

<<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

图书基本信息

书名：<<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

13位ISBN编号：9787512705432

10位ISBN编号：7512705433

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：严行方

页数：235

字数：240000

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>

## <<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

### 内容概要

很多父母认为，孩子学习好不好，关键在于他用功不用功；而学习好不好，又主要看分数、排名。于是，父母们推导出这样一个怪论——考试成绩好，就夸孩子学习用功；考试考砸了，就批评孩子不用功。

然而，学习是一个过程，也是一种艺术，追求的是多、快、好、省、活、美、了。人生有限，孩子的学习实践更是有限，哪里有那么多时间用在拼光阴的无用功上！

本书从各种各样影响考试成绩的因素中，挑选出若干最关键的因素，逐个剖析，指导孩子怎样用最少的的时间，花最少的精力，做最少的作业，取得最好的成绩，并在这个过程中收获成长和快乐。

<<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

作者简介

严行方，家庭教育研究者，多部家庭教育畅销书作者。

至今出版个人著作80多部，在报纸、杂志、电台发表文章1500多篇，合计约2000万字。

其中不乏中国图书奖、“十一五”国家重点图书，重印书比比皆是，读者遍及海内外。

他出版的家庭教育著作有：《富孩子，穷孩子》《我家孩子不任性——儿童自制力训练80法》《把脉——现在的孩子怎么啦》等。

## <<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

### 书籍目录

#### 第1章 赢在意识——激发动机、信念的心灵能量

1. 提高成绩, 从学习动机出发
2. 转变动机信念, 成绩更上一级
3. 注重成就动机, 开足学习马力
4. 明确学习目的, 培养学习兴趣
5. 调整兴趣心理, 激发最佳学习状态
6. 正确对待师长, 汲取学习动力
7. 适当降低要求, 增强成就动机
- 8.

自信, 也是学习好的内驱力

9. 父母越淡定, 孩子越自信
10. 直面困难, 教孩子自我激励

#### 第2章 赢在头脑心智——打造智商、情商的实力优势

1. 遗传的智商因素, 不遗传的好成绩
2. 智商高未必学习好
3. 训练思维, 抓住智商的核心
4. 提高情商的主要内容
5. 提高情商的主要方法
6. 笨鸟先飞, 勤能补拙
7. 男女生的学习习惯差异
8. 坚信定律和期望定律
9. 情绪定律和因果定律
10. 重复定律和累积定律
11. 吸引定律和辐射定律
12. 相关定律和专精定律
13. 替换定律和惯性定律
14. 显现定律和需求定律

#### 第3章 赢在课堂听讲——抓住学习的黄金时间

1. 着重提高注意品质
2. 时刻保持高度注意力
3. 上课思路要跟着老师走
4. 学会排除一切干扰
5. 养成良好的观察习惯
6. 常问问孩子听懂了吗
7. 让孩子给父母讲一讲题
8. 不认真听讲的几种类型

#### 第4章 赢在书本学习——教材为主, 教辅为辅

1. 吃透教材, 领悟真义
2. 不要依赖教辅读物

#### 第5章 赢在课后巩固——作业、复习, 稳扎稳打

#### 第6章 赢在知识记忆——学得好需要记得好

#### 第7章 赢在自我掌控——学会统筹很关键

#### 第8章 赢在生活调理——身体好才能成绩好

#### 第9章 赢在情绪管理——好的情绪是成功的催化剂

#### 第10章 赢在考场——冷静机动, 发挥实力



## &lt;&lt;12-18岁.帮助孩子赢高分&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 7.保持镇静，努力加以回忆 模拟考试成绩不好，是孩子在考场上出现记忆堵塞的原因之一。

一定要让孩子知道，模拟考试失败，并不是产生心理负担的理由。

相反，正可以针对它暴露出来的问题加以弥补，以退求进，把坏事变成好事。

一旦出现记忆堵塞，要努力保持镇静，否则只会使问题越来越严重。

如果实在做不出来，那就先跳过这一步、这一题，先做后面的。

保持镇静的办法，通常要用到呼吸调节法、自我暗示法等。

可以一边慢慢呼吸，一边考虑正在想的问题。

如果还是想不起来，为了不耽误时间，就要暂时搁下这道题目，先做别的题目，过一会儿再回过头来做这道题目时，可能情形就不一样了。

记忆堵塞很可能出现在面对难题时。

实际上，这和孩子的紧张心理也是有联系的，因为越是面对难题，心里越紧张。

难题是客观存在的，面对难题要讲究策略，才能争取多得分、得全分，蛮干只能加剧记忆堵塞。

常用的两种方法是：缺步解答。

将一个难题划分为一个个小问题或一个个小步骤，“分而食之”。

具体要求是，能做到哪一步就哪一步，能得几分就几分。

例如，面对一道数学题，根本无从下手，只知道有个计算公式，那就把计算公式写上去，多少也能得几分，总比一分也得不到要强。

跳步解答。

当解题过程卡在中间环节上时，那就首先承认这个中间结论，继续往下推算，看能否得出正确结论。

如果得不到正确结论，就可能表明这种方法有问题，要立刻改变方向，另想办法；如果能得到正确结论，那就集中力量攻克这一中间环节。

如果由于时间来不及，或者根本无法求出这一中间环节，那就干脆跳过去，争取拿到后面的分数。

8.心理暗示，抑制记忆障碍 面对试卷，如果大脑一片空白，可以通过强烈的心理暗示来有效抑制紧张情绪。

还是那句话，暗示语要具体、简短、肯定。

而在此之前，许多孩子在陌生考场上考试是很容易慌神的，出现记忆堵塞的几率也会大大增加。

这时候，如果是母亲送考，可以在孩子进入考场前给他一个深情拥抱；如果是父亲送考，可以轻松地对孩子调侃几句，让他先放松下来。

自我暗示，自我调节 许多孩子都有这样的体会，考试前的复习很紧张、人很疲劳，坐在考场上反应迟钝，明明知道的答案就是想不起来。

这时候，让孩子学会自我暗示、自我调节，平衡心态就非常重要。

自我暗示的方法很多，闭目养神、深呼吸、用手按摩脸部、梳理头发等小方法，都有利于稳定情绪、恢复记忆、消除记忆堵塞。

坦然对待，不要恐慌 要让孩子认识到，考试中出现暂时的记忆堵塞，是一种正常心理现象，绝大多数孩子都有过类似经历，没有什么大不了的，过一会儿就会好的。

所以，父母和孩子都要树立坚定信心和平常心态。

坦然面对记忆堵塞，千万不要陷入“一碰到记忆堵塞就着急，一着急就更是什么都想不出来”的恶性循环，否则事情会越来越糟。

## <<12-18岁.帮助孩子赢高分>>

### 编辑推荐

《12-18岁,帮助孩子赢高分》编辑推荐：上课读书想不想有好成绩？想。

可是仅仅“想”有用吗？

未必，得用功。

用功了就能成绩好吗？

又未必，得讲究方法。

可见，要想取得好成绩，学习方法比用功更重要。

好成绩离每个孩子都不遥远，只要用对方法，选对了路。

读完《12-18岁,帮助孩子赢高分》，父母或许会发出这样的惊叹：哇，原来“我误解了孩子”，原来考高分并不难！

专为中学生量身打造，使高分触手可得。

分数不说明一切，但分数可以帮助理想照进现实。

用功不再是唯一的途径，学得巧与妙才是赢到最后的法宝。

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>