

蓝图虽美

非精雕细琢用心挥洒不能玉汝于成

水滴石穿

读中考家长操作指南迈向成功彼岸

中考

家长操作指南

景小霞 / 编著

蓝图虽美

非精雕细琢用心挥洒不能玉汝于成

水滴石穿

读中考家长操作指南迈向成功彼岸

中考

家长操作指南

景小霞 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

中考家长操作指南 / 景小霞编著. —北京: 中国时代经济出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80221-625-9

I. 中… II. 景… III. 高中 - 入学考试 - 经验 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035571 号

中考家长操作指南

景小霞
编著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街乙5号 鸿儒大厦B座
邮政编码	100044
电 话	(010) 68320825 (发行部) (010) 88361317 (邮购)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年4月第1次印刷
印 张	9.75
字 数	152千字
定 价	24.00元
书 号	ISBN 978-7-80221-625-9

版权所有 侵权必究

前言

“从孩子抓起”，这是教育界的名言。原本是计算机、足球要从孩子抓起，现在考试也要从孩子抓起。对于生活在大中城市的孩子来说，除了原来高考的“黑色六月”，现在中考和小升初所处的时间段同样成为了黑色的月份。

“赢在起点”已经成为家长们教育孩子的共同心愿，因此，“考上了重点中学，就能够考上重点高中，就能够考上好的大学，就能够找到好的工作”，已经成为今天家长的一个惯性思维；更有甚者，还要在前面加上一个“能考上重点小学”。因此，对学生来说，小升初、中考、高考就成为了人生不可避免的重要关卡，能够在其中取得什么样的成绩，可以影响一个人一生的幸福。

当然，很多人会说，现在不是明令禁止学生择校吗？费那么大劲去督促孩子努力考试还有必要吗？事实却是：由于教育资源的稀缺和分布的不均匀，不同学校的教育质量存在明显的高下之分，择优避劣是人的天性，也是社会发展的必然。如此一来，重点中学的客观存在为大家追求上好的学校提供了前提，小升初（中考）的成绩和孩子的综合素质成了择优录取的标准。择校，是大势所趋，逼你没商量。择校，首先得是名校，“名校师资才有保证”，这已是大多数家长的共识。他们不选那些真搞素质教育或快乐教育的学校，他们认为：“孩子在这样的学校倒是快乐了，可是很难把知识学扎实。一定要让孩子上好学校，无论有多难，无论花多少钱！”小升初和中考的重要性不言而喻。

但是，小升初和中考考的不仅仅是孩子，它们同样考验家长的能力，并且孩子年龄越小，对家长的考验就越多。小升初和中考不仅要求家长帮助孩子在学校报考上进行操作，要求家长为孩子做好后勤保障，还要求家长为孩子在学习上引导，在心理上做好疏导，要求家长与孩子一起应对考试各个环节的考验。

编者

2008年3月

◎ 目 录 ◎

第一章 初中生家长要继续奋斗

中考同样是一道命运的门槛 / 2

为中考开始奋斗 / 7

家长也要为了中考尽快适应新角色 / 20

第二章 初一和孩子共同摸索前进

帮助孩子提高全方位的适应能力 / 30

协助孩子制订相应的学习计划 / 40

发现并开始培养孩子的特长 / 52

第三章 危险的初二 重要的初二

从初二与孩子开始共同规划人生 / 62

了解中考形势 拿到重要的通行证 / 66

考察孩子适合的目标学校 / 73

第四章 集中初三精力备战中考

精心准备中考大餐 / 86

准备丰富的精神餐补 / 91

打开压力阀 让孩子轻装上阵 / 102

第五章 家长如何帮助孩子做好升学中的小事

与孩子一起面对临考前的烦恼 / 114

帮助孩子做好日常琐事 / 118

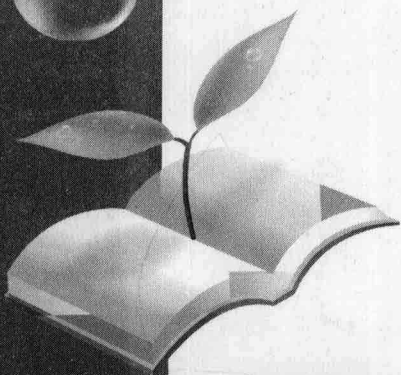
第六章 帮助孩子做好人生的另一种选择

家长要为孩子做好另一种选择 / 134

出国也是一种可行的选择 / 137

家长要掌握选择职业高中的技巧 / 145

后 记 / 151



第一章

初中生家长要继续奋斗

家长操作要点：

- ★ 中考是检验整个初中阶段的重要关卡,不仅考验学生,更考验初中生家长
- ★ 中考竞争的激烈程度并不亚于高考,在中考中占据优势,就是为高考占据优势
- ★ 初中是小学的延续,更是新的学习生活的起点,需要家长与孩子共同适应

中考同样是一道命运的门槛

经过了小升初的战斗，孩子终于顺利地进入了理想的初中学习。很多家长认为，这时可以松一口气了。但是，事实让人失望，家长不但不能就此轻松下来，反而需要投入更大的努力。因为升入初中只是一个全新的开始，而终点就是孩子三年后要面对的中考。

▲ 不同的中考成绩决定了不同的未来

初中是义务教育的最后阶段，中考是对整个义务教育阶段成绩的检验，它决定一个初中生的未来。从这一点看，中考是非常重要的，如果孩子可以考到一所好的高中，意味着孩子考上好的大学就大有希望，在未来的竞争中也能占得先机。如果孩子中考成绩不好，只能上一般的高中，在学习的客观条件上（学习环境、师资力量、人际环境等）已经比其他入差了很多，就意味着他们在未来高考的竞争中已经落后一步。这两种结果就已经有了巨大的差别了，更严重的后果是：中考失败，不能考上高中，这样的后果有哪位家长愿意接受？

我们都知道，近年来，尽管改革应试教育、倡导素质教育、禁止学生择校，但是，教育资源稀缺以及资源分布的不均衡，导致不同地域、不同学校的教学质量相差很大，进入不同的高中对于绝大多数初中生来说，在很大程度上决定了他们今后能够进入什么样的大学。

2007年中考，某市普通高中计划招生6.1万人（公办普通高中招生5.3万人，民办普通高中招生0.8万人），这就意味着，有近四万考生不能上普高，普高升学率为51.1%。而2007年某省高考升学率已达64%，初中生考普高比上大学还要难。尽管不能升入普通高中的他们可以进入各类中等职业技术学校，三年后也可以参加高考，但录取的比例相对较小。高考没考好还可以复读第二次来过，中考却只有一次机会，这无疑给中考增添了一丝悲壮色彩。



你看，不同的中考成绩决定了不同的未来，作为决定初中生命运的中考已经成为了一道必须跨越的门槛。所以说，进入初中之后，家长不但不能轻松下来，可能还要更加紧张，更加努力，因为，中考同样是不可忽略的关卡。

如果家长可以尽早地意识到中考的重要性，并努力地帮助孩子在孩子升入初中的时候，就开始为孩子的中考进行准备，相信孩子的未来就会更加光明。下面是几位家长谈及中考的切身感受，或许可以给我们一些启示。

许多家长有个共同感觉：中考的重要性已超过了高考。一位送女儿中考的周先生说，高考门槛降低了，录取率一年比一年高，现在年龄又放开了，年纪再大也能考，听说以后还允许一年至少考两次，机会很多。可中考就不一样了，一锤子买卖。考砸了，也没有什么补救的机会。另一位家长则说，现在一些名牌重点升学率都是90%以上，考进一个好高中，就好比一只脚已经迈入大学，稍微努力一下就不用愁了。但这一步如果走不好，下一步就悬乎。

花在一个孩子身上的“考前投资”有多少？一位在考场门口等候的母亲说，每个月她的工资1000元几乎全部砸在女儿身上，特别是这学期为了冲刺中考，为女儿请家教每月400元，买各种参考书、磁带每月100元，还有各种营养品保健品，考前这个月光老鳖就吃了四五只，还有什么螺旋藻、龟蛇粉、“忘不了”。家里本来不算宽裕，怕女儿有心理负担，从来不敢在她面前谈到这些价格，问起来也“减个零”，考前“投资”总比考后再“补”要稳妥。

一位姓石的先生说，为了“全程”照料儿子中考，他同妻子轮流休假，准备每天一考完就将孩子接回家，吃完饭就监督他睡觉，防止他和同学对答案影响后面考试的情绪。

上面这几位家长的经历提醒了其他家长，中考很重要，千万别马虎。如果因为家长对中考的大意让孩子中考落败，很可能误了孩子的前程。

▲不仅仅是学习

当然了，也有不少人认为，中考的目标很容易达到。因为他们的孩子很聪明，学习成绩好，因此他们不需要太在意。这样让人放心的孩子确实有，

可是这样的孩子又能有多少？何况，即使孩子的优秀让家长放心，家长真的能够放心吗？

还有的家长，一开始就意识到中考的重要，对孩子的初中学习异常重视，他们对孩子进行完全的封闭，让孩子没有外界因素的干扰，没有了电视和电话，家长从孩子入学那一天开始就完全是为了中考做准备。这样三年下来，从成绩上，孩子也许可以达到众多家长希望的目标，比如升入重点高中，但是，单纯重视学习成绩，忽略对孩子生活和心理的引导，孩子仍然可能因为中考的一时失误而功亏一篑，我们看下面一则事例：

大勇出生在一个农民家庭。从小他就立志做一名国家公务员，有一份稳定的工作和固定的收入，能够吃上“皇粮”。经过九年发奋苦读，临近初中毕业时，他在300余人的毕业班里，分数排在前40名。

2005年初中毕业时，对中考满怀信心的大勇，在父亲“别报太低了，肯定能考好”的劝说下，填报了中考志愿。在过高的期望的压力之下，经过三天的中考，大勇如释重负地长长出了一口气：“总算结束了！”他奔跑在大街上，将学习用书和成套的试卷撕得粉碎，一股脑抛向天空，像完成了一项历史使命一样，轻轻松松地回家了。然而，天有不测风云，中考成绩很快下来，他考了425分，成绩不是很理想，比平时模拟考试的成绩低了几十分。虽然这个成绩上个普通高中，还是没有问题的，可他的志愿报高了，等高中录取线下来时，他离报考的高中录取线仅差5分，而被他最不愿去的，又唯一报考的一所中等专业学校录取。

上大学，做公务员的梦想眼看就要破灭，大勇一家焦急万分。大勇向父亲吼道：“你说咋办吧？”父亲望了一眼孩子，低下头沉默不语。半晌，他含泪瞧着伤心的孩子说：“不行就重读一年吧！来年再考。”

大勇想着自己还要备战一年中考，又要重新背负中考的压力和痛苦，痛下决心放弃理想：“就上中专吧！”父子两人，在整整一个假期里，为上学的事焦头烂额，今天说上中专，明天又说读高中，反反复复，已到开学时间，大勇只好去中等专业学校报到了。入学后，父亲总觉得是自己帮孩子填错了志愿，打碎了孩子的梦想，对不住孩子的



一生。于是，在大勇入学一周后，父亲到学校把他接回了家。

大勇重新回到了备战中考的课堂。新的学校、新的同学和老师，大勇感到一切都是如此的陌生，别的学生相互间都很熟悉，唯独大勇谁都不认识，他感到从未有过的孤独。面对题海书山，他不停地告诉自己一定要考高中，以实现自己儿时的梦想。工夫不负有心人，经过努力，大勇在第一次期中考试时，在全年级 500 余名学生中考了第 10 名。学习成绩虽然比较理想，但内心孤独的大勇，从不愿告诉别人自己参加过一次中考，他担心被别人瞧不起，甚至遭到冷嘲热讽。可大勇无时无刻不渴望着像在原学校那样，有很多要好的朋友，聊天、打球、嬉闹，一起上学、一块放学回家，以排解重读带来的心理压力。

2005 年 12 月的一天，在看守所服刑一年刚刚释放的小明，来到大勇的学校玩，正好碰上大勇。因过去是同学，大勇从此经常与小明来往，两人一起去网吧、打篮球、出入溜冰场。终于找到伙伴的大勇，错误地认为：“中考那些课程，自己都学过，就是保持去年的水平，只要不把志愿报高了，就一定能够上高中。”自此，每天放学后，他都要跟小明一起跑到网吧里，过一把游戏瘾。2006 年 1 月的一天，晚上离开网吧时，在小明的怂恿下，他们盗窃了网吧门口的一辆摩托车。从此，大勇每天骑着摩托车上学，中午就经常骑着摩托车在马路上疯跑，最高时他把车开到 100 迈，直到视线不清，以释放内心的压抑。

由于大勇玩的时间，占去了他的部分学习时间，等到期末考试时，他一下子由年级的第十名退步到第九十多名。但大勇仍坚信自己上一所高中没有问题。当小明来学校找他时，他从不拒绝。

寒假的前一天，大勇与小明骑着摩托车来到学校领取成绩单，回来的路上，两人骑车抢劫了一名女青年的 300 元钱，被刑事拘留。一个月后，父亲给他办理了取保候审手续，大勇又回到了学校。2006 年 4 月的一天，还在取保候审的大勇，晚上在村里遛弯时，看见几个伙伴在街头喝酒，立即加入了他们的行列。夜间 11 点多，已经醉醺醺的大勇，听说小伙伴与一个打工的外地人有矛盾时，放下酒杯，来到外地民工居住的地方，破门而入，对那个人拳打脚踢，并抢劫了 20 元钱。结果，大勇被法院以抢劫、盗窃罪数罪并罚判处

有期徒刑3年。事后，大勇说：“殴打对方时，根本就忘记了自己是在取保候审期间，忘记了中考和自己的理想，只觉得殴打别人时，心里痛快极了！”

可见，家长对孩子的初中生活和中考，不仅仅需要在学习上重视，更需要从生活和心理上引导。

“望子成龙，望女成凤。”这是每一位家长的良好愿望，这种愿望的实现除了靠孩子的自身素质外，还需要家长善于帮助孩子释放压力，特别是中考的压力。良好的心态和心理素质，往往是成功的一半，而孩子面临重大人生考验时，往往由于缺乏临战经验，一旦遇到挫折，就可能造成他们心理压力过大，甚至迷失自我。

因此，平时家长要注意帮助孩子培养良好的心理素质。孩子在中考前一阶段，学习的压力往往造成他们心里烦躁、寝食不安，甚至脾气暴躁，此时，如果家长再给他们加压，必然影响到他们的中考成绩。中考结束后，当孩子焦急地等待着分数和录取通知书时，内心的焦急程度不亚于中考期间。因此，家长还要千方百计地帮助孩子放松精神的压力和消除身心的疲惫，并恰如其分地传达“一颗红心，两手准备”的意识，使他们对成功和失败有足够的心理准备，以防止中考失误而对他们的成长产生消极的影响。因此，中考前后，家长千万不要忘记给孩子释放压力，舒缓他们的身心。否则就会像下面案例中的孩子一样：

“我是山东某中学的一名中学生，今年16岁。前段时间，我刚刚参加完中考。爸爸妈妈、爷爷奶奶把全部的希望寄托在我身上，希望我能考上一所重点高中。我平时的成绩是很不错的，在考前也是志在必得。谁知，考试时心理压力过大，考得有点失常，只差3分，与重点高中失之交臂；而最令我羞愧的是，平时成绩一直不如我的两位同学，都已顺利考进了重点。看着他们春风得意的样子，更让我无地自容。现在我既怕面对父母，更怕见到老师、同学。整天躲在家里面，晚上也睡不着，感觉都快崩溃了……”

例子很普通，却带给家长不寻常的信息：每年中考的时候，有多少刚参加



完中考的孩子，因无法面对考试的结果，正承受着巨大的心理压力，陷落于痛苦和无助之中。尤其是对于刚参加完中考的孩子，它就像是个巨大的磁力场，悲欢喜乐全在里面了。一部分同学顺利考入理想的高中，在其他人的眼里，无疑是幸运的，学校疼、父母爱、同学羨、自己乐；不过另外一部分同学就没那么幸运了，承受着外界的压力、自己的沮丧，可算是冰火两重天。

考得不理想、上不了理想的高中，对许多同学来说，可能是人生的第一个真正的挫折。每个人童年的时候，虽然也会遇到想要得不到，欲望不能满足的事情，但却不像现在，已经怀有了对人生路的朦胧憧憬，也付出了种种努力，最终却实现不了那个看似很近、但瞬间就失去的目标。这不能不说是种打击。很多人由此产生一种因受阻而使个人需求得不到满足带来的挫折感。沮丧、焦虑、抑郁、自卑等等都是由于挫折感所引起的不良情绪反应。假如这些不良情绪持续和弥漫，不仅会严重影响心理健康，造成长期性的情绪低落、自信丧失；还会对身体造成伤害。像上文提到的那位同学一样失眠，严重些的会引起头痛、思维迟钝、记忆力下降等严重影响今后学习和日常生活的一系列症状。

由此可见，中考对于孩子和家长来说都是一种考验，对孩子的考验是要打好中考这一仗；对家长的考验则是一场全新的备战中考历程。一旦家长没有掌握好中考的操作规则，就会给孩子的未来带来巨大的遗憾。

为此，初中生的家长，要认识到中考的重要性，同时也需要运用相关的策略，帮助孩子做好中考的准备，帮助孩子打好中考这一仗，让孩子顺利地考入理想的高中，帮助孩子选择一条光明的道路。

为中考开始奋斗

既然中考是孩子和自己都必须面对的重要关口并关系着孩子的未来，家长们就必须早做准备，而不是遇到了中考各方面问题的时候再临时抱佛脚。那时候，就悔之晚矣。最好的准备是从孩子进入初中开始，从认识到成为初中生的孩子已经与小学时候的他（她）不同开始。

初一新生踏入中学大门，来到新的环境，看到新的老师和同学，都是非常兴奋的。兴奋不光是来到新的环境，更重要的是因为自己完成了一个由

“小学生”到“中学生”的转变，好不容易去掉了一个“小”字，自己终于长大了，这当然是令人高兴的事。

可是兴奋期很短，两三个星期后情况就不同了。不少家长会发现孩子上初中以后，成绩明显下降了，性格变得沉默，不愿意和家长交流，精神状态显得疲倦……面对孩子的这些“突变”，很多家长会一筹莫展，孩子上初中后究竟怎么了？

原因很简单，一些孩子不能适应从小学到初中的转变，患上了“初中适应综合征”。

▲“初中适应综合征”

刚进入初中的孩子，毕竟心智还不成熟，对社会、人生的认识还不充分，所以稍微一遇到挫折和打击，就很容易疲累、苦恼，觉得事事不如意。孩子感到困惑的同时也让每一位做家长的感到不安。因为，有很多家长也处于迷茫的状态之中，他们根本就不知道该做好哪些准备，不知道自己具体能帮助孩子去做的事情有哪些。

我们知道，初中是孩子成长的必经阶段，是孩子人生一个全新的开始，告别了小学，进入初中，不仅是学业的提升，更是身心的全面成长。初中阶段的孩子，思想和学习上也与小学有了明显的差别，这些差别我们可以通过下面的表格来说明：

小学与初中学习生活对照表

阶段 项目	小学	初中
学习内容	内容简单，反复性强	功课增加、内容增多、难度增大、要求高了
学习强度	容量小、作业量小、拓展性小	课量增加、强度增大
学习方法	较为简单、主要听老师讲	需要将听讲与自学相结合
思维方式	正向思维为主	注重反向思维
心理倾向	主动性弱、依赖性强	自觉性、主动性增强

小学和初中的课堂教学内容不同，面临的任务量和学科学习的内容差异很大。总体来看，小学的课堂教学活泼，容量小，作业量小，拓展性小。主



要是语文、数学和英语三大学科的学习，学科内容相对较少。

中学课堂教学容量大，科目增多，而且都是有独立学科体系的内容。它既注重基础知识的学习，更注重学生的学科知识的拓展和应用，并且中学面临中考的压力。以数学为例，中小学在思维训练上就有所不同。小学以正向思维为主，由已知条件推得结果，而中学则开始注重反向思维的训练了，要由结果能反推出已知来。从语文来说，小学的语文学习以字词积累为主，初步掌握文章结构、内容和主题，而初中则开始要阅读文学作品、关注社会、感悟人生，并用语言文字来熟练表达。小学英语以培养兴趣为主，简单掌握词语的拼读方法，学会简单的口头交际。进入中学以后，英语的输入量大为增加，需要听、说、读、写的综合能力。

小学阶段学生的学习时间相对宽松，压力小，学生的学习主动性比较弱，学习的依赖性强，不注意总结学习方法，缺乏独立钻研的习惯。

进入初中以后，由于学习内容和学科的变化，原先的学习方法和习惯要随之改变。家长可以在进校初期，教会孩子一些必要的中学学习方法。如先预习，后听讲；先复习，后做作业；先独立思考，后发问讨论。每天对所学内容有一个回顾，每个章节有小结。这些学习方法和初中教学中的课堂反馈、单元测试是相吻合的，孩子会从中尝到新方法的甜头。慢慢养成科学安排学习时间、认真独立完成作业、不懂就问的良好学习习惯。

在具备一定习惯和学习能力的基础上，还可以指导孩子学会看教材，精读、泛读相结合，精读点、泛读面，以点带面，读出重点字眼、重点词句，帮助他们养成独立思考问题和及时归纳所学知识的习惯。

孩子由小学升到中学，是一个重大的转折，不仅生理、心理在成熟的过程中，而且许多方面都需要适应。适应得快，学业上会突飞猛进；反之则陷入低谷。在这个转变期，家长要帮助孩子迅速建立起初中学习的信心，在具体的学习方法和学习指导上给予孩子有效的帮助。

初中阶段是中小学教育的中间阶段，也是孩子身体发育的成熟期，心理形成的定型期，行为习惯的养成期和学习知识的关键期。无论是学习内容、学习范围，还是学习的方式、方法，与小学比较起来，都有很大的不同，具有新的特点。很多孩子进入初中后，不能适应新的学习生活，学习上出现了困难。

小学和初中在学习上的主要差别在于：小学课程门类集中，主要学习语、数两科；内容简单，反复性强；进入初中后则学科门类大大细化，从语、数两

科变化为语、数、英、史、地、生、政七科，初二还要学物理，初三要学化学；就初中每门学科的内容体系看，都已接近科学体系，是每学科的基础知识；就内容范围看，概念反映不仅是一般常识知识，而是每门学科中最基本的原理及规律。由于学科的分化，课程要求的不同等，进入初中学习必须具有更大的独立性及自觉性，学习方法也必须具有灵活多样性，特别是寻找出适合自己的学习方法，才能尽快地适应初中学习生活，顺利完成从小学到初中的过渡。同时，初中阶段是生活习惯、卫生习惯，尤其是学习习惯养成的最佳时期。

在初中阶段，家长要特别注意培养孩子认真学习、善于思考、勤于动脑动手动口的习惯，培养独立学习、主动探索、积极进取的精神。学习上一定要注意：先预习后上课，先复习后作业；上课专心听讲，课后认真复习；定期整理听课笔记，不断提高自己的自学能力。要科学安排好时间，选择最佳学习时间和方法，合理分配时间，注意劳逸结合、交替用脑，还要注意养成演讲习惯、读的习惯、制订计划的习惯、编错题集等各种良好的学习习惯。养成良好学习习惯，是节省学习时间和提高学习效率的最为基本的方法。

我们已经看到，进入初中的孩子已经与以前有了很大的不同，如果家长还像对待小学生一样对待孩子，就会使孩子的初中生活出现很多不和谐的地方。这就要家长及时地认识到孩子的转变，同时也能够及时地转变自己的思想以跟上孩子转变的步伐。

▲帮助孩子度过初中适应期

家长要帮助孩子度过初中适应期，需要从自身和孩子两个方面同时开展工作，具体的内容可以参照下表：

孩子初中适应期家长工作表

认识并明确自己的职责	自己做好心理上的准备和思想的转变
	认识到孩子的转变并帮助孩子进行转变
	明确孩子需要适应的内容
引导并培养孩子	引导孩子适应学习方面的转变
	让孩子干些力所能及的事情，培养孩子的独立能力
	培养孩子的阳光心理