩下降。原因大体上可以归纳为两种。

一是心理上不适应。学生心理上需要有个适应期。小学生一般都是一



个小区的就近上学，有的孩子住一个院，有的孩子父母是同一个单位职工，相处六年彼此都非常熟悉，很多孩子在小学是无话不谈的好朋友，升入初中后，原来小学的朋友都分散到各个中学，面对陌生的面孔，短期内还没有交新朋友，玩伴没有了，一个人有时感觉到闷，再加上面对新学校、新老师，容易产生恐惧不安的心理。

二是学习上不适应。中学学习内容增多，难度加大，孩子一时难以适应。小学阶段主要是语文、数学、外语等课程，而到了初中阶段比小学学习科目多，阅读信息量大，要求理解的知识增多，中学将增加物理、化学、地理、历史等科目；教学方式的不同让学生也难以适应：小学老师通常会手把手教孩子，要记什么、背什么通常老师会明确告诉你，考试时也大概不出这个范围；初中老师的教学方式主要是引导、启发、示范，往往集中讲解难点、要点，并且讲过就不再重复。

吕老师支招

从小学升入初中，对孩子来说是学习生活中的一个飞跃。新环境、新生活、新鲜事，会让孩子们感到激动和兴奋，同时也会产生许多的困惑和担心，在学习和生活等诸多方面产生这样或那样的不适应。这种种不适应是正常的，但如果不及时处理或处理不好，将会对孩子的整个初中三年的生活产生十分重大的消极影响。

那么，家长应如何帮助孩子适应新的学习生活呢？

1. 教孩子学会适应新的人际关系

初中的同学来自不同的社区、不同的学校、不同的城镇，父母应该多引导孩子如何交新朋友，交什么样的新朋友，要帮助孩子正确处理这些人际关系。如果是对新的集体生活的不适应，就要积极参加各项集体活动，以开放的心态与同学交流；如果是因自己在班中“位置”的变化产生失落感，就要及时调整心态，既要认识到升入中学后比自己素质高、能力强的同学比小学时要多，又不能自暴自弃，丧失信心。

2. 教孩子学会适应新的授课方式

初中学习突出表现为“三多”：课多、书多、老师多。家长要帮助孩



子学会主动适应各科老师的授课方式：在感知方式上，由听觉型为主转变为以视觉型为主，重视观察能力的培养；在记忆方式上，由机械记忆为主转向以意义记忆为主；在思维方式上，由形象思维向抽象思维过渡，要鼓励孩子学会独立地对学习材料进行综合、判断、推理，发展思维能力。

3. 教孩子学会适应新的学习方式

(1) 制定计划。家长一定要督促孩子结合初中课程设置特点，有效地制定适合自己特色的计划，并随时调整，严格实施。

(2) 课前预习。要养成课前预习的好习惯。通过自主学习掌握一定基础知识，及时发现问题，在课堂学习时更要有针对性。借助于网络等获取有效资源，开阔视野，提高学生获取信息的能力。

(3) 上课专心。课堂是学生获取知识的主渠道，专心致志地参与到课堂教学中，是有效获取知识的保证。在课堂教学中不但要做到自主学习，还要学会合作学习、探究学习。调动学生的兴致来体验在做中学、学中做。

(4) 复习巩固。复习，既包括对知识的巩固与深入探究，又包括对学习过程的反思回顾。及时有效地复习，使在课堂中学到的知识得以巩固提升；回顾与反思，及时发现学习中存在的问题，不断寻找适合自己的学习方法。

(5) 解决疑难。在预习或复习中遇到的难点或不明白的地方，要敢于暴露，向同学或老师求教。

(6) 系统复习。在双休日、重大节假日、寒暑假等，针对自己这段时间学习上的难点重点，有针对性地感悟复习。个别疑难处，可以请老师或同学帮忙，否则学习上的“疙瘩”越聚越多，便无法解开。

过来人感言

我让孩子多交朋友（讲述人：天津某师范学校教师王女士）

我家孩子比较内向，胆子有点小，上小学就不敢举手提问题，有几个经常交往的小学同学，也都上了各自不同的中学，有的虽然在同一所中



学，但是没在一个班。孩子刚上初中后，在家和父母说的话很少，也不怎么说学校的事。每当我问她考得怎样，她就说不怎么样，等开家长会后才知道，孩子的成绩也在前5名左右，我就很高兴，孩子却说，那算什么，我们班又不是重点班，这个成绩在重点班也排不到20名。

我是搞教育工作的，孩子入学后虽然表面看没什么大问题，但我认为还是有进步的空间。针对孩子有时情绪低沉的问题，可以从励志的故事书中汲取营养。毕竟刚上初中，进入一个新环境，感到陌生，我让孩子多交朋友，让她带着住的离家近的好朋友来我家吃饭，孩子们一起聊感兴趣的话题。这样久而久之，孩子的好朋友逐渐多起来，每个朋友的性格迥异，各有优点，我家孩子比较谦虚，也善于发现别人的优点，这样，每天晚饭的餐桌上，我和孩子有了更多话题，同学之间好玩的事情、老师上课的趣闻、以及孩子将来的理想，都和妈妈聊。孩子的心态更加阳光，学习在班里提高到前三名，也第一批加入了团组织。孩子的情绪理顺了，学习就比较省心了。

孩子是个“顺毛驴”（讲述人：河北某电视台技术人员董先生）

经历了“小升初”战争，我们和女儿都从紧张、焦虑中解脱出来，开始松了一口气。而后，便是异常的兴奋。是啊，女儿终于要成为一个初中生了，她将有新的学习环境，更重要的是，她完成了一个由“小学生”到“中学生”的大转变，去掉了一个“小”字，终于长大了，这怎么能不令人高兴呢？

然而，这个兴奋劲没过多久就消失了，取而代之的是问题和矛盾的凸显。

我家女儿所在的这所重点中学在全市都很有名，生源都来自于各小学的优秀学生。我们单位因为和这所重点中学有协议，我们电视台子女都可以在这所学校上初中，一开始我担心孩子和那些优秀的学生有差异，是否能上重点班。没想到孩子很争气，入学时果真考上了重点班，我们很欣慰。小学孩子就喜欢语文，作文也不错，到初中还当上了语文课代表，所以每次语文成绩都很好。最让我发愁的是数学，女儿不太喜欢数学老师，兴趣不大，分数总是在班里中下游。还有就是做作业太慢，每天做到晚上



11点，这对于13岁左右的小女孩来说，睡觉太晚了，影响身体，第二天起床就困难。

为了解决孩子的问题，到了初一下学期，我为此和班主任沟通了一下孩子的状况，班主任也给予了更多的关注，和孩子谈心，了解了不喜欢数学的原因。我们平常发现孩子的每一点进步都及时表扬，哪怕从51名前进到50名。因为孩子语文成绩好，班主任让她参加班里为演出活动编剧本，孩子很认真地完成了老师交待的特殊任务。我家孩子属于“顺毛驴”，再加上孩子在青春期，表扬还是管用的。现在做作业不磨蹭了，做作业时让她先复习再做作业，每天晚上对第二天的课预习，不懂的地方上课多提问老师，这样学习效率有了提高，数学也有了不小的进步，各学科整体成绩也有了提高。

让孩子给我们当老师（讲述人：山东某超市理货员孟女士）

我们两口子都没有上过大学，别说中学知识，就连小学知识我们也辅导不了（尽管我们也是高中毕业，但学的那点东西早忘光了），但是我们闺女在小学学习一直特别好，上了中学后，在年级里也是名列前茅，去年中考她考上了我们市里最好的高中，还是公费生。如果说有什么经验的话，我们的做法很简单，就是和孩子一起学。具体来说，就是孩子每天放学回来和她一起做作业，我们要求闺女把每天老师教过的东西再给我们讲解一遍，讲不清楚的第二天去问同学或老师，放学后再给我们讲。尽管大部分东西我们都听不懂，但孩子讲一遍或者两遍后，她自己却掌握得特别牢。而且由于长年累月地坚持，孩子的口才也锻炼出来了，学校组织演讲比赛，她还得了第二名呢！



中考目标早确立——为孩子制定一个完美的学习规划

家长疑问

1. 孩子刚上初一，老师就开始给孩子灌输升学理念：“咱们凌云中学的初中是全市最好，每年中考进省重点一中的有 30%；进市重点二、三、四中的有 50%”，并要求孩子们早早定下三年后的中考目标。可是我总觉得孩子还小，没必要这么早就考虑将来中考的事。不知道我的想法对不对？

2. 孩子自从上初中后学习成绩不是很理想，我希望他能考上重点高中，可是面对这个遥不可及的目标，我真的好担心啊。

专家把脉

让孩子考上重点高中是每个家长的愿望。中考并非从初三才开始，而是从进入初一的那一刻就已经开始了，如果想通过中考考入理想的高中，就必须要做一个合理的规划。初一打好坚实的基础，初二迎难而上克服难点，为初三冲刺做好充分的准备。

有些家长觉得：初中有三年时间，初一可以好好放松一下“初一不必太紧张，中考初二、初三再准备也不晚”，而现实的情况是，60% 小学非常优秀的同学在初一已经失去了领先的优势，究其原因还是由于初中学习和小学学习的巨大差异引起的！就拿数学来说：初一数学知识点多，初二数学难点多，初三数学考点多。可以说，初一阶段的数学学习是中学数学的基础，而数学又是所有理科学习的基础学科。由此可见，能否学好初一数学关系到学生整个初中阶段的理科学习质量。

如果学习没有目标，毫无计划，“脚踩西瓜皮，滑到哪里算哪里”，其结果往往会滑到你最不愿意去的地方。相信每个家长都有过这样一种感



受：当你来到一个陌生的城市十字路口时，会感觉很迷茫，不知往何处走。而如果在自己生活的熟悉城市里，想去一个地方，就会没有任何迷茫感觉。同样，当你去一个陌生的地方，你会觉得路途遥远，花费很长时间；当你沿路返回的时候，就会很快回来。原因就是有没有明确目标的区别。

吕老师支招

从升入初一开始，关于中考的战斗已经开始。做个完美的规划，注重平时功夫，夯实基础，对刚入初一的学生显得尤为重要。学习的目标明确，实现目标也有保证。学习计划就是规定在什么时候采取什么方法、步骤达到什么学习目标。短时间内达到一个小目标，长时间达到一个大目标。在长短计划指导下，使学习一步步地由小目标走向大目标。

1. 基础初一

初一知识难点不是很多。但把握好初一却是整个初中三年中最重要的。从小学进入初中，孩子们进入了一个全新的环境。老师的教学方式变了，学习的知识更深入了。可以说，对大部分孩子来讲，进入初中大家又重新回到了同一个起跑线上。大家都知道，百米赛跑起跑很重要，如果比赛的前三分之一你落在了后面，后面想追赶就难了。更重要的是，在初一阶段你面对一个新环境，没能适应它，没有掌握学习新知识的新方法。将这些问题积累到初二，就会在心态上出现问题。所以，在初一阶段，孩子们要完成两个任务：一方面要尽早地完成从小学到初中的角色转变，越早适应初中的学习环境，越能够比别人提前一步；另一方面，在学习的过程中要稳扎稳打，脚踏实地的学好每一个知识点，不放过每一个小错误。初中的要求与小学不同，它对每一个知识点都挖掘得比较深，在弄懂的基础上要求能够熟练应用，甚至创新。

另外，初一的学习也要注意一定的超前性，在初一升初二的暑假要适当学习初二知识，毕竟初二的难点更多，及早地了解一些，有助于分担初二学习的负担。



2. 关键初二

初二的学习任务是整个初中三年最重的。需要注意的问题有二：一是，初一的基础如果打得很好，并且在初一升初二的暑假对初二知识有一个大概的了解，那么学好初二内容绝不困难。因为初二的知识虽难，但它所应用的很多解题技巧或思想我们在初一都讲过了。到了初二只不过是换一个外壳包装，或进行更深入地拓展而已。二是，在初二的学习中，我们要注意对相关类型题目的总结，尤其是那些自己易错的题目或不会的题目，一定要进行归类，进行有针对性地学习。

3. 冲刺初三

初三的知识点不多，但却都是中考的重点和难点。而且初三的学习以复习为主，复习要求全面、有针对性。尤其是到了初三下半年，最好能够将近几年的中考真题做一下，了解一下哪些地方会出难题，要下功夫掌握；哪些地方出简单题，只需了解即可。

定了计划，一定要实行，不按计划办事，计划是没有用的。为了使计划不落空，要对计划的实行情况定期检查。可以制定一个计划检查表，把什么时间完成什么任务达到什么进度，列成表格，完成一项，就打上“√”。根据检查结果及时调整修改计划，使计划越来越好，使自己制定计划的能力越来越强。

过来人感言

教孩子学会管理好自己的时间（讲述人：河南某机关公务员徐女士）

儿子上了初中以后，随着学习内容的增多，活动和交往范围的扩大，如何管理好自己的时间就成为一项重要的课题。在帮助孩子进行时间管理时，我首先要儿子明确三条原则：一是分清轻重缓急，优先安排最重要的事。经过从小学开始进行的潜移默化地引导，儿子已经明确意识到学习是最重要的事情，应该先把学习的时间安排好。二是引导孩子树立明确的学习目标。只有学习目标明确，孩子才会产生持久的学习动力，从而有效地利用自己的时间。儿子进入初中以后，我们就为他提出初中阶段要达到的



总目标：争取考入省重点高中。然后我们帮助他综合分析了他所在学校在全市初中所处的地位、往年升入省重点高中的人数以及招生政策的因素，把总目标分解为小目标——争取期中期末考试在全年级排名前一百。有了这样具体而明确的目标，儿子的学习就充满了动力。三是尊重孩子的兴趣爱好。孩子有广泛的兴趣爱好，闲暇时间能够自由自在地做自己喜欢的事，才能更加体会到时间管理带来的快乐和自由。在具体的时间管理方法上，我主要是指导儿子制定计划，合理安排时间。在帮助儿子制定计划时，我首先引导他清楚自己所拥有的时间，然后把它分为两部分：学习时间和闲暇时间，同时知道学习时间要完成的任务和要达成的目标，然后把学习任务进行时间分配，在学习时间内集中精力，高效率地完成学习任务。在闲暇时间的安排上，我给予儿子很大的自由空间，由他自己安排喜欢的活动，比如阅读，绘画，听音乐，看电视，或与同学朋友出游，欣赏大自然，等等。

儿子在学习与生活中采用时间管理的方法，经过一个学期的实践，就体会到了时间管理的好处：不仅轻松达到了预先设定的学习目标，而且拓展了兴趣爱好，极大丰富了课外生活。

做孩子的军师（讲述人：北京某机关公务员秦女士）

上个好初中不是最终目的，相信所有的家长都有这样共同的心态。上了好初中，也许是为了上本校的好高中，也许是为了积蓄力量，将来上个其他更好点的高中。孩子进入了某个初中，她对于学校的了解是感性的、是孩子角度的。但是作为家长要为孩子做出一些大方向上的规划来。

首先，我会在孩子之前先了解学校的各项制度，不能仅仅听信孩子从学校带回来的那些表面的看法。如果进入初中是为了直升高中部的话，就要及早地了解学校的相关制度，为孩子尽可能地创造条件。各个重点中学不同，他们从初中部选拔学生的方式也不同。所以一定要第一时间弄清楚学校的条件，比如是按照三年成绩排名提前签约？还是通过一次考试签约前多少名？或者要参加哪些竞赛获奖？还有英语实验班和数学实验班直升上是否存在名额、条件的不同？等等。把这些弄清楚了，及早准备，到了该准备什么比赛、哪些考试的时候就按部就班地去帮助孩子实现目标。