

怎样帮助孩子考大学

Zenyang Bangzhu Haizi Kao Daxue

王极盛 著

- ◉ 高考研究第一人
- ◉ 高考指导权威书

长江文艺出版社

高考研究第一人 ◎ 高考指导权威书

孩子怎样帮助 考大学

Zenyang Bangzhu Haizi Kao Daxue

王极盛 著

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 05 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样帮助孩子考大学/王极盛 著

武汉:长江文艺出版社, 2005.3

ISBN 7-5354-2999-8/I·1038

I. 怎…

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 (2005) 第 019134 号



新浪读书强力推荐!

策 划: 金丽红 黎 波

责任编辑: 陈 曦 张 瑾

封面设计: 大象设计工作室

媒体运营: 赵 萌

责任印制: 周铁衡

出版: 长江文艺出版社 (电话: 027-87679301 传真: 87679300)

(湖北省武汉市武昌雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9-11 楼)

发行: 长江文艺出版社北京图书中心

(电话: 010-82845152 传真: 82846315)

印刷: 北京师范大学出版社印刷厂 北京方成印刷有限公司

开本: 889×1194 毫米 1/32 印张: 6 字数: 92 千字

版次: 2005 年 3 月第 1 版 印次: 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-82845152)

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

目 录

一 考生家长走出五大误区 1

走出过分保护的误区 1

走出过分干涉的误区 6

走出过分期望的误区 10

走出忽视言传身教的误区 13

走出忽视心理健康的误区 16

二 怎样帮助孩子复习功课 20

帮助孩子制定复习计划 20

跟着老师步子走 22

家长少唠叨 24

提醒孩子准备几个错误改正本 25

为孩子营造整齐有序的学习小环境 26

远离复习误区 27

三 怎样帮助孩子调整心态 33

帮助孩子调整心态须知 35

心态制约考试成绩 41

以家长的言行感染孩子 42

营造安静、宽松、和谐的家庭氛围 44

怀有一颗平常心 45

孩子需要定期心理健康测试 45

家长与老师常联系	50
不同时期侧重解决不同问题	53
四 怎样帮助孩子填报志愿	56
让分数实现最大价值	56
发挥家长的优势	57
填报志愿有“秘诀”	58
注意，千万注意！	63
五 寒假期间家长做什么	69
引导孩子有原则	70
怎样帮助孩子复习功课	74
怎样帮助孩子调整心态	77
六 开学后到三月底、四月初家长怎样帮助孩子	81
制定合理的作息时间表	81
每天做到复习有计划	82
做好开学初考试的心理调节工作	84
正确对待一模考试	86
七 考前半个月家长做什么	91
帮助孩子安排好作息时间表	91
保证孩子三餐饮食卫生	93
各科不要平均用力	94
防止孩子过多使用电话	97

准备常用药品箱 97

不要请假在家陪读 98

多和孩子交流 99

八 6月6日帮助孩子做什么 101

让孩子生活富有节奏感 101

做做题，练练手，热热身 103

适当休息 104

落实物质准备 105

让孩子晚上睡好觉 106

帮助孩子做好应急方案 108

九 高考前后家长“五要五不要” 109

情绪要稳定 109

情绪要愉快 110

只要孩子尽力就行 111

要确保孩子身体健康 112

要做好必要的督促检查 113

不要规定考试成绩的指标 116

不要规定孩子考上什么大学 117

不要让孩子填报家长的志愿 118

不要问孩子考试结果 119

不要送孩子上考场 120

十 “准大学生”家长做什么 123

总结中学的学习生活 124

帮助孩子调整身心	125
自我服务的锻炼	126
英语学习不能丢	128
对恋爱问题要有心理准备	130
十一 落榜生家长怎么办	133
落榜生家长的心态	133
高考失利的学生家长“五要五不要”	138
怎样帮助落榜生调整心态	153
十二 高考落榜，脚下有路	158
复读	158
民办高校	159
网络大学	161
自学考试	162
出国留学	163
十三 复读生家长怎么办	168
只要心态调整好，明年定比今年	
考得好	168
家长怎样帮助复读生调整心态	173
复读学校怎样帮助学生调整心态	177
怎样选择复读学校	179
哪些人适宜复读	182
哪些人不适宜复读	184

一、考生家长走出五大误区

家长好心陪读，在孩子看来是监督。

教辅材料，孩子让买再买。

别拿小道消息吓唬孩子。

同学的电话不让接，孩子一晚上不踏实。

硬让孩子冲清华，可能连第二志愿也考不上。

● 走出过分保护的误区

每逢高考，相当多的家长把孩子看成家里的重点保护对象，其效果对考生不利，甚至影响孩子高考的心态和成绩。

家长对考生过分保护的情况多种多样，我通过调查研究总结出一些常见的案例。

案例

考生母亲刘某，在高考前一个月就向单位请假，全心全意 24 小时为孩子服务，确保孩子在最后冲刺阶段复习好功课。



这一个月里，母亲心里很闷得慌，除了张罗一日三餐没事可干。儿子同样感到别扭，心中在想：您这是为我服务还是监督我？其实为我服务用不着这样，吃饭问题我自己就能解决。而且，我们临考前两个星期才放假自习，您何必提前一个月就在家看守我呢？

其实母亲并不是存心“监督”，只是闲得无聊，动不动就去儿子房间转转，却引起了孩子的怀疑：妈妈肯定是想看我在不在复习功课。由此孩子产生了对妈妈的不满情绪，也不主动跟妈妈讲话了。“不被信任”的局面使他感觉很压抑。“我妈这是干什么呢？”他曾经在电话里对一个同学这样讲。

家长高考前请假在家“陪读”，造成孩子情绪低落，复习效率降低，高考时也没发挥好。用他的话来讲，妈妈的“不信任”至少使他高考的成绩掉了10分。

案例

宋某是一位高三的学生，平时学习很自觉，也很有计划性。

2003年3月以后，快要高考了，妈妈为

了让孩子有个好状态，格外加以关照。过去孩子学习时她几乎不进孩子的房间，现在倒好，孩子复习到什么时候她陪读到什么时候。她的任务就是坐在孩子旁边，给他端茶送水开空调。

本来这个孩子是以一种“平常心”来对待高考，一切都在按部就班地进行，可是妈妈这一“陪读”，他就觉得高考可是件“大事情”，甚至关系到全家命运。这使他产生了很大的心理压力。

考不好怎么办？考不好怎么对得我妈妈的陪读？随着压力的逐渐增加，这位考生的情绪开始烦躁，爱发脾气，学习成绩下降，还出现头疼、心慌等症状。他在向我咨询时说：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，告诉她不要再陪读了。要想孩子以平常心对待高考，家长首先要以平常心对待高考，像平时一样与孩子相处、给予他适当的照顾就可以了。您的格外关照只能增加孩子的心理压力，使孩子难以发挥出平常水平，这样做又何苦呢？

这以后，她接受了我的建议，不再摆出

一副“严阵以待”的架势。孩子的紧张心态也逐渐舒解，回到正常的学习轨道，以优异的成绩考上了重点大学。

上大学后，他妈妈打电话向我表示感谢。我提醒道，孩子上了大学只是开始独立生活的第一步，这一步要鼓励他自己走，过分地关注只会给孩子徒增负担。他妈妈说，通过这次高考陪读，自己明白了怎样做才是真正关心孩子。

家长对孩子的过分保护不仅表现在孩子平时的学习生活中，而且还表现在考前的物质准备方面。

案例

辽宁沈阳有一个考生学习成绩一贯不错，对高考成功也比较有信心。高考前一天晚上，一心想为他做点什么的爷爷说：“孙子，你就放心睡觉吧，爷爷把你的表给调准了，考试时掌握好时间。”

谁知爷爷老眼昏花，把时针整整调快了一格。第二天上午考语文时，他觉得时间特别紧，很多题都来不及想，只能仓仓促促地

跳着做。后来看自己的表已经到 11 点半，可周围的同学还没有交卷子的，监考老师也无动于衷。他感觉很纳闷，就举手报告老师，是不是该交卷子。老师说，现在是 10 点半，你还有一个小时的答卷时间。这时他才恍然大悟，爷爷老了，把表对错了。

他努力压制住自己后悔、沮丧、烦躁的情绪，继续答卷，然而先前答错的题目很难修改，即使可以改，也有碍卷面整洁。考完试，这孩子没有回家吃饭，爸爸、爷爷都很着急。是不是考坏了？是不是路上出了什么事？他的爸爸骑着车到处找他，晚上才知道，孩子由于这件事心情特别坏，中午没有回家，在外面坐了两个多小时。这样一来，下午的考试状态如何也就可想而知了。

爷爷知道自己帮了倒忙，后悔地说：“真对不起你。爷爷一辈子对你做好事情，没做过一件坏事情，这件事爷爷也不是想给你做坏，可结果是坏的，爷爷一辈子忘不了这件事。”



● 走出过分干涉的误区

有些家长认为，快要高考了，要让孩子抓紧时间抓紧就必须督促他、监督他，把孩子管紧、管好。为此他们采取各种措施，满以为都是为了孩子好，可是这些主观的设想和愿望往往与实际情况不符，不仅没帮助孩子合理利用时间，反而使孩子与家长之间产生了隔阂、对立，甚至冲突，造成负面影响。

案例

有位家长在孩子高三下半学期开学后，自作主张地给他安排了一个每天的复习时间表：7点到8点复习数学，8点到9点复习物理，9点到10点复习化学等等。时间排得很满，既没有休息，也没有灵活掌握的余地，还强迫孩子照此执行。

其实，这一套作息时间表和孩子实际的学习计划不一致，孩子不可能完全按照它去复习功课，可家长还要每天对照它检查孩子的各科进度，自然父子俩就发生了矛盾。爸

爸发脾气说：“你不听我的就考不好！”儿子也不服气：“听你的准考不好！”

依我看，这位家长是瞎帮忙、帮倒忙。孩子怎样安排复习时间是他自己的事情，因为只有他自己最清楚老师布置的作业和自己的掌握程度，用不着家长操心。

家长盲目拟定的“学习计划”看似充实，孩子却很难照办，一旦实现不了家长还非管不可，那不就造成了矛盾吗？说到底，家长的关键任务还是给孩子创造一个温馨的学习环境，一个温馨的家庭气氛。一厢情愿地瞎帮忙，往往会适得其反。

案例

刘某是高三学生。一开学，她爸爸就到北京图书大厦给她买了六套高考教辅材料和试卷，回家之后对女儿说：“这些是爸爸精心给你挑选的，每天做做有好处。”孩子却说：“我哪有时间做那些东西？老师布置的作业都完成不了。”

后来那位家长对我讲，其实他也不知道挑什么样的好，几百种教辅材料看得眼都花了，服务员也提不出参考意见。那怎么办呢？

干脆挑有名的出版社，一口气买了六套。他心里想，别的家长都给孩子买教辅，我也给孩子买了，也尽心了。



这个家长虽然一开始没能说服女儿，还是时常跟孩子唠叨：“有空做做我给你买的那些题。”一次说来孩子不吭声，二次说来孩子心里烦，事不过三，第三次说孩子就火了，跟爸爸嚷起来了：“你也不懂这些你怎么就知道它好？我是先做老师布置的还是先做它？不完成老师的作业怎么跟着老师复习？”爸爸却一心认了死理：老师留的要做，这类参考的东西也要做。

其实这是给孩子增加压力。孩子具体该怎么学自己心里有数，我们家长不懂就是不懂。即使我们考过大学，也已经相隔多年了，一切情况和现在都不一样。所以我建议家长不要多管，否则就是限制孩子按自己的实际情况去学习，束缚了孩子学习的主动性和积极性。

案例

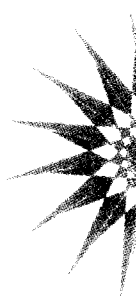
一位姓王的考生母亲在孩子进入高三以后，给孩子立了一个接打电话的规定：对外

打电话一律要经过她的批准，如果是打电话给老师、同学询问学习方面的事情，可以；与学习无关的电话一律不许打。打进来的电话首先由他妈妈来接，找他的，是女孩一律告之不在，是男孩要问明干什么，与学习有关的才让他接。妈妈把这个规定当面讲给孩子听，没有什么可以讨价还价的，理解要执行，不理解也要执行。

这位母亲在孩子面前一向说一不二，孩子从小怕她，这回也只好乖乖点点头。其实心里很不服气，心想，我都这么大了，接电话、打电话还得经过你批准，把我看成小孩了！他对妈妈的这种做法耿耿于怀，尤其是一听到电话铃响，妈妈拿起电话后又没有跟对方讲话，还很快挂断，他就知道这个电话是找他的，半是不快半是无可奈何，更不敢向妈妈提意见。

后来这个考生对我讲，您说在这种心态下我能复习好吗？我妈妈怕我浪费时间，然而她的做法伤害了我的自尊和感情啊。

家长不要对孩子的生活横加干涉，更不要把自己的意志强加给孩子。当然，也不要走向另外一个极端，让孩子放任自流。孩子在高考备考期



间，可能有一些做法会影响学习，比如看电视剧，本来只想看一会儿，但是往往控制不住自己连续看下去，在这种情况下，父母给予必要的提醒也是应该的。

家长在高三这一年里要尊重孩子的人格，调动孩子学习的积极性和主动性，为孩子创造一个温馨的家庭气氛，必要时给孩子以提示。不要时时处处要求孩子按自己的意愿去做、按自己的办法去干，更不要限制孩子的人身自由。

总之，考生家长一定要走出过分干涉的误区才能使孩子获得学习的积极性、主动性，才能使孩子相对放松，从容备考。

● 走出过分期望的误区

时代在发展，社会在前进，进入 21 世纪的中国家长希望孩子上大学、上名校，这无可厚非。家长对孩子有适当的期望也是应该的。

符合孩子实际情况的期望会对孩子产生一种激励，使孩子形成一种心理的力量，鼓励他去实现力所能及的目标。但从目前来看，相当多的家长对孩子的期望超越了孩子的能力所及。

2002 年 5 月 4 日，我到母校北京大学去办事，在西门口碰见一个 10 岁左右的小孩和她的