

中

学

生

家庭教育
手册

方仁工 主编

华东师范大学出版社

中学生家庭教育手册

方仁工 主编

华东师范大学出版社

(沪)新登字第 201 号

中学生家庭教育手册

方仁工 主编

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

邮政编码: 200062

新华书店上海发行所经销 江苏省句容市排印厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 6.25 字数: 113 千字

1995 年 10 月第一版 1995 年 10 月第一次印刷

印数: 001—6,000 本

ISBN 7-5617-1381-9/G·632

定 价: 6.40 元

主 编
副主编
编写者

方 仁 工
肖 亚 辉
潘 月 琴
李 亚 丽
徐 阿 根
张 怡 泰
崔 绍 明
沈 黎 曙
王 王 望

张 珊 珊
张 巧 娣
王 志 斌
姜 绪 法
吴 福 龙
郝 建 亭
任 宝 成

王 建 萍
肖 亚 辉
徐 红 峰
丁 纪 生
周 根 荣
姚 仁 鹤
黄 宗 鹤

前 言

家庭对于青少年成长有着不可估量的作用，这不仅是理论界的共识，而且已被越来越多的事实所证明。作为学校的教育工作者，当然要意识到自己在教育青少年工作中肩负的重任，而不能将许多原本应当自己做好的事推给学生家庭，推给社会；但正由于教师们在自己的工作实践中深切地感到青少年的教育工作带有综合性，需要学校、社会和家庭共同配合，因此，教师们又总是将搞好学生的家庭教育，作为自己工作的任务之一，进行了研究，并在教育、教学的实践中加以体现。这本《中学生家庭教育手册》，就是我校教师工作实践的记录。我们希望通过这样的“手册”，沟通学校与学生家庭的联系，为广大家长提供在家庭中对子女进行教育的内容、方式和方法。我们希望这样做了，能使学生家长在教育子女时有一个较为实在的依傍，并收到较为实在的效益。

近年来，根据党和国家的教育方针，结合我校的实际情况，我们提出了要培养学生具备五种作风，四个素质，三种能力，一项特长。五种作风是：进取的

精神,勤奋的态度,严格的规范,合理的方法,良好的习惯。四个素质是:思想政治素质,文化素质,身体素质,心理素质。三种能力是:自学能力,自锻能力,自管能力。一项特长,是指学生在全面发展的基础上,有自己独特的个性,并在某一学科、某一技艺方面有自己特有的爱好及专长。我们将上述要求,简称为学校的“五四三一”教育工程。按照这一工程的总要求,学校制订了一系列的实施细则。我们觉得,这样做有助于学生健康成长,扎实成才,并最终获得成功。

在这本《中学生家庭教育手册》中,我们介绍了“五四三一”教育工程的有关内容,并按这些内容向家长提出了教育子女应注意的地方。尽管这些内容带有我们学校的“个性”,但我们认为,对于处在中学阶段的青少年来说,用这些内容在家庭中进行教育,对他们的成长有着普遍的意义。因此,即使不是在我校就读的学生,他们的家长同样可以从中得到借鉴与启迪。

作为学生家长,在家庭中如何对自己的子女进行有效的教育,这个任务相当艰巨。有关家庭教育的书籍、文章,出版或发表得也不少。这本小册子的作者,都是教育教学第一线的中学教师,他们有着丰富的经验,他们所写的内容,针对性强,通俗易懂,而且分别就初中起点年级到高中毕业班学生的不同情况,介绍了家庭教育应该掌握的内容,这样做,更有利于读者根据青少年的实际,分层次、分阶段地给子女以教育。在这一点上,这本小册子有着与其它

著作不同的特色。同时,这本小册子的作者,还能根据当前改革开放的大背景,针对独生子女的家庭实际,介绍了许多教育青少年应当注意的问题,这样,小册子也就不同于国外或我国过去有关家庭教育的著述,带有鲜明的时代性。小册子在介绍家庭教育时,还注意突出重点,而不是面面俱到,泛泛而谈,这样,家长在寻找家庭教育的“抓手”时,又可以做到“对号入座”,便于操作。这应该也可以说是这本小册子的特色之一。

家庭教育的重要性,尽管已为越来越多的人所认识,而且在实践中已经积累了许多宝贵的经验,但不能不指出,家庭教育这块园地上,仍有许多容待开发的沃土,可以供我们辛勤耕耘;也存在着不少“误区”,有待我们加以清理和调整。《中华人民共和国教育法》规定:“未成年人的父母或者其他监护人应当配合学校及其他教育机构,对其未成年子女或者其他被监护人进行教育。”又规定:“学校、教师可以对学生家长提供家庭教育指导。”我们衷心希望这本《中学生家庭教育手册》,能够成为沟通学校教育与家庭教育的桥梁,我们热切期望广大学生家长在家庭教育这块园地上,播下优良的种籽,培植茁壮的树苗,从而迎来繁花似锦、硕果累累的收获。

限于水平,这本小册子难免存在不足之处,恳请读者批评指正。

方仁工于上海市市北中学

1995年5月

我对培养“三自能力”的 认识和体会

刘京海

方仁工校长及市北中学的领导、教师实施的以培养学生三自能力为突破口的教育改革，是一项针对我国教育弊端而展开的一项具有实践和理论意义的教育改革。

这项改革的重点是要培养学生的自我学习、自我锻炼、自我管理的三自能力，而三自能力的核心就是自我教育能力。方校长倡导的这项改革绝不是一种简单的教育方法改革，而是一种教育观念、教育目标的改革。以三自能力为主要内容的自我教育能力作为一种培养目标，集中地反映了方校长独特的教育观念、办学思想和他的教育境界，主题性地揭示了教育本来所有的含义。作为一种新的教育理想及对教育价值的新的判断的实施，其意义不仅对市北中学的学生来说是一种福音，而且必将对教育的改革产生日益广泛的影响，因为这项改革充分体现了教育改革的大趋势。

教育社会学家认为，教育过程的本质是帮助学生实现社会化的过程，对于学生来说，可以具体解释为是一个从他律走向自律的过程，因此，这一过程也

就可以合理地解释为从受教育到自我教育的转化。以往的教育总是有意无意地把追求分数和升学作为教育的目标，因此也就总是片面强调对学生进行教育，强调学生受教育，忽视和否认了学生的自我教育，久而久之，只见教育、不见自我教育的畸形教育，却成了教育的全部含义。其实作为教育对象的学生也是发展自己的主体，作为活生生的人，他们也有主观能动性，他们可以也应该在受教育的过程进行自我教育，这也是为什么在几乎同样的教育条件下，学生的发展结果往往很不一样的主要原因。过去人们总把产生这种差异的原因简单归结为智力方面的差异，因而束手无策，怨天尤人。而三自能力培养的改革，正是看到了学生在受教育过程中的被动局面，因此着力呼唤学生主体作用的发挥，着力强调学生自我教育能力的培养，学生在教育过程中的主体性作用得到承认，教育效果的极大提高也就成为可能。

从片面强调教育到强调教育和自我教育的结合，是三自能力培养这项改革的主题意义，而对当前教育弊端的正确分析则是这项改革的逻辑起点。强调学生自我教育，不是否认和削弱教育，相反，恰恰是恢复教育本来应有的意义，从而扩展我们对教育的认识。正确的理解应该是要求教育者在教育学生的同时，增强培养学生三自能力的意识，发展学生的自我教育能力。是否可以这样理解，教育不是目的，自我教育才是目的。在社会日益发展，知识爆炸的当代，书是教不完的，而学习和发展对于学生来说则是终身的，如何使我们的学生适应未来社会，成为社

会上的成功者，自我教育能力的形成正是学生终身发展所必备的一种能力，因为这种能力不仅对于提高当前的学习效果是十分有益的，更重要的是，这种能力是学生不断成长，实现自我价值的能力。

人们常常说，十年树木，百年树人。教育是一项指向未来的工程，因此，任何具有生命力的教育改革总是即时效果和长远发展的统一，目的论和方法论的统一。方校长和市北中学的领导、教师，正是从这一高度和构思来实施这项改革的。三自能力的培养，既注意到当前教育质量的提高，是一种十分有效的方法，更着眼于学生长远发展，是教育最终追求的目标。这种即时效果、长远发展的统一和一体化，方法、目标的统一和一体化，在一个更深刻的层面表现出其改革的全部哲学思考和含义。

更值得称道的是，在实施这项改革的过程中，学校领导不仅精心组织教师和学生去探索这方面的规律和方法，而且不断加强对家长的教育和指导工作，使学校、家庭、社会的教育目标和教育方法一体化，使整个改革的各个层面的各种力量相互协调。

作为一位教育工作者，同时也是市北中学的一位家长，我和我的女儿一起得到教育和提高。我的女儿刚进市北中学时，应该说是一个很普通的学生，经过市北中学一年的三自能力培养，有了很快的提高，应该说这种提高主要不在于其成绩在班级和年级中名列前茅，更为可喜的是其三自能力的迅速提高，我和女儿都觉得这方面的提高将为其进一步的成长奠定厚实的基础。

在学校的指导下，我觉得作为一个家长培养学生形成三自能力可能需要注意以下几点：

(一) 增强意识。作为家长关心孩子的分数和名次是可以理解的，但我们认为分数只是一种结果，我们更应关心其过程，三自能力的培养恰恰是学生获得好的结果的一个过程，而且只有在过程中才能形成和培养学生的三自能力，有了三自能力，好的结果就成为一种必然，否则好的结果就只能是一种偶然现象，即使现在有好的结果，从长远看也会丧失。

(二) 留出空间。市北中学注意给学生留出空间，让学生有可能自由发展，而我们有些家长，却不是利用这个空间去发展学生的三自能力，而是把孩子的学习时间和内容排得满满的。孩子有了自由支配的时空，家长应该启发和引导学生主动地作出安排、计划，而不是强制学生干什么，不干什么。

(三) 注意过渡。学生的三自能力不是一天形成的，每个学生原有的水平也不一样。这方面能力没有或欠缺的孩子，一开始家长对他们的指导帮助可以多一些，包括用一些强制的手段，然后逐步地放开，切忌一味强制，否则，学生的三自能力永远也不能产生。

(四) 加强检查。学生要形成三自能力，家长不可以放任自流，仍需要检查，学生作业不能自觉完成的，当然每天重点查作业，作业能自觉的，下一步重点就要查预习、复习，也能完成了，就可以检查其他方面，一开始可以天天查，以后逐步拉长检查时间。

(五) 强化反馈。孩子总需要鼓励，家长除了加

强与教师的联系，也要注意把自己观察到的情况反馈给孩子，反馈的重点应集中在孩子三自能力是否形成和水平如何方面，如孩子学习的各方面也总是会有困难和障碍的，我们不是鼓励他们依靠家长，而是强调那些方面他们是依靠自己取得成绩的，给予鼓励和表扬，久而久之，他们也就把学习看成是自己的事。我常对女儿说，什么方面成绩的取得，没有我们家长的份，这是你自己努力的结果，她也就逐步形成一种自我意识，主动去克服困难障碍。我想，这正是比考试分数更重要的，也正是方校长和市北中学领导、教师所期望的。

（本文作者系市北中学学生家长，
上海市闸北八中校长）

目 录

前 言	(1)
我对培养“三自能力”的认识和体会	刘京海(1)
迈好中学第一步	(1)
无规矩不成方圆	(7)
尊敬长者,关心他人	(14)
培养良好的学习习惯	(21)
培养孩子的自我料理能力	(29)
良好的性格怎样培养	(35)
谈谈素质教育	(42)
注意:孩子进入“青春期”!	(51)
鼓励孩子的正常交往	(57)
走出家庭教育的“误区”	(62)
期望,孩子成长的推动力	(72)
重视家庭和社会信息的指导	(78)
怎样才是合格的初中毕业生	(87)
帮助子女适应高中阶段学习生活的转变	(95)
高中学生焦虑情绪的表现、成因和对策	(100)

高中学生心理素质的培养与提高	(108)
要重视非智力因素	(115)
关于人际交往能力和合作心理的养成	(120)
引导孩子成长、成才、成功	(127)
谈谈进取心	(135)
如何正确认识和评价自我	(145)
高中生选科的要领	(153)
做一个称职的高中毕业生家长	(159)
让孩子以最佳状态迎考	(166)
选择好志愿，接受祖国的挑选	(172)
附：中学生日常行为规范	(180)

林显章，浙江省宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

宁波市海曙区实验小学，宁波市海曙区实验小学

孩子从小学跨入中学的大门，心里都有一个美好的梦。作为家长，看着孩子兴高采烈的样子，心里也有说不出的高兴，而且会默默地期盼，甚至会给孩子精心地设计着自己向往的“未来”。

是的，孩子进入中学，这是在人生的道路上跨出了重要的一步。如何顺利地成长，如何达到自己向往的目标，如何在今后的道路上创造出使人赞美的辉煌，这第一步跨得好不好，是至关重要的。否则，美好的梦会消失，各种如意的设想会落空。有时，还会留下无限的悔恨。

这第一步应怎样跨呢？

孩子在学校，学习，是主要的生活内容。在这里，就先从孩子的学习生活谈起吧！

孩子从小学进入中学，学习生活发生了重要的飞跃。要使孩子能迅速适应中学的学习生活，首要的是培养孩子良好的学习习惯和能力。因为中学里学习的课程增加了，学习的内容加深了，中学的教学方法也与小学不同，不再是“扶着孩子走路”，而是引导孩子“独立走路”。可以这样说，在中学里要教会学生自己学习。习惯，教育学家和心理学家把它称为“人的第二天性”，成为习惯的东西，就变成了人们的

一种自然需要。从小养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，将有益于孩子的终身。

那么，作为家长，应该从那些方面着手努力呢？

首先，要培养孩子的时间观念，养成有计划的学习习惯。

刚进中学的学生，多数还像小学生一样，没有时间观念，往往沉溺于有趣的活动中，乐而忘返。因此很有必要为他们制定一张作息时间表，把每天的学习、活动时间作个规定，决不能让时间在无所事事中白白流失。周六、周日如果纯粹休息，什么事都不干也不好，要坐下来学习1~2小时才好。在规定的学习时间里，必须要求孩子集中精力。我们发现，有的孩子在家学习时，或坐在桌子前胡思乱想，或东张西望，或乱写乱画，虽然说晚上不出去也不看电视，其实时间的利用率很低，效率极差。因此，家长帮助孩子养成有计划学习的习惯非常重要。有计划的学习，课余安排好个人的学习计划，要比无计划、随意的学习效率高，效果好。因为学习计划既是一种自我约束，又体现了追求的目标。

其次，要帮助孩子抓好学习的基本环节，培养预复习的习惯。

孩子的学习过程，一般说来可以分为五个基本环节，就是预习、听课、复习、作业、小结。在家里，学生的学习常常是预习、复习和做作业，中学又特别强调培养孩子预复习的习惯。预习大致可以分为两个阶段：第一阶段要粗略浏览一下第二天要上的新课内容，在重要和不懂的地方作些记号，不识的字查字

典。第二阶段，要解决一些问题，边看书边记下要点，复习要重视及时、阶段、终端复习。及时复习，是指每天安排一定的时间，指导孩子复习老师当天教的内容。著名心理学家艾宾浩斯研究发现，人的遗忘规律是先快后慢，先多后少。所以及时复习能收到事半功倍的效果。相反，等孩子遗忘以后再去复习，效果就差了。阶段复习，是指孩子学了几课或一个单元后，让孩子比较系统地整理一下知识的重点、难点、基本概念、基本理论、基础知识，这样可以发现自己所学知识的薄弱环节，及时补上知识的缺陷。终端复习，是指期中期末，帮助孩子全面复习，提高比较、综合、分析、应用的能力。知识的积累要细水长流。我们平时经常可以看到一些同学临考前照样看课外书，参加各种活动，却能稳操胜券。那就是他平时注重复习的结果。复习要在理解的基础上记忆。有的同学认为记忆就是死记硬背，其实不然，即使到了高中，也仍然要求在理解的基础上对概念、规律，甚至典型解题思路进行记忆。在复习时要让学生自己认真地检查做好的作业。因为做作业后自我检查，及时纠错，既可训练孩子学习的能力，又可巩固学到的知识。做错三道题，即使自己检查出来一道，孩子也会感受到成功的喜悦。有的家长每天规定必要的时间让孩子自己检查作业，有的家长还帮助孩子自制“错题集”，让孩子自己来纠正作业中的错误；吸取教训。实践证明这都是行之有效的方法。

再次，要注意培养孩子独立学习的习惯，积极地