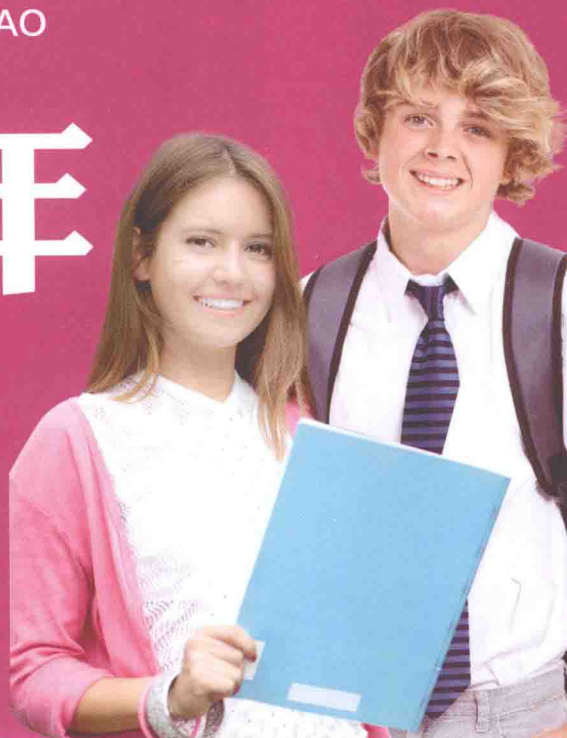


GAOZHONG SANNIAN QUANZHIDAO

高中3年 全知道

让孩子最优秀的200个细节

石娟娟◎编著



高中1年级

帮助孩子转变角色，
适应新的学习和生活！

×

高中2年级

帮全

×

高中3年级

帮助孩子调整心态，
准备，直面高考！

最关键的3年，我们陪孩子一起走过！

高中3年改变孩子一生，帮助孩子走好实现梦想的关键期！

家长要全面知道、提前准备、科学引导，陪孩子一起走过！

**最重要的
3年**

我们陪孩子一起走过！

高中3年是孩子生理、心理、人生观、价值观快速发展的阶段，也是他们通过高考实现梦想的关键时期。孩子能否考入理想大学，在进入社会前抢占先机，关键在于这3年！

进入高中之后，随着课程的逐渐增多、加深，孩子遇到的问题会逐渐增多，压力也会越来越大。尤其是面对即将到来的高考，孩子的心理更会出现各种各样的变化。这时候，家长不仅要关注孩子的学习成绩，更要关心孩子的心理健康，培养孩子积极的情感，提高孩子的能力，备战高考。

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高中3年 全知道

让孩子最优秀的200个细节

石娟娟◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高中三年全知道：让孩子最优秀的 200 个细节 / 石娟娟编著. —北京：北京理工大学出版社，2015.1

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9460 - 7

I. ①高… II. ①石… III. ①高中生 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 144391 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 226 千字

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

前言

Preface

高中阶段，实现理想的关键时期！

如果说小学、初中阶段是孩子人生的渐变期，那么高中三年则是孩子的突变期。在这一时期，孩子的生理和心理都会发生巨大的变化，常常令家长意想不到，或欣喜，或心痛……家长的教育决定了他们的突变方向。

到了高中阶段末期，孩子的心脏机能加强，肺活量增大，脑的发育和神经细胞的分化均已达到成人的水平。他们的身体素质和运动能力得到了迅速发展，达到了人生的最高水平。此时，他们活泼好动，精力旺盛，但也容易冲动、闯祸，甚至出事故。

高中生正处在生理与心理迅速发展的时期，异性间相互吸引，情窦初开，本是他们成长的必经过程，但是现在的高中生恋爱，滋生了很多问题，影响了他们的正常成长和学习，只有适时的疏导，才能确立正确的恋爱观。

高中阶段是个体社会化的重要时期，而社会化的顺利完成离不开人与人之间的交往。人际交往，不仅可以促进深化自我认识，还可以促进社会化进程，是实现人生价值的桥梁。如果孩子有着和谐、融洽的人际关系，就会心情舒畅，情绪稳定，自信心强。

高中阶段，是孩子素养、性格形成的快速期。在这一阶段，孩子的综合素质会得到显著提高，性格也会逐渐完善，家长一定要重视起来。行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运，所以不要错过孩子良好行为养成的最佳时期。孩子良好行为习惯、道德品质的提升期是高中阶段，如果错过这一时期，



以后是很难补救的。

高中阶段的孩子，就像蓬勃生长的小树，有顽强的生命力，要给它充足的阳光、空气、营养和水分；但他们精力旺盛，充满梦想和愿望，可能长出歪斜的枝杈，所以，要及时修剪多余的枝杈，保持树干的笔直和树冠的丰满。因此家长要比孩子“高明一点”，做一个好园丁，抓住高中阶段这一加速成长的关键期。

进入高中之后，随着课程的逐渐增多和加深，孩子遇到的问题也会逐渐增多，压力也会越来越大。尤其是面对即将到来的高考，孩子的心理更会出现各种各样的变化。这时候，家长不仅要关注孩子的学习成绩，更要关心孩子的心理健康，培养孩子积极的情感，提高孩子的能力，为高考做准备。

为了给家有高中生的家长以借鉴，我们专门编撰了这本书。这本书主要围绕高中生的问题展开，不仅分析了孩子出现问题的原因，还给家长介绍了很多引导孩子的方法，读完之后，家长一定会受益匪浅。

这本书内容全面，不仅涉及学习方法的介绍，还对孩子的后青春期特点进行了分析，家长只要将这些方法具体落实到位，孩子的成绩定然能够有一个明显的提高，他们的人格也会更加完善，品行会更趋于完美。

高中一年级——转变角色，积极适应！

高中二年级——稳扎稳打，永不言弃！

高中三年级——扔掉包袱，破釜沉舟！

目 录

Contents

第一部分

高中三年,全知道

Chapter 1 高中三年,孩子成长的关键期 2

- ☆ 高中三年,孩子生理发展的重要时期 2
- ☆ 高中三年,孩子爱情观的定型期 4
- ☆ 高中三年,孩子积累人脉的基础期 7
- ☆ 高中三年,孩子素质、修养的快速提升期 10
- ☆ 高中三年,亲子关系的微妙转型期 12

第二部分

对孩子的学习和生活,多一些关心

Chapter 2 关爱孩子,更要关心孩子的学习 16

- ★ 预习 16
- ☆ 孩子不喜欢课前预习,怎么办 16
- ☆ 孩子不知道阶段预习,如何引导 19
- ☆ 学期预习是怎么回事 21
- ☆ 要想取得良好的预习效果,应该怎么办 23



☆孩子不懂分科预习,如何引导	28
★课堂	30
☆孩子上课抓不住重点,怎么办	30
☆孩子跟不上老师的思路,怎么办	32
☆孩子课堂注意力不集中,怎么办	34
☆孩子不会有选择地做笔记,如何引导	36
☆孩子不喜欢参加课堂提问和讨论,怎么办	39
★做题	41
☆孩子不懂得做题的方法,怎么办	41
☆孩子做题速度太慢,怎么办	43
☆孩子没有错题本,如何引导	46
★复习	49
☆孩子不懂得怎样复习,怎么办	49
☆孩子不会利用睡前醒来半小时,怎么办	51
☆孩子不懂利用课本的目录,怎么办	53
★考场	55
☆语文考试如何提高写作能力	55
☆数学考试不重视答题顺序,如何引导	57
☆如何引导孩子突破英语听力	59
Chapter 3 关注后青春期,让孩子快乐成长	63
★少年情怀	63
☆孩子看到异性同学就脸红,怎么办	63
☆孩子对异性同学有好感,如何引导	65

☆收到异性同学的“情书”，怎么办	67
☆“相思豆”已经发芽了，如何引导	69
☆怎样才能走出失恋的泥沼	71
 ★人际关系	74
☆孩子不尊重他人，如何引导	74
☆孩子说话没有幽默感，怎么引导	76
☆孩子自卑，怎么办	79
☆孩子寡言，如何引导	82
 ★生活问题	84
☆孩子喜欢吸烟，怎么办	84
☆孩子经常喝酒，怎么教育	86
☆孩子追星，如何引导	89
☆孩子过分爱打扮，如何引导	91
☆孩子看黄色书刊和黄色网站，怎么引导	94
☆孩子想离家出走，怎么引导	97
☆孩子遭遇校园暴力，如何引导	99
☆孩子遭遇网恋，怎么办	102
☆孩子遭遇网络诈骗，怎么办	104

第三部分

塑造孩子的好品质、强能力

<i>Chapter 4</i> 积极引导，成就孩子好品质	109
☆孩子厌恶家长，怎么办	109
☆孩子没有爱心，怎么办	111
☆孩子没有同情心，怎么办	113



☆孩子不懂换位思考,如何引导	115
☆孩子没有宽容心,怎么办	117
☆孩子没有责任心,怎么办	119
☆孩子学习上懒惰,怎么办	121
☆孩子不喜欢劳动,怎么办	123
☆孩子喜欢穿名牌,怎么办	126
☆孩子不懂正确花钱,怎么办	128
☆孩子不谦虚,如何引导	130
☆孩子心理浮躁,怎么办	132
☆孩子悲观消极,怎么办	134
☆孩子喜欢和同学攀比,如何引导	137
☆孩子感到孤独,怎么引导	140
☆孩子妒忌他人,怎么办	142

Chapter 5 积极培养,造就孩子强能力 145

☆孩子不喜欢思考,怎么办	145
☆孩子不懂观察,怎么办	147
☆孩子不敢表达意见,怎么办	151
☆孩子不懂如何对待挫折,怎么引导	153
☆孩子没有兴趣爱好,怎么办	156
☆孩子过分依赖你,怎么办	158
☆孩子做事缺乏耐心和毅力,怎么办	160
☆孩子胆小怯懦,怎么引导	163
☆孩子不会自我激励,怎么办	165
☆孩子不注重个人礼仪,怎么办	167
☆孩子花钱大手大脚,怎么办	169
☆孩子不会与他人合作,如何引导	172

第四部分

高中不同阶段,管教重点各不同

Chapter 6 高中一年级——转变角色,积极适应 176

- ☆孩子不适应集体生活,怎么办 176
- ☆孩子不适应老师的教学方法,怎么办 178
- ☆学习任务、学习方法不适应,如何引导 180
- ☆孩子学习不讲究方法,怎么办 184
- ☆孩子学习态度不端正,怎么办 187
- ☆孩子记忆力差,怎么办 190
- ☆孩子不会自学,怎么办 193
- ☆孩子听课效率不高,怎么办 195
- ☆孩子学习没有计划,怎么办 197

Chapter 7 高中二年级——稳扎稳打,永不言弃 200

- ☆学习上两极分化日益明显,如何引导 200
- ☆孩子怀疑自己的能力,如何引导 202
- ☆孩子陷入深深的焦虑中,怎么办 205
- ☆孩子出现偏科,怎么引导 208
- ☆告诉孩子正确的择友观 210
- ☆班里恋爱现象增多,如何引导孩子 213
- ☆如何学好高中文言文 216
- ☆孩子记不住单词,怎么办 219



Chapter 8 高中生三年级——扔掉包袱，破釜沉舟 222

☆ 作业太多,如何应对	222
☆ 孩子压力太大,怎么引导	224
☆ 孩子给自己确定目标太高,怎么办	228
☆ 孩子不能客观认识自己,怎么引导	230
☆ 孩子心态不好,怎么办	233
☆ 寒假期间,孩子需要做好哪些事	236
☆ 如何对待一模考试	239
☆ 高考前半个月,家长要做好哪些事	242
☆ 高考前最后一天,做好哪些事	244
☆ 孩子落榜,家长应该怎么做	246

Chapter 9 高考前后——理智应对，正确抉择 249

☆ 如何正确面对高校自主招生	249
☆ 如何和孩子一起填报志愿	251
☆ 选专业比选学校更重要	254
☆ 填报新增专业的时候要注意哪些问题	256
☆ 复读,还是上一个不太理想的大学	259
☆ 怎样帮助复读生调整心态	261
☆ 怎样选择复读学校	263
☆ 哪些人适宜复读,哪些人不适宜复读	266
☆ 在国内读大学,还是出国留学	268



第一部分

高中三年，全知道

Chapter 1 高中三年，孩子成长的关键期

高中三年，孩子生理发展的重要时期

高中三年，孩子爱情观的定型期

高中三年，孩子积累人脉的基础期

高中三年，孩子素质、修养的快速提升期

高中三年，亲子关系的微妙转型期

Chapter 1

高中三年，孩子成长的关键期

高中三年，孩子生理发展的重要时期

家长来信

我女儿正在上高三，身材高挑，气质不错。今天，一位亲戚告诉我说，高中阶段是孩子生理发育的重要时期，一定要重视，真是这样吗？我们那个年代，家长可从来都没有关注过我们生理方面的问题。对于自己的女儿，我真该多一些关注吗？

——采薇妈

专家解答

高中阶段，孩子正处于青春发育的末期。在经过青春期的急骤发育后，人体生长已经进入了相对稳定的阶段，也就是发育成熟和定型阶段。

随着年龄的增长，孩子的身体器官会逐渐发育，身体机能会逐渐完善，性生理也会逐渐成熟。到了15~18岁，孩子的生长发育会显示出一些

特征：身高、体重、胸围发育，男孩和女孩体现出不同的体态特征；性生理成熟带来了第二性征的出现，阴毛、腋毛、乳房、胡须、变声等的变化更加显著……男孩会变得肩宽体壮，男性特征更加明显；更女孩更会发育得丰满娇美、亭亭玉立。

到高中阶段末期，孩子的心脏机能会更加强大，肺活量增大，脑的发育和神经细胞的分化都已经达到成人水平；他们的身体素质和运动能力会迅速发展，达到人生的最高水平。此时，他们活泼好动，精力充沛，但也容易冲动。

性生理的成熟给孩子带来了巨大的心理波动。由于男女机体差异的客观存在，性意识产生并随着年龄的增长而发展，异性间的吸引、接触、交往就成为必然。如果将性意识的发展分为三个阶段：两性疏远期、两性接近期和两性恋爱期。那么，高中生即处于两性接近期。

方法介绍

对于高中生生理的发展变化，家长一定要引起重视。如何做到这一点呢？

1. 多了解一些孩子生理发育方面的知识

高中生，一般都十分关注自己的身体变化，比如：脸上长粉刺、身体微胖、腿稍粗、不够壮实、不够丰满等，尽管这些现象依然在身体正常发育范围内，可是却都可能让孩子感到烦恼。家长只有多了解一些孩子生理发育方面的知识，才能掌握高中阶段孩子的生理发育特点，才可以为孩子及时提供帮助。

2. 关心孩子的体育锻炼、卫生习惯和合理营养

体育锻炼和卫生习惯的养成是身体发育的需要，合理的营养配置是孩子保持良好的体力、脑力的物质基础。因此，家长一定要重视孩子的体育锻炼，使其养成良好的卫生习惯，同时还要给他们配备合理的营养。



3. 充分重视孩子在异性交往中的异常现象

高中阶段，孩子在和同学的交往中，会表现出的一些异常现象，比如：

有些孩子对异性非常恐惧，一见到异性同学就脸红心跳，总以为对方对自己不怀好意，尽量回避和异性接触；

有些孩子与之相反，会表现出对异性的狂热，只要异性在场就表现得特别兴奋；

有些孩子一与异性接触就有紧张感，唯恐别人指指点点，说三道四；

有些孩子会过于敏感，与异性同学的一次交谈，就会认为对方对自己有意思，心神不宁。

……

这些都是性意识发展过程中，性心理不健康的表现，会影响孩子的学习和健康。如果发现孩子有这种倾向，就要及时予以疏导。

高中三年，孩子爱情观的定型期

家长来信

我女儿正在一所普通高中上高一，很多时候，在公共场合，我都能看到女儿所在学校的学生，一个个在学校附近的公园成对出现，有些孩子做出了比较亲密的举动。现在的孩子怎么都这样，这在我们小时候可是想都不敢想的。为了让女儿认识到男女同学交往的界限，我该怎么和女儿谈呢？

——灿灿妈

专家解答

在我们身边，经常会看到这样一些现象：高中生在大街上手牵手，在无人地方男女生抱着接吻，课堂上男女生传纸条；下课期间，教室外男女同学抓紧时间相会……更有一些高中生因为恋爱而苦苦挣扎。为什么会出现这种现象呢？

首先，高中阶段是学生性成熟的阶段，对异性同学更为好奇，喜欢探究异性的秘密，异性同学间相互吸引。很多孩子会把这种生理吸引当作爱情。

其次，高中生的学习压力大，需要有人听他们倾诉。这时候，同龄的异性同学就成为他们倾诉的首选对象，时间长了，两人之间就会形成感情上的依赖，最后走向恋爱。

再次，有些学生对学习不感兴趣，便想通过和异性同学谈恋爱来填补精神的空虚。

……

不可否认，目前很多高中都出现了学生恋爱的现象，这种现象非常普遍。高中生正处在生理与心理迅速发展的时期，对异性同学产生爱慕，本来是他们成长的必经历程，但是现在的高中生恋爱，却滋生出了很多问题，对他们的正常成长和学习造成了严重影响，家长要对他们进行疏导，引导他们树立正确的恋爱观。

方法介绍

高中生恋爱的疏导是一个系统工程，不是一两次就能达到效果的，作为家长一定要重视，不能遮遮掩掩，而要放在明面上，有层次地进行疏导。



1. 和孩子一起制定明确的学习目标

事实证明，大多数谈恋爱的高中生通常学习都没有明确的目标，没有学习计划，精神空虚，情感脆弱，意志薄弱。家长要和孩子一起确立一个明确的学习目标，如此孩子学习时才能更有动力，才更懂得约束自己，让自己的每一天都过得充实。

2. 鼓励孩子正确与同学交往

对于高中生来说，人际交往是一个比较难处理的问题。他们有时会认为，异性同学喜欢和自己说话就是对自己有好感，继而陷入单相思，给自己的思想行为造成一定的困扰。为了解决这个问题，就要引导孩子不断正确与同学交往，逐渐扩大孩子的交往面，继而形成健康的友谊观、恋爱观。

3. 将高中生恋爱的危害告诉孩子

有些高中生并没有意识到早恋的危害。只有将高中生恋爱的弊端告诉孩子，他才会发现问题所在，才知道自己这个年龄段的孩子该做什么、不该做什么。为了提高说服力，家长可以多查找一些资料。

4. 引导孩子正确认识恋爱

恋爱需要的是双方的理解、奉献、真诚和持久。高中阶段，孩子的情感还没有完全定型，恋爱一般都不会坚持太长时间，一旦分手，就会给彼此带来痛苦和伤害。高中生还处于学习阶段，主要依赖父母的养育，缺乏独立的经济基础和成熟的心智，在“奉献”这一点上是很难实现的。家长一定要和孩子多沟通，将这些告诉他们。

5. 对孩子加强青春性教育

为了让孩子正确认识自身的生理和心理发展特点，坦然面对异性同学，形成健康心理，从而为他们正常的异性交往提供知识技能、道德和心理保障，就要对孩子进行一系列的青春性教育，主要包括性生理、性心