



CHUZHONG XUE SHENG
JIA ZHANG DU BEN

初中学生家长读本

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/编著



中国人口出版社

中小学家长学校示范教材

初中学生家长读本

中国家庭教育学会常务理事 王宝祥/主编
李 洁/编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中学生家长读本/王宝祥主编;李洁编著. —北京:中国人口出版社,2007.8

(中小学家长学校示范教材)

ISBN 978-7-80202-511-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第128995号

中小学家长学校示范教材——初中学生家长读本

王宝祥 主编 李洁 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 12.25

字 数 292千字

版 次 2007年8月第1版

印 次 2007年8月第1次印刷

印 数 1~5000册

书 号 ISBN 978-7-80202-511-0/G·342

定 价 25.00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,明由、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”了解前一学段和下一学段的教学内容,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 and 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。

期望各级参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:初中生的心理、生理发育特点

初中阶段又称为青春期阶段,也有人称此阶段为青年初期,约从十一二岁开始到十四五岁结束。初中阶段是生长发育的第二个高峰期,也是身心剧烈变化的时期。这个阶段是孩子成长的“转折期”、教育的“困难期”,同时也是发挥他们自身作用的关键期和最佳期。如何帮助孩子顺利渡过青春期。对于每位家长来说都是非常重要的事情。

生长发育的第二个高峰期	2
初中生心理发展的矛盾性特点	4
初中生生理变化对心理活动的冲击	5
初中生的反抗性与依赖性	6
初中生的闭锁性与开放性	7
初中生的勇敢和怯懦	8
初中生的高傲和自卑	9
初中生否定童年又眷恋童年	10
初中生易出现的心理及行为偏差	11
初中生的性心理变化	12

第一章 做好老师与学生之间的桥梁

师生关系,是社会关系体系中一个多因素的关系体系,既反映了社会经济、政治、道德关系,又包含有为达到教育目标,完成教学任务的教与学的关系,也有情感行为的心理关系等。作为学生家

长,应该做好师生之间的桥梁。这样可以使师生关系处于一种平等、信任、理解的状态,进而会营造出和谐、愉悦的教育氛围。这不仅是对老师的一种尊重,也是对孩子健康成长的有力保障。

第一节 帮助孩子适应从小学生到初中生的角色转换 15

帮助小升初的孩子度过“心理断乳期” 15

让孩子了解中学和小学的区别 17

鼓励孩子多认识新同学 19

如果孩子需要寄宿,家长应该注意什么 20

教孩子正确处理与同学之间的纠纷 22

孩子爱打同学小报告怎么办 24

帮孩子当好班干部 25

孩子被高年级学生欺负怎么办 27

班级里有人欺负你的孩子怎么办 28

别人给孩子取了难听的绰号,家长应该怎样做 31

让孩子慢慢适应从小学到初中学习方式的不同 32

附:家长课后作业 34

第二节 如何处理好父母、孩子、老师三者之间的关系 35

家长应首先了解学校的重要规范 35

为什么要强调家校合作 36

老师家访,父母应注意什么 38

孩子与老师有矛盾,家长不能一味偏袒 39

孩子被分到不好的班级,家长怎么办 41

孩子对老师有偏见,家长该如何处理 42

孩子作业太多,家长能否与老师沟通 44

家长不要期望老师来适应孩子 46

家长要理解老师的压力 47

孩子被老师体罚了,家长怎么办 48



孩子被罚写作业,家长怎么对待	50
孩子没有当上班干部,家长如何帮助他调整心理落差	51
如果有同学影响孩子听课,家长怎么办	53
孩子认为自己不被老师喜欢怎么办	54
家长应该给老师送礼吗	55
逢年过节孩子该怎样给老师送礼物	56
孩子害怕老师怎么办	58
附:家长课后作业	59
第三节 为适应初中生家庭教育,家长应做哪些改变	60
父母如何放宽孩子的自由空间尺度	60
家长要少唠叨,多听听孩子的倾诉	61
尽量减少对孩子的批评	63
对孩子的隐私要格外尊重	65
尊重孩子想要独立的意愿	67
惩罚孩子一定要谨慎	69
应该用什么作为奖励的手段	70
在外人面前给孩子留面子	72
给孩子改正错误的机会	73
父母要学习一些法律知识	75
父母在教育问题上的矛盾一定要解决	76
孩子在学校经常打架怎么办	78
附:家长课后作业	79

第二章 如何促进孩子的学习

学习是学生的第一要务,孩子为它日夜辛劳,家长也为之牵肠挂肚。社会对知识的广泛需求,单位对高学历的偏爱,家长们早早地给孩子们灌输了“只有读好书才有出息”的思想,不断地告诫自



己的孩子“好好学习,天天向上”。可是作为家长如何促进孩子的学习呢?这也是我们本章重点阐述的问题。

第一节 让孩子的学习化被动为主动 81

怎样让孩子对学习产生兴趣 81

让孩子认识到学习的重要性 83

对孩子期望值过高,未必能促进成绩 84

家长陪读有哪些好处 85

如果孩子希望的话,让他独立学习 87

帮孩子找到适合他的学习方法 88

教孩子记课堂笔记 90

培养孩子事先预习的习惯 92

培养孩子课后复习的习惯 93

帮助孩子提高听课效率 95

如何提高学习效率 97

孩子对数学没兴趣怎么办 99

孩子的化学应该怎么学 101

孩子物理不好怎么办 103

孩子不喜欢英语怎么办 105

教孩子制订学习计划 107

帮助孩子制订学习目标 109

让孩子学会安排学习时间 110

附:家长课后作业 112

第二节 帮助孩子清除学习上的障碍 113

孩子成绩差,不一定是智力因素 113

孩子记忆力差是什么原因 115

如何提高孩子的记忆力 116

如何帮助孩子面对分数挫折	118
孩子上课喜欢交头接耳搞小动作怎么办	119
孩子上课注意力不集中怎么办	120
发现孩子作弊家长如何处理	122
孩子的成绩起伏很大是什么原因	123
孩子抄作业怎么办	125
家长怎样帮孩子克服考试前的焦虑	126
找出孩子厌学的原因	128
孩子逃学家长怎么办	130
为什么孩子会偏科	132
理科不好的孩子该怎样培养	134
文科不好的孩子该怎样培养	135
附：家长课后作业	136
第三节 如何给初中生进行课外辅导	137
怎样提高孩子做作业的效率	137
孩子做作业总是粗心大意怎么办	139
好记性不如烂笔头	141
给孩子订几份报刊	143
让孩子多看一些科普读物	144
父母文化水平不高怎么给孩子辅导	145
考试前怎样帮孩子安排复习	147
怎样让孩子不害怕考试	149
孩子应不应该参加校外补习	150
家长如何正确看待考试分数	152
家长应怎样看孩子的成绩册	154
孩子需不需要请家教	156
怎样给孩子请个好家教	158



家长应了解孩子的学习情况	159
放假了,如何安排孩子的学习与娱乐	161
附:家长课后作业	163

第三章 关注孩子的日常交往与人格缺陷

人,毕竟是社会动物,只要活着,就要与外界发生各种各样的联系。在与其他人交往过程中,学习别人的长处,学会情感交流。一般来说,与他人融洽相处者的内心世界较为光明美好,也较易获得他人的帮助;但是如果孩子与他人的交往不和谐,时间长了就会造成孩子的人格缺陷。要成为一名成功的家长,必须密切关注孩子的日常交往,并及时给予正确的指导。

第一节 如何帮助孩子结交益友并维持友谊

孩子有青春期孤独症怎么办	165
如何培养孩子的竞争意识	167
如何培养孩子的团队合作精神	169
如何让孩子学会尊重他人	170
教孩子多说“谢谢”	172
让孩子学会欣赏和赞美他人	174
孩子交了网友,父母应如何对待	176
如何引导害羞的孩子	178
孩子交了“坏”朋友怎么办	181
教孩子如何消除朋友间的误会	183
帮孩子找出被朋友排斥的原因	185
教孩子学会把握和异性朋友在一起的“度”	186
附:家长课后作业	188



第二节 怎样纠正孩子性格上的缺陷	189
没有责任感的孩子应该怎么培养	189
家长应如何锻炼孩子的毅力与意志	191
孩子自制力差,家长怎么办	193
让孩子拥有面对挫折的勇气	195
家长怎样对待爱说谎的孩子	197
让孩子知道内在美比外在美更重要	199
孩子优柔寡断,父母该怎样教	200
父母怎样改正孩子爱嫉妒的毛病	202
如何教育耍两面派的孩子	204
怎样教育缺乏正义感的孩子	207
为什么孩子会虐待小动物	208
孩子表现欲强如何引导	211
如何改正孩子自私的毛病	212
孩子做事总是虎头蛇尾	214
附:家长课后作业	216

第四章 决不能忽视孩子的日常生活

很多中学生的不良习惯都是在不自觉中形成的。习惯一旦形成,如不及时加以纠正,重复出现一次便是一次强化,慢慢便会成为极难改变的恶习。中学时代形成的不良习惯,如不及时纠正,到了成年再想改变就很难了。不良习惯会给人一生带来许多不利,不仅妨碍工作和生活,还会损害个人的形象。因此,作为初中生家长,应该时刻关注孩子的生活,以帮助他们养成良好的习惯。



第一节 帮助孩子养成良好的生活习惯 218

怎样改掉孩子爱赶时髦的习惯	218
培养孩子合理使用零花钱的习惯	220
合理引导孩子使用压岁钱	222
让孩子学做家务	224
怎样改掉孩子爱攀比的毛病	225
怎样让孩子成为有教养的人	227
让孩子学会安排时间	228
孩子的事情要让孩子自己解决	230
帮助孩子克服磨蹭、拖拉的毛病	232
怎样对待偷父母钱的孩子	234
孩子学会了抽烟怎么办	235
如何培养孩子的良好卫生习惯	237
孩子说脏话的毛病要怎样克服	239
怎样对待喜欢奇装异服的孩子	240
孩子总是行为莽撞怎么办	242
附：家长课后作业	244

第二节 关注孩子的心理健康及情绪变化 245

发现孩子出现情绪异常该怎么办	245
听话不一定是好孩子	247
为什么孩子会离家出走	248
给孩子表达愤怒的机会	249
父母应怎样给孩子减压	251
对有生理缺陷的孩子父母应尤其关注	253
孩子受到委屈时，父母要给予关注	254
当有亲人去世时，家长要注意孩子的情绪变化	256
孩子考砸了，父母要注意	257
附：家长课后作业	258

第三节 关注孩子的身体健康	259
13~16岁孩子的营养需要	259
孩子生病时如何饮食	261
处理好孩子四季的穿衣问题	263
如何面对孩子挑食	264
孩子神经衰弱怎么办	266
如何保证孩子的睡眠质量	268
如何把握孩子的运动量	269
怎样培养孩子锻炼身体的习惯	271
期末考试前家长要格外注意孩子的饮食	272
附:家长课后作业	274
第四节 向孩子普及安全知识	275
在平时注意训练孩子的危机意识	275
帮助孩子多了解法律知识	277
让孩子小心别被人跟踪	279
经常向孩子灌输急救常识	281
告诉孩子火灾发生时如何自救	283
告诉孩子地震发生时如何自救	285
让孩子学会在运动中保护自己	287
让孩子知道当歹徒闯进家里应该如何自我保护	288
教孩子如何预防偷窃	290
向孩子灌输交通安全法规	292
如何教育孩子面对校园暴力	294
怎样教育孩子远离毒品	296
怎样教育孩子拒绝赌博	297
附:家长课后作业	299



第五节 不能忽视孩子的性心理健康	300
家长不能“谈性色变”	300
如何看待孩子的性早熟	302
如何进行性成熟前的道德教育	303
如何对待手淫的孩子	304
女儿初潮时父母怎么办	306
孩子喜欢和异性交往怎么办	307
怎样教孩子防范性诱骗	309
怎样才能发现孩子有早恋的苗头	310
不要偷看孩子的日记	312
附:家长课后作业	313
第六节 如何引导初中孩子进行娱乐活动	314
孩子迷上了闲书怎么办	314
节假日孩子黏在电视上怎么办	315
孩子为什么迷恋网络游戏	317
怎样让孩子不再沉迷网络游戏	318
孩子上网要注意什么	320
在网吧发现孩子,家长应如何处理	322
家长应如何监控孩子上网	323
如何引导孩子“网聊”及对待网友	325
孩子要去外地见网友,家长该怎么办	327
孩子有了“网婚”怎么看待	328
孩子迷上“裸聊”怎么办	329
父母一定要尊重孩子的兴趣爱好	331
如何面对孩子疯狂地偶像崇拜现象	333
附:家长课后作业	334

第五章 成为孩子的良师益友

孩子健康成长是家庭、学校、社会的共同责任,但是家长应负其首责。这不仅仅是孩子同家长有着不可分割和更改的血缘亲情关系,而且还因为孩子从呱呱坠地到成家立业前这个时段里绝大多数时间都是在家庭,在父母身边度过的。血缘和亲情、时间和特定的生活环境给我们培养和教育孩子创造了先决条件;同时更赋予了我们培养和教育好孩子的首要责任。要知道,一个成功的家长首先应该是孩子的良师益友。

第一节 如何跟自己的孩子交朋友 336

孩子总是跟家长对着干怎么办	336
怎样和叛逆期的孩子沟通	338
多利用餐桌上的时间跟孩子交流	340
为什么孩子跟家长没话说	342
怎样缩小“代沟”的距离	343
如何处理跟父母吵架的孩子	346
孩子跟妈妈不亲,应该怎么办	347
孩子跟爸爸不亲,应该怎么办	348
附:家长课后作业	350

第二节 以身作则方能赢得孩子的尊重 351

身教重于言教	351
父母节俭,孩子才不会乱花钱	353
孝顺父母,将来孩子也会孝顺你	354
家长也要有错就改	355
家长要学会时常反省自己	356



父母不要当着孩子的面吵架	358
家长体谅孩子的难处,孩子也会体谅父母的	359
附:家长课后作业	360
第三节 特殊家庭的父母如何跟孩子相处	361
尽量减少父母离婚对孩子的影响	361
尽量减少父母再婚对孩子的影响	363
不要阻拦孩子去见他的父亲或母亲	365
单亲父母的三项守则	366
帮助单亲孩子摆脱自卑情绪	368
隔代教育不利于孩子的心理	369
隔代抚养的孩子更加需要和父母的沟通	370
孩子被爷爷奶奶惯坏了怎么办	372
附:家长课后作业	373
附录:初中学生家长学校结业测试题	374