

<<高三考生家长总动员>>

图书基本信息

书名：<<高三考生家长总动员>>

13位ISBN编号：9787111356608

10位ISBN编号：7111356608

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业出版社

作者：郑日昌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<高三考生家长总动员>>

内容概要

高考的重要性已经无需多言。

全国每年有近千万高考考生，也就有同样为高考着急上火的两倍于考生人数的家长们。

近年来，由于人们对高考的极端重视，引发考生心理的诸多问题，可以说，每一位考生家庭都面临严峻的考验。

而面对这些问题，因为专业知识所限，大多家长都束手无策，但每一位家长都渴望解决自己和孩子的问题。

这本书可以说是及时雨雪中炭，当会受到考生家长的热烈欢迎。

<<高三考生家长总动员>>

作者简介

主编郑日昌，现任北京师范大学教授、博士生导师，教育部考试中心兼职研究员、教育部中小学心理健康教育专家指导委员会委员、教育部普通高等学校学生心理健康教育专家指导委员会委员。作者在中学生心理调节方面有广泛影响，经常被各地名校邀请前去为学生演讲。

本书其他作者，基本是北京名校一线心理咨询老师，有丰富的实践经验。

<<高三考生家长总动员>>

书籍目录

家长心态篇

- 1.家有考生，家长应如何调整自己的心态？
- 2.家长如何借助高考塑造孩子坚韧不拔的毅力？
- 3.家长怎样给孩子做好后勤保障工作？
- 4.高三复习的最后阶段，家长如何在生活和学习上帮助孩子？
- 5.家长是否要放下工作来陪伴孩子？
- 6.孩子学习很刻苦，一般都是凌晨1点钟才睡觉。家长担心他休息不好，该怎么办？
- 7.孩子参加考试，家长总是很紧张，怎么办？
- 8.马上就要考试了，同学们都很用功，他却不着急，不自觉学习，家长怎么办？
- 9.学校安排自习，孩子说不上，想回家自己复习，家长该不该帮他请假？
- 10.家长如何才能和老师进行良好有效的沟通？
- 11.家长会后，家长如何和孩子沟通？

亲子沟通篇

- 1.孩子刚上高三，怎样给他鼓劲？
- 2.孩子进入高三后，作为家长如何营造良好的家庭氛围，积极配合孩子复习备考？
- 3.家长对孩子期望很高，但怕给孩子压力不敢说，不说又怕孩子没追求，陷在矛盾之中。怎么办？
- 4.如何打破开口只谈学业、志愿的惯性，通过聊天倾听孩子心声，帮助他宣泄情绪、释放压力？
- 5.家长让孩子自己制订学习计划还是该与孩子一起制订学习计划？
在学习计划上怎样帮助孩子？
- 6.家长如何与孩子谈学习改进的问题——比如怎么说孩子会听，怎么说孩子能思考改进？
- 7.出于关心，常嘱咐他注意各种情况，结果却被孩子说唠叨，还很不耐烦，家长该怎么做才更好？
- 8.孩子逆反心比较严重，说什么都不愿意接受，怎么办？
- 9.学习时不让家长进屋子，不让家长看自己在干什么，家长很担心他没有学习而是在干别的。怎么办？

<<高三考生家长总动员>>

10.为什么孩子有事情不愿跟家长说而愿跟朋友说, 家长该怎么办?

11. 为什么孩子太有主见, 根本听不进家长的话?

12. 离不开手机, 像有瘾一样, 每天晚上都要和同学发短信聊天, 有时甚至不知道孩子拿手机在干什么。
怎么办?

13. 都到高三了, 孩子还经常上网玩游戏聊天。
怎么办?

14. 孩子住校, 两个月没回家, 回家后和家长也不多说话, 怎么回事?
怎么办?

15.孩子最近情绪不好, 爱发脾气, 想问问原因, 又怕影响他学习, 家长该怎么办?

压力调控篇

1.高三学生的压力源有哪些?
怎样帮助孩子缓解压力?

2.一提到高考的事, 孩子就嫌烦。
家长该怎么说, 说什么?

3.孩子抱怨高三复习很累很枯燥, 家长该做些什么?

4.孩子像个火药桶, 动不动就发火, 脾气特别暴躁, 怎么帮孩子调整?

5.孩子心理素质较差, 临考前总是烦躁不安, 考试时可能会怯场, 家长怎么帮助他?

6.孩子害怕排名落后, 对考试有畏难情绪, 甚至不愿参加考试, 家长该怎么办?

7.孩子平时成绩很好, 最近的几次重要考试成绩不但没有提高, 反而不断下滑。
现在一考试就紧张, 怎么办?

8.模拟考试前孩子情绪低落, 怎样帮助他调整?

9.高三复习阶段如何缓解紧张、保证睡眠?

学业指导篇

1.进入高三后, 希望孩子能全力以赴, 但总感觉他不能进入状态, 家长怎么办?

2.高三的目标管理怎样是合理的?

3.复习了一段时间后, 孩子感觉成绩没有提高, 出现了所谓的“高原现象”。
家长如何带领孩子突破这种现象?

4.孩子找不到自己的学习节奏或易受环境干扰, 常常“左顾右盼”, 心慌意乱。

<<高三考生家长总动员>>

家长如何引导？

- 5.孩子学习很努力，但效率很低，成绩也上不去，家长该怎么办？
- 6.孩子偏科或者不喜欢学某一门功课，怎么办？
- 7.都到高三下学期了，孩子还不知道学习，总是贪玩，家长该怎么办？
- 8.最后两个月还能提高成绩吗？怎样提高？
- 9.临近高考，孩子不想学习甚至想放弃学习，只盼望高考早点到来，家长应该怎样改变孩子这种状态？
10. 考试将近，需要赶趟儿给孩子请家教吗？

自我认识篇

1. 家长如何帮助孩子摆脱刚上高三的困惑和不知所措？
2. 孩子对高考没有自信，总担心考试不理想，家长应该怎么办？
3. 孩子好胜心不是很强，没有什么紧张感，家长应该怎么办？
4. 孩子想取得好成绩，又不肯付出努力，只想轻松过关，怎么办？
5. 孩子盲目自信，家长应该怎么办？
6. 孩子做事和学习总是不能坚持，缺乏毅力，家长可以做些什么帮助孩子？
7. 孩子太关注服饰发型，家长担心这样会分散精力，应该怎么办？
8. 孩子经常给自己找很多学习上的竞争对手，时刻让自己处于紧张状态，家长怎样帮助孩子更好地认识自己、接纳自己？
9. 孩子复习中坚持不下去，想放弃，家长该怎么鼓励和帮助孩子？

人际关系篇

1. 高三孩子谈恋爱，家长怎么办？
- 2.孩子跟好朋友闹别扭怎么办？
- 3.孩子受同学排挤，或被同学孤立，家长该怎么办？
- 4.孩子不喜欢某位老师，和老师发生误会，甚至不爱学这门功课，家长该怎么办？

临考注意篇
备考部分

<<高三考生家长总动员>>

- 1.孩子复习和高考期间，有哪些话家长不该说出口？
- 2.从孩子考前半个月开始，家长要做好哪些事？
- 3.考前一周饮食上该做哪些调整？
- 4.孩子考前患得患失怎么办？
- 5.孩子考前自暴自弃怎么办？
- 6.孩子考前都会出现哪些异常现象？
- 7.哪些考场疾病需要提前预防？
- 8.如何安排考前最后一天的活动？

高考日

- 9.高考第一天怎样轻松度过？
- 10.高考期间三餐需要注意什么？
- 11.孩子在考场门口紧张怎么办？
- 12.高考期间失眠怎么办？
- 13.一科意外失利怎么办？
- 14.考试中孩子身体突发不适怎么办？
- 15.家长该不该陪考？

考后

- 16.因为考试时没有发挥出自己的水平，分数出来后比平时都低，孩子一直情绪低落，如何帮助他？
- 17.考完放松却病了，怎么回事？

志愿选择篇

- 1.孩子说不知道自己该学什么专业，家长怎么帮他拿主意？
- 2.到底是选学校还是选专业？
怎么选？
- 3.怎样根据孩子的成绩报考志愿？
- 4.怎样实现志愿报考中诸如兴趣与现实、分数与潜能、大人期望与孩子心愿之间的协调？
- 5.在国内读大学和在国外读大学到底哪个对孩子发展更有利？

<<高三考生家长总动员>>

饮食营养篇

- 1.考试期间饮食有什么基本原则？
- 2.挺重视给孩子吃早餐的，可是早餐吃什么好呢？
- 3.听说牛奶能安神，可是孩子早上喝奶会不会让人昏昏欲睡影响学习？
- 4.听说生食品维生素最丰富，是不是蔬菜都吃生的最有利于脑力？
- 5.听说海鲜类的食物含有omega-3脂肪酸，对脑子最好，是不是多吃海鲜有帮助？
- 6.平日家庭餐桌太平淡了，总是老几样。
高考时想要做些好吃的，又不知道该吃点什么新鲜东西。
怎么办？
- 7.是否该为孩子选点滋补品？
- 8.孩子很疲劳，可否服点抗疲劳药物和镇静剂？

作者后记

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>