

<<决胜高考招招先>>

图书基本信息

书名：<<决胜高考招招先>>

13位ISBN编号：9787500794455

10位ISBN编号：7500794452

出版时间：2009-12

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：李洁 等编著

页数：248

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>

<<决胜高考招招先>>

内容概要

当你拿起这本书的时候，想必你不是一名即将面临高考的学生，就是一位家有考生的家长。一年一度的高考是全社会热切关注的焦点，更是千千万万考生和家长的生活重心。

哪个孩子不愿金榜题名？

哪位父母不望子成龙呢？

高考不仅对高二的孩子有压力，也令高三孩子的家长们颇感紧张。

的确，高考是每一位考生人生历程中的一个重要转折点，对考生的前途有着举足轻重的作用。

所以，高考不仅仅是在考验数年苦读的莘莘学子，也在考验每一位父母。

我们从很多家长和考生的谈话及经历中得知，即将面对高考时，许多孩子不知道应该如何坦然面对，许多家长也不知道应该为孩子做些什么。

高考不仅是一场知识的比拼、一次选择人生的考试，更是一场心理和智慧的较量。

高考之战是无声的、残酷的，使每一位考生及其家长都承受着巨大的考验与压力。

也许你拥有非凡的智慧、骄人的口才以及丰富的阅历，但当你的孩子面临考题疑惑不解时，当孩子身体不适、对高考失去信心时，你要做些什么呢？

也许你拥有超人的天赋、加倍的勤奋以及绝对勇气，但当你面对考试信心不足时，当考场有突发状况时，你该怎么办？

可见，怎样从容、轻松地面临高考并打个胜仗，是每一位考生和家长的共同求索。

《决胜高考招招先》从以上两方面的问题出发，为面临高考的孩子以及家有考生的父母提供怎样顺利备考以及从容应考的方法和方式。

本书从备考心态、压力调节、生活习惯、娱乐交往、复习方法、学习技巧、潜能挖掘、高考资讯、应试策略、志愿填报、大学报到前和高考落榜后的处理等诸多方面，提供了非常有价值的信息和建议。

本书是广大高考考生和家长的导读书，具有极强的操作性和实用性。

内容全面详尽，所涉及问题都是考生和家长从容面对高考的拦路石，是广大考生要取得成功所必须要解决的最关键、最重要、最值得探讨和明确的问题。

<<决胜高考招招先>>

书籍目录

第一章 增强信心——积极调整备考心态 增强孩子信心的N种方法 不要让教育方式影响孩子的心态 如何减轻和调节孩子的心理压力 准确定位, 优化考生情绪 模拟成绩并不代表实力 适度紧张不要把“弦”绷得太紧 调整高考心理及降低过高期望 帮助孩子解决“考试综合征” 家长情绪稳定有助于孩子发挥第二章 轻装上阵——协助孩子化解压力 学会放松的减压法 对孩子进行积极的心理暗示 家长不要忽略了孩子的需求 允许孩子发脾气 不要总拿孩子跟别人比 常和孩子交流学习以外的事情 高考前有没有必要为孩子请家教 给孩子请家教要注意什么 排除家里的“情绪污染” 告诉孩子, 不必太苛刻第三章 保持健康——养成良好的生活习惯 制订合理的作息时间 如何保证优质睡眠 为孩子营造和谐的家庭氛围 不可忽视眼睛保健 考前不宜食用的食物 考前进补, 小心补过了头 孩子熬夜后, 该补充哪些营养 健康食品有益于考生大脑 高考期间怎样预防孩子中暑 专家推荐: 高考营养配餐方案第四章 充沛精力——正视娱乐及社交 孩子的业余爱好会影响学习吗 快高考了, 孩子还看电视怎么办 友情让备考不寂寞 体育锻炼是考生最好的调节剂 选择适合孩子的健身运动 音乐可消除疲劳, 放松心情 偶像也可以是孩子学习的动力 孩子高三恋爱了, 怎么办 高三考生的“五一”应该怎么过第五章 提高效率——注重复习步骤和计划第六章 温故知新——讲究学习方法与技巧第七章 发挥潜能——最大限度挖掘学习能力第八章 知己知彼——积极了解高考资讯第九章 取胜有道——考试的策略与技巧第十章 镇定应考——临考前作好充分准备第十一章 选定方向——科学理性地填报志愿第十二章 中榜不放松——续写美好的人生蓝图第十三章 落榜不落志——理智度过人生转折期

<<决胜高考招招先>>

章节摘录

第一章 增强信心——积极调整备考心态增强孩子信心的N种方法

高考身边事 彤彤平时的学习成绩很不错，似乎没有什么题目能难住她，可是每次到了比较重大的考试（比如期末考试、模拟考试）时，她的成绩却总不理想。

已经面临高考的她在最近的模拟考试中更是出现了许多问题，做一些平常根本不在话下的题都会出错。

老师分析，这是彤彤在对待大考时的心态有问题，即不够自信，越不自信越紧张，进而导致在大考中发挥不出应有的水平。

像彤彤这样的例子每年都有很多，因信心不足而导致高考失利是最令人惋惜的。

考生只有充满信心，才能保持一个良好的心态；心态好，才能在高考中取得好成绩。

那么作为家长，在高考期间应该怎样帮助孩子增强信心呢？

首先，家长要有一个良好的心态。

家长要稳得住，有信心，以自己的沉稳给孩子烦乱的心吃一颗定心丸；更应该注意保持家庭自然、轻松的氛围，尊重孩子平时的学习和生活习惯。

其次，高考越临近，家长越要给予孩子更多的鼓励。

再次，家长要学会帮孩子减压。

家长可与孩子外出散散步，让孩子适度放松；还可像朋友似的与孩子谈谈心，让孩子释放压力。

总之，家长要善于引导孩子，帮助孩子增强信心，使孩子能在高考中正常发挥。

高考加油站对于如何增强孩子自信心的问题，每个家长都有不同的看法。

实际上，最简单也是最实用的方法就是多鼓励孩子。

在孩子进入高三以后，家长要扮演的最重要的角色就是“拉拉队”。

应少指责，少唠叨，多称赞，多鼓励。

适当时可以运用一些良性心理暗示法，比如，“你今天（近来）的状态看起来不错！”

“你最近比较细心，出错少了！”

”等等。

有的家长不知道怎样鼓励孩子，鼓励孩子其实很简单，就是要在日常生活中多去寻找可赞赏的事情。

在全家一起吃饭时，每个人都要善于分享其他家庭成员的成功和快乐，使这一时刻成为愉快的聚会而不是约束；孩子遇到困难时全家人都要积极给予帮助；可以在孩子的床头挂上两张照片，一张是他正在做父母赞赏的某件事，另一张是全家人愉快地在一起，以此提醒孩子的可爱和有能力的。

其次，当孩子贬低自己时，父母要干预。

孩子贬低自己是在传达一种有碍自尊、自信的信息，这时父母应表现出实事求是的态度，认真地倾听孩子的倾诉，然后再告诉他应有的态度和怎样去做。

<<决胜高考招招先>>

编辑推荐

《决胜高考招招先》：每位父母身上都蕴藏着改变孩子命运的神奇力量，你的语言，将化解孩子在高考面前的心理危机；你的行动，将改变孩子成长中的命运轨迹。

<<决胜高考招招先>>

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>