

作者 / 贾晓波

高三父母总动员

大家出版社



高二 父母 总动员

作者 / 贾晓波

 大象出版社

图书在版编目(CIP)数据

高三父母总动员/贾晓波著. —郑州:大象出版社,
2003. 3

ISBN 7-5347-2999-8

I. 高… II. 贾… III. ①家庭教育②中学生—学
习方法 IV. ①G78②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 100444 号

编 者 贾晓波

策 划 周梦玉

责任编辑 张玉堂

责任校对 张静燕 郑 明

封面设计 张 帆

出版发行 **大象出版社** (郑州市经五路 66 号 邮政编码 450002)

印 刷 郑州文华印刷厂

版 次 2003 年 3 月第 1 版 2003 年 3 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 6.75

字 数 169 千字

印 数 1-3 000 册

定 价 7.00 元

序 言

“父母的高考”

我们做父母的都是过来人,高三这一年是怎样与众不同的一年,高三年级在人生旅途中又意味着什么,我们都很清楚。在我们的孩子正处于高三年级的当口,做父母的应当持一种什么样的心态,应当做些什么,恐怕是所有高三学生家长十分关心的问题。

在过去的年代,老一代人年轻时,高三这一年仍旧和平常一样,主要是由学生本人自主安排,一般没有父母什么事。比如我自己,在1960年高中毕业前的这一年,一切都是在老师的指导下进行复习准备。当时我住校,离家很远,我的母亲是鞭长莫及,想帮忙也帮不了什么;母亲又是文盲,也没有能力对我进行具体的帮助、指导。

今非昔比,现在可不同以往了。几乎没有一个家长不希望自己的孩子“金榜题名”,没有一个做父母的会袖手旁观。现在的高三学生,差不多都是独生子女。在父母心目中,子女就是家庭未来的全部。在知识经济社会,人才竞争非常激烈,孩子不上大学,将来不仅难以找到理想的工作,而且也没有发展的后劲。为此,哪个父母不着急,哪个父母会对孩子的高考不加关注!

能不能上大学,接受高等教育,在一般人看来,甚至成了未来发展和事业成功的一个分水岭。眼下,虽说高等学校一再“扩招”,但进入大学的门槛还是比较高的。因此,高三年级学生的父母,都希望能帮孩子一把,实现上大学的愿望。

现在,家长们一般也都有文化,有能力帮助、指导孩子,但却不知道究竟怎样帮助才能帮到点子上,怎样指导才能适合孩子的需要。若帮助、指导得太随意,弄不好还会帮倒忙,瞎指导,费力不讨好。

于是,高三学生家长们热切希望能有这么一本书,专门写给高三年级学生的父母,告诉做父母的在这关键的一年,如何帮助自己的孩子顺利度过“决战前夜”,考上一个理想的大学。大象出版社的编辑们以特有的敏感,意识到这个问题,及时地组织编写、出版了这本《高三父母总动员》,献给所有高三学生的父母,这是一件值得称道的事。

本书的作者贾晓波老师现任职于天津师大,是一位颇有声望的中青年学者。前些年,我曾经和贾晓波老师合作过,我们合作得很愉快。在合作过程中,我发现贾晓波老师是一位认真负责、治学严谨而且非常有造诣的学者,给我留下了十分深刻的印象;而且,据我所知,他很熟悉高三学生和他们的父母,也有经验、有能力胜此重任。他多年从事这方面课题的专题研究,积累了非常丰富的资料和经验。

细翻书稿发现这本书有几个显著特点:

一、针对性强。书中所写的内容,都是家长们急需知道的知识,是“急家长之所急,想家长之所想”。这本书可以说是高三学生父母的良师益友。

二、实用性强。高三年级是不平常的一年,孩子心急火燎,家长着急上火,没有工夫阅读那些理论性很强的书,也没有那些个闲情逸致。家长们特别想知道,在这一年家长应该做些什么,能做些什么,怎么做才好。这本书很好地回答了家长的这些疑问,替家长都想到了。我相信,家长读了此书,会极大地增强自信,会胸有成竹,有效地帮助、指导准备升学就业的学生。

三、文字通俗易懂。该书把深奥的教育学、心理学理论通俗化、生活化,很清晰、明白地告诉家长,如何承担高三学生家长的任务。只要是具有中学文化水平的家长,都可以读得懂,用得上。尤其应当指出的是,该书中还列举了许多以往高考学生中的实际例子,或正或

反但都很生动、典型、有说服力。家长会从中获得启示,而且还会感觉到很亲切。

这本书冠以“总动员”的名字,我以为,这有两层含义:一是在这一年里,如何把父母的积极性都动员起来,帮助面临高考“决战”的孩子打赢这关键的一仗,而不要袖手旁观或帮倒忙;二是要调动所有积极因素,包括毕业生和家长,包括学生心理和身体方面的,包括智力和个性方面的等等,努力化消极因素为积极因素,促使参加高考和就业的学生都能实现自己的愿望。

高三年级学生能不能实现自己的愿望,关键还是看他们自己。家长再努力,再使劲,也不能越俎代庖,上考场的还是他们自己。因此,我在这里提醒广大家长们:帮助孩子,一定要动脑筋,要帮到“点子”上,可不要好心做错事,帮倒忙。

我祝愿高三学生都能心想事成,祝愿高三学生家长都能如愿以偿。

北京师范大学教育学院教授

赵忠心

2002年8月30日

目 录

/ 1 / 聚焦三

一、读不懂孩子的家长

读不懂孩子的困惑 / 3 /

是什么阻碍了家长理解孩子 / 5 /

读懂孩子的秘诀 / 8 /

二、18岁,走向成熟的年龄

高三学生生理、心理发展的特点 / 11 /

孩子的心思怎么猜 / 17 /

三、认识您自己

孩子眼中的理想家长 / 22 /

家长类型的自我测试 / 27 /

/ 33 / 家长的角色

一、难以入戏的困惑

家庭舞台上的角色扮演 / 35 /

家长角色的自我调节 / 36 /

二、主角与配角

家长是主角还是配角 / 40 /

如何发挥配角的作用 / 43 /

三、与孩子产生矛盾怎么办

怎样改善亲子关系 / 46 /

给高三家长的几点建议 / 50 /

/ 53 / 争取发言权

一、您在孩子面前有发言权吗

发言权与影响力 / 55 /

怎样获得发言权 / 57 /

二、左右为难的父母

该不该管 / 60 /

分歧在哪儿 / 61 /

几点建议 / 64 /

三、知己知彼，因势利导

知己知彼是争取发言权的前提 / 66 /

因势利导是取得发言权的关键 / 71 /

/ 73 / 怎样帮助孩子提高学习成绩

一、提高成绩靠什么

只要刻苦用功就能提高成绩吗 / 75 /

过河要有桥 / 79 /

心中有数还是无数 / 83 /

二、与孩子一路同行

要做先生先做学生 / 86 /

三、为孩子把脉

对孩子的学习进行诊断 / 88 /

学习诊断的一般程序 / 91 /

诊断中的望闻问切	/ 92 /
四、怎样变被动为主动	
努力做自己的主人	/ 96 /
请家教的学问	/ 99 /
每天进步一点点	/101/
/103/ 心理健康是考试成功的前提	
一、心理健康 ABC	
心理也有健康问题	/105/
心理健康与高考成功	/106/
二、您的孩子心理健康吗	
怎样才算心理健康	/108/
测一测孩子的心理健康水平	/111/
三、家庭是孩子心灵的港湾	
关注孩子的心理需要	/116/
创设良好的家庭气氛	/118/
保护孩子的自尊与自信	/119/
提高家长自身的心理健康水平	/121/
/123/ 考前一个月的心理调节	
一、考实力也考心态	
考试中常见的三种心理问题	/126/
情绪问题产生的主要原因	/127/
二、不良心态的调节与矫治	
自我期望水平过高怎么办	/128/
心理压力太大怎么办	/129/
自信心不足怎么办	/129/
考场上心慌意乱怎么办	/131/
生活节奏不合理怎么办	/133/

三、帮助孩子了解他(她)自己

考试心态自测	/134/
家长应避免的几个误区	/139/

/143/准备冲刺

一、目标定位要合理

为什么要确定目标	/145/
怎样确定合理的目标	/147/

二、问题发现要及时

高三学生中常见的问题	/149/
帮助孩子及时发现问题	/153/

三、科学安排孩子的生活

合理安排作息时间,矫治不良生活习惯	/156/
注意孩子的饮食营养	/158/
$7+1>8$	/160/
常见疾病的防治	/161/
女孩考试恰逢例假怎么办	/162/

四、考前一天须知

合理设定生活节奏	/164/
考试住用行	/165/

/167/养兵千日,用兵三天

一、考试当天早晨应注意的事项

二、指导孩子考场应对

考试重在发挥	/170/
答卷注意	/172/
首场考试后和两场考试中间应注意的问题	/177/

出现意外情况时怎么办	/177/
------------------	-------

/181/ 升学志愿填报指南

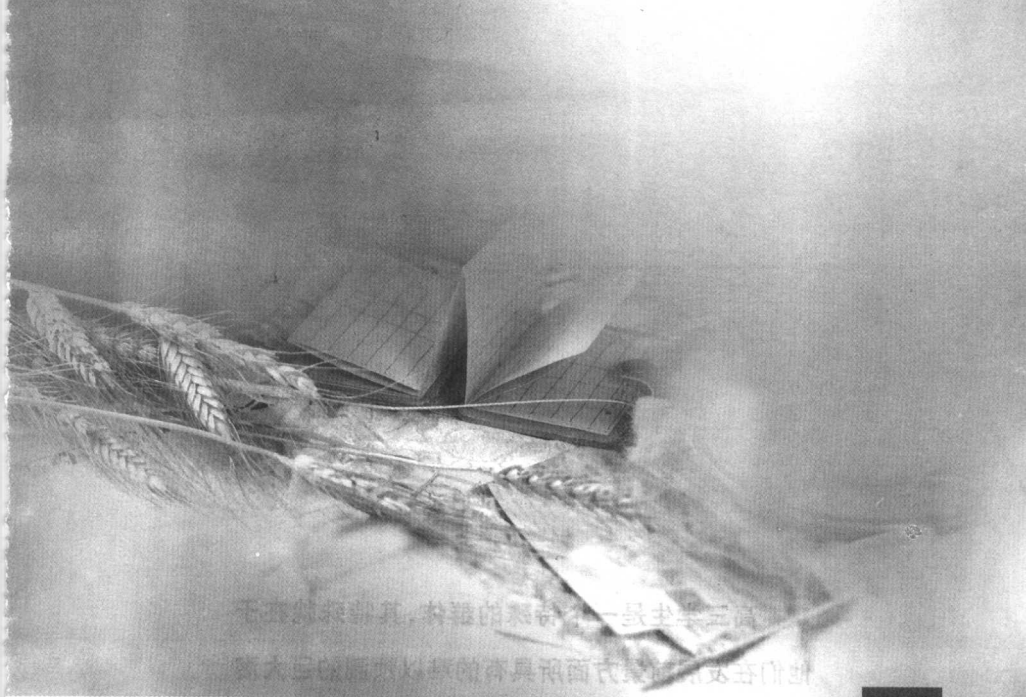
一、走出升学指导的误区

[误区一] 以父母的想法为中心,包办代替	/183/
[误区二] 以孩子为中心,纵容迁就,放弃对孩子的 正确指导	/184/
[误区三] 盲目攀比,只求虚名	/185/
[误区四] 对孩子的独立生活能力缺乏信心,不敢 放手让孩子离开父母独立闯世界	/187/
[误区五] 情况不清,脱离实际	/189/

二、帮助孩子填好志愿

家长应处理好的几个关系	/190/
家长应了解的几个情况	/193/
要正确做出几个选择	/196/
要准确、正确、清楚地填写高考报名表,填涂高考报 名卡	/198/

/201/ 后记



王立群讲读其《论语》精义 一册 定价 2.00元

第六屆國際設計研討會與國際服裝設計研討會

聚焦高三

高三学生是一个特殊的群体,其特殊就在于他们在发展前景方面所具有的难以预测的巨大潜力。在他们中间很可能就有未来的比尔·盖茨。

高三学生家长也是一个特殊群体,他们对高三学生的考试成功与健康成长具有极为重要的影响作用。

高三是一个特殊的时期,它既是孩子经过 12 年辛勤耕耘,即将收获劳动果实的季节,也是奋斗 12 年,到了最后拼搏、冲刺的阶段,更是在人生旅程上将要迈向新生活的一个转折点。

高三学生是一个特殊的群体,其特殊就在于他们在发展前景方面所具有的难以预测的巨大潜力。在他们中间很可能就有未来的比尔·盖茨。

高三年级的特殊和高三学生的特殊其实都是同升学考试联系在一起,因为高考本身就是一件特殊的事情。现行的招生制度和升学考试制度决定了高考在家庭生活和学校工作中的特殊地位,考上了大学的孩子就是跳过了龙门的鲤鱼,从此可以获得更多的发展机会,获取更多的社会资源,或者直接进入到社会的上层,所以望子成龙的家长们自然而然地就把希望都寄托在了这次考试上。对学校来说,升学率的高低实际上是家长们评价一所学校好坏的主要指标,所以,升学率决定了学校的声誉和生源,从而决定了学校的发展前途。这就使得所有的高中毫无例外地都把高考看成是学校里的头等大事。正因为这种特殊性,所以高三学生成了各个方面关注的焦点。

在关注高三学生的同时,对高三学生的家长也应该给以足够的关注。因为高三学生家长也是一个特殊群体,他们对高三学生的考试成功与健康成长具有极为重要的影响作用。他们可以成为孩子发展的助力,也可以成为孩子发展的阻力。决定家长是阻力还是助力的关键是,家长能否读懂自己的孩子。

一、读不懂孩子的家长

●读不懂孩子的困惑

随着孩子一天天长大,父母对孩子的了解却越来越难,尤其是一些高三学生的家长,经常会产生一种读不懂自己孩子的困惑。比如说,出于对孩子的关心,问问他们的学习情况或交朋友的情况,提醒他们一些应该注意的事情,叮嘱他们一定要上进,争取考上理想的大

学,这些都是关系到他们一辈子前途命运的大事,做家长的能不关心吗?可是这些关心经常是好心没有好报,换得的常常是孩子们没好气的搪塞、不耐烦的顶撞和不出声的白眼。有些孩子对家长的这片苦心不仅不领情,反而对家长表现出强烈的反感和敌意,据说是因为不满意家长的唠叨或说教。更有甚者,不时还听说有个别家长因为管教孩子而遭到孩子的反抗或袭击,浙江金华市徐力的母亲甚至为此被亲生儿子杀害。这些咄咄怪事不能不使我们给自己画上一个大大的问号:问题究竟是出在孩子身上还是出在家长身上?问题的深层原因在哪儿?

云玫是个天性活泼开朗的高三女孩,其轻松自如的精神状态令许多心理压力大的同学非常羡慕。然而好景不长,开学后不久,云玫便心事重重地来到咨询室,往昔一贯神采奕奕的她变得心神不宁。辅导老师问她为何情绪这般低落,她说了这样一番话:

我知道高考很重要,也在努力学习,但是我不愿意整天一副如临大敌的样子,更不想紧张兮兮的,像一部上紧发条的应考的机器,我了解我自己,如果这样的话学习效率会很差。可是爸爸妈妈却不这么想,他们认定了我不刻苦,没把自己的前途当回事,整天嘻嘻哈哈的,没一点儿高三学生的样子,于是只要我一回家他们就轮流给我做思想工作,不停地唠叨高考如何重要,人家考上好学校的孩子是怎么学习的,弄得我烦死了。现在我是真的高兴不起来了,回家就钻进房间,随便打开一本书来看,爸爸妈妈似乎满意了,以为我是浪子回头。可是我知道,自己对学习越来越没兴趣,学习效率也越来越低,这次月考一塌糊涂,不知道该怎么对他们讲,他们知道后又会有什么。

辅导老师建议云玫与父母谈谈,将自己的真实想法告诉他们,请他们和自己一起制订一个合理的复习应考计划,争取尽快改变不良的学习状况。约好第二天来说说交流的结果,没想到却等来了云玫的父母,从那两张焦灼不安的面孔上,不难猜想云玫与他们的谈话可能是彻底失败了。果不其然,前一天晚上云玫家里爆发了一场史无前例的“家庭战争”,单枪匹马的云玫与父母大吵一通,跑到奶奶家

不肯回来了。云玫的妈妈气愤又伤心地说：“这孩子都被老人给宠坏了，从小学习就不是很用心，仗着自己有点儿小聪明，考初中、高中都让我们提心吊胆的。现在高三了，要参加的可是高考呀，是多重要的事情，她倒好，仍旧一副满不在乎的样子，哪个有出息的孩子像她这样。我和她爸爸心都要操碎了，天天都要提醒她，生怕她懈怠，好不容易有了些起色，知道着急了，谁想到这次竟考得这么糟！她不思悔改不说，还狡辩说是我们不理解她，对她太苛刻，造成了她的苦恼才考不好的。他爸爸气得骂了她两句，她就跑到奶奶家去了。唉，孩子大了是越来越难管了，真搞不懂她心里是怎么想的……”

读不懂自己渐渐长大的孩子，是许多家长的共同烦恼，辛辛苦苦将孩子养育成人，心却离自己越来越远，难免伤感失落。为什么会出现问题呢？从家长的角度更需要认真地反思。

●是什么阻碍了家长理解孩子

摸不清孩子的状况，猜不透孩子的心思，这的确让家长头疼甚至悲哀，但如细细分析也不外乎以下几个方面的原因：

1. “代沟”的影响

家长与孩子之间对许多问题的看法上存在着不一致，有时矛盾还很尖锐。有些事情家长会认为道理再简单明了不过了，可在孩子那儿就很难接受。反过来也是一样，有些事孩子认为是理所当然的，但是在家长那儿就是说不通，简直就是莫名其妙。这究竟是因为什么？其实仔细想想，原因也很简单。父母与孩子毕竟是两代人，父母与子女的成长环境、受教育程度、生活阅历、个性特征以及社会经验都有很大的不同，意见有分歧，观点不一致也在情理之中，这就是人们常说的“代沟”。代沟是在两代人之间客观存在的现象，对许多问题的看法自然难以达成共识。在父母感到孩子不可理喻的同时，孩子也会觉得父母顽固不化，保守教条。高中生陈东的经历就很有代表性。

陈东上高三时身高 1.88 米，从小喜欢打篮球，参加过全市联赛，受到专业队教练的好评，他自己也一心一意想学体育，将来当运动

员。由于经常参加训练和比赛,他的学习成绩在班里处于中下等水平,但是,按照体育院校的录取标准,凭他的成绩考上体院应该没有问题。然而,陈东的家长都是工科大学教师,他们对儿子最大的希望就是继承自己的专业,将来也能在大学里当个教师。为此,陈东与父母之间经常发生激烈的争执,陈东不愿意只是为了满足家长的愿望而放弃自己的兴趣和理想,而陈东的父母也根本无法接受儿子想当一个运动员的憧憬,因为运动员在他们眼里简直就是一个四肢发达、头脑简单、不学无术的代名词。他们认为,如果让儿子选择了这样一个职业,一辈子的前途就算是毁了。

如果家长就这样一味坚持自己的看法,根本不尊重孩子的志向与选择,那么可以设想,家长同孩子之间的矛盾只能更加激化,孩子同家长在感情上也只会更加对立,也许会更加封闭自己,以后就更难被父母读懂。

2. 对孩子缺乏理解

有些家长读不懂孩子,也可能是没有认真“读”进去,因而对孩子缺乏深入的了解和理解。虽然上了高中的孩子仍然需要父母的关照,离独立生活还有一小段距离,但是经过近20年的成长历程,他们的内心世界已经变得丰富多彩,不再是一碟一眼看到底的清水,而是一本墨香浓郁的中短篇小说。对此,我们的一些家长似乎还没有深刻的体验,他们习惯于用多少年前孩子那稚气十足的印象来看待眼前已经比自己都高出一截的孩子,总觉得他们不管长多高,在自己面前永远都是孩子。也有些家长或是由于工作忙碌,对孩子的发展与变化缺乏深入的了解;或是单纯地关注孩子的学业,忽略了他们追求快乐与自由的天性;抑或是缺乏科学的教养方法与足够的知识,不了解孩子在不同时期的身心发展特征以及基本的心理需要等等。以上种种都是造成对孩子的思想行为难以理解和接受的重要原因。许多人认为家长对孩子应尽的最大责任就是照顾好他们的饮食起居,为他们的升学尽可能地创造必要的经济条件,再加上对他们行为上适当的约束,避免走上邪路,就可以使他们顺利长大。殊不知孩子是有