“家长要做的就是给孩子成为一个人注定要拥有的东西。”健康的身体、健康的心理和健康的人格。同时拥有爱心、有主动积极的人生态度、良好的做人做事习惯以及基本的办事和思维的能力。

李国勤 主编

让行动为梦想导航

——阳光家教 助力成长



黄河出版传媒集团
阳光出版社



李国勤 主编

让行动为梦想导航

——阳光家教 助力成长

黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目（CIP）数据

让行动为梦想导航 ：阳光家教　助力成长 / 李国勤主编. — 银川 ：阳光出版社，2012.5
ISBN 978-7-5525-0168-1

Ⅰ. ①让… Ⅱ. ①李… Ⅲ. ①家庭教育 Ⅳ. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第100537号

让行动为梦想导航 —— 阳光家教 助力成长　　李国勤 主编

责任编辑 冯中鹏
封面设计 千　寻
责任印制 郭迅生

黄河出版传媒集团
阳　光　出　版　社　出版发行

地　　址 银川市北京东路139号出版大厦（750001）
网　　址 http://www.yrpubm.com
网上书店 http://www.hh-book.com
电子信箱 yangguang@yrpubm.com
邮购电话 0951-5044614
经　　销 全国新华书店
印刷装订 宁夏锦绣彩印包装有限公司
印刷委托书号 （宁）0011511

开　　本 720mm×980mm　1/16
印　　张 15.5
字　　数 250千
版　　次 2012年5月第1版
印　　次 2012年5月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5525-0168-1/G·571

定　　价 25.80元

版权所有 翻印必究

编委会

李国勤 方向明 苏峥嵘 海克梅 张进东 高天荣

编写人员

侯秀红 王雪梅 梁正文 刘忠 高天荣



编者的话

纵观人类教育发展史，始终不变的是：父母是儿女的第一任老师，更是终身的老师；家庭是人生的第一学堂，也是终生学堂。

中学阶段是人生观、世界观、价值观形成的重要阶段，也是一个人性格、习惯、品质养成的重要时期。伴随着青春期的到来，孩子的独立意识、逆反心理、偏激行为明显增强，若不能及时给予疏导与调节，就会对个人成长、家庭幸福、社会和谐带来一定的负面影响。如何让孩子青春不烦恼，平安走过“危险期”，已成为家长和老师必须面对的现实课题。

我校历来重视家庭教育，多次举办家庭教育讲座，经常与家长进行探讨交流，家校合作效果喜人。2011年被自治区妇联和自治区教育厅授予家庭教育示范学校，并被推荐为国家级家庭教育示范学校。为进一步深化家庭教育工作，全面推进学校内涵发展，在李国勤校长积极倡导和大力支持下，学校由政教处牵头，遴选在家庭教育方面有一定经验和特长的教师合作编写了这本家教读物。是希望家长用实际行动助推孩子健康成长，让家长在家庭教育中体验亲子快乐，提高爱的质量，发掘孩子潜能，让孩子在阳光家教中快乐成长、成人、成才，并使家庭教育与学校教育相辅相成、相得益彰，使孩子们能在中学这个关键时期健康成长，放飞梦想！也希望孩子们看到这本书，从中受到启发和教育，知道该怎样选择和坚持自己的人生道路！

在本书编写过程中，学校编委会多次召开会议研究指导写

作中存在的问题，编者也根据自己的特长分工协作：梁正文、侯秀红、刘忠、王雪梅、方向明、海克梅、高天荣等老师参与了本书的编写工作。我们编写的这些内容作为中学生家庭教育的普通读本，大多是根据自己的教育感悟，借鉴家庭教育的一些成功案例，咨询同行们的成功经验，摘录学生的作文日记，就中学生常见的心理及行为问题，结合我们在和孩子交往过程中出现的一些具体事例，分析原因、寻找方法，为家长提供具有实践性和可操作性的教育建议，具有一定的可读性。但由于水平能力所限，缺点错误在所难免，希望各位家长及读者朋友在阅读和交流过程中批评指正。

2012年4月





序

孩子是家庭的希望，是家庭的未来，怎样把孩子教育好，培养成才，是每位做父母的都必须面对和思考的问题，人的成长离不开家庭教育、学校教育和社会教育，而家庭教育是整个教育的基石，在人的一生中占有非常重要的位置，家庭教育的成败直接影响孩子今后发展的高度和生活的质量。

蔡元培先生说：“家庭是人生的第一学校。”父母是孩子的第一任老师，也是终身老师，教育子女是父母的天职，而且这种教育任何人无法替代。孩子的性格、习惯、兴趣爱好及人生观、价值观、审美观等的形成都与家庭教育密切相关，从这个意义上说家庭教育的质量和水准在一定程度上决定着孩子的未来。

虽然当下许多父母的知识背景与接受新知识、新事物的能力均已超过了我们的父辈，但是，社会的快速发展需要我们做父母的更要不断学习，与时俱进。鲁迅先生曾说：“育孩子如同育花，精心浇花，施肥，呵护，方能成功，但事实上并不是所有人都能够养好花。不懂得就要向别人请教，学习养花的经验和艺术。”对孩子的教育要针对孩子的年龄特点和年级特点，选择最好的教育手段，如果孩子在这一时期从你的家庭教育中获得了健康的人格，可以独立自主地解决困难，自信地面对挑战，自觉地远离恶习，主动地承担责任，热情地投入生活，与同学友善相处……那么他一定会一帆风顺地走向成功的明天。

初中阶段和小学阶段相比较，孩子会遇到两方面大的问题，

一方面学习的课程门类逐渐增加，内容逐渐加深，学习成绩分化日趋严重，学生学习呈现自觉性和依赖性、主动性和被动性相互并存的现象，这就需要家长在孩子的学习过程中，能引导孩子因“科”制宜，制定不同的方法，合理安排时间，正确处理好主与次、玩与学、发展兴趣与打好基础的关系。另一方面，到了初中，学生无论在生理还是在心理方面都处于特殊时期，表现出种种心理冲突和矛盾，诸如反抗性与依赖性、封闭性与开放性、勇敢与懦弱、骄傲与自卑、否定童年与眷恋童年等一系列心理发展的矛盾性特点，这是这个年龄的孩子即成熟又幼稚的基本特征。我们家长在教育过程中要很好地掌握孩子的心理特点和规律，引导孩子朝着正确的方向发展，做孩子的朋友，及时疏导孩子的情绪，帮助孩子保持健康乐观的心态，以便应对成长中遇到的诸多问题。

我校教师在教育教学过程中，针对初中阶段学生学业特点和学生年级特点的不同，进行了深入的调查研究，在实践中积累了许多宝贵的经验，现在我们将这些凝结着一线教师心血和智慧的经验编辑出版，提供给家长和学生，希望能够在家庭教育中为家长提供帮助，让孩子在初中阶段健康快乐地学习、进步、成长。

让我们共同用行动为孩子实现梦想导航！

李国勤

2012年4月





目 录

001 第一章 中国家庭教育概说

家 —— 一种至浓至厚的情结 001
家庭教育与传统文化 003
家庭教育与家庭结构 004

007 第二章 家庭教育的地位和作用

家庭教育养护亲情快乐 008
家庭教育显现道德力量 013
家庭教育助力学校教育 014
家庭教育影响社会和谐 015
家庭教育美化社会风尚 019
家庭教育孕育历史伟人 020
教育的希望在家庭 024

026 第三章 家庭教育的要求和实践

胎教和“童蒙养正”奠定家庭教育基础 026
家庭教育是综合性的教育实践 030
家庭教育的“专业教师”是不可取代的 032
母亲是家庭教育的神圣人物 034
亲情之爱是家庭教育的精神营养 038
沟通是家庭教育的生命力 041

046 第四章　家庭教育要讲方式和方法

身教重于言传.....046
注重教子做人.....047
爱而有度　严而有慈.....048
讲究教子艺术.....049
挖掘潜能　引导发展.....051
教育子女　持之以恒.....054
传统美德不可或缺.....055
单亲孩子　多给温暖.....059
关注孩子的懒惰病.....061

063 第五章　走进青春期

身体形态的变化.....064
系统功能的发育.....064
性机能的成熟.....066
心理变化特征.....067

071 第六章　解读青春期

与孩子交朋友.....071
我爱我家.....074
平等尊重你我他.....075
让青春飞扬.....077
“早恋”不是“炸弹”.....079
逆反心理在作怪.....083

089 第七章　七年级学生行为习惯的培养

好习惯——成就未来的捷径.....089
学习家长好榜样.....090
一生受用的品格教育.....093
小事不小.....096
一切从头开始.....097
住校生的难题.....099





培养孩子的爱心.....102
学会自理才能自立.....107

111 第八章　七年级学生学习习惯的培养

七年级学生学习状况分析.....111
终生受益的阅读习惯.....113
不监视是为了“自管.....116
变“逼迫学习”为“快乐学习”.....122

126 第九章　学习方法借鉴与分享——七年级各学科

语文.....126
数学.....127
英语.....128
政治.....132
地理.....132
历史.....133
生物.....133

135 第十章　八年级学生现象透析

身心特点.....135
八年级学生的不良表现.....137
原因透析——个体原因.....138
原因透析——家庭原因.....140
原因透析——社会原因.....147

150 第十一章　学习方法的几点建议——八年级各学科

语文.....151
英语.....153
数学.....154
物理.....156
其他学科.....157

特别推荐 159

162 第十二章　九年级学生的身心特点及对策

我的地盘我做主 162
知己知彼才能百战不殆 166
走进他们才能帮助他们 167
重视早恋问题 169

176 第十三章　九年级学生行为习惯养成分析

我把作业弄丢了 177
习惯在于养成 178

184 第十四章　九年级学生学习状况的认识及建议

学习中的几种类型 184
学习中的普遍问题 185
怎样做一个合格的九年级家长 187
中考前家长必须做六件事 193

196 第十五章　掌握方法，迎战中考

语文备考策略 196
数学备考策略 198
英语备考策略 199
物理备考策略 200
化学备考策略 201
思想品德备考策略 203
历史、地理、生物备考策略 205
学会对中考试卷进行个性化分析 206

213 第十六章　未来道路我选择——关于升学和就业

填报志愿应遵循原则 213





认识中等职业教育 216
职中生就业前景越来越好 218
适合的才是最好的 219

222 附录一　给家长的建议

建议之一　教育孩子，父母只要做三件事 222
建议之二　家长的十个坏习惯会毁掉孩子 225
建议之三　专家给家长的建议 228
建议之四　安全永远是第一 232

235 附录二　21 世纪最需要的七种人才



第一章　中国家庭教育概说

家是生命的摇篮，是人生的发源地，是劳动者的栖息所，是享受天伦的乐园，是培养人际关系的苗圃，是生命衰弱时的安慰和依托，是构筑社会的细胞，是教育发展的原点和基地，是人生自始至终的学校，是需文化和教育灌溉的精神花园，是需道德和爱心维护的生命驿站。她的存在和发展，与每个人的命运息息相关。

家——一种至浓至厚的情结

家，作为一个让我们深切呼唤的名词，从历史发展的深远背景中观照，可能没有任何一个民族能像中华民族那样对她有着至浓至厚的民族情结！因此，从古到今，无数的文艺作品如涓涓溪流流淌着中国人的乡土之情，各种节日（如气氛最浓的春节等）在纪念传统文化习俗的同时，也使亲人的关系更紧更亲，这样，就使家的观念及其承载的教育内涵便在人们的意识深处沉潜下来并传承下去。

在这方面表现最为突出的，却并非文艺和节日的纪念，而是仅为世界所独有的中国家庭教育的独特教材：祠堂、家谱、家训。

祠堂 家谱 家训

祠堂　祠堂即为供奉祖宗灵位的建筑场所，也兼教育和家政的职能。在中国人的心目中，祖先是不死的，是值得永远感恩和纪念的，祖先优秀的传统是要传承给后代的，这就是孔子所说的“慎终追远”。同时，祠堂也是凝聚家庭成员精神的象征，因此，重要的祭祀或重大的家族活动都要在祠堂隆重举行，这样就使族亲们更加团结、和谐，而且进一步为家族的统一发展做好了铺垫。祠堂始于上古，贯穿整个古代社会，形成了中国历史家庭教育的一种特有的固定的形式——祠堂教育。

家谱　家谱即家族的历史。她也是世界上独一无二的文化现象，是一种特殊的私家历史书籍，她与国家的官方历史一道，共同构成了中华民族众彩纷呈的历史文化现象。她不但保留了家族历史的档案，还弥补了官方历史的缺漏，此其作用之一；同时，家谱记载家族亲情血统关系的传承，又把弘扬家道、光宗耀祖的精神灌输其中，尤其是家族史上取得良好社会地位和声誉的成员，自然成了后代子孙效法的榜样，当然这些人的个人价值是通过社会认可而被家族成员所肯定的，这样，他们便成了家族史上的丰碑，个人形象便变为一种精神的载体并不断在家族发展史上闪耀着光芒，激励着下一代为之奋进。从此意义上讲，家谱文化中潜藏着凝聚民族精神的教育，融化着爱国主义的教育。可见，家谱教育功能的影响是十分深远的。至今，中国民间仍流传着许多家谱史料，一些著名的历史人物如孔子、范仲淹等家谱史料尤为举世瞩目，有的家谱历史可追溯到上古时代，可见中国家庭教育的源远流长。





家训　家训是对子孙立身处世、持家治业的教诲，还规定了对典范优秀成员的奖励及对不肖子孙的惩罚。家训是中国古代家庭教育的“家常便饭”，家训体现了以“孝”为核心的中国文化价值观，几乎每个家庭和家族的家训都有与其自身发展相适应的丰富内容。如北宋著名爱国将领杨家将的一支后裔世居山西代县，数百年来，他们一直遵守祖先流传下来的家风家规，培养了正直、善良、勤劳、勇敢的群体风尚，创造了亲密祥和的生活气氛，约束了家族内部成员的不良行为，维护了优良的家庭传统教育。再如宋代《白苎朱氏谱》卷二，《奉先公家规》，明代的《了凡四训》《朱子治家格言》，著名的《郑氏规范》，清代咸丰年间制订的《湘阴狄氏家规》等，都有着适合本家族的规定。

中国人重视历史，重视文化继承，家训有着久远的历史，祠堂也是这种文化的物化形式。有的家训形诸文字记载，有的则以口传心授或其他方式传承，如岳母为岳飞刺于背上的“精忠报国”四字，就是一种特殊的家训。由此可见，古代中国，下自平民百姓，上至帝王将相，都被熏陶在浓郁的家训文化教育之中，家训具有浓厚的教育气息。

家庭教育与传统文化

从中华民族的“家业”能传承几千年的强大生命来看，她一定有黏合民族凝聚力的被“固化”的共同的精神实体，这个精神实体就是我们常说的中国传统文化，因此，丰富多彩的家训家规中都体现了中国传统文化的精神。

根据这种实际情况，又从方便国家教育的目的出发，便有编写家庭教育公共教课书的必要，于是，智慧的教育家便审时度势，顺应时代需要，为民族利益和国家教育着想，着手规范家庭教育，便有了宋代朱熹编的《小学》。