

陪孩子轻松走过高三



[陪孩子轻松走过高三_下载链接1](#)

著者:唐茂萍

出版者:天津人民出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787201090610

本书作者不仅是一位高三教师，同时也是一位备考家长。本书记录了作者本人在高三教学和自己作为备考家长的经历。她所陪考的孩子，在她的陪考下，在高三一年中综合成绩一路上升，并如愿考取一所“211”重点大学。

书中展现了面对高考考生出现各种情绪波动、心理状况、巨大的压力以及学习上的苦恼，同时也提出了如何缓解压力、跨越心理障碍的科学方法及科学的学习方法，对于每一位备考家长都具有一定的启发和借鉴意义。

作者介绍:

唐茂萍，中学高级教师，毕业于四川师范大学外语系。多年来一直从事高三教学工作，拥有丰富的教学经验。她对毕业生的心理、情绪状况有比较深刻的了解，不提倡棍棒教育，认为高三父母应注重营造和谐的家庭氛围，帮助孩子调整好复习情绪和考前心态才是对孩子最大的帮助。

目录: 准备期（6月至8月）
临渊羡鱼，不如退而结网
家长“攻心计” 003
备考要趁早，响鼓也需重捶 006
给柠檬加点糖 012
高分的秘密：填满13个格子 016
高三日志：家长的备考“利器” 019
最有名的并不一定是最适合的 022
相信孩子，支持孩子的选择 026
合适的才是最好的 029
“学霸”家长的话，听听就可以 032
“行动派”要战胜“习惯派” 035
微笑是最好的“补药” 039
笔记要巧更要妙 042
给孩子一个安定的大后方 045
初始期（9月和10月）
纠缠如毒蛇，执着如怨鬼
高三，言拼不言苦 051
提前的成人礼 054
“六少六多”做合格家长 058
标签要正面贴 061
对目标要纠缠如毒蛇，执着如怨鬼 064
不必畏师如虎，要视师如友 068
变轻视为力量 071
“题海战术”：见多才能识广 075
孩子的心思你知道多少？ 078
适时“吵一吵”，亲子沟通无障碍 081
有效率听课，预习必不可少 084
只看你前一名就行 087
攻坚期（11月和12月）
百尺竿头，更进一步
迎接高考，家长也得讲究分工合作 093
“我快要烦死了” 096
家长也需适时“盲从” 099
轻松“重叠记忆法”无压力搞定 102
早恋不是洪水猛兽 105
笔记在精不在多 109

适合的，才是最好的 112
帮孩子组建自己强大的复习联盟 114
冷静面对孩子的“逃考”思想 117
想要分数，就别谈分数 121
要让孩子知道父母的底线 124
别错过宝贵的“潜意识记忆” 127
让孩子做好自己的木桶 130
容易懈怠期（1月和2月）
坚定信念：不抛弃，不放弃
习惯，决定高考成败 135
画一条更长的线 138
考上了大学又有什么用？ 141
寒假，高考的黄金准备期 144
考试焦虑症不可忽视 147
不妨装装好心情 150
交流无障碍：设置一个家庭信箱 153
注意力不集中？试试深呼吸 156
自控力差，请试试“番茄工作法” 159
家长，你的问题提对了吗？ 162
在孩子说“不”以前就反省 165
不比分数，要比方法与状态 168
自主招生准备要趁早 171
不断鼓励，多用耳朵少用嘴 174
模拟考试不看分数看失误 177
冲刺期（3月和4月）
专一不移，精益求精
每天一分钟肯定孩子 183
冲刺阶段，给孩子的心理盘盘点 186
当孩子焦躁无理时，不妨冷处理 189
“高原反应”，家长巧“输氧” 192
家长找资料需慎重 195
高校招生咨询会上怎么问 198
身体是“拼命”的本钱 201
让孩子笑一笑 204
管理孩子从管理自己开始 207
家教不是“万能药” 210
当心过度施压成高考“减分器” 214
百日冲刺：摒弃浮躁，切中要害 217
要安慰不要泄气 220
对于体检，家长也不能忽视 223
全面调整期（5月和6月）
相信自己，完胜考场
考前30天，家长要淡定 227
一次性把一道题做到满分 230
“森田理论”调整状态，迎接高考 233
厨房也是高考阵地 236
陪不陪考？孩子说了算 239
如何把考分拿到极致 242
高考“衣食住行”无小事 245
考得好更要报得好 248
避免“考后综合征” 251
复读并非适合每一个考生 254
对手重要，朋友更重要 257

• • • • • [\(收起\)](#)

[陪孩子轻松走过高三_下载链接1_](#)

标签

好书，值得一读

太有用了

生活

教育教学

守望灯塔

评论

[陪孩子轻松走过高三_下载链接1_](#)

书评

这本书讲述作者本人作为一名高三教师和一位陪考家长的亲身经历所记录。文字真诚、细腻。
高中的家长真的需要一本这样的书。很多家长，面对孩子的高考，无一不希望自己的孩子能够考上好的大学。可是，家长想也就想了。却不知道如何做？这本书，对于家长来说，就是一本及时雨...

[陪孩子轻松走过高三_下载链接1_](#)