

ZHONGGUOJIAZHANGXU



EXIAOTUIJIANJIAOCHAI

中国家长学

校推荐教材

中国家庭子女教育

初中学生家长读本

国家基础教育实验中心组织编写



中国法制出版社

ZHONGGUOFAZHICHUBANSHE

国家基础教育实验中心组织编写

中国家庭子女教育



初中学生家长读本

中国法制出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中学生家长读本/国家基础教育实验中心组织编写.

—北京:中国法制出版社,2000.10

(中国家庭子女教育)

中国家长学校推荐教材

ISBN 7-80083-752-1

I. 初... II. 国... III. 中学生-家庭教育-教材

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72237 号

中国家长学校推荐教材

中国家庭子女教育——初中学生家长读本

ZHONG GUO JIA TING ZI NÜ JIAO YU——CHU ZHONG

XUE SHENG JIA ZHANG DU BEN

编者/国家基础教育实验中心组织编写

经销/新华书店

印刷/朝阳新华印刷厂分厂

开本/850×1168毫米32

印张/8.875 字数/201千

版次/2000年10月北京第1版

2000年10月北京第1次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 7-80083-752-1/G·08

全套定价:90.00元

(北京西单横二条2号 邮政编码 100031)

本册定价:13.00元

(如发现印装问题请与本社发行部联系 电话:66062752)

国家基础教育实验中心
中国家长学校推荐教材

审定成员

主 任:王建国 史宁中
委 员:(按姓氏笔划为序)

马云鹏 李玉先 吴玉琦
宋成栋 赵 刚 赵 鑫
赵忠心 祝立明 袁桂林

总 主 编:赵忠心 赵 刚

本书主编:孟育群

副 主 编:郑玉芬 张 嫦

编 写 者:(按编写章节顺序排列)

张春媛	李德善	王馥生	郭维勋
包美珍	李 强	孟育群	宋学文
苗素莲	张 华	杨春增	沙 红
金东贤	薛永宽	王 敏	霍克林
张 嫦	郑玉芬	赵 莉	张培源

前 言

改革开放以来,我国的家庭教育越来越受到社会和广大家长的重视。家长们清楚地看到,社会的发展,知识经济社会的到来,使我们的孩子面临着越来越严峻的挑战。对孩子进行素质教育,是广大家长的惟一选择。家长们迫切需要对子女的家庭教育进行指导,以便使自己能够很好地承担起历史赋予的培养教育子女的崇高任务。

前些年,受教育部基础教育司委托,国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、北京师范大学研究员赵忠心主持起草了《家长教育行为规范》和《全国家长学校教学大纲》。为了进一步落实这两个家庭教育条例的精神,解决全国各级各类家长学校和家长缺乏统一的家教教材的状况,国家基础教育实验中心组织了一批专业工作者,编写了这套《中国家庭子女教育》系列教材。

首批推出的教材共8种。在组织编写的时候,我们既考虑到要适应从孩子一出生到高中毕业,不同年龄阶段孩子的家长的需要,也考虑到不同类型家庭子女教育的要求,目的是使家长们在对孩子进行系统培养教育的过程中,每一个年龄阶段、每一种特殊情况都能获得有针对性的指导。

这套家长学校推荐教材,是经过了长时间的酝酿、准备,认真总结了我国20年来家庭教育成功的经验,借鉴、吸取了古今中外家庭教育理论研究的优秀成果,由国内知名的教育、心理方面的专家、学者集体编写而成的。具有以下特点:

一、具有鲜明的时代感

家庭是社会的细胞,也是社会的缩影。社会政治、经济、文化的变革,肯定要通过各种途径渗透到家庭生活里去,影响家庭教育的实施。随着我国市场经济的发展,家庭教育承担着新的任务,面临着许多新情况和新问题,家长们在思想上也产生了许多困惑和困难。这套教材对这些新任务、新情况、新问题做了系统的分析、说明、论述,并对当前家长感到困惑和困难的问题一一做了解释和指导,学习以后,会使家长对子女教育工作充满信心。

二、具有强烈的针对性

这套教材,编写者虽然都是教育学、心理学方面的专家、学者,但是,并没有按照教育学和心理学的学科体系来编写,而是根据家庭教育的实际需要出发,想家长之所想,急家长之所急,努力回答家长在家教中遇到的种种实际问题。家长阅读以后,会觉得这套书就是为你写的。

三、理论和实际相结合

家庭教育,从某种意义上说,就是教育家长。要搞好家庭教育,必须首先切实提高家长的素质。家长的素质不提高,要培养出高素质的子女来,那是不可能的。提高家长的素质,不仅要使家长掌握教育子女的具体的方式方法,也要使家长略知家庭教育方面的科学理论。为了使家长能够读得懂、用得上,作者广泛收集了古今中外的教育子女的典型实例,对现在的家庭教育状况也做了大量的调查研究,并对家庭教育的经验和情况进行了理论上的分析,努力揭示家庭教育的一般规律。读者不仅能在阅读这套教材时“悟”出一些教育子女的道理来,还能从中学会家庭教育的可操作方法。

四、深入浅出、通俗易懂

这套教材的作者深深懂得,具有中等文化水平的家长是主

体,他们迫切希望能读到深入浅出、通俗易懂的家教读物。参加此套读物编写的作者,很多是从事家庭教育调查与实验的研究人员,掌握大量数据与实例,经常与家长保持着联系,他们了解家长的心愿,知道家长需要阅读什么样的读物。他们有能力把深奥的科学理论,运用一般读者都能读得懂的语言写出来。当家长读这套书的时候,你会觉得是专家、学者在与你促膝相谈,共商教子大计,感到十分的亲切。

这套中国家长学校推荐教材,既适合为家长讲授,也利于家长阅读。可以说,它是陪伴家长、孩子的良师与益友,沟通学校、家庭的纽带与桥梁。

**国家基础教育实验中心
中国家长学校推荐教材编委会**

目 录

第一章 帮助孩子适应初中生活	1
一、现代人才素质与初中家庭教育	1
二、初中学校生活的特点	6
三、帮助孩子适应初中生活	11
第二章 更新家教观念,掌握家教艺术	15
一、家长的教育观念	15
二、家长的情绪修养	21
三、家长的教育艺术	26
第三章 少年期的生理特征与卫生保健	30
一、少年期的生理特征	30
二、少年期的卫生保健与体育锻炼	33
三、少年期常见病的防治	37
四、教育少年抵制不良嗜好	42
第四章 少年期心理发展的特征与家庭教育	46
一、少年期心理发展的特征	47

二、少年期家庭教育应注意的问题	58
第五章 少年期的亲子关系及其调适	65
一、少年亲子关系的主要矛盾	66
二、当前少年亲子关系存在的主要问题及原因	69
三、亲子关系对少年成长的影响	72
四、父母对少年成长影响的特点与差异	78
五、少年期亲子关系调适的关键策略	85
第六章 少年期的亲子沟通	89
一、少年期亲子沟通的意义	90
二、亲子沟通的原则	91
三、亲子沟通的技巧	100
第七章 引导孩子学会做人	108
一、引导孩子树立崇高理想	109
二、从教育孩子孝敬父母入手,培养孩子的社会责任感	114
三、培养孩子遵守社会公德的习惯	117
四、加强法制教育,养成孩子遵守法律的习惯	119
五、实施挫折教育,提高孩子承受挫折的能力	123
六、构建良好的家庭教育环境	129
第八章 指导孩子学会生活	132
一、引导少年追求健康、丰富的闲暇生活	132
二、树立正确的消费观	136
三、少年自理能力的培养	141
四、指导少年正确面对大众传媒	143
五、培养少年正确的审美能力	152

第九章 帮助孩子学会学习	158
一、家教的重点——非智力因素的培养	159
二、智力因素、创造力及动手能力的开发和培养	167
三、帮助孩子优化学习方法,养成良好的学习习惯	175
四、正确对待考试	178
第十章 培养孩子的社会交往能力	182
一、孩子不能没有交往	182
二、培养孩子的社会交往能力	187
三、帮助孩子解决社会交往中的问题	196
第十一章 促进孩子的心理健康	205
一、关心孩子的心理健康,学习心理卫生常识	205
二、影响孩子心理健康的因素分析	209
三、发展性及障碍性心理卫生问题	217
第十二章 少年期的家庭性教育	231
一、家庭性教育的意义	231
二、少年应了解的性知识	234
三、少年性意识的发展与性心理调节	241
四、引导孩子树立正确的性道德观念	244
第十三章 帮助孩子作好人生第一次选择	248
一、帮助孩子作好人生第一次选择的重要意义	248
二、面临孩子第一次重大选择:家长的观念、心态及其调适	251
三、如何指导孩子作好人生第一次选择	255

第一章

帮助孩子适应初中生活

一、现代人才素质与初中家庭教育

(一)现代人才素质特点与初中素质教育目标

未来社会是一个竞争相当激烈的社会,科技高速发展、生产突飞猛进,国际间的合作与交往日益频繁,开放、合作、竞争是未来世纪的显著特点,对于人才培养的规格也提出了较高的要求,现代人才应在德、智、体、美、劳诸方面全面发展。国际 21 世纪教育委员会指出,要顺应新时代素质教育所倡导的让青年学生“学会求知,即获取理解的手段”;“学会做事,以便能够对自己所处的环境产生影响”;“学会共处,以便与他人一道参加所有活动并在这些活动中进行合作”;“学会做人,这是前三种学习成果的主要表现形式”。可以说这四种学习手段将是每个人一生中的知识支柱,也就是说“未来的教育不应只满足于教给学生一点知识和

第一章 帮助孩子适应初中生活

技能,它必须将学生置于一个有尊严、有个性、有巨大发展潜力的活的生命体的位置上,全面关注他们的发展需要,关注他们的精神生活,开发他们的创造潜能,激发他们的创新精神,不断提高他们的生命质量和生存价值,进而使他们在生动活泼、主动和谐的发展过程中,真正为自己一生的幸福作好准备,这是一个至高的目标和境界,它要求我们必须对传统教育从思想观念到操作方法进行彻底的全方位的变革。

关于学会求知。

我们现在所倡导的是一种终身教育,活到老学到老,途径是将掌握足够广泛的普通知识与深入研究少数学科结合起来。这也就是说学会学习,以便从终身教育提供的种种机会中受益。这种学习更多的是为了掌握认识的手段,而不是获得经过分类的系统化知识。既可将其视为一种人生手段,也可将其视为一种人生目的。作为手段,它应使每个人学会了解他周围的世界,至少是使他能够有尊严地生活,能够发展自己的专业能力和进行交往。作为目的,其基础是乐于理解、认识和发现。扩大知识面可以使每个人更好的从各个角度来了解他所处的环境,有助于唤起对知识的好奇心,激发批判精神并有助于在独立思考的基础上去辨别是非。

关于学会做事。

国际 21 世纪教育委员会指出:“学会求知和学会做事在很大程度上是不可分割的。不过后者与职业培训问题的联系更为紧密:如何教会学生实践他所学的知识?在不能完全预计到未来工作变化的情况下如何使教育与未来的工作相适应?”为此专家们倡导“从资格概念到能力概念”的转变,认为现代社会越来越重视能力而非资格,交往能力、与他人共事的能力、管理和解决冲突的能力、服务能力越来越重要。

在走向未来的今天,我们已经不能再像过去那样简单地理

解学会做事的含义就是为了培养某人去从事某一特定的具体工作,使他参加生产某种东西。学习应有相应的变化,不能再被看作是单纯的传授多少有些重复不变的实践方法,即使这些方法仍具有一定的不应忽视的教育作用。

关于学会共处。

学会关心、学会合作,学会与他人共同生活,这种学习是今日教育中的重大问题之一。大多数独生子女具有不同程度的攻击性需要,即在与伙伴的交往中容易伤害别人。主要表现为好主动出击,喜欢公开批评别人,好开别人的玩笑,拒绝与自己不和的人交往,喜欢报复,易为小事发怒等等。让孩子学会共处刻不容缓。

关于学会做人。

当前许多家长在教育子女中倾向于重智轻德、重成才轻成人。家庭教育的重点应放在教育子女如何做人上,学会做人的内容是非常宽泛的,不仅仅包括人格培养和自立生存。我们处于经济、信息高速运转、发达的社会,孩子们的视野变得开阔了,比起他们的长辈,生活更加丰富多彩,这就为他们如何做人增添了新的内涵。我们应遵循这样一个原则:“教育应促进每个人的全面发展即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展,应该使每个人尤其借助青年时代所受的教育,能够形成一种独立自主的、富有批判精神的思想意识;以及培养自己的判断能力以便由他自己确定在人生的各种不同情况下他认为应该做的事情。”

学会求知、学会做事、学会共处与学会做人是青少年发展自我、完善人格、实现人生价值的重要途径,是实现素质教育的要求。

初中生素质教育目标:

1. 爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义,初步了解

辩证唯物主义、历史唯物主义的基本知识,初步具有为人民服务
和集体主义的思想,诚实、守信、勤奋、进取、自立、遵纪守法,养
成文明礼貌的行为习惯,具有分辨是非的能力。

2. 掌握必需的文化科学知识和综合运用能力,具有科学的
思维方法,一定的自学能力、动手操作能力和实事求是的科学精
神。

3. 掌握锻炼身体的基本知识和正确的锻炼方法,养成锻炼
身体、讲究卫生的习惯,具有强健的体质。

4. 具有初步的审美意识和审美能力,形成健康的志趣和爱
好。

5. 生活基本自理,参加力所能及的家务劳动,初步掌握一
般生产劳动的基础知识和基本技能,具有正确的劳动态度和良
好的劳动习惯。

6. 具有健康的心理品质。

人的素质是全方位的综合问题,具有较高的政治思想觉悟、
健全的人格、较强的社会适应能力、宽阔的知识视野和勇于创新
开拓的人,才是未来世纪的主人。

(二)孩子成长的“关键期”与家庭教育的“困难期”

少年期孩子的生理发育趋于成熟,精力旺盛、求知欲强、思
维敏捷、记忆力强、接受新事物快,是朝气蓬勃、发奋图强的好时
期;也是培养和塑造良好的品行、人格、筑就美好人生的最佳时
期;更是崭露头角、发挥聪明才智、树立远大理想的重要时期,他
们的心理处于半幼稚半成熟阶段,如果对少年施以良好的教育,
那么他们的发展前景将会是很好的;但同时,这一时期也是青少
年意志薄弱、知识经验不足、情绪不稳定、认识片面、思想偏激、
个性发展不均衡的时期,这时如果青少年沾染了不良习气、教育
不当,将会产生不良的后果。

1. 初中阶段是孩子的“心理断乳期”

在人的一生中有两次断乳期,第一次大约在孩子一岁时,称为生理上的断乳;第二次是孩子进入少年期,大约在 11、12~14、15 岁之间,称为“心理断乳期”,初一的孩子正是这一时期的初期,开始出现了“成人感”。他们感到“我已经不是个小孩子了”,希望摆脱父母的管教和束缚,可是他们的心理水平尚处于从幼稚向成熟发展的过渡时期,还缺乏知识经验,还不能真正独立。

2. 初中阶段是家长的“人生负重期”

初中孩子的家长年龄一般都在 40 岁左右,这个年龄阶段,上有老下有小,生活的琐事都要自己去处理;这个年龄阶段,正是一个人工作初见成绩、事业处于巅峰时期。

这个年龄阶段,也是家长们望子成龙、望女成凤夙愿开始真正着手实现的时候,他们希望能更多的给孩子以指导,使孩子将来长大后能有所成就,实现自己的梦想,但苦于分身无术,或是自己所学的知识不能指导今天的孩子。家庭、事业的双重压力同时袭来,往往使家长顾此失彼,每一天都超负荷运转,疲于奔命。想有所选择却难于选择,想鱼和熊掌兼得,付出的代价却太大。工作上的辛苦、体力上的透支、精神上的劳作,使家长不堪重负,往往影响了对孩子的教育。

3. 初中阶段是“亲子关系的危机期”

随着成人感、独立意识的增强,内心活动复杂,很多孩子到了初中后,不像小学时爱说爱笑,对很多事情常处于一种与成人相抵触的情绪状态中,为了获得心理上的独立,对任何一种外在的力量都有不同程度的排斥倾向。亲子之间交谈的时间减少,许多孩子不再向父母敞开心扉,对父母所说的话、所作所为不再坚信不移,甚至产生怀疑、提出异议、出言反驳,孩子感到父母不能理解他的想法;另外孩子升入初中,家长不能及时转变观念,仍像对待小学生一样对待初一的孩子,不能对他们理解、尊重,事

事嘱咐、处处叮咛,要求按家长说的去做,这样只能带来亲子间的矛盾。

“断乳期”、“负重期”、“危机期”是每个孩子和家长都会遇到的,不能忽视甚至无视这一特殊时期的存在。

二、初中学校生活的特点

(一)学校环境的变化

1. 学习环境的变化

刚入学的初一新生普遍存在一种新鲜感和陌生感:学校的地理位置、校园的整体布局、教室的规模、教学设备装置、年级分布等都与小学有一定的区别,这种新鲜感和陌生感虽然短暂,但这种首印象所带来的情感体验则直接影响学生今后的学习热情。当您的孩子在开学初便出现情绪低落、烦躁、心情郁闷甚至恐学、厌学等各种不适,请您注意是否出于对新的学习环境的不习惯,如果原因在此,请不要着急,这种情况经过一段时间及正确的引导会很快消失的。

2. 学校管理形式的变化

中学的管理形式与小学相比差别很大:小学的老师 and 班主任事事、处处盯好学生一天生活、学习的各个环节,学生们也习惯于时时刻刻有老师管着,听老师的安排;到了中学,这种管理形式逐渐在淡化,要求学生要有一定的自理能力。在中学,德育区别于小学生活上的管理,更多的注重思想上的、理性的管理。《中学生日常行为规范》中有的内容虽与小学大同小异,但在深度上却有了新的、更高的要求。它强调的是自我要求、自我管理、自我约束和自我教育。如果学生不能适应这种自我管理方式,就会把老师盯得少了误认为是管得松了,从而放松对自己的要求,出现上课不专心听讲、课后不认真完成作业、违反校规校纪,导致学习成绩下降甚至滋长不良习气。

3. 人文环境的变化

学校整体文化氛围,无论是教师还是职员,他们的文化素质、观点、态度及校园文化建设的内容、方法及渠道、班级小环境的建设,与小学有很大的区别。在中学校园里学生们接受的是一种更新、更高的文化层次的熏陶,开阔的是一种崭新的文化视野。在这里要求他们逐渐成为学校的主人、班级的管理者、课堂的主体,他们正在塑造一个新的自我。虽然初一的学生还没有加入团组织,但团组织的生机与活力却无时无刻地感染着他们。有很多同学到了初中后便不爱戴红领巾了,他们认为自己已经长大了,戴红领巾是小孩子的标志,思想上有了更高的追求,热切地盼望早日加入团组织。

4. 学习活动的变化

中学的学习生活与小学有着明显的不同:学科门类分化。比如小学的数学课程到中学分为代数和几何两门课;课程比小学增多,在推进素质教育的今天,课程设置更趋丰富化、多样化;学科内容加深,各门学科独自成体系;任课教师比小学增多,小学语文、数学老师的“二人转”已经谢幕,一台“群星荟萃”的节目正在上演;学生独立学习、思考比小学增多,小学侧重于“这是什么”的知识传授,而到了中学,则更注重培养学生有关“为什么”的思考。

总而言之,中学学习任务的加重、学习深度的加大、知识的逻辑性和内在联系的加强,对中学生学习态度、学习方法和思维方式都提出了较高的要求。

(二)学生方面的变化

1. 初中生学习的特点

学生的主要任务是学习,对于初中阶段的学生来说,他们的学习目标和任务是适应中学生活,学习具有一定科学系统的知识,掌握一定的学习方法,做好择业的心理准备。对于初一学生