

家 长 学 校 教 材



家长手册

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会 编 顾问 柳 斌

1200000

家长读过的书

家教：

以人为本，全面发展

中学生家长

孩子

不是各式家教的试验品



伴孩子

全面成长

王文湛 周 弘 主编

华 语 教 学 出 版 社

中学生
家长手册

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会编 顾问 柳斌

伴孩子全面成长

王文湛 周弘 主编

华联教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

家长手册 / 《家长手册》编写组编. — 北京: 华语教学出版社, 2002.1

ISBN 7-80052-724-7

I. 家… II. 家… III. 家庭教育-手册 IV. 678-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12272 号

家长手册(中学生)

作 者 中国中小学幼儿教师奖励基金会 编

绘 图 刘 军

责任编辑 施春宏 蔡希勤 曲 径

封面设计 席恒青

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

印 刷 遵化市今日印业有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 大 32 开(850×1168 毫米) 字 数 410 千字

印 张 19.5

版 次 2002 年 2 月第 1 版第 7 次印刷

标准书号 ISBN 7-80052-724-7 / G·291

定 价 30.00 元(全三册)

版权所有 侵权必究



中学生 家长手册

序

孩子是家庭的希望、国家的未来。教育攸关民族的兴旺与发展。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。”这充分说明了家庭教育在素质教育中的地位和作用。

家庭教育既是素质教育的重要组成部分，也是学校教育特别是幼儿园、中小学校教育的延伸和补充，是学校教育强有力的支持。在全面推进素质教育的今天，家长更是与学校和教师密切合作的伙伴。我们很欣慰地看到全国很多部门、

很多地方都很重视家庭教育工作，举办了家长学校、家教刊物、家教经验交流会等，从中家长们学到了教育子女的知识和方法，同时又加深了家长与学校、社会有关方面的沟通和交流。对此，学校、家长和学生都感满意，确实为全面推进素质教育作了有益的尝试。各地、各有关部门和学校都应重视家教工作，充分利用家长这支重要力量，通过多种方式，指导家长学习家教知识，调动家长家教积极性，在更高的层次上推进素质教育。

家庭是孩子的第一学习场所，家长是孩子的第一任老师，家长与孩子朝夕相处，家长的教育、言行都对孩子产生重要影响。家长要提高对家教重要性的认识，为了孩子的健康成长，为了国家的未来，切实把家教做好。

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会组织一批专家在进行了较深入的调查和研究之后，编写出版了《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》和《中学生家长手册》。这三本书针对不同年龄和学习阶段学生的实际情况，详细地分析了幼儿、小学生和中学生家长经常遇到的问题，提出了切实可行的家教知识和方法。本书贴近生活，注重实用。本书是家长教育子女的必备读本，也是各级各类家长学校或家长短训班的最佳教材。希望这三本书能成为家长的良师益友，成为中小幼教师的伙伴，也希望全国各地中小学校、幼儿园结合当地实际，开办各种形式的家长学校组织中小学校、幼儿园学生家长学习，让家长们成为教师的得力助手。

祝愿孩子们朝气蓬勃地成长，成为建设新世纪社会主义大业的生力军。

前言

当初出版《家长手册》时，是想把它当成全国各地中小学校、幼儿园和家长学校的教材。由于教育部及地方教委、妇联一些部门和专家的推荐，对本书作了较高的评价。全国各地中小学校、幼儿园和家长学校纷纷选用本书作为教材，据估计至少有120万家长读过本书。我们想，教材自然定位于学校，没料到家长普遍反映本书既有教材的系统性、理论性、重点突出，又有极强的可读性。家教理论渗透其中而不外露，让人一看就懂，一学就会。为此，有关部门和一些家长建议本书应走向市场，使家长在书店里能买到《家长手册》。本书作为教材受到如此欢迎，受到120万家长的赞许，说明此书有生命力。不似一些炒作的图书，喧闹一时，却昙花一现。所以，我们对本书作了一些修改，推出了市场版，但愿能给更多的家长带去有益的启示。

本书有如下一些特点：

第一，以国内外先进家教理论为依托，但理论只渗透在字里行间并不影响书的趣味性，让家长爱看、易懂、好学。

第二，提倡全面，突出重点。目前市面上的一些家教书，或教人学洋，或只强调一个方面，虽然激动人心，

却不符合素质教育的全面要求。本书立足于指导家长和孩子同步成长，同时教家长根据孩子年龄、个性特点等，有重点地引导和帮助孩子全面健康地发展。

第三，本书不是应时之作，乃是由国内专家和美国家教学者费时两年的力作，这也是本书拥有众多读者的原因。

无论对家长还是孩子，家庭教育既是一件重要的工作，也应是轻松愉快的活动。愿所有的家长都能伴孩子们一道全面、健康、快乐地成长。

参与本书编审和指导的有柳斌、王文湛、周弘、兰宏生、荣华、李庆源、李中坚、王云、梁丽建、董柏林、吴晓燕、张玉平、刘天柱、王思平、James Lew等。

编者

2002.1

写给家长的话

21 世纪是一个充满希望和竞争、机遇和挑战并存的世纪，是孩子们全新的家园和战场。

在这新的世纪，您的孩子能否成为新世纪的主人？您的孩子能否成为社会的栋梁之才？

这将取决于您是不是称职的家长，取决于您进行家庭教育的状况。

中共中央国务院已明确指出，21 世纪的教育是全面的素质教育，素质教育贯穿各类教育、贯穿于包括家庭教育在内的各个方面。因此，家长们将面临新的挑战。

请您考虑：

面对新世纪的挑战，您是合格的家长吗？

面对新世纪的挑战，您是否掌握了伴孩子健康成长的艺术？

面对新世纪的挑战，您如何去配合孩子的教师？如何协调学校的教育？

这本书将给您提供家庭教育的最新观念、方法及艺术。

本书是《家长手册》分册之一。《家长手册》包括《(幼儿)家长手册》、《(小学生)家长手册》、《(中学生)家长手册》三分册，由中国中小学幼儿教师奖励基金会组织各省市教委、北京师范大学等教育专家、学者以及外国教育专家认真研讨，共同撰写。本

书以简洁、明快、准确、生动的语言向您介绍教育孩子的有关知识、育儿技巧、家教艺术及应注意的问题,具有知识性、指导性、操作性、实用性和实例丰富、贴近生活等特点。该书还配有形象、生动、幽默的漫画,图文并茂,使家长朋友深刻理解书中内容,并在阅读中获得好心情。

本书内容涉及中学生青春期指导、社会交往、礼仪教育、学习指导、情商开发、安全保护、建设美好家园等,可供12—18岁的中学生家长使用。

本书力求从您身边发生的事着眼,从您生活中遇到的家教问题入手,回答家长朋友日常教子方面的各种疑难和棘手问题,指导帮助您如何做一个称职的家长。

家长朋友们,未来的社会是终身教育的社会。

家庭是孩子的第一教育场所。

父母是孩子名符其实的启蒙之师。

家长应该是老师可靠的助手与伙伴。

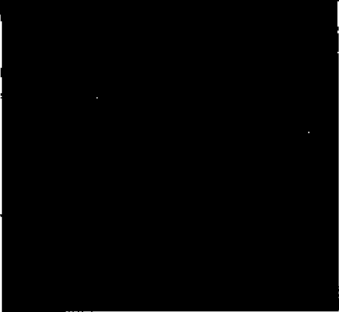
为了扮演好家长的角色,承担起做父母的责任。

请您从第一页开始读起,每天拿出几分钟!

它将给予您新世纪的家长通行证。

编 者

2002年1月



一本震动
了1200000家
长的书，全新
的家教理念渗
透在生动有趣
的故事里，让
你轻松掌握家
教方法。

目 录

(1) | 序

(1) | 写给家长的话

(1) | 第一章 家庭教育的革命

(2) | 您是合格的家长吗？

(3) | 父母家教过失现象透视

(3) | □ 现象之一——缺乏民主意识与个性

(8) | □ 现象之二——自私、狭隘

(11) | □ 现象之三——重智育，轻情感培养

(13) | □ 现象之四——盲目教育，缺乏理性

(16) | □ 现象之五——丧失自我

(19) | 给家长的建议

(19) | □ 父母的角色

(20) | □ 父母的观念

(24) | □ 父母的责任

(25) | □ 父母的修养

(27) | 第二章 家庭——孩子宁静的港湾

(28) | 让我们与孩子一起成长

(28) | □ 沉默未必是金

(31) | □ 奖惩的艺术

(35) | □ 做孩子的“心理医生”

(38) | 创造温馨的家庭生活

(38) | □ 闲暇时光

- (41) ☐ 近水楼台先得月
- (44) ☐ 用微笑面对生活
- (46) **第三章 使孩子学会学习与思考**
- (47) **“预则立,不预则废”**
- (47) ☐ 选择一所合适的学校
- (50) ☐ 85分与90分差距有多大?
- (54) **让孩子学会学习**
- (54) ☐ 让孩子的学习充满激情
- (60) ☐ 正确处理好学习与生活、社会工作的关系
- (63) ☐ 助孩子一臂之力
- (67) **第四章 使孩子学会自信与坚强**
- (68) **解开“情商”之谜**
- (68) ☐ 何谓“情商”?
- (71) ☐ 牢记高情商的要点
- (75) **孩子高情商的培养**
- (75) ☐ 挫折、失败——人生重要的一课
- (77) ☐ 自信心——孩子成功的法宝
- (80) ☐ 还孩子以尊严
- (83) ☐ 扩展孩子的心理空间
- (88) ☐ 责任心——孩子能力发展的催化剂
- (92) **第五章 使孩子学会生活与交往**
- (93) **日常行为的指导**
- (93) ☐ 行为偏差的预兆

-
- (94) ☐ 不良行为的矫正
 - (111) **学会交往**
 - (111) ☐ 礼仪教育
 - (113) ☐ 增强孩子的社交技能
 - (118) ☐ 自古英雄出少年

 - (121) **第六章 使孩子学会保护自己**
 - (122) **孩子身体的养育**
 - (122) ☐ 帮孩子度过峥嵘的青春期
 - (126) ☐ 关注孩子的性教育
 - (132) ☐ 提高孩子的心理素质
 - (136) ☐ 孩子身体的保健
 - (140) **“不怕一万,就怕万一”——维护孩子的生活安全**
 - (140) ☐ 不容忽视的意外伤害
 - (142) ☐ 日常安全保护
 - (153) ☐ 人身安全保护

 - (157) **第七章 给您一把金钥匙——实用方法**
 - (158) **给孩子一点苦头,让他自己去品尝——结果教育法**
 - (159) ☐ 自然结果法
 - (159) ☐ 逻辑结果法
 - (160) **给孩子一些暗示,让他自己往前走——暗示教育法**
 - (160) ☐ 言语暗示
 - (160) ☐ 眼神暗示

- (161) ☐ 表情暗示
- (161) ☐ 心理暗示
- (161) ☐ 人物暗示
- (161) ☐ 活动暗示
- (162) 给孩子一个协议,让他自己去履行——亲子合约法
- (162) ☐ 确定问题
- (162) ☐ 与孩子协商问题解决的方案
- (163) ☐ 写下协商后达成的协议
- (163) ☐ 签名、张贴并遵守合约中规定的职责
- (164) 给孩子一段时间,让他自己去反省——隔离教育法
- (165) ☐ 实施隔离教育法的好处
- (165) ☐ 孩子应受隔离的不良行为
- (166) ☐ 使用隔离教育法的基本程序
- (166) ☐ 父母应注意的地方
- (167) 给孩子一个台阶,让他自己去把握——冲突化解法
- (167) ☐ 孩子不良行为逻辑的纠正法
- (168) ☐ 坚持原则法
- (168) ☐ 别开生面法
- (169) 给孩子一些权力,让他自己去选择——权力交还法
- (169) ☐ 孩子的基本权力
- (171) ☐ 与孩子保持适当的距离
- (172) 给孩子一种方法,让他自己去放松——认知治疗法
- (172) ☐ 解铃仍需系铃人
- (172) ☐ 认知治疗法的实施步骤
- (174) 给孩子一个微笑,让他自信去生活——微笑教育法
- (175) ☐ 微笑对于孩子有三大好处

-
- | | |
|-------|------------------|
| (175) | □ 家长朋友如何实施微笑教育法? |
| (177) | 第八章 家教知识测试 |
| (178) | 家教知识测试题 |
| (187) | 附录 家长教育行为规范 |

第一章

家庭教育的革命

您是一个合格的家长吗？请家长自测。

父母在家教中常见的过失现象：缺乏民主意识与个性；自私、狭隘；重智育，轻情感培养；盲目教育，缺乏理性；丧失自我。透过这些现象，培养正确的家教观念，端正家长的教育行为，吸取家教经验，对孩子的成长至关重要。

因此，给家长一些建议。扮演好父母的角色。孩子不能没有父爱，也不能没有母爱，在家庭中需要父母扮演多重角色。树立好父母的正确家教观。树大并非自然直。条条道路通罗马。要为孩子做长远打算。把握好爱的辩证法，民主平等地对待孩子。承担起做父母的责任。孩子出了问题，父母有责任，“子不教，父之过”。尽到做父母的责任。同时还要提高父母的修养。

您是合格的家长吗？

天下没有十全十美的父母，只有足够好的父母。

做父母的理当是最了解自己孩子的人，然而事实却与此不尽相符，究竟有多少父母真正了解自己的孩子呢？

亲爱的家长朋友，您是否已经意识到自己是不是足够好的父母，请您真诚地思考下列考题。

如果您的正面回答占不到一半，就不是合格的家长了。

如果低于一半，说明您在教育孩子方面就需改进。

父母自测项目：

①您能根据孩子的眼睛，判定他（她）属于哪种学习类型吗？

②您是回避孩子谈有关性的问题吗？

③您经常与孩子的班主任保持联系吗？

④您的孩子认为您信任他，不是处处干涉他的自由吗？

⑤您时常带孩子一起进行体育锻炼吗？

⑥您欢迎孩子的朋友来家里做客吗？

⑦您是经常包办孩子的一切家务活动吗？

⑧您的孩子在外面惹事生非，您是正面教育还是“袒护”？

⑨您愿意向孩子表露自己内心深处的烦恼吗？

⑩您是当着孩子的面指责丈夫（或妻子）的过错吗？

⑪您的孩子考试落选了，您是鼓励他（她）而不怨恨他（她）吗？

⑫您敢于在孩子面前承认自己的错误吗？