

<<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>