

孩子要高考，
妈妈应该怎样
做好助考工作？

张振鹏◎著

好妈妈帮助孩子 决胜高考 100招

如何帮助孩子
决胜高考？



YZLI0890166420

- 畅销书《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》作者又一力作
- 从高二下学期，妈妈就要进入助考状态
- 结合中国考生实际，给出100个简单、实用的助考方法
- 每一位妈妈都可以“照着做”的助考书
- 妈妈要抛弃焦虑和压力，理智地助孩子高考一臂之力



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

孩子要高考，
妈妈应该怎样
做好助考工作？

张振鹏◎著

好妈妈帮助孩子 决胜高考 100招



如何帮助孩子
决胜高考？



YZLI0890156420

- 畅销书《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》作者又一力作
- 从高二下学期，妈妈就要进入助考状态
- 结合中国考生实际，给出100个简单、实用的助考方法
- 每一位妈妈都可以“照着做”的助考书
- 妈妈要抛弃焦虑和压力，理智地助孩子高考一臂之力

本书从“孩子高考，妈妈要进入助考状态；为孩子营造高考复习的良好氛围；高考前如何有效帮助孩子提升成绩；务必关注孩子的身体健康状况；重视孩子的娱乐活动与心理调适；帮助孩子轻松应考，发挥最好水平；如何帮助孩子填报好志愿”等七个方面，全面总结了帮助孩子赢得高考的100个好方法，即100招。这100招是从我国高考考生的实际出发，以大量的案例与实用方法诠释妈妈帮助孩子决胜高考的方方面面的细节，突出科学性、实用性、有效性、可操作性，是高三孩子家长必备的实用读物。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈帮助孩子决胜高考100招 / 张振鹏著. —北京：机械工业出版社，2012.2

ISBN 978-7-111-37369-8

I. ①好… II. ①张… III. ①高等学校—入学考试—经验
IV. ①G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第018061号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：刘文蕾

版式设计：艺和天下 封面设计：吕凤英

责任印制：乔宇

三河市国英印务有限公司印刷

2012年3月第1版第1次印刷

169mm×239mm·14.5印张·199千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37369-8

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

虽然今天的高考已经不再是“千军万马过独木桥”的时代了，孩子似乎有了更多的选择，有了更多上大学的机会，但是，考上一所理想的大学，读心仪的专业，依然是很多孩子和家长的愿望。所以说，高考，对于每一个孩子、每一个家庭来说，依然是一件大事。无论是孩子，还是父母，都十分重视高考这件事。但是，仅仅重视还不够，还应该知道如何重视，如何有效应对，从而让孩子轻松参加高考，考取自己理想的高校。

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“无论您在生产岗位上的责任多么重大，无论您的工作多么复杂、多么富于创造性，您都要记住，在您家里，还有更重要、更复杂、更细致的工作在等着您，这就是教育孩子。”即将高考的孩子更加需要我们正确的家庭教育。

有关研究表明，正确的家庭教育，对孩子提升高考成绩，考上理想的大学有着决定性的作用。如果父母的方法得当，就会助孩子高考一臂之力，就能让孩子的高考成绩提高很多分；如果方法不当，可能就会给孩子带来无形的压力，就会拖孩子的后腿，让孩子高考发挥失误，甚至失常，名落孙山。所以，作为父母，尤其是妈妈，一定不能主观地认为，高考是孩子的事，是学校老师的事，其实，高考更是孩子家长——我们的事。妈妈一定要重视高考这件事，但又不能过分紧张，要做到“在战略上藐视高考，在战术上重视高考”。

其实，高考对孩子是一次重大考验，考验的是孩子的综合素质，是孩子人生之路的一次重要转折；而对于孩子的家长，尤其是对妈妈来说，也是一次对教育方法的重大考验。同时，高考也在考验妈妈和孩子之间的配合程度。妈妈怎样帮孩子应考，有很多学问。有时候，一个正面的教育细节就能帮孩子赢得高考；同样，一个负面的细节，也可能让孩子在高考中跌跟头。所以，妈妈要正确应对这件事，给自己，也帮孩子交上一份满意的答卷。

那么，面对孩子即将高考这件大事，妈妈应该做些什么呢？应该对孩子提供怎

样的帮助？应该怎样帮孩子打好高考这场“硬仗”？应该如何帮孩子赢得高考，在高考中脱颖而出呢？这正是本书所要回答的。

本书从“孩子高考，妈妈要进入助考状态；为孩子营造高考复习的良好氛围；高考前如何有效帮孩子提升成绩；务必要关注孩子的身体健康状况；重视孩子的娱乐活动与心理调适；帮孩子轻松应考，发挥最好水平；如何帮孩子填报好志愿”等七个方面，全面总结了帮助孩子赢得高考的100个好方法，即100招。这100招是从我国高考考生的实际出发，从大量的案例与实用方法中提炼出来的，可详细诠释妈妈帮助孩子决胜高考的方方面面的细节，突出科学性、实用性、有效性、可操作性，是高三孩子家长必备的实用读物。

其实，什么事情都有一定的规律，教育有规律，高考也有规律，同样，妈妈如何帮助孩子决胜高考也有规律。只要妈妈掌握了这些规律，就会对孩子的高考不再想当然，不再“好心办坏事”，不再“干着急，帮倒忙”，不再“费尽心思给孩子的高考减分”，不再盲目给孩子施加压力，不会让孩子遭遇高考挫折，这样也就起到了积极有效地帮孩子决胜高考的重要作用。而本书，在这些规律方面，作了很好的阐述，提供了一系列行之有效的方法。

这本书不是用来“读”的，而是用来“做”的；这本书不是一本普通的读物，而是一部高考实战指南，只要亲身实践它，它的作用就会完全发挥出来，就能真正帮孩子取得优异的成绩，合理地填报志愿，最终决胜高考。

所以，如果妈妈们能深入学习本书所提及的各项要点与细节，在孩子高三这一年的时间里用心践行，孩子就一定会有有效提升成绩，从而更快地进步，考上心中理想的大学。

最后，祝高考生金榜题名，梦想成真！

张振鹏

目 录

前言

第一章 孩子要高考，好妈妈要进入助考状态

越是临近高考，孩子越会压力倍增，妈妈此时也一定感同身受。对于每个家庭来说，高考都是一件大事，是孩子一生的“关键时刻”。在这个“时刻”，不仅孩子需要好好准备，我们做妈妈的也要提前进入助考状态，尽量为孩子的高考做好各种准备。

第1招 在心理上重视高考这件事 / 2

第2招 提前了解一下高考的相关政策 / 4

第3招 认真了解孩子在学校的学习情况 / 7

第4招 与孩子一起面对考试 / 9

第5招 不要对孩子有过高的期望 / 11

第6招 对高考孩子要宽严有度 / 13

第7招 妈妈一定要扮演好的几种角色 / 15

第8招 经常鼓励孩子，增强他的信心 / 17

第9招 与孩子心平气和地谈心 / 19

第10招 不要把紧张情绪传递给孩子 / 21

第二章 为孩子营造高考复习的良好氛围

高三这一年，尤其是高考复习这段时间，对孩子来说是非常宝贵的，应该让孩子保持旺盛的精力和积极的心态。而良好的氛围对于孩子保持旺盛的精力和积极的心态具有重要作用。因此，在孩子高考复习阶段，我们必须调动一切积极因素为孩子营造良好的复习氛围。

第11招 给孩子一个好的学习环境 / 26

第12招 不要把工作中的坏情绪带给孩子 / 28

第13招 给予孩子更多的自主权与尊重 / 30

第14招 给孩子更多精神上的安慰 / 32

第15招 不要在孩子耳边不停地唠叨 / 34

第16招 夫妻意见要统一，尽量不要吵架 / 36

第17招 多与孩子交流学习以外的事情 / 37

第18招 全家的生活作息要适当作出调整 / 39

第三章 高考前如何帮孩子有效提升成绩

孩子只有高效率地进行复习，才有可能在高考中取得好的成绩。那么，我们应该怎样做，才能帮孩子在高考前有效地提升成绩呢？首先，我们应该了解高三的复习阶段与特点，帮孩子制订复习计划、选择好的参考书，帮孩子掌握各科的复习要领，合理重视孩子的模拟考试，让孩子吃透历年高考真题，不让孩子浪费假期复习的好机会……

第19招 及时了解高三复习的阶段与特点 / 44

第20招 与孩子一起制订高考复习计划 / 46

- 第21招 帮助孩子选择有用的复习参考书 / 48
- 第22招 帮助孩子有效提升大脑的记忆力 / 50
- 第23招 教孩子做好课堂笔记, 及时复习笔记 / 52
- 第24招 防止孩子走入高考复习的几个误区 / 54
- 第25招 教孩子如何利用寒暑假时间复习 / 56
- 第26招 帮助孩子抓住语文复习的几个要领 / 59
- 第27招 帮助孩子抓住数学复习的几个要领 / 61
- 第28招 帮助孩子抓住英语复习的几个要领 / 63
- 第29招 如何保持优势科目, 提升弱势科目 / 66
- 第30招 高考前, 怎样应对请家教问题 / 68
- 第31招 如何帮助孩子管理好自己的时间 / 70
- 第32招 模拟考试前, 不要给孩子压力 / 72
- 第33招 模拟考试, 孩子发挥失常怎么办 / 73
- 第34招 教孩子重视模拟考试中的错题 / 75
- 第35招 模拟考试不是“押题”, 而是“诊断” / 77
- 第36招 二模考试后, 帮孩子做有针对性的辅导 / 79
- 第37招 帮孩子做好三次模拟考试的考后分析 / 81
- 第38招 帮孩子“吃透”历年的高考真题 / 83
- 第39招 帮孩子做好高考前10天的冲刺复习 / 85

第四章 务必关注孩子的身体健康状况

在高考期间, 孩子复习任务繁重, 大脑一直处于高度紧张状态, 能量的消耗比较大。这时, 我们务必要关注并保证孩子的身体健康状况, 让他以充沛的体力和旺盛的精力投入到高考复习中, 从而保证高效率地进行复习, 那么, 孩子成绩提升也是自然而然的事了。

- 第40招 在饮食上,适当给孩子加强营养 / 88
- 第41招 一定要帮孩子搭配好健康早餐 / 90
- 第42招 给孩子准备什么样的加餐 / 92
- 第43招 知道哪些食物对孩子的大脑有益 / 94
- 第44招 千万不要盲目地相信各种高考补品 / 96
- 第45招 安排好高考百日冲刺期间孩子的饮食 / 98
- 第46招 走出考前饮食的几个误区 / 100
- 第47招 务必让孩子积极地参加体育锻炼 / 102
- 第48招 备考期间,如何保证孩子的睡眠 / 104

第五章 帮助孩子正确开展娱乐活动与心理调适

随着高考日期的临近,孩子的压力也越来越大,许多孩子都出现了不同程度的焦虑或倦怠,这时候孩子更需要我们的关怀和理解,也更需要我们帮他调整心态。而适当的娱乐活动可以帮助孩子调节身心,放松精神,要引导孩子正确开展。

- 第49招 孩子长时间看电视,妈妈如何应对 / 108
- 第50招 孩子控制不了上网时间,妈妈如何应对 / 110
- 第51招 孩子爱玩手机、玩游戏,妈妈如何应对 / 112
- 第52招 孩子进行课外阅读,会不会影响学习 / 114
- 第53招 孩子高三了还追星,妈妈应该如何应对 / 116
- 第54招 当更年期遇到青春期,妈妈怎么办 / 118
- 第55招 如何理智地看待孩子的早恋问题 / 120
- 第56招 怎样正确地看待孩子的性困惑问题 / 122
- 第57招 帮助孩子顺利度过高考前的倦怠期 / 124
- 第58招 积极正确地帮孩子应对“考试综合征” / 126

第59招 孩子产生自暴自弃的心理，妈妈怎么办 / 128

第60招 教孩子在临考前放松自己的心情 / 130

第61招 一定要把对孩子的爱用在“刀刃”上 / 132

第62招 巧妙地帮助孩子走出考前的压抑状态 / 134

第六章 帮孩子轻松应考，发挥最好水平

高考真的来了，妈妈如何做才能帮孩子在这关键的几天轻松应考，发挥出最好的水平呢？这的确需要我们每一位做妈妈的好好去思考，好好去做。其实，帮孩子放松身体、放松精神，是最主要的；当然，临场的答题技巧以及各种注意事项也不能忽略；还有其他一些细节需要注意，如孩子考试必备品的携带、情绪的调整以及考后的心理调适等。

第63招 帮孩子在考前放松身体，休息好 / 138

第64招 保证孩子高考期间的健康饮食 / 139

第65招 要不要让孩子去住“高考酒店” / 142

第66招 孩子进入考场前非常紧张，怎么办 / 143

第67招 提醒孩子带好考试必备品，并进行检查 / 145

第68招 高考时，帮孩子预备怎样的衣服 / 147

第69招 提醒孩子涂写答题卡时的注意事项 / 149

第70招 教孩子把握应考时的临场发挥策略 / 151

第71招 教孩子掌握一些高考答题时的技巧 / 153

第72招 高考期间，不要跟孩子谈论成绩 / 156

第73招 帮助孩子轻松地度过高考的第一天 / 158

第74招 孩子前一科没发挥好，怎样帮他调整情绪 / 160

第75招 如何处理孩子高考时的突发状况 / 161

第76招 帮孩子克服考试后的几种不良心理状态 / 164

第七章 如何帮孩子填报好志愿

高考过后，就是孩子填报志愿的环节。有句话叫“考得好不如报得好”，由此可见填报志愿的重要性。如何填报一个合适的高考志愿，也是我们和孩子都要重视的问题，因为这将决定孩子是不是能进入理想的大学就读。

第77招 千万不要“重应考，轻报考” / 168

第78招 及时准确地掌握志愿填报资讯 / 170

第79招 如何正确看待高校的自主招生 / 172

第80招 妈妈在孩子填报志愿中扮演什么角色 / 174

第81招 了解985、211高校与普通高校的区别 / 176

第82招 高考加分与否对专业选择有什么影响 / 178

第83招 正确看待“一本院校”与“二本院校” / 180

第84招 重视志愿填报中的几大心理问题 / 182

第85招 如何帮助孩子成功估分填报志愿 / 184

第86招 提前录取批次，不是“不填白不填” / 186

第87招 第一志愿至关重要，如何正确填报 / 188

第88招 第二志愿不可小视，如何正确填报 / 190

第89招 如何帮孩子填报“大平行志愿” / 192

第90招 谨慎填写“服从分配”、“服从调剂” / 194

第91招 高分、中分、低分考生，如何填报志愿 / 196

第92招 注意分析一下高校录取大小年现象 / 199

第93招 填报“新增专业”，一定要慎之又慎 / 201

第94招 注意，选择专业比选择学校更重要 / 203

- 第95招 不要被校名和专业名称蒙蔽眼睛 / 205
- 第96招 高职,有时比普通本科更“吃香” / 207
- 第97招 务必要帮孩子抓住“补录”的机会 / 209
- 第98招 几种“典型分数”填报志愿实战指导 / 211
- 第99招 务必要提防形形色色的高考招生骗局 / 214
- 第100招 分数低,可以考虑的其他几条出路 / 216

附 录

- “211工程”大学名单(112所) / 219
- “985工程”高校名单(39所) / 220

第一章

孩子要高考，好妈妈要进入助考状态

越是临近高考，孩子越会压力倍增，妈妈此时也一定感同身受。对于每个家庭来说，高考都是一件大事，是孩子一生的“关键时刻”。在这个“时刻”，不仅孩子需要好好准备，我们做妈妈的也要提前进入助考状态，尽量为孩子的高考做好各种准备。

第1招 在心理上重视高考这件事

一位妈妈讲了这样一件让她很后悔的事情：

孩子刚上高三时，我也刚好升职，工作越来越忙。我以为，高考不就是一次考试吗？他自己重视就好，我根本没时间管他。我还自以为这种让孩子始终保持自然学习状态的做法，反而更能让他放松。

结果我错了。我的不管不问，让孩子自己也对高考毫无紧张感。前两次模拟考试，他的成绩都很糟糕，我才开始着急。可那时候，离高考也不远了。我即便想重视，他懒散的习惯也已经形成，根本就不想认真复习了。结果，他的高考成绩只够上大专，我一直很后悔。

这是个前车之鉴。这位妈妈就是典型的没有从心理上重视起孩子高考这件事，结果她的忽略也让孩子产生了无所谓的心理，这才使他最终考试不理想。

也许有的妈妈说：“要高考了，谁还不重视呢？我当然重视了！”

可是，我们好好想一想，我们的重视是从什么时候开始的呢？有的妈妈也许在孩子一进入高三就已经在心理上准备好了，可有的妈妈却直到高考前没多少天才开始重视。很显然，后者那种临时性的重视，只是一种形势所迫。如果我们没有从一开始就从心理上对高考这件事重视起来，孩子也许反而会被这种“轻松”所害。

● 提升对高考的重视度 ●

有的妈妈与前面那位后悔的妈妈有一样的认知，认为高考就是一次考试，无所谓。如果自己太过重视，孩子会不会反而更加紧张？

其实，我们这里所说的认知度，是需要我们对高考有一个全面的认识。我们需要了解高考的政策，了解高考都考什么，了解高考的各种动态，关注一下如何填报志愿等。毕竟，高考是孩子人生中最重要的一次考试之一。这场考试，从某种程度上说也许决定着孩子未来的命运。

●● 合理安排自己的时间 ●●

我们也有自己的工作，所以，我们的时间可能会与孩子高三阶段的学习时间发生冲突。这里所谓的“冲突”，就是指我们没时间关心孩子的学习，没时间和他一起聊天，没时间为他改善饮食，等等。

所以，我们需要合理安排自己的时间。比如，如果是到了高三下半学期，我们要先对自己未来的工作进行一个计划，尽量少安排一些太过繁重的工作。如果实在调整不开，我们在工作间隙也要及时对孩子的学习生活给予关心，要让孩子明白，即便我们很忙，也依然重视他的高考，所以他也要好好复习。

●● 从内心真正重视孩子的学习 ●●

寒假过后，轩阳显然还没从过年的气氛中恢复过来，他有些懒散，学习也不上心。妈妈催促他，他也不听。

有一次，妈妈气急了，冲他嚷道：“我为了你都向单位请假了，我这么重视你的考试，你自己怎么就不知道上进？”轩阳没好气地回答：“您请假不就在家看电视？我可没看出您重视来。”妈妈一听更生气了，刚想多说，轩阳却当着她的面重重地关上了门。

轩阳的妈妈就是为了重视而重视，这样的行为当然对孩子没有任何说服力。我们说从心理上重视孩子的高考，是一种内心的积极状态，不是从行动上“表演”出来的。比如，我们积极地去帮助孩子了解高考动态，时常从具体的细节入手，了解、关心他的学习情况……这样的行为才是真正的重视，也是真正的关心。

第2招 提前了解一下高考的相关政策

家有高考考生，妈妈的内心也随之一起进入了紧张状态。不过，光紧张是没有用的。为了帮孩子顺利度过高考，我们也需要提前了解一下与高考有关的信息。而高考的相关政策，就是我们要关注的第一个重点。

每年的高考政策都与考生的前途息息相关，大约在每年最后一个季度，各地会发布第二年的高考政策，其中会有关于考试形式、内容调整、报考方法等大量重要信息。我们这时就需要关注这类新闻，以做到心中有数。与此同时，我们也要及时了解关于考试的各种新闻，掌握高考的最新动态。

另外，我们还可以翻一翻近一两年的相关报纸、有关网页，看一看以往的分数线、录取情况等高考相关信息。各个大学的新招生简章一般要到高考前的四五月份才会发，所以我们可以先找一找近一两年的大学招生简章来看一看，以了解各所学校的招生信息。另外，我们也应该看看往年高校的招生录取情况，查阅一下相关的分数线、录取比例等信息。通过这些信息，我们就能帮孩子更好地“定位”。

那么，我们都要关注哪些问题呢？

●● 了解与身体条件相关的报考要求 ●●

孩子在高考前都会有一个高考体检，此时我们需要根据孩子的身体状况，来了解一些不予录取和不宜就读的专业。同时，某些学校对一些特殊专业还会制定相应的身体素质以及生理条件的要求，我们也应该重视起来，以防止孩子未来出现不能报考的情况。

比如，体育类的某些专业，就对身高、裸眼视力等有一定的要求，有的学

校还会对考生的面部五官、容貌等有一些额外标准；还比如，音乐、艺术类表演专业，也对五官、身高提出了一定的条件；医学类专业对色盲、色弱的考生有限定，对视力程度也有一定的要求。学校一般还会要求考生检验肝功能与乙肝病毒表面抗原。除了身体条件，医学院校某些专业还可能会对性别、右利手或左利手等要求不一。

一般情况下，学校如果对报考某专业的身体和生理条件另有要求的话，会在招生章程中明确标示出来。因此，如果孩子有报考此类院校的意向，我们就要提前多找些这类学校往年的招生政策好好看一看，提前搞清楚自己的孩子能否报考。

●● 关心一下“提前录取” ●●

所谓提前录取，就是根据教育部的有关规定，将一部分招生类别、性质、专业基本相同或相近的学校和教育部批准提前录取的一些学校集中起来，在大规模招生之前进行提前录取，这一部分院校也就是提前录取院校。

例如，2011年在湖南省参加本科提前录取的院校（专业）分6类：军事院校（含武警院校、国防生招生）；公安院校（含警官、刑警院校）及政法院校的侦查学、治安学、刑事科学技术、边防管理等专业；其他院校包括外交学院、国际关系学院、中国青年政治学院、北京电子科技学院、上海海关学院、教育部直属师范院校的师范专业、香港中文大学、香港城市大学等；航空、航海专业；外省院校（不包括民办本科院校和除复旦大学上海视觉艺术学院以外的独立学院）本科艺术专业和参加本科一批录取的在湘院校的音乐、美术本科专业；在湘本科一批院校分专业划线的艺术专业，主要包括舞蹈、表演、播音与主持艺术、广播电视编导、学前教育、服装设计与工艺教育（服饰表演方向）；等等。

专科提前录取的院校（专业）则包括公安院校（含警官、刑警院校）的公安专科专业；航空、航海专科专业；教育部确定的31所独立设置的本科艺术院校及参照此类院校招生办法执行的13所院校的专科艺术专业等。