

陪孩子 轻松走过高三

唐茂萍◎著

✓ 学习方法

✓ 心理健康

✓ 提分策略

✓ 饮食营养

✓ 答题技巧

✓ 考前调整

妈妈做对了，孩子多考**100**分。

一位高三教师兼智慧家长的陪考手记



湖北黄冈教改专家委员会委员
黄冈名校蕲春益才高级中学校长
高级教师 王剑星

**鼎力
推荐**



天津出版传媒集团

天津人民出版社



陪孩子 轻松走过 高三



妈妈做对了，孩子多考**100**分

唐茂萍◎著

天津出版传媒集团
天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子轻松走过高三：妈妈做对了，孩子多考100分 / 唐茂萍著. —天津：天津人民出版社，2015.4

ISBN 978-7-201-09061-0

I. ①陪… II. ①唐… III. ①高中生—家庭教育 ②高考—经验 IV. ①G78 ②G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 003805 号

天津人民出版社出版

出版人：黄 沛

(天津市西康路35号 邮政编码：300051)

邮购部电话：(022) 23332469

网址：<http://www.tjrmcbs.com>

电子信箱：tjrmcbs@126.com

北京蓝空印刷厂印刷 新华书店经销

2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

690×980 毫米 16 开本 17 印张

字数：160千字

定价：32.80元

目录

CONTENTS



准备期 (6月至8月)

临渊羡鱼，不如退而结网

家长“攻心计”	003
备考要趁早，响鼓也需重捶	006
给柠檬加点糖	012
高分的秘密：填满13个格子	016
高三日志：家长的备考“利器”	019
最有名的并不一定是最适合的	022
相信孩子，支持孩子的选择	026
合适的才是最好的	029
“学霸”家长的话，听听就可以	032
“行动派”要战胜“习惯派”	035
微笑是最好的“补药”	039
笔记要巧更要妙	042
给孩子一个安定的大后方	045

初始期 (9月和10月)

纠缠如毒蛇，执着如怨鬼

高三，言拼不言苦	051
提前成人礼	054
“六少六多”做合格家长	058
标签要正面贴	061
对目标要纠缠如毒蛇，执着如怨鬼	064
不必畏师如虎，要视师如友	068
变轻视为力量	071
“题海战术”：见多才能识广	075
孩子的心思你知道多少？	078
适时“吵一吵”，亲子沟通无障碍	081
有效率听课，预习必不可少	084
只看你前一名就行	087





攻坚期 (11月和12月)

百尺竿头，更进一步

迎接高考，家长也得讲究分工合作	093
“我快要烦死了”	096
家长也需适时“盲从”	099
轻松“重叠记忆法”无压力搞定	102
早恋不是洪水猛兽	105
笔记在精不在多	109
适合的，才是最好的	112
帮孩子组建自己强大的复习联盟	114
冷静面对孩子的“逃考”思想	117
想要分数，就别谈分数	121
要让孩子知道父母的底线	124
别错过宝贵的“潜意识记忆”	127
让孩子做好自己的木桶	130

容易懈怠期 (1月和2月)

坚定信念：不抛弃，不放弃

习惯，决定高考成败	135
画一条更长的线	138
考上了大学又有什么用？	141
寒假，高考的黄金准备期	144
考试焦虑症不可忽视	147
不妨装装好心情	150
交流无障碍：设置一个家庭信箱	153
注意力不集中？试试深呼吸	156
自控力差，请试试“番茄工作法”	159
家长，你的问题提对了吗？	162
在孩子说“不”以前就反省	165
不比分数，要比方法与状态	168
自主招生准备要趁早	171
不断鼓励，多用耳朵少用嘴	174
模拟考试不看分数看失误	177





冲刺期 (3月和4月)

专一不移，精益求精

每天一分钟肯定孩子	183
冲刺阶段，给孩子的心理盘盘点	186
当孩子焦躁无理时，不妨冷处理	189
“高原反应”，家长巧“输氧”	192
家长找资料需慎重	195
高校招生咨询会上怎么问	198
身体是“拼命”的本钱	201
让孩子笑一笑	204
管理孩子从管理自己开始	207
家教不是“万能药”	210
当心过度施压成高考“减分器”	214
百日冲刺：摒弃浮躁，切中要害	217
要安慰不要泄气	220
对于体检，家长也不能忽视	223

全面调整期 (5月和6月)

相信自己，完胜考场

考前30天，家长要淡定	227
一次性把一道题做到满分	230
“森田理论”调整状态，迎接高考	233
厨房也是高考阵地	236
陪不陪考？孩子说了算	239
如何把考分拿到极致	242
高考“衣食住行”无小事	245
考得好更要报得好	248
避免“考后综合征”	251
复读并非适合每一个考生	254
对手重要，朋友更重要	257



(6月至8月)

准备期

临渊羡鱼，不如退而结网

如果台下有高三学生的家长，你们如果现在才把自己当成是高三学生家长，那么你已经晚了。如果你是高二学生的家长，那么你还有机会。请高一学生的家长，从这一刻起就开始努力吧。高考，家长想赢，就要赢在起跑线上。这就是我作为一个高三学生的家长告诉大家的秘诀。





家长“攻心计”

在我所在的高三家长QQ群里面，有两位“特殊”的家长。我之所以说他们是“特殊”的家长，是因为他们都不是高三孩子的家长。其中一位家长的孩子在念高二，另一位则更早，他的孩子才刚上高一。

我心里暗暗赞叹这两位家长，觉得他们才是真正的不想让自己孩子“输在起跑线上”的人。尤其是孩子读高一的那位家长。在QQ群里闲聊的时候，他说自家孩子中考时的成绩还算不错，而他也不打算让孩子一进高中就把高考的“紧箍咒”戴在头上。他想让孩子在保证正常学习，掌握好基础知识的基础上，多参加一些学校组织的社会活动。

不过，如果给孩子摘下了“紧箍咒”，也就意味着家长该紧张了。家长越早了解与孩子高考相关的知识与信息，就能更从容不迫地应对高考。

这位家长购买了两本活页本，然后按照月份平均分成了12个月。他这样做的好处是，可以随时了解每个月学校会安排学生做什么，学生处在第几轮的复习中，学生什么时候该进行一模、二模、三模的考试，孩子高考前该做什么，家长应该怎么配合等。

在这个活页里，不仅有各个家长提供的许多与孩子沟通的方法，还有许多孩子在高三时容易出现的许多问题的应对方法，比如早恋、“高原期反应”等，家长们往往会针对孩子们出现的这些问题提出各自有益的意见，即使有些问题他们暂时没有办法解决，大家一起在群里集思广益，也能给自己获得许多的启发。

另外，许多高三孩子的家长会在QQ群里推荐自己认为不错的学习参考资料，或者孩子的任课老师推荐的学习资料，这位家长也会将其详细地记录下来。一模以后，群里“哀鸿一片”，这位家长也在高三家长们的血泪哭诉中获得了不少一手资料。经过整理后，他发现了一些孩子在读高一的时候，孩子们容易忽略掉的一些基础知识，但在高考中却经常考查。他提前让自己的孩子早早留意，以避免到高三时再用宝贵的时间来专门弥补。

这位家长不仅提前加了高三孩子的家长QQ群，他还进入了新浪、搜狐等高三孩子的家长的博客圈，认真读高三家长在里面发的帖子，把自己不了解的，或者感觉有用的资料都给拷贝了下来，汇集在一个文档里。

当他的孩子准备上高二时，他已在高三的孩子家长QQ群里听各位家长汇报孩子高考的情况，他便汲取他们的经验与教训。而“送走”这批高三孩子的家长后，他又进入了新一届的高三孩子的家长QQ群里。而这一次，他甚至已经可以为其他的高三孩子的家长提供一些咨询了。

他把自己这两次提前加入QQ群都当成是对自己孩子读高三时的演练，而每一年在收集学习资料方面，他都有自己的侧重点。第一年，他在注重掌握整个高三的复习进度和流程、孩子的学习方法和习惯，了解孩子的兴趣，与孩子一起讨论未来的职业规划等方面。而具体到孩子的学科方面，他也向孩子提出要求，比如英语的语感培养很重要，开始让孩子听读一些美文，学习、背诵《新概念英语》。家里同时订阅了《读者（原创版）》《杂文选刊》《中国青年报》等报刊，另外还有适合高中生阅读的英文报

纸，让孩子在闲暇时阅读。如此，一方面训练了孩子从不同角度看问题的思维方式，另一方面，也为孩子积累作文素材提供了好的途径。按照他的说法，看杂志和报纸，阅读和背诵英语美文，这些东西孩子如果从高三时才开始，恐怕已经晚了。

第二年，他的侧重点就更具体了。他仔细研究了《招生指南》，根据孩子的兴趣，锁定了几所大学作为孩子的目标，并总结在填报志愿时需要避免的错误心态。

可想而知，待他的孩子上高三时，他已经是经历了两次“高考”的孩子家长了，一切对他来说都轻车熟路了。而当他真正作为高三家长时，他的侧重点已经不是盲目地帮孩子找学习资料，面对着招生资料一片茫然，他的侧重点已经到了帮助孩子如何提高学习效率，不仅称职做好孩子的“秘书”工作，同时还兼任孩子的心理指导。

后来当他的孩子以全班第一名、全年级第5名的成绩被一所“985”学校录取，他作为学生家长代表讲话时，这位家长的第一句话是：“如果台下有高三学生的家长，你们如果现在才把自己当成是高三学生的家长，那么你已经晚了。如果你是高二学生的家长，那么你还有机会。请高一学生的家长，从这一刻起就开始努力吧。高考，家长想赢，就要赢在起跑线上。这就是我作为一个高三学生的家长告诉大家的秘诀。”



备考要趁早，响鼓也需重捶

小表妹晓宇刚上高中时，大姑就半开玩笑半认真地说在晓宇读高三时，她要把她送到我这里来，让我好好地帮晓宇“使把劲”，争取晓宇在高考时能考上她一直梦想的高校。当时我并没太在意，后来在晓宇读高二的时候，她期末考试的成绩很不理想。大姑便很认真地跟我谈了晓宇的事情，这时我才意识到，大姑她是真的把辅导晓宇高考的希望寄托到了我的身上。

这个责任太重了，我觉得自己真的负担不起，因为这关系到晓宇的未来。经过大姑几次三番地跟我分析晓宇跟我住在一起度过高三的种种优势，最终才打消了我的顾虑。首先，我已经送走了十多届的高三学生，对毕业生的心理、情绪状况有比较深刻的了解，对当前的高考制度也很熟悉。其次，在我个人辅导过的学生中，进入高三以后，大部分都提高了100分以上，提高最多的达到了200多分（这点，让表姐尤为动心）。第三，大部分孩子都成为“家长式”棍棒教育的牺牲品，而我则很注意与孩子平等交流，非常不喜欢动辄搬出家长架子的做法，因此孩

子们都很乐意与我交谈，并向我倾诉心事。更何况，晓宇还是我最小的表妹，她从小就与我的关系最亲，高三阶段要跟我住在一起，也是晓宇的想法。还有一点考虑就是晓宇家距离学校有些远，而我就住在学校旁，确实要方便很多。

我经过再三考虑，答应了大姑的要求，但也明确地告诉了大姑，表妹如果确定要跟我住就不能到高三时才搬来，最好是暑假就搬过来。因为学校在学生读高二时就结束了他们高中的所有课程，整个高三都只是复习阶段，所以说，备战高考从高二的暑假就已拉开了帷幕。

得知小姨要来，我7岁的女儿非常兴奋。让我没料到的是，在晓宇拿来她个人物品的当天，大姑也带着大包小包跟着她一起搬来了。细问之下，我才知道原来大姑打算提前办理退养，专门来我这里照顾晓宇以迎接她的高考。

见此状况，我便连忙拦住了“麻将迷”大姑：“晓宇大部分的时间都在学校，你要是闲不住，经常去打麻将，反而会影响孩子。”大姑连忙说：“不打，不打。”我说：“就算你不打麻将，但你性子急，看到晓宇的某些行为也难免会唠叨，影响到晓宇的复习情绪反而不好。”为了最后打消大姑的顾虑，我说：“放心吧，有我这个表姐在，饿不着你宝贝女儿的，如果你实在担心，那就经常送些你拿手的美味过来，周末过来给晓宇准备一顿大餐，我们也沾沾光。”大姑嘀咕：“我怎么觉得像住校了一样？”

我笑：“你说对了，把晓宇送到我这里来，就是送进了‘集中营’，大姑你可要想好了。”我接着说：“其实，高考首先是孩子自己的事情，她比任何人都明白高考对于她人生的意义。家长要做的就是在生活上照顾好她，帮助她调节好情绪、心态，然后力所能及地帮助孩子做一些‘后勤’工作，比如整理、复印、打印一些复习资料和用复习资料对孩子提问等。现在家长在面对孩子高考时，不是做得不够，而是做得太多。”

大姑走了，晓宇长长地出了口气：“总算走了。你不知道我妈那个唠叨。我只要告诉了她一个小小的失误，她就可以碎碎念一个月。”我瞥了她一眼：“别忘了，小时候大姑带过我，我当然领教过她的啰唆。不过，也没到你说的程度。更何况，她是你妈，就你一个女儿，担心多，也就难免会多提醒几次。你看你们班两个妈妈生病去世的孩子，他们想要妈妈唠叨一次，甚至挨一次揍都是奢侈。你知道你妈妈的腿为什么一变天就疼？那是你小时候有一次生病了，你妈妈半夜带你去医院时摔到了腿，后来为了照顾你，没有调养好落下了病根儿。你上中学时，你妈妈为了你还放弃了去深造的机会，从而失去了晋升的大好前途。”听我说到这里，晓宇不作声了。

面临高考的孩子正处在敏感的青春期，如果孩子对父母的教育方式已经有了抵触，那么父母不妨请“外援”，让孩子比较喜欢、尊重的人去和他们说，并顺便说说他们父母的难处，孩子会比较容易接受，也能体谅到父母的心情。最不可行的办法就是，孩子一不听就开始提自己对孩子付出多少，为了孩子吃了多少苦……这不仅不能让孩子体会到父母的用心，反而会让他觉得父母是在“施恩图报”，是在向自己索取，会认为父母这么在乎我的高考，其实是为了他们自己。孩子一有这样的情绪，复习时的动力就会大打折扣。

晓宇的成绩属于班里中上游，在全校排名40名左右，按照以往学校高考的升学率，她的成绩进入一个一般本科应该是没问题的，但要进入“985”“211”这样的学校，就还需要好好努力才行。

暑假时，学校组织成绩处于中等的学生开始复习。这部分学生就是属于“拉一把，努力一下，就有可能进重点；松一口劲儿，就可能滑进专科”的那类，晓宇就名列其中。但凭我的仔细观察，晓宇还没有完全进入到复习阶段的状态，她依然松散、懈怠。这当然不是一个好现象。