

赢高考
赢书系

十余年研究高三家长的经验总结
为家长提供行之有效的具体方法

高三家长 助考全程指南



高考心理指导第一人
高考状元研究第一人

王极盛 著

王极盛教授为高三家长揭示高考成功规律

中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、新浪网等媒体“高考话题”特邀嘉宾
新华社、中国青年报、中国教育报、南方周末、北京晚报等数百家媒体报道其高考研究成果

中国妇女出版社



高三家长 助考全程指南

王极盛 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高三家长助考全程指南/王极盛著. —北京: 中国妇女出版社, 2008. 5

(赢高考书系)

ISBN 978-7-80203-542-3

I. 高… II. 王… III. 高等学校 - 入学考试 - 经验
IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 034887 号

高三家长助考全程指南

作 者: 王极盛 著

责任编辑: 廖晶晶

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 14.5

字 数: 198 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-542-3

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

家长帮助孩子高考成功也有规律

中国传统教育的特点是望子成龙、望女成凤，在当今的中国社会，上大学、考名校是中国家长盼望孩子出人头地的一个重要机会。家长为此付出精神上、精力上的巨大代价，但是有时事与愿违，不尽如人意。

什么事情都有规律，高考也有规律，家长怎样帮助孩子考大学也有规律。只要家长掌握孩子考大学的规律，家长就起了积极、有效地帮助孩子高考成功的作用。家长违反帮助孩子考大学的规律，就会降低孩子的高考分数，给孩子高考帮倒忙。

目前中国高三考生的家长状况是什么样呢？我对此进行了十余年的研究，概括说是9个字——“干着急，瞎帮忙，帮倒忙”。就是说，相当多的家长对孩子高考虽然费尽了心思，却是给孩子高考减分。原因就是这些家长的言行违反了高考规律，违反了家长帮助孩子高考的规律。因此，孩子高考遭到挫折，甚至遗憾终生。哪个父母不希望孩子考得好？但是自己的行为却使孩子考得不好，你说多么遗憾啊！

我的研究表明，高三考生最大的压力来自家长，有90.4%的考生怕考不好对不起自己的父母，这就是父母不配合高考规律的言行给孩子造成了心理压力，给孩子帮了倒忙。

十余年来的每次高考，我都在考场附近观察家长送孩子的情况。从我观察和了解的情况来看，目前有80%左右的家长送孩子上考场，其实这就是给孩子增加心理压力的行为。我曾在一个学校门口看到这样一个景象：一个考生有9位家长来护送——爸爸妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷，叔叔婶婶，还有小姨。孩子进学校门口之前，家长一人一句重托，这个说：“宝贝，你一定得考好，这是关系你个人命运前途的大事。”另一个说：“不仅关系你个人命运



前途，而且关系到整个家里的命运前途。”一个孩子带着9位家长的重托进入考场，他能以平常心对待高考吗？

我也访谈了很多高考状元的家长和考上北大、清华同学的家长。他们给我讲，高考就是平时的考试，我们并没有投入很多的精力，我们也不送孩子上考场，只告诉孩子一句话，只要你尽力就行了，保证孩子身体健康、吃好睡好就可以了，孩子反而考得很好。所以有很多家长高考后找那些状元家长“取经”，说我看你也没有怎么使劲，没有怎么帮助孩子，怎么孩子就成了状元了呢？我们费了九牛二虎之力，孩子也没有考好，这些家长非常纳闷。其实，考上北大、清华同学的家长，成为状元的同学家长，他们成功的诀窍在于不该做的不做，该做的必做。而很多家长是不该做的做了，例如，不该送孩子上考场，送了，该做的却不做。这就是怎样帮助孩子考大学的规律问题。

鉴于高三家长目前对高考存在的问题，我总结了10年来的研究高考的经验，研究高考家长的经验，和家长朋友式地、讨论式地、商量式地在这本书中聊聊，如何正确看待这些问题。

这里我主要以按照高考成功规律，围绕“高考成功 $\approx$ 实力+心态”这个主题来开展讨论。这本书主要包括：家长怎样走出高考的误区，家长和孩子沟通的原则与技巧，家长怎样调整心态，怎样帮助孩子调整心态，家长怎样帮助孩子每月提高15分，孩子高三各个阶段家长的注意事项，考前考中家长做到“五要”“五不要”，家长怎样帮助孩子填报志愿。这是我十几年研究高三家长的经验总结，我希望对家长怎样帮助孩子考大学提供简便易行、行之有效的具体方法。目的是使孩子高考时正常发挥，无怨无悔，力求超常发挥，喜出望外，实现孩子考上理想大学的美梦。

最后，祝考生金榜题名，祝家长梦想成真，等候你们孩子高考成功的好消息！

王极盛

2008年春节



目 录

前言 家长帮助孩子高考成功也有规律	1
-------------------------	---

第一章

高三家长的 5 个误区及专家的 26 条建议	1
------------------------------	---

一、怎样走出过分关心孩子高考的误区	2
1. 家长以平常心对待高考	6
2. 家长不主动给孩子买教辅材料和卷子	8
3. 不主动询问孩子的考试分数	9
4. 改变孩子每次都要考好的想法	9
5. 不送孩子上考场	10
6. 多跟孩子聊轻松话题	11
二、怎样走出过分督促孩子高考的误区	11
1. 解决家长自己的认识问题	14
2. 家长不要给孩子布置作业	14
3. 禁用“不许”“不要”“不能”等词语	15
4. 在恰当的时间和场合与孩子交流	15
5. 和孩子交流时要和颜悦色	16



6. 填报志愿不能把家长意见强加给孩子	16
三、 怎样走出过分期待孩子高考的误区	17
1. 家长不要画框框, 定调调	19
2. 从孩子的实际出发	21
3. 正确认识高考成功	22
4. 家长不要攀比	22
5. 不要一味要求孩子填报热门专业	23
四、 怎样走出重言教、 轻身教的误区	23
1. 高三家长更要以身作则	24
2. 高三一年减少会客	25
3. 家长接打电话要简明扼要	25
4. 春节后最好不看电视连续剧	25
五、 怎样走出重身体健康、 轻心理健康的误区	26
1. 调节好心态是高考成功的一半	27
2. 孩子存在心理问题是正常现象	27
3. 教孩子学会心理调节的方法	28
4. 家长首先要心理健康	28
5. 学会与孩子心理沟通	29

第二章

高三家长与孩子沟通的 5 大原则和 9 大技巧	31
---	----

一、 高三家长要注意的 5 大沟通原则	32
1. 父母与子女平等的原则	35
2. 尊重孩子人格的原则	36



3. 与孩子做朋友的原则	38
4. 换位思维的原则	40
5. 以心换心的原则	41
二、高三家长与孩子沟通的9大技巧	42
1. 正确使用语言	42
2. 诚恳地听孩子说话	44
3. 选择适当的沟通时间	45
4. 选择适当的沟通地点	46
5. 选择双方心态比较平和的时候交流	46
6. 家长不要唠叨	46
7. 和孩子谈话以鼓励、表扬为主	46
8. 对孩子不说威胁性的话	47
9. 不许愿	48

第三章

高考成功的规律	49
一、高考考什么	50
1. 考核思想道德素质	50
2. 考核身体素质	50
3. 考核科学文化素质和心理素质	51
二、8字成功规律：高考成功 $\approx$ 实力+心态	51
1. 实力和心态是高考成功的“硬件”和“软件”	52
2. 实力和心态同等重要，缺一不可	53
3. 越临近高考，心态调节越重要、越关键	55



第四章

高三家长怎样调整心态	57
一、 家长的言行通过暗示、模仿、感染影响孩子的心态	58
二、 家长应该克服心理健康的 2 种倾向	60
1. 忽视心理健康	60
2. 过于看重心理健康	60
三、 家长关于心理健康的 6 个认识误区	61
1. 心理健康是少数人的事，与我无关	61
2. 心理健康问题不可逆	62
3. 心理健康问题就是纪律、道德、思想问题	63
4. 有心理问题就是有精神病	64
5. 心理健康问题不能自我发现	65
6. 心理问题不能自我调节	68
四、 家长调整心态的 4 个原则	69
1. 高度重视	69
2. 善于学习	72
3. 理念与方法贯彻始终	73
4. 不同时期有不同的心态调节重点	74
五、 高三家长常见的 4 个心理问题及解决建议	75
1. 没有信心和信心不足	76
2. 急躁	80
3. 焦虑	83
4. 抑郁	86



第五章

帮助孩子调整心态的 6 项原则和 11 个方法	89
一、 帮助孩子调整心态的 6 项原则	90
1. 高度重视心态调节	90
2. 心理素质在高考中的多方面作用	92
3. 心理调节的全程性	93
4. 多方位的心理调节	94
5. 不同时期调节心态的内容不一样	95
6. 掌握调整心态的方法和技术	96
二、 高三孩子心态调整的 11 个方法	96
1. 认识改变法	96
2. 积极想象法	99
3. 人际交流法	101
4. 笑口常开法	103
5. 宣泄法	106
6. 按摩内关穴法	108
7. 深呼吸法	109
8. 文体活动法	111
9. 艺术欣赏法	112
10. 生活节奏法	112
11. 轻松散步法	114



第六章

每月提高 15 分的 10 大复习策略及心理战略	117
一、高三复习的 10 大策略	118
1. 小步子、大目标	119
2. 抓紧抓好课堂 45 分钟	122
3. 力求四门考试课程平衡发展, 解决偏科问题	126
4. 强化强项、弥补弱项、挖掘潜力项	131
5. 重视效率	133
6. 充分利用每天最佳记忆时间	135
7. 文理科交叉复习	136
8. 跟着老师走	137
9. 学会放弃	139
10. 心态好, 复习好, 考得好	141
二、高考心理战略: 以简单题和中等题取胜	142

第七章

高三各阶段家长帮助孩子的 26 个关键点	145
一、高三开学后	146
1. 端正对高三的态度	146
2. 端正对高考的认识	147
3. 学会调节心态	147
4. 要有信心	148



二、高三上学期期中	148
1. 跟着老师的复习计划走	148
2. 回归基础, 回归课本	149
3. 不给孩子乱买教辅材料	149
4. 生活节律化	149
三、高三上学期期末	149
1. 鼓励孩子抓住机会	150
2. 找出问题, 明确方向	150
3. 家长要多与老师联系	150
四、寒 假	151
1. 定出计划	151
2. 巩固与提高基础知识	152
3. 狠抓弱项	152
4. 利用春节的节日气氛调节孩子心态	153
五、3 月份关键阶段	153
1. 正确对待开学后的第一次考试	153
2. 适应小考大考的增多	154
3. 正确对待“一模”考试	154
六、四五月份冲刺阶段	156
1. 家长抓紧抓好孩子填报志愿的准备工作	157
2. 帮助孩子调节生物钟	158
3. 争取克服高考复习高原期	159
4. 不要乱买教辅材料	160
5. 正确对待“二模”	161
6. “二模”之后抓重点复习	162



7. 有计划、有步骤地复习	163
8. 提醒孩子放东西要井然有序	164

第八章

家长考前考中要做到“五要”“五不要”	167
一、家长要做到“五要”	168
1. 要情绪稳定	168
2. 要创造一个温馨的家庭气氛	169
3. 要对孩子说“只要尽力就行了”	171
4. 要确保孩子身体健康	173
5. 要督促孩子做好必要的物质准备	177
二、家长要做到“五不要”	183
1. 不给孩子提出考试的要求	183
2. 不要唠叨	185
3. 不要送孩子上考场	186
4. 不问考试分数	189
5. 不议论报考志愿的事情	190

第九章

帮助孩子填报志愿的诀窍	191
一、防止与克服填报志愿的10大误区	192
1. 从众心理造成盲目跟风	192
2. 要面子盲目攀高	194



3. 盲目填“不服从调剂”	195
4. 只填报第一批志愿学校	196
5. 不了解第二志愿学校的要求	197
6. 只求有大学上就行	197
7. 忽略专业对身体条件的要求	198
8. 填报志愿不规范	199
9. 只填本省和大城市的学校	200
10. 为哥儿们义气而报志愿	200
二、 特别警惕高考招生骗局	201
1. 警惕招生陷阱	201
2. 警惕填报志愿的迷信思想	202
三、 填报志愿的8字方针	203
1. 怎样做到“知己”	203
2. 怎样做到“知彼”	206
3. 怎样做到“积极慎重”	207
四、 填报志愿的8项注意	209
1. 充分掌握高考招生的相关信息	209
2. 充分咨询	209
3. 填报志愿是学校重要还是专业重要	210
4. 兼顾实力与兴趣	212
5. 充分重视第一志愿	213
6. 拉开志愿学校的分数梯度	215
7. 填报志愿要考生做主	216
8. 意见不一致时要心平气和	216



第一章

高三家长的5个误区及 专家的26条建议

很多高三家长对孩子高考存在“干着急、瞎帮忙、帮倒忙”的情况，费力不讨好。家长存在哪些误区呢？怎样走出这些误区呢？



根据我的调查研究,现在很多家长对孩子高考存在“干着急、瞎帮忙、帮倒忙”的情况,可以说是家长费力不讨好。家长对高考的认识和行动,对孩子高考的言语和行为,不仅没有帮助孩子提高学习成绩,提高心理素质水平,反而帮了倒忙,使孩子学习效率降低,学习成绩下降,使孩子心态变得急躁,产生很大的心理压力,高考时发挥不出正常的水平。要走出“干着急、瞎帮忙、帮倒忙”的误区,家长就要认识到自己对孩子高考是否存在某些不当的干预。

那么,家长对孩子高考存在哪些误区呢?据我多年的研究,主要存在5大误区:

一、怎样走出过分关心孩子高考的误区

中国传统教育都是望子成龙,望女成凤,高考是中国的“第一大考”,对孩子将来的发展有相当大的影响,因此,家长关心孩子高考是天经地义的事。家长科学、有效地关心孩子高考,就会使孩子按照高考成功规律来提高自己的科学文化素质与心理素质,有助于孩子高考成功。但问题是,现在有些家长过分地关心孩子,造成孩子心理压力和应试状态不良,以致影响学习效率,影响高考成绩。

家长过分关心孩子的情况处处可见,并不是个别家长的问题,带有相当的普遍性。我曾在北京中国人民大学附属中学的考场外面与一位考生妈妈有过这样的对话。

高考那天上午9点20分左右,考生早已进入考场,考场外面还有很多家长聚集,有的坐在树荫下,有的三两个在一起议论高考的一些事。我看见一位50岁左右的妇女坐在人大附中校门北面一座楼房的台阶上,低着头若有所思的样子,我就问她,你送孩子来考场?她说,是。我说孩子都进考场了,



考试都开始20多分钟了，你还不回去？她说，我也想回去，但是放心不下，我知道考试开始了干等也没有用，但是就是不放心，万一孩子有什么闪失，有个意想不到的事情出现，我在这里还可以帮得上忙，回家就帮不上忙了。

我对这位妈妈说，你太过虑了，孩子进入考场不会有什么问题的。万一有什么事情，考场有很多老师，会在第一时间帮助孩子克服困难的。说句不好听的话，万一孩子身体有问题，你看救护车就在原地待命，你说你在这里，可你怎么能帮得上孩子？她说，是啊，可是就是心里不踏实。

谈话当中，我就看到这位妇女嘴上起了很多泡，我问，你嘴上怎么起泡了？她说，实话实说吧，我们单位很多家长高考前十几天就请假在家，全力地伺候孩子，我觉得没有必要，可是人家都请假回家照顾孩子，关心孩子，我不请假就好像我不关心孩子似的，我也就请假回家了。我看孩子一天都挺忙的，看在眼里急在心里，孩子复习功课我也帮不上忙，他的那些数理化我早忘了，怎么帮啊！我干着急，就上火了，一上火，嘴就起泡了。我儿子看见我嘴上起泡还问我，妈，你嘴怎么起泡了？我跟我儿子说吃辣椒吃的。我儿子说，妈，你平时不吃辣椒，怎么我一高考你就吃辣椒了呢？你别骗我了，你是担心我，为我高考着急上火起的泡。我看你嘴上起泡，我心里也不是滋味，我更烦躁。我都18岁了，高考前你还这样为我操心为我着急，我感觉我很对不起你。我心里也有压力，这两天心情都很烦躁，我觉得我要是考不好，怎么对得起你，所以我心里很乱。

这很明显就是妈妈过分关心孩子，造成孩子心理压力的一个很生动的事例。

目前，中国家长过分关心孩子高考的一个典型表现就是送孩子上考场。连续六七年，我在媒体上宣传，在学校演讲，在家长会上说，反复呼吁，孩子高考时没有特殊情况，家长不要送孩子上考场。

我曾在中国人民大学附属中学校门口看到这样一个情景：一位考生有9位家长来送，爸爸妈妈，姥姥姥爷，爷爷奶奶，叔叔婶婶，还有小姨。孩子