

我们怎样 做家长

中学生家庭教育的 9堂必修课

中国青年政治学院副院长
陆士桢 教授◎主编



中国言实出版社

我们怎样 做家长

Women Zanyang
Zuojiazhang

中学生家庭教育的9堂必修课



陆士桢教授与央视著名主持人敬一丹合作的《名人相约星期五》节目

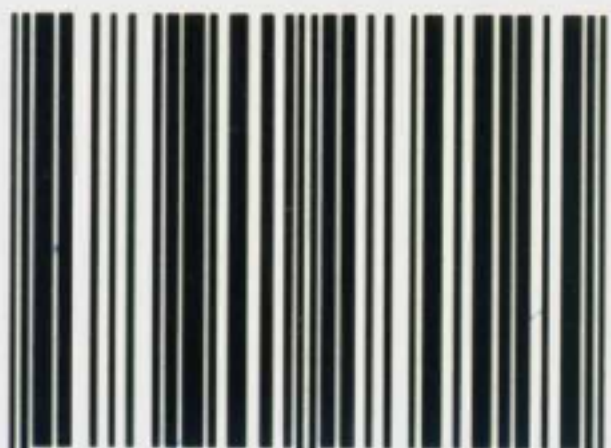
- 陆士桢教授是长期从事青少年研究和教育实践的著名专家
- 这是一本渗透着新世纪人才观和现代素质教育思想的警世之作
- 书中贯穿着这样一种理念：中学生家庭教育的核心——怎样为孩子最终成才构筑几个关键性的支点

责任编辑：田 越 黄慎如

责任校对：黄亚儒

封面设计：杨 群

ISBN 7-80128-452-6



9 787801 284525 >

ISBN 7-80128-452-6
G · 35 定价：18.00元

中国青年研究中心

青年研究文库

现代家庭教育
指导丛书

我们怎样 做家长

中学生家庭教育的9堂必修课

中国青年政治学院副院长
陆士桢 教授 ● 主编



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们怎样做家长:中学生家庭教育的9堂必修课/陆士桢主编.

—北京:中国言实出版社,2003.9

ISBN7-80128-452-6

I.我…

II.陆…

III.中学生—家庭

IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第024116号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

<http://www.zgyscbs.com>

经 销 新华书店

印 刷 三河市东方印刷厂

版 次 2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

规 格 850×1168 1/32 10印张

字 数 250千字

印 数 1—10000册

定 价 18.00元



著名教育专家、中国青少年研究会副会长、中国青年政治学院副院长陆士桢教授在讲学



陆士桢教授与央视著名主持人敬一丹合作的《名人相约星期五》节目



陆士桢教授参加全国少代会时与少年儿童在一起



陆士桢教授与美国专家交流

编者的话

家庭是陶冶孩子性格和情操的土壤,家庭教育是学校教育、社会教育的基础。许多成功人士的经历告诉我们,良好的家庭教育,就像涓涓细流,滋润着儿女的人格,呵护着儿女的成长,影响着儿女的一生。在 21 世纪的今天,怎样做个合格的家长,是每一位望子成龙的家长面临的共同课题。

这是一本渗透着新世纪人才观和现代素质教育思想的倾力之作。书中贯穿着这样一种理念:中学生家庭教育的核心不是怎样督促孩子去完成学业以应对重重考试,它的真正意义在于怎样为孩子最终成才构筑几个关键性的支点。围绕这一主题,全书从 9 个方面作了细致的解说。这些问题有些是主旨性的,如第一课讲家庭教育的氛围,第二课讲家庭教育的目标与出发点;更多的是讲方法论的,如第三课讲孩子的青春期教育,第四课讲培养孩子的学习能力,第六课讲如何同孩子沟通等等,基本涵盖了现代家庭教育的主要方面。对于引导家长进行家

庭教育的反思,审视自己日常的教育言行,认识自己的教育观念和教育方式对孩子的影响,从而促进家长教育观念的更新,是很有助益的。相信你读完这本书,定会有一种茅塞顿开的感觉。

陆士桢教授是一位长期从事青少年研究和教育实践的著名专家,在中央电视台等媒体及全国许多地方作过讲座,社会影响很大。中国青少年研究中心把她的研究成果编成丛书,对我国的家庭教育无疑是一种建设性的贡献。这套丛书分别是写给中学生家长、小学生家长和幼儿家长的,我社将陆续出版。

附:《现代家庭教育指导丛书》书目

- 《我们怎样做家长——中学生家庭教育的9堂必修课》
- 《我们怎样做家长——小学生家庭教育的9堂必修课》
- 《我们怎样做家长——幼儿家庭教育的9堂必修课》

目 录

编者的话.....	(1)
第一课 我们怎样做家长.....	(1)
一、做一个好家长其实不容易	(2)
• 营造一个温馨的家庭氛围	(2)
• 具备足够的耐心和信心	(3)
• 从家长做起	(4)
• 避免几种错误的教育方法	(6)
• 要与老师沟通	(7)
二、家庭教育需要重新学习.....	(10)
• 家庭教育需要变革些什么.....	(10)
• 读懂“独生子女”这本书.....	(16)
• 做一个专业点儿的家长.....	(17)
• 如何让孩子乐于接受批评.....	(18)
专栏 1:走出家庭教育的九大误区	(19)
第二课 中学生教育的目标与出发点	(25)

我们怎样做家长

一、孩子将来要生活在怎样的社会中.....	(26)
• 竞争:生存的第一要诀	(26)
• 终身学习的时代.....	(27)
• 自主时代.....	(28)
• 创新时代.....	(28)
二、中学生素质培养的方向.....	(29)
• 塑造健全的人格.....	(30)
• 有厚实知识储备.....	(31)
• 具有坚韧的毅力.....	(33)
• 要勤于思考.....	(34)
三、我们的目标:成功	(36)
第三课 成长的烦恼:孩子的青春期教育.....	(37)
一、来自生理突变的困惑.....	(38)
• 青春期的体格发育.....	(38)
• 青春期的惧怕和苦恼.....	(39)
• 迟到的青春.....	(42)
• 青春期的生理卫生知识教育.....	(44)
二、来自青春期的性困惑.....	(48)
• 中学生性心理特点.....	(48)
• 性困惑及其表现.....	(49)
• 走出异性交往的误区.....	(53)
• 早恋,是疏导还是堵塞	(58)
• 致家长——青春期的孩子需要精心呵护	(60)
专栏 2:关于性心理教育	(62)
三、青春期心理面面观.....	(64)

目 录

• 请理解孩子的青春期心理·····	(64)
• 自我封闭,却又渴望交流·····	(64)
• 发现自己,同时也迷失自己·····	(67)
• 情感丰富,又富于幻想·····	(70)
• 逆反心理与自卑心理·····	(75)
• 走出孤独,渴望友谊·····	(83)
• 正确对待孩子的情绪波动·····	(87)
专栏 3:孩子为什么“逆反”·····	(88)
 第四课 培育孩子的学习能力·····	(91)
一、首先要培养孩子的学习热情·····	(92)
• 激之以趣,导之以行·····	(92)
• 感觉成就,激发热情·····	(93)
• 扬长避短,树立信心·····	(95)
• 转移兴趣,全面发展·····	(96)
二、怎样培养孩子的自学能力·····	(98)
• 制定切实可行的计划·····	(99)
• 调动孩子学习的积极性·····	(101)
• 培养多种自学能力·····	(101)
三、培养孩子的创新能力·····	(103)
• 未来需要有创新素质的人才·····	(103)
• 鼓励孩子的想像力·····	(106)
• 培养信息收集的能力·····	(107)
• 培养孩子创造性的策略·····	(107)
专栏 4:中学生的研究性学习: “许多课题连老师都想不到”·····	(110)
专栏 5:给需要请家教的父母提个醒·····	(112)

第五课 家长是孩子的保护神·····	(115)
一、学会自我保护·····	(116)
• 体育课中的自我保护·····	(116)
• 实验课中的自我保护·····	(117)
• 游戏玩闹中的自我保护·····	(118)
• 家庭生活中的自我保护·····	(119)
• 野外活动中的自我保护·····	(123)
二、避免校园暴力伤害·····	(130)
• 不可忽视的校园暴力·····	(130)
• 怎样避免校园暴力的伤害·····	(133)
三、切莫掉进互联网陷阱·····	(136)
• 互联网上隐患多·····	(136)
• 中学生网上安全的基本规则·····	(139)
• 对孩子父母的忠告·····	(140)
四、远离恶习,拒绝犯罪·····	(142)
• 不可小视吸烟酗酒·····	(142)
• 警惕孩子旷课和夜不归宿·····	(144)
• 拒绝黄色读物·····	(145)
• 严防青少年发生盗窃、抢劫犯罪·····	(147)
• 千万不要沾毒品·····	(149)
专栏 6:别让孩子害怕·····	(153)
第六课 与孩子无障碍交流·····	(155)
一、孩子眼中的家长·····	(156)
• 我们永远也长不大·····	(156)
• 家长理解我们多少·····	(157)

目 录

• 家庭暴力:把少年逼向叛逆·····	(158)
二、家长眼中的孩子 ·····	(160)
• 孩子越大越不听话 ·····	(160)
• 孩子为什么这样不理解父母 ·····	(162)
• 孩子为什么讨厌学习 ·····	(164)
三、沟通的障碍在哪里 ·····	(165)
• 思维方式上的矛盾 ·····	(166)
• 对待学习的态度不同 ·····	(166)
• 消费观念上的差异 ·····	(167)
• 对成功的不同理解 ·····	(167)
四、家长与孩子沟通的秘诀 ·····	(168)
• 做父母的忌讳 ·····	(168)
• 培养独生子女的自立精神 ·····	(169)
• 学会引导孩子 ·····	(170)
• 做孩子的“辩护律师” ·····	(172)
• 批评的策略 ·····	(174)
• 不要把赞美藏在心里 ·····	(175)
• 与孩子沟通要讲究方法 ·····	(177)
专栏 7:梁实秋说“代沟” ·····	(178)
专栏 8:孩子怎么越来越难懂 ·····	(181)
专栏 9:家:我最不愿呆的地方 ·····	(188)
第七课 成功的要素:人际交往 ·····	(193)
一、人际交往对孩子的作用 ·····	(194)
• 谁是孩子的朋友 ·····	(194)
• 破解孩子的“蛋壳化”人格 ·····	(196)
二、影响孩子人际交往的因素 ·····	(199)

我们怎样做家长

• 让你喜欢让你忧——外貌	(199)
• 近水楼台先得月——邻近性	(201)
• 共同的兴趣和爱好——相似性	(202)
三、帮助孩子学会与人交往	(203)
• 来自家庭的影响	(204)
• 为孩子的交往创造条件	(205)
• 拓宽孩子与人交往的途径	(208)
• 帮助孩子改善人际关系	(210)
• 教孩子学会与人合作	(213)
四、孩子与人交往中的心理障碍	(215)
• 羞怯与自卑心理	(216)
• 嫉妒心理	(219)
• 猜疑心理	(221)
专栏 10:中学生心理问题半数与人际交往 有关	(223)
第八课 帮孩子设计未来.....	(225)
一、不要走入误区	(226)
• 孩子的心声	(226)
• 父母的说法	(228)
• 替孩子设计未来的误区	(229)
二、鼓励孩子发挥最佳才能	(233)
• 发现孩子的能力区域	(233)
• 鼓励、激发孩子发挥最佳才能.....	(237)
三、指导孩子升学择业	(241)
• 中学生前途选择中存在的问题	(241)
• 如何指导孩子选择前途	(244)

目 录

• 引导孩子选择升学志愿	(249)
专栏 11: 职业规划个人谈	(255)
第九课 引导孩子学会做人	(261)
一、真正的成功都是做人的成功	(262)
• 有理想才会有动力	(262)
• 积极的人生观引领孩子走向成功	(263)
• 引导孩子直面人生	(264)
二、做一个俭朴的人	(266)
• 消费误区种种	(266)
• 不当消费带来的心理问题	(268)
• 勤俭是一种成功的品质	(270)
三、做个有责任心的人	(272)
• 责任感意味着机会	(272)
• 如何培养孩子的责任感	(274)
四、让孩子学会合作	(275)
• 不善于合作的人很难成功	(275)
• 交朋友的六种忌讳	(276)
• 交友成功的六种方式	(277)
五、做一个勤劳的人	(278)
• 为什么孩子的劳动观念弱化了	(279)
• 培养孩子热爱劳动的习惯	(280)
专栏 12: 学会做人	(283)
后 记	(287)

第一课 我们怎样做家长

我们太需要从别人的成功中得到鼓励，于是《哈佛女孩...》、《北大男孩...》等书在市场上异乎寻常地受到追捧。但个案终归是个案，两个苹果都不可能一模一样，何况孩子呢？

每个孩子都是天才，而往往是错误的教育方法将天才扼杀在摇篮里。

你可能不是天才，但你可以成为天才的父母，成为天才的教育家。

一、做一个好家长其实不容易

许多成功人士的经历告诉我们，良好的家庭教育像涓涓细流，滋润着儿女的心田，沁润着儿女的人格，呵护着儿女的成长，影响了儿女一生的处世为人。

家庭是陶冶孩子性格、天赋和情操的土壤。家庭教育作为最直接最具体的教育形式，伴随着人的整个成长过程，是其他教育如学校教育、社会教育的基础。而成功的家庭教育，源于父母自身的素质。作为家长，您首先应该做些什么呢？

● 营造一个温馨的家庭氛围

家庭教育必须以融洽的家庭关系和温馨的家庭气氛为背景。父母与子女总是处在一种教育与被教育的矛盾之中，而这种教育的有效性取决于双方的相互协调和彼此接受的程度。在这里，两代人之间的沟通十分重要，建立在融融亲情基础上的相互理解和相互信任，对于教育者来说，可以打开孩子的心扉，把握孩子的思想动向和心理变化，增强教育的针对性；对于被教育者来说，可以更深刻地理解父母的良苦用心，由情感的依恋上升到思想理念的认同，并在言行上接受正确的导向。父母要平等地对待孩子，真正做到与孩子的平视。父母在孩子心中的影响不再是靠家长的地位和尊严来维持，而是依赖由感激、敬佩、亲近、热爱等情感因素而形成的非权力影响。对于中学生来讲，这种情感的交流是亲子之间思想交流的基础，也是父母意志影响和传导给孩子的最有效的途径。如果子女经