

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

初中版

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

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

家庭作为社会的构成部分，是教育中的一个重要责任主体。近年来，习近平总书记多次在重要讲话中提到家庭建设的重要性，提及要重视家庭、家风和家教。从中国传统文化的角度来说，家风、家训、家规更被视为个人成人成才的第一重保障条件。2018年9月10日在北京召开的全国教育大会上，习近平总书记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”，帮助孩子扣好人生第一粒扣子。真正的教育，从来就不单单是学校的事情，更是家庭、学校和社会共同的责任。特别是家庭教育，发于童蒙、启于稚幼，是从孩子无意识时便潜移默化、深入其骨髓的，是真正性格养成、品性端立的根基，更需要认真对待、高度重视。

教育是一个重要的社会领域，需要社会、学校和家庭三方共同努力。孩子自出生起就浸染在家庭环境中，家长对于教育的理解形成了家长的教育理念，家长在日常生活的一言一行，都会对孩子产生潜移默化的影响。这种影响，大多体现在孩子的行为习惯、人格以及价值观上，尤其是当他们成年以后，家庭教育的影响会越来越明显地展现在个人的发展过程中，并作为一种不可磨灭的印记伴随其一生。并且，家庭教育远远早于学校的教育和社会的教育，因此，从影响的阶段性和程度来说，家庭教育和学校教育、社会教育相比，有自身不可忽视的特殊性。

随着社会的发展，现代家庭教育也受到变革的影响和冲击。许多家长发现，想要成为一名优秀的家长并不容易。由于和孩子之间的年龄差异，加上人生阅历的不同，亲子之间的互动可能会出现一定程度的障碍。初中阶段的孩子进入青春期，面对孩子的变化，有些家长一时间无法适应。在这种变化的冲击下，家长们可能会感到无所适从、疑惑和烦恼。例如，家长可能会感觉孩子上了初中以后没有以前听话了，不再像过去一样对家长敞开心扉了，甚至开始顶撞家长，等等。

我们编写这本书的目的，就是想基于初中阶段孩子的生理和心理特征，分析他们在刚刚进入青春期时出现的种种变化，帮助家长尽可能多地了解孩子在这个阶段的“常态行为”，做到对孩子的成长进度“了然于心”，也为家长应对孩子的成长问题出谋划策。初中阶段的孩子大多处在12—15岁，这正是人生的“朝阳”阶段。之所以选择这个时期，是因为当孩子上了初中，进入青春期以后，他们便由从前依赖家长的状态中逐渐改变，

向着自我意识觉醒的方向发展。这是伴随他们的身体发育而生的改变。这个时期孩子的典型特征是：身体发育进入高速期，自我表现、自我表达的愿望更加强烈，自主意识开始增强。从外部环境来说，他们所接触到的社会环境和事物变得更加复杂，学习任务相对于小学阶段来说也增多了，并且在这个阶段中，他们将面临人生中第一次大考——中考。这些变化不仅对孩子们来说是新的挑战，对不少家长来说也需要慎重思考和仔细筹划，只有这样，才能够从容面对。因此，从这个角度来说，在家庭教育的过程中，家长是和孩子共同成长的。

初中阶段所对应的是青春期的初期，这个阶段既是孩子成长过程中的“黄金时期”，也可能是一个状况百出的“混沌时期”。进入青春期以后，男孩女孩们的身体都发生了变化，开始有了各自的“小秘密”，一部分孩子还长出恼人的青春痘。作为家长需要做的是给予孩子身体方面的保健，如关注孩子的变声期、身体发育的进度，鼓励他们多参加体育锻炼，保证睡眠质量，形成良好体态等。此时，孩子们的心理变化也同样显著，由于自我意识的增强，伴随着身体发育，这个阶段也有一些典型的心理需要引起家长的注意。例如，青春期的孩子对异性产生“萌动”心理，此时如何进行恰到好处的青春期性教育就成了一个重要的话题。对于孩子的个性发展，家长所要做的既不是对孩子的个性进行高强度的压抑，也不是任由他们随便发展，关键是要帮助孩子形成正确的自我认识，保护孩子的自尊心，帮助他们克服自卑心理，树立自信心，增强抗挫能力等。同时，这也是一个树立正确的价值观念的关键时期，家长可以帮助孩子形成正确的消费观，并培养他们的爱心、责任心和进取心等。尽管初中阶段的孩子还未真正步入社会，但此时家长也有必要正确处理自己的期望和孩子的理想之间的关系，引导他们进行初步的人生规划。除此之外，青春期孩子的健康成长，还需要健康的同伴关系、和谐的亲子关系、良好的家校关系，以及他们作为一个社会人时需要处理的各类关系，这些都需要家长的参与和帮助。尤其是亲子关系，是家长开展家庭教育的重要基础。

本书最大的特点在于，结合家庭教育的实际，从问题出发，由真实生动、贴合孩子年龄特征的案例中引发读者的思考，并在案例分析中上升到科学的理论高度，帮助家长直指各类问题的核心，从观念到实际操作都给家长以指导，同时提供相应的解决办法。

本书指向的是初中阶段的家庭教育，针对性强，具有较强的实用性。希望每一位阅读此书的家长都能够在书中获得更好地开展家庭教育的方法。

第一章 教育先行——家长教育理念和行为的转变	1
第一节 青春期家庭教育观念应该如何更新	2
一、青春期家庭教育观念更新的方向是什么	2
二、如何实现全体家庭成员的共同成长	6
第二节 青春期家长教育行为应该如何转变	10
一、如何实现言传和身教的融合与统一	10
二、体罚和说教还管用吗	13
三、如何化解对权威的执念	17
第二章 陪伴成长——关注孩子的身体和心理健康	23
第一节 如何引导孩子正确看待青春期的身体发育	25
一、如何帮助孩子度过变声期	25
二、如何认识男孩的小秘密	28
三、如何看待女孩的小秘密	31
四、如何应对令人烦恼的青春痘	35
第二节 如何把握青春期孩子的心理发育特点	39
一、孩子的自我意识发展太快怎么办	39
二、孩子太关注自己的外表该怎么办	44

三、青春期男孩和女孩的心理发育有什么差别	48
----------------------------	----

第三章 营养支持——重视孩子的体质和体能发展..... 53

第一节 如何帮助孩子达到营养均衡

一、学习时大量用脑需要额外补充营养吗	54
二、怎样预防营养不良与过度肥胖	57

第二节 如何把握孩子身体发育的关键期

一、如何正确帮助孩子补钙	61
二、如何帮助孩子抓住长高的关键期	64
三、如何帮助孩子形成良好体态	67

第三节 如何指导孩子进行适当体育锻炼

一、青春期的孩子适合哪些体育运动	71
二、怎样鼓励孩子在学校多参加体育锻炼	75
三、如何利用周末时间和孩子一起锻炼	78
四、如何应对常见的运动伤痛	81

第四节 如何保障孩子的睡眠需求

一、青春期孩子熬夜有哪些危害	85
二、怎样帮助孩子提高睡眠质量	88

第四章 心理健康——让孩子在关爱下成长

第一节 如何引导孩子的个性健康发展

一、孩子太有个性怎么办	94
二、孩子太过内向胆小怎么办	97
三、怎样帮助孩子形成正确的自我认识	101

第二节 怎样帮助孩子形成健康的人格

一、怎样保护孩子的自尊心	105
二、怎样面对孩子的自卑心理	108

- 三、怎样帮助孩子树立自信心 113
- 四、怎样提高孩子的抗挫能力 117
- 五、怎样培养孩子诚信的好品质 120

第三节 如何引导孩子形成正确的价值观念 124

- 一、如何引导孩子形成健康的消费观 124
- 二、如何培养孩子的爱心 128
- 三、如何培养孩子的责任心 131
- 四、如何激发孩子的进取心 135

第四节 如何帮助孩子树立高远的人生理想和追求 140

- 一、如何对待孩子梦想的萌芽 140
- 二、孩子的理想与家长的期望相偏离该怎么办 144
- 三、如何引导孩子明确他们的理想追求 148
- 四、如何引导孩子进行初步人生规划 152

第五章 社会关系——帮助孩子建立良好的人际关系 157

第一节 如何帮助孩子建立健康的同伴关系 158

- 一、不喜欢孩子结交的朋友该怎么办 158
- 二、如何帮助孩子学会维系健康的友谊 162
- 三、孩子嫉妒心强该怎么办 166
- 四、怎样应对孩子青春期对异性的“萌动” 170
- 五、如何进行恰到好处的青春期性教育 173

第二节 怎样建立和谐的亲子关系 177

- 一、和谐的家庭生活中父母应该扮演怎样的角色 177
- 二、如何帮助孩子理解他们在家庭生活中的权利和义务 180
- 三、怎样化解和孩子的敌对关系 184
- 四、如何让孩子感受到父母的爱 189



第三节 怎样建立良好的家校关系	193
一、良好的家校关系有多重要	193
二、老师不关注我的孩子怎么办	196
三、孩子排斥某位老师怎么办	200
四、怎样看待老师对孩子的批评和误解	204
五、与老师沟通联系应该注意些什么	208
第四节 怎样引导孩子处理社会中的其他关系	212
一、怎样看待孩子热衷追星的行为	212
二、怎样引导孩子参与社会事务	215
三、怎样引导孩子在生活中保护自身的安全	219
第五节 如何尊重孩子的隐私	224
一、孩子有心事了怎么办	224
二、家长一定要了解孩子的秘密吗	227
三、孩子受到外界的侵犯不敢说怎么办	231



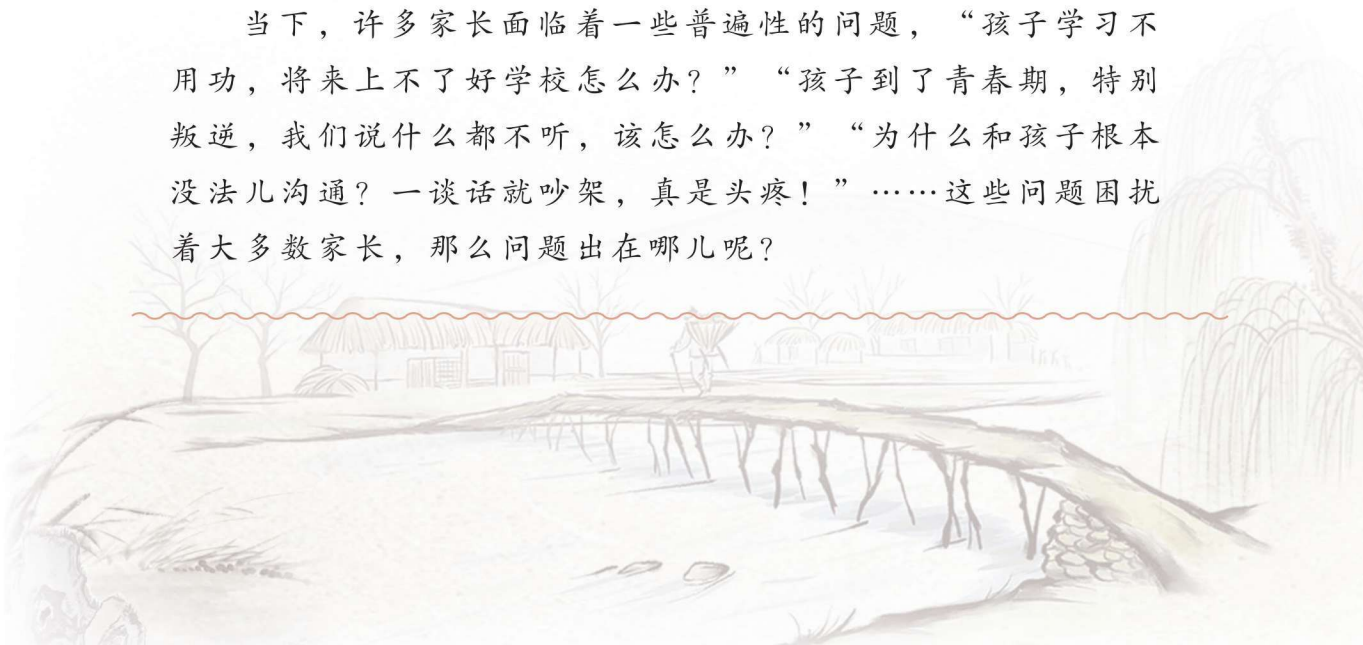
第一章

教育先行

——家长教育理念和行为的转变

由于现代社会的发展，多数家庭的结构也发生了很大的变化，现代家庭所面临的问题和过去不太一样。例如，传统的中国家庭往往是几代同堂，家中同辈、兄弟姐妹很多，家长进行家庭教育时采取的方法一定和现在不同。加上社会的变化，物质水平提高了很多，现在多数家庭里成长起来的孩子几乎没有经历过物资极度匮乏的生活，因此，在成长过程中遇到的问题也和上一辈不一样。既然问题改变了，那么解决问题的策略也要跟着有所调整。这就要求家长要不断学习。

当下，许多家长面临着一些普遍性的问题，“孩子学习不用功，将来上不了好学校怎么办？”“孩子到了青春期，特别叛逆，我们说什么都不听，该怎么办？”“为什么和孩子根本没法儿沟通？一谈话就吵架，真是头疼！”……这些问题困扰着大多数家长，那么问题出在哪儿呢？





第一节 青春期家庭教育观念应该如何更新

一、青春期家庭教育观念更新的方向是什么

孩子上了初中以后，大多进入了青春期。不仅是学习上进入了一个新的学段，他们的心理也进入了一个新的阶段，这是由于身体的变化带来的。在这个时期，很多孩子往往在身体和心理的变化上不够同步，由此引发一些在家长看来很不恰当的言行。这时候的孩子，在家长眼中，往往成了熟悉的陌生人，令家长不知所措。很多家长都是第一次面对青春期的孩子，他们所持的家庭教育观念，往往是从上一辈那里沿袭下来的，或者是从其他人的经验中获得的。而每个孩子都是不同的，尽管青春期的孩子有一些共性，但是在家庭教育中家长依然不能笼统地采用一些普适的旧的方法来教育孩子。孩子到了青春期，进入了新的阶段，家长的家庭教育观念也应该进行相应的更新。那么，更新的方向是什么呢？先来看一个例子。

案例呈现

郭恒今年读初二，据他妈妈讲，郭恒上了初二就像变了一个人似的。在上初一的时候，郭恒像读小学时一样，十分听家长的话，穿着打扮从来不讲究，是左邻右舍眼中的乖孩子。但上了初二以后，郭恒发生了巨大的变化，简直像脱胎换骨一般。首先，郭恒开始十分注重自己的仪表，上初一的时候，郭恒理的是最普通的平头，这个发型花钱少还不用刻意打理，郭恒从小就是这样。读了初二以后，郭恒开始把头发留长，妈妈说了好几



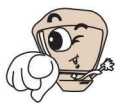


次让他去理发，他都不听。长度差不多的时候，郭恒去理了一个十分时髦的发型，就像社会青年一样。妈妈看着十分不顺眼，但是郭恒非常喜欢，不准别人说个不字，否则就会生气不吃饭。其次，郭恒在穿衣方面，开始追求名牌。虽然平时在学校大家都是穿校服，但是学校对鞋并没有做具体要求，大家可以随意穿。于是，郭恒利用压岁钱和长辈给的零花钱，买了好几双价格不菲的运动鞋。妈妈之前给他买的鞋，他从来都不穿，只穿自己买的“高价鞋”。再次，郭恒开始有意识地和父母保持距离，不再像之前那么亲近，每天回家之后向父母打声招呼就不再多说话了。上初一的时候，他一放学就会跟妈妈说个不停，恨不得把在学校的所有见闻都讲给妈妈听。现在郭恒变得有些沉默寡言，在父母看来，有些高冷。另外，郭恒花钱开始大手大脚。妈妈发现他有时候一支笔还没用完水，就会随手扔掉。书包里总是有各种零食，好吃的从来不断。面对郭恒突如其来的“蜕变”，妈妈显得手足无措。放在以前，郭恒对妈妈，可以说是言听计从，现在妈妈苦口婆心说上半天，也不见得有什么效果。妈妈试图去扭转他现在的价值观和消费观，可是效果并不明显，郭恒只是口头上说“好，好，



知道了”，行动上却没有什麼改变，妈妈说多了，郭恒还会不耐烦，将自己关在屋子里，谁都喊不开门。为了让郭恒能重新变成一个大家口中的乖孩子，妈妈煞费苦心，也没有什么效果。究竟该怎么办呢？

很多家庭都有类似案例中的这种情况出现，孩子进入青春期以后出现的变化常常会给家长带来巨大的冲击。案例中的家长，面对孩子的变化不知所措，说明她对孩子进入青春期以后可能出现的问题没有基本的把握，而是用一成不变的眼光看待孩子。当孩子的行为发生变化时，家长便无力应对了。面对这样的情况，家长应该尝试改变家庭教育的观念。当教育的对象变了，教育的方法和观念也应该发生变化。很多青春期孩子的家长处在这样的困顿中：既不想抛弃传统的教育理念，又深受传统教育理念的桎梏。家长在教育孩子的时候立场摇摆，应对问题的时候自然焦头烂额。很多家长不知道应该用什么方法来教育孩子，更不了解孩子和他们内心的需求、真实想法等。尤其是孩子到了青春期，有了自己的主张，特别想挣脱父母的管束，家长既焦虑又茫然，无论是用放任的方式还是强硬的方式都不能解决问题。如果要改变教育的策略，家长首先得更新自己的教育观念。



专家支招

那么，家庭教育观念更新的方向是什么呢？

首先，家庭教育的观念应该从管理更新为陪伴。很多家长认为，只要把孩子看住了、管好了，作为家长的责任就尽好了。在旧的理念中，管理占据了核心。如果家长发现孩子的行为不符合他们心中的期待，就会认为孩子的发展跑偏了，因此紧张兮兮，立刻就想着应该怎样更加严厉地管教孩子。而到了青春期，很多孩子都有叛逆的倾向，在这个时候，用管教的方法对待孩子，常常会激起孩子的强烈抵制。相反，如果家长能够放弃





管理的思想，把家庭教育的重心放在陪伴孩子上，将会带来意想不到的效果。青春期的孩子在心理上依然不够强大，而为人家长，最关键的就在于陪伴。

其次，家庭教育的观念应该从控制转为理解。家长之所以会处处看着孩子，主要是因为在家长的眼中，有一种对孩子的控制欲，一旦这种控制欲无限蔓延，孩子就会失去自主权，在家庭中生活得束手束脚。家长之所以控制孩子，也是希望孩子少犯错，但是试问哪有人不犯错呢？青春期的孩子更是如此。对于家长来说，最关键的是要站在孩子的角度去理解他们的问题和需求，而不是不管孩子愿意与否都强塞给他们一堆难以接受的观点。而家长应该如何读懂孩子呢？青春期的孩子和小时候不一样，这个时期，对他们而言，内心最需要的并不是父母为他们买多少好看的衣服、多贵重的礼物，而是希望获得父母的理解。如果家长能够关注孩子的内心，用平等的方式来关爱孩子，相信孩子也会对家长敞开心扉的。

再次，家长应该明白，在青春期，孩子和家长往往是一同进步的。有些容易焦虑的家长，在反思自己的教育行为之后，往往会感觉自己有些做法欠妥当，却又不知道该怎么改进。这是由于家长在内心深深地爱着孩子，生怕因为自己的行为耽误了孩子的发展。因此这些家长会经常陷入一种矛盾的心态中。有些人说，孩子的第一任老师是父母，父母的角色太重要了。但是毕竟每个人的成长历程都是独特的、无法复制的。每个孩子成长过程中，身边只要有良好的教育陪伴着，他们一定能够绽放出属于自己的生命色彩。在这个过程中，父母可能要辛苦一些，但也不必过于紧张。父母应该始终用一种积极教育的心态面对孩子，与孩子一起成长、进步，积极地往称职父母的道路上靠拢。人非圣贤，孰能无过？且不说孩子，父母在教育的过程中也会容易犯错，此时不必过于紧张，如果能够通过适当的方式进行弥补的话，也能够给孩子树立好榜样，同样能够起到教育的效果。

最后，家庭教育中应该尽量减少用负面的方式来教育孩子。所谓负





面的方式，就是一些不利于孩子身心发展的方式。教育的根本目的就是促进孩子的发展，如果家长的一些教育方式，在孩子青春期的时候伤害了他们，将会在孩子心中留下深刻的烙印，很可能会影响他们终生。所以有时不教育便罢了，但如果想要达到良好的教育效果，家长应该尽量减少使用负面的方式来教育。

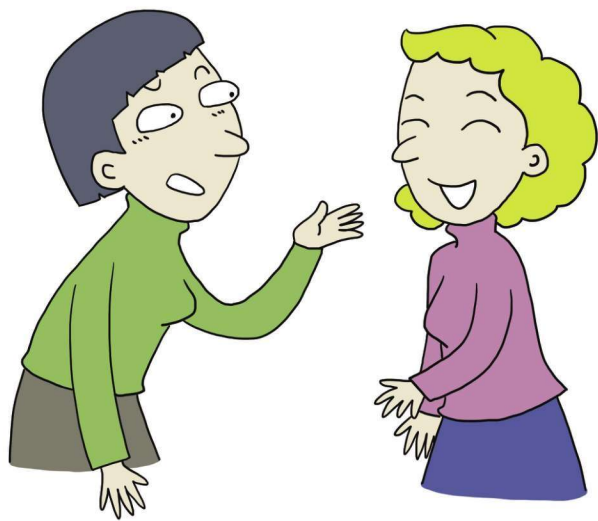
二、如何实现全体家庭成员的共同成长

前面我们提到初中阶段家庭教育的一个重要转向是实现家长和孩子共同成长。和孩子一起成长，在很多家长看来简直不可思议，有的家长也许会认为自己已经很有经验了，不需要继续学习和进步。这种看法过于守旧。

案例呈现

胡萍和李芳两家是邻居，她们两个女孩平时经常在一起写作业，上下学也常常结伴而行。有一回，两个孩子的家长在买菜的时候碰见了，于是便聊起了各自孩子的表现。胡萍的母亲向李芳的母亲抱怨，说胡萍越来越不听话了，以前上小学的时候，还经常能够听从家里的安排，上了初中以后就大变样了，经常在家里和父母谈平等的关系，谈自己的权利，只要父母教育她，她就觉得是在压迫她，常常会和父母闹得不愉快。有时家长担心她吃亏，想给她一点指导，她却总是不领情，认为家长那一套过于迂腐，没有什么价值。听了这些以后，李芳的母亲对胡萍的母亲说，李芳平时在家，也很有自己的主见，而作为李芳的父母，他们认为现在孩子所处的时代和他们过去不一样了，毕竟孩子已经长大了，有自己的想法非常正常，不应该一味约束孩子，多听取孩子的意见也挺好的，家长也应该多学习。听了这些以后，胡萍的母亲心里直犯嘀咕：“家长毕竟是家长，肯定懂的比孩子多，要不是胡萍平时和李芳来往多，也不会受到她的影响，谈什么平等和权利……”





案例中的两个家庭对待孩子的教育态度截然不同。其中一位以静止的眼光看待孩子，认为孩子应该乖巧懂事，只要孩子不听话就如临大敌；而另一位则认为孩子到了青春期，自我意识增强以后更加有主见了，这是非常正常的，认为家长也应该不断进步。这两种态度可以代表如今大多数家庭中家长的状态，一个是观念陈旧，认为家长始终应该保持权威来指导孩子，而另一个则认为应该和孩子共同成长。

成长不仅仅属于孩子。从人的一生来说，每个人都是不断成长和进步的。许多父母是第一次为人父母，尽管和孩子相比，积累了更多的人生经验，但是从教育的角度来说，由于父母这一角色的特殊性，使得继续学习和成长显得尤为迫切。陪伴孩子，和孩子共同成长，成为现代家庭教育的主题。有些家长忙于工作，在自身的职业升迁上非常卖力，也为家庭提供了良好的物质环境，但是由于陪伴孩子的时间太少，所以对孩子的了解很少，错过了孩子的成长。缺失了父母的参与，孩子在成长的过程中内心的力量不足，在心理发展的方向上可能会出现偏差，如有的孩子由于缺少父母的关爱，变得冷漠、内向、孤僻等。有的家长却是另外一个极端，他们特别在意孩子的一举一动，除了关心孩子的学习以外，在生活上对孩子也



是无微不至，但是依然感觉和孩子不够亲近。这是因为家长忽略了孩子内心的需求和动态，他们认为只要孩子学习进步、健康成长就可以了，作为家长只要管好孩子的生活和学习就好。以上两类家长的心态非常普遍，但都存在一些问题。无论是只关注自身事业发展的家长，还是认为自身教育观念不需要发展的家长，在观念上对“和孩子一起成长”都不够重视。

在谈到孩子将来应该选择什么职业、走什么道路时，有些家长会不自觉地要求孩子按照家长的规划来，实际上，这是由于家长心中有未完成的梦想，希望在孩子身上实现或是延续。有些家长对孩子过于苛刻，这可能是由于家长在青少年时期生长在类似的环境中，当他们自己成为家长的时候，便习惯性地用同样的方式来对待自己的孩子。在这种情况下，如果能让家长和孩子一起成长，那么家长也会获得一次全新的生命体验，如果家长在青少年时期有什么遗憾，也可以在和孩子一起成长的过程中得到弥补或者化解。对于家长来说，这是一次绝佳的机会。除了把养育孩子当成一个不可推卸的责任以外，换一个角度，家长还可以把这段经历当成自己成长的新契机。



专家支招

那么，家长应该怎样和孩子一起成长呢？可从以下几个方面考虑。

1. 家长可以反思自己在成长过程中遇到的问题

前面我们提到，很多家长在第一次当家长的情况下，采用的某一种家庭教育方式是从他们过去的成长经验中获得的，并非经过系统的教育理念习得的，所以在教育孩子的时候可能会有不得当的情况。这时，家长不应该强撑着家长的权威形象，而应该停下来反思一下自己内心的困惑，尤其是可以想想自己在成长的过程中遇到了哪些问题，在教育孩子的过程中是





不是尝试把孩子当成过去的自己来对待。这样的反思有助于家长自身的发展，也有助于家长重新认识亲子关系中的问题，重新调整方向。

2. 家长应当注重继续学习

这里提到的继续学习，并非仅指文化知识的学习，更多的是教育理念的更新。在家庭教育的过程中，父母并不仅仅依靠自己的文化水平和收入水平来教育孩子，更重要的是家长需要获得正确的教育理念和教育智慧。想要和孩子共同成长，家长一定要对自己的孩子进行全面的了解，只有基于这样的了解，家长才能知道如何跟上孩子的步伐。

3. 家长应该和孩子一起体验生活

有些家长认为，只要给孩子创造了好的生活条件就是爱孩子。如果能适当转变方向，从过去让孩子独自体验生活转变为和孩子共同参与、共同体验，更有利于父母和孩子一起成长。例如，家长可以和孩子一起去参观博物馆，一起出门去感受大自然等。家长多一些时间和孩子亲密相处，多一些和孩子共同的美好体验和记忆，对于孩子的成长具有重要影响。