

新城市
书系

柳迦柔
——
著

陪你 高考

三长记
高家手

高考很重要，但你更重要！

助力高考 —— 详解**百天冲刺**迎来胜券在握！
高三减压 —— 用**家长智慧**陪孩子破茧成蝶！

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU FENGHUANG WENYI PUBLISHING CO., LTD.

陪你 高考



陪你一起努力，陪你一起成长！

ISBN 7-309-06140-9
定价：25.00元

柳迦柔

著

陪你 高考

江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD

图书在版编目(CIP)数据

陪你高考 / 柳迦柔著. — 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5594-1220-1

I. ①陪… II. ①柳… III. ①高考—学习心理学
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第254575号

书 名 陪你高考
作 者 柳迦柔
策 划 出 品 九志天达
责 任 编 辑 姚 丽
特 约 策 划 朱静静
责 任 监 制 刘 巍 江伟明
出 版 发 行 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
印 刷 三河市金泰源印务有限公司
开 本 690毫米×980毫米 1/16
字 数 180千字
印 张 16
版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
标 准 书 号 ISBN 978-7-5594-1220-1
定 价 36.80元

江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换

序 / 001

Step1

3月 加油吧！领跑者

1. 高考黄金期的誓师大会 / 005
 2. 妈妈陪你一起赛跑 / 008
 3. 抓住命运的启明星 / 013
 4. 在收获中找到平衡 / 017
 5. 用新的思考方法解决问题 / 021
 6. 一模分析你该记取什么 / 026
- 心理疏导：情绪 / 031
- 本月复习备考 / 031

目录

五月



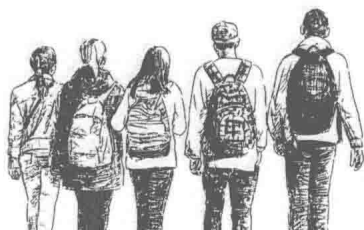
Step2

4月 越过模拟考试的障碍

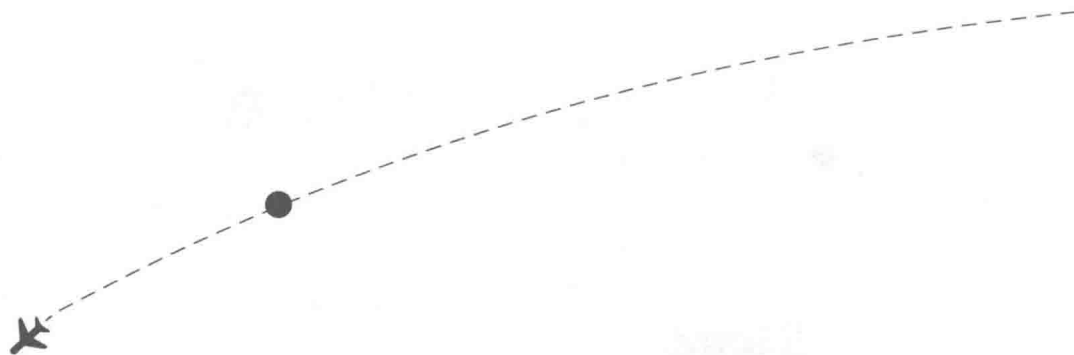
1. 设定适合自己的规划 / 035
2. 做今天最好的你 / 041
3. 二模考试后的家长会启示 / 046
4. 让家充盈着爱与温暖 / 052
5. 决定权掌握在你手里 / 057
6. 有思考，才有确定的未来 / 062
7. 让梦想照进6月的现实 / 067

心理疏导：游戏 / 073

本月复习备考 / 074



目录



Step3

5月 优化助跑好时光

1. 把握当下，奋斗在此时此刻 / 077
 2. 如何让时间增值 / 082
 3. 不攀比的平和心境 / 086
 4. 专注让学习更简单 / 092
 5. 如何把快乐变成常态 / 097
 6. 把握机会，赢得想要的结果 / 102
 7. 认清自己的定位，不浮不躁往前走 / 107
- 心理疏导：焦虑 / 114
- 本月复习备考 / 115

Step4

6月 冲向没有硝烟的战场

1. 如何做到面对高考不畏惧 / 119

2. 坚持就有意外之喜 / 124

3. 直面高考，如何坚定信念 / 129

4. 考场上你最棒 / 134

5. 高考不是黑暗的 / 140

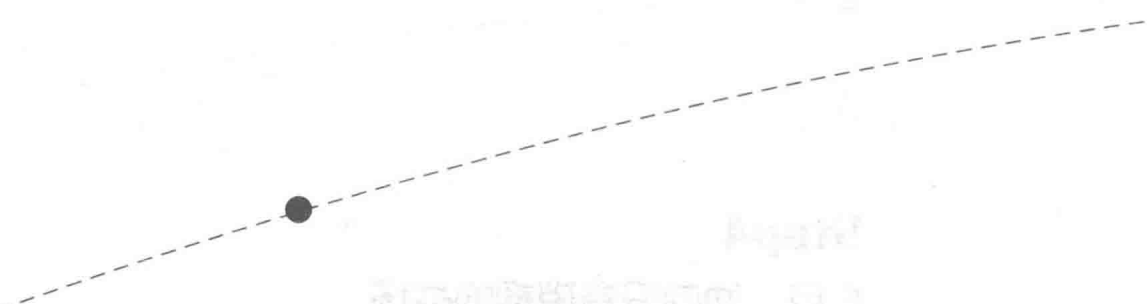
6. 专心是一生的功课 / 145

7. 别让阴郁遮住了眼睛 / 151

心理疏导：孤独 / 157

本月复习备考 / 158





Step5

7月 等待中期盼不平凡

1. 你成长的过程，像等一朵花的绽放 / 161
 2. 命运不会抛弃勤奋的人 / 166
 3. 你就是最成功的那个人 / 172
 4. 懒散时光里的责任 / 177
 5. 健康是幸福之源 / 183
 6. 努力让自己变得不平凡 / 189
 7. 让快乐成为一首环绕你的歌 / 194
- 心理疏导：初恋 / 200

目 录

Step6

8 月 迈向闪亮的新未来

1. 终于等到录取通知书 / 203
 2. 友情需要选择吗 / 208
 3. 怎样经营出不一样的生活 / 213
 4. 如何拥有富有的人生 / 219
 5. 你有要感恩的对象吗 / 224
 6. 如何充分唤醒自律与自制 / 229
 7. 送行是为了下一次重逢 / 234
- 心理疏导：自信 / 240

后记 / 241



序



一位名叫启迪的男孩，陪着我走过了生命中的18年。你带给我无数快乐和喜悦，并让我的人生得以充实和完满。当老师表扬我的时候，我会淡定地付之一笑，而老师表扬你的时候，我则欣喜地泪流满面。因为你，我体验了生活的艰难，却也收获了人生的快乐和幸福。

雪地里我背着你摔倒，你爬起来顾不上擦去自己身上的雪痕，蹒跚着走到我的面前，伸出小手想要扶起我；去医院的路上我抱怨怀里的你太沉，你挣扎着踢着双腿要下来自己走。因为工作，我耽误了送你去医院，那一刻你已高烧到了41度……慢慢地，你长大了，多想给你一个拥抱，可面对眼前顶天立地的男子汉，仿佛时光穿越，再回从前。

如果岁月的流逝在我的脸上留下难以抚去的皱纹，我无悔在青春的岁月里陪你走过童年、在人到中年的时光里陪你走过青年，希望当我老去的那一刻，看到你成熟、强大，跟我一样，体验人生、走过岁月，让自己变得充实、完美。

春暖花开，一年伊始。这一年里有那么一个日子让我们难忘。秋水长天，冬雪飘零。这一季里有那么一天是你的生日，送你什么礼物呢？去年的这一天，我顶风冒雪，订制了好利来蛋糕，送到了学校。为了让你和同学们尽兴，我没留下来跟你们一起过生日。回来的路上，看着眼前走过的孩子们，我能想象到你跟同学们爽朗的笑声。今年你的生日，我有了太多的想法，无论蛋糕抑或鲜花，都不能表达我此时的心境。

曾经，从冬到春，又从春到夏，3个季节交替的时光，虽然只是人生长河中最短暂的一瞬，却让我们熬过了漫长等待的时光，品尝了收获的果实，从失落的深渊到喜悦的巅峰，从激动的心情到平静的心灵之旅，我和你一起走过。一路上，有欢笑的歌声，有激动的泪水，更有成长的喜悦。

18年前的那场大雪，你在夜半时分的哭泣，是多么的难忘，医生挽救了你，也救活了生下你就陷入昏迷的母亲。那一天晚上，医院的暖气坏了，医生点燃一盆酒精取暖才得以顺利手术；那一天晚上之后，你可怜的母亲因为病痛在床上辗转了一年。那一场大雪，成为她刻在心中永远磨不掉的疼痛。

启迪，你迟迟不愿来到人世，是否因为你已预知以后的艰难？你要去学表演、学棋类、学乐器，参加中考、高考，参加无休无止的各种考试、测试、考察、活动，喜欢安静的你却始终在坚持，坚持了18年。18年的人生，虽然经历困难和挣扎，你终于在最后一刻战胜了自己，走进了大学的校门。收到录取通知书的那一刻，如同你在台上演讲，我在台下思绪翻滚一样，泪流满面……

为了纪念那段忐忑的时光，为了今年送给你生日最好的礼物，我写下了这本书的题目：《陪你高考》——献给心爱的儿子爱新觉罗·启迪。

希望你能和我一起完成这本书的写作，同时希望这本书能引起高三家长的共鸣，就像启迪的名字一样，也给无数即将参与高考的学子和家长们一些启迪。寒来暑往，又是一年高考，我和启迪祝福你们！

Step1

3月

加油吧！领跑者



席慕容说：青春是一本太仓促的书。所有既定的美好都在一一发生，而身处其中却往往不易察觉。埋头在书山题海里，所有的阳光都被试卷打上了马赛克。但好在新年伊始，逐渐被刷新的快乐也在来的路上了，让我们昂首挺胸阔步向前，对高考大喊：我不怕你！

未来可期，脚下有路，身边有最爱的爸爸妈妈，还有什么好怕的呢。

加油吧！领跑者！

1. 高考黄金期的誓师大会



青春真是一本太仓促的书，12年的苦读，却在一瞬间结束。3月，是一学期的开始，也是高中人生即将结束的一道门槛。就在开学的这一天，所有的高三学生都会参加高考誓师大会；就在誓师的这一刻，没有谁不在心里给自己设定一个目标，余下的百日时光里，决不让自己虚度。

坚守了3年，有多少迷惘的目光，曾经陷在难解的习题里，又有多少悲摧的泪水，滴落在失误的考试卷上。虽然经历拼搏，可是哪一位同学没走过麦城？高三了，却到了不允许自己再犯错误的时刻。不抛弃不放弃，是每一个坚持到高三的学子们心中永不言败的信念。经历过无数的夜晚，在路灯下踟蹰的少年，背影都带着思考的印记；走过每一个清晨，多少繁花落叶在脚边陪伴，春去秋来，冬寒夏雪，校园里的哪一条小路上没留下你思考的身影？

当你握紧拳头，发出自己的誓言时，是否已经做好心理准备？100天，在时间的长河中何其短暂，可是对于一个高三的孩子来说，就是最艰难的一段时光。这100天，需要百折不挠的勇气和水滴石穿的毅力，没有了这些，生命之花不会绽放，人生新的一页注定不会翻开。如何让自己的

人生更精彩？唯有努力拼搏。既然高考是人生的一次重要抉择，就该面对现实，怀着一颗感恩的心参与其中，获得无数的正能量，通过挖掘自己的潜能，让汗水铸就成功的未来，让智慧创造未知的奇迹。

对于家长来说，高考是大事，不是小事；对于孩子来说，高考是困难的事，不是简单的事；对于孩子的未来来说，高考不是坏事，而是好事；对于全社会来说，高考是家庭与社会共同参与的事，足见高考是多么重要的一件事。

不管孩子是否愿意参加高考，不管家长是否愿意让孩子辛苦地学习，高考都在那里，等着你。只有参加高考，才能检验自己的人生足迹是否走得踏实；只有参加高考，才能验证自己习得的知识是否扎实；只有参加高考，人生才不会留有遗憾。

当回首往事的时候，不因没上过高考的战场而后悔。直面高考吧！相信你能hold住。虽然青春是一本太仓促的书，即使还有一百天就要走上高考的战场，还是要给自己打足气，把青春这本书一页一页地翻开，一页一页地写下去。



3月1日 清晨寄语——启迪妈妈

小迪：

这个假期你还没休息好，却又开学了。高三就意味着忙碌，补课、做题，背着书包在人群里穿梭，你和那些面临高考的孩子们一样，每天都在获取新的知识、新的营养。今天是开学的第一天，学校会召开开学典礼暨高考誓师大会。一般在开学典礼上，学校都要总结上学期的工作，给优秀

班级、优秀教师和优秀学生颁奖。在学校的礼堂里，每到颁奖这一环节，坐在下面的同学热血沸腾，走上领奖台的同学兴奋得脸红，走下台的时候，心还在怦怦乱跳，就像怀里揣了个小鹿。娘也经历过这样的时刻。

此刻，娘悄悄地推开你卧室的门，看着仍在熟睡中的你，总是不忍心将你叫醒。多希望你再多睡一会儿，弥补上夜晚挑灯苦读的辛劳。可是，上学就像上战场一样，每天都要跟那些科目死磕，因为你要参加高考，高考就是一场战斗，不能打无准备之仗。唉，没办法，儿子，你起床吧！希望开学典礼上你能领回像娘小时候一样的奖品——铅笔橡皮小刀之类，别让你娘失望哦！



今日事今日做——启迪

今天我好忙。早晨来到学校就开始上课，如果不是假期就开始补课，还真不太适应。学习的路可真太漫长了，好在这学期挺过去就参加高考了，高考后我是不是可以随便玩？

上午的课听得都不错，老师还是那些老师，同学还是那些同学。不同的是，复习的课程进度又快了一些。下午，学校召开了开学典礼暨高考誓师大会，开学典礼上正像我娘希望的那样，我在众目睽睽下踩着音乐的节拍上了台，领了奖，又给您争光了。我的奖品绝不是铅笔小刀那么简单，更没有您亲自做的格尺，我得的奖品是厚厚的笔记本，够用一阵子了。时代不同了，奖品也不一样了。我娘的年代确实落伍了。

开了大会宣过誓，我给自己制定了学习计划，高三下学期了，是要有紧迫感了，想不学习也来不及了。等回家我再给您看我的计划吧！