

高三（3）班家长会

辛苦了！各位家长！

- 分享姚贝娜的一段话，她说：“世上的事情，除了生死，都是小事，千万不要总生气，真的容易生病，少和让你生气的人在一起，少和心机重重的人在一起、少和复杂的人在一起、少和不懂感恩的人在一起、让自己多活几年

-----写给每个自己

□ 分享一个理念：

生活中，不管是大公司，还是一些小单位，都非常重视团队精神，特别注重强调集体合作，反对个人英雄主义。尤其是在自己取得成绩的时候，更要懂得和他人一起分享成功和快乐。不能把大家的功劳揽到自己一个人头上，更不能目空一切，认为自己无所不能，自己是这个集体最有能力的人物。哪怕自己真的作出了一定的贡献，也要归于大家的支持和帮助，不能一味地强调自己，不然只能走向孤立的境地。一个聪明人，从来不会因为自己的成功而沾沾自喜地独享荣誉和快乐，而是如何消除他人的妒忌和不安心理。最好的办法是把我们的成就和荣誉归功于大家，和大家一起分享。懂得分享，能获得他人的友情，才能收获甜美的果实。我成长，我快乐，我是成长团队的一员，让我们一起学习、共同成长，相互监督和互助。小成功靠个人，大成功靠团队，一起加油！

- 高三期间，所有师长千万不要过度鼓舞孩子和同学的竞争意识，要知道，他们大学志愿的竞争对手不是同班同学，而是湖北省的几十万同期考生。这个时候，互相帮助，相互解答才是学习的王道。
你做题做对了，并不一定是你会，你给同学讲解会了，才是你真的掌握了。



gāo sān gǒu

高三狗

倒计时，再多几天，是另一个春天

专家总结：很实用的高考经验和教训，考生和家长一起看

· 一时间安排

珍惜时间。高三的时间是有限的，我们的目标就是要用有限的时间，做出尽可能多的“有用功”。所以耗费时间的东西，一定要考虑清楚值不值得去做。

珍惜自己。时间无论怎样重要都是为人服务的，所以不要为了节约时间而做出伤害自己的事情。在此举出两个例子供大家参考：不吃早饭、晚上过度熬夜（超过**12**点）。

- 张弛有度。周末一定不要将时间安排得太紧，要给自己足够的休息时间，因为休息是为了更好地学习。

电视和电脑。完全拒绝电视和电脑也不太可能，虽然可以用，但是时间不能太长。另外切忌将看电视和用电脑规划进休息时间内，它们也是耗费人大(微博)量精力的事物。

时间表。最好有个时间表，虽然不是必需的（因为我自己掌控时间不太好，自己定的计划经常没执行），但我深刻认识到，让自己保持一个规律的生活很重要。

二学习的准备工作

- 心态调整（平静），这一点是重中之重，可谓
是高三最重要的几件事之一。学习前这一步是
必需的，没有一个良好的心态意味着无法全身
心投入到学习中，意味着效率的低下。关于心
态调整每个人都有自己的方法，我这里只是想
给出我自己的：专注地先去做一些题（一般是
数学题，因为喜欢），一旦进入到了自己的做
题节奏中，心态就会自动地调整好。

· 还是心态调整（别分心），上一条中说的是学习前的心态调整。事实上平常生活中也要注意心态调整，身边不要放太多让自己分心的东西，也不要做那些让自己分精力太多的事情，例如谈恋爱。

继续心态调整（树立目标），这一条说的是对自己高三心态的。学习要明确自己的目的，也就是“我学习到底是为了什么”。明确了目的，学习自然就有了动力。

- 焦虑是高三学生的头号大敌，所以家长还是不要太逼迫孩子，学生自己则要为自己创造一个相对放松的心境，焦虑会导致紧张，紧张则直接引向失败，学生要保持对自己心态状况的关注，以便于随时调整。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/797115112060006061>