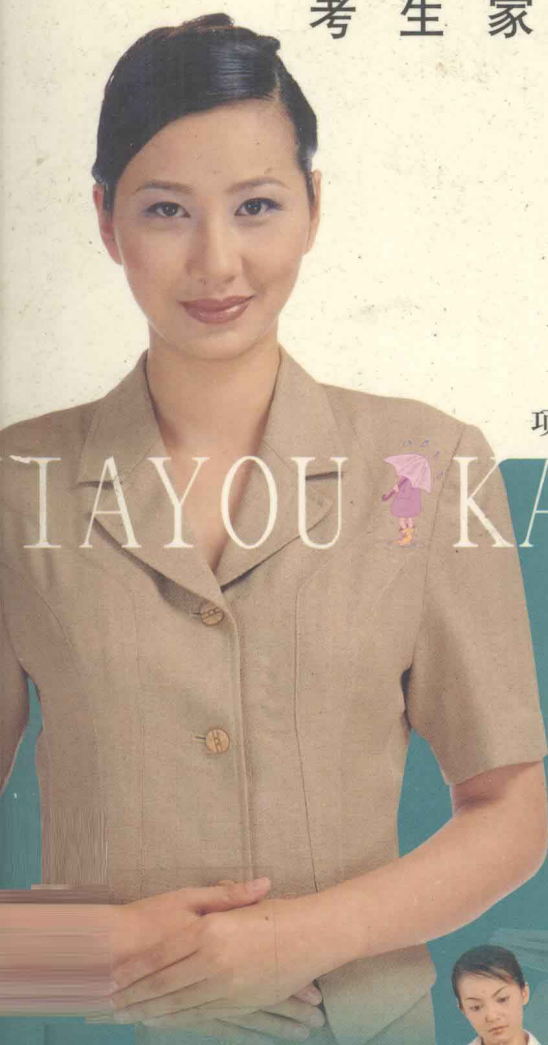




久久生活丛书

家有考生

考生家长完全手册



项力 吴晓霞 梅建明◎编著

JAYOU KAOSHENG

河海大学出版社

★考试考的是孩子，考的也是家长

◎考前冲刺方案

◎进考场前的心理暗示激励策略

◎考场实战时间把握指导

◎考试饮食方案，伤病对策

◎考后估分技巧，志愿填报指南



生活丛书



家有考生

JIAYOU 考生家长完全手册
KAOSHENG

项力
吴晓霞◎编著
梅建明



河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有考生: 考生家长完全手册/项力等编著. —南京:
河海大学出版社, 2002. 11

(久久生活丛书)

ISBN 7-5630-1837-9

I. 家… II. 项… III. 学生—保健—基本知识
IV. G478.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093294 号

书 名 / 家有考生

书 号 / ISBN 7-5630-1837-9/G·404

责任编辑 / 朱 辉

封面设计 / 书衣坊

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京京新印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 4.5 印张 120 千字

版 次 / 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

印 数 / 1~6 000 册

定 价 / 9.90 元(册)

目 录

一 开 篇 语

- ◆ 升学考试——人生的重要时刻 1

二 家 长 心 态 录

- ◆ 一件高兴而烦恼的事情 3
- ◆ 家长的“考试病” 4
- ◆ 期待孩子的新跨越 5
- ◆ 高考不是“独木桥” 7
- ◆ 不可逼孩子太甚 9
- ◆ “七要”与“七不要” 10

三 学 得 好 , 才 能 考 得 好

- ◆ 勤用脑才能记忆好 13
- ◆ 注意力是智慧的门户 15
- ◆ 提高学习效率的其他方法 16

◆ 专家建议的复习方法	18
◆ 高考尖子谈复习	19
◆ 如何挑选复习资料	21
◆ 临阵磨枪的冲刺策略	22
◆ “悬梁刺股”非上策	24
◆ “破罐破摔”也不行	26
◆ 不要偏科	28
◆ 家教——孩子成长的助跑器	29
◆ 聘请家教的学问	31
◆ 小升初与考大学	31
◆ 不要关怀过度	32

四 关心考生心理问题

◆ 学生心理健康的基本内容	34
◆ 考生常见的心理障碍	35
◆ “应激反应”是正常现象	37
◆ 克服“考试焦虑症”	39
◆ 消除“复习厌烦感”	41
◆ 战胜自卑	42
◆ 求神拜佛不可取	44
◆ 帮助孩子树立自信心	45
◆ 考前心理疏导	47
◆ 用榜样激励孩子	48

五 考生饮食及其他

◆ 饮食营养的重要性	51
◆ 中学生的营养需求量	52

- ◆ 平时怎样安排学生饮食 54
- ◆ 哪些食物能改善大脑功能 56
- ◆ 考前该给孩子吃什么 57
- ◆ 考试期间一日三餐的参考食谱 59
- ◆ 有使人聪明的食品吗 62
- ◆ 补脑保健品作用如何 64
- ◆ 吸氧能否提高考试成绩 66

六 防治疾病是关键

- ◆ 要防止考生身心疲劳 68
- ◆ 暂时失眠不是病 70
- ◆ 如何应对神经衰弱 71
- ◆ 要让孩子张弛结合 73
- ◆ 万一病了怎么办 74
- ◆ 关注女考生的身心健康 78
- ◆ 有病考生最好不打退堂鼓 80

七 与孩子一起做好考前准备

- ◆ 考前的精力准备 82
- ◆ 查看考场位置,制订交通预案 84
- ◆ 带好考场用品 84
- ◆ 经期与考试“撞车”怎么办 85
- ◆ 临考前的冷静措施种种 86

八 提示考场应对方案

- ◆ 出现偶发事件怎么办 88
- ◆ 答好考卷的八种策略 89

- ◆ 答题的快与慢 99
- ◆ 如何消除“应考尿频症” 100
- ◆ 千万不要违纪作弊 101

九 高考以后家长三件事

- ◆ 当心孩子的“考后紧张症” 102
- ◆ 莫把孩子视作“状元” 103
- ◆ 帮孩子战胜挫折 106

十 填志愿、报学校、选专业

- ◆ 当个好参谋,不做指挥棒 107
- ◆ 估分技巧 109
- ◆ 辩证地看待“热门”与“冷门” 110
- ◆ 填报志愿的原则 112
- ◆ 军校和其他特殊院校的志愿填报 120
- ◆ 填写志愿表的注意事项 122
- ◆ 十分重视第一志愿 124
- ◆ 身体条件对就读有哪些限制 126

附 录

- ◆ 附录一 中国大学排行榜(1999~
2000 年度) 128
- ◆ 附录二 美国的“家庭环境十则” 131
- ◆ 附录三 家长谈教育孩子 131
- ◆ 附录四 外国人独特的家教 132
- ◆ 附录五 日本专家的“考试食谱” 133

一 开篇语

升学考试——人生的重要时刻

每个家庭都有孩子，每个家庭都有考生。小学升初中，初中升高中，高中考大学，每一次升学考试都牵动着家长和孩子的心弦，尤其是高考，更令千万学子和无数家庭激动不安。几多欢笑，几多泪水，几多梦想，似乎都凝聚在这短短的几天考试中。

这也难怪，现在大多是独生子女，哪位家长不望子成龙、望女成凤呢？事实上，学习成绩优秀、毕业于知名高等学府的人，工作易找些，收入要多些，前景也相对光明些。在这种情况下，做家长的自然要竭尽所能地为孩子创造条件，为他们的每一次升学考试而辗转反侧了。

当然，我们相信众多家长还有更上一层楼的思想境界：他们之所以期望自己的孩子能顺利通过每一次升学考试，是期望他们能学习到更多的知识，期望孩

子将来能为国家、为人类、为社会进步作出更大的贡献!

正是因为这,家长们就把孩子的每一次升学考试视作人生的重要时刻。他们知道,攀登了一座和更高一座的山峰,光明就照耀着孩子的未来前程了。于是在爱意的涌动下,他们为孩子的每一次考试成绩而忧,而喜,而泣,而笑。

客观事实也是,升学考试的成绩不佳,通常反映了孩子平时学习平平,意味着他在今后的学习和生活中要付出更艰辛的努力。如若高考不能过关,那很可能意味着孩子要走另一条崎岖之道了。从这个角度说,把升学考试、尤其是高考看成是人生的重要时刻就不足为怪,家长和孩子为此而无怨无悔地不惜一搏,也就可以理解的了。

应该说,自古以来做父母的总希望孩子学有所成:打猎的期望孩子成为箭无虚发的神射手,种田的期望孩子成为精通农活的庄稼王,更多的人则期望孩子通过“十年寒窗苦”而进入“高人一等”的阶层,而拥有所谓的黄金屋和颜如玉。人们期望的目标虽说不一,可关怀的本质是相同的:要让孩子更有出息,要让孩子超越自己、超越他人,让他的未来更美好。家长们为此甘愿含辛茹苦,可以付出一切,甚至为了寻觅一个好学校而像孟母那样三迁住处。面对这些,我们只能怀着崇敬之心感叹着:可怜天下父母心!

可以这样认为,升学考试考的是学生,考的也是家长。但做家长的究竟应该怎样关心考生的学习和生活,怎样关心考生的饮食和健康,怎样在关键时刻恰到好处地助考生一臂之力,让孩子走好人生重要的这一步,恐怕不是考生家长们、尤其是独生子女家长们所能完全知晓的。这里,我们依据社会学、生理学和心理学,借鉴既往处理这类问题的经验与教训,提出一些建议,希望能给考生家长一些有益的启发。本书涉及的主要是高考话题,但有小升初、中考考生的家庭,亦不妨举一反三地参考之。

衷心地祝福考生成功、家长欢颜!

二 家长心态录

一件高兴而烦恼的事情

每一次升学考试,都切切实实地表明:孩子又长大了。这时的家长往往感到高兴:不仅为孩子的成长高兴,为孩子一步一步地登上知识的阶梯高兴,也为憧憬着的美好未来高兴。

若能顺利“闯”过升学考试这一关,自然谢天谢地,皆大欢喜。可又有几人能拍着胸脯为孩子打包票呢?即使孩子平时学习比较优秀,面对这人生的重要时刻,心头总也不免悬乎乎的,更何况有些孩子原本成绩就平平或起伏不定。因此,家长不免会有诸般烦恼。如何帮助考生学习,如何安排考生作息,如何搞好饮食营养,都是家长们反复推敲、殚精竭虑的大事。

最大的烦恼自然就是孩子究竟能否“金榜题名”。为保成功,家长要到处向人求教,网上查找,电话咨询,

现场询问,凡能派上用场的办法全都用上了。即使榜上有名了,又要考虑报考什么学校和选择什么专业的问题,要考虑准备什么行装的问题。对于“娇生惯养”的孩子来说,更担心他如何适应新的学校生活的问题。

真是多少烦恼扰人眠。

事实上,当一年一度的考试季节行将来到时,当孩子们准备为自己的“关键性一跃”而日夜苦读时,考生的家长早就身受“煎熬”了。他们担心这,担心那。往往是孩子尚未进考场,家长就被诸多忧愁烦恼击倒了。

家长的烦恼岂止源自高考,其实从选择幼儿园就开始了。自此之后,上小学、升初中、考高中,家长没有一天轻松过。到了高考,自然更是烦上加烦、忙上加忙。

家长的心态可以理解。但专家们建议,做父母的应为孩子提供一个良好的积极迎考的家庭氛围。高兴也好,烦恼也好,家长都要控制好自己的情绪。不要为孩子的学习发生争执,不要强行干预孩子的学习步骤和复习计划,切忌指责孩子这不好、那不行,也不宜在孩子面前谈论升学考试的竞争激烈和艰难程度,以免挫伤孩子的自尊心和自信心。因为自信心是一切成功的基础。

家长的“考试病”

王先生曾经上山下过乡,后来虽然进城了,却因为没多少文化而只能干些粗活苦活。他发誓要让儿子考上大学。可儿子并非像他期望的那般奋发学习。王先生一方面不断地对儿子连哄带逼,一方面又怕愿望落空而忧心忡忡。现在高考即将来临,“谜底”就将揭晓,他经常处于恐惧与紧张之中,他夜难安枕了。

南方一家研究所对高中毕业班的学生家长与同年龄段的非毕业班学生家长进行过观察比较,发现前者比后者的患病率高,心脏

病多 7%，神经衰弱多 17%，肌肉痛多 21%，胃肠功能紊乱的多 24%，而有严重紧张焦虑的则多 32%。

这真是：“孩子考试多烦心，家长先得考试病”。初步剖析一下，家长的“考试病”实际上反映了对子女的过高期望值，总希望孩子能通过高考登“龙门”，以便改变命运、出人头地。因为过于看重这一点，在日积月累的紧张烦恼之后，这样那样的毛病就由此而起。尽管多数家长没有认识到这一点，更不愿承认这一点，可客观事实告诉我们，不少家长的确有“考试病”，在临考阶段更会“发作”出来。

譬如，有些家长为了让孩子能有一个安静的学习环境，四处投诉所谓噪音问题。最有趣的是投诉树上的“知了”发出噪声，要求有关部门“给予解决”，甚至拦截包括公交车在内的过往车辆，理由是这些车辆有噪声。还有的是非要让人在考场点蚊香不可，不点蚊香不罢休；要突击在考场装空调，怕天热考不好……

家长的良苦用心令人同情，但也令人无法理解。请想想，科学家早已指出，人不可能生活在绝对安静的环境之下，怎么一个人连几声“知了”叫都受不了呢？建筑工人要赶生产进度，夏夜施工可以避免白天高温的烘烤，何以为了高考就得完全“禁噪”？而堵截公交车不仅误人出行、办事，也是违法行为。至于硬要让人点蚊香、装空调就更可笑了。空调的普及还只是近些年的事，人们先前就不学习、不考试了？凡此种种，都表明有些家长的“考试病”真还病得不轻。这等过分的举动是没有必要的，让孩子生活在如此娇宠有加的环境里更是有害而无益，尽管家长们都是出于“好意”。我们希望未来的考生家长要认真反思一下，别让升学考试太沉重，不要再犯不该犯的考试病了。

期待孩子的新跨越

每一次的升学考试，许多做家长的真是操碎了心。原因是：他

们期待孩子次次都有新的跨越,期待孩子能向他们选定的目标飞奔。

在一家公司上班的黄梅女士说,为了孩子的升学考试,我把所有的事都推了。我的孩子如果考不上好学校,如果将来不能进入重点大学,我绝不甘心,否则孩子将来的命运就无法想象。

让我们摘录一段这样的报道:沈阳的郎先生,原本是一位警官。为把儿子培养成钢琴家,他辞去公职,告别妻子,带儿子来到北京,租房租琴求师,个中滋味只有自己知晓。在孩子贪玩时,爸爸甚至用死来“激励”他。儿子朗朗终于学有所成,现已跨入美利坚高等音乐学府——朱利亚音乐学院。当记者问及郎先生个人情况时,他眼含热泪:“自从选定了儿子学琴这条路,在这个世界上,我已经不存在了。”

在江苏省南京市的郊区,甚至发生过这样一件令人扼腕的事:2001年,儿子以优异成绩考取了大学,全家喜泪涟涟,祖祖辈辈“面朝黄土背朝天”的苦日子总算熬出了头,但随即陷入了恐慌:每年数千元的学费从何而来?第一年卖粮卖家具,加上四处借贷,终于凑齐了6000元费用。再要交2002年的学费时,一家人东借西挪,到8月31日才凑到4700元。眼看明天就要开学了,母亲越想越觉得愧对儿子,心想不如自己一死了之,也可让家里减少些负担。于是找出剩下的农药,到屋外仰头灌了下去,被发现后在送往医院救治的途中死去。父亲难过地说:好不容易凑来的这点学费都变成了孩子母亲的丧葬费了。

这就是中国的父母。在对待子女的教育问题上,他们不仅心比天高,而且可以为达到目的不惜牺牲自己的一切甚至生命。这样的家长是可敬的,但我们对辞职、服农药等悲剧性做法也不能不满怀疑虑,难道真有必要这样做吗?难道除此之外就没有其他让子女成才的方法了吗?

毫无疑问,家长的心越高,孩子的“命”就越苦。喋喋不休的唠

叨几乎是孩子每日的必修课,这包括劝说、警告、威逼与利诱,当然也包括死的“激励”。对那些不大听话的顽皮孩子来说,也许会受皮肉之苦——有些人相信的是“棍棒之下出英才”。更极端的是,有些孩子受不了爸妈的“特别关爱”而出走甚或丧命。

国外一位著名的教育家认为:“一切都让给孩子,为他牺牲一切,甚至牺牲自己的幸福,这就是父母所送给儿童的最可怕的礼物了。”

诚然,人往高处走,我们完全理解考生家长的良苦用心。但我们建议对孩子的期望也要适可而止,千万千万不要再演出这样那样的悲剧来了。

让我们都来记住古人的这些话:“出处全在人,路亦无通塞。门前两条辙,何处去不得?”

高考不是“独木桥”

“无限风光在险峰”,高考的“风光”就是名牌学府。许多家长认为,只有从高中径直走进大学校园,才表示孩子获得了成功。因此一段时期以来,人们就把高考看作是通向成功的“独木桥”了。

高考真有这么大的能量吗?不是,至少现在不是。

在一次调查中,接受调查的有 200 位市民,他们中的 73% 不赞同高考是“独木桥”的提法。有 82% 的人认为高考录取率的不断增加,使得孩子们过高考这座“桥”的难度大大降低。一位 1977 年参加高考的“老前辈”表示,那时的考生年龄普遍较大,他自己已经结婚还拖着两个孩子,可那时的录取率只有 2%,真有过“独木桥”的感觉。到 20 世纪 80 年代,他儿子考大学时的录取率也只有 20%~25%。而 2002 年的高考录取率已超过 70%，“有什么理由还说它是独木桥呢?”

而且,57% 的接受调查者认为,高考取消了年龄限制,等于集

市年年有了,原来只能在指定的时间里接受大学教育,因此才出现了千军万马挤独木桥的现象;现在,只要自己愿意,在任何年龄段都可以接受高等教育,“过桥时间”可以自己调节了。因此,无论是家长还是孩子,都应该正确认识高考的意义。

据 2002 年的媒体报道,已有不止一个学生将无力支付大学学费的父母告上法庭,有位学生谈及状告父母的原因时说:“无钱上大学,我的一生就毁了。”且不说这种“不上大学就毁了一生”的想法并无充足根据,贻害无穷,单就逼迫父母卖血乞讨供自己上学,甚至还要将贫穷父母告上法庭的行为,就令人感到这些孩子太自私了,太缺少基本的亲情、爱心和孝心了。

那么,考上高等学府以后,是不是就一定会干“出人头地”的事呢?不见得。在广州,有些大学毕业生在超市卖蔬菜,有的在从事服务员、促销员等被有些人认为“不屑一顾”的职业。对此,反对者认为这是大材小用,国家白白培养了他们。但专家则说,将来的大学毕业生主要是由市场经济调配,只要找准自己的位置,摆正心态,从事什么职业都可以。人事局人士表示,大学生卖菜、当服务员也属正常现象。

在安徽,几个亿万富翁竟没有一个是大学毕业的,这至少从一个侧面反映出不上大学并不代表就不能成功。有 95% 的市民认为,高考落第不等于万事俱休。高考落榜生还可通过电大、成人高考、自学考试、网络大学等继续深造。多数市民认为,学历固然重要,但“学力”更在其上,解决实际问题的能力更在其上。有鉴于此,4% 的市民表示不希望孩子参加高考,还有 40% 的市民主张,不应把孩子的一生赌注在高考上。

事实上,闻名世界的微软公司总裁比尔·盖茨,大学就未毕业。

自然,上大学可以提高科学文化素养,可以学到更多的知识和本领,它的积极意义毋庸置疑。让更多的人进入高等学府,对个

人、对国家都有益而无害。我们和千百万学生家长一样,支持学生参加高考,期望每个考生都能如愿地榜上有名。但我们仍要强调“不上大学就毁了一生”的观点是偏执的,不正确的。就这个角度论,家长、学生和社会都应适度地淡化高考,淡化升学考试。

不可逼孩子太甚

我们承认家长要求孩子努力学习,这本身无可厚非。但不管家长的心愿是多么的好,也不可逼孩子太甚。

孩子的成长不仅指智力的发展,而且也包括性格、意志的锻炼。美国一位心理学家曾对 4 000 名孩子作了调查,发现和谐、宽松、民主的家庭环境,有助于提高孩子的智商,对孩子思维的成熟、知识的巩固都有重要的影响。

有些家长怕孩子偷懒,像“监视特务”一样盯着孩子,像时钟一样安排孩子,一分一秒都不放松,这怎么行呢?专家认为,即使面临高考,也不要逼迫孩子“拼死一搏”。如果孩子觉得心中有数了,那教导孩子浏览一下重点即可,不必一个劲儿催孩子看书、再看书。

当然,孩子的知识毕竟有限,是非观念比较模糊,轻重缓急辨别不清。在这种情况下,督促还是必要的,有时也可适度使用一些强制手段,但这一切,应在循循善诱的基础上,在尊重孩子的基础上,不要采取压迫式的棍棒政策。与此同时,也不宜过分关怀。

前几年,我国心理学界人士提出了一个新名词,叫做“关怀强迫症”,意思是说,有种人特别需要别人依赖自己,总是强迫别人接受自己的关怀,从而使别人不能独立。如果别人接受他的关怀,他就会感到满足,感到自己有价值;否则就失魂落魄似地感到委屈与难受。一些独生子女家长就有这种“关怀强迫症”。2002 年高考期间,有位妈妈一定要送女儿去考场,女儿则死活不要她送,并称

如果坚持送的话就“罢考”。可女儿刚走,妈妈仍偷偷地跟着后面,她既要跟定女儿,又怕被女儿发现,慌忙中摔了跤。妈妈想想实在委屈,竟当众放声大哭起来。

美国小孩子对父母提出过8条“告诫”,我们相信,这些“告诫”对中国父母也是有参考意义的:

1. 我的手很小,无论在什么时候,请不要要求我十全十美。我的腿很短,请让我慢慢走路,以便能跟上您。

2. 我的眼睛并不像您那样见过世面,请让我慢慢地观察一切事物,并希望您不要对我加以过分的限制。

3. 家务总是繁多的,可我的童年是短暂的,请花一些时间给我讲一点关于世界的趣闻,不要把我当作取乐的玩具。

4. 我的感情是脆弱的。请对我的感觉敏感点,不要整天责备不休,对待我应像对待您自己一样。

5. 我是“上帝”赐给您的一件特别礼物,请爱护我,指教我怎么生活,训练我对人礼貌。

6. 我需要您不断地鼓励,不要经常严肃地批评和威吓我。请记住,您可以批评我做错的事情,不要批评我本人。

7. 请给我一些自由,让我自己决定有关的事情,允许我做错事或不成功,以便从错误中吸取教训。总有一天,我会随心所欲地、正确地决定自己的生活之路。

8. 不要让我经常重做某件事情,我知道做事是困难的,请不要试图把我同别的大哥哥大姐姐们相比较。

“七要”与“七不要”

无论是面临一般的升学考试还是高考,建议家长做到“七要”、“七不要”。

“七要”是: