



GAO ZHONG XUE SHENG
JIA ZHANG DU BEN

高中学生家长读本

中小学家长学校示范教材

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编

李 洁 帅梅花/编著



中国人口出版社

责任编辑：封楠林

封面设计：艺品轩

主编简介



王宝祥

著名家庭教育专家
中国家庭教育学会 常务理事
中国家庭教育学会专家讲师团 成员
北京市家庭教育研究会 顾问
北京老教协家长教育研究会 执行理事长
国家高级教育行政学院 兼职教授

一直从事中小学教育科学研究工作，主要研究方向是班主任工作、家庭教育。个人撰著200万字，主编2000万字。多次应邀赴美、俄、韩等国及我国台湾省参加学术会议、并到国内20多个省市讲学、讲座，被全国妇联，教育部，团中央选聘为“更新家庭教育观念报告团”成员，并多次被中央电视台邀请为《百家讲坛》节目主讲人。

- 学前幼儿家长读本
- 小学学生家长读本
- 初中学生家长读本
- 中考学生家长读本
- 高中学生家长读本
- 高考学生家长读本



全国中小学家长学校推荐教材

ISBN 978-7-80202-513-4



9 787802 025134 >

定价：20.00元

中小学教师家长学校示范教材

高中学生家长读本

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编

李洁 帅梅花/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中学生家长读本/王宝祥主编;李洁,帅梅花编著.
北京:中国人口出版社,2007.8
(中小学家长学校示范教材)
ISBN 978-7-80202-513-4

I. 高... II. ①王...②李...③帅... III. 中学生—家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128993 号

中小学家长学校示范教材——高中学生家长读本

王宝祥 主编 李洁 帅梅花 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司
开 本 880×1230 1/32
印 张 10.5
字 数 250 千字
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1-5 000 册
书 号 ISBN 978-7-80202-513-4/G·344
定 价 20.00 元

社 长 陶庆军
电子邮箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

“中小学家长学校示范教材”是家长学校进行教学的理想教材,更是广大家长教育孩子的实用读本。

目前,全国各级各类家长学校有几十万所。据调查,家长学校有两个难以解决的问题:一个是师资问题;一个是教材问题。正是由于这两个问题,太多的家长学校名不副实:一个学年难得给家长讲一两节真正的家庭教育知识课;有的学校干脆以会(家长会)代课。幼儿园园长,中小学校校长,往往兼任“家长学校校长”,苦恼的也正是这两个问题。现在,《中小学家长学校示范教材》的出版,解决了燃眉之急。有了这套教材,家长学校该给家长讲什么,怎么讲,就有了很好的参照。

我们知道,给家长们讲课的多数是学校的干部,特别是德育干部,班主任老师,退休教师,还有部分社会志愿者。这些同志大多有一定的教育学、心理学知识基础和一定的教育经验,只是没有太多的时间进行研究和总结。有了这套教材,他们的授课,就如虎添翼了。从这个意义上说,这套教材对于培养家长学校师资队伍也有重要的意义。

这套教材的优点是很明显的。

其一,符合家长学校的教学需要。

家长学校的教学,需要理论与实践结合。太多的理论,家长听不懂,甚至不愿意听。“教材”的编写,有足够的理论背景,却没有空讲理论,而是把理论渗透在具体教学内容之中,明白、易懂。

“教材”是分册、分章、节编写的,一册一个学段,一章一个大专题,一节一个小专题。教师讲课的时候,可以灵活使用,各节的次序可以调动,也可以把自己的教学经验和积累的案例充实到教学中去。

每一节的课后,给家长留了作业题。这样比较规范,符合学习规律,避免只听课,不思考。家长复习了学过的内容,才能完成作业,这

样,必然提高学习的效益。

其二,符合学生的发展实际。

“教材”是按学段编写的,每个学段学生的年龄特点交代得很清楚。从学生的特点出发,告诉家长该学段的孩子可能出现的问题以及应该如何应对。这就避免了笼统宽泛、针对性不强的缺点。

“教材”的编写,重视了素质教育的要求,把人格教育放在了重要的位置。同时,涉及了孩子素质发展中的诸多问题,如智力发展,知识学习,人际交往,心理健康,性教育,人身安全,远离毒品,等等。

“教材”特别编写了关于“中考”和“高考”的分册。对于面临“中考”和“高考”的学生家长和应考的学生,实在是雪中送炭。家长和孩子可以从中获得很多有益的启示以及应对考试的策略。

其三,“教材”的完整性和示范性。

“教材”从幼儿园到高中,涵盖了整个基础教育阶段的家庭教育,给指导家庭教育工作提供了全面的参考。各个学段的家长学校教师和家长可以通过“教材”了解前一学段和后一学段的教学内容,从而更好地思考、把握当前的教育实际和教育措施,提高教育的实效性。

目前,这一类的系统的“教材”所见不多,各级各类家长学校可以参考本“教材”制定自己的教学计划,使之更符合家长学校的办学规律。

最后,需要提醒家长学校的干部、教师和广大家长,每个家庭有每个家庭的实际情况,每个孩子都有自身的个性特点。“教材”不可能“一把钥匙开万把锁”,这就需要使用“教材”者开动脑筋,借鉴普遍的规律和方法,创造性地开展“个性化”的教育。

期望各级各类家长学校越办越好。

期望每位家长不断提高家庭教育水平,促使每个孩子成人成才。

王宝祥

目 录

绪论:高中生的心理、生理发育特点

家长们不仅要关心孩子的身体健康,还要关心孩子的心理健康。越来越多的调查资料和案例报告显示,目前包括高中生在内的学生的心理健康问题日益严重,提高高中生心理健康水平,预防和减少心理障碍的发生,已经成为了广大教师、家长以及高中生本人十分关心的问题。

高中生生理发展的基本特征·····	2
高中生心理发展的不平衡性·····	3
高中生心理发展的动荡性·····	4
高中生心理发展的自主性·····	5
高中生心理发展的前瞻性·····	6
高中生心理发展的进取性·····	7
高中生心理发展的闭锁性·····	9
高中生心理发展的社会性·····	10
高中生的性心理变化特点·····	11

第一章 帮助孩子更好地融入高中生活

对于那些刚刚踏入高中校门的孩子来说,不适应是很正常的,毕竟高中的节奏和课业与初中是有很大区别的。如何适应新环境、新集体,如何完成高中的学习任务,对于他们都不是一件容易



的事情。他们能否顺利地渡过这个学习成长的转折期,在很大程度上取决于入学前的准备与入学后的适应能力。家长们必须帮助孩子尽快地适应高中生活,让孩子尽快地融入这个全新的集体。

第一节 帮助孩子尽快适应“高中生”的身份 14

帮助孩子了解高中阶段的学习特点	14
尽量在高一开学前的暑假里帮孩子完成过渡期	16
如何指导孩子适应入学时的新情况	17
正确看待孩子的独立性与依赖性	20
如何让孩子有个远大的志向	22
怎样让孩子学会控制自己	23
尽早发现孩子的志趣所在	25
指导孩子高一要打好哪些基础	26
附:家长课后作业	28

第二节 孩子校园的生活思想问题 28

孩子不喜欢某一学科的老师怎么办	28
怎样解决新学期开始孩子的倦怠问题	30
孩子当班长影响了成绩怎么办	32
孩子做班干部威信不高怎么办	33
孩子因生病耽误了课程怎么办	37
孩子觉得自己不受老师同学的欢迎,家长怎样帮忙	38
如何对待老师对孩子的批评或惩罚	40
附:家长课后作业	41

第三节 家长的教育方式要与时俱进 42

不要总是跟孩子谈学习,多说点有趣的事情	42
不要以影响学习为由剥夺孩子做家务的权利	43
家长不能动不动就去老师了解情况	45
家长无私可能会导致孩子更自私	46

应搞好家校合作	48
家长必须充电提高素质吗	49
家庭教育应与学校教育同步	51
不可再对高中孩子使用棍棒教育	53
家长管教孩子的意见总不一致怎么办	55
附:家长课后作业	56

第二章 帮助孩子为高考打下扎实的基础

孩子上了高中以后,学习的难度与中学相比有很大的增加,所以家长就应该给孩子创造一个良好的学习环境,让孩子能够安心的学习,不会被外界所打扰。家长还应该给孩子介绍一些高中课程的学习特点和学习的的方法,使孩子能够轻松学习。同时要让孩子改变中学时不良的学习习惯。切记,家长不要对孩子抱有过高的期望,否则您对孩子的期望就会变成孩子的过重压力,家长对孩子的期望最好以实际出发。

第一节 帮助孩子营造良好的学习环境	59
家庭和睦是孩子安心学习的基本保证	59
父母双方吵架尽量不要让孩子知道	61
孩子上了高中,家长一定不要再摆麻将桌	62
什么情况下,家长应选择陪读	63
怎样创造浓厚的家庭学习氛围	65
家长的过高期望会给孩子带来沉重压力	66
家长不能反复拿孩子跟别人比	68
在孩子耳边唠叨并不能促进孩子学习	69
附:家长课后作业	70

第二节 帮助孩子改正不良学习习惯	70
------------------------	----

孩子学习的效率很低怎么办	70
--------------------	----



为什么孩子的听课效率差	72
孩子上课经常走神怎么办	74
孩子上课经常打瞌睡怎么办	75
孩子学习拖拉的毛病怎样改	76
孩子学习没有目标怎么办	77
孩子对时间的利用率很低怎么办	79
孩子不爱提问题怎么办	81
怎样帮助孩子纠正偏科	82
孩子不做课前预习怎么办	85
怎样纠正孩子爱耍小聪明的毛病	86
附:家长课后作业	87
 第三节 怎样为孩子介绍学习方法	88
如何避免孩子基础知识不牢靠的情况发生	88
让孩子知道提高作文质量的方法是多看多写多修改	90
孩子数学不好怎么办	92
告诉孩子英语学习重在坚持	93
如何培养孩子对化学的兴趣	95
怎样才能让孩子学好物理	96
学历史政治,别让孩子死记硬背	97
地理应该怎样学	99
怎样培养孩子记课堂笔记的习惯	100
让孩子知道好记性不如烂笔头	102
怎样让孩子学会课后复习	102
如何让孩子的学习变被动为主动	104
怎样教孩子寻找自己的“记忆高潮”	105
怎样帮孩子制订合理的学习计划	106
寒、暑假里如何安排孩子的学习	107
附:家长课后作业	109



第四节 对待孩子的频繁的考试	110
孩子考试易紧张怎么办	110
孩子考试时有不会的题怎么办	112
怎样让孩子正确对待考试的失败	113
帮助孩子整理好各科考卷,以备复习之用	114
为什么孩子考试成绩很不稳定	115
孩子成绩下滑,家长如何对待	116
孩子没有保住第一,心理失衡怎么办	118
孩子与家长在文理科问题上意见不统一怎么办	119
附:家长课后作业	121

第三章 教会孩子正确对待娱乐与交往

如今,网络已经逐渐被我们所熟悉,所使用。但是有些网络游戏也在逐渐侵蚀着我们孩子的幼小心灵,使他们沉迷于网络游戏中不能自拔。家长十分有必要帮助孩子摆脱网瘾,让他们回归到现实生活中。进入高中以后,有些孩子可能会交不到朋友,家长有必要帮助孩子分析交不到朋友的原因,使之发现并改正自身的缺点。

第一节 怎样才能让孩子娱乐、学习两不误	123
教会孩子如何适当安排每天娱乐的时间	123
孩子埋头苦读不肯运动怎么办	124
孩子沉迷网络游戏怎么办	125
孩子喜欢边听音乐边看书,这样做好吗	127
怎样对待电视迷孩子	128
孩子上网要注意什么	130
孩子迷上了武侠或言情小说怎么办	131
面对孩子疯狂的偶像崇拜,家长怎么办	133
孩子崇拜明星有没有坏处	134



要尊重孩子的兴趣爱好	136
孩子和同学一起旅游度假,应该注意哪些问题	137
附:家长课后作业	139
第二节 帮助孩子交朋友并维持友谊	139
怎样教给孩子“识人”的技巧	140
如何教孩子把握好异性交往的尺度	141
孩子经常跟成绩差的孩子混在一起怎么办	143
发现孩子嫉妒同学怎么办	145
怎样对待孩子之间的互相攀比	147
孩子多愁善感清高无友怎么办	148
孩子寡言,独来独往怎么办	151
如何帮助孩子克服社交恐惧症	153
如何帮助孩子在社交中展示自己	155
附:家长课后作业	157
第三节 培养孩子面对社会的综合能力	157
让孩子知道“诚信”是立足社会的根本	158
如何培养孩子助人为乐的精神	160
怎样让孩子对他人怀有感恩的心	161
怎样才能让孩子有克服困难的勇气	163
孩子对自己信心不足怎么办	165
怎样教育吝啬的孩子	167
如何对待孩子花钱大手大脚	169
如何教育缺乏责任感的孩子	171
怎样教孩子乐观面对挫折	173
如何培养孩子持之以恒的精神	174
孩子的竞争欲望很差怎么办	176
如何对待自负的孩子	177
孩子不愿与别人合作怎么办	179



自卑的孩子该怎样教	181
告诉孩子失败也是一种财富	185
怎样增强孩子的公德心	186
附:家长课后作业	188

第四章 做好孩子健康生活的坚实后盾

家长不仅要关心孩子的身体健康,还应该关注孩子的心理健康。心理健康是孩子健康成长重要因素。高中孩子已经进入了青春期,对好的事情都充满好奇心,想要尝试一下没有试过的东西。高中孩子对异性也逐渐产生好感,并且有了性意识,受到某些刺激后容易产生性冲动。家长有必要对孩子进行性教育,使他们不受性的困惑,从而健康成长。

第一节 关注孩子的心理健康及情绪变化

孩子因为自己个子矮或身材不好而闷闷不乐,家长怎样帮他解脱	190
孩子为了减肥不肯吃饭怎么办	192
孩子学会吸烟了怎么办	194
培养孩子热爱运动的习惯	196
如何帮助孩子摆脱青春期抑郁	199
怎样纠正孩子的偏激心理	201
家长怎样帮助孩子宣泄负面情绪	203
孩子突然变得爱打扮起来,是什么征兆	204
怎样帮生病的孩子走出沮丧	205
附:家长课后作业	205

第二节 及时关注孩子的性心理变化

家长必须学会如何向孩子介绍性知识	206
如何让孩子明白喜欢与恋爱的区别	208



孩子陷入了网恋怎么办	209
怎样阻止孩子早恋	211
怎样帮孩子走出失恋的阴影	213
教给孩子防范性诱骗的技巧	215
如何帮助女儿处理“情书”	217
如何帮助孩子解决“单相思”	218
怎样教导手淫成习的孩子	220
孩子看“黄”书怎么办	222
孩子对“性”的好奇心很强,这正常吗	224
怎样帮助孩子驾驭“性冲动”	225
孩子偷尝了禁果怎么办	227
附:家长课后作业	230
 第三节 向孩子普及安全知识	 231
灌输法律知识,别让孩子成为高智商的法盲	231
骑自行车上学的孩子应注意哪些问题	233
孩子坐公共汽车上学应注意什么	234
教育孩子火灾发生时如何自救	235
教育孩子地震发生时如何自救	238
让孩子学会避免运动伤害	241
教孩子如何预防偷窃	244
如何教育孩子面对校园暴力	246
高中女生如何在社交中自我保护不受骗	249
怎样教育孩子远离毒品	251
怎样教育孩子拒绝赌博	253
如何增强孩子的环保意识	255
附:家长课后作业	258
 第四节 为孩子的健康生活提供保障	 259
适合高中孩子的体育运动有哪些	259



如何督促孩子保护眼睛	261
高中孩子需要多少零花钱	262
如何给孩子安排加餐	263
怎样给孩子的大脑补充营养	264
孩子经常熬夜,适合吃哪些食物	266
孩子精神压力大,患了神经衰弱怎么办	267
怎样保证孩子的睡眠质量	270
孩子考试期间的饮食应如何安排	272
不要随意给孩子吃保健品	275
附:家长课后作业	276

第五章 帮助孩子度过叛逆期

青春期是每个孩子从童年过渡到成年的必经之路。这个时期的孩子无论是生理、心理、体貌还是性格上都会有很大的变化。由于高中孩子的人格还没有完全成形,情感与认知的不稳定,容易出现精神与心理问题,带来的后果通常会比成人更加严重。高中孩子心理问题的发生与其各发育阶段许多环节和许多方面的因素有关。家长需要了解这方面的相关知识,避免孩子精神与心理上出现严重的问题。

第一节 读懂叛逆期的高中生

为什么孩子上了高中后和父母的距离越来越远	278
孩子上了高中还很任性怎么办	280
为什么孩子会离家出走	282
青春期孩子说谎愈演愈烈是怎么回事	285
早期被溺爱的孩子更容易叛逆	287
家庭关系不和睦容易导致孩子叛逆	288
父母再婚会孩子的心理变化	289
为什么孩子总和家长对着干	290



应该留给孩子什么样的自由	292
附:家长课后作业	296
第二节 怎样和高中时期的孩子做朋友	296
信任孩子是和孩子做朋友的关键	296
对孩子发脾气也要讲究技巧	299
要给孩子平等对话的权利	300
家长犯了错,怎样能得到孩子的理解	301
经常不在孩子身边的家长应该如何拉近同孩子的距离	304
工作再忙也不能忽略孩子	305
再婚家庭中的继父母怎样处理与孩子的关系	306
怎样做才能让孩子敞开心扉	308
家长要用身教代替言教	311
缩小同孩子间“代沟”的距离	312
怎样找好与孩子交流的切入点	316
附:家长课后作业	318
附录:高中生家长学校结业测试题	319

绪

论

高中生的心理、生理发育特点

家长们不仅要关心孩子的身体健康，还要关心孩子的心理健康。越来越多的调查资料和案例报告显示，目前包括高中生在内学生的心理健康问题日益严重，提高高中生心理健康水平，预防和减少心理障碍的发生，已经成为广大教师、家长以及高中生本人十分关心的问题。