

<<孩子今年要高考>>

图书基本信息

书名：<<孩子今年要高考>>

13位ISBN编号：9787210040514

10位ISBN编号：721004051X

出版时间：2009-5

出版时间：江西人民出版社

作者：盈怡

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孩子今年要高考>>

前言

美国家庭心理学家詹姆士·杜布森博士认为“青春期”是人生最危险的阶段，这个阶段带给年轻人最痛苦的问题就是“自卑”。

而中考和高考的准备过程，恰恰是让这自卑的感觉一次又一次地加剧。

初中和高中七年的时间里，家里的气氛是凝重的，有的家长甚至说家里的空气似乎到了随时都能爆炸的地步……家长和孩子在相互抗拒着，都在心里抱怨对方不理解自己。

正是这些碰撞，让家长们变得更加宽容、体谅和关爱。

在这个特殊的时期，我以为家长的作用就是给孩子进行心理按摩。

依据孩子的特性，按摩的方式各不相同。

一个拥抱、一个眼神、一句话都能起到按摩的作用。

而个性鲜明的女儿如一朵向日葵般昂头走过青春期，她更愿意享受母亲用电脑打出的信，因为电脑对她来说就是太阳。

我也曾尝试过面对面语言交流的按摩方式，但是女儿不喜欢。

按摩也有暴力方式，那就是“打”和“骂”。

这种按摩方式对任何阶段的孩子来说都应该是不提倡的。

用这种方式按摩，孩子会痛上加痛，甚至会最终导致辍学或离家出走。

按摩是有技巧的，而技巧是需要通过学习才会掌握的。

每一位父母都应该读一些教育类书籍以丰富自己的头脑。

当你的语言蕴涵哲理的时候，你的孩子会用佩服的眼神看着你（或者在心里佩服），他会相信你的按摩技术。

而当“按摩”达到无形时，你的技术就炉火纯青了。

青春期的成长过程是充满挑战性的，家长和孩子都经历着各种挫折。

然而正如古诗所写的：“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

伴随着一次次有如冲出迷雾般的心境，女儿平稳地走过了这段危险的青春期，收获的是良好的心态、经验和自制力，而作为母亲的我，则吸收了太多的营养——无论是教育方面，还是人文方面，甚至生活方面。

感谢女儿的成长，感谢奇妙的青春期。

<<孩子今年要高考>>

内容概要

本书以书信体的方式，记录了一位优秀母亲陪伴女儿备战高考四百余天的心路历程（本册主要是高三学年写给孩子的90封信）。

在展现高考给广大家长和考生带来巨大心理压力的同时，也与孩子理性地讨论了备考过程中所遇到的每一个问题：如何面对失误、如何面对排名、如何面对模拟考试、如何填报志愿、如何缓解压力、如何克服焦躁、如何跨越心理障碍等。

尤其难能可贵的是，许多高考之后、之外的人生及社会的重要事项都在作者的笔下一一道来：如何和同学相处、如何避免上网成瘾、如何对付性骚扰、如何选择恋爱对象、如何做一个受人欢迎的人等... 本书既是一分备考的实战手册，也是一分送给孩子的成人礼物，值得每一位考生和家长学习、参考。

<<孩子今年要高考>>

作者简介

盈怡：女，1963年1月生，黑龙江省哈尔滨市人。

医学学士，主任药师。

1982年（1978级）黑龙江中医学院毕业后，分配到黑龙江省绥化地区药品检验所工作。

1984年10月调入黑龙江省齐齐哈尔市药材公司工作。

1986年5月调入哈药集团医药有限公司从事质量管理、员工培训等工作至今。

<<孩子今年要高考>>

书籍目录

出版者言·一罐用母爱煨出的心灵鸡汤自序·做孩子的心灵按摩师1 离高考还有9个月 01 关于语言：交谈是一种自我教育的方式 02 关于尊重：尊重别人才能赢得别人尊重 03 关于苦学：令人振奋的高考录取结果 04 关于偶像：姚明和刘翔身上的“明翔”精神 05 关于感恩：善行带来善行，善良吸引善良 06 关于教师节：老师是太阳下最光辉的事业 07 关于筹划：要增加计划的宽度 08 关于情绪控制：真正伤害你的是自己而非他人 09 关于女性：女性怎样度过自己的一生 10 关于魅力：受欢迎的女孩和不受欢迎的女孩 11 关于冲刺：运动会后的感悟 12 关于父母：和父母交往的秘诀 13 关于老师：岁月里最深挚的是老师的目光 14 关于同学：向人缘好的同学学习 15 关于优化时间：事半功倍的人有加倍的人生 16 关于目标：有目标没行动则无用2 离高考还有8个月 17 关于电视：选择看书而不选择看电视 18 关于责任心：从“考霸”想到的 19 关于善良：做个好人很简单 20 关于进入状态：高三的拼搏永远都是值得的 21 关于专注：集中精力就是最大的节约 22 关于演讲：每个人都会害羞 23 关于失误：从错误和失败中学习 24 关于月考：月考成绩你分析了吗 25 关于生气：妈妈的冲动也是没有后悔药的 26 关于美：年轻时我们不知道什么是美 27 关于虚荣：保持一点虚荣，但不要太过 28 关于选择：你必须放弃什么 29 关于自主学习：积极主动才能学得又快又好 30 关于改错：找借口浪费了太多的时间 31 关于复习：如何做好第一轮复习 32 关于亲情：你能看到自己的背影吗3 离高考还有7个月 33 关于决心：世界上没有做不到的事 34 关于教育体制：美国的高考公平吗 35 关于自我约束：换个环境你能适应吗 36 关于成人：十八岁生日快乐 37 关于角色：什么是责任 38 关于沟通：让别人认识自己 39 关于安全：防范重于泰山 40 关于学习：学习可以给你带来什么 41 关于品牌：创造属于自己的价值4 离高考还有6个月 42 关于家庭：爱的表达方式 43 关于理解：用真诚表达需要 44 关于前途：靠自己踏上征程 45 关于机遇：机会只垂青有准备的人 46 关于母女关系：满意，不满意 47 关于担心：金钱可以唤醒行动吗 48 关于理解：了解并不一定代表理解5 离高考还有5个月 49 关于旅游：感受日本 50 关于友谊：君子之交淡如水 51 关于自信：世上无难事，只怕有心人 52 关于准时回家：你体会过抓心挠肝的惦记吗6 离高考还有4个月 53 关于青春：人生就像是开矿淘金 54 关于幸福：用感恩的心感悟生活 55 关于亲情：用温暖的爱编织生活 56 关于礼节：“青涩”时期话礼貌 57 关于做客：有礼有节，不失分寸 58 关于解压：高考只是为了得到入场券 59 关于生活：生命的列车永不停止7 离高考还有3个月 60 关于网游：读一位父亲泣血的信有感 61 关于教训：别人吃堑我长智 62 关于目标：脚踏实地就能成功 63 关于模拟考试：为实战做好准备 64 关于信心：自信是成功的第一秘诀 65 关于方法：把能做的事情做好 66 关于孤独：同龄人之间的共同语言 67 关于高考冲刺：用信念置换杂念8 离高考还有2个月 68 关于言语：做语言的主人 69 关于语言得体：言语要分场合和对象 70 关于穿着得体：着装体现一个人的修养和品位 71 关于举止得体：站如松，坐如钟，行如风 72 关于细心：在高考中要尽可能多拿分9 离高考还有1个月 73 关于安全：细心地规避生活中的危险 74 关于张扬：收敛会让青春更有魅力 75 关于假期安排：过一个充实的假期 76 关于信心：保持良好心态迎接“五模” 77 关于汶川地震：灾难的考验 78 关于心态：如何度过高考前一周的假期 79 关于准考证：胜利向你招手 80 关于责任：责任的力量 81 关于考前一周：今天过“小年” 10 离高考还有0个月 82 关于考前心理：高考之前要“闷”住 83 关于口才：台上一分钟，台下十年功 84 关于填志愿：追随自己的兴趣 85 关于毕业典礼：要放飞了 86 关于照顾：学会照顾自己 87 关于机遇：创造和把握机会 88 关于相处：如何与室友相处 89 关于等待：坚持自己的选择 90 关于规划：为什么会有被退学的大学生

<<孩子今年要高考>>

章节摘录

1 离高考还有9个月01 关于语言：交谈是一种自我教育的方式大学教授之间谈话也会出现失言的地方，所以如何使用语言还真需要好好学习。

亲爱的女儿：妈妈在第十一封信和第五十四封信中已经写过这个话题，可是最近发生了一系列的事情，让我又一次提起这个话题。

人刚生下来的时候，是不会说话的。

一般来说，孩子从呀呀学语到能完整地表达自己的意愿，需要两年的时间。

随着周围环境的熏陶，人们说话的方式方法发生了很大的改变。

在一次学术讨论会上，一位大学教授说：“在省各大学机械系的学术水平，除了哈工大，就是我们学校了。

”这引起了到会专家们的强烈不满，因为那个学校无论从学生入学分数上，还是科研能力上并不是一流的，都没有进入国家211学校。

即使是一流的学校教授这样说话也是很伤人。

有两位知名大学的教授在聊天，一位这样说：“考我们学校的硕士很难，必须是国家211学校毕业的本科生。

”他停顿了一下，又问：“你们学校是211吗？”

”亲爱的女儿，你觉得这段谈话还能继续下去了吗？

你从中听到了什么？

蔑视和侮辱——这就是我的感觉。

本来是个非常热心而且责任心很强的学者，却因为不懂说话方法而四处树敌，甚至影响职称的晋升职务的提拔，我觉得这很不划算。

这可能就是查斯特菲尔德勋爵所说的“傻瓜学者”吧。

查斯特菲尔德勋爵在给他儿子的信中曾这样描述“傻瓜学者”的：“他对每一件事都很固执，只要我一提出不一样的看法，他会怒目而视，相当愤慨。

”“他会想尽办法与你辩驳，甚至于那些细枝末节，他也不会放过，通过非常学究式的研究、分析，形成自己的说法。

”所以查斯特菲尔德勋爵说与这位学者谈话“好疲倦，已到了筋疲力尽的程度。

”前天我的一个小同事对我说：“别人都说我说话难听，一句话能把人噎死，我想改变自己。

”事实上，生活中确实有很多人说话难听，但是却很少有人想改变。

我对那个小同事说：“只要你想改变，就一定能改变，因为你注意到了自己的缺陷。

”有人说：我说的都是实话，别人为什么会不高兴呢？

发生在我周围有这样一个故事：一位大学老师把他写的项目计划书给另一位老师看，那位老师边看边下了结论：“这个计划书不行。

”（这个结论未免下得过于仓卒。

）“为什么？”

”（不太高兴地发问）“人员太少，没有实验数据……”（他们自己学校的要求）。

“我看过文件，人员要求只能是3——5个。

还有假如先有了实验数据的话，还要做什么项目计划呀？

”（这位已经是一脸不屑了）。

“就是不行！

你不懂！

”（居高临下的感觉）。

亲爱的女儿，从这段对话里，你感受到了什么？

假如你是那位写计划的老师，还会再去请教那位老师吗？

是不是心灵受到伤害的感觉？

让我们换一种谈话方式来试试：一位大学老师把他写的项目计划书给另一个大学的老师看，那位老师

<<孩子今年要高考>>

很认真地看完说：“项目立意挺新的，计划书写得很认真，看来是花了功夫。

”（这是实事求是的称赞，因为项目必须有新的立意才能上报，每一个写项目计划书的人，都会查阅大量资料来写。

听的人得到认可会很高兴的）。

“在我们学校报项目的时候，人数一般都要求10个人以上，不知道你们学校是怎么要求的？”

”“是吗？”

我回学校问问，别因为这点小事影响了课题申报”。

（同样的问题，不同的方式说出来，产生了不同的效果。

）“还有，我们学校要求项目上报的时候有一定的实验数据，你也一同问问你们学校是不是有这个要求。

”“好的，太谢谢你了。

”（一脸的感激，下次有事情一定要和那位老师商量）。

亲爱的女儿，同样的意思用不同的语言表达出来效果相差太大了。

都是实话，哪个实话人们更乐于接受呢？

美国华盛顿大学首任校长威廉.a.爱略特说：“交谈是一种非常重要的自我教育方式，正确的交谈艺术是学校教育和家庭教育的一部分。

它的重要性远远高于其他一切学问。

”“从你开始说话的那一刻起，无论在学校还是在家，你都应该把更多的注意力放在交流上。

逐渐养成言辞有力、明确、清晰、适当的好习惯。

要杜绝语言模棱两可、含糊不清、喋喋不休，或是闪烁其词。

”亲爱的女儿，戴尔·卡耐基在《人性的弱点》中，就如何与人交往写了很多好的办法，我总结了十九条：1、不要批评、责怪或抱怨他人。

2、真诚地赞赏他人。

3、真诚地关心他人。

4、保持微笑。

5、记住他人的名字，它是语言当中最甜蜜最重要的声音。

6、做一个善于静听的人，鼓励别人谈论他们自己。

7、谈论别人感兴趣的话题。

8、避免与别人争论。

9、对别人的意见表示尊重，千万别说：“你错了。”

”10、如果你错了，就迅速而真诚地承认。

11、以友善的方式开始。

12、真诚地尽力从对方的角度看事情。

13、从称赞与真诚的欣赏开始。

14、间接委婉地指出他人的错误。

15、在指责别人之前，先想想自己的错误。

（听别人数说我们的错误很难，但假如对方谦卑地自称他们也并非完美，我们就比较容易接受了）。

16、以提问的方式来代替命令。

17、保全他人面子。

18、学会给人“戴高帽”。

19、切勿喋喋不休。

亲爱的女儿，语言交流的技巧是不断积累的过程，从别人的谈话中学习，从自己的谈话中寻找需要改进的地方。

妈妈已经四十多岁了，有时候也会出现表达不正确的情况，爸爸也会出现语言失误的地方。

好在我和你爸爸常常相互切磋，或者自己进行反思一下。

正如一句格言所说：“在学习正确表达的同时，我们学会了正确思考。

”02 关于尊重：尊重别人才能赢得别人尊重诗人普希金曾说：“尊重别人吧，它会使别人的快乐加倍

<<孩子今年要高考>>

，也能使别人的痛苦减半。

”亲爱的女儿：上封信所写的谈话方式反映了一个问题，即人在交往中要学会尊重。

而尊重在这里有两层意思，一是尊重别人，一是尊重自己。

诗人普希金曾经说过这样一句话：“尊重别人吧，它会使别人的快乐加倍，也能使别人的痛苦减半。

”尊重别人，不仅是自己崇高道德的一种表现，而且能使被尊重的人获得自信与力量。

我在网上看到过这样一个故事：一位颇有名望的美国富商在路边散步时。

遇到一个衣衫褴褛的摆地摊卖旧书的年轻人。

在寒风中啃着发霉的面包。

有着同样苦难经历的富商顿生一股怜悯之情，便不假思索地将8美元塞到年轻人的手中，然后头也不回地走了。

没走多远，富商忽然觉得这样做不妥，于是连忙返回来，从地摊上捡了两本旧书，并抱歉地解释说自己忘了取书。

希望年轻人不要介意。

最后。

富商郑重其事地告诉年轻人说：“其实，您和我一样也是商人。

”两年之后，富商应邀参加一个商贾云集的慈善募捐会议时，一位西装革履的年轻书商迎了上来，紧握着他的手不无感激地说：“先生，您可能早忘记我了。

但我永远也不会忘记你。

我一直认为，我这一生只有摆摊乞讨的命运，直到你亲口对我说。

我和你一样都是商人，这才使我树立了自尊和自信，从而创造了今天的业绩……”富商也万万没有想到，两年前一问普通的话竟能使一个自卑的人树立了自尊心，一个穷困潦倒的人找回了自信心，一个自以为一无是处的人看到了自己的优势和价值，终于通过自强不息的努力获得了成功。

这就是尊重的力量。

一个人只有懂得尊重别人，才能赢得别人真正的尊重。

尊重别人必须铭记孔子的“三人行必有我师”。

每个人都有自己的优点，任何人的身上都有我们可以学习的东西。

只有用这种心态，才能从心底里尊重别人，才能在语言和行动上体现出来。

我听到很多人说，其实我心里很尊重别人，但不知怎么做才能让人感受到尊重。

那么妈妈就从自己一天的生活，来说一说怎样做才是尊重别人。

早晨起床，愉快地和家人道声“早晨好”是对家人的尊重；提前30分钟上班是对自己工作的尊重；进到办公大楼里第一个碰到的一定是打更师傅和清洁工，微笑着向他们问好；等电梯的时候，假如看到有别的同事走进办公大楼，就按住按钮，等待一会儿，你会得到会心的微笑和感谢；进入办公区以后，立刻搞卫生，不要等待；把一天的工作计划好，逐项落实；需要和领导汇报的，拿着本子和笔去领导办公室。

假如领导正在接听电话就一定在外面等待，直到领导让你进去才可以进去；领导指示的时候一定要用笔加以记录，这是对领导的尊重。

领导分配的工作要立刻做，遇到问题时要尽量自己想办法解决，并且要及时汇报工作的进度。

接听电话时一定要面带微笑，别人会从你的声音里听出你的表情的。

说话一定要清晰自然，观点鲜明。

接待来访者一定要起立，请来访者坐下，并倒一杯水双手递上。

下班的时候要过5分钟再走，以免单位临时有事。

假如和别人一同走路的话，请年长的或者领导走在前面。

你们学生当然是请班主任走在前面了。

说话的时候也要时刻提醒自己尊重对方，包括微笑、不反驳对方，等等。

亲爱的女儿，把我的工作换成你的学校生活，对别人尊重是不是更简单一些呢？

亲爱的女儿，尊重的另一方面是自尊。

什么是自尊？

<<孩子今年要高考>>

在现代汉语词典中，对自尊的解释为：“尊重自己，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视、侮辱。

”亲爱的女儿，一个知识女性永远都要保持自己独立的人格。

我们凭自己的能力生活，绝对不能做一个花瓶，靠别人养活自己。

自尊要求我们严格自律，无论在语言上还是在行动上，都要有一种尊严，要让别人不敢小瞧你。

<<孩子今年要高考>>

编辑推荐

《孩子今年要高考:高三必须解决的90个问题》是一份送给孩子的成人礼物：高考也绝不仅是考出好成绩，还有更多重要的事情需要我们提前去做……一位考生母亲的忠告心语：帮助孩子打好生命中的关键一仗。

这是一份送给家长的实战锦囊：高考绝不只是孩子自己的事，需要家长同他一起面对挑战……什么都可以等待，唯独孩子的教育不能等待为了我们的孩子——这个世界上最重要的人关于魅力：受欢迎的女孩和不受欢迎的女孩关于同学：向人缘好的同学学习关于优化时间：事半功倍的人有加倍的人生关于进入状态：高三的拼搏永远都是值得的关于专注：集中精力就是最大的节约关于虚荣：保持一点虚荣，但不要太过关于教育体制：美国的高考公平吗关于准时回家：你体会过抓心挠肝的惦记吗关于细心：在高考中要尽可能多拿分关于心态：如何度过高考前一周的假期关于准考证：胜利在向你招手关于考前心理：高考之前要“闷”住

<<孩子今年要高考>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>