

“爱的智慧”幸福家庭教育读本

高中1

解析
高中

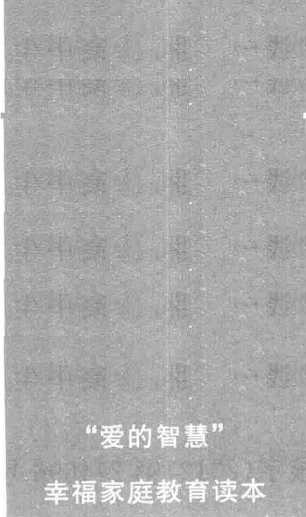
方程式

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

海峡文艺出版社
HAIKUA LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE



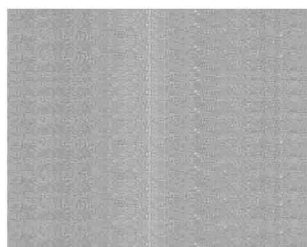
解析高中方程式

高中 1

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

解析高中方程式/翟召博,钱依宁主编. —福州:海峡文艺出版社,2012.9

(“爱的智慧”幸福家庭教育读本)

ISBN 978-7-80719-861-1

I. ①解… II. ①翟…②钱… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 214696 号

“爱的智慧”幸福家庭教育读本

解析高中方程式

-
- | | |
|-------|---------------------|
| 主 编 | 翟召博 钱依宁 |
| 责任编辑 | 任心宇 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
海峡文艺出版社 |
| 经 销 | 福建新华发行(集团)有限责任公司 |
| 社 址 | 福州市东水路 76 号 14 层 |
| 网 址 | www.hx-read.com |
| 发 行 部 | 0591-87536797 |
| 印 刷 | 福建省金盾彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/16 |
| 字 数 | 190 千字 |
| 印 张 | 14 |
| 版 次 | 2012 年 9 月第 1 版 |
| 印 次 | 2012 年 9 月第 1 次印刷 |
| ISBN | 978-7-80719-861-1 |
| 定 价 | 30.00 元 |
-

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

本书编委会

丛书策划	王亿钦	吴明洪	曾志宏	曾少伟
	袁秀萍	林 斌		
丛书主编	翟召博	钱依宁		
本册主编	谢维兴			
本册编写	甘雅岚	刘丽洁	朱 林	邹 丹
	陈 彦	吴俊志	陈 靖	张婷婷
	张 颀	林丰芬	林幸捷	林美春
	林 娜	黄晓凤	黄晓夏	黄 婧
	谢姗姗	谢维兴	傅 豪	

序 言

赵刚

这是一套帮助家长提升爱的能力与智慧的丛书，献给所有既爱孩子又希望孩子从幸福成长进而成才又走向成功的父母。

爱孩子是所有父母的本能。但今天家庭进入独生子女和少子化时代，许多父母太爱孩子，又太不会爱孩子。他们不懂得，过于溺爱或包办让孩子难以成为一个自立、自强的独立人。最终，“爱”子实则“害”子。成熟的父母之爱，一定要经过学习培育才能发展起来。

随着社会的开放，传统家庭教育的威权观念已逐渐淡化。成功的家庭教育，不是自上而下的单方面说教，而是需要两代人共同学习与提高。未来的孩子是今天父母的翻版，一味地倡导“如何教育孩子”，会让家长认识不到自己还须承担“优化言教与身教”的责任。忽视家长表率作用的家庭教育注定问题丛生。着力于促进家长的自我觉察和主动成长，在实现自身成长的基础上帮助孩子，以求实现亲子共同成长，这是本套丛书编写者的立意与匠心所在。

与其他家庭教育书籍相比，本丛书有着鲜明的特色：以发展心理学理论为脉络，涵盖了3至18岁少年儿童的家庭教育特点，从幼儿园到高中基本上做到了每个年级一册，既体现了不同年级孩子的生理和心理特点，又考虑到了孩子成长的连续性，做到了教育内容阶段性和连续性的统一，相信家长们可以从中获得很多有益的启示。

不少父母在培养教育孩子时，往往没有按照孩子心理与行为发展的规

律循序渐进，而是急切地想按照社会的某个成功典型去塑造一个孩子，这种削足适履的方法往往事与愿违，甚至贻误孩子。本书的又一特色是：汲取日常生活中家庭常见场景，设计同样的事件，不同的父母有着不同的处理方法，进而导致不同的结果，让大家在比较思考中，找到一种更适合孩子健康成长的教育模式。每个篇章还设计了丰富的亲子活动，推荐了适合父母拓展阅读的家庭教育著作。每册书的内容均分为“亲子篇”（亲子关系调适）、“亲职篇”（父母自身成长）和“书香家庭”（推荐亲子共读的经典名著）三部分。书中没有居高临下的说教，而是通过对案例的多角度分析，让父母在多元互动中，掌握亲子沟通的方法与技巧，感悟家庭教育新理念。

国内知名家庭教育专家和一线优秀教师联袂编写此书，贴切地解答了家庭教育中普遍存在的突出问题，不仅形式有所创新，内容与与时俱进，而且有较强的可读性，具有普遍的推广和指导价值。

这套丛书既是广大父母的必读书，增进其自我成长和提高亲子教育的能力，促进亲子和谐与家庭幸福；也是各级各类家长学校组织教学的系统教材，以实现家长学校课程的科学化和规范化。

以此为序，并祝阅读此书的广大家长与孩子创设爱满全家的氛围，运用智慧的成长艺术，创建美满的家庭生活。

2012年9月

（本文作者赵刚，系中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长、国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、东北师范大学家庭教育学教授）

目录

C O N T E N T S

1 做一个智慧的高中家长

——给高中年级学生家长的一封信

亲子篇

9 新生活 新起点

23 我是不是变笨了

34 偏才、怪才与全才

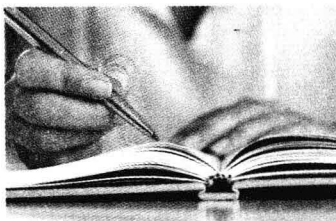
46 爱情不是洪水猛兽

59 我该不该出国留学

70 我就是高兴不起来

83 其实你不懂我的心

96 放暑假了，我的心空洞洞的



亲职篇

- 109 打造一个“书香门第”
- 121 压力，一杯水的重量
- 135 与老师沟通 ABC
- 148 给自己一个浪漫
- 159 做一个美丽的妈妈
- 171 孩子的品质，你看重什么
- 184 创意父母法则
- 195 父爱，为成长注入活力

书香家庭

- 211 共享心灵的鸡汤
——《超越自己》、《创造自己》、《肯定自己》简介
- 214 一段感动中国的励志故事
——《活着已值得庆祝》简介

做一个智慧的高中家长

——给高中年级学生家长的一封信

高中是人的一生中很关键的一个阶段，在身心方面，身体发育基本定型，心理成熟度比初中高，世界观基本形成，逆反高峰期基本上已经结束。这是一个人独立走向社会生活的准备时期，也是一个人开始严肃考虑自己未来生活道路的时期。在这关键时期，孩子的成长更需要家长老师的指导。同时，作为高中生的家长，我们平时既要面对自己繁忙的工作和生活，又要面对孩子成长中的各种烦恼和困惑，经常顾此失彼，不知所措。但既然身为家长，我们就一定要负起责任，积极接受和面对孩子成长中的各种问题，学会了解孩子、欣赏孩子、和孩子共成长，帮助孩子以积极、健康、阳光的心态面对紧张的高中生活，为孩子成功的人生打下一个坚实的基础。

那么具体来说，我们应该如何做一个智慧的高中家长呢？本书将从亲子关系角度和家庭关系角度各选择8个视角来阐述如何帮助孩子做好人生规划，例如：如何与高中孩子沟通，如何与孩子共成长，如何有智慧地处理自身与孩子间的各种问题……相信，读完本书后，我们会对如何做好高中生家长有更深的领悟。

如何做智慧的家长？

一、掌握做父母的五种智慧。

智慧一：懂得孩子需要什么。

每一个父母都希望自己的孩子好，但是很少有人知道孩子怎样才会

“好”。如果说“好”意味着成功和幸福，那么，孩子需要具备什么素质才能争取到自己的成功和幸福呢？许多父母把教育目标锁定在考大学上。事实上，并非只有上大学才有机会，也并非上了大学就一定有机会。只注重学历的追求，实为一叶障目，不见泰山！幸福是人内心的一种感觉，只有当内在的需求得到满足，才会体会到成功与幸福，而能够真正满足孩子内心的需求，是做家长的一种智慧。

智慧二：懂得做人就是做父母。

我们处理好自己的事情，做好自己，不仅为孩子提供了值得借鉴的经验，更传递给孩子一个积极的态度，所以，我们在应对日常工作生活琐事的时候，也是在做父母，我们生活的过程，无时无刻不是对孩子的教育。

父母健康的价值观、人生观是家庭教育成功最重要的条件之一。父母与孩子每天朝夕相处，无时无刻不向孩子渗透着自己的价值观和人生观。而价值观和人生观决定了孩子的人生方向和感受世界的方式。生活中，父母通过自己的做法给孩子示范，根据孩子面临的具体情境向孩子提出建议和要求，给孩子创造更好的家庭氛围和生活环境，以此来实现对孩子的教育。所以，生活的边界就是教育的边界，生活的过程就是教育的过程。

智慧三：懂得自我怀疑的必要。

我们眼中的孩子和孩子的实际情况往往有很大的差别，我们对孩子的理解缘于我们自己的经验和理解方式，这并不总能靠得住。懂得自我怀疑，防止固执己见，抱着没有调查就没有发言权的态度，时时谨慎，用更多元的方式感知孩子，会开辟全新的亲子关系和教育境界。

智慧四：教育是帮助，不是塑造。

教育就是帮助孩子成为他本来可以成为的人。人是生而不同的，各有所长和所短。有智慧的父母会发现孩子的所长和所短，并帮助孩子扬长避短。孩子不是一块任我们随意雕刻的石头，而是有着自己独一无二的天性

的个体，做父母的责任是帮助孩子发挥他天性中的长处，克服他的短处。

智慧五：懂得教育的界限。

每个人都有自己的局限，所以，每个人对孩子的教育必然也有自己的局限。因此我们要给孩子保留他们吸收新的思想的空间。

家庭教育的意义十分关键和深远，但是家庭教育不是孩子成长道路上的全部，除此之外还有同龄人和学校的影响，孩子真正的成熟还需要离开家庭后在独立生活中探索。

二、做孩子学习登顶阶段的得力助手。

首先，帮助孩子做好高中三年的成长规划。高中学习有以下特点：知识量大、综合性强、系统性强、理解性强、难度大、对能力的要求高，在时间上的安排也更加紧张。孩子迈好高中学习这一步，需要老师的指点，需要自己的不懈努力，还需要在家长指导和参与下做出整体规划。孩子只有清楚自己是什么，自己想追求的是什么，并且能做什么，才能更好地把握好自己发展和前进的方向，不至于迷失自己。

整体规划可从下列内容入手：

现状分析：分析自己的优势和劣势，分析可供挖掘的潜力因素，分析现有的水平和状况等。

规划目标：可从学业方向、学科水平、综合素质和能力等方面制定目标，包括总目标和每学期目标。

完成内容：列出达到目标需要完成的内容清单。

方法策略：制定宏观的策略和微观的措施。

时间计划：进行总体时间安排，包括春夏秋冬季节每天的作息时间表（含休息日）。

实施保障：包括规划的可行性保障、家庭和学校环境支持、自身的执行控制与家长的督促、资金保障等。

其次，帮助孩子认识到，他们在学校的角色是学生，在学习上肯定会遇到很多困难和问题，这并不代表他们笨或无能。家长要注意引导学生正确地定位自己的角色，以积极、乐观的态度，正确地看待学习过程中的困难和挫折。学生正是在克服这些困难的过程中，慢慢地从无知变成有知，从知得少变成知得多的。

再次，让孩子知道，他们学习的目的不是打败别人，而是提高自己。高中阶段，同学之间的竞争比较激烈，不少学生有意或无意地将周围的同学当成自己的对手，过于在乎同学之间的比较。我们会不会也常常拿自己的孩子和其他孩子作比较呢？其他人优秀，并不妨碍我们的孩子也优秀。孩子不一定要通过超过别人、打败别人，才能够显示自己的实力和价值。我们要引导孩子正确看待同学之间的竞争，把精力放在怎么改进自己、提高自己上面，而不是放在怎么打败别人上面。

三、学会处理好三种关系。

第一，处理好夫妻关系。

夫妻关系的和谐对孩子有着莫大影响力和教育意义。心理学研究表明，父母的教养方式、父母的人格素养、父母的和睦与否是影响孩子心理健康的主要因素。每一个孩子都是看着父母的背影长大的。他从父亲的身上，观察和思考什么是男人；他从母亲的身上，观察和思考什么是女人；他从父母双亲的身上，观察和思考什么爱情和婚姻，学习和实践男女之间的理解与合作。所以，不管父亲和母亲是否愿意或者是否有此意识，我们都在长期地给孩子做着第一榜样。可以说，夫妻的行为和彼此之间的关系，成为每一个孩子必读的第一本大书，以至于这种影响深远终身难以改变。因此，希望父母们注意在以下方面为孩子做出榜样。珍惜家庭：共同营造乐观、豁达、潇洒的生活氛围，维护家庭的健康发展；夫妻和谐：相互接纳，同心协力，不因职位、薪酬等变化而看不起对方；情感交流：养成每天谈

心的习惯，夫妻不留隔夜话，可促进孩子学会与父母多沟通；期望适度：对生活伴侣和孩子都不要期望过高，可以为其发展提出建议和创造条件；相互尊重：共同变老是婚姻的实质，相互尊重、爱护到永远，比金钱、地位都重要；平和真诚：财富、地位可能失去，只有家庭真情是无价之宝，要用平和真诚来捍卫。

第二，处理好与孩子的关系。

孩子进入青春期后，生理心理都发生了较大的变化，自我意识开始增强，迫切需要社会对他们的重视和承认。反映在行为上：孩子的自主意识增强，不太“听话”；有时还故意与家长和老师“唱反调”；注重外表打扮，喜欢交朋友等。所以，当您的孩子进入高中时，您应该告诉自己：孩子长大了，在与孩子沟通时应平等对待孩子，不摆家长架子，尊重他们的观念，注意他们的行为，并能与孩子进行尽可能民主和平等的对话，深入孩子的内心，把握孩子成长的脉搏，相信孩子，欣赏孩子，鼓励孩子相信老师，相信同学，使孩子在高一能迅速进入状态，在最短的时间内适应高中生活。

第三，处理好与老师的关系。

家长和老师是教育学生的搭档。在对孩子的教育中，老师与家长的目标一致，家长与老师的关系实际上是一种协作的关系。为了有效地发挥这种协作功能，最重要的就是我们必须加强与老师的联系。有的家长只是在开家长会或老师要求的时候才来学校，对孩子在学校的活动几乎一无所知，对老师对学生的评价和要求也不甚了解，在这种情况下，不仅不利于对孩子的教育，还会使有的孩子在老师和家长中间钻空子，降低对自己的要求。其次，老师的教育也需要家长的支持。教育工作错综复杂，千头万绪，加之老师工作中也可能出现一些失误，家长应对这一点有充分的认识，为了孩子的教育要给予老师充分的信任、最大限度的支持，有问题及时与老师沟通。

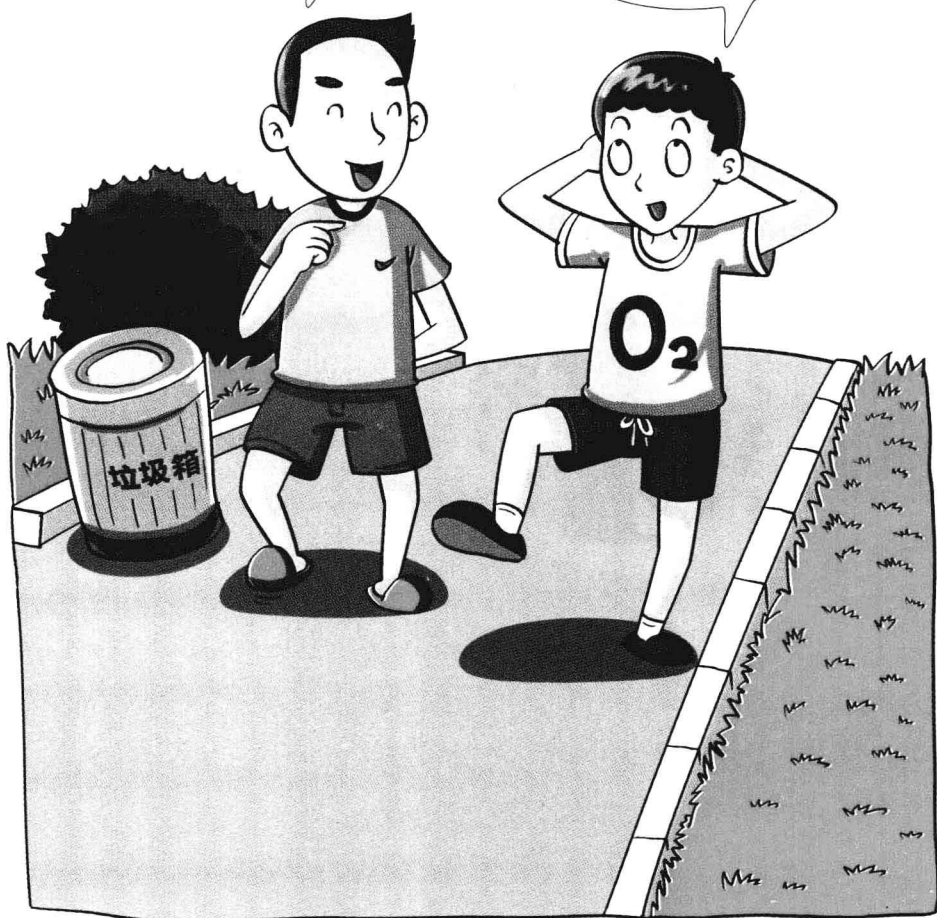
孝子



篇

要上高中了，今后你有什么打算？

通过高中三年的努力，最后怎么也得考一所名牌大学吧！



新生活 新起点

【长镜头】



经过6月的洗礼和漫长的等待，带着对未来的憧憬和美好的期望，新的学期开始了，孩子们走进了高中。对于孩子来说，这也是一种新的生活，是通往未来幸福之路的新起点。面临即将到来的新生活新起点，有的孩子早就满怀喜悦地做好人生规划，信心满满；有的却很失落，充满困惑和迷茫；有的孩子很矛盾，一方面对学习充满了期待，另一方面却缺乏信心，充满焦虑。

家长们要怎样做才能成为一个优秀的引导者，帮助孩子过好初高中的“衔接关”，做好人生规划与选择，找到幸福之路呢？

【家庭万花筒】



镜头一

中考没考好，豆豆只考上一所普通高中，豆豆和爸妈都感到失落。开学的日子越来越近，想到即将到来的高中生活，豆豆心里像压了一块石头一样沉重。

豆豆怀着忐忑的心情对妈妈说：“妈妈，听说高中的学习比初中难得