

北大·清华
名师高考大讲堂

高考状元的家教方案

爱加上正确家庭教育方式
将给孩子的成长插上腾飞的翅膀

爱加上错误家庭教育方式
将给孩子的成长戴上无形的枷锁

甚至可以说，家长无知的爱
就是对孩子的成长最大的伤害

GaoKaoZhuangYuan
DeJiaJiaoFangAn

马泽中 陈龙 张轶

时代文艺出版社

北大·清华
名师高考大讲堂

高考状元的家教方案



G

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

Guo Kang Zhuang Yuan

De Jia Jiao Fang An

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

教育部、中国科协、中国工程院
共同推荐中国科协“名师大讲堂”

北大·清华名师高考大讲堂

高考状元的家教方案

马泽中 陈龙 张轶 著

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高考状元的家教方案/马泽中, 陈龙, 张轶 主编. —长春: 时代文艺出版社, 2008. 1

(北大清华名师高考大讲堂)

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2255 - 0

I. 高... II. ①马... ②陈... ③张... III. 中学生—家庭教育—经验—中国 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 176623 号

高考状元的家教方案

作 者	马泽中 陈龙 张轶
出 品 人	张四季
选题策划	焦 瑛
责任编辑	焦 瑛
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 85638648 发行科: 0431 - 85677782
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	660 × 960 毫米 1/16
字 数	200 千字
印 张	11. 75
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价	18.00 元
版权所有	翻印必究

序 言

每个家长都望子成龙，“可怜天下父母心”，然而，家长所做的一切是否真的对孩子的成长有用呢？爱孩子是每个父母的天性、义务和责任，但爱是需要方法的，对家长而言：爱加上正确的方法将给孩子的成长插上腾飞的翅膀；爱加上错误的方法将给孩子的前行戴上无形的枷锁，甚至可以说，家长无知的爱就是对孩子成长最大的伤害。

在孩子的学习问题上，家长能做些什么？

别以为在学习的问题上你帮不了什么，能帮助孩子辅导功课那当然好，辅导不了也无大碍，因为有更重要的工作等着家长来做！

教育孩子并不是要给孩子一个养尊处优的环境，也不是对孩子娇宠和溺爱，更不是帮助他们去学习、去听课、去完成作业；而是要让他们不断地发现自我、塑造自我、完善自我；要及时发现孩子学习生活中的问题，并帮助他们解决问题。只有这样，才能使孩子具备取得好成绩的条件；也只有这样才能培养出品学兼优、积极进取、具有综合素质的中学生。

希望本书能够在教育孩子方面给家长带来帮助，希望每一位读过该书的家长能够从中有所收获。

没有不成功的孩子，只有不成功的父母。用一句非常经典的话来说，就是每个孩子都能成功。一个天才般的孩子，没有被埋没的道理，除非父母没有掌握正确的教育方式，没有培养孩子正确的生活习惯。

随着心理学的发展，现在人们可以通过心理测试所提供的信息来帮助孩子认识自我，从而把握自我，超越自我。笔者结合多年的学生工作和心理咨询工作经验，精心地编辑了一套心理测评量表附录在本书之后。期望学生通过自我测评能够比较全面、客观地认识自己，扬己之长，避己之短，最大限度地发挥自己的潜能，战胜种种艰难险阻，到达成功的彼岸。

最后，衷心地祝愿天下的父母都能够让自己的孩子健康快乐地成长！也祝愿每一个家庭都能够和谐、快乐、幸福！

陈 龙

2007年5月

于北大燕园

序 言

第一讲 学会尊重孩子

- 第一节 父母要让孩子感受到爱 / 003
- 第二节 “坏”孩子是骂出来的 / 005
- 第三节 不要压服孩子 / 008
- 第四节 不要为孩子安排好一切 / 010
- 第五节 给孩子空间,不窥探孩子隐私 / 013
- 第六节 不拿孩子跟别人比较 / 015

第二讲 为孩子鼓掌

- 第一节 要经常表扬孩子 / 019
- 第二节 要经常给孩子以鼓励 / 022
- 第三节 鼓励孩子做力所能及的家务事 / 026
- 第四节 不只是关注学习 / 028
- 第五节 掌握鼓励孩子的分寸 / 029

第三讲 注重完善孩子的人格

- 第一节 培养孩子的规则意识 / 033
- 第二节 培养孩子待人接物的能力 / 034

- 第三节 培养孩子的责任感 / 037
- 第四节 培养孩子的自信 / 040
- 第五节 教会孩子不轻言放弃 / 043
- 第六节 教会孩子诚信 / 044
- 第七节 教会孩子乐观豁达 / 047
- 第八节 让孩子的梦想飞扬 / 050

第四讲 培养孩子的心智能力

- 第一节 观察能力 / 055
- 第二节 记忆能力 / 056
- 第三节 思维能力 / 057
- 第四节 想象力 / 058
- 第五节 注意力 / 059
- 第六节 创新能力 / 060

第五讲 教会孩子生存的智慧

- 第一节 适应环境 / 063
- 第二节 调控情绪 / 069
- 第三节 知法守法 / 071
- 第四节 安全常识 / 076
- 第五节 独立自信 / 078
- 第六节 认识社会 / 083

第六讲 孩子遇到问题,家长该怎么办?

- 第一节 孩子对学习不感兴趣,怎么办? / 087
- 第二节 孩子很自卑,怎么办? / 089
- 第三节 孩子对他人过分依赖,怎么办? / 091
- 第四节 孩子意志力不强,怎么办? / 092
- 第五节 孩子缺乏同情心和爱心,怎么办? / 094
- 第六节 孩子有逆反心理,怎么办? / 097
- 第七节 孩子早恋,怎么办? / 099
- 第八节 学会和孩子沟通 / 102

第七讲 饮食与学习

- 第一节 青少年营养合理摄入四个原则 / 107
- 第二节 合理饮食助孩子一臂之力 / 108
- 第三节 饮食与学习效率 / 110
- 第四节 重视早餐 / 112
- 第五节 考试之前应该吃什么? / 114

附录 常见心理问题测评量表

- 1. 中国中学生心理健康量表 / 122
- 2. 学习习惯自测题 / 128

- 3. 做作业的态度测评 / 131
- 4. 学习方法问卷 / 133
- 5. 对灵感的理解力测评 / 140
- 6. 非常思维测试 / 142
- 7. 科学用脑能力测评 / 146
- 8. 学习疲劳的测试 / 148
- 9. 耐挫能力测评 / 149
- 10. 意志力自评问卷 / 152
- 11. 专业兴趣自测题 / 155
——适合在校学生专业选择的测试题
- 12. 考试焦虑的表现及自测 / 162
- 13. 考试焦虑原因和表现自我检查表 / 166
- 14. 中国中学生忧郁量表 / 170
- 15. 父母子女关系问题测评 / 173
- 16. 这就是我——对自己个性的认识 / 174

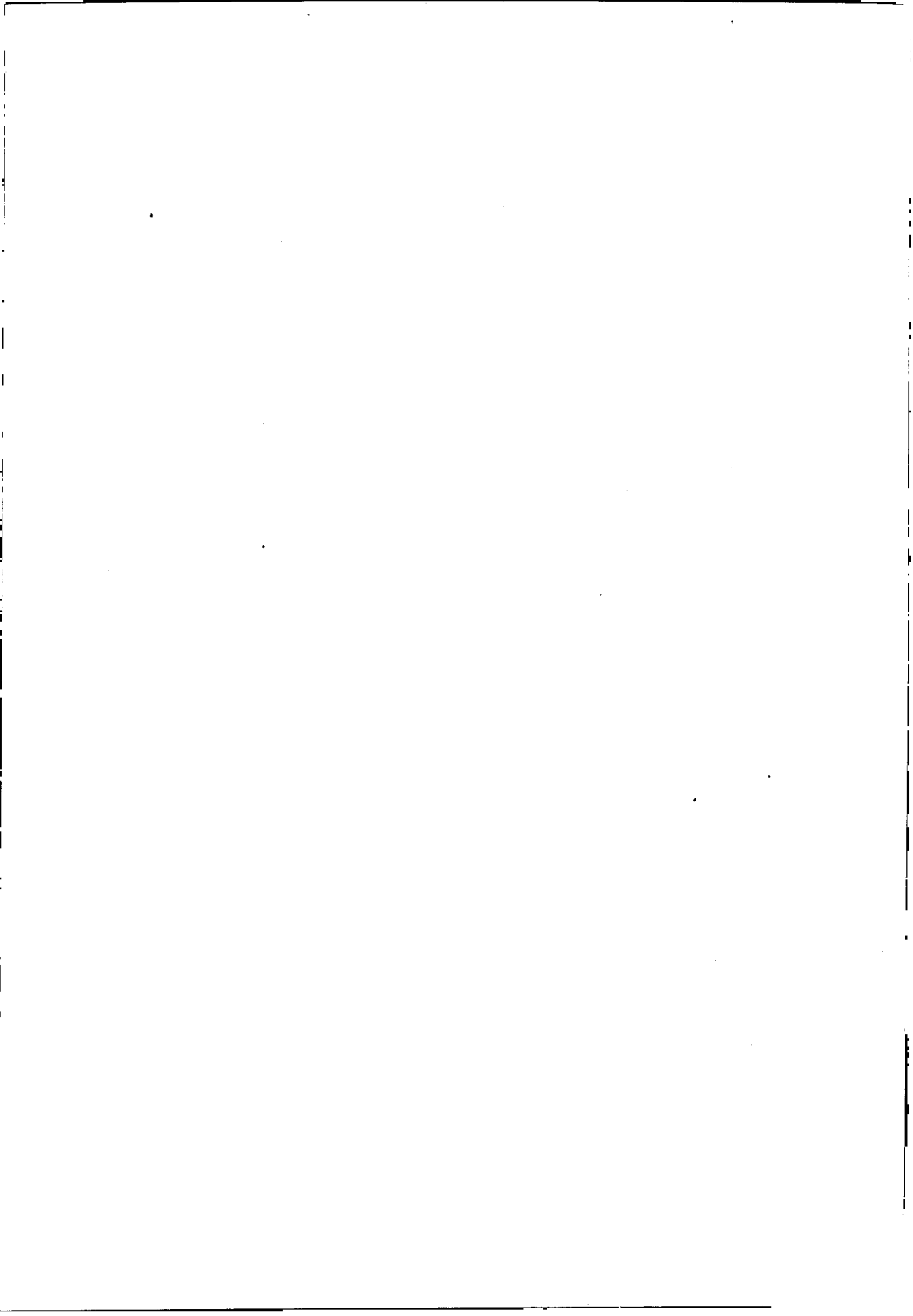
编后语

高考状元的家教方案

第一讲

学会尊重孩子

GAOKAOZHUANGYUANDEJIAJIAOFANGAN





第一节 父母要让孩子感受到爱

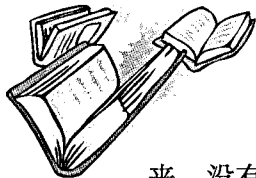
要培养出心中有爱的孩子，就要让孩子感受到被爱。被父母钟爱的孩子，更容易同别的孩子相处，也更受人欢迎。

不少父母都认为，自己的孩子非常不懂事。父母们为了孩子的成长，可以说是付出了自己的一切，但是孩子们却似乎对此不以为然，总是违背父母的意思，惹家长生气。遇到问题也很少和爸爸妈妈交流，常常由着自己的性子就草率地做出决定，很多时候甚至是有意顶撞父母，惹得大人孩子都非常不开心。

十几岁的中学生，处于青少年初期，让他们实实在在地感受到爱，是一个格外重要的问题。因为十几岁的孩子通常都要经过一个对父母非常不敬的阶段：他们说得非常少，而他们的话常以抱怨、牢骚及指控的形式出现。父母常会被这种突如其来的言辞所伤害，以往可爱的孩子在跟他们说话时宛如仇敌。

作为父母，要让你的子女知道你多么希望他跟你说话，告诉他有权利抱怨，但应心怀敬爱来抱怨；提醒他对你说话的方式应该反映出你们全部的关系，而非仅是一时的挫折，以及在他以宛如寇仇的口气对你说话时如何伤害了你。倘若他真觉得你已经变成他的敌人，那你们二人便得好好谈谈，好让你发现向他表达爱的方式。

父母要让孩子学会如何表达内心情感，哪怕只是谈谈自己的心情都有好处，这样，不但有助于帮助解决问题，同时，也能够让他感受到你对他的爱心。多数父母都在心里爱着他们的孩子，却没有很好地表达出



来，没有让孩子很好地感受到你对他的爱。所以，在家庭生活中，你应该很懂得告诉自己的孩子，你爱他。千万不要犹豫，不要使孩子对你的爱产生一种迷惑的感觉。当然，你的言行必须一致。只是口头上说说“我爱你”是不行的，孩子会观察你的行为，判断你说的是不是真心的。

父母参加学校的活动也很重要，一方面是表达了对孩子的关爱，另一方面也使孩子懂得学校和学习的重要性。你还可以为学校组织的实地考察旅行、班上的集会、舞蹈演出等活动出力，这很有可能会占用你一部分上班时间，可那是值得的。一般情况下，出席孩子的运动会、音乐会、舞蹈演出、学校的表演以及相关的这类活动非常重要。只要这件事对孩子来说重要，你最好尽可能到场。如果父亲和母亲能同时参加，且表现热忱，孩子会非常高兴。

当孩子向你吐露他的情感时，你既不要大惊小怪，也不要置之不理，此时正是你教孩子如何处理问题的好机会。如果情况是孩子能控制的，那么采取以问题为中心的方法最好。但如果是碰上一些牵涉到孩子无法控制的问题，孩子往往是无能为力的。因此，你要教孩子重点学会用以情绪为中心的方法来解决问题；教孩子学会如何尽可能地调整好自己的情绪；如何换个角度来看待和处理问题；如何控制不满情绪，接受现实等等。总之，要让孩子学会好好表达内心情感，哪怕只是谈谈自己的心情都有好处，这样，不但有助于帮助解决问题，同时，也能够让他感受到你对他的爱心。

但是，你不要强迫他讲。你能做的，是帮他创造一个轻松的环境，使他能够向你倾诉一切。同时，你还要经常创造一些机会，避开任何干扰，与孩子敞开心扉来谈。

你还要发展你们的关系，可以让孩子提出任何问题，让他能放心地在你面前真实地表露自我、释放情绪，而不用担心你不把他的感情当回事。不要怕费时间，好好想想如何向孩子表达“我爱你”，把想出来的方法列成表，作为你的行动方案。要知道，你这样做，对孩子的健康成



长是很有意义的。

如果你真正爱自己的孩子，但又不知道从何入手，下面几点，将会对你有所帮助：

- (1) 说“我爱你”。把“我爱你”说出来很重要，应该经常说；
- (2) 在孩子生活的周围，如床旁、衣服口袋里等，放一些心形的图画或“我爱你”的图案；
- (3) 用身体语言表示你的爱，如拥抱等；
- (4) 为孩子做一本相册或剪贴本，贴上孩子各个时期有代表性的照片或手工，并记录好相关内容，把做好的本子放在孩子房间。这样做，孩子会觉得你很在乎他。如果你已经这样做了，请保持下去；
- (5) 把孩子的相片挂在屋子里；
- (6) 给孩子写信，把你看到的他的优点告诉他；
- (7) 把孩子在学校的好成绩、好的手工、奖状等展示出来，尽量做得有创意。有一家人，把孩子做的美工，用很精致的镜框装起来，做得像博物馆的展品一样，然后与其他艺术家的作品一起挂在墙上。

总之，一切可以充分表达对子女之爱的方法，都可以尝试使用。只有当孩子真正理解了父母对他们深沉的爱时，才能乐于同父母沟通，才能消除和父母之间的代沟，把父母看做是自己的“贴心大朋友”。果真如此，我们还会担心孩子总是不听话、一味的叛逆吗？

第二节 “坏”孩子是骂出来的

父母良好的教育习惯，决定孩子良好的学习习惯，不要因为孩子的



缺点而忽视了孩子的优点，放大孩子的优点是促进孩子健康成长的家教秘诀。

父母们通常都有这样的共识：想把孩子教育好很难，但是如果想把孩子教育坏，却很容易！作为父母，在教育子女中应该注意改正错误的观念，即不要去关注怎样才能培养出好孩子，而是关注怎样才能避免培养出不好的孩子；不要刻意培养学习成绩优秀的孩子，应该注意培养综合素质高的孩子；不要无情地批驳孩子的种种缺点，也许这些缺点就是你带给孩子的。

坏孩子都是骂出来的。在所有骂人的嘴当中，“乌鸦嘴”最毒，也最灵验。好话从他的嘴里很少能说出来，即使说出来也不见得能实现。但是，坏话从他的嘴里吐出来，往往都会变成现实。有多少坏话，就有多少恶果，立竿见影，屡试不爽。“乌鸦嘴”歹毒的面目令人遇而生厌，望而生畏，善良的人们避之唯恐不及。

然而，现实的残酷往往比我们想象的更可怕。许多可亲可敬而又可爱的人恰恰长着一张可怕的“乌鸦嘴”。有的妈妈从孩子一出生，就在别人面前这样评论自己的孩子：“这孩子太淘气，无法无天，谁也拿他没办法。”这其实是在暗示孩子无恶不作，横行霸道。

不仅是家长，有的老师也“偏爱”打击孩子的心灵。他们从孩子上学开始，就在班级讲台上对学生毫无顾忌地评头论足：“你好笨啊，这么简单的问题你都答不出来，你长的是猪脑子，还是肩膀上扛着块砖头？”这样的话从老师嘴里说出来，既伤孩子自尊，又暗示孩子笨得可以。

类似的现象屡见不鲜，对孩子的影响不能算小。其实，这种现象在心理学上叫心理暗示。所谓心理暗示，就是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断或态度影响的心理特点。心理暗示是人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受这种信息，从而做出相应反应的一种心理现象。从接受主体来说，暗示可分为自暗示和他暗示两种。自暗示是指自己接受某种观念对自己的心理施加某种影响，使



情绪与意志发生作用。“三气周瑜”是自暗示使周瑜葬送了性命。他暗示是指个体与他人交往中产生的一种心理现象，是别人使自己的情绪和意志发生作用。“蒋干盗书”则是接受了他暗示而遭致祸端。

其实，每天我们都会不断从自己或他人那里接受暗示。这些心理暗示有时会带来愉悦和信心，有时又使人郁闷不安，苦恼万分。消极的心理暗示对孩子的成长所起的恶劣影响很可怕。因为暗示往往是用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响。暗示作用也往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。

有这样一则故事，耐人寻味。小刚的妈妈告诉心理医生说：“我生小刚的时候不太顺利，医生不仅给孩子吸了氧，还说我孩子以后可能会出现智力问题。他今年9岁了，和一般的孩子不太一样。我担心他有智力低下的问题。”小刚的妈妈越说越激动，“我已经带他去了七八家医院，也做了很多检查，就是没有查出什么毛病。”

结果测定，小刚智力水平完全正常，根本不存在智力低下的问题。之所以会出现学习困难，很大程度上是小刚的妈妈这张“乌鸦嘴”长期对小刚进行了不良的心理暗示。而小刚的妈妈又是接受了医生这张“乌鸦嘴”所说的“这孩子可能会出现智力问题”的不良心理暗示。种种不良的潜移默化的心理暗示，造成了小刚生活和学习上的困扰。

心理学研究表明，一些比较敏感、脆弱、独立性不强的人，如妇女和儿童，很容易接受心理暗示。一个人如果长期遭受消极和不良的心理暗示，会对人的生活产生恶劣的影响。然而，让人痛心的是，这些给孩子施加不良心理暗示的人恰恰是被暗示者最爱最信任和最依赖的人，如父母或老师。长此以往，不仅会给孩子成长造成巨大的心理障碍，更有甚者会葬送孩子的一生幸福。

为人父母，为人师表，必须透彻地了解心理暗示这把双刃剑，必须熟练掌握健康的、积极的心理暗示这个法宝，为孩子的健康成长保驾护航。俗话说：好孩子是夸出来的。夸奖的背后是多少人在有意无意地对