

顺义区家长教育系列丛书

教子有方

现代家庭

家长教育手册

高中版

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

顺义区家长教育系列丛书



现代家庭

家长教育手册

高中版

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教子有方：现代家庭家长教育手册：高中版 / 北京市
顺义区社区教育中心编著. -- 北京：华文出版社，2018.12

（顺义区家长教育系列丛书）

ISBN 978-7-5075-5010-8

I. ①教… II. ①北… III. ①高中生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第245559号

教子有方：现代家庭家长教育手册（高中版）

JIAOZI-YOUFANG; XIANDAI JIATING JIAZHANG JIAOYU SHOUCHE (GAOZHONG BAN)

编 者：北京市顺义区社区教育中心

责任编辑：刘超平 寇 宁

特约编辑：薛文璐

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿邮箱：hwcbbs@126.com

电 话：总编室 010-58336239 责任编辑 010-58336222

发行部 010-58336270 010-58336267

经 销：新华书店

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15.25

字 数：200千字

版 次：2018年12月第1版

印 次：2018年12月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-5010-8

定 价：35.00元

版权所有，侵权必究

编委会成员

主 编 武 捷

副 主 编 张军堂 李建军 李长海

编写组成员 田 杰 秦 蓁 栗 树 李永久 王 珏

前言

教育是每个人成长过程中不可或缺的环节。尚未进入学校时，孩子主要在家庭生活中接受教育；进入学校以后，学校作为责任主体开始承担“教育者”的责任和义务；在社会生活中，我们的国家、社会也作为一个生动的大课堂，让每个人受到教育。这三类教育中，就影响时间来说，家庭教育是最早的；就影响程度来说，家庭教育的影响也是最深远的。习近平总书记在2018年全国教育大会上指出，家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好“人生第一课”，帮助扣好人生第一粒扣子。中国自古以来就重视家风、家训，更把家教当成个人成才的重要保障。

可以说，良好的家庭教育是个人成长的助推器。大多数孩子，从出生开始到成人之前，都在家庭生活中受到潜移默化的教育。无论家长有意或无意，他们的言行举止都渗透在家庭环境中，同时也影响着孩子的观念和行为。这种作用力的影响是非常持久的，尤其是当孩子逐渐长大，发展的方向和家长的期望相偏离时，家长很容易感到忧虑和焦急。对于许多家长来说，他们非常愿意给予孩子良好的家庭教育，但由于观念的落后和方法的缺失，往往在教育孩子时不得要领，甚至可能引发亲子之间的矛盾，这让他们苦恼不堪。

我们编写这本书的目的，就在于帮助家长客观、冷静、科学地认识孩子的成长，帮助家长在生理和心理两个方面面对孩子的变化时胸有成竹，能够针对孩子成长过程中出现的问题，及时调动自己的教育智慧，采取科学有效的方法进行家庭教育，帮助孩子渡过成长中的难关和困境。

高中阶段的孩子，进入青春期后期，和前一阶段相比，他们的身体发育速度减缓，但自我意识更为强烈，思维更趋理性，也更有主见。这个时期，同样还是人生中的黄金时期，正如“早晨八九点钟的太阳”，一切都是崭新的、未定的，他们的人生有太多种可能。

在这个阶段，家长的教育理念应该及时更新，教育行为应该做出调整。从教育理念说，家长应当成为孩子成长的协同者，通过理解和引导，尽可能地为孩子创建民主的家庭氛围，改变过去以管制为主的教育方式。从教育行为说，家长应该努力成为孩子的榜样，在教育孩子的时候保持口径一致。

具体来说，家长应该注意以下几个方面：身体发育和营养补充、学习方法与压力

疏导、心理健康及价值观念树立、职业生涯规划。在高中阶段，男孩和女孩的身体变化趋势有所不同，家长应该重视孩子的营养需求，帮助他们实现营养均衡。同时，还应当鼓励他们进行体育锻炼，并注意运动安全。在繁重的学业中也应保障睡眠质量。高中阶段学习任务难度加大，家长应该帮助孩子度过初升高衔接期，帮助孩子形成良好的学习习惯等。高中阶段，孩子学业压力大，经过三年的刻苦学习以后，他们即将面对我国最受关注的统一考试——高考，在考试的指挥棒下，孩子往往容易出现焦虑、狂躁，甚至抑郁的现象，此时家长应当多帮助孩子疏解学习和考试压力。高中阶段是价值观形成的重要时期，激发孩子积极的生活态度、形成健康的消费观念等都是这个阶段的重要问题。三年以后孩子即将进入大学，家长应当帮助孩子理性地看待自己的兴趣和理想，进行整体人生和职业生涯的规划。

高中阶段孩子即将迈入成年阶段，对家庭和家长的心理依赖越来越少。此时家庭教育方向应当进行转变，如果依然采用过去的“老一套”，教育的效果将难以加强。正确、合理的教育，应当与先进的教育理念和科学实用的教育方法相配套。基于这样的考虑，本书在编写时将每一个家庭教育中出现的问题，设置成一个场景，将案例、分析和理论相结合，生动形象地还原实际问题，并在最后为家长提出建设性意见。

本书指向的是高中阶段的家庭教育，有较强的针对性和实用性。我们在教育观念、生理保健、心理护航、社会交往、学习指导等方面，基于孩子的实际问题，给予家长适当的分析和建议。相信每位家长都能在阅读本书的过程中，找到自己在教育过程中遇到的问题以及相应的解决办法，积累更多的教育智慧，与孩子共同成长。

第一章 成长的协同者——家长教育理念和行为的转变	1
第一节 高中阶段家庭教育理念的转变	2
一、高中阶段家庭教育的基本方向是理解和引导	2
二、改变以管制为主的教育方式	5
三、创建民主的家庭氛围更有利于孩子成长	9
第二节 高中阶段家长教育行为的转变	13
一、家长应该成为孩子的榜样	13
二、家长在家庭教育时需要口径一致	16
第二章 身体的加油站——关注孩子的身体健康	22
第一节 高中阶段孩子身体的变化趋势和营养需求是什么	23
一、身体形态	23
二、身体素质	24
三、神经系统	24
四、性器官	25
五、心肺功能	25
六、蛋白质	26
七、锌	27

八、铁	27
九、钙	27
十、维生素C	27
第二节 如何引导孩子正确对待自己的生理变化	29
一、孩子发育慢怎么办	29
二、如何帮助孩子做好青春期身体保健	32
第三节 如何给予孩子均衡的营养	35
一、学习时大量用脑需要额外补充营养吗	35
二、考试期间的饮食有哪些禁忌	38
第四节 如何给孩子更多体育锻炼的时间和机会	43
一、青春期的孩子适合哪些体育运动	43
二、如何平衡分配学业和体育运动的时间	48
第五节 如何培养孩子规律的作息	53
一、孩子课业负担重需要熬夜怎么办	53
二、如何给孩子创造舒适安静的睡眠环境	56
三、为什么作息要规律	60
第三章 心灵的拐弯处——重视孩子的心理健康	65
第一节 高中阶段孩子心理发展的特点是什么	66
一、孩子过于内向怎么办	66
二、如何帮孩子克服自卑心理	69
三、如何帮助孩子建立自信心	73
四、如何应对孩子的焦虑情绪	76
五、如何应对孩子的狂躁情绪	79
六、孩子嫉妒心太强怎么办	83
七、孩子情绪低落、抑郁时家长应该做些什么	86

八、如何帮助孩子疏解学业压力	90
第二节 如何引导孩子形成正确的价值观念	94
一、如何引导孩子形成健康的消费观	94
二、三观正确有多重要	97
三、如何激发孩子积极的生活态度	100
四、如何激发孩子的进取心	103
五、为什么说高中时期是价值观念基本确立的关键时期	106
第三节 如何帮助孩子树立高远的人生理想和追求	110
一、如何保护孩子健康的兴趣爱好	110
二、孩子的理想与家长的期望相偏离怎么办	113
三、如何帮助孩子进行职业规划	117
四、比学习文化知识更重要的是什么	120

第四章 交往的艺术性——帮助孩子成为社会人

125

第一节 如何引导孩子和同龄人交往	126
一、如何引导孩子看待朋友的优缺点	126
二、如何引导孩子和异性交往	129
三、孩子早恋了怎么办	132
四、孩子在同伴中不受欢迎怎么办	137
五、高中时期性教育如何把握分寸	140

第二节 如何创造自由平等民主的家庭氛围	144
一、家庭事务的处理应讲求什么样的原则	144
二、如何培养孩子的家庭生活中的责任感	147
三、如何处理和孩子的矛盾	150
四、如何做到倾听孩子的心声	153
五、怎样保护孩子的自主精神	157

第三节 如何保持良好的家校关系	161
一、良好的家校关系是什么样的	161
二、老师不喜欢我的孩子怎么办	165
三、孩子因排斥某位老师而拒绝学习相应学科怎么办	168
四、遇到问题就转学这个办法好吗	171
第四节 如何帮助孩子把握社会中的其他关系	175
一、如何看待孩子的追星行为	175
二、孩子太“宅”怎么办	179
三、孩子沉迷游戏怎么办	182
四、引导孩子积极参与力所能及的社会事务	186
五、如何帮助孩子处理好“利己”和“利他”的关系	189
第五节 如何保护孩子的隐私	193
一、应该把孩子的秘密一网打尽吗	193
二、孩子受到外界的侵犯不敢说怎么办	196
第五章 学习的新台阶——帮助孩子应对学习困难	201
第一节 高中阶段学习任务有何特殊性	202
一、如何帮助孩子度过“初升高”衔接期	202
二、孩子偏科怎么办	205
三、孩子学习习惯差、效率低怎么办	210
四、孩子独立思考能力差怎么办	214
五、如何帮助孩子制定学习目标	217
第二节 如何面对孩子的学习和考试结果	221
一、如何面对孩子起伏不定的学习成绩	221
二、如何面对孩子考试失利的情况	224
三、如何为孩子填报志愿提供帮助	227

第一章

成长的协同者 ——家长教育理念和行为的转变





第一节 高中阶段家庭教育理念的转变

一、高中阶段家庭教育的基本方向是理解和引导

当家里的孩子进入高中阶段，对于许多第一次为人父母的家长来说，许多事情变得更加微妙和难以控制。在初中阶段，许多孩子就已经进入青春期，身体上的发育和心理上的成长进入一个相对较快的阶段。对于家长来说，这个时期的孩子变得神秘，不像过去一样真真切切地“属于”父母，有些父母感到和孩子的关系与过去相比不再那么亲密了，而是有了疏离感。另外，当孩子进入高中阶段时，一些父母开始更加操心孩子的学业成绩。面对“神秘莫测、难以掌控”的孩子，不少家长陷入一种焦虑的状态。

那么，问题究竟出在哪儿呢？下面来看一个例子。

案例呈现

小陈上了高一以后和妈妈之间产生了一些矛盾。究竟是怎么回事呢？原来，这一系列矛盾源于一件小事。小陈就读的高中，从家里走路到学校大约需要15分钟，骑自行车的话，也就5分钟左右。小陈感觉上了高中以后，学习时间比较宝贵，他不想把时间浪费在路上，想通过骑自行车上学来节约一点儿时间。除此之外，他还有一个心思，就是在上小学和初中的时候，小陈的家离学校非常近，从来不骑自行车上学。他十分羡慕班里骑自行车的同学，感觉骑着自行车上学很潇洒、很自由。当小陈把这个想法告诉爸爸妈妈后，爸爸妈妈一致不同意。妈妈认为小陈没有骑过自行车上





学，技术不熟练。从家到学校有几条大马路，经常出现交通事故，存在不安全因素。另外，妈妈认为从学校到家里这段距离并不算远，没有必要非得骑自行车，走路也完全没有问题。而且小陈不怎么锻炼，每天走路还可以起到一个锻炼身体的作用。小陈就这个问题和爸妈一直商量不好，双方各执一词，谁也不能说服谁。过了几天小陈提出，中午不回家吃午饭，改在学校餐厅或者在学校周围的餐馆吃饭，这样可以节省将近一个小时的时间。妈妈依然不同意，认为不论是在学校的餐厅还是在学校周围的餐馆，饭菜的营养质量肯定和家里没法比。另外，学校周围的一些餐馆卫生条件难以保证，如果吃坏了肚子更是得不偿失。所以她坚决要求小陈中午放学后回家吃饭，然后再去上学。双方意见还是难以达成一致，最后双方各退一步，达成的结果是：如果当天作业比较多，小陈中午就在学校吃；如果作业比较少就回家吃。其实，小陈的妈妈也并不是认为学习时间不宝贵，例如，妈妈一直要求小陈晚上放学回家后不要立刻睡觉，至少要学到11点再睡觉。小陈的习惯是晚上回家后，洗漱一番就上床睡觉。妈妈听说隔壁上高二的乐乐每天晚上放学后，还学习近一个小时，每天都11点多才睡觉，因而感觉自己的孩子懒，每天回来倒头就睡浪费了不少时间。小陈感



到自己不被理解，需求得不到满足，很是苦恼。

案例中这个孩子进入青春期以后开始有了主见，为了自己上学方便和节约时间，提出了新的方案，但是这位家长却认为孩子的想法不可行，甚至认为孩子学习不够刻苦，比不上别家的孩子，因此在家长和孩子之间产生了误会。“家长”如同一份光荣的、不可推卸的工作，从血液里带来的责任感把家长的心牢牢地拴在孩子的身上，因此家长对孩子的“占有”情结是难以避免的，也是可以理解的。但“占有”和“控制”不是长久的教育方式，更不是一种合理的教育方式。在高中阶段，孩子自主意识的发展相比于过去，进入一个前所未有的阶段，面对一个独立的个体，管控的办法显然不够贴合他们成长的需要。而且，高中阶段的孩子仍处于青春叛逆期，这是一个非常关键的“逆反阶段”，面对这个特殊的阶段，如果一味采取控制的办法，许多家长和孩子会生出矛盾，或者加重已有的矛盾。



专家支招

面对高中阶段的孩子成长的“神秘”轨迹，家长可以从以下几个角度来看待问题。

1. 家庭教育的开展从理解开始

理解是家长和孩子进行沟通的基础。试想，若家长对孩子的生理和心理发展没有基本的了解，仅仅从自己的视角来看待孩子的行为并对这些行为加以揣测，即便家长只是想要“掌握”孩子，不了解孩子成长的基本动态，连“掌握”也是办不到的。孩子在青春期时，有许多自我的主张需要表达，面对家长急切的“掌握”愿望，只能采取“硬碰硬”的方式，有时候躲闪，有时候冲突，非常不利于家庭教育的展开。面对这些问题，作为家长，首先需要做的就是平心静气，假如面对孩子“神秘”“不可理喻”



的行为，家长停留在焦躁和恐慌的状态中，只会使得这个孩子成长的关键期在无奈中流逝。换句话说，焦躁和恐慌并不能解决问题。只有基于对孩子的了解，家庭教育才能够展开；在了解了孩子的生理和心理发展状态以后，给予孩子充分的理解，才能为家庭教育的开展奠定良好的基础。

2. 家庭教育的根本在于引导

紧接着，家长还需要对孩子进行引导。孩子的成长有其自身的轨迹，家长需要在了解基本轨迹的基础上进行引导，才不至于使孩子的发展偏离轨道。尤其是在高中阶段，许多家长表示孩子的行为举止“就像是换了一个人一样”，这个时期的特殊性要求家长格外关注这一切问题的根源，只有找到问题的根源，对孩子的引导才能成为可能。对于孩子的成长，家长的引导是需要教育智慧的，这不仅需要家长对于孩子的成长规律了然于心，还需要家长怀有淡定从容的心态。所谓引导，不是控制、不是划定孩子成长的方向和范围，而是要求家长比孩子成熟，在前头指引、牵引孩子。在引导的过程中，家长既不能过分强调“我是过来人，过的桥比你走的路还多”，表现出一种强制的、高高在上的状态，也不能在不理解孩子的行为时和孩子激化矛盾，以一种“幼稚”的心智进行家庭教育。在家庭教育中，引导应基于理解，也应讲究分寸。

二、改变以管制为主的教育方式

在许多家庭中，家长感到猜不透正在上高中的孩子。高中时期的孩子，生理和心智都逐渐成熟，对身边的事物开始有了自己的理解，对待自我有了更进一步的认识，自我意识在这时候发展到了前所未有的程度。他们开始努力表达自己的心声，在很多家长看来，这是孩子出现逆反心理的表现。尤其是当孩子的想法和家长不一致的时候，家长往往不知道应该怎么办才好了。难道还应该采取过去以管制为主的教育方式吗？下面来看一位家长的做法。



案例呈现

李女士平时工作相当忙。有一天她下班比平时早，回家后到孩子的卧室，想看看孩子学习是不是自觉。没想到没看到孩子的人影，孩子的作业倒是零零散散摆在桌面上。李女士随手拿起一本练习册，上面字迹潦草，她一眼就发现许多错别字。李女士非常恼怒，因为她只不过一阵子没怎么关心孩子的学习而已，现在孩子的作业质量就下降了这么多！并且写作业马虎是孩子的老毛病，孩子口口声声说要改正，今天突击检查一番，却发现这个毛病根本没有改。冷静以后，李女士决定和孩子好好谈一谈。



晚饭以后，李女士和孩子一起到了卧室，坐在书桌边上，她开始滔滔不绝地说教：“一直以为你早就把马虎的习惯改正过来了，没想到你这么让我失望，看看你的作业，你这是好的学习态度吗？难怪学习成绩一直提不上去，我说了多少次了，咱们的基础和别的同学不能比，既然知道自已的问题，就要态度端正一点，做其他事情也是一样，明白了没有？”

“明白啦！你真啰唆！从我上小学开始你就每天都啰啰唆唆说一堆，



我又不能马上就按照你的意思做！”

李女士万万没想到，孩子居然学会了顶嘴。以前孩子还算比较乖巧，就算是达不到她的要求，也绝对不会顶嘴。李女士担心再开口自己就要失态了，于是不急着继续谈。

孩子见有些尴尬，只好开始找话题：“妈，你都好久没和我好好谈心了，每次你都告诉我要做这、做那，可是都不是知心话啊！”听孩子这么一说，李女士猛然醒悟过来。原来自己一头扎在工作里，已经很久没和孩子谈心了。

李女士开始聊自己的实际工作情况，并向孩子检讨自己工作上的不足。她以自身为例，对孩子说：“做什么事都要踏踏实实，简单的事情要认真做。”孩子听了李女士的话以后，深受感动，开始当起妈妈的好朋友，头头是道地分析了造成妈妈工作上困境的原因。随后，孩子还主动检讨了做作业马虎的事，并保证逐步而且尽快地改掉这种毛病。

和小学、初中的孩子不同的是，高中的孩子自我意识增强，家长和老师对他们的影响已经不像过去那样强烈，他们也不再依赖家长和老师，开始有了强烈的独立渴望。过去，当家长习惯于孩子听话时，潜意识里把孩子当成自己的附属品，没有想到有一天孩子的自我意识强大起来以后，当他们萌生出一些主意时，会和家长的意志相冲撞，会与家长产生一些对抗行为。而这就是我们经常提到的“青春期叛逆”。

而当孩子进入青春期以后，便有了自己的思想，这正是一个努力摆脱父母以及家庭影响的阶段，这个阶段的孩子特别想证明自己的能力，特别想按照自己的想法来生活，认为父母和老师指定的“路线”都是错的，不是自己想要的。这是孩子成长过程中必经的一个阶段，但是很多家长认为孩子“不可理喻”“不可思议”“翅膀硬了”，等等，将这些特点以标签的形式强加给孩子。根据这些标签，很多家长习惯使用管制的方式试图对孩子的行为加以矫正。面对孩子自我意识的增强，管教的方式显然已经起不了多大作用了。此时，面对孩子的真情流露，李女士意识到自己的问