

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

9 年级

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



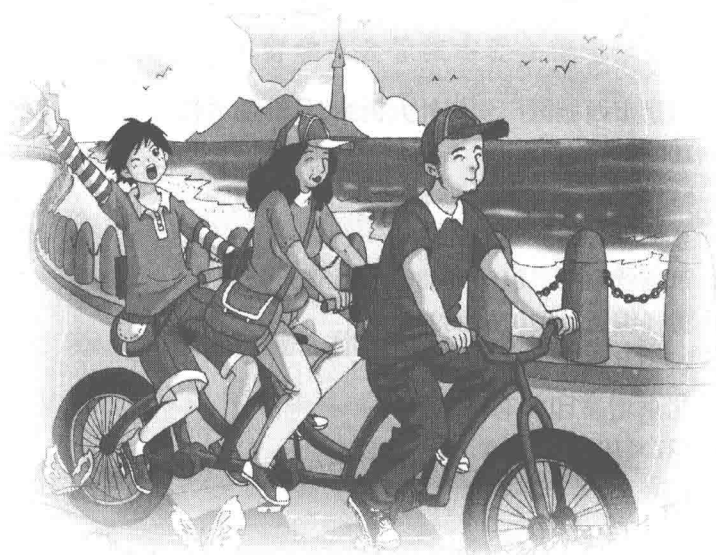
華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

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

九年级 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. 九年级 / 教育部基础教育课程教材发展中心组织编写. — 北京: 华文出版社, 2014. 1

家长学校系列教材

ISBN 978-7-5075-4122-9

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290936号

家长学校系列教材: 家庭教育(九年级)

作 者: 教育部基础教育课程教材发展中心

责任编辑: 胡慧华

特约编辑: 刘思含

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.hwbs.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: 7.5

字 数: 101千

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。

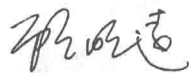
多年来，各级教育行政部门、学校和广大教育工作者一直在积极探索，努力改进和加强家庭教育工作。依托幼儿园和中小学校举办家长学校，就是行之有效的重要举措之一。家长学校成为提高家长素质、加强学校与家长沟通、推进家庭教育工作的重要平台。现在，教育部关心下一代工作委员会正在全国开展家庭教育工作实验区工作，推动各地家长学校的建设和发展，这是一项重要的有意义的工作。为了给家庭教育工作实验区提供支持和服务，教育部基础教育课程教材发展中心组织专家和学校教师共同编写了这套《家庭

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知误区，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

第一章 理解孩子，做孩子的知心朋友 (1)

- 一、了解九年级孩子的心理特征 (3)
- 二、适时对孩子进行心理辅导 (5)
- 三、让孩子从容、有序、充实地学习、生活 (9)

第二章 引导孩子学会学习 (11)

- 一、制定切合实际的中考目标 (13)
- 二、树立“三百六十行，行行出状元”的理念 (18)
- 三、启发学习兴趣，训练科学学习方法 (24)
- 四、引导孩子将电视和电脑作为学习新知的工具 (34)

第三章 教育孩子正确做事 (39)

- 一、培养文明的生活情趣和爱好 (41)
- 二、做家务活是一项重要的教育和训练 (47)
- 三、如何教育孩子坚持体育锻炼 (53)
- 四、增强公共安全意识，提高自救自护能力 (57)

第四章 培养孩子的交往技能 (63)

- 一、如何克服青春期的烦恼与冲动 (65)
- 二、培养孩子尊老爱幼、助人为乐的优良品质 (72)
- 三、如何培养孩子诚实守信的品行 (79)
- 四、如何让孩子学会与别人友好相处 (87)

第五章 夯实孩子做人根基..... (93)

一、关心社区发展，做社区模范居民 (95)

二、怎样培养孩子爱国主义情怀 (99)

三、如何才能学会总结，学会反思 (102)

四、树立人生理想，明确生活目标 (107)

后 记 (112)



第一章

理解孩子，做孩子的知心朋友

九年级是孩子心理、生理发生飞速变化的成长阶段，而且面临着中考的压力。家长要理解孩子，对孩子特别关爱。家长既要抓住恰当的时机，又要讲究沟通方式，对孩子进行适当的心理辅导，引导孩子克服因学习负担加重而产生的焦虑心理。



一、了解九年级孩子的心理特征

进入九年级，学习负担明显加重了，而且还面临着中考的压力，孩子负担很重，同时，九年级又是孩子心理、生理发生飞速变化的成长阶段。作为家长，在这一阶段，往往更关心孩子的学习成绩而对他们的心理变化缺乏理解和关爱，经常发生矛盾。因此，家长明白和理解孩子的心理特征十分必要。

1. 九年级孩子处于半幼稚半成熟、半独立半依赖时期

九年级孩子既不同于小学儿童，也不同于高中的青年人，处于一个半幼稚半成熟、半独立半依赖的时期，心理上存在巨大的冲突与矛盾。如果把生理上快速发育成熟、心理上急剧变化的少年时期比喻成“暴风骤雨”时期，九年级孩子恰是“暴风”的中心。面临中考的压力，家长要引导孩子排除干扰，健康地度过这个心理障碍和疾病多发时期。

2. 自我意识增强，有很强的“成人感”

随着认知能力的逐步提高，九年级孩子自我意识明显增强，他们中不少人很反感别人再将自己当小孩看，认为很多事应该自己拿主意，其突出的表现是对人的评价向自我的角度转变，独立性明显增强。随着自我意识独立性的发展，他们的“成人感”明显加强，他们更在意别人对自己的评价。受到批评时情绪低沉，得到表扬时便趾高气扬。家长可以利用孩子的“成人感”增强这一点，引导孩子积极思考自己的人生、规划自己理想的职业和生活状态。对这些正在成长的孩子，应该尽量避免训斥、讽刺、谩骂等教育方式，更多地使用鼓励、激励的教育手段。



3. 对自己和别人的评价具有片面性

这个时期的孩子，自我意识的快速成长与生活经验、社会经验的不足，容易导致孩子对自己、对别人评价的片面性，很难做到客观全面。孩子的理想和现实一般都有一定的差距。家长要通过和孩子深入的交谈，帮助他分析自己的条件，确定比较现实的努力目标。把近期目标和长远目标有机结合起来，立足现实，把当前的学习任务完成好。要多结合身边的实际例子来启发教育孩子。

4. 孩子往往对自己评价过高，过分强调自己的优势，而忽视自己的不足与劣势

本来注重自己的优势是一种积极向上的发展倾向，有利于孩子朝更高的目标前进，但如果过分夸大自己的优势，而不去注重发现自己的不足，不仅不利于自我发展的完善，而且当遇到困难和挫折时，容易形成逆反心理。

由于自我意识的增强，九年级孩子面对他人的教育、指导、督促、帮助，表现出抵触、逆反的心理。家长要充分理解，这是青春期孩子特有的一种正常的心理表现，不要一味地责怪孩子变了，不听话了。作为家长要知晓这个阶段孩子的特殊心理特点，调整自己的教育方式，以适应孩子的心理、行为特征，不应以严厉对抗的态度去训斥孩子。家长对孩子的指导应该既肯定优点，又指出不足。当孩子过于注重自己的优势时，听不进去别人，包括家长和老师的话，与家长的指导发生冲突时，家长要更讲究启发诱导艺术，多以提问的方式引导孩子检查自己的不足之处。在设定目标时，提醒孩子需要克服的障碍，启发孩子认识到，其实最大的障碍往往是来自他自身的弱点。

5. 道德观念、价值体系的逐步建立

还应注意到，随着知识的增加，认知能力的提高，道德观念、价值体系的逐步建立，相应地促进了他们社会性情感的发展。他们在道德观念、道德情感、道德意志和道德行为的发展上是不同步



的。较为普遍的是，道理明白，但行动上的自觉性不高，好的行为不能坚持长久。家长和学校应该更关心他们做人方面的品德教育，更加注重他们良好品德的养成教育。

二、适时对孩子进行心理辅导

九年级，一个显著的变化就是“三多一少”，即课程多，作业多，考试多，休息时间少。在这个阶段孩子出现的很多问题，都与孩子在学习压力下产生的心理问题有关。家长一方面要教育孩子树立吃苦意识、冲刺意识；同时要针对这个阶段孩子的心理特点，及时做好心理辅导工作，使孩子逐步养成能够承受压力、经受挫折、忍耐寂寞的心理素质。

1. 要注意引导孩子克服因学习负担加重而旁生的焦虑

进入九年级，知识量比以前多了，难度比以前大了，课时数也比以前多了。有些孩子一下子难以适应，于是产生了一定的学习心理压力，尤其是在八年级学习成绩良好的孩子，担心跟不上九年级的大容量、大难度的学习，其心理压力会更大一些。因此，上课不认真听老师讲，甚至是想听也听不进去。长此以往，会失去知识的连续性，给以后的学习造成更大的困难。当醒悟过来想学习时，很难再回到以前的良好状态。刚开始，想到课堂上浪费了学习时间而感到后悔，但一想到听课的难度，就想逃避。这些想法会造成更大的心理压力，以致产生失眠、焦虑、厌食等症状，最终失去了学习的兴趣。

应该怎样排除孩子的学习心理压力呢？

要启发和帮助孩子有准备地进入每一堂课，带着兴趣，带着问题，带着目的听课。根据课程表的安排，有针对性地预习弱项课



程，预习时要弄清下一节课的内容，其中哪些知识是清楚的，哪些知识是模糊的，哪些知识是不懂的。由此确定听课的重点，课后再总结一下，归纳出所讲知识的框架，然后做相关练习。

要教育孩子，只有积极主动地学习，才能感受到其中的乐趣，才能对学习产生兴趣。有了兴趣，效率就会在不知不觉中得到提高。有的学生基础不好，学习过程中老是有不懂的问题，唯一的方法是向人请教，向老师、家长、同学请教。不懂的地方一定要弄懂，一点一滴地积累，才能提高学习成绩。

学习时要全神贯注，玩的时候痛快玩。学习之余，一定要注意休息，一天到晚伏案苦读，不是良策。学习时，一定要全身心地投入，手脑并用。学习到一定程度就得休息，补充能量。身体是“学习”的本钱，没有一个好的身体，再大的能耐也无法发挥。因而，学习再繁忙，也不可忽视锻炼身体。有的学生为了学习而忽视锻炼，身体越来越弱，学习越来越感到力不从心。每天要保证8小时睡眠。晚上不要熬夜，定时就寝；中午坚持午睡；充足的睡眠、饱满的精神是提高效率的基本要求。

学习是一个长期积累知识的过程，不存在什么速效的方法。形成一个良好的学习心理是非常重要的，要以愉快、放松的心情应对繁重的学习，要有信心和耐心。在遇到困难时，要勇于面对，克服困难，调整自己，使自己处于最佳的学习状态。

2. 要关心孩子在考试上出现的焦虑和紧张

九年级的特点之一就是考试多，除了质检考、模拟考、毕业考和升学考外，小考小测月月有，甚至周周有，天天有。孩子难免会有成绩不理想的情况，很容易情绪波动，对自己产生怀疑。家长在关注孩子每次考试成绩的同时，更要细心地观察和了解孩子的心理变化。要让孩子把每一次考试都当成中考来认真对待，训练自己的心理素质，而把真正的中考当成一次平常的考试。虽然做到这一点很不容易，但如果能做到了，将获益匪浅。据心理学家统计，考试



紧张心理将影响学生 10% 左右的成绩。

其实，在大考前充分暴露自己的弱项是件好事，问题暴露得越多越好，发现了漏洞就及时补上。考试之后，看一下哪些不该丢分的地方丢分了，可以将这些题抄到一个错题本上，将考查重点、易错点用不同颜色的笔勾画出来，反复思考、练习。要学会通过分析试卷，对自己的学习情况心中有数。时间要抓紧，心态要平静，不必太过于计较分数和名次。

孩子临近中考，有些家长自己开始失眠、焦虑，甚至全身不舒服。家长们的这种表现，主要还是来自对孩子的过度保护和对孩子学习成绩好坏的过分紧张。家长们的紧张心理对孩子的学习生活十分不利。要想让孩子远离心理压力，家长的心态首先要放平。要相信自己的孩子，每一个孩子都是很有潜力的，家长包办一切的做法不仅自己受累，孩子也不快乐。家长要知道，自己调整好心态，对孩子会有很大的积极影响。

考试之前，孩子的适度紧张是正常的，要科学地对待考试紧张。考试紧张有两大特性：第一，可以被自己不断强化，从而形成恶性循环。如果家长反复叮嘱“别紧张，别紧张”，反而强化了孩子的紧张度，造成恶性循环。第二，可以在被忽视的情况下自动消失，也就是说，你不理它，它就自动消失了。因此，家长不要总在孩子面前提紧张，要多分散孩子的注意力，使孩子尽量放松。

3. 家长对孩子进行心理辅导，既要抓住时机，又要讲究沟通方式。

家长在关爱孩子时要做到“五多”。

- 多谋划：动脑筋想办法，解决孩子学习所需要的一些外部条件。比如，及时地请老师或家教为孩子补上以前的漏洞。对于需要长期积累的知识，如英语单词、语文词语、诗歌等，分解成小段，每天落实一段。

- 多沟通：既要与学校多沟通，也要与孩子多沟通。要多向班主任和任课老师了解学校近期的进度、要求以及孩子达到的程



度。要多与孩子沟通，让孩子谈对自己学习状态的看法和需要改进的地方。

- 多引导：孩子在制订学习计划时，有时会过高地估计自己的能力，对困难考虑得太简单。家长要明白孩子学习最大的障碍就是他自己，要引导孩子在遇到困难时寻求帮助；对自己放松要求时，要克服惰性，战胜自己。

- 多关心：生活上的关心，一般家长都可以做到。我们所说的关心，主要是在心理上的关心。孩子最近的考试成绩，他自己是否满意？对其他同学的进步，他怎么看？孩子对过于讲究穿戴这件事有什么看法？……凡此种学习、生活、思想、情趣方面的问题，都应该是家长更关心的话题。

- 多作表率：我们要求学生抓紧时间学习，家长也要做一些有意义的事情，如做家务、看书、学习。尽量不做那些虚度时光的无聊消遣活动。家长自己工作或学习压力大时，要控制好自己的情绪，特别要避免家庭争吵。家长如果情绪急躁，容易引发孩子不耐烦，影响孩子的情绪和心。

家长关爱自己的孩子，还要做到“三少”。

- 少包办：尽可能将孩子学习的主动权交给孩子自己。让孩子跟着学校的教学计划走。只需指导他根据自己的情况制订个性化的学习方案或对方案进行补充。

- 少批评：尽可能少批评，遇到挫折和失败时要多引导孩子检查自己的问题，让孩子在宽松和谐的环境中自我净化，自我提高。

- 少空谈：能少说就少说，不含糊，不食言。让孩子感到家长的每句话都是有分量的，不会随意更改。大道理要结合实际案例讲才有作用。由于孩子的社会经验不足，不能把一般的道理与自己的生活实际结合起来，因此讲空话、讲大道理，孩子根本听不进去。