

怎样做·好父母

决胜中考 招招灵



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

决胜中考招招灵



 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

决胜中考招招灵 / 李洁等编著. —北京: 中国少年儿童出版社, 2009.12

(怎样做·好父母)

ISBN 978-7-5007-9444-8

I. ①决… II. ①李… III. ①高中—入学考试—基本知识 IV. ①G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 196095 号

JUE SHENG ZHONG KAO ZHAO ZHAO LING
(怎样做·好父母)

 出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

编 著: 李 洁等

责任编辑: 杨顺利

责任编辑: 白雪静

责任校对: 赵聪兰

美术编辑: 沈苑苑

社 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

总 编 室: 010-64035735

传 真: 010-64012262

发 行 部: 010-84037667 010-64032266-8269

h t t p: //www. ceppg. com. cn

E-mail: zbs@ceppg. com. cn

印刷: 中青印刷厂

经销: 新华书店

开本: 720×980 1/16

印张: 15.75

2009 年 12 月第 1 版

2009 年 12 月北京第 1 次印刷

字数: 270 千字

印数: 9700 册

ISBN 978-7-5007-9444-8

定价: 25.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。



在每个人的人生道路上，总会有几个重要的人生关口。在初中阶段，一个最大、最重要的“坎儿”，就是中考。

望子成龙是许多家长共同的目标，为了使孩子能拥有良好的修养、光辉的前程，能立足于未来竞争越来越激烈的社会，即使中考只是建立在九年义务教育基础上的选拔性考试，但对家长来说，中考却是孩子人生的第一个转折点，是一次非常重要的考试。对此，一位家长这样说道：“如今，高考门槛降低了，录取率逐年增高，对于考生年龄又放开了，年纪再大也能考，机会很多。可中考就不一样了，一锤子买卖，考砸了，也没有什么补救的机会。所以，一定要帮孩子把好中考关。”另一位家长则说：“重点高中的升学率都是90%以上，考进一个好高中，就好比一只脚已经迈入大学。中考这一步如果走不好，下一步就悬乎。”如何帮助孩子在中考中稳操胜券，成了一个令家长头疼的难题。

中考是对考生知识和能力的考试，同时，也是对考生心理的一个测试。备战中考的学生承受着巨大的心理和学习压力。如果家长能在孩子的心理和生活方面给予更为科学的引导和调节，就能为孩子的中考助一臂之力。的确，中考不仅在考查学生的基础知识、潜在能力，也在考查学生的心态。有时候，中考成败的关键就在于考生的心态。

中考对考生来讲，是人生的第一次大的磨炼，对家长也同样如此。如果每个考生和家长都能够从容面对中考，那么中考的过程就会变得轻松而短暂。且不管考生是正常发挥还是在关键时刻失手，走过中考，考生都能得到很多他人所无法给予的人生财富。

《决胜中考招招灵》是一本系统、全面指导中考考生和家长的实用书。本书从身心调适、考前复习、学习方法、得分技巧、临场发挥、志愿填报、考后规划等多个方面入手，为考生和家长具体、全面地介绍了如何应对中考的各种问题。愿各位考生和家长看过本书后，都能得到启发和帮助。

最后，希望每一位从考场上回来的考生都会露出灿烂的笑容。



第一章 调整心态

——积极客观地认识中考

- 8 正确看待中考的意义与重要性
- 10 住校生怎样调整中考心态
- 12 如何帮助孩子提高自信心
- 14 “名校情结”让孩子失去自我
- 16 孩子紧张焦虑怎么办
- 19 家长过度关心使孩子压力增大
- 21 让优生走出孤独
- 23 远离青春期孤独症
- 25 帮助孩子克服厌学心理
- 27 不要轻易给后进生贴标签

第二章 保持健康

——养成良好的生活习惯

- 29 帮助孩子保证优质睡眠
- 32 怎样给孩子补充营养才合理
- 34 初三学生该如何加餐
- 36 给孩子添加夜宵要适量
- 38 不要随便给孩子吃补品
- 40 不要在饭桌上数落孩子
- 42 哪些食物可以帮助增强记忆力
- 45 缓解眼睛疲劳的食物有哪些

47 专家推荐：适合中考考生的食谱

第三章 加强自律

——把握休闲娱乐的尺度

- 50 “大考大玩，小考小玩”可取吗
- 52 上课不能集中注意力怎么办
- 54 孩子沉溺于网络游戏怎么办
- 56 孩子有早恋苗头怎么办
- 58 怎样对待孩子的早恋
- 60 让偶像成为孩子学习的动力
- 62 初三寒假应该怎么过
- 64 化解孩子寒假后的“开学综合征”

第四章 充沛精力

——协调学习与业余爱好

- 66 业余爱好会影响孩子的学习吗
- 68 初三学生不应漠视“社会实践”
- 69 初三要不要担任班干部
- 71 体育锻炼健身又益智
- 73 哪些运动适合你的孩子

- 75 中考期间怎样安排体育锻炼
- 77 如何督促孩子执行计划
- 79 初三还看科普读物吗

第五章 夯实基础

——讲究学习方法与技巧

- 81 课堂笔记要条理清晰
- 83 及时弥补考试暴露出的漏洞
- 85 中考数学得高分的N大绝技
- 87 语文学习的习惯很重要
- 89 物理复习要善于总结梳理
- 91 中考化学不可生搬硬套
- 93 中考作文切忌“两耳不闻窗外事”
- 95 英语学习要逐个消灭弱项
- 97 理科解题要区别对待题型
- 99 从测验中发现问题，保强补弱

第六章 提高效率

——清除障碍，保证复习质量

- 101 帮助孩子提高记忆力
- 103 为孩子推荐记忆好方法
- 105 孩子偏科怎么办
- 107 怎样培养对理科的兴趣
- 109 怎样培养对文科的兴趣

- 111 有没有必要给孩子请家教
- 113 如何给孩子请家教
- 115 给孩子请家教要注意哪些问题
- 117 陪读的利与弊
- 119 如何帮孩子选择补习班
- 121 系统复习不搞突击战
- 123 保证课堂精力充沛
- 125 怎样给孩子选购教辅资料
- 127 提高孩子的书写速度
- 129 提高孩子的解题准确率
- 131 怎样对待孩子模拟成绩大变化
- 133 模拟考试后协助孩子作卷面分析

第七章 知己知彼

——及时了解中考资讯

- 136 了解当地的加分政策
- 138 了解本地区中考科目的设置
- 140 明确中考体检时间和注意事项
- 142 中考体检时要注意哪些问题
- 144 了解中考改革的走向
- 146 中考考生可通过哪些方式查询考分
- 147 什么是自主招生
- 149 了解初三新课标改革
- 151 熟记中考期间的日程安排

第八章 从容迎考

——积极作好临考准备

- 153 考前先踩点
- 155 中考前夜怎样调节应试状态
- 157 考试前孩子没有食欲怎么办
- 159 临考前不要刻意改变孩子的食谱
- 161 中考期间来月经怎么办
- 163 考试期间孩子中暑怎么办
- 164 “考场恐慌症”的产生与消除
- 166 前往考场路上堵车怎么办
- 168 进考场前身体不舒服怎么办
- 170 提醒并确认孩子的考试必备用品
- 172 考试期间孩子要不要午睡
- 174 购买2B铅笔先辨别真假

第九章 取胜有道

——不急不躁沉着应考

- 176 忘带准考证或考试用品怎么办
- 178 如何快速调整到最佳考试状态
- 180 合理分配考试时间
- 182 填涂答题卡一定要谨慎

- 184 考砸第一科，怎样进行后面的考试
- 186 考试时发生“记忆堵塞”怎么办
- 188 考试中遇到噪音干扰怎么办
- 190 不小心损坏了试卷或答题卡怎么办

第十章 选定方向

——理性填报志愿

- 192 中考志愿要父母包办吗
- 194 中等学校的分类和特点是什么
- 196 不要一心盯着重点学校
- 198 如何降低中考志愿的填报风险
- 200 中考志愿切忌“跟风”
- 202 “零志愿”填报有讲究
- 204 中考志愿排序要合理

第十一章 中榜不放纵

——规划高中前的暑假时间

- 206 成绩揭晓，孩子情绪不稳定怎么办
- 208 奖励孩子要适度
- 210 孩子放纵无度怎么办

- 212 孩子天天赖床怎么办
- 214 暑假，别让孩子在网络中迷失
- 216 帮孩子作好高中学习的准备
- 218 如何为孩子选择特长班
- 220 告诉孩子升入高中后将会面对的变化
- 222 和孩子一起了解有关高考的事
- 224 告诉孩子寄宿应该注意什么
- 226 孩子突然变得爱打扮正常吗
- 228 孩子想和同学去旅游怎么办
- 230 孩子利用暑假打工，家长该支持吗

第十二章 落榜不落志

——寻找属于自己的状元路

- 232 怎样帮孩子进行心理调适
- 234 抽时间和孩子一起参加体育锻炼
- 236 选择职业高中好不好
- 238 孩子读中专怎样选专业
- 240 如何帮孩子选择民办中学
- 242 孩子选择复读，家长需要做什么
- 244 什么样的学生适合复读
- 246 复读学生要作好哪些准备
- 248 初中毕业生该去留学吗
- 250 孩子出国读高中需作什么准备

第一章

调整心态——积极客观地认识中考

中考是孩子生命历程中充分展示自己的初次体验，是面对美好人生的首次选择。因此，如何调整心态，以良好的精神状态迎接考试，是所有考生和家长都不容忽视的问题。

正确看待中考的意义与重要性



中考巡逻兵

丁丁是南京市鼓楼区某重点中学的初三学生。在同学眼里，在班里担任语文课代表的丁丁性格开朗。但从上周开始，同学们发

现，课间的时候丁丁常趴在课桌上，用小刀或圆规在手臂上划出一道道血痕。一有同学走过来，她就把手藏起来。“有时候还看到她哭，我们看到她手臂上的伤，觉得她肯定很疼，但是问她到底怎么了，她只说心里烦，其实是她把中考看得太过重要了。”丁丁的同学介绍说。

中考是孩子人生的一个重要转折点，孩子能否正确对待中考是取得好成绩的关键。有些刚上初三的孩子很不以为然，认为离中考的日子还很长，有的是时间，可以慢慢来。还有些刚上初三的孩子，每天起早贪黑，拼命做习题，生怕漏掉一点儿东西，他们往往把中考看得过于重要。

家长要针对不同类型的孩子进行不同的引导，对于把中考看得过轻的孩子，应该督促他们学习；对于把中考看得过重的孩子，要加强引导，提醒他们在考试前注意劳逸结合，不能有太大的心理压力。



中考急诊室

虽然中考十分重要，但它毕竟只是漫长学业生涯的一小步，以后的路还很长。

因此，家长要引导孩子客观地看待中考，树立正确的中考意识，这也是为日后的学业生涯作准备。为了使孩子能够以一



颗平常心去面对中考，家长可以试着从以下几个方面指导孩子：

对孩子说明中考的意义

很多孩子不能正确对待中考，通常是因为对中考不了解。家长在初三最开始的时候就要向孩子客观地说明中考的意义和重要性，这样才能正确引导孩子。

帮助孩子调节压力，引导其以平常心态对待中考

初三的孩子已经把考试当成是衡量自身能力的工具之一。不论家长、老师是否施压，但凡是考试，孩子或多或少都会自发地给自己施压，因而会紧张。由于过大的压力会导致孩子考试受挫或失败，所以家长要帮助孩子减压。

首先，家长不能有意无意地给孩子施加压力，特别是中考前两周，要以接纳的态度对待孩子的学习。

其次，家长要教会孩子消除不合理的想法，使用积极心理暗示、食疗、休闲运动等方式来自我调节压力。当孩子出现成绩无缘由地下降、情绪无缘由地波动、人际关系无缘由地紧张等情况时，家长应高度重视，因为这可能是孩子心理压力过大的征兆。

对不同的孩子采用不同的对待方法

作为家长，要区别对待考前放松型和紧张焦虑型两种不同状态的孩子。考前放松型的孩子，特点是越到考试前越是漫不经心，热情投入不够。这种孩子往往对自己的学习状况心中无数，家长应多过问和督促他们学习，对他们的散漫行为加以约束。尤其要关注孩子的学习进度和效果，可以帮他们联系家教或补习，要让孩子感到家长对他们怀有期望。但对考前紧张焦虑型的孩子来说，家长应当减少对他们的关注，要表现出对他们很有信心的样子。需要注意的是，这种信心不是要家长总对孩子说“你一定能考上”“你一定会实现自己的理想”等鼓励的话，而是要像平常那样对待孩子，不因孩子要考试而改变自己。



专家支招

家长可以用轻松的口吻与孩子谈论考试，
缓解孩子把考试看得过重的紧张情绪。





住校生怎样调整中考心态



中考巡逻兵

陈先生的女儿圆圆上初三后就在寄宿班。陈先生平时偶尔和孩子通个电话，但很少与孩子细心地沟通。他认为，孩子在学校有老师管着，肯定出不了什么问题。圆圆每个周末回到家里，忙于工作的陈先生和妻子也没时间陪孩子，更顾不上和孩子聊天谈心，经常留圆圆一个人在家。“现在孩子的学习成绩有所下降，周末也不愿回家住，问她遇到了什么问题，也不愿跟我说。”陈先生后悔地说。

有些家长认为，孩子进入初三以后，如果能住校，就能节省很多往返于家和学校之间所用的时间。这些家长认为学生住校后，老师和学校能给孩子更全面的辅导，让孩子全心全意投入学习中。

但是事实上并不是这样，很多初三考生住校以后，心里会产生不同的变化，家长应该给予关注。



中考急诊室

住校生应该怎样调整中考心态呢？我们为家长和考生提供以下几点建议：

多与孩子当面交流

家长把孩子送到寄宿学校后，不能从此就不管不问了，不要让孩子“游离”于家长的视线之外。家长要时常与孩子、老师联系、沟通，询问孩子在学校的生活情况和学习情况，及时发现问题并及早解决。孩子双休日回到家里，家长要尽量陪在孩子身边，用面对面的交流代替电话联系，这样利于增进感情，也利于孩子的成长。

通过培养自理能力来改变心态

孩子刚开始住校肯定会不适应，觉得打水、叠被子、洗衣服等生活琐事很烦，不愿干。很多孩子总是对着一盆脏衣服束手无策。家长要让孩子明白，他



总有一天要离开父母独立生活，不可能在父母的庇护下生活一辈子。所以，要鼓励孩子把寄宿生活当成一次体验和锻炼，以此改变孩子总依赖大人的心态。

在学习的心态上要自觉

在学校，要让孩子养成自觉学习的好习惯。以前孩子在家可能一会儿想看电视，一会儿想玩电脑，心思不能完全放在学习上。而住校让孩子远离了很多诱惑，而且学校里的学习氛围浓厚，晚上有晚自习，别人学的时候，自己也跟着学，同学之间互相督促，不会做的题还可以互相讨论，对孩子的学习成绩提高很有帮助。



专家支招

一般来说，学校对寄宿生的管理比较严格，学生的作息时间表也更有规律。与普通学校、普通班相比，寄宿制学校或寄宿班教学的时间

和空间都比较大，学生一天 24 小时都生活在学校里，可以统筹安排学习时间和内容，受外界干扰也较小。因此，不少家长想让孩子寄宿，但事实上，不是所有的孩子都适合上寄宿学校的。应针对孩子的特点，区别对待。



如何帮助孩子提高自信心



中考巡逻兵

张芬是一个临近中考的学生，她总是感到自己比不上别人，心里也总是有压力。并且，虽然张芬上课听讲很认真，可是考试成绩总是不理想。回到家，张芬的家长又总说，人家这个比她强，那个比她强。张芬感到很难受，觉得对不起爸爸妈妈。张芬心里也很急，不知道怎样才能增加自己的自信心，使成绩很快提高。

很多初三的考生都存在自信心不足的问题，这严重影响着考生的成绩。自信心对一个人一生的成长都是十分重要的，良好的自信心可以使孩子不怕困难，积极进取，取得更好的成绩。

良好的自信心能让考生把现有水平发挥到最佳程度，家长对孩子要多鼓励、肯定，不要动辄批评、指责。当孩子暂时失利时，家长应该这样告诉孩子：“怀着一颗平常心，轻轻松松去中考，即使失利也无所谓，前程依然如花似锦。”另一方面还要激励孩子，给孩子以信心和勇气。



中考急诊室

良好的自信心是中考制胜的法宝。人的自信心是从很小的时候就开始萌发的，当孩子使用各种方法来取悦大人、吸引大

人的注意和赞美时，自信心就在发展了。作为父母，帮助孩子建立自信是让孩子取得优秀中考成绩的一个非常重要的方面。那么，如何让孩子拥有自信呢？

家长们可以参考以下几种方法：

真诚地赞扬和鼓励

赞扬能增强孩子的自信心，但要注意得当、得法。滥用鼓励和赞扬会使孩子感受到不真诚或觉得家长的期望过低，使孩子不明白什么才是真正值得赞扬的。家长最好对孩子的行为或进步给予及时、准确的反应，比如对他说“我看你离重点高中就差一小步了”“你这篇作文写得非常优秀”等，这样比笼统地

说“好极了”效果会好得多。

要重视过程而非结果

父母往往最关心的是孩子的学习成绩是否比别人强。其实，这个结果并不是最重要的。家长应该关注的是孩子在学习、做事的过程中是否获得了经验、掌握了知识和技能。如果孩子的一次考试成绩不理想，可是这次考试却让孩子和父母看到了薄弱环节的所在，不正是失之东隅，收之桑榆吗？

让孩子感到自己有用

除了采纳孩子的建议外，家长还可引导孩子做对家庭、对别人有益的事。让孩子多参加集体活动并积极贡献自己的力量，使他感受到与他人之间的相互需要和依存关系，以激发孩子的自信心和责任感。

教孩子积极面对挑战

充满自信的孩子，很容易克服困难，取得成功，因而也就更乐于接受挑战。要注意的是，在激励孩子做某种具有挑战性的事情时，最好以自尊心、荣誉感来激发他们，这样才能保持激励的持久和深入。



专家支招

临考前，家长应该帮助考生科学地给自己定位，正确评价自己的实力，找准位置，不要因一次考试成绩不好或一道题不会而患得患失，应确立“题易大家易，题难大家难”的思想，

不要妄自菲薄，自我贬低，应多分析自己的优势，经常回忆自己成功的事，用心理暗示的方法，调整好自己的心理状态，增强自己的自信心。





“名校情结”让孩子失去自我



中考巡邏兵

某市初三毕业生张东旭平时的学习成绩一直很优秀，去年年底，他获得免试保送到当地一所有重点高中的资格。但是他的父母觉得那所重点高中并不是当地最好的，就让他放弃保送，参加中考。但中考成绩一出来，他的父母就傻眼了，张东旭的中考成绩只比重点线高出几分，可选择的学校不是很多。一家人都很后悔。

随着社会竞争程度的提高，人们越来越认识到知识技能的重要性。面对现实，家长九九归一，只要求孩子学习好，考试得高分，将来好顺利升入重点大学。而重点学校尤其是那些升学率很高的名牌高中被视为通向高等学府最重要的“跑道”。于是，不少家长使出浑身解数让成绩并未达线的孩子进名校，读重点，希望孩子将来考上理想的大学。结果不少勉强进了名校的孩子被学习压得喘不过气，身心极度疲乏。有些孩子由于不能适应紧张的学习生活，产生过重的精神压力和心理负担，有的还造成更严重的后果，如失眠、健忘、自卑、压抑、性格孤僻等。最终这些被硬“塞”进名校的学生不堪重负，不得不中途退出。实际上，家长这种望子成龙的“名校情结”，对于孩子来讲，并不是催其上进的动力，反而让孩子失去自我。



中考急诊室

重点学校被视为通向高等学府最重要的“跑道”，谁都不愿意自己的孩子在激烈的竞争中提前出局，但家长的急于求成

和拔苗助长会让孩子不堪重负，失去自我。那么，家长应该怎样对待这种“名校情结”呢？不妨参考以下三点建议：

名校会增加孩子的压力

家长应该考虑到，一些基础薄弱的学生进入名校后可能会不适应。因为不少孩子适应不了重点学校的学习强度和学习压力，心理调节能力强的孩子或许



还能学完全部课程，但那些心理素质较弱的孩子却有可能出现问题。在一些重点高中每年都有学生中途转学，其中多数是因为跟不上教学进度，这种情况一般出现在高二下半学期。

适合的才是最好的

对学生和家长而言，在选择学校前要先了解该校在教学进度和教学目标上的具体设置，清楚孩子真正需要什么，孩子的学习兴趣和特长是什么等等。更为重要的是，作为家长，应设身处地考虑孩子的实际情况，照顾孩子的兴趣爱好和实际能力，尊重孩子的意愿，而不是盲目地要求孩子按照成人预先设计的轨道成长，更不能硬性地对孩子提出过高的期望和要求。

减轻孩子的压力

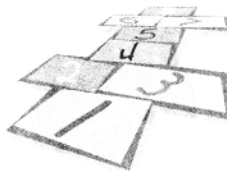
在选择学校方面，家长要注意给孩子减轻过重的精神压力，不要把孩子人生的最大砝码仅仅押在学习成绩上。培养孩子健康的心理、完善的人格以及与人交往的技能，远比考试成绩得第一名更为重要。



专家支招

父母都期盼孩子日后能出人头地，这种“望子成龙”“望女成凤”之心作为一种愿望是好的，但要顺其自然，绝不能脱离实际，否则只会适得其反。要想实现愿望，让孩子真正能成才，

家长要有平和的心态，降低期望值，给孩子减压，根据实际情况和孩子一起制订合适的奋斗目标。并且家长要掌握一些孩子身心成长发展的规律和教育技巧，提高自身的素质和修养，不单看孩子的考试分数，要帮助孩子发现长处和分析不足，做到扬长避短。





孩子紧张焦虑怎么办



中考巡逻兵

小板的学习成绩一直不错，很少让父母担心。但是，自从上了初三以后，原本活泼的他变得少言寡语了，总是一副心事重重的

样子。遇到大型考试的时候，小板常常紧张得睡不着觉，所以考试总是屡考屡败。虽然他依旧很努力学习，但是成绩却一落千丈。这可急坏了小板的父母。

随着中考一天天临近，初三学生的心理压力会越来越大，不少同学甚至出现了考前焦虑的症状。具体表现为想好好学习，但却学不进去；上课变得不再认真听讲，过分注重考试成绩并且担心自己失败。有些平时学习挺好的学生，一逢大型考试就屡考屡败；有些学生在初一、初二学得很出色，到了初三却每况愈下，之所以出现这种现象，考试焦虑情绪对学生有很大影响。

面对中考，每个学生都会有或多或少的心理压力，出现考前焦虑也是正常现象。有考前焦虑的同学，造成焦虑的原因是多方面的，可能是对自己的要求比较高，也可能是家长对孩子的期望值较高给孩子造成了压力，或者是自己太想成功却信心不足。总体来说，有考前焦虑的同学都是太想把学习搞上去，而又没有把注意力放到学习本身上，反而过多地关注了学习的结果，从而导致自己压力过大，产生心理焦虑。



中考急诊室

考试焦虑情绪是一种常见的、基本的心理体验。而有考试焦虑情绪的学生大部分会感到不同程度的学习困难，记忆力下

降，精神难以集中，注意力容易分散，思维似乎停滞。其实，每个人都会出现考前焦虑，只要调整好自己的心态，就能将压力化为动力，从而摆脱焦虑的困扰。那么，家长怎样让临考孩子远离“考试焦虑情绪”呢？家长可以试试以下几种方法：