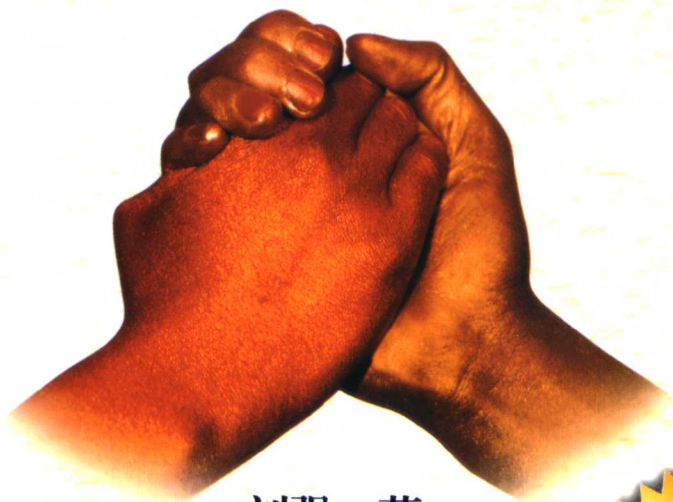


中国**第一部**高考心理沟通经验分享
最有效、最快捷的备考攻略实战锦囊



刘强 著

所有家长
和考生的
必读书

与孩子一起

跨越高考

一位高考陪读母亲的忠告心语

《 高考绝不是孩子自己的事，需要家长同他
一起跨越，同他一起面对人生第一个挑战 》

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

中国**第一部**高考心理沟通经验分享
最有效、最快捷的备考攻略实战锦囊



刘强 著

与孩子一起 跨越高考

一位高考陪读母亲的忠告心语



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

与孩子一起跨越高考:一位高考陪读母亲的忠告心
语 / 刘强著. - 哈尔滨:哈尔滨出版社,2006.2

ISBN 7 - 80699 - 631 - 1

I. 与... II. 刘... III. 高等学校 - 入学考试 - 经验
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 149255 号

责任编辑:关力 吴颖丽

装帧设计:李尘工作室

与孩子一起跨越高考

——一位高考陪读母亲的忠告心语

刘强 著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市动力区文政街 6 号
邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787
E-mail:hrbcbs @ yeah.net
网址:www.hrbcs.com
全国新华书店经销
黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 18.5 字数 240 千字
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 7 - 80699 - 631 - 1/B · 89
定价:26.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292
本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



- 母女携手迎战高考的心灵对话
- 高考倒计时复习备考经验共享

本书记录了一位母亲陪女儿备战高考200天的心路历程，展现了高考给家长带来的沉重精神负担，给考生带来的巨大心理压力；同时也提出了如何缓解压力、克服焦躁、跨越心理障碍的科学办法，无论对考生还是家长都会有一定的启发。这位母亲以自己的经历和体验，总结出了备考总复习中一些科学方法，提出了孩子容易出现的问题，这些对考生和家长都是很好的参考和警示。尤其是这位母亲以平和的心态对待女儿的学习成绩，对待她填报高考志愿，更是值得家长们学习和借鉴。



中国**第一部**高考心理沟通经验分享
最有效、最快捷的备考攻略实战锦囊



刘强 著

所有家长和学生的
必读书

与孩子一起 跨越高考

一位高考陪读母亲的忠告心语

《高考绝不是孩子自己的事，需要家长同他一起跨越，同他一起面对人生第一个挑战》

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

·当代大学生成长必读·



经过大学四年，你会从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从计划中把握时间，从交集中品味成熟，从实践中磨炼意志，从困惑中摆脱快乐，从追求中获得力量。

——前微软副总裁 李开复博士[美]

大学时期 要做的 50件事

陈袁 佳帆 主编



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

责任编辑 关力 吴颖丽
封面设计  李尘工作室

出版缘起：

与孩子一起面对人生第一个挑战

如果说有一件事情能持续引起全民关注的热情、产生最广泛的影响，那就是高考。高考对于中国的学生和家长来说，是生活中的头等大事，总能牵动千千万万颗怀着美好梦想的心。从每年六月的全国考试、七月的填报志愿、八月的录取招生，直到九月的新生入学，短短的四个月可以改变人的一辈子，也足以吸引全社会密切关注的目光。

经历过那次挑战的人都知道，高考是令所有高三学子及其家庭煎熬彷徨的梦魇，当然，那份豪情与期待也让漫长艰辛的备考过程变得无比充实。汗水交织泪水、兴奋伴随苦痛、期待隐含失望……一百多万孩子，一百多万家庭，为那六月的赛场，为那梦想中的成功，倾尽全力，奋勇向前。

去年的今天，一个美丽而坚强的母亲也经历了这一切。心思细腻的她并没有让这段特殊的体验无声无息地流逝，她用手中的笔倾尽全部心力记录了陪女儿备考的难忘点滴。这本沉甸甸的陪读日记抒写了母女俩在那段特殊日子里的喜乐哀愁，真实地摄录了那充实的日日夜夜。她们激动过，争吵过，也曾为了不让对方担忧独自饮泣过；她们努力着，欢笑着，为了共同的希望携手无间走过。两个快乐鲜活的生命在高考的磨砺下迸发出了无比的能量和热情，用爱和希冀谱写出了美妙的乐章。那是母亲一生中浓墨重彩的一笔，更是女儿绮丽人生的序曲和梦想开始的地方。

掩卷遐思，激动的心情无法平复。日记中记录的许多问题是带有普遍性的，它充分展现了高考给家长带来的沉重负担，给考生带来的巨大压力，同时也提出了如何缓解压力、克服焦躁、跨越心理障碍的科学方法，是

考生和家长都能从中获益的备考心经。另外,这位母亲以自己的亲身经历和体验,总结了总复习中适用的科学方法,指出了孩子容易出现的问题,对考生和家长有极好的参考和启示。更为重要的是,她以平和豁达的心态对待女儿的学习成绩和志愿填报,由衷欣赏孩子的付出、尊重孩子的选择的气度,是值得所有家长学习和深思的。

能力有大小,术业有专攻。清华北大并非成功的唯一出路,也不是所有人都能幸运登临的制高点。不要一味拿自己的孩子和考上清华、北大的孩子相比,他们在全国每年一百五六十万个考生中仅是千分之一的概率。如果您的孩子具备那样的能力,那么请相信他,即使不小心发挥失常,进入任何一所学校都将成为上帝的宠儿;若他只是普通的一个,也应该感到欣慰,在这场没有硝烟的战争中,他正在努力收获成功。高三阶段需要的是实事求是的学习态度、科学有效的学习方法、合理规律的生活习惯,乐观积极的心理状态,不好高骛远,不患得患失,才能心平气和信心百倍地和孩子一起成功跨越高考。

高考决不是孩子自己的事,需要家长同他一起去跨越,同他一起面对人生的第一个挑战。我们把这本书献给所有正在为理想而奋力拼搏、承受重压也体验快慰的考生和家长,希望大家共同分享这份珍贵的心理沟通经验,分享这些最有效、最快捷的备考复习方法,希望它能为所有的考生成功跨越高考助一臂之力。

衷心祝愿所有考生都能够顺利实现人生的第一个梦想,跨出坚实的第一步。

2005年12月16日

写在前面：

难忘的200天

如果真的有上帝，我要感激他！感激他在2004年给我精神和肉体的折磨，正因如此，我获得了人间最美的真情与挚爱，同时给了我一个心灵修复与成长的时间；正因如此，我与读高三的女儿一起备战高考，我们共同战胜了她在人生中的第一个挑战，一起度过了一段非常难忘的岁月。

常言道：祸不单行。2004年5月1日，这本是劳动者的节日，而我却在这一天失去了作为劳动者的基本权利，“下岗”这个很伤痛的词深深地烙在了我的生命中。这个打击可以说让我一向自豪的灵魂受到了一次震撼，紧接着身体出现了前所未有的溃退，肌体中的重要部件发生了严重的病变。手术让我重新活了一次，在生命再次苏醒后，很多事开始淡漠退却，很多事则开始升华。看到爱人和女儿在我的身边守候，像呵护一个水晶瓶一样悉心而又温柔，猛然间我真正地意识到，他们才是我生命中最宝贵的财富和幸福的资本。

望着女儿稚嫩的脸，我常常会有一种陌生感，特别是女儿那高挑的身影常让我陷入茫然中：这是我的女儿吗？她是怎么长大的？17年里我为女儿做了什么？

手术后的我无法出去工作，唯一能做的事情就是做饭和料理家务，女儿正在步入紧张的备考阶段，我便理所当然地成为了陪读妈妈，和女儿一起度过了一段生命中最特别的日子。

最初的日子，我像一个机器人一样，重复地做着平常的家务活。没有电视看，没有人可以说话，内心的孤独可想而知。为了排解心中的孤寂，

我开始写日记。在那 200 天特别的日子，我和女儿之间发生了许多故事，也了解到一些高中学生的学习和生活的真实情况，我像一个局外人一样把它真实地记录下来，目的是见证孩子亲历高考磨难时的心理状态，见证女儿是如何跨越高考努力实现自己的梦想，同时也把自己的一些做法和想法记下来，为的是给将来留一份珍贵的回忆和纪念，当然，也希望能对其他的考生和家长有一些启发和帮助。

2005 年 6 月 18 日

目 录

1. 误会	1
2. 寻找失落	3
3. 差之毫厘,失之千里	4
4. 还让不让我活	6
5. 对话早恋	8
6. 我的担忧	12
7. 考不上清华你们会失望吗	15
8. 对不起,宝贝	18
9. 我不想考试	23
10. 化冰为水	26
11. 我最喜欢梁朝伟	30
12. 感觉好效果就好	34
13. 心情愉快最重要	35
14. 全班第一	36
15. 给女儿打工	39
16. 与孩子一起努力	42
17. 女儿:我很烦!	44
18. 难忘的小年	46

目 录

19. 学会倾听	48
20. 放松心情最重要	50
21. 都是大纲惹的祸	52
22. 打磨金钥匙	56
23. 你不是我的蓝图	57
24. 敬佩孔繁森	61
25. 许愿去埃及	62
26. 卖点血换钱去上网	64
27. 为自己而生活	67
28. 日有所思,夜有所梦	70
29. 做比想更重要	72
30. 整理项链	74
31. 疗伤	76
32. 寻找过失	79
33. 冰冻的美丽	83
34. 陪读的学问	85
35. 白色情人节	90
36. 不要迷失自己	92

目 录

37. 架起心灵的桥	97
38. 有我的份吗? 孩子!	100
39. 生命的交待	102
40. 你敢问老师吗?	105
41. 我的理想是吃遍全世界的美食	108
42. 先成人后成才	111
43. 目标要早定	113
44. 假如再给我一次机会	115
45. 平静不是祥和	119
46. 我想回家	121
47. 水仙花	124
48. 从我做起	126
49. 心,真的很累	128
50. 我真的没有勇气了	131
51. 孩子,靠近你好难	134
52. 树立四心	137
53. 渴望老师的谈话	139

目 录

54. 家长会	141
55. 学习的心理障碍	144
56. 人是一个矛盾的动物	147
57. 倾听,让女儿梳理思绪	150
58. 走出漠视生物的误区	153
59. 家长会你开了吗?	154
60. 雪绒花	158
61. 蔡云芝式的老师——马老师	160
62. 女儿的周记:老师和土豆	162
63. 女儿的周记:哭泣的云	166
64. 女儿的周记:别拉着我飞翔	169
65. 女儿的周记:女孩,请勇敢说不!	171
66. 张老师的谈话	174
67. 活动后的地震	175
68. 阿雅:我想回家	184
69. 信仰	187
70. 两件小事	189
71. 心存感激	193

目 录

72. 母亲的责任	195
73. 星火燎原	197
74. 花没有美与丑	200
75. 你没有错	203
76. 你不能这样做!	205
77. 英语考砸了	208
78. 《英语周报》原来很不错	209
79. 玲子哭了	211
80. 女儿哭得很伤心	214
81. 不要去打扰别人	219
82. 换位思考	221
83. 孩子大了不由娘	222
84. 我真的忘了	225
85. 尊重老师	229
86. 不必要的紧张	232
87. 绘制网络图	234
88. 我要过六一	236

目 录

89. 树欲静,而风不止	239
90. 生日快乐	240
91. 都是我的错	242
92. 和女儿一起上网	245
93. 敬礼,爱心送考车	248
94. 五字歌	249
95. 致敬! 交警	252
96. 压力也不过如此	254
97. 不要拒绝别人问你题	258
98. 谢谢你,监考老师	261
99. 亲你一个	262
100. 凯旋而归	264
补记1 慎重填报高考志愿	267
补记2 写给考生和家长的话	271
补记3 女儿的学习心得	276
后记	282



1. 误会♡♡♡♡

2004年12月16日

女儿已经进入高考总复习阶段,为了让她能够全力以赴、不受任何干扰地复习备考,老公和我同意了她在外面租房子住的想法。房子在女儿学校的后面,是教师楼里的一间小屋,不仅离学校近而且隔壁还有其他的女同学租住。

第一天到女儿这里,一切都是那么的陌生。房间里七零八落,我收拾好屋子,抬头看看表,时间已是11点30分了,于是连忙淘米做饭。这是一个大约10平方米的杂物间,没有煤气也无法升火,只能使用电饭锅做饭菜。在天气寒冷的冬天,吃火锅是我们唯一的也是最佳的选择。于是,我把各种要涮的菜和肉准备好后就傻傻地等女儿回家吃饭。

“嘀答、嘀答”,时钟永恒的脚步踏碎了我一点点的守望,眼看已经1点多了,可迟迟听不到女儿的脚步声,我心里开始冒火:太不像话了,明明知道我来这里,为什么到点了还不回家?是忘记了和同学一起吃饭去了呢?还是问老师题去了呢?如果是问老师题去了虽然合理但不合情啊,老师也要吃饭的,都什么时间了?

越想越火,心里琢磨着她回来后如何教训她,想着想着就懒懒地倒在了床上。忽然想起了什么似的,我赶忙起来拿起自己的手机:12点!天啊,桌上的表整整提前了一个多小时。我暗自庆幸自己看一下手机做确认,否则,劈头盖脑地责问女儿,一定会让她很委屈的。

很多时候我们都是按照自己所看到的表象去推测孩子的活动。比如回家晚了就误认为一定是上网去了;和某个异性孩子通电话聊天时神情飞舞,就怀疑是否早恋;面对着种种猜疑,常常会做出一些过激的行为或者说一些过激的话。而每一个人在面对别人的质疑时最本能的就是反抗,而且还是对抗性的反抗,尤其是孩子。因为孩子们没有能力用武力或大



喊大叫来抗争,于是就会选择沉默对抗:瞪着婆婆的泪眼,把所有的委屈愤怒甚至赌咒,旋转着吞到了肚子里,和你耗上数日不搭理你或是数月对你不理不睬。让你干生气:哼!我一不犯事,二不来乖巧,就是对你不理不睬,咋着?你总不能平白无故地打我骂我吧。浇你一身凉水,冷死你!

这就是孩子受委屈的心理。家长们在一起的时候也常说:现在的孩子说不得了,说重了可以几个月不理你,甚至不回家,真是没有一点办法。

其实,很多时候,是我们把做父母的权力看得太重了,以为为人父母就有权力对孩子的一举一动、一言一笑进行监管。只要孩子出现异动就不分青红皂白地予以责问,这样,不仅伤害了孩子的自尊心,也失去了走进孩子心灵世界的机会。所以,我们在处理事情的时候,先检查一下自己是否正确了,问清楚事件的原委,找到一个合理的途径向孩子发功。

女儿回家后我告诉了刚才发生的事情。我问女儿:闹钟怎么提早了一个小时?

女儿听完后连忙说:都怪我,没有把这个闹钟调好。这个闹钟的底部松动了;我现在就把它弄好。说完立即用胶带把底部固定好,然后把闹钟的时间调整好。

看着女儿的笑脸,我暗自庆幸避免了一件“冤假错案”。

陪读心语:

很多时候,我们让孩子受委屈是因为我们的武断,武断产生于我们用消极情绪代替事实本身,其结果则是让我们与孩子之间的心灵距离越来越远。在孩子的心里因此会对家长产生强烈的反感和蔑视,他会在心里看不起家长!所以,每当遇到孩子“出现问题”的时候,我们首先要态度冷静,要控制我们的情绪,然后慢慢查清原委。如果确实是孩子错了,而且是屡教不改的错误,家长决不能姑息迁就,听之任之,及时地纠正批评甚至惩罚都是必要的。惩罚是消除不良行为的好办法,只要使用得当,效果是很明显的。当然,惩罚只适用于那些情节