

586857

中学生家长学校教材



中学生

家长必读

科学普及出版社

中学生家长必读

北京市海淀区科协家庭教育研究会
北京市海淀区教育局 编
北京市海淀区妇联

科学普及出版社

内 容 提 要

这是一本献给中学生家长的书。本书从理论和实践的結合上比较系统地介绍了中学生家庭教育的重要性、青春期学生的生理心理特点、子女的理想、子女的社会交往、子女的智力发展、家长的修养以及如何教育犯过错误的子女等问题，涉及到家庭德育、智育、体育、美育诸方面的内容。它将引起家长的深思，给家长以启发和借鉴，确实是一本值得中学生家长必读的书，可做为“家长学校”的教材。

中 学 生 家 长 必 读

北京市海淀区科协家庭教育研究会

北 京 市 海 淀 区 教 育 局 编

北 京 市 海 淀 区 妇 联

*

科学普及出版社出版

(北京海淀区魏公村白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1 2 0 1 工 厂 印 刷

*

开本：787×1092毫米1/32 印张：3¹²/₃₂ 字数：7.2千字

1985年9月第一版 1986年3月第二次印刷

印数：1—30,000册 定价：0.63元

统一书号：7051·1113 本社书号：1208

中小学教育是基础教育，是提高民族素质的重要教育阶段。在这阶段，更加需要家庭教育与学校教育密切配合。因此，这类书的编著与出版，就具有特别的重要性。这样的读物，当能帮助家长解决一些教育子女的疑难问题。我希望并相信：这样的读物，能受到广大家长的欢迎。

韩作黎



一九八五年九月二十六日

编 者 的 话

——写给中学生的父母们

随着社会主义物质文明和精神文明建设的进展，家庭教育越来越被人们所重视。在实践中，广大家长和教育工作者深深体会到：家庭教育不是可有可无，而是非搞好不可。

特别是进入中学的学生，正处在身心迅速发展时期，是人生道路上的“十字路口”，能不能抓好他们的家庭教育关系重大。许多中学生的父母，不约而同地反映：“上中学的孩子很难管教，不象小时候那样听话了”。“中学生正是让家长操心劳神的阶段”。因此，广大中学生的家长普遍希望能给他们以理论上的指导，帮助他们排忧解难，按照科学的理论去教育子女。

为此，海淀区科协家庭教育研究会、海淀区教育局、海淀区妇联邀请部分专业理论工作者和有丰富实践经验的中学校长、教师，集体编写了这本《中学生家长必读》。

该书的内容，涉及到家庭的德育、智育、体育、美育、劳动教育等方面，介绍了家庭教育的基本特点，谈到了家长的修养。具体写作题目，都是从中学生家庭教育实践中常常遇到而又不太容易解决好的问题里选定的，有强烈的针对性和实践指导意义。在写作中，我们努力做到从实际出发，密切联系家庭教育实际，尽可能从理论和实践的结合上说明问题，使家长读后能解决一些实际问题。为了照顾多数中学生家长的实际阅读

水平，我们尽量做到深入浅出、通俗易懂。

该书是在海淀区妇联和教育局领导的直接指导下编写的。参加编写的同志有丁志强、毕洁光、姜丽娟、宋国梁、李正元、冯爱华、高影君、张振田、杜声威、赵忠心等。区教育局吴凤茹、王若叶同志，区妇联王青云、刘宪秀同志参加了编辑工作。主编赵忠心，负责全书的统稿、编辑工作。

由于时间仓促，书中肯定有不妥之处，欢迎家长、教师给我们提出宝贵意见。

北京市海淀区科协家庭教育研究会

北京市海淀区教育局

北京市海淀区妇联

一九八五年八月

目 录

必须重视中学生的家庭教育

-北京师范大学教育科学研究所讲师 赵忠心 (1)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

青春期学生的生理心理特点

-北京市海淀区教育科学研究所 丁志强 (4)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

家庭教育的特点

-北京师范大学教育科学研究所讲师 赵忠心 (10)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

家长的修养

-北京师范大学教育科学研究所讲师 赵忠心 (18)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

激励子女树立理想

-北京第一二三中学副校长 毕洁光 (24)

怎样对中学生进行道德品质教育

- 北京市优秀教师
.....北京市海淀区教师进修学校分校 姜丽娟 (30)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

注意发展孩子的个性

-北京师范大学教育科学研究所讲师 赵忠心 (38)
北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

家长应重视子女的社会交往

-北京第二十中学优秀教师 宋国梁 (44)

应关心中学生知识与智力的发展

-北京海淀中学优秀教师李正元 (50)
.....北京市海淀区科协家庭教育研究会会员

浅谈家庭中的美育

-北京市海淀区少年宫 冯爱华 (56)

中学生学习时的用脑卫生

-北京师范大学教育科学研究所讲师高影君 (64)
.....北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

谈谈中学生的性教育问题

-北京市海淀区教育科学研究所丁志强 (69)
.....北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

五倡五戒搞好中小学衔接

-北京第一二二中学校长 张振田 (77)

正确对待和教育犯了错误的孩子

-北京市海淀区教育局中学教育科杜声威 (85)
.....北京市海淀区科协家庭教育研究会理事

怎样帮助子女选择志愿

-北京第一二三中学副校长 毕洁光 (95)

必须重视中学生的家庭教育

赵 忠 心

孩子入学读书之前，缺乏独立生活的能力，衣、食、住、行等须臾离不开父母，家长自然觉得必须管教他们。上了小学，管得了，也觉得要管教。那么，孩子上了中学以后，家长还负不负管教他们的责任呢？

在这个问题上，一些家长是有不同认识的。有的家长认为，孩子上中学了，功课辅导不了了，主要依靠学校管他们。也有的家长认为，孩子大了，也不那么好管了，打又打不动，说又不爱听，学成什么样算什么样。总之，有一些家长，在孩子上中学以后，就好象完成了家庭教育的任务，尽到了责任，以后的教育全靠学校和社会了。这类想法，不是个别的。这些认识问题不解决，就会造成不可弥补的损失，不利于子女的健康成长。因此，必须重视中学生的家庭教育。

那么，究竟为什么要重视中学生的家庭教育呢？

一、家庭教育是中学生接受教育和影响的一条重要途径。

我们知道，学校教育、社会教育和家庭教育是青少年一代接受教育和影响的三条基本途径。我们任何一个人的成长发展，都是学校、社会和家庭三者综合作用的结果。学校、社会和家庭是青少年生活、学习的主要场所，它们就象一座“综合加工厂”，缺少哪一道工序都不利于孩子的成长。

特别是家庭，它是人们出生的地方。人们从母体出生，首

先进入家庭生活。家庭是人们接受教育和影响的最初的场所，父母是孩子的第一任教师。家庭也是人们连续生活最长久的地方，家长是任教期最长的教师。孩子入学读书以后，家庭仍旧是孩子们的主要生活场所，每天至少有三分之二的时间，在家庭里、在父母身边生活。特别是对于未成年子女来说，他们在生活上不能独立，事事都离不开父母，对父母有很大的依赖性，所以，父母对他们有很大的制约性，父母的话在子女心目中有较大的分量。父母的言行举止对于他们的思想品德、行为习惯起着巨大的影响作用，在这方面甚至可以说是起着“型塑”的作用。家庭教育是否科学，是否符合孩子身心发展的规律，对于孩子的文化知识学习、身体发育等方面都起着重要作用。

中学生和小学生、学前儿童相比，是有了一定的独立性，不象以前那样听话、那样顺从了。但他们究竟还未成年，在许多重大问题上还是应听从父母的教导。因此，孩子上了中学也不能放弃教育他们的责任。

二、中学生正是人生观萌发和开始形成的时期，处在人生道路的“十字路口”，这是人生道路上至关重要的一个阶段。

初中生一般为十一、二岁到十四、五岁，高中生一般为十四、五岁到十七、八岁。初中阶段称为少年期，高中阶段称为青年初期。整个中学阶段，统称为青春发育期。到中学阶段，孩子们对人、对事、对己，想得更广、更远、更深了。他们独立活动能力加强，活动范围进一步扩大，见识也日渐增多，眼界大大开阔。如果说过去他们对人对事对己的看法，多是受父母的制约和影响的话，到中学阶段以后，他们有了独立见解，对自己也开始考虑走什么样的路、做什么样的人的问题了。尽管他们的理想和志向，对社会的看法，还不太稳定，经常变来变去，但终究开始试着探索人生的道路了。

有人说，中学生是处在人生的“十字路口”。这种说法，不无道理。在中学阶段，孩子们的学习开始分化，大部分学生学习稳步前进，不少学生开始掉队。在思想品德上，也是如此。另外，从青少年犯罪的始发年龄也可以得到说明。北京市海淀区工读学校的学生有90%只有十四、五岁，一般都有一二年的犯罪历史。辽宁省抚顺市工读学校的学生192人中，开始犯罪的年龄在十一岁的有60人，占32%；在十二岁开始犯罪的有30人，占15.6%；在十三岁开始犯罪的有27人，占14%。犯罪始发年龄在十一至十三岁的占60%以上。而这些孩子之所以犯罪，一般都直接与家庭教育的能力、方法、家长的思想品德、生活作风、家庭关系状况等有直接关系。因此，中学生的家庭教育至关重要，甚至可以说对子女的教育是否成功，关键在此一举。如果此时此刻没有教育好，没有取得教育的主动权，那么以后再想管，再想教，将是很难很难的。

三、中学毕业以后，大部分直接走上社会，他们是我国劳动后备力量的主要成份。

我国的高等教育还不那么发达，中学毕业生大部分没有机会直接升入高等学校。目前，我国的中等学校毕业生，有70~80%要直接就业，成为我国社会主义建设事业的普通劳动者。他们在中学阶段所接受的教育和训练如何，思想觉悟、文化知识和体质发展状况，决定着我国基本的劳动后备力量的素质，关系到四个现代化事业的成败。家长切不可把培养教育子女的事看成是家庭的私事，可以管，也可以不管，可以教好，也可以任其随意发展，我们必须清醒地意识到，教育好上中学的子女，不仅是关系到千家万户的事，也是一件关系到国家和民族前途的大事，必须下气力抓好。

青春期学生的生理心理特点

丁 志 强

我们要教育好中学生，就必须首先了解中学生的生理心理特点。中学生阶段，正处于青春期。这个时期的学生，其身心发展有独具的特点。从其生长发育来看，正处在一个迅速发育的时期；从其心理发展来看，正处在一个半幼稚、半成熟的状态，是充满独立性和依赖性、自主性和幼稚性错综复杂的矛盾时期。现就其生理和心理发展特点分述如下：

一、青春期的生理发育特点

青春期的生理发育正处在一个新的迅速发育的时期，出现了一些前所未有的新特点。

(一)身体形态发育的急剧变化

儿童从出生到成熟，在生理变化上并不是直线上升的，它有起有伏、有快有慢，一般地说要出现两个突起的生长高峰。第一次生长高峰是在乳儿期，即从出生到一岁左右。在这个年龄阶段，儿童的身高和体重增长得最快，一般从出生时的50厘米左右，可以长到70至75厘米，增长了50%左右；体重从3公斤增加到6至7公斤，增加了一倍左右。人的第二次生长高峰就在青春期，这是—个人在身体发育成熟之前身高和体重的突变时期。几天不见，他们似乎突然地长高了，四肢增长很快，显得长胳膊长腿，有人称这个时期叫“蹿个子时期”。在这个新的迅速生长的时期里，有机体各部分之间以及整个有机体和环

境之间常常暂时失去平衡，造成身体的不匀称和不协调，他们的机体发育和肌肉力量的增长往往超过神经系统对各运动器官的调节能力的发展，以致暂时产生一些动作不灵巧和笨拙之感。同时，由于身体发育的突然增长，使他们意识到自己不再是小孩子，这也就增加了他们在自我意识方面的一些新体验。

(二) 大脑和神经系统的生长发育

体内的器官和组织，各有其系统和机能。到青春期，人体各系统的发育增长迅速，机能也相应地增强，并逐步趋向成熟。现仅谈谈大脑和神经系统的巨大变化。

这时期神经系统的发育日趋完善，特别是大脑皮层也发生了巨大的变化。这时期大脑的重量和体积增加得不多，但在结构上却进一步完善，主要表现在大脑两半球各部分之间的联络神经纤维在大量增加，神经之间的髓鞘化已经形成，因而脑神经细胞的分化机能基本上达到了成人的水平，第二信号系统的作用也有了显著的提高。青春期学生的学习能力、工作能力和生活能力的加强有了基础，他们已经能进行比较复杂的脑力劳动，学习比较系统的科学文化知识和一些理论性材料。但是脑的发育仍不够完善，作为高级神经活动的两个基本过程——兴奋和抑制过程仍会产生不均衡状态，主要特点是兴奋过程较强，但兴奋点不易集中，抑制过程也有了提高。同时，兴奋和抑制的相互转换也较快，但不大稳定，因此，对行为的调节控制作用有所降低，在各种活动中容易分心，他们自觉地控制自己的情绪和支配自己行为的能力还不够强，在学习、工作方面还经常出现波动现象，不能长时间的坚持。

(三) 开始进入性成熟期的显著变化

性成熟开始是这一时期的一个重要特征。男女学生在进入青春时期时，首先从体态上表现出一些明显变化：如男孩子的声

音变粗，甲状软骨开始增大，并且出现胡须、长粉刺等；女孩子的声音变尖变细，乳腺开始形成，乳房发育，并开始有月经，皮下脂肪增多，这就是所谓第二性特征。由于性激素的作用，又使人体的各器官、各系统的生长发育明显地加快了。生殖器官只有到青春期才迅速发育起来，这时人才有了生殖机能。一般地说，女孩子的性成熟要比男孩子早一、二年，女孩子从十一、二岁开始，先是外生殖器的变化，继而阴道深度增加，月经初潮，标志着性发育即将成熟。男孩子则从十三、四岁才开始进入性成熟期，十岁以前，睾丸只是缓慢地成长，到十三、四岁，它才开始活跃。首次遗精意味着男性生殖腺开始走向成熟。据调查，我国健康男性要在十六岁左右出现首次遗精。

由于生殖器官在产生生殖细胞的同时，分泌一种性激素，这种物质使两性特征发生显著变化，到了青年期，当性激素大量分泌，生殖系统发育成熟之时，生长激素被抑制，阻滞了骨骼及身高的增长，人的体型也就逐渐趋于定型。（关于性教育另有专题阐述）

二、青春期的心理发展特点

生理是心理的自然基础。随着身体的生长发育，以及学习环境和生活条件的变迁，青春期学生的心理特点也有了新的发展和变化。主要的有以下几个特点：

（一）过渡性

在儿童期的学生，更多地是依赖成人的照顾、保护，他们的独立性和自觉性都比较差，是真正的幼稚期。到青春期，则是自幼稚期向成熟期过渡的一个时期。这个时期由于身体迅猛地增长，性腺逐步趋向成熟，加之活动能力日益增强，自我交往逐渐频繁，他们的自主要求很快地发展起来了。此时，他们以大人自居，不愿家长再把他们当小孩看待，他们喜欢在各种

场合发表自己的意见，还希望别人能尊重和采纳他的意见。有时候，他们待人处事象个成年人的样子，老练、成熟、庄重，可有时候他们又会做出许多幼稚可笑的举动，似乎又成了小孩子了。在家里，父母和老人的百般体贴和过分照顾，他们会感到罗嗦，显得不耐烦。在学校举办活动时，老师嘱咐得越多，他们孩子气的行为似乎也越多，好象成心捣乱，故意不听老师的提醒和告诫。

这个时期，他们对家长和老师的话也不是那么顺从了，正从“听话”的观念向“平等”的观念过渡。尽管他们比较幼稚，但遇事却有自己的主见，而且分外固执，真是“孩子越大越不听话”。说得轻了，他们不听；说得重了，伤了他们的自尊心，会公开顶撞，弄不好还会发生彼此间的矛盾冲突。

家长和教师要看到学生的这一特点，调整原来的关系，引导他们由依附地位转到自主地位。一方面不要把他们当作“小孩子”看待，要适当地尊重他们的意见，给他们以更多的独立权力，向他们提出更严格的要求，使他们逐步克服对成人的依赖性；另一方面，也不要把他们当作成熟的青年来看待，要给予正确的指导和监督，帮助他们发展独立性和自主性。

（二）闭锁性

青春期学生，由于生理上的一系列变化必然要引起心理上的变化，他们的内心世界逐渐复杂，开始不大轻易将内心秘密表露出来，这就是青春期内锁性的特点。

这个时期，尽管他们依然和父母在一张桌子上吃饭，晚上回到家里睡觉，天天背着书包上学，可是孩子心里想些什么，整天都做些什么，和谁是好朋友，他们的兴趣爱好和志向是什么，做父母的却不一定都了解，而且孩子越大越不了解。有人做了一些研究，发现初二以后的中学生，自己放东西的抽屉总

爱加锁，似乎有什么秘密的东西不愿让人知道，其实里边并没有什么要紧的东西。他们心里的话有时不愿对长辈说，但他们却可以向自己的“知己”暴露真挚的思想和秘密。

针对这一特点，家长和教师要充分地信任和尊重他们，同时要多关心和了解他们的学习和生活，切不可长者自居，而要做他们的知心朋友，善于观察他们的表现和内心变化，经常和他们共同探讨一些彼此关心的问题，使他们有话愿意讲出来。要知道他们和成人相比，毕竟经历有限，还比较天真、幼稚，要帮助他们提高认识能力和思维批判力，特别是在选择朋友，对待友谊、爱情等方面要及时地给以正确的指导。

(三) 社会性

青春期学生的心理发展及其特点，带有很大的社会性，他们的心理在很大的程度上取决于社会和政治环境的影响。他们在考虑理想、志愿及抉择时，具有很大的现实性和严肃性。这对于他们未来生活道路的选择，具有极其重要的意义。

但是要看到他们在思想上、性格上还没有定型，外界的各种因素对他们都可能产生很大的影响，可塑性很大，即“近朱者赤，近墨者黑”。当前我国实行对外开放、对内经济搞活和一国两制的政策，无疑地对他们思维的发展和眼界的开拓是极为有益的，使他们脱离了封闭的禁锢，更加关心国内外大事以及社会问题，扩大了眼界，增长了知识，这对于树立他们的远大理想和辩证唯物主义世界观，都是极为重要的。但是也应看到，在引进国外先进技术的同时，西方的一些资本主义生活方式和不健康的东西也随之而来，有些落后的封建迷信思想和活动也有所抬头。因此，家长和教师必须善于抓住典型事例，和他们共同探讨，提高他们分辨是非的水平和抵御侵蚀的免疫力，培养他们独立思考和分析批判的能力，这样他们才能“出淤

泥而不染”，能自觉地抵制社会上不良诱因的影响。

(四) 动荡性

青春期的学生，由于处于性成熟期，神经系统的兴奋过程较强，加之他们未能充分养成控制自己的能力，因此他们的情绪情感容易波动，心理上带有动荡性的特点。

他们读了一本好书，听了一个好的报告，受到崇高思想的鼓舞，会满怀激情，朝气蓬勃地学习和工作，好象浑身上下都有使不完的劲；可是为时不久，不知什么原因，又心灰意懒，暗自伤神，苦闷失望。他们可因一件小事而狂喜得“得意忘形”，同时也会因一件小事而痛心，而悲观失望。

他们象早晨的太阳，有旺盛的生命力，热爱生活，对未来充满希望。但他们也容易冲动，有时会干出一些意想不到的蠢事和恶作剧：教室里捉麻雀、课桌里藏青蛙，他们觉得高兴；给自行车撒气，放鞭炮崩行人，他们感到有趣；用汽枪打伤人，他们硬充胆大，不顾后果；上五台山、进少林寺，也确有其人。当他们谈起理想追求时，会热血沸腾，日夜奋战；但他们遭受挫折后也最易垂头丧气，有的甚至轻生。

研究表明，青春期学生是理想、动机和兴趣发展的重要阶段，是世界观从萌芽到奠定基础的重要阶段，也是培养良好品德的重要阶段。同时也要看到，品德不良的学生往往也容易出现在这个阶段。有人统计：青春期是青少年违法犯罪总数中比例最高的阶段，也是精神病发病率的高峰阶段，这个阶段心理状态很不稳定，是心理成熟前动荡不稳的时期。

必须指出，在我国社会主义教育制度下，多年来我们对学生进行德、智、体几方面的教育，培养了一批又一批又红又专的建设人才，这充分说明青春期的学生可塑性很大，是教育上最见成效的时期，这是我们看待他们的基本点。家长和教师要