

改变3500万高中生命运的助考指南

中国高考研究第一人、心理学家王极盛为考生家长支招

孩子上高三 家长怎么办

HaiZi
Shang GaoSan
JiaZhang ZenMeBan
王极盛◎著

关键时刻
父母帮孩子一把



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

孩子上高三 家长怎么办

王极盛◎著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

孩子上高三 家长怎么办 / 王极盛著.

— 北京: 中央编译出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5117-0968-4

I. ①孩… II. ①王… III. ①高等学校—入学考试—
经验②高中生—学习方法 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159643号

孩子上高三 家长怎么办

出 版 人: 和 龔

策划编辑: 冯 章

责任编辑: 冯 章

特约编辑: 萧 虹

版式设计: 姜晓宁

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612351 (编辑部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售)
(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16

字 数: 110千字

印 张: 15

版 次: 2011年10月第1版第1次印刷

定 价: 29.80元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

**中央编译出版社（教育分社）
亲职教育名家书系编辑委员会**

顾问 王极盛 孔庆东 王大伟
主任 和 龔
副主任 邢艳琦

策划人 冯 章 董保军 张天罡 邓 彤

执行人 冯 章 董保军 张天罡 邓 彤
陈 琼 盛菊艳 杨 蕾 蔡荣建

引言

十余年来，我一直在研究高考，通过调查与研究，我发现合适的家庭教育对帮助孩子考上理想大学关系甚大。

我对2009年15位全国省级高考状元进行了面对面的访谈，这15位状元的家长在孩子的备考过程中都做得很适当，给了孩子温暖、理解、民主的支持。考生最大的压力来自家庭，90.4%的考生害怕考不好使父母失望。很多家长陷入五大误区：过分保护、过分干涉、过分期待、只言教而不身教、忽视心理健康。很多考生家长处于干着急、瞎帮忙、帮倒忙的状态。

研究表明：家长方法得当会使孩子高考成绩提高100分，家长方法不当给孩子压力过大，会使孩子高考发挥失常，有的减低60分甚至更多。

2009年全国高考河北考生陈璐跟我说，我的二模考得非常不好，成绩很差，我爸爸打电话问我成绩怎么样，我回答说非常不好。我爸爸说这是好事。我当时还怀疑我爸爸是不是听错了分数

了。我爸爸接着说，在高考前发现问题是好事，这样才能提高。如果每次都考得特别好了，反而考试是没有收获的。正是爸爸的一句话，使陈璐同学情绪稳定了下来，心中充满了信心，继续查漏补缺，高考时竟一举成为2009年高考河北省文科状元，考取北京大学。

本书的目的就是让家长掌握高考成功规律，掌握家教成功规律，借鉴高考状元家长的成功经验，保证孩子高考正常发挥，无怨无悔，考上理想大学。更希望孩子高考超常发挥，喜出望外。

本书从中国高考家长的实际情况出发，以大量的典型案例来启发家长掌握成功家教规律。本书面向全体考生家长，包括成绩好、中、差的考生家长，也包括考上大学与未考上大学考生的家长。

本书强调实用性、有效性、操作性，方法简便易行、行之有效，是关于家长怎样帮助孩子上大学的总结，是一部家长必备的实用性读物。

目 录

一、高考生家长的五大误区	/1
1.1 过分保护	/1
1.2 过分干涉	/5
1.3 过分期待	/10
1.4 忽视言传身教	/14
1.5 忽视心理健康	/17
二、帮助孩子复习功课做好六件事	/21
2.1 帮助孩子制订复习计划	/21
2.2 跟着老师步子走	/23
2.3 家长少唠叨	/25
2.4 提醒孩子要准备几个错误改正本	/26
2.5 帮助孩子营造一个整齐有序的学习小环境	/26
2.6 远离复习误区	/28

三、帮助孩子调整心态的八个要诀 /36

- 3.1 家长帮助孩子调节心态须知 /38
- 3.2 心态制约考试成绩 /45
- 3.3 以平和的言行感染孩子 /47
- 3.4 营造安静、宽松、和谐、愉快的家庭氛围 /51
- 3.5 平常心对待 /53
- 3.6 做好孩子的心理健康测试 /54
- 3.7 多与老师联系 /60
- 3.8 不同时期侧重解决不同问题 /64

四、帮助孩子填报志愿的秘诀 /71

- 4.1 重视志愿，让分数实现最大价值 /71
- 4.2 发挥家长的优势 /72
- 4.3 填报志愿时家长做什么 /74
- 4.4 填报志愿的要领 /82

五、寒假期间家长做好三件事 /88

- 5.1 引导孩子的三个原则 /90
- 5.2 家长怎么帮助孩子复习功课 /93
- 5.3 帮助孩子调节心态 /96

六、一模前后做好四件事 /100

- 6.1 帮助孩子制定合理的作息时间表 /100

- 6.2 帮助孩子每天做到复习有计划 /101
- 6.3 帮助孩子做好开学的考试心理调节工作 /103
- 6.4 正确对待一模考试 /105

七、高考前半个月家长做好九件事 /111

- 7.1 帮助孩子安排好作息时间 /112
- 7.2 保证孩子三餐饮食卫生 /115
- 7.3 有针对性地安排好复习计划 /116
- 7.4 防止孩子过多使用电话 /120
- 7.5 备有常用药品箱 /120
- 7.6 家长不要请假在家陪读 /122
- 7.7 预防感冒 /123
- 7.8 提示孩子积极地休息 /125
- 7.9 多和孩子交流 /126

八、高考前最后一天家长做好六件事 /129

- 8.1 帮助孩子生活富有节奏感 /130
- 8.2 做做题，练练手，热热身 /132
- 8.3 适当休息 /133
- 8.4 落实物质准备 /134
- 8.5 帮助孩子6月6日晚上睡好觉 /135
- 8.6 帮助孩子做好应急方案 /138

九、高考前家长“五要五不要” /140

- 9.1 情绪要稳定 /140
- 9.2 心情要愉快 /141
- 9.3 只要孩子尽力就行 /143
- 9.4 确保孩子身体健康 /144
- 9.5 做好必要的督促检查 /147
- 9.6 不要定考试成绩的指标 /151
- 9.7 不要规定孩子考什么大学 /152
- 9.8 不要把自己的意志强加给孩子 /153
- 9.9 不要问孩子考试结果 /154
- 9.10 不要送孩子上考场 /155

十、榜上有名，考生家长做什么 /160

- 10.1 总结中学的学习生活 /162
- 10.2 帮助孩子调整身心 /162
- 10.3 自我服务的锻炼 /164
- 10.4 英语学习不能丢 /168
- 10.5 对恋爱问题要有心理准备 /171

十一、落榜考生家长怎么办 /174

- 11.1 落榜考生家长的心态 /174
- 11.2 落榜和没考好的考生家长五不要 /179
- 11.3 考生没考好家长力求做到五要 /185

- 11.4 家长怎么帮助孩子调节心态呢? /193

十二、高考落榜的五个出路 /199

- 12.1 复读 /199
- 12.2 民办高校 /200
- 12.3 网上大学 /202
- 12.4 自学考试 /203
- 12.5 出国留学 /204

十三、复读生家长须知 /211

- 13.1 只要心态调节好, 明年定比今年好 /211
- 13.2 家长怎样帮助复读生调节心态 /215
- 13.3 复读学校怎么帮助学生调整心态 /218
- 13.4 怎样选择复读学校 /220
- 13.5 哪些人适宜复读 /223
- 13.6 哪些人不适宜复读 /226

一、高考生家长的五大误区

1.1 过分保护

每年高考时（甚至高三一年），相当多的家长把孩子看成家里的重点保护对象，过分地对孩子进行保护。其效果对高考不利，会影响孩子高考的心态，影响孩子高考的成绩。

家长对考生过分保护的情况各种各样。现把我调查研究中比较常见的过分保护事例列举如下：

1.1.1 请假或者在家专门侍候孩子

有的家长为了侍奉好孩子，担当起保护家里重点对象的任务，在高考前十天半个月已经请假在家专门陪伴孩子，侍候孩子，服务孩子。

案例1

家长刘某是考生的母亲，在高考前1个月就向单位请

假，全心全意24小时为孩子服务，确保孩子在高考前的1个月里复习好功课。她一个月在家也感觉心里闷得慌，没事可干，无非是三顿饭。儿子看她在家里心里感觉挺别扭的，心想：妈妈你连班都不上，请假在家，你是为我服务还是监督我？其实为我服务不用这样，三顿饭，中午这顿我自己都能解决。而且我们临考前两个星期才开始放假在自己家里复习，你何必提前一个月就在家里看守我呢？

因为这位母亲在家里没事做，动不动就去儿子的屋里去看看，转一转。其实她倒不是有心监督孩子。但是她的行为引起了孩子的怀疑：我妈妈过来是看我是不是在家里复习功课，看我是不是干别的事情。由此孩子产生了对妈妈的不满情绪，跟妈妈说话的时候少了，也不主动跟妈妈讲话了。他总觉得：有人在后头监督我，不信任我。情绪不好，感觉很压抑很郁闷。

由于对妈妈的不满，心情压抑，情绪不高，复习速度减慢，复习效率降低。高考时没发挥好。用他自己的话来讲，妈妈的这种做法至少使我的高考成绩掉了10分。

案例2

宋某是一位高三的学生，平时学习很自觉，也很有计划性。

快要高考了，他妈妈为了使孩子复习好，格外加以关

照。过去孩子学习时她几乎不进孩子屋里，现在倒好，孩子复习到什么时间，她陪伴到什么时间，她的任务就是坐在孩子旁边，给孩子倒茶，天太热的时候给孩子开空调。就是坐在孩子旁边陪读。

本来这个孩子由于学习有计划，方法也得当，学习成绩不错，对高考不能说没有什么压力，但是压力不大，心态比较平和，也比较稳定。

可是他的妈妈每天陪着他，他就觉得：高考可是件大事情，这关系到全家命运的问题。妈妈夜夜陪读使他感觉心里不安，从而产生很大的心理压力，心想：考不好怎么办，考不好怎么对得起我妈妈对我的陪读。逐渐，这位考生的情绪有些烦躁，甚至发一些无名火，学习成绩下降，还出现头疼、心慌等症状。后来这个考生找我咨询时跟我说：我现在恨不得跑到荒山旷野没有人的地方去哭一场，心里太压抑了。

后来，我跟他妈妈取得了联系，不要再陪读了，要想孩子以平常心来对待高考，首先家长要以平常心对待高考。要使孩子对高考不产生过大的压力，首先家长要心态平和，和平时一样对待孩子就可以了。您的格外关照、您的陪读只能增加孩子的心理压力，只能降低孩子的学习效率，只能影响孩子的学习成绩，只能使孩子高考考不出正

常水平，这样做何苦呢？

他妈妈接受了我的建议，恢复了平时对待孩子的状态，这个孩子的心理压力逐渐得到了缓解，心态也逐渐平和起来，学习井然有序，效率不断提高，高考时以优异的成绩考上了重点大学。考上大学之后他妈妈给我打电话表示感谢，还要到我家里来面谢，我当然拒绝了。我只是说：孩子上了大学这只是孩子开始独立生活的第一步，这一步要鼓励孩子自己走，不要过分地关注，过分地关注只会增加孩子的心理压力。

1.1.2 过分保护还表现在考前物质准备方面

案例3

辽宁沈阳有一个考生学习成绩不错，对高考也比较有信心。他的爷爷非常疼爱他，6月6日那天晚上，他爷爷对他讲：孙子，你放心睡觉吧，爷爷把你的表给调准了，考试时你把握时间把握好。他的表是机械表，他爷爷老眼昏花地把表调成提前1小时，结果第二天上午考语文时他觉得时间怎么这么紧，感觉很多题都来不及做，只能仓促地挑着做，后来看自己的表已经到11点半，可是周围的同学都没有交卷子的，监考老师也无动于衷，他感觉很纳闷，就举手报告老师，是不是现在该交卷子，都11点半了。老师说：现在是10点半，你还有一个小时的答卷时间。他说：

老师我的表都11点半了。监考老师说：你的表错了，现在是10点半，我们监考老师还能把表看错了吗？他这才恍然大悟，爷爷老了，眼睛不行，把表对错了。

他抱着非常后悔、沮丧、焦急的心情再继续答卷，这样很难答好，写上去的答案也很难改，有的还可以涂改，但改起来很乱。考完试以后，这孩子中午没有回家吃饭，他爸爸、爷爷都很着急，这孩子怎么了？饭准备好了怎么还没回来吃，是不是考坏了？是不是路上出什么事了？都往不好的方面想。后来他的爸爸骑着车到处跑也没有找到，晚上才知道，孩子由于这件事心情特别坏，中午没有回家，在外面坐了两个小时。可以想到，上午由于表的问题没有考好，心情不好，下午也很难考好。

我建议家长不要主动给孩子买教辅材料和卷子，不主动问孩子的考试分数，没有特殊情况不要送孩子上考场，等等。

1.2 过分干涉

有些家长认为，快高考了，要让孩子把时间抓紧，就必须督促他，监督他，把孩子管紧管好。为此采取各种措施，设立了很多清规戒律，认为家长都是从孩子的实际情况出发，可是这些主观的愿望往往与实际情况不符，不仅仅没使孩子把时间抓紧，反而使孩子

与家长之间产生了隔阂甚至是对立，更有甚者，产生了冲突，这样影响了孩子的情绪，影响了孩子的复习效率和效果。

案例1

有位家长在孩子高三学期开学后，就自作主张给孩子安排了一个复习时间表，几点到几点复习数学，几点到几点复习物理，几点到几点复习化学等，把时间排得很满，当中几乎没有休息时间；而且强迫孩子按照这个作息时间去学习。

他安排的学习作息时间表和孩子实际的学习情况不一致，孩子没有办法按照他的作息时间去复习功课。这样自然父子俩就产生了矛盾。爸爸发脾气说：你不听我的就考不好。儿子说：听你的准考不好。

依我看，这位家长是瞎帮忙，帮倒忙。孩子怎么复习功课，怎么具体安排时间，那是他自己的事情，他自己也最清楚，他会根据老师布置的作业情况和自己的学习情况来自己安排，用不着家长来操心，家长不顾孩子的实际情况，给孩子具体拟定一些作息时间安排是瞎帮忙，结果就是帮了倒忙。你那套东西孩子无法实现，你还非管不可，那不就造成了矛盾，造成了和孩子的冲突，影响孩子情绪、影响孩子复习效率吗？

家长的任务就是给孩子创造一个温馨的学习环境，一个温馨的家庭气氛，家长瞎帮忙违背了这个原则，而且造成了很不好的