

中等生妈妈 高考打怪记

张荣
梁芸 著绘



“我的儿子是个中等生”

“补课那些事儿”

“不得不说的化学一姐”

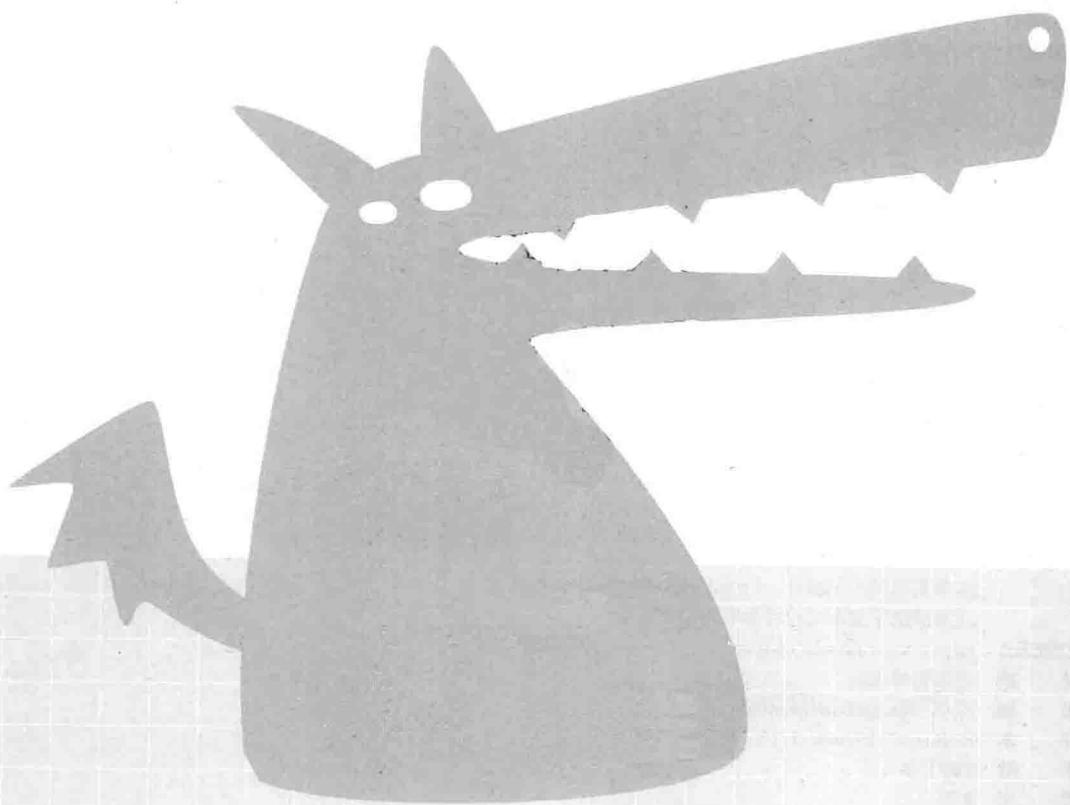
“站上家长会的讲台”

一个普普通通的中等生，从全班倒数
到**完胜出线**，进入梦想大学的飞跃
一位焦虑妈妈，**完败心理魔障**，
为儿子轻松助考的**美丽变身**

江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

中等生妈妈 高考打怪记

张荣芸 著
梁芸 绘



江苏凤凰美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

中等生妈妈高考打怪记 / 张荣著. -- 南京: 江苏
凤凰美术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5344-7661-7

I. ①中… II. ①张… III. ①高考—经验②高中生—
学习方法 IV. ①G632.474②G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第183036号

策划编辑 李 欣
责任编辑 刘晓娟
装帧设计 水长流文化
责任监印 徐 屹

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

字 数 200千字

印 张 8.25

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-7661-7

定 价 25.00元

营销部电话 010-64215835-801

江苏凤凰美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

目录

卷一

chapter 1

我的儿子是个中等生

中等生就是事实 028

某一天，我猛然发现，我竟然可以那么顺畅那么自然地用“中等生”三个字就把儿子给概括了。是什么时候什么原因，让我把与儿子相关联的一堆生动丰满的细节简化为了“中等生”这三个没有表情的字符？或许，是那些频繁的考试，是每次考试完成之后有统计有排序的成绩条，是家长会上老师对分数权威的解读和分类吧。

中等生的N种结局 031

成千上万个中等生里面偶尔会出现一匹黑马。那匹黑马本身潜藏了怎样的能量，黑马变身之前被忽略掉的闪光点，黑马冲出阵营之时的爆发力，这些固然有其偶然性，但也不能否定其必然性，我们可以有变身黑马的愿景，但不能只幻想变成黑马而在最后关头逼疯了自己。

正常发挥就是完胜 034

“鸿运”和“倒霉”都是小概率事件。只要跟着老师安排的复习节奏，踏踏实实地做好每一轮的复习，那么盲点会越来越少，练习的题型会越来越多，考试的技巧会越来越娴熟。经过几个月的练兵，中等生的表现都会越来越好，最后高考的成绩往往都会比预想中的好。

让目标变得清晰和具象 037

确立目标，这句话太像一句口号。目标是什么？上大学，上好的大学？谁不想上好大学？这个目标和没有一样！只有当所有那些可描述的细节集合在一起时，目标才会变得清晰和生动起来，这个清晰生动的目标在孩子的心目中就不再只是一个口号，而是一种时时在前方向他招手的归属感。

自己的遗憾孩子买单 040

高考焦虑症在我身上由来已久，或许是30年前自己高考时埋下的病根。一次发挥失常的高考，让我错过了自己理想中的大学，从此高考的噩梦一直纠缠了我30年。儿子上学后，他成了要为我遗憾买单的替代品——我高考的梦魇无意识间已经转嫁到了无辜的孩子身上。

狭隘偏执的“名校控” 042

孩子进名校本是一件好事，做家长的再因势利导顺风鼓帆，最后终能到达希望的彼岸。但我这个时候的心态异常焦虑，不仅没有成为给孩子的自信心供给营养的后方，反倒是源源不断地输出逼迫催促的焦虑信号，孩子进入新环境需要的从容得不到来自妈妈的支持，需要鼓励和安抚的情感无处安营扎寨。

拯救自己就是拯救孩子 045

你给他定的那些名次、目标，他担心再一次达不到，他害怕看到妈妈再一次那样流泪、伤心、无助，甚至失控……他做不到你给他规定的，他又不想伤害妈妈。所以，他只能让自己受伤。

卷二 chapter 2 父母比孩子更需要学习

生活中的警示，是上天的眷顾（上） 050

16岁的男孩子正处在青春期后期阶段，178cm的个头，在他的自我意识中，他已经是个大人了，具有独立的行为能力，要求脱离与成人精神上的依附关系，不会像儿童期的孩子那样，以哭闹反抗来宣泄个体承受的委屈，但事实上，脆弱的心理和成熟的生理之间形成了冲突，所有青春期的孩子在这个阶段常见的困扰都在他身上应验了。

生活中的警示，是上天的眷顾（下） 052

我能感觉到，当我渐渐放下了执着的时候，当我不再那么咄咄逼人的时候，儿子也随着我放松了下来。

父母比孩子更需要学习 055

三岁入园，七岁上学，而这之前都是以家庭教育为主。以三岁和七岁作为两个重要的时间节点，并因此“武断”地给人做出终老评判，我们可以理解，这种说法其实是在强调父母的影响力和家庭教育的关键作用。

父母的举手投足都是在示范 057

有了孩子之后，自己的一言一行、举手投足、好的坏的，都是在给孩子示范，都有一双眼睛在悄悄观察，都有一颗小脑瓜在默默学习。言传身教当然不是鼓励父母在孩子面前装模作样，所谓家庭环境的熏陶和家风的传承，就是家庭教育最自然、最直接呈现的结果，父母的人格特点支撑和左右着家庭的核心价值观。

文理分科哪个说了算 060

文理分科是升入高中后非常重要的一件事情。在这样的事情上家长不能逼迫和专制，但也万不可不闻不问，任由孩子草率决定。

在家长、学生和老师之间流动的能量 ···· 064

家长如果在充分掌握了孩子学习情况的前提下多和老师沟通，提出一些具体的可操作的建议，与完全任其自生自灭的效果是截然不同的。家长所做的这种工作，就是一种有益的能量传递。儿子、我、老师之间的互动关系，在这张关系图谱上的三个点形成了彼此连结的稳定三角，也圈起了一个能量传递的通道。

卷三 chapter 3 补课那些事儿

高考真的要来了 ···· 070

周末路遇的高考情景，在我耳边吹响了高考冲锋的号角。一年后的今天，我肯定也会这样在考场外等候，不知道会是怎样的一种心情？

站上家长会的讲台 ···· 072

能够站在讲台上的都是尖子生的家长，每个家长都希望知道到底有什么妙招能把孩子培养得那么优秀。作为一个中等生的家长能有什么经验值得说的？我不想因为我有可能不符合多数人的想法而轻易地放弃一个妈妈为了孩子而勇敢行动的机会，我希望通过站上儿子班级的讲台，给儿子更多的鼓励和肯定。作为妈妈的我就以这样的姿态投入到高考后援军的角色中。

寻找化学补漏的传奇 075

儿子是理科生，他必须向自己的短板——化学挑战！

我像个痴情的女子，化学二字在我脑海里缠绵萦绕。

我像一只章鱼，把捕捉化学绝技的腕足伸向一切可能的地方。

不得不说的化学一姐 078

儿子的化学高考成绩基本达到了补课前我们提出的目标。儿子之所以能取得如此成绩的原因，用心理学知识解释，就是我对于化学的恐惧和焦虑的消除，卸掉了儿子心理上大部分的压力；再加上老师巧妙地利用信任，积极引导儿子自信心的建立。一姐之“神奇”，值得太多年轻老师认真学习。

补课那些事儿 083

不知道在参加补课的学生中有多少是为家长所迫，更不知道家长和孩子对于为什么补课是否有过理性的思考。当然，一味认为课外补习会让孩子形成依赖，使课堂内外的关系产生颠倒的看法有失偏颇。但是，对于“别人补了我就补”，而不根据个人情况进行补课的目的和需求分析，不深入了解补习老师特点和方法的唯补课论尤其不赞同。

留在记忆中的那些老师们 086

很多时候，我们择校标准的好坏等同于升学率的高低，孩子上学的目标也被简化为升入更好的学校。被家长们忽略掉的却是她对于孩子世界观、价值观的建立更为重要却隐形的人性教育。所以说择校不如择师。

卷

四

chapter 4

高三进行时

高三进行时 092

我有意识地往后退，拉开了与孩子之间的距离，让出空间给他自主调控。我发现，我强势控制的姿态隐退了之后，孩子的自主能力反倒显现出来；我操纵一切的干预撤销后，孩子寻求认同的趋向反倒更积极。

学校这艘船 095

学生一旦进入高三就进入了加速模式，各方面反馈回来的信息就是紧张、高压。所谓的紧张和松弛，应该是顺应周围环境的变化而相应做出调整的对比结果，也只有相匹配的频率才不至于在个体的心理上造成强烈反差，才会产生有益于个体适应的安全感。

高考年的空仓期计划 098

所谓的人生，不过是追求内心真正的快乐，与自然和谐共存，享受亲情的温暖。那些名利，那些追求，有多少是自己真正想要的？这一切不关乎消极，不关乎放弃，而只关乎自己想要的人生。

百日宣誓和成人仪式 ····· 102

第一次和儿子的班主任老师电话联系之前，我先发了一条短信询问，什么时间打电话给老师方便。5:20~5:40就是老师给出的最佳时间段。此后，我有需要联系老师时，基本都掐准在这个时间段打过去，既尊重了老师的习惯，又不会让自己因为忐忑而草草收线。在对的时间拨通电话，才有可能最大限度地保证老师能够相对安静专心地有效沟通。在我，连这种小小的细节都要做到万无一失。

响鼓也要重槌敲 ····· 106

我内心原本期望的是希望和老师达成一种默契——由老师给孩子施加强硬的压力，我充当温和派。我始终认为，学生每天在老师的眼皮底下，老师的威望会更高，说的话会更有效。

母爱不是苦情戏 ····· 109

我当了18年的妈妈，第一次因为要和儿子在他18岁生日当天讨论关于责任和担当的话题而感觉充满了压力。我要尽职地履行好母亲的责任，在儿子18岁成人的时候，把他对未来的责任和担当坦诚地交给他。

卷五

chapter 5

家庭如何影响孩子

阅读，我送给儿子最豪华的传承 116

在我少有的成功经验中，阅读是我非常愿意与人分享的话题。很多父母会有担心：那么多的渠道和读物，如何辨别良莠？只有培养孩子自己的审美能力才是最根本的办法。儿子阅读的习惯，对书籍的审美水平已经逐渐成熟，甚至，尚未定型的气质中都已经显露出了一些让人着迷的书卷气息。

我们爱美食，我们爱电影 120

我们从不把严肃和沉重的话题带上餐桌，欣赏和品尝美食就是当下最开心也最重要的主题。美食还像一个神奇的容器，将儿子一周学习的紧张和我一周工作的疲惫，甚至，过于单调的情感结构以及偶有冲突的亲子关系，在一个优雅的餐厅和赏心悦目的菜品中，顷刻间化解消融。越是到后来的高考前紧张阶段，一顿完美的美食就越成为了我和儿子能量的加油站。

养宠物的孩子更懂得爱 123

儿子学医，将来要成为一名救死扶伤的医务工作者。在他身上医者仁心似乎与生俱来。我仿佛能在他还带着孩子气的脸上看到了一个未来白衣天使的使命感。

我的朋友圈 126

对于我的交际圈，儿子持有一个比较开放和接纳的心态，他学会了如何客观看待大千世界的每一个个体生命，学会了如何不带偏见地对待他人。

妈妈，你会寂寞的 129

婚姻最大的成果是孩子，为了让孩子免于受到伤害，婚姻值得最大限度地予以保卫。

单亲母亲，需要有足够的胸怀和行动给孩子维系父系家庭的纽带。

卷

六

chapter 6

做一个轻松快乐的妈妈

轻松快乐，是妈妈给孩子最好的礼物 134

突然有一天，妈妈也有那么多不知道的东西需要向儿子请教，妈妈对儿子简直充满了敬佩和仰慕。在儿子和妈妈的对话里，儿子显得那么自信，那么独立，那么像一个可以给妈妈帮助和支持的男人。

春节假期的另类充电 139

我盼望和想象过的清静就这么在安心随意中开始，没有人对你特别地招呼，没有人对你刻意地热乎，没有限制让你觉得自己在局外，没有规矩让你感到被约束。

与其如坐针毡，不如“悬梁刺股” 143

跌入焦虑的沼泽中，我无力自拔。大多数时候，我只能承认它的存在，接纳它的存在。因为我知道，如果我没有章法地去和它短兵相接，指不定又会节外生出一个新的事端和焦虑来，新的挫败感叠加在原有的焦虑上，会更加心浮气躁。

预先搭建一个安全岛 147

经过这样一场泪水的涤荡，似乎确实轻松了不少。脆弱累积到临界点，一场冲破情绪压抑的淋漓哭泣，似乎真的起到了既排毒又减压的作用。

窗明几净扫尘垢，一身轻松迎高考 152

束缚身心的焦虑慢慢开始松脱，自由像春意爬上枝头一样正在回归。这种自由从身心深处的内在而来，汨汨流淌；这种自由像一个长途跋涉的旅人，途径了干涸的荒漠，穿越了丛生的荆棘，展现在眼前的是一片宽阔海洋。

卷七 chapter 7

孩子生命中不可或缺的亲情

家庭结构变了，对孩子的爱不变 156

我在电台主持情感节目，以及在负责一家报纸的情感专栏时，当听众热

线或读者来信中咨询到感情问题，对是否该离婚的问题陷入困扰时，我无一例外都会将来访者的思考导向孩子的教育。婚姻的不幸，家庭的不和对孩子产生的影响都无法回避。

帮孩子的简笔画上色 161

对于那些父亲缺位的孩子来说，不能像正常的双亲家庭那样，孩子能够与父亲相处的日常生活中感受父爱丰富的层次和色彩，父亲在他们心中只是凭借着记忆勾勒的一幅简笔画。作为妈妈，我们该给孩子的这幅画加上怎样的色彩？在孩子的心中，父亲是苍白模糊的、乌黑丑陋的，还是阳光明媚的？画笔在母亲的手中。

孩子生命里不可或缺的亲情 165

在一些重要的时刻，单亲家庭，尤其是单亲母亲本人，觉得无助，觉得需要承受更多。其实，来自孩子另一方家庭的亲情从来都没有消失，在给孩子紧紧系起亲情纽带的另一端时，我们也可以为自己超载的压力减负。

家长都要学点心理学 169

没有学习过如何做父母，对爱的理解有误区，不具备心理学常识，对孩子的教养行为缺乏反思，这是我和很多父母身上多多少少都存在的问题。孩子成长的过程，其实就是父母学习的机会。谁都不愿意以孩子教育的错失为代价换取迟来的醒悟。

卷八

chapter 8

备考前的那一段日子

来自高三备考专题家长会的感触 174

大多数孩子害怕家长会，因为每一次家长会之后，家长的情绪会变得恶劣和焦躁。可以这样说，家长会是多少家长的受训会，就是多少孩子躲不过的噩梦。对比起来，我儿何其幸运，能够在这样的学校学习，这样的家长会才是积极有效，充满了正能量的。

了解压力周期，面对考前焦虑 177

一个孩子是不是精气神都在学习上，不用和他说话，看眼睛，看面部表情，甚至看背影都知道，那是一种专注的神情。某一天，我突然从儿子远远走过来的身影上看到了这样的专注。

挖掘应尽资源，助儿大考完胜 181

我不着痕迹地改变了之前灌输给孩子的“惟名校”论，引入一些之前不曾被自己所认可的观念：高考并不是一锤定音的终结，机会伴随每个人的一生。这样的态度是我之前偏颇的言论中从来没有过的，有些“出尔反尔”。我也不急于需要孩子的认同，仅仅只是一种诚恳的表达，孩子如果能够从中有自己的领会，那是最好。

班级家长们的QQ群 ····· 185

班级的家长QQ群，事实上相当于心理学中团体治疗的作用。所谓的团体治疗是指“具有相同需求的人群进行讨论、观察和分析有关自己和他人的心理与行为反应、情感体验和人际关系，从而使自己的行为得以改善。”

碎片一样的原始记录 ····· 189

高考日记可以是自己的成长记录和见证，还可以在日后留给孩子作为时代记忆和养育后代的参考。至少，妈妈的日记，妈妈在他人生旅程中重要时刻的陪伴，等妈妈百年之后，这些文字给他在没有了妈妈的冬夜里带来些许温暖。

学生公寓，草坪上的周末汽车餐馆 ····· 195

周末的空闲时间煲上一锅汤，希望能给孩子增加一些营养，更多的是给孩子一种支持，让孩子在激烈的竞争中感受到自己不是在孤军作战。学校领导打了一个很形象的比喻：家长们的工作就是做好后勤供给，就是加油站，给孩子们加油加水，保证开足马力前进。