

本书记录了一对平凡母子在高考中所创下的奇迹

蓝水怡^著

儿^在高三

让孩子赢在冲刺时刻

他们的成功，给大家有考生的家长很多的启示，
也为高一、高二的学生家长提供了一个很好的教育孩子的参照。



东方出版中心

蓝水怡 著

赢在高三

——让孩子赢在冲刺时刻

他们的成功，给广大有考生的家长很多的启示，
也为高一、高二的学生家长提供了一个很好的教育孩子的参照。

东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

儿在高三:让孩子赢在冲刺时刻/刘缙编著. —上海:
东方出版中心, 2006. 8

ISBN 7-80186-568-5

I. 儿... II. 刘... III. ①中学生-学习方法-高中
②高等学校-入学考试-经验 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 082922 号

儿在高三——让孩子赢在冲刺时刻

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

字 数: 180 千

印 张: 15 插页 2

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-568-5

定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究。



蓝水怡，本名刘缜，天津市人，从事教师职业13年，后调任其他部门任领导职务。2003年起至今从事教育督导工作，任专职督学。期间当选人大代表、政协委员。从2005年10月起，以网名蓝水怡在新浪网进行博客写作，开设的《儿在高三》专栏引起众多家长的共鸣，创下半年多访问量超过100万次的记录，受到广大读者的追捧。先后接受中央电视台《东方时空》、《新闻会客厅》、《心理访谈》及《鲁豫有约》等电视栏目和《中国青年报》、《新京报》、《解放日报》、《新民晚报》、《新闻晨报》、《广州日报》、《羊城晚报》、《黑龙江日报》、《齐鲁晚报》、《现代快报》、《竞报》等几十家报刊的专访，并受邀拍摄央视《真诚·沟通》广告片。

本书记录了作者蓝水怡与儿子在高三这一特殊时期共同奋斗、一起成长的心路历程。书中就如何缓解孩子高考压力，如何提高学习效率，如何填报好高考志愿，以及如何与孩子卓有成效地进行交流、沟通等问题提出了行之有效的方法。

充分的准备，良好的沟通，共同的努力与奋斗，蓝水怡的孩子最终在高考中以621分（高出一本录取分数线100多分）的高分脱颖而出。他们的成功，给广大家有考生的家长很多的启示，也为高一、高二的学生家长提供了一个很好的教育孩子的参照。

策划编辑：李又顺
执行编辑：陈晶茹
封面设计：一尘设计

序

高考也许会是快乐的

2006年初夏,是我旅居美国20年来第一次“有幸”在国内与高考生及其家长共度高考这个举国瞩目的时刻。6月7日高考第一天,我起个大早,倾盆大雨中,搭乘一部的士,指挥司机漫无目的地游走在福州市的几个考场之间。最后,我流连于母校福州三中考场前两个多小时。在那里,我用心观察,努力体验和感受久久守候在考场前的家长们的复杂心情。

今年高考之所以特别引起我的关注,源于3月里的一天,素昧平生的蓝水怡女士在我的新浪博客上郑重其事地留言,请我读她的一篇博文《高考在即,择学校还是择专业》,她在文中引用我博客中有关职业规划的几段话,希望得到我的“看法”和“指点”。她的这篇博文获得新浪网长达数月的



推荐,至今已吸引4万多人阅读,可谓万众瞩目。

人们都说,只有高三家长,才能够体会高考竞争的激烈、残酷,才能体会高三家长的忧心如焚、焦虑不安;只有经历过高考的学生和考生家长才能感受那种如履薄冰的心情,才能感受那种在希望与绝望之间的痛苦挣扎。蓝水怡的新浪博客主页抬头高挂着的“儿在高三母牵心”,正是体现了高三家长的种种复杂心情;然而,她的下句“体验瑜伽”,正表现出她决心以与众不同的轻松心态对待高考。蓝水怡似乎刻意用瑜伽这种延续数千年的、倡导“身心合一”生命哲理的古老健身方法,让自己“修炼”出冷静、客观的良好心态,以平常心看待并度过这个如炼狱般的高考特殊时期;为自己舒缓压力、平和心境,达到身心与自然的和谐统一。

以前,虽有高三家长用文字记录下他们作为高三家长的感受,并以不同的形式发表出版,但是,蓝水怡的《儿在高三》博客则以现在进行时的手法,实时描写她与儿子在这个特殊时期的点点滴滴,并且与众多的网友互动。这确实是很勇敢的行为,她和儿子必须为此承受无形的巨大压力。然而,也许正是由于她平和的心态,使她收获了意外的果实,在每天有上万人访问她的博客的同时,儿子在高考中也超水平地发挥。

高三家长们希望从“蓝姐”的博客得到启示,获取力量;“老高三”家长们把他们的经验留在“蓝妹”的博客上让大家分享;高中学生来到她的博客,从“阿姨”这里体会“被抚慰的感觉”。蓝水怡不是一位单纯的“高三家长”,她扮演着多重角色,高负荷地、疲于奔命地为高三家长、高三学生和准高三家长、学生们奉献着。

我曾前后历时一个多月断断续续地给蓝水怡的那篇博文撰写长篇回复,希望能够写出一篇极为完美的“建议”,然而,最终既没有完成,也没有发出。新浪网以她的那篇博文为题展开了全国性的“择学校还是选专业”的调查和热烈讨论,在高考这个传统话题之外,引发了举国关注教育与职业规划的思考,这是以往任何一位高三家长的日记所没有达到的效果。此外,蓝水怡作为“高三家长博客圈”的主要发起人之一,打造了一个很有社会意义和

价值的群体。蓝水怡的《儿在高三》不仅仅是在描述高三时期的特殊感受和经历,更多的是在叙述如何帮助孩子建立正确的思维方式,如何尝试思维能力的提高与突破,如何塑造孩子健康的人格。她的《儿在高三》和“高三家长博客圈”已经成了全国性的家长、甚至部分学生的交流平台,很多家长在这里寻找解决孩子学习问题、与孩子交流沟通、舒缓情绪、择校择专业、职业规划等的途径。这种全国性的、民间的、高速实时互动型的对高考、教育的思考和探讨的平台,将有助于快速推进教育改革,促进教育管理者的深度思考,对中国教育具有难以估量的重大意义。

中国高考可能是当今世界在和平环境中唯一令最多人口为之痛苦,同时又是令普天大众义无反顾地前赴后继的事业。高三家长承载着巨大的身心和经济等各方面的压力。蓝水怡相信,高考可以是快乐的;我认为,对很多人来说,高考永远不会很快乐。但是,如果我们能够像蓝水怡那样以体验瑜伽的心态对待之,能够到蓝水怡的《儿在高三》中去吸收,去获取,去参与,那么,高考也许会是快乐的。

高燕定

2006年7月4日凌晨

于美国得克萨斯州大学城避暑幽谷

博客地址:<http://blog.sina.com.cn/m/gaoyanding>



目 录

我们是并肩作战的朋友

有儿如此,娘复何求	3
体育精神能提升应考的拼搏力	6
战争后,我们握手言和	9
学做医师和营养师,助儿轻松迎战高考	12
携子泰山敬祖	16
救救我们的孩子! 救救我们的家长!	23
高考在即,择学校还是择专业?	27
一位大四家长关于如何报考志愿、复习的经验介绍	31
怎样帮孩子度过考前90天	47
明辨职业倾向,定位专业选择	
——和儿子一起选专业	50
Let's go,踢毽子	54
早餐一定要吃好	57
又多一分对儿子的理解	59
生物盲帮孩子寻找生物复习的办法	61
帮助孩子树立评价与反思意识	65
高考是个体力活	67
意外的最佳专业定位测试报告	70
用一颗平常心为平凡的孩子挑学校选专业	72



孩子,好好锤炼一颗平常心吧

鱼和熊掌不能兼得	77
把握主流,健康向上	79
卸下包袱,将PK进行到底!	81
提高应对困难的能力是备考的最大收获	83
孩子,使劲地拔吧!	85
拼搏百日,一生无悔!	88
此时不搏更待何时?!	91
战胜自我,拓展灿烂人生	94
爬出低谷,奋力再战	96
一日不练十日空,奋力一搏方有望	98
孩子,好好锤炼一颗平常心吧!	100
不畏强手,拼搏赛场	104
要做就做大丈夫!	107

做合格的心理按摩师

要用心,别烦心	111
做合格的心理按摩师和眼部按摩师	113
给孩子的一封信:厚积才能PK出线	116
给孩子的一封信:永远做一支好箭!	119
自己当自己的老师	122
找准方向,注意细节,方能成功	124
在心里点亮一盏永远不灭的心灯吧!	126
和孩子谈起我的高考经历	128



对孩子早恋应该淡化处理	132
——给一位高三家长的回信	135
孩子,妈妈永远欣赏你!	137
不要把福都享尽	139
偷懒不成反被罚	139

“我要学”才能出实效

用心才能学好语文	143
等着儿子塑造完美的灵魂	146
阅读分析要先识“文路”	149
不仅能疑,还要善问	153
不要家教要自学	155
“我要学”才能出实效	157
读高考满分作文读出自信	160
不考记忆考能力	162
从今天开始,树立得分意识	164
紧张又愉快的自主复习	166
物理·分数·忽悠	169
思考是打开成功之门的万能钥匙	172
练习当考试,考试当练习	175

高考真的和平时差不多

高二的最后一次家长会	179
工夫下到分自高	183
可怜高三老师心	185



寒假复习要细绠线多补洞	188
寒假,让孩子充分伸展肌肉和韧带!	190
复习要有计划,并要学会适时调整	193
老师举起温柔的鞭子轻轻打在学生的身上	196
和老师多一点沟通,给老师更多的信任	199
最后冲刺要回归基础且不能偏科	203
第一次模拟考试后的平静	205
找找马虎的原因吧!	207
最大的收获是学科知识以外	210
我被儿子炒了鱿鱼	213
天上不可能掉馅饼,灵活应对报考志愿	216
只有2天啦~~!	219
2006年6月7日 星期三	221
高考真的和平时差不多	224
拥抱你,我胜利归来的儿子!	226
后 记	228



我们是并肩作战的朋友



有儿如此,娘复何求

水怡
心语



在办公室举着电话,哇啦了一天,为了落实上周布置的工作。还算顺利,几十个单位,只有三家没有联系上。感觉很累。吃过晚饭,不想出去瞎逛,也不想看电视,书更不想看,索性进“日记小屋”抹几笔。

和儿子一起,顶着细密的小雨往家走。娘俩都有些兴奋,大概是那瓶“状元红”起的作用。

“状元红”是L从家里带来的,口感挺好的,喝时不放话梅之类的就有些甜味。大概因了这甜味,儿子比平时多喝了一些。依从前,儿子最讨厌黄酒,说有股子药味,难喝。几口马尿进肚,儿子的话便也比平日多了些。其实,儿子是酒桌上的主角,就是没有这瓶“状元红”,儿子也得多说话,不说也得说。

L是我大学同学,女儿今年中考,成绩不错,考进了市重点。中考前,一家三口来过我家。那次,儿子给L的女儿讲中考前应该如何复习准备,讲了足足三个小时。儿子详细讲了针对每一科的复习方法,我才知道儿子挺有道道的,摸索出不少学习方法,当时要是做记录就好了,现在我是



复述不出来的，只能遗憾了。他讲得很具体也很通俗，L的女儿听了一定是受了用，否则也不会在中考中来个超水平发挥。儿子对自己各学科的好赖很有一番分析，这是最让我高兴的事，又有几个大人能对自己有着一份清醒的认识呢？！这很难得！知道自己优在哪劣在哪，可以在学习时更好地有的放矢。我在一旁呆呆地听了一晚上，整个人被心里生出的踏实和幸福的感觉浸了一晚上。

L一家尝到了甜头，早些日子就约儿子，要他再讲讲进入高中应该如何学习。借着酒劲，比较上次中考前的介绍，儿子讲得更精彩。或是因为儿子长大了，思想也更成熟了些。或是因为我是当妈的，也脱不出“痢痢头儿子自家好”。母亲是上海人，这话打小就听母亲说过。那时，一听母亲说这句话，我就摇头晃脑，面露得意之色，知道母亲是在夸我。

一瓶“状元红”已喝得精光，桌上的菜也吃得差不多了。儿子已经从语数外、理化生、史地政一路侃将过来。儿子大概是越说越兴奋，话题竟侃到了功课以外。儿子说：“别光学习，应该玩玩，与其傻坐着不入脑，还不如看看电视，听听音乐呢。”听这话，L夫人立刻叮嘱身旁的儿子：“咱可不能玩，咱得全力念书。”我大概是喝多了，竟在一旁帮儿子的腔：“这小子！一上高二，竟和我谈判，要腾出工夫，参加各种体育活动。他说要掌握各种球类的玩法，不至精通，也得玩出点道道。我心里真是不愿意啊！可早就习惯由着他自己决定自己的事，反对是不可能了，只能揪我这当妈的心！高二上学期，他的成绩真是‘哧溜’下来了，被挤出了前十名。娘俩谈了一次，他还是要坚持他的娱乐学习，我只能答应，揪着的心还是放不下。高二下学期，他的各种球类技巧掌握得不错了，学习成绩也开始稳步上升。最让我高兴的，是他找到了自信心，他告诉我，只要用心学，没有学不会的，以前他特别怵头的几种球类项目，现在感觉也没那么可怕了。我后来发现他不只是在玩上，在学习上也比以前自信很多。”我正想把最近遇到的几件事讲给L一家听，抬头一看，L一家三口都面带困意，怕是听不进我们娘俩的话，我连忙住了口，儿子还想再劝几句，我

拽了他一下，冲着L两口子连声说谢，并说时间太晚，该走了。

快到家时，儿子又对我说：“妈，我是真想让妹妹再活泼些，别光念书。”“好了好了，别再说了，没看见你把阿姨吓坏了，直怕你把妹妹教坏了呢。”我在一旁笑着说。儿子还想继续他没讲完的劝说，我拦了他的话：“儿子，知道妈现在特想说什么吗？”儿子等我往下说，我的声音有些颤：“妈特想说，有你这样的儿子，我知足了！以前说这话，我是安慰自己，是在闹心的时候开脱自己。今天妈说这话，是由衷地想说，是真的感觉有这么好的儿子，还愁什么破事啊——！！”我没看儿子的表情，也不知道他在想什么，我只知道雨还在到处洒着，空气湿漉漉的，润得心里也潮湿湿的……