

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、
更细致的工作等着您，
这就是教育孩子。



(高三年级学生家长必读)

——苏霍姆林斯基

成功父母阶梯培训教程

我的孩子最好

主编 蒋超



中国言实出版社

责任编辑：张青

责任校对：刘涛

封面设计：肖博

成功父母阶梯培训教程

我的孩子最好

（小学一、二年级学生家长必读）

（小学三、四年级学生家长必读）

（小学五、六年级学生家长必读）

（初中一、二年级学生家长必读）

（初中三年级学生家长必读）

（高中一、二年级学生家长必读）

（高中三年级学生家长必读）

ISBN 7-80128-743-6



ISBN 7-80128-743-6

G·70 定价：13.00元



(高三年级家长必读)

成功父母阶梯培训教程

我的孩子最好

主 编：蒋 超

插图绘画：尹春霖

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的孩子最好. (高三年级学生家长必读) / 蒋超主编.

—北京: 中国言实出版社, 2005. 12

ISBN 7-80128-743-6

I. 我...

II. 蒋...

III. 中学生—考试—学习心理学

IV. G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第118734号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64924865 (编辑部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销	新华书店
印 刷	河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司
版 次	2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
规 格	850 × 1168 毫米 1/32 5.875 印张
字 数	120 千字
定 价	13.00 元



成功父母阶梯培训教程

丛书编委会

执行主编：王明霞

教育顾问：关鸿羽

肖 川

姚 岚

徐兆泰

编 委：孙宗虎

张彩艳

王淑燕

庄富文

陈 剑

林 琳

张 辉

前言

和孩子一起高考

高考，不仅对高三的学生有压力，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。看到孩子紧张的复习、月考、模考，家长们感觉自己有劲使不上！当孩子出现诸如焦虑、复习效率低下、缺信心的时候，家长们更是不知所措，焦躁不安！

在各种各样的高考咨询会和高招介绍会上，家长们忙得不可开交。资料收集了一大堆，但如何和自己孩子的实际对号入座，家长们颇感迷惘；在填报志愿的日子里，家长们更是感到左右为难。

没有做过高三学生家长的人，不知道什么是忧心如焚，什么是战战兢兢，什么是如履薄冰。

高三，不仅需要孩子奋力拼搏，从容迎战；更需要家长审时度势，高瞻远瞩。

高考检验的是孩子的智力与综合能力，同时也考验着家长的智力、体力、忍耐力和心理承受能力等。高考在考孩子，也在考家长。

在高三的一年中，家长不但要为孩子的前途着想，还要时时关注孩子的心理变化，帮助其适时调整。随着高考一天天迫近，长时间紧张的学习、巨大



前言

目录

的心理压力，大多数孩子多少都会出现紧张、烦躁、注意力难以集中、记忆力下降、头痛、失眠等情况。家长要注意观察，并及时帮助孩子平衡心态，调整生活，稳定情绪，养精蓄锐，迎接高考的到来。

高三，是孩子系统作战的一年，也是孩子和老师以及家长需要密切配合的一年。良好的学习计划和复习效率，是每个孩子的重要任务。家长的任务就是配合老师，确保这个任务圆满完成。为此，家长要发挥监督和指挥的作用，不断为孩子提供援助。

填报志愿是对家长的又一大考验。理性选择，客观务实，是我们对家长填报志愿的忠告！一个学生的家长，在填报志愿这种决定孩子人生的关键时刻，必须表现出作为家长成熟和理性的特质。

总之，高三学生的家长要为孩子做好四件事：精心营造备考环境、帮助提高学习成绩、广泛收集高考信息、协助填报高考志愿。考验家长们完成这四件事的过程，就是和自己的孩子共同经历高考的过程。

本书将围绕这四个方面，为高三学生的家长们提供一些帮助。真心希望我们的帮助能够为您分忧解难。

最后，提醒广大家长，无论孩子高考成绩如何，是否能够进入理想的大学，都要保持一颗平常心。因为我们曾经努力过！

目 录

第一章 孩子高考，家长能帮上什么·····1

第一节 家长在哪些方面可以帮助孩子·····3

- 一、了解高三复习的各阶段及其特点·····3
- 二、帮助孩子复习功课·····6
- 三、指导孩子考试·····8
- 四、帮助孩子调整心态·····9
- 五、帮助孩子填报志愿·····11

第二节 帮助孩子，

家长首先要有正确的心态·····12

一、家长也要正确对待高考·····12

二、家长要走出高考的心态误区·····15

【家长忌语】 别跟孩子讲这样的话·····19

第二章 让孩子有目标，帮孩子定计划·····21

第一节 准确定位，确立适合孩子的目标·····24

一、帮孩子认清自我，确立目标·····24

二、孩子的自信是达成目标的基石·····30

第二节 帮助孩子管理好时间·····35

一、同孩子一起制定

《高三复习计划表》·····35



目

录

二、帮助孩子管理好日常时间·····	43
第三节 配合孩子, 执行计划·····	46
一、根据孩子的计划, 安排 自己的日程·····	46
二、督导孩子, 实施计划·····	48
 第三章 让孩子复习有效率, 考试有策略·····	50
第一节 帮助孩子提高复习效率·····	52
一、考纲是依据, 重点要抓住·····	52
二、跟住老师, 保强攻弱, 整体提高·····	54
三、提高孩子的记忆力, 节省时间·····	56
四、有了错题本, 孩子就抓住了 薄弱环节·····	59
五、方法和技巧让孩子事半功倍·····	61
【学习方法】一个高考“状元”的 学习方法·····	68
第二节 帮助孩子提高应考能力·····	70
一、告诉孩子一些考试的策略和技巧·····	70
二、在日常考试中, 训练孩子的 应考能力·····	73
【经验分享】如何学习最有效·····	79

第四章 直面高考

——考前、考中、考后家长做什么····· 82

- 第一节 临考前家长应注意的几个问题····· 84**
- 一、调整孩子心态，帮孩子减压····· 84
 - 二、不要陪读，不要一切都是新的····· 88
 - 三、调整孩子的作息时间和复习安排····· 89
 - 四、配合学校，帮助孩子做好最后的准备····· 90
- 第二节 高考中家长应该注意的问题····· 92**
- 一、高考中易发生的十大问题····· 92
 - 二、不要问孩子考试的情况····· 95
 - 三、提醒并确认孩子考试必备用品····· 96
- 【爱心一线通】 高考两天吃什么····· 98**
- 第三节 高考后家长应该注意的问题····· 99**
- 一、关注孩子情绪，让孩子放松下来····· 100
 - 二、过度放松，影响健康····· 102
 - 三、冷静面对孩子考分，及时关注录取信息····· 103
- 【绝对经验】 高考后家长仍要关注孩子····· 104**



目

录

第五章 填报志愿与职业生涯规划·····106

第一节 志愿填报的原则·····108

一、填报志愿的前提·····108

二、和孩子一起规划人生·····109

第二节 帮助孩子选择学校和专业·····110

一、了解大学，选择大学·····111

二、选择专业的五大原则·····113

【特别提示】 不要迷信名校和热门专业·····122

第三节 拟定填报志愿的方案·····125

一、利用各种媒体，充分搜集信息·····125

二、分析模考成绩，帮孩子找准位置·····131

三、筛选目标大学和专业·····136

四、综合各种意见，让孩子自己决定·····138

五、案例分析：他们如何填报志愿·····140

【家教提示】如何看待出国上大学·····144

第六章 做独立理性的家长， 成为孩子的坚实后盾·····148

第一节 为什么要做独立理性的家长·····150

一、独立理性的家长对孩子的益处·····150

二、沟通，理性家长的一门重要艺术·····152

第二节 独立理性家长应该理智地面对问题····· 155

一、文科生家长应该处理好的

三个问题····· 155

二、理科生家长应该处理好的

三个问题····· 156

三、如何帮孩子选择参考资料····· 157

四、如何给孩子请家教····· 158

五、理智地面对模考成绩和家长会····· 160

六、如何利用各种考前辅导班和冲刺班····· 162

七、考前和考后都要防止

形形色色的高考骗子····· 163

【教子有方】 父母“双簧”

—— 理性家长，理性分工····· 168

附录：家长备忘录····· 169

8-10月····· 169

一、课程复习····· 169

二、学校生活····· 170

三、家庭辅导····· 170

四、期中考试与家长会····· 171

11-1月····· 172

一、课程复习····· 172





二、学校生活·····	173
三、期末考试与家长会·····	173
合理安排寒假·····	174
一、孩子寒假生活规划·····	174
二、课程复习·····	174
三、家庭辅导·····	175
四、新一年的学习总结及计划·····	175
3-4月·····	176
一、课程复习·····	176
二、招生咨询会·····	177
三、高考信息·····	177
四、一模二模与家长会·····	178
5-6月·····	179
一、课程复习·····	179
二、学校生活和孩子健康·····	180
三、高考志愿填报·····	180
四、三模考试与家长会·····	180
合理安排暑假·····	181
一、孩子暑假生活规划·····	181
二、得知分数线、提档线后·····	181
三、等待录取通知书时·····	181
四、拿到录取通知书后·····	182

第一章

孩子高考，家长能帮上什么



孩子上了高三，家长们往往是看在眼里，急在心里，不知道该如何帮助自己的孩子。家长们最为关心的就是孩子



的功课，但却觉得自己无从下手，帮不上孩子什么忙。有的家长认为自己的文化水平很低，连高中课本都看不懂，更别说辅导孩子；面对孩子的紧张心态，家长也不知道该对孩子说些什么；谈起考试，大部分家长认为自己更是帮不上忙，心有余而力不足；到了填报志愿，家长们更是不知所措。家长到底在哪些方面能帮上自己的孩子？

一位高三家长的讲述：过去我对高考漠不关心，可是，自从我的孩子上了高三，我就一直也在寻找当年自己高考的感觉，同时我把他的课本以及开设的课程和复习计划也看了一下，想从宏观上先有一个把握，看如何能够帮上他，减轻一下孩子的压力。平时浏览网站，自然不自然地开始关注高考的信息，现在我就开始关心孩子要报考的学校和专业，并买来《2006年高考报考指南》进行研究。我觉得过分的担心和紧张完全没有必要，但还是控制不住自己。最让我担心的是，怕自己一时不注意，这种不良情绪影响到孩子。

高三家长应该从哪些方面帮助自己的孩子？在哪些方面确实能帮上自己的孩子？

本章导读



1. 帮助孩子复习功课。
2. 指导孩子考试。
3. 帮助孩子填报志愿。
4. 帮助孩子调整心态。

第一节 家长在哪些方面可以帮助孩子

问题：

高三孩子如何复习，分几个阶段？

我觉得自己的文化水平比较低，帮不上孩子。

想帮孩子，就是不知道从哪里下手？

建议：

其实，家长在以下各个方面都可以帮助自己的孩子：

1. 家长首先要了解高三复习阶段。
2. 帮助孩子复习功课。
3. 帮助孩子考试。
4. 帮助孩子填报志愿。
5. 帮助孩子调整心态。

一、了解高三复习的各阶段及其特点

家长首先要了解高三的复习阶段和安排，只有从宏观上把握孩子的复习阶段安排，才能从整体上有计划、有步骤地帮助孩子完成高三的复习。高三大致分为三个阶段，各个阶段的划分和复习任务如下：

第一阶段，是整个高三第一学期时间。这个阶段时间大约五个月，约占整个高三复习的一半时间左右。这个阶段的



特点是：主要偏重基础知识讲解与常见典型例题探析，强调知识掌握的系统性。

孩子刚进入高三时，知识水平还处于会考要求阶段，系统性不强，解题及应用能力也不是很出色。这时应让孩子紧跟老师，把书本和参考书结合起来，在对书本知识有较好掌握的情况下，通过一些讲解性的参考书来帮助消化、巩固知识并把知识系统化。对于那些以前基础没有打牢的孩子，这一阶段的学习尤其重要。

比如英语语法和词汇比较差一些的孩子，应该着重补一下基础语法和词汇；数学底子差的孩子应该仔细阅读一下课本中的解读，并吃透课本中的例题和习题。这个阶段中要让孩子少做试卷甚至不做，即便做一些试卷，主要应该做那些知识点比较全面、基础，而不是比较深入、解题方法比较复杂的题型。

这个阶段，还有一项重要任务，这就是高三第一学期的期末考试。这次考试十分重要，它既可以检验孩子一学期来的复习效果，又可以发现孩子复习中的问题，为孩子后面的复习指明方向。因此，有人戏称它为一次“小高考”。这次考试还有一层特殊的涵义：它是高校招生中保送、推荐、评选市级三好学生等的重要依据。这里，要提醒家长，应让孩子重视这次考试。

第二阶段从寒假至第一次模拟考试前，时间大约四个月。这一阶段的复习特点是：讲解与练习兼重，强化知识的系统与综合应用。

这个阶段是复习工作中的最宝贵的时期，堪称复习的“黄金期”。因为孩子这个时期复习任务最重，这个阶段称为全面复习阶段。

孩子这个阶段的任务就是把前一个阶段中较为零乱、繁杂的知