



优质家教课堂

花季少年

供中学生家长使用

宋 宁主编



山西出版集团
希望出版社



优质家教课堂

花季少年

供中学生家长使用

丛书主编 宋 宁

本册主编 张福新 齐道兰

编 著 张福新 齐道兰 蒲银化



山西出版集团
希望出版社

责任编辑 张晓晴 复 审 谢琛香 终 审 赵连娣

图书在版编目(CIP)数据

花季少年/张福新,齐道兰主编;张福新,齐道兰,蒲银化编写. —太原:希望出版社,2007.1

(优质家教课堂/宋宁主编)

ISBN 978-7-5379-3843-3

I. 花... II. ①张...②齐... ③张... ④齐...⑤蒲... III. 中学生-家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 151417 号

丛 书 名: 优质家教课堂

书 名: 花季少年

丛书主编: 宋宁

选题策划: 赵连娣

责任印制: 王虎保

出版发行: 山西出版集团·希望出版社

地 址: 太原市建设南路 15 号 030012

网 址: www.xwcbcs.com

电子信箱: xwcbcs@vip.sina.com

电 话: 总编室 0351-4922243 印制科 0351-4922247

发行部 0351-4168101 4041258 4123120

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 毫米 1/32 印张 7.25

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5379-3843-3

定 价: 12.00 元

* * * * *

写给家长的话

中学阶段的家庭教育是最复杂的,最烦恼的,最无奈的。不仅是因为孩子学习内容增多,学习难度增大,面临更为重要的考试;更为棘手的是,孩子看似长大了,又没有完全长大;看似成熟了,又没有完全成熟;看似自主了,又不能完全令人放心。作为家长,到底该怎么办呢?

哀叹没有用,放弃、不甘心也不应该。唯一的办法就是不断提高家庭教育的水平。为此,我们为您编写了这本《优质家教课堂·花季少年》。在书中,我们聚焦近百个孩子成长的真实情境,聆听专家一一解读和分析孩子成长的规律,并就孩子成长的真实情境、真实问题,提出科学而又具有操作性的“家教指南”。此外,我们还特别设计了个性化的“拓展作业”。相信您会在这本书里得到情感的震撼,受到思维的启迪,习得有效的技能,和孩子一起分享成长的喜悦。

教育孩子的基础是“了解孩子”,了解孩子的生理,了解孩子的心理,了解孩子的学业,了解孩子的交往

……您了解孩子吗?您一般怎样了解孩子呢?本书为您奠定“家庭教育的基石”,和您一起了解现代的中学生,了解您的孩子。

教育孩子的关键是“亲子沟通”。怎样把您的期望传达给孩子?怎样使孩子体会到您的苦心?怎样让孩子接受您的意见?亲子沟通,从表面上看是语言的沟通,而其实质却是心灵的沟通。本书和您一起抓住“家庭教育的关键”,帮您开辟亲子沟通的渠道,让您掌握亲子沟通的技巧。

又,教育孩子的重点是“塑造行为”。在孩子成长的过程中,在孩子的日常学习和生活中,家长都应该有意识地塑造孩子良好的行为。孩子“每天进步一点点”,家长就会“每天收获一点点”,日积月累,持之以恒,一个出色的孩子就会出现在您面前。本书突出“家庭教育的重点”,和您一起塑造孩子的好行为。

教育孩子的难点是“纠正问题”。孩子的问题行为,尤其是中学阶段孩子的问题行为,最令家长头疼。上网成瘾,粗心大意,偷窃,早恋……真是欲说还休,欲理又乱。本书将围绕“家庭教育的难点”,和您一起纠正孩子成长过程中出现的问题。

《优质家教课堂·花季少年》是您知心的课堂,是您放心的课堂,是您宽心的课堂,也是让您感到舒心的课堂。欢迎阅读。

目 录

家庭教育的基石：了解孩子

1. 家有“小大人”——了解孩子身体发育的特点 001
2. 只要学习好就行——了解孩子的性格特点 006
3. 他老是懒洋洋的——了解孩子的学习兴趣 012
4. 少年也知愁滋味——了解孩子的烦恼情绪 016
5. “我”是谁——了解孩子的自我态度 021
6. 孩子渴望的是什么——了解孩子的需求 026
7. 她坚持自己算——了解孩子的学习习惯 031
8. 她的成绩在下降
——了解孩子的学业情况 038
9. 这孩子，老师不敢教
——了解孩子的师生关系 042
10. 他俩吵架了——了解孩子与同伴的关系 046

11. “好学生”出走了

——了解孩子心理上的变化 054

家庭教育的关键：亲子沟通

1. 他不和我说话

——积极主动地与孩子沟通 059

2. 一支铅笔——理解孩子的感受 064

3. 可亲的姥姥——给孩子表达的机会 067

4. 你是我的孩子

——继父母如何处理与继子女的关系 071

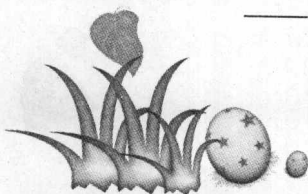
5. 他物理成绩不及格

——正确对待孩子落后的名次 076

6. 家长会之后——学会赏识孩子 079

7. 谁动了我的日记

——尊重孩子的隐私 083



8. 不该发生的故事——尊重孩子的选择 086

9. 老禅师的“策略”——对孩子要宽容 090

10. 莫名其妙发脾气

——正确对待“仇亲期”的孩子 093

11. 疏远父母的孩子

——让孩子在逆反中健康成长 096

12. 男女拉手会怀孕吗

——坦然与孩子谈“性” 099

家庭教育的重点:塑造行为

1. 他们不知道让座

——培养孩子的良好品德 105

2. 赶出家门,迈进牢门

——培养孩子的法律意识 108

3. 他要退出电脑班——让孩子学会承担责任 112

4. 爸爸的脸色不好看 ——培养孩子的自信心 115

5. 他很不适应 ——培养孩子的自立能力 119

6. “刻薄教育”使她成功

..... ——培养孩子的吃苦精神 123

7. 他们在挫折面前

..... ——培养孩子的心理耐挫力 127

8. 谁动了我的果汁 ——培养孩子的利他行为 132

9. 温故而知新 ——引导孩子正确复习 135

10. 方法影响效果

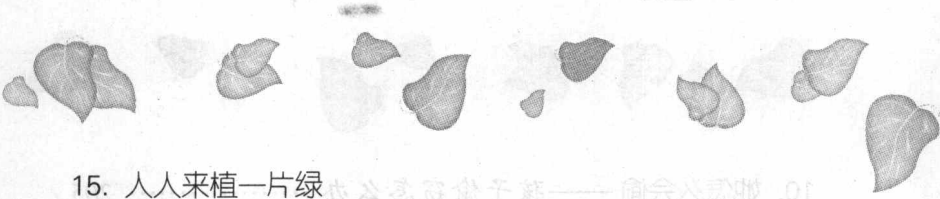
..... ——让孩子掌握恰当的记忆方法 140

11. 时间≠效率 ——学习要讲究效率 144

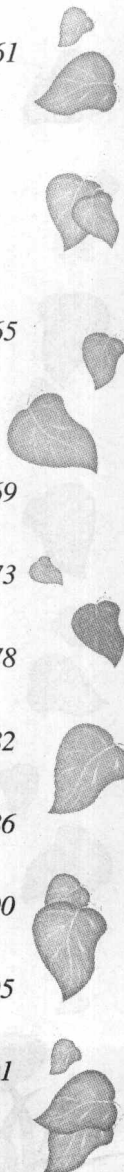
12. 考砸了,怎么办 ——让孩子学会应试 147

13. 新买的挂钟不见了 ——培养孩子的创造力 152

14. 记住“110” ——让孩子学会自我保护 157

- 
15. 人人来植一片绿
——培养孩子保护环境的行为 161

家庭教育的难点:纠正问题

1. 郁郁寡欢为哪般
——孩子存在自卑心理怎么办 165
2. 他被送进少管所
——离异家庭的孩子出现心理问题怎么办 169
3. 早早回家的孩子 ——孩子厌学怎么办 173
4. 问题“小作家” ——孩子偏科怎么办 178
5. 漏填了答案 ——孩子粗心大意怎么办 182
6. 险恶之路 ——如何防止孩子离家出走 186
7. 她跑出了“追星梦” ——孩子“追星”怎么办 190
8. 他上网成瘾了 ——孩子上网成瘾怎么办 195
9. 他常撒谎 ——孩子说谎怎么办 201
- 

10. 她怎么会偷——孩子偷窃怎么办 205

11. 他总是管不住自己

——孩子爱冲动怎么办 209

12. 她早恋了——孩子早恋怎么办 212

13. 她们怀孕了——孩子发生性行为怎么办 217

家庭教育的基石



家庭教育的基石：了解孩子

No.1

家有“小大人”

——了解孩子身体发育的特点



情境聚焦

14岁的文龙身高一米七几，已经长得像个大人了。一天，母亲想和他一道去商场，给他买套衣服，可他就是不肯去。母亲很纳闷，问他为什么。他吞吞吐吐地说：“我都这么高了，和你走在一起，别人还以为我们是姐弟俩，难看死了。”母亲恍然大悟，原来是这个缘故，怪不得他平时喜欢独来独往。



专家分析

近十几年来，人们的生活条件有所改善，有些孩子刚刚踏进初中的门槛，身高就超过了父母，俨然一个典型的“小大人”。

在我国，女孩较早的从9岁、较晚的到13岁进入青春期，平均十一二岁开始青春期发育。男孩较早的从10岁、较晚的到15岁进入青春期，平均十二三岁开始青春





期发育。这个时期孩子的身体发育是有时间性和次序性的。

8岁至9岁:女孩脱离幼儿体态,子宫开始发育,骨盆开始生长,臀部逐渐变圆;皮脂腺分泌增多,身体开始出现女性特有的曲线。这个年龄的男孩,身体没有什么明显的变化。

10岁至11岁:女孩身高增长加快,骨盆变宽;乳芽长出,一般从左侧乳房开始,乳头稍稍突起,触碰微痛,乳房开始一点点增长;阴毛开始出现,细而稀少。男孩的睾丸和阴茎开始增大。

12岁至13岁:女孩身高增长速度达到高峰;乳房进一步隆起,乳头颜色变深,乳晕扩大;内外生殖器官开始增大,阴道黏膜出现变化,阴毛逐渐增多,并且密集卷曲,呈现出女性倒三角形的体形特征;腋毛开始萌出;有的女孩开始出现月经,但是很少排卵,月经周期不规律。男孩出现阴毛,睾丸、阴茎明显增大;前列腺开始活动;喉结逐渐突出。

14岁至15岁:女孩腋毛生长;会有排卵性月经,月经周期比较规律;骨盆变化明显;有的人脸上出现粉刺;声音变得尖细。男孩腋毛长出;胡须开始生长;阴囊色素增加,睾丸增长完成,出现遗精;乳房发胀,声音变粗。

16岁至18岁:女孩骨骼生长缓慢或停止生长,骨骺闭合,身体增长缓慢或不再长高,发育接近成熟。男孩脸上开始出现粉刺,面部和身体开始长毛,阴毛分布呈菱形。

家庭教育的基石



以上是青春期发育的一般规律。受许多因素的影响,有的孩子会出现某个性征的提前或错后发育,这是正常现象,但也有明显提前或错后的,例如:有的女孩七八岁就出现月经初潮,有的则要到十七八岁。遇到这种情况,家长需要带孩子去医院就医,查清原因。

家教指南

家长必须了解孩子身体发育的特点,从细处着手,以正确的方法培养孩子健康的体魄。

1. 保证孩子健康的饮食。

人们常说“吃什么样长什么样”,此话不无道理。良好的饮食是孩子茁壮成长的基石,所以家长应注意以下几个方面。

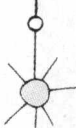
(1)饮食结构要平衡。孩子的饮食不能过于清淡也不能过于油腻,家长应保证孩子经常进食谷类、蔬菜、水果、肉、禽、蛋、坚果以及奶制品等。这些食品要变着花样轮流做给孩子吃。这样,孩子既不会吃腻,又能吸收均衡的营养。

(2)不能偏食。青少年经常是喜欢的就一直吃,不喜欢的一口都不吃。家长可以告诉孩子,这样虽然满足了嘴巴的需要,但时间长了,身体是要抗议的,长期单一饮食会造成营养不良。

(3)要吃得适度。青少年喜欢走极端,不是吃得太荤就是吃得太素,不是吃得太多就是吃得太少。要让孩子学会自己掌握饮食的尺度,学会控制自己的嘴巴。

营养学专家提醒家长,以下 15 种食物,孩子不宜常吃、多吃。

橘子:多吃易产生“叶红素皮肤病”,甚至会引起腹痛、腹泻或骨病。



了解孩子



菠菜:含有的大量草酸会在人体内与钙和锌生成草酸钙和草酸锌,不易于孩子吸收,可导致孩子骨骼、牙齿发育不良。

鸡蛋:每天最多吃三个,食用过量会造成营养过剩,引起身体功能失调。

果冻:本身没什么营养价值,多吃或常吃会影响孩子的身体发育。

咸鱼:常吃咸鱼的青少年,成年后患癌症的概率比一般人高30倍。

泡泡糖:含有带微毒的增塑剂,其代谢物对人体有害。

豆类:含有一种能致甲状腺肿的因子,处于生长发育期的孩子更易受损害。

罐头:其中的食品添加剂易造成孩子慢性中毒。

方便面:含有对人体有害的色素和防腐剂等,易造成孩子营养失调。

葵花子:含有不饱和脂肪酸,吃多了会影响孩子肝细胞的功能,引起干燥症。

可乐等饮料:含有一定的咖啡因,过多饮用会影响孩子中枢神经系统的功能。

动物脂肪:多吃不仅会导致肥胖,还会影响人体对钙的吸收。

烤羊肉串:常吃火烤、烟熏食品,会使致癌物在体内积攒,成年后易患癌症。

巧克力:吃得太多会使中枢神经一直处于异常兴奋的状态,易使孩子焦虑不安、心跳加快、食欲不振。

猪肝:常吃或多吃会使体内胆固醇增多,成年后易诱发心脑血管疾病。

家庭教育的基石



2. 保证孩子充分的休息。

要让孩子明白,只有按时起床、按时睡觉、按时学习,才能拥有健康的体魄,才能取得优异的学习成绩。过度疲劳不利于孩子的正常发育和成长,必须保证孩子一定的放松休息时间。要让孩子懂得休息,把学习和生活安排得有张有弛。

(1)养成有规律的作息习惯。要让孩子坚持早睡早起,不要让他熬夜。

(2)保证充足的睡眠。晚上十点到凌晨两点是最好的睡眠时间,要让孩子学会珍惜这段休息时间。

(3)不要给孩子过重的负担。要根据孩子的能力和他平常学习的情况,帮他安排课余时间,让他量力而行。

3. 让孩子坚持体育锻炼。

“青春在于运动”,经常进行体育锻炼能使孩子达到最自然、饱满的状态。多种多样的、长期的锻炼可以使孩子具有健康的体魄、十足的信心、坚定的决心和积极向上的朝气。

(1)与孩子一起锻炼。可以每天与孩子一起晨练,比如跳绳、慢跑等。这样,一方面能监督孩子坚持运动,一方面也能对孩子的运动姿势进行指导,帮孩子把握运动量,避免孩子过于劳累。

(2)鼓励孩子在学校参加体育比赛。留心一下学校最近的活动动向,看有没有什么体育赛事,鼓励孩子参加,并和他一起做赛前准备。

(3)定期带孩子去郊外活动。青少年骨子里都是好动的,家长要善于调动孩子对体育活动的积极性。周末天气好的时候,可以带孩子去爬爬山或者与他一起骑自行车周游全城。

(4)给孩子提供运动的配套物品。主动给孩子买一个他渴望已久的足球、一套英姿飒爽的运动服,孩子在爱不释手的同时,会多给自己创造一些运动的机会。



1. 你关注过孩子身体发育的过程吗?他的发育是否正常?如果不正常,可带他去医院做一次检查。
2. 孩子进入青春期后,你是否采取了与以往不同的教育方法?你认为还有哪些需要改进的地方?

No.2

只要学习好就行

——了解孩子的性格特点



情境聚焦

马晨在中学阶段学习成绩一直很好,他每天都沉浸在学海书山里,很少与同学一起玩,也不爱参加集体活动。他每天的生活都是从家到学校,两点一线。父母告诉他,“只要学习好就行”,马晨自己也这样认为。可一上了大学,住进集体宿舍,马晨便感到明显的不适应,发现自己与同学之间交往有困难。他经常因为一点小事与同学生闷气,还时不时与舍友发生冲突。马晨觉得孤独、无助,但又不知如何改变现状,对日后毕业走上工作岗位、融入社会的前途更是感到困惑和迷茫。