

<<家有考生>>

图书基本信息

书名：<<家有考生>>

13位ISBN编号：9787302129561

10位ISBN编号：7302129568

出版时间：2006-7

出版时间：清华大学出版社

作者：沈殷红，钱浩然 主编

页数：240

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>

<<家有考生>>

内容概要

高考不仅是一场知识的比拼，更是一场心理和智慧的较量。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。

本书由资深教育专家、心理研究专家和经验丰富的膳食营养专家执笔，从心理调适、考前复习、后勤保障、临场发挥、得分技巧等方面入手，全面系统地介绍了如何应对高考的全新策略。

<<家有考生>>

作者简介

沈殷红，北师大二附中高级教师，长期担任高三语文教学工作。
曾培养出北京市文科状元、新概念作文大赛一等奖获得者等优秀毕业生。
北京西城区学科带头人、高三兼职教研员，全国中学语文教学研究会重点课题“创新写作”子课题“高中生写作素养提升规律”的负责人之一，并担任国

<<家有考生>>

书籍目录

第1章 高考是一场心理大比拼 献给家长-- 保持一颗平常心 高考不是独木桥 与孩子风雨兼程 孩子的坚强后盾 帮助孩子树立自信心 考试前,孩子最不愿听到的话 用榜样激励孩子 教育方式影响孩子的心态 考生家长应具备的最佳心理 家长易陷入的考前误区 献给考生-- 保持最佳心理状态的方法 如何克服焦虑情绪 避免盲目自信 战胜自卑 增强自信心的七大绝招 “作弊”心理是沉重的包袱 调节紧张心理的技巧 第2章 考前复习,临阵磨枪不快也光 制定科学的复习计划 掌握正确的复习方法 追求最高效率 解决复习时走神的方法 摆脱“高原现象” 临阵磨枪的冲刺策略 不要“题海战术” 巧用模拟试卷中的“错误” 复习时记不住知识怎么办 如何“保强扶弱” 如何预防“学习疲劳” 考前如何复习语文 考前如何复习数学 考前如何复习外语 向高考尖子学经验 第3章 填报志愿,梦想从这里起飞 填报志愿前应掌握哪些资讯 选择志愿原则一:“量身”打造 选择志愿原则二:符合个人志向和兴趣 第一志愿,重中之重 二、三志愿,“柳暗花明” 选择志愿的程序 填报志愿的技巧 合理安排志愿的梯度 考后估分技巧 要学校还是要专业 辩证看待“热门”与“冷门” 如何独立学院 选报热门专业应注意哪些问题 填写志愿表的注意事项 选报志愿的误区 家长、老师在填报志愿中的作用 第4章 后勤保障,家长的职责 衣食住行,样样留心 考前营养六大原则 哪些食物对考大脑有益 考试期间一日三餐的参考食谱 考生饮食五忌二宜 吸氧能否提高考试成绩 让考生更加聪明的食品 大鱼大肉大错误 如何服用补脑保健品 如何选择保健品 女生考试恰逢例假怎么办 考生家备哪些常用药 第5章 轻松走进考场,发挥最佳水平 正确对待模拟考试 如何度过考前调整期 如何调整身体状况 考试前一天该如何度过 走出考前焦虑的困境 怎样摆脱某科失利的阴影 用肌肉紧张减缓心理紧张 怎样消除心理疲劳 别让失眠困扰你 “记忆阻滞”的处理方法 从容应考备忘录 意外情况策略 第6章 保持清醒头脑,掌握得分技巧 语文考试得分技巧 数学考试得分技巧 英语考试得分技巧 他科目得分技巧 合理分配考试时间 时间来不及怎么办 文字题得分技巧 选择题的猜答技巧 发挥临场状态 遇到难题怎么办 给阅卷老师留下良好印象 标准化考试的填涂技巧 答题避免六大错误 检查,把好最后一关 后记

<<家有考生>>

章节摘录

高考不是独木桥 “为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔”。

对于所有考生家长而言，“伊人”就是高考，只要孩子能够顺利进入那座象牙塔，即便是自己憔悴十倍也都是无怨无悔的。

同样，在很多人看来，只有孩子从高中生活迈进宽敞的大学课堂，才觉得自己孩子终于成龙、变凤了；也只有进入大学，孩子们的前程才会一片光辉灿烂。

因此，长久以来，大家就把高考看作是通向成功的“独木桥”。

然而，高考真是每个人取得“真经”的必经之路吗？我想以前可能是，但现在不是，也许永远都不会再是。

曾经有一位专门研究高考心理的教授，做过一次民意调查，接受调查的有500位市民，他们中的73%不赞同高考是“独木桥”的提法。

有82%的人认为高校不断扩招，使得孩子们过高考这座“桥”的难度大大降低。

一位1977年参加高考的“老前辈”表示，当时的高考录取率只有2%，自然众多被录取者就有过了“独木桥”的成功感觉。

到20世纪80年代，高考的录取率也不过20%—25%。

而2002年的高考录取率已超过70%，因此，参加高考就好像过“独木桥”的感觉已经荡然无存。

再者，一半以上的接受调查者认为，高考已经取消了年龄的限制，原来只能在指定的时间里接受大学教育，因此才出现了千军万马挤独木桥的现象；现在，只要自己愿意，在任何年龄段都可以接受高等教育，“过桥时间”已经掌握在了自己手里，只要你愿意，随时都可以“过桥”。

所以，无论是家长还是孩子，都应该正确认识高考的意义。

近年来，学生将自己的父母因无力支付大学学费而告上法庭的事屡有发生，其中有位学生这样看待状告父母的原因，“如果父母不供养我上大学的话，那么我的一生就算完了。”

且不说这种“不上大学就毁了一生”的想法是对还是错，单凭逼迫父母卖血乞讨供自己上大学，甚至还要将贫穷父母告上法庭的行为，就让人感觉非常凄凉。

这些孩子太自私了，他们连最起码的亲情和孝心都没有，即使他们能上大学，或者毕业后能找到一个好的工作，但以他们的德行而言，能为社会接受吗？另外，即便你考上了著名的高等学府以后，也不见得就能出人头地。

在一些大城市，那些从事服务员、促销员等职业的大学生，经常被自己的同学或亲戚朋友认为是“不屑一顾”的职业。

关于这个问题，反对者认为这是大材小用，国家白培养了他们。

但专家则认为，将来的大学毕业生主要是由市场经济调配，只要找准自己的位置，摆正心态，从事什么职业都可以。

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>