

隔代·教养·智慧丛书

让我们飞得更高

——（16~18岁高中篇）——

北京市朝阳区教育委员会 编著
北京市朝阳区社区学院



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

隔代·教养·智慧丛书

让我们飞得更高

(16~18岁高中篇)

北京市朝阳区教育委员会
北京市朝阳区社区学院 编著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让我们飞得更高: 16~18岁: 高中篇 / 北京市朝阳区教育委员会, 北京市朝阳区社区学院编著. —北京: 中国商务出版社, 2016. 4

(隔代·教养·智慧丛书)

ISBN 978-7-5103-1491-9

I. ①让… II. ①北… ②北… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 082689 号

隔代·教养·智慧丛书

让我们飞得更高

RANG WO MEN FEI DE GENG GAO

——16~18岁高中篇

北京市朝阳区教育委员会 编著
北京市朝阳区社区学院

出版: 中国商务出版社
发行: 北京中商图出版物发行有限责任公司
社址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号
邮编: 100710
电话: 010—64255862 (编辑三室)
010—64515150 (发行部)
010—64263201 (零售、邮购)
网址: <http://www.cctpress.com>
网店: <http://cctpress.taobao.com>
邮箱: cctpress@163.com
照排: 北京宝蕾元科技发展有限公司
印刷: 北京密兴印刷有限公司
开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16
印张: 10.5 字数: 138 千字
版次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书号: ISBN 978-7-5103-1491-9
定价: 20.00 元

版权专有 侵权必究

盗版侵权举报电话: 010-64245984

如所购图书发现有印、装质量问题, 请及时与出版部联系。电话: 010-64248236

编辑委员会

主 编：马金东 付 琳

副 主 编：白新睿 韩 斌

编审委员：李 雪 孙国华 温永春 王 奇

常京娥 齐慧芳 杨 帆 邓春蓉

薛 梅 李彦超 苏 丹 陆姗姗

周 丹

编写委员：郭长连 王靖磊 裴国栋 田继明

总 序

青少年的教育是一项系统工程，家庭教育、学校教育、社会教育，三者有机地结合在一起，相互影响、相互作用。在这项系统工程之中，家庭教育是基础。

父母应当承担家庭教育的主要责任，这是父母的义务，也是孩子成长的需要。但由于多种原因，在我国城乡不少的家庭，是祖辈在看护孩子，或是祖辈帮助子女看护孩子，尤其是婴幼儿、小学阶段的儿童。这就有了隔代教养的问题。

一个国家要发展，要前进，现今依靠隔代教育；孩子的教育与成长是祖国明天的希望，那么带孩子人的素质与修养的提高成为一个重要的研究课题。正是在这一背景下，朝阳区教委审时度势，在广泛调研的基础上组织相关专家学者编写了隔代·教养·智慧丛书，力图通过文本的形式为隔代教育家庭提供针对性的指导与服务。

本套丛书力图避免知识传授型的教科书模式，将生活中经常出现的隔代教养问题以情景再现的方式展现出来，进行分析和讲解，而不是直接评判孰是孰非，谁对谁错。作者从各阶段孩子的体格、神经、心理和智能发育时期的生理特点介绍入手，归纳总结出每一阶段孩子成长的特点、经常出现或遇到的问题，通过个别案例的分析阐述提出解决与应对措施，理论与实践兼顾，科学与艺术兼顾，普遍与特殊兼顾，养育与教育兼顾，终身性与阶段性兼顾，具有较高的科学性、理论性、指导性，





希望能起到举一反三的作用，为遇到问题和困难的隔代教育家庭提供借鉴与参考。

本丛书在编写过程中，得到了区教委、区家庭教育指导中心及家庭教育专家学者的大力支持，在此我们一并表示感谢。在丛书中肯定有不少不足之处，恳请大家批评指正。

马金东

2016 年 4 月 23 日



前 言

隔代教养，虽然并非中国所特有，但在中国却是一种普遍存在的家庭教养方式。在广大中国家庭的经济状况不足以支撑单纯亲代教养（指只有父母来教养未成年人，下同）所需财力和精力的情况下，三代人组成大家庭，不仅是家庭之幸事，更是社会之幸事。因为隔代教养不仅惠泽了年轻的父母，让他们能够在生活和工作的双重压力中得以喘息，它还实实在在地为中国经济发展提供了部分动力。

如果我们把纯粹的隔代教养（只有隔代老人来教养未成年人）和纯粹的亲代教养看作是家庭教养的两极，那么大多数家庭的情况是处于这两极之间，既有隔代教养成分，又有亲代教养成分，只是两种成分在每个家庭中所占的比例不同罢了。两种成分对于未成年人的成长虽然都有着切实的帮助，但实际情况证明，如果亲代教养成分的比例过小，往往会对未成年人的成长不利。心理学研究也证明了亲子关系的疏离会对未成年人健康人格的形成产生负面影响。因此，最理想的情况是：亲代教养始终要在家庭教育中唱主角，隔代教养作为亲代教养的补充，承担为年轻夫妻减轻压力，排忧解难，拾遗补阙的作用。

然而在隔代教养与亲代教养共同存在的家庭教育模式中，由于两代成年人成长的时代不同，行为和认知都存在着很大的差异，因而极易在教养理念和教养方式上发生分歧。这种分歧往往会成为三代人家庭中各种矛盾的主要来源，必将无法形成家庭教育的合力，因而非常不利于第三代的成长。



为了解决隔代教养存在的必然性与隔代教养带来分歧的可能性之间的矛盾，我们努力尝试编辑了本套丛书，试图引发两代人的思考，跨越代沟，把亲子教育与隔代教养相融合，形成合力，共同陪伴孩子快乐自信地成长。

本书是 16~18 岁的高中篇。这个阶段的隔代教养，祖辈多数年事已高，家庭教育作用渐渐弱化，但由于中国传统的家庭观念和祖辈在孩子成长中无可替代的角色，祖辈在家庭教育中的影响不可能戛然而止，他们在淡出的过程中仍具有十分重要的定向把关、维护家庭和谐的作用。本书紧扣 16~18 岁青少年的发展特点和规律，分“当好审美顾问”“注重习惯养成”“呵护心理健康”“还权鼓励自主”“助力放飞梦想”五个主题，试图清晰展现高中三年孩子成长中可能遇到的困惑和问题，为这个阶段的孩子家长提供家庭教育的前瞻性和解决问题的借鉴。

高中三年，正处于人生观、世界观、价值观初步形成的关键阶段，这是一个人从幼稚到成熟的转折时期，是个性形成、自主发展的关键时期，此时对未来的向往、憧憬也最多、最丰富，当然世界观尚不成熟，还处于变换之中。在这个开始构建自我同一性的特殊阶段，如果本书能提供一些有益借鉴，与家长们一起帮助孩子指导航向，对孩子人生规划提供必要的引导，让孩子对未来的人生有正确的规划，帮助孩子更加宏观、全面地看待自身的优势与不足，切实养成自我教育、自我设计的理念，促进他们更加全面、更加健康地成长，将是对编者们最大的鼓舞和鞭策。

目录 Contents

第一章 当好审美顾问	1
1.1 高中生要减肥家长怎么办?	3
1.2 家长如何指导高中男生刮“胡子”?	7
1.3 如何管教“潮”孩子?	9
1.4 高中生不满意自己的相貌家长如何引导?	15
第二章 注重习惯养成	19
2.1 高中还马虎家长怎么办?	21
2.2 如何纠正高中生睡懒觉的坏习惯?	24
2.3 高中生周末应该做家务吗?	27
2.4 高中生需要加强体育锻炼吗?	31
2.5 高中生涉足理财长辈应如何对待?	34
2.6 高中生的业余活动还要不要?	37
第三章 呵护心理健康	43
3.1 隔代教育如何呵护高中生的心理健康?	45
3.2 高中生的“逆反心理”家长如何应对?	49
3.3 如何帮助孩子化解不良情绪?	53
3.4 高中生家长如何客观看待孩子学习成绩?	58
3.5 家长可以通过与人比较激励高中生吗?	64



3.6	如何帮助人际关系不良的孩子？	69
3.7	如何与上高中的子孙探讨性健康问题？	74
3.8	家长如何帮助高中生戒除网瘾？	79
第四章	还权鼓励自主	85
4.1	上高三的孩子最需要什么？	87
4.2	高中生为何与家长疏远了？	91
4.3	如何面对“神秘”的孩子？	95
4.4	高中生有事儿为何喜欢找祖辈商量？	100
4.5	如何营造有利于高中生学习的家庭环境？	102
4.6	家长如何对待高中生的异性交往？	105
第五章	助力放飞梦想	113
5.1	“两代”家长如何与高中生一起憧憬梦想？	115
5.2	如何帮助高中生提高学习效率？	119
5.3	在学习目标上如何与孩子达成共识？	123
5.4	高中生厌学家长怎么办？	127
5.5	家长如何帮助高中生应对考试焦虑？	130
5.6	高中生成绩不理想就没出路了吗？	133
5.7	孩子备战高考家人应该注意什么？	138
5.8	面临高考如何注意孩子饮食？	142
5.9	“两代”家长如何帮孩子选择大学？	145
5.10	如何与孩子一起面对境外大学的诱惑？	148
5.11	为什么支持孩子选择高职？	152

第一章

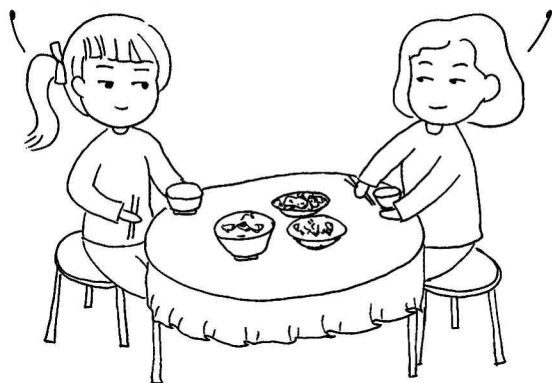
当好审美顾问



1.1 高中生要减肥家长怎么办?

同学都笑我胖，
晚饭我不想吃了。

不能盲目减肥，
最好订个锻炼计划。



成长故事

镜头一：

王璐红润白皙的脸蛋儿特别招人喜爱，每当她回家，奶奶都笑得眼睛眯成一条缝儿。上高中了，孩子学习任务重，奶奶每天叮嘱家人要保证孩子营养。可最近孩子这不吃那不吃，每天照镜子一脸不开心，嫌弃自己胖了，这对热衷于食品“采购”的爷爷打击颇大。原来王璐看着同学们个个“窈窕淑女”，而自己买衣服却要先问有没有合适的号，开始有了烦恼，于是她开始坚持节食，跑步，减肥效果明显，她变得苗条多了。经商的妈妈

这下遇到了知音，开心地研究热量、食谱，每餐水果、蔬菜、粗细搭配；奶奶发现孙女的食谱变化了，坚持要给孩子加营养。为难的爸爸每次听到老人唠叨，就轻描淡写地劝说：没事，您老放心，她们坚持不了多久！

镜头二：

正上高二的李大力膀大腰圆，被同学们冠名“相扑选手”，对同学调侃的玩笑，大力一般都会报以自嘲的微笑，但心里对自己这身肉也很反感，只是管不住嘴，每当周末或者父母忙得不愿做饭，一家三口在外大吃一顿大力都特别开心，但常常吃完后就后悔。而且有过几次减肥的想法，父母不以为然，总说：“别盲目减肥，这年龄正长身体呢！关注体型还不如在学习上多花点心思。再说，无论是节食还是药物减肥，都会对身体有一定损害，如果真想减肥，就制订个计划，每天坚持锻炼吧。”

于是大力每天拿出时间来到操场跑步，三餐也稍稍减少了食量，可减肥效果并不理想，有时难免流露急躁情绪。姥爷对大力减肥的想法表示支持，一直建议少在外跟着父母吃大餐、快餐，尽量回家吃“家常便饭”，辅之以适度锻炼。

观点一：孩子正长身体，而且学习任务重，坚决不支持减肥。

观点二：肥胖是一种病，应该让孩子意识到肥胖的坏处，逐渐养成科学饮食习惯。

故事评析

无论是青春期的男孩还是女孩，都有一颗爱美之心。高中阶段学习任务繁重，运动机会相对较少，热量消耗少，而多数家庭急于给孩子补充营

养，多余的热量自然就会转变为脂肪蓄积在体内，久而久之出现了不少小“胖墩儿”，影响了孩子身体健康和体形美。而这个阶段的孩子在乎自己的外貌，如果家长和老师不能及时给予指导，他们会通过道听途说、网络支招等，采取自己以为有效的方式让自己更美，所以家长良好的生活习惯以及对孩子的科学引导特别重要。

按照美国著名营养学家阿德勒·戴维斯（Adele Davis）的理论：现代人的营养状况是“相对营养过剩，绝对营养不足”。主要是说，在碳水化合物、蛋白质和脂肪这三大能量来源的指标上，总体呈现全面过剩状态。但具体到膳食纤维、各种维生素、微量元素、矿物质等，却因为过度追求效率而放弃了原有的杂食传统，造成严重的不足。科学饮食应结构均衡、营养平衡，其蛋白质、脂肪、碳水化合物的比例要合理。碳水化合物提供的能量应占每天能量消耗的 60% 左右，脂肪占 25% 左右，蛋白质占 15% 左右。人们每顿都应补充粮谷类食物，早 30%，晚 30%，中午可以多补充一点，40% 左右。我国传统膳食中缺乏足够的富含维生素 D 的天然食物，加上我国居民尤其是女性常“以白为美”，近年来又流行“以瘦为美”，平时出门抹防晒霜、撑遮阳伞，长时间室内工作不晒太阳，这就在很大程度上阻碍了维生素 D 在人体中的合成。而维生素 D 的缺乏，不仅影响骨健康，也直接影响胰岛素分泌、影响血压指标、影响脂肪组织的分化。

两个故事中孩子的表现都是成长中很自然的生活现象，家长应以平常心待之。王璐“看着同学们个个‘窈窕淑女’，而自己买衣服却要先问有没有合适的号，开始有了烦恼”，这对爱美的高中女生是情理之中的事儿，家长此时应因势利导，给孩子普及科学饮食、注意体育锻炼的知识是很好的时机，孩子根据自己的情况采取措施“开始坚持节食、跑步，减肥效果明显，她变得苗条多了”。妈妈与孩子一起“研究热量、食谱，每餐水果、蔬菜、粗细搭配”，既帮助孩子化解问题，又增进了亲子关系和谐；“奶奶发现孙女的食谱变化了，坚持要给孩子



加营养”，祖辈疼爱孩子的心情也无可厚非，而且高中生有自己的选择和观点，只要家长不强求，这些亲人间的沟通都不是问题。李大力“心里对自己这身肉也很反感，只是管不住嘴，每当周末或者父母忙得不愿做饭，一家三口在外大吃一顿大力都特别开心，但常常吃完后就后悔”。作为家长对孩子追求健康美应该予以支持。是否肥胖，应该按照相应的指标去衡量。

智慧锦囊

健康要诀：崇尚健康美，合理膳食，适度运动，营养均衡。

(1) 如果孩子想减肥，应该到正规养生机构（或医院）做相应检查，是否肥胖让科学指标说话，让孩子对自己有更确切的认识。

(2) 了解一些平衡膳食的知识，根据孩子年龄、体重、身高、运动量等，合理调节膳食，既保证孩子需要的营养供给，又不因营养过剩给孩子身心造成负担。

(3) 对超重、肥胖的孩子，在适当增加运动量的同时，应科学调整饮食结构，少让孩子摄取高热量食品，多吃菜蔬、高营养低热量的食物，如鱼类、精肉、豆制品等。未成年孩子因饮食不规律或营养摄入过量导致肥胖，需要在专业营养师或医生的指导下进行减肥，盲目减肥治标不治本。

(4) 每天晒太阳半小时以上，以促进维生素 D 在人体中的合成，利于脂肪分化。但夏季日光强烈时晒太阳要防止紫外线过敏，最好的时段是 8 至 10 时和 16 时至 19 时，而且不要隔着玻璃晒太阳，要尽量将皮肤暴露在外，让阳光与皮肤亲密接触。晒太阳时最好穿红色服装，可以化解掉杀伤力很强的短波紫外线。

(5) 家长要养成科学健康的生活习惯，为孩子做好健康生活的示范。



1.2 家长如何指导高中男生刮“胡子”?



成长故事

镜头：

爸爸发现小龙最近开始剃“须”，经常偷偷用自己的剃须刀清理他那些细小的茸毛，便打着哈哈告诉儿子：“你那也叫胡子？刮吧，越刮越黑，越刮越多！”小龙充耳不闻，我行我素。

爷爷的胡须稀疏，想留胡子，却总长不到满意效果，知道小龙刮“胡子”，旗帜鲜明地制止：“小小年纪刮什么胡子？有点儿胡子更像男子汉！”

不管父亲和爷爷如何说，小龙依然执着，每天盯着镜子小心翼翼“铲除”胡子，刮不掉的“残余势力”还动手拔掉……

观点一：青春期的“茸毛”还不是真正的胡须，不应过早剃。

观点二：男孩子都有这个成长过程，不必太在意，顺其自然就好，不用过问。