

# 那年，孩子赢了那场高考

吕传俊

2013年7月，孩子拿到清华大学的offer，8月顺利进入清华园。

又是一年高考季。四年过去，2013年6月7-8日的两天高考仍然清晰定格在记忆中。

记得高考前两天下了两场大雨降了温。老天爷算是特别眷顾张家界考生，7日多云转阴23-30，8日阴转多云20-34，气温在可忍耐的区间。

和绝大多数高三家长一样，早早处理好单位家里手头的要紧工作，请了1天假，因为7日是周五8日是周六。我和爱人分工协作，我主外她主内。在五个方面我们做得很上心。

首先是吃。吃饭是第一件大事。一中食堂高考期间为考生免费提供两天的可口早中餐。孩子平常都在学校吃，只晚餐在家吃，因我家离校很近，和孩子商定在家吃睡。妻6日晚准备好第二天的早餐，陈克明蘑菇面放点叶子菜两枚土鸡蛋当然是儿子的最爱。早餐过去去菜市场买好中餐

菜，五六个菜荤搭配清淡为主五菜一汤。妈妈的手艺是孩子很死心的味道，他吃得很好。①卫生；②可口；③营养；④8-9分饱。确保不拉肚子不跑厕所，营养全面能量充足精力旺盛。

其次是穿。高考要求考生不能穿校服只能穿便装防泄密。6日晚上，孩子问：高考时穿啥合适？我们的意见：平常穿上觉得最得体为宜。不一定要买新的，新衣服易招注目太显眼，穿在身上也不一定舒适。颜色也不一定所谓开门红一绿顺风。照顾自己的真实感受即可。

其三是睡。与平时一样都住家，午休也不例外。①考点在一中与我家乡之隔太近；②居所一般不临时变动，临时变动难适应；③天热打被子吹空调怕感冒；④安静安全。孩子两天午休，妈妈将空调提前开放调至26度待恒温后关掉空调换上电扇，定时15分钟，与孩子共进午餐后，我

们也有些累了，都休息吧。我说，和平时没任何异样，儿子习惯性进屋。5分钟后，鼾声报道儿子沉睡的消息。也许是上天的馈赠吧，我俩口躺在沙发上窃喜。按计划，爱人在家司钟保证作息时间，我则一声不响从沙发上爬起轻轻带上门到户外执行任务去了。食品厂宿舍巷道口所有过往机动车辆都被我叫停告诫司机禁鸣喇叭，说这儿很多考生午睡中。还有收废旧！补高压锅！等高声张罗生意的小商小贩都被我拦在了小区之外。奇瑞车维修行卫门正在看荧屏快被打烂的功夫片也被我叫停，尤其是我家这栋第一单元402住户7号中午飘出钢琴声，我急速上楼敲门，门没开琴声止，过几分钟琴声又响起。前后两栋楼楼道不太宽回音大，我迷糊了，但仔细听最终确定当初的判断没错。我再次上楼轻扣402，琴声开门，我把同样的理由告之开门的老太太，老太太一家是新搬迁的不知道这两天高考连声

说道：对不起。

四是送。早餐后8：00进考点，和许多家长一样，妈妈跟孩子一路轻松聊着约5分钟准点进入一中校门，我在后面尾随目送孩子上了天门楼。儿子跟母亲亲近些，因此，公众场合，母显父隐。我老远跟后面。①安全保障防患外；②很多家长都护送也算应景吧；③好心情就是家庭的好风水。站在一中门口与去市民中的送考车上的考生挥摆剪刀指，鼓励他人，减压自己。

五是迎。即发现问题科学巧妙应对。语文11：30考完，校长班主任语文老师老早就把孩子选择题做错四道共计16分的信息传给了我，十分焦虑，怕清北没戏。儿子高三八次联考语文选择题顶多错两道一般都错一道或压根儿不错。娘儿俩一进门，就看到儿子脸上的丝丝阴云。我当即正告儿子，语文是首考发挥欠正常是共性，一般发挥正常与不正常的比率

是2：2。后面还有三门若发挥正常，即1：3，就肯定赢了。把平时能做到的题目做对叫发挥正常。何谓超常发挥？即别人发挥失常而你发挥正常，你的正常发挥就变成超常发挥。并非平常不会做的题高考时会做了叫超常发挥。

由于科学应对，调好心态，适度紧张，精气足神旺，踢好临门一脚。最终以659分的总成绩，孩子赢得了那场高考。

那是高考进行时，敲下这些文字，能给后来者带来些许的启示也不失为一件很欣慰的事情。  
(作者系永定区教育局干部)

## 课堂内外

### 跳绳比赛

姚京京

加油，不要停！快，咬牙坚持操场上，呐喊声声，助威阵阵，如海浪一般此起彼伏。这是我们班在开展一次别开生面的跳绳比赛。

上课铃响后，体育老师整好队伍，笑吟吟地宣布：本节课，我们开展一次跳绳比赛，好不好？听到这消息，我们顿时沸腾起来，一个个摩拳擦掌，准备一展身手。分好组，简要交代了比赛规则，一场精彩的赛事拉开序幕。

我们小组个个都是精兵强将，只有我的势力稍稍差一点。这让我很担心，如果扯了后腿，面上挂不住啊！我侧过头，打量了一番对手的阵势。哇，他们并不弱呀，甚至有的小组阵容比我们强。我们这边第一个上场的是杨蕊霞，只见她弯下腰，埋着头，抓紧跳绳，一动也不动，真可谓万事俱备，只欠令下。随着一声哨响，杨蕊霞迅速挺直腰身，绳子甩得哗啦啦直响，两只脚像装了弹簧一般，轻轻地踏来踏去，看得我眼花缭乱。渐渐地，她有些体力不支，动作慢了下来。突然，绳子绊住了杨蕊霞的脚，导致她的身子往前一栽，差点摔倒。我们吓了一跳，心都提到了嗓子眼上。但杨蕊霞并没慌张，而是马上调整姿势，接着往下跳。一分钟下来，她居然跳了130多个，成绩相当不错。

轮到我上场了，我不由得暗暗告诉自己：千万不能落后，不能落后！没想到，偏偏就在这节骨眼上，我的心居然咚咚地跳起来，两条腿也开始不争气地打颤。拍拍腿，耸耸肩，我长长地舒了几口气，但还是感觉压力山大。这轮比赛开始了，我一上一下地跳着，丝毫不敢懈怠。可没过多久，我的嘴便张得大大的，呼哧呼哧地喘着粗气，腿如同灌铅一般，感觉很难抬起来。加油，加油！同学们一个个呼声震天。我有些急了，这么跳下去，肯定会越跳越慢。哎，还跟小组争气，不被甩得太远就算老天爷开眼了。换种方式跳！好友小萌大声提示。对啊，我赶紧换成了边跑边跳的方式。渐渐地，我掌握了节奏，越跳越顺，不再那么费劲了。就这样，我们一个接一个地往下跳，一直到比赛结束。最终，我们小组艰难地拿下了第一名！

那次跳绳比赛，是一包学习生活的调味剂，给我们带来了无限的快乐。现在回想起来，那一幕幕精彩的镜头，还在我的脑海里清晰地播放呢！  
(作者系慈利县金慈实验小学六年级225班学生 指导老师：吴远山)

### 我们的劳动基地

孙萌一

神奇的天门山下，美丽的甘溪河旁，有我们可爱的校园。张家界崇实南校机场校区。进出校园的大道两旁，是一片农田，紧依校门的农田，成了我们的劳动基地。

星期三下午第六节课，吴老师带我们来到了劳动基地。

我们列队基地旁，倾听吴老师给我们介绍劳动基地的构成，植物生长的过程，什么时候播种，什么时候除草、施肥。

走进基地，仔细打量，我发现基地里有好多可爱的小精灵：茄树上垂满了紫色的嫩茄；虎皮辣椒害羞地藏在茂密的绿叶中；苦瓜像吊灯挂在藤上；西红柿枝丫上蹲满了青绿色圆溜溜的西红柿。加上碧绿的花生叶、包谷叶、南瓜叶、荷叶，把基地打扮得绚丽多彩，构成了一幅最美的画。

呱！呱！在圆盘似的荷叶上蹲着一只青蛙，三角板形的头上有一对大大的眼睛，全身碧绿碧绿的，嘴巴一鼓一鼓的，好像在说：你好呀！

我们班领养的是土豆园，土豆长势很好。土豆园中有一些杂草。杂草啊杂草，今天碰到我们，你们可遭殃了！我蹲了下来，用手抓着杂草使劲地往上拔。天上的太阳目不转睛地监督着我们，不一会儿，同学们就汗流浹背，两鬓的头发湿透了。

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。我默默吟着古诗。抬起头，看到土豆园里的杂草被我们除完了。一阵微风吹过，土豆叶频频点头，像是对我说：谢谢，你真是个勤劳的孩子。

劳动基地里充满了希望，在劳动中我收获了快乐。

(作者系张家界崇实小学南校机场校区三年级2班学生 指导老师：吴波云)

## 经验之谈

长大后，有多少次在孤寂时仰望星空，有多少次在失意时反省自我，有多少次取得成功时回忆来时走过的路，那句话总是激励我前进，伴我成长。

枯黄的落叶刚吹下树梢，就被一阵秋风带到了小女孩的脚下。爸爸，我想去玩滑梯。一声稚嫩的声音刚落，一声沉稳有力的话语回答了她：好啊。小女孩一路蹦蹦跳跳地来到了滑梯上方，连衣裙也随风摇曳，她小心翼翼地坐在高高的滑梯上面，微微紧绷的脸上写满了恐惧，也写满了憧憬和希望。别怕，你是最棒的！这一句铿锵有力的声音，不知怎的，好像带有魔力似的，小女孩渐渐平静了下来，抓着滑梯边缘，微微有些凸起青筋的小手也渐渐放松了下来。滑下来的那一瞬间，在秋风的温柔中似乎还夹杂了一丝沉稳有力的声音：你是最棒的！

回家的路上，小女孩牵着爸爸的手，哼着爸爸教给她的儿歌，欢快地走回家去。随着年龄的增大，小女孩进入了初中，儿时与父亲玩耍时的那份天真童趣只能成为回忆，但耳边怎么也不少的那句：你是最棒的！激励她成长。

不论是生活中遇到的挫折，还是学习上遇到的困难，每当她想放弃时，耳边总会有着那句沉稳有力的声音响起。秋季运动会上，面对三千多人的观众与高手如云的运动员，正准备参加一公里长跑的她，脑袋一片空白，内心一份恐惧，心中完全没有了信心。这时爸爸的那句：你是最棒的，让她重拾信心，迈开步伐，超越自我，取得了连她自己都不敢相信的成绩！

学习上，每当她考试不尽人意时，爸爸总会与她足膝膝相谈，冷静分析失败的原因，最后爸爸语重心长的说：学会反思，爸爸坚信，我的女儿一定是最棒的，将来你一定比爸爸更有出息！

多少年后，当小女孩长大参加工作，或许一个人在窗前为工作与学习发愁时，那句从小陪伴她长大的话：你是最棒的！即使不会在电话里传来，但在她的心中已经形成无形的动力。那时候的她，也许眉头只会一舒，嘴角也会止不住地上扬吧！

(作者系慈利县零阳镇一鸣中学八年级533班学生 指导老师：张健全)

## 寒窗夜话

长大后，有多少次在孤寂时仰望星空，有多少次在失意时反省自我，有多少次取得成功时回忆来时走过的路，那句话总是激励我前进，伴我成长。

枯黄的落叶刚吹下树梢，就被一阵秋风带到了小女孩的脚下。爸爸，我想去玩滑梯。一声稚嫩的声音刚落，一声沉稳有力的话语回答了她：好啊。小女孩一路蹦蹦跳跳地来到了滑梯上方，连衣裙也随风摇曳，她小心翼翼地坐在高高的滑梯上面，微微紧绷的脸上写满了恐惧，也写满了憧憬和希望。别怕，你是最棒的！这一句铿锵有力的声音，不知怎的，好像带有魔力似的，小女孩渐渐平静了下来，抓着滑梯边缘，微微有些凸起青筋的小手也渐渐放松了下来。滑下来的那一瞬间，在秋风的温柔中似乎还夹杂了一丝沉稳有力的声音：你是最棒的！

回家的路上，小女孩牵着爸爸的手，哼着爸爸教给她的儿歌，欢快地走回家去。随着年龄的增大，小女孩进入了初中，儿时与父亲玩耍时的那份天真童趣只能成为回忆，但耳边怎么也不少的那句：你是最棒的！激励她成长。

不论是生活中遇到的挫折，还是学习上遇到的困难，每当她想放弃时，耳边总会有着那句沉稳有力的声音响起。秋季运动会上，面对三千多人的观众与高手如云的运动员，正准备参加一公里长跑的她，脑袋一片空白，内心一份恐惧，心中完全没有了信心。这时爸爸的那句：你是最棒的，让她重拾信心，迈开步伐，超越自我，取得了连她自己都不敢相信的成绩！

学习上，每当她考试不尽人意时，爸爸总会与她足膝膝相谈，冷静分析失败的原因，最后爸爸语重心长的说：学会反思，爸爸坚信，我的女儿一定是最棒的，将来你一定比爸爸更有出息！

多少年后，当小女孩长大参加工作，或许一个人在窗前为工作与学习发愁时，那句从小陪伴她长大的话：你是最棒的！即使不会在电话里传来，但在她的心中已经形成无形的动力。那时候的她，也许眉头只会一舒，嘴角也会止不住地上扬吧！

(作者系慈利县零阳镇一鸣中学八年级533班学生 指导老师：张健全)

## 育人笔记

### 现象篇之十六 墨菲定律

李炳华

墨菲定律不是一种心理学效应，是一种数学推理，由爱德华·墨菲提出，亦称墨菲法则、墨菲定理：如果事情有变坏的可能，不管这种可能性有多大，它总会发生。墨菲定律、帕金森定律和彼得原理并称为二十世纪西方文化三大发现。

1949年，一位名叫爱德华·墨菲的空军上尉工程师，对他的同事随口开了句玩笑：如果一件事有可能被做坏，让他去做就一定会更坏。一句本无恶意的玩笑话最初并没有什么太深的含义，只是说出了坏运气带给人的无奈。然而这句话被迅速扩散，最后竟然演绎成：如果坏事情有可能发生，不管这种可能性有多大，它总会发生，并引起最大可能的损失。

在成长教育方面，墨菲定律给予我们的警示意义是非常丰富的，现实生活中，孩子们需要面对与即将面对的成长烦恼以及这个年龄段特有的情感脆弱性、思想迷茫性、行为偏颇性、思维局限性、自控无力性等等，都决定了孩子们缺乏自我警示与公共警示，更遑论防微杜渐了。但作为孩子的成长守护者，家长们需要以不同的形式，从不同的角度让孩子尽可能早地明白一些尝试，比如防微杜渐，小的隐患若不消除，就有可能扩大增长，其造成严重后果的几率也会慢慢增加。比如看淡压力，持平常心。因面临压力太大而心态失常，这是导致失败发生的最常见原因之一。比如守正安分，凡事不图侥幸，竭尽全力。侥幸心理是一种不想遵循客观规律、只想依靠机会或运气等偶然因素实现成功愿望或避免失败的心理。它会让你投机取巧、明知故犯、不讲因果、不守规则，变得懒惰懈怠、好走捷径。因其只依赖偶然因素，所以它必然不遵循因果规律，轻视或放纵隐患，在现实中往往如墨菲定律预言的那样事与愿违。

处理方案：1、尽量避免感情用事。控制情绪，抵制烦恼。在处理烦恼问题时可以遵循以下四个要诀：照着正确的解决方法去做；尽量收集资料，找出让你烦恼的原因；衡量资料的重要性，并找出对付的方法；观察事情进行得是否顺利。2、不要冲动地去做一件事，把问题和其他有关系的事情再慎重考虑一遍，如果没有比立刻行动更重要的事，那就立刻去实行。3、压力太大的时候，稍微休息一下。4、为了切合实际，不要嫌麻烦，再检查一遍。5、按部就班地从事情发生的过程中找出解决办法，不要妄下断言。6、和自己的意愿对照一下，看看自己所做的决定是否违背心意。

墨菲定律的弦外之音：一分钟有多长？这要看你是蹲在厕所里面，还是等在厕所外面。别跟傻瓜吵架，不然你会搞不清楚，到底谁是傻瓜。别试图教猫唱歌，这样不但不会有结果，还会惹猫不高兴。

墨菲定律对于成长教育的借鉴意义在于提示我们：负面心理暗示会对人的心态及行为造成不良影响。要有坚定的自信，稳定的心态，积极的心理暗示，以肯定式的语言做表述，对负面情绪或不良念头零容忍，一旦察觉立即打消。遭遇挫折要有尽人事听天命的觉悟，以正面、阳光的心态面对生活。

(作者系桑植县瑞培小学六年级5班学生 指导老师：熊昆华)

## 校园诗廊

### 我想变成一个小偷

李晨轩

我有一个心愿  
我想  
变成一个小偷

偷走妈妈的白发  
第二天  
妈妈惊奇地叫道  
噢，我变年轻了！

偷走爸爸的皱纹  
第二天  
爸爸轻松地说道  
噢，今天心情真好！

偷走老师的疲倦  
第二天  
老师舒服地叫道  
噢，今天心情真好！

偷走同学们的噩梦  
第二天  
同学开心地叫道  
噢，昨晚睡得真香！

我多想变成一个 小偷 啊  
偷走世间的仇恨  
只留下所有的美好  
没有战争，没有饥饿。  
那时候，世间将被爱包围  
的那样事与愿违。

可是，可是  
这个心愿  
什么时候才会实现呢  
我不禁一直想啊想啊

(作者系桑植县瑞培小学六年级5班学生 指导老师：熊昆华)

## 让书香校园 嗨 起来

### 桑植四中开展 阅读兴校 活动侧记

李怀国 刘兴佳

为落实 扫黄打非 护苗 有关要求，切实培养学生的绿色阅读兴趣，桑植四中认真开展 阅读兴校 活动，教育学生远离 黄赌毒，努力形成良好的审美情趣和学习习惯，积极营造健康向上的校园文化氛围。

周密制定方案，让校园阅读热 起来。该校对阅读时间实行灵活机动的 四管齐下 法：一是 专题阅读：学生每天晨读午练进行专题阅读；二是 挤时间阅读：每周从语文教学中抽出不少于4课时供学生自主阅读；三是 分散阅读：指导学生充分利用课余时间分散阅读。各学科教师努力提高课堂教学的效率，严格控制学生课后作业的数量，保证学生课外阅读时间不受影响，并利用每天早自习或课前三分种来讲故事、读美文、背诗词等。四是 集中阅读：该校利用节假日时间，

由教师进行专门的阅读指导，引领学生集中读书。学校集中推荐了32种书籍和34篇基础书目，要求学生背诵优秀诗文80篇、阅读量达到260万字以上。

开展阅读比赛，让阅读交流活 起来。该校以 我喜爱的一篇文章 师生同读、同评一本书 等为主题，每学期组织2次与阅读有关的主题活动。每学期出2期以上阅读主题的黑板报、班刊、校报。每学期组织一次阅读知识竞赛和一次 读书节 活动，包括演讲比赛、名著阅读交流、读书笔记展评、经典诵读比赛等。同时，该校注重发挥师生和家长在读书活动中的主体作用，及时听取各方面的意见建议，创造性地开展各种阅读比赛，形成了自己的阅读特色。

适时总结评比，让 阅读兴校 嗨 起来。该校不定期地开展 书香班级 书香少年 读书之星 等评比活动，适时进行阅读成果展示。学校制定了班级、教师、学生阅读各项评比方案，每学期末对班级、教师、学生开展阅读情况进行考核，对先进班级和个人进行通报表彰。目前，该校已评选表彰8个 书香班级 和13个 读书之星。同时还开展 传承湖湘文化，做文化自信的 四中人 征文比赛活动，表彰获奖学生和优秀指导教师。该校还将开展一系列评比交流活动，进一步激发师生阅读热情，引领 阅读兴校 活动 嗨 动全校。

## 书香校园

