



高三， 陪孩子微笑拼搏

顾亚红/著



高三，对孩子是一种磨炼，对家长也是一种考验。这个阶段，孩子总是问题频出，亲子矛盾更是不断升级。家长往往只看到孩子厌倦学习、叛逆冲动，却看不到孩子在自身成长和学习成绩双重压力下的无助……此时，家长应由教导者变为陪伴者，与孩子一起微笑拼搏。

山西出版传媒集团
山西教育出版社

高三， 陪孩子微笑拼搏

顾亚红/著

山西出版传媒集团
山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高三, 陪孩子微笑拼搏/顾亚红著. —太原: 山西教育出版社, 2014. 5

(成长快乐丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5440-5337-2

I. ①高… II. ①顾… 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 064728 号

高三, 陪孩子微笑拼搏

GAOSAN, PEI HAIZI WEIXIAO PINBO

策划编辑 潘 峰

责任编辑 李梦燕

复 审 彭琼梅

终 审 张沛泓

封面设计 汤圆设计

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 15

字 数 222 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月山西第 1 次印刷

印 数 1—10 000 册

书 号 ISBN 978-7-5440-5337-2

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0354-3961630



目录

第一章 念念不忘，必有回响

——和孩子共同做好一年规划

导读：有人谈“高三”而色变，甚至将“高三”妖魔化。有人则将高三生活描绘成“刀尖上的舞蹈”，在吃“苦”中享受拼搏的“乐”。不管你愿不愿意，传说中的“高三”，它终于来了！那么，孩子进入高三，你做好准备了吗？树立“高三意识”了吗？明确远景目标与近期目标了吗？能客观评价孩子的实力吗？了解孩子感兴趣的学校和专业及其发展前景吗？心中有目标，脚步才能更坚定。相信有梦想，就会有花开！

1. 旁敲侧击，树立“高三意识” 3
2. 朝拜之旅 6
3. 当计划遇上了变化 9
4. 家教，这个可以有 12
5. 我是你坚强的后盾 15
6. 从一篇日志说开去 18
7. 冷与热的相对论 21
8. 长打算，短安排 24
9. 既要仰望星空，又要脚踏实地 27
10. “三步走”，力争“自招”成功 31
11. 学习慧慧好榜样 34
12. “后高考时代”，让自己 High 起来 37

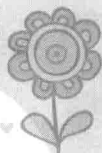


第二章 因为尊重，所以选择

——给孩子营造良好的成才环境

导读：父母是孩子的第一任老师。家庭，是孩子的另一重要课堂。身处高三这一特殊时期的孩子，可能会脆弱、敏感与偏激，可能也会坚强、达观与自信。那么，面对孩子必然会遭遇的瓶颈与挫折，你准备好一颗平常心了吗？能从自己做起，适当减压吗？面对扑面而来的补课热潮，能淡定淡定再淡定吗？理解孩子，尊重孩子。轻装上阵，才能心想事成！

1. 慎给孩子“贴标签” 43
2. 因为尊重，所以选择 46
3. 谨防“关怀强迫症” 49
4. 啸天的“爱情储备金” 52
5. 穷养还是富养，这是个问题 55
6. 千爱万爱，千万别溺爱 58
7. 呵护高考生的“瓷器时光” 61
8. 和孩子谈谈性 64
9. 给你一个流动的家 67
10. 墙上的“天道酬勤” 70
11. 你必须向我的孩子道歉，亲爱的老师 73
12. 社会是个大舞台 76



第三章 对干扰源，坚决说“不”

——打造孩子的坚韧人格

导读：大千世界，诱惑多多。高三不是真空，同样要经受八面来风的考验。面对纷至沓来的干扰源——出国潮、网络与电视、“低头族”与“手机控”、情感与交友、金钱、虚荣心、从众心理、性教育，你是否感到有些殚精竭虑？那么，如何才能引导孩子正确对待各种诱惑？有哪些好办法可以驱赶走这些“吸血蝙蝠”，和孩子一起披荆斩棘、开辟出一方一心一意搏杀高考的净土？相信只要方法得当，定能水来土掩，兵来将挡！

1. 马桶上的“坏”小孩 81
2. 心理医生，不是洪水猛兽 84
3. 家有“追星族” 87
4. 痘来痘往的青春 90
5. 恋爱不必猛于虎 93
6. “财女”，是这样炼成的 96
7. 那些素颜照 99
8. 复读深似海 102
9. 少低头，多抬头 106
10. 有朋自美国来，不亦忧乎 109
11. 诉苦，缓解不良情绪 112
12. 动漫，想说爱你不容易 115



第四章 学会做人，方能成事

——陪孩子，做个阳光的人

导读：一个愿望，始终在我们的心里生长：多么希望自己拥有的，是一个健康和阳光的孩子！善良、正义、宽容、乐观、诚信、坚强、责任感……所有这些，对一个高三的孩子来说，尤其必不可少。那么，如何帮助孩子提高抗击打的能力？如何处理好合作与竞争的关系？如何引导孩子理智面对纷繁复杂的社会现象？和孩子一起，做一株向日葵吧，即便忧伤与沮丧，也面朝太阳！相信生活会给我们丰厚的回馈！

1. 做个正直的人 121
2. 给孩子一张“明性片” 125
3. 言必信，行必果 128
4. 从尖刻到宽容 131
5. 走，咱们体验生活去 134
6. “别人家的孩子” 138
7. 给挫折一缕微笑 141
8. 与“亲密敌人”共同成长 144
9. 一枝独放不是春 147
10. 树立正确的公平意识 151
11. 理智看待社会阴暗面 154
12. 学会爱 158



第五章 你也可以是“学霸”

——方法，真的很重要

导读：也许，你对“别人家的孩子”总是心怀羡慕，“家有‘牛娃’”，这是不少家长的梦想。如果说每个孩子都是一架好琴，那么，只有当它能与一双巧手——好的学习方法与技巧——邂逅，才能共同奏出美妙的乐章。方法得当，事半功倍。技巧如同敲门砖，能帮助孩子叩开知识的大门。那么，那些传说中的“学霸”与“牛娃”是怎么炼成的呢？

1. 练就一双慧眼 163
2. 习惯与差异 166
3. 做一个快乐的自主学习者 169
4. 从来学问疑处寻 172
5. 学会珍视自己的“错误” 175
6. 勤写泛读，日知一录 178
7. 适合自己的，才是最好的 181
8. 在玩中学，在学中玩 184
9. 我们家的“时事餐桌会议” 187
10. 记忆有窍门 190
11. 独学无友，合作学习 193
12. 美好“语感”读中来 196



第六章 做一朵坚强的玫瑰

——以平常心，考非常试

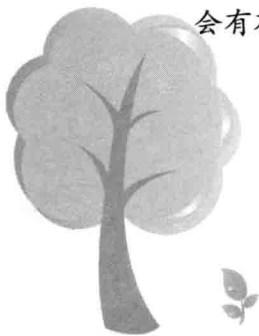
导读：进入高三，孩子必然要面临众多的考试。考试成绩的好差，会引起孩子情绪的波动、自信心的摇摆。如果你的孩子存在着一定程度的考试焦虑，屡屡出现“上场昏”，该如何积极应对？如果成绩出现大规模的倒退，该如何对孩子进行心理疏导？那么，就让我们从平时做起吧，须知，只有平时举轻若重，考试时，才能举重若轻！相信能以一颗平常心驰骋考场，才能形成自己的气场，才能成为那个笑到最后的人！

1. “当众孤独”，克服面试焦虑 201
2. 考试间隙，学会迅速遗忘 204
3. 学会“归零”，应对“大脑空白” 207
4. 物我两忘，抵制内外干扰 210
5. 别让思维定式误了你 213
6. 甩开包袱，轻松入眠 216
7. 谨防“瓦伦达效应” 219
8. 与难题过招 222
9. 准确定位，合理调整期望值 225
10. 细节，不容忽视 228
11. 做好“后高考真空期”的心理调节 231

第一章 念念不忘,必有回响

——和孩子共同做好一年规划

导读:有人谈“高三”而色变,甚至将“高三”妖魔化。有人则将高三生活描绘成“刀尖上的舞蹈”,在吃“苦”中享受拼搏的“乐”。不管你愿不愿意,传说中的“高三”,它终于来了!那么,孩子进入高三,你做好准备了吗?树立“高三意识”了吗?明确远景目标与近期目标了吗?能客观评价孩子的实力吗?了解孩子感兴趣的学校和专业及其发展前景吗?心中有目标,脚步才能更坚定。相信有梦想,就会有花开!







1. 旁敲侧击，树立“高三意识”

传说中的“高三”，来得似乎早了一些。

离高二最后一学期的期末考试还有段时日呢，“高三动员大会”就召开了。主持会议的教学副校长挥舞着胳膊，以“让我们提前与高三激情拥抱吧”作为开场白，开始了以“高三改变命运，高三决定未来，高三是特殊的成人礼，高三是人生的分水岭，高三不吃苦，将来吃大苦”为主题的讲话。偷眼打量坐在我前后左右的家长和孩子，只见一个个眼睛瞪得大大的，拳头攥得紧紧的，我的女儿王小棉后来对此情此景有句很精当的描述，“就像被注射了鸡血”。家长会的具体内容我记得不是很清楚了，但有一条我是怎么也忘不了的，那就是主讲的年级主任的PPT里赫然出现的一条鲜红的标语——“只要学不死，就往死里学！”一年后我在《读者》的“言论”版再次读到这句话的时候，不禁摇头叹息，天知道有多少学校将这句带着杀气的“双死说”灌输进了家长和孩子的脑袋里啊。

按理说，接受了激情动员的王小棉该甩开胳膊大干一场了吧？然而，人家偏偏不。暑假都放了一个礼拜了，也没见她捧过一次书。理由还“充足”得简直不容你开口反驳——早上，懒觉肯定是要睡的，“要为惨无人道的高三养精蓄锐”；上午，羽毛球馆是非去不可的，“得为可怕的高三强身健体”；下午，游



泳池是必泡的，“上高三了就没得玩了”；晚上，肥皂剧娱乐频道是轮流着看的，“高三可以不上，电视不可不看”。皇帝不急太监急，眼看着这个准高三生有将吃喝玩乐进行到底的不良势头，我和她爸两个急得嘴上不约而同地生出了串串燎泡。

王小棉从小就是个吃软不吃硬的主儿。读初中时，特逆反，曾经因为我采取的强制性措施而玩过冷战、罢课，甚至出走的手腕。所以，对王小棉如今的种种表现，想拿出家长的所谓淫威去掀被窝、禁足或强行切断电源都没门，那绝对会将事情越搞越糟。

燎泡灭了一茬又起一茬，王小棉仍然没有收心的迹象。我觉得想坐等王小棉自我觉醒基本上是不可能了。正面攻击会遭遇激烈的反抗，那就迂回作战？

我陪王小棉一起看湖南卫视的《快乐大本营》，一边假装没心没肝地陪着王小棉笑得上气不接下气，一边悄悄提出一个建议：你不是一直想撇下我单独去丽江么？我想通了，我可以不跟着你走，但你必须组织到几个能和你一起去的同学，这样我们也放心。王小棉一听很兴奋，风风火火就往书房跑：“我这就去班级群里振臂一呼去！肯定响应者众！”我暗笑。其实，功课我是早就提前做过了的。王小棉有班级群，我有家长群。我一早就在群里了解过了，高三动员会开过之后，像王小棉这样成日逍遥着没有一点“高三意识”的，少之又少。哼，王小棉啊王小棉，今晚，注定你振臂一呼之后，将要沦为孤家寡人！

果然，没多久王小棉就快快地走出了书房：“居然一个个装死！头像全灰着！”我把手机递给王小棉，说：“打电话和同学说呗！说不定人家也和你一样，在看《快乐大本营》呢。”她爸不知就里，语气很冲地说道：“你以为人家也和你一样迟迟进入不了角色啊？玩吧玩吧，你就玩吧，等到开学，有你哭鼻子的时候！”王小棉给了她爸两只大白眼，继续看她的《快乐大本营》，继续笑得恨不得滚落到沙发下，但我肯定自己看到了王小棉眼里的一丝失落与焦灼。

我决定趁热打铁，再将王小棉往孤家寡人的道路上推一把：“你不是说你的几个死党特想念你爸的拿手菜了么？明天喊她们到家里来吃吧！”王小棉给我抛了个媚眼，兴致勃勃地打开了电话。结果不出我所料，只有一个死党答应到我们家来做客，这个死党肯答应还是因为“我爸出差了我妈要加班，我只能溜出



来两小时”。其他几个死党回绝的理由几乎是一致的：“都快高三了，得加油了！”

我不怀好意地力挺王小棉：“这些人也真是的！就剩这一个暑假了，还不好好享受啊，一个个争先恐后地往前跑，把我们家王小棉孤零零地撇在大部队外！太不够意思了！”

她爸善解人意地和我唱起了对台戏：“谁早一点树立‘高三意识’，谁就快人一步先人一拍；谁还没有‘高三意识’，谁就会在将来的高考竞争中处于劣势！”

经过我们的努力，散漫了半个月的王小棉同学终于恢复了早起的习惯。每天上午，当我们听到王小棉同学书房里传来诵读课文的声音时，她爸总乐滋滋地夸赞其为“天籁之音”。下午，王小棉小睡一会儿后，又会钻进书房去，做数学题。晚上，王小棉电视还是要看一会儿的，但也只是一会儿而已。王小棉书房的墙上，还煞有介事地贴着一张作息时间表，我和她爸终于舒了口气：王小棉同学终于有了“高三意识”，终于开始进入高考生这一角色了！

高三，是人生的分水岭。这个阶段的状态如何，将会在一定程度上决定孩子将来的人生走向。而高二到高三的暑假，这一过渡时段，荒废不得。每个家长都要积极帮助孩子树立“高三意识”，亦即时间意识、计划意识、竞争意识等。处于这个年龄段的孩子，思想渐渐成熟，行动却难免任性。当刚性压制或理论说教难以奏效，正面交锋甚至会适得其反时，不妨试一试旁敲侧击。因为，每个人的内心里，都有归属需求，旁敲侧击，帮助孩子去意识自己的行动已经远远偏离了群体，那么，无须你摆大道理，孩子自会调整好自己的心态与步伐，自觉归队的。



2. 朝拜之旅

高二升高三的暑假里，有段时间，王小棉整夜做梦。有一回深夜，我听到隔壁房间里的王小棉在梦里大喊：我不要读高三，不要！我悄悄推开门进去，就着窗外的月光，怜爱地打量王小棉睡梦中仍带着些惊恐的面孔，尔后，去书房，写下一张纸条，放在王小棉的枕边：“高考是咱们必须勇敢地去征服的一座高山。别怕，有我和爸爸与你一路相随！总有一天，你会发现，我们已经将这座高山踩在了脚下！”

如何才能征服这座高山？目标教育必不可少。心中没有目标，脚下就缺乏力量。少了目标的指引，就容易受到种种干扰。

几天之后，我拉起王小棉的手，说：“咱们不窝在书房里整日看书做题了，咱们散心去。”王小棉有些迟疑，说：“不行吧？其他同学都已经行动起来了！好些同学还在外面报班上课呢！”我说：“不要紧，磨刀不误砍柴工。弦绷得太紧要断，人学得太累要垮。告诉我，有没有想过一年之后报考哪所大学？咱们不妨就到你最想读大学的那座城市朝拜去。”王小棉的眼睛亮了一下，说：“我还真没想过要考哪所学校。”我说：“你至少能说出自己想到哪座城市读大学吧？”王小棉这次干脆利落地回答我，说：“我想去北京、上海或厦门。”我说：“好。那么，咱们都去。先去北京！”



这是一次有目的的旅游。我当即报团，并联系上在北京工作的我的学生乔丁。价格是不管的。吃住得如何也是可以忽略的。我看重的，是旅游团的日程安排里，有一项重要的内容：参观清华与北大等名校。清华园与未名湖，这可是几乎所有的高考生心中的圣地啊。

七月的北京，骄阳似火。从北京站出来，乔丁来接站。乔丁是我和王小棉北京行里必不可少的一个人物。临来北京前，我就在QQ里对乔丁交代过，要乔丁利用这个机会，给王小棉讲一讲他的故事，然后，和王小棉好好谈谈确立一个目标的重要性以及要实现一个目标必须付出的艰辛。

因为我知道，乔丁的故事对王小棉是有启发性的。

乔丁读高中的时候，曾一度迷失了方向，沉迷于网络而不能自拔。结果，原本有实力冲击一本的乔丁，只考了个三本的分。这个分数对父母都是残疾人的乔丁来说是个致命的打击。高昂的学费面前，乔丁只得含恨放弃了读大学的机会。在外面打了三年的工，乔丁觉得日子灰暗得望不到尽头。直到有一天，乔丁来到了未名湖畔。乔丁在未名湖畔听了一晚上的小提琴。回到出租屋后的乔丁，一遍一遍地告诉自己，你不能再混日子了。你必须努力工作。你必须攒一笔钱，然后，你必须到北京，倾尽全力，学你一直想学的影视后期制作。梦想支撑着乔丁，两年后，乔丁克服了种种困难，来到了北京。又过了三年，乔丁完成了影视后期制作的相关课程，并如愿留在了北京的一家广告公司。

一个小时后，乔丁领着王小棉从清华园里出来。我问王小棉，都有哪些感受？

王小棉说：“文化气息。皇城的文化气息。扑面而来。让人不忍离开。能来京城读书，该是一件多么令人向往的事！我要像乔丁哥哥一样，在心里装一个美丽的梦想，然后，发愤图强。我已经和乔丁哥哥约好，一年后，我也要凭借自己的努力，考进北京城！我想，我可以做到！”

我和乔丁相视而笑。

我说，“先别忙着下结论。咱们继续朝拜。下一站，上海？”

小棉说：“好，我想去复旦看一看。”

行走在复旦的校园里，王小棉说，上海繁华，容易乱心。北京有文化底蕴，



适合做学问。相比而言，我喜欢北京。

我说，别忙，咱们还没去厦门呢。看完厦大，你再做决定。

马不停蹄，直奔厦门。小棉在厦门大学里转了一圈又一圈，王小棉对厦大的美丽赞不绝口，一遍遍问自己，我喜欢北京，又想来厦门。我该怎么办啊？

我说，红尘之中花万朵，你只能爱一个！不管是北京还是厦门，你都要付出百倍的努力才能跨进来。目标的确定，这才是漫漫长路中的第一步。

回家后，王小棉找出画笔，画了一幅画，贴在了写字台的上方。画面上，是蜿蜒的长城和一所高校的大门。一个扎一根马尾辫的小女孩，攀越于长城之上，两手成喇叭状，对着大学的大门呼喊出五个字——

北京，等着我！

也怪，朝拜回来，王小棉不再夜夜惊梦。有了目标的指引，王小棉不再惊惶。目标犹如灯塔与路标，会指引孩子前进的方向。在迎战高考的300多天里，每当王小棉出现懈怠等消极心理，我就带王小棉去看写字台上方的那幅画。我说，王小棉你是明白的，北京不会欢迎一个消极颓唐的人。长城更容不下半途而废的胆小鬼。这幅抒写着王小棉的目标与梦想的画，犹如高考苦旅中的加油站，王小棉不断从中汲取力量与信心。它至今仍悬挂在王小棉的书房里，我相信，这幅画，一定会永远悬挂在王小棉的心里。

对一个即将进入高三孩子来说，树立了“高三意识”还远远不够，一个坚定的目标实在是太重要了。记得曾看过一则资料，1953年，哈佛大学曾对当时的应届毕业生做过一次调查，询问毕业生们是否对未来有清楚明确的目标以及达成目标的书面计划，结果只有不到3%的学生给予了肯定的答复。20年后，研究者再次访问当年接受调查的毕业生，结果发现那些有明确目标及计划的3%的学生不论在事业成就还是幸福指数上都高于其他人。这3%的人的财富总和，居然大于另外97%的人的财富总和。

毋庸置疑，这就是目标的力量！