

辽宁省教育厅审定的家长学校通用教材

JIAZHANG DUBEN

家长读本

第③册

家教实践活动

辽宁省家长学校教材编写组 编

- 亲子关系篇
- 思想品德篇
- 学习能力篇
- 身心健康篇
- 技艺特长篇
- 社会实践篇



辽宁民族出版社

辽宁省教育厅审定的家长学校通用教材

家长读本

第3册

家教实践活动

辽宁省家长学校教材编写组 编



辽宁民族出版社

© 辽宁省家长学校教材编写组 2005

图书在版编目 (CIP) 数据

家长读本 (第③册) —— 家教实践活动 / 辽宁省家长学校教材编写组编. — 沈阳: 辽宁民族出版社, 2005.8

(辽宁省教育厅审定的家长学校通用教材)

ISBN 7 - 80722 - 074 - 0

I. 家… II. 辽… III. 家庭教育—教材 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 089544 号

出版发行者: 辽宁民族出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 7 $\frac{3}{4}$

字 数: 170 千字

印 数: 1—10 000

出版时间: 2005 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2005 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 韩桂荣

封面设计: 庄庆芳

责任校对: 张绍斌

定 价: 13.50 元

联系电话: 024—23284341

邮购热线: 024—23284335

E-mail: lnmz@mail.lnpgc.com.cn

使用说明

一、《家长读本》（第三册）——《家教实践活动》是经省教育厅组织专家审定的家长学校通用教材。我省省级家长学校实验校试用的教材《家长读本》是由；家教基本理论—家教专题辅导—家教实践活动三元课程结构组成。本书为第三元课程所用教材。

二、本册教材的教学目标是：在广大家长掌握家教基本理论，明了各类家教热点问题来龙去脉和解决方法的基础上，针对家长所面临的亟待解决的家教实际问题，给广大家长提供具有先进性、创造性、示范性、启迪性和可操作性的典型案例，以此来揭示具体解决办法，并通过专家点评提示要点，供家长从自己子女实际出发，灵活选用，以促进广大家长通过家教实践活动，应用家教基本理论，掌握家教方法，解决实际问题，提高家教能力。

三、本册教材由绪论和亲子关系篇、思想品德篇、学习能力篇、身心健康篇、技艺特长篇、社会实践篇七部分组成。其中绪论讲授需1学时，其余各章可让家长有指导地自学，如需讲授，1~3章用1学时，4~6章用1学时。讲授时应以讲解导语和剖析典型案例为主。

四、本册教材还是家长开展家教实践活动的指导书。家长可根据阅读本书所受到的感悟，结合自己子女的实际，采

取切实可行的方法，创造性地开展家教实践活动。对本书的理解程度，家长的家教实践活动效果是重要检验标准。

五、广大家长在使用本教材时有何意见，请及时告诉我们。我们将根据大家的意见对第三册《家长读本》进行修改，在“十一五”期间为广大家长和家长学校提供更好的教材。

辽宁省家长学校教材编写组

2005年8月1日

目 录

使用说明

绪论	1
一、家教实践活动的目的和意义	1
二、家教实践活动的方式方法	4
三、家教实践活动的实施原则及注意事项	10

第一章 亲子关系篇

第一节 更新陈旧观念	17
1. “严惩”将付出代价	17
2. 期望过高失望多	19
3. 代沟使亲子产生隔阂	22
第二节 克服不良沟通方式	24
1. 唠叨让孩子烦恼	24
2. 不能迁就孩子	26
3. 溺爱替代不了教育	29
4. 家长要勇于承认错误	31
第三节 学会沟通方法	33
1. 让孩子在尊重中明事理	33
2. 不把自己的愿望强加给孩子	36
3. 要读懂孩子的心	38

4. 倾听教育的前提	39
------------------	----

第二章 思想品德篇

第一节 纠正重智轻德思想	43
1. 逼子成龙贻害多	43
2. 关爱与管教应并重	45
3. 不要助长孩子的不良习气	47
第二节 思想观念培养	49
1. 要从知错就改开始	49
2. 面对金钱诱惑不为所动	51
3. 爱国，神圣的选择	53
4. 让孩子鼓起理想的风帆	55
5. 爱孩子也会“越位”	57
第三节 行为习惯养成	59
1. 改造“小皇帝”从劳动做起	59
2. 让文明之风代代相传	62
3. 帮孩子改掉撒谎的毛病	64
4. 以家长的“懒”促孩子的勤	66
5. 用典型教育孩子守纪律	67
6. 必须学会合作	70

第三章 学习能力篇

第一节 创设学习条件	75
1. 巧妙引导孩子阅读	75
2. “撒谎”的父亲	77
3. 体验就是学习	79

第二节 指导学习方法	81
1. 让女儿给我当老师	81
2. 我和孩子签合约	83
3. 引导孩子自主学习	85
4. 女儿“教”我写论文	87
5. 克服孩子写作业坐不住我有一招儿	89
6. 协助女儿自制英语小报	91
7. 灵感源于身边的细节	92
8. 女儿每天阅读半个小时	94
9. 我与女儿诵读《论语》	96
10. 伴学	98
11. “减负”提高了教与学的效率	100
12. 让孩子远离奥数	102
13. 克服了考试怯场的毛病	104
14. 文学作品积累卡	106
15. 提高写作业效率的方法很简单	108
第三节 培养学习习惯	110
1. 儿子不再马虎了	110
2. 从整理学习用品开始	111
3. 我教孩子合理安排时间	113
4. 养成预习与复习的习惯	114
5. 妈妈给你提个建议	117
6. 女儿爱说“我认为……”	118
7. 女儿敢举手发言了	120
第四节 开发智力潜能	122
1. 激发学习兴趣	122

2. 我给孩子算了一笔账	123
3. 高山在儿子的脚下	125
4. 给孩子一片“破坏”的空间	127
5. 珍惜孩子善良的童心	129
6. 风筝线是直的吗	130

第四章 身心健康篇

第一节 卫生保健教育	134
------------------	-----

1. 健康从学骑车开始	134
2. 给女儿记分	136
3. 润物细无声	137
4. 当一回儿子的学生	139
5. 我偷偷地笑了	140

第二节 安全教育	142
----------------	-----

1. “赛车”的后果	142
2. 火光中陨落的一颗星	144
3. 野浴的悲剧	145
4. 惨痛的教训	147
5. “飞”出的横祸	149
6. 陌生人的门铃声	150
7. 智谋取胜的小女孩	152
8. 失踪的少女	153

第三节 心理健康教育	155
------------------	-----

1. 我的同学“假姑娘”	155
2. 焦虑使他高考失利	156
3. 一则日记	158

4. 女儿不再说同学坏话了	159
5. 一个开朗女儿的来历	162
第四节 青春期教育	163
1. 告诉孩子真相	163
2. 当女儿收到第一个小纸条时	166
3. 伴儿共度青春期	168

第五章 技艺特长篇

第一节 动手操作能力的培养	173
1. 让兴趣成为孩子成功的风帆	173
2. 孩子是自己成功的主人	175
3. 成功要靠不懈地奋斗	178
第二节 艺术特长培养	180
1. 家长要善于点石成金	180
2. 高超的技艺靠勤学苦练	182
3. 运动处方	184
4. 给孩子提供展示的平台	186
5. 我要跳得更好	187
6. 孩子有天赋培养可成才	188

第六章 社会实践篇

第一节 参加公益活动	191
1. 父亲的“技巧”	191
2. 母亲的“心机”	194
3. 在普法中学习	197
4. 活动中得到的“净化”	200

第二节 参观考察活动	203
1. “盘点文物”	203
2. 访问清华	206
3. 感受模范社区	208
第三节 社会实践活动	211
1. 儿子理财	211
2. 女儿感受“上班”	213
3. 做一天“家长”	214
4. 社区主任的苦与乐	217
5. 我教孩子学购物	218
6. 钢铁是这样炼成的	220
第四节 旅游观光活动	222
1. 感悟古迹	222
2. 对孩子兴趣的正确导航	225
3. 观览游说填“代沟”	229
4. 家乡巨变	233
5. 让孩子在了解家乡历史中受教育	236
后 记	239

绪 论

一、家教实践活动的目的和意义

《家长读本》之《家教基本理论》《家教热点专题辅导》《家教实践活动》三本书共同组成了我省家长学校“三元课程”通用教材。前两册已经先后使用，在普及家教基本理论的基础上，着重解决了家长在家教过程中遇到的重点、热点、难点问题。

家长要做好家教工作，不仅要学好家教理论，还要注重提高家教实践活动的技能。《家教实践活动》一书，就是在家长掌握了家教基本理论及家教重点、热点、难点问题的基础上，把家长在家教中经常碰到的一些具体情况以案例形式进行整编，为家长提供诸多方面，包括亲子关系、思想品德、学习能力、身心健康、技艺特长、社会实践等，颇具时代性、示范性、启迪性和可操作性的常见事例，以及典型经验与家教实践活动设计方案，以此来揭示家教中普遍存在的问题的具体解决办法。同时，在案例之后附有家教指导式的专家点评，指出案例成功或失败的原因，从而有助于家长的家教理念得到升华。

《家教实践活动》一书的意义可以概括为以下四点：

1. 有利于强化家教理论与实践活动的结合

《家教实践活动》一书，为家长在家教过程中如何更好地把家教理论与家教实践活动相结合，提供了具有示范性和启迪性的鲜活案例，生动而具体地再现了家长在家教过程中对家教理论的运用及其成功与失败的结果，提示家长应重视理论与实践的结合。家教实践为家教理论的形成提供了前提，反过来理论又指导具体实践，实践—理论—再实践，循环往复，使理论不断丰富与完善，使实践取得更好的效果。

2. 有利于突破家长对子女单一说教的教育方式

家长教育子女本属天经地义，也是每个做父母的神圣职责与伟大使命，然而，由于不同家长所采取的教育方式不同，所取得的教育效果也不尽相同。调查显示，家长对子女教育采用直接说教的方式占很大比例。其中也有不少家长是学习并掌握一定家教理论的，但却苦于缺少良好家教活动经验与恰当方法。对此，《家教实践活动》一书将把各类不同情况的家教案例展示给各位家长。这诸多生动鲜活的案例，将有益于家长突破对子女单一说教的方式，赋予家长形式灵活、科学有效的教育方法。那种盛气凌人、高高在上、出言成法教训子女的方式，由于同孩子的心理需要相脱节，往往会使孩子失去尊严，成为唯唯诺诺、唯命是从、思想贫困、才智消磨，甚至丧失个体意识与独立人格的懦夫；有的孩子对家长说教没有内化为认知上的共鸣，反成其精神上的负担和思想包袱，并没成为孩子成长的前进动力，反而成为孩子产生逆反心理的根基，使孩子走向反面。因此，在大力提倡

“以人为本”，以发展人的创新精神和实践能力为家教重点的今天，再用这种传统的单一说教式的家教方法，已不合时宜，本书所展示的案例，要使广大家长对此引起足够的重视。

3. 为家庭优化子女健康成长提供借鉴

《家教实践活动》从六大方面选编了计上百个成功与失误的案例，它对家庭优化子女健康成长的教育提供借鉴。从书中诸多案例中可以看到，优化家庭对子女健康成长的教育关键在家长，家长要把家教当作事业，其事业的成与败关键在家长的奉献精神；家长要把家教看作是科学，科学要求真务实，因此，家教要符合孩子的实际；家长要把家教视为艺术，其生命力在于家长家教方式的创新，能与时俱进。

对于家庭优化子女健康成长的教育，应从孩子的身心健康两个方面来考虑，尤其是孩子的心理健康教育更为重要。因为，目前无论是家居城市还是农村，孩子都少有冻饿之苦，也多无衣食之忧，绝大多数孩子的身体是处于健康或亚健康状态；而心理状态及精神方面却出现很多这样或那样的问题，《家教实践活动》中的许多案例则从不同角度呈现出来，其成功或失误的经验或教训，均可给家长以借鉴。

4. 为构建民主和谐的家庭搭设平台

建立民主和谐的社会，首先应建立民主和谐的家庭，因为每个家庭是组成国家及社会的基础。调查资料显示：家庭不和谐的占有一定的数量，其中不和谐的原因来自家长与子女间矛盾的占很大比例。矛盾的表现形式多种多样，主要有

以下三种：一是社会对孩子多方面要求与孩子个人成长差异的矛盾；二是书本知识要求与孩子具体生活实践的矛盾；三是家长的价值观与孩子的价值观间的矛盾。这就需找到化解矛盾的结合点。《家教实践活动》一书为之提供了不少良方：不仅告诉人们家教的某些实践活动内容与方法，而且还提供了如何教育好子女的典型案例，从中可以举一反三，触类旁通。为家长与子女间的心灵沟通、矛盾化解以及构建民主和谐的家庭搭设平台。

二、家教实践活动的方式方法

家教实践活动的方式方法，种类繁多，模式纷呈。由于需要解决的家教问题不同，家教对象不同，环境与条件不同……所以，利用何种方式进行家教活动，也不会相同。正如人们常说的：家教有法无定法，关键在于得法。

从已有的家教活动经验来看，家教实践活动的方法，可以概括为以下几种：

1. 换位思考式教育方法

家庭教育的目的在于家长如何发现和解决孩子身上存在的某种问题。因而，找准孩子的问题是家教的关键，而这个问题正是一些家长感到棘手的事。抓准孩子问题，难就难在不了解或者说不十分了解孩子。对于许多家长而言，虽然孩子每天在眼皮底下看来望去，但却不能掌握他们的心里究竟想啥与希望做啥；而只知道成人所期望孩子要怎么样，把家长的愿望让孩子去实现，甚至有的家长把自己的意志强加给

孩子，这种做法是不科学的。其实家长要换一种思维方式，站在孩子的角度，把家长中心论变为以孩子为中心进行思考，情况就不一样了。其实我们每个家长也都是从小时候走过来的，与孩子的心灵是相通的，只要我们放下家长的架子，设身处地想一想，就会理解并了解孩子，从而提出恰当的教育方法。目前，中、小学生面前有几大困惑：应试教育形成学生过重负担的困惑、社会不良风气带来的诱惑、家教错位促成的迷惑，致使许多孩子失去了天真幻想和喜欢玩耍的童心以及自由浪漫的天地，他们呼唤着家长的责任与使命，期望着家长们的支持与鼓励，祈求得到家人们的同情与爱护，渴望得到亲人们的理解与关怀。如果家长能从孩子角度去思考，正确引导他们，那么孩子就会从心灵深处感动与感激，就会从行动上与家人走到一起。试想能有几个孩子从生下来就愿同父母对立，就不听父母的话，可以说一个也没有。孩子的好与不好，都是客观影响造成的。只要我们冷静坐下来认真分析，孩子好与不好的结果是怎么形成的，找出真正的原因，就会惊奇地发现其中的规律。所以，我们家长利用换位思考的家教方法，认清孩子问题形成的原因，进行正确引导，孩子在家教实践活动中通过体验活动过程，理解活动精神，感悟活动意义，大多数孩子都会向家长敞开心扉的。

2. 示范影响式教育方法

“父母是孩子的第一任老师”是人所共知的一句口头禅。父母的表率作用，以身示范对孩子的影响，要远胜过无休止的说教。孩子的成长，特别是道德与品格的培养和升华

大多都是实际生活中通过观察模仿成人及其他同伴的行为而发展成长起来的。孩子父母及家人的行为示范就是实际情景的描述，从古至今无数事实都说明成人自觉与不自觉的以身作则、率先垂范，对子女有极大的潜移默化的影响作用，这种影响不仅是一时的，有的甚至是让孩子终生难忘的。

中国古代大教育家孔子说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不行。”“身教胜于言教”都是说示范与表率的作用。从哲学角度来说，事物的实际情景可唤起人的积极思维与情感的激发。有人说：家长是家庭中一根令人瞩目的标杆。家长想教育好子女，首先自己就要严格要求，恭德慎行，言行规范，言行有度，言行一致。如果您希望自己孩子温文尔雅，那么您在孩子及家人面前就不要粗声恶气，语言粗俗，大吼大叫，甚至行为下流。假若一个孩子生活在父母整天双麻（打麻将），交往之人不三不四、不学无术、成天追求玩乐奢靡之中，却想让孩子努力学习，执著进取，无私奉献，那往往是难以实现的！俗语说：“近朱者赤，近墨者黑”，说的就是这个道理。

3. 典型访谈式教育方法

在某种程度上，家教实践活动很多都是对孩子进行体验和感悟性教育。你的教育如果能切入孩子的心灵，使之受到触动，就会产生良好的效果，反之，就可能产生副作用，典型访谈式家教活动就属于触及孩子心灵的教育。向成功者、英雄与模范学习，或访问座谈，或业绩报告，或小型零距离交谈，以事实和典型说话，以事感人、以情动人、以理服人，进而引导孩子从中体会与领悟人生哲理、奉献精神、创业艰