

《陪孩子轻松走过初三（第2版）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787550272910

编辑推荐

学习是一种信仰，考试是一种修炼。对初三学生和家長来说，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，几乎所有初三家長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，特别使家長陪考生活丰富多彩，学生中考经历成功精彩！本书是献给家有初三考生父母的*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孩子的学习、教育，让我受益匪浅。我儿子正值初三，孩子焦虑，作为家長的我也焦虑。我把苦水倒给她，她总是轻声细语，娓娓道来，逐一化解我心中的结，令我如释重负，豁然开朗。

——知名母婴杂志主编 苏春平

内容简介

作者是一位智慧的家长，也是帮助许多初三家庭轻松走过中考的导师。本书从初三学生和家長的常见困惑入手，结合作者的亲身经历和感悟，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，并对初三学生可能遇到的诸如早恋、失眠、逆反等“疑难杂症”对症下药，为初三学生和家長轻松度过初三提供了具体可行的行动指南。

阅读本书，能够让孩子轻松，家長放松，中考成功。

——北方交大附中德育校长 李燕香

和徐宁老师一起聊天孩子的学习、教育，让我受益匪浅。我儿子正值初三，孩子焦虑，作为家长的我也焦虑。我把苦水倒给她，她总是轻声细语，娓娓道来，逐一化解我心中的结，令我如释重负，豁然开朗。

——知名母婴杂志主编 苏春平

作者简介

徐宁
毕业于中国人民大学，北京师范大学教育学研究生课程班进修，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，并作为国家卫生和计划生育委员会特邀专家参与全国早教基地的考评工作。

在培养孩子过程中，她力行开放、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重点高中，而且帮助许多中考家庭轻松走过初三。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个幼儿入园问题》《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，她总是轻声细语，娓娓道来，逐一化解我心中的结，令我如释重负，豁然开朗。

——知名母婴杂志主编 苏春平

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

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”情结帮助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运在于善用时间、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

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性体检的注意事项

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

[显示全部信息](#)

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，可谓转瞬即逝。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。

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，可谓转瞬即逝。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一道关。中考是一场考验和磨炼，是一场全家参与的“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、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，你永远是我妈妈的骄傲！

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

轻松步入初三

第一章 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、每一样东西都充满了好奇，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？

你最想上哪所学校？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？

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)