

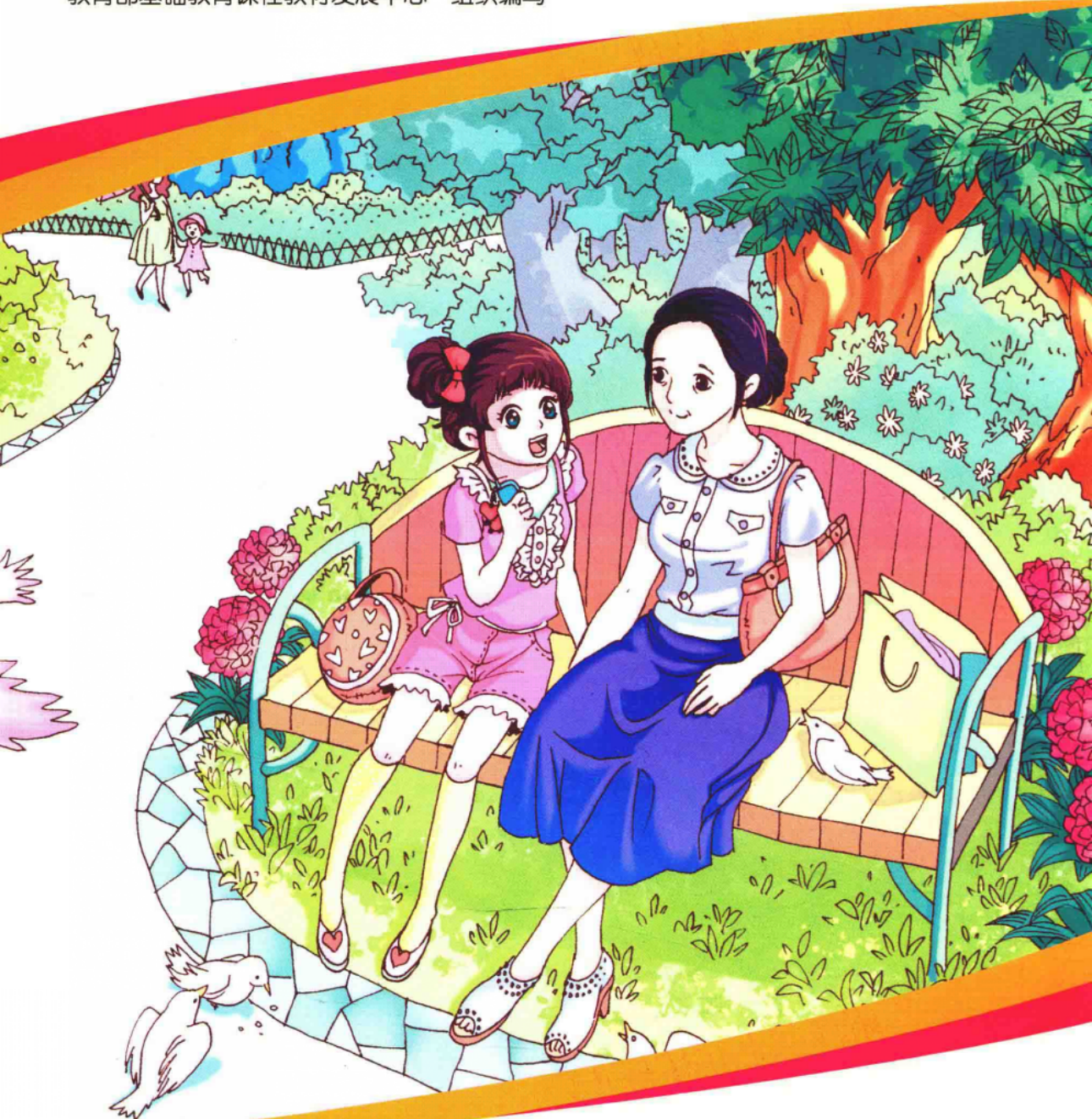
教育部关心下一代工作委员会审查推荐  
家长学校系列教材

# 家庭教育

## JIATING JIAOYU

7 年级

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



華文出版社  
SINO-CULTURE PRESS



## 家长学校系列教材

家庭教育 幼儿园小班  
家庭教育 幼儿园中班  
家庭教育 幼儿园大班



家庭教育 一年级  
家庭教育 二年级  
家庭教育 三年级  
家庭教育 四年级  
家庭教育 五年级  
家庭教育 六年级

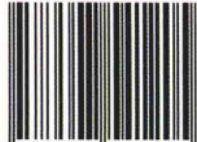


家庭教育 七年级 ◀  
家庭教育 八年级  
家庭教育 九年级

责任编辑：潘 婕  
特约编辑：顾力行  
封面设计：王采莲

定价：36.00 元(含光盘)

ISBN 978-7-5075-4120-5



9 787507 541205 >

教育部关心下一代工作委员会审查推荐  
家长学校系列教材

# 家庭教育

七年级

JIATING JIAOYU

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



華文出版社  
SINO-CULTURE PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

家庭教育. 七年级 / 教育部基础教育课程教材发展中心  
中心组织编写. — 北京 : 华文出版社, 2014. 1

家长学校系列教材

ISBN 978-7-5075-4120-5

I. ①家… II. ①教… III. ①初中生—家庭教育—家  
长学校—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第290925号

家长学校系列教材：家庭教育（七年级）

---

作 者：教育部基础教育课程教材发展中心

责任编辑：潘 婕

特约编辑：顾力行

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

电 话：总编室 010-58336239

市场营销部 010-58336267 58336270

责任编辑 010-65259567

经 销：新华书店

印 刷：北京增富印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：7.25

字 数：98千

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：36.00元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有，侵权必究

## 家长学校系列教材

### 编写委员会

- 总 顾 问 田淑兰 教育部关心下一代工作委员会主任
- 顾 问 郭振有 教育部关心下一代工作委员会副主任
- 刘仁镜 《中国教育报》总编辑
- 傅国亮 《人民教育》杂志总编辑
- 中国家庭教育学会副会长
- 马建华 中国教育学会副秘书长
- 主 任 曹志祥 教育部基础教育课程教材发展中心副主任
- 副 主 任 赵 晖 教育部关心下一代工作委员会秘书长
- 鲍 钢 国家留学基金管理委员会留学预科学院副院长
- 编 委 俞家庆 李水平 梁树生 叶 明
- 李 斌 胡东黎
- 丛 书 主 编 俞家庆
- 初中分册主编 俞家庆
- 本 册 编 委 苏 婷 熊敬敏 孙 慧 姜乃强

## 序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福，更关系着中华民族的未来和希望。一个孩子从出生到走入社会，家庭是孩子重要的生活空间，是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充，具有不可替代的重要作用。

当前，经济社会的发展和独生子女剧增带来的家庭结构的变化，家庭教育出现了很多新的问题：一是家长对孩子的期望过高，望子成龙、望女成凤心切；二是孩子成长的环境发生了变化，孩子的压力逐步加大，面临的诱惑也逐渐增多；三是生活条件的改善，居住面积的增大，电脑、电视的普及，造成孩子与父母的沟通越来越少。这些问题带来的家庭教育缺位、错位、不到位现象比较普遍，最突出的就是重智育、轻德育，教育方式多训斥、少疏导，以及用溺爱或暴力等极端方式对待孩子，由此酿成的悲剧屡见不鲜。

近日，中共中央、国务院印发了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确要求：充分发挥家庭教育在儿童少年成长过程中的重要作用。家长要树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，培养子女的良好习惯，加强与学校的沟通配合，共同减轻学生课业负担。这为我们改进和加强家庭教育工作指明了方向。

我们党和政府一贯高度重视家庭教育，1991年国务院办公厅转发国家教委等部门《关于创造良好社会教育环境保护中小学生健康成长的若干意见》的通知。通知要求：重视家庭教育工作，帮助

家长提高家庭教育水平，纠正错误的教育方法。有关部门要密切配合，建立家庭教育咨询机构，举办家长学校。1994年中共中央下发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》，要求：学校教育、家庭教育、社会教育紧密结合；要通过家长委员会、家长学校、家长接待日等形式同学生家长建立经常联系，大力普及家庭教育知识。2001年《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中指出：“重视家庭教育，加强对家庭教育的指导，帮助家长树立正确的教育观念，为子女健康成长营造良好的家庭环境”。2004年中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，要求“重视和发展家庭教育”，并指出：家庭教育在未成年人思想建设中具有重要作用。要把家庭教育与社会教育、学校教育紧密结合起来。各级妇联组织、教育行政部门和中小学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任。充分发挥各类家庭教育学术团体的作用，针对家庭教育存在的突出问题，积极开展科学研究，为指导家庭教育工作提供理论支持和决策依据。以上意见，方向明确，要求具体，形成了比较系统的家庭教育指导思想和工作原则。

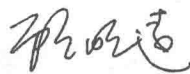
多年来，各级教育行政部门、学校和广大教育工作者一直在积极探索，努力改进和加强家庭教育工作。依托幼儿园和中小学校举办家长学校，就是行之有效的重要举措之一。家长学校成为提高家长素质、加强学校与家长沟通、推进家庭教育工作的重要平台。现在，教育部关心下一代工作委员会正在全国开展家庭教育工作实验区工作，推动各地家长学校的建设和发展，这是一项重要的有意义的工作。为了给家庭教育工作实验区提供支持和服务，教育部基础教育课程教材发展中心组织专家和学校教师共同编写了这套《家庭

教育》系列丛书。我相信这套丛书对于促进各地家长学校提高办学质量、帮助家长更新教育观念、掌握科学的教育子女的方法意义深远。

《家庭教育》系列丛书，编写指导思想明确，以儿童少年养成教育为宗旨，以儿童少年身体、心理发展特征为依据，以培养引导儿童少年学会学习、学会做事、学会交往、学会做人为主要内容。本套丛书针对家庭教育中存在的问题和家长的认识误区，结合鲜活、生动的案例分析，为家长介绍有关科学知识和正确的教育方法。本套丛书共12册，从幼儿园到初中每个年级一册，既考虑到不同年级孩子不同的生理、心理特点，又考虑到孩子成长的连续性，努力做到教育内容阶段性和连续性的统一。本套丛书内容丰富，特色鲜明，适合家长们阅读参考。

希望在家庭教育工作实验区试用的基础上，进一步总结新的经验，使本套丛书进一步丰富和完善。

在此，谨向为编写出版本套丛书付出辛勤劳动的专家、学者以及在家庭教育一线工作的同志们致以崇高的敬意！



2010年8月于北京



# 目录

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| <b>第一章 了解你的孩子，做孩子的朋友 .....</b> | <b>(1)</b>  |
| 一、初中学生的生理发育 .....              | (3)         |
| 二、初中学生的心理发展 .....              | (4)         |
| 三、家长要重视与学校沟通 .....             | (10)        |
| <b>第二章 引导孩子学会学习.....</b>       | <b>(15)</b> |
| 一、引导孩子把初中作为生活新起点 .....         | (17)        |
| 二、帮助孩子适应初中的学习生活 .....          | (23)        |
| 三、悉心培养孩子的学习自信心 .....           | (30)        |
| <b>第三章 教育孩子正确做事.....</b>       | <b>(39)</b> |
| 一、教育孩子做负责的家庭成员 .....           | (41)        |
| 二、尊重孩子的个性，启发孩子规划人生的意识 .....    | (49)        |
| 三、培养孩子丰富健康的情感 .....            | (56)        |
| <b>第四章 培养孩子的交往技能 .....</b>     | <b>(65)</b> |
| 一、尊重孩子，倾听孩子吐露心曲 .....          | (67)        |
| 二、培养孩子与人交往的能力 .....            | (73)        |
| 三、重视对孩子的青春期教育 .....            | (79)        |

**第五章 夯实孩子做人根基**..... (87)

一、培养孩子文明礼貌待人 ..... (89)

二、教育孩子学会关心学会爱 ..... (94)

三、培养孩子的合作意识、互助精神 ..... (100)

**后 记**..... (108)



## 第一章

# 了解你的孩子，做孩子的朋友

处在少年期的初中生在生理上快速发育成熟、心理上急剧变化。家长必须充分地了解他们身心发展的特点，掌握科学知识，有针对性地进行家教。教育的方式要以引导、疏导、建设性支持为主。家长应该尽量避免使用训斥、讽刺、谩骂的方式，更多采取鼓励、激励的教育手段。

面对身心发展快速变化的初中学生，家长要重视做好与学校教育的配合工作，通过多种形式和渠道，积极地与学校老师沟通。

家长要对学校教育与家庭教育进行调整与平衡，处理好教师与学生的关系、正确与错误的关系、学习各科知识的关系、德智体美劳全面发展的关系、同学之间的关系。





当孩子升入初中以后，家长最深切的感受就是孩子一下子长大了，主意越来越多了。以前那些挺好用的教育方法也失灵了。孩子身上到底发生了什么呢？

初中学生的年龄大约在12岁至16岁之间，正处在青春期发育的初期阶段，也就是青年期（12岁至30岁）的早期阶段，通常称之为少年期。这个时期是他们生理上快速发育成熟、心理上急剧变化的时期。有的学者把这一发展时期形象地比喻为暴风骤雨、疾风怒潮的时期。面对孩子如此迅疾的生理发育、心理发展的变化，家长必须充分地了解他们身心的发展特点，掌握生理发育、心理发展的科学知识，运用恰当而有针对性的施教技巧。

## 一、初中学生的生理发育

初中阶段是人一生中身体生长发育最为快速的高峰期，处在青春发育期的初中学生具有身体外形迅速成长，机体功能迅速增强，性器官与性功能发育成熟三大特征。

身体外形的迅速成长表现为学生的身高、体重、胸围、肩宽、骨盆等器官的迅速发育与增长。最为明显的是他们的身材，特别是腿骨的快速增长。男学生在12岁至15岁左右身材变化很快，身体长高的最高峰大约在14岁，身高平均每年增长7厘米到9厘米，最多的可达到10厘米到12厘米。女学生则是在月经初潮的前一年身高增长最快，平均每年增高5厘米到7厘米，最可达8厘米到10厘米。伴随着身材的迅速增高，体重也会随之迅速增加，通常每年可增加5千克到6千克，多的可达到10千克。孩子们似乎在一夜之间长成了“大人”的模样。当然，有的孩子在青春期的身高突增不明显，生长速度比较平均，这也是正常表现。





机体功能的迅速增强表现为各种器官、系统机能的迅速生长，并逐步趋向成熟。例如，这时期大脑的发育接近完成，脑神经细胞的树状突起增多，内部结构趋于复杂，高级神经活动的兴奋与抑制过程趋于平衡，特别是大脑的内抑制机能逐步发育成熟。这些功能上的发育成熟，都为孩子的心理上的发展和趋向成熟提供了物质前提和可能性。

性器官和性功能的发育成熟表现为男女学生的性特征发育明显，女学生从十一二岁开始，生殖器官开始发育，乳房突起，声音变高，骨盆变宽，一般在十三四岁时出现月经初潮，标志着其性器官和性机能发育趋于成熟；男学生的性发育相对女学生来说要晚一年到两年，通常在十二三岁时喉结开始增大，声音变粗，到十五岁时，睾丸的重量已接近于成人，男学生首次遗精的年龄大约在十四岁到十六岁之间，标志着男性的生殖腺已经发育成熟，体格发育基本完成。性器官和性功能的快速发育并趋向成熟意味着初中学生的性意识开始觉醒，心理成熟度也将随之得到了进一步的提升。

## 二、初中学生的心理发展

初中学生生理器官与机能上的迅速发育成长，带来的直接影响是为学生的心理发展提供了必要的物质基础，加之社会环境、学校教育、家庭教育的共同影响，初中学生在认知、情绪情感、自我意识、意志、行为方式等心理特征方面，都会迅速成长，表现出与儿童期明显不同的特点。

### 1. 认知的发展

认知的发展包括感知、记忆、思维、注意等方面的内容。初中阶段是学生的认知能力最快速发展的阶段。这个时期，学生各种功



能的迅速发展，如同为他们提供了一个更大的舞台、更高的视角，使得他们对外界所发生的事物格外地敏感。他们喜欢进行新的尝试，勇于冒险创新，喜欢评论，表现出更加广泛、更加深刻的认知活动，有的学者甚至认为十二岁到十五岁是人的认知能力发展最为显著的时期。初中学生在认知能力发展方面所显示的这些特点，使得我们的学校教育和家庭教育有条件采取多样化的施教措施，满足他们认知发展的需求，激发他们的聪明才智。

从学生对知识和外部事物的感知方面来看，初中学生观察的目的性、持久性、精确性和概括性逐渐增强。相对小学阶段而言，他们能够按照教学任务的要求，较长时间地把注意力集中在学习目标上。同时，思维能力的提高也使得他们能够较好地抓住事物的主要特点和本质特征，更加全面地感知任务目标。

初中阶段是学生记忆力极为旺盛的时期，记忆容量迅速增大，记忆保持的时间迅速加长。这期间，初中学生的逻辑记忆能力和理解记忆能力逐渐增强，随着年级的增高而不断上升，善于利用各种各样的方法把学习的内容、材料纳入到他们的知识结构和知识系统之中。同时，由于抽象记忆能力的提高，他们的机械记忆随年级的增高而减少，形象记忆的发展在初中三年级后也有所下降。这个时期，家长在教育过程中要重视对孩子的逻辑记忆、理解记忆的训练，促进孩子在学习过程中把新旧经验和新旧知识联系起来，组成新的认知系统的能力，避免那些简单机械的重复，提高他们对信息的组织能力。

在思维能力的发展方面，初中学生开始由之前具体的、直观的思维模式向抽象的、逻辑的思维模式发展，较之小学生的思维特点来说，初中学生思维的广阔性、敏捷性、独立性和深刻性表现得更加突出。与此同时，思维能力的发展使他们开始对自然、社会、政治、哲学、人与人之间的关系表现出浓厚的兴趣，喜欢探索各种事情的本质，并且表现出更多的怀疑与争论行为。当然，初中学生



通常也会表现出浅尝辄止、缺乏坚持的思维特征。由于知识的不足以及社会经验的缺乏，他们非常容易受到社会上各种流行时尚的感染，而且他们深思熟虑、明辨是非的能力还很缺乏，对问题的看法也常常表现出偏激、片面、不深刻、不全面等不足。这说明，初中学生虽然已经表现出思维的独立性、批判性和创造性等品质，但仍然处在发展的进程中，这些认识上的不成熟是非常正常的，作为家长切不可用过去的观念去教育、批评，甚至是抑制这些优良思维品质的发展，教育的方式要以引导、疏导、建设性支持为主。

初中阶段学生的注意力品质也有了明显的发展，特别是在有意注意、注意的自我控制等注意力品质方面。即便是对那些自己不感兴趣的学习内容，他们也能够通过意志努力来集中注意力加以关注。这个时期，是初中学生注意的自觉性和保持注意习惯等注意力品质发展的重要阶段，随着学习任务的逐渐增多，学习内容逐渐加深，良好的注意力品质，将成为提高学习效率的重要保证。

## 2. 情绪情感的发展

初中学生情绪情感的第一个特点是情绪的两极性表现明显，情绪的稳定性较弱，时而兴高采烈，时而消极低沉，这样的情绪特点与他们青春期发育和心理发展过程中所存在的主客观矛盾有很大的关系，外部环境的各种刺激与评价，内心世界的需求与满足，通常都会导致情绪的强烈变化；第二个特点是道德感、价值观、美感等社会性情感的发展越来越深刻，这通常与初中学生认知能力的发展有很大的关系，知识的增加、认识能力的提高、道德观念和价值体系的逐步建立，都相应地促进了他们社会性情感的发展；第三个特点是情绪情感的自我感受、自我调节能力在进一步提高，相对小学生而言，初中学生能够更加清晰、更加深刻地感受到自己内心的需要，同时也能够更好地对自己的情绪加以调整，情绪情感的自我控制能力逐步加强。这期间，个体情绪情感的发展也导致了同学之间的友谊感发展迅速，并出现两性爱恋的萌芽。



### 3. 自我意识的发展

所谓自我意识，是指个体对自己的了解与认识，并能够对自己是怎样一个人，自己的人品如何作出相应的评价。由于初中学生认知能力的发展，其自我意识的评价水平也随之得到了极大的提高。主要的特点如下。

第一，初中学生的评价开始更多地指向于人的本质特征方面，例如，人的个性品质、人的内心需求、人的行为动机等。小学生对人的评价往往较多地局限于人的外表，通常把人的外部行为表现作为唯一的或者重要的评价对象，而“不管”人的内心想法如何。例如，在评价同学的学习态度时，小学生所依据的不外乎是否安静听课、是否完成作业、是否积极发言等，而初中学生则开始从是否积极热情、是否勤奋努力、是否积极向上等方面来看问题。

第二，初中学生在对人的评价方面开始朝向自我的角度转变，独立性明显增强。小学阶段，他们通常把自己所信赖的成人（尤其是老师）的看法作为判断和评价的依据，“老师这样说的”是他们常用的表达方式。但进入初中以后，随着自我意识的独立性的发展，他们的“成人感”明显增强，他们的评价角度也渐渐地向自己所喜欢的同龄人和自我的角度转变，“同学这样说的”、“我是这么认为的”逐渐成为他们所喜欢的表达方式。

第三，对他人的评价越来越敏感，越来越在意，并且会导致情绪上的强烈波动。初中学生很容易在受到批评的时候感到受伤、情绪低落，在受到表扬的时候感到得意洋洋、趾高气扬。因此，家长对这些正在成长的孩子应该尽量避免训斥、讽刺、谩骂等不良的教育方式，更多地采取鼓励、激励的教育手段。

第四，自我意识的快速成长与经验上的不足，容易导致初中学生对自己、对别人评价的主观片面性，很难做到客观、全面。有些时候，会因为他人的一点点小小的过失而否定他人，或因为自己的一点点小小的成功而忘乎所以。