

辽宁省教育厅关工委审定的家长学校通用教材

初中生家长必读

CHUZHONGSHENGJIAZHANGBIDU

辽宁省家长学校教材编写组 编



辽宁民族出版社

辽宁省教育厅关工委审定的家长学校通用教材

初中生家长必读

CHUZHONGSHENGJIAZHANGBIDU

辽宁省家长学校教材编写组 编



辽宁民族出版社

© 申增俭 关 黎 2015

图书在版编目 (CIP) 数据

初中生家长必读 / 申增俭, 关黎主编. —2 版. —沈阳: 辽宁民族出版社, 2015. 3 (2016.3 重印)

辽宁省家长学校系列教材 / 齐再光主编

ISBN 978-7-5497-1021-8

I. ①初… II. ①申… ②关… III. ①初中生 — 家庭教育 — 家长学校 — 教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 058403 号

初中生家长必读

CHUZHONGSHENG JIAZHANG BIDU

出版发行者: 辽宁民族出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

印 刷 者: 辽宁新华印务有限公司

幅 面 尺 寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 130 千字

出 版 时 间: 2015 年 3 月第 2 版

印 刷 时 间: 2016 年 3 月第 6 次印刷

责 任 编 辑: 韩桂荣

封 面 设 计: 杜 江

责 任 校 对: 张海宁

标准书号: ISBN 978-7-5497-1021-8

定 价: 18.00 元

法律顾问: 陈 光

版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

网 址: www.lnmzchs.com

举报电话: 024-23284336

邮购电话: 024-23284335

联系电话: 024-23284340

淘宝网店: lnmz2013.taobao.com

《辽宁省家长学校教材》

编委会

主任 / 齐再光

副主任 / 郭素芹 李凤山

委员 / 曲向东 邵云 赵宝林 李兆兰

李德祥 姜作友 魏绍华 崔桂华

董玉光 宋克良 于长仁 闫井秋

王永平 李丽娟 邵洪岩 黄利群

潘士君 阎振志 韩桂荣

丛书主编 / 齐再光

丛书副主编 / 黄利群 韩桂荣

本册主编 / 申增俭 关黎

参编人员 / 高明海 任玉涛

富泰安 杨利昌

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

(摘自习近平总书记在2015年春节团拜会上的讲话)

重视和发展家庭教育

※家庭教育在未成年人思想道德建设中具有特殊重要的作用，要把家庭教育与社会教育、学校教育紧密结合起来。各级妇联组织、教育行政部门和中小学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任。要与社区密切合作，办好家长学校、家庭教育指导中心，并积极运用新闻媒体和互联网，面向社会广泛开展家庭教育宣传，普及家庭教育知识，推广家庭教育的成功经验，帮助和引导家长树立正确的家庭教育观念，掌握科学的家庭教育方法，提高科学教育子女的能力。充分发挥各类家庭教育学术团体的作用，针对家庭教育中存在的突出问题，积极开展科学研究，为指导家庭教育工作提供理论支持和决策依据。

※党政机关、企事业单位和社区、村镇等城乡基层单位，要关心职工、居民的家庭教育问题，教育引导职工、居民重视对子女特别是学龄前儿童的思想启蒙和道德品质培养，支持子女参与道德实践活动。注意加强对未成年人的思想道德教育，引导家长以良好的思想道德修养为子女做表率。要把家庭教育的情况作为评选文明职工、文明家庭的重要内容。特别要关心单亲家庭、困难家庭、流动人口家庭的未成年子女教育，为他们提供指导和帮助。

（摘自2004年中共中央8号文件《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》）

导 读

学校教育、家庭教育和社会教育是教育的三大支柱。由于家庭是孩子人生的第一所学校，父母是孩子的第一任教师也是终身教师，所以，家庭教育具有极为重要的地位和作用，孩子的健康成长离不开家庭教育。所谓家庭教育，就是家长依据国家相关法律法规和孩子成长发展的要求，在家庭生活中，通过言传身教，自觉地、有意识地对孩子实施教育影响的行为及活动。家庭教育不仅关系到孩子的健康成长，而且关系到家庭的和谐幸福，是学校教育和社会教育的基础。苏霍姆林斯基说过：“如果一个孩子没有良好的家庭教育，那么不管老师付出多大的努力，都收不到完美的效果，学校里的一切问题都会在家里折射出来，而学校复杂的教育过程产生困难的根源也都可以追溯到家庭。”

随着社会的发展，孩子的成长，家庭教育也会不断地遇到新的问题，家长的家庭教育观念就要与时俱进。作为中学生家长，要了解中学阶段的孩子正处于生理和心理发育时期，进入了青春期，这个时期孩子逆反心理增强。其原因一方面来自于孩子独立意识的增强，认为自己已经长大了，不是小孩子了，总想摆脱对家长的依赖，遇事不愿和父母商量，喜欢自己做决定；另一方面来自于孩子被要求的多，学习任务的增加，使孩子玩儿的时间变

少，心理上的不满开始逐渐增多。表现为孩子不如小学时那样听话，也不愿与家长说知心话，经常与家长顶嘴，听不得大人的说教等，这是青春期孩子的一种心理特征的反应。如果家长了解和明白了孩子的这些表现是进入青春期的正常现象，就会一方面对不违反原则的行为给予理解和宽容，进行正确的引导，另一方面就会注意讲究家庭教育方法，注意与孩子的沟通，消除孩子的逆反心理，帮助孩子度过青春期，促进孩子健康成长。

北京曾对孩子在校表现与家庭教育水平之间的关系进行调查，结果发现：家庭教育好的，孩子在校表现为优等生的占95%，基本没有后进生；家庭教育一般的，孩子在校表现为中等的占2/3，并有15%左右为后进生；家庭教育不当的，孩子在校表现为后进生的高达85%，几乎没有优等生。结论：把不当家庭教育提高到一般水平，后进生就会相应减少4/5左右；把一般家庭教育再提高到较高水平的家庭教育，优等生增加3倍左右。

本书为了使广大家长阅读后，给家庭教育提供理论和方法上的指导，在经过深入的调查并与家长和有经验的中学教师进行座谈，在认真总结了家庭教育的经验教训基础上，依据中学阶段孩子的年龄特点和心理现象及在学习和生活中易出现的问题，筛选了家庭教育中典型、常见的问题，对其进行系统的全面的分析，并遵循教育的原则，对解决或预防此类问题提出科学、合理的指导策略。全书由12讲组成，每一讲由“问题”、“案例”、“分析”、“建议”、“实践”五个部分构成。

问题：就是提出本讲家庭教育中要解决的主要问题，对问题予以界定，对相关概念进行解释，让家长明白解决本讲的问题对孩子成长的重要作用及意义。

案例：是经过精选的由工作在一线的中学教师或家长提供的真实案例或是新闻媒体的报道。这些案例不仅真实生动地反映了

家长在家庭教育上的失误以及困惑，更反映出家庭教育对孩子的影响，具有深刻的借鉴意义。通过阅读案例，能够促使家长深刻反思自己的家庭教育。

分析：结合案例运用心理学和教育学的理论，作出深入浅出、通俗易懂的分析，将问题分析透，找准产生的问题是家长家庭教育上的失误还是孩子自身的原因，便于家长理解，解除家长在家庭教育过程中的种种困惑。旨在帮助每一位家长在了解孩子的发展特点基础上，给予孩子科学、有效的指导与教育。

建议：结合“案例”和“分析”，从理论与实践的结合上，提出了有助于孩子身心发展的、具体可行的策略和方法，对解决或预防类似的问题具有针对性、可操作性和实效性。家长可以根据孩子和自身的实际情况，结合“建议”调整自己的教育方法。

实践：可以说是留给家长的“作业”。使家长从理论及实践的结合上，深化对本讲内容的理解，促进对所学知识的巩固、应用，提高和产生新的认识。

五个部分紧密结合，基本解决了家长在家教中遇到的问题，回答了家长“为什么孩子会出现这样的问题”和“孩子出现问题怎么办”的问题，使家长遇到类似问题或发现问题的苗头时不会感到束手无策。本书12讲的内容，基本上按照升入中学后，孩子易出现的问题的先后顺序安排。由于孩子个体间差异的存在，家长和教师可以根据实际情况，调整学习和讲授各讲的顺序。也可以根据孩子的突出问题，选择相关内容进行阅读或讲授。

本书编写在保持科学性、系统性、先进性、实用性的基础上，力求深入浅出、通俗易懂、以事说理，以适应不同文化程度家长的需要，使家长们都看得懂，用得上，有收获。同时，注意讲授自学兼用，既有利于教，又有利于自学。

希望家长在掌握了家庭教育知识和方法的同时，付诸行动、

持之以恒，结合孩子的实际情况，给予孩子正确的教育，促进孩子健康、快乐地成长，为孩子一生的发展打下坚实的基础。由于编者能力有限，书中的不当之处请广大家长海涵，更希望读者、同行和专家不吝赐教。

编者

目 录



第 一 讲	升入初中	适应生活 / 001
第 二 讲	把握环节	学会学习 / 016
第 三 讲	亲子沟通	注意方法 / 030
第 四 讲	调控心绪	预防逆反 / 046
第 五 讲	拒绝诱惑	健康成长 / 062
第 六 讲	珍爱生命	遵纪守法 / 074
第 七 讲	正确交友	防止早恋 / 089
第 八 讲	对症下药	矫正厌学 / 103
第 九 讲	培养意志	战胜挫折 / 117
第 十 讲	关爱他人	成就自己 / 135
第十一讲	把握技巧	应对中考 / 149
第十二讲	发展特长	规划生涯 / 164

第 一 讲

升入初中 适应生活

通过本讲的学习，让家长了解孩子升入中学，家长就要及时引导孩子积极主动地去适应新的环境，以适应中学学习科目的增加，知识量的增大，学习难度的加深，学习压力的增强；适应中学各科老师讲课的方式、方法和要求，完成由小学到中学在学习方法方面的转变，使孩子在短时间内尽快完成这几乎全方位的调整，尽快地适应中学学习生活，进入学习状态，满怀信心地迎接中学学习生活的新挑战，为孩子顺利完成学业和健康发展奠定坚实的基础。



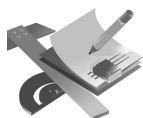
问 题

小学升入中学，对孩子满怀希望的家长在经历一段时间后，逐渐发现孩子有了变化，而这些变化令家长感到迷惑不解：为什么活泼乐观的孩子莫名其妙地表现出情绪不高？为什么孩子学习成绩比小学时下降了？为什么孩子说中学老师不如小学老师好？为什么孩子回家学习不知从哪一科开始好？为什么孩子小学学习方法到中学就不适用了？……

家长这一连串“为什么”说明了一个问题：就是刚升入中学的孩子，对中学学习生活不适应，需要引起家长的高度重视并采

取积极的方法去引导和帮助孩子尽快解决不适应问题。所谓适应，是指孩子能根据环境的变化和学习的要求，通过自我调节，使自己的心理活动和行为方式能够符合已变化的环境和学习的要求。如果孩子不能根据已变化的环境和学习的要求去调节自己，必然出现不适应新的环境和学习要求的情况，影响同学关系和学业，甚至可能发展成心理疾病，影响孩子的健康成长。

人们常说：良好的开端是成功的一半。家长只要抓住孩子升入中学的第一个学期，尤其是紧紧抓住升入中学的前两个月，帮助孩子尽快适应中学的学习生活，就会使孩子升入中学有了一个良好的开端，就奠定了孩子健康成长的基础。本讲重点是要家长了解并掌握如何预防或解决孩子升入中学出现的不适应问题。



案 例

【案例1】

张某，小学时就不主动与同学交往，由于学习在班级里是佼佼者，同学们在学习上遇到问题就去找他帮助解决，因此，与班级同学关系融洽。升入中学第一天回到家就对家长说：“我分到的班级里一个小学同学也没有，你们找学校把我调到有小学同学的班级去吧。”他母亲说：“没有小学同学更好，新的同学不知道你学习好，避免遇到问题就找你问的麻烦，你就可以专心学习了，等他们知道你学习好的时候，你已经超过他们很多了！”本来就不主动与同学交往的张某，经常坐在座位上无目的地翻书，开始感到孤独和烦恼。当学习上遇到问题时，不好意思去与同学研究解决，更不好意思去问老师，问题越积越多。班主任几次找他谈话，建议并鼓励他与同学交往，处理好同学关系，张某并没

有接受老师的建议。期中测试时成绩在班级中上游，与小学比下降很大，开始感到压力大，怀疑自己的能力。面对孩子的变化，家长也感到震惊：孩子在家学习比小学还努力，成绩怎么就会下降？是孩子智力方面出现了问题，还是……？带着一连串的问题来到学校找老师寻求答案。与老师交谈后，家长开始鼓励孩子与同学交往。在家长和老师的共同引导下，张某与同学关系逐步融洽，学习中遇到问题也积极主动与同学研究解决，同学间解决不了的问题就去问老师，成绩开始逐步上升，到七年级结束时，学习成绩在班级里名列前茅。

【案例2】

李某与王某是小学同班同学。李某贪玩儿，学习成绩一般。王某有母亲陪着学习并随时为其解决遇到的问题，各科学习成绩比李某至少高15分。升入中学后，两人分在一个班。李某放学回家后，家长督促先复习当天学习的内容，再做作业，然后预习第二天要学习的内容。开始李某不适应家长的要求，收效甚微，再加上几乎没有玩儿的时间，就抱怨家长。家长就与孩子商量制订了回家后的学习计划，安排了自由活动时间。在家长的帮助下，李某逐渐适应并形成学习习惯。王某还像小学时那样由母亲陪着学习，但只有小学文化的母亲辅导不了中学课程，告诉他有问题要及时问老师或同学。每当母亲问学习上存在什么问题，王某就说听明白了。期末考试王某各科成绩刚及格，远远落后于李某。家长看到成绩后，与老师沟通后说道：“我原以为孩子在小学和中学都是学习，就是学习内容和深浅程度不同而已，做梦也没有想到，孩子升入中学有一个适应期。所以，在这方面忽略了，没有对孩子进行引导教育，使孩子还满足于小学时听老师讲课会了就行，缺乏自我调节能力，才导致由不适应到学习成绩下

降。”后来在家长的积极帮助下，王某逐渐适应，学习成绩开始渐渐上升。

【案例3】

陈羽，爱好篮球，小学时成绩优秀。升入中学后，面对各科老师提出的要求，陈羽不以为然的说：“不就是学习嘛，小学老师没那么多的要求，我学习还是优秀。”在一次思想品德课堂上，他趁小组讨论时，给同学讲电视直播篮球比赛被老师制止，要他参与讨论，不要做与课堂学习无关的事。陈羽回家对家长说：“中学老师不讲答案让讨论，真不如小学老师好。”入中学第一次测试成绩出来后，陈羽感到很意外地说：“在中学我比在小学学习还努力，怎么一科也没有80分以上的？”家长也感到很意外地对老师说：“孩子到中学后，我看他在家学习比小学还努力，每次问他学习上有什么问题，孩子总说没问题，让我放心，真没想到刚到中学学习成绩就比小学时下降这么大！”当班主任老师给陈羽家长讲了孩子入学以来的表现后指出，陈羽就是升入中学后不适应中学多位老师的教学管理，导致学习成绩下降的，只要家长积极配合老师对孩子进行引导教育，孩子就会逐渐适应多位老师的教学管理，学习成绩就会逐渐提高。果然，在家长和老师的共同努力下，陈羽的态度逐渐转变，学习成绩也逐渐提高。

【案例4】

赵某，小学作为中队长是班级公认的学习佼佼者，深得老师的喜爱和器重。中学班级里在各小学当干部的比较，在班级干部任用上，班主任老师采取了竞选的方式。赵某虽然认真做了准备，参加竞选时还是落选了，感到很失落，认为中学老师没有小学老师好，一点儿也不给他面子，偏向竞选上的同学，开始对班

主任老师不满，在班主任老师上英语课时就不认真听。班主任几次找他谈话，希望他能各科兼顾，全面发展，成为品学兼优的好学生，他表面答应，行动上却没有起色。在一次检测课堂学习的英语单词时，赵某把事先打好的小草拿出来被班主任发现拿走，赵某就摔书，拿起笔写下：“小学老师像妈妈，中学老师太狠了，为什么这么狠哪？我恨死你了，你为什么不死啊？你不死我不活了！反正活着也没意思了，我要去死了！”写完把笔一摔趴在课桌上哭。班主任走到他身边正好下课铃声响起，好不容易把他劝到办公室去，并请来家长一起解决问题。家长听完事情经过后说：都怪我，我以为孩子在小学时是佼佼者，到了中学肯定差不了，根本没有过问孩子到中学的情况，才使孩子不能正确对待落选这件事。从误解发展到恨老师，也是我粗心，孩子曾经说过中学老师不如小学老师好，我还没在意。如果在意的话，及时和孩子谈谈，也不至于闹到今天这种程度！



分析

（一）对新的同学关系不适应

案例1中的张某，小学时就不会主动与同学交往，家长已经失去了一次引导孩子学会交往的机会。好在孩子学习好，同学有问题请他帮助解决，才使同学间的关系还算融洽。孩子升入中学后，在新的班集体里，面对的全是陌生的新同学，必然会产生陌生感和孤独感。家长本应抓住机会对孩子进行主动与新同学交往、建立新的同学关系的指导，帮助孩子尽快摆脱对新环境的陌生感和孤独感，以适应新的环境。家长却以让孩子专心学习为由对孩子进行错误的引导，再次失去指导和帮助孩子学会交往的机

会。本案中张某家长的失误就在于：

1. 错误引导，陷孩子于孤独与烦恼的境地。家长只关注孩子的学习成绩，心里就只有学习而置其他于不顾，只看到交往占用了一点儿时间，不但没有指导孩子改正不善于交往的缺欠，反而对孩子进行了错误的引导，使孩子陷入孤独与烦恼的境地。正处于生理和心理发育期的孩子，自我调节能力差，经常陷入孤独与烦恼，很可能发展成心理疾病。幸亏家长及时与老师沟通，改变了家教方法，才使张某从孤独与烦恼中走出来。

2. 对交往的重要性认识不够。张某家长之所以对孩子进行了错误的引导，是没有认识到交往已成为当今社会每个成员必备的基本素质之一。孩子也是社会的一员，教孩子学会交往，融入新的班集体就是教孩子主动适应环境，从而提高孩子的应变能力和适应能力，形成健全的个性，以便将来适应社会变化。孩子学会交往，建立起融洽的人际关系，可以在遇到问题或困难时及时得到他人的帮助，使问题或困难得到解决，同时也能培养孩子与困难抗争的坚强意志。另外，随着交往范围的逐步扩大，接触人员的增多，获得的信息量就会增多，就会从中受到启示，促进孩子尽快成熟起来，避免看问题简单化、片面化。同时，在主动交往与不断扩大交往的范围里，为孩子提供自我表现的机会，会让更多的人了解孩子，信任孩子，为其发展提供广阔的空间。

（二）对学习科目增多学习方法的不适应

案例2说明升入中学后，是否转变学习方法关系到孩子能否适应中学学习。李某的家长抓住孩子刚升入中学，就指导帮助孩子转变学习方法适应中学学习。面对孩子的一时不适应和抱怨，家长及时与孩子商量制订学习计划，并督促孩子按计划进行学习，培养孩子养成良好的学习习惯，使孩子逐步由开始的“被