第一图书网, tushu007.com

<<高中3年从高一到高三全知道>>

图书基本信息

书名：<<高中3年从高一到高三全知道>>

13位ISBN编号：9787505432604

10位ISBN编号：7505432605

出版时间：2013-5

出版时间：方舟 朝华出版社 (2013-05出版)

作者：方舟

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

前言

高中3年，从高一到高三全知道　作为一名从教多年的高中老师，每当夜深人静时，回忆着孩子们白天一点一滴的学习细节，我都会在心里这样问自己：对于孩子的整个人生来说，高中3年究竟有多重要？
　思绪飘飞，先前所教过的很多孩子都会在我的脑海中一一重现。
他们中的很多人高中3年一直勤奋好学、踏踏实实，后来的前途也顺理成章地一片光明：　候佩佩，高中3年，哪一年她都不懈怠，最后凭着自己的努力考入了理想的大学；　韩颖杰，虽然没能考上顶级的大学，但选择了一个非常有前途的专业，现在是一家著名外企的高级白领；　郑则明，高一时成绩并不显山露水，高二时通过自己的努力，一跃进入班级前五名，最后以优异成绩考入某重点大学；　身为他们的老师，我为这些孩子所取得的成绩感到骄傲，但与此同时，另一些孩子的前途却也令我非常担忧：　彭思燕，高一下学期就开始谈恋爱，并过早地品尝了爱情的涩果，高考落榜后，那个口口声声说爱她的男孩也抛弃了她；　王晓飞，高一时成绩不太好，家长就认为他没希望了，采取了放任不管的教育方式，结果孩子最终与大学失之交臂；　马海斌，高一高二成绩非常好，但高考前却因为压力过大而突然倒下了；　进入高中后，所有的孩子几乎都会面临一些共同的问题。
例如，课程难度太大，学习吃力；不适应高中的学习，成绩提升太慢；由于青春期的萌动而钟情于某一位异性……面对这些不可避免的问题，有些家长及时地帮了孩子一把，采取了正确的教育方式，使孩子顺利渡过难关；有些家长不理解、不引导，采取了错误的教育方式，结果孩子误人歧途。
　作为一名高中教师，我带过多届毕业班，见证了各种悲悲喜喜，见得多了，也就总结出一些共通的规律：高中的孩子，表面看来是长大了，但其实他们的内心反倒更脆弱了，遇到的困难也更多了；他们表面上看是与父母在日渐疏远，但实际上，高中阶段的他们，却需要父母更多的关注与帮助。
　家长此时怎么做，往往决定着孩子将来的发展方向。
　那么，作为高中生的家长，主要需要做好哪些工作呢？
本书为您提出了以下几点方向：　全面认识高中3年——高一是打基础期，高二是成绩转折期，高三是最后冲刺期；　全面了解你的孩子——家长只有深入把握高中孩子的外在表现、心理特征、心理动向，面临实际问题时才不至于手忙脚乱、病急乱投医；　帮助孩子快速提升成绩——即使家长不能为孩子解决某一具体的题目，但至少可以把一些最科学的学习方法推荐给孩子，例如，重视强科中的弱项、把知识点串连成线等；　关注高三升学问题——学校如何选？
专业如何选？
填报志愿时要注意哪些问题？
……家长只有提前对这些问题做到心中有数，才不会到最后关头忙中出错，影响孩子的前程；　做一个百分百的好父母——如何为孩子营造最有利于学习的氛围？
如何把对孩子的爱用在“刀刃”上？
如何对高中孩子进行宽严相济的教育？
……这都是衡量您是否能成为百分百好父母的重要标准；　做好孩子的心理医生——高中孩子身上承受着来自于高考、自身的青春期萌动、外界的诱惑等各方面的压力，家长只有巧妙地予以引导，才能帮助其缓解压力，进而以最佳的状态去迎接高考。
　此外，本书还从教育的细节人手，为广大家长朋友们提供了一些针对具体问题的具体指导方法。
例如：　如何请家教——年级不同，选择的目标也不同：高一，应届高中毕业生是最佳选择；高二，本班老师最合适；高三，选择有毕业班实战经验的老师；　如何帮孩子选辅导书——多选“整理型”教辅，少选“习题型”教辅；　如何帮助孩子选择文理科——先考虑兴趣、爱好，选孩子最喜欢的科目；考虑孩子的实力，选择最有把握考得高分的科目；　如何择校——到目标学校的就业中心去走一走，考察一下这所学校的就业率；　如何选专业——宁可放弃名校也要选择孩子感兴趣的专业；　是复读，还是上大学——要根据孩子的潜力而定。
　正如家长们常念叨的那样，“道理千千万，都不如一个实用的好方法”，这也正是本书的主要特色之一。
在本书中，您不会看到那些千篇一律的家教方法，如“鼓励孩子”“欣赏孩子”等，相反，您会发现

“家长会后多报喜，少报忧”“引导孩子重视强科中的弱项”等令你茅塞顿开、取之即用的好办法——一线高中教师、有经验的高中生家长，共同为您、为您孩子的未来出谋划策。
读着，读着，您就会发现，这本书就是为您和您的孩子量身定做的！

内容概要

《高中3年从高一到高三全知道(经典畅销珍藏版)》由方舟主编，主要内容：如果说小学、初中这几年是孩子人生的渐变期，那高中三年则是突变期。
在这一时期，孩子的变化常常令家长意想不到，或欣喜，或心痛……而家长的教育则是决定他们突变方向的关键因素。

《高中3年从高一到高三全知道(经典畅销珍藏版)》帮你全面认识高中三年。
如何帮孩子提升成绩；关注孩子的升学问题：全面了解你的孩子；如何做一个百分百父母：做孩子的心理医生。

家长提前知道，全面准备，科学引导，引领孩子走上一条正确的“金光大道”！

书籍目录

第一章 全面认识高中3年 【1】高一——转变角色，积极适应 【2】高二——稳扎稳打，永不言弃 【3】高三——扔掉包袱，破釜沉舟 【4】高中规划，从进入高中之前就该开始 【5】高一，成绩不好说明不了什么 【6】高二，成绩的重要转折期 【7】高三，提前进入总复习 【8】文理分科，慎重选择很重要 【9】高中3年，孩子人生的蜕变期 【10】高中3年，孩子爱情观的定型期 【11】高中3年，孩子积累人脉的基础期 【12】高中3年，孩子素质、修养的快速提升期 【13】高中3年，亲子关系的微妙转型期第二章 高中3年，全面了解你的孩子 【1】明确“孩子已经是大孩子”的事实 【2】高中孩子常见的两种性格弊端 【3】每个高中孩子都有进取心 【4】高中女生并不比男生笨 【5】高中男生的优势并不是绝对的 【6】高中孩子的身边需要心理医生 【7】不要让孩子在盲目跟风中迷失方向第三章 高中阶段，如何帮孩子提升成绩 【1】抓好基础知识这个“宝” 【2】重视强科中的弱项 【3】学数学一定要讲究方法 【4】把知识点连成“串” 【5】拒绝“死学习” 【6】试卷是最棒的复习资料 【7】教辅书 ——多选“整理型”。
少选“习题型” 【8】关于请家教 ——年级不同。
所请的家教也要不同 【9】中等生是个潜力股 【10】每月帮孩子买一本文摘类杂志 【11】了解孩子学习情况的3种途径第四章 高中3年，如何做一个百分百的好父母 【1】营造良好的家庭氛围 【2】把对孩子的爱用在“刀刃”上 【3】学会与孩子保持适当的距离 【4】让孩子把你当成“自己人” 【5】当更年期撞上青春期 【6】做个会鼓励孩子的家长 ——家长会后多报喜，少报忧第五章 做高中孩子的心理医生 【1】压力大——帮孩子减压，是家长的必做功课 【2】学习焦虑——告诉孩子，学习绝不能焦虑 【3】厌学——巧妙应对孩子的厌学情绪 【4】孩子不喜欢老师 ——可以不喜欢老师，但必须听老师的话 【5】自卑——擦去孩子心灵窗户上的阴影 【6】性困惑 ——青春期孩子父母必须帮孩子解决的事儿 【7】痴迷网络 ——先找到“痴迷”的真正根源 【8】高考失利——让孩子保持信心最重要第六章 升学所要关注的问题——高考与填报志愿 【1】高考生家长如何当 ——高三家长要扮演好的三种角色 【2】高考真题要吃“透” 【3】三次模拟考 ——非“摸底”，非“压题”， 而是“诊断” 【4】考前一定不能慌 【5】面对高校自主招生 ——准确定位，吃好高考“主食” 【6】填报志愿的三个技巧 【7】选专业比选学校更重要 【8】选专业要听干过这一行的人怎么说 【9】填报新增专业要细思量 【10】复读，还是上大学？
【11】在国内读大学，还是出国留学？

章节摘录

1 高一——转变角色，积极适应　高中就像一座大本营，它把各所中学的精英都聚集起来，在加剧竞争的同时，也给精英们提供了“翻身”的机会一站在同一条起跑线上，重新准备，重头再来。
　多年的高中教学经历，我送走了无数个毕业生，在他们之中，有很多都考入了名牌或重点大学。
每当他们回来看我时，我都会问他们一个相同的问题：“高中3年，你对哪一年的印象最为深刻？
”　我以为他们都会回忆起紧张的高三生活，但令我意想不到的是，他们都不约而同地提起了刚刚走入高中的那一年——高一。
关于这一年，他们有太多的回忆、总结、懊悔……其中一个孩子感慨万分地这样对我说：　“高中3年，高一是我过得最痛苦的一年。
之所以用痛苦形容它，是因为我长时间接受不了从初中到高中的那种落差。
从小学到初中，因为成绩出众，我一直是老师眼中的红人，同学心目中的崇拜者，但进入高中之后我却发现，周围同学一个个都比我优秀，我只是这个群体中非常不起眼的，甚至容易被忽视的一员。
因为不愿接受这种落差，我自卑、痛苦，甚至放纵自己……现在回想起来，自己当时的行为真的是太幼稚了，我恨自己，也非常后悔，要是高一时基础打得再牢一些，也许现在我能考上一所更好的学校。
”　事实已经成为事实，再多的懊悔也不能挽回什么，但它却为后来者敲响了警钟！
　与家长们接触的过程中，很多家长都常常皱着眉头向我抱怨：“孩子以前对待学习很用心，怎么考入高中之后反倒不用心了呢？
”　其实，并不是孩子不用心，而是他们力不从心了。
高中的学习，无论内容还是难度，都要比初中高上好多个档次。
数学、英语、物理、历史……科科都更加深入、难懂，不下大力气就想把它们学好，这简直是痴人说梦。
　更重要是，从进入高中那一刻起，所有的孩子都要面临这样一个转变——从“鹤立鸡群”到“鸡立鹤群”。
就像上述那个孩子所讲述的，从老师眼中的红人、同学心中的崇拜者一下变成了群体中非常普通的一员。
大多数孩子都接受不了这种转变，这会使他们痛苦、难受，甚至还会滋生严重的自卑心理。
在这种状态下，孩子对待高中的学习及生活只能是越来越力不从心、越来越不适应。
　如果任凭这种自卑、痛苦的情感继续发展下去，这会给孩子的未来带来怎样的后果呢？
　上述那个过来人已经总结得很清楚了——它只会给孩子带来无穷无尽的懊悔。
　高一是非常重要的打基础期，通常来说，初中3年的学习内容都不会超过高一一年的学习内容。
也就是说，初一初二不认真学，初三猛突击，孩子是有可能在中考中取得好成绩的；但是这一点却无法被复制到高中阶段。
如果孩子在高一高二没有把握机会好好学习，到了高三，他的成绩绝对不会有大的突破。
　另外，如果把高中3年看作一个整体。
高一就如同“火车头”。
火车头跑得快，在整个高中阶段，孩子才有机会一直跑在前面。
　所以，如果任凭孩子一直沉浸在从初中到高中的痛苦转变中不能自拔，那他们就已经输在了起跑线上，如此下去，他在将来注定是要落后的。
　因此，不管孩子在高一的表现如何，明智的家长从不抱怨，而是引导孩子转变角色，积极地适应高中生活。
　一位家长分享了这样的经验：　自从升入高中后，孩子对我说得最多的一句话就是：“为什么我周围个个都是能人巧匠呢？
”从他的语气中我能感觉到明显的焦虑和不自信。
我知道这时的他很需要我的帮助，因此我总是有意无意地向他传达这样的观念：不管你以前多辉煌，也不管你之前多么不起眼，升入高中后，你和周围的同学都站在同一条全新的起跑线上，因为高中的

知识与初中并无必然联系。
经过多次的灌输，再面对高中的学习及周围的同学时，他再也不感到胆怯和自卑了。
这位家长的做法很科学，他懂得去捕捉教育的重点，在高一阶段，大多数孩子都会表现得极不适应。
这时，家长们都应该积极地向他们灌输这样两种观念：第一，你没有必要自卑，因为你与周围人站在同一条起跑线上；第二，你必须在高一阶段就打好基础。
高中就像一座大本营，它把各所中学的精英都聚集了起来，在加剧竞争的同时，它还给所有的精英们提供了一个机会——重新站在同一条起跑线上，重新准备，从头再来。
所以，从孩子刚刚进入高中之时起，家长们就要向他们强调这样一点：不管以前如何，现在你与周围人都是平等的。
这不仅可以帮助孩子消除自卑心理，还能使孩子扔掉包袱，摆正心态，轻松前行。
那如何才能帮助孩子放下包袱，重新出发呢？
一位家长分享了这样的经验： 在孩子高中入学的前一周，我找他进行了一次正式的谈话。
我这样问他：“进入高中之后，你知道自己将要面临的是什么吗？
” 他摇摇头，迷茫地看着我。
我继续说：“是你高中学业上的第一次挫折。
能进入高中学习的同学都是精英，你会一下子从优秀变为平凡，对于你来说，这是一次很大的挫折。
有很多孩子从这里跌倒了就再也没有爬起来。
只有提前做好应对这次挫折的准备，你才能成为精英中的精英。
” 接下来，我引导他从两方面去努力： 一方面，努力转变初中思维，积极地去适应高中生活；另一方面，提前定好目标、做好计划，积极去应对高中学习的挑战。
事实证明，这位家长与孩子的这次谈话收到了明显的成效。
这个孩子是我的学生，从高一刚刚入学起，我就发现了他的与众不同：别的孩子都在为高中老师不再逼迫自己写作业而窃喜，但这个孩子却懂得自己给自己留作业；别的孩子对待高中的学习都很迷茫，自习课不知道该学什么，也不知道如何去学，但这个孩子却在一步一个脚印地按计划学习……一个学期很快就过去了，面对自己不理想的成绩，大多数孩子都在感慨时间的飞逝，但他在学习目标达成的同时，又踏踏实实地朝着另一个目标迈进。
面临从初中到高中的转变，每个孩子都会迷茫和痛苦，但谁能早些从这种迷茫和痛苦中摆脱出来，谁就能赢在起跑线上。
而让孩子早些摆脱这种迷茫和痛苦的最佳途径就是——提前给他们打支预防针。
就像上述那位家长的做法，在孩子进入高中之前，找他进行一次正式的谈话，给他讲一讲将要面临的问题和转变，并告诉他如何去面对这些转变。
这样，孩子就如同站在了过来人经验的基础上，有侧重、有目标、有信心地去面对高中的学习和生活。
上述那位家长总结得很科学，只有提前做好准备，孩子才能成为精英中的精英。
一般来讲，在高一，家长都要引导孩子做好以下两方面的准备： (1)努力转变jl丑中思维，积辍进入高中状态 很多孩子之所以对高中的学习力不从心，是因为他们的思维还停留在初中阶段，即消极地等待老师留作业、被动地指望老师发现并改正自己的错误、被动地等待老师为自己总结学习方法……但这种学习思维在高中早已跟不上“形势”了。
与初中相比，高中老师的教学方式发生了很大改变： ◇高中的知识明显增多，大多数老师讲课几乎都是“满堂灌”，课下孩子的主要任务就是消化吸收知识，所以老师们一般都不会留大量的作业；◇每个科目的老师几乎都要带两个或三个班，他们都不会有精力关注某个孩子的学习方式或为某个孩子总结学习方法； 所以，进入高中，孩子的首要任务就是——摆脱对老师的依赖，变被动学习为主动学习。
只有早些完成这些转变，孩子才能顺利地进入高中状态，适应高中的学习和生活。
(2)提前定目标、做计划，积极应对高中学习的挑战 也许家长们早已发现，高一孩子的身上都普遍存在这样一个特点：刚开始干劲儿十足，但过不了多长时间，他们的热情就会消失得无影无踪。

为什么会这样呢？
实际上，这与他们没有目标、没有计划有很大的关系。
与初中相比，高中的学习常常表现为这样两大特点：一是知识量明显增多，二是难度明显提升。
通常情况下，如果孩子没有目标、没有计划，即使学习热情再充沛，他也常常会处处碰壁。
如，因为要学的知识太多，常常手忙脚乱或顾此失彼；因为难度的增加，常常一节自习课都做不出两道题……在这种状态下，孩子的学习热情就会一点点被消磨掉。
但如果孩子提前定好目标、做好计划，情况就大不相同了。
我就曾认识这样一个孩子，刚进入高中时，她给自己定的目标和计划是这样的：不跟难题“较劲儿”，每天只把白天所学的内容学懂、吃透就算完成任务。
因此，与别的同学相比，她学得既轻松又扎实。
P003-007

编辑推荐

请这样陪孩子走过高中3年！
《高中3年从高一到高三全知道(经典畅销珍藏版)》由方舟主编，提前知道，全面准备，科学引导。高中教师写给父母的100条建议——最为科学实用，最具操作性的教育方法！
全国重点中小学一线教师精心创作，数十万家长口碑相传！
高一：打基础期——协助孩子适应高中生活，稳扎稳打。
高二：成绩转折期——帮孩子快速提升成绩是重中之重。
高三：最后冲刺期——关注升学、报考、择校、就业等问题。

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