

陪孩子走过

高中三年

一起吃『苦』的幸福

第3版

刘称莲
——
著

全
新
增
订

人生就是为了笑起来，其他都是细枝末叶

百位校长联名推荐
图书畅销百万册
首次增入女儿手记
北京大学传授经验心得
为学弟学妹答疑解惑

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

第3版

陪孩子走过 高中三年

一起吃『苦』的幸福

刘称莲
——
著

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走过高中三年 / 刘称莲著. —3版. —北京: 北京联合出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5502-8539-2

I. ①陪… II. ①刘… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 218955 号

陪孩子走过高中三年 (第 3 版)

作 者 : 刘称莲

选题策划 : 木暮文化

策划编辑 : 朱 笛

责任编辑 : 杨 青 徐秀琴

特约编辑 : 师丽媛

封面图画 : Dola Sun

封面设计 : YunYard 熊琼

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 144 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张

2017 年 1 月第 3 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8539-2

定价 : 36.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或者全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

我的三本书又要再版，其中《陪孩子走过小学六年》和《陪孩子走过高中三年》已经是第3版，《陪孩子走过初中三年》是第2版。

《陪孩子走过高中三年》是“陪孩子”系列图书中的第一本，出版以后受到了全国家长朋友的欢迎，很多学校的校长和老师看了书以后，也推荐家长团购。最让我欣慰的是，家长朋友们给了我这样的反馈：“看了刘老师的书以后觉得不再焦虑。”是啊，焦虑多了，就掩盖了我们陪伴孩子成长的幸福。

后来受诸多家长朋友和出版社的力邀，我又先后出版了《陪孩子走过小学六年》和《陪孩子走过初中三年》。令人意想不到的是，三本书都很受读者喜爱。用编辑小朱的话说：“出一本畅销书容易，出一本就畅销一本就不容易了。”

看到自己写的书畅销，又可以一版再版，我多想把这样的好消息分享给我的爸爸妈妈，可惜他们已经离世。

我的妈妈和爸爸分别于2010年和2012年去世。妈妈离

开的时候，《陪孩子走过高中三年》正准备动笔。我没有告诉她我要写书，目不识丁的妈妈一定不会想到她的闺女会出书。2012年春天，爸爸去世前3天，我回去看他，拿着我写的第一本书《陪孩子走过高中三年》。那时候爸爸因为身体衰竭，视力已经非常不好，他翻着我递给他的书问我：“闺女，写书能够当饭吃吗？”我告诉他我可以一边做别的工作一边写书，他好像才放心了一些。爸爸到最后也没有看我书里写的是什么内容。

出书以来，来自全国各地的上百万朋友和我联系，我变得异常忙碌。我经常要回答来自邮箱、微博、微信上的提问，要接受来访者的咨询，并受邀奔波在全国各地传播家庭教育的正确理念和我的实践经验。为了更好地帮助到大家，我每年也花大量的时间读书、听课，通过不断学习来充实自己。经过这几年，我个人变得越来越清明，专业也越来越精进。可以说，写《陪孩子走过高中三年》的时候，我更是从一个妈妈的角度分享自己的故事，如今的我则真正变成了一个家庭教育工作者和助人者。

我家兄弟姐妹6个，我在家里排行最小，获得了父母的万千宠爱，也是父母倾力供读大学的唯一的孩子。爸爸去世后，在他的葬礼上，村里一位远房的叔叔告诉我：“你妈说你小时候念书的时候，她和你爸每年养一头牛供你，把你供得出息了，到头来也沾不上你的光。”

是啊，父母最需要我的那几年，因为远在千里之外的京城忙碌，我难有大把的时间陪在父母身边尽孝。每次匆匆

回去几日，好像也并不能踏实地全心陪伴。如今想起来，内心都有深深的内疚和歉意。如今，我想父母该明白他们辛辛苦苦供养出来的、最疼爱的小女儿，那个当年毅然决然丢掉稳定的工作甘愿漂泊的小女儿，那个被他们称作“不忠不孝”的女儿，她的人生使命不仅仅是承欢父母膝下享受天伦之乐，更要为中国广大家庭营造和谐的家庭教育环境而贡献力量。

女儿的寸草之心永远也报不了父母三春晖般的养育之恩了，也许女儿带着从他们那里继承来的勤奋、善良和谦卑等品格，写出来的这三本著作，可以告慰他们的在天之灵。

感恩我的女儿李若辰，她让我重新体验了一次生命，也让我懂得了什么是爱与可爱；感恩我的先生李岩一路的陪伴，他对我这三本著作的欣赏给了我莫大的支持；感谢编辑朱笛，正是她的邀请和努力推广，才有了这三本书的面世和传播；感谢文字、美术、印刷等各位编排朋友，正是你们才使得这几本书以如此美的面目展示在读者面前；感谢出版社的市场和销售朋友们，没有你们，再好的书也不得为人所知；感谢广大读者朋友的肯定、认可和购买，你们才是我工作前行的动力。感恩生命中给予我指导的老师们，感恩今生所有的相遇！

刘称莲

2016年7月

家长也需要不断地学习

如果我们把“家长”看作一种职业，那么一旦从事这个职业，就终生不能辞职，且要24小时全天候在岗，没有人领导却最不自由，看似没有规则却工序复杂，还充满了不确定性。所以，要想做一个合格的家长，培养出优秀的孩子，就需要不断地学习。

如果“家长”是一种职业，那么“父母”就是工作岗位。结婚后，我和我先生还没来得及学习如何做父母，万能的上帝就把女儿送到了我们的身边。毫无思想准备的我们，差不多是被无奈地推到了“父母”这个岗位上的。虽然感觉

有些手足无措，好在有学习一路相伴，边学边做，与女儿一同成长，深深感受着养育儿女的艰辛和快乐。

20世纪90年代初，女儿出生在晋南的一个小县城，那时我在那个县城的一所中学当老师。小县城很封闭，交通不方便，信息闭塞，文化条件也差。怀孕的时候，我特别想读一读相关的书籍，却买不到。为此，我和我先生特意在一个周末跑到几百里外的市里买了几本书，照着上面写的做胎教。

女儿出生了，我先生从报纸上看到当时风靡的“零岁教育方案”，就通过邮购的方式从武汉买回来一套，我们自己为孩子做早教训练。虽然现在从专业的角度看来，那套方案有许多不合理的地方，但我们努力了，也确实从中受益了。

虽然我们百般努力，但是仍然觉得孩子在那样的环境里成长不是太好。

非常幸运，女儿两岁多的时候我们把她带到了北京。凭借之前做老师的经历，我进了一家做教育产品的公司，借工作之便，接触到许多经典的教育论著。从此，在教育孩子的过程中，卡尔·威特、蒙台梭利成了我的老师，卢梭更是我的偶像，还有那些苏联的教育家们，我如饥似渴地阅读各类教育书籍，并在实践中尝试。等到女儿大一点，卢勤的书、孙云晓的书……只要是关于少年儿童教育的书籍，都是我阅

读的对象。

阅读，让我在教育孩子的过程中少了迷茫，多了理智。于是，在女儿的整个小学阶段，当不少家长都忙于领着孩子去上各种课外辅导班的时候，我们领着女儿到处去玩，践行着卢梭的“自然教育”法则；当许多家长在孩子完成了老师布置的作业之后，再给孩子许多额外的作业时，我任凭女儿做家务，和我们一起玩牌。而且，这样做的时候，我很坦然，不像有些家长，表面上让孩子玩了，心里却十分忐忑，生怕孩子被别的孩子拉出差距。我之所以很“另类”地这么做，是考虑到孩子长远的发展。我很推崇孙云晓老师的那句话：“对人一辈子负责的教育是素质教育。”

我不知道如果我不读那些教育著作的话，是不是会人云亦云，走大多数家长走过的路，但是我知道，正是因为读了那么多书，我才可以毫无顾虑地在教育孩子的道路上特立独行，并且收到了不错的效果。

女儿初三了，进入青春期，我突然发现，那些理论的东西已经难以应付她的状况了。就沟通来说，往往我一句话出来，女儿就有十句话等着，道理还一套一套的。而且，母女之间、父女之间时不时会有升级的战争，亲子关系不像女儿小时候那么融洽了。

于是，当知道“家庭教育指导师”的课程开课的消息后，我第一时间报了名，就是冲着“家庭教育指导”几个字去的。听课与阅读的不同之处在于，前者可以亲耳聆听老师们的教诲，并且可以面对面地和老师探讨当下遇到的问题。

课程结束之后，女儿跟我说：“妈妈，我发现你变了，变得不像老巫婆了。”因为在之前一次跟女儿的冲突中，女儿说我是“更年期的老巫婆”，把我气得够呛。

女儿上高一后，我又利用业余时间，系统学习了心理学课程。学习的结果，就是明白了：孩子在成长的不同阶段有不同的心理特征，而家长总是以大人的标准要求孩子，把本来不是问题的事情当作问题来处理，因此亲子之间常常会发生冲突。明白了这些道理以后，我在遇到女儿看起来有些“偏差”的言行时，就会尽量站在她的角度考虑问题。自然而然，亲子关系越来越融洽，孩子和大人的情绪也常处于良性状态了。

女儿上高三之前，我参加了一个叫作“走进青春期”的工作坊。这个工作坊的功劳非常大，让我们一家平稳地度过了女儿高三艰难的阶段。因为参加了这个工作坊，女儿高三一整年，我心里都非常放松和坦然，虽然偶尔会有焦虑，但是比起周边的“考妈”来要轻松得多。而且在女儿几

次情绪出现问题的时候，我都用学到的一些方法帮她调适，让她能够很快恢复状态。2011年我的生日，女儿因为学习紧张没有时间为我挑选礼物，就给我写了几句话，让我很是感慨。她写道：“感谢妈妈在我高三的这些日子里对我无微不至的照顾，无论是生活还是心理上的。要不是你操持着一切，我的生活还不知乱成什么样子，有些坎也不知道能不能过去……”

在她写这些话的前两天，我还用从萨提亚课程里学来的“冰山”理论为她解开了心里的一些结，使她在高考前短短一个多月的时间里，还能制订严密的学习计划，按部就班地去完成，并保持最好的状态到最后。

其实我认为，孩子的高三阶段，家长对孩子心理上的调适比生活上的照顾更加重要。毕竟如今的生活水平已经很高了，如果能在心理上对孩子多加关照，就可以让孩子在高三的“高压”环境下保持良好的状态，以最好的心态面对高考。

因为我未雨绸缪，及时参加了一些培训，使得我们全家受益。更让我欣慰的是，我用学到的知识帮助了周围不少需要帮助的朋友。

2011年的7月，女儿参加高考，以优异的成绩同时被香

港大学和北京大学录取，最终她选择了她非常热爱的北大。

一路走来，如果说我的女儿还算优秀的话，那都是我和我先生不断学习的功劳。

俗话说“学无止境”，在“父母”这个岗位上，我们还有更长的路要走，也还有更多的学习任务要完成。我愿意也乐意坚持不懈地学习，在合格父母的道路上不断进步。

教育孩子是一个“系统工程”，幼儿园、小学、中学的教育是相辅相成的，本书应出版社要求，重点讲述我是如何陪女儿走过高中阶段的，以及我自己这些年的一些家庭教育感悟，希望对年轻的家长能有所帮助。

目
录

再版序 VII

前言

家长也需要不断地学习 X



登顶阶段的得力助手

做孩子

学习

01

高中阶段，大多数家长已经不能具体指导孩子的功课了，却依然可以在孩子需要的时候及时站出来，只不过家长的角色应该由原来的教导者、指引者，变为服务者、助手。

打造一个“书香门第” 002

父母在家里少谈学习 010

买课外书得看孩子的需求 015

请家教，适合就是最好 020

考试过后，更需要家的支持 029

正确对待孩子的“偏科” 036

目标早确立，学习动力足 040

提前订计划，学习效率高 047

英语学习，听力是关键 052

认真对待每一套考卷 057

最好的学习方法是勤奋 061

处于青春期的高中孩子，因为自身成长和学习环境等压力，情绪会反复无常。家长想办法缓解孩子的压力或者疏导孩子的情绪，做孩子心灵花园的好园丁，不断“浇水”“施肥”，对孩子顺利度过高中阶段帮助非常大。

与孩子沟通要讲求“有效” 068

尊重，亲子和谐的前提 076

爸妈的拥抱很受用 081

妈妈更需要自信快乐 086

家长平常心，孩子也放松 093

少一些责备，多一些理解 097

放松的最好方式就是笑一笑 102

面对“叛逆”的女儿 108

别给孩子贴上负面“标签” 113

管理情绪的最好办法是抓住症结 120

『情商教育』这堂课

给孩子上好

交往

03

一个人要想在社会上表现得好，既要依靠学识和专业技能，也要依靠社交能力。许多时候，后者的作用更加重要。高中孩子马上要走向社会，对社交能力的培养刻不容缓。

挖掘偶像身上的闪光点 130

亲其师才能信其道 136

与老师沟通要讲技巧 141

陪着女儿“找”朋友 149

恋爱不是洪水猛兽 156

送给女儿的成人礼物 163

电影和戏剧——不错的审美教育 168

生活
做孩子
走向独立的教练员

04

一个孩子的生活品德不高，就算他学习成绩再好，也不能算是好孩子。

高中阶段可以说是孩子远行的准备阶段，父母有必要让孩子学会生活的技能，这对孩子离开父母后的自立自强非常重要。

我们全家爱运动 174

旅游就是轻松的学习 178

休闲也有“饕餮餐” 184

放开手，让孩子自己走 190

父爱参与，为成长注入活力 195

家长示弱，给孩子强大的机会 200

把“亲子时间”放在厨房 205

缝缝补补中感知“慈母手中线” 209

不要谈“网”色变 213

V