

70
安徽省重点中学合编

中学生家庭教育指导

《中学生家庭教育指导》编委会编



A1000614

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生家庭教育指导/《中学生家庭教育指导》编委会编.
—合肥:安徽大学出版社,2001.6

ISBN 7-81052-435-6/G·100

I. 中... II. 黄... ②史... ③闵... III. 中学生-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 036690 号

中学生家庭教育指导

《中学生家庭教育指导》编委会编

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮编 230039)	印刷	中国科学技术大学印刷厂
联系电话	编辑部 0551-5106428 发行部 0551-5107784	照排	合肥市女娲照排中心
电子信箱	ahdxchps@mail.hf.ah.cn	开本	850×1168 1/32
责任编辑	王先斌 程中业	印张	8
封面设计	孟献辉	字数	210 千
		版次	2001 年 6 月第 1 版
		印次	2001 年 6 月第 1 次印刷

ISBN7-81052-435-6/G·100

定价:10.50 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

《中学生家庭教育指导》编委会名单

顾 问：贾志慈 王玉琦 张受道

主 编：黄传胜 史向东 闵济林 朱启胜

副主编：李长安 陶 宁 徐乃高 张家营

江 彧 丁双六 郑业文

编 委：何登保 李家亮 夏保华 李山林

蒯家珍 管英仪 李炳才

出版说明

这是省内九所重点中学联合编写的家长学校教材。

参加这次联合编写的协作学校有：巢湖一中、怀宁中学、舒城中学、亳州二中、巢湖二中、淮南二中、天长三中、天长炳辉中学、庐江汤池中学。

事情的缘起是这样的：

为了贯彻江总书记《关于教育问题的谈话》的指示精神，为了落实《全国家庭教育“九五”计划》提出的要求，为了切实办好家长学校，为了更好地发挥家庭教育的强大育人功能，去年芜湖一中发起编写了芜湖市家长学校教材，由我社出版。该书在芜湖市各中学的使用过程中，受到了家长的欢迎，也得到了芜湖市关工委、市教委、市家教领导小组的肯定和支持。在与省内兄弟学校的交流中，此举受到了较为广泛的关注，得到了较为热烈的响应。经联系，一批省内重点中学（其中还有全国示范家长学校）决定共同编写并出版一本较为规范的家长学校教材，首先在参与编写的协作学校中使用，再争取在全省推广。这是一件很有意义的事，我社对这项工作表示支持。

参加本书编写的学校领导都十分重视这项工作，有的亲自执笔撰写，有的指定有丰富家庭教育指导经验的骨干教师承担。在本书的编委成员中，大多数是高级教师，其中不乏特级教师和政府津贴享受者，有的出版过家

庭教育专著,有的还是教育和心理发展研究方面的在职研究生,有的系省级科研课题的主持人。总之,作者都是各地的教研精英,由他们执笔撰写的此书,内容比较丰富,既有一定的学术性,又有较强的指导性和可操作性。

由重点中学协作编写家长学校教材在我省还是第一次,我们希望本书的出版能引起全社会对家庭教育的足够重视,使家庭教育、学校教育、社会教育能协调一致,有力地推进我省家庭教育事业的发展。

安徽大学出版社

2001年6月

目 录

第一章 中学生家庭教育的基本规律和原则	(1)
第一节 中学生身心发展的特点	(1)
一、身体发育的飞跃时期	(2)
二、心灵深处的迅速变化	(3)
三、智力和非智力因素增长的黄金时期	(6)
四、中学生的内心烦恼	(8)
五、性格发展的关键时期	(10)
第二节 中学生家庭教育的内容	(11)
一、家庭德育教育	(12)
二、家庭智育教育	(17)
三、家庭体育教育	(20)
四、家庭美育教育	(21)
五、家庭劳动教育	(22)
第三节 中学生家庭教育的规律和原则	(23)
一、家庭教育的规律	(23)
二、家庭教育的原则	(26)
问与答	(32)
1. 理想的家庭教育环境是什么?	(32)
2. 家庭教育有哪些特殊的优势?	(33)
第二章 初中生入学后的指导教育	(36)
第一节 帮助孩子树立光荣感和使命感	(36)

一、帮助孩子树立光荣感和使命感的意义·····	(37)
二、帮助孩子树立光荣感和使命感的方法·····	(38)
第二节 初中阶段孩子的学习特征及引导·····	(39)
一、了解初中阶段学习内容和学习方法上的特征·····	(39)
二、初中阶段孩子的学习特征及引导·····	(42)
第三节 帮助孩子学会学习·····	(57)
一、帮助孩子掌握学习过程的一般规律·····	(57)
二、指导孩子训练学习	
技能——观察、记忆、阅读、思维·····	(62)
三、培养孩子非智力因素和创造性思维·····	(67)
第四节 培养孩子良好的行为习惯·····	(72)
一、培养孩子文明礼貌的习惯·····	(73)
二、培养孩子爱劳动的习惯·····	(74)
三、培养孩子良好的起居习惯·····	(75)
四、培养孩子的饮食习惯·····	(75)
五、培养孩子的卫生习惯·····	(76)
问与答·····	(77)
1. 怎样指导刚进入初中阶段孩子的学习?·····	(77)
2. 孩子学习很努力但成绩不理想,家长怎么办?·····	(78)

第三章 高中生入学后的指导教育····· (80)

第一节 高中阶段的竞争和困惑····· (80)

 一、交往的困扰····· (81)

 二、长大的烦恼····· (85)

 三、早恋的苦涩····· (85)

第二节 高中学习的特点和基本要求····· (88)

 一、高中阶段学习的特点····· (88)

 二、高中学习的基本要求····· (89)

第三节 高中学习的策略和方法指导	(92)
一、学习策略的运用	(92)
二、学习方法的指导	(97)
第四节 高中生科学精神的培养	(108)
一、培养科学的创造精神	(109)
二、培养孩子的求真求实精神	(110)
三、培养孩子用科学造福人类的精神	(111)
第五节 高中生健全人格的养成	(112)
一、自我意识的高度发展	(113)
二、价值观的确立	(114)
三、高中生自治的需求	(115)
四、健全人格的养成	(116)
问与答	(121)
1. 怎样帮助孩子控制和调节情绪?	(121)
2. 孩子进入大学以后,家庭教育是否 可以放松或停止?	(122)
第四章 家庭思想品德教育	(125)
第一节 思想品德教育的重要性	(125)
一、有利于帮助子女树立正确的人才观和成才观	(126)
二、有利于帮助子女树立正确的 世界观、人生观和价值观	(127)
三、有利于正确面对网络时代的挑战	(127)
四、有利于培养孩子的“健全人格”	(129)
第二节 中学生应具备的优良思想品德	(130)
一、中学生思想品德的构成	(130)
二、中学生优良思想品德的认识水平	(131)
三、中学生优良思想品德的情感体验	(133)

四、中学生优良思想品德的行为表现	(135)
第三节 中学生家庭思想品德教育的科学方法	(138)
一、建立平等的家庭关系	(138)
二、培养孩子良好的适应能力	(140)
三、父母要做孩子的榜样	(141)
四、教育孩子要多用暗示法	(142)
五、要多让孩子做家务	(143)
六、教育孩子学会合作,搞好人际关系	(144)
七、培养孩子的吃苦精神和对挫折的承受能力	(145)
问与答	(147)
1. 家长应该怎样对待孩子的成人与成才?	(147)
2. 家长应该怎样对孩子进行养成教育?	(148)
3. 如何教育孩子关心他人?	(149)
第五章 中学生的健康教育	(151)
第一节 关注孩子的身体健康	(151)
第二节 关注孩子的心理健康	(153)
一、心理健康的内涵与主要特征	(154)
二、中学生存在的主要心理问题	(157)
三、不良心理的特征及矫治	(163)
问与答	(171)
1. 中学生心理健康的简单标准是什么?	(171)
2. 怎样搞好孩子的营养保健?	(173)
第六章 青春期教育	(176)
第一节 青春期身心的急剧变化	(177)
一、身高体重的变化	(177)
二、性发育与性心理的变化	(178)

三、大脑和思维变化较大	(180)
第二节 性知识教育、性卫生教育、性道德教育	(183)
一、明确教育目标	(184)
二、恰到好处地把握性教育的度	(185)
第三节 教育孩子学会交往	(188)
一、教会孩子与异性交往	(188)
二、引导孩子正确交友	(193)
问与答	(199)
1. 家长应以什么态度指导青春期孩子的生理卫生?	(199)
2. 家长应如何对孩子进行性知识教育?	(200)
3. 孩子早恋, 家长该怎么办?	(201)
第七章 特殊类型的家庭教育	(203)
第一节 超常儿童的家庭教育	(203)
一、超常儿童的发现和鉴别	(204)
二、超常儿童的家庭教育	(207)
第二节 离异家庭孩子的教育	(215)
一、家庭离异对孩子的特殊影响	(215)
二、离异家庭子女的教育	(217)
第三节 残疾儿童的家庭教育	(221)
一、残疾儿童的分类	(222)
二、残疾儿童的鉴定	(222)
三、家长要正确地认识残疾儿童	(223)
四、残疾儿童的家庭教育	(226)
第四节 罪错儿童的家庭教育	(231)
一、认清造成青少年犯罪的原因	(231)
二、了解青少年犯罪的类型	(233)
三、未成年人犯罪的预防和教育	(234)

问与答.....	(237)
1. 什么样的儿童是“超常儿童”? 应该怎样教育?	(237)
2. 离异家庭的家长应该怎样教育好孩子?	(238)
后记.....	(241)

第一章 中学生家庭教育的基本规律和原则

孩子从小学跨入中学的大门,正是他们从少年期向青年期过渡的时候。这是人的一生中由儿童发育到成年的一个非常重要的过渡时期,是人生中最繁盛的季节,是精力充沛、智慧焕发、兴趣广泛、幻想丰富的黄金时期。家庭教育对孩子的健康成长至关重要,它是帮助孩子顺利度过青春期、抵达黄金彼岸不可忽视的橹桨。正如马克思所言:“法官的行业是法律,传教士的行业是宗教,家长的行业是教育子女。”家庭教育作为现代大教育的重要组成部分,其重要性已成为越来越多的人的共识。提高家庭教育水平,追求家庭教育质量,为越来越多的家长所期盼。因此,探索家庭教育规律,掌握家庭教育原则,就成为每位家长必修的第一课。

第一节 中学生身心发展的特点

在从初中到高中的这一段时间里,不论男、女生,其身体都在不断地发育成长,随之在心理上也产生了各种各样的变化。所以,

人们把这一时期叫做“青春期”，也有人称之为“人生的第二次诞生”、人生发育过程中的“第二次危机”。这一时期是人的一生中体格、体质、心理、智力和性格形成的关键期。在这一关键期的每一阶段，孩子的身心发展都有着新的特点。

一、身体发育的飞跃时期

人从成胎起到 24 岁左右停止生长发育为止，经历了一个不平衡的成长发育过程，其中出现两次骤增现象：从成胎至 2 周岁为第一次生长高峰期，约自 9 岁至 16 周岁为第二次生长高峰期。

婴儿期的身体急剧发育和出现在青春期的第二次发育飞跃是人类不同于其他动物的一个特征。其他动物没有人的青春期发育飞跃的现象，所以，有人把这一时期叫做“第二次诞生”。

在青春期，男孩和女孩年平均身高增长 6 厘米左右，体重增长幅度年平均为 4.3 公斤和 3.5 公斤左右，男孩身高和体重陡增的年龄分别为 11~15 周岁和 13~16 周岁，女孩身高和体重陡增的年龄分别为 9~13 周岁和 9~15 周岁。由于男孩身高陡增比体重陡增要早 2 年，因此有些男孩出现瘦细身材与身体各部分比例不协调的现象比女孩突出。

这一时期，孩子的下肢和脊椎骨增长得很快，特别是下肢增长速度更快。家长要多注意孩子站、坐、走的姿态，提醒孩子保持身体端正，鼓励孩子参加各种体育锻炼，如跑步、游泳、球类、体操、舞蹈等，促使他们在身体发育过程中变得体格健康、强壮，形体匀称、优美，动作灵巧、矫健。

孩子在青春期由于性激素分泌增多，性的萌发、成熟是其生理变化突出的特点。由于性激素活动，男、女孩身体上就出现了各种各样的变化，男、女孩的差别也随之越来越明显了（见表 1-1）。

由于物质生活条件改善、营养中动物蛋白增多、社会文化发展

和传播媒介发达、医疗水平提高以及教育普及和现代生活节奏加快等因素的影响,青少年身体的发育成熟期正在提前。国内外研究表明,青少年身高增长趋势为每 10 年增长 1.5 厘米,女孩月经初潮每 10 年提前 3 个月。女孩子大多数在 12 岁时就见初潮,男孩子在 13 岁时,大多数有遗精现象。性激素的分泌还引起性的生理冲动和体验渴求,尤其女孩对性的体验更为敏感。家长应留意观察这一时期子女的表现和变化,审慎地对他们进行有关的教育和指导,帮助他们正确对待和处理与外界、与异性的交往,以科学的态度和坦然的心情对待性器官的变化。

表 1-1 青春期男女发育差异

年龄	男 孩	女 孩
8~9 岁	—	骨盆骨开始增大,臀部变圆
10~11 岁	睾丸开始增大	乳房开始发育,出现阴毛
12 岁	喉结开始增大	乳房继续发育
13 岁	阴毛出现	乳房显著增大,乳晕明显
14 岁	声音变粗、低沉	出现腋毛,月经初潮
15 岁	腋毛和胡子长出	骨盆骨显著增宽
16~18 岁	四肢和身上可能长出汗毛	脸上长粉刺,骨骼闭合

二、心灵深处的迅速变化

常听有的父母反映说:“孩子过去非常听话,可是一上初中,不知怎的却变得有时和父母顶嘴了,甚至有时干脆不理睬父母的话了。”这就是所谓的“第二反抗期”的表现。“第二反抗期”是继承“第一反抗期”的说法。“第一反抗期”即孩子在 3 岁前后,有时不理睬父母的制止,去做一些任性的事情,孩子本能地挣脱父母的束

缚。“第二反抗期”最突出的表现就是在心理上要求独立,从而出现沉闷、孤独、与父母顶嘴、责难与攻击父母的现象。对父母的反抗时常表现为看不起自己的父母或者欺骗、愚弄自己的父母,觉得自己学到了父母不懂的新知识或者难懂的词语,就想在不懂这些知识的父母面前显示显示,有的竟得意洋洋,自以为很了不起。

比如,随着信息技术的发展,孩子谈论有关电脑的话题越来越多。由于孩子接受新事物快,当他们在父母(教师)面前夸夸其谈其所具有的技术时,俨然以师长自居。父母对孩子的顶嘴应持冷静的态度。在我国,由于儒家文化的长期影响,子女对父母长辈必须是逆来顺受,否则被视为大逆不道。其实,顶嘴现象的出现,是孩子走向心理成熟的必经阶段,顶嘴也并不都是孩子的不是,顶嘴中可能孕育着孩子的创新思维,可能伴随着孩子智慧和理想的火花。家长的冷静和正确的引导,会加速孩子顺利度过第二反抗期。

其次,孩子开始关注自己的内心世界。在小学时,孩子主要关心和感兴趣的是外界发生的事件,而很少考虑自己的事情。到了初中,就逐渐开始关心自己内心的问题了。这时,往往要跟别人比较自己的性格、能力、容貌等,并且开始考虑自己与别人不同的特征。这样的心情在孩子的作文中、日记里流露得最突出。小学生写作的内容大体都是记述当天发生的事情和对某件事的肤浅的认识,一般都写得非常坦率,即使被父母亲看到也不大介意。与此相反,中学生写作主要以细心的自我观察和深刻的自我认识为内容,记述自己的烦恼、对身边人与事的看法以及各种各样的自白。这些记述,除了写作为观察和思考主体的自己以外,也在创造一个客观的作为观察、研究对象的自己个人。孩子在这样的观察、思考、研究过程中,逐渐具有了对自己内心世界的观察力。这种力量推动着孩子内心深处的迅速变化,促使孩子思想的成长和成熟。家长要抓住时机与孩子共同研究孩子所关心的话题,帮助孩子学会观察事物,学会分析事理,学会评价是非,以丰富和完善孩子的内

心世界。

再次,自我观念的形成。在初一年级《政治》教材中,有一段关于学生自尊心增强的描述:

常乐乐自从上了初中以后,总是不太快乐。因为他觉得自己已是初中生了,可妈妈还总是像对待小孩子一样地对待他,穿什么衣服都得她安排。乐乐特别想买一条牛仔褲,小哥们儿都穿上了,特帅,像个男子汉的样。可妈妈硬是不让买,还给他做了条大肥裤子,一点派头也没有。为这,乐乐在小哥们儿跟前真没面子。妈妈还挺爱干净,不愿叫同学来家玩。有一次,妈妈回家时看见乐乐正和好朋友李刚打游戏机,脸一下子拉得好长,还大声呵斥乐乐。李刚没打完一盘就走了。从此以后,同学们再也不来乐乐家了。乐乐越发苦闷了。

乐乐苦闷的原因有三:一是渴望表现自己,妈妈没有配合;二是妈妈的言行有损于乐乐的形象;三是妈妈没有给乐乐面子,有伤乐乐的自尊心。自尊心是一种自己尊重自己、爱护自己,并期望得到他人、集体和社会的尊重与爱护的心理。孩子升入中学后,随着生理的发育和心理的发展及知识、能力的提高和增强,逐渐会对自己做出肯定的评价,自我意识明显增强,往往在容貌上开始注意修饰,在举止上懂得约束自己,在行为上知道考虑后果,注意给人留下好的“自我形象”,以赢得别人对自己的尊重和肯定。家长应创造条件,积极评价和赞扬孩子的优势、长处和强项,满足孩子的自尊心,培养孩子具有自尊、自信的良好心理品质,以完善自我。