

徐 文 著 Xu Wen

人在成长的过程中，会出现许多次形式多样的叛逆行为。每一次叛逆都伴随着不同程度的挑战，而在挑战中才能认识自己、发展自己。家庭教育是一门科学，也是一门艺术，培养教育孩子是非常复杂而又艰巨的工程。



关注成长

Pay Attention to Growth

Ramble on the adolescent's education

漫谈青少年教育

一个人应该努力成为一个会学习的人，活到老学到老，还要当一个探索者，探索不懂、不会的问题。因为知识不仅会使我们聪明，更重要的是，知识会使我们明白事理，使我们的人生更加有意义。



敦煌文艺出版社



作者简介

徐文，1982年毕业于西北师范大学数学系，1998年开始攻读西北师范大学教育硕士。1997年获得高级教师资格。在兰州十一中从事教育教学工作的二十多年里一直承担班主任的工作。

责任编辑：侯君莉

装帧设计：马吉庆

学校教育

顺利地接受学校教育

学会学习

家庭教育

必不可少的家庭教育

学点教育孩子的知识

父母的日常事务

自我教育

勇敢地面对各种变化

认识叛逆期心理

走出成长的误区

走向快乐人生

解读青少年各阶段的心理及行为特征

解读青少年心理

解读青少年的发展

能力小测试

上架建议：教育类

ISBN 978-7-80587-960-4



9 787805 879604 >

定价：19.00元

图书在版编目（C I P）数据

关注成长:漫谈青少年教育 /徐文著. —兰州: 敦煌文艺出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-80587-960-4

I.关... II. 徐 ... III. 青少年教育 IV. G775

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第171856号

书 名 关注成长:漫谈青少年教育

作 者 徐 文 著

责任编辑 侯君莉

封面设计 马吉庆

出版发行 敦煌文艺出版社(730030 兰州市南滨河东路 520 号)

印 刷 兰州瑞昌印务有限责任公司(兰州市定西南路二支路 134 号)

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 6.25 插页 1

字 数 135 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1~1 200

书 号 ISBN 978-7-80587-960-4

定 价 19.00 元

(敦煌文艺版图书若有破损、缺页可随时与本社联系更换)

版权所有·翻版必究

序 言 | PREFACE

蔡涵勤

随着我国经济建设的迅猛发展，教育发展也成为大家关注的焦点，伴随着家长对子女期望值的飙升，望子成龙，望女成凤，成为每个家庭无可非议的愿望。而从民族、国家、社会发展的意义上讲，关注青少年的健康成长，是关心国家未来人才培养的大问题。这不仅关系到中国社会未来的发展，民族的伟大复兴，更影响到每个家庭成员之间能否和谐相处。由此，社会各界甚至每个家庭都很关心青少年的成长问题，连带也自然要关注学校教育及相关办学行为。这就要求我们具体从事教育教学的人们，不能不研究学校教育的艺术性、科学性，努力探索和实现良好的教学效果。

为了每个学生快乐、健康的成长，

学校为学生提供了良好的受教育环境，在强调教育教学工作应该符合教育规律和学生身心发展的特点，面向全体学生的同时，注重培养学生独立思考的能力、创新能力和实践能力，促进学生全面发展。结合课程标准、课程设置、课程改革及教学方法，将学生的德育与智育教育有机地结合在一起，形成社会、学校、家庭及学生个人相互配合的科学教育体系，使每个受教育者具有良好的道德素质和行为习惯，这是每个教育工作者的职责。

徐文老师既是一位数学老师，还长期担任班主任，与学生的密切交往和心灵沟通，使她在数学教学专业之外，比较留意学生的思想品德及行为习惯教育。日积月累，就有了这部文稿的成书。

初中三年的学习生活是学生身心健康发展的重要时期。徐文老师通过自己教学生涯中对学生多年的跟踪研究，全面细致地分析了初中生心理发展的基本规律和易发生的问题，根据学生表现出来的问题，将学生心理发展的特点划分成各阶段进行了深入的研究，延展了“严格管理与建立良好师生关系相结合，自然成长与适应社会发展需要相结合，个性发展与接受学校教育、家庭教育相结合”的观点，并丰富其实践意义，强调对学生的教育管理活动更加个性化，更加合理化，突出了对学生成长过程里的人文关注及身心和谐发展的重视。

“学生的问题就是我们的思考”，是教育工作者的职业要求之一，徐文老师正是这样做的，她以积极热情的工作态度，对学生在学习生活当中遇到的问题进行了长期、大量的观察研究，关注 13 岁至 16 岁学生成长过程中的每个细节，体察他们的喜怒哀乐，认真归纳

出了一些备受关注的焦点问题，进行深入思考。在书中不仅提出如何使青少年顺利地接受良好的学校教育，而且较为详细地提出学校教育、家庭教育在“教心”、拥有良好心理素质的同时，如何更好地发展学生的内在潜力，树立良好的自信，获得科学的思维方法，使学生对生活充满乐观的认识。提出了如何建立良好的家庭教育氛围，每一位教师和父母如何帮助青少年拥有未来发展意识。针对青少年的自我教育，帮助青少年勇敢地面对自己的同时，提出了如何不断积累自己对成功的体验，培养自己坚持永不放弃的精神。在找到适合自己的学习方法，取得良好的学习成绩的同时，如何培养学习意识、学习精神等等，这些经验和方法闪烁着作者对教育教学的感悟，比较切合实际，也就有了很强的针对性。

该书是在已通过兰州市教科所教研课题鉴定的市级课题基础上做出的进一步研究，在这个过程中，作者收集了大量的第一手资料，进行了大量的个案研究，并做了具有一定科学精神及实践价值的探索，言语中肯，方法有效，理论性强，具有一定的指导作用。教师们应当读一读，13岁至16岁青少年及家长时常读读，也是大有裨益的。

2009年5月11日

* 本序文的作者是兰州十一中校长、高级教师。

>>> 第一章 学校教育	001
--------------	-----

第一节 顺利地接受学校教育

- 一、教育是人类发展的需要 / 003
- 二、教育是个人成长的需要 / 006
- 三、学校教育的意义 / 008
- 四、获得最佳的学习能力 / 013
- 五、学会自我教育 / 018
- 六、获得学习知识的途径 / 031
- 七、积累自己的成功经验 / 033
- 八、开发智力潜能 / 037
- 九、拥有健康的心理素质 / 041

第二节 学会学习

- 一、初中阶段学习的主要特点 / 044
- 二、掌握学习要领 / 045

三、拥有良好的学习方法 / 048

四、拥有良好的学习习惯 / 051

第一节 必不可少的家庭教育

一、家庭的文化背景决定了孩子的成长 / 057

二、父母这个角色难当，父母的事情难做 / 060

三、家庭教育的智慧使学生获得自信 / 062

四、走出家庭教育的几个误区 / 064

五、父母的智慧是孩子心中的一盏长明灯 / 067

六、好孩子是“帮”出来的 / 068

七、引领孩子获得成功的体验 / 072

第二节 学点教育孩子的知识

一、WHIFM 教育法 / 075

二、家庭教育中的“五忌” / 077

三、家庭教育成功的秘诀 / 079

第三节 父母的日常事务

一、为孩子的大脑提供“营养” / 083

二、为青少年的发展搭建平台 / 089

第一节 勇敢地面对各种变化

- 一、青少年的生理变化 / 095
- 二、青少年成长阶段中的认知变化 / 100
- 三、青少年常见的心理疾病 / 102
- 四、青少年常见的情绪障碍 / 104
- 五、青春期早恋现象解析 / 107

第二节 认识叛逆期心理

- 一、叛逆心理类型 / 113
- 二、叛逆行为的危害 / 115
- 三、消除叛逆心理，树立正确的人生观 / 117

第三节 走出成长的误区

- 一、“过度自卑”的危害 / 120
- 二、摆脱“学习的困境” / 123
- 三、从“后进生的错觉”中走出 / 126
- 四、“无知谎言”中的危害 / 129
- 五、辨析“从众心理” / 130
- 六、抵制“网络世界”的诱惑 / 131

第四节 走向快乐人生

- 一、采用正确的方法获得同学的尊重 / 134

- 二、勇敢地面对挫折 / 136
- 三、勇敢地正视烦恼 / 138
- 四、注重个人修养 / 141
- 五、青少年不同阶段的品质培养 / 146

>>> 第四章 解读青少年各阶段的心理及行为特征 153

第一节 解读青少年心理

- 一、解读初一第一学期的学生 / 156
- 二、解读初一第二学期至初二第一学期的学生 / 159
- 三、解读初二第二学期至初三第一学期的学生 / 163
- 四、解读初三第二学期的学生 / 168

第二节 解读青少年的发展

- 一、解读青少年的需要 / 171
- 二、解读青少年的性心理 / 173
- 三、解读青少年心目中的老师 / 176
- 四、解读青少年心中的家长与“我”的关系 / 178

第三节 能力小测试

- 一、自控能力小测试 / 180
- 二、看图测试 / 183
- 三、开发大脑潜力的小游戏 / 186
- 四、培养注意力的小游戏 / 186

后记 / 189

第一章

DIYIZHANG

学校教育

XUEXIAO JIAOYU

> > >



第一节 顺利地接受学校教育

一、教育是人类发展的需要

谈到教育，人人都有自己的看法，几乎人人都承认教育对人一生的发展具有重要的意义。

人在不同阶段应该接受不同的教育，从而适应人类自身发展的需要。

由于人的一生是一个不断变化的过程，每一个变化过程都伴随着某种特殊的心理和生理状态，它们不仅承接以前曾有过的状态，并且还能够现阶段得到发展或完善，同时又为迎接下一个变化奠定基础。人只有在不同的发展阶段，接受不同的教育，才能使自身得到全方位的拓展，才能获得健康、快乐的人生体验。

接受良好的教育，对发挥人的内在潜力具有积极的推进作用。

在研究中我们发现，人的一生大致可以划分为九个阶段，在这九个阶段里会有不同的心理需求，需要得到不同的心理疏导和帮助：

第一个阶段：胚胎形成~0岁是胚胎形成期，接受胎教。科学家们发现，当卵子和精子结合形成一个胚胎后，平均每分钟生长出25万个脑细胞，它对将来的学习能力和生存能力起着决定性的作用。因此，进行胎教是妈妈的事。

第二个阶段：1~3岁是婴幼儿的成长期，接受幼儿教育。如学会爬行、走路、吃饭、说话、使用工具、学会模仿、使用语言……这些都需要父母的精心呵护和教育。在这个阶段，长辈通常是老师，经验是父母育儿的教材。

第三个阶段：4~6岁是儿童成长期，接受学前教育。通常这种教育是在幼儿园完成，学习如何与小朋友相处、学会听老师的话、学会关心他人、学会做游戏、学习唱歌……在这个阶段，幼儿园的老师是实施教育的人员。

第四个阶段：7~12岁是儿童发展成熟期，接受小学教育。开始接受正规的学校教育。在学校学习期间，除了学习生存知识以外，同时学会学习，如学会认字、算术，学会与人交往，养成良好的生活习惯和学习习惯等。学校的老师是主要实施教育的人员。

第五个阶段：13~16岁是青少年成长期，接受中学教育，也是进一步接受学习能力和社交能力的教育，同时培养高尚的道德情操，树立远大的理想，养成良好的学习习惯等。这个时期的施教者主要是学校老师和学生自己。

第六个阶段：17~26岁是人的成熟期，接受高中、大学教育。这一阶段是进一步提高学习能力的教育，同时培养研究能力，不断拓展知识面。这个时期的施教者主要是学习者本人和学校老师。

第七个阶段：27~45岁是发展机遇期，接受社会教育。通过进入实际生活，使自己更加适应社会环境，更好地发挥自身的潜力，为社会做出自己最大的贡献，这个时期的老师主要是本人和社会生活。

第八个阶段：46~65岁是更年期，接受更年期教育。随着生理上发生的巨大变化，进一步地学习如何调整自己的心态，将自己的经历变成经验，再将自己的经验变成财富，同时用自己的人生经验引导晚辈。在这个时期，更多的是自我教育。

第九个阶段：65岁以后是老年期，接受健康、长寿教育。进一步学习如何使自己拥有健康的心理和健康的身体，学习如何能够延年益寿。这个时期完全属于自我教育。

从人的年龄及接受教育的相互关系中，我们可以看出，从0~26岁所接受的26年的教育，直接影响一个人以后50多年的社会生活。因此，从胎儿期~26岁的教育，对人一生的影响是非常重要的。

13~16岁为青少年成长阶段，是接受初中教育的最佳阶段。虽然青少年成长阶段的课程设置仅有三年，但是去掉前期的适应时间和后期的转轨时间，真正属于青少年的学习时间却很短。在这三四年的成长阶段里，青少年要经受严峻的心理考验，要经受各种好奇心的干扰，要拥有极强的自我克制能力和自我管理能力，使自己拥有正确的人生观、良好的生活习惯和科学的学习方法等。青少年的成长阶段是人生最关键的时期，由于生理上的一系列变化，心理上面对的是一个崭新、奇异的体验，因此，这个时期也是一个形成自

我意识的关键时期。

二、教育是个人成长的需要

所有的家长都希望自己的孩子在健康成长的过程中接受良好的教育。学生也都希望自己能遇到一位好老师，学到更多有用的知识。

人分四品：“有德有才是珍品，有德无才是正品，有才无德是次品，无才无德是危险品。”这是社会上通行的对人才的认可标准。有学生认为“有才无德是正品，无德无才是次品”，他们对“珍品”“危险品”的说法不能理解，更不能理解四种“人品”的真正含义。在学生看来，“才能”“成绩”比“品德”更重要。

作为一名学生，接受良好的学校教育，不仅仅是避免做一个“次品”或“危险品”，也不仅仅是为了做一个“正品”，而是使自己成为德才兼备的学生，使自己成为“珍品”。

人的品德比才能更重要。

学生到学校学习，学到的不仅是文化知识，更重要的是品德教育。通过接受良好的教育，可以在各个阶段获得良好的发展，最重要的是为了明天的发展做好充分准备。

接受良好的学校教育的意义主要体现在以下几个方面：

（一）良好的教育使人获得最佳的发展

学校教育是一个人发展、成长过程中必不可少的需要，特别是青少年，在一个既接受“塑造”，又接受自我“设计”的阶段，不能缺少学校教育。