

<<陪孩子轻松走过初三>>

图书基本信息

书名：<<陪孩子轻松走过初三>>

13位ISBN编号：9787550209596

10位ISBN编号：7550209596

出版时间：2012-10

出版单位：北京联合出版公司

作者：徐宁

页数：212

字数：166000

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>

<<陪孩子轻松走过初三>>

前言

父母陪伴中考，是对孩子最大的帮助几年前，女儿小升初。

凭借小学六年优异的学习成绩、市三好学生等荣誉、公共英语（PETS）三级（2007年以前）等有“含金量”的证书，女儿毫无悬念地被她心仪的市重点中学录取。

虽说处于小升初的“战火硝烟”中，我们不可能完全置身事外，但完全可以套用一句广告词来形容我们的情况：一切尽在掌握之中。

女儿初中的三年，可以用最俗的两个词来描述：时光飞逝、光阴如梭。

记得女儿去中学报到那天，我远远地拍下了她穿着崭新的校服走进校门的背影，此情此景似乎还在眼前，女儿就已经走过了中考，变身为高中生了……小学到初中的九年是义务教育。

按照国家的政策，小升初是不应该通过考试来完成选拔、择校的。

随着高校年年扩招、录取率越来越高，大学的门槛实际上已经越来越低了。

尤其是北京的孩子，如果不是非要上北大、清华等名校，考进一个好高中，基本上就等于一只脚迈进了大学的校门。

于是，与高考相比，中考反而显得更加重要。

绝大多数孩子与家长，在面对中考时都会显得焦虑和紧张——对参加中考的孩子来说，他们承担着来自升学的巨大压力，应该说，这是他们人生中第一个真正意义上的关口，也是第一个需要完全凭借自己的实力跨越的“坎儿”；对家有考生的父母来说，他们承受着比孩子大得多的精神煎熬，因为他们清楚，中考是孩子人生中输不起的第一道关。

中考是一场考验和磨炼，是一场整个家庭参与的“战争”。

父母和孩子一起亲历中考，也许对考生学习方面的直接作用不大，但在生活、身体、心理等方面，将给予考生莫大的示范、指导、激励与帮助作用。

因此，在与许多家长朋友交流时，我一直坚持这样的观点，如“父母淡定孩子才轻松”、

“孩子的信心来自于父母的信任”、“少些唠叨多些沟通”等。

更为重要的是，父母陪孩子一起亲历中考，也是一个不断调整心态、修正方向，重新认识自我的过程，更是一个需要做足功课去了解孩子、帮助孩子，陪伴孩子共同成长的关键期。

因此，从女儿进入初三，我便萌生了写这本书的念头。

希望记下我和孩子一起面对难关时的苦与乐，在将来回顾这段时光时，能找到更多和女儿“骨肉相连”的温馨记忆。

当然，也希望将自己或成功、或失败的真实感受，拿来跟家长朋友们分享，一起积淀最适合中国家长的教育智慧。

女儿肯定不是传说中的“牛孩”，也不是大家眼中那种刻苦、用功的孩子，虽说她初中是在重点学校的实验班就读，但成绩仅仅算是中等偏上。

我这个妈妈一直主张“自己的事情自己做，自己的主意自己拿”，家里也一直沿袭开放的、自由的教育方针，对女儿基本上采取“抓方向、放具体”的原则，属于能不管就不管的“甩手派”。

我家进入中考的状态肯定算是晚的——嘴上说进入中考，是从初三开学开始的；在心理上觉得“中考真的来了”，是从初三第二学期开学开始的；将中考的紧迫性真正落实到行动上，也就是考前的100天。

在经历了期末、一模、二模成绩的起伏，经历了能否签约、是否签约的纠结，经历了天天挑灯鏖战的最后备考，经历了三天“终烤”、等待成绩、是否参加提前招生考试，到最终接到录取通知的一次次“折磨”后，女儿以稳定、正常的发挥，取得了大大超过一模、二模的好成绩，实现了她的中考目标，如愿进入了一所市级高中示范校的英语实验班。

也许有人会问：你家女儿不是状元、不是尖子，你也不是老师、不是专家，你有资格写吗？

状元、尖子的经验当然要学，老师、专家的话当然要听，但状元、尖子毕竟是少数，作为“中考妈妈”，我亲力亲为的感受或许更能引起家长朋友们的共鸣。

这本书中的教育感悟、经验和教训，除了来自发生在我家的中考故事之外，也不乏来自女儿的同学、

<<陪孩子轻松走过初三>>

我的同事以及其他家长朋友的经历。

我想，这代表了更多普普通通的初三孩子和家长们的经历，如果能让那些今后不断加入中考大军的初三学生、家长朋友们在其中找到自己的影子，给他们提供一些启发和借鉴，那就足够了。

在此，感谢我可爱的女儿，你永远是妈妈的骄傲！

<<陪孩子轻松走过初三>>

内容概要

作者是一位智慧的家长，同时也是帮助许多初三家庭成功中考的指导师。本书从初三学生和家长的常见困惑入手，结合作者的亲身体会和感悟，详细介绍了中考复习、体检、体育测试、填报志愿、备考、录取等各个阶段的应对经验与技巧，以及可能遇到的诸如早恋、失眠、逆反等“疑难杂症”的解决窍门，为考生和家长轻松度过初三提供了具体可行的行动指南。

阅读本书，让初三孩子轻松，家长放松，中考成功。

<<陪孩子轻松走过初三>>

作者简介

徐宁，中国人民大学毕业，北京师范大学教育学研究生班进修，曾任母婴及家庭教育类杂志编辑十余年。

专注于家庭教育、亲子关系以及青少年心理辅导，长年受邀为好妈妈俱乐部、北方交大附中、和平里四小等教育机构培训、演讲，并作为国家人口与计生委特邀专家参与全国早教基地的考评工作。

她在培养孩子过程中，力行开放、自由、快乐的教育方针，倡导在符合大原则的前提下，让孩子“自己做主、对自己负责”的教育理念，真正贯彻了素质教育。

凭借自己的一套教育方法，不仅让自己的女儿考入名列前茅的重点高中，而且帮助许多中考家庭成功走过初三。

著作有《了解悄悄变化的自己——给青春期女孩》《了解悄悄变化的自己——给青春期男孩》《不可不知的82个宝宝入园问题》《父母常犯的99个错误》《赢在中考——父母不可不知的110个关键》《成功儿童技能教养法——芬兰式教育》等。

邮箱：617226159@qq.com

<<陪孩子轻松走过初三>>

书籍目录

初三大事记

前言父母陪伴中考，是对孩子最大的帮助

第一章轻松步入初三

初三，是孩子们自己的

父母的角色是做好“六大员”

帮助孩子找到明确目标

避免“重点校”情结

帮孩子提前了解初三全过程

抓大放小，让孩子自己做主

介入孩子的学习，但不做陪读

和老师充分、及时沟通

身体锻炼，父母孩子一起来

支持孩子的爱好和社会职责

第二章初三上学期：夯实基础

适度紧张，张弛有度

紧跟老师的教学进度和节奏

找出孩子的优势与弱项

计划自己订，留有余地好调整

学会记好、用好笔记

加紧纠正不良学习习惯

慎选课外班和请家教

教辅在精不在多

第三章假期张弛有度

稳定、平和的心态最重要

最基本的是父母的意见要一致

妈妈最要克服的是唠叨

合适的才是最好的

孩子的信心来自于妈妈的信任

鼓励孩子多与老师、同学交流

认真学习《考试说明》

一时的成绩波动不必太在意

假期也要保持适当的紧张

第四章初三下学期：复习有条不紊

迎战紧张的中考复习

给课本买把“梳子”最有效

高分孩子的撒手锏是善用错题本

不搞题海战术，抓住规律事半功倍

女儿的幸福在于善用时间、提高效率

可以有选择地完成作业

让孩子给自己找个对手

规律生活，保证睡眠

给孩子一个“安静”的学习环境

确保一日三餐营养均衡

处理生活中的小事，也是一种学习

第五章认真对待体检、推优及体育测试

<<陪孩子轻松走过初三>>

提前了解中考体育的规则
循序渐进提高成绩
注意运动强度和安全
体检的注意事项
参与推优也要谨慎对待
体育测试前的注意事项
第六章正确填报志愿
用平和的心态看待模拟考试成绩
签约是把“双刃剑”
仔细阅读《招生简章》和《报考指南》
报志愿一定要让孩子参与
清楚填报志愿的注意事项
普高、职高还是中专
出国、就读国际班要慎重
第七章淡定对待模拟考试
最好的心态是跳出成绩看孩子
紧张型家长的三种表现
应考技巧早知道
物质奖励不是万能的
给孩子发泄和自我调节的机会
不随便给孩子进补
临考几天适当放松
第八章决战中考，关注细节
家长是否陪考，听孩子的
准备一份考场紧急预案很重要
考完即完，不对答案不复盘
决战时刻更要注重细节
与其发愁，不如坦然接受所有结果
不可放过补录机会
慎重让孩子选择复读
做好高中开学的准备
附录初三孩子的常见问题
好学生患得患失怎么办
孩子的厌学情绪如何调整
如何提高睡眠质量
上课老“犯困”怎么办
晚上学习时，如何赶走“瞌睡虫”
缓解用眼疲劳怎么做
孩子营养不够怎么办
体育测试成绩上不去怎么办
如何应对孩子的逆反行为
如何对待孩子的早恋
孩子对中考失去信心怎么办

<<陪孩子轻松走过初三>>

章节摘录

第一章轻松步入初三初三，是孩子们自己的要命的初三，终于来了。

从第一次家长会，我就感到扑面而来的紧张！

我忍不住对女儿说：“丫头，中考很重要、很关键，我告诉你，可不能掉以轻心呀……”女儿把漂亮的马尾辫轻轻一甩，不耐烦地说：“妈，你烦不烦啊？

中考有多重要我知道，那是我自己的事！

我们老师反反复复地强调，你们再没完没了地嘱咐，我听得耳朵都要起茧子啦……”虽然被抢白了一通心里不悦，但我静下心来想想，觉得女儿是对的。

无论孩子在重点校还是普通校，孩子的成绩是否理想，无论孩子是否爱学习，是否重视学习，绝大多数孩子对中考都“门儿清”，他们自己也能讲一套一套的大道理，能不厌其烦地附和着听妈妈念叨的都算是好孩子了。

可外因要通过内因起作用。

做妈妈的都有这种体会，孩子小的时候，总是不停地问这问那，对每件事、每件东西都充满了好奇，这都是学习，而且绝对是自觉自愿的学习。

长大了，即使是不爱学习的孩子，在遇到感兴趣的事情时，就算你给他设置“障碍”、百般阻挠，他也能自己想方设法地研究、练习，直至学会甚至精通。

既然中考的经历是孩子们自己的人生财富，中考的结果关系到孩子们自己的未来，那么，让孩子自己认识到中考的意义才是最重要的。

好吧，那我就从现在开始，随时随地传递这样一个信息——初三，是你自己的，你要为自己的未来努力！

所以，我会这样说——上初三了，这对你可是关键的一年。

初三了，你有什么想法，有什么感受？

你觉得哪所高中好呢？

你最想上哪个学校？

或者说，你理想的高中是哪里？

要中考了，你需要爸爸妈妈做什么吗？

你说过要做……你能做到的。

今天你应该做……不是吗？

按照你的计划，你要……对吧？

……我一定不会这样说——我告诉你，这一年可是关键，必须……初三了，

可得给我好好学习，要不……我觉得，初三了就得……给我记住了，一定要考上……学校才行！

我不是跟你说了，赶快去做……别老让我盯着！

赶快把……给我做完去！

就考这分数，对得起我（我们）吗？

……别小看“你”“我”这平平常常的两个字，传递给孩子的信息可是截然不同的！

强调“你”，让孩子成为主导者、决策者，成为中考的主角；强调“我”，让孩子感到被强迫、被压抑，处于被动者地位，觉得中考是在完成父母、老师规定的任务。

这两种感觉是完全不一样的！

父母的角色是做好“六大员”进入初三后，学校、老师都对孩子提出新的要求。

尽管女儿不说出来，也没有明显地表现出来，但看着她每天回来以后要做一擦擦的作业、一堆堆的卷子，感觉到她玩耍、看电视、看“闲书”的时间越来越少，和我们的话也越来越少，还是能体会到孩子所面临的巨大压力。

即使我这样淡定的妈妈，也同样是看在眼里、疼在心里，忍不住要问“我能帮你做些什么吗”。

<<陪孩子轻松走过初三>>

一是真的想帮忙，二是很想能和她多交流、有共鸣，知道她在做什么、想什么。

很多时候，我都会被女儿轰出去：“走吧走吧，不用你，别给我捣乱……”慢慢地，我也找到了窍门，觉得我能做好“六大员”就足够了。

(1) 做个生活委员。

初三的学习很紧张，孩子的体力消耗很大，却又正是长身体的时候。

所以，做好后勤、照顾好孩子的生活，保证一日三餐的营养均衡是很重要的。

(2) 做个情报专员。

每年的中考政策、考试大纲、时间安排等都可能会作出调整，历年招生、报考、录取分数线等信息也需要花时间来收集、整理。

但孩子的时间紧，对于信息的筛选能力也比较有限，这就需要家长多关注、了解最新的中考形势，搜集各种相关资料。

让孩子有更多的精力投入到复习备考当中，也能帮他们随时掌握信息，而这种交流也是爸爸妈妈了解孩子想法的一个情报来源。

(3) 做个体育委员。

越是学习紧张、压力大，越要重视体育锻炼。

体育锻炼既能增强体质、提高身体免疫力，又能起到调节情绪、减缓压力的作用，更何况还有中考体育测试这一关呢。

体育委员的责任就是带动、督促孩子，只要坚持，就一定会取得很好的效果。

(4) 做个协管员。

孩子的自制力毕竟有限，检查和督促就成了家长必须承担的责任。

对于比较主动、自觉的孩子，只要阶段性地关注一下落实情况 and 效果就行；而对于经常出现计划落空情况的孩子，不妨加大监管的力度，循序渐进地帮助孩子养成好习惯，保证学习计划的执行，甚至帮助孩子出谋划策，提供一些可行的解决方法，但切忌越俎代庖。

(5) 做个心理辅导员。

初三紧张的学习生活不仅给孩子，也给家长带来很大的压力，双方都容易出现急躁情绪。

家长要先调整好自己的心态、控制好自己的情绪，最好能掌握一些心理知识和减压、放松的小技巧，帮助孩子疏导压力、减少焦虑、稳定情绪。

即使无法做到这些，也一定记住一点：不要动不动就唠叨、指责、批评，凡事先冷静3分钟，心平气和了再和孩子交流。

(6) 做个陪护员。

所谓陪护，并不是说要时时处处帮孩子做这做那，而是做好心理上、精神上的陪护。

无论工作多忙，下班后都应该尽量早回家，避免一些不必要的应酬，抽出时间多陪陪孩子。

即使不做什么具体的事，让孩子知道父母一直在关注他、陪伴他，他“不是一个人在战斗”，对孩子就是一种鼓励和支持。

帮助孩子找到明确目标提到教育，常常听到、看到的一句话是“不能让孩子输在起跑线上”。

记得女儿刚上初中的时候，曾经对报纸上这句广告语露出颇为不屑的表情。

我问她为什么，她撇撇嘴说：“如果根本不知道该往哪儿跑，岂不是白搭？”

其实，孩子的话不无道理。

虽然是同时起跑，甚至“抢跑”，但如果根本不知道奔跑的目标是什么，跑得茫然，跑得糊里糊涂，岂不是徒劳无功？

抑或干脆跑错了路、跑串了道，岂不是更糟糕、更可惜？

反过来说，即使起跑慢了点儿，如果能冲着目标奋力奔跑，就算未必拿到冠军、亚军，也会取得不错的成绩；即使中途落后了一些或是稍稍跑了点儿弯路，能追赶上来并最终达到终点、实现目标，也一样是胜利者。

管理学上有句名言：“方向比努力更重要。”

也说明要先选择正确的事去做，再正确地做事，看来教育与管理是相通的，找对中考目标，就

<<陪孩子轻松走过初三>>

是中考这件事上首先应该做的正确的事。

初三第一次家长会后，我就“中考目标是什么”征求女儿的意见，她毫不犹豫地说：“本校高中，英语实验班。”

我静下心来仔细想：这是她最理想的中考目标吗？

这个目标现实吗、可行吗，符合她的情况吗？

要实现这个目标，我们需要做些什么，还可能遇到什么样的问题、困难？

又该如何应对、如何解决……事实上，对于十几岁的孩子来说，能给自己规划一个未来、设定一个目标的，先不管目标是否正确、是否可行，都是“心里有数”的表现，自然是可喜可贺，让父母、老师都感到欣慰；而多数孩子，虽然明白自己应该有个目标，但这个目标却是模糊的；还有一些孩子因为种种原因，干脆没有想过这件事、不愿意想这件事或是觉得没必要想这件事。

那么，父母和老师就有责任、有义务用自己的人生阅历与经验，甚至教训，来指导和帮助孩子“规划”一下。

所以，请家长一定先把自己的想法放到一边，彻底放下家长的架子，平心静气地坐下来和孩子谈谈这件事，让孩子放开手脚、不带任何心理压力地说出自己的想法。

记住：要以听为主，以说为辅！

如果孩子是“心里有数”的，他的中考目标又恰恰符合家长的预期，那么，恭喜你了！

如果孩子有目标但却和你的预期不一致也不要紧，有想法的孩子一般都是讲道理的孩子，不妨大家来讨论一下，找到你们的分歧是什么，孩子的道理在哪里，父母的理由又是什么，有没有可以探讨的地方……在不违背大原则的前提下，请尊重孩子的意见；在意见不一致时，请不要命令、强迫，可以商榷一个更好的方案；如果仍无法达到统一，可以向第三方，比如老师、专家以及熟悉中考情况的朋友请教，找到适合的解决办法。

对于那些目标模糊或是根本没有目标的孩子，可以把已经了解的有关中考的情况以及对中考目标的分析告诉孩子，帮助孩子做到“心里有数”。

记住，这时保持客观、公正的态度很重要，要“用事实说话”、就事论事，切不可“顺便”又成了指责孩子不够用功、成绩不够好的“批斗会”，更要允许孩子提问题、想法和意见，给孩子一段时间去了解、思考，再与孩子进一步沟通……而这样的沟通，也可能是随时随地的，不是一两次就会有结果的，甚至可能会不断有矛盾、有冲突。

所以，要有足够的耐心和思想准备。

当然，孩子的学习状态、成绩都不是一成不变的，也有不少孩子在初三“幡然悔悟”，“像变了个人”似的奋起直追，成绩突飞猛进到让人大跌眼镜。

所以，中考的目标也可能是变化的、需要修正的，远非考多少分、上哪个学校那么简单，从某种角度来说更是一个方向、一个动力，一种支持孩子完成初三学习任务、顺利通过中考的精神力量。

目标是行动的出发点和归宿地。

做任何事情，有一个明确的目标都是成功的前提，也是行动的首要条件。

对于中考，家长和孩子共同努力的方向、明确的目标，就是——考上理想的高中（学校）。

。

……

<<陪孩子轻松走过初三>>

媒体关注与评论

学习是一种信仰，考试是一种修炼。

对初三学生和家来说，中考不是终点，学会考试，冲刺中考，请不要错过这本书！

——著名教育专家、北京家庭教育研究会副理事长 宗春山因为经历真实，方法有效，几乎所有初三家长和考生要面对或渴望得到帮助的问题，都能通过本书得以有效解决，特别使家长陪考生活丰富多彩，学生中考经历成功精彩！

本书是献给家有初三考生父母的最好礼物！

——北方交大附中德育校长 李燕香和徐宁老师一起聊天，在孩子的学习、教育上，我受益匪浅。

我儿子正值初三，孩子焦虑，作为家长的我也焦虑。

焦虑时我就把苦水倒给她，她总是轻声细语，娓娓道来，一一化解我心中的结，令我如释重负，豁然开朗。

——知名母婴杂志主编 苏春平看到本书的内容，我真的有些惊呆了！

从学习方法、应试技巧的指导到家教的选择，从中考体育考试的准备到中考志愿的填报和录取；从亲子沟通、心态调整到孩子饮食、睡眠的照料……内容之全面，让我这个中考过来人不得不由衷地感到敬佩，其实本书更难得之处在于所涉及的内容和建议具有很强的实操性。

感谢作者将她的经验和体会与大家分享，更希望即将面临中考的家长和孩子“一书在手，中考无忧”！

——“e度论坛”著名版主 雷化

<<陪孩子轻松走过初三>>

编辑推荐

家长总是希望给孩子最好的，因而对关乎孩子未来发展前途的升学考试都格外重视。随着高考的升学率逐年提高，越来越多的家长开始关注孩子能不能考上个好高中，因为考上了好的高中，一只脚就已经迈入了大学的门槛。

于是，家有初三考生的家长，往往精神紧张、如临大敌。

其实，还可以有更加轻松的方式来对待初三。

《陪孩子轻松走过初三》作者的女儿中考成绩保证她顺利升入北京市重点中学，而作者的教育方式，并不是那么严肃紧张，而是轻松愉快的，作者更多的是让孩子来拿主意，让孩子来做决定，让孩子自己意识到中考的重要性，让孩子自己来主导自己的初三，家长的作用，不过是陪伴。

<<陪孩子轻松走过初三>>

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>