

这样爱你 刚刚好， 我的高三 孩子

高三，父母与孩子一起砥砺前行
如何应对高三孩子复杂多变的心态
功夫也在学习外
用心创设孩子的未来
积极参加成人礼
要不要到国外留学

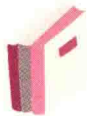


Parenting
with
Love and
Wisdom

朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编

CIS 湖南教育出版社





Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的高三孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 杨卓妹 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我的高三孩子 / 朱永新，孙云晓，孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5743-2

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③孙… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第214051号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE GAOSAN HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的高三孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 李章书 冯宏涛
封面设计 天行健设计
责任校对 丁泽良 鲍艳玲
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山路443号）
网 址 <http://www.hnepb.com>
电子邮箱 hnjycbs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5743-2
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话：0731-85486979

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目 录

第一章 高三，父母与孩子一起砥砺前行 / 1

1. 趋于成熟的高三孩子 / 2
2. 如何应对高三孩子复杂多变的心态 / 8
3. 做称职的父母 / 14

第二章 功夫也在学习外 / 22

1. 运动为冲刺的学子助力 / 23
2. 不可或缺的课外阅读 / 28
3. 理性面对日常考试 / 31

第三章 创设健康的家庭环境 / 36

1. 打造舒适的物理环境 / 37
2. 营造和谐的心理氛围 / 42
3. 让孩子参与家庭事务 / 46
4. 制订家庭发展计划 / 50

第四章 培养孩子健康的情绪 / 53

1. 培养孩子的积极情绪 / 54
2. 帮孩子摆脱情绪困扰 / 62
3. 导致极端情绪的因素 / 68
4. 树立高三孩子的信心 / 75

第五章 指导孩子的人际交往 / 80

1. 建立和谐的亲子关系 / 81
2. 引导孩子与师长沟通 / 91
3. 指导孩子与同辈交流 / 95

第六章 重视道德与法制教育 / 106

1. 重视道德教育 / 107
2. 抓好法制教育 / 112

第七章 建立家校的良性沟通 / 120

1. 建立家校常规互动 / 121
2. 积极参加家长会 / 128
3. 构建伙伴型家校关系 / 133

第八章 用心创设孩子的未来 / 140

1. 积极参加成人礼 / 141
2. 冷静面对高考结果 / 149

3. 要不要到国外留学 / 157

4. 选择人生新方向 / 161

第九章 你问我答 / 166

1. 孩子成绩不好，爱发脾气，怎么办？ / 167

2. 孩子嫌父母唠叨怎么办？ / 168

3. 孩子很努力，成绩怎么不见好？ / 170

4. 孩子爱打扮怎么办？ / 171

5. 怎么让寄宿的孩子与父母关系亲密？ / 173

6. 为什么越到高考，孩子越不想学习了？ / 174

7. 高考前几天，怎么保证孩子稳定的学习状态？ / 175

8. 孩子高考第一场就考砸了，怎么办？ / 176

9. 孩子哪方面都不突出，怎么填高考志愿？ / 177

10. 高考志愿，优先选专业还是优先选学校？ / 178

11. 怎样与孩子一起直面高考失利？ / 179

主要参考文献 / 180

后记 / 182

1

第一章

高三，父母与孩子
一起砥砺前行



1. 趋于成熟的高三孩子

高三（7）班的锐志身高182厘米，比爸爸整整高了10厘米。刻意蓄起的短胡须让他看起来多了几分成熟，乍一看就像个大学生，但是那张仍显得青涩的脸和那身蓝色的校服还是暴露了他的实际年龄。

锐志对自己的未来有很明确的想法——做一名汽车工程师，他更愿意与好朋友而不是父母一起分享对未来的憧憬。跟其他同学一样，他也有现实的考虑，按他自己的话说，“要么上大学，要么就去北京打工”。

平日里，锐志对待学习并不放松，也知道努力进取。爸爸妈妈对他没有过多要求，只是盼着他能够考上大学。假如锐志高考表现不佳，他们宁可让他去读高职，也不想让他过早进入社会就业。

终于成了新一届的高三父母。经过高一、高二两年与孩子的磨合，父母已对孩子的学习能力、心理素质有了一定的了解。面对已经进入倒计时的高考，父母也和自己的孩子一样，沉静心态，紧张备考，迎来彼此人生中共同努力的一段宝贵时光。作为高三孩子的父母，了解孩子的身体发育与心理成长，是要过的第一关。

高三孩子的身体发育与心理成长趋于成熟与稳定

高三孩子处于从青少年到青年过渡的完成阶段，处于成长发育的重要时期，身高、体重、骨骼、生殖系统的发育水平已经接近成年人，脑和神经系统基本成熟。

与此同时，他们的心理发展也趋向稳定，主要表现在以下几个方面。

——社会意识比较成熟，开始更经常地考虑个人前途，做事盲目性减少，计划性增强，特别是在学习上，比如说，他们的学习带有更强的目的性——考上一个理想的大学。

——独立意识非常强烈，作为“老大哥”，心理和思维比高一、高二都具有更强的独立倾向。他们认为学习应该是自己的事情，自己能够处理好，不用老师和父母过多过问。在行为、情感、道德评价方面，他们也有强烈的自主需求。

——形成了相对稳定的自我认知，能够较为客观辩证地看待自己、分析自己。但是，曾经给他们带来困扰的高矮胖瘦问题、性吸引力问题等依然存在。也会有孩子因为学习紧张放弃减肥，或者忍住对心仪对象的思念，但是，这些隐藏的问题仍然会给他们带来潜在的困扰。

到了高三，压力扑向了每个孩子，既有成绩排名的压力，又有课程难度带来的压力，每个人的状态都有起伏。随着备考时间的减少，高三孩子的升学愿望会越来越强烈，思想上和心理上的波动也都会比较明显，紧张、焦虑会成为困扰他们情绪的主要问题。一些

孩子为了提高成绩，常常急于求成，当现实和理想出现矛盾时，便产生焦虑、浮躁的情绪，随之带来的是一系列的生理和心理反应。

给高三孩子身体健康埋下隐患的三大行为

高三学生学习任务重，压力大，时间紧迫，容易精神紧张，再加上运动时间的减少，容易出现各种各样的身体问题。

熬夜

现在我最担心的是你的睡眠，我每次和你发生冲突，几乎都是因为催你早点睡而你不同意。爸爸知道你的学习任务重，但你就是不睡觉，也不可能完成所有的学习任务；如果睡眠不足，必然影响你第二天的学习，长此下去还会损害你的健康，到那时还谈什么学习呢？其实，我一直有一个想法，高一、高二完全可以放松些，没必要那么刻苦；到了高三再来熬夜不迟！我可以这样说，影响你今后学习的，包括影响你以后高考成绩，不是你对知识的掌握程度，而是你的心理素质和身体状况。因此，我建议你每天晚上最迟能够在11点钟上床。你也许要说“不可能”，但我建议你试试吧，为了第二天的学习，请早一分钟上床！

——摘自特级教师李镇西写给女儿的信

对于增加学习时间而言，熬夜并非一个明智的选择。首先，熬夜时记忆和反应都会被削弱，没有办法做到精力高度集中，效率比较低，学习的效果并不好。其次，熬夜会带来连锁反应，由于前一天休息得不好，第二天上课时也无法集中精力，长此以往，对学习和身体只有坏处没有好处。

当然，每个孩子的情况不同，如果有些孩子熬起夜来没有问题，身体也没有受到影响，精神也没有受到影响，学习效果也和白天差不多，那么他熬夜也无可厚非。只是他们要在适当的时候调节生物钟，因为高考是在白天进行的。

久坐

高三，体育锻炼的时间压缩了，旅行计划调整了，大大小小的娱乐活动能取消就取消了。“高三”这两个字将孩子从身体到内心都悄无声息地束缚起来。保守估计，一个高三孩子每天最少要在课桌前坐8个小时。尽管他们的身体发育趋向平稳，但是久坐依然会对他们造成不良影响，引发头部、颈椎、腿部、腰部不适等问题。

喝酒抽烟

高三孩子中，喝酒抽烟的虽然还在少数，属于小群体的行为，但也应引起父母的关注。这些孩子有的是由于早期家庭教育的缺失很小就开始吸烟，形成顽固烟瘾；有的是因为学习压力大，采用这样的方式来给自己减压；还有的是出于信心不足，想要用吸烟喝酒这样的“犯规”行为来表现自己的“勇敢”“成熟”“有个性”。无论



是因为哪种原因，对于这个年纪的孩子来说，喝酒吸烟都会对他们的身体造成伤害。

注重生活细节，为孩子的健康保驾护航

弱兵不上阵，瘦马不能驮，没有健康的身体，就无法支撑高三紧张的学习生活，也不可能为高考做最充分的准备。由于特殊的生活状态，高二的孩子可能会出现各种各样的身体状况，父母平时要多注意孩子的身体，比如：他的胃口怎么样，有没有食欲不振？他的视力怎么样，有没有下降？他的体质怎么样，有没有经常生病？他的精神怎么样，有没有疲惫不堪？

如果孩子的身体状况确实不乐观，但是父母能观察到孩子生活

方方面面的情况，这个问题的解决办法并不难找，因为办法就在生活细节之中。例如网友“冰城宇妈”，凭借一个月不重样的早餐火遍微信圈。她为了给儿子“助考”，从孩子高二的时候起，就坚持为他精心准备早餐。儿子开始上晚自习后，每天只能在家吃一顿饭，就是这一顿饭，她每天做得花样都不同，但都满足孩子的口味，而且营养搭配也很合理。2016年，这位细心的妈妈分享了一组早餐美食图片，引来了诸多助考妈妈的效仿。

孩子喜欢什么，需要什么？自己擅长的是什么，能让孩子的生活有哪些更好的改变？如果认真思考这些问题，父母就能找到一个或几个方法来为孩子的健康出一份心力，让孩子更多地感受到浓浓的爱。无论是带着孩子锻炼，还是简单地换一盏台灯，哪怕是帮孩子计个时，提醒他在家也要坚持“课间十分钟”，等等，只要看到了，想到了，做到了，父母就能像“冰城宇妈”一样收获满满。

2. 如何应对高三孩子复杂多变的心态

心态问题往往是高考前暴露问题最多的一个方面。心态上可能出现的问题种类不一，而这些问题会给高三孩子造成心理上各种各样的压力。而且由于这是内心的问题，无法用一些外部的措施直接进行调整。对于这方面，父母要特别注意。高三孩子的心态问题大致出现在以下几个方面。

第一，和别人比较。父母从小就教育孩子不要在吃的、穿的上跟其他人攀比，不过却从来没有说过不要在分数上跟别人比。殊不知，和别人比较，是孩子自己给自己增加压力的最“快捷”的方式。每个人都有属于自己的位置，有自己的能力，有自己的任务和目标；不同的人所追求的不一样，付出的不一样，得到的也不一样。和他人比较，只会徒增烦恼。高三经常考试，有的孩子每次考试后都要和别人比较，因此受到别人的影响。

第二，对考试和成绩的恐惧心理。绝大部分高三孩子都很看重考试和成绩。在考试失利或者成绩没有达到预期的时候，有一些孩子会怀疑自己的能力，这不利于有效执行既定的学习计划。学生参加考试，目的是获得更加丰富的考试经验，了解自身存在的漏洞和不足，进而通过有针对性的训练弥补这些漏洞和不足。如果只看分



数和排名，并不能让学生有多大的进步，反而会给他们带来极大的压力，使他们不论是从身体上还是心理上都无法达到最佳状态。

考试中成绩的变化、排名的升降牵动着所有高三孩子的心，成为压在他们心头的一块巨石。也许一分的差距、一个名次的区别，都能让一个十分在意成绩的孩子失望与沮丧很长时间。如果经常经历这种沮丧和失望，一个人就会逐渐失去自信心，陷入“我不行”的消极想法之中，到最后导致心理失衡。

第三，因对未来的未知而迷茫。在对自己的未来不确定的时候，