



佳教有方丛书



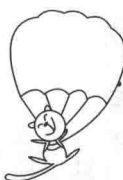
“青春期” 碰撞“更年期”

中学生家庭教育宝典

陆士桢 宣飞霞 著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

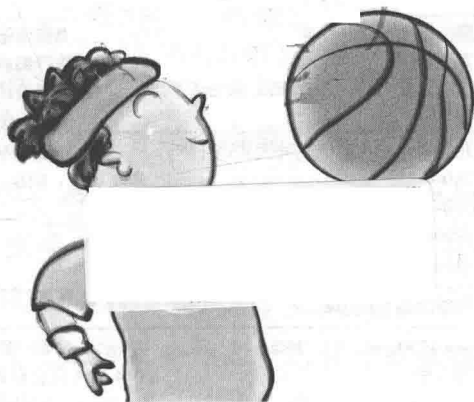


佳教有方丛书

“青春期” 碰撞“更年期”

中学生家庭教育宝典

陆士桢 宣飞霞 著



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

“青春期”碰撞“更年期” / 陆士桢, 宣飞霞著
—北京: 中国少年儿童出版社, 2014.4
(佳教有方)

ISBN 978-7-5148-1600-6

I. ①青… II. ①陆… ②宣… III. ①青少年教育—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 053460 号

QINGCHUNQI PENGZHUANG GENGNIANQI
(佳教有方)



出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 赵恒峰

著 者: 陆士桢

宣飞霞

插 图: 徐永林

责任校对: 韩 娟

责任编辑: 李 瑾

执行编辑: 纪 旭

装帧设计: 刘玉兰

责任印务: 任钦丽

社 址: 北京市朝阳区建国门外大街丙 12 号

邮政编码: 100022

总 编 室: 010-57526071

传 真: 010-57526075

发 行 部: 010-57526568

h t t p: //www. ccppg. com. cn

e-mail: zbs@ccppg. com. cn

印刷: 北京友谊印刷有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 6.625

2014 年 4 月第 1 版

2014 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 8000 册

ISBN 978-7-5148-1600-6

定价: 18.00 元

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换。(010-57526539)



目 录

第一章 价值观、世界观及其确立

——青春期家庭道德教育不可忽略	1
尊敬师长，关爱亲朋	2
教育孩子尊重他人权利与隐私	4
培养孩子高尚的人格	7
衡量人生价值的标准	10
正确处理个人利益与集体利益的关系	13
爱国主义教育不可缺失	15
做遵纪守法的好公民	17
规范孩子的审美情趣	20
正确处理学业与友情、爱情的关系	23
用开放的眼光看世界	25
怎样看待出国热	28
家庭职业道德教育的引导与实施	31
树立正确的金钱观	33
树立正确的消费观	36
劳动创造一切	39

第二章 用是否适应社会，来强化或者矫治 孩子的思维和行为习惯——行为模式

事关人生的精彩或落寞	42
良好的生活习惯	43
正确的学习习惯	45
科学的思维习惯	48
良好的人际关系	50
正确对待竞争与合作	52
提高孩子的社交能力	55
融入集体，学会共处	57
正确地认识自己	60
让孩子学会关爱他人	62
锻炼孩子的生存能力	65
勇敢地面对挫折	67
提高孩子的创新能力	69
遵守社会规则与法律	72
培养孩子积极良好的心态	74
让孩子成为负责任的公民	77

第三章 从“家”走向社会，从“小我”走向“大我”——青春期孩子的家庭，必

须打开“心理”这扇门	80
正确引导孩子的逆反心理	81
帮助孩子走出抑郁的阴影	84

预防孩子自我伤害的过激行为	86
怎样看待孩子的攻击性行为	90
勇敢地面对世界	92
鼓励孩子克服怯懦心理	95
用微笑和放松驱散强迫的阴影	98
用欢笑打破孩子心中孤僻的壁垒	101
鼓励孩子大大方方地与他人交往	104
不要让猜忌蒙蔽了孩子的双眼	106
如何让孩子变得不再自卑	109
欣赏自己，更要欣赏他人	112
用沟通和赞赏赶走忌妒	115
书包里的玫瑰不要輕易地早早送出	117
和孩子一起正确认识性	120

第四章 紧闭的房门和上锁的日记——化解

青春期的亲子冲突有方法	123
尊重孩子的隐私权	124
进入孩子的房间请敲门	126
鼓励孩子主动沟通	129
把握合适的沟通时机	131
选择恰当的沟通时间	134
和孩子聊些什么	136
活泼多样的沟通方式	138
注意沟通时的细节问题	140

尊重孩子的人格	143
守护孩子的纯真情感	146
父母要以身作则为孩子树立榜样	149
父亲在家庭教育中的作用	151
怎样和孩子说话	154
父母要学会倾听	156
放下权威, 接纳孩子的意见	159

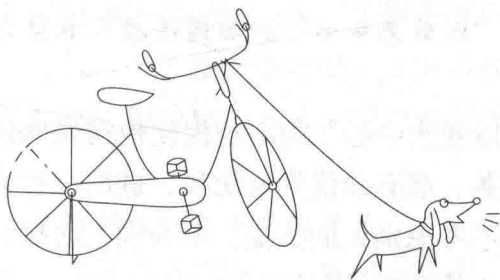
第五章 学习成绩与人生道路的选择——中学

期间不同阶段的学习辅导	162
帮助孩子重新定位	163
刺激孩子新的求知欲望	166
让孩子多体验成功的喜悦	168
让孩子懂得知识的重要性	171
鼓励孩子发展天赋	174
正确对待孩子的考试成绩	177
支持孩子的职业技能学习	180
学习好不能代替一切	182
许诺就要做到	185
给孩子创造好的学习环境	187
给孩子减压	189
指导孩子学会劳逸结合	191
为孩子选择最合适的学校	194
中学生的学习动力	197
如何面对学习困难的孩子	199

第一章 价值观、世界观及其确立

——青春期家庭道德教育不可忽略

2014年春节，伴随着中央电视台《新春走基层·家风是什么》特别节目的热播，有关家风的话题引发了热议。说家风、晒家规，成了春节假期的共同话题。家风，其实就是一个家庭的主流价值观。家庭是一个人道德能力，或称规则能力的摇篮，一个人生命中的基础价值就是在家庭与社会的碰撞与交融中萌芽、生长起来的。针对进入青春期的孩子，父母尤其要重视家庭道德教育，帮助孩子树立正确的人生观、价值观、道德观、职业观、金钱观、消费观……帮助他建立自身良好的规则能力。



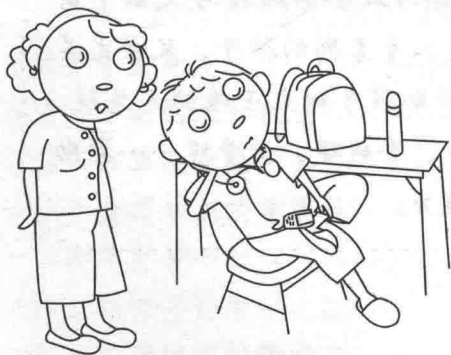
尊敬师长，关爱亲朋

有很多家长反映现在的孩子越大越不懂事，一不顺心就顶撞父母，教育他几句，说轻了不予理睬，说重了要么吵起架来摔门离家出走，要么就回自己房间闭门不出，这些问题让做父母的很头疼。根据教育调查研究分析，孩子出现上述问题的原因是：

第一，父母家人的娇惯养成孩子不讲礼貌的坏习惯。

由于现在很多家庭都是爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈

六个大人围绕一个孩子打转的构成形式，所以对孩子的娇惯不可避免，让孩子逐渐养成了一种自大、目中无人的娇纵脾气，不讲礼貌，经常顶撞老师和家长。



第二，“以我为中心”的心理让孩子养成自私自利的行为。

孩子“以我为中心”的心理促使他错误地认为，他人都必须为我服务，都必须优先考虑我，进而在行为上多表现为自私自利，不考虑别人的感受，不为别人着想，一切以满足自己的愿望为最重要的目标。

第三，父母放任自流，忽视了对孩子的教育。

有些父母由于没有时间对孩子加强教育，或者对孩子采



取了放任自流的态度，任孩子随意发展自己的脾气禀性，等到孩子进入青春期，很多不良的习惯已经养成，像不懂礼貌、不关心爱护别人、自私自利。

尊敬老师，关爱自己的父母、亲戚、朋友，是对所有孩子的要求，是人生必需的一种美德。因此，父母在日常的生活中应该做到：

第一，教育孩子尊敬、关心老师，见面主动问好。

孩子进入青春期不时会有些叛逆的语言和行为表现出来，甚至是在公开场合公然顶撞老师。父母必须制止孩子的这种不良行为，教育他多关心老师，主动问候，多与老师交流沟通。

第二，教育孩子尊重老师的劳动，认真完成老师布置的作业。

尊重老师最好的表现就是听从老师的教导，按时、高质量地完成作业，取得优异的成绩，让老师的心血得到回报和体现。

第三，教育孩子关爱父母，替父母分担家务。

不能过分纵容孩子的懒惰行为，尽管青春期有些行为习惯已经养成，父母仍应让孩子学习做一些家务和力所能及的事情，既让他体会父母养育的辛苦，同时也训练了他的生活自理能力。

第四，以身作则教育孩子孝敬长辈。

父母就是孩子最好的榜样。在日常生活中，父母要以身作则，关心爱护老人，让孩子在潜移默化之中学习模仿，懂得替父母分忧，学会安慰鼓励父母，在父母的生日送上祝

福，等等。

第五，教育孩子对待长辈要有礼貌。

父母训练孩子从小要有礼貌，到了青春期，这种教育更要加强。有些孩子开始变得害羞，不愿与人打招呼，父母要鼓励、教育他尊敬长辈，主动问好致意，和长辈讲话有耐心，不插嘴，语气声调温柔、和蔼。

第六，要求孩子多与老师、父母沟通情感，汇报情况。

孩子对老师、父母的尊敬还体现在如实汇报自己的情况，交流沟通解决存在的分歧矛盾，避免老师父母的担心。因此，父母要努力和孩子达成一致，多聊天，多沟通，多了解对方。

第七，教育孩子努力学习，不辜负老师、父母的期望与疼爱。

孩子最大的任务就是学习。父母要让孩子明白，对老师、父母最好的报答和礼物就是他刻苦学习所取得的进步，让孩子明白这一点，珍惜机会，好好学习，为将来发展奠定基础。

第八，让孩子了解老师、父母的辛苦。

为孩子讲述一些抚养、教育他成长过程中的趣事，在欢乐愉快的氛围中让孩子了解父母、老师的辛苦，懂得心疼父母，愿意听从父母、老师的教导，以情感打动孩子，感染孩子。

教育孩子尊重他人权利与隐私

每一个孩子都是一块美玉，可是为什么在后来的成长发



展中却逐渐学习、沾染到一些坏毛病？比如有些孩子喜欢跟同学窃窃私语，讲其他同学、老师、熟人的闲话，或者喜欢打听、传播他人的隐私及秘密。这一方面是由于孩子的好奇心引发的窥探心理，另一方面则是：

第一，父母在日常生活中忽略了对孩子关于尊重方面的教育。

有些父母把对孩子教育的重点大都放在智力开发与学习培养上面，忽视了对孩子道德方面的教育，孩子的道德学习习惯存在一些缺点，对“尊重”一词的理解和认识不全面，因而时常犯错。

第二，孩子学习了父母经常侵犯孩子隐私却不以为然的不良习惯。

有些父母总爱偷看孩子的日记或者书信，遭到孩子察觉和反对时却不以为然，反而强调“你是我生的，就根本不该对我有秘密”。这孩子一方面觉得权利被侵犯却毫无办法，另一方面也让孩子学到了父母身上的蛮不讲理，对损害他人的行为毫不在乎的坏毛病。

第三，父母常在孩子面前讲述他人是非，孩子受到感染。

有些父母在孩子面前喜欢谈论他人是非，好奇、传播各种谣言的行为也会渐渐传染给孩子，让孩子学会搬弄是非，不顾他人名誉或者形象，伤害他人。

其实，孩子的很多行为是学习或者模仿父母的行为。因此，做父母的除了言教，还必须注意身教，在日常的生活中做到：



第一，尊重孩子的空间权利，进屋先敲门。

父母要学会在进入孩子房间之前先敲门，得到孩子的允许后再进入，不要随便擅自闯入，引起孩子的不满和埋怨。房间毕竟是属于孩子的小天地，应该尊重孩子的空间权利。

第二，尊重孩子的隐私和小秘密，不随便翻阅孩子的日记。

对孩子来说，父母随便翻阅他的日记是对他的不尊重和侵犯，也是对父母信任的伤害。因此，父母不要因为好奇便去偷看孩子的日记或者信件，应该以身作则，教育孩子尊重他人的隐私与权利。

第三，不在孩子面前搬弄是非，讲他人闲话。

父母不要在孩子面前讲他人是非，批评甚至辱骂他人，这对孩子的心理会造成很坏的影响，极有可能会让孩子逐渐学会背后讲人闲话，议论是非，对孩子的人格培养产生恶劣影响。

第四，教育孩子不要过度关注、好奇他人的私生活。

青春期的少男少女对事物充满了好奇心是正常的。但是，父母应该给予孩子适当的引导，教育孩子不能过分关注他人的私生活，把孩子的好奇心控制在适度的范围之内，不能够影响到他人的生活。

第五，教育孩子不要随便打听、传播他人的秘密。

父母应该反对孩子打听、传播他人的秘密或者是非，教育孩子尊重事实以及他人的选择，不参与毫无意义的讨论与猜测，做正直、不讲他人是非的人。

第六，要求孩子未经允许决不随便动他人东西。



进入青春期，父母更要强化孩子的这种行为习惯，告诉孩子不能随便动他人物品，借用他人东西要及时、完整地归还，损坏要赔偿，不贪图别人财物。

第七，教育孩子尊重他人的劳动成果。

尊重他人的劳动成果，包括听从老师的教诲，感恩父母的养育、尊重父母的工作。对其他通过努力获得的成果，孩子都应该尊重并学习。

第八，正确引导孩子的好奇心。

孩子的好奇心是他学习的动力。但是，如果孩子把好奇心用在对他人的关注而不是对知识的追求上，这种好奇心不但对孩子的发展不利，还会对孩子的性格产生负面影响。因此，父母要正确引导孩子把好奇心放在学习上，减弱对无聊事务的关注。

培养孩子高尚的人格

人格魅力在人际交往中起到重要的作用。因此，培养高尚的人格，是进入青春期以后，父母帮助孩子处理好人际关系的主要任务，同时也有利于孩子的身心健康成长，为将来更好地适应社会做好充分准备。以下给父母们提供 11 点建议：

第一，教育孩子自尊自爱。

父母要教育孩子尊重自己，维护自己的尊严，不做损害声誉的事情。同时也要爱护自己，包括爱惜身体、名誉以及珍惜他人的信任。



第二，教育孩子对他人、对社会充满爱心。

爱心以及同情心是一个人的道德感知。父母要教育孩子对他人、对社会弱势群体充满同情，愿意付出爱心并付诸行动，让他从内心学会充满感动，学会关爱。

第三，教育孩子诚实守信，不辜负他人的信任与期望。

父母要教育孩子从小讲真话，遵守对他人的诺言，答应别人的事情要努力做到。进入青春期，父母更要强化对孩子诚实以及守信的培养，不欺骗、不隐瞒，用实际行动赢得他人的尊重与信任。

第四，教育孩子尊重他人，不伤害他人。

尊重他人包括尊重他人的各种权利，例如不乱动他人物品，不散播危害他人声誉的言论，不做伤害他人的事情，不损害他人的利益，等等。父母可以教育孩子，用希望他人对待自己的方式对待他人，己所不欲勿施于人。

第五，教育孩子不忌妒，要为他人的成绩感到高兴，愿意分享。

孩子难免会有忌妒心理，父母要引导他认识到“人外有人”，教育他学会欣赏，学习他人的长处，弥补自己的短处，为他人的成绩感到高兴，同他人一起分享这份成功，明白合作共赢的道理。

第六，教育孩子放宽心胸，学会宽容与谅解。

我们在与他人的交往接触中，难免会产生摩擦与误会。父母应该教育孩子放宽自己的心胸，懂得宽容他人的过失和错误，原谅他人无意之中对自己造成的伤害，凭借这份心胸和度量赢得他人的尊重与敬佩。

第七，有责任感，对事对人负责到底。

责任感教育是家庭教育的重要内容之一。父母要强化孩子的责任感意识，让他明白要想成功必须对事情、对人有责任心。一旦下定决心，就要努力到底，实现自己的目标。

第八，教育孩子与人交往亲和、不高傲，但又不失个性特征。

良好的人际关系是成功的重要条件。父母要培养孩子与人交往的亲和力，鼓励他多与人沟通，喜欢帮助别人解决困难，不因为对方的外貌、年龄、学历、家庭背景而歧视对方，不高傲，不盛气凌人。同时也要充分展现自己的个性特征和特长，不人云亦云，完全依附趋同，应保持自己的特色。

第九，教育孩子用理性克制自己的感性冲动，做人做事要有耐心。

进入青春期的孩子特别容易激动，遇到事情不经过仔细思考就盲目下结论，常常做出傻事或错事。父母要教育孩子学会控制自己的情绪，并采取措施锻炼他的耐心和控制力。关于这一点，后文还有专门建议。

第十，教育孩子做事要有恒心，不畏困难，通过不懈的努力实现自己的目标与理想。

在孩子遇到困难或者挫折的时候，父母应该给予及时的鼓励、安慰，和孩子一起探讨办法，通过沟通让他明白成功需要经受住考验，不能轻易放弃，要通过不断地努力去创造条件实现理想。

第十一，教育孩子要有信心，生活处处充满希望。



孩子在学习和生活中难免遇到挫折和打击，父母可以用言语鼓励让孩子充满希望，或设计一些活动让他取得成功，体验成功的喜悦，增加他的自信并使他充满斗志和活力。

衡量人生价值的标准

用同学的话说，翠翠是个有点儿讨人厌的女生。其实大家不是故意排挤她，而是感觉她“太自私”，跟她交往不舒服。比如说，有一次，同桌生病没来上课，拜托她帮忙补习一下老师讲授的内容。她却说：“没看见我很忙吗？而且我也没有义务帮你。再说，你也没有帮助过我啊。”气得同桌趴在桌子上哭起来了。而她自己却一点儿也不感到难为情。平时翠翠一旦遇到困难，不管别人是否乐意，忙不忙，都必须先帮她解决，好像所有的人必须为她服务一样，很有点儿蛮横不讲理的味道。

翠翠的这种行为在当前的一些青少年身上普遍存在，他们对别人的要求很高，对自己的服务意识要求却降得很低。这种差异性的认识和观念产生的原因主要有：

第一，家长的影响。

如果孩子的父母是那种只顾自己不考虑他人感受、有一些自私的人，或者是在工作中，为些小事与同事斤斤计较，宁可损害他人利益，自己也决不能吃一点儿亏，受一点儿委屈，在家中也以这种要求教育孩子平时决不能吃亏，决不忍受委屈，那么孩子必然会模仿父母，遇事只考虑自己。

第二，社会风气的影响。