

“爱的智慧” 幸福家庭教育读本

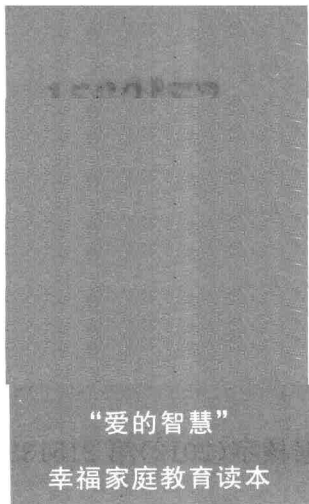
高中2

梦想， 从这里起航

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | Haixia Literature & Art Publishing House



“爱的智慧”

幸福家庭教育读本

梦想，从这里起航

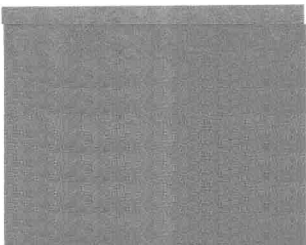
高中2

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

HEXIAI PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | HAIKOU WENYI PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

梦想,从这里起航/翟召博,钱依宁主编. —福州:
海峡文艺出版社,2012.9

(“爱的智慧”幸福家庭教育读本)

ISBN 978-7-80719-869-7

I. ①梦… II. ①翟…②钱… III. ①高中生—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 215133 号

“爱的智慧”幸福家庭教育读本

梦想,从这里起航

主 编 翟召博 钱依宁

责任编辑 谢 曦

助理编辑 莫 茜

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编 350001

发 行 部 0591—87536797

印 刷 福建省金盾彩色印刷有限公司 邮编 350012

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 150 千字

印 张 11.5

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80719-869-7

定 价 30.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

本书编委会

丛书策划	王亿钦	吴明洪	曾志宏	曾少伟
	袁秀萍	林 斌		
丛书主编	翟召博	钱依宁		
本册主编	游秀清	栾贻福		
本册编写	杨良雄	夏丽雪	游秀清	刘铭芳
	付晓卿	刘 强	王 玲	张婷婷
	隋 冉	刘 伟		

序 言

赵刚

这是一套帮助家长提升爱的能力与智慧的丛书，献给所有既爱孩子又希望孩子从幸福成长进而成才又走向成功的父母。

爱孩子是所有父母的本能。但今天家庭进入独生子女和少子化时代，许多父母太爱孩子，又太不会爱孩子。他们不懂得，过于溺爱或包办让孩子难以成为一个自立、自强的独立人。最终，“爱”子实则“害”子。成熟的父母之爱，一定要经过学习培育才能发展起来。

随着社会的开放，传统家庭教育的威权观念已逐渐淡化。成功的家庭教育，不是自上而下的单方面说教，而是需要两代人共同学习与提高。未来的孩子是今天父母的翻版，一味地倡导“如何教育孩子”，会让家长认识不到自己还须承担“优化言教与身教”的责任。忽视家长表率作用的家庭教育注定问题丛生。着力于促进家长的自我觉察和主动成长，在实现自身成长的基础上帮助孩子，以求实现亲子共同成长，这是本套丛书编写者的立意与匠心所在。

与其他家庭教育书籍相比，本丛书有着鲜明的特色：以发展心理学理论为脉络，涵盖了3至18岁少年儿童的家庭教育特点，从幼儿园到高中基本上做到了每个年级一册，既体现了不同年级孩子的生理和心理特点，又考虑到了孩子成长的连续性，做到了教育内容阶段性和连续性的统一，相信家长们可以从中获得很多有益的启示。

不少父母在培养教育孩子时，往往没有按照孩子心理与行为发展的规

律循序渐进，而是急切地想按照社会的某个成功典型去塑造一个孩子，这种削足适履的方法往往事与愿违，甚至贻误孩子。本书的又一特色是：汲取日常生活中家庭常见场景，设计同样的事件，不同的父母有着不同的处理方法，进而导致不同的结果，让大家在比较思考中，找到一种更适合孩子健康成长的教育模式。每个篇章还设计了丰富的亲子活动，推荐了适合父母拓展阅读的家庭教育著作。每册书的内容均分为“亲子篇”（亲子关系调适）、“亲职篇”（父母自身成长）和“书香家庭”（推荐亲子共读的经典名著）三部分。书中没有居高临下的说教，而是通过对案例的多角度分析，让父母在多元互动中，掌握亲子沟通的方法与技巧，感悟家庭教育新理念。

国内知名家庭教育专家和一线优秀教师联袂编写此书，贴切地解答了家庭教育中普遍存在的突出问题，不仅形式有所创新，内容与与时俱进，而且有较强的可读性，具有普遍的推广和指导价值。

这套丛书既是广大父母的必读书，增进其自我成长和提高亲子教育的能力，促进亲子和谐与家庭幸福；也是各级各类家长学校组织教学的系统教材，以实现家长学校课程的科学化和规范化。

以此为序，并祝阅读此书的广大家长与孩子创设爱满全家的氛围，运用智慧的成长艺术，创建美满的家庭生活。

2012年9月

（本文作者赵刚，系中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长、国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、东北师范大学家庭教育学教授）

目录

C O N T E N T S

1 梦想，从这里起航

——给高三学生家长的一封信

亲子篇

7 给孩子别样的“心灵鸡汤”

18 “简单题”咋不得分

26 感受生命不一样的精彩

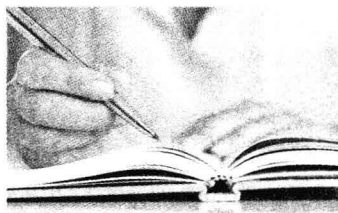
37 如何甘于“寂寞”

48 爸爸妈妈，请听我说

57 不经历风雨怎能见彩虹

67 “小高考”与“大高考”

80 高三了，你还在“能量休眠”吗



亲职篇

- 89 做智慧型的高三学生家长
- 98 孩子，爸爸妈妈对你说
- 107 孩子，需要请个老师给你辅导吗
- 119 关注孩子的心理健康
- 130 学会爱，懂得爱
- 140 我们一起报志愿
- 151 陪孩子走过“峥嵘岁月”
- 160 做学校老师的同路人

书香家庭

- 173 《从男孩到真正男人》简介
- 174 《因为痛，所以叫青春》简介

梦想，从这里起航

——给高三学生家长的一封信

高三是整个高中的冲刺阶段，也是人生的重要转折点。经历了高一、高二的学习和生活，孩子们逐渐走向了成熟。面对高考，他们有梦想和追求，也有痛苦和迷茫。经历高三是孩子人生最宝贵的财富之一，作为家长，我们正和孩子一起经历转型期的考验，需要陪伴孩子奋力前行。

建议家长扮好以下角色：

一、行为的示范者。

孩子的心态在不同程度上都会受到家庭的影响。家长在孩子面前的一言一行、一举一动都会影响孩子的心情。家长要努力营造一个温馨轻松和谐的家庭氛围，不刻意制造一切为了高考的紧张和压抑，少谈高考反而有利于高考：无须备战气氛浓厚；生活习惯无须做大的改变；家长之间要和谐，减少矛盾，做到“高考无战争”。家长要调整好自己的心态：保持平常心、平静心、理解心、爱抚心、激励心、信任心；用微笑传递你的信任、激励和关爱，帮助孩子以积极愉快的心境面对考试。

二、忠实的倾听者。

帮助孩子保持一颗平常心。面对考试，要想取得好成绩，就要保持一颗平常心。高三考试频繁，要让孩子明白：每一次考试，只要把自己真实的能力展现出来，把自己正常的水平发挥出来就可以了。我们要变命令式的教育为民主型的商讨。不妨寻找新的话题与孩子进行交流；孩子遇到挫

折或考试失误时，要帮助他们找到战胜困难的办法，定出补救的措施；当我们做错了事时，也要勇于向孩子认错。

面对高考这一人生重要的挑战和抉择，孩子特别需要家长的支持和理解。家长可以通过各种方式、渠道加强与孩子的交流和沟通，在交流和沟通时还应注意讲究方式方法，不要指责、抱怨和苛求，而要站在孩子的角度去感受和体会，学会换位思考。

三、前进的激励者。

当我们帮助孩子备考时，要多给孩子鼓励，不要让孩子单独面对压力，要让他知道全家人都和他在一起。孩子可能会有一些焦虑情绪，家长这时不要明显地流露出过分的关注和担忧。要多鼓励孩子，要看到孩子所取得的进步，帮助他们学会正确归因。万一孩子某一次考试失利，不要指责孩子，更不要给孩子加压，可以鼓励孩子和同学一起温习功课，相互讨论、切磋。当孩子情绪有变化的时候，多给孩子鼓励，多为孩子减压，避免孩子产生焦虑情绪和无助感，这样才有助于孩子产生积极的、努力实现自我价值的暗示。

四、后勤服务者。

学生迎接考试，家长做好后勤保证，这是每位家长都必须具有的服务意识。从学生的心理感受方面看，家长的关心未必都起到了积极的作用：学生正在那冥思苦想，爸爸拿来水果：“复习得怎样了？”学生刚进入连续思考状态，妈妈端来一碗热汤：“先喝了再复习。”此时，学生不得不切断思路。学生坐在书桌旁专心学习，家长把牛奶悄悄送上就行。另有一些家长，临到考试时就怕孩子吃不好，影响了考试，于是就努力改善伙食，结果大鱼大肉，反而影响了孩子的状态。更有一些家长，从广告上东查西找，给孩子买营养品，希望创造以吃促学的奇迹。从曾经这样“吃”的同学反映的实效性看，往往是白花钱，不顶事。因此，家长的心理关心要细致，

物质关心要科学。在扮演后勤服务者时，我们首先要成为孩子的朋友，多与他们聊聊天，多陪他们到自然界吸吸新鲜空气，引导他们多想一些愉快的事情。

五、科学评价者。

正确评价孩子的成绩，科学对待分数，理性看待付出，积极面对学习。

不要把考试成绩看得太重，成绩只是对前一段学习成果的检验及对后面学习的促进。当孩子成绩不好时，家长要帮助孩子分析考试的意义，分析成绩下滑是由于情绪紧张，还是由于复习计划有偏差，发现不足并制订下一阶段的学习计划。

英国著名物理学家、化学家法拉第说过一句话：“拼命去换取成功，但不希望一定会成功，结果往往会成功。”作为父母，我们千万不要太在意孩子的成功。大家都知道心理学上有一个著名的“瓦伦达效应”。瓦伦达，一个美国人，多年来尝试在各种高楼险峻间走钢丝，从未失足过。然而，在一次向全国直播的重要表演前，他对妻子说：“这次我一定要成功。”妻子心中隐隐不安，因为丈夫以前从未说过这句话。结果，有着不败纪录的瓦伦达在千千万万双眼睛前永远地坠落了。从这个故事中我们是不是可以得到一些启发呢？

多年来，包括中、美两国在内的全球上百家媒体多次对华裔女孩杨扬的事迹进行报道，美联社数次向全球传真介绍，杨扬获得“全美最佳大学生”、“加利福尼亚州年度女性”等多项荣誉。作为杨扬的父母，他们相信：在这个世界上，所谓“神童”及其一切的成功，都是建立在艰苦努力之上的。只有一步步脚踏实地地奋斗才能登上成功的高峰。杨扬的父母是其学习的有效监督者，他们帮助孩子养成良好的学习习惯，尤其是培养孩子勇于拼搏，不怕苦、不怕累的精神。杨扬的父母把杨扬的特点总结为32个字：刻苦好学，胸有大志；乐观开朗，性格豪爽；热心助人，虚心求教；

追求真理，心地善良。

总之，不管高三路上潜伏着多少困难，我们都要与我们的孩子一起携手前行。让我们陪伴着孩子，一起放飞梦想，放飞希望！

孝子

篇



孝子篇
卷之四
卷之五

爸，我想考音乐系。

什么，考音乐系？
音乐系有什么好！



好呀，咱点点钢琴
弹得这么好，又有天赋，
将来一定是个大音乐家。

给孩子别样的“心灵鸡汤”

【长镜头】



高中孩子的成绩，往往牵动着父母望子成龙的心。父母总希望孩子成绩出众，将来考上所理想的大学。不管孩子的成绩多么优秀，父母们还是希望他们能“更上一层楼”。

为此，孩子们更是不懈地努力，付出了巨大的心血与汗水，其中还伴随着许多不为人知的艰辛、痛苦与迷茫。那么，此刻的家长怎样才能为孩子煲碗“心灵鸡汤”呢？

【家庭万花筒】



镜头一

豆豆做完作业，看看墙上的挂钟，“嘿，10点啦，正好是《晚间新闻》播出时间！”豆豆轻轻推开门，伸出头往客厅看了看，爸爸、妈妈正好不在家。

豆豆蹑手蹑脚地来到客厅，轻轻地打开电视，刚拿起遥控器，爸爸、妈妈就进门了。“豆豆，你怎么还在看电视？快去学习！”妈妈说。

豆豆一愣，赶紧说：“我，我看《晚间新闻》。”

“看电视有什么用？别看了，抓紧时间去学习！”妈妈催促道。

“连新闻都不让看！写作文都没素材了！再说，同学们谈论国内外大事，我都听不懂，同学们背后都笑我！”豆豆委屈地说。

“他们笑他们的，别理他们，咱们走自己的路，让别人去说吧！你看，妈妈以前家里穷，没条件上大学，现在年过半百了，还在当保洁员，大冬天还要冒着寒风在户外擦玻璃，妈妈的手都冻僵了……”妈妈伸出长满冻疮的手，接着说，“你要争取考上北大，为我们家争光！等你考上北大，他们就不会笑你了！”

豆豆看了看妈妈，低下头，小声地说：“北大，我，我可能考不上……”

“考不上？不要长他人志气，灭自己威风！你初中时成绩一直是班级第一名呀！”妈妈摸了摸豆豆的头说。

豆豆把头垂得更低，支支吾吾地说：“那是陈年往事了。上了高中，我的成绩越来越差，将来能考个本科一批就万幸了……”豆豆不敢告诉妈妈这次月考他的成绩居全年级 200 多名。

“孩子，你要知道现在就业压力多大啊，考个一般的大学，将来就找不到好工作啦！”妈妈怒斥道。爸爸在一旁小心地拉了拉豆豆妈的衣角，想劝妈妈少责备些。

豆豆妈正在气头上，她把矛头指向爸爸：“你也不好好教育孩子，还不是你自己当年没考个好大学，所以至今还是个工人，你看你那些考上重点大学的同学，人家都当局长了！咱们家没背景，咱们孩子只有通过高考改变命运了，他要是有个好爸爸就好了！”

“怎么又扯上我？豆豆，争气些，好好学习，考上北大，要不将来……”

“知道了，知道了！天天唠唠叨叨，耳朵都长出茧了。谁不想上北大，可那是想上就可以上的吗？”豆豆不耐烦地站起来，重重地关上电视，回到

自己房间……



镜头二

点点是个多才多艺的男孩，从小酷爱音乐，初三时钢琴已通过十级考试。他从小聪明好学，从小学到初中，成绩一直在年级名列前茅。邻居们常以点点为榜样教育自己的孩子，点点的父母谈到孩子时，脸笑得像朵花。可是上了高中以后，点点的成绩不甚理想，为此他食不知味，夜不能寐。刚上高中时，他有时还能在紧张的学习之余抽空弹一首小曲，放松放松心情。可现在成绩越来越落后，为了提高成绩，他放弃了弹钢琴，将平时弹琴的时间也挤出来温习功课，可成绩还是难回往日的辉煌……

点点父母看在眼里，急在心里。这天，点点妈下班回家，看见点点坐在钢琴旁发愣。妈妈建议：“点点，弹首曲子吧！”点点弹起了《生命交响曲》，激昂、起伏的音乐在屋里回荡，点点爸也被这铿锵有力的琴声吸引过来，由衷地赞扬道：“真好听！咱的孩子真优秀，将来考上了大学，一定是个出色的大学生！”

点点犹豫了一会儿，终于开口：“爸，我想考音乐系。”

“好呀，咱点点钢琴弹得这么好，又有天赋，将来一定是个大音乐家。”点点爸看着墙上那一排排点点的奖状自豪地说。点点看着爸爸心里一阵暗喜。

但点点妈不同意：“什么，考音乐系？音乐系有什么好！”

“我喜欢音乐，而且大学对艺术生的文化课成绩要求不高……”点点试图说服妈妈，可话还没说完，就被妈妈打断了。

“孩子，音乐作为一门爱好是高雅的，但大学不能读音乐专业。音乐专业就业面窄，毕业就意味着失业！你瞧，你表哥当年读财经大学金融学专业，现在每个月仅工资就好几万，日子过得多滋润。”