

减负号角惊动家长梦想 素质教育事关孩子未来

风高鹏正举



# 高中生素质教育

姚宗强主编

上海遠東出版社

家庭素质教育丛书

# 高中生素质教育

## ——风高鹏正举

姚宗强 主编

上海远东出版社



·家庭素质教育丛书·

## 高中生素质教育——风高鹏正举

---

主 编/ 姚宗强

责任编辑/ 商慧明

装帧设计/ 史建期

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200233) 中国上海市冠生园路 393 号

发 行/ 新华书店 上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 上海希望电脑排印中心

印 刷/ 上海复旦大学印刷厂

装 订/ 上海复旦大学印刷厂

版 次/ 1998 年 11 月第 1 版

印 次/ 2000 年 7 月第 1 次印刷

开 本/ 787×1092 1/32

字 数/ 133 千字

印 张/ 6.25

印 数/ 1-30050

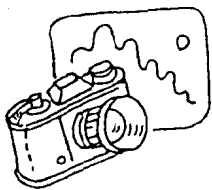
---

ISBN 7-80613-804-8

G·640 定价: 7.00 元

## 家庭教育丛书编委会

|      |   |           |     |     |     |
|------|---|-----------|-----|-----|-----|
| 主    | 编 | 姚宗强       |     |     |     |
| 副    | 主 | 编         | 奚建华 | 樊华芳 |     |
| 常务副主 | 编 | 陈宗义       | 陈建强 | 徐志义 |     |
| 本册主  | 编 | 孙抱弘       | 陆蓓蓓 |     |     |
| 编    | 委 | (按姓氏笔画排列) |     |     |     |
|      |   | 王新建       | 王 蔚 | 任华龙 | 孙抱弘 |
|      |   | 李 维       | 吴成玮 | 沈红妹 | 陆蓓蓓 |
|      |   | 陈宗义       | 陈建强 | 杨 莉 | 姚宗强 |
|      |   | 奚建华       | 徐志义 | 董小苹 | 樊华芳 |



## 关注家庭教育(代序)

姚宗强

人们从来没有像今天这样,以极大的热情、开放的心态和宽阔的视野关注着家庭教育。因为 21 世纪将是家庭教育凸现的世纪,是家庭教育面对种种挑战而迅速演变和发展的世纪。

随着知识经济时代和学习化、信息化社会的到来,教育正经受着严峻的考验:一方面,教育的外延进一步扩大;另一方面,教育的内涵在相对缩小。教育正在寻求和发展“合作伙伴”:除了认识到经济、大众传媒和社区的潜在作用以外,教育将越来越注意到家庭对于青少年社会化的重要作用,将积极吸引家长对于青少年教育的主动参与,将大力推进和发展与家庭教育的合作。

随着社会的现代化进程,家庭在迅速变迁:家庭结构出现分化、家庭的社会功能发生倾斜、家庭的社会网络呈现新特征,独生子女在人口总数中的比例日益提高,已成为我国家庭教育中需要关注的新热点。站在世纪之交的门槛上,面对科学创造和社会适应旗帜的召唤,无论是青少年教育工作者、家庭教育指导者,还是广大的家长们,都有一种强烈的使命感和

责任感,我们该怎样把孩子们带入 21 世纪? 我们该怎样把家庭教育及其指导工作定位在现代化的航线上?

90 年代以来,在党和政府的领导下,我们虹口区努力实施《全国家庭教育工作“九五”计划》、《上海市中小学、幼儿园家庭教育指导大纲》和《关于加强中小学、幼儿园家长学校管理若干意见》。我们依法强化政府行为,开办家长学校,推广条、块家庭教育管理与指导工作,优化了全区家庭教育,促进了全区的社会主义精神文明建设。

家庭教育工作决不是可有可无、可硬可软的事情,它是提高学校综合教育功能,推进素质教育的需要;是建设教育小区,推进社区教育的需要;是加强社会主义精神文明,建设先进教育文化区的需要。归根结蒂是青少年成长与成才发展的需要,是社会主义现代化事业发展的需要。多年来,通过各种家庭教育活动与工作实践,我区家庭教育工作基本上形成了“全面建设,持续推进,目标明确,措施落实”的良好局面,为广大青少年健康成长创造了支持性教育环境,取得了很好的社会效益和教育效果。

到 2000 年,我区的家庭教育工作将实现三个目标:18 岁以下儿童、少年、青年家长接受家庭教育指导的教育率达到 95%,家庭教育指导者的培训率达到 95%,建设若干所各类市级示范性家长学校和家庭教育指导实验基地。为了保证三项目标的实现,我们已采取有力措施,实施家庭教育工作的三项基本工程:家长学校建设工程、家庭教育工作骨干培训工程和家庭教育科研推进工程。为了保证全部家庭教育工作目标的实现,我们确立和不断完善家庭教育工作的领导和管理体制,建立和激活家庭教育工作的运行和保障机制,加强了家庭教育工作的法制建设。

今天,摆放在我们面前的这套“家庭教育丛书”,就是区家长学校建设工程中的一项子工程,它是家长学校教材建设的重大举措和成果。全套丛书共计4卷7册,分别为“学前卷”(上、下册)、“小学卷”(上、下册)、“初中卷”(上、下册)和“高中卷”。这套“家庭教育丛书”,既可作为各级分层家长学校的教材,也可作为广大家长开展家庭教育的自学读本。

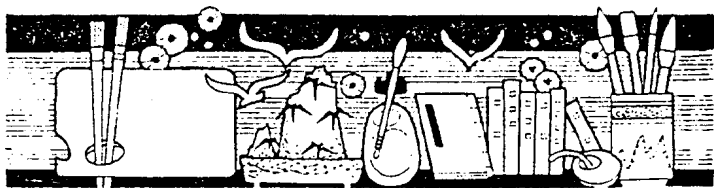
我们主编的这套“家庭教育丛书”,从儿童、少年、青年的身心健康、学习生活、个性发展和社会适应等方面,对科学的育儿观、亲子观、教育观和人才观,对家庭教育的指导思想、主要内容以及教育原则和运作方式,进行了认真的探讨。每个分册的主编与撰稿人都是长期从事青少年教育与研究、家庭教育指导与研究的专家与学者,他们中既有研究所、高等院校的教授,中小学、幼儿园的校(园)长、优秀教师,也有身为父母的优秀家长。

本丛书从编写一开始,我们所有编者和作者就向自己提出了如下要求:第一,论述要实,角度要新。即站在世纪之交的高度来审视今天的家庭教育,要用新鲜的教育理论和教育经验,来分析和回答大都市家长们最关心和最常见的家庭教育问题。第二,教育分层,突出重点。根据儿童、少年、青年的不同年龄特点实施分层教育,是世界教育改革与发展的趋势和特征,也是这套丛书的一个特点。全套丛书7册,每2~3年龄段为一分册,为突出各年龄组的家庭教育重点提供了写作可能。第三,联系实际,具有特色。信息量大,提供了大量实例给读者们学习与辨析,是本套丛书的又一特点。这样的内容框架与撰写思路,生动地再现了我区最有影响的家庭教育科研成果——“家庭教育指导辨析模式”。第四,语言通俗,章节简明。全套丛书计70余万字,每本分册10万余字,篇幅

不长。虽然论及的问题不少,但基本做到了语言准确、通俗易懂,书名与章节醒目简明。

经过作者、编委会、责任编辑的努力,我们认为基本上达到了上述要求。当然限于水平,本丛书不尽如人意的地方在所难免,收入各分册的章节只是体现了作者们对于家庭教育理论与实践的理解与把握,作为初次尝试编写“家庭教育丛书”,还希望广大家长、家庭教育指导者提出批评和指正。

在本丛书付梓的时候,我们要特别感谢上海社会科学院青少年研究所的领导、专家和学者,这套丛书是他们与我区一大批致力于探索家庭教育理论和实践的校长、教师共同合作的结晶。我们还要感谢上海远东出版社的领导和编辑,这套丛书得以和读者见面,是和他们的努力分不开的。





# 目 录

|                  |          |
|------------------|----------|
| 关注家庭教育(代序) ..... | 姚宗强( 1 ) |
|------------------|----------|

## 第 一 章 高中生生理、心理的发展与青年

|             |       |
|-------------|-------|
| 初期性教育 ..... | ( 1 ) |
|-------------|-------|

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 一、高中阶段——青年期的开始    | ( 1 )  |
| 二、生理特点和青年初期性意识的发展 | ( 2 )  |
| 三、性教育:学校和家庭的配合    | ( 4 )  |
| 【实例与辨析】           | ( 10 ) |

## 第 二 章 高中生认知(智力)的发展与学习

|          |        |
|----------|--------|
| 问题 ..... | ( 16 ) |
|----------|--------|

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 一、认知诸要素的发展和学习活动的特点  | ( 16 ) |
| 二、学习动机的形成和培养        | ( 21 ) |
| 三、自学能力的发展           | ( 23 ) |
| 四、考试心理的分析           | ( 26 ) |
| 五、智力开发:学校教育和家庭教育的协调 | ( 29 ) |
| 【实例与辨析】             | ( 35 ) |

|              |                                        |               |
|--------------|----------------------------------------|---------------|
| <b>第 三 章</b> | <b>高中生情绪、情感、意志的发展和<br/>情商的提高 .....</b> | <b>( 40 )</b> |
| 一、           | 高智商与成才                                 | ( 40 )        |
| 二、           | 高中生情绪、情感的发展水平                          | ( 42 )        |
| 三、           | 高中生意志的发展水平                             | ( 46 )        |
| 四、           | 情商的提高和家庭教育                             | ( 50 )        |
|              | 【实例与辨析】                                | ( 53 )        |
| <b>第 四 章</b> | <b>高中生个性的发展和性格的成熟 ...</b>              | <b>( 58 )</b> |
| 一、           | 高中生自我意识及其发展特点                          | ( 58 )        |
| 二、           | 高中生个性倾向性的形成和培养                         | ( 63 )        |
| 三、           | 高中生性格的形成                               | ( 66 )        |
| 四、           | 到位的家庭教育和性格的健康发展                        | ( 68 )        |
|              | 【实例与辨析】                                | ( 72 )        |
| <b>第 五 章</b> | <b>高中生品德的发展和社会化问题 ...</b>              | <b>( 76 )</b> |
| 一、           | 高中阶段品德发展的特点                            | ( 76 )        |
| 二、           | 社会化与品德的形成                              | ( 80 )        |
| 三、           | 社会转型期与不良品德的矫治                          | ( 83 )        |
| 四、           | 家庭教育的偏颇:重智轻德                           | ( 85 )        |
|              | 【实例与辨析】                                | ( 88 )        |
| <b>第 六 章</b> | <b>高中生人际交往的需求和父母<br/>意识的反思 .....</b>   | <b>( 92 )</b> |
| 一、           | 与同龄人交往的意义和特点                           | ( 92 )        |
| 二、           | 与父母关系的特点                               | ( 96 )        |
| 三、           | 消极的父母意识与家庭教育误区                         | ( 97 )        |

|         |       |
|---------|-------|
| 【实例与辨析】 | (100) |
|---------|-------|

## 第七章 高中生理想的形成和职业、升学

|              |       |
|--------------|-------|
| 志向 .....     | (104) |
| 一、理想的形成与发展   | (104) |
| 二、理想的培养      | (108) |
| 三、理想与职业、升学志向 | (110) |
| 四、走出家庭教育的误区  | (113) |
| 【实例与辨析】      | (117) |

## 第八章 高中生的社会适应能力和独生

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 子女教育 .....         | (123) |
| 一、社会适应滞后           | (123) |
| 二、适应问题探源:家庭教育的困境   | (125) |
| 三、端正认识,准确定位,搞好家庭教育 | (127) |
| 【实例与辨析】            | (130) |

## 第九章 大众传媒、现代闲暇和高中生的

|                  |       |
|------------------|-------|
| 健康成长 .....       | (135) |
| 一、大众传媒与青少年成长     | (135) |
| 二、现代闲暇与青少年成长     | (139) |
| 三、家庭教育:更新观念,调整定位 | (141) |
| 【实例与辨析】          | (143) |

## 第十章 社会转型和高中生的心理卫生 .....

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、心理健康的标准及其影响因素 | (148) |
| 二、一般的心理问题       | (153) |

|                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| 三、社会转型与心理问题                     | (155)        |
| 四、家庭教育与健康心理的培养                  | (157)        |
| 【实例与辨析】                         | (160)        |
| <b>第十一章 社会发展和高中生的志愿服务 .....</b> | <b>(163)</b> |
| 一、人类的发展与志愿服务                    | (164)        |
| 二、中国社会和志愿服务                     | (166)        |
| 三、青少年成长和志愿服务                    | (168)        |
| 【实例与辨析】                         | (170)        |
| <b>第十二章 现代社会和高中生的现代意识 .....</b> | <b>(172)</b> |
| 一、文明的社会和求知意识、公民意识               | (172)        |
| 二、改革的社会和市场经济意识                  | (174)        |
| 三、开放的社会和科技意识                    | (175)        |
| 四、发展的社会和人文意识                    | (177)        |
| 五、家庭教育:走出盲区,培养新人                | (179)        |
| <b>后    记 .....</b>             | <b>(184)</b> |

# 第一章 高中生生理、心理的发展 与青年初期性教育

## 一、高中阶段——青年期的开始

### (一) 青年、青年期和青春期

“青年”这一概念是社会文明发展的产物。18 世纪中叶发生了产业革命,这以后由于掌握技能和专业所需的学习时间以及担当成人角色所需的准备时期越来越长,从而使“青年”作为人生发展的一个特殊阶段得到确认。目前比较普遍的“青年”定义是:介于少年和成年之间的人。

“青年期”是指从少年到成年的过渡阶段。这个阶段的起讫期在不同民族、不同地域中略有差异,在中国一般界定为 14~28 岁。青年和青年期这两个概念是相互关联的,只不过前者是指人,后者是指时间。

“青春期”是指人在成长过程中,以第二性征出现为起点,身心各方面发生重大变化的时期。由此,生理学又命名为青春发育期。青春期的开始,从生理上说以性发育为其主要标志;从心理上说,以意识到自己不再是孩子为其主要标志。青春期的起止年龄一般为 11~18 岁,其年龄的上下限,均早于

青年期。

## (二) 青年期的划分

青年期不仅是一个人生理发育成熟的时期,而且是一个人道德品质形成的时期,也是一个人形成人生观、价值观的时期,同时还是一个人大体完成社会化,成长为一个较成熟的劳动主体的时期。

青年期的年龄下限起于生理的迅速发育期,上限则止于社会、心理成熟期,根据个体在这阶段身心发展变化的特点,一般又将青年期划为初、中、后三个阶段。

青年初期。年龄为 14~18 岁,大致相当于青春发育期的高峰期和高中学习阶段。可以说,高中阶段就是青年期的开始。

青年中期。年龄为 18~23 岁,大致相当于接受高等教育或开始就业时期。

青年后期。年龄为 23~28 岁。此时身心及社会经验方面趋于成熟,从而进入成年期。

## 二、生理特点和青年初期性意识的发展

### (一) 第二性征

高中阶段,在神经—内分泌系统的调节下,男女学生的性别特征已充分显露出来。男生在 15 岁左右几乎全部进入变声期,声调变得粗而低沉。18 岁左右的男生喉结都已突起,胡须从上唇扩展到下颏,并从额两鬓向后移,已具备了“男子汉”的形象。女生则声调变得尖细高亢,骨盆、乳房已充分发育,胸、肩、臀部的皮下脂肪丰满,女性的风姿充分显露。

## （二）体内器官渐趋成熟

高中后期,学生心脏机能加强,肺活量增大,脑的发育和神经细胞的分化均已达到成人水平,这说明即将完成学业的高中生的整体发育已进入成熟阶段。

这里特别要注意的是——

首先,高中阶段是胸廓和呼吸肌发育的高峰期,这正是呼吸系统发育的重要阶段。此时,加强体育锻炼,能促使呼吸肌发达、肺活量增加、胸围增大、呼吸差增加,这一切对人体各部分健康发育具有重要的影响。

其次,高中生脑机能的发展主要体现在兴奋与抑制过程的逐步平衡。这具体体现在高中生比初中生对自己的行为控制更加完善。不过,由于仍处于青春发育期,高中生体内的激素水平较高:这一方面能使全身组织迅速发育,促进脑和神经系统的兴奋;一方面也造成其情绪的不稳定,神经系统容易疲劳。总的来说,脑和神经系统的基本成熟,为高中生进行更为复杂的学习、工作和生活提供了可能。然而,由于毕竟还是处于过渡阶段,因此合理地安排作息时间,兼顾学习与娱乐,注意劳逸结合,也非常重要。

## （三）性意识的成熟

性意识是指人关于性问题的心理活动。性意识反映出人对性问题的认识水平。个人的性意识与其所处的社会文化背景密切相关。

在我国,青少年性意识的表现和发展大致可以分为三个阶段:

### 1. 疏远期

这个阶段从儿童末期开始,到少年中期结束。与此对应

的学龄期,大致在小学高年级到初中前期。

## 2. 爱慕期

这一阶段一般从少年初、中期开始,到青年初期的中、后阶段结束。这是青少年异性意识表现和发展的重要阶段,绵延于青少年的整个中学时代。

## 3. 恋爱期

这个阶段一般从青年初期的中、后阶段开始,是青春期异性意识表现和发展的相对成熟阶段。恋爱期是青春发育期异性意识发展的必然结果,是在爱慕期的基础上发展而来的,但又与爱慕期有着质的区别,因为只有从这个阶段起,青年才可能产生和形成真正的爱情。

# 三、性教育:学校和家庭的配合

高中生的发展首先是性生理和性心理的发展,因此,无论是学校还是家庭进行性教育,都无疑应准确把握高中生的性意识特点,正确认识他们之间的异性交往,针对特点适时进行引导。

## (一) 准确把握高中生的性意识特点

如前所述,高中生的第二性征一般都已明显发育,他们性意识的发展大致有以下三个特点:

### 1. 身心发展

高中生基本具备了成年人的体态形貌和生殖能力。然而他们的心理发展并不同步,因此对身体上的突变还不太适应,而社会、家庭却已把他们看作大人了。这种生理发展与心理发展的不协调、身心发展与社会要求的不适应,构成了高中生



性意识的重要特征。在这种情况下：一方面，高中生意识到自己已与大人无异，因而可以仿效成年人的一切行为；另一方面，由于心理的不成熟，尚难以把握自己的行为，以致常常会做出有悖规范的事来，如早恋乃至性过失等等。

## 2. 身体发育

高中男女学生都很关心自己的体形和外貌，因此他们非常注意自己外表的修饰打扮，尤以女生为甚。高中生对体形外貌的关心，一方面自我意识逐步走向成熟的表现，他们已经注意到外界对自己的评价，重视自己给别人的印象；另一方面，又表达了他们内心世界的微妙变化，这种变化是他们传递相互友好、相互喜欢的一种信息。不过，这种变化的畸形发展，往往是早恋的信号。

## 3. 异性兴趣

高中生正处于性意识发展的第二阶段——爱慕期。随着青春发育期高峰的出现，孕育于疏远期的与异性接近的愿望逐渐明朗化，并以情感吸引和实际接触需求的形式表现出来。这种表现的特点之一是相互显示——在异性面前表现自己，以引起对方的注意，希望得到异性对自己的肯定。这种表现的特点之二是感情隐蔽——在与异性接触时的感情交流是隐晦的、含蓄的，常以试探的形式进行。此外，男女高中生在爱慕的原因上存在着差异，许多实证调查都表明：男生更多地注意女生的外表，而女生则更多地注意男生的内在气质。

# (二) 正确认识高中生的异性交往

## 1. 友谊和初恋

许多调查都证明，与初中阶段相比，高中生选择异性朋友的情况增加了。处于青春期的高中生向往纯洁的友谊，寻求