

<<赢在中考>>

图书基本信息

书名：<<赢在中考>>

13位ISBN编号：9787122110398

10位ISBN编号：7122110397

出版时间：2011-8

出版时间：化学工业

作者：徐宁

页数：208

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>

<<赢在中考>>

前言

人的一生，总会遇到大大小小的关口。

小学到初中是九年义务教育，中考是孩子们完成义务教育的一次选拔性考试。

而在高考年年扩招的今天，大学的门槛已经越来越低，考进一个好高中，实际上就等于一只脚迈进了大学的校门。

于是，中考成了孩子们人生中第一个真正意义上的关口，第一个需要完全凭借自己的实力跨越的“坎儿”。

对参加中考的孩子来说，这是一个磨练，是他们成长中必经的、也是难忘的历程；对家有考生的父母来说，同样是一个考验、一个陪伴孩子成长的关键期。

中考包括了语文、数学、英语、物理、化学五大学科，是对初中三年所学知识和能力的重大考核；同时，作为人生重要的“首战”，中考也让孩子们承受了巨大的心理压力。

作为父母，该如何在孩子心理和生活方面给予科学的引导、合理的帮助、适当的调节，为孩子的中考助一臂之力呢？

这成了很多爸爸妈妈要面临的挑战。

本书从一位教育实践者的角度，以一位亲历中考的家长的体会和感悟，悉心分享了面对中考在心理、学习、生活、体育锻炼、亲子沟通、备考技巧等方面的经验，详细记录了从报名、体检、体育测试、填报志愿，直到中考后成绩查询、录取等全程的大事小情，并为考生和家长具体、全面地介绍了如何应对中考的各种问题。

希望能给所有的考生和家长们一些启发和帮助，祝所有的孩子们考出自己的水平、考入理想的高中！

徐宁

<<赢在中考>>

内容概要

本书从一位教育实践者的角度，以一位亲历中考的家长的体会和感悟，悉心分享了面对中考在心理、学习、生活、体育锻炼、亲子沟通、备考技巧等方面的经验，并详细记录了从报名、体检、体育测试、填报志愿，直到中考后成绩查询、录取等全程的大事小情，为考生和家长介绍了如何应对中考的各种问题。

<<赢在中考>>

书籍目录

一、宗旨——端正态度 引导行动
态度决定行动！

在中考这样的关键时期，统一思想、把握原则，才能让孩子、家长、老师拧成一股绳、有劲一起使。

- 1 初三，是孩子们自己的初三
- 2 有目标，就会有动力
- 3 合适的才是最好的
- 4 客观地评价孩子
- 5 抓大放小、掌握大局
- 6 一张一弛皆有度
- 7 爸爸妈妈要做好自己的角色
- 8 与老师充分沟通、达成一致

二、心理——积极准备 坦然面对
中考的压力自然不言而喻。

中考不但是对孩子知识和能力的考察，也是对孩子心理素质的考察。

有时候，中考的成败就取决于心态。

- 9 正确看待中考的重要性
- 10 提前了解初三生活的状况
- 11 避免“重点校情结”的干扰
- 12 要对孩子有信心
- 13 不要轻易贴上“成绩差”的标签
- 14 好学生更容易患得患失
- 15 学会缓解焦虑情绪
- 16 “厌学”情绪的调整
- 17 一时的波动、下滑不必太在意
- 18 适当紧张有利于保持状态
- 19 保持稳定、平和的心态最重要
- 20 初三，不一定要辞去社会职务

三、学习——保强补弱 提高效率
虽然对学生来说，分数才是硬道理。

但不是每个人都能成为“牛孩”、每个人都能成绩优异，只要努力做好自己就足够了。

- 21 跟上学校的进度、老师的节奏
- 22 用好课本，弄懂考纲
- 23 找到自己的优势科目和弱项
- 24 力求均衡，纠正“瘸腿”
- 25 缓订目标，分段突破
- 26 计划有余地，执行要严格
- 27 加紧纠正不好的学习习惯
- 28 保持好的课堂状态
- 29 记好笔记，会用笔记
- 30 错题本，有效的学习工具
- 31 教辅在精不在多
- 32 慎选课外班和请家教

<<赢在中考>>

- 33 提高记忆效率需要掌握技巧
- 34 不搞题海战术，掌握规律更重要
- 35 巧用时间，提高效率
- 36 可以有选择地完成作业
- 37 给自己找个“对手”

四、锻炼——精力充沛 确保体考

我们都知道“健康是1”的道理——后面的0再多，没有了1就毫无意义。

勤锻炼、爱运动是孩子一生受益的好习惯，更何况体育还是中考的重要一项呢。

- 38 身体是一切的基础
- 39 养成参加体育运动的好习惯
- 40 提前了解中考体育的规则
- 41 请专业教练给予指导
- 42 循序渐进，确保成绩提升
- 43 注意训练强度和运动安全

五、生活——饮食起居 规律有序

良好的生活习惯关乎于孩子的健康，也关乎于孩子学习的状态和情绪的稳定。

不要因为中考刻意改变什么，一切井然有序、顺其自然，就是给了孩子最好的环境。

- 44 规律的生活带来稳定的情绪
- 45 创设一个安静、整洁的学习环境
- 46 保证睡眠时间，提高睡眠质量
- 47 小妙招赶走“瞌睡虫”
- 48 一日三餐营养均衡丰富
- 49 多吃些有益增强记忆力的食物
- 50 护眼食物缓解视疲劳
- 51 不要随便给孩子进补
- 52 适当加餐补充能量
- 53 小零食也有大学问
- 54 生活小事自己动手

六、亲子——真诚沟通 相互理解

爸爸妈妈都是望子成龙、望女成凤。

在中考的“坎儿”上，没有哪个爸爸妈妈不着急、不上火，但如何与孩子沟通、如何管理和帮助孩子都要讲究个方法；而在签约、报考、报志愿这样的大事面前，父母应该在与孩子协商一致的前提下，做好引导、把关和减压的工作。

- 55 父母是沟通的主导，平等是沟通的基础
- 56 了解孩子的想法，尊重孩子的意见
- 57 适当介入，不做陪读
- 58 不要被孩子的成绩和情绪所左右
- 59 不要让自己的情绪影响孩子
- 60 遇事冷静，想好再说别唠叨
- 61 选择合适的机会和孩子谈心
- 62 父母的观念要统一
- 63 物质奖励不是万能的
- 64 给孩子发泄和自我调控的机会
- 65 应对逆反有点小招

<<赢在中考>>

- 66 鼓励孩子多与老师、同学交流
- 67 仔细阅读考试说明
- 68 研究好《招生简章》和《报考指南》
- 69 填报志愿，一定要让孩子参与
- 70 普高VS职高、中专
- 71 出国、就读国际班要慎重
- 72 冷静对待孩子早恋的苗头
- 73 划定底线，坦然接受所有的结果

七、备考——心中有数 从容静气

真正的备考，开始于第一轮复习，也就是距中考100~120天的时候。熟知各科的重点、难点和自己的问题所在，才能知己知彼、迎接挑战。

- 74 进入第一轮复习前应该做的
- 75 立足书本巩固基础，语文课内零遗漏
- 76 从心理上突破阅读理解误区
- 77 作文素材随时积累、灵活应用
- 78 数学提分有技巧
- 79 分项专练，各个击破
- 80 英语听力随时练
- 81 弱项及时补，切忌盲目拓展
- 82 掌握题型，强化训练
- 83 物理复习要善于梳理
- 84 重基础抓实验，掌握技巧提高成绩
- 85 化学——理科中的文科
- 86 结合实际，提升能力
- 87 理科答题也要逐字逐句、严谨认真
- 88 平和心态看待模考成绩
- 89 签与不签的纠结
- 90 应该提前知道的应考技巧
- 91 临考几天适当放松
- 92 要了解的考场紧急问题预案
- 93 考完即过，不对答案不“复盘”

八、记录——大事小情 逐一重现

因为各地中考政策不同，具体的时间安排也不尽相同，但仍有很多共同点。

虽不能照单全收，却有很好的借鉴作用。

在迎接中考的日子里，有报名、会考、体检、“推优”、体育考试、签约、加试、填报志愿等很多重要的事情穿插在中间；考后还有查分、提前招生、录取等后续的事项，一样需要全面了解、认真准备。

- 94 一月份大事记
- 95 二月份：开学，离中考还有120天
- 96 三月份：体检的注意事项
- 97 四月份大事记
- 98 参加推优也要谨慎对待
- 99 五月份大事记
- 100 体育测试前的注意事项
- 101 填报志愿的基本原则和注意事项

<<赢在中考>>

- 102 六月份大事记
- 103 弄清考生须知，牢记考场纪律
- 104 家长是否陪考要听孩子的意见
- 105 决战的时刻也要关注细节
- 106 七月份大事记
- 107 落榜
- 108 补录
- 109 选择复读要慎重
- 110 高中的开学准备

章节摘录

版权页：如今，给孩子报课外班、请家教已不是什么新鲜事，但一方面，初三孩子的学习任务重，甚至周末都要加课，还有大量的作业，如果再花时间上课外班、请家教老师补习，孩子更辛苦、负担更重了；但另一方面，提高成绩是当务之急，看到那些“一线教师授课、提分多少多少”的宣传，看到那么多孩子都在上课外班、请家教，又难免有一种从众心理——“人家都请，自己不请会不会耽误了孩子，让自己的孩子落在别人后面？”

”于是，这成了让父母、孩子都很纠结的事情。

(1) 一定要听取孩子的意见从教育的本质说，没有哪个老师能保证他教的学生一定能考出什么样的成绩，学习的主动权“七分在孩子，三分在老师”。

因此，如果上课外班、请家教没有得到孩子的同意，仅仅是增加了孩子的学习负担，难免会使孩子失去学习的兴趣，即使孩子“很听话”或是无所谓地去上课了，但上课心不在焉，回家也不进行复习、不完成作业，效果会是微乎其微的。

所以，还是那句话，一定要尊重孩子的意见，不可一意孤行。

而且，要权衡孩子的时间、精力，从长计议、全盘考虑。

(2) 如何补习，因人而异补习的方式很多，各种机构开办的课外班（分成大班、小班，基础班、提高班、竞赛班等）、一对几、一对一授课，以及可以上门的私人家教等。

如果孩子成绩好，可以选择精英班、竞赛班，超前学习、拓展思维，水平相当的孩子在一起，互相追赶、互相促进如果孩子的成绩中等，可以选择提高班，在巩固基础的前提下，适当拔高、增加难度：如果成绩不理想，就要选择基础班了，从基本概念入手，逐步解决问题。

对于乐于学习的孩子，参加大班教学就可以；对于上课容易分心的孩子，最好选择小班，老师的关注度高，效果会更好。

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>