



不但要**夸奖**，而且要**矫正**；
不但要**言教**，而且要**身教**。

闵乐夫 中国著名家庭教育专家，中国家庭教育学会理事，北京家庭教育研究会副秘书长，潜心研究家庭教育40余年。在全国开展1000多场讲座，被家长 and 媒体称为“青少年成长的导航员”！



中国家长

最关心^的

80个成长问题

闵乐夫 / 主编
褚长萍

ZHONGGUO JIAZHANG ZUI GUANXIN DE
80 GE CHENGZHANG WENTI

✿ 中学版

北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社



中国家长

最关心的

80个成长问题

闵乐夫 / 主编
褚长萍

ZHONGGUO JIAZHANG ZUI GUANXIN DE
80 GE CHENGZHANG WENTI

✿ 中学版

北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国家长最关心的80个成长问题: 中学版 / 闵乐夫, 褚长萍
主编. —北京: 北京少年儿童出版社, 2006

ISBN 7-5301-1793-9

I. 中… II. ①闵… ②褚… III. 中学生—家庭教育—问答
IV. G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 103688 号

中国家长最关心的80个成长问题(中学版)
ZHONGGUO JIAZHANG ZUI GUANXIN DE 80 GE
CHENGZHANG WENTI

闵乐夫 褚长萍 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京少年儿童出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

880×1230 32开本 7.5印张 150千字
2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

印数 1—10 000

ISBN 7-5301-1793-9/G·887

定价:15.00元

质量投诉电话: 010-58572393



阎乐夫，北京教育科学研究院家庭教育研究与指导中心主任，中国家庭教育学会理事，北京家庭教育研究会副秘书长。从事中小学教育的实践和理论研究已有40余年，是中国著名的家庭教育专家和青春期性教育专家。代表著作有《小学生学习方法指导》《中小学生心理咨询》《男孩/女孩青春期悄悄话》等。



褚长萍，中学心理学高级教师。北京市教育心理学研究会理事。在中学生心理健康教育、家庭教育等方面颇有研究，已发表专著、论文30余万字。

《中国家长最关心的 80 个成长问题》

编委会名单

主 任	宋贵伦	张文启		
副 主 任	张兆民			
委 员	王彦京	孙 颖	冀永义	李海荣
	闵乐夫	孟 佳	褚长萍	肖泽炜
	杨忠健	刘晋芳	赵澜波	康增民
	王新民	杨 林	张利利	

序

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一位教师。但是自古做父母难，今日做父母就更难。

因为孩子的生活环境发生了变化：由于绝大多数是独生子女，所以生活条件越来越好了；由于多种传媒的发展，孩子的信息渠道越来越多了；由于社会多元价值观的影响，孩子们的内心越来越复杂了……这一切使得今日的孩子遇到了许多过去孩子没有遇到过的问题。

还因为今日的父母也与过去的父母不同了：由于绝大多数父母只有一个孩子，所以他们无法亲身积累教育子女的经验；由于带有片面性的人才观在社会上还有相当的影响，使家长们在如何帮助孩子成长成才方面产生许多困惑……这一切也使得今日的父母遇到许多过去父母们没有遇到过的问题。

因此，我们的家庭教育既要继承我国家家庭教育的优良传统，又必须具有强烈的时代感，要认真研究新情况、新问题，并且不断总结新的经验，探索新的方法。

当前，家长对子女的期望与行动存在反差，物质投入与精神投入存在反差，教育行为与教育效果存在反差是家庭教育普遍存在的矛盾，同时也是使许多家长产生极大的困惑甚至痛苦的原因。因此，这一代自身没有教育子女经验的年轻父母，对分别处于不同年龄段的子女，从教育内容到教育方法，从养育到教育，都提出了一系列问题，希望得到科学的回答。做一个好的家长，当然首先必须努力提高自身的素质，以自己的言行为子女做出表率，但另一方面，又确实需要学习家庭教育的知识，努力提高科学的家庭教育水平。因此，社会有责任加

强对家庭教育的指导，为所有做父母的人提供帮助。

这套《中国家长最关心的 80 个成长问题》，就是为孩子的父母和长辈们服务的书。它是北京市社会科学界联合会，在多年来举行社会科学普及周的基础上，组织专家们编写的。这套丛书试图回答在家庭教育过程中遇到的许多实际问题，以帮助家长们在教育子女的实践过程中进行思考。

感谢闵乐夫同志主持了这项编写工作，感谢许多专家的参与。希望这套丛书能陪伴做父母的人度过人生中这一段苦恼而又快乐的时光。

北京市社会科学界联合会主席



2006 年 9 月 1 日



主编的话

◎ 闵乐夫

您拿起这本书，我猜：您可能是位家长，或者是位教师，要么您既是家长，又是教师。好极了，这套丛书就是为您编写的。

您会发现，时代前进步伐越来越快，生活环境越来越复杂，未来社会对人的素质要求也越来越高，因此，孩子们健康成长成才的难度也越来越大。他们今后的生存、发展将是怎样，您一定有些担忧。

您还会发现，当今青少年中厌学、辍学、网痴、出走、少女怀孕、杀父弑母等调查和个案频频见诸报端，为家长们敲响警钟。父母们众口一词：孩子难管；老师们异口同声：学生难教。如何让孩子一路顺利平安，您一定存有焦虑。

中国父母总习惯把养育儿子当成一件苦差，强调“一把屎一把尿把你拉扯大”，强调的是付出和辛苦，其实还有另一面，养育儿女是上天赐予父母的快乐和享受。您享受着和孩子相处的温馨时光吗？您享受着和孩子共同成长的快乐吗？也许您会说：“我享受她和我吵架！”“我享受他无止尽地要零花钱！”“我享受他补考还不及格！”“我享受寻遍网吧找不见他的痛苦！”

其实，孩子的成长是有规律的，亲子相处是有技巧的，家庭教育是讲究科学的，因材施教是要父母不断学习摸索的。也许您会说，这些我都知道，家庭教育的书我也买过，比如考上清华北大的高考状元们的经验、被哈佛看中的中国女孩的经历等等。他们的经验只适用他们，放到我孩子身上那个就不灵。他们的父母的确有快乐有享受，我有的只是无奈、无助！

那么，就请允许我用这套丛书来帮助您吧！

您可能听说过，北京市社会科学界联合会自2001年以来，每年举办一次“北京社会科学普及周”活动，向大众宣传普及社会科学知识。几年来，百余名专家学者开设讲坛，数以万计的听众聆听讲座。这项活动已经成为社科联开展科普的成功品牌，成为北京市民文化生活中的亮点。与科普周讲座相配套的工作，就是自2003年起，每年编辑出版一本书：《人文之窗》《健康枕边书》《解读心灵——心理健康手册》。今年的科普周，确定推出什么主题的书籍呢？社会科学界联合会的同仁认准的主题，正好和您的需求完全一致：家庭教育。

于是，我就荣幸地成为这丛书的主编，我们几位家庭教育的专家和一线教师怀着宣传家庭八荣八耻的责任感，怀着构建和谐社会和谐家庭的良好愿望，着手丛书的撰写。我们本着科学性与适用性、理论性与实践性、整体性与层次性相结合的原则，采用问答式为您提供服务。我们自信，只要翻开目录，总有一问适合您。

好了，预祝您成为教子有方的成功家长，预祝您在付出辛苦的同时，深切体验到：养育子女是上天赐予您的快乐和享受。



目 录



第一篇 气质性格

性格决定命运。用我们的智慧帮助孩子形成完美人格，迎接命运的挑战。

问题1	儿子阳刚不足，女儿像个假小子，该怎样看待？	3
问题2	孩子总是一副懒懒散散的样子，该怎样帮他矫正？	5
问题3	怎样帮助胆小怯懦的孩子勇敢起来？	8
问题4	孩子遇事优柔寡断，拿不定主意，该如何引导？	10
问题5	孩子性格很脆弱，经不住一点挫折怎么办？	13
问题6	家长该怎样融化孩子冷漠的心？	15
问题7	面对孩子的孤僻性格，家长该怎样做？	18
问题8	怎样帮助孩子走出抑郁的沼泽，快乐起来？	20
问题9	如何帮助孩子走出自卑的阴影？	23
问题10	孩子最近老是和大人对着干，怎么办？	25
问题11	孩子常犯小心眼儿的毛病，家长该怎样做？	28
问题12	怎样对待爱耍小性儿的孩子？	30
问题13	怎样帮助孩子克服任性的毛病？	32
问题14	孩子的嫉妒心很强，怎样矫正？	34

第二篇 学习指导



学习已成为人生命的主旋律。让我们用浅吟低唱，帮助孩子奏响青春生命中的华彩乐章。

- | | | |
|------|----------------------------|----|
| 问题1 | 怎样帮助孩子尽快适应中学生活？ | 39 |
| 问题2 | 孩子边听音乐边学习有好处吗？ | 41 |
| 问题3 | 孩子很反感父母陪读，这正常吗？ | 43 |
| 问题4 | 孩子为什么对请家庭教师不以为然？ | 46 |
| 问题5 | 发现孩子有了厌学情绪怎么办？ | 49 |
| 问题6 | 孩子出现抄袭作业、考试作弊现象怎么办？ | 51 |
| 问题7 | 孩子在家的时间大都用于学习，但为什么学习成绩不理想？ | 53 |
| 问题8 | 孩子上了初二，为什么学习成绩下降了？ | 55 |
| 问题9 | 怎样帮助孩子防止和纠正偏科现象？ | 57 |
| 问题10 | 寒暑假和节假日期间，怎样引导孩子的学习？ | 60 |
| 问题11 | 怎样帮助孩子迎接中高考？ | 62 |
| 问题12 | 怎样帮助孩子选择和报考志愿？ | 65 |
| 问题13 | 父母用自己的失败激励孩子努力学习合适吗？ | 68 |
| 问题14 | 怎样为孩子营造一个良好的学习环境？ | 70 |
| 问题15 | 孩子总想去国外读中学，我该不该支持？ | 73 |

第三篇 身心健康



健康不仅身体要强壮，心灵也要充满阳光。让我们竭尽所能，帮助孩子获得生理与心理的双重健康。

- 问题1 青春期孩子正蹿个儿，膳食怎样安排更科学？

.....	79
问题2 孩子的“青春痘”过多怎么办?	81
问题3 女儿执意要节食“减肥”,我该怎么办?	83
问题4 孩子经常失眠,家长能做些什么?	85
问题5 孩子想吃些补脑益智的营养品,该不该给买? ...	88
问题6 发现孩子有手淫行为怎么办?	90
问题7 万一女儿未婚怀孕了父母怎么办?	92
问题8 孩子整天闷闷不乐,怎么办?	94
问题9 孩子过分迷恋网上聊天,我该怎么办?	96
问题10 孩子崇拜“超女”,喜欢“街舞”,我该不该 干涉?	98
问题11 孩子要去整容,我该怎么办?	101
问题12 孩子常常心不在焉或发呆是怎么回事?	103
问题13 残疾孩子的教育应侧重于哪些方面?	105
问题14 单亲家庭的孩子容易出现哪些心理问题?	108

第四篇 品德培养

品德乃做人之本。美好的品德是人生最大的财富,通过我们的努力,让孩子一生都享受它带来的利息。

问题1 孩子不懂得节俭怎么办?	113
问题2 孩子不愿干家务怎么办?	115
问题3 孩子崇尚名牌消费怎么办?	118
问题4 孩子缺乏吃苦耐劳的精神怎么办?	120
问题5 孩子迷上网络游戏怎么办?	123
问题6 孩子爱说谎该怎样教育?	125
问题7 怎样帮助孩子改变盲目攀比的心态?	128
问题8 怎样面对孩子私拿家里钱的行为?	130
问题9 孩子当干部是费力不讨好吗?	133
问题10 发现孩子吸烟怎么解决?	135

问题 11	怎样帮助孩子克服自私的毛病?	138
问题 12	家庭有很好的学习生活条件, 孩子不上进怎么办?	140
问题 13	孩子缺乏责任心怎么办?	143
问题 14	孩子缺乏感恩之心怎么办?	145
问题 15	孩子离家出走可以预防吗?	148

第五篇 人际交往

人生的美好是因为人情的的美好。让孩子学会交往, 友好地与人相处, 尽享师生情、同学情、父母情的丰厚馈赠。

问题 1	孩子不善与人交往怎么办?	153
问题 2	孩子带同学、朋友来家串门, 该怎样对待?	155
问题 3	孩子与同学闹别扭了, 家长该怎么办?	158
问题 4	孩子与不爱学习的同学交往密切怎么办?	160
问题 5	孩子在集体中没有好人缘, 家长能做些什么?	163
问题 6	孩子经常与异性同学交往, 怎样才算适度?	166
问题 7	孩子谈恋爱了, 父母的对策是什么?	168
问题 8	上中学后, 孩子为什么不爱跟父母说话了?	171
问题 9	为什么孩子把同学看得比父母还重要?	174
问题 10	为什么孩子对父母偷看日记那么反感?	176
问题 11	您有与孩子笔谈的经历吗?	179
问题 12	孩子认为老师不喜欢他怎么办?	181
问题 13	老师错怪了孩子, 家长该怎么办?	184
问题 14	家长如何对待老师的“传唤”?	186
问题 15	孩子总想要手机, 该不该买?	188

第六篇 安全防护



生命安全重于泰山。帮助孩子学会防护自救的本领。

- 问题1 孩子缺乏居家日常生活安全经验, 该怎样指导? 193
- 问题2 独自在家的孩子如何防范陌生人? 196
- 问题3 孩子的交通安全总让人担心, 怎么办? 198
- 问题4 预防“天灾人祸”, 给孩子提示哪些自我保护措施? 201
- 问题5 如何让外出旅行的孩子带着安全意识上路? 203
- 问题6 孩子经常收到一些乱七八糟的短信, 该怎么办? 206
- 问题7 孩子受到抢劫或敲诈时, 该如何应对? 209
- 问题8 面对校园暴力, 孩子应当怎样保护自己? 211
- 问题9 如何指导孩子预防和应对性侵害? 214
- 问题10 怎样让涉世未深的女儿“多个心眼儿做女孩”? 217
- 问题11 怎样告诉孩子远离毒品? 219
- 问题12 怎样帮助孩子掌握法律的武器? 222

后 记

225

第一篇 气质性格

性格决定命运。用我们的智慧帮助孩子形成完美人格，迎接命运的挑战。



——问题1——

儿子阳刚不足，女儿像个假小子， 该怎样看待？

曾经发生

一位中学教师，在每天不断重复地使用早已熟悉的本班学生名册中，突然发现了一个有趣的现象：班内有52名学生，男31人，女21人。假如一位陌生的老师拿到这个名册，仅从名字上判断，男生中会有近一半的名字看不出是男生，如李斌斌、范阳阳、王小菲、张晓贝……而女生中也有三分之一以上的名字看不出是女生，如陈刚、李楠、孙小豪、迟磊磊等。从这些名字中感觉不到中国传统中男性的阳刚，也体现不出女性的阴柔，都很中性，如果仅仅“以名取人”分男女，非闹出笑话不可。怪不得常有家长抱怨，儿子缺乏阳刚之气，显得惴惴栗栗，胆小怕事；女儿像个假小子，显得阳刚有余。

那么，抱怨中家长担心些什么？也许，从名字中我们可窥出些许端倪。



专家点评

名字大多是长辈给起的，其中或多或少寄托着家长的情愫与期望，而有些名字的诞生，从一开始就蕴涵了家长的矛盾与缺憾，同时，也为孩子今后的性别角色意识造成了一定程度的混乱，甚至对孩子的性格产生不良影响。

除此之外，还有太多的原因造成了男孩不像男孩，女孩不像女孩的局面。

说起原因，家长首先难脱干系——独生子女现状带来的缺憾与无奈——有儿子的缺少个女儿，有女儿的想有个儿子，致使一些家长在教养方式上有意无意地“脚踩两只船”。把男孩当女儿养，穿花衣裙，留长头发，起个女性化的名字；把女孩当儿子养，留短发，穿中性衣