

山东省教育科学研究院 组编

家庭
教育
指导
课程
丛书

JIATING JIAOYU ZHIDAO KECHENG CONGSHU

高中生 家长手册

王治芳

主编

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生家长手册 / 王治芳主编. — 济南 : 山东教育出版社, 2018

(家庭教育指导课程丛书)

ISBN 978-7-5701-0220-4

I. ①高… II. ①王… III. ①高中生-家庭教育-手册 IV. ①G782-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第090742号

JIATING JIAOYU ZHIDAO KECHENG CONGSHU

GAOZHONGSHENG JIAZHANG SHOUCHE

家庭教育指导课程丛书

山东省教育科学研究院 组编

高中生家长手册

王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路321号 邮编：250001

电话：(0531) 82092664 网址：www.sjs.com.cn

印 刷：山东奥文印业有限公司

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

开 本：710 mm × 1000 mm 1/16

印 张：13.75

字 数：170千

定 价：32.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换) 印厂电话：0537-5101899

“家庭教育指导课程丛书”

编委会

主 任：李文军

编 委：王宇江 王松壮 王 峰 亓 斌 刘 刚
刘知晓 刘明辰 吕朝阳 陈玉美 张新利
祝成彦 徐继存 秦清春 密守军 强光峰

主 编：王治芳

副 主 编：刘文华 魏淑华 刘立新

本册主编：管相忠

副 主 编：王桂桐

编 者：刘立新 李金芝 焦娅琼 于艺俦 姜 萍
曹俊芝 程 鹏 申 晶

统 稿：管相忠 刘立新

审 稿：李文军 王治芳

前言

亲爱的家长朋友，当您陪伴孩子历经小学、初中近十年的学习时间，现在终于迈进了高中学校校门时，您有什么新的感受呢？

不知从哪一天起，您感觉到，孩子开始变得稳重了，不再像以前那样急风暴雨般地发脾气了，也不再那么横眉冷对式地处理问题了。这似乎让您感觉有点欣慰。然而，新的问题也让您有了新的纠结：孩子变得不乐意与您交流了，摸不清孩子心里到底在想些什么，也不知怎样表达对孩子的爱。面临高考，孩子的成绩老是上不去，自己心里焦急万分，可孩子并不着急，怎么办？为什么孩子总是紧张不起来，不能全身心投入学习，对未来总感觉到迷茫？为什么学习时间这么宝贵，可孩子还有心思“谈情说爱”“网络神游”……许多新问题不断冒出来，时不时会让您焦虑不安、身心疲惫！

身为家长的您如何提升素养，提高知能，如何致力于家庭建设，与各方形成家校社共育的教育合力，是要认真思考的问题。编写这本家长手册，就是要为您分忧解难，让您掌握家庭教育的方法和策略。比如，该怎样了解孩子在生理与心理方面发生的新变化；如何帮助孩子找到真实的自己，有一个良好的自我认同感，不管成绩如何，都不会迷失自己，始终保持积极向上的自尊与自信；如何正确认识孩子的学习能力和学习特点，帮助孩子克服学习焦虑和考试焦虑，保持最佳学习状态；如何顺从孩子的“天性”，不管孩子是内向的还是外向的、理性的还是感性的，都能让孩

子正确面对不良情绪，学会用科学的方式方法，尽早走出情绪的困扰；如何帮助孩子解决因青春期情感问题引发的躁动与烦恼，引导孩子树立正确的恋爱观，让性爱变得既道德又科学，为孩子将来拥有健康的婚姻与家庭奠定基础；如何具备长远的眼光，从孩子十年、二十年以后的人生发展着眼，树立科学的人生观、价值观、成才观，始终以适应社会的生存能力和具有感受幸福的生活能力为目标培育孩子，让孩子能够以淡定的心态，面对高考后的人生，正确选择职业，确立适合自己的人生规划。

也许，没有什么时候比现在高中生的家长更焦虑困惑的了。着急孩子的作业、考试，渴望自己更有质量地生活，渴望更好地教育孩子，渴望给孩子帮助，同样也渴望知道怎样更好地修炼自己，提高素养。但现实是，不少家长不知道应该怎样做，往往把孩子学习不好引发的焦虑和怨气撒在孩子身上，有的家长甚至把不满和愤恨发泄到学校，全然不顾家庭环境、家长的示范影响以及社会大环境的作用。好在，现在越来越多的家长已经开始意识到，家校社共育才是出路。所以，编写这本手册时，我们把更多的功夫用在增强手册的指导性、针对性、实用性上，专门设置了学生发展、教养策略、家庭建设、合作共育的板块，希望能引起家长的共鸣和践行，也希望得到更多教育工作者的足够重视。

为了确保本书的编写质量，我们多次邀请省内外知名家庭教育专家和一线教育工作者开展专题研讨，由家庭教育专家和一线教师组成编写小组，以现代教育理念和家庭教育的最新研究成果作为编写的依据。参与编写工作的是：焦娅琼（第一篇第一节，第二篇第一、五、七节），李金芝（第一篇第二节，第二篇第四、六节，第三篇第一节），申晶（第一篇第三节，第二篇第八节，第三篇第二节），曹俊芝（第一篇第四节，第四篇第三、七节），程鹏（第一篇第五、六节，第三篇第三节），姜萍（第二篇第二节，第四篇第一、五节），于艺偃（第二篇第三节，第三篇第四、五、六节），王桂桐（第四篇第二、四、六节）；王桂桐、李金芝、焦娅琼三位老师参与了文稿的后期修改工作，全书由刘立新、管相忠统稿，李文军、王治芳审稿。

家庭承载着重要的使命，这便是教育。家庭教育是教育的基础与核心，不论孩子处于哪个发展阶段，家庭教育都是最为重要的。家庭教育绝不是简单地管教孩子，而是一门科学，是一门艺术。家长既要博学多闻，又要掌握必要的教育知识和技能。我们致力于为广大高中家长提供一面镜子，既看清自己，又观照孩子。敬请广大家长及家庭教育工作者在阅读和使用过程中提出您的宝贵意见。

本书编写组

2018年5月

目 录

前 言 / 001

第一篇 学生发展

.....
001

第一节 陪孩子走进高中生活 / 002

第二节 自我认同让孩子更有信心 / 008

第三节 呵护生命 赢得健康 / 016

第四节 性保健：给孩子温柔的体贴 / 021

第五节 陪孩子走过爱的春天 / 029

第六节 强身健体让生命更精彩 / 035

第二篇
教养策略

041

- 第一节 从保姆型家长到导师型家长 / 042
- 第二节 做孩子人生航向的明灯 / 047
- 第三节 与孩子一起善用网络 / 054
- 第四节 教孩子智慧应对校园欺凌 / 061
- 第五节 做孩子自主学习的好帮手 / 067
- 第六节 让孩子以平常心对待升学 / 073
- 第七节 陪孩子走出考试焦虑的困扰 / 080
- 第八节 做孩子人生规划的好参谋 / 085

第一节	尊重孩子才能赢得孩子 /	094
第二节	用中华优秀传统文化滋润孩子心灵 /	101
第三节	做良好家风的“装修师” /	107
第四节	给孩子一个和谐的家 /	114
第五节	沟通从“心”开始 /	121
第六节	倡导文明健康的休闲生活 /	127

第四篇
合作共育

133

- 第一节 用智慧陪孩子走向社会 / 134
- 第二节 游学研学共走成长路 / 140
- 第三节 让社区成为亲子共成长的乐园 / 147
- 第四节 走进家长成长的摇篮 / 152
- 第五节 做老师的好助教 / 157
- 第六节 我和孩子一起做义工 / 163
- 第七节 好家长都要尊师重教 / 171

附 录

- 一、家庭教育基本知识问答 / 179
- 二、高中生心理发展特点问答 / 200
- 参考文献 / 208

／ 第 一 篇 ／

学生发展

孩子走进高中，身心发展及学习生活规律出现新的变化，家长要陪伴孩子走进新的生活，从孩子身心健康着眼，帮助孩子提升自我价值感，呵护生命与健康，科学运动与保健，珍爱友谊与情感，绽放青春的美丽。

第一节 陪孩子走进高中生活

亲爱的家长朋友，紧张的中考过后，你的孩子将带着美好的憧憬和期待走进高中生活。作为家长，你也将带着不同的心情，陪伴孩子走进一个新的学习阶段。不管你的孩子是什么样的情况，是什么样的心情，当你静下心来后，都会思考这样的问题：孩子上高中了，要长成大人了，孩子的身心发展会有什么新变化？该怎样适应孩子特点，与孩子交流？高中与初中有哪些不同？该怎样帮助孩子适应高中生活，更好地促进学业发展？

情景回放

晓明的高中新生活

晓明考上了重点高中。假期里，晓明先是和同学约好出去玩，然后又去旅行，回来后睡懒觉、看电视、上网玩游戏。晓明的妈妈担心孩子暑假疯玩，开学后不能适应高中生活，与晓明商量后，报了一个初高中衔接的辅导班，想通过提前预习，使晓明顺利度过初高中衔接阶段。可正式开学后，晓明发现班里的同学都很优秀，自己不再是佼佼者，心里很失落。父母察觉到晓明的的心思后很是担心。晓明很喜欢打篮球，加入了学校的篮球社团。可是，父母担心过多的篮球活动会影响学习，不同意他继续参加篮球社团的活动。为了让晓明有更多的时间学习，连他喜欢的美术也不让学了。晓明觉得父母不理解自己，又不懂高中生活特点，是在乱指挥。他告

诉父母，发展自己的特长很重要，体育和美术都是综合素质评价考察的内容，不能放弃。

案例剖析

案例中，晓明被高中录取后，在母亲的引导下提前预习了高中的课程。进入高中后，发现班里的同学都很优秀，自己不再是佼佼者，心里很失落，影响了学习状态。可父母没有用心去帮助孩子分析、寻找影响孩子学习的因素，不能及时调整孩子的心理状态，只知道从学习时间上给孩子提出要求。显然，晓明的父母在指导孩子学习方面存在欠缺。

另外，晓明的妈妈不了解孩子的自身特长与优势所在，不懂得如何发挥孩子的特长与优点，促进孩子自尊心与自信心的培养。同时，父母不了解高中阶段学习发展的特点与要求，不了解高考政策和学生评价方法，只是过于担心孩子文化课的成绩，盲目地阻止孩子参加篮球社团和发展美术特长，这样会对孩子在高中阶段的发展产生不利影响。

事实上，每个进入高中的孩子都会经历一段时间的适应过程。有的孩子适应能力强，适应的时间短，表现不明显；有的孩子适应能力差一些，可能会因不适应而产生诸多问题。孩子进入高中后，家长首先需要做的是帮助孩子尽快地适应高中生活。

高中生的入学适应问题主要有以下几个方面：

一是要适应环境。有的孩子喜欢在自己的书房里学习，觉得在教室里上晚自习学不下去；有的孩子觉得自己跟不上高中的学习节奏，前面的还没记住，后面的任务又来了；有的孩子不适应老师的讲课方式，PPT一页又一页，笔记都记不下来；有的孩子写不完作业，仅有的三节晚自习做五六门功课的作业，时间不够用。

二是要适应学习内容。有的内容是初中的选学内容，到了高中成了学习的重要基础，但有的孩子掌握得不扎实或没有学过，再进一步学习时有

困难；有的孩子适合学习初中简单直白的内容，不适应高中融会贯通的内容；有的孩子适应初中时一个内容反复讲、多节练，不适应高中每节课大容量的学习；有的孩子觉得初中的知识点贴近生活，容易理解，高中知识难度大，不好理解。

三是要适应学习方式。有的孩子在假期里只是玩，高中开学了才学习，一下就难住了；有的孩子上课听了老师讲的内容，只是机械记忆，不能主动思考整合，将相关知识融会贯通、举一反三，越学越不会；有的孩子不能够主动制订学习计划，不会合理利用晚自习时间，学习效率不高。有的学生不主动研究学科特点，学习方法掌握不好，只会机械模仿，不能触类旁通。

四是要适应人际交往。进入高中后，面对新的老师、同学，孩子需要重新构建人际关系。他们一方面想尽快融入新环境，一方面又要保持自己矜持的心态，在这种情况下，往往由于缺乏心理准备、对自我过度保护、缺乏人际交往经验和技巧等，造成人际交往困难，以致影响同学间的关系，甚至因琐碎小事而对立等，由此陷入了矛盾冲突之中，产生了不安、苦闷、孤独等心理。有的孩子在初中时成绩好，进入高中后不再像初中那样优秀，觉得周围高手太多，总觉得自己不如别人。

家长在了解了孩子进入高中后会遇到的适应问题后，还要进一步了解产生这些不适应问题的原因何在。说到原因，总起看来，这里边有初高中阶段的差异问题，也有孩子的适应能力与方法问题，当然还有家长帮助与引导作用的因素。具体原因如下：

一是初高中学习、生活的特点不同。

学习内容方面，初中阶段学习的知识面相对较窄，知识量相对较小；高中阶段，要学习的知识是一个由简到繁、由少到多、由具体到抽象的过程，知识量大，理论性强。以物理为例，初中物理力学的知识点约60个，而高中力学知识点增为90个。高中学习，知识系统性强，学科间知识相互渗透，相互为用，加大了学习难度。

学习方法及策略方面，相比初中阶段，高中对学生的观察能力、表

达能力、自学能力、抽象思维能力、综合分析能力要求提高。一项针对1260名高中生“你觉得高中哪一科最难学”的调查问卷结果显示，数学、物理、化学、地理、英语分列难学的前五位，而且认为这五科难学的比例高达总人数的85.8%。有的学生对学科特点认识不足，学习时只会机械模仿，不能触类旁通。高中学习不仅需要记忆，还要善于思考，举一反三，其中自学能力最重要。有的学生学习方式停留在初中阶段，等着老师布置学习重点、难点，不能根据自身学习的需要安排学习。

身心发展与人际关系方面，初中阶段，学生的自我意识强烈，更多地关注自己的主观感受，感情不那么细腻；进入高中后，学生的身心发展趋向平稳，更加老成持重，除了自己的内心感受，还能顾及他人的感受，所以，感情更细腻了。如在人际关系上，初中生更为简单，情绪化重一些，高中生面对新的同学，只要带着一颗真诚的心去对待周围的每一个同学，就会有許多值得你一生去珍惜的朋友。高中学生更重视与同学、老师融洽相处，会尽力争取带着一个好心情去面对学习。

二是孩子自身的环境适应能力与自我调整的方法。

有的孩子适应新环境的能力强一些，这样他需要别人的帮助会少一些；有的孩子适应新环境的能力差一些，这样就需要他人的帮助会多一些。孩子进入高中后，出现不适应的问题，有的孩子会以更加努力学习的方式去克服，把全部的时间和精力用在学习上；有的孩子可能会采取社会支持的办法去应对，主动找老师咨询，与同学、朋友交流，减轻心理压力。由于不同孩子适应能力不同，采取的应对策略不同，就会有不同的结果。

三是家长的陪伴与家庭的支持。

面对适应问题，如果你的孩子自身适应能力差，又缺少有效的应对策略，那么，家长的陪伴与家庭的支持就显得特别重要了。有的家长不了解高中生身心发展特点，也不细心去观察孩子内心变化，不了解高中阶段学习要求与学习特点，只是凭借自己的主观感觉，给孩子错误的指点；有的家长过分干预孩子的学习与生活，引起孩子的反感；有的家长对孩子不管

不问，使孩子在学习上动力不足。这都是造成孩子不适应高中生活的原因。

策略建议

当家长了解了孩子进入高中后会遇到适应问题，并且对造成这些问题的原因有了一个清晰的认识后，就为帮助孩子尽快适应高中生活奠定了基础。接下来，家长就要以足够的耐心和有效的陪伴来帮助孩子。重点应从以下几个方面着手：

一是要了解高中生身心发展的特点。

高中阶段，孩子从少年进入青年初期，其生理发展迅速走向成熟，而心理发展却相对落后，在理智、情感、道德和社交等方面还处于人格不很成熟的阶段。高中生具有自主性、进取性、闭锁性、社会性和不稳定性等特点。

家长应了解高中生身心发展的特点，运用科学的方法去引导帮助他们。这也意味着家长需要担任欣赏者、鼓励者、支持者、协助者等角色。台湾作家刘墉的《奋斗书》里写道：“硬把孩子转上所谓的‘正业’，不如引导他，使他的才能充分发挥，成为真正的‘他自己’。”

二是要了解高中阶段有关政策和学习要求。

高中阶段的主要任务是让孩子学会做人、学会学习、学会自立，发展艺术、强身健体、参与社会实践。普通高中与职业高中相比，政策不一样，家长要根据自己孩子的情况做相应的学习。

以普通高中为例，高考的录取方式包括自主招生、春季高考和夏季高考。自主招生面向有学科特长和创新潜质的优秀学生；春季高考为高职（高专）和部分应用技术型本科院校招生，夏季高考主要为本科院校招生。自2017年秋季开始，夏季高考有两大改革，包括考试科目设置和招生录取机制，同时实施学生的综合素质评价办法，从思想品德、学业水平、身心健康、兴趣特长、社会实践等五个方面综合评价学生，作为毕业、升学的重要参考依据。

现在的社会是一个信息社会，网上信息资料很全面，只要家长有心都可以通过多种渠道，对自己关心的问题和孩子需要的东西有所了解，如家长可根据自己的需要到山东省教育招生考试院或其他网站查询。全面了解高中政策，可以更加科学地指导孩子走过高中。

三是要把“成人”教育作为家庭教育的主要内容。

“修身、齐家、治国、平天下”，是我国古代的教育思想，是个体成长志向和修为的标杆。“修身”就是“成人”的过程，“成人”即成为一个人格完善的人，成为一个适应社会并对社会有用的人。

高中家长首先要帮助孩子养成良好的行为习惯，如学习习惯、道德习惯、人际交往习惯。叶圣陶先生说：“教育是什么，往简单方面说，只需一句话，就是要养成良好的习惯。”其次，要教导孩子遵礼守礼。《论语》曰：“不知命，无以为君子也。不知礼，无以立也。不知言，无以知人也。”一个人想要在社会立足，就要懂礼并守礼。最后，培养孩子高尚的品位。孩子取得好成绩、上个好大学、有个好工作很重要，但孩子能否获得周围环境的认同、充满自信、过上幸福的生活同样重要。《格调》的作者福赛尔写道：“真正标识一个人社会等级地位的是品位。”

四是孩子永远是自己学习成长的主角。

现代家庭教育强调，家长要充分认识到孩子在家庭中的主体地位，努力把孩子培养成独立的个体。例如，细心观察孩子的变化，学会沟通，在孩子出现困惑的时候，及时给孩子以情感支持、经验支持。

同时，我们也应当看到，高中不是孩子一个人在奋斗，需要家长鼎力相助，需要家长科学有效的陪伴。就以高考考试科目设置的改革为例，在政治、历史、地理、物理、化学、生物中自主选择三科。选择科目时，家长不仅要指导孩子根据自己的爱好、兴趣、特长和未来职业选择，还可结合自己的人生经验和社会经验，给孩子提出指导意见供孩子参考。社会实践中，家长要为孩子创造条件，让孩子积极参与研究性学习、研学旅行、公益活动、志愿服务等。