

缓解孩子学习的压力
解放孩子疲惫的心灵

Pei Haizi Qingsong
Zouguo Gaozhong Sannian

高中三年，和孩子一起走过的幸福！

陪孩子轻松走过 高中三年

马晓云◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

陪孩子轻松走过 高中三年

Pei Haizi Qingsong
Zouguo Gaozhong Sannian

马晓云◎编著



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子轻松走过高中三年 / 马晓云编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5640-8944-3

I. ①陪… II. ①马… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第042203号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 210千字

版 次 / 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



序 言

PREFACE

经历过初中三年的懵懵懂懂、激烈反抗之后，成功进入高中的孩子似乎在逐渐展现自己性格中成熟、稳重的一面，但不可否认的是，即便孩子已经尽了自己最大的努力，但是，“年轻”这个硬伤始终陪伴着他们，让他们在青春这条路上走得跌跌撞撞、坎坷不已。

然而，当心疼不已的家长向孩子伸出援助的双手时，迎接他们的却是孩子冷冷的拒绝。这不仅是一种叛逆，更是对父母的一种不信任！孩子不信任的不是来自父母的这份关心，而是他们对父母知识层面的怀疑！

随着孩子的成长，他们接受的教育越来越多，学习到的知识也越来越多。在这个“科技进步，信息爆炸”的时代，如果父母没有继续学习，那么从知识层面来说，很可能升入高中的孩子掌握的知识已经远远超越了父辈。

“青出于蓝而胜于蓝”，家长当然为这种现象而感到开心与庆幸，这的确是一件值得庆祝的事情。但是，与这条好消息相伴的却是一条坏消息：随着掌握的知识的增多，孩子对父母产生的怀疑也日渐增多，用他们的知识进行判断，父母的许多观点、做法都是错误的，是与科学相悖的！

试问，这个时候，威信尽失的父母要如何才能参与到孩子高中三年的生活当中？

再问，升入高中的孩子真的就可以独立了么？此时放手让孩子独自前行，父母能放得下心吗？

那么，家长又应当如何去做呢？要怎样才能继续陪伴着孩子成长，并且充当孩子成长道路上的“军师”呢？

途径只有一个：学习！

孩子在成长，孩子的知识在增长，父母只有开始学习，用新时代的知识、观点来充实自己，让自己与孩子共同进步，让自己早一步开始行动，走在孩子的前面，才能够成为孩子成长路上真正的导师。

对高中的孩子来说，他们即将面临的问题比曾经面临的更为严峻：初入高中时，面对新的知识、新的环境、新的同学，孩子能否在短时间内迅速适应？高二时期，孩子将进行分科选择，这同样关乎着孩子未来的职业方向，他要怎样去选，是与朋友们待在一起，还是根据爱好独自前行？高三时期，孩子将面对决定人生的高考，他又该何去何从？

这些都是升入高中的孩子即将面临的问题，但是作为孩子的父母，不仅应当考虑到这些，更应该考虑到，自己应当如何做才能够帮助孩子走在正确的方向上？家长更应当找准自己在孩子生活中所扮演的角色，让孩子在成长的道路上脚步更加轻盈、欢快。

本书将主要从以下六个方面探讨对孩子的教育：

- 一、道德篇：帮助孩子树立起谦谦君子的形象。
- 二、心理篇：帮助孩子成为身心健康的优秀学子。
- 三、交往篇：帮助孩子成为沟通高手，让孩子知己满天下。
- 四、生活篇：在琐碎的生活中，帮助孩子走向独立。
- 五、学习篇：高中三年的赛跑，如何才能让孩子更快？
- 六、备考篇：高考来了，不打无准备的仗！

就像没有人天生能够知晓一切一样，家长在教育过程中遇到各种各

样的问题也是很正常的事情。这个时候，就是学习的最佳时间。现在，让我们打开这本书，从这本书中学习如何与孩子进行沟通，如何对孩子进行引导的知识吧。

作者

2014.4



目 录

CONTENTS

道德篇：帮助孩子树立起谦谦君子的形象 / 1

- | | |
|-----------------|----|
| 一、尊重总是相互的 | 1 |
| 二、善良是给孩子最好的礼物 | 5 |
| 三、每个人都有属于自己的责任 | 8 |
| 四、钱是“好友”，却不应是唯一 | 12 |
| 五、暴力不是解决问题的方法 | 16 |
| 六、来一场价值PK吧 | 19 |
| 七、冲动与偏执也是可以改变的 | 22 |

心理篇：帮助孩子成为身心健康的优秀学子 / 27

- | | |
|------------------|----|
| 一、要夸奖，不要“负面标签” | 27 |
| 二、后悔药，谁都买不到 | 31 |
| 三、怎么教，他才乐意改 | 34 |
| 四、拥抱，他仍然需要 | 39 |
| 五、携手并进，直面“叛逆” | 43 |
| 六、相信孩子，他能行 | 47 |
| 七、盲从与时尚 | 50 |
| 八、亲身示范，教孩子做情绪的主人 | 53 |
| 九、让孩子远离自卑 | 56 |

交往篇：帮助孩子成为沟通高手，让孩子知交满天下 / 61

- 一、好室友，好兄弟 61
- 二、谁的人缘最好 65
- 三、偶像，也可以是启明星 69
- 四、父母从来都不是敌人 73
- 五、做个受欢迎的女孩 77
- 六、一起点评老师 81
- 七、如何与老师沟通 85
- 八、青春的悸动，要引导，不要批判 89
- 九、给孩子一个台阶 93

生活篇：在琐碎的生活中，帮助孩子走向独立 / 97

- 一、陪读，施压还是释压 97
- 二、让孩子张开翅膀独自飞翔 101
- 三、在路上，我们看到的不只是风景 104
- 四、小心，危险无处不在 108
- 五、让孩子正确面对大学生活 111
- 六、家庭是动力源泉 115
- 七、网络是工具，不是“万恶之源” 118
- 八、正面解决“性”的问题 122

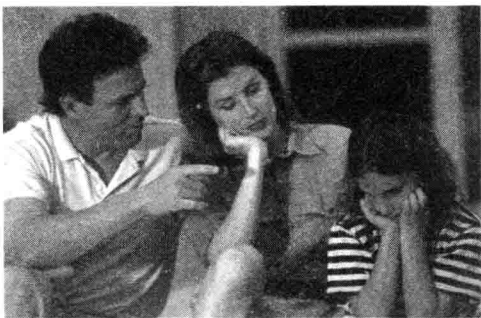
学习篇：高中三年的赛跑，如何才能让孩子更快 / 125

- 一、知识面的拓展源自阅读 125
- 二、学英语有窍门 129
- 三、扬长补短，不留缺漏 133
- 四、效率助你与众不同 137
- 五、考试是总结的最好时机 141

六、我要学，我会学	145
七、家教并不适合所有人	149
八、教辅书不能盲目购买	153
九、选择题：书与电视	157

备考篇：高考来了，不打无准备的仗 / 161

一、模考多努力，高考更轻松	161
二、劳逸结合，轻松备战	164
三、冷静对待自主招生	168
四、做孩子的志愿参谋	171
五、专业比学校更重要	175
六、专业的选择也是有窍门的	180
七、留学，是不是咱的菜	185
八、高考失利了怎么办	189
九、复读需要慎重考虑	193



道德篇：帮助孩子树立起谦谦君子的形象

一、尊重总是相互的

写给父母的话：

家长与孩子之间的了解，其实不必偷偷摸摸的。要知道，孩子已经逐渐拥有了健全、独立的人格，有了自己的思想、自己的秘密。所以，与孩子进行平等对话吧，尊重他们的决定，尊重他们的秘密，这样才能让他们在不知不觉中感受到尊重的力量。

生活案例

有一位妈妈不知从什么时候开始，她在帮女儿收拾房间的时候，总是喜欢翻看孩子那些精美的笔记本。那些笔记本里，不仅有优美的图画，而且有热爱写作的女儿所摘抄下来的大量精美句子，此外还有许多女儿的随笔。

在翻看这些笔记本的过程中，看着女儿娟秀的笔迹中表达出来的那些或冲动、或愤怒、或兴奋、或喜悦的情绪，妈妈也随之感慨不已，在不知不觉中，女儿已经长大了，她开始对周围发生的事情发表自己的看法、观点了。



时间就这样一天天过去，女儿也知道妈妈翻看自己笔记本的事情，但是她并没有对此表示什么，而妈妈也仍然继续着这样的行为，不仅欣赏那些优美的句子，也一点点了解着女儿的成长。

可是有一天，当妈妈又一次帮女儿收拾房间的时候，忽然发现，在女儿的书桌上多了一个精美的笔记本。妈妈并没有在意，收拾完毕之后，像往常一样，她又随手翻开了这个新的笔记本。

但是，出乎妈妈的意料，在笔记本的扉页上，出现了女儿娟秀的字迹：“请勿动!!!”妈妈愣住了，不过在一番犹豫之后，她还是选择了尊重女儿的决定，没有继续翻阅下去，而是将笔记本合上，轻轻地放在了女儿的书桌上。

虽然有一些难过，不过，妈妈还是很快就调整好了心态。她暗暗告诉自己：女儿已经长大了，有一些属于自己的小秘密是再正常不过的事情了。那个精美的笔记本里肯定就写着属于她自己的小秘密，可是女儿并没有将这个笔记本藏起来，而是大大方方地将它摆了出来，这不就是女儿对自己最大的信任吗？

所以，妈妈最终还是忍住了自己的好奇心，她选择尊重女儿的决定。她相信，尊重是相互的，只有自己尊重了女儿的选择与决定，才会获得女儿的尊重与信任，才能够将母女之间的这份和谐保持下去。

应对策略

著名诗人普希金曾经说过：“尊重别人吧，它会使别人的快乐加倍，也能使别人的痛苦减半。”尊重他人，不仅能够体现出自己的道德修养，更能够帮助自己建立和谐的人际关系，帮助他人提升自信。

所以，培养孩子懂得尊重他人的品质就显得尤为重要，那么，家长需要



怎么做才能教会孩子尊重他人呢？

1. 亲身践行。

就如同案例中的母亲一样，面对女儿的提醒，她能够及时克制自己，以身作则，尊重女儿的决定，尊重女儿的隐私。虽然没有刻意同女儿进行谈话，但是她用自己的行动表现出了真正的尊重，相信在以后的日子里，她们母女之间的关系也仍然能够像曾经那样亲密、和谐。

2. 注重细节。

每个人的身上都有优点，一代圣人孔子曾说：“三人行，必有我师。”圣人尚且如此尊重他人，我们又有什么理由不将尊重放在心底呢？

有人曾说，我将尊重放在了心里，只是不知道该如何表达而已。其实，尊重他人更重要的是表现在细节上。曾经看到过这样一则故事：有个富翁在一次散步的时候，无意中看到了一位衣衫褴褛的年轻人蜷缩在路旁的一个角落。在年轻人的面前是一块破布，破布上零散地摆放着几本破旧的书。

富翁忽然想起了自己曾经的那段困难时期，于是，他走上前，掏出几张钱塞到年轻人的怀里，然后不等年轻人反应过来离开了。可是，就在年轻人还发愣的时候，富翁忽然又走了回来。

富翁走到年轻人的面前，他向年轻人道歉说：“对不起，我回来是为了取我购买的书的。我为自己刚才的行为道歉，因为您并不是一位乞丐，而和我一样，是一位商人。”说完之后，富翁郑重地同年轻人握了握手，然后离开了。

富翁并没有想到，他的这一行为给年轻人带来了多大的震撼。



在此之前，年轻人一直认为，自己就是个潦倒贫困的乞丐，但是富翁的尊重给了年轻人尊严和信心。他离开了那个阴暗的街道角落，开始为了自己的事业而奋斗。无论面前的路有多么艰难，他都始终在心中告诉自己：“我是一名商人，不是乞丐！”终于，他成功了。

3. 尊重孩子的意见。

相信每位家长都会告诉孩子许多规矩，但并不是所有的孩子都能够遵守这些规矩。那么，出现这些分歧的原因是什么呢？无非是因为家长在制定规矩的时候，没有参考孩子的意见，没有同孩子进行商议。

而大量事实证明，家长一厢情愿制定的规矩，很少有达成目标的。而那些经过与孩子商议而达成的规矩，孩子则大多数都遵守得非常好。

❖ 二、善良是给孩子最好的礼物 ❖

写给父母的话：

高中就是孩子面临的第一个大染缸，在这里，他们会从教材中明白，要做一名有修养、有道德的君子；但不可否认的是，一些负面例子同样会出现在他们的眼前，比如：无所事事的小痞子、不思进取的小同伴……所以，家长的引导就显得尤为重要了。

生活案例

马乐升入高中后，他感觉到爸爸对自己的要求有了很大的改变。在以前，如果他不管垃圾桶在哪儿都随便扔掉手中的垃圾，那么爸爸就会狠狠地斥责他，并且坚持让他捡起垃圾，并扔到垃圾桶里。

此外，以前每当自己对着身旁需要帮助的人漠不关心时，爸爸总会上前伸出援手，还不忘回头瞪自己一眼。

可是，现在，爸爸表面上没有曾经那么严格了，他只是常常告诉马乐：“孩子，你已经是一名高中生了，是一个大人了，所以，你一定要努力成为受大家欢迎的人！”马乐不解，爸爸就继续说道，“其实很简单，善良一点就可以了。”

可是，爸爸很快就发现，马乐并没有将自己的劝告放在心上，他仍然像曾经那样以自己为中心，毫不收敛自己的行为，而且，拒绝为他人提供帮助。爸爸觉得自己很有必要再为儿子上一课，爸爸相信，只要马乐尝到帮助他人的喜悦，他就一定会爱上这种感觉的。



一天下午，爸爸带着马乐出去散步。父子俩边走边聊，气氛倒也十分融洽。这时，五层的王阿姨两手提着装得满满的购物袋，满头大汗地迎面走了过来。爸爸咳嗽一声，然后伸出手，整理了一下自己的衣领，同时脸上露出温和的笑容，不过，他的眼睛却一直盯着儿子。

马乐明白了，爸爸这是要让自己发扬“绅士”精神，上前帮助王阿姨呢。虽然有几分不乐意，不过在爸爸的“监视”下，马乐还是上前帮王阿姨提起了购物袋：“王阿姨，这么多东西，我帮您送上去吧！”

王阿姨擦了一把额头上的汗水，连声道谢。而且从那以后，王阿姨常常对他人说，马乐非常懂事，乐于助人，就像一名小绅士。马乐也因此开始在意起自己的行为来，身上的坏毛病也减少了许多。

马乐还悄悄告诉爸爸，因为这些转变，自己在班里的口碑也非常好，大家都评论说，他是班里最绅士的男生呢！看着儿子得意的神情，爸爸开心地笑了。

应对策略

“人之初，性本善”，在高中这个大染缸中，孩子的修养与素质正在成型。他们究竟会成为一名文质彬彬的绅士还是一个自私自利的小人，不仅取决于周围的生活环境，也取决于父母的引导。

或许有许多家长会说：“孩子已经长大了，所以我们应当放手，让孩子学会自己选择，这些是家长所不能决定的。”的确，我们应当培养孩子的独立意识，但却不能这般放任自流。因为，虽然此时孩子已经有了一定的自控能力，有了一定的分辨意识，但是青春年少的他们仍然会不可避免地犯一些我们曾经犯过的错误。

此时，如果家长能够理智、正确地引导，那么他们就一定能够找到正确的方向，进而提高自己的道德修养。

1. 抓大放小。

诚然，每个父母都希望自己的孩子成为一个完美的人，但是“金无足赤，人无完人”，所以，在教育孩子的时候，家长更应当从大处入手，帮助孩子建立一个标准：绅士或淑女。

此外，不纠结于孩子的小毛病，还可以避免因为这些生活中的琐碎纠纷影响到父母与孩子之间的沟通，不会使青春期的孩子对父母的话产生抗拒心理，更有利于家长进行引导。

2. 注重引导的方式。

高中时的孩子正处于探索个人价值的时期，他们更重视在他人眼中、心中的形象，他们更希望了解自己的价值。因此，在引导孩子加强自己的道德修养时，家长应当注意自己的方式，尽量不要伤害孩子的自尊。

这一点，案例中马乐的爸爸就做得很好，面对需要帮助的王阿姨，他并没有像曾经那样，直接上前帮助，也没有对马乐的漠不关心进行批评，而是悄悄地暗示马乐，让马乐自行上前。这样的方式，不仅维护了孩子的尊严，而且极大地提高了孩子帮助他人的积极性。

3. 关注孩子的改变。

有许多孩子都是从升入高中后才开始住校的集体生活，离开了爸爸妈妈的唠叨、呵护，他们与同伴之间免不了会发生争执、纠纷。我们相信，孩子会在这些争执、纠纷后进行反思，从而改变、端正自己的心态，将善良、尊重、理解等作为自己的追求。

家长需要做的，就是在孩子的心情陷入低谷时，引导孩子在这些挫折、碰壁前进行思考，引导他们关注人性的闪光点，将善良、理解等真理的种子播种在孩子的心灵上，让他们真正成为一名心中有他人，被众人欢迎的优秀绅士、淑女。



三、每个人都有属于自己的责任

写给父母的话：

天上的雄鹰是不会永远将子女呵护在翅膀之下的，每一个家长都希望孩子能够成为一名有担当、有作为的有用之才，但是，在家庭生活中，出现最多的情况却是，疼爱子女的父母包办一切，而孩子却因此失去了学习锻炼的机会。

生活案例

张某是一位名副其实的“考霸”，2003年，他第一次考入北京大学。但是，由于他常常上网，影响到了自己的学业，于是被学校劝退了。

2005年的时候，张某再一次参加高考，这一年，他成功考入了清华大学。然而，没过多久，他就再一次因为沉迷网络而被学校劝退了。

2007年，张某又一次在高考中脱颖而出，被清华大学录取……

四年的时间，曾经一同千军万马挤独木桥的同学，大多已经迈出校园，开始在社会上贡献自己的力量了，但是张某仍然是一名大一的新生，甚至比其他新生更加迷茫。

有人曾经问过张某，问他有没有想过，为什么会被大学劝退？张某沉思片刻后，犹豫着说道：“都是因为玩游戏，本来觉得挺无所谓，在心里告诉自己，今天就玩一会儿，从明天开始，就好好学习，可是玩着玩着就忘了时间……”

为了帮助张某在大学里好好学习，能够不被学校劝退，他的母亲甚至前