

我家孩子 要高考

周永林 崔华芳 编著

孩子高考,家长最应该做什么

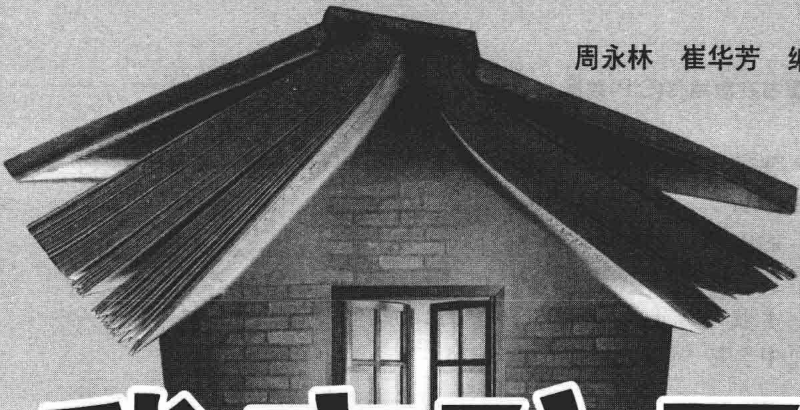


帮助孩子

打好人生中最重要的

“战役”

周永林 崔华芳 编著



我家孩子 要高考

帮助孩子打好人生中最重要的“战役”

羊城晚报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我家孩子要高考/周永林, 崔华芳编著.—广州: 羊城晚报出版社,
2009.11

ISBN 978-7-80651-839-7

I.我… II.①周…②崔… III.①中学生—考试—学习心理学
②中学生—家庭教育 IV.G632.474 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195399 号

我家孩子要高考

责任编辑:刘妮娜

责任技编:汤卓英

装帧设计:后浪

责任校对:胡艺超

出版发行:羊城晚报出版社(广州市东风东路 733 号 邮编:510085)

发行部电话:(020)87133824

出版人:罗贻乐

经 销:广东新华发行集团股份有限公司

印 刷:广东昊盛彩印有限公司

(广州市白云区良沙路陈洞村台头街 6 号 邮编:510545)

电话:(020)37409175

规 格:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 12 字数 230 千

版 次:2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80651-839-7/G·286

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)



孩子就要参加高考了,作为父母,我们往往焦急得不得了。我们希望孩子能够顺利考上理想的学校,我们希望孩子能够替我们争光,我们希望孩子能够超常发挥……

但是,孩子却往往不让人省心,不是学习成绩忽上忽下,就是心理状态不稳

定;不是学习习惯不好,就是学习方法不对头;不是身体素质欠佳,就是睡眠不好.....

即使考完试了,孩子也有可能出现了分数线而没有被录取,一旦遇到孩子落榜,作为父母,我们更是急不得,骂不得,左右为难,更重要的是,我们要为孩子今后的出路而考虑。

高考,不仅对高三学生有压力,也令高三孩子的家长们颇感紧张。面对自己高三的孩子,许多家长不知道应该为孩子做些什么,如何提供帮助。那么,作为父母,在孩子面临高考这个重要的人生关口时,我们应该怎么做呢?

我们编写本书的目的就是为家有高考生的父母提供一些帮助孩子的方法和方式。本书从学习习惯、学习技巧、备考心态、作息规律、生活保障、应试技巧、志愿填报、落榜后的处理等各个方面进行了详细的阐述,无论是对家有高考生的父母还是对即将应考的孩子,都有一定的启发和提醒作用。



目录

第一章

习惯定乾坤

——帮孩子养成良好的学习习惯

良好的学习习惯，是提高学习效率最基本的方法。因为学习是一个过程，良好的习惯可以帮助孩子得心应手地应付学习过程中遇到的各种问题和困难。

对策 1 让孩子对学习产生兴趣	015
对策 2 让孩子学会快乐学习	020
对策 3 给孩子宽松的学习环境	024
对策 4 帮孩子养成良好的学习习惯	028
对策 5 教孩子确立学习目标	033
对策 6 帮孩子制定学习计划	039

对策 7 好心态才能取得好成绩	044
对策 8 让孩子适应考试环境	049

第二章

万径捷中取

——学习技巧很重要

常有些家长问历年的高考状元：“有没有什么学习捷径？”得到的答案是：学习没有捷径，只有技巧和方法。实际上，只要孩子怀着一颗“天道酬勤”的心，用自己的努力和汗水，加上一定的学习技巧，才有可能在高考中获得良好的成绩。

对策 9 注重基础知识的学习	054
对策 10 查漏补缺，建个错题集	058
对策 11 追求最佳复习效果	062
对策 12 掌握高效的记忆技巧	067
对策 13 劳逸结合很重要	073
对策 14 让孩子掌握高效学习法	077
对策 15 不要让孩子偏科	081



第三章

复习讲方法

——跟着老师的步子走

相信老师,跟着老师的步子走是孩子高考成功的关键。有些家长出于好心,到处为孩子搜集解题“技巧”,却忽略了老师在课堂上讲授的内容,而这些内容如果掌握好、能“吃透”,恰恰才是最快捷的成功途径。

- 对策 16 教孩子学会紧跟老师的步子 088
- 对策 17 要考虑自身的实际情况 093
- 对策 18 多和孩子的任课老师沟通 097
- 对策 19 不要在孩子面前指责老师 100
- 对策 20 不要让孩子盲目自主复习 103
- 对策 21 立足课本,重视研读 107
- 对策 22 选择辅导也要结合实际 111



第四章

高考如战场

——帮助孩子调整好备考心态

良好的心态是高考成功的必要条件，因此，让孩子调整好备考心态是非常重要的。一般来说，家长在孩子高考前的言行举动都会通过暗示、模仿、感染等心理机制影响孩子的心态，因此，父母在孩子高考前不仅要帮助孩子调整好心态，家长自己也要调整好心态。

- | | |
|--------------------------|-----|
| 对策 23 家长要有一个好心态 | 117 |
| 对策 24 摒弃三种不良家庭环境 | 122 |
| 对策 25 不要说孩子不想听的话 | 126 |
| 对策 26 要理解和尊重孩子 | 131 |
| 对策 27 不要用自己的意志强迫孩子 | 135 |
| 对策 28 对孩子进行信心教育 | 140 |
| 对策 29 助孩子化解紧张和焦虑 | 146 |
| 对策 30 积极应对暂时的心理疲劳 | 153 |
| 对策 31 陪孩子多聊聊天 | 157 |
| 对策 32 帮助孩子释放压力 | 161 |
| 对策 33 鼓励孩子自我调节 | 165 |
| 对策 34 让孩子学会积极归因 | 171 |



第五章

精力是关键

——制定合理的作息时间

并不是每天学习的时间越多就越能够获得良好的成绩,学习的关键是效率,因此,制定合理的作息时间,让孩子在精神状态最良好的情况下学习才是最有效果的。

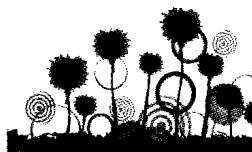
- 对策 35 帮助孩子安排好复习时间 176
- 对策 36 避免生活规律的三大误区 179
- 对策 37 制定合理的学习计划表 183
- 对策 38 不打时间战,要打效率战 187
- 对策 39 正确对待学习疲劳 190
- 对策 40 让孩子调整好生物钟 194

第六章

营养是能源

——当好孩子的后勤部长

高考不仅是考生实力、心理、意志的较量,同样也是



体格、耐力等的较量。所以,家长还要做好孩子的后勤保障工作,加强营养,使孩子有一个健康的身体迎接考试。

对策 41 保证孩子营养均衡	199
对策 42 临考补脑要慎重	204
对策 43 不要改变孩子的饮食规律	209
对策 44 考试期间吃饭不能大意	212
对策 45 提高孩子的睡眠质量	217
对策 46 做好考前的物质准备	221
对策 47 保证让孩子在考前睡好觉	228
对策 48 送考要尊重孩子的意愿	231
对策 49 注意考试期间的交通安全	234
对策 50 女生不要过于紧张	236
对策 51 不要急于打听孩子的高考成绩	239

第七章

取胜需有道

——应试技巧决战高考

应试技巧是孩子面临高考时重要的取胜之道。具有良好的应试技巧可以让孩子发挥得更好,考出更好的成绩。

对策 52 让孩子正确对待考前紧张	244
-------------------------	-----



对策 53 考前突发事件处理技巧	249
对策 54 严格遵守考场纪律	253
对策 55 考试时的答题技巧	256
对策 56 考试时的得分技巧	263
对策 57 考试时的思维技巧	267
对策 58 考试时的检查技巧	270

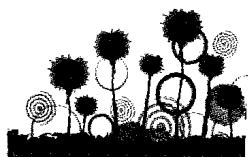
第八章

一“志”定方向

——填报志愿有诀窍

专业影响职业,职业成就事业。填报志愿是高考成功的重要环节,也是影响孩子今后就业及事业发展的重要因素。从家长的角度来说,怎样根据孩子的兴趣爱好、高考成绩、家庭条件及社会环境,给孩子提供一些良好的意见和建议呢?

对策 59 帮孩子收集高考信息	275
对策 60 让孩子正确估分	279
对策 61 填报志愿要积极慎重	283
对策 62 一定要填报好第一志愿	289
对策 63 填报志愿的结构要合理	292
对策 64 填报志愿要考虑孩子的兴趣	297
对策 65 填报志愿要考虑的其他因素	302



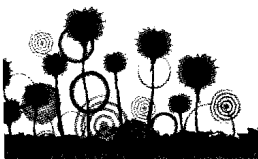
第九章

迈步从头越

——高考失利家长怎么办？

尽管每一位家长都不愿意看到自己的孩子名落孙山,但是,高考就像千军万马过独木桥,总有一些孩子因为学习能力、心理素质等各种因素而失利。面对高考失利的孩子,家长应该怎么办呢?

- 对策 67 家长不可粗暴对待孩子 316
- 对策 68 家长不可流露出失望情绪 320
- 对策 69 教孩子调整好自己的情绪 325
- 对策 70 帮助孩子确定其他出路 332
- 对策 71 复读生要调整好心态 339
- 对策 72 鼓励孩子参加成人高考 344
- 对策 73 上个民办院校也不错 353
- 对策 74 凭实力自考学习 356
- 对策 75 留学也是一种选择 361
- 对策 76 上个没有围墙的网络大学 368
- 对策 77 职业培训也有好出路 374
- 对策 78 自主创业也可试一试 379



第一章

习惯定乾坤

——帮助孩子养成良好的学习习惯

良好的学习习惯，是提高学习效率最基本的方法。因为学习是一个过程，良好的习惯可以帮助孩子得心应手地应付学习过程中遇到的各种问题和困难。

对策1让孩子对学习产生兴趣

对策2让孩子学会快乐学习

对策3给孩子宽松的学习环境

对策4帮孩子养成良好的学习习惯

对策5教孩子确立学习目标

对策6帮孩子制定学习计划

对策7好心态才能取得好成绩

对策8让孩子适应考试环境

对策1

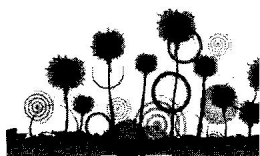
让孩子对学习产生兴趣

2007年宁夏高考理科状元李小龙说:“兴趣是最好的老师,只要有兴趣,就一定能学好。”李小龙对学习很有兴趣,因此,他在这一年的高考中获得了682的高分。

所谓兴趣,是孩子在做这种行为的时候,他能感受到快乐,而不是被别人逼着他去做,这种形成自动反应叫做兴趣。有人说,培养学习兴趣是高效学习的一个准则,这话确实不假。无论做什么事情,只要对它产生了兴趣,才能做好它。

前苏联教育学家写的《学习与兴趣》一书中说:“兴趣是学来的,不是天生的。”确实,如果孩子在大脑的神经系统中,做一个学科的功课会产生条件反射的快乐,学习兴趣就产生了。

在现实生活中,有太多的家长希望自己的孩子聪明伶俐,以为只要孩子聪明成绩就会好,孰不知孩子成绩好绝对不是光靠聪明就能达到的。有的孩子学习到深夜一两点钟,那是因为孩子对学习有兴趣、不觉得累。如果能这样



做,单靠聪明是绝对办不到的!所以,要想让孩子成绩好,兴趣化的学习方式最为重要。

就读于清华大学的高考状元张群的父母亲,非常注重培养孩子读书、学习的乐趣。

张群的父亲说:

“我家住在偏僻的村镇,离城市较远,当时的交通也不发达,常常出差的我总给孩子带各种各样的书籍和纪念品。我已经记不清有多少次给孩子带书了,但却依稀记得每次拿出书来孩子的表情和听到里面内容时的欣喜和满足。我知道孩子有一种发自内心的对书的喜爱。正是这种美好的感觉让孩子从小就对书产生了好感和兴趣,于是读书成了孩子的爱好。

每次我出差回来,孩子就迫不及待地从我包里翻出书来看,书里的世界让孩子收获颇多。

长大后,虽然有很多新鲜的东西冲击着孩子单纯的心灵,但孩子仍然喜欢读书、喜欢看书,这些书不仅包括他自己课内的书,也有一些文学书籍、哲学和很多科普类书籍。我带给他的这些书,让孩子把学习文化知识当成了一件快乐的事情,继而对学习产生了浓厚的兴趣,使孩子轻轻松松度过了十几年的求学时光。”

