



高中三年 来自一线教师的 忠告

高中三年，家长提前做准备，引导孩子走上未来金色大路。

给家长最受用的建议，解决孩子遇到的困难，对孩子的未来负责。

让孩子顺利升入大学的方法，教会家长怎样用智慧引导孩子。

【陶红亮 主编】



高中三年 来自一线教师的 忠告

【陶红亮 主编】

郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

高中三年,来自一线教师的忠告/陶红亮主编. —郑州:
郑州大学出版社,2015.6

ISBN 978-7-5645-2143-1

I. ①高… II. ①陶… III. ①高中生-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第006116号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人:张功员

全国新华书店经销

郑州龙洋印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:11.25

字数:195千字

版次:2015年6月第1版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2015年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2143-1 定价:28.00元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编委名单

主 编 陶红亮
编 委 (以姓氏笔画为序)

马九堂	王晓毅	王媛媛
叶永中	刘毅	朱官军
杨谐挺	苏文斌	李宏
何珑	张萍	张卫东
张雪莲	郑燕彬	赵群丽
闻雪珠	贾卫林	陶萍
崔召贵	窦丛坤	

前言

如果父母是一种职业,那么这个职业终生都不能辞职,看似没有任何约束却最不自由,看起来没有规律却要做很多的准备。家长要不断学习才能成为好家长。想要培养出品格优秀的孩子,做一个优秀的家长,需要学习的还很多。一转眼,孩子就要读高中了,然而很多的家长还不清楚怎样教育上高中的孩子,也没有任何准备。尽管一开始家长都会显得手足无措,但是一路上陪伴着孩子,和孩子一起成长,也是一件幸福的事情。

父母疼爱自己的孩子,疼爱的方式也不尽相同,有的家长对孩子溺爱,有的家长对孩子冷淡,想用正确的方式爱孩子,就要想孩子之所想。高中阶段的孩子处于叛逆期,很多的行为家长不能理解,但是互相赌气绝不是好的选择,弄不好双方还会产生误解。高中的孩子,虽然生理逐渐发育成熟,但是心智还没有完全成熟,他们希望父母用成人的方式对待他们,不要再认为他们是小孩子,由此可见父母如何与孩子相处是很重要的。

高中期间,家长和孩子都有同一个目标,就是共同成长,使孩子形成科学的“三观”,使孩子逐渐成为一个真正的“人”。高中三年,决定了孩子的未来,孩子处于人格的定型期,只有正确的引导才能使孩子少走弯路,塑造完整的人格。家长对孩子要信任,发现孩子不好的习惯要坚决制止和引导,关注孩子的心理状态,让孩子能够健康成长。

高中的课程难度增加,大部分家长虽已不能进行功课辅导,可是对于孩子在学习方法上出现的错误,还是能够及时发现并给予指导的。帮孩子选择合适的参考书,帮助孩子缓解学习压力,提醒孩子夯实基础知识,培养综合能力,树立明确目标。

家长和老师都很清楚,高中阶段的孩子压力是很大的,他们承受着家长的期望,承受着考试的压力,很多孩子都感到不堪重负,直接导致厌学、逃课等情况,很多孩子因为压力而迷失了未来的方向。对于压力,如果父母熟视

无睹，孩子便会被压力打垮，父母有责任帮助孩子排解压力，做孩子的心理导师，给孩子提供好的家庭氛围。

父母教育的方式不同，将来孩子的命运也不同，父母的言行举止，直接影响孩子的一言一行，关系孩子将来的命运和性格。孩子的潜能是无限大的，能否被激发出来却是一个未知数。有的孩子成绩出色，有的孩子走入歧途，父母同样付出了辛苦，却有不同的结果。父母总是埋怨高中的孩子不服管教，其实是父母没有用正确的方式。与孩子良好的沟通，能够缓和紧张的氛围。

父母既要关心孩子的成绩和身体，也不能忽视对孩子社交能力的培养。对于孩子交朋友，父母不应该横加阻止，虽然是要以成绩为重，可是朋友是每个人都需要的，孩子将来走入社会，就算技能和专业知识都很丰厚，若没有社交能力，也会被社会淘汰，父母不能忽视对孩子社交能力的培养。

每一个阶段的孩子，都面临着将来要独立的事实，孩子如果没有良好的品质，成绩排在第一名也不能称之为好学生；父母要帮助孩子学会独立，学习生活中必备的技能，孩子有独立的品质是非常重要的。

本书内容适合升入高中的孩子的家长阅读，并能指导父母如何对孩子不同阶段的学习、生活给予最恰当的帮助，以此，让孩子顺利度过高中三年。书中不仅有提升成绩的学习方法，还有保证孩子身心健康的相关内容，让家长在阅读本书过程中，得到一定启示，从而给孩子更好的指导。

最后，我们想说，家长要学习的东西很多，陪着孩子走的路也很长，对孩子的教育要注重细节，父母先要树立榜样，了解自己，然后了解孩子，引导孩子。一个优秀的孩子，要有优秀的家长陪伴。

编者

2015年1月

目录

Part 1	高中阶段,全面了解你的孩子	
家长要承认,高中时期的孩子已经长大了	3
孩子性格的弊端,家长该怎样引导	6
高中时期,孩子的成长很迅速	8
高中时期,孩子的朋友就是好的导师	11
高中时期,孩子面临无形的压力	13
高中孩子与父母关系的转变	16
高中的孩子处于爱情观的定型期	18
到了高中,家长要指导孩子做计划	21
Part 2	高中阶段,决定着孩子的未来	
对孩子足够信任,才能成就孩子的未来	27
网瘾是否难戒,关键看家长的引导	29
孩子要能经受挫折,才能走向人生的高峰	31
家长要帮助孩子宣泄不良情绪	34
家长帮助孩子树立自信,克服羞怯	36
发现孩子有社交恐惧,家长要及时给予帮助	39
教孩子克服狭隘心理,使前方的道路顺畅起来	42
家长的溺爱会使孩子变得更自私	44

青少年的抑郁症,家长要认真对待	46
-----------------------	----

Part 3 正确的学习方法,让孩子学习更上一层楼

高中复习要重视基础知识	53
不能轻视强科中的弱项环节	55
想要学好数学,好的方法是关键	57
善于将知识点连成“串”	60
高中孩子不能死学习	62
要充分利用试卷进行复习	64
复习阶段要选对辅导书	67

Part 4 心理调适,让孩子的心情永远晴朗

尊重孩子,使家庭和谐	73
家长要放松心态	75
对待叛逆期的孩子	78
不要乱给孩子贴标签	80
偏科现象要从心理抓起,对症下药	82
家长过高的期望,会给孩子带来压力	84
厌学情绪是学习的最大阻碍	87
即使高考失利,也不能让孩子丢了自信	89

Part 5 正确交往,让孩子拥有更多的朋友

孩子喜欢老师,就会喜欢上课	95
和老师交流的时候要用对方法	97
家长帮助孩子发现偶像的优势所在	99

孩子早恋了,家长别惊慌	101
家长教导孩子理性看待早恋	103
指引孩子正确看待失恋,度过高中感情风暴	105
父母用正确的方式阻止孩子网恋	107

Part 6 日常生活,让孩子真正走向独立

孩子多做些体育运动,能很好地缓解压力	111
旅游也是学习的一种方式	112
父母放手,孩子能走得更远	114
孩子健康成长,父亲的参与很重要	116
家长示弱,孩子便强	118
正确使用网络帮助孩子成长	120

Part 7 家教准则,好的家庭教育才能成就孩子

家庭中的暴力,给孩子造成重大伤害	125
和孩子建立良好的亲子关系	127
家长批评孩子,要有正确可行的方法	130
走进孩子的内心世界,用爱融化孩子的反抗情绪	132
给孩子请家教之前,要根据孩子的水平做决定	135

Part 8 备战高考,参与孩子人生中最关键的时刻

孩子和家长要认真对待模拟考试	141
面对高三孩子,家长要有好的表现	143
复习要有方法和节奏,懂得融会贯通	146
孩子在高中时期,学习的态度要积极向上	148

10	该不该复读,孩子和家长要慎重考虑	151
10	家长引导孩子临考前不要过度焦虑	153
10	要认真揣摩高考真题	155

Part 9 填报志愿,父母的指引让孩子不再迷惘

11	选择适合的专业,比选择好的学校更关键	161
11	填报志愿也要遵循技巧	163
11	是否决定出国,家长要认真考虑	166

家长要承认，高中时期的孩子已经长大了

Part 1 高中阶段，全面了解你的孩子

世界上没有一个父母不爱自己的孩子，可是爱的方式却千差万别，不是所有的父母都能爱得正确。爱自己的孩子，就要站在孩子的角度去想，而不是在乎自己怎样想，爱从来都没有对错，但是给予孩子爱的方式却有对错的分别。从对孩子的呵护到指引都是了解孩子的必经之路，到了高中阶段，父母不能理解孩子的各种行为，还会曲解孩子的本意，孩子很希望父母能将自己当作成年人，此时的父母不能像对待孩子一样对待他。



家长要承认,高中时期的孩子已经长大了

高中阶段是一个特殊的时间段,孩子不像儿童时期那样对父母依赖,不像初中阶段那样做事冲动,他们是非常叛逆的,当他们不认真学习的时候,就是对家长最大的反抗行为,家长不恰当的教育,会促使孩子越来越叛逆。因此,在高中时期,家长要对孩子多加了解。

多数家长通过侧面与孩子进行沟通发现,孩子们都特别希望自己的父母经常去外地,不用每天看着他们,孩子认为家长特别讨厌,这种对父母充满厌恶感的话语从孩子口中说出,着实能吓家长一跳,家长也感到很伤心。现在的高中生不愿意与家长多交流,每天自己躲在房间里,多数孩子很久也没有和父母谈心,心里话只和自己的朋友说,很多的家长发现与孩子有隔阂,不能正常交流。

调查发现大多数的家长很渴望和孩子交朋友,但是孩子很排斥和家長有交流,孩子之所以离父母越来越远,是有原因的,沟通不当占了绝大部分。

父母与孩子要进行有益沟通

孩子在小的时候,思想非常幼稚单纯,也很依赖父母,多数的事情都要征求父母的同意,父母也过多关爱自己的孩子,在这个阶段,孩子与父母的沟通很顺利,没有大的问题。

孩子逐渐成长起来,有了自己的思想,拥有了很多学业以外的知识,对生活有了自己的看法以后,会觉得很多事情不必和父母交代,这种情况下就要进行合理沟通。

好的沟通是亲子之间最重要的事情,孩子还不成熟,他们需要成人的帮助和激励。良好的沟通能够给孩子一个健康的心态,能够为孩子在成长的过程中找到一个知己,奠定良好的友情。

做父母的要先与孩子成为朋友,做朋友就能互相理解、互相信任、相互依赖和平等共处,这样孩子就能对父母表露心声,父母才能给孩子指出明路。父母和孩子成为朋友以后,孩子的行为就会优雅,性格也会变得亲近、开朗,在面临将来的人生时,能表现得勇敢。



④ 要用真心去理解孩子

高中生已经长大了，家长要意识到这一点。孩子表现出的逆反心理都是长大的表现，父母只要真心对孩子，做到平等对话，孩子依然能和父母接近。

有的父母会强制性地要求孩子做这个做那个，但是往往孩子不听，也不愿意和父母解释原因，因为在孩子的印象中，家长总是习惯性地教训他，解释了也没有用。其实，孩子有了自己的想法本来是一件好事情，父母应该将决定的权力赋予孩子，这样也能培养孩子的独立性。

④ 多花一些时间和孩子相处

有的家长发现，上了高中的孩子和父母说话越来越少了，在家沉默寡言，有些学习成绩也会下降，家长想和孩子沟通，却被孩子拒之门外。家长很费解这样的情况，可是第二次去找孩子，没说几句，孩子就说父母真的很烦，又一次不欢而散。这样的情况使父母感到尴尬，也对孩子的行为感到莫名其妙，这个时候家长要再接再厉，一天天去接触孩子，观察孩子对家长态度的变化，每天都要坚持做一个耐心的交谈，随着孩子与家长交谈的时间慢慢延长，也就能达到长期交谈的目的了。

父母在与孩子进行最初的交流时，可以找些轻松愉快的话题，可以聊一些学校中发生的有趣的事情，从同学聊到老师，也可以谈谈孩子见到的有趣的事，时间久了，就可以谈谈报纸、杂志、电视剧、国家大事等。只要每天抽出十几分钟，就能了解到孩子的内心想法，从而与孩子之间建立起一架可靠的桥梁。

④ 家长要多理解孩子，让孩子自己支配时间

多数高中生的心声是，为什么家长不能理解自己？当孩子从忙碌的学业中解脱，有了两天假期的时候，家长见到孩子最多的问话就是：“作业写完了吗？”高中阶段的主要任务确实是学习，但是一个好的家长不会一直把功课挂在嘴边。

经过长达几个月的紧张复习，孩子一定会有很多没有完成的事情，比如平时没和好朋友及时交流，没有去看那档期待很久的电视节目，其实放假的时间由孩子自己安排更合适。



在父母眼中,孩子永远都是长不大的。其实到了高中,孩子早就有了安排,什么时间出去玩,什么时间做功课,孩子已经计划好了,不用像小时候一样,还要父母盯着去做这做那。

家长都说孩子在高中时期很叛逆,性格难以捉摸,其实是家长没有跟随时间的脚步去理解孩子。对于这个阶段的孩子,父母要用成人的看法对待他们,这样才能让他们感受到被尊重。

家长和孩子要进行有趣的游戏

现如今许多家长和孩子都不知道对方有什么优点缺点,其实将了解对方的优缺点当作亲子游戏是很合适的。在这个游戏中家长和孩子可以更好地了解对方,孩子很可能在发现父母的优点以后,会对父母很有亲近感,双方会像朋友一样相处。

家长在外面的时候不要呼唤孩子的小名,虽然小名能起到亲切的感觉,但是到了高中就不能这样称呼了,会让孩子觉得自己依然是没长大的孩子,时间长了就有了阴影,小名只限于儿时的称呼。家长如果能做到这点,也充分表明了交流的平等原则。

到了高中,家长要告诫自己,孩子已经长大了,教育方法有必要改变。要给予孩子足够的自由空间,比如某一科的功课什么时候学、要穿什么样的衣服、换什么样的发型,家长只提出意见,对孩子怎样做不要去干涉。

【教师忠告】

对待高中时期的孩子,家长要少一些管束,多一些尊重。对于孩子的发脾气要用沉默来对待。孩子的认知能力逐渐增强,他们羡慕成年人解决问题的方式,喜欢反驳他人的观点,就是为了证明自己是有想法的人,其实孩子想让身边的人发现自己已经长大了,不是一个小孩子,家长要懂得孩子的心思。



孩子性格的弊端，家长该怎样引导

孩子在高中阶段有了自我意识，学会了独立思考和自由安排事情，从思想到行动都有了自己的风格，他们急切地想从父母的控制中逃脱出来，不想继续受到父母的管教了。

孩子的自尊心在此时表现得很明显，非常想将自己的才能表现出来，在对事情的看法上有自己的见解，他们不愿听父母和老师的说教，很多事情都敢于发表自己的看法，而且能维护自己的观点。

相比于初中时期，心理上的提升就是多了理性的思考。比如：当和周围人有了矛盾，初中生会不计后果地大打出手，但高中生会用理性战胜情绪，懂得思考事情的后果，在做出决定之前，有足够的思考时间。但是，高中时期孩子的性格不稳定，时而敏锐，时而偏激，他们的意志力不够坚定，分不清勇敢与冲动，还常常出现逆反的心理。

孩子的冲动常常表现在为他人、为自己打抱不平的行为中，遇到不公平的事，总要打抱不平。这个时期的孩子，不仅不能让自己受委屈，也不能见到他人受欺负，他们有时会与他人激烈地争吵或冲动地打架。对于孩子这样偏激的行为，父母要严加管理，如果任由其发展，很有可能钻牛角尖，走上歪路。

多了进取心理，同时也很脆弱

高中时期的孩子生理发展迅速，往往天不怕地不怕，有很旺盛的精力，血气方刚，思维敏捷，不安于现状，具有进取精神，对前途有无尽的憧憬，孩子多了憧憬，就希望快些实现自己的梦想。

由于高中的学习繁重，也给孩子的心理造成很大压力，可能导致孩子出现暴躁、厌学、注意力不集中、记忆力减退的现象。

一些孩子不能忍受自己有压力，所以通常不认真学习，有的甚至在外面和人打架，性格出现极端，这是脆弱的表现。

性格具有封闭性和社会性

上了高中的孩子似乎有了重要的秘密，他们的心思变得细腻，感情的世界也丰富起来，却变得更加封闭，他们希望有一个隐私的空间，将它锁起来。

但是不愿意和家长分享,也不愿意听他们说教,双方的话题越来越少,由于经常封闭自己,孩子会感到孤独,可是又希望能被家长理解。他们会找和自己有相同志愿的朋友,对他人敞开心扉,并且袒露自己的秘密。

高中的孩子也具有了社会性质,对现实中发生的事很有兴趣,喜欢打探新鲜事,会模仿大人的行为,对社会的事情加以评论,积极参与到社会生活中,所表达的想法也超出了学生的范围,包括对于一些集体和国家的事情,孩子都有了好奇心。

智力达到了成人的高峰状态

高中的孩子能很好地集中注意力,并且能将注意力持续很长时间,懂得时间上的合理分配,观察力也有了一部分的提升,有了全面的观察能力,但是不一定准确无误。

同时,他们开始进行理性的思考,思维敏捷,能判断是非对错,不会轻易相信他人的话,有自己的主见,喜爱和他人争论,希望能独立解决问题,但是使用的方法常常过于偏激。

孩子感情变得细腻丰富,情绪有了连续性,有了很多幻想,对事情充满活力和热情,精神饱满,容易亢奋,感情用事很严重,出现盲目的焦躁情绪,遭遇挫折就想退缩或者有很多消极情绪,遇事很偏激。

对于孩子片面的表现,家长要积极引导

这个阶段的孩子,很容易做出极端的事情,没有家长的引导,就会想不通一些道理。为了防止孩子走入极端,家长要开导孩子,教他们换一种思路。

当孩子沮丧地表示自己的成绩不理想,也许会与大学失之交臂的时候,家长不要问成绩,可以引导孩子了解还有没有其他的可能性,孩子如果说有,只是要更加努力,那么家长的目的就达到了,只需要督促孩子多加努力就可以。

家长要时刻提醒孩子,遇到事情不要从片面的角度去考虑,不要轻易下结论,换一种思考方式也许就能解决了。

孩子如果缺乏父母的引导,很容易走上歧路。任由偏激的思想发展下去,孩子就会否定自己的一切,认为自己什么都不行,不是学习的料,很容易就放弃学业。这时候如果家长能积极指导,教孩子换一个思维方式,让他