

冲刺中考，请不要错过这本书。

——宗春山



陪孩子 轻松走过初三

徐宁◎著

和孩子一起说“初三哪有那么难”

著名教育专家
宗春山推荐

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子轻松走过初三/徐宁著. —北京:北京联合出版公司, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5502 - 0959 - 6

I. ①陪… II. ①徐… III. ①初中生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 188282 号

陪孩子轻松走过初三

作 者: 徐 宁

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 太井玉

封面设计: 可圈可点

版式设计: 曾 放

责任校对: 高志红

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印制 新华书店经销

字数 166 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 14 印张

2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 - 10 000

ISBN 978 - 7 - 5502 - 0959 - 6

定价: 29.80 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换。电话:010 - 82894445

初三大事记

第一学期：打好基础

- 9 月：步入初三
- 10 月—12 月：跟紧教学节奏
- 1 月：第一学期结束
 - 1. 第一学期期末考试
 - 2. 第一轮签约
 - 3. 《考试说明》下发
 - 4. 中考报名
 - 5. 进入寒假

第二学期：系统复习

- 3 月：体检
- 4 月：毕业考试
 - 1. 副科结业考试
 - 2. 毕业考试
 - 3. 《报考指南》《招生简章》下发
- 4. 推优等特殊政策考生的报名、公示
- 5 月：填报志愿
 - 1. 专业加试
 - 2. 体育测试
 - 3. 一模以及提前签约
 - 4. 填报志愿
- 6 月：决战中考
 - 1. 二模
 - 2. 准考证下发和考前动员
 - 3. 自主复习
 - 4. 中考决战
- 7 月：告别初中生活
 - 1. 毕业典礼
 - 2. 成绩查询、下发
 - 3. 提前招生学校报名、考试
 - 4. 录取
 - 5. 补录和复读



父母陪伴中考，是对孩子最大的帮助

几年前，女儿小升初。凭借小学六年优异的成绩、市三好学生等荣誉、公共英语（PETS）三级（2007 年以前）等有“含金量”的证书，女儿毫无悬念地被她心仪的市重点中学录取。虽说处于小升初的“战火硝烟”中，我们不可能完全置身事外，但完全可以套用一句广告词来形容我们的情况：一切尽在掌握之中。

女儿初中的三年，可以用最俗的两个词来描述：时光飞逝、光阴如梭。记得女儿去中学报到那天，我远远地拍下了她穿着崭新的校服走进校门的背影，此情此景似乎还在眼前，女儿就已经走过了中考，变身为高中生了……

小学到初中的九年是义务教育。按照国家的政策，小升初是不应该通过考试来完成选拔、择校的。随着高校年年扩招、录取率越来越高，大学的门槛实际上已经越来越低了。尤其是北京的孩子，如果不是非要上北大、清华等名校，考进一个好高中，基本上就等于一只脚迈进了大学的校门。于是，与高考相比，中考反而显得更加重要。绝大多数孩子

与家长，在面对中考时都会显得焦虑和紧张——对参加中考的孩子来说，他们承担着来自升学的巨大压力，应该说，这是他们人生中第一个真正意义上的关口，也是第一个需要完全凭借自己的实力跨越的“坎儿”；对家有考生的父母来说，他们承受着比孩子大得多的精神煎熬，因为他们清楚，中考是孩子人生中输不起的第一道关。

中考是一场考验和磨炼，是一场整个家庭参与的“战争”。父母和孩子一起亲历中考，也许对考生学习方面的直接作用不大，但在生活、身体、心理等方面，将给予考生莫大的示范、指导、激励与帮助作用。因此，在与许多家长朋友交流时，我一直坚持这样的观点，如“父母淡定孩子才轻松”、“孩子的信心来自于父母的信任”、“少些唠叨多些沟通”等。更为重要的是，父母陪孩子一起亲历中考，也是一个不断调整心态、修正方向，重新认识自我的过程，更是一个需要做足功课去了解孩子、帮助孩子，陪伴孩子共同成长的关键期。

因此，从女儿进入初三，我便萌生了写这本书的念头。希望记下我和孩子一起面对难关时的苦与乐，在将来回顾这段时光时，能找到更多和女儿“骨肉相连”的温馨记忆。当然，也希望将自己或成功、或失败的真实感受，拿来跟家长朋友们分享，一起积淀最适合中国家长的教育智慧。

女儿肯定不是传说中的“牛孩”，也不是大家眼中那种刻苦、用功的孩子，虽说她初中是在重点学校的实验班就读，但成绩仅仅算是中等偏上。我这个妈妈一直主张“自己的事情自己做，自己的主意自己拿”，家里也一直沿袭开放的、自由的教育方针，对女儿基本上采取“抓方向、放具体”的原则，属于能不管就不管的“甩手派”。我家进入中考的状态肯定算是晚的——嘴上说进入中考，是从初三开学开始的；在心理上

觉得“中考真的来了”，是从初三第二学期开学开始的；将中考的紧迫性真正落实到行动上，也就是考前的100天。

在经历了期末、一模、二模成绩的起伏，经历了能否签约、是否签约的纠结，经历了天天挑灯鏖战的最后备考，经历了三天“终烤”、等待成绩、是否参加提前招生考试，到最终接到录取通知的一次次“折磨”后，女儿以稳定、正常的发挥，取得了大大超过一模、二模的好成绩，实现了她的中考目标，如愿进入了一所市级高中示范校的英语实验班。

也许有人会问：你家女儿不是状元、不是尖子，你也不是老师、不是专家，你有资格写吗？状元、尖子的经验当然要学，老师、专家的话当然要听，但状元、尖子毕竟是少数，作为“中考妈妈”，我亲力亲为的感受或许更能引起家长朋友们的共鸣。这本书中的教育感悟、经验和教训，除了来自发生在我家的中考故事之外，也不乏来自女儿的同学、我的同事以及其他家长朋友的经历。我想，这代表了更多普普通通的初三孩子和家长们的经历，如果能让那些今后不断加入中考大军的初三学生、家长朋友们在其中找到自己的影子，给他们提供一些启发和借鉴，那就足够了。

在此，感谢我可爱的女儿，你永远是妈妈的骄傲！

徐宁



初三大事记

前 言 父母陪伴中考，是对孩子最大的帮助

第一章 轻松步入初三

- 初三，是孩子们自己的 / 2
- 父母的角色是做好“六大员” / 4
- 帮助孩子找到明确目标 / 6
- 避免“重点校”情结 / 9
- 帮孩子提前了解初三全过程 / 11
- 抓大放小，让孩子自己做主 / 14
- 介入孩子的学习，但不做陪读 / 16
- 和老师充分、及时沟通 / 19
- 身体锻炼，父母孩子一起来 / 21
- 支持孩子的爱好和社会职责 / 24

第二章 初三上学期：夯实基础

适度紧张，张弛有度 / 28

紧跟老师的教学进度和节奏 / 31

找出孩子的优势与弱项 / 34

计划自己订，留有余地好调整 / 38

学会记好、用好笔记 / 42

加紧纠正不良学习习惯 / 44

慎选课外班和请家教 / 46

教辅在精不在多 / 49

第三章 假期张弛有度

稳定、平和的心态最重要 / 54

最基本的是父母的意见要一致 / 57

妈妈最要克服的是唠叨 / 59

合适的才是最好的 / 63

孩子的信心来自于妈妈的信任 / 65

鼓励孩子多与老师、同学交流 / 68

认真学习《考试说明》 / 71

一时的成绩波动不必太在意 / 73

假期也要保持适当的紧张 / 76

第四章 初三下学期：复习有条不紊

迎战紧张的中考复习 / 82

给课本买把“梳子”最有效 / 83

高分孩子的撒手锏是善用错题本 / 86

不搞题海战术，抓住规律事半功倍 / 89

女儿的幸福在于善用时间、提高效率 / 92

可以有选择地完成作业 / 96

让孩子给自己找个对手 / 98

规律生活，保证睡眠 / 101

给孩子一个“安静”的学习环境 / 103

确保一日三餐营养均衡 / 106

处理生活中的小事，也是一种学习 / 109

第五章 认真对待体检、推优及体育测试

提前了解中考体育的规则 / 114

循序渐进提高成绩 / 116

注意运动强度和安全 / 118

体检的注意事项 / 120

参与推优也要谨慎对待 / 122

体育测试前的注意事项 / 124

第六章 正确填报志愿

用平和的心态看待模拟考试成绩 / 128

签约是把“双刃剑” / 131

仔细阅读《招生简章》和《报考指南》 / 136

报志愿一定要让孩子参与 / 137

清楚填报志愿的注意事项 / 140

普高、职高还是中专 / 144
出国、就读国际班要慎重 / 146

第七章 淡定对待模拟考试

最好的心态是跳出成绩看孩子 / 150
紧张型家长的三种表现 / 152
应考技巧早知道 / 155
物质奖励不是万能的 / 157
给孩子发泄和自我调节的机会 / 160
不随便给孩子进补 / 163
临考几天适当放松 / 165

第八章 决战中考，关注细节

家长是否陪考，听孩子的 / 170
准备一份考场紧急预案很重要 / 172
考完即完，不对答案不复盘 / 175
决战时刻更要注重细节 / 177
与其发愁，不如坦然接受所有结果 / 178
不可放过补录机会 / 180
慎重让孩子选择复读 / 182
做好高中开学的准备 / 184

附录 初三孩子的常见问题

好学生患得患失怎么办 / 188

孩子的厌学情绪如何调整 / 190

如何提高睡眠质量 / 193

上课老“犯困”怎么办 / 195

晚上学习时，如何赶走“瞌睡虫” / 197

缓解用眼疲劳怎么做 / 199

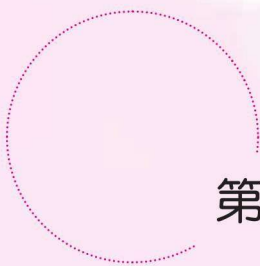
孩子营养不够怎么办 / 200

体育测试成绩上不去怎么办 / 202

如何应对孩子的逆反行为 / 204

如何对待孩子的早恋 / 207

孩子对中考失去信心怎么办 / 210



第一章

轻松步入初三

初三，是孩子们自己的

要命的初三，终于来了。从第一次家长会，我就感到扑面而来的紧张！

我忍不住对女儿说：“丫头，中考很重要、很关键，我告诉你，可不能掉以轻心呀……”女儿把漂亮的马尾辫轻轻一甩，不耐烦地说：“妈，你烦不烦啊？中考有多重要我知道，那是我自己的事！我们老师反反复复地强调，你们再没完没了地嘱咐，我听得耳朵都要起茧子啦……”

虽然被抢白了一通心里不悦，但我静下心来想想，觉得女儿是对的。无论孩子在重点校还是普通校，孩子的成绩是否理想，无论孩子是否爱学习，是否重视学习，绝大多数孩子对中考都“门儿清”，他们自己也能讲一套一套的大道理，能不厌其烦地附和着听妈妈念叨的都算是好孩子了。

可外因要通过内因起作用。做妈妈的都有这种体会，孩子小的时候，总是不停地问这问那，对每件事、每件东西都充满了好奇，这都是学习，而且绝对是自觉自愿的学习。长大了，即使是不爱学习的孩子，在遇到感兴趣的事情时，就算你给他设置“障碍”、百般阻挠，他也能自己想

方设法地研究、练习，直至学会甚至精通。既然中考的经历是孩子们自己的人生财富，中考的结果关系到孩子们自己的未来，那么，让孩子自己认识到中考的意义才是最重要的。

好吧，那我就从现在开始，随时随地传递这样一个信息——初三，是你自己的，你要为自己的未来努力！

所以，我会这样说——

上初三了，这对你可是关键的一年。

初三了，你有什么想法，有什么感受？

你觉得哪所高中好呢？

你最想上哪个学校？或者说，你理想的高中是哪里？

要中考了，你需要爸爸妈妈做什么吗？

你说过要做……你能做到的。

今天你应该做……不是吗？

按照你的计划，你要……对吧？

……

我一定不会这样说——

我告诉你，这一年可是关键，必须……

初三了，可得给我好好学习，要不……

我觉得，初三了就得……

给我记住了，一定要考上××学校才行！

我不是跟你说了，赶快去做……别老让我盯着！

赶快把……给我做完去！

就考这分数，对得起我（我们）吗？

.....



与你分享

别小看“你”“我”这平平常常的两个字，传递给孩子的信息可是截然不同的！强调“你”，让孩子成为主导者、决策者，成为中考的主角；强调“我”，让孩子感到被强迫、被压抑，处于被动者地位，觉得中考是在完成父母、老师规定的任务。这两种感觉是完全不一样的！

父母的角色是做好“六大员”

进入初三后，学校、老师都对孩子提出新的要求。尽管女儿不说出来，也没有明显地表现出来，但看着她每天回来以后要做一摞摞的作业、一堆堆的卷子，感觉到她玩耍、看电视、看“闲书”的时间越来越少，和我们的话也越来越少，还是能体会到孩子所面临的巨大压力。即使我这样淡定的妈妈，也同样是看在眼里、疼在心里，忍不住要问“我能帮你做点什么吗”。一是真的想帮忙，二是很想能和她多交流、有共鸣，知道她在做什么、想什么。

很多时候，我都会被女儿轰出去：“走吧走吧，不用你，别给我捣乱……”慢慢地，我也找到了窍门，觉得我能做好“六大员”就足够了。

（1）做个生活委员。

初三的学习很紧张，孩子的体力消耗很大，却又正是长身体的时候。所以，做好后勤、照顾好孩子的生活，保证一日三餐的营养均衡是很重要的。

（2）做个情报专员。

每年的中考政策、考试大纲、时间安排等都可能作出调整，历年招生、报考、录取分数线等信息也需要花时间来收集、整理。但孩子的时间紧，对于信息的筛选能力也比较有限，这就需要家长多关注、了解最新的中考形势，搜集各种相关资料。让孩子有更多的精力投入到复习备考当中，也能帮他们随时掌握信息，而这种交流也是爸爸妈妈了解孩子想法的一个情报来源。

（3）做个体育委员。

越是学习紧张、压力大，越要重视体育锻炼。体育锻炼既能增强体质、提高身体免疫力，又能起到调节情绪、减缓压力的作用，更何况还有中考体育测试这一关呢。体育委员的责任就是带动、督促孩子，只要坚持，就一定会取得很好的效果。

（4）做个协管员。

孩子的自制力毕竟有限，检查和督促就成了家长必须承担的责任。对于比较主动、自觉的孩子，只要阶段性地关注一下落实情况和效果就行；而对于经常出现计划落空情况的孩子，不妨加大监管的力度，循序渐进地帮助孩子养成好习惯，保证学习计划的执行，甚至帮助孩子出谋划策，提供一些可行的解决方法，但切忌越俎代庖。

（5）做个心理辅导员。

初三紧张的学习生活不仅给孩子，也给家长带来很大的压力，双方

都容易出现急躁情绪。家长要先调整好自己的心态、控制好自己的情绪，最好能掌握一些心理知识和减压、放松的小技巧，帮助孩子疏导压力、减少焦虑、稳定情绪。即使无法做到这些，也一定记住一点：不要动不动就唠叨、指责、批评，凡事先冷静3分钟，心平气和了再和孩子交流。

（6）做个陪护员。

所谓陪护，并不是说要时时处处帮孩子做这做那，而是做好心理上、精神上的陪护。无论工作多忙，下班后都应该尽量早回家，避免一些不必要的应酬，抽出时间多陪陪孩子。即使不做什么具体的事，让孩子知道父母一直在关注他、陪伴他，他“不是一个人在战斗”，对孩子就是一种鼓励和支持。

帮助孩子找到明确目标

提到教育，常常听到、看到的一句话是“不能让孩子输在起跑线上”。记得女儿刚上初中的时候，曾经对报纸上这句广告语露出颇为不屑的表情。我问她为什么，她撇撇嘴说：“如果根本不知道该往哪儿跑，岂不是白搭？”

其实，孩子的话不无道理。虽然是同时起跑，甚至“抢跑”，但如果根本不知道奔跑的目标是什么，跑得茫然，跑得糊里糊涂，岂不是徒劳无功？抑或干脆跑错了路、跑串了道，岂不是更糟糕、更可惜？反过来说，即使起跑慢了点儿，如果能冲着目标奋力奔跑，就算未必拿到冠军、亚军，也会取得不错的成绩；即使中途落后了一些或是稍稍跑了点