



华夏家长 家庭教育系列教材



让您的孩子 更优秀

华夏家庭教育研究中心 / 编

适合12~15岁孩子家长阅读



中国大地出版社

华夏家长家庭教育系列教材

让您的孩子更优秀 (12 ~ 15 岁)

丛书主编：熊东平

本册主编：亢 蓉 安晶卉

中国大地出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

让您的孩子更优秀(12~15岁)/熊东平主编.

—北京:中国大地出版社,2006.5

(华夏家长家庭教育系列教材)

ISBN 7-80097-842-7

I. 让... II. 熊... III. 青少年教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第047340号

责任编辑:张 琨

出版发行:中国大地出版社

社址邮编:北京市海淀区学院路31号 100083

电 话:010-82329127(发行部) 010-82329008(编辑部)

传 真:010-82329024

印 刷:北京林业印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:94

字 数:1679千字

版 次:2006年5月第1版

印 次:2006年5月第1次印刷

印 数:1-1000套

书 号:ISBN 7-80097-842-7/G·151

定 价:108.00元(全6册)

(凡购买中国大地出版社的图书,如发现印装质量问题,本社发行部负责调换)

编委名单

丛书主编：熊东平

丛书编委(按姓氏笔画排列)：

亢 蓉	尹 杰	刘玉娟	刘国雄
刘宗立	安晶卉	朱秀华	陆小英
巫国谊	赵 佳	熊东平	

本册主编：亢 蓉 安晶卉

本册副主编：陆小英 尹 杰 巫国谊

本册编者(按姓氏笔画排列)：

亢 蓉	尹 杰	刘玉娟	刘国雄
安晶卉	朱秀华	陆小英	巫国谊
赵 佳			

致 家 长

历史地看，没有哪一个时代的家长比现在更重视子女的教育，然而，也没有哪一个时代的孩子比现在的更容易出现问题！难道重视教育有错？

当然不是。问题主要出在我们“大人”身上！

激烈的社会竞争已让人父母者身心俱疲，但在疲惫之余，他们想到的还是孩子。“不能让孩子输在起跑线上！”“要让孩子长大后有立身之本！”这是每一位有责任感的家长的心声。但是，好的出发点并不都带来好的结果。由于教育本身的复杂性，尤其是因为部分家长教育知识的贫乏和教育理念的偏差，在我们眼前，还在不时地上演着一出出令我们不愿看到的子女教育的家庭悲剧。

事实证明，孩子的教育是一项系统工程，是一项艰巨而又复杂的任务，它需要家庭、学校和社会各方面的共同努力。家庭教育在其中起着不可替代的巨大作用，对孩子起着潜移默化的影响。家庭教育的好坏，直接影响着孩子的未来，每个孩子，即便到他长大成人，都会带着家庭赋予他的、不可磨灭的烙印！

为孩子提供良好的家庭教育，是为人父母者不可推卸的责任。良好的家庭教育，不仅仅需要良好的愿望，更需要家长的知识 and 素质。作为家长要能够了解不同年龄孩子的生理、心理特点，能够发现自己孩子与众不同的个性，并能够根据这些特点和个性采取恰当的、科学的教育方法。然而，在当前，我们国家还没有可以向广大家长提供系统、科学的家庭教育知识的相关机构，绝大多数家长的家庭教育知识来源于直接的和间接的经验。这就给陷入家庭教育误区、造成家庭教育悲剧种下了隐患。

为此，我们策划、编撰了这套丛书，旨在普及现代家庭教育理念，倡导科学的家庭教育方法，希望能够为广大家长更好地教育子女尽绵薄之力。丛书系统地介绍了不同年龄段孩子的生理、心理、行为道德、学习等方面的特点，以及现代家庭教育的理论、原则和方法。

丛书内容由“主题短论”“案例点击”“理论透视”“专家指点”和“家长自助”五部分构成。在这里，有理论，有事例，有分析，有指导，有家长可以自己操作的教育方法和相关测评。深入浅出，理论联系实际是我们编写的初衷。

★★★※ 让您的孩子更优秀 (12~15岁)

本丛书由中国科学院心理研究所和北京大学医学部相关学者撰写,并得到了中国科学院以及北京师范大学教育学、心理学等方面专家的悉心指导。写作者深厚的理论功底和丰富的心理咨询、教育指导等实践经验,为本丛书的科学性、实用性提供了有力的保证。

事实上,科学性、通俗性、实用性也正是本书最突出的特点。不同年龄、不同文化层次、不同行业特点的家长,都可以从中得到有益的启示。

本套丛书按孩子的年龄段分为6个分册:0~3岁、3~6岁、6~9岁、9~12岁、12~15岁和15~18岁。各个分册既相对独立,又互相联系。不同年龄段的内容略有交叉,这是由孩子生理、心理发展的特点决定的。我们力图做到为不同年龄孩子的家长提供最有用的家庭教育知识。

当然,一套丛书不可能解决家庭教育的所有问题,如果您能从中得到一些启发,对您教育孩子能有所帮助,我们就感到十分欣慰了。

由于时间仓促及编写水平所限,书中难免有不妥之处,敬请批评指正。

华夏家庭教育研究中心
2005年10月 北京

序

家长应该主动学习家庭教育理论

家庭生活和家庭教育对每一个人“德、智、体”的发展都起着奠基作用，特别是对人的思想品德和个性品质的形成，甚至可以说是起着塑型的作用。有人说，“孩子是家长的影子”，“孩子是家长的翻版”。这些说法，都说明了家庭教育的重要作用。家庭教育对子女身心的发展水平具有决定性作用。

马克思说过：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”革命导师的教导十分深刻。作为法官，必须执行法律，否则就是失职；作为传教士，必须以传播宗教为本分，否则就是不虔诚；同样，作为家长，必须以教育子女为天职，否则就是不称职的家长。做父母的，必须像法官、传教士那样忠于职守。

我国有近4亿未成年人，关心孩子健康成长，希望孩子有一个美好的未来是广大家长共同的愿望。但如何做好“第一任教师和终身教师”，却不是每一位家长都十分清楚的。如果家长教育孩子，只是从个人的“朴素认识”出发，简单地搬用自己长辈教育自己的方法来对现在的孩子进行教育，有时不仅是无效的，甚至会招来孩子的反感。一个不爱学习，落后于时代的家长，是很难教育好自己的孩子的。

很多人不知不觉已为人父母，肩负了教育孩子的使命，却从来没有上过父母学校。鲁迅曾说：“以为父的资格，只要能生，能生这件事，自然便会，何需受教呢？却不知中国现在，正须父范学堂。”在这一方面，国外的经验值得我们借鉴。有的国家在人们上高中时就开始普及家庭教育理论，开设了“新婚指导课”，告诉学生将来有了孩子怎么教育；有的国家在中学有一课叫“如何做合格的父母”，教育学生掌握教育孩子的基础知识；有的国家要求人们在结婚前到指定地点听“家庭教育讲座”，学习家庭教育理论；有的国家为新婚夫妇举办了“未来父母讲习班”“准爷爷班”“准奶奶班”等；有的国家法律规定新婚夫

妇登记结婚前必须先参加考试，考试内容包括如何教育孩子，考试合格允许登记结婚，考试不合格不许结婚，学习家庭教育理论后再补考，直至合格为止。所有这些措施都保证人们在有孩子之前就有了教育孩子的基本理论，一旦有了孩子就可以按科学的方法教育孩子。这对孩子的成才是十分有利的。

拿破仑有一次在与贡庞夫人交谈时问道：“传统的教育体制似乎一无是处，为了使人们受到良好的教育，我们缺少的是什么呢？”

“母亲。”贡庞夫人回答说。

这个回答深深地打动了拿破仑。“不错！”他说，“在这一个词里包含着一种教育体制。那么请您费心，务必要培养出知道怎样去教育自己孩子的母亲。”

家庭教育的理论准备是十分重要的。试想一下，如果一个人躺在手术台上，在麻醉师对他进行麻醉前，外科医生走了进来，说：“我对于手术没有什么理论和经验，我会摸索着来做手术。”那他会怎么办？我想只能是赶紧逃命了。但是对于那些没有家庭教育理论的父母来说，他们的孩子照样在接受教育，这是多么危险啊！父母就像外科医生一样，也需要学习，这样，在教育孩子时才有能力胜任。就像受过训练的外科医生在下刀时需要小心谨慎一样，父母在孩子教育时也要有技巧。

家庭教育需要学习。首先因为教育方法不同其结果的差别是很大的。为什么有的家长把孩子送进了北京大学、清华大学，而有的家长却把孩子送进了监狱？这里边的学问是很大的。其次是因为家庭教育不能搞实验。学校搞实验失败一个孩子其失败率只是千分之几，而家里搞实验失败一个孩子失败率就是百分之百。另外还因为家庭教育不能摸着石头过河，到头来，孩子长大了，成了小流氓，后悔也晚了。盲目地教育是十分危险的，因此家长必须树立学习意识，借鉴他人的经验，学习先进的教育理论，提高教育水平，只有用科学的教育方法教育孩子，才能使孩子成为有用的人才，国家的栋梁之材。

学习的方法有很多。参加学习班、听家庭教育讲座、向教师请教、吸取别人的经验、看电视、听广播、读书看报等等。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“家庭里别的可以少一点，但不能没有书。”但是有的家长有钱买烟酒、打麻将，却舍不得买家庭教育的图书，舍不得订家庭教育的报纸，有的家长有时间看连续剧，却不愿意看家庭教育的电视节目，主要原因是没有学习意识。因此对广大家长来说树立学习意识是非常重要的。

在当今浮躁的社会风气熏染下，有的家长重智轻德，有的家长缺乏正确的教育观念，对孩子采取或专制或溺爱、放任的态度，也有的家长缺乏科学的教育方法，还有的家长不重视自身修养，道德失范，给孩子带来恶劣影响。总之，

有些家长家庭教育的盲目性、随意性很大。所以，家长应学习家庭教育理论，建立学习型家庭。在古人所谓“修身、齐家、治国、平天下”的人生理想中，把家庭放在很重要的位置，古人云：“一室之不治，何以天下为？”所以家长在家庭里首先是学习者，然后才是教育者，家长离开学习，就不可能成为称职的家长，不会有高质量的家庭教育。

家庭教育成败的关键是家长的自我教育。孩子一年年长大，家长的教育方法也要跟着“长大”，用教育小学生的方法教育中学生是肯定要失败的。家长也要“好好学习，天天向上”。我们这个时代是人人需要学习的时代，在当前这个飞速发展的时代，谁不学习谁就落后，不论是孩子还是成人，所以家长的首要任务应该是主动学习。

我在这里向大家推荐这套著作，目的也是希望大家好好学习，提高家庭教育水平，培养合格人才。当然学习理论还要结合自己的情况，要根据您自己孩子的实际情况灵活运用，更希望家长运用书中的原理创造出更多更好的教育方法。

有孩子的家长和准备要孩子的“准家长”们，让我们共同努力，为我们的后代，为祖国的未来而努力学习吧！

关鸿羽

2005年10月22日

目 录

第一章 初中生家庭教育概述

第一节	最让家长操心的阶段	1
第二节	不都是孩子的错	6
第三节	青春期话题进家庭	11
第四节	养小孩不懂方法可以养好吗	15

第二章 青春期发育

第一节	体格发育	20
第二节	女大十八变	28
第三节	“大”男子汉	36
第四节	营养是关键	41

第三章 初中生的社会交往

第一节	与异性长辈的交往	49
第二节	与同性长辈的交往	54
第三节	竞争是把双刃剑	58
第四节	合作才能共赢	62
第五节	亦真亦幻的网络世界	66

第四章 培养孩子的高尚品行

第一节	好孩子怎么也违法	73
第二节	公正还是徇情	78
第三节	诚信不等于兑现所有的承诺	83
第四节	做善良的孩子	88
第五节	教会孩子使用正义之剑	92

第六节 教孩子学会爱	97
第七节 每个人都有责任和义务	101

第五章 让孩子愉快学习

第一节 网络学习真省事	107
第二节 好学生还是差学生	113
第三节 孩子的优势在哪里	118
第四节 孩子怎么不想学习	122
第五节 刻苦了也努力了 成绩怎么还上不去	127
第六节 他山之石 可以攻玉	133
第七节 考试 考试	138
第八节 每一滴露珠都会闪光	143
第九节 要不要请家庭教师	148

第六章 青春心事

第一节 怎么没有我看得上的	154
第二节 亦喜亦忧“小团体”	158
第三节 我是“追星族”	161
第四节 没有她参加真没劲	166
第五节 难以抑制的冲动	170
第六节 嫉妒心是不知休息的	173
第七节 “我是最棒的”还是“我要成为最棒的”	177
第八节 当心我揍你	181
第九节 为什么总要听你的	185
第十节 我感觉大家都在看我	190

第七章 青春期常见生理问题

第一节 月经紊乱	195
第二节 乳房的困扰	202
第三节 男孩子的秘密	209
第四节 阴茎的常见问题	213

第八章 特殊教育

第一节 老师讲的我都会	219
第二节 残缺也是一种美	224
第三节 勤能补拙看行动	228

第一章 初中生家庭教育概述

第一节 最让家长操心的阶段

主题短论

“作为父母，请问在孩子成长的哪个阶段，您感觉最困难，最没有信心？”

对于这个问题，在孩子已经长大成人的中年人，多数把孩子上初中阶段列为做父母最没有信心的阶段。为什么呢？因为，从孩子上初中开始，家长发现他们难以了解孩子在想些什么、在做些什么，甚至没有机会和孩子好好呆上一个小时。一夜之间，仿佛那个自己了解的孩子突然不见了，取而代之的是个有不少独立想法的初中生了。孩子在想什么？他们怎么了？这是初中学生家长们共同的问题。本节中，我们将对初中生的心理和行为特点做个小结，帮助家长了解初中阶段的孩子。

案例点击

“老师，我今天心情不好。”一天，一个14岁的初二学生来找我。我想了想，没有说话，示意他坐下。这个年龄的孩子心情不好，就象春天的雨一样，说来就来，说走就走。有一个人倾听，有一点鼓励，他们的活力就会很快回来。我静静地看着他，示意他讲话。正如我想的那样，一分钟后，他已经开始认真的讲他的故事了。“其实，我也没什么，平时我都挺开心的。我的眼镜你喜欢吗？不喜欢我就摘了。我喜欢穿嘻哈风格的衣服，就是跳街舞的那种，可我妈妈就不让，非说不伦不类，象小流氓似的。我就不明白，她是怎么想的。大家都穿这样的衣服，难道大家都是小流氓吗？我妈老是这样，我什么事情她都要

插手。我平时很听她的话，可是最近她越来越过分，很多事情都要管……每天除了学习，我不知道她还有没有其他可关心的。我又不是小孩子，我觉得我胸口要炸了，我真想离家出走……”我一直没有打搅他。静静地听他把妈妈数落了半个小时，他突然停下来了，偷偷地抬头看了看我的表情。“老师，你是不是觉得我很坏，我不该说我妈妈的，是吧？”说完，他就赶快把头低下去。看看他，我知道，又该布置一份难做的亲子沟通作业了。



理论透视

做个家长难，做个初中生的家长更难。的确是这样，几乎在孩子长大的同时，父母发现自己变成被指责的对象。家里像多出来一个刺猬，稍稍不顺孩子的意，他们就会怒目圆睁。脾气好的，自己回屋了；遇到脾气大的，恨不得把家里的东西都给砸了。“他的架子越来越大，我和他说话的时候，几乎需要喊着，人家才会理我”，一位母亲说。孩子的确变了，千千万万个家庭都感受到这种变化。

初中阶段，他们处于人生中重要的发展阶段。孩子们在发生重要的变化，多数变化是他们始料不及的。他们感觉迷茫、困惑、焦虑、兴奋……什么滋味都有。家长能够看到他们身体的发育，却看不透他们心理的改变。发展心理学家带来一些信息，让我们对初中阶段孩子的特点有了一个大概的认识。

1. 初中生的生理发展

初中阶段的大部分时间中，孩子们都处于青春发育期，也称为青春期。性生理的发育，给青春期学生心理、生活带来很大的冲击。小男生长出了小胡子，有了几分成熟男人的模样；女生的身材变化同样很大。第二性征的出现，使男女生很快显示出成年人的身体特征。在他们身体内部，潜藏的神经能量也聚集起来，让他们的情绪变化更剧烈，体验更丰富。面对这种突然变化，莫名其妙的惶惑令青少年的身心处于一种潜在紧张状态。随着性机能的成熟，青少年的性意识开始萌发，开始意识到两性的差异和两性的关系，产生了一种特殊的心理体验，对有关性的问题暗地里产生了特殊的兴趣、好奇和莫名的冲动及特殊的神秘感。因此，很容易受到不良诱导，产生过失行为。

2. 初中生的智力发展

这一时期，他们的感知觉的发展趋于完善，视觉感受性和听觉感受性都超过成年人。注意力进一步发展，是记忆力发展的最佳时期。教育适当，有利于培养学习兴趣，提高他们的自觉能力；教育不利或方法不得当，就容易产生若干心理、生理问题，比如头痛、失眠、厌食、情绪紧张、焦虑不安、厌学，这些问题还会间接导致成绩下降。学习上的失败，加上旺盛的能力，经常会导致

纪律松懈, 很容易出现“调皮”的学生和“差生”, 甚至是违法犯罪。青少年注意力的方向也发生了改变, 不仅外界的精彩会让他们关注, 他们自己内部的变化也会让青少年关注, 他们也更加注意自己的社会形象。在追求成就感的同时, 挫败的体验一样深刻, 这一对让他们痛苦的矛盾体, 是他们心智发展的成果。

3. 初中生的个性发展

初中生处于个性形成的关键期, 初中生意志发展较快, 意识活动的目的性、自觉性和独立性不断提高。这一时期, 他们精力充沛、活泼好动、兴趣广泛, 不少学生在初中阶段形成了特殊的爱好并发展为专长。他们开始产生独立的人格倾向, 并要求摆脱成人的束缚, 希望教师和家长不要把他们当成“小孩子看待”, 要求教师和家长尊重他们, 倾听他们的意见, 已经不像小学生那样依赖教师 and 家长的指令。有时他们的思想和态度很执拗、固执, 不愿听取教师和家长的意见, 情绪表现强烈, 易于兴奋和激动, 容易动怒、愠气、争吵、甚至打架。对教师和家长易产生反抗和对立情绪。自杀和离家出走并不是初中生的专利, 但初中生出现这些行为, 有他们独特的动机和原因。实际上真的会这样做的初中生很少, 更多地属于冲动行为。

4. 初中生的社会发展

初中生处于人生观、世界观的萌芽期, 开始根据社会的需求, 考虑自己一生的意义。人生观开始进入他们的意识领域。但这个时期人生观的形成与高中阶段不同, 在很大程度上还基于感性的经验, 因而很不稳定, 很容易在其他因素的影响下改变自己的正确人生的基本看法。对周围现实生活中发生的各种事情都十分关注, 对国内外政治生活中的重大事件也很关心。这时他们的社会情操如爱国主义感、集体主义感、同志友谊感、责任感、义务感等, 也已经逐步形成。同时, 他们也容易受到不良思想的影响。有些心理脆弱的学生, 遇到想不开的事情, 容易悲观、厌世, 甚至产生轻生的念头。



专家指点

孩子的一系列改变, 特别是社会属性的改变, 令他们和家庭的关系与以往大不相同。

1. 独立的生活能力

初中学生正处在身心发展的高峰期, 客观上, 他们不再需要父母的保护。和父母相处的时间短了, 他们更关注家庭以外, 建立自己的小圈子, 也更关注

自己。

2. 独立的思想

第二个变化是，他们急切地要表达自己的意见。和家长有不同意见时，他们也敢于坚持自己的意见，不再对家长言听计从。甚至有时候故意和家长对着干，你说往东我非要往西。家长们还没有来得及发现自己的孩子在口头表达能力上的巨大长进，就被他们那些稀奇古怪的想法搞得脑袋大。

3. 同龄人团体

另一个变化是，小学的时候，孩子听说要和大人一起出去郊游，会像小麻雀一样活跃，喋喋不休；现在，他们更愿意和同龄人在一起。初中生是更喜欢和同龄伙伴一起活动，不喜欢和年长自己二十甚至三十岁的父母一起玩。他们穿着他们这个年代的衣服，在父母眼里，那简直是抹布；他们说一些父母听起来阴阳怪气，甚至是粗鲁的话；他们做一些在父母看来毫无意义的游戏，比如电脑游戏。不知道怎样，这些孩子总能发掘到父母不能理解的爱好。

孩子在这个特殊的阶段，生理指标、社会预期和心理机能等方面的成长，对青少年的心理成长都有影响，使其心理发展呈现出半幼稚半成熟、半儿童半成人的特点。他们的行为不可预料，没有人知道这一刻他们是孩子还是大人。在这个身心发展突变的年龄阶段，隐藏着不少特殊的矛盾。初中生心理上最突出的特殊矛盾是：渴望独立自主与大人管教的矛盾，个人活动的欲望与集体行为的矛盾，个人活动能量大与其认识水平低的矛盾。其心理发展呈现出矛盾性和不平衡性的特点，身心发展呈现出不一致性的现象。自我意识迅速膨胀，对自我的认识容易出现巨大的波动。

无论在什么样的家庭，孩子都不可避免会经历成长的烦恼。好像每家都有一个正在害肚子痛的小孩，让父母又是担心，又是烦恼。从发展的角度看，也许家长可以有不同的感受。关注孩子这些变化，寻找孩子成长的轨迹，作为家长的您几乎可以勾勒出一幅孩子成长的流程图。看着这张图，您几乎要对孩子呐喊了，“孩子你真棒！”这是个令人开心的发现，孩子正在成长。

家长可以马上动手，画一张孩子的成长流程图。每3年为一个单元，按照本节“理论透视”中的四个方面，分别给孩子打分（100分制），一张漂亮的流程图就展现在您的面前了。



家长自助

以下是初中生的发展标准，家长可以按照这个标准对孩子各方面的能力做

个评估，确定孩子需要改进的方面，在此基础上，制定近期的教育目标。

初中生的发展标准：

(1)能适应中年级的学习生活；通过努力，能较好地完成中年级的学习任务。

(2)掌握一般的抽象概念，逐步学会进行恰当的判断，作出合乎逻辑的推理。思维品质（敏捷性、创造性、独立性、批判性、灵活性）发展正常。能进行简单的分析、综合、抽象概括和简单的符合规则的推理。能根据他人他物的提示，展开想象，有些创造想象的成分。注意到理解性的回忆。

(3)喜爱参加集体活动，懂得集体活动的初步要求的规范。初步适应社会环境，有较为清晰的角色意识，初步懂得法律和自己的权利义务，一般情况下能抵制不良的社会影响，对社会上风行的各种时尚不盲目追从。

(4)具有较为长久稳定的兴趣爱好。对感兴趣的活动，能坚持近1小时时间；对不感兴趣的但对社会有意义的活动，在成人的提醒下，能坚持30分钟以上。

(5)有明显的自尊意识。在学习和其他活动中，表现出进取精神。

(6)乐意与同伴交往。交友有正确的选择，并至少有一至两名好友，朋友关系不时常发生变化。懂得交往的初步规范。

(7)会通过自我观察、分析行为表现和与他人进行比较等途径来确认自己，基本上懂得所处年龄的实际能力和水平，有自尊自爱之心。成人意识发展正常，多数事想到“我自己去做”；在成人的指导下，做好力所能及的事。学习上自我管理的良好习惯已初步养成。在生活方面，没有明显的依赖性。

(8)有一定的行动自决能力，遇到困难和挫折，不随便退缩，有克服困难的勇气。置身陌生环境，能较快地适应。

(9)在必要时，懂得约束自己的行为，控制自己的情绪，且有初步的表现。较为冷静和乐观地对待自己的生理变化，初步了解青春期知识，与异性同学接触时较为自然，对性诱惑有一定的抵制力。

(10)学习上较少有焦虑情绪，对感兴趣的学习内容有探求的欲望。