

J I A Z H A N G

D U B E N

Z H O N G X U E J U A N

家长读本

● [中学卷]

辽宁省家长学校教材编写组 编



辽宁民族出版社

本书编委会

主 任：王燕玲

副 主 任：郝廷德 李国忱 张忠信 刘 伟

委 员：张 恩 吕明伟 李文魁 吴焕亮

彭志刚 姜作友 刘春峰 唐厚力

刘洪林 韩春润 章凤武 王素枝

姜学中 刘志裔 黄利群 郭淑芹

本书主编：郝廷德

副 主 编：李国忱 黄利群



使用说明

一、本册《家长读本》是对家长学校三元课程——《家教基本理论》《家教专题辅导》《家教实践活动》的内容，经过提炼压缩、整合而成。为增强其针对性，分为中学卷和小学卷两种。经教育厅组织专家审定，列为家长学校通用教材。

二、本册教材的教学目标是：使广大家长掌握家教基本理论，明了各种家教热点问题的解决方法，指导广大家长从自己子女的实际出发，开展各种家教活动，以达到应用家教理论，更新家教观念，掌握家教方法，解决实际问题，提高家教能力，使广大家长成为合格家长的目的。

三、本册教材共十一章，前三章是家教基本理论，中间六章是家教专题辅导，最后两章是家教实践活动方法。全书应采取自学与讲授相结合的方法进行教学。教师要发放“自学提纲”，要征集家长的疑难问题，要了解家长的需求，以便有针对性地讲授。根据实际情况，本册教材各章节可前后移动，有些章节教师可根据自己掌握的情况，突破教材，进行必要的补充和删节。

四、本册教材还是一个家教咨询参考书。广大教师可依据本书，解答家长所提出的家教问题。全体教师都应掌握本教材的内容，以便在日常与家长接触中提高家教咨询的质量。

五、本册教材讲授结束后，可采用考试、座谈、知识竞赛、写心得体会、经验交流等方式，了解家长的掌握情况，并结合家



长校内外表现，子女教育效果，做出综合评定。家长的综合评定结果，可做评选优秀家长、文明家庭、学习型家庭的参考。家长的合格率、优秀率是省市评选先进家长学校的重要条件。

六、广大教师和家长在使用本教材时有何意见，请及时告诉我们，以便对教材作进一步修改。

辽宁省家长学校教材编写组

2006. 8. 15





目 录

使用说明	001
第一章 合格家长应具备的条件	001
第一节 合格家长应树立的家教观	001
第二节 家长应承担的基本职责	013
第三节 合格家长应具备的素质	029
第二章 家庭教育的基本内容、原则、途径、方法	044
第一节 家庭教育的基本内容	045
第二节 家庭教育的基本原则	054
第三节 家庭教育的重要途径	059
第四节 家庭教育的主要方法	068
第五节 走出家庭教育的误区	076
第三章 培养良好的道德品质,为子女学会做人奠定基础 ...	085
第一节 培养孩子良好道德品质的意义及影响	085
第二节 “重智轻德”的表现及危害	087
第三节 家庭德育的目标和主要任务	097
第四章 心理健康是孩子成长的基石	112
第一节 心理健康概述	112
第二节 中学生常见的心理问题及矫治	116
第三节 解读青春期的特殊心理	129
第五章 情商是孩子人生的法宝	145
第一节 情商的概述	145
第二节 做个高情商的父母	153



第三节 情商的具体解析与培养	160
第六章 培养学习习惯 开发智力潜能	176
第一节 培养良好的学习习惯	176
第二节 开发孩子的智力潜能	194
第七章 走进课程改革 促进孩子发展	215
第一节 家长需要了解新课程改革	215
第二节 家长指导孩子学习的新方式	225
第八章 关注中学生家庭安全教育,保护子女健康成长	239
第一节 对子女进行安全教育是家长的重要职责	240
第二节 家庭安全教育的一般方法	243
第三节 家庭安全防护知识	246
第四节 孩子在学校里的安全防护	254
第五节 孩子到社会上的安全防护	257
第九章 家长怎样帮助孩子过好考试关	264
第一节 对孩子中、高考时的心态调整与 必备的应急措施	264
第二节 孩子应试及考后家长的工作	275
第三节 中、高考的发展趋势	287
第十章 创建学习型家庭,让家庭充满挚爱与书香	296
第一节 为什么要创建学习型家庭	297
第二节 怎样创建学习型家庭	302
第三节 家庭学习	308
第十一章 家教实践活动及典型案例	321
第一节 家庭教育实践活动的目的和意义	321
第二节 家庭教育实践活动的方式方法	324
第三节 家庭教育实践活动的实施原则及注意事项	330
第四节 家庭教育实践活动的典型案例	334
后记	359





第一章 合格家长应具备的条件

从把自己的孩子送入学校的第一天起，每位家长都期待他们能够成人，成才。为此，广大家长把关注的目光投向了学校。诚然，学校肩负着培养青少年的重任，但如果离开了家长这个“第一任老师”的支持和配合，就难以收到良好的教育效果。因此，家长也要不断提高自身素质，承担起教育子女的责任。合格家长的基本条件有三：一是要有正确的家教观；二是要承担自身的基本职责；三是要具备应有的素质。本章将从这三方面出发进行讲解。

第一节 合格家长应树立的家教观

观念是行为的指挥棒，有什么样的家教观就有什么样的家教方法，并产生不同的家教效果。因此，家教观念对家长而言十分重要。

一、走出家教认识的误区

（一）几种常见的错误认识

1. 教育目标上重分轻能

在现实生活里，许多家长把培养孩子的目标定位在学习成绩上，认为考试分数高比什么都重要。例如：当孩子成绩不理想时，会说：“人家××和你一样地学，每次考试都 90 多分，你



可倒好，总是七八十分，真笨。”当孩子有了进步时，又会说：“下次考试，我让你拿双百来见我！”给孩子不断施加压力。这部分家长往往过于看重分数，忽视对孩子潜能的培养，造成孩子缺少发现、分析和解决问题的能力，缺少创新精神，最终会遏制他们的天赋。上述类型的家长在对子女的教育目标上的主要特征是重视分数轻视能力，把分数高、能升学看得比掌握生存能力还重要，认为有了高分，能考个好大学就是具备了生存能力。但令人惋惜的是，在今天这个不断改革和充满了竞争的时代，我们的许多大学毕业生因缺少自强、自立的精神，缺少参与竞争的能力和勇气，缺少创造能力和创业精神，而在就业、择业的竞争中屡屡失败，甚至长期待业。

2. 教育内容上重智轻德

在一些家长眼中，孩子在学习上是个缩小的“成人”，他们有无数的“潜力”和“精力”。逼孩子无休止地学习，是家长唯一的“撒手锏”，而对于孩子的品德状况、心理健康状况却并不关心。这就是重智轻德的表现。

所谓教育内容上的重智轻德，是教育者把智力培养看得过分重要，并因此轻视了思想道德教育。重智轻德与重分轻能在观念上如出一辙，都是将教育偏重在学习知识方面，家庭教育中重智轻德的根本问题是忽视孩子怎样做人的培养，而这一点恰恰是他今后能否立足社会的根本所在。司马光的《资治通鉴》中说得好，“才德全尽谓之圣人，才德兼亡谓之愚人，德胜才谓之君子，才胜德谓之小人，凡取人之术，苟不得圣人，君子而与人，与其得小人，不若得愚人”。这句话告诉我们教育孩子的宗旨是：德在才先，德才兼备；宁可少才，不可无德。但许多家庭却在重视智育时，淡化了对孩子做人的教育，以至于产生不良后果。我们不妨看看这样一些现象：

一个小学二年级的学生，就能拿自己的零花钱去“雇佣”高





年級的哥哥姐姐們去教訓曾欺負自己的同學；幾個家庭並不貧困的在校學生，却要結成一個“幫伙”，去搶、去敲詐自己同齡人的幾塊錢，誰要不服，打完了人後還要送上一句“明天這個時候給老子拿來，不然小心廢了你！”

上述現象，無不與重智輕德的教育相關聯。教育家陶行知有句名言“千教萬教，教人學真；千學萬學，學做真人”。這不僅是學校教育應遵循的原則，也是送給家長們的一付教子良藥。

3. 教育方法上重管輕導

在對孩子施教時，我們常會看到家長用這樣的口吻：“這孩子不管不行了！”“最近沒怎麼管你，你是不是又放鬆了？”“不要再出去玩了，寫完作業再說！”這種以管理者自居的居高臨下的訓斥的聲音，像一把把利劍刺痛孩子的心靈，使孩子陷入一種口服心不服的無奈狀態。

在一般情況下，教育方法直接關係到教育效果。在錯誤的觀念下，往往使家長不能認識方法的重要性，而把不當的或錯誤的教育方法當成有效手段。在重管輕導觀念下，家長對子女的教育是：斥責多，疏導少；要求多，辦法少；約束多，自由少；先入為主多，換位思考少。其實質，是把孩子視為“被管理者”，而沒看作是有思想、有情感的人。因此，就必然會在長幼之間產生矛盾。長此以往，不僅難以實現預期的教育目的，還會向相反的方向發展。不能否認，教育過程需要一定的“管”的因素，但管却不能代替教育的方法和藝術。

4. 教育途徑上重內輕外

持這種觀念的家長認為，教育就是要在學校內或家庭中進行的。因此，常常把孩子關在家內，限制他們參加集體活動，有的家長還對學校組織的社會公益活動不滿，認為會誤了孩子學習。他們不理解，孩子的成長需要一個寬松、和諧的成長空間。這個空間不僅是在實踐中攝取知識的空間，也是淨化靈魂的空間。但



是，今天的孩子，生活环境是什么样呢？有专家认为，是“三大三小”，即生活的空间越来越大，生长的空间越来越小；住房的空间越来越大，心灵的空间越来越小；外面的压力越来越大，内在的动力越来越小。这“三大三小”束缚了孩子健康的成长，也反映了我们的教育途径，尤其是家庭教育途径在重内轻外思想影响下所形成的弊端。

教育家陶行知认为：社会即学校，生活即教育。这并不是否认学校和家庭的教育，而是告诫我们，不仅要重视书本知识，还要重视实践能力的培养，要让孩子在广阔的视野中，塑造健康的心灵，增长自己的才干。

（二）错误家教认识的危害

1. 导致方法上的失败

在陈旧错误的教育观念下，其教育方法乃至教育效果都将适得其反。这是因为，错误观念下的教育往往是违背教育规律的。有了科学的教育思想，才会有科学的教育方法。试想，在一个民主平等和谐的家庭环境中，家长对子女循循善诱，晓之以理，动之以情地进行教育，孩子怎能不健康成长呢？反之，在一个家长意识极强、等级分明的充满紧张气氛的家庭环境中，家长对子女简单粗暴、污言秽语地进行“教育”，孩子又怎能不在心灵上受到伤害呢？而这种伤害往往是终身挥之不去的。因此，错误教育观念的最终受害者是孩子。

2. 导致方向上的迷失

错误的家教观念会使人迷失教育方向，把握不住既定的教育目标、内容、方法和途径。比如，学校正在深入开展的素质教育及其教学改革，强化对孩子创造性思维的训练和动手能力的培养，而家长却不了解这些动向，仍以传统的考试内容为“蓝本”，逼孩子死记硬背书本知识……这样的家庭教育必然不能与改革中的学校教育合拍，从而迷失教育的方向。





3. 导致与社会发展对人才的需要相脱节

现代社会对于人才的需求是：既要具有一定的专业知识，又要掌握一些其他相关领域的知识；既要有干好本职工作的能力，又要有一定的创新精神和能力；既要有较高的文化水平，又要有一定的道德水准。因此，就要求培养的人才向着会学习（善于学习、终身学习）、会工作（开拓性工作）、会做人（有良好的道德素养）的方向努力。正因为这样，当前的许多用人单位，在用人观念上，开始由学历本位向能力本位转变，由普通知识型人才向创造型、复合型人才转变，由只重视文化水平向注重诚信、德才兼备的人才转变。面对这样一种社会需要的现实，作为培养人才的学校和家庭就必须树立新的教育观。因为，陈旧错误的教育观已经无法满足这样的社会需求。试想：一个缺乏诚信、自私自利的孩子，能被哪个单位长期聘任和重用呢？一个高分低能，不善创造，缺乏实践能力的孩子，又会被哪个单位所赏识呢？因此，那种与社会需要背道而驰的教育观念不仅会耽误子女的前程，还会影响和制约社会的进步与发展。

（三）走人家教观念误区的原因分析

1. 社会传统中的不良意识的长期影响

（1）以子女为私产是家教失败的认识基础，也是家教观念走向误区的根源之一。持这种观念的家长会认为：既然生养了儿女，他（她）们就属于自己的财产。既然是私产，就可以随意训斥、管教，结果不但得不到预期效果，有时往往会造成家庭悲剧。

（2）不平等思想是造成孩子抵触的根源。不平等思想是一种由封建社会长期沿袭下来的旧观念，是文化传播中的不合理成分，它强调的是家长与子女之间的一种隶属关系，是以父为子纲为原则的一种具有浓厚封建家长意识的旧观念。这种观念表现在教育上，是把长者从生活中的家长引申为为人格上的家长，使家长任何时候都凌驾于子女之上。于是，就会出现“孩子永远是错



的，家长永远是对的”这样一种怪现象，就会出现家长方法上的种种不当和失误，就会出现孩子的抵触情绪或各种不良后果。

(3) 智育决定论是忽视孩子能力培养的根源。智力因素的确会在人的一生中产生重要的影响，但是，这种影响绝不是全部。人的成长更需要有非智力因素的支撑。这就是为什么许多人智力水平很高，而事业上却表现平平的原因所在。在许多家长的观念中，过分强调课本知识的重要性，认为这些与孩子的前途息息相关，于是，会不自觉地忽视孩子能力、道德、习惯、意志、情趣等方面的培养，造成了高分低能，有才无德的恶果。智育决定论的误区在于忽略了三点：一是知识不仅是书本上的，更多的还需从社会实践中获得；二是人的生存不仅靠课本知识，更需要将知识转化为能力；三是人们立足于社会，不仅要靠智力因素，还要靠非智力因素。

2. 心理原因

(1) 补偿心理。生活中，许多家长抱有这种心态：即把自己想要实现，但始终未能如愿的理想寄托在孩子身上，试图在他们那里得到补偿。这种补偿心理是一种在不同时代条件下产生的期望得不到满足的反映。其实，对孩子寄予美好的希望是一种积极的心态，然而，这种寄托不能等同于对自己的补偿。抱有补偿心理的家长实质上是按照自己的设想、设计去安排孩子的兴趣、爱好甚至前程，这种安排往往是违背孩子的意愿的，因而，教育活动中也必然会发生各种矛盾，达不到理想的教育效果。其主要原因就在于，由于孩子是个独立的人，他们所处的时代背景不同，生活经历和周围环境有差异，家长与子女间无论在兴趣、爱好、理想和生活目标上都存在很大差别，如果我们看不到这种差别，一意孤行，按照自己的意愿去安排子女的一切，事与愿违将是在所难免的。

(2) 虚荣心理。是指家长把孩子获得的荣誉看成是自己荣耀



的资本。这种心态是自卑心理的反映。一般而言，孩子学习成绩好与差，是容易波动的，是一种正常现象，低年段的儿童更是如此。可是一部分家长却过分看重这些，表面看来，似乎是一种责任心驱使，实质上是虚荣心在作祟。例如：当问到孩子爸爸妈妈常对他们说的话是什么时，大多数孩子会说“多少分？排第几名？”当问及家长最关心孩子什么时，许多家长会说“学习”、“我们不能让孩子输在起跑线上！”在这种心态下，不断地给孩子施加压力，使他们苦不堪言。需要说明的是：责任心是为孩子的一生负责，需要的是耐心的态度和科学的教子方法。虚荣心则是把孩子的荣誉（考第几，上什么大学）看成是自己的荣耀。于是，就会产生急功近利的心态，使教育方法简单粗暴，失去科学性。

(3) 依赖心理。持这种心态的家长，是把教育子女的希望和责任完全寄托给学校或者老师。原因是家长们或忙于工作无暇教育孩子，或自顾消遣无心培养孩子，或自身素质所限，缺乏教育的能力。他们经常的表现是，遇到孩子方面的问题总是找学校，提出种种要求，如常会说：“老师，你说我这孩子该怎么办？”“老师，您多费点心，替我好好管管这孩子，我实在没办法”，“老师，我太忙，这孩子全靠你了”等等，这种推脱责任，完全依赖学校的做法，使教育失去了连续性。其实，在某些问题上，学校教育代替不了家庭教育，家庭教育也代替不了学校教育，只有在家校两个方面的相互配合下，才会产生出最佳的教育效果。

二、树立与时俱进的家教观

(一) 现代社会呼唤新的家教理念

传统家教观念向现代家教观念转变的动力主要来源于以下三方面的需要：

1. 现代社会发展的需要

在国家教育部出台的《2004年普通高等学校招生工作规定》



中，共有四类应届高中毕业生享有加分提档政策。其中第二类是“在高级中等教育阶段思想品德方面有突出事迹者”，这个规定表明了国家对人才思想道德素质的关注和重视。据中央电视台 2004 年 2 月 2 日的“第一时间《读报》”栏目报道，一家企业以年薪 30 万元的高薪聘请一名高级技术工人。这一举措表明了企业对于高技术实用人才的急需和重视。但令人遗憾的是，这样好的待遇居然无符合条件的人前去应聘。经调查得知，我国高级技术工人只占技术工人总数的 5%，而美国同类比例却高达 45%。这说明，我国的人才结构出现了不合理的情况，其根本原因是，我们培养人才的观念和实践过程远离了社会发展的需要。

为此，作为家长，在培养孩子、为孩子设计人生目标时，一定要在考虑孩子自身特点的同时，兼顾社会的需要。

2. 人自身发展的需要

由于遗传的原因，人人与人之间都存在差异性，这种来自生理上的先天的不同是客观存在的。就每个人而言，这种先天的条件在后天的环境和教育的影响下是可以发展的，尽管他还区别于其他人，却可能在最好的环境和教育影响下将个人的先天条件发展到最佳状态，也可能在最坏的环境和教育影响下将个人的先天条件退居到最劣的地步。因此，转变家庭教育观念不仅是社会的需要，也是孩子自身发展的需要。

3. 与学校教育相配合的需要

有这样一个小学五年级的孩子，在上学乘坐的公交车上争得了一个座位，这时，一位他认识的老师恰好也上了车，由于没有座位，就站在他的附近，但是，直到下车时，他也没给这位老师让座。有人问：“你为什么不给老师让座？”他说：“我妈说了，交了车钱就应该有座，他没占到座也不是我的错。”后来有一次，他妈妈因病没起来及时做早饭，这个孩子不但不问候、关心妈妈，反而指责说：“你真是个懒猪，还不起来做饭。”这个例子





说明了学校与家庭教育不统一的危害性。

当今的教育是个系统工程，学校、家庭、社会三方面的教育都在孩子身上发挥作用，如果有一个环节不能保持一致性，就可能导致教育的失败。那么，学校教育在哪些方面需要家庭的配合呢？一是学校对学生的常规要求需要得到配合，如：行为准则、各项要求等等；二是学习方面的要求需要家长配合指导，如：帮助孩子提高学习兴趣，养成良好学习习惯等等；三是学校教育改革的各项新举措，尤其是新课程、新教材的出台，更加注重学生全面素质的培养，需要家长更多地了解这些信息，更新自己的观念，配合学校完成教育子女的任务。

（二）家长要树立的五种现代教育观念

为了有效地教育好子女，家长要树立以下教育观念：

1. 远离等级的价值观

在我们的现实生活中，许多人习惯于把价值等级化，即把人与人之间价值大小的差异、价值表现方式的差异看作是等级上的差异。例如：把能上名牌大学、能当上高官、能挣到大钱的人看作是高人一等的“人上人”，认为这就是有价值。诚然，这些人由于个人条件和发展水平较高而可能体现出较大的自身价值。然而，地位高人一等不等于价值高人一等。而一旦把价值等级化的观念带到家庭教育中，就会给子女带来很强的误导作用。例如：

有这样一个孩子，按照学校体验教育的要求，在家里炒盘菜，“爸爸你尝！我炒的。”爸爸就说了，“菜炒得好有什么用，你想当厨师啊，咱家不缺厨师。”结果，孩子没兴趣了，成功感因一句话而消失了。这位家长之所以这样做，就是头脑中的等级观念在起作用，他认为厨师没有地位，因此也就没了价值。而孩子的行为是在通过做事情来体验自身的价值。这种价值感才是孩子人生中最宝贵的财富。如果他们能够从小树立起价值的概念，而不是等级的概念，那么，就会在未来的社会生活中充分体现自



身价值，无论将来在什么岗位上都会把事情做好。这些，都首先取决于今天的家长树立起正确的远离等级的价值观。正如教育家陶行知说的：“不要让孩子做人上人，不要让孩子做人下人，也不要让孩子做人外人，要让孩子做人中人，那便是平常人。”

2. 贡献社会的人才观

所谓人才就是德与才兼备的人。人才中的“人”字，应该是具有良好美德、气质、人文精神和被社会接纳并受赞誉的人；“才”字，则代表专业知识扎实，善于学习和不断完善自己并在社会上有一定作为的人。具备这样两个条件，即使没有成为名家，也可以看作是人才。基于此，人才的培养目标首先应该是贡献社会，为社会服务的目标。那种狭隘的，试图通过孩子的努力去实现家长的理想等想法和做法，往往是违背孩子自己意愿的，所以在教育行为上往往也要违背规律。下边的例子可以说明这一点：

一位妈妈为了鼓励儿子努力读书，利用休息时间领儿子到农村山区体验生活，途中看到一个放牛娃，便问：“你为什么要放牛啊？”“我盼着牛儿长大。”“为什么盼牛儿长大呢？”“长大可以多卖钱啊？”“卖了钱干什么？”“盖房子，娶媳妇。”“娶了媳妇呢？”“娶了媳妇可以生娃娃。”“生了娃娃呢？”放牛娃想了想说：“放牛呗！”“采访”结束后，妈妈对儿子说：“看到了吧，不好好读书就是这个结局！你是怎么想的？”儿子想了一想说：“我看这儿绿水青山的，也不错。我为什么要读书呢？为了上大学；上大学呢，为了找个好工作，找个好工作为的是讨个好老婆，讨个好老婆为了生个好孩子，生个好孩子，为了上个好大学，这样周而复始累得够呛，还不如放牛呢！”

妈妈的教育失败了。原因就是头脑里没有一个正确的贡献社会，为国教子的人才观，把人才理解在一个狭小的范围中。那么，怎样才是正确的人才观呢？那就是要从为社会服务的角度来





培养自己的孩子，即树立为国教子思想。同时，还要兼顾孩子的兴趣、爱好、特长。孩子能成为精英式的人更好，如果不是这样，也要具有良好的道德水准、健康的人格和必要的文化知识与实践能力。为此，第一，要树立子女不是自己的替代品的观念；第二，要站在社会发展对人才需要的高度，看待孩子身上的特点、特长；第三，要尽家长应尽的义务，只有这样，多种多样的人才才会在无数的家庭中脱颖而出。

3. 民主平等的亲子观

家庭中的民主平等，是指家庭成员之间都有自由发表意见的权利并且地位相等。民主平等不等于长幼不分，它是以相互尊重为前提的。许多家庭教育的失败，都是因为家长有一种不平等、不民主的亲子观，认为我是老子，你是儿子，我说什么你都得听，这种凌驾于子女之上的作风（且不论家长说得对错与否），是子女所难以接受的。因为，它使子女的人格尊严受到伤害。民主平等的亲子观，首先要有平等的思想，然后，以民主为手段，用商议的态度、朋友的情怀对待孩子。这是一种双向民主的过程，因为教育者和受教育者之间是传授道理、知识和接受道理、知识的关系，而不是管压者和被管压者的关系。所以，家长要放下“架子”与孩子相处，尊重他们的人格，只有这样，孩子才会明辨是非，才会使他们长大成人后有自信，有尊严，有自强精神，有自立能力地面对生活。

4. 自主创新的学习观

学习需要有内在的动力，学习者只有在自觉的状态下才能肯学、乐学。靠强迫、看管、限制是不会产生良好效果的。学习还需要科学的方法，掌握其中的规律。尤其在当今学校进行的课程改革的大背景下，靠死读书、读死书或“题海战术”的办法，更是有害无利。为此，要让孩子会学习，家长首先应树立新的学习观——自主创新的学习观，把培养孩子的学习兴趣、学习习惯放

