

<<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

13位ISBN编号：9787111373698

10位ISBN编号：7111373693

出版时间：2012-3

出版时间：机械工业出版社

作者：张振鹏

页数：220

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>

## <<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

### 内容概要

本书从“孩子高考，妈妈要进入助考状态；为孩子营造高考复习的良好氛围；高考前如何有效帮助孩子提升成绩；务必关注孩子的身体健康状况；重视孩子的娱乐活动与心理调适；帮孩子轻松应考，发挥最好水平；如何帮孩子填报好志愿”等七个方面，全面总结了帮助孩子赢得高考的100个好方法，即100招。

这100招是从我国高考考生的实际出发，以大量的案例与实用方法诠释妈妈帮助孩子决胜高考的方方面面的细节，突出科学性、实用性、有效性、可操作性，是高三孩子家长必备的实用读物。

## <<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

### 作者简介

张振鹏，资深家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者。  
曾在某著名教育集团做过多年一线教师，多次被评为“学生最喜爱的教师”“优秀青年教师”等，后专注于家庭教育的研究与写作，倡导“成功源自家庭，教育改变命运”的教育理念。  
已出版家庭教育著作多部。  
其中《父母一定要为孩子做的50件事》《赢在起点》《挫折教育》《让孩子吃点苦的30个建议》《财商教育》《父亲的第一本教子书》等作品深受广大读者好评。

# <<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

## 书籍目录

### 前言

#### 第一章 孩子要高考，好妈妈要进入助考状态

- 第1招 在心理上重视高考这件事
- 第2招 提前了解一下高考的相关政策
- 第3招 认真了解孩子在学校的学习情况
- 第4招 与孩子一起面对考试
- 第5招 不要对孩子有过高的期望
- 第6招 对高考孩子要宽严有度
- 第7招 妈妈一定要扮演好的几种角色
- 第8招 经常鼓励孩子，增强他的信心
- 第9招 与孩子心平气和地谈心
- 第10招 不要把紧张情绪传递给孩子

#### 第二章 为孩子营造高考复习的良好氛围

- 第11招 给孩子一个好的学习环境
- 第12招 不要把工作中的坏情绪带给孩子
- 第13招 给予孩子更多的自主权与尊重
- 第14招 给孩子更多精神上的安慰
- 第15招 不要在孩子耳边不停地唠叨
- 第16招 夫妻意见要统一，尽量不要吵架
- 第17招 多与孩子交流学习以外的事情
- 第18招 全家的生活作息要适当作出调整

#### 第三章 高考前如何帮孩子有效提升成绩

- 第19招 及时了解高三复习的阶段与特点
- 第20招 与孩子一起制订高考复习计划
- 第21招 帮助孩子选择有用的复习参考书
- 第22招 帮助孩子有效提升大脑的记忆力
- 第23招 教孩子做好课堂笔记，及时复习笔记
- 第24招 防止孩子走入高考复习的几个误区
- 第25招 教孩子如何利用寒暑假时间复习
- 第26招 帮助孩子抓住语文复习的几个要领
- 第27招 帮助孩子抓住数学复习的几个要领
- 第28招 帮助孩子抓住英语复习的几个要领
- 第29招 如何保持优势科目，提升弱势科目
- 第30招 高考前，怎样应对请家教问题
- 第31招 如何帮助孩子管理好自己的时间
- 第32招 模拟考试前，不要给孩子压力
- 第33招 模拟考试，孩子发挥失常怎么办
- 第34招 教孩子重视模拟考试中的错题
- 第35招 模拟考试不是“押题”，而是“诊断”
- 第36招 二模考试后，帮孩子做有针对性的辅导
- 第37招 帮孩子做好三次模拟考试的考后分析
- 第38招 帮孩子“吃透”历年的高考真题
- 第39招 帮孩子做好高考前10天的冲刺复习

#### 第四章 务必关注孩子的身体健康状况

- 第40招 在饮食上，适当给孩子加强营养

## <<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

- 第41招 一定要帮孩子搭配好健康早餐
- 第42招 给孩子准备什么样的加餐
- 第43招 知道哪些食物对孩子的大脑有益
- 第44招 千万不要盲目地相信各种高考补品
- 第45招 安排好高考百日冲刺期间孩子的饮食
- 第46招 走出考前饮食的几个误区
- 第47招 务必让孩子积极地参加体育锻炼
- 第48招 备考期间, 如何保证孩子的睡眠
- 第五章 帮助孩子正确开展娱乐活动与心理调适
- 第49招 孩子长时间看电视, 妈妈如何应对
- 第50招 孩子控制不了上网时间, 妈妈如何应对
- 第51招 孩子爱玩手机、玩游戏, 妈妈如何应对
- 第52招 孩子进行课外阅读, 会不会影响学习
- 第53招 孩子高三了还追星, 妈妈应该如何应对
- 第54招 当更年期遇到青春期, 妈妈怎么办
- 第55招 如何理智地看待孩子的早恋问题
- 第56招 怎样正确地看待孩子的性困惑问题
- 第57招 帮助孩子顺利度过高考前的倦怠期
- 第58招 积极正确地帮孩子应对“考试综合征”
- 第59招 孩子产生自暴自弃的心理, 妈妈怎么办
- 第60招 教孩子在临考前放松自己的心情
- 第61招 一定要把对孩子的爱用在“刀刃”上
- 第62招 巧妙地帮孩子走出考前的压抑状态
- 第六章 帮孩子轻松应考, 发挥最好水平
- 第63招 帮孩子在考前放松身体, 休息好
- 第64招 保证孩子高考期间的健康饮食
- 第65招 要不要让孩子去住“高考酒店”
- 第66招 孩子进入考场前非常紧张, 怎么办
- 第67招 提醒孩子带好考试必备品, 并进行检查
- 第68招 高考时, 帮孩子预备怎样的衣服
- 第69招 提醒孩子涂写答题卡时的注意事项
- 第70招 教孩子把握应考时的临场发挥策略
- 第71招 教孩子掌握一些高考答题时的技巧
- 第72招 高考期间, 不要跟孩子谈论成绩
- 第73招 帮助孩子轻松地度过高考的第一天
- 第74招 孩子前一科没发挥好, 怎样帮他调整情绪
- 第75招 如何处理孩子高考时的突发状况
- 第76招 帮孩子克服考试后的几种不良心理状态
- 第七章 如何帮孩子填报好志愿
- 第77招 千万不要“重应考, 轻报考”
- 第78招 及时准确地掌握志愿填报资讯
- 第79招 如何正确看待高校的自主招生
- 第80招 妈妈在孩子填报志愿中扮演什么角色
- 第81招 了解985、211高校与普通高校的区别
- 第82招 高考加分与否对专业选择有什么影响
- 第83招 正确看待“一本院校”与“二本院校”
- 第84招 重视志愿填报中的几大心理问题

## <<好妈妈帮助孩子决胜高考100招>>

- 第85招 如何帮助孩子成功估分填报志愿
- 第86招 提前录取批次，不是“不填白不填”
- 第87招 第一志愿至关重要，如何正确填报
- 第88招 第二志愿不可小视，如何正确填报
- 第89招 如何帮孩子填报“大平行志愿”
- 第90招 谨慎填写“服从分配”、“服从调剂”
- 第91招 高分、中分、低分考生，如何填报志愿
- 第92招 注意分析一下高校录取大小年现象
- 第93招 填报“新增专业”，一定要慎之又慎
- 第94招 注意，选择专业比选择学校更重要
- 第95招 不要被校名和专业名称蒙蔽眼睛
- 第96招 高职，有时比普通本科更“吃香”
- 第97招 务必要帮孩子抓住“补录”的机会
- 第98招 几种“典型分数”填报志愿实战指导
- 第99招 务必要提防形形色色的高考招生骗局
- 第100招 分数低，可以考虑的其他几条出路

### 附 录

- “211工程”大学名单（112所）
- “985工程”高校名单（39所）

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>