



孩子明年要高考

高二

必须解决的90个问题

BIXUJIEJUEDE90GEWENTI

一位考生母亲的忠告心语：帮助孩子打好生命中的关键一仗

盈怡◎著

《发现母亲文库》家有高考生系列
——王东华/主编——
中国母亲教育网·华东交通大学母亲教育研究所



大一

高三



高二



高一

初三

江西人民出版社



上帝之所以先造出男人,并不是因为男人比女人优越,而是因为男人比女人好造,上帝先造出男人这个试验品后才去造女人。

当上帝把女人造出来后,上帝造人的任务也就完成了:它把这一任务交给了女人!

母亲的工作正是上帝的工作!

—— 编者题记



《发现母亲文库》编委会

主 编 王东华

副主编 萧 愚 刘文利 欧阳敬孝（香港）

编委会（按姓氏笔画为序）

王 毅	冯琬惠	孙小迎	朱华昌
吴春晖	沈启林	李东风	陆秀英
周松林	鱼朝霞	赵爱国	黄 颖
解 琳	翟永存		

编委会办公室

王 丽	钟兰芳	季加香	项 羿
王 波	王 飞	郑辰珠	

我们的主张

一、关于女性、孩子、家庭

1. 我们认为：对于女性来说，她首先是一个人，她有选择各种职业的自由，在这些选择中没有高低贵贱之分。她可以选择做母亲，也可以选择不做母亲。

2. 我们认为：女性的身体对于未出生的孩子来说比男性更加重要，她的健康与否直接关系到未来孩子一生的命运。未育女性随意地减肥、流产所造成的母体损失比水土流失带给我们国家和民族的损失还要可怕。母亲的身体是国有资产、民族资产，除了孩子，任何人无权动用。

3. 我们认为：做母亲或做父亲是一种特殊而又庄严的选择，只有经过严格训练才有获得这种选择的资格。为人父母是世界上最神圣的职业，因为它将造就生命，而其他则是造就器物。

4. 我们认为：家庭和谐是社会和谐的基础。中华民族之所以能够留存至今，是因为中国的家庭有一种准宗教的功能，遗憾的是当今中国社会存在一种强大而又不负责任的毁灭家庭的力量和倾向，而对家庭不负责任的言论事实上要比政治、经济上的不负责任的言论还要可怕。

5. 我们认为：对于孩子来说，如果家庭渎职，即使有再多的学校、社区工作站、心理咨询室、少年管教所和监狱都将无济于事。因此政府相关部门应该从严、从细加强对家庭组建与解体的监管。

二、关于母职

1. 我们认为：女权主义者认为妇女受剥削、受压迫、受奴役的原因，是因为没有经济地位，而女性要有经济地位，就要走上社会与男性同工同酬……女权主义者的分析是对的，但开出的药方是错的。女性生儿育女本身就是对社会的贡献，承认这种价值是承认女性价值的第一前提，把母亲当成一种社会职业从而获得经济上的认可是女性价值获得根本认可的前提。先要承认女性作为贤妻良母所创造的价值，然后才是承认女性作为单位员工所创造的价值。

2. 我们认为：凡母亲都应有一份社会给予的母职补贴，凡孩子都应有一份社会给予的成长补贴。在孩子的节假日里，母亲们应享有相应的教育假。对母亲权利的尊重是对女性权利最根本的尊重。

3. 我们认为：在母亲权利还没有得到更好保护的今天，女性以就业获取经济独立的方式理应得到更多的关注，社会理应对女性和母亲采取特殊的保护政策，要像重视残疾人就业一样重视女性就业，要用减免税费等方式鼓励更多的企事业单位对女性就业做出贡献。

4. 我们认为：国家要制定具体的法律，规定长大后的孩子收入的5%（仅为参考）为赡养费。这样做一方面可以鼓励母亲们更好地履行自己的职责，另一方面也可以监督孩子是否赡养好了老人。

5. 我们认为：再苦不能苦孩子，再穷不能穷母亲。透支母亲就是透支未来，这一点对于奉行独生子女政策的当代中国来说意义更为重大。女性可以下岗，但母亲的工资应该照发。让母亲们含辛茹苦地培养孩子是人类文明的耻辱，社会应该为母亲们安祥乃至优雅地培养孩子创造条件。

三、关于未成年人

1. 我们认为：天下没有不是的孩子，只有不是的父母；没有教不好的孩子，只有不会教的父母。

2. 我们认为：孩子的“素质”更多地取决于家庭而不是学校。没有父母素质的提高，就不可能有孩子素质的提高，素质教育也就成了一句空话。

3. 我们认为：当今中国的教育固然存在很多问题，但最严重的是家庭教育而不是学校教育。中国的基础教育正处于历史和当今世界上最好的时期之一，当今的中国中小学教师是各行各业中最敬业和最值得尊敬的人。遗憾的是，中国的家庭教育和家长却正相反。严重的问题不是教育孩子，而是教育家长。

4. 我们认为：当前的未成年人问题仅仅只是拉开了序幕，真正的未成年人问题会在今后的二三十年里全面暴发——所有今天在孩子身上发生的事情都将会发生在他们的父母身上，到那时这些丢下孩子到城里打工的父母会成为孤独的“留守老人”，这些“留守老人”的问题将不会比他们的“留守孩子”问题少，甚至他们中的不少人会被他们的孩子遗弃乃至在家庭暴力中致伤致死……今天，我们对这个问题认识得越清醒，采取的措施越得力，付出的代价就会越小，否则我们的未来将难以想象。

5. 我们认为：孩子的大多数问题是母亲造成的，母亲的大多数问题是父亲造成的，父亲的大多数问题是社会造成的。只有全社会都意识到潜教育的重要性，孩子的教育才会真正落到实处。

四、关于母亲教育

1. 我们认为：母亲教育应该有以下三层意思：第一层意思是教育孩子，为人父母就要教育孩子，在这一点上母亲教育和儿童教育是一致的；第二层意思是教育父母，教育孩子的前提是教育父母，

是父母的素质提高，在这一点上母亲教育和家庭教育、父亲教育是一致的；第三层意思是教育社会，是全社会必须尊重未成年人的第一监护人——母亲，是全社会必须尊重她们的劳动，没有对母亲劳动的认可和尊重，就不会有未成年人问题的真正解决。

2. 我们认为：母亲教育同家庭教育既有联系又有区别。家庭教育更多的是一种教育功能的健全，而母亲教育则是全社会对女性生育价值的尊重。家庭教育重要，但母亲教育要先行。

3. 我们认为：母亲教育同父亲教育并不矛盾，正如道德教育和法制教育并不矛盾一样。只有父亲母亲同心协力才能培养出好孩子。

4. 我们认为：必须对某种以“父亲教育”反对“母亲教育”的看法保持警惕，尤其是对那些以西方理论和中国现实为论据的这类看法保持警惕，因为我们同西方整整相差一个时代：西方是在母性没有受到压抑而呈现出过剩，我们则是在母性被盘剥而几乎为零；西方是全职母亲里的呼唤，中国则是连母亲都离开了孩子后的呼唤（“留守儿童”）——这样的呼唤只会更加隐盖中国家庭教育的缺失。

5. 我们认为：数千万的留守儿童是当代中国母亲教育缺失的最大表现，这已经或将要成为比环境问题更严重的社会问题。中国的经济高速发展不仅是以牺牲环境、牺牲资源、牺牲农民为代价，更是以牺牲孩子、牺牲家庭为代价，这种代价随着时间的推移正在向我们暴露出它的恶果。

6. 我们认为：唯有母亲教育的复兴才是中华民族伟大复兴的前提和基础，唯有母亲教育的复兴才是中华民族长盛不衰的硬道理。推动世界的手是摇篮的手，对母亲的尊重怎么做都不会过分。

《发现母亲文库》编委会



一罐用母爱煨出的心灵鸡汤

两代高考人的成长对话

本书作者盈怡妈妈是个智慧母亲，她只比我大几个月，却比我高两届，1978级的。我是1980级的，那时候我17岁，算是上大学的正常年龄，可盈怡妈妈15岁就上大学了，按今天的说法就是“少年大学生”了。我们那个年代的人不像现在的年轻人——三五年的间隔就被认为有代沟了，而且是年纪小的认为年纪大的跟不上时代了——如果提到1977级、1978级的，大家露出的都是羡慕的眼光！事实也的确如此，这两级几乎积累了中国社会十年的精英，而一个只比我大几个月的竟然高出我整整两个年级，未看文章之前我就已从心里服了。

盈怡妈妈是学药学的，同我一样算是理工类的，让我惊叹的是她的学养之好、文笔之美和读书之多：平均两天就写上这样一封信，就是一些优秀的文科教授也不一定能做到啊！这也从另一个方面证明了他们那一辈大学生的素质之高。

为什么一个普通的学药学的母亲能写出这么多这么好的文章呢？除了其他的原因为之外，我以为最重要的一个因素就是母性的伟大了。对于当代中国不少母亲来说，那种至高至纯的母性甚至到了可以为孩子付出生命的地步，所以这些文章里最本质的就是一个母亲浓得化不开的母爱了，《傅雷家书》的本质也是如此。

我曾经对中国近现代的早教非常不满，因为这个时期中国几乎没有十三四岁就能写出好文章来的孩子，而在唐宋时期，这样的孩子几乎到处都是：看看那些唐宋诗人，哪一个不是这样的，有的甚至留下来的就是他们少年时代的诗作。但到了近现代，中国文化跌入谷底，大量的文盲充斥社会，灾难过后留下的只是空缈的呻吟，而没有那种思想的印痕。

第二次世界大战时的犹太灾难，让一个14岁少女笔下的《安妮日记》成为最沉重的起诉书，时刻提醒着人们不要忘记这样的劫难。可一个比当时犹太灾难更为深重的中国抗战，却没有留下一篇这样的孩子记录，而只有《歌唱二小放牛娃》的旋律在回响……

改革开放让中国重新充满了活力，计划生育国策几乎让所有的中国人都意识到了人口质量远比人口数量重要，现在中国社会对下一代的教育空前重视，这是

极好的一件事。因为几乎所有文化昌明的时代都是一个重视家庭教育的时代，在这一点上，中华文明的复兴已经为期不远了。

英国“13岁的孩子做父亲”这一事件曾在世界上被闹得沸沸扬扬，在我看来，这是英国文化衰落的象征，家庭的严整是孩子成长的最重要条件，为此中国一定要避免重蹈这样的“覆辙”。

而我们从这本书里看到的，就是当今世界上最浓的母爱，这种母爱正是孩子成长的最好的营养素。

盈怡妈妈给孩子的信还在继续，我们希望能看到更多的她给孩子的信，能看到她在孩子大学四年写的信，能看到她在孩子婚姻生活中给孩子的信，甚至能看到她给第三代人写的信。

让我们这样祝福和期待吧！

一份送给女儿的精神嫁妆

盈怡妈妈写给孩子的信是在她的博客上发表的，网友读后的评论有不少，大致说来有这样三种。

第一种是感叹母爱的伟大。“真的被你的文章感动得热泪盈眶了，你是一位很伟大的母亲，你应该写一本书给天下的母亲读。”“一个称职的好妈妈！你的文章我常看，每次都会有更深的感慨。欣赏你渊博的知识，欣赏你做母亲的责任和有效的方法，你是我终生学习的榜样！”“从文中受益的不仅是你女儿，还包括任何读你信的网友，可以说它是一种公益。”“第一次来这里坐客，我好受益，好伟大的妈妈，在这个重要的时刻写了那么多信给女儿，给女儿支持与鼓励，可怜天下父母心，我也想妈妈了！”“你真是一位好妈妈，我实在找不出一个最恰当的词来形容你，只能怨自己词汇贫乏了。伴随着熟悉的乐曲，欣赏着你的美文，我的心怎能平静！”“看了你给女儿写的这么多信，我从心底里发出赞美——太好了，你真是一位用心的、知识渊博的妈妈，真的很佩服你。”

第二种是认为弥补了学校教育的不足。“盈怡用自己的经验为女儿上了一堂生动的心理素质教育课！”“你给女儿的信是我每天晚上的精神大餐，我现在经常对我的同学和朋友介绍你的博客！”“昨晚，把你前面一封信里的故事讲给了儿子听，儿子很触动。谢谢你的博文，你女儿是多么幸运，有你这么一位用心的母亲！”“今天有幸发现了你的博客，上面的每篇文章都以实例委婉地给女儿讲明了一个又一个至深的道理。有时间我会让我女儿一起来读，我想这对她的人生历程一定会有很大帮助的。”

第三种是从中学到了与孩子交流的方法。“你让我感动的地方太多了！我的儿子今年上初三了，我下决心要以你为榜样来教育好孩子！”“我儿子这次月考也没有考好，我要向你学习，回去让他看看你的文章，总结经验教训，下次考好！”





而我在读了数遍之后，更感到这是一位用心的智慧母亲为女儿提早备下的一份精神嫁妆！

破解高考怪圈需要政府和家长的共同努力

现在的高考是一个关乎全中国每个家庭的事，其关注的程度一年比一年深。就在我写这篇文章的时候，河南省西峡一中高三学生因每天从早上5点学习到晚上11点（每天18小时的高强度学习），而导致猝死、自杀，不少学生出现了严重的心脑血管问题……而且就在同一天的《北京青年报》上，我又看到一个高三的花季女生从自己住处跳楼自杀了，她的父亲是一位的哥，母亲在家为她做后勤，当警察清晨敲开她家的房门时，这位每天先送女儿上学然后才去拉活的父亲还不知道发生了什么……这个家庭以后该怎么过呀！

现在的高考，拼师资拼猜题拼到了尽头，都在拼孩子的身体和时间了。我到江苏时，人们和我说起全国著名的××中学的经验是：球（学），死球（学），往死里球（学），就成（升学率）了；我到山东，到河南，到江西，听到的也是如此；不仅中国这样，台湾的高（联）考，韩国的高考也是如此，日本、美国的都是如此……

我以为要解决高考问题，政府应该要更加有所作为，又所作为的方式就是要为更多普通人的创业创造更好的条件，要创造“多元成才”的社会环境。从前几年开始，中国的就业和创业环境就开始恶化，这可以从中国的个体户以每年近百万户的数量减少，以及城管人员在人们心目中的形象越来越糟得到印证。所以全社会要重提“劳动最光荣”，要限制公务员的权利和福利，要让那些敢创业能创业的人在承担风险的同时也能够有所收获，要让一批最有创造力的年轻人投身到创业当中，而不是去挤公务员这座新的“独木桥”。

这些年之所以高考越来越畸形发展，就是因为就业的路越来越窄，一根独木桥接着一根独木桥。好分数=好成绩=好学生=好大学=好工作=好人生，越来越成为社会的定势。其实好分数并不等于好成绩，因为有许多能力不是能用学校的分数来衡量的，或者说是不好用分数来衡量的；能在学校取得好成绩并不代表其就是一个好学生，因为人的发展是全方位的，学校的成绩只是其中一个很小的方面；好学生也不见得就要上好大学，比尔·盖茨是一个好学生，但却从哈佛这样的好学校退学了，所以我们不能有太多的名校崇拜；好大学也不一定就能找到一个好工作，而所谓的好工作更不意味着就是一个好人生……

在政府为创业降低门槛的同时，我们的家长也要转变就业观念，在对“多元智能”的理解中，更要有与之相对应的“多元成才”观，即在接受完九年基础教育后，一批对书本知识不擅长的学生就应去接受职业教育，一批对研究不擅长的学生就不应再去读博士，而国家也不应该让本该去做研究的博士们去做公务员，这种学

历浪费不仅是一种巨大的社会资源的浪费，更是一种对人才就业方向上的误导。

高考减压也需要新的思路

我们学生在上大学之前拼命地学，为了父母，为了学校，牺牲了许多人生的真纯，牺牲了许多生命的体验，而其实只有最丰富的人生才有大的创造，这就是“艰难困苦玉汝于成”的原因，也是那些伟大的人物其人生多是极其绚烂的原因。

因此，对于那些高考的学生和他们的家长，我想说的是不要把高考看得太重了，高中的三年还是要悠着点，总不能把孩子逼坏了吧。如果高三不能考上，就复读一年吧，去读高四；如果再没考上，就去读高五吧。如果高三没考上，孩子要去打工，不妨让他去吧，等他感到读书重要时，再让他回来复读……

或许有人说这是“站着说话不腰疼”，可我想社会应该尽量创造条件来让这部分孩子有更好的学习机会。

而这就是我给那些孩子和家长出的高考减压的主意。

为什么要出这样的主意呢？

一来现在的高考不像刚开始的时候，有年龄限制，现在没有年龄限制，多大年龄都让考，没有高三一定要考上的顾虑。现在不少高考状元也是复读生甚至是复读了几年的，这就是最好的说明。

二来现在的高考不像过去那样有“分配工作”一说，反正是市场说了算，是自己找工作，因此能上“二本”的，最好就不要上“三本”了，能上“一本”的，最好就不要上“二本”了（当然这也不是绝对的），因为毕竟面临找工作的事，好的学校的确要好找工作一些的。

三年来年纪大点上大学还有不小的优势。太小，学校里的许多事情不能参与，锻炼的机会也就相应地少了，这三十年来的许多事实已经证明，太小上大学并不是好事。新东方的俞敏洪就是复读了一年才进北大的，那个时候就想到复读，可见俞敏洪母亲的眼光非同寻常。在我所接触的个案中，甚至有重读高中后再考大学，而最后成为发展更好的成功人士的。

当然，对于那些不想读、不能读、不愿读的学生，高中毕业后就应去就业。但对于那些想读、能读、愿读的学生，家长还是应该去帮助孩子实现这个愿望。而对于那些压力过大的孩子，不妨“用三年读高中，用五年去高考”吧。

王东华

华东交通大学母亲教育研究所所长 《发现母亲文库》主编





高考是一种美丽的痛

看了李镇西的《做最好的家长》以后，我也萌生了给自己孩子写日记的想法。李镇西说：“做父母的写孩子成长的日记，至少有四重意义：第一，是让以后长大了的孩子感受到父母之爱；第二，这也是一种对孩子进行生命教育的最好的素材；第三，记载童心的纯真，让日记成为孩子自我教育的资源；第四，写孩子成长日记的过程，也是父母不断进行教育反思的过程。”

李镇西在女儿刚出生的时候就写日记了，而我只能在女儿快到高三时才写，如果时光能够倒流，我真的愿意像李镇西一样从孩子小时就做这样的记录。

我之所以这时想给女儿写信，是因为有不少的话想对女儿说，要对女儿说，可又怕说得不合适而影响了她的情绪。再说女儿的时间又很宝贵！想来想去，觉得还是给女儿写信的方式最合适。

例如，女儿这几天总是闷闷不乐。我心里暗自着急，问她为什么不开心？她说每天都在学校学习，真没劲。是不是课程碰到什么问题了？她说数学上碰到了一点困难，课堂上听老师讲的时候都明白，可做起题来却不顺手。我问她要不要找个老师给辅导一下，她说不用。她爸爸说，多做练习就好了……

前天早晨起来，她嘟囔着说：“真不想上学了，一想到还要被折磨一年，我就心有余悸。”她爸爸说：“那就不上学？”孩子却又反问：“不上学干嘛呀？”是啊，不上学能干嘛呢？

昨天，她又说脸上的青春痘也不知道能不能治好：青春痘害得她看书都看不好。

孩子不高兴，做母亲的就惶惑不安。我开始查找相关的书籍，又打电话向一位教育专家朋友咨询。专家朋友说：“冷处理几天！孩子就是这样，高兴几天郁闷几天不断重复，他们的情绪是波动式的。即使我们成年人，不也是如此吗？”他又说：“盈怡，你对孩子太关注了，你给了孩子太大的压力。”

我思考了自己的做法，觉得朋友说得非常对。

表面上我对孩子说，妈妈不在乎你的考试成绩，妈妈和爸爸对你没有过高的要求。但是，孩子每次月考之后，我都会把她的成绩排名表贴到墙上，并且把女儿的年级排名画成直方图，以此作为激励女儿的手段。我还经常出墙报，把一些容易

误写的字挂在方厅里。我经常对女儿说，你只要考上“哈工程”（“哈尔滨工程大学”的简称）就可以了，但是我却在墙报的角落里写上了“北外”（“北京外国语学院”的简称）。我去买牛奶，给女儿买的是特仑苏，并告诉她说这是最好的奶，每盒要5元钱。所有这些，都在无意间向女儿散发着压力，难怪女儿精神紧张呢。

我找来了美国詹姆士·杜布森博士的《预备青春期》，书里记载有一项调查，当两千名青少年被问及“你對自己最不满意的地方在哪里”的时候，他们首先选择了皮肤。青春期每个人的心中都会产生难以忍受的自我怀疑与自卑感。

我又找来刘墉的《成长是一种美丽的疼痛》，再次认真地读过。在赞赏刘墉的同时，我对自己又有了一番自责。我不知道怎么去教导女儿，只好把刘墉的书翻到“你是战痘一族吗”，给女儿送去。两分钟后女儿就给送回来了，笑嘻嘻地说她早就看过了。

我把《预备青春期》放在她的书桌上，希望她能在闲暇时翻一翻。

我又在QQ群里咨询了“雅猴”老师，他是一位倡导素质教育、反对假期补课的老师。他主张“小考小玩，大考大玩”，而他的女儿在他的指导下轻松地考入了北京大学，因此我很佩服他。

“雅猴”老师说的话给了我很大的启发。他说：高中就是长跑，当你落后的时候，不能乱了阵脚。为此，一要保持节奏，不能和前面的人拉开过大的距离，也就是说必须保证在第一方队内；二要有良好的心态，要等到前面的人失误，等到前面的人步伐乱下来，你就能超过他了，也就是说要赢在心态上。三是要回忆教练教给你的“要领”，采取加速措施，比如高抬腿、加大步幅等。比赛中，选手们常常会被现场气氛左右而忘了要领。家长和老师是什么？就是在场外的教练，他们要随时提醒孩子注意要领，要随时给孩子加油的。高二产生分数区别的关键时段，不“退”则“进”。要想高三时不累，就必须赢在高二。

对于孩子爱找别人的毛病，“雅猴”老师说，找别人毛病是好事情。他的结论是，应该想一想“我应该怎么办”？别人吃一堑我长一智，也就是吃别人的堑长自己的智，而不是拿别人的堑做原谅自己的理由，比如“还有人不如我呀”，等等，从而妨碍自己的进步。他说，他女儿有一句话很经典：“理由都是自己编出来的”。

.....

既然我们做父母的遇到问题时都要找朋友商量商量，更何况孩子们呢？

因此，我也想像刘墉那样，给女儿写写信。希望女儿能开心地快乐地渡过这段“危险区域”。

盈怡

2007年4月7日





目 录

出版者言·一罐用母爱煨出的心灵鸡汤	/001
自 序·高考是一种美丽的痛	/005

1 离高考还有14个月

001	关于郁闷：每个人都曾有一个郁闷的青春	/ 003
002	关于烦恼：烦恼都是自己想出来的	/ 005
003	关于失误：“心”飘才会“手”飘	/ 007
004	关于晚归：儿行千里母担忧	/ 009
005	关于爱情：假如你喜欢一个男孩子	/ 011
006	关于嫉妒：嫉妒会让我们更痛苦	/ 014
007	关于过去：过去不等于未来	/ 017
008	关于气质：美就是让人感觉舒服	/ 019
009	关于迟到：准时也是诚信之一	/ 021
010	关于聪明：值得骄傲的是努力而不是智力	/ 023
011	关于语言：善良才能把话说到心坎里	/ 025
012	关于自杀：活着，也是为了我们所爱的人	/ 027

2 离高考还有13个月

- | | | |
|-----|-------------------|-------|
| 013 | 关于友谊：朋友是照亮我们黑夜的光亮 | / 031 |
| 014 | 关于烦：“烦”证明你正在长大 | / 033 |
| 015 | 关于亲情：女儿是爸妈的贴心小棉袄 | / 035 |
| 016 | 关于贪玩：玩好学习玩好高三玩出水平 | / 037 |
| 017 | 关于受骗：吃一堑长一智 | / 039 |

- | | | |
|-----|-----------------------|-------|
| 018 | 关于上网：假期里希望你锻炼而不是上网 | / 043 |
| 019 | 关于爱情：真的爱情并不是想象的那样 | / 045 |
| 020 | 关于偏执：做一个执著而不是偏执的人 | / 047 |
| 021 | 关于爱情：如何才能采摘到那根最大的麦穗 | / 049 |
| 022 | 关于学校活动：“成人节”给女儿的信 | / 051 |
| 023 | 关于“成人节”：也感动了我们所有的家长 | / 055 |
| 024 | 关于报考专业与学校：好学校+自己喜欢的专业 | / 057 |
| 025 | 关于高考：高三就像长跑最后的冲刺 | / 060 |
| 026 | 关于进步：制作礼物之后的感悟 | / 062 |
| 027 | 关于自立：我盼望着你在大学校园里羽翼渐丰 | / 065 |
| 028 | 关于大学：大学不是伊甸园 | / 067 |
| 029 | 关于修养：像陶行知那样每天四问 | / 069 |
| 030 | 关于自立：“初级十六能”你会多少 | / 072 |
| 031 | 关于品德：品德的第一要义是自我克制 | / 075 |
| 032 | 关于选专业：专心复习，明年就是学校来选你 | / 081 |





033	关于赞美：给别人诚实而真挚的赞赏最好	/083
034	关于学与问：积极主动地去解决学习中的难题	/086
035	关于冲动：冲动是魔鬼	/088
036	关于自制：把计划订好，再严格按照计划行事	/091
037	关于习惯：种下一种习惯，收获一种命运	/094

9 离高考还有12个月

038	关于诚信：说真话并不是把一切和盘托出	/099
039	关于礼仪：礼貌是要特别小心养成的一件大事	/102
040	关于效率：做事要有优化次序	/106
041	关于防范：把包抱紧	/109
042	关于健康：健康是生命的根本	/112
043	关于焦虑：如何面对考试焦虑	/115
044	关于依赖：依赖是步向成功的绊脚石	/117
045	关于择友：和高手在一起，世界才会越来越大	/120
046	关于智慧：做一个会动脑筋的智慧学生	/123
047	关于勇敢：要勇于承担责任而不谄过于人	/126
048	关于防骗：注意学会识别骗术	/129
049	关于性骚扰：每个女孩子都要有这根弦	/134
050	关于锻炼：体育运动的真谛	/137
051	关于目标：有了目标你就跑	/140
052	关于教养：做一个有教养的人	/143

053	关于计划：应该怎样制订计划	/ 147
054	关于语言：与人沟通时的语言魅力	/ 150
055	关于毅力：顽强的毅力可以粉碎任何障碍	/ 154
056	关于胃疼：保“胃”战	/ 158
057	关于学习方法：高考状元们的学习方法	/ 162

4 离高考还有11个月

058	关于成功：做最好的自己就是成功	/ 169
059	关于时间：驾驭时间而不是被时间所驾驭	/ 171
060	关于校规：没有规矩不成方圆	/ 173
061	关于睡眠：用毅力把睡眠时间调整好	/ 175
062	关于自我：每个人身上都有两个“我”	/ 178
063	关于聪明：用鸭子划水的方式按部就班地前行	/ 181
064	关于后悔：在作决定之前要认真思考	/ 183
065	关于疲劳：困倦的另一种解读	/ 186
066	关于马虎：如何对马虎下药	/ 188
067	关于说话：为人处世也是很重要的功课	/ 191
068	关于待客：如何面对不速之客	/ 197
069	关于高考：实力是最棒的潜台词	/ 201
070	关于赞美：真诚地赞美别人也是为人处世的必备	/ 203
071	关于宽容：修炼宽恕他人的能力	/ 205

