

高中三年 决定孩子一生



状元名师30年教育手记

李 谓◎著



每年全国巡讲**百余场**,累计听众**超百万**

告诉家长如何陪伴孩子

走过高中999个日子

北京大学副教务长

北京大学“专攻北大”课题组组长 **吴宝科**

知名历史老师 **袁腾飞** 作序力荐

高中三年 决定孩子一生

状元名师30年教育手记

李 谓◎著

长江出版传媒

湖北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中三年决定孩子一生：状元名师30年教育手记 / 李谓著.
—武汉：湖北教育出版社，2016.3

ISBN 978-7-5564-0898-6

I. ①高… II. ①李… III. ①高中生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第246723号

出版发行 湖北教育出版社

邮政编码 430015

电 话 027-83619605

地 址 武汉市青年路277号

网 址 <http://www.hbedup.com>

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 700mm×990mm 1/16

印 张 14

字 数 159千字

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5564-0898-6

定 价 38.00元

本书若有质量问题，请联系调换。电话：010-82069336



推荐序一



吴宝科

北京大学教务长

北京大学“专攻北大”课题组组长

改革开放37年以来，祖国的发展进步举世瞩目。经济飞速发展，文化不断繁荣，社会日益和谐，人民生活水平日益提高。然而，面对日益复杂的世情、国情，面对经济全球化浪潮给我国带来的机遇和挑战，面对经济下行压力的不断显现，我们应该清醒地认识到，社会的发展正处在日益激烈和复杂的竞争环境之下。知识经济时代已经来临，人才在国民经济和社会发展中的关键作用日益显现。为实现中华民族伟大复兴，共筑“中国梦”，每一个公民都应该做出自己的贡献。

当今的国际竞争，实质是以经济、科技为核心的综合国力的较量。经济发展、科技强盛靠的是人才，而人才靠的是教育。作为一个教育工

作者，培养符合时代要求、具备良好综合素质的人才，是我们工作的核心内容。完成这个任务，既需要以北京大学、清华大学为代表的高等学府的不懈努力，也需要从幼儿园到高中基础教育的良好铺垫。同时，还需要家庭教育、社会教育的合作，构建起科学的教育教学体系。

孩子的成长、成才不是一件简单的事，这需要复杂的文化再生产过程，需要学校教育、社会教育、家庭教育的协同作战。如果把孩子的成长比喻成一棵树木的生长，树冠应该是社会教育，涉及面最广；树干是学校教育，为孩子进行最系统、最科学、最完整的知识传授和能力培养；树根是家庭教育，为社会教育、学校教育输送营养。营养是否均衡、丰富，直接关系到孩子能否健康地成长。

北京大学社会调查研究中心“专攻北大”课题组，多年来一直致力于家庭教育研究。通过对考入北大等一流学府的学子进行深入调查，掌握了培养人才的一些规律，总结了成功家庭教育的共性特征和个性差异。为了构建科学、系统的教育体系，更为了帮助全国亿万家庭树立科学的家庭教育理念，课题组组织了庞大的宣讲队伍，把研究成果广而告之，将科学的家庭教育理念深入人心，取得了很好的效果。在优秀的家庭教育讲师队伍中，李谓老师是其中比较优秀、比较独到的讲师之一。

认识李谓老师，是在观摩他“和谐家庭环境的构建”大型家庭教育讲座后，与李谓老师畅谈，发现了李谓老师的独到之处：在语言表达上，风趣、幽默、干练、准确；在思想内容上，科学、严谨、独到、正面；在讲座目标上，清晰、宏大、条理性强、有针对性。难能可贵的是，李谓老师是高考状元名师，从教30年来，为北京大学等超一流高校输送了一批又一批优秀人才，其中不乏各层次的状元；李谓老师还是高考阅卷评分细则制定者，对高考的理解十分到位；他还获得过“全国首

届优质课评比”一等奖；他还多次接受央视、北京人民广播电台、首都各大报纸、各大门户网站的教育访谈，为全国的学生、老师、家长传授科学的教育理念，传播优秀的学习经验。李谓老师讲家庭教育，不是就家庭教育讲家庭教育，而是集其30年教育教学经验，把家庭教育理论与科学的学习方法有机结合起来，家长、老师、学生都受益匪浅。

认真细读了李老师送过来的《高中三年决定孩子一生》的书稿，我认为这是一本独特的，对高中乃至初中的学生、家长、老师都是非常有实用价值的书。

在本书的第一部分，李老师用自己培养的学生成才案例告诉学生、老师、家长，高中三年最重要的是观念，这些观念要符合时代的要求、社会的要求，也要符合家长的期盼。

本书的第二部分，李老师阐述了高中最重要的事——学习。在这一部分当中，李老师详细分析了高中学习与初中学习的异同，指导学生和家长如何快速地适应高中、适应高考；如何在艰苦的环境下成功考上超一流大学；如何向成功的学子学习；如何破解“木桶理论”；家长在学生备考前后应该做哪些事等。特别是李老师“功夫不负有心人”的观点，对学生和家长十分有借鉴意义。其叙述非常全面，学习方法很实用，案例故事很有针对性。

李老师把多年来在家庭教育上的研究成果，在第三部分进行了详细阐述。例如如何构建科学的学习环境，家长如何与学校、与老师合作，如何培养孩子的意志品质，如何培养孩子的勤奋、好学精神等。

除此之外，李老师还在本书的第四、五、六部分分别阐述了高中生的心理健康教育、孩子的交际能力以及情商的培养过程、如何让孩子好好生活等内容。内容详尽，表达精练，可操作性强，值得初高中学生

和家长们借鉴。

基础教育是整个教育的基石。没有良好的基础教育，包括北京大学在内的高等院校，不可能源源不断地为国家和社会输送优秀的人才。基础教育的大发展，需要不断地探索，也需要像李谓老师这样优秀的基础教育人才。我在庆祝北大附中成立四十五周年的校庆中曾经讲道：独具特色的育人环境，赋予北大附中的学生有理想、有个性、活泼、视野开阔、善于合作、勇于创新的特点，他们尊师重道、勤奋好学，在各种比赛中摘金夺银。北大附中是他们成长的乐园，丰富多彩的活动使他们的创造性得到了充分发挥，规范中有特色，合格里显特长。我真诚希望，社会各界人士，尤其是各级各类教育工作者，不断为孩子的成长、成才创设科学的环境，为向社会各界输送更多的人才，为中华民族伟大复兴贡献自己的力量。



推荐序二



袁腾飞

第一次与李谓老师认识，是在给某学校上完课之后的答谢宴上。他给我的初次印象很糟糕：个子不高，眯缝小眼儿，一脸坏笑，好像总能把人看到骨子里。聊起来之后，我却被李老师的谈吐、思维方式、语言表达能力、刚正的性格、不屈的精神所吸引。后来我们成为同事，他也成了我的好朋友、好兄长。

当年一起共事的时候，他给了我很多业务上的指导。李老师教学经验十分丰富，教过无数高三毕业班，对于指导高考和高三的日常教学堪称行家。当年我能在高三教学应试方面取得一点点小成绩，跟李大哥的悉心指教有很大的关系。

依稀记得我们一起带高考补习班的时候，报名的学生把教室挤得水泄不通，一直坐到讲台桌前面。我和李老师还有一位地理老师号称“文

综铁三角”，盛况历历在目，恍如昨日。

在目前中国的这种人才选拔体制下，高考对一个学生的重要性的确是不言而喻的，“十年寒窗苦，一朝跃龙门”，高中的三年有可能决定了你的一生。所谓“三十六拜都拜了，就剩最后一哆嗦了”！“哆嗦”得好还是“哆嗦”得不好，除了自身因素之外，最关键的是能否得到名师的指点。

一个人要想有成就，除了个人努力奋斗，高人指路、贵人相助也是重要因素。对于一个高三学生来说，指导老师就是高人、贵人，但名师毕竟有限。我曾经到华北某重点中学观摩，学生学习很努力，晚上还有四节晚自习。我去看晚自习的时候发现学生们都在埋头做题，看了一遍题目，陈旧且不言，绝非主流、主干知识。跟学生交流得知，这样的题目老师也不批不讲，只是公布“标准答案”。次日跟老师交流的时候，他说了一句很“经典”的话：“我不留（作业），数学老师也得留（作业），那学生就不看我这科了！”如果每个学科的老师都是为了占用学生的时间而布置习题，那学生就太悲催了。这样的老师，很难称为合格的导师！

遇不到名师，家长也很着急，甚至肯花大价钱请家教给孩子补课。但是我衷心地跟家长朋友们说一句，作为一个高三考生的家长，应该为孩子做好后勤保障和心理辅导，千万不能越俎代庖，做技术指导。教书是个专业活儿，您不是这行里的人，很难胜任，判断不了哪位家教是称职的。

改变命运，光靠学校是万万不能的。必须注意学校教育、社会教育、家庭教育协同努力。读了李老师《高中三年改变孩子一生》书稿，我进一步认识到家庭教育的重要性，了解到作为一个高中老师的责任，

了解到家长与学校、老师合作的重要性及科学方法。书中的四十多个案例，也是我教学多年的体会，非常实用，非常值得高中乃至初中的家长、学生、老师读一读，以便在教育孩子的过程中有的放矢，科学养育。

跟李老师共事多年，他的教学思想和“招数”都深深影响着我。甚至在酒桌上讲的段子可能都是教学的案例。这让我肃然起敬！我早就劝他写本书出来，把他的教学思想给大家分享，能让莘莘学子获益。今天，这本书终于跟大家见面了！

我的李大哥让我给他的书作序，我实在是不敢当！我虽然运交华盖，一不留神火了，现在也脱离了教学一线，但想起跟大哥一起教书，意气风发的日子，心中仍旧有无限感慨！李老师还在高三教学一线奋斗着，为广大高考生传道授业解惑，向他致敬！

忝为序。



陪孩子走过999个艰难的日子

在中国社会转型时期，压力存在于中国社会的每一个角落。生意不好做、公务员难当、普通员工的工作压力越来越大。各种令人艳羡的成功者的故事与各种令人唏嘘的悲催者的故事交织映入老百姓的眼帘。家长们生活中遇到了天花板，转而把实现梦想的希望寄托在孩子身上。

说实话，家长们确实很累：为孩子选择幼儿园，优质幼儿园离家远、入园难；幼升小、小升初，优质小学、初中不在学区范围内，吐血购买名不副实、价格畸高的学区房；好不容易熬到孩子初中毕业，面对少得可怜的优秀高中，择校的大门又被一扇扇关上，大部分家庭只能听天由命，任凭孩子发挥，读一所不理想的高中。

如果说中考是半决赛，高考就是决赛。怎样准备决赛？高中孩子和家长如何成功地度过史上最难熬的三年？成功的孩子都来自于高中名校吗？好孩子是夸出来的吗？中考成绩的高低，与高考有多大的关系？书

中将用本人30年的教育教学经历，与得意或不得意的学生家长做深度交流，为即将进入高中学习和已经进入高中学习的孩子及其家长提供一些可操作的建议。

培养一个自食其力、前途无量的学子，是一个家庭教育成功的标志。这里就需要达到两个目标之一或更多：第一自食其力，第二前途无量。对一个家庭来说，最起码的要求就是培养一个可以自食其力的孩子。所谓自食其力就是孩子经过16年的学习，大学毕业之后，不再花费父母的一分钱，这就可以说是自食其力。这对家庭、对孩子来说都是成功的。

前途无量是更高的目标，实际上国家为普通家庭孩子的前途提供了很多非常好的平台。现在国内有一种非常好的氛围，叫作“学而优则仕”，这可以帮助孩子成功。为什么？成功人士的学习大都很好。各部门选人、用人，都会重用学习能力好、工作能力强、道德水准高的人。如果我们的孩子拥有这些素质，那么他的未来会一片光明。现在，中国各级政府机关，都是凡进必考，只要孩子学习好，只要能考上，就可以在那里风光地工作，起点高、有前程。但是，很多重要的岗位都要求一本院校毕业的学生才能够报考，如果学生高考之后未能被一本院校录取，就会连报考的机会都没有。重要的科研机构、著名高校、知名大企业，用人标准也在不断提高，其中，名校毕业，往往是跨进这些大门的硬件。所以，高中阶段非常关键。

高中教育的核心目标是为高校培养人才，这些人才需要适应高校学习，行为规范要符合高校要求，具有优秀素质。同样，高中教育是一种文化的再生产。比如说这个孩子中考考得不是特别好，通过高中的学习，考上了比较理想的大学，这就可以说文化的再生产非常成功。

高中阶段，孩子的核心任务是什么？当然是学习。在高中阶段，学生不仅需要学习成绩得到提升，还应该通过老师、家长和其他同学的帮助培养健康的人格，而且这个健康的人格有可能在初中已经初步形成，在高中又得到了很好的巩固。

科学研究表明智商是可以培养的，也是可以训练的。在高中阶段，家长希望孩子的智商得到进一步提升，孩子本人也有同样的希望。这种智商的提升具体来说就是孩子的学习能力提升了，学习效率提高了。

与此同时，孩子的情商也很重要。评价一个孩子的情商，从同学之间的关系来说，就看这个孩子人缘好不好，是否有组织能力、有吸引力，大家是否愿意与其交往等。如果以上方面的能力孩子都具有的话，那么他的情商就是比较高的。

三年的学习，999天的路程是非常艰难的，每时每刻都要做好计划。家长通过协助孩子规划学业，引导孩子确定学习目标，陪伴孩子度过艰难的999天，通过与学校管理制度的不断磨合，与老师的不断沟通、交往，家长也会不断成长，也能够成为优秀的教育家。

目录

CONTENTS



第一部分 高中三年最需要懂得的事——观念篇

高中三年非常重要，是起决定性作用的三年，这个阶段决定了孩子能不能考上好的大学，能不能学好的专业，能不能有好的就业岗位，能不能有好的前程。

第一章 我教过的那些学生 / 003

第二章 站在孩子一生的角度看待高中三年 / 010

第三章 家长和老师树立助跑观念 / 013

第四章 度过高中三年，终生受用 / 019

第二部分 高中三年的中心环节——学习篇

有人认为状元都不食人间烟火，这种认识失之偏颇，其实状元也是普通人，他们跟普通孩子一样，也是经历过很多挫折、很多磨难、很多努力，才能成为状元的。

- 第一章 高中那些事儿——了解高中 / 025
- 第二章 普通人的孩子上北大，并不遥远 / 031
- 第三章 状元的普通生活 / 036
- 第四章 破解学科短板 / 044
- 第五章 该如何选择辅导老师 / 049
- 第六章 功夫不负有心人 / 053
- 第七章 冲刺阶段必须做好的四大准备 / 058
- 第八章 考试过后家长必须做的三件事 / 063
- 第九章 高考命题人在想什么 / 067
- 第十章 高考改革了，那些肯定不考的内容 / 072



第三部分 高中三年最离不开的事——家庭教育

高中三年是孩子一生中很重要的阶段之一，在这一时期，良好的家庭教育环境，直接影响孩子生理和心理健康；浓郁的家庭文化氛围，会让孩子形成主动学习的习惯；科学的家庭精神环境，会通过潜移默化，培养孩子积极乐观的生活态度。

- 第一章 激发学习的内在动力 / 079
- 第二章 电脑和电视绝不能放在孩子房间 / 082
- 第三章 陪孩子吃晚饭的几个理由 / 085
- 第四章 塑造积极正确的精神环境 / 088
- 第五章 妈妈不能为孩子付出一切 / 091



第六章 好孩子不是夸出来的 / 095

第七章 和睦家庭的孩子学习好 / 099

第八章 掌握学校的校历很重要 / 103

第九章 孩子厌学的根源 / 107

第十章 勤奋的孩子是怎样炼成的 / 110



第四部分 高中三年必须锻炼的事——交际能力

人际交往是一种能力，是一种必须具备的文化素养。在高中阶段，老师和家长应当注意树立正确的伦理观，培养孩子正确的交际意识，让孩子在与高中同学、老师、家长的交流过程中注意理解和表达，构建良好的学习环境。

第一章 人际能力影响孩子的一生 / 117

第二章 家长要经常参加聚会吗 / 121

第三章 家长之间的同盟关系 / 124

第四章 了解孩子在校期间真实状况的途径 / 127

第五章 孩子喜欢异性同学，家长怎么办 / 131

第六章 老师最喜欢的礼物 / 136

第七章 做好这八件事，提升孩子的情商 / 138

Q 第五部分 高中三年不可忽视的事——心理健康

在高中三年的学习当中，学生的压力是非常大的，这就需要学生正确对待来自各方面的压力，破解考前焦虑。与此同时还应该树立西方式的忌妒观，不服输，积极进取，争取赢过别人。

第一章 孩子，你理解妈妈吗 / 145

第二章 众志成城减压力 / 148

第三章 忌妒也是进取 / 155

第四章 老师讲错了要当堂指出吗 / 157

第五章 与老师保持40厘米的距离 / 160

第六章 孩子成绩波动透露了哪些信息 / 163

第七章 可恶的作业 / 166

第八章 孩子为什么在考场上颤抖 / 169



Q 第六部分 高中三年不可错过的事——生活篇

在高中学习之余，学生应当多做运动，保持身心健康；适当旅游，排解压力；正确使用手机，不沉迷网络；合理制订计划，生活、学习两不误。在学校要参加有意义的活动，在与社会接轨的同时不被社会上的事干扰。

第一章 运动是一辈子的事 / 175

第二章 旅游不是可有可无 / 177