



高考心导向系列丛书·家长篇

专业深刻的心理解析、通俗实用的分析支招，为高三学生家长量身打造 指导性、权威性、可操作性

我引孩子找方法

·亲子帮助·

家长有效而良好的亲子沟通，有利于培养亲子关系，更有利于孩子成功高考。父母是孩子的学习后盾，应引导孩子养成良好的学习习惯，掌握有效的学习方法，制定学习计划，做好时间管理。

WoyinHaiziZhaoFangfa
QinziBangzhu

沃建中 沈莉 著

联袂推荐

林崇德

中国心理学会理事长
教育部中小学心理健康教育
指导专家委员会主任

于丹

著名学者、教授



北京航空航天大学出版社

我引导孩子找方法

· 亲子帮助 ·

沃建中 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我引孩子找方法——亲子帮助 / 沃建中、沈莉著.
—北京: 北京航空航天大学出版社, 2010.1
(高考心导向系列丛书. 家长篇)
ISBN 978-7-81124-959-0

I. 我… II. 沃… III. 高等学校-入学考试-学习心理
IV. GG42

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 208952 号

我引孩子找方法——亲子帮助

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.25 字数: 93 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数: 6 000 册

ISBN 978-7-81124-959-0 定价: 12.50 元 (全四册 50.00 元)

卷首语

这个世界上最残酷的事不是以恨的名义进行的复仇，而是以爱的名义形成的伤害。

可怜天下父母心，用心至爱的爱就一定实现正面价值吗？家财万贯的人，可能在心理资产上负债累累；目不识丁的家长，也许能承诺子女阳光灿烂的未来。

我们身处学习的时代里，学习把心理当作科学来分析，而不是仅仅靠道德戒免约制。我们身处学习的时代里，学习做父母，认知生命角色，把爱当成一种积极的行动力。

读完这本书，身为父母，我们怀有感恩之心，回到起点，与我们的孩子一起共同成长。

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive script that appears to be the author's name.

总序

黄河奔流，浩荡入海。漫漫人生，光辉灿烂。人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。温家宝总理 2009 年 9 月 4 号在北京 35 中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！世界著名物理学家爱因斯

坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。丛书出版以来，在社

会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。孩子，尤其是高三的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

实践证明，在现有的教育环境下，对孩子进行心理素质教育，对孩子进行创新教育，完全是可行的。就高考而言，虽然孩子都要参加高考，但能否换一个思维方式来看待高考，换一个眼光来看待高考，引导孩子不把高考当成一座“独木桥”，不把高考当成一个鬼门关、一场噩梦或者一件倒霉的事，而是当成锤炼自己、提升自己心理素质的一个机会，当成一次挑战自己的机会，去接受高考，享受高考，甚至珍爱

高考。不要为了考试而考试，而要享受考试的过程。遇到困难的时候，不要回避，而是面对。因为高考的真正意义不仅仅在于是否能考上大学，而且在于自己能否经受这次考验和挑战，能否欣赏一段精彩的人生经历。也就是说，既享受高考的巅峰“爬山”过程，又欣赏到达“山顶”的巅峰表现！

那么，为什么孩子不敢去挑战？是因为今天的孩子锻炼得太少了，或者说因为高考，因为全力学习课本知识，压根就没有锻炼的机会。我们的教育，我们的家长忽略了孩子其他技能的培养，使得孩子的眼光仅仅局限在“高考”这一狭窄的视野上。如此，又如何来创新，如何培养杰出人才呢。

基于这样的想法，经过慎重的策划和严谨的编写，这套“高考心导向”系列丛书便新鲜出炉，和大家见面了，我们期待它成为“导向”系列里一颗最闪耀的新星。

这套丛书分为学生篇和家长篇两个系列，共8本书，每个系统4本，彼此独立。学生篇包括《承诺成就未来——明确目标》、《我就是最大

的金矿——认识自我》、《享受巅峰的经历——心理战略》、《使用你的成功利器——学习策略》。它们从不同的角度不同的层次引导孩子思考人生发展，规划人生，快乐迎接高考；激发孩子的学习动力，端正孩子的学习态度，调整孩子的不良心态，提高孩子的学习自信，引导孩子的成功心理素质，引导孩子的复习策略，等等。可以说，有“高考心导向”相伴，孩子就好似骑上了一匹快马。

家长篇包括《心理资产世代相传——家长心态》、《亲自架起沟通桥梁——亲子沟通》、《我引导孩子找方法——亲子帮助》、《携手设计未来梦想——高考志愿填报》。它们从不同的角度不同的层次帮助家长探讨人生发展的过程和意义，阐释高考，理解高考，认识孩子，从而引导孩子成功高考。重点在于家长心态、亲子沟通、亲子帮助、孩子高考填报志愿四个大的方面，并通过事例与家长们进行了讨论和交流。相信不少因孩子教育和孩子高考而烦恼的家长可以从“高考心导向”中受到启发和借鉴。

针对性强，360°全面“围战”高考，是本套

书系的第一个重要特点。从策划、调研、编写、修正，到每一次的专家讨论，都紧紧抓住并围绕高三孩子和家长的需求这一主线。这也是多年来我们在给高三学生做规划过程中的经验总结。可以说，“高考心导向”就是为高三孩子和家长量身打造的一套指导性丛书。

科学性、指导性和可操作性是本套书系的第二个特点。不过这个指导性，并不是照本宣科、教训式的说教，而是通过真实案例，通过名人故事来引发读者思考并应用到自己的实际行动中。

趣味性和可读性是本套书系的第三个特点。读者可以在轻松愉快的阅读中得到警醒、得到启示、得到鼓舞、得到方法，从而节省大量的时间和精力。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识人士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与我主持“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持；感谢成书过程中引用了资料的作者。特别感谢我的导师林崇德

教授和沈德立教授在我人生成长和课题研究过程中给予无私的指导和帮助。还要特别感谢环度生涯规划机构为本套书系提供了积累多年的大量珍贵真实案例。同时，对千千万万的家长和孩子们的无私帮助，以及北京航空航天大学出版社在丛书出版过程中给予的大量支持，一并表示感谢。

尽管一再努力，仍粗陋难免。希望读者朋友不吝批评，提出宝贵意见，使我们的这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2009. 11. 9

前 言

有人说，高考是孩子成长过程中的一个重要转折点，“养兵千日，用兵一时”，孩子寒窗苦读十几载，一切就看高考这一回。一个孩子对于社会只是一分子，而对于家庭来说却是一代人，因此，家长对孩子高考的重视不言而喻。

不过，家长仅仅有“重视”是不够的。一个良好的结果，是由人的良好的行为决定的，行为是由决策决定的，而决策又是由人的信念和价值体系决定的。因此，家长要想让自己的重视对孩子产生良好的结果，就要首先调整正确的信念和价值体系，调整好心态，和孩子做好沟通，然后才能对孩子实施引导和帮助，从而

影响孩子产生良好的结果。

我们在《心理资产世代相传——家长心态》和《亲自架起沟通的桥梁——亲子沟通》里，重点和家长讨论了如何保持一个良好的心态以及和孩子做好沟通的问题。有了良好的心态，和良好的沟通，接下来的具体方法就变得很重要了。实施的方法得当，家长可以帮助孩子成功高考，不仅结果成功，过程也会成功，孩子考得好，学得也快乐。孩子多年以后再回忆高三这一年，他（她）会觉得高考是一段充满激情、幸福、喜悦和汗水的美好历程，而不会觉得是一场噩梦。如果方法不当，不仅于孩子高考不利，还会影响家长和孩子之间的沟通和交流，降低孩子对家长的信任和感情。在这本书里，我们主要和家长讨论一下具体方法的问题，也就是家长如何引导孩子的问题，并从生涯规划、心态引导、学习引导、人际关系引导、后勤指导五个大的方面来进行讨论。

家长对孩子方法上的引导，要注意体现在家长以身作则、影响、倾听、引导、共成长等原则上，体现在科学的行动上，而不是充满焦虑、训

斥、烦恼等不良心态和行为。不少孩子有不良习惯，比如看电视，比如上网，比如懒惰等，多数家长采取的方法都是训斥孩子，或者苦口婆心劝孩子好好学习，效果当然是微小的。我们来看看下面这个家长是怎么做的。

晚饭后全家人有一起看电视剧的习惯，看得高兴时甚至会看上两三个小时。孩子也特别喜爱，从小就这样。眼看孩子上了高中，即将面对高三，学习越来越紧张，孩子自己也知道时间紧，每天晚上看几个小时的电视实在太浪费，可是已经形成习惯了，想改掉很难。家长温言软语劝了好几次，孩子总是“嗯，啊”的答应着，就是不起身。说多了，孩子冲你做几个鬼脸，撒撒娇，家长就一点辙没有。家长也不忍心骂孩子，骂了肯定是起反作用。后来，家人为了给孩子做榜样，都不再看电视，提前睡觉，于是，每天就只剩下孩子自己在看电视。虽然孩子觉得缺乏了大家在一起看的趣味，但是因为习惯，还是津津有味地看。怎么办？这位家长在慎重思考后做出了决策。首先，在孩子不在家的时候，偷偷把电视机抱到亲戚家去（这件事

无论如何要所有人保密，千万不可让孩子知道，除非高考过后再告诉孩子），对孩子说电视坏了，拿去修了，得两个星期才能修好，强行断掉孩子看电视的习惯。孩子当然感到很不舒服，晚上就觉得很无聊，但是也不想看书学习。

这时候，孩子的爷爷奶首先出马，针对孩子习惯争论的习惯，和孩子讨论新闻和孩子感兴趣的事情。爸爸妈妈呢，也没有提前睡觉，而是在客厅看书，时不时地也插上一句，和他们讨论一下。孩子受大家的影响，也把自己的书拿到客厅来，和家人一起学习起来。就这样，两个星期很快过去了，虽然电视机抱回来了，但是以前看过的电视剧断了线，电视瘾也就没有那么大了。这时，爷爷奶奶说，还是看报纸有意义，我们回屋去看了，你们看电视吧。爸爸妈妈说，我们也到房间去看书了。孩子没话说了，也跟着说，你们都走，那我也回屋看书去了。就这样，孩子看电视的习惯改掉了。

当然，每个孩子的情况不一样，具体情况要具体对待，但原则是不变的，那就是尊重、倾听、引导、影响、榜样等，这也是本书的指导思想。



1

提前规划，做好准备	1
1.1 孩子的人生，让孩子自己去走	2
1.2 了解潜能，自信满满	8
1.3 让孩子有一个远方的灯塔	11
1.4 让孩子跳一跳，摘桃子	14
家长行动日记	21



2

调整心态，超常发挥	22
2.1 引导孩子重过程，淡结果	22
2.2 孩子有高考恐慌吗	29
2.3 帮助孩子减压	31
2.4 孩子感到失落，怎么办	40
家长行动日记	44



3

学习引导，快马加鞭	45
3.1 找到症结，对症下药	45

3.2 高三复习有绝招，不盲目跟从	48
3.3 抓住知识基础，等于抓住成功	50
3.4 查漏补缺，保证万无一失	54
3.5 选择家教辅导，不要忘了“根儿”	56
3.6 管理好时间，登上第一班车	58
3.7 做好学习计划，变“被动”为“主动”	60
3.8 花最少的时间，记住最多的东西	62
3.9 集中注意力有妙招	68
家长行动日记	71



4

人际引导，轻松学习	72
4.1 感谢同学竞争	73
4.2 适应每个老师，学会学习	78
4.3 孩子恋爱，我接纳	82
4.4 孩子有了心理困扰，不要惊慌	88
4.5 让孩子为家里操操心	97
家长行动日记	100