

家长

郝若平 主编 吴丽萍 王金国 副主编

教育教程

JIAZHANG JIAOYU JIAOCHENG

高中版

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

家长

郝若平 主编 吴丽萍 王金国 副主编

教育教程

JIAZHANG JIAOYU JIAOCHENG

高中版

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家长教育教程:高中版/郝若平主编. —太原:山西科学技术出版社, 2006. 11

ISBN 7-5377-2854-2

I. 家... II. 郝... III. 中学生—家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118804 号

家长教育教程高中版

主 编:郝若平

副 主 编:吴丽萍 王金国

出版发行:山西出版传媒集团

山西科学技术出版社

社 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

印 刷:山西科林印刷有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:128 千字

印 张:9.5

版 次:2006 年 12 月第 1 版

印 次:2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5377-2854-2/G·191

定 价:13.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

责任编辑 / 张保国
封面设计 / 杨宇光

前言

PREFACE

孩子的成长是一个漫长而复杂的过程,家庭、学校和社会是影响孩子成长的三大环境因素。多年的研究告诉我们:孩子的问题病根植于家庭,病象显现于学校,病毒危机于社会。可见,家长的教育如同根的教育。正如教育家巴哈特所说:“一个父母胜过一百个校长。”

美国著名心理学家威廉·詹姆士有句名言:“播下一个动作,你将收获一种习惯;播下一种习惯,你将收获一种性格;播下一种性格,你将收获一种命运。”家长的一言一行就是给孩子播下的一粒粒种子,收获什么样的果实取决于我们播下的种子。没有教不好的孩子,只有不会教的家长。要收获成功的果实,需要“高质型”的播种者。“高质型”的播种者应该有适应现代社会发展的家庭教育思想,“高质型”的播种者应有良好的家教能力和知识储备,“高质型”的播种者应懂得在孩子的成长教育过程中怎样引导与启迪、交流与合作、发现与行动、提升与发展。当今,我们不缺乏疼爱自己孩子的家长,但缺乏“高质型”播种式的家长。

为此,我们编写了从幼儿至高中期家长的教育读本,目的在于让家长享受为人父母的“乐趣与成功”;让家长品味父母责任的“理性与伟大”;让家长体会与子女沟通的“智慧与和谐”;让家长感受自身教育能力的“自助与经济”。总之,使家长朋友们都能有心有力地担当为人父母的角色,真正实现家长教育的功能。

父亲像一座山,母亲像一壶水。

我们真心希望孩子在成长过程中能呼吸到父母山水之间的新鲜空气,以最好的状态面对未来。

郝若平

目录

CONTENT

第一讲 走好高中的每一天

- 一、一年一个发展主题 /3
- 二、案例分析 /13
- 三、家长观点 /14

第二讲 多色的生命历程

- 一、让孩子全方位提升 /17
- 二、案例分析 /29
- 三、家长观点 /30

第三讲 搭建对话平台,与孩子倾心沟通

- 一、与孩子平等交流的艺术 /33
- 二、案例分析 /44
- 三、家长观点 /45

第四讲 变压力为动力

- 一、从容面对考试 /49
- 二、案例分析 /60
- 三、家长观点 /61

第五讲 交友的困惑与迷惘

- 一、掌握交往的艺术 /65
- 二、案例分析 /75
- 三、家长观点 /76

第六讲 面对高科技时代的诱惑

- 一、信息时代的理性教育 /79
- 二、案例分析 /89
- 三、家长观点 /90

第七讲 寻找人生的坐标

- 一、指导孩子规划自己的未来 /93
- 二、案例分析 /103
- 三、家长观点 /104

第八讲 直面高考:与孩子同舟共济

- 一、与孩子一路同行 /107
- 二、案例分析 /116
- 三、家长观点 /117

第九讲 家庭与学校联手:稳操教育胜券

- 一、家校联手,稳操教育胜券 /121
- 二、案例分析 /131
- 三、家长观点 /131

第十讲 提前取得进入社会的“绿卡”

- 一、手持“绿卡”方能胸有成竹 /135
- 二、案例分析 /144
- 三、家长观点 /144

走好高中的每一天

第一讲



导语

孩子走进了高中学校的大门,步入了一个崭新的发展阶段,迎面而来的是全新的环境,新的老师和新的同学,新的学习任务和新的教学方法,新鲜的东西总会令孩子耳目一新,同时新鲜的事物也会让孩子略感不适。如何让孩子尽量缩短适应期,尽快融入高中学校的新环境之中,是家长需要积极应对的第一件事情。

新的成长阶段开始了,对每一个孩子来说过去的一切业已画上句号,无论小学和初中阶段的学业成绩优秀还是一般,无论过去在老师眼里是好学生还是经常被忽视的“丑小鸭”,无论以前曾经众星捧月般地得宠还是一个无声无息的行路人,现在这一切都已不再重要。这时是一个人重塑自我的最佳时机,一般也是孩子们最渴望重新来过的时候,如何使孩子尽快调整好自己,为下一步的发展设计一个既科学又合理的方案是家长需要考虑的第二件事情。

好的方案仅仅是一种设想,要想使其成为现实,需要的是一步一个脚印的落实,这是最重要的同时也是最困难的,家长必须坚持不懈地支持孩子克服困难、步步为营。这是家长应该努力做好的第三件事。

一、一年一个发展主题

高中的三年是一个有机的发展整体,需要系统的规划和设计,每个孩子都应为自己制定一份个性化的整体发展规划。作为家长,我们该如何帮助他们制定规划呢?

首先要与孩子进行一次开诚布公的交谈,谈话主题有三个:

一要真诚地关注孩子个人的想法和打算,尽可能全面了解孩子的内心世界:希望在文化课方面进行怎样的调整,如何改善较为薄弱的学科,优势学科如何进一步加强;希望如何进一步发展自己的特长;打算如何有效地培养自己各方面的能力;高中三年之后,希望自己有一个怎样的结果;在哪些方面还有顾虑和困惑,希望得到支持。

二是要根据孩子的设想提供一些更好的建议。提出建议之前首先要肯定孩子的思考和筹划,对孩子的积极进取精神给予充分的认可,家长的建议应该是具有建设性的,而且要强调仅供参考。

三是与孩子共同梳理一下全部的设想,形成较为完整的思路。同时鼓励孩子有了想法就要付诸实施。

进行谈话时,家长应该注意以下几个方面:首先要努力成为一个全神贯注的倾听者,千万不可漫不经心边干活边听,也不应该先入为主,将自己的主观想法强加给孩子,更不能嘲笑孩子的想法幼稚。其次要以朋友的身份给出建议,从而起到完善方案、调整思路的作用。再次要诚恳地指出孩子想法中不切实际的地方并加以调整,对孩子缺乏自信、犹豫不决的事情,要鼓励孩子大胆设想、勇于尝试。需要指出的是,在孩子满怀希望憧憬未来的时候,家长一定不要重提旧事,提过去的短处,这样会伤害孩子的自尊,使孩子对今后的发展失去热情。当然,不同的孩子在谈论未来发展时会有一些差异,过去表现不俗的孩子更自信,思路更清晰,想法也更加成熟,相比而言,初中时各方面一般的孩子可能心中的目标不是很清楚,对未来的设想也会稍显茫然,这样的孩子更需要家长的真诚鼓励和积极引导。

同孩子一起把心中的设想变成文本式的计划。谈话之后不必马上写出计划,可以留出一段时间让孩子有一个冷静思考的机会,孩子的头绪理清之后,家长要提醒孩子趁热打铁写出高中三年的发展计划和奋斗目标。这些工作完成之后,家长就可以与孩子一起踏上奋斗之路了。

（一）夯实基础，提升素质

俗话说得好，万事开头难。高一年级是高中三年的奠基之年，稳健地迈出这一步对高中三年的成长至关重要，好的开头可以让一贯自信的孩子更加充满进取精神，可以让不够自信的孩子重新评估自己的实力，从而找回信心；好的开头能够使孩子心态更加平和，学习更加轻松自如，发展更加主动积极。因此，家长一定要抓住这一发展的关键期，助孩子一臂之力，帮孩子成功起跑。

1. 起跑，从适应开始

当孩子来到一个陌生的地方，接触的是陌生的环境，面对的是陌生的面孔，感受到的是不同于以前的一个自己。这时，孩子们会出现不同程度的不适应，有些孩子会有明显的外部表现，而有些孩子的不适应却深藏不露。对于这一切，家长不能视而不见或漠不关心。

首先家长要认识到不适应是一种正常的心理反应。已经习惯了的、稳定安全的环境和秩序被打破，成年人遇到这样的情况都会表现出不安和惊慌，更何况是孩子。其次要细心观察孩子的思想和行动变化。一般面言，高中生的不适应表现在四个方面：一是物理环境的变化引发的不安，学校的地理位置、学校的建筑、学校的布局、教室的环境等事物的变化都会孩子的心理上引起一些紧张和不安，在这样一个以前不曾来过的环境中，孩子往往会不由自主地分散注意力去关注周围的事物，因而不能专注于应该做的事情上。二是人际交往对象的变化引起的紧张。过去的同学各奔东西，昔日的好朋友也不可能朝夕相处了，周围出现的大多是陌生的面孔，一时之间很难亲密接触，渴望交流的天性受到心理距离的限制，礼节性的点头微笑取代了年轻人的无话不谈，这些都让孩子们感到不自在。令孩子不安的还有老师也都是全新的面孔，过去喜欢问问题的孩子变得小心翼翼，与老师的交往突然变得十分拘谨，这也让孩子多了几分压抑。三是“角色”变化导致的心理压力。过去曾经是老师左膀右臂的孩子突然默默无闻，过去在班里处于中心地位的好学生，一眨眼失去了昔日的光彩，一直

自认为能力非凡的佼佼者,悄悄地看着别人的才华出众,这些改变对一个涉世不足的高中生来讲,的确是很具有挑战性的。四是学习内容和方法的改变引发的不适。与初中相比,高中的学习内容增多,难度增大,任务繁重,老师严加管束减少,需要自主学习的增多,习惯了在老师的督促和监控下学习的孩子也会产生失重的感觉。认识到这些问题出现的可能性和客观性,家长的工作就可以更加主动。

其次,家长应该适当地进行一些有针对性的超前引导。有些孩子在小学和初中时一直是品学兼优的学生,不免有几分心高气傲,现在又以优异成绩考入了重点高中,因此对重点学校人才济济的现实缺乏必要的心理准备。这样的孩子容易产生挫折感,家长要及时进行疏导,让孩子认识到山外有山的道理,面对强手如林的新环境,既不可以盲目自大也不能够无端自卑。有些孩子从小学到初中一直担任学生干部,进入高中后由于种种原因不再是干部了,心里或多或少会有几分失落,因此产生的情绪波动也会干扰正常的学习和生活。家长要及时帮助孩子调整心态,树立正确的得失观,明白不当干部虽然失去了一些锻炼能力的机会,但却有了更多的时间去做自己喜欢做的事情,其实这也是有所得的。总之,家长能把问题想在前面,把工作做在前面,就会使一些问题在未出现之前就得到化解。

再次,家长需细心观察孩子的各种变化。有些问题是不可能预知的,家长只有保持高度的敏感性才可以及时觉察到,当孩子情绪有细微变化时,当孩子的生活规律突然改变时,这都可能是一个信号:孩子遇到困惑了。这时,家长要留意观察,从旁了解,一旦找到根源就要及时加以疏导。孩子进校一段时间后,即便没有明显的情绪和行为变化,家长也应该去学校与老师进行一次见面和沟通,一方面了解一下孩子的适应情况,另一方面向老师介绍一下自己孩子各方面的情况,并争取老师的积极配合,共同促进孩子的进步。如果从老师那里了解到孩子的一些不适应表现,家长也不必过于紧张和急躁,选择合适的时机与孩子座谈一次,交换一下想法,提供一些参考意见,帮助孩子走出低谷。

最后,家长要成为孩子尽快适应的积极支持者。无论我们以何种方式了解到孩子的不适应现状,都要以积极的心态去帮助孩子改变现状。物理环境的适应一般不会有太大的问题,经过一段时间,孩子就会由于逐渐熟悉新学校而恢复往日的轻松。人际的适应问题一般在内向的孩子身上较为明显,家长要鼓励孩子主动与同学交往,先从同桌开始,不断扩大交往圈,支持孩子参加集体活动,在接纳别人的同时主动融入新的学习团队,家长也可以请求老师给予帮助,给孩子创造一些展示自己的机会,让更多的同学了解和认识自己的孩子。当然,与同学交往和建立密切关系的速度慢一些并不是一件多么严重的事情,只要不影响正常的学习,一切顺其自然最好。“角色”的适应是优秀生家长特别需要关注的,因为这些孩子一直以来都扮演着令人瞩目的角色,他们对个人在群体中地位的变化十分敏感,在成人眼里,当不当干部可能是小事一桩,但在孩子看来就不那么简单了。进入高中的第一次选干部,第一次考试,第一次大型活动都可能成为导火索,家长不仅要做好事先的引导,还要做好事后的疏导工作。学习的适应问题波及面是最大的,家长要指导孩子从调整心态开始,对来自学习方面的压力既要积极应对又不必过于紧张,然后帮助孩子调整学习习惯,从方法上与高中学习实现对接,同时一定要征得相关学科老师的积极指导。

在孩子进入高中的最初一段日子里,帮助孩子迅速了解和熟悉新环境,积极地调整自我,主动适应新环境,不仅有利于孩子的学习进步,更有助于孩子良好个性的培养。缩短适应期,提高适应力,不仅有利于孩子眼前的发展,而且对孩子今后的人生道路也具有持续的积极影响意义。

适应的基本准则是:变则通!

2. 成功,从奠基开始

经历了入学以后长短略有不同的适应阶段,孩子进入了平稳的学习和成长时期,也进入了轻松自如的学习和发展阶段,但家长不可以马放南山,产生松口气的思想。高一虽然离高考还很远,但打基础的工作却一点儿都马虎不得。

一要力求使孩子的各门功课齐头并进,不能输在起跑线上。家长应和孩子共同盘点一下“家底”,总结出孩子的优势学科是哪些,薄弱环节在哪里,然后制定一个改进方略,使优势科目保持实力,成为“拳头”,使弱势科目迎头赶上,不再是“包袱”。只要有一个可行的措施,一切都可以改变。必要时可以考虑请家教为孩子支招,帮孩子改进。

二要支持孩子发展自己的特长。当今社会的竞争理念是:以共性求生存,以个性求发展。孩子的特长无论是在升学竞争中,还是在未来的发展中,都将是重要的支持力,不应该因为高中的学业负担重而半途而废,特别是孩子有浓厚兴趣的领域,家长一定要予以鼓励,只要合理分配时间和精力,学业成绩和个性特长是可以兼得的。

三要重视孩子的身心健康。俗话说得好,身体是革命的本钱。当代心理学家也告诫我们,健康并不代表一切,但没有健康将失去一切。孩子的作息时间表里一定得有锻炼的时间,家长要督促孩子坚持运动,为孩子的健身活动提供尽可能好的条件。身体强壮了,学习效率高了,出现心理问题的概率就会减少。

四要支持孩子的课外学习。现代社会的竞争,说到底是综合实力的比拼。尽管高中的课内学习任务已十分繁重,但家长还是要提醒并支持孩子挤出时间用于拓展自己,比如中英文精品读物的课外阅读,有助于孩子文化内涵的充实。现就读于北大的云南省文科状元孟涓涓曾这样谈起她的成功:“课外阅读使我高考胜出。”她说:“无论高考题多难、多偏,你总可以用自己丰厚的知识储备及思维逻辑去处理。如果只学课内知识,你便会捉襟见肘。”她的经验对每一个高中生都具有启发意义。收看电视中的经典节目,阅读好的科普读物,都能够让孩子视野开阔,思想充实。从高一就将孩子束缚在狭隘的应试圈子里,不仅不利于孩子的全面发展,也同样不利于高考的成功。有人曾这样总结中学的学习:理科如盖楼,文科如堆沙。由此观之,无论喜欢理科的孩子还是偏爱文史的同学,课外的积累都是十分有益的。

五要关注孩子的社会性发展。现代社会是一个开放的社会,

开放的社会需要开放的性格,孩子接受高中教育的目的绝不是被锻造成一架考试机器,而是要培养起适应未来社会需要的综合素质,孩子将来生活的幸福和事业的成功都要靠全面的素质去支持,社会交往能力、社会实践能力都是十分重要的内容,因此,家长要鼓励和支持孩子担任一些社会工作,参与一些有益的校内外活动,同时引导孩子关注社会的发展现状。实践证明,在学生时代担任过学生干部的同学进入大学或社会之后的适应状况和工作表现会更出色。

总之,孩子的发展不应该是单向度的,全面和谐发展的孩子才能真正成为幸福快乐、有所作为的人。

奠基的基本理念是:宽泛厚实。

(二)发挥优势,扬长补短

经过了高一阶段的磨合与奠基,进入高二的孩子一般都会呈现出良好的发展态势,有了宽厚广博的发展基础,今后的发展呈现加速状态。高二是一个承上启下的年级段,也是一个需要为孩子的未来发展进一步定位的时期,定位越科学,方向越清晰,发展将越有主动权。

1. 跨越,从调整入手

一进入高二,许多同学就经历了极其相似的一幕:读起书来索然无味,无论怎样努力也感觉不到长进,学业成绩徘徊不前甚至还有滑坡现象,我们到底怎么了?许多同学在心里问自己。

当您的孩子遇到这样的情况时请不要着急,因为它是一种较为普遍且正常的心理反应,我们一般将它称作“低潮状态”。所谓低潮状态,从心理学的角度来看,是人们在持续一段时间专注于某一事情并且紧张地工作之后,极容易在松弛的时期所产生的现象。在刚刚升入高中时,孩子们由于充满新鲜感而且意志高涨而促使自己努力学习,积极上进。一升入高二,由于新鲜感的消退再加上高一积累的疲劳的共同作用,特别是距离高考尚有一段时间,所以出现“低潮”在所难免。习惯上人们也把这种状态叫做“高原状态”或“心理饱和”。轻度的低潮会随着时间的推移自行消退,

对学习和发展构不成实质性的影响,完全可以顺其自然,但重度的低潮持续时间长且有较强的摧毁力,不可掉以轻心。

进入低潮期的孩子常常会有如下表现:一是学习兴趣骤然下降;二是注意力难以集中;三是情绪烦躁、低落;四是产生放弃的念头;五是硬着头皮钻研却没有好的效果。

家长应该如何帮助孩子走出“低潮”、跨越“高原”呢?首先要保持一颗平常心。既然是人人都会遭遇的情况,又何必大惊失色呢?不妨引导孩子将其当成飞跃之前的屈膝动作,心平气和地接受。其次要与孩子一起冷静分析具体原因,是由于学习方法不当所致,还是因为劳逸结合不够引起,原因找到了,问题便可迎刃而解。三要设法帮助孩子激活大脑,可以暂时放松生活的节律,增加运动时间,通过参加体育运动大量流汗,做一些比较偏爱的事情。经过这样的调整,机体的活力就能得到恢复,走出低谷也就指日可待了。

进入高二的孩子还需要解决的另一个问题就是“学习策略”问题。高二的学习任务比高一更加繁重,学习内容的难度也有所增加,仅靠刻苦的精神去支撑就会显得力不从心,如果孩子拥有一套适合自己的“学习策略”,势必如虎添翼。而且,在未来的“学习型社会”中,学习策略的高下直接影响着一个人的持续发展,对一个现代人而言,拥有良好的“学习策略系统”将会终身受益。学习策略的掌握虽然是一个人从小到大持续不断的构建过程,但高中阶段是至关重要的时期。

学习策略泛指一切有利于增强学习效果的认知程序和方法。在2004年9月启动的新一轮普通高中课程改革中,对高中生进行学习策略(认知策略)的指导成为了一项重要的教学任务,这充分说明了它的重要性。

家长应积极配合学校教育,为孩子学习策略的掌握提供有力的支持。首先要让孩子认识到掌握策略的重要性。其次,有能力的家长应该在方法的指导方面多下工夫,不要一味强调学习的数量。要知道:心中有策略,手中有方法,孩子学习起来就可以做到举重若轻。再次,当孩子平时考试成绩不理想时,家长可以借此与