

# 助子成龙 当好家长

——中学生家长学校教材

主编 王加绵  
学苑出版社



# 助子成龙 当好家长

——中学生家长学校教材

主 编 王加绵

副主编 葛宝岳 高素青 于蕴秋

学苑出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

助子成龙 当好家长/王加绵主编. 北京: 学苑出版社,  
1997.

ISBN 7-5077-1311-3

I. 助… II. 王… III. 家庭教育-教材 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核实 (97) 第 04852 号

学苑出版社出版 发行

社址: 北京万寿路西街 11 号 邮政编码: 100036

北京市印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 8.875 印张 190 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000

定价: 9.80 元

如发现书有质量问题, 请直接与印刷厂调换

## 前 言

当孩子双脚跨进中学的大门，每个家长的心情都显得不那么平静，因为我们所面临的现实是一个十分矛盾的现实：85%的家长希望自己的孩子考上大学。而实际上，85%的中学生在现今的社会发展条件下还不能升入大学。

对此，家长们究竟应该怎样去看，怎样去想，怎样去做呢？

### 望子成龙——我们的共同心态

许多家长都有这样一种感觉——活得太累。确实，当家长难，当一个优秀的中学生家长更难。“出生就挨饿，上学就停课，毕业就下乡，回城就待业”的特殊经历，常常使我们在辅导孩子外语、数学、物理、化学等方面感到力不从心，而“三十亩地一棵苗”的现实又迫使我们不能放松一丝一毫的努力。当苦口婆心的说教得到的是孩子厌烦的表情，严肃的批评换来的是孩子嬉皮笑脸时，许多家长曾痛下决心，再也不去管他们。可是，用不了半天时间，又忍不住要对孩子千叮咛，万嘱咐。因为在孩子身上，我们要拼命地找回自己童年时代的损失，少年时代的理想，还要圆上青年时代的那场“大学梦”。

望子成龙，这是饱经磨难的一代家长的正常心态。科学

研究表明，良好的期待是人的行为进步的巨大动力。美国著名心理学家罗森塔尔先生曾在一所学校里进行过这样的实验：随意选出一些学生的名字，然后在班级里宣布，他们是最有出息的孩子。8个月后，这些孩子的成绩便明显上升。后来又宣布，名单搞错了，这些学生是最没希望的孩子，于是，他们的成绩又明显跌落下来。由此可见，望子成龙是一件好事，它并非像某些外行们批评得那样糟糕，如果有人望子成虫，反倒叫人怀疑他的神经是否正常。

然而，社会经验又告诉我们，期望越高，失望的可能性就越大，失望后的挫折感也越强。那么，究竟怎样才能不使高期望变成高失望呢？本书教给各位家长的，正是解决这一关键性问题的具体方法。

### 子难成龙——我们的共同担心

与家长们拳拳的爱子之心相比，今天的孩子们似乎太不懂事了。一位心理学家曾这样概括独生子女的性格特征：

对人不感激，对物不珍惜，  
对事不尽力，对己不克制。

其实，孩子们的问题远不止这些。情感脆弱、意志薄弱、任性、孤僻、厌学、懒惰几乎成了当代儿童和青少年的“常见病”。据辽宁省中学生心理健康教育课题组1993年测验，在16820名中学生中，35%的学生心理健康方面存在问题。如果我们再做深一步的分析，又会发现，在城市、县镇、乡村学生的比较中，城市孩子的心理素质更差；在男女生的比较中，女生的心理素质更差。他们缺乏责任心、同情心和自信心，缺

乏敬学精神、合作精神和抗挫折能力、自理能力。这不由得使我们想起中日学生在夏令营中的那场较量。1992年8月，百余名中日学生到内蒙古草原探险旅行。然而，我们的孩子刚走出不远便叫苦连天，有的乘机甩掉了背包，有的借病返回了大本营。他们不会做饭，只会在中国领队面前哭冤叫屈。而日本的孩子肩负20公斤的背包，却无一人叫苦，无一人掉队。病了躺一会继续走，饿了自己生火做饭吃。多么明显的差距，多么令人深思的问题！

21世纪是一个充满竞争与挑战的世纪，对“龙”的要求自然也不同于今天的社会。要想使孩子们成为跨世纪人才，那么，我们就必须从今天抓起，从提高孩子的心理素质这个根本问题抓起。

### 子能成龙——我们应有的自信

没有缺点和毛病的孩子是根本不存在的，认识了孩子的缺点与毛病，我们才应该更加自信。因为孩子的可塑性极大，潜能又几乎是无限的。

古代大学者孟子小时候非常贪玩，当时他家住在市场附近，他见邻居杀猪卖肉很有趣，就常和小朋友们玩杀猪卖肉的游戏。母亲气得曾打坏织布机，警告他不要再胡闹下去。为了让孩子静心读书，母亲把家迁到了郊外的坟场附近，可孩子又和小朋友们玩起了“哭丧”的游戏。直到后来全家搬到学堂附近，他才静下心，认真读起书来。由此可见，只要教育得法，再淘气的孩子也能成才，而能不能有效地帮助孩子克服缺点与毛病，恰恰是考验家长教育能力和水平的最主

要标志。

此外，我们也应看到，独生子女在教育上不光具有劣势的一面，更有其优势的一面。首先，独生子女能占有父母更多的时间，这就便于从父母那里学到更多的知识与经验，因此，他们的智力一般比非独生子女发展得更快更好。其次，独生子女的家庭条件相对优越，能够得到较为充足的学习和生活用品，很少有上几代人常见的自卑感，因此他们在思维和想象方面总是非常主动和大胆。再次，独生子女总是占有更广阔的空间，他们一般住得比较宽敞，也有更多的机会外出见世面，因此，他们很少压抑感，眼界更为开阔。所有这些都构成了“子能成龙”的坚实基础。因此我们应当自信：长江后浪推前浪，一代定比一代强。

### 教子成龙——你行我也行

人生最大的敌人是自己。当我们抱定望子成龙的信念之后，首先应当考虑的问题是，怎样做一个合格的家长。因为父母是孩子的样子，孩子则是父母的一面镜子。尽管我们知识上有欠缺，时间上难保障，但这些都成为优秀家长的真正障碍，真正的障碍在于我们对家庭教育方法与技术的似知非知，似懂非懂。

我们都知道，当工人要学徒，当公务员要参加培训。不经过系统的专业学习，也可能成为行家里手，却不知要走多少弯路。为了使我们的家庭教育事半功倍，我们组织专家编写了这本中学生家长学校教材。它一改过去用空泛的理论教训家长的老面孔，针对孩子中最常见的问题即家长最头疼的

问题，对症下药。力求使每位家长一看就懂，一学就会，一用就灵。当然，这只是我们的写作要求，至于它是否达到了这个标准，还请广大家长们批评。我们希望各位家长能在此书启发下，创造出更多更有实效的新方法，使你的孩子成为杰出的跨世纪人才。

088823



# 目 录

## 前 言

### 上篇 家庭教育讲座

(必修课)

- 第一讲 正确对待孩子的身心变化**..... (1)
- 一、面对孩子的生理变化, 家长应怎么办..... (1)
- 二、面对孩子的心理变化, 家长应怎么办..... (9)
- 三、面对孩子的人生转折, 家长怎样做才会有效  
..... (14)
- 第二讲 细心掌握孩子的内心世界** ..... (21)
- 一、每个孩子都是一个独特的小宇宙 ..... (21)
- 二、孩子智能、情绪、意志特点的鉴定与培养 ... (25)
- 三、孩子兴趣、气质、性格特点的鉴定与培养 ... (36)
- 第三讲 有效提高孩子的学习成绩** ..... (54)
- 一、获得良好学习效果的基本策略 ..... (54)

二、辅导孩子各科学的基本方法 .....	(68)
三、获得良好考试分数的应试技巧 .....	(81)
<b>第四讲 帮助孩子战胜人生挫折 .....</b>	<b>(92)</b>
一、中学生常见的挫折 .....	(92)
二、挫折的疏导方法 .....	(97)
三、提高心理承受能力的家教对策 .....	(100)
四、帮助孩子战胜新环境中的不利因素，顺利地 适应各种生活转折 .....	(104)

## 下篇 家庭教育探微

### (选修课)

<b>第一部分 家教智囊 .....</b>	<b>(113)</b>
一、如何指导社交型孩子的学习 .....	(113)
二、如何指导活动型孩子的学习 .....	(117)
三、如何指导慎重型孩子的学习 .....	(120)
四、如何指导依赖型孩子的学习 .....	(124)
五、如何指导自卑型孩子的学习 .....	(128)
六、如何指导极认真型孩子的学习 .....	(134)
<b>第二部分 家教检测 .....</b>	<b>(139)</b>
一、测一测你是哪种类型的父母 .....	(139)

二、测一测你孩子的学习方法·····	(158)
三、测一测你孩子的精神集中程度·····	(162)
四、测一测你孩子的预习情况·····	(164)
五、测一测你孩子的听课方法·····	(165)
六、测一测你孩子的复习情况·····	(166)
七、测一测你孩子的阅读速度·····	(166)
八、测一测你孩子的观察能力·····	(167)
九、测一测你孩子的记忆能力·····	(170)
十、测一测你孩子的思维敏捷性·····	(171)
十一、测一测你孩子的想象能力·····	(175)
十二、测一测你孩子的注意能力·····	(177)
十三、测一测你孩子的气质类型·····	(178)
<b>第三部分 心理健康指导·····</b>	<b>(186)</b>
一、心理健康的意义·····	(186)
二、心理健康的标准·····	(191)
三、中学生常见的心理异常·····	(195)
四、中学生常见的心理疾病·····	(208)
五、影响心理健康的主要因素·····	(218)
<b>第四部分 考生家长须知·····</b>	<b>(224)</b>
一、关于“报名”·····	(224)
二、关于“体检”·····	(229)
三、关于“填报志愿”·····	(248)

四、关于“考试” .....	(251)
五、关于考生生活的调节 .....	(262)
六、关于违纪行为的处罚 .....	(264)

## 后记

## 第一讲 正确对待孩子的身心变化

当你的子女走进中学大门的时候，你会猛然发现他们已经不再是昨天的小孩子了。他们体型体貌的变化，非常迅速又非常显著；而体内机能与心理上的变化，相当复杂而又相当丰富。对此，任何一位中学生家长都深有体会。但是，我们应当如何对待这种复杂而巨大的变化，如何处理这种变化所带来的一系列身心问题，这正是我们要和家长探讨的问题。

### 一、面对孩子的生理变化，家长该怎么办

在心理咨询门诊中，经常有家长询问有关孩子身体发育方面的问题，这也是中学生自己非常关注的问题。他们非常担心自己是否发育正常，尤其是那些个子、体型、机能等方面发育晚于别人的孩子，常因此而暗自苦恼，他们迫切地想得到答案，却羞于询问，或是无处询问。对此，家长应该是给予答案的最佳人选。然而，正常与不正常没有绝对的标准，它是一个统计学的概念。一般来说，判断一个中学生发育正常与否要看他在同年龄群体中所处的统计学位置而定。用普通人标准看，就是孩子的成长发育情况与同龄孩子中大多数人是否一致。如果落后于大多数同龄人的发育则为低常，反之就是超常。低常和超常都是不正常。

## (一) 哪些是正常的生理现象

### 1. 身高与体重突增

凡正常的孩子进入中学阶段都到了生长发育的高峰期，医学上称之为“第二生长突增期”（第一次为新生儿期）。人们普遍称这一时期为“青春期”。在青春期，最明显的变化是身高体重的快速发育。女孩子早于男孩子1~2年先发育。在这一时期，女孩大约每年平均增长身高5~7厘米；最高者可达9~10厘米，体重每年增加5~6公斤，最多可增加8~9公斤。大多数女孩子9岁开始进入青春期，11~12岁发展到最高峰，大约18~19岁停止增长。

而男孩子大约11~12岁进入青春发育期，身高每年平均增加7~9厘米，最高可达10~12厘米；体重每年增加5~6公斤，最多可达8~10公斤。男孩生长的最高峰是14~15岁，大约在21~23岁左右停止生长。

如果您的孩子生长发育与上述情况吻合，则属于正常。全国中小学生体质调查状况表可以帮助您进一步鉴定孩子正常发育情况。

中国汉族学生生长发育状况 (1985)

年龄 (岁)	男				女			
	身高 (cm)		体重 (kg)		身高 (cm)		体重 (kg)	
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差
7	119.51	5.53	20.9	2.64	118.47	5.45	20.11	2.52
8	123.96	5.78	22.74	2.93	123.12	5.91	22.02	2.92
9	128.86	6.10	25.02	3.45	128.31	6.34	24.35	3.44
10	133.51	6.23	27.40	3.88	133.79	7.02	27.12	4.19

年龄 (岁)	男				女			
	身高 (cm)		体重 (kg)		身高 (cm)		体重 (kg)	
	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差	均值	标准差
11	138.27	6.71	30.05	4.48	139.74	7.53	30.67	5.16
12	142.92	7.55	33.02	5.44	145.08	7.51	34.56	5.95
13	151.02	8.55	38.83	6.77	151.47	6.36	40.47	6.00
14	157.25	8.46	43.86	7.27	153.99	5.77	43.75	5.84
15	162.29	7.46	48.56	6.95	155.43	5.41	46.31	5.53
16	165.76	6.29	52.39	6.24	156.44	5.38	48.29	5.46
17	167.54	6.02	54.78	5.94	156.97	5.28	49.43	5.50
18	168.21	5.90	56.09	5.34	157.10	5.28	50.07	5.50

(根据 1985 年全国学生体质、健康调研资料)

由于现在大多数是独生子女，生活条件明显地超过以往任何时代，所以这一代孩子“胖墩儿”较多，许多家长咨询体重过重对智力的影响问题。这里向大家提供一个身高与体重的换算公式，可以算出孩子是胖还是瘦：

①身高大于 165 厘米者

男：标准体重 (公斤) = 身高 (厘米) - 110

女：标准体重 (公斤) = 身高 (厘米) - 105

②身高小于 165 厘米者：

男：标准体重 (公斤) = 身高 (厘米) - 105

女：标准体重 (公斤) = 身高 (厘米) - 100

如果某孩子体重大于标准体重的 15%，则属偏胖型，反之小于标准体重的 15%，则属于偏瘦型。确切讲，胖与瘦对智力都无显著影响。

## 2. 两性特征明显发育

人的第一性征和第二性征在青春期之前几乎不随身体增长而增长。可是一旦到青春期，两性特征则变得格外明显。少男少女青春期第一性征和第二性征的发育会出现下面一些规律性的变化。

### 青春期两性特征发育规律

年龄	女 性	男 性
8~9 岁	骨盆开始变宽，臀部变圆，皮脂腺分泌增多。	
10~11 岁	乳房和乳头隆起，乳晕出现，纤细的阴毛出现。	睾丸、阴茎开始增长。阴囊皮肤皱褶增多，颜色微红。
12~13 岁	乳头乳晕色素沉着明显、乳房增大、月经初潮，出现腋毛。	喉结开始增大，出现阴毛，睾丸、阴茎增大，阴茎颜色加深龟头充分发育，阴毛呈菱形分布或盾形分布。变声，乳房发胀，腋毛生长，长胡须，遗精。
14~16 岁	乳晕加重，乳头大而突出，身体曲线明显，月经形成规律，已有生殖能力，变声。	

### 3. 体内机能健全发展

(1) 心脏的发育。心脏的血容量在 12~15 岁时可达到 140 毫升，18~20 岁时达到 240~250 毫升，是出生时的 12 倍左右。心脏体积加大，心脏的收缩能力也显著提高。10~15 岁时每分钟可收缩 75~80 次左右，18 岁~20 岁达到 72 次，已相当于成人水平。

(2) 肺的发育。肺活量是肺发育的重要标志。10 岁时，肺活量为 1,400 毫升，14~15 岁时，肺活量可增到 2,000~2,500 毫升。18~20 岁时达到成人水平，即 3,000~4,000 毫升。呼吸次数由幼儿期每分钟 30 次左右，中学时下降到每分钟 20 次左右，18~20 岁时达到成人的每分钟 16 次左右。

(3) 肌肉的发育。肌肉力量是身体素质的一个重要方面。肌肉重量与体重的比例随年龄增加而增大。如新生儿肌肉重



量占体重的 23.3%，8 岁时占 27.2%，15 岁时是 32.6%，18 岁是 44.2%。从力量和速度及动力上看，中学生的爆发力和短时速度接近成人，只是耐力差，这是因为肌肉发育不足所致。

## （二）哪些是不正常的生理现象

不正常的生理现象主要指生长发育停滞和变异、性成熟延迟和早熟。

### 1. 肌体发育异常

（1）生长停滞。如果孩子的身高体重明显落后于该年龄段标准下限 15% 以上，则为不正常现象，应去医院做详细诊断分析与治疗。

（2）“疯长”。许多家长对自己孩子长大长胖不以为然。事实上如果孩子的身高和体重若超出同龄人上限 20% 以上，则同样应当到医院去分析诊断其是否属于病态。因为体重和身高的疯长对大脑的发育是有一定影响的（当然，遗传造成的“疯长”除外）。

### 2. 畸型的体貌

相貌的畸形往往引人重视，如“对眼”、“斜视”等，但许多父母却幻想着“长大了自然会好”，而忽视了及时矫治。

身体方面的畸形主要是四肢与躯干的比例是否谐调方面的问题。如果发现孩子有下列先天缺陷现象，则应引起家长重视：①小头畸形；②五官畸形：斜眼或眼内有内眦赘皮，两侧耳朵外形不对称，双耳位置低下，先天性耳瘻管等，腭裂或高弓型硬腭；③手畸形：中指短而弯曲，手掌折纹单一；④足畸形：扁平足，第三脚趾长而带蹼。上述畸型如果在一个