

中学生家长必读

Jiating Jiaoyu

JIATING JIAOYU KEXUE YU YISHU JIATING JIAOYU
KEXUE YU YISHU JIATING JIAOYU KEXUE YU YISHU JIATING
JIAOYU KEXUE YU YISHU

四川省妇女联合会儿童工作部
四川省家庭教育研究会

编

(青少年版)

家庭教育 科学与艺术

电子科技大学出版社

PDG

《四川省家庭教育丛书》编委会

主 编：陈 芳

副主编：马晓玲 周晓俊

编 委：白福平 李 萍 罗 琴 唐保民 刘 军

序

古今中外的家庭教育观都是相似的：家长担负着教育孩子的主要责任。中国古训曰：“养不教，父之过；教不严，师之惰。”外国名家说：“爱孩子，这是连母鸡都会做的。但教育好孩子却是一门艺术”（高尔基）。现在，那种“放任自流”听任孩子自由发展，“小时别管他，树大自然直”的观点已经没有了多少市场。

同时，在什么时候教育孩子的看法上，古今中外的教育专家也有相同的观点：“教育要从娃娃抓起”（邓小平）。到底从多大的娃娃抓起呢？中国古训曰：“三岁看大，七岁看老”；国外科学家的看法是：“人的智力有50%是在4岁前获得的。”

都知道孩子要教，都主张从小抓起。但在怎样教的问题上，却出现了不同的做法。

有的是顺其自然，全无主张。倘若能真正理解和驾驭“顺其自然”者，便能当家庭教育的导师。很多家长的顺其自然，主观上想顺其自然，客观上却找不到方向，没有主张，人云亦云，一天一个样。实在没法管时，就将“顺其自然”变成“放任自流”，又回到“树大自然直”的路上去了。

有的是操之过急，拔苗助长。这是目前大多数家长的急躁做法。为了应付考试和竞争的压力，不管孩子受不受得了、吃不吃得消，也不管将来用不用得着，说是为了让孩子将来不被淘汰，其实是想方方面面都比别的孩子更强，总想一口吃成个胖子。听说有幼儿学前班，家长就要先送孩子上幼儿学前班，孩子上幼儿园时家里就把小学的学习内容教完，孩子上小学时家里就教中学的学习内容，目标就是小学毕业不上中学直接考中国科技大学的神童班。拔苗助长的结果，拔蒿者多，拔长者少。

有的是全面开花，齐头并进。这部分家长，标准与前者相同，只是内容上

抓不住重点，学奥数、学外语、学钢琴、学舞蹈、学书法、学绘画、学摄影、学计算机……只要社会上有的幼儿培训班，生怕漏掉了哪一个，生怕孩子会失去了本该属于他的天地，生怕将来丧失了竞争的一份力量。可就是不知道，孩子真正的天地是童心和稚趣、天真和快乐，真正的竞争力是健康和潜力。

有的是挖掘特长，重点培养。这部分家长也许比上述的家长都要聪明，可是这些家长也可能忘了孩子的好奇要远大于兴趣，真正从小就有稳定的兴趣是很难找的。于是随着孩子兴趣的漂移，一门心思想让孩子成名成家的家长们，今天买钢琴，明天买画板；或者今天拜武术大师，明天拜知名作家，后天拜心算大师……最后“神仙”拜了不少，家里的“家伙”也买了不少，不但没有把特长培养出来，反而耽误了孩子的正常学习。

也不能说这些做法全是错误的，其实，用上述方法成功者也不在少数，但多数之所以不灵，只是没有抓住孩子的特点和家庭教育的规律，把事情做急了、做偏了，以至于差之毫厘，谬以千里。

那么什么样的教育才是最好的教育呢？我们认为六大要诀是最主要的。

——最好的教育应该是尽早的教育；

——最好的教育应该是最关键的教育；

——最好的教育应该是发掘潜能的教育；

——最好的教育应该是个性化教育；

——最好的教育应该是将成长规律与未来社会需求相一致的全面和谐的教育；

——最好的教育应该是让孩子拥有幸福完整人生的教育。

本套书从这六个方面，分幼儿园、小学、中学三个不同的阶段，结合常见的一些实际问题，进行了具体的分析，提出了我们的看法。其实，就最早的教育来说，还不是从幼儿园才开始的，胎教和婴幼儿早期教育也是很重要的内容。但考虑到我们妇联工作的范围，我们着眼于把最好的教育，关注到从幼儿园到中学的这个阶段。从这一思路出发，这一套书分为上、下两册，上册书是《家庭教育科学与艺术（少儿版）》，从上幼儿园讲起，到小学阶段为止；下册书是《家庭教育科学与艺术（青少年版）》，集中讲中学阶段。在这两册书中，重点又放在每个阶段的年龄关键点、心理关键点、智力关键点和能力关键点上，而发掘潜能的教育和个性化教育又是本套书的重中之重。其他各条要诀将贯穿在各

个具体问题之中。

正因为一个孩子一个样，因此也希望广大家长在阅读这套书的时候，也能坚持个性化原则，根据自己孩子的具体情况灵活应用。

本套书由曾中辉教授执笔。在编纂过程中，学习和参考了中外家庭教育专家的教育理念，借鉴和吸收了国内很多家庭教育类图书、杂志中关于家庭教育的观点，还直接引用了书中、杂志中以及网页上公开的一些成功案例。由于篇幅有限，恕不一一指出，谨向他们表示衷心的感谢。在这里，特别要感谢知心姐姐卢勤，著名教育家李镇西，四川教育学院教授傅蓉珍，家庭教育专家闻君、金波、范静泊、罗恒星、刘传贤等，是他们给本书提供了很多有价值的内容。由于编者水平有限，不足甚至错误之处在所难免，恳请专家和广大读者批评指正。

编 者

2008年5月于成都

开 篇 语

——做好家庭教育这一强国工程

学校教育、社会教育、家庭教育是教育孩子的三大领域，在孩子进入社会以前的时期——这一时期的时间长达20年左右，家庭是孩子生活的主要环境，家庭成员长期对孩子耳濡目染，父母、家人对孩子的教育、影响至关重要，家庭教育是一切教育的基础。苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比成一块大理石，他说：“把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家：(1)家庭；(2)学校；(3)儿童所在的集体；(4)儿童本人；(5)书籍；(6)偶然出现的因素”。从上述的排列顺序看，家庭被列在首位，因此，家长了解家庭教育的重要性是十分必要的。

家庭教育问题自古以来就受到人们的关注，尤其是当今，独生子女成为普遍现象，留守儿童、单亲家庭的子女、隔代培养存在的问题日益增多，家庭教育的重要性就更加突出。本书正是基于这一时代与社会特点，抓住家庭教育中的特点与家长们探讨家庭教育的具体方法，家庭教育的目的是使孩子健康成长，成人成才。

一、家庭教育是教育人的起点和基点

家庭教育一般是指家庭中的父母及其成年人对未成年孩子进行教育的过程。其教育目标应是：在孩子进入社会接受集体教育（幼儿园、学校教育）之前保证孩子身心健康发展，为接受幼儿园、学校的教育打好基础。在孩子进入幼儿园、进入学校后，配合幼儿园、学校使其在德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。家庭教育的重点是以培养孩子良好的道德品质和养成良好行为习惯为主，行为习惯包括：生活习惯、劳动习惯、学习习惯等，教会孩子如何学“做人”。家庭教育由于发生在家庭之中，与幼儿园、学校以及社会教育相比较，具有以下特点，这些特点使家庭教育成为教育人的起点和基点，具有其他教育

所没有的优势。

(一) 早期性

家庭是儿童生命的摇篮，是人出生后接受教育的第一个场所，即人生的第一个课堂；家长是儿童的第一任教师，即启蒙之师。所以家长对儿童所实施的教育最具有早期性。一般来说，孩子出生后经过三年的发育，进入幼儿时期，3~6岁是学龄前期，也就是人们常说的早期教育阶段，这是人的身心发展的重要时期。我国古语有：“染于苍则苍，染于黄则黄。”幼儿期是人生熏陶渐染化的开始，人的许多基本能力是在这个年龄阶段形成的，如语言表达、基本动作以及某些生活习惯等，性格也在这个年龄阶段逐步形成。美国心理学家布鲁姆认为：一个人的智力发展如果把他本人17岁达到的水平算作100%，那么4岁时就达到了50%。4~8岁又增加了30%，8~17岁再增加20%。可见在5岁以前是人的智力发展最迅速的时期，也是进行早期智力开发的最佳时期，如果家长在这个时期所实施的家庭教育良好，孩子早期的智力开发就会取得成功。占往今来，许多仁人志士，卓有成效的名人在幼年时期受到良好的家庭教育是他们日后成才的一个重要原因。如德国大诗人、剧作家歌德的成才，得力于家庭的早期教育。在歌德2~3岁时，父亲就抱着他到郊外野游，观察自然，培养歌德的观察能力。在3~4岁时，父亲教他唱歌、背歌谣、讲童话故事，并有意让他在众人面前演讲，培养他的口语能力。这些有意识的教育，使歌德从小乐观向上，乐于思索，善于学习。歌德8岁时能用法、德、英、意大利、拉丁、希腊语阅读各种书籍，14岁写剧本，25岁用一个月的时间写成了闻名于欧洲的诗歌《少年维特的烦恼》。再如古代以“父子书法家”著称的王羲之、王献之，有过1350多项发明的大发明家爱迪生，一代文学巨星郭沫若、茅盾等名人的成长过程都说明了家庭教育对早期智力开发是十分重要的。反之，人在幼年时期得不到良好的家庭教育而影响智力正常发展的事例也是不少的。如印度“狼孩”卡玛拉，从小被狼叼去，8岁时被人发现，但其生活习惯已与人两样，其生活习惯几乎与狼一样，四肢爬行，吃生肉，昼伏夜行，后来经过人为的训练，两年后才能站立，六年后可以像人一样行走，四年内学会了六个单词，在他17岁时，智力水平仅达到3岁孩子的水平。据《中国妇女报》披露，我国南京市一姓马的工人因患有精神性心理疾病，生怕孩子受人迫害，将自己的三个子女从小锁在家中，不让他们与外界接触，长达十几年，致使这些孩子智力低下，言语迟缓，与同龄

人相比，智力及生活能力差异很大，近于白痴，所以不可忽视家庭教育早期性的作用。

（二）连续性

家庭教育第二个特点是连续性。孩子出生后，从小到大，几乎2/3的时间生活在家庭之中，朝朝暮暮都在接受着家长的教育。这种教育是在有意和无意、有计划和无计划、自觉和不自觉之中进行的，不管是以什么方式、在什么时间进行教育，都是家长以其自身的言行随时随地地教育影响着孩子。这种教育对孩子的生活习惯、道德品行、谈吐举止等都在不停地给予影响和示范，其潜移默化的作用相当大，伴随着人的一生，可以说是活到老学到老，所以有些教育家又把家长称为终身教师。这种终身性的教育往往反映了一个家庭的家风，家风的好坏往往要延续几代人，甚至十几代人、几十代人，而且这种家风往往与家庭成员所从事的职业有关。如：“杏林世家”“梨园之家”“教育世家”等。同时家风又反映了一个家庭的学风，学风的好坏也往往延续几代人，甚至十几代人、几十代人。如在中国近代，无锡人严功增补清末《国朝馆选录》，统计自清顺治三年丙戌科至光绪三十年甲辰科，状元共114人，其中父子兄弟叔侄累世科第不绝者，如苏州缪、吴、潘三姓，常熟翁、蒋两姓，浙江海宁陈、查两姓。看得出家庭教育的连续性往往对人才群体的崛起有着重要影响。这种情况，古代、近代都比较突出。在当代随着科学的发展、社会的需求、待业的增多，人们择业面宽，一个家庭中所有的成员不可能都从事同一种工作，但都不乏见到这种情况，即有些家庭的成员在工作中屡屡成绩显著，受到表彰，而有的家庭成员却违法犯罪接二连三。这些都与家庭教育的连续性有着很大的关系。

（三）权威性

家庭教育的权威性是指父母长辈在孩子身上所体现出的权力和威信。家庭的存在，确定了父母与子女间的血缘关系、抚养关系、情感关系，子女在伦理道德和物质生活的需求方面对父母长辈有很大的依赖性，家庭成员的根本利益的一致性，这些都决定了父母对子女有较大的制约作用。父母的教育易于被孩子接受和服从，家长合理地使用这一特点，对孩子良好品德和行为习惯的形成是很有益处的，对于幼儿来说，尤其是这样。幼儿在与其他小朋友们玩耍游戏中，当出现争执情况时，往往引用父母的话来证实自己的言语行为是对的，如他们喜欢说：“我爸爸是这样说的”或“我妈妈是那样做的”等。父母在孩子心

目中的权威性决定着孩子如何看待和接受幼儿园、学校及社会的教育。孩子与父母的关系，是孩子最先面临的一种重要的社会关系。在这种关系中，几乎体现了社会伦理道德的各个方面，如果在这种关系中有裂痕和缺陷，孩子今后走向社会，在各种人际关系中就会反映出来。另外，强调父母权威的重要性，还因为父母在孩子幼年时代始终扮演着双重角色：既是孩子安全生存的保护者，又是人生启蒙的向导。父母教育的效果如何，就看父母权威树立的程度，父母权威的树立必须建立在尊重孩子人格的基础上，而不是封建的家长制上，明智的家长很懂得权威树立的重要性，更懂得权威的树立不是靠压制、强求、主观臆断，而是采用刚柔相济的方法。父母双方在教育子女的态度上首先要协调一致，并相互配合，应宽则宽，应严则严，在孩子面前树立起一个慈祥而威严的形象，使孩子容易接受父母的教育。

（四）感染性

父母与孩子之间的血缘关系和亲缘关系的天然性和密切性，使父母的喜怒哀乐对孩子有强烈的感染作用。孩子对父母的言行举止往往能心领神会，以情通情。当处理发生在周围身边的人与事的关系和问题时，孩子对家长所持的态度很容易引起共鸣。当家长高兴时，孩子也会高兴；当家长表现出烦躁不安和闷闷不乐时，孩子的情绪也容易受影响，即使是幼儿也是如此。如果父母缺乏理智而感情用事、脾气暴躁，就会使孩子盲目地吸收其弱点。家长在处理一些突发事件时，表现出惊恐不安、措手不及，对孩子的影响也不好；如果家长处惊不变、沉稳坚定，也会使孩子遇事沉着冷静，这样对孩子心理品质的培养能起到积极的作用。

（五）及时性

家庭教育的过程，是父母长辈在家庭中对孩子进行的个别教育行为，比幼儿园、学校教育及时。常言道：知子莫若父，知女莫若母。家长与孩子朝夕相处，对他们的情况可以说是了如指掌，孩子身上稍有什么变化，即使是一个眼神、一个微笑都能使父母心领神会，因此父母完全可以通过孩子的一举一动、一言一行及时掌握此时此刻他们的心理状态，发现孩子身上存在的问题，及时教育，及时纠偏，不让问题过夜，使不良行为习惯消灭在萌芽状态之中。而在幼儿园、学校中，教师面对着几十个孩子，只能针对这个年龄阶段的孩子进行共性教育，也就是群体教育，因时间及精力所限，不可能照顾到每个孩子的特

点，容易出现顾此失彼的现象，甚至因此使孩子对教师的照顾不周而产生不信任感，而家长可以及时引导孩子端正认识。因此，家长对孩子进行正确的家庭教育既可以使孩子在进入幼儿园之前就形成良好的行为习惯，为接受集体教育奠定很好的基础，又可以弥补集体教育的不足。

二、良好的家庭教育是造就21世纪人才的必要条件

《九十年代中国儿童发展规划纲要》中指明：“今天的儿童是21世纪的主人，儿童的生存、保护和发展是提高人口素质的基础，是人类未来发展的先决条件。儿童的健康成长关系到祖国的前途命运。提高全民族素质，从儿童抓起。”并提出：“在2000年要使90%儿童（14岁以下）的家长不同程度地掌握保育、教育儿童的知识。”这项目标明确了家长们肩负着为国家造就21世纪人才的重任。能否把这一代孩子培养成为德、智、体、美、劳全面发展的人，是关系到国家是否后继有人的百年大计。福禄贝尔还说过：“国家的命运与其说是掌握在当权者的手中，倒不如说是掌握在母亲的手中。”这句话很有哲理性，它深刻地挑明了家长在教育子女中所起到的作用。家长首先要明确教育方向与国家利益、人民要求相一致的原则，不能把孩子视为私有财产，要树立为国教子的思想，端正教育目的。我国在21世纪是什么情况，用邓小平同志的话来讲，要使我国在21世纪中叶达到中等发达国家水平，人均年收入达4000美元，年国民生产总值达6万亿美元。21世纪的人应该是具有良好的思想意识、高尚的道德情操、健全的心理品质、积极与他人合作的精神、较强的应变能力、吃苦耐劳的全面发展的一代新人。如果21世纪没有这样一批高素质的建设者是很难完成此大任的，具备这样的素质不是一朝一夕所能办得到的，而良好的家庭教育正是培养高素质人的必备条件。

三、良好的家庭教育是优化孩子心灵的催化剂

孩子从婴儿期步入青少年期，随着年龄的增长，终将由家庭这个小环境步入社会的大环境，接触家庭以外的人群、事物。社会中那些真善美、假丑恶不断地进入孩子的视野，大人采取隔离手法是行不通的，因为家庭中的电视、录像也会从不同角度不断地反映当今社会的现实，既有正面的报道，也有反面的。儿童特别是幼儿缺乏理性的辨别是非能力，但有着比成人敏锐的感受能力。他

们对身边发生的一切事物的敏感性，而这种敏感性正是培养理性辨别能力的基础。家长应利用这一特点，帮助孩子在这种感受能力的基础上，发展对社会生活的辨别能力和心理承受能力，过滤社会信息，优化孩子幼小的心灵。如果家长在日常生活中能针对孩子年幼接受能力不太强的特点，抓住具体的日常琐事，帮助孩子认识辨别社会的是是非非，让他们具体地感受到真善美光明的一面，也体会到假丑恶的卑鄙，可以帮助孩子增强扬善除邪的正义感，从而抵制丑陋阴暗面对孩子心灵的侵蚀。例如，当今电视、录像几乎步入城市居民中的每个家庭，孩子们几乎天天与它们打交道，可以说是不出自家门，便知天下事。从中可以接受到来自世界各地的各种信息。这里有政坛风云、科技进步、凡人俗事的各种内容，从中可以学习很多知识，了解国内外大事，家内外小事。但也不可避免地有一些凶杀暴力、荒诞下流的镜头映入孩子的眼睑。家长要针对这些问题进行及时指导，提高孩子的鉴别能力，同时还要随时检点自己的行为举止，为孩子树立正面形象，优化儿童心灵，预防儿童犯错误，甚至于违法违纪。家庭做好这方面的工作，有助于安定小家庭的环境。家庭是社会的细胞，有了健康的细胞，才能有健全的肌体，细胞有病，就会引起肌体发病。古人云：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”的“修身、齐家、治国、平天下”观点就是这个道理。为此，家长做好优化儿童心灵的工作对安定社会、安定国家功在千秋。

本套书按照孩子从入学前到高中的成长历程，依据当代家庭教育的最新理论，紧扣当今家庭教育的重点、难点、热点，搜集编排了当今家庭教育中急需面对与解决的众多的具体问题，列举大量的、典型生动的、历史的和现实的家庭教育事例，从正反两个方面引导家长正确有效地教育培养子女，为解决家庭教育中的具体问题进行通俗中肯的分析，做出了切实有效的回答，内容上贴近生活，贴近现实，具有较强的针对性和可操作性，可供家长借鉴参考。

目 录

中学孩子的年龄特征	1
● 初中孩子的生理特征	1
● 初中孩子的三大矛盾	2
● 让初中孩子顺利渡过三大敏感关口	3
● 高中孩子的生理特征和心理特征	4
● 高中孩子的主要矛盾	7
● 高中孩子的心理准备	9
中学孩子的心理培养	12
● 初中孩子的心理特征	12
● 初中的孩子，初二是关键	13
● 美国人怎样培养孩子的自立精神	14
● 瑞士人怎样培养孩子的自立精神	14
● 中学孩子缺乏自主性怎么办	15
● 孩子向母亲告父亲的状怎么办	15
● 是否应该让孩子早日学会做家务事	16
● 为什么要培养孩子坚强的个性	18
● 怎样培养孩子坚强的个性	20
● 要不要让孩子经受挫折和磨难	21
● 怎样对孩子进行挫折教育	22
● 过分地溺爱孩子，会带来什么后果	24
● 怎样克服孩子过分依赖的习惯	25
● 怎样改变孩子已经形成的依赖心理	27

● 怎样激发孩子的自信心	28
● 激发孩子的自信心有没有技巧	29
● 孩子的自尊心表现在什么方面	31
● 怎样培养孩子的自尊心	32
● 父母有哪些行为会损害孩子的自尊心	33
● 什么是孩子的自制力	34
● 怎样培养和磨炼孩子的自制力	35
● 孩子胆小是怎么造成的	37
● 怎样培养孩子的勇敢精神	39
● 女孩子要不要培养勇敢精神	40
● 怎样培养孩子乐观的心态	41
● 怎样帮助孩子调整不良情绪	45
● 发现孩子爱虚荣时怎么办	48
● 孩子为什么会羞怯	50
● 如何克服孩子的羞怯心理	51

中学孩子的志向激励 53

● 尊重孩子人生道路的第一次选择	53
● 鼓励孩子有更高的追求	53
● 怎样引导孩子正确崇拜偶像	56
● 怎样引导孩子向英雄模范学习	57
● 鼓励孩子为实现理想而奋斗	59
● 帮助孩子树立恒心	60
● 应该让孩子“吃苦受累”	61
● 培养孩子勤奋努力的品质	63
● 培养孩子坚韧不拔的顽强闯劲	66
● 鼓励孩子从小立大志	67
● 怎样激发孩子的上进心	69
● 培养孩子主动进取的精神	71

中学孩子的品德教育 74

● 什么是孩子的爱心	74
● 家长怎样培养孩子的爱心	75
● 怎样让孩子懂得尊重老人	77

● 怎样增强孩子的责任心	79
● 为什么要培养孩子诚信的美德	81
● 怎样培养孩子讲诚信的美德	82
● 孩子为什么会撒谎	84
● 怎么帮孩子克服撒谎的毛病	85
● 让孩子学会懂礼貌	87
● 怎样培养孩子宽厚的美德	90
● 怎样培养孩子勤奋的美德	92
● 让孩子学会谦虚	94
● 让孩子学会俭朴	97
中学孩子的智力开发	100
● 怎样教孩子学会“点石成金”的本领	100
● 怎样防止孩子智力开发的偏差	101
● 抓住孩子智力特点，有的放矢地开发智力	102
● 为什么要培养孩子的观察能力	104
● 培养孩子观察能力的基本要求是什么	104
● 培养孩子观察能力的基本训练方法	106
● 培养孩子观察能力的基本技巧	108
● 为什么说孩子的记忆是智力的仓库	109
● 唤醒孩子记忆的愿望和动力	110
● 提高孩子记忆力的有效方法	110
● 怎样帮助孩子与遗忘作斗争	112
● 为什么说孩子的思维是智力的核心	113
● 培养孩子的思维能力，有哪些规律可遵循	115
● 怎样培养孩子的创造性思维	117
● 培养创造性思维的智力体操	120
● 怎样教给孩子发明制造的方法	122
● 为什么说想象是智力的翅膀	123
● 培养孩子想象力的基本途径	124
● 训练孩子想象力的基本方法	125
中学孩子的个性培养	127
● 孩子的性格是怎么形成的	127

● 高中孩子的性格对其成长过程有什么影响	128
● 孩子的性格是单一的吗	129
● 促进孩子性格形成的主要因素有哪些	130
● 怎样从小培养孩子的好性格	131
● 同样是一个大苹果的奖励为什么会带来两种相反的结果	133
● 不让孩子做自己的“机器人”	134
● 培养孩子的个性首先要尊重孩子的天性	135
● “听话”的孩子未必是好孩子	135
● 过分干涉孩子，会适得其反	136
● 怎样尊重孩子的个性	137
● 对任性的孩子应该怎么办	139
● 怎样矫正孩子的任性习惯	141
● 怎样防止孩子孤僻和自我封闭	143
● 怎样纠正孩子的自卑心理	144
● 怎样让孩子走出抑郁的阴影	147
● 培养高中孩子挑战人生极限的勇敢精神	149
● 怎样给高二的孩子减轻竞争压力	150

单亲家庭的家庭教育

● 单亲家庭子女的一般心理特征	153
● 离异家长应该怎样对待单亲孩子呢	155
● 怎样做好单亲母亲	156
● 怎样做好单亲父亲	158
● 单亲父母在家庭教育上的几个误区	159
● 单亲母亲的教子心态	161
● 怎样减轻单亲母亲的心理压力	161
● 单亲母亲怎样抚平孩子的心理创伤	162
● 单亲家长特别要善于引导孩子走出单亲的心理阴影	163
● 单亲母亲对儿子的性别教育	164
● 调节离异家庭孩子不良情绪的方法	165
● 单亲家庭的隔代教育问题	166

地震后的家庭教育思考

● 地震后的家庭教育思考	169
--------------------	-----

● 从全国人民的抗震救灾中我们应该感悟到什么	170
● 地震让我们重新认识什么是爱国心	171
● 地震让我们认识责任心是做人之本	172
● 人为什么要知恩图报	173
● 知恩图报是一个人的道德底线	175
● 知恩图报是做人的起码良知	176
● “知恩图报”和“施恩不图报”	177
● 怎样让孩子学会感恩	178
● 地震让我们认识什么是英雄	180
● 学习地震中的十大少年英雄	183
青春期教育	186
● 青春期教育问题的迫切性	186
● 青春期校园里的奇闻怪事	187
● 早恋、早性行为都是青春期惹的祸	188
● 专家呼吁：青春期的孩子需要正面力量	189
● 社会、学校和家庭联手才是青春期烦恼的解决之道	189
● 不能使用特务手段对待孩子的早恋	190
● 母亲出差给高三儿子留避孕套引发的故事	190
● 家长应该怎样对孩子进行“性教育”	191
中考、高考心理辅导	193
● 小升初孩子的心理障碍	193
● 如何避免考前综合征	193
● 中考前一定要调整自己的心理状态	194
● 中考学生的心理障碍	195
● 考前焦虑自测	196
● 考前学生心病八成在父母	198
● 父母对考试存在三大误区	200
● 考生正确调整心态有四招	201
● 科学安排复习计划	201
● 介绍几种记忆和复习的方法	202
● 试试下面的放松法和放松训练	205
● 考前放松操	205

● 我给学生心理“淬火”	207
● 专家称高考过程中调整心态最重要	209
● 高三何时才能告别痛苦	209
● 怎样才算具有考试的良好情绪	210
● 减轻考试压力自我调节五法	211
● 打好高考这场心理战	212
● 考场中的病态心理及其对策	213
● 群体心理对考生的影响	213
● 考生应如何调养身心	214
● 如何避免考生神经衰弱	215
● 高考来临，如何调控好自己的情绪	216
● 怎样防止考场上怯场失常	217
● 高考成功的心理秘密	220
● 迎接高考的精神准备	221
● 迎接高考的物质准备	223

附 录

● 中华人民共和国未成年人保护法	225
● 中华人民共和国预防未成年人犯罪法	235

参考文献