

CHILD CARE

家长学校培训教材

如何当好 高中生家长

主编：陈显福 副主编：李定国 马昌渠

"Education" 
How to be Good Parent



科学出版社

www.sciencep.com



如何当好高中生家长

主 编：陈显福

副主编：李定国 马昌渠

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对高中阶段家庭教育的特点,从高中生生理、心理特点分析,良好习惯的培养,文明礼仪行为的养成,身体健康素质的增强,心理障碍的疏导,亲子关系的和谐,人际关系的处理以及公民意识和法制观念的树立等方面进行了阐述,引用了大量的正反两方面的案例进行佐证,对于当代高中生父母在教育子女问题上遇到的困惑具有很好的启迪和借鉴意义。

本书适合高中生家长及从事中学高级教育的工作者阅读与使用。

图书在版编目(CIP)数据

如何当好高中生家长 / 陈显福主编. — 北京: 科学出版社, 2010.7

家长学校培训教材

ISBN 978-7-03-028261-3

I. ①如… II ①陈 III ①高中-中学生-家庭教育-教材 IV. (DG78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130908 号

责任编辑: 张 涛 伍 玲 封面设计: 易 杰 插图: 胡天扬

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 7 月第 1 版

开本: 1/32 (880×1240)

2010 年 7 月第 1 次印刷

印张: 6 7/8

印数: 1-12000

字数: 160 千字

定价: 12.00 元

丛书编委会

顾 问	杜延茂	刘永尧	骆亚忠	蒋晓莹	罗澜波
	傅文才				
主 任	胡绍雄				
副主任	李 琼	黄顺春	马昌渠	李定国	陈显福
总策划	吴晓桐				
主 编	陈显福				
副主编	李定国	马昌渠			
编 委	李建军	魏良平	陈模军	何洪明	肖凤碧
	郭志英	蒋红敏	段锦明	何佩繁	杨 炆
	谭琼蓉	樊智华	何 静	魏 英	许阳梅
	唐芙蓉	任 艳	杜 琳	袁 源	薛 悦
	肖娅萍	冯 妍	毛美英	何海涛	尹小兰
	陈 婧	樊克勤	黄 杰	梁秀蓉	李红霞
	张绍芹	蒋 骥	邓丽君	胥 贇	张慈佳
	李成伟	李仁强	方国强	屠 欣	谭家权
	唐 慧	伍红英	肖 蓉	范巧丽	李 星
	廖平波	陈 勇	冯 倩	文泽丽	冉 波
	廖聪毅	任 君	朱文全	戴 建	唐晓敏
	李 鑫	唐新泉	陈炳春	蒲福林	徐 枫
	马仁蛟	李煜波	李 蕾	熊朝宏	陈小云
	陈 丽	陈 阁	李 莲	肖光灿	何青云

本册主编 魏良平

序

教育孩子，从来就是人生的一件大事，牵动着千千万万父母的心，因为，孩子是我们生命的延续。人生百年，转瞬即逝，有了孩子，我们的愿望，我们的理想，才能子子孙孙，传之久远。

爱孩子，是人的共同感情，但如何爱，却大有学问。然而，对这门学问，许多年轻父母并没有认真研究，甚至认为只要能生孩子，就能做父母，也就“自然而然”地会教育子女。我国古代的《礼记》中就说过：“未有学养子而后嫁者也。”就是说，从来没有先学会教养子女才去结婚的。过去，人们对此习以为常；然而，习以为常并非真理。

教育是培养人的社会活动，主要面对的是儿童和青少年。而他们的心理特征会随着年龄的增长不断变化；不同的孩子，又有不同的个性心理，而这种个性心理除了随时间还会随环境的变化而变化。这一切都决定了教育孩子是一门复杂的艺术，特别是家庭教育，是在家庭中由父母进行的。“父母是孩子的第一任老师”，“推动世界的手是摇篮的手”。父母的家教观念和家教方法正确与否，将直接影响到孩子的健康成长。

我们现在的年轻父母，大多只有一子或一女。他们望子成龙、望女成凤的心情很迫切，但不少人缺乏现代的教育观念、教育方式和教育方法，往往操之过急，事与愿违。他们在家教观念上存在四个误区，这就是过高的期望，过度的溺爱，过多的保护，过重的负担。他们只关心孩子的考分，不注意孩子的品行；只注重养身，而忽视养心；只管层层加码，而不顾孩子的承受能力；事事都包办代



替，让孩子衣来伸手，饭来张口，很少让孩子自己动手。这样的结果是，过高的期望，带来的是孩子的无望；过度的溺爱，带来的是孩子的无情；过多的保护，带来的是孩子的无能；过重的负担，带来的是孩子的无奈。这种现象对孩子的健康成长是极为不利的。

中共中央、国务院在《关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中指出，“家庭教育在未成年人思想道德建设中具有特殊重要的作用，学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任，要办好家长学校”。为了给家长学校提供一套针对性、实用性强的教材，四川省营山县教育局关工委组织本县部分中小学和幼儿教师编写了这套“家长学校培训教材”，共四册。这套教材以现代教育理念为指导，就儿童和青少年生理心理的特点，良好习惯的培养，文明礼仪行为的养成，身体健康素质的增强，心理障碍的疏导，亲子关系的和谐，人际关系的处理，公民意识和法制观念的树立，以及各学段的衔接与适应等重要问题，分幼儿、小学、初中、高中四个阶段，有序地由低到高、分层分题进行讲述，既可供家长阅读，又可作家长学校教师讲课的参考。

参加本教材编写的老师，身处教学第一线，与少年儿童有广泛而密切的联系。他们懂得孩子，了解孩子的成长规律，在书中提出的许多重要观点和大量成功的经验与失败的教训，对于当代父母是极其有益的。希望有尽可能多的父母以及准备做父母的人都来读一读这套书，相信一定有所收获。

用先进理念、科学方法引导孩子健康成长，才是对孩子最大的爱！

2010年6月

目 录

第 1 课	高中生的心理和生理特点	001
第 2 课	父母最应了解的 10 个心理学规律	017
第 3 课	做一名合格的高中学生家长	032
第 4 课	与孩子共同适应高中生活	049
第 5 课	做好高中学生的后勤工作	062
第 6 课	努力为高中生创造和谐的家庭氛围	079
第 7 课	家长要做孩子的知心朋友	092
第 8 课	关注孩子的自我意识	102
第 9 课	关注孩子的情绪问题	117
第 10 课	高中学生的人际交往与指导	133
第 11 课	怎样对高中生进行青春期性教育	147
第 12 课	指导孩子在网络中不迷失自我	160
第 13 课	高中学生的升学与就业指导	175
第 14 课	高中生家长家教的误区	187

附 录

家长教育行为规范（试行）	201
全国青少年网络文明公约	202
中小学生守则	202
中华人民共和国预防未成年人犯罪法	203

第1课



高中生的心理和生理特点

【导 读】

高中阶段，是人生的黄金时期，也是成长的关键时期。这一时期的学生，显著的特点是“变”，生理上在变，心理上也在变。美国心理学家霍林温斯把这个时期称作“心理断乳期”，即摆脱过去那种对父母的依赖关系，要求独立自主活动，完成个体社会化的时期。如何根据这一阶段学生的心理和生理特点进行得当的教育，帮助孩子健康成长，是每一位家长都十分关注的问题。

本课将对高中学生的年龄特征进行简要介绍，以帮助家长朋友们更多、更深入地了解孩子，更好、更有效地引导和教育孩子。

一、高中生生理发育的特点

高中阶段的孩子，生理发育进入了青春发育的末期，心理学上通常称之为青年初期或学龄晚期。这个时期，人体生长在经过青春期的急骤发育之后，进入了相对稳定阶段，也就是发育成熟和定型阶段。为了让孩子更好地健康成长，各位家长应该了解孩子生理发育的以下特点：

（一）身体形态基本成型

进入高中后，孩子的身高、体重、胸围等各方面都逐渐接近成人，由于性激素对脑垂体活动的抑制作用，他们的身高、体重和各



个器官的增长发育速度先后出现减慢、年增长值减少的趋势。此时，骨骼的粗壮，韧带的强化，使身体的支撑力大大增强，孩子的颜面骨也迅速地发展起来，形成了许多成人的面部特征。

1. 身高

这一阶段的孩子，身高增长进入了缓慢期。从15岁开始，身高一般每年增长不到5厘米，直到20~25岁骨化完成后，骨骼不再生长，身高也就不再增长了。但骨骼的内部结构仍在变化，下肢骨在16~17岁以后骨化迅速，而身高的增加主要在于下肢骨的生长，所以在青春期要看下半身的长势。脊柱的椎体一般到20~22岁骨化才完成，所以在青年期要看上半身的长势。作为家长，一定要注意孩子钙的摄入量，定期对孩子进行微量元素检查。

2. 体重

高中阶段的孩子体重增长的特点是持续时间长，增长幅度大。随着年龄的增长，肌肉里的有机物增多，水分减少，15~18岁时水分显著减少。这一阶段，肌肉占体重的比重不断增加，肌肉力量也相应增强。一般在15岁以后，小肌肉群迅速发育。女生在15~17岁，男生在18~19岁是肌肉力量增长较为明显的时期。随着肌肉力量的增长，高中阶段的学生体重增加也很明显。在体重的增长中，女生的脂肪增长较快，而男生的肌肉增长较快。作为家长，一定要注意关注孩子体重的增长状况，提醒孩子注意体育锻炼。

3. 胸围

高中孩子除了身高、体重的增长，胸围也相应增长。同时，孩子的胸腔有显著的增长，胸围扩大，肺活量增大。心脏的容积和收缩力大大增加，而动脉血管的成长则落后于心脏，往往造成血压增高，有时甚至高于成人。不过，这种青春发育期的高血压现象，只是暂时的，家长不必担心，不长时间以后就会逐渐平稳下来。

总之，高中学生身体形态发育，虽然开始进入平稳发展的时期，但仍然具有一定的增长。随着身体形态的不断发育、完善，身体各器官的功能也不断完善。

（二）心肺功能接近成人水平

1. 心率

心脏每收缩和舒张一次，心脏就跳动一次，年龄越小，心率越快。随着年龄增长，心跳逐渐减慢，高中学生心跳次数与成人已较接近，一般在每分钟78次左右。进入成年期以后，心率一般为每分钟60~70次。

2. 血压

年龄越小，血管壁弹力越好，血管口径相对比成人大，外周阻力较小，所以血压也较低。高中学生一般在14/9.5千帕左右（1毫米汞柱=133.3324帕）。

3. 肺活量

肺活量是反映肺脏功能的主要指标。肺活量随年龄增长逐渐增加。7岁小学生的肺活量约为1200毫升；到高中阶段，女生可达到2600毫升，男生可达到3700毫升，均已接近成人水平。

（三）神经系统已经发育完全

进入高中阶段的孩子，大脑的发育主要是脑神经纤维变粗、增长、分支，脑神经分化机能达到成人水平，第一信号系统和第二信号系统的相互关系更为协调和完善，分析和综合能力明显提高，但是神经联系的复杂化和脑活动的机能仍在日趋完善。

（四）性机能的发育基本成熟

随着整个身体的发育日趋成熟，孩子的生殖器官也逐渐发育完毕，性腺机能基本成熟。由于性激素作用，体态上明显地表现出两性差异。同时，由于性激素的分泌使他们产生了性的心理冲动，显著地扰乱了原来的心理平衡，对性的体验较为敏感。有人把这个时期称为“思春期”，孩子往往容易出现思春期危机而步入歧途。由于一些学校对这一阶段的孩子较少进行性教育，所以家长一定要密切关注孩子的性心理，多和孩子沟通并予以正确引导。



二、高中生的主要心理特点

就心理健康教育而言，家长朋友们应特别关注高中阶段孩子心理发展的如下特征：

1. 智力水平迅速发展

进入高中后，孩子的记忆力、思维能力等不断增强，逻辑抽象思维能力已逐步占据主导地位。他们开始以批判的眼光来看待周围的事物，思维活跃，能独立判断是非善恶，不轻信别人的结论，喜欢评论和争论，希望独立解决问题，但往往以点概面，比较偏激。

这个时期，孩子开始思考人生和世界，提出许多有关“人生目的”、“人生意义”、“生活理想”等一类的问题。由于这些问题的解决是一个充满矛盾的过程，所以他们常常会为此感到苦恼、迷茫、沮丧与不安。

2. 自我意识能力增强

随着知识的积累、智力的发展以及独立安排生活道路这一客观要求的逼近，高中阶段的孩子自我意识进一步增强。他们渴望了解自己的身心发展及其社会价值，喜欢独立地评价自己和别人，要求别人理解和尊重自己，自我评价比初中阶段充实、客观，有自我发展、自我实现的要求。但偶尔也会出现自我与社会的冲突，有的孩子自尊心过强，自我中心突出，一遇挫折就容易转化为自卑。

3. 情绪、情感趋向成熟

高中阶段的孩子，情绪与情感已逐渐趋向于成熟和稳定，但与成人相比又显得动荡不稳。这个时期，他们憧憬未来，办事积极，情感易被激发，行动迅速，表现为奔放、果断。但是，由于生理和自我意识上的急剧变化，有时他们容易过于激动，导致感情用事，甚至会出现盲目的狂热和急躁，以致不计后果的冲动。

随着智力的不断增长和社会需要，孩子慢慢形成许多具有明确道德意识的社会性情感，如集体荣誉感、社会责任感、民族自豪感

等，其深刻性和持久性明显提高。由于对情感的自我调节和自我控制能力的提高，高中阶段的孩子情感逐渐走向稳定。

4. 性意识的觉醒和发展

有人将性心理的发展分为四个阶段：异性疏远期（12~14岁）；接近异性期（14~16岁）；向往异性期（16~18岁）；恋爱期（18岁以后）。不难看出：高中阶段的孩子处于第二和第三阶段。

这时的男女生开始注意异性对自己的态度，往往在异性面前表现自己，以博得异性的好感。但是，他们对异性的关注还具有好奇心、实验性和盲目性。其交往指向是泛泛的，多数是因相互的好感自然吸引。这个阶段的大多数孩子还没有对特定异性的倾慕，但也有少数男女生开始倾慕特定的异性，出现了恋爱。由于这时性机能虽然日趋成熟，但正确的道德观和恋爱观一般尚未形成，如果他们之间的正当交往受到压抑，又受到不良影响，对异性的神秘感和好奇心可能导致他们出现越轨行为。所以，对于可能有恋爱倾向的孩子，家长宜疏不宜堵。家长可以将心比心地用自己的亲身经历或身边故事给孩子讲明白有关道理，帮助他们正确认识，正确面对。

5. 意志力明显增强

遇到困难时，进入高中以后的孩子往往不再像儿童那样轻易求助于别人，而是乐于独立思考，想办法克服困难，表现出良好的主动性。同时，高中学生控制和支配自己行为的能力也逐渐增强，当然有时也表现出冲动。此外，由于神经系统功能尤其是内抑制功能的发达，青少年在面对困难时表现出坚韧性。他们勇于求成，凡事都不肯轻易认输，即便受挫也不容易灰心。

6. 世界观、人生观的初步形成

高中的孩子理想逐渐变得比较现实，对职业的选择出现较为理性的思考，开始由幻想期进入预备期，能结合自己的兴趣、能力、社会价值取向以及切身利益的需求，选择具体职业和层次，并对毕业前夕的学习动机、态度、行为和学习水平产生影响。但是这一时期的世界观只是初步形成，还不成熟、不稳定，有些孩子对未来还



缺乏正确的、远大的理想与抱负。所以，家长要善于抓住日常琐事中的一些教育契机，勉励孩子树立远大的志向，形成正确的人生观和价值观。

三、高中生身心发展的基本特征

高中阶段上与少年后期相接，下与青年中期相连，因此，在身心发育成熟方面与之互有一些交叉。作为少年期的结束，青年期的开始的高中阶段，孩子的身体和心理的发展具有以下几个基本特点：

1. 不平衡性

高中阶段的孩子，正处在从幼稚的儿童期向成熟的青年期过渡的时期，处于与儿童的外界获得时期相对应的内部获得时期。其生理发展迅速走向成熟，而心理的发展却相对落后于生理的发展，他们在理智、情感、道德和社交等方面，都还未达到成熟的标准，还处在人格化的过程中。也就是说，高中孩子的生理与心理、心理与社会关系的发展是不同步的，具有异时性和较大的不平衡性。

2. 动荡性

生理、心理发展的不平衡性，生理和某些心理发展同道德或其他社会意识发展之间的不平衡性，一方面为其个性发展以及道德和社会意识发展创造了条件，但另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突。所以，高中孩子身心发育过程中表现出一种成熟前的动荡性。

这种动荡性表现在知、情、意、行等各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激。他们热情，但容易冲动，有极大的波动性。他们的意志品质也在发展，但在克服困难中毅力还不够，往往把坚定与执拗、勇敢与蛮干或冒险混同起来。在行为举止上表现出明显的冲动性。因此，高中阶段是意外伤亡率最高的年龄阶段。在对社会、他人与自我之间的关系上，常易出现困惑、苦闷

和焦虑，对老师的教育表现出较普遍的逆反心理和行为。另外，生理上的剧烈变化，会带来所谓“青春期骚动”，出现强烈的情绪反应和剧烈的“性困扰”，心理疾病的发病率逐年增高。

3. 自主性

随着身体的迅速发育，独立思考和处理事物的能力迅速发展，于是在心理和行为上表现出强烈的自主性。

这种自主性表现为他们迫切希望从父母的束缚中解放出来，开始积极尝试脱离父母的保护和管理；他们具有很强的自信心和自尊心，热衷于显示自己的力量和才能；不论是在个人生活的安排上，还是在对人生与社会的看法上，开始有了自己的见解，自己的主张；他们已不满足父母、老师的讲解，或书本上的现成结论，对成年人的意见不轻信、不盲从，要求有事实的证明和逻辑的说服力；对许多事物都敢于发表个人意见，并常常为坚持自己的观点而争论不休。

4. 封闭性

孩子进入高中后，不再像儿童时期那样经常向成人敞开自己的心扉，他们的内心世界变得更加丰富多彩，但又不轻易表露出来，有事只愿给知己谈，我们称之为身心发育的闭锁性。

这种闭锁性表现在：他们非常希望有单独的房间，有自己的抽屉，并喜欢把抽屉锁起来，好像有什么秘密的东西不愿让别人知道，其实里面并无什么要紧的东西；他们不大爱对长辈讲话了，在长辈面前显得寡言；他们爱写日记，通过记日记来倾吐心声；等等。

心理发展的闭锁性使高中生容易感到孤独，因此又产生了希望被人理解的强烈愿望。他们热衷于寻求理解自己的人，找“志同道合”的知心朋友，对知心朋友，他们能坦率地说出自己内心的秘密。

5. 前瞻性

毛泽东曾说，“青年人朝气蓬勃，就像早上八九点的太阳”。青年人有着最广阔的未来前景，他们对未来与发展充满了憧憬和向



往。这种面对未来的前瞻性使高中生特别富于理想，它引发高中的孩子迫切地追求自我实现，这种对未来的占有优势，使人们总是把青年同社会的未来相联系。

6. 社会性

虽然心理内容的社会性早在儿童时期就已开始出现了，但是更大规模的深刻的社会化，则是在青年期完成的。高中的孩子对社会现实生活中的很多现象都很感兴趣，喜欢探听新鲜事，很想像大人一样对周围的问题做出褒贬的评论，对社会活动的参与日益活跃。如参加模拟角色活动“假如我是校长”、“假如我是班主任”等；自行结社，创办协会、刊物等，充分表明他们思考问题已远远超出学校的范围，做集体、国家主人翁的思想开始萌发并日益强烈。尤其对未来生活道路的选择，成为他们意识中的重要问题。他们在考虑未来的志愿及抉择时，比小学生和初中生更具现实性和严肃性。而这种对未来生活道路的选择，对高中生心理发展的社会性具有极其重要的影响。

四、高中生的心理需要

随着自我意识的发展，高中生必然会产生新的需要、新的抱负、新的行为方式。一般情况下，他们的需要主要包括以下几种：

1. 爱的需要

海涅曾说：“失宠和嫉妒曾经使天神堕落。”可以说，爱的需求在人一出生时就显示出来，但在青年期表现得更为强烈、更为丰富、更为复杂。他们希望获得家人的爱，希望获得同伴的爱，他们由于得到这种种爱而获得心理上的满足。这种爱可以是口头上或文字上的，也可以是借助忠诚、同情、了解或体谅等的显示而表达出来的。

2. 归属的需要

人都有一种属于一个群体的情感，盼望成为群体中的一员，

并相互关爱和照料。归属的需要，对于青年期的高中生来说显得尤为重要。他们都希望借助在朋友或相识的社会群体以及一个密切合群的群体中占有一席之地，得到他人的赞许并从中获得满足。

3. 尊重的需要

人人都希望自身有稳固的社会位置，要求个人的才能和成绩得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威望，受到别人的尊敬、信任和高度评价。高中生已有自己的行为标准，当他们的行为符合这个标准并得到自己和周围人们的认可和赞许时，就会获得一种情感上的满足。

4. 独立的需要

随着身体、心理的发展以及知识、阅历的丰富，高中生渴望在面对问题时能按照自己的思维和意愿去选择和决定。同时他们也会为自己能够负责任和作出独立的选择而获得满足。

五、高中生可能产生的心理困惑

高中孩子的多种需要并不是都能得到满足，而一旦不能满足时就会产生困惑，就会产生问题。高中生的心理困惑主要有：

（一）健康的困惑

孩子进入高中，特别关心自己的健康，尤其关注自己的身体形象。表现为他们常常喜欢照镜子，爱测量身高和体重；他们对自己肌肉的发达程度，对自己的一些性机能的成熟特征，常常表现出担忧。他们担心自己的身高不能达标；怀疑自己的外形不能被别人所接受，怕自己长得不够男子汉（或大姑娘）的味，对自己的种种生理变化感到不能接受或不习惯等。

（二）自我定位的困惑

高中时，经过中考筛选后的优胜者聚集在一起。孩子在新的班级中必然会发生角色地位的变化，有些人会由原来的优胜地位下降