



中学生家长之友

ZHONG XUE SHENG

JIA ZHANG

ZHI YOU

主 编 魏桂云

河南大学出版社



魏桂云，汉族，中共党员，中学高级教师，河南安阳市人。曾任驻马店市教体委主任、党委书记，驻马店市二中校长、书记，现为河南省政治研究会理事、河南省中小学班主任研究会理事、驻马店市思想政治研究会常务理事、驻马店市德育工作研究会会长。

1969年毕业于河南大学(原开封师院)政教系。毕业后，一直从事教育教学工作，成绩显著。在长期教学实践中，创造了“一会三校三基地”的德育工作运行机制，即学校教学研究会，家长学校、少年警校、少年团校，社会实践教育基地、革命传统教育基地、国防教育基地，开创了新时期德育工作的新局面，荣获全国思想政治工作创新奖。参加编写《政治三百题》、《青少年问题解答》等八部著作，在专业刊物上发表论文数十篇。先后被评为全国教育系统劳动模范、全国教育系统先进工作者、全国家庭教育园丁奖、全国德育标兵、全国优秀少年军校工作者、河南省优秀教师、省优秀教育工作者、省家庭教育先进个人、省特级教师、省管优秀专家、省十大女杰、省优秀人大代表、市级专业技术拔尖人才。曾当选全国七届人大代表、第五届河南省党代会代表、九届全国妇代会代表，河南省第八、九、十届人大代表并为主席团成员。她所管理的学校，先后多次被国家、省、市评为先进单位。

她的事迹被《中华巾帼》、《中国女教师》、《中国当代教育家辞典》、《东方之子》、《河南年鉴》等多部辞典收录。

牢固树立社会主义荣辱观

以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，
以服务人民为荣、以背离人民为耻，
以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，
以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，
以团结互助为荣、以损人利己为耻，
以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，
以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻，
以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

（这是胡锦涛同志在参加全国政协十届四次会议民盟、民进界委员会联组讨论时讲话的一部分。原载《求是》杂志 2006 年第 9 期）

李岚清谈要重视和改进家庭教育

家庭教育、学校教育、社会教育是教育的三大支柱，三者缺一不可。搞好家庭教育，首先必须转变家长的观念，提高家长的自身素质。要对学生家长进行正确的成才观、人才观教育，使他们能正确地对孩子进行家庭教育。家长望子成龙，希望孩子受到更好的教育，这种心情是可以理解的。但是，如果孩子提出不切实际的过高要求，忽视了全面健康的发展，或主观上要求孩子学习好，而方法不对或不适当，都会导致适得其反的结果。家长要以身作则，用律己正己的思想行为来影响孩子，成为他们的良师益友；要多鼓励孩子，充分尊重他们的人格，学会循循善诱，讲究方式方法，提高他们的自信心和上进心。家长对孩子不能只注意在校的学习成绩，也要关心思想品德方面的修养，注意他们在社会上可能受到的不良影响。有的家长成天把孩子禁锢在家里学习，不注意开拓孩子的视野，增长社会实践经验等，也不利于学生的健康成长。家庭教育应当由经验育人向科学育人转变，由片面注重书本知识向注重孩子正确做人转变，由简单命令向平等沟通转变。

各级党政领导都有责任关心和支持家庭教育，各级教育部门更要承担起指导和组织家庭教育的责任，中小学、幼儿园要积极配合、热情帮助家长进行家庭教育。各级工会、共青团、妇联等群众团体要采取具体措施，进一步办好家长学校，开展丰富多彩的家长教育活动。广大教师和各界专家要以各种方式和途径，成为家庭素质教育的辅导者。

——节选自《加强和改进教育工作、促进青少年健康成长》新华社
2000年4月7日

序

伴随着人类文明不断前进的步伐,教育,由最初人类的一种特有实践活动,逐渐演变为人类社会的一种特殊职业,而在今天已经成了人的一种特殊生活方式。教育的宗旨也随之从人类生活和生产经验的传授,到科学知识和技能的传授,进而发展为使人“学会认知、学会做事、学会共同生活和学会生存”。这意味着在一个人的成长过程中,教育的作用越来越居于核心地位;同时,也意味着人的教育已不再是学校这一专门机构所独有的职责,而是家庭、学校和社会所共同担负的使命。

家庭是社会的细胞,是一个人成长的摇篮,也是教育的第一场所,而父母则是孩子的第一任教师。父母的素养,父母的教养方式,甚至父母的言谈举止都是重要的教育资源,直接影响到一个人一生的发展。古代的孟母三迁,历史上的诸多英才成长经历,都足以说明家庭教育对于一个人的完善发展所具有的价值和意义。当代中国,社会的转型,激烈的竞争,被望“成龙”、“成凤”的一代,更凸现了家庭教育的举足轻重。

家庭教育是重要的,但并不是所有的家庭教育都是合理、正确和有效的。价值观的偏差,指导思想的错位,方式方法的简单粗暴或随意,以及所谓“代沟”的存在,造成家庭教育往往出现诸多误区,如过高的期望、过度的保护、过分的溺爱、过多的干涉等,致使家庭教育难免陷入盲目和尴尬。因此,“家庭教育应当由经验育人向科学育人转变”,便成为时代的呼唤,社会的需求和教育研究所面临的重要课题。

家庭教育的科学化,首先要解决的问题就是父母对孩子身心发展

特点和规律的把握,从而在理性认识而不是感性认识的基础上,依据科学而不是经验实施家庭教育。正是基于此,魏桂云同志集自己多年的教育经验和学习心得,编著了《中学生家长之友》一书。该书运用社会学、心理学、教育学等理论,深入分析了初中生生理、心理发展特点,并在此基础上提出了相应的家庭教育对策,为广大的中学生家长朋友奉献了一份宝贵的家庭施教“法典”。此书的意义不仅仅在于为家庭教育提供了一定的理论依据,更重要的是它启示着人们充分认识到家庭教育的重要性和严肃性。

河南大学校长 关爱和

2008年7月

序 言

崇尚教育是中华民族的优良传统,家庭教育作为教育的重要方面,历朝历代备受关注。相夫与教子逐渐成为古代家庭妇女的两大主要任务,孟母三迁、岳母刺字等许多家庭教育方面的经典故事广为流传,注重家庭教育也成为许多家族家训中的重要内容而被代代传承。但是家庭教育作为一门科学而进行全面系统的研究,在我国也就是近几十年的事情。

在现代社会,教育是一项系统工程,包含了家庭教育、学校教育和社會教育三个方面,三者是一个有机的整体,相互关联、相互作用,但在三者中,家庭教育是一切教育的基础。著名教育家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块石头,他认为把这块石头雕塑成型需要六位雕塑家,即家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍、偶然出现的因素。家庭教育被排在首位。在一个人的成长过程中,家庭是第一所学校,家长是第一位老师,家庭教育对人的成长和发展至关重要,良好的家庭教育能够影响人的一生。我们有许多家长对家庭教育认识不足,教育方法不当,加上缺乏专业教师的指导,缺少对家庭教育专业书籍的学习,致使家庭教育效果不够理想。

魏桂云同志是驻马店市著名的教育专家,从事教育事业近40年,在教育教學及学校管理等方面多有成就,曾先后被评为全国教育系统劳动模范、全国德育标兵、全国优秀少年军校工作者、河南省特级教师、河南省省管优秀专家、河南省十大女杰,荣获全国家教园丁奖、河南省

家庭教育先进个人等荣誉称号,被聘为河南省教育厅关工委家庭教育专家讲师团成员。多年来,她在家庭教育方面潜心研究,颇有建树,早在1987年任驻马店市二中校长期间,就成立了全省第一所家长学校,组建了家长委员会,坚持用现代家庭教育理论为家长授课,赢得了学生家长的广泛好评。该书就是她在多年实践与理论研究的基础上结出的硕果。该书具有较强的科学性、指导性和实用性,揭示了家庭教育的内在规律,展示了近年来家庭教育研究的最新成果,对于广大家长是一本必读的好书。

驻马店市教育局局长 彭化杰

2008年6月

目 录

第一章 初中生活特点及存在的问题	(1)
一、初中生生理与心理的总体特点	(1)
二、初中阶段家庭管理中存在的问题	(2)
第二章 初中生基础步特点与家庭教育	(5)
第一节 基础步孩子生理、心理发展特点及家庭教育	(5)
一、基础步孩子生理发展的特点	(5)
二、基础步孩子心理发展的特点	(6)
三、基础步孩子的家庭教育	(6)
第二节 中学生的学习动力及家庭教育	(23)
一、学习动机是学习活动的内部动力	(23)
二、学习兴趣是激发求知活动的重要动力	(24)
三、引导孩子注重学习动机和兴趣的形成及培养	(25)
第三章 初中生长步孩子特点与家庭教育	(29)
第一节 预防分化,重视成长步孩子智力因素的培养	(29)
一、成长步学生身心成长及家庭呵护	(30)
二、成长步学习过程的帮助	(33)
三、思想及综合素质的成长	(38)
第二节 预防分化,重视成长步孩子非智力因素的培养	(49)
一、影响孩子学习过程的主要心理特点	(49)
二、学习与情感、意志、性格	(51)

三、学习与迁移及想象	(62)
四、中学生的智力开发	(63)
五、成长步孩子非智力因素中情商的培养	(70)
六、成长步孩子考试心理的调适	(72)
七、家庭教育中的防“差”转“差”	(76)
第四章 发展步——全面发展,做合格中学生	(83)
第一节 发展步孩子自控能力的培养	(83)
一、自控能力	(84)
二、自我意识发展的特点	(84)
三、自控能力的表现	(85)
四、帮助孩子增强自控能力的方法	(88)
第二节 发展步——全面发展,做合格中学生	(95)
一、发展步孩子的发展特点	(95)
二、发展步孩子心理发展的五种“营养”	(97)
三、帮助孩子全面发展,做合格中学生	(98)
第五章 搞好中小学衔接,推进自主教育	(107)
第一节 儿童的特点及家庭教育	(107)
一、儿童的发育特点	(107)
二、儿童的智力发展与学习	(109)
三、儿童的家庭辅导	(111)
第二节 搞好中小学衔接,推进自主教育	(114)
一、家长树立新的教育理念及推进自主教育	(114)
二、家长注重衔接阶段的七种能力培养	(115)
第六章 家庭教育的常识和方法	(119)
第一节 家庭教育的常识	(119)
一、家庭德育教育	(119)
二、家庭智育教育	(121)
三、家庭体育教育	(122)
四、家庭美育教育	(123)

五、家庭劳动教育	(123)
六、家庭性教育	(124)
七、家庭个性教育	(124)
八、家庭社会化教育	(125)
第二节 家庭教育的常用方法	(126)
一、家庭教育的准备工作	(126)
二、家庭教育的常用方法	(127)
三、家长如何与孩子谈心	(128)
四、家长如何与老师联系	(129)
五、建立家庭教育档案	(129)
第七章 中学生心理保健与家庭教育	(131)
第一节 中学生心理保健	(131)
一、什么是心理健康	(131)
二、初中生可能出现的几种心理疾病	(131)
三、维护心理健康的途径——心理保健	(133)
第二节 家庭应对孩子进行心理健康教育	(135)
一、家庭对初中孩子进行心理健康教育的内容	(135)
二、家庭心理健康教育的方法	(136)
第八章 做一个合格家长	(138)
一、更新教育观念	(138)
二、提高自身综合素质	(140)
三、提高自身综合素质要重视学习和实践	(143)
四、营造好家庭环境,促进孩子健康成长	(143)
驻马店市二中《家长日常行为规范》	(145)
一、政治思想	(145)
二、道德行为	(145)
三、教育子女的具体要求	(146)
资料链接	(148)
一、透视青少年网络成瘾	(148)

二、一个治疗“网瘾”的成功案例	(153)
三、一个城市的中小学生上网调查	(156)
四、唤醒孩子休眠的潜能	(159)
五、中小学生如何与同伴交往	(162)
六、好孩子是暗示出来的	(165)
七、孩子为什么会淘气	(167)
八、考试紧张怎么办	(168)
九、考前该如何度过	(170)
十、孩子为何向父母关上“心灵的窗户”	(176)
十一、七类父母不利于孩子成长	(177)
十二、儿童产生不良行为的十大原因	(179)
十三、孩子眼里的家庭教育误区	(183)
十四、少年儿童,有些行为方式还需改变	(185)
十五、良好行为习惯在关爱中生成	(187)
十六、孩子有问题,家长怎么办	(189)
十七、有出息的好孩子是怎样培养出来的	(192)
十八、适当放手也是一种爱	(195)
十九、心态·榜样·配合	(196)
二十、给家长的建议	(197)
二十一、我们怎样做父母	(214)
二十二、给学生的建议	(226)
参考书目	(244)
后 记	(245)

第一章 初中生活特点 及存在的问题

从佩带着鲜艳的红领巾的小学生活,步入朝气蓬勃的中学时代,孩子们开始了新的学习旅程。中学的学习生活是丰富多彩的,学生在新鲜和好奇之余,也增添了一些烦恼和问题,面对新学期,我们家长朋友该怎样了解孩子,把握孩子们的学习、生活,并对其实施有效的教育和管理呢?我认为我们必须首先了解初中阶段我们孩子的生理、心理特点,准确把握初中教育的一般规律和方法,才能正确处理生活中出现的一系列问题,取得家庭教育的良好效果。

一、初中生生理与心理的总体特点

初中阶段孩子们正处于少年期,年龄在 11、12 岁至 14、15 岁,少年期孩子性开始成熟,生理上起了本质上的变化。生理上的变化影响着他们的心理,少年期是身心急剧变化,充满多种矛盾的时期,所以,少年期也称青春发育期。

这一时期具备三个特征:过渡性、转折性、矛盾性。

少年期的过渡性:少年具有从儿童向青年过渡的特征,通俗讲即由小孩向成人转变,由于是过渡,他们既不是小孩,又不是大人,他们是处于半成熟半幼稚时期的未成年人,过渡性是中学生时期的总特征。

少年期的转折性:一是指从生理发育方面看变化比较大,个子长得像春苗拔节一样快,身高接近成人;性开始发育成熟,开始男女有别,这就使他们摆脱了儿童时期的特点,并已经具有成人的一些生理特点;二

是指从学习方面看,儿童进入初中以后,表面上看还是以学习为主导活动,但是和小学时期比起来,无论在学习活动的性质还是内容上,都有显著的变化,同样是一转折时期。例如:中学学习的科目比小学有很大的变化,学科门类增多了,小学只有简单的几门课程,中学就有十几门课程。每门学科已接近于科学体系,不是简单的常识,而是反映事物的一般规律的、系统的科学知识了;三是孩子的社会地位也有了明显的变化。由于身体的猛长,在周围大人及家长的眼里已不再是单纯的小孩子了。

少年时期的矛盾性体现在身心发展上的“半儿童,半成人”、“半幼稚、半成熟”上,这是一个充满矛盾但又不稳定的时期。同时,从心理的发展上说,少年期主要是成熟感和幼稚性的矛盾,独立性和依赖性的矛盾。因此,少年期具有儿童和成年的双重性的心理矛盾,有时矛盾还表现得尖锐突出,西方一些心理学家就把这一时期称为“危险期”。

根据中学生生理和心理的总体特点,家长在对中学生的教育中,一方面要把他们看成“大人”,要尊重信任他们,凡事要和他们多商量,他们自己的事情依靠他们自己去做,不能再把他们当成小孩子看;另一方面,还要看到他们毕竟还年轻,还要严格要求他们,要给予一些必要的关照,指导他们在实践中走向成熟。学会学习、学会做人、学会做事、学会创造、学会生存、学会审美和健体,这些应成为他们的座右铭,其核心就是要充分发挥中学生的学习主体作用。要解决自主学习问题,关键在于教会孩子正确地自我认识、自我体验、自我调整、自我教育、自我完善,逐步走向成熟。帮助他们更好地渡过过渡期、转折期、危险期,使他们走上德、智、体、美、劳全面发展的道路,做一个合格的中学生。

二、初中阶段家庭管理中存在的问题

1. 进入初中阶段,“乖孩子”不再听话,家长的神圣地位遭遇到越来越严重的挑战。由于成熟感和幼稚性的矛盾、独立性和依赖性的矛盾存在,许多初中学生自己觉得自己不再是小孩子,而是大人了。所以他们已有了自己的想法和看法,有时还会有自己的心事,并希望不受父

母的干涉;他们还要求独立,想干啥就干啥,这是他们成熟感和独立性的主要表现。而正是这些表现,使得我们的家长朋友会感到孩子越来越不听话,感到自己的神圣地位遭遇越来越强的挑战。往往对孩子不同意自己意见的想法和做法大发脾气,甚至与孩子之间发生直接的冲突。许多家长对孩子的管理、教育越来越感到束手无策。

2. 关注孩子智力的发展,而对于孩子的品德发展却视而不管。大家都知道:初中阶段是孩子成长的关键时期。因此,大多数家长都会无一例外地关心孩子的学习成绩。无论能和孩子在一起的时间有多长,哪怕就几分钟,作为家长询问孩子最多的问题往往就是问期中考试考得怎么样,最近有没有考试等等的话题。而往往很少问诸如:最近学习生活累不累,有没有参加什么有意义的集体活动,和同学们相处得怎么样的话题。

3. 不正确的理解素质教育,对孩子的发展放任自流或娇惯、溺爱孩子。随着素质教育观念深入人心,更是因为独生子女在家庭社会体系中越来越突出的地位,很多家长片面理解素质教育,认为孩子只要身体健康,学不学习文化知识,有没有良好的思想品德并不重要,尤其是一些家庭经济条件好的家长朋友,对孩子的关心仅仅停留在好吃好喝好穿戴上,从而造成孩子发展的放任自流。

4. 没有科学的教育方法,对于孩子成长过程中出现的问题视若洪水猛兽,往往采取专横、强制的方法教育孩子。父母们大都望子成龙,对孩子成才寄予深深的厚望,采取严格的要求,这是正常的,但是我们还要善于学习,自觉掌握一些科学的教育管理方法,正确对待孩子成长过程中出现的一系列问题,不可苛求孩子,或者违背教育规律采取简单粗暴的强制方法教育孩子。

5. 不良的生活习惯和单亲家庭影响孩子的健康发展。家庭是孩子成长的最重要环境,父母是孩子生命中第一位老师。家庭生活的和谐美满以及家长对待生活的良好状态和积极的生活习惯有利于孩子形成健全的人格,反之,诸如生活散漫、酗酒、赌博等家长们不良的生活作风,或者是经常吵闹甚至于父母离异的家庭将对孩子健康人格的形成

造成致命的伤害。

总之,初中阶段的学生正是处于由儿童到少年的过渡时期,其生理和心理都处于一个飞跃发展的阶段。这个由儿童向成年人过渡的转折期,因为种种矛盾的存在,也是人生发展的危险期。我们做父母的如果不了解孩子不同阶段成长的特点和规律,就无法掌握科学的教育和管理方法,以至于影响孩子们的健康成长。鉴于此,我认为我们一定要认真学习家庭教育的有关理论,了解孩子们成长的规律,把握科学的教育方法,为我们的孩子创造健康有益的成长环境。

思 考 题

1. 初中生生理与心理的总体特点是什么?
2. 你对孩子的家庭管理中存在什么问题? 你准备如何解决?