

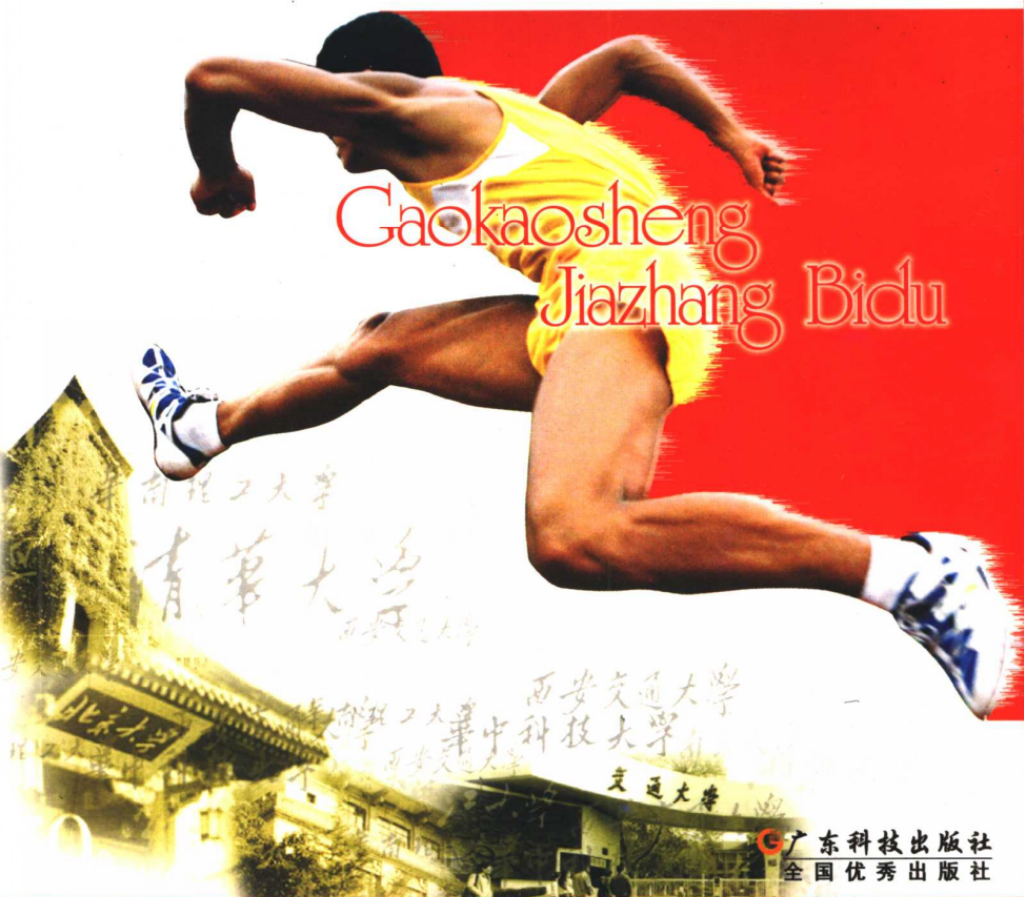
使家长深入了解高考 · 给考生全面有力支持

● 黄秋义 郑金春 编著

高考生家长必读

● 高考状元真实经验 ● 全程心理调节方法
● 专业指导填报志愿 ● 复习考试专用食谱

Gaokaosheng
Jiazhang Bidu



广东科技出版社
全国优秀出版社

高考生家长必读

黄秋义 郑金春 编著



广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

高考生家长必读 / 黄秋义, 郑金春编著. —广州: 广东科技出版社, 2006.4

ISBN 7-5359-4078-1

I. 高... II. ①黄... ②郑... 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 (2006) 第 008932 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东新华印刷厂

(广州市永福路 44 号 邮编: 510070)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 14 字数 280 千

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

定 价: 25.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

60
50

前 言

在即将迎来高考的时候，孩子辛苦、紧张，家长也一样为孩子感到揪心，既盼望高考的日子快点到来，又怕高考来得太快，孩子没有准备好；面对紧张学习的孩子，恨不得和孩子一起共同奋斗，但又常感到无从下手。我们非常理解家长的这种心理，专门为高考生家长编写了本书。

本书针对性强，目的是使家长深入了解高考，以便从家庭角度给考生全面有力的支持。本书分4大部分。

第一部分 从心理学的角度，让家长了解高考生的特殊心理特点，按不同阶段帮助孩子进行心理调整。内容包括：如何与孩子进行学习上的沟通；如何协助孩子选择具体的文理科目；如何处理因学习成绩引起的心理波动；如何帮助孩子进行心理调节，以最佳心理状态迎接高考等。

第二部分 介绍填报志愿相关的问题，使家长了解填报志愿的方法和技巧。内容包括：依据模拟考试成绩选择学校和专业的技巧；填报志愿的实用技巧；“服从分配”项和提前批的选择技巧；选择定向生和代培生可以降低读书费用等。

第三部分 介绍高考状元经验，让家长看到状元其实也是一名很普通的考生，他们学习和生活上的经验看似平凡，实际是有很强合理性的，完全可以学得到，用得上。

第四部分 介绍高三各种有针对性的食谱。包括增强记忆，消除疲劳，改善睡眠，舒缓紧张，缓解视疲劳等方面的专项食谱。以及高考前夕及高考期间的推荐食谱等。

本书主要针对高三学生的家长而编写，但也可以供高一、高二学生的家长阅读，做到早考虑、早准备。我们希望本书全新的学习观念及科学备考与应试指引对家长有实际的帮助作用，使孩子更自信，在高考中发挥出最好的水平。因为水平有限，书中错误和不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2006年3月于广州



目录

第1编 协助孩子调整心理	1
第1章 踏入高三的前奏	2
第1节 如何协助孩子选择文理科和X科	2
一、科目与孩子身心特点的关系.....	3
二、从孩子兴趣和特长出发寻找合适的科目.....	7
三、从孩子的成绩出发协助孩子寻找合适的科目.....	8
四、父母希望与孩子喜欢的科目不一致时怎么办.....	10
五、如何帮助孩子调整好转科的心理.....	10
第2节 教孩子认识高三	11
一、过分夸大高考作用的负面影响.....	11
二、把社会压力转为学习动力.....	12
第2章 高三阶段调整心理的方法	14
第1节 为孩子营造良好的心理环境	14
一、何为心理环境.....	14
二、高三特殊的心理环境要求.....	21
三、给孩子一个温暖的家.....	22
第2节 学会成为孩子的朋友	25
一、知识水平不够高也能成为孩子学习上的朋友.....	25
二、沟通的艺术.....	26
三、孩子平常不爱说话,应如何进行沟通.....	27
四、孩子总不与父母交流,应如何进行沟通.....	28
第3节 协助孩子安排学习作息時間	29
一、指导孩子合理安排时间.....	29



二、理解孩子的学习生活习惯	31
三、几种不利于学习的习惯	32
四、良好的学习习惯	33
五、给孩子过多的课外辅导班好吗	37
第4节 帮助孩子心理调整的具体做法	37
一、高三的压力是客观存在的	37
二、合适的压力有好处	38
三、孩子压力过大的表现	39
四、当孩子压力过大时应该怎么办	40
第5节 如何面对孩子早恋	41
一、早恋产生的原因	41
二、如何看待孩子的早恋	42
三、对待孩子早恋的具体做法	43
第6节 家长也要调节心态	44
第7节 如何对待孩子考试的成绩	47
一、科学合理对待孩子的成绩	47
二、对待孩子考试成绩的态度应时而变	49
三、孩子考试成绩时好时坏意味着什么	50
四、孩子考试没信心怎么办	51
五、孩子出现考试焦虑怎么办	52
六、孩子的成绩对父母保密怎么办	54
七、如何协助孩子做好考试准备	55
八、一模后针对性心理指导	57
九、帮助考试发挥失常的孩子找原因	58
十、二模后的针对性心理辅导	61
第8节 需要特别注意的三种心理状态	63
一、过于自信	63
二、过度焦虑	65
三、自我放弃	66
第3章 高考放榜前后的日子	67
第1节 帮孩子安排考完后的生活	67
一、过度放松易引起的一些健康问题	67

二、过度放松易引起的一些心理问题	69
三、避免过度放松的一些建议	70
第2节 怎样对待高三过后孩子“性”的问题	73
一、性问题的社会严重性	73
二、你了解孩子的性心理历程吗	73
三、怎样帮助受了性伤害的孩子	75
第3节 考试放榜的日子	77
一、孩子考得差咋办	77
二、孩子考不好要避免额外的心理压力	79
三、防止高考落榜造成孩子的不良心理	79
四、防止过分刺激造成的自杀现象	82
第2编 协助孩子填报志愿	83
第1章 协助孩子定位自己的分数	84
第1节 高三哪些成绩可以帮孩子定位	84
一、如何对待一模成绩	84
二、平常考试成绩和一模成绩相差甚远怎么办	86
第2节 如何用地域性排名帮孩子预测高考成绩	89
一、理解高考标准分	89
二、地域性排名与高考标准分的关系	96
三、如何通过与老师交流来协助孩子定位	97
第2章 协助孩子选择理想的专业	99
第1节 从兴趣出发选专业	100
第2节 衡量能力、特长与兴趣，适当取舍	104
第3节 从孩子的性格特征选专业	107
第4节 从孩子身体条件出发选专业	108
第5节 从社会需要出发选专业	112
第6节 正确看待名校和热门专业	114
第7节 慎对小道消息，多方了解资料	115



第3章 协助孩子选择心目中的学校	116
第1节 找预测分数和专业相对应的学校	116
第2节 孩子是否适应学校的环境	117
一、饮食差异与孩子的自身特点	117
二、气候差异与孩子的自身特点	119
第3节 文理倾向与学校选择的关系	121
一、文科专业需要社会经济环境的氛围	121
二、理科专业需要学习氛围及过硬的基础设施	123
第4节 了解学科倾向与大学排名之间的关系	124
一、大学排名越前不一定某专业越好	124
二、如何科学对待大学排名	125
第5节 要谨慎考虑新学校	126
一、看学校的资金是否充足	126
二、看学校的师资、教育质量和环境	127
三、看学校有否进行选择性的发展	127
四、看其前几年毕业生的出路	128
五、新办学校和民办职校	128
第6节 各志愿中学校选择要有梯度	129
第7节 留意招生院校招生信息	131
第8节 选择高校要注意哪几方面	131
第9节 注意某些院校对体格有要求	132
一、军队院校体格检查标准	132
二、公安部属院校招生身体条件	137
第4章 填报志愿	139
第1节 如何处理提前批	139
一、提前批各类院校怎样录取	139
二、慎报提前批，以防“大材小用”	140
三、提前批志愿填报的误区	141
四、提前批会不会影响后面志愿的录取	141
第2节 各志愿要不要填满	142

第3节 要否填“服从”	142
一、“服从分配”是什么意思	142
二、“服从分配”各有利弊	143
三、网上录取对填报专业服从志愿有何影响	144
第5章 家长常见问题解答	146
一、好专业和好学校能否很好地统一	146
二、如何把志愿风险降下来	147
三、志愿等于终身吗	148
四、别被热门专业和名校弄昏了头	149
五、职业测评能信多少	150
六、仍然有免费的高校和专业	150
七、慎辨内部情报	156
八、慎防录取通知书有假	157
九、家长应知的某些招生术语	158
第6章 填报志愿案例分析	160
第1节 母校师生共谈志愿填报	160
第2节 后话	172
第3编 高考状元经验谈	173
第1章 高考状元研究	174
第1节 什么铸造了高考状元	174
一、高考状元与家长的文化程度有关系吗	174
二、高考状元的智力是否超强超高	175
第2节 状元生活经	176
一、状元们并非书呆子	176
二、状元们的学习生活并非都一帆风顺	177
第2章 取经访谈录	178
第1节 高考状元访谈录	178
一、状元访谈录	178
二、高考状元谈“情”	183



三、状元问题对答面观	189
第2节 状元家长面对面	202
一、状元父母谈家庭教育	202
二、考试期间的状元家长	208
三、状元家长谈如何与孩子沟通	213

第4编 高三饮食

217

第1章 消除疲劳食物

218

第1节 黑木耳

219

一、三鲜配	219
二、黑木耳鱼丸汤	220
三、黑木耳炒肉片	220
四、黑木耳炒猪肝	221
五、黑木耳西红柿豆腐羹	222
六、黑木耳大虾米拌豆芽	222
七、黑木耳拌肉松	223
八、黑木耳烩时蔬	223

第2节 黑米

224

一、黑米粥	225
二、黑米党参山楂粥	225

第3节 紫菜

225

一、紫菜卷饭	226
二、紫菜蛋花汤	226

第4节 香菇

227

一、香菇肉片	227
二、香菇蒸鲤鱼	227
三、炒双冬	228
四、香菇炒腰花	228
五、清汤蛋白香菇	229

第5节 海带

229

一、清炒海带	229
--------------	-----

二、红焖海带	230
三、油炸海带肉丸	230
四、海带蒸卷	230
五、海带肉丝蛋汤	231
六、脆爆海带块	231
第6节 银耳	231
一、冰糖银耳	232
二、虾仁银耳	232
三、银耳炒肉丝	232
四、桔瓣银耳	233
五、凉拌银耳	233
第7节 香蕉	233
一、豆沙香蕉	234
二、拔丝金钱香蕉	234
第8节 茶叶	235
一、奶茶	235
二、清茶	235
第2章 改善睡眠食物	237
第1节 小米	237
一、小米粥	237
二、小米红枣粥	238
三、小米绿豆粥	238
第2节 莲子	239
一、莲子粥	239
二、冰糖银耳莲子粥	239
三、莲子猪心汤	239
第3节 龙眼	240
一、龙眼莲子羹	240
二、龙眼膏	241
三、龙眼粥	241
四、山药龙眼汤	241
五、酸枣龙眼茶	241



第4节 核桃	242
一、菊花核桃粥	242
二、核桃仁粥	242
三、核桃虾仁粥	243
四、核桃芝麻粥	243
第5节 蜂蜜	243
一、蜂蜜果丁	244
二、蜂蜜枣仁汤	244
三、蜜奶饮	244
四、蜂蜜核桃肉	244
五、蜜酥粥	244
第6节 牛奶	245
一、牛奶粥	245
二、牛奶大枣汤	245
三、蛋奶	245
四、牛奶麦片粥	246
第7节 红枣	246
一、红枣汤	246
二、枣泥奶热饮	247
三、大枣粳米粥	247
第8节 苹果	247
一、苹果粥	247
二、苹果红枣粥	247
三、苹果番薯粥	248
第9节 五类会影响孩子入眠的食物	248
第3章 减缓紧张忧虑食物	250
第1节 洋葱	251
一、洋葱炒蛋	251
二、炸洋葱	252
三、洋葱焖鱼	253
四、洋葱炒牛肉	253

五、梅汁洋葱	254
第2节 海虾	254
一、香油煎虾饼	255
二、海虾豆腐汤	256
三、鲜虾肉泥	256
四、亨利大虾	256
第3节 海鱼	257
一、干烧海鱼头	258
二、茄汁鱼	258
第4节 花豆	259
一、花豆排骨汤	259
二、花豆卤牛肉	259
第5节 黑大豆	260
一、黑豆米粥	260
二、黑豆老姜焖猪脚	260
三、黑豆猪骨汤	261
四、黑豆圆肉红枣汤	261
第6节 苦瓜	261
一、苦瓜荠菜瘦肉汤	261
二、苦瓜炒猪肝	262
三、苦瓜炒肉丝	262
四、生拌苦瓜	263
五、干煸苦瓜	263
六、苦瓜香菜	263
七、苦瓜鸡片	264
八、苦瓜排骨汤	264
九、酿苦瓜	265
十、肉末苦瓜条	265
第7节 草莓	266
一、草莓绿豆粥	266
二、草莓果酱	267



第8节 其他食物	267
第9节 会增加孩子紧张忧虑的食物	269
第4章 缓解视疲劳食物	270
第1节 猪肝	272
一、猪肝汤	272
二、豆芽炒猪肝	272
三、炒猪肝	273
四、西兰花炒猪肝	273
五、芹菜炒猪肝	274
六、木耳炒猪肝	274
七、荸荠炒猪肝	275
八、油菜炒猪肝	275
九、猪肝粥	276
第2节 大豆	276
一、大豆芽苕猪腰汤	276
二、大豆排骨汤	277
三、西红柿煮黄豆	277
四、黄豆香卤海带	277
五、茄汁黄豆	278
六、凉瓜煮黄豆	278
七、黄豆猪手冻	279
八、黄豆煮鸡翅	279
九、黄豆瑶柱兔肉汤	279
第3节 芦笋	280
一、芦笋鸡块	280
二、芦笋浓汤	281
三、芦笋牛肉	281
四、青芦笋奶油汤	282
五、珊瑚扒芦笋	282
六、清炒芦笋	283
七、芦笋煎鸡蛋	283
八、芦笋沙拉	283

九、芦笋虾球	284
十、红焖芦笋鳗鱼	284
第4节 韭菜	285
一、韭菜肉片汤	285
二、韭菜粥	285
三、韭菜炒鸡蛋	286
四、韭菜炒鲜虾	286
第5节 牛肉	286
一、番茄牛肉	287
二、冬笋炒牛肉	288
三、芝麻牛排	288
四、桂花牛肉	289
五、丁香焖牛肉	289
六、牛肉丁豆腐	290
七、白菊牛柳	291
八、黄瓜炒牛肉	291
九、莲藕红豆牛肉	292
十、海蜇牛柳丝	292
第6节 西红柿	293
一、肉末西红柿	293
二、西红柿猪肉盅	293
三、炒西红柿	294
四、煎西红柿	294
五、西红柿肉片汤	295
六、西红柿泡蛋汤	295
七、西红柿排骨汤	295
八、西红柿炖豆腐	296
第7节 少吃对视力有害的食物	296
第5章 增强记忆力食物	297
第1节 鸡蛋	298
一、韭菜炒蛋	298
二、金银蛋烩时菜	299



三、金银蛋白菜仔	299
四、鸡米酿双蛋	300
五、滑蛋虾仁烩双冬	300
六、椿芽烘蛋	301
七、鸡蛋豆腐汤	302
八、滑蛋牛肉	302
九、西红柿炒蛋	303
十、叉烧炒蛋	303
第2节 鱼类	304
一、鲍鱼鸡翼球	304
二、炒生鱼片	305
三、果汁鱼块	306
四、红扒鱼肚	306
五、苦瓜鲩鱼	307
六、麒麟桂鱼	308
七、酥小鲫鱼	308
八、糟溜鱼片	309
九、火腿鱼	310
第3节 贝类	311
一、八宝原壳鲜贝	311
二、白玉干贝	312
三、拌鲜贝	312
四、贝母甲鱼	313
五、贝茸燕菜	313
六、冬瓜干贝炖田鸡	314
七、干贝萝卜汤	315
八、猪肺贝母汤	315
九、荷花干贝汤	315
十、青贝南瓜忌廉汤	316
第4节 花生	317
一、花生鲤鱼	317
二、鱼香花生仁	317