

MAKE IT

考生家长必读

王极盛 著

怎样帮助孩子考上

理想大学



著名教育学家、高考指导专家王极盛教授倾情奉献

高考无捷径，学习有方法；家长早阅读，孩子早成功

帮助家长认识自己，帮助孩子认识自己，科学填报高考志愿



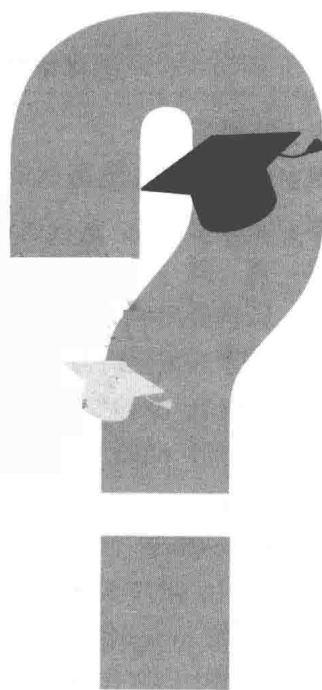
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

MAKE IT

考生家长必读

王极盛 著

怎样帮助孩子考上 理想大学



图书在版编目(CIP) 数据

怎样帮助孩子考上理想大学 / 王极盛著. -- 北京 :
新世界出版社, 2018.10

(考生家长必读丛书)

ISBN 978-7-5104-6584-0

I. ①怎… II. ①王… III. ①高中生—家庭教育②高
考—经验 IV. ①G78②G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 199358 号

怎样帮助孩子考上理想大学

作 者: 王极盛

责任编辑: 曲静敏

责任印制: 王宝根

责任校对: 宣 慧

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: nwpcd@sina.com

印 刷: 天津中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 208 千字 印张: 16.75

版 次: 2018 年 10 月第 1 版 2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-6584-0

定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8733

总序

考生家长必读丛书



上大学、上名校是中国亿万家长和学生的愿望。家长怎样才能帮助孩子赢得高考呢？我根据多年来对考生家长的研究，总结出家长主要应该做好以下三件事。

第一件事是调节好心态。既调整好自己的心态，也帮助孩子调整好心态。

我的研究表明：高三考生最大的压力来自家长，有90.4%的考生怕考不好对不起自己的父母，这就是父母不配合高考规律的言行给孩子造成了心理压力，帮了倒忙。

高三家长当中有相当多的人处在干着急、瞎帮忙、帮倒忙的状态。每年高考，家长送孩子上考场是中国大中城市高考的一道独特风景线。我曾经在北京某考场外看到这样一个情景：一位考生由9位家长来护送，爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥爷姥姥、叔叔婶婶还有小姨，孩子进考场前每位家长送孩子一句话。一位家长说：“宝贝，你一定要考好，这是关系到你个人命运的大事。”另一位家长说：“不仅关系到你个人命运，而且也关系到全家人的命运。”一个考生带着9位家长的重托进入考场，他能以平常心对待高考吗？家长重托成为孩子高考的巨大心理压力，影响孩

子高考的成绩。

安徽有一位家长，高考两天都送孩子上考场，孩子进入考场后，他仍在学校门口等待。他说：“我眼巴巴看着孩子所在的二楼考场，虽然看不见我的女儿，但我仍坚持看。”高考揭榜后，他女儿的数学考了58分，但女儿平时数学模拟考试成绩基本都在120分左右。女儿对他讲：“爸爸，您对我的关爱，我永远难以忘怀，可是您那两天每天送我上考场，我在做数学题时，有一道题不会做，我的脑袋里就浮现出烈日下您期待我的目光，我感觉对不起您，心里一酸眼泪就流出来了，等了一会儿脑袋一片空白，后面的数学题都没做。”这位家长说：“按平时孩子模拟成绩考上安徽的重点大学没有问题，可是我送孩子上考场给孩子造成巨大的心理压力，造成高考失误，孩子只考上了武汉的一个二类高校。”

一位考生跟我讲：“我平时考试成绩不好，爸爸经常训斥我，甚至打我，高考时他严厉警告我：‘你考不好，看我怎么收拾你。’在高考时有一道题不会做，我想，完了，爸爸回头准收拾我。我在考场上就想爸爸将怎么收拾我，情绪急转直下，结果高考真没考好。”

河北省有位考生陈璐对我说，她“二模”没考好，给爸爸打电话，她爸爸说没考好是好事，她误认为爸爸是说反话，又让爸爸重复了一遍。她爸爸说：“考不好当然是好事，每次都考得好，高考还会提高吗？”她爸爸一句话给了她信心和力量，她马上稳定了情绪，进行查漏补缺。高考不仅考上了北京大学，而且还是当年河北省文科状元。陈璐同学非常感慨地对我说：“‘二模’没考好，多亏爸爸一句话帮了我大忙，终生难忘。”

北京市第八十中学有一位考生“一模”成绩596分，年级排第十二名；“二模”成绩604分，年级排第八名。但高考时总成绩竟然达到704分，整整比“二模”提高了100分。我问他：“你怎么会提高这么多分呢？”他告诉我：“这次分数是爸爸妈妈给的，高考时爸爸妈妈没给我压力，我考试心态很放松，越考越来劲，越考越疯狂，最后疯到704分，心

态好，超常发挥 100 分。”

我殷切希望家长和学生树立“心态就是分数，调节好心态是高考成功的一半”的理念。

家长应做的第二件事是帮助孩子复习好功课。

有的家长对我说：“过去学过的东西都忘了，孩子高三时的作业我都看不懂，没法帮忙。”还有的家长对我讲：“孩子做作业我帮不上忙，我就周六和周日到西单图书大厦去转，看人家买什么教辅材料我也跟着买。回来让孩子做，孩子说老师布置的作业都没做完，哪有空做这些东西。”

家长帮助孩子复习功课绝不是说要你具体帮助孩子做作业，而主要指的是对孩子学习方法给予正确的指导，并且帮助孩子树立高考以简单题、中等题取胜的战略心理。可以毫不夸大地说，孩子树立这样科学的战略心理，就会保本科冲重点。这才是家长帮助孩子复习功课的真正含义。

家长应做的第三件事是帮助孩子科学地填报志愿。填报志愿是高考成绩最后的环节，志愿填好了能起到提高高考成绩的作用。

曾经有北京某校的两个同班同学，同时找我咨询填报志愿的事情。这两位考生平时模拟考试成绩都还不错，甲考生平时的模拟成绩没有超过 600 分，乙考生平时的模拟成绩没有超过 620 分。

我对甲考生讲：“我建议你第一志愿报北京大学医学部，根据你平时的模拟成绩，你报考北京大学理科类录取的可能性极小，你报北京大学医学部录取的可能性很大。”他接受了我的建议，报考了北京大学医学部，果然被北京大学医学部录取了。当年北京大学医学部在北京的录取分数线是 587 分，而他高考的裸分正好是 587 分，还有 10 分加分，他高考的分数一分也没浪费。

我对乙考生说：“你最好也报北京大学医学部，你如果报北京大学理科类有很大的风险，我推测今年高考北京大学理科类在北京的录取分数线将会突破 620 分，风险很大。你要报北京大学医学部，应该说是稳操胜券。”

他对我说：“我很同意您的分析，可是从小我爸就要我上北京大学理科专业。我跟我爸说，考不上怎么办，他说考不上就复读。”最后，乙考生按他爸爸的意见报了北京大学的理科类，结果当年北京大学理科类在北京的录取分数线是 621 分，他的高考成绩是 617 分，没有考上北京大学，后来上了北京工业大学，当时北京工业大学在北京的录取分数是 500 分左右。考了 617 分却上了录取分数线 500 分的学校，白白浪费了 110 多分。

填报志愿是非常重要的，是门大学问，但填报志愿也有规律可循。本书同时还会详尽阐述怎样克服填报志愿的误区、警惕高考招生骗局、填报志愿的方针、填报志愿的注意事项等问题。

“考生家长必读丛书”包括三本，即《怎样帮助孩子考上理想大学》《状元爸爸告诉你怎么办》《状元妈妈告诉你怎么办》。后两本是我访谈状元爸爸和状元妈妈的真实记录，他们的成功经验对广大考生家长有普遍的指导和借鉴作用。

本丛书是根据我多年来对家长怎样帮助孩子考大学的规律的研究，告诉家长怎样帮助孩子科学调整心态的规律，帮助孩子掌握科学方法的规律，帮助孩子科学地填报志愿的规律，家长早阅读，早成功；晚阅读，走弯路。

我在这里衷心地祝愿阅读这套丛书的家长：

祝愿您的孩子高考金榜题名，考上自己理想的大学；也祝愿您心想事成、梦想成真！

王极盛

2018 年 8 月于北京



目 录



第一章 高三家长的误区及专家的建议

一、怎样走出过分关心孩子高考的误区	003
1. 家长以平常心对待高考	007
2. 家长不要主动给孩子买教辅材料和卷子	010
3. 不主动询问孩子的考试分数	010
4. 改变孩子每次都要考好的想法	011
5. 不送孩子上考场	012
6. 多跟孩子聊轻松话题	012
二、怎样走出过分督促孩子高考的误区	014
1. 解决家长自己的认识问题	017
2. 家长不要给孩子布置作业	018
3. 禁用“不许”“不要”“不能”等词语	018
4. 在恰当的时间和场合与孩子交流	018
5. 和孩子交流时要和颜悦色	019
6. 填报志愿不能把家长的意见强加给孩子	020
三、怎样走出过分期待孩子高考的误区	021
1. 家长不要画框框，定调调	023

2. 从孩子的实际出发	025
3. 正确认识高考成功	026
4. 家长不要攀比	026
5. 不要一味地要求孩子填报热门专业	027
四、怎样走出重言教、轻身教的误区	028
1. 高三家长更要以身作则	029
2. 高三一年减少会客	029
3. 家长接打电话要简明扼要	030
4. 春节后最好不看电视连续剧	030
五、怎样走出重身体健康、轻心理健康的误区	031
1. 调节好心态是高考成功的一半	032
2. 孩子存在心理问题是正常现象	032
3. 教孩子学会心理调节的方法	033
4. 家长首先要心理健康	033
5. 学会与孩子心理沟通	034

第二章 高三家长与孩子沟通的原则和技巧

一、家长要注意的沟通原则	039
1. 父母与子女平等的原则	042
2. 尊重孩子人格的原则	044
3. 与孩子做朋友的原则	046
4. 换位思考的原则	048
5. 以心换心的原则	049
二、家长与孩子沟通的技巧	051
1. 正确使用语言	051

2. 诚恳地听孩子说话	053
3. 选择适当的沟通时间	054
4. 选择适当的沟通地点	055
5. 选择双方心态比较平和的时候交流	055
6. 家长不要唠叨	055
7. 和孩子谈话以鼓励、表扬为主	055
8. 对孩子不说威胁性的话	056
9. 不许愿	057

第三章 高考成功规律

一、高考考什么	061
1. 考核思想道德素质	061
2. 考核身体素质	062
3. 考核科学文化素质和心理素质	062
二、高考成功规律：高考成功 $\approx$ 实力+心态	063
1. 实力和心态是高考成功的“硬件”和“软件”	063
2. 实力和心态同等重要，缺一不可	065
3. 越临近高考，心态调节越重要、越关键	067

第四章 高三学生家长怎样调整心态

一、家长的言行通过暗示、模仿、感染影响孩子的心态	071
1. 暗示对孩子心态的影响	071
2. 模仿对孩子心态的影响	072
3. 感染对孩子心态的影响	074

二、家长应该克服影响心理健康的两种倾向	077
1. 忽视心理健康	077
2. 过于看重心理健康	078
三、家长关于心理健康的认识误区	081
1. 心理健康是少数人的事，与我无关	081
2. 心理健康问题不可逆	082
3. 心理健康问题就是纪律、道德、思想问题	083
4. 有心理问题就是有精神病	085
5. 心理健康问题不能自我发现	085
6. 心理健康问题不能自我调节	088
四、家长调整心态的原则	090
1. 高度重视	090
2. 善于学习	093
3. 理念与方法贯彻始终	094
4. 不同时期有不同的心态调节重点	096
五、高三家长常见的心理问题及解决建议	097
1. 没有信心和信心不足	097
2. 急躁	102
3. 焦虑	105
4. 抑郁	109

第五章 帮助孩子调整心态的原则和方法

一、帮助孩子调整心态的原则	115
1. 高度重视心态调节	115
2. 心理素质在高考中的多方面作用	117



3. 心理调节的全程性	118
4. 多方位的心理调节	119
5. 不同时期调整心态的内容不一样	120
6. 掌握调整心态的方法和技术	121
二、高三孩子调整心态的方法	122
1. 认识改变法	122
2. 积极想象法	126
3. 人际交流法	127
4. 笑口常开法	130
5. 宣泄法	133
6. 深呼吸法	135
7. 文体活动法	136
8. 艺术欣赏法	137
9. 生活节奏法	138
10. 轻松散步法	139

第六章 复习策略及心理战略

一、高三复习的策略	143
1. 小步子、大目标	144
2. 抓紧抓好课堂 45 分钟	148
3. 力求四门考试课程平衡发展，解决偏科问题	152
4. 强化强项、弥补弱项、挖掘潜力项	156
5. 重视效率	158
6. 充分利用每天最佳记忆时间	161

7. 文理科交叉复习	162
8. 跟着老师走	163
9. 学会放弃	165
10. 心态好, 复习好, 考得好	167
二、高考心理战略: 以简单题和中等题取胜	169

第七章 高三各阶段家长帮助孩子的关键点

一、高三开学后	173
1. 端正对高三的态度	173
2. 端正对高考的认识	174
3. 学会调整心态	174
4. 要有信心	175
二、高三上学期期中	176
1. 跟着老师的复习计划走	176
2. 回归基础, 回归课本	177
3. 不给孩子乱买教辅材料	177
4. 生活节律化	177
三、高三上学期期末	178
1. 鼓励孩子抓住机会	178
2. 找出问题, 明确方向	178
3. 家长要多与老师联系	179
四、寒假	180
1. 订出计划	180
2. 巩固与提高基础知识	181

3. 狠抓弱项	181
4. 利用春节的节日气氛调节孩子心态	181
五、三月份关键阶段	183
1. 正确对待开学后的第一次考试	183
2. 帮助孩子适应小考大考的增多	184
3. 正确对待“一模”考试	184
六、四五月份冲刺阶段	187
1. 家长抓紧抓好孩子填报志愿的准备工作	187
2. 帮助孩子调节生物钟	188
3. 争取克服高考复习高原期	189
4. 不要乱买教辅材料	191
5. 正确对待“二模”	192
6. “二模”之后抓重点复习	193
7. 有计划、有步骤地复习	194
8. 提醒孩子放东西要井然有序	195

第八章 家长考前考中要做到“五要”“五不要”

一、家长要做到“五要”	199
1. 要情绪稳定	199
2. 要创造一个温馨的家庭气氛	200
3. 要对孩子说“只要尽力就行了”	202
4. 要确保孩子身体健康	204
5. 要督促孩子做好必要的物质准备	209
二、家长要做到“五不要”	216
1. 不给孩子提出考试的要求	216

2. 不要唠叨	218
3. 不要送孩子上考场	220
4 不问考试分数	223
5. 不议论报考志愿的事情	224

第九章 如何帮助孩子填报志愿

一、防止与克服填报志愿的误区	227
1. 从众心理造成盲目跟风	227
2. 要面子盲目攀高	229
3. 盲目填“不服从调剂”	230
4. 只填报第一批次志愿学校	231
5. 不了解平行志愿的要求	231
6. 只求有大学上就行	232
7. 忽略专业对身体条件的要求	233
8. 填报志愿不规范	233
9. 只填本省和大城市的学校	234
10. 为哥儿们义气而报志愿	234
二、警惕高考招生骗局	236
1. 警惕招生陷阱	236
2. 警惕填报志愿的迷信思想	237
三、填报志愿的方针	239
1. 怎样做到“知己”	239
2. 怎样做到“知彼”	240
3. 怎样做到“积极慎重”	241

四、填报志愿的注意事项	243
1. 充分掌握高考招生的相关信息	243
2. 充分咨询	244
3. 填报志愿是学校重要还是专业重要	244
4. 兼顾实力与兴趣	246
5. 充分重视第一志愿或平行志愿 A 志愿	247
6. 拉开志愿学校的分数梯度	249
7. 填报志愿要考生做主	250
8. 意见不一致时要心平气和	250

第一章

高三家长的误区及
专家的建议