

高中

李春祥 主编

家长学校教材

河南省家庭教育用书



GAOZHONG
JIAZHANGXUEXIAO
JIAOCAI

河南人民出版社

高中

家长学校教材



1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

100

河南省家庭教育用书

高中家长学校教材

主 编 李春祥

副主编 杨 璠 萧 言

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中家长学校教材 / 李春祥主编. - 郑州:河南人民出版社,2007.8(2008.10 重印)

(河南省家庭教育用书)

ISBN 978 - 7 - 215 - 06316 - 7

I. 高… II. 李… III. 中学生 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 130036 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省广电传媒印务有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张 8.5

字数 172 千字

2008 年 10 月第 2 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

定价:10.00 元

编委会成员名单

主 任 李春祥

副主任 杨 璿 萧 言

编 委 (以姓氏笔画为序)

王秀英	王刘纯	叶平枝	孙增福
任法全	毕明春	乔鸿钧	辛发林
陈智英	时八槐	李 风	李 序
李 敏	李迎春	李春祥	吴高春
张国防	张爱平	张彦君	张振中
杨玉厚	杨连秀	杨树旺	杨 璿
岳亚萍	郁 亮	周其恩	侯 岩
侯 强	赵国权	郭玉琴	郭光荣
郭喜青	鲁保华	萧 言	翟汝直

序 言

李春祥

党的十七大对教育工作提出了新的要求：“现代国民教育体系更加完善，终身教育体系基本形成，全民受教育程度和创新人才培养水平明显提高。”“优先发展教育，建设人力资源强国。”面对党的十七大对教育工作所提出的新的要求，我们的家教工作比以往承担着更大的责任。我们要在总结经验的基础上，坚持解放思想，坚持改革开放，逐步探索出一条有中国特色的家庭教育的道路。

随着教育改革的深入和教育事业的发展，家庭教育越来越受到国家各级领导和广大群众的重视。1994年8月，中共中央办公厅、国务院办公厅颁发文件，要求“切实加强和改善对家庭教育的指导和管理，各级党委和政府，要关心支持家庭教育”。2004年3月，《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》特别指出，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。要重视家庭教育，把家庭教育与学校教育、社会教育紧密结合起来，并明确要求教育行政部门和中小学校“要切实担负起指导和推进家庭教育的重要责任”。按照文件的要求，家庭教育的首要任务是做人教育，是对孩子进行道德教育，引导孩子健康成长。2006年3月，胡锦涛同志在全国

政协会议上提出了“八荣八耻”的社会主义荣辱观。“八荣八耻”思想深刻,内容丰富,涵盖了社会主义社会人应有的道德品质和文明风尚的基本要求,包括社会公德、职业道德、家庭美德和人际交往中应该遵循的礼仪和原则。对青少年进行“八荣八耻”教育,除学校和教师外,家长有不可推卸的责任。因此,“八荣八耻”应是家长学校的必讲内容。只有家长首先明“耻”践“荣”,才能以自己的言行带动和培养孩子逐步树立社会主义荣辱观,成为具有高尚道德的一代新人。

家庭教育就其内容来说,是以道德为核心的全面育人教育。作为培养提高家长教育子女知识和能力的家长学校,要做好四个“教育和引导”。这四个“教育和引导”,一是教育和引导家长更新家庭教育观念,树立“为国教子、以德育人”的思想,改变重知轻德、重智轻能的倾向,重视子女的思想品德教育,促进子女全面发展。二是教育和引导家长掌握科学教子知识,实现教育角色和教育方式的转变,从单纯教育者转变为共同学习者,从单向灌输,转变为双向互动,增强家庭教育的针对性、科学性和有效性。三是教育和引导家长加强自我约束,重视言传身教,以自身的品德修养和行为习惯影响子女,努力建立民主平等和睦的家庭关系。四是教育和引导家长拓展家庭教育空间,支持子女参加社会实践,主动配合学校教育、社会教育,促进三教结合,实现家庭教育由封闭型向开放型转变。应该说,这四个“教育和引导”比较准确、完整地阐明了开展现代家庭教育的教育机构和组织的任务和方向,是用科学发展观指导家庭教育的

生动体现,具有鲜明的时代性和很强的针对性。在家庭教育工作中,我们要坚定不移地贯彻社会主义核心价值体系,确保家教工作的和谐发展、持续发展。

现代的家庭教育思想,是现代教育思想的一个组成部分。现在的家庭教育,要与有中国特色的社会主义物质文明和精神文明建设实践密切结合在一起,在全面推行素质教育中实施,它有着崭新的内容和重大的现实意义。

现代家庭教育是一个世界关注的话题。建立学习型、亲子平等互动的家庭理念,提倡家长和孩子做知心朋友,两代人共同成长。在学习和做人方面,家长一定要做出表率。在网络知识及其它新知识方面,家长要能够与时俱进,既要向孩子学习,又要引导孩子健康成长。我们国家正在向创新型国家发展,我们的家庭教育也要跟上这个步伐,引导孩子在学好知识的同时,注意培养孩子的创新精神。

我省的家庭教育,改革开放 30 年来,特别是近些年有了较快的发展和较大的提高。其主要表现是:家庭教育的重要性被越来越多的人所认识,家长学校越办越多,越办越好,广大家长的素质正在逐步提高。但从整体上看,家长的素质还极不适应推行素质教育的要求。不少家长对素质教育存在着模糊认识,对政府为推进素质教育所采取的一些措施,如减轻中小学生过重的课业负担,小学、初中实行划片招生、就近入学很不理解,甚至有抵触情绪。教育孩子的问题更多,由此而引发的恶性事件近年来也不断发生。因此,全面地、不断地提高家长素质,是一项极为紧迫的任务。

为了更好地帮助我省家长学校提高教学质量,推动我省家庭教育的进一步开展,使其更好地为实施素质教育服务,我们特组织有关专家在《小学生父母必读》和《初中生父母必读》的基础上,修订、编写了《幼儿园家长学校教材》、《小学家长学校教材》、《初中家长学校教材》、《高中家长学校教材》,供我省各学段家长学校作为教材使用。这套教材由于时间和作者经验方面的原因,存在缺点是自不待言的,但它在时代性、实用性和地方性相统一方面独具特点,可能是其他版本的家长学校教材所不具备的。这套教材是我省第一套比较完整的家长学校教材。我们希望各地家长学校在使用本教材的过程中,要继续提出批评、建议,以便使这套教材能够不断完善,不断丰富,不断提高,使其真正成为生动活泼的、为广大家长所喜爱的教材,从而在提高家长素质方面发挥越来越大的作用,在贯彻十七大精神,推动素质教育实施方面,能够做出自己应有的贡献。

2008年8月

目 录

引 言

——当前高中生家庭教育的状况及对策	(1)
(一)高中生家庭教育的现状分析	(1)
(二)高中生家庭教育存在的十大误区	(4)
(三)家长应强化现代教育理念	(9)
第一讲 引导子女做一个品德高尚的人	(13)
一、社会主义荣辱观教育	(13)
(一)以热爱祖国为荣,以危害国家为耻	(14)
(二)以服务人民为荣,以背离人民为耻	(17)
(三)以崇尚科学为荣,以愚昧无知为耻	(19)
(四)以辛勤劳动为荣,以好逸恶劳为耻	(21)
(五)以团结互助为荣,以损人利己为耻	(22)
(六)以诚实守信为荣,以见利忘义为耻	(25)
(七)以遵纪守法为荣,以违法乱纪为耻	(28)
(八)以艰苦奋斗为荣,以骄奢淫逸为耻	(29)
二、强化对子女文明行为习惯的养成教育	(32)
(一)文明礼貌,谦恭礼让	(32)
(二)尊老爱幼,孝敬父母	(34)
(三)讲究卫生,保护环境	(38)
(四)勤奋好学,珍惜光阴	(40)
(五)节俭朴实,戒除陋习	(42)

(六)理解宽容,富有爱心	(45)
第二讲 做一名合格的家长	(50)
一、不断提高自身的教育素养	(50)
(一)具备相应的知识和能力	(51)
(二)讲究教育的方法和艺术	(53)
(三)调整教育中的不良心态	(55)
二、创建和谐的家庭教育环境	(57)
(一)营造民主的家庭人际氛围	(57)
(二)营造良好的家庭文化环境	(61)
(三)创建学习型家庭教育环境	(62)
三、正确处理家庭教育、学校教育和社会教育的关系	(63)
(一)正确认识家庭教育、学校教育和社会教育在高中生 成长中的作用	(64)
(二)建立家校合作的伙伴关系	(70)
(三)指导孩子有选择地接受社会教育	(76)
(四)克服教育合作中的认知偏差	(80)
第三讲 关注子女的身心健康	(84)
一、健康新概念	(84)
(一)健康概念的演变	(84)
(二)影响健康的因素	(86)
二、帮助孩子养成良好的生活习惯,维护身体健康	(88)
(一)了解孩子身体生长发育的一般规律	(88)
(二)合理膳食	(92)

(三) 适量运动	(97)
(四) 性教育	(101)
三、引导孩子调整心理状态,维护心理健康	(104)
(一) 了解高中生心理发展的特点	(104)
(二) 高中生心理健康的标准	(105)
(三) 高中生心理健康教育的内容	(108)
(四) 对高中生进行心理健康教育的方法	(110)
四、高中生常见的身心问题及对策	(111)
(一) 睡眠障碍及治疗	(112)
(二) 吸烟、酗酒及防止	(113)
(三) 网瘾及戒除	(114)
(四) 早恋及疏导	(116)
(五) 社交恐惧症及治疗	(117)
(六) 情绪障碍及排除	(119)
(七) 人格障碍及防止	(122)
第四讲 与孩子共同感受生活	(124)
一、走进孩子的内心世界	(124)
(一) 当今高中生的内心感受	(124)
(二) 高考生成长的八道门槛	(127)
(三) 家长要警醒的八条忠告	(131)
(四) 家长应是孩子的倾诉对象	(136)
二、帮助孩子提高生活能力	(138)
(一) 养成良好的生活习惯	(138)
(二) 培养勤俭节约美德	(139)
(三) 培养并强化责任意识	(140)

(四) 磨炼、提高环境适应能力	(141)
三、减缓压力,珍重生命	(142)
(一) 高中阶段的压力应对	(142)
(二) 挑战挫折,走出困境	(145)
(三) 珍惜生命,把握自己	(148)
(四) 学会拥有幸福和快乐	(150)
四、更新观念 全面发展	(151)
(一) 启发孩子用智慧体验生活	(151)
(二) 与孩子一起加强自我意识的培养	(153)
(三) 帮助孩子确立与实现人生目标	(154)
(四) 培养孩子高尚健康的生活情操	(157)
第五讲 着重培养孩子的学习能力	(159)
一、调动孩子学习的积极性	(159)
(一) 认识高中生的学习特点	(160)
(二) 激发孩子的学习动机	(161)
(三) 培养孩子的学习兴趣	(167)
二、指导孩子掌握良好的学习方法	(168)
(一) 制订学习计划	(168)
(二) 学会提前预习	(170)
(三) 学会运用思维听课	(171)
(四) 学会科学复习	(173)
(五) 克服不良的学习习惯	(174)
三、培养孩子的创造能力和阅读能力	(177)
(一) 培养孩子的创造能力	(177)
(二) 培养孩子的阅读能力	(180)

四、家长需关注的几个问题	(181)
(一) 帮孩子正确对待学习的“高原现象”	(181)
(二) 帮孩子克服偏科现象	(183)
(三) 帮孩子消解学习疲劳	(187)
(四) 帮孩子克服厌学心理	(189)
第六讲 减轻升学压力,尊重孩子的选择	(194)
一、对孩子提出合理的期望和目标	(194)
(一) 正确对待分数	(195)
(二) 合理要求与期望	(196)
(三) 培养自信心	(197)
二、帮孩子调整心态	(200)
(一) 正确对待升学压力	(200)
(二) 正确对待考试焦虑	(203)
三、合格家长要做到的“五要五不要”	(208)
(一) 家长要做到的“五要”	(208)
(二) 家长要做到的“五不要”	(211)
四、高考落榜 脚下有路	(214)
(一) 帮助落榜的孩子调整心态	(214)
(二) 指导落榜的孩子慎重选择人生道路	(217)
第七讲 成功家庭教育的秘诀	(225)
一、影响世界的家庭教育主张	(225)
(一) 卢梭——最自然的教育就是最好的教育	(225)
(二) 卡尔·威特——每个孩子都能成为天才 ...	(229)
(三) 斯宾塞——科学教育、快乐成长	(232)

(四) 苏霍姆林斯基——培养全面和谐发展的人	
.....	(237)
(五) 夏洛特·梅森——家庭是教育孩子的第一站	
.....	(240)
二、中外名人的家庭教育	(244)
(一) 从爱迪生的成才,看因势利导法	(244)
(二) 从诸葛亮的《诫子书》,看淡泊宁静法	(249)
(三) 从爱因斯坦、达尔文的成才,看鼓励教育法	
.....	(252)
后 记	(258)

引 言

——当前高中生家庭教育的状况及对策

由于我国传统的“望子成才”观念的影响和推行素质教育以来对家庭教育的强调，以及高中阶段的特殊影响，我国高中生家庭教育受到了越来越多的家长的重视。而且，不少家长自身整体素质和教育能力较高，能够对孩子进行良好的家庭教育，有力地促进了他们的健康成长，创造了不少很好的经验。这种趋势正在不断发展。这是令人欣喜的。但是，总的来看，高中生家庭教育的现状不容乐观，存在许许多多问题需要我们正视、分析和解决。只有这样，才能使更多的家长帮助孩子很好应对他们面临的许多问题，顺利地度过高中阶段，健康地成长。

（一）高中生家庭教育的现状分析

孩子良好行为习惯的形成，必须是良好的学校教育与良好的家庭教育密切配合的结果。然而现在却常常会发生这样的情况：学校辛辛苦苦地教育了五天，难以抵挡家庭和社会两天的消损（五减二等于零的现象）。通过深入分析、研究家长的心态和行为后不难发现，当前的家庭教育方式主要有以下几种类型：

1. 望子成龙型

这是典型的中国特色的家庭教育，占有相当大的比例。家长们因为历史的原因，常常把自身成长过程中的种种“遗憾”，用最美好的“希望”寄托在自己的孩子身上，因而对孩子“成才”的期望值较高。具体表现在：其一是重视分数。孩子不好好学习，是家长最棘手的问题；孩子的功课分数，是家长最关心、最敏感的话题。“学”而优则“奖”，已成为许多家长鼓励子女学习的常用手段，“学习至上，成绩至上”是对孩子的唯一期望。尤其当孩子到了高中阶段，为了让孩子实现自己的愿望，家长包办代替了孩子的家务劳动，一是心疼孩子，不肯过早地把责任加在孩子身上；二是不想让孩子干“杂活”，怕影响孩子的学习。倘若孩子考了个好分数，家里便是“阳光灿烂的日子”；倘若孩子考差了，家长几天都没有笑容。其二是舍得投资。不少家长为子女请“家教”、买“教参”，或者亲自辅导，心甘情愿地吃苦受累。

2. 不管不问型

应当指出，“不管不问”和一些家长遵循教育规律而理智地采取尊重孩子自主性和独立性、不对孩子横加干涉的教育方式是有本质不同的。这部分家长则是因为忙于自己事业或为了自己玩得痛快，从孩子幼年便开始便不管不问、一推了之。具体表现为：其一，“代理家长”的现象较为普遍。许多家长把教育子女的事情“委任”于爷爷、奶奶、外公、外婆等“隔代人”。于是，长辈们的晚年生活都以孩子为“重心”、“中心”、“轴心”。“吃什么”、“穿什么”、“用什么”时时刻刻牵动着长辈们的心。长辈