

<<家有考生>>

图书基本信息

书名：<<家有考生>>

13位ISBN编号：9787802436701

10位ISBN编号：7802436702

出版时间：2011-1

出版时间：航空工业出版社

作者：刘德胜 编著

页数：325

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>

## &lt;&lt;家有考生&gt;&gt;

## 前言

前言 高考是什么？

对于考生，高考是一次特殊的成人仪式，它不仅要测试考生掌握知识和运用知识的能力，更要测试考生的综合素质，测试考生近二十年的整个人生状态。

所以，高考既是一场知识的比拼，更是一场心理和智慧的较量。

高考是一种磨砺，一种挑战，一种激情，是人生的特殊舞台。

高考既是一种总结——对前一阶段人生多方面的总结；同时也是一种检验——对考生多方面素质的综合检验，包括知识、能力、心理、信心、智慧，而由此累积起来的学习资源和在学习培养的良好素质及能力将是考生人生中一笔取之不尽的财富。

高考竞争的残酷性，使每一位考生及其家长都承受着巨大的压力。

如何轻松、高效地度过高考，是每一位考生和家长的共同梦想。

从懂事起，学习便是我们一直挂在嘴边的词。

当学习任务 and 升学压力日渐繁重，产生厌倦和无奈时，在这里想告诉考生的是，学习的意义不仅在于学到知识，还在于掌握和领悟学习的方法和思维的能力；不仅在于认知大千世界的精彩与奇妙，更在于学以致用让自己和世界变得更美好。

高考总是既残酷无情，又慷慨公平，它是对考生十年寒窗苦读的学业成果一次决定性考验。

高考虽然带来了学习的繁重、生活的枯燥和心灵的无奈，但既然这种考试制度没有变，作为一个高考考生，就应该面对现实：既然不是所有的人都能上大学，那就没有什么方法比高考更公平了。

也许考前的紧张、烦躁和考后的茫然与空虚常常会让你不知所措，但高考也意味着你将告别十年寒窗，意味着你将更加成熟。

高考，是人生的临界线，是青春期的成人礼，是梦开始的地方。

珍惜高考、善待高考，认真地面对高考，你收获的将不仅是金榜题名的喜悦，还有面对人生乐观、平和、坚定的态度，懂得担当和承受的责任感，积极地寻求解决问题的智慧，全面冷静地看问题的思路……这些都是你一生受用不尽的财富。

所以，要让自己达到最佳的知识储备状态、心理状态、生理状态，镇定、自信地微笑着步入考场；要把自己锻炼成一只雄鹰，而不是一头惊悸的小鹿，飞过高考这座独木桥去捕捉自己的命运。

每年的高考总是千人瞩目、万人牵挂，毕竟不是每个考生都能进入自己理想的大学殿堂。

高考，不仅对考生有压力，也令考生的家长们颇感紧张。

高考不仅是在考考生，也是在考家长，它是对家长智力、体力、忍耐力、心理承受能力等诸多能力的综合考验。

面对即将高考的孩子，每一位家长都希望自己的孩子能够愉快地学习，健康地生活，顺利地进入理想的大学。

可许多家长不知道应该为孩子做些什么，如何提供帮助。

于是不少家长心急如焚、寝食不安，甚至表现出比考生更紧张的心态。

家长们应该了解，在孩子感到茫然和无助之际，他们最需要的是家庭的温馨和亲人的支持。

“十年寒窗磨利剑，六月沙场试锋芒”。

本书从高考前学生的学习、生活及保健的需求出发，讲述了怎样提高复习效率，怎样放松考前紧张的心情、怎样从日常生活保健中满足高考需求的体力和智力等问题，其目的是帮助考生从身体、心理以及每一个细节上都进入最佳的备考状态，为家有考生的父母们介绍有效配合孩子做好考前准备的科学方法和技巧。

高考并不可怕，考生和家长一起努力，必定能给考生一个满意的结果。

## <<家有考生>>

### 内容概要

每年一度的高考，牵动着无数家长和考生的心，科学的学习方法、良好的心理状态、正确的生活习惯极大地影响了考生的临场发挥。

本书从高考前考生们的学习、生活及保健的需求出发，讲述了怎样提高复习效率、怎样放松考前紧张的心情、怎样从日常生活保健中满足高考需求的体力和智力等，其目的是帮助考生从身体、心理以及每一个细节上都进入最佳的备考状态，为家有考生的父母们介绍了有效配合孩子做好考前准备的科学方法和技巧。

## &lt;&lt;家有考生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们和高考有个约会——全力应考篇 1.应该确立怎样的高考目标 2.面对高考必须培养的五大学习习惯 3.高考不仅考孩子 4.高考失败的十大经典教训 5.听“过来人”传授40条宝贵的高考经验 6.高三家长如何做好信息搜集 7.高考报名，认真先行 8.解读考前家长最头疼的九大热点问题 9.高考无小事，体检要精心 10.如何帮助孩子制定复习计划

第二章 高考前的“心灵体操”——考生心态篇 1.怎样才算是最佳的应试心理状态 2.巧解高考的心理症结 3.克服三种不良心理状态 4.高考前五种有效的心理暗示 5.考前头脑发“木”怎么办 6.《士兵突击》高考启示录 7.考前紧张，对症下药 8.高三，给自己疗伤 9.不要为“名校情结”所累 10.复习，做做减压提效的“脑体操” 11.考前心理技能训练——用表象法调控心态 12.解密备考的“高原现象” 13.备考复习阶段如何抗干扰 14.让每一分钟都发挥效用 15.备战高考，给心理“减负” 16.高考时期的爱情

第三章 运筹帷幄，决胜千里——考生学习篇 1.正确的复习方法成就完美高考 2.理科生如何成功 3.文科复习必须重视的五个环节 4.学得好更要考得好——高考四种得高分实战指南 5.高考多挣分的“时间大法” 6.语文备考常见的20个经典问题 7.解读高考数学评分细则 8.数学备考应学会把握细节 9.高考英语作文的一些实用技巧 10.英语冲刺的“超级菜单” 11.有效学习的三个环节 12.考场问题“会诊” 13.20位优秀生的高考答题秘籍 14.女生学理科也有诀窍 15.进入考场后的19个细节

第四章 身体是革命的本钱——考生健康篇 1.考前从四个方面消除疲劳 2.复习再紧张，运动不可少 3.如何调适生物钟 4.贪凉莫染上空调病 5.考前做好操，复习更有效 6.考前需要吸氧吗 7.备战高考“武装”到耳 8.女生如何应对“倒霉期”的痛苦 9.让饮食成为高考的“助加剂” 10.吃白菜洋葱可缓解考前紧张 11.怎样才能睡个好觉

第五章 高考也是家长的一道坎儿——家长心态篇 1.帮孩子调整心态，做好十件事 2.和孩子共度心理难关 3.临近高考，为何乖孩子变“火药桶” 4.与高考生交流的8大要诀 5.状元家长感言集锦 6.考前不能对孩子说的十句话 7.高考状元是怎样炼成的 8.状元父母的六大成功经验 9.给孩子“打气”要讲艺术 10.考前逛超市可适当减压 11.一位高三家长的真实感悟 12.你的好心，孩子领情吗

第六章 扫除高考路上的“绊脚石”——家长助学篇 1.告诉孩子：你可以失败 2.为孩子算算“分数账” 3.家长的“全陪”要做到“三位” 4.家长应经常和老师沟通 5.谨防孩子进入复习的误区 6.平静度过考前假 7.火烧眉毛，孩子依然懒惰怎么办 8.家长也患“考前综合征” 9.正确对待一模考试 10.家长高考考前、考中、考后的注意事项 11.百日冲刺：爸妈助考帮忙不添乱

第七章 备足粮草，做称职的“后勤部长”——家长保障篇 1.考生补身问题集锦 2.高考饮食的七大要诀 3.家有考生必备的小药箱 4.考前吃点“减压餐” 5.应对五种常见高考病的妙招 6.帮孩子驱赶身心疲劳 7.迎考巧用“益智汤” 8.不要夸大保健品的作用 9.选对食物，让孩子睡个好觉 10.推荐20款考前滋补美味粥 11.“后勤部长”陪考倒计时 12.考前饮食的“三大纪律八项注意” 13.考前两天巧安排 14.高考当天的饮食指南

附1：关于高考录取政策的17个实用问题  
附2：高考志愿填报必知常识  
附3：解读高考招生政策中的11条分数线

## 章节摘录

第一章 我们和高考有个约会——全力应考篇 4. 高考失败的十大经典教训 高考成功者的经验大多缤纷多彩，但失败的教训多有雷同之处。

成功者的经验固然可以模仿借鉴，但失败者的教训也是一笔难得的财富。

大部分人都在研究考入清华大学、北京大学等一流名校的高考状元们如何成功，却很少关注思考过落榜者为何失败，以至有可能重蹈失败者的旧路。

将高考失败者一些典型常见的教训汇总罗列出来，作为一面镜子供你对照自己，提醒警示自己，折射出高考复习中有待改进完善的地方。

(1) 忽视基础，过于浮躁 片面强调复习速率和短期内追求总分大幅提高易使同学们心浮气躁，追求短线行为，一会儿翻这本参考书，一会儿看看那本习题一集，一晚做几十道题还嫌少……其实都是蜻蜓点水，流于表面。

复习是一个潜移默化、厚积薄发的过程，成绩的提高和能力的形成不是立竿见影式的一蹴而就。衡量复习效率的高低不是以看书多少做题多少为标准。

伤其十指不如断其一指，只要掌握“真谛”，精做一道题胜过泛做十题，精读一页胜过粗翻一本书。

(2) 缺乏恒定、清晰的高考奋斗目标 “我想考上大学”、“我想考上名牌大学”只不过是一种笼统的泛化的模糊的高考目标，对潜意识学习潜能的刺激力度不大。

高三总复习中，更需要一个恒久、量化、清晰、明确、具体的高考目标牵引自我潜意识去努力，克服学习中的重重困难。

树立高考奋斗目标系统的方法详见前述。

(3) 自主复习安排未能紧跟老师的复习计划 在高三总复习中，完全撇开老师的复习安排独立搞自己的复习计划是最容易多走弯路、步入歧路的，这方面的惨痛教训屡见不鲜。

就连自学能力极强，书本知识扎实全面的高考状元们也以亲身的经历再三告诫同学们：自己的复习小计划一定要服从老师的大计划，千万不要甩开老师另搞自己的一套。

(4) 眼高手低，不愿意亲自动手进行各科内容的自我整理、自我归纳、自我梳理。

许多同学总以参考资料上面已系统化整理好复习内容为借口，不愿意扎实细致地将复习内容系统化地整理成笔记。

“纸上得来终觉浅，要知此事须躬行”。

自己动手整理的系统化知识笔记是自己的脑方思维结晶，深扎在大脑深处，岂能是看参考书上他人代劳整理出来的内容所能相提并论的。

(5) 未能及时做好复习信息的反馈汇总 复习中的错题、疑问、焦点、疏漏、遗缺等反馈的错源信息都是很宝贵的增分“矿源”。

针对错源信息进行自我补救式强化复习，可以把时间、精力用在刀刃上，防止做过多的无用功。

(6) 不善于制定科学的学习计划 时间安排不当，缺乏小计划，自我复习东一榔头西一锤，漫天撒网，没有阶段性复习目标。

或者自我支配时间安排过紧，缺乏弹性、机动性，这是小计划失败的通因。

紧跟着老师走是“大锅烩”，自己的小计划是“小勺喂”，“大锅饭”要吃饱，“小灶菜”要喂好。制定一份留有时间弹性的小计划是每一位考生应切实考虑的。

(7) 没有养成每日自我暗示自我调节进入成功自信、乐观向上的积极学习心态的好习惯 科学家们做过这样一个试验：在演员大脑的特定部位贴上微电极，然后按不同内容要求演员们表演各种电影情节。

当他们演出与灰色、无精打采、消极、沮丧、愤怒有关的情节时，试验监测仪显示脑啡肽的含量随之降低，当剧情进入欢乐、健康、愉快、喜悦、自信、爱情的内容时，脑啡肽的含量随之上升。

脑啡肽是调节学习心态的天然快乐剂。

养成乐观向上的积极学习心态有利于大脑脑啡肽分泌的增加。

(8) 精力分散，未能把精力长期十分专注于学习事务上 人的精力就像电灯光源，光源照的范围太广，则光线散乱，亮度暗淡。

## <<家有考生>>

唯有把光线聚焦成光束，才能提高亮度，穿透黑暗。

如果把自己全部的精力像激光一样聚焦于学习，可以打通各科学习中阻碍成绩提高的任何“瓶颈”，顺利完成差科弱科的复习升级。

(9) 自我设限，缺乏心灵上的自我激励力量 三分钟热度是同学们复习中常犯的通病。

每天应该随时用自我想象、自我暗示、自我谈话、自我反省、自我激励、自我鞭策等多种激发方法突破心理上的学习高度极限，焕发出心灵的巨大潜能，使自己每时每刻处于心静如水、激情似火的自信学习状态。

潜意识的学习潜能是无法想象的，哪怕是平时激发出一点点，也能迅速优化你的学习状态。

(10) 忽视各科复习中的客观增分规律 成绩的提高也是有规律可循的。

例如：各科记忆知识的梳理成网，分类解题收获的总结积累，文科复习注重知识反刍，理科复习侧向思维迁移，等等。

遵循各科的增分规律去用功复习，就等于找到开启成功之门的钥匙。

.....

## <<家有考生>>

### 编辑推荐

高考，是一座大山。  
考前的紧张、烦躁和考后的茫然与空虚常常会让你不知所措。  
在这紧要的关头，考生和家长都终于迎来了这既兴奋又恐惧的最后时刻。  
在考前的日子里，考生和家长应该如何准备呢？  
如何才能在这场特殊的战争中变被动为主动，成为指挥若定、稳操胜券的将军呢？  
打开本书，你将找到完美的答案。

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>