

<<怎样做·好父母>>

图书基本信息

书名：<<怎样做·好父母>>

13位ISBN编号：9787500794448

10位ISBN编号：7500794444

出版时间：2009-12

出版时间：中国少年儿童出版社

作者：李洁

页数：251

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>

<<怎样做·好父母>>

内容概要

在每个人的人生道路上，总会有几个重要的人生关口。

在初中阶段，一个最大、最重要的“坎儿”，就是中考。

望子成龙是许多家长共同的目标，为了使孩子能拥有良好的修养、光辉的前程，能立足于未来竞争越来越激烈的社会，即使中考只是建立在九年义务教育基础上的选拔性考试，但对家长来说，中考却是孩子人生的第一个转折点，是一次非常重要的考试。

对此，一位家长这样说道：“如今，高考门槛降低了，录取率逐年增高，对于考生年龄又放开了，年纪再大也能考，机会很多。

可中考就不一样了，一锤子买卖，考砸了，也没有什么补救的机会。

所以，一定要帮孩子把好中考关。

”另一位家长则说：“重点高中的升学率都是90%以上，考进一个好高中，就好比一只脚已经迈入大学。

中考这一步如果走不好，下一步就悬乎。

”如何帮助孩子在中考中稳操胜券，成了一个令家长头疼的难题。

中考是对考生知识和能力的考试，同时，也是对考生心理的一个测试。

备战中考的学生承受着巨大的心理和学习压力。

如果家长能在孩子的心理和生活方面给予更为科学的引导和调节，就能为孩子的中考助一臂之力。

的确，中考不仅在考查学生的基础知识、潜在能力，也在考查学生的心态。

有时候，中考成败的关键就在于考生的心态。

中考对考生来讲，是人生的第一次大的磨炼，对家长也同样如此。

如果每个考生和家长都能够从容面对中考，那么中考的过程就会变得轻松而短暂。

且不管考生是正常发挥还是在关键时刻失手，走过中考，考生都能得到很多他人所无法给予的人生财富。

《决胜中考招招灵》是一本系统、全面指导中考考生和家长的实用书。

本书从身心调适、考前复习、学习方法、得分技巧、临场发挥、志愿选报、考后规划等多个方面入手，为考生和家长具体、全面地介绍了如何应对中考的各种问题。

愿各位考生和家长看过本书后，都能得到启发和帮助。

最后，希望每一位从考场上回来的考生都会露出灿烂的笑容。

<<怎样做·好父母>>

书籍目录

第一章 调整心态——积极客观地认识中考 正确看待中考的意义与重要性 住校生怎样调整中考心态 如何帮助孩子提高自信心 “名校情结”让孩子失去自我 孩子紧张焦虑怎么办 家长过度关心使孩子压力增大 让优生走出孤独 远离青春期孤独症 帮助孩子克服厌学心理 不要轻易给后进生贴标签

第二章 保持健康——养成良好的生活习惯 帮助孩子保证优质睡眠 怎样给孩子补充营养才合理 初三学生该如何加餐 给孩子添加夜宵要适量 不要随便给孩子吃补品 不要在饭桌上数落孩子 哪些食物可以帮助增强记忆力 缓解眼睛疲劳的食物有哪些 专家推荐：适合中考考生的食谱

第三章 加强自律——把握休闲娱乐的尺度 “大考大玩，小考小玩”可取吗 上课不能集中注意力怎么办 孩子沉溺于网络游戏怎么办 孩子有早恋苗头怎么办 怎样对待孩子的早恋 让偶像成为孩子学习的动力 初三寒假应该怎么过 化解孩子寒假后的“开学综合征”

第四章 充沛精力——协调学习与业余爱好 业余爱好会影响孩子的学习吗 初三学生不应漠视“社会实践” 初三要不要担任班干部 体育锻炼健身又益智 哪些运动适合你的孩子 中考期间怎样安排体育锻炼 如何督促孩子执行计划 初三还看科普读物吗

第五章 夯实基础——讲究学习方法与技巧

第六章 提高效率——清除障碍，保证复习质量

第七章 知己知彼——及时了解中考资讯

第八章 从容迎考——积极作好临考准备

第十章 选定方向——理性填报志愿

第十一章 中榜不放纵——规划高中前的暑假时间

第十二章 落榜不落志——寻找属于自己的状元路

章节摘录

第一章 调整心态——积极客观地认识中考 中考是孩子生命历程中充分展示自己的初次体验，是面对美好人生的首次选择。

因此，如何调整心态，以良好的精神状态迎接考试，是所有考生和家长都不容忽视的问题。

正确看待中考的意文与重要性 中考巡逻兵 丁丁是南京市鼓楼区某重点中学的初三学生。在同学眼里，在班里担任语文课代表的丁丁性格开朗。

但从上周开始，同学们发现，课间的时候丁丁常趴在课桌上，用小刀或圆规在手臂上划出一道道血痕。

一有同学走过来，她就把手藏起来。

“有时候还看到她哭，我们看到她手臂上的伤，觉得她肯定很疼，但是问她到底怎么了，她只说心里烦，其实是她把中考看得太过重要了。

”丁丁的同学介绍说。

中考是孩子人生的一个重要转折点，孩子能否正确对待中考是取得好成绩的关键。

有些刚上初三的孩子很不以为然，认为离中考的日子还很长，有的是时间，可以慢慢来。

还有些刚上初三的孩子，每天起早贪黑，拼命做习题，生怕漏掉一点儿东西，他们往往把中考看得过于重要。

家长要针对不同类型的孩子进行不同的引导，对于把中考看得过轻的孩子，应该督促他们学习；对于把中考看得过重的孩子，要加强引导，提醒他们在考试前注意劳逸结合，不能有太大的心理压力。

.....

<<怎样做·好父母>>

编辑推荐

中考，硝烟弥漫。
在孩子命运的分水岭前，父母该如何面对？
运筹帷幄，从容应对，方能决胜千里之外。

<<怎样做·好父母>>

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>