



博雅光华

刘称莲 著



# 陪孩子走过 高中三年 一起吃“苦”的幸福

爱是会替孩子松绑，能帮孩子透气  
爱是慢半拍，退一步  
最平实的笔触，最贴心的分享  
帮你陪孩子走过最关键的高中三年



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

---

陪孩子走过  
高中三年

一起吃“苦”的幸福

刘称莲 著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过高中三年：一起吃“苦”的幸福/刘称莲著. —北京：北京大学出版社，2012. 1

ISBN 978-7-301-16774-8

I. 陪… II. 刘… III. 高中生—家庭教育 IV. G78

书 名：陪孩子走过高中三年——一起吃“苦”的幸福

---

著作责任者：刘称莲 著

责任编辑：李淼淼

标准书号：ISBN 978-7-301-16774-8/G · 3238

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：[tbcbooks@vip.163.com](mailto:tbcbooks@vip.163.com)

印刷者：北京嘉业印刷厂

经销者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 185千字

2013年9月第1版第16次印刷

定 价：28.00元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子邮箱：[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

如果我们把“家长”看做一种职业，那么这个职业一旦从事，就终生不能辞职，且要24小时全天候在岗，没有人领导却最不自由，看似没有规则却工序复杂，还充满了不可确定性。所以，要想做一个合格的家长，培养出优秀的孩子，就需要不断地学习。

如果“家长”是一种职业，那么“父母”就是工作岗位。结婚后，我和我先生还没来得及学习如何做父母，万能的上帝就把女儿送到了我们的身边。毫无思想准备的我们，差不多是被无奈地推到了“父母”这个岗位上的。虽然感觉有些手足无措，好在有学习一路相伴，边学边做，与女儿一同成长，深深感受着养育儿女的艰辛和快乐。

20世纪90年代初，女儿出生在晋南的一个小县城，那时候我在那个县城的一所中学当老师。小县城很封闭，交通不方便，信息闭塞，文化条件也差。怀孕的时候，我特别想读一读相关的书籍，却买不到。为此，我和我先生特意在一个周末跑到几百里外的市里去买了几本书，照着上面写的做胎教。

女儿出生了，我先生从报纸上看到当时风靡的“零岁教育方案”，就通过邮寄的方式从武汉买回来一套，我们自己为孩子做早教训练。虽然现在从专业的角度看来，那套方案有许多不合理的地方，但我们努力了，也确实从中受益了。

虽然我们百般努力，但是仍觉得孩子在那样的环境里成长不是太好。

非常幸运，女儿两岁多的时候我们把她带到了北京。因为之前做老师的经历，我进了一家做教育产品的公司，由于工作之便，我接触到许多经典的教育论著。从此，在教育孩子的过程中，卡尔威特、蒙台梭利成了我的老师，卢梭更是我的偶像，还有那些苏联的教育家们，我如饥似渴地阅读各类教育书籍，并在实践中尝试。等到女儿大一点，卢勤的书，孙云晓的书……只要是关于少年儿童教育的书籍，都是我阅读的对象。

阅读，让我在教育孩子的过程中少了迷茫，多了理智。于是，在女儿的整个小学阶段，当不少家长都忙于领着孩子去上各种课外辅导班的时候，我们领着女儿到处去玩，践行着卢梭的“自然教育”法则；当许多家长在孩子完成了老师布置的作业之后，再给孩子许多额外的作业的时候，我任凭女儿做家务，和我们一起玩牌。而且，这样做的时候，我很坦然，不像有些家长，表面上让孩子玩了，心里却十分忐忑，生怕孩子被别的孩子拉出差距。我之所以很“另类”地这么做，是考虑到孩子长远的发展。我很推崇孙云晓老师的那句话：“对人一辈子负责的教育是素质教育。”

我不知道如果我不读那些教育著作的话，是不是会人云亦云，走大多数家长走过的路，但是我知道，正是因为读了那么多书，我才可以毫无顾虑地在教育孩子的道路上特立独行，并且收到了不错的效果。

女儿初三了，进入青春期，我突然发现，那些理论的东西已经难以应付她的状况了。就沟通来说，往往我一句话出来，女儿就有十句话等着我，道理还一套一套的。而且，母女之间、父女之间时不时会有升级的战争，亲子关系不像女儿小时候那么融洽了。

于是，当知道“家庭教育指导师”的课程开课的消息后，我第一

时间报了名，就是冲着“家庭教育指导”几个字去的。听课与阅读的不同之处在于，可以亲耳聆听老师们的教诲，并可以面对面地和老师探讨当下遇到的问题。

课程结束之后，女儿跟我说：“妈妈，我发现你变了，变得不像老巫婆了。”因为之前在一次跟女儿的冲突中，女儿说我是“更年期的老巫婆”，把我气得够呛。

女儿上高一后，我又利用业余时间，系统学习了心理学课程。学习的结果，就是明白了：孩子在成长的不同阶段有不同的心理特征，而家长总是以大人的标准要求孩子，把本来不是问题的事情当做问题来处理，因此亲子之间常常会发生冲突。明白了这些道理以后，我在遇到女儿看起来有些“偏差”的言行时，就会尽量站在她的角度考虑问题。自然而然，亲子关系越来越融洽，孩子和大人情绪也常处于良性状态了。

女儿上高三之前，我参加了一个叫做“走进青春期”的工作坊。这个工作坊的功劳非常大，让我们一家平稳地度过了女儿高三艰难的阶段。因为参加了这个工作坊，女儿高三一年，我心里都非常放松和坦然，虽然偶尔会有焦虑，但是比起周边的“考妈”来要轻松得多。而且在女儿几次情绪出现问题的时候，我都用学到的一些方法帮她调适，让她能够很快恢复状态。2011年我的生日，女儿因为学习紧张没有时间为我挑选礼物，就给我写了几句话，让我很是感慨。她写道：“感谢妈妈在我高三的这些日子里对我无微不至的照顾，无论生活还是心理上的。要不是你操持着一切，我的生活还不知乱成什么样子，有些坎也不知道能不能过去……”

在她写这些话的前两天，我还用从萨提亚课程里学来的“冰山”理论为她解开了心里的一些结，使她在高考前短短的一个多月的时间里，还能制订严密的学习计划，按部就班地去完成，并保持最好的状态

到最后。

其实我认为，孩子的高三阶段，家长对孩子心理上的调适比生活上的照顾更加重要。毕竟如今的生活水平已经很好了，如果能在心理上对孩子多加关照，就可以使孩子在高三的“高压”环境下保持良好的状态，以最好的心态面对高考。

因为我未雨绸缪，及时参加了一些培训，使得我们全家受益。更让我欣慰的是，我用学到的知识还帮助到了周围不少需要帮助的朋友。

2011年的7月，女儿参加高考，以优异的成绩同时被香港大学和北京大学录取，最终她选择了她非常热爱的北大。一路走来，如果说我的女儿还算优秀的话，那都是我和我先生不断学习的功劳。

俗话说“学无止境”，在“父母”这个岗位上，我们还有更长的路要走，也还有更多的学习任务要完成。我愿意也乐意坚持不懈地学习，在合格父母的道路上不断进步。

教育孩子是一个“系统工程”，幼儿园、小学、中学的教育是相辅相成的，本书应出版社要求，重点讲述我是如何陪女儿走过高中阶段的，以及我自己这些年的一些家庭教育感悟，希望对年轻的家长能有所帮助。

前言 家长也需要不断地学习 /V

学习篇

## 做孩子登顶阶段的得力助手

每个孩子都在学习，效果有时却截然不同，关键就在于孩子是用什么方法学习的，是如何学习的，孩子是不是自主学习和享受学习。高中阶段，大多数家长已经不能具体指导孩子的功课了，却依然可以在孩子需要的时候及时站出来，只不过家长的角色应该由原来的教导者、指引者变为服务者、助手。

1. 打造一个“书香门第” /3
2. 父母在家里少谈学习 /8
3. 买课外书得看孩子的需求 /11
4. 请家教，适合就是最好 /14
5. 文理分科，家长只做参谋和助手 /20
6. 正确对待孩子的“偏科” /24
7. 目标早确立，学习动力足 /27
8. 提前订计划，学习效率高 /32
9. 英语学习，听力是关键 /35
10. 认真对待每一套考卷 /38
11. 最好的学习方法是勤奋 /41



## 做孩子心灵花园的好园丁

处于青春期的高中孩子，因为自身成长和学习环境等压力，情绪会反复无常。家长想办法缓解孩子的压力或者疏导孩子的情绪，做孩子心灵花园的好园丁，不断“浇水”、“施肥”，对孩子顺利度过高中阶段帮助非常大。

1. 与孩子沟通要讲求“有效” /47
2. 尊重，亲子和谐的前提 /52
3. 爸妈的拥抱很受用 /55
4. 妈妈更需要自信快乐 /58
5. 家长平常心，孩子也放松 /62
6. 放松的最好方式就是笑一笑 /65
7. 面对“叛逆”的女儿 /69
8. 别给孩子贴上负面“标签” /73
9. 管理情绪的最好办法是抓住症结 /77

## 给孩子上好“情商教育”这节课

一个人想在社会上表现得好，既要依靠学识和专业技能，也要依靠交往能力。许多时候，后者的作用更加重要。高中孩子马上就要走向社会，对交往能力的培养刻不容缓。

1. 挖掘偶像身上的闪光点 /83
2. 亲其师才能信其道 /87
3. 与老师沟通要讲技巧 /91
4. 陪着女儿“找”朋友 /97
5. 恋爱不是洪水猛兽 /102

6. 送给女儿的成人礼物 /107
7. 电影和戏剧——不错的审美教育 /110

## 生活篇

## 做孩子走向独立的教练员

一个孩子的生活品德不高，就算他学习成绩再好，也不能算是好孩子。高中阶段可以说是孩子远行的准备阶段，父母有必要让孩子学会生活的技能，这对孩子离开父母后的自立自强非常重要。

1. 我们全家爱运动 /115
2. 旅游就是轻松的学习 /118
3. 休闲也有“饕餮餐” /122
4. 放开手，让孩子自己走 /126
5. 父爱参与，为成长注入活力 /129
6. 家长示弱，给孩子强大的机会 /133
7. 把亲子时间放在厨房 /136
8. 缝缝补补中感知“慈母手中线” /139
9. 不要谈“网”色变 /142

## 备考篇

## 和孩子一起进入冲刺阶段

模拟考试、报志愿、高考、复读、留学……每一个环节都是对孩子的一次考验。高中三年最后的备考是孩子即将踏上征程时心理、毅力、抉择能力等的一次演练。这时候家长的帮助和引导会让孩子一生受益。

1. 模拟考试的重要作用是查漏补缺 /151

2. 高校自主招生——诱人的鸡肋 /155
3. 高招咨询也重要 /159
4. 报志愿也有技巧 /163
5. 从女儿参加“校长推荐计划”看港校 /169
6. 复读不复读，需要细掂量 /175
7. 留学，适合我们的孩子吗 /178

## 学习篇

# 做孩子登顶阶段的得力助手

每个孩子都在学习，效果有时却截然不同，关键就在于孩子是用什么方法学习的，是如何学习的，孩子是不是自主学习和享受学习。高中阶段，大多数家长已经不能具体指导孩子的功课了，却依然可以在孩子需要的时候及时站出来，只不过家长的角色应该由原来的教导者、指引者变为服务者、助手。



## 1

## 打造一个“书香门第”

## 阅读提要

孩子都是喜欢读书的，因为他们对这个世界充满了好奇，而阅读正好可以满足他们这一天然的渴望。父母要做的只有两点：一是让孩子有书读，二是让孩子读到书。

女儿从小爱看书，而且阅读的范围很广，这是她知识面丰富、文章写得漂亮的重要原因之一。

升入高中之后，她的功课越来越繁重。每天，各科老师都会留许多作业，她回家吃完饭就得埋头写作业。高一的时候，因为数理化成绩较差，她每天晚上在这三科上要花费大量的时间，总是把作业做完就到睡觉的时间了，没有一点喘息的机会。为此，她非常烦恼，别说玩，就连自己喜欢的课外书也一本都看不完了。从小到大，她几乎每天都会抽出一些时间看课外书，已经养成了习惯，猛地丢掉这个爱好，她的心里空落落的。而且一段时间不看书，她就感觉笔头生涩，写出来的文章也不那么出彩了。

看女儿苦恼，我也着急。作为家长，我知道功课学习的重要，毕竟我们身处应试教育的大环境里，将来参加高考是不容我们回避的现实。然而我更知道，死学课本而没有大量课外阅读的孩子，会视野狭窄、理解能力差，而且缺少课外阅读，不仅会影响到语文的学习，对其他各个学科的学习理解也会大打折扣。因此我下定决心，一定要让女儿在学习学校的功课之余多读课外书籍。

于是，我使出了女儿小时候我用来“诱惑”她读书的杀手锏。

女儿是3岁的时候爱上读书的。不过那时候，她都是听我给她读书。她上幼儿园的3年里，每天晚上我都给她读书。她倒不挑，只要一看见我拿书，就闹着要我读给她听。所以，那时候她听到的书，有专门为她挑选的寓言童话和动植物故事，也有我和我先生看的一些别的书上的小故事。后来我们戏称这3年是我家的“一千零一夜”。

等女儿上小学后，我和我先生觉得她认字了，应该自己读书了。但女儿习惯了听我讲，依然每天缠着我给她读书。后来，我和我先生为了让女儿自己读书，就买了一些带有拼音的有趣的小学生读物，还有《米老鼠》等杂志，随意地放在她的写字桌上、床头，或者家里的饭桌和沙发上，目的就是引起她对书的注意，诱惑她去看。

起初，小家伙熟视无睹。慢慢地，在没事的时候她开始翻阅那些散在各处的书了。到后来，无论是坐在沙发上还是床头，她都会拿起书来看，而且看得非常投入，有的时候，饭都做好了或者到了睡觉的时间，她还沉浸在书的世界里。

孩子都是喜欢读书的，因为他们对这个世界充满了好奇，而阅读正好可以满足他们这一天然的渴望。父母要做的只有两点：一是让孩子有书读，二是让孩子读到书。所谓“有书读”，就是家里要有孩子能读的书；所谓“读到书”，就是买回家的书要让孩子看得到，而不是整齐地码在书柜里。

这样，女儿到小学二三年级的时候，不仅读她自己的书，也开始看我和她爸爸读的书。为了满足她越来越大的胃口，我们不得不源源不断地买书。

喜欢上读书以后，只要没有课外书，女儿就会觉得不舒服，到处找书看。家里没有新书，她会向同学借，也会把以前看过的书再翻出来读一遍。到了这时候，我们也就没有必要再给她设置那么多“诱惑”了。

女儿在读书看报的过程中也尝到了甜头，她不仅知识面比班里大部分同学要广，也写得一手好文章。在同龄人的羡慕和大人们的夸赞声中，读书这一爱好逐渐被巩固，成为伴随女儿成长的一个非常好的习惯。

高中的学习任务虽然很繁重，但是多年养成的读书好习惯，我舍不得让女儿丢掉，而且她也不想丢掉。小时候有大量的课余时间，我们读书，现在没有那么多时间了，我们就算挤时间也要读书。

我非常赞成一位教育专家的话：“养成读书的习惯，等于在孩子的心里装了一台成长的发动机。”因为学识的限制，女儿从小

---

缺少课外阅读，不仅会影响到语文的学习，对其他各学科的理解也会大打折扣。

---

大到，我和我先生总有许多问题不能回答她，但是，我们会给她买书或者借书，让她从书里找到答案。而且我发现，因为读了大量的书，女儿积累了深厚的文化底蕴，这使得她学习的后劲越来越足。高中阶段，她从年级的中下游到了年级上游；高三竟然迎头赶上，最好的成绩达到了年级第五名。读书，让孩子学到了课本中学不到的知识，很好地补充了课本知识的不足；读书，让孩子懂得了老师、父母所不能教到的做人的道理；读书，让孩子提高了情商，学会正确处理学习和生活中各种问题的方法。

主意打定，我就开始行动了。每天下午女儿回来之前，我就把家里订的《北京青年报》放在餐桌上。一般来说，她回家的时候，晚饭还没有准备好。她放下书包，就先看一会报纸。

女儿从小学二年级开始，就跟着我们读报，最初只看最后一版的脑筋急转弯、幽默故事等内容，到后来的每个板块都翻阅，并且还和我们讨论当下发生的重大的或者热门的事件。

小学的时候，就听到过老师夸奖女儿，说女儿懂的东西多，而且看问题的观点很独特，我想这跟她看报纸有很大的关系。



《北京青年报》是一份非常不错的日报，内容很广，有时效性很强的新闻报道和知识性、文学性很强的副刊，对女儿的帮助很大。订阅全年的《北京青年报》还可以赠送《读者》杂志，多年来我们一直要这个赠品。我和我先生是《读者》的铁杆粉丝，在我们的带动下，女儿也从小喜欢《读者》，她写的文章里的许多论据都出自《读者》中的小故事。小学和初中，每次《读者》到家，她都会拿到手一口气就看完。可自从升入高中，就很少有时间享受这种阅读的乐趣了。于是我就把《读者》放在沙发扶手上，或者她的床头，有的时候甚至放在卫生间的暖气片上，让女儿随时都能读一会。

我们家还订了《中国国家地理》、《博物》、《青年文摘》等杂志，我都如法炮制，凡是女儿目力所及或者伸手能拿到的地方，我都放上一本。目的就是，只要她想看书，顺手就可以拿起一本看一会。杂志上的文章都是独立的，也不是很长，看一篇不需要花很长的时间，对于学习任务比较繁重的高中生来说，挺适合的，而且读这些短小的文章也是放松心情、缓解压力的好手段。

间或，沙发扶手上也会出现一本“大部头”，比如余秋雨的《文化苦旅》和林海音的《城南旧事》，还有王小波的“时代”系列，这些书，女儿都是在晚上泡脚的时候一点一点看完的。

女儿从中得到了好处，有的时候我忘了在某个地方放书，她还会提醒我。

到处放的是书报，让我家看上去很零乱。一次，女儿的姑姑从老家来北京，看我们家东一张报纸，西一本书的，就开始帮我收拾，还数落我不打理家，把好好的家弄得乱七八糟。我笑着告诉她，我其实每天都整理家，不收拾那些书报，只是想让我们的家充满“书香味”而已。

不然怎么办呢？我如果把书都整整齐齐地收拾到书房里或者报刊架子上，女儿看起来就不方便了。我想，等女儿日后“下笔如有神”了，