

丛书主编/廉振亚 陈艳华



给家长的建议丛书



给中学生家长 的100条建议

◎ 申培轩 王本法
张宝华 郭慧/编著



中国工人出版社

给家长的建议丛书

主编 廉振亚 陈艳华

给中学生家长的 100 条建议

申培轩 王本法 编著
张宝华 郭 慧

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

给中学生家长的 100 条建议/申培轩等编著. - 北京:中国工人出版社,1999.6

(给家长的建议丛书/廉振亚、陈艳华主编)

ISBN 7-5008-2150-6

I. 给… II. 申… III. 中学-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11413 号

出版发行:	中国工人出版社 (北京鼓楼外大街)
印刷:	北京市昌平前进印刷厂
经销:	新华书店北京发行所
版次:	1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷
开本:	850×1168 毫米 1/32
字数:	216 千字
印张:	9.25
印数:	1~3 064 册
定价:	13.50 元



给家长的建议丛书

《给学前儿童家长的100条建议》

◎ 马彦春 / 编著

《给小学生家长的100条建议》

◎ 宋广文 韩仁生 唐爱民 张勇 / 编著

《给中学生家长的100条建议》

◎ 申培轩 王本法 张宝华 郭慧 / 编著

放飞孩子

(代序)

父母是孩子的第一任教师，家庭是孩子人生旅途的第一站。母亲用十月怀胎的艰辛所缔造的还仅仅是一个生物意义上的人，要想使其成为一个社会人，成为既能适应社会，又能够为社会服务的人，就必须对其进行教育。无数的事例一再证明人人在其社会化（即从生物人向社会人转变）的过程中都需要教育。“天性愚钝的人需要受教导，好使他们摆脱愚蠢，这是无人怀疑的。其实聪明人更需要受教育，因为一个活泼的心灵如不去从事有用的事情，他便会去从事无用的、稀奇的、有害的事情，正如田地越肥沃，蒺藜便越茂盛一样。”爱孩子是连母鸡都会做的事情，然而要教育好孩子却不是每个父母天生就能够做到的。特别是目前，独生子女日益增多，家庭教育就更加难做。很多家长空有望子成龙之愿，而缺乏育子成人之法，或法不得当。例如，有的只知一味疼爱甚至溺爱孩子，有的则信奉“棍棒底下出孝子”的信条，另一些人则对孩子放任自流，任其自我发展。所有这些都不是好的办法。

我们认为，无论是对婴幼儿、还是对儿童和青少年的家教工作都必须遵循以下几个方面的原则：

1. 全面发展、德育为首的原则。教育孩子成人、成才，德、智、体、美、劳五育缺一不可，每一育在人的发展中都有着其他各育所不可替代的作用。德为人之本、智为人之能、体为人之基、美能美化人生、劳能服务和锤炼人生，因此，在家教中家长应注意对孩子进行全面发展、五育并举的教育，决不应该只抓一点，不计其余。当然在五育并举的过程中，还应当注意贯彻德育为首的原则。因为德是人之为人的根本，是人一生的方向。我们祖先所造的“人”字就是一撇一捺相互支撑，一撇谓之德、一捺谓之才，德才兼备才能够撑起一个人字。人可以无才，但不可以无德，有德无才，已经具备了人的形状，而有才无德，连人的形状也没有了。有德无才的人最起码还是一个“好人”，而有才无德的人，就只能会干坏事了，才越大，危害也就越大。所谓“德为才之师，才为德之资”，说的就是这个道理。

如果说学校在孩子的智育方面有着不可替代的作用的话，那么，家庭教育在孩子品德的教育方面则有着得天独厚的条件。家庭是孩子最初的港湾，孩子就是从这里开始自己的人生航程的，而决定孩子航程方向的就是孩子的品德。所以，为了使孩子的人生航程不至于偏离正确的航向，家长就应当教孩子学会关心、学会感激、学会爱人、学会体谅、学会宽容、学会处理生活中的各

种事情和各种人际关系，学会自尊、自信、自强、自立，一句话就是学会做人。现在众多的心理学家都强调童年期经验对孩子一生发展的重要作用，他们认为孩子童年期所受的教育，所受父母的耳濡目染的影响将完成孩子人格塑造工程的一半以上，并对孩子的终生都有影响。因此，从小就注意对孩子进行品德的教育，进行良好个性的熏陶，将惠及孩子的一生。

对孩子进行道德教育，不仅有利于孩子的品德发展，而且还有利于孩子的身心健康。孩子的一生是漫长的，在孩子的生活道路上总会遇到这样或那样的变故，有顺利也有挫折，有快乐也有悲哀，有幸福也有苦难，有赞扬也有批评，有误解别人之时也有被别人误解的时候，面对这众多的事情，只有心态积极，心理健康，能够明辨是非，能够明了社会行为规范并以此来约束和支配自己的孩子，才能够正确对待。巴西医学家马汀斯经过十年的研究后指出：忠诚、善良、正直、廉洁的人和道德修养差、品行不端的人相比，不仅人生道路顺利，为社会所作的贡献大，而且身体也要健康得多，寿命也要长得多。现在世界卫生组织已经将“道德”纳入了健康的范畴，强调健康的人，或者希望自己是健康的人，要注重自己道德品质的修养，要注意自己精神品质的升华。这是很有道理的，也是应当引起每位家长都深入思考的事情。

过来的家长都有这样的体验，孩子在道德方面成熟

了，懂得如何处理周围的人际关系、如何处理生活中所遇到的各种事情了，不管孩子去哪里，家长都会放心；相反，一个孩子不管多聪明，学习成绩多好，但只要他的道德还没有成熟，还不能够自理、自立，还不懂得如何去处理生活中所遇到的各种事情，父母就会对他放心不下。因此，把对孩子的德育放在家庭工作的首位，尽早抓好孩子的品德教育，是每一个家长最为明智的选择。

2. 因材施教的原则。作为父母应当明白家教的最终目的并不是把所有的孩子都培养成为名人、伟人，而是最大限度地发挥孩子自身的潜能，使孩子成为他能够成为的人，把适合做科学家的人培养成科学家，把适合做工的人培养成新型的工人，把适合务农的人培养成新型的农民。为了把孩子培养成他能够成为而且应当成为的那种人，就必须对孩子进行因材施教。那些拔苗助长、一心想把潜力平平的孩子培养成为名人的人，最终可能会发觉自己实际上是害了孩子，而那些违背孩子兴趣，一心按照自己的愿望强行塑造孩子的人，最后可能也会发觉自己实际上是耽误了孩子。既不能拔苗助长，又不能阻碍孩子潜能的充分发挥，最有可能两全的办法是只有因材施教。因材施教的最大难点就在于全面了解自己的孩子，了解自己孩子的气质性格，了解自己孩子的兴趣爱好，了解自己孩子的长处和不足，不如此就谈不上因材施教。每一个孩子肯定都有自己的缺点，肯定也有

自己的优点，能够发现孩子的缺点并督促其改正的父母是明智的，能够发现孩子的优点并因势利导促使其发扬光大的父母是睿智的。遗憾的是现在的很多父母往往用成人的眼光去衡量孩子，在他们的眼里孩子只有缺点没有优点，于是他们的任务就只有责难、批评、惩罚孩子，而不可能是鼓励、表扬、引导孩子，更谈不上因材施教了。

3. 健康原则。既要重视孩子的身体健康又要重视孩子心理健康的原则。现在的父母不应当仅仅关注让孩子吃好、吃饱，更应当注意孩子营养的合理搭配，同时还要特别注意孩子的心理健康，把孩子培养成为一个既有健康体魄又有充实心灵的现代人。由于营养条件的改善，现在的孩子的生理成熟已经较他们的父辈大大提前了，而由于所要掌握的知识、技能和能力的日益复杂化，他们的心理成熟又大大滞后了，生理成熟提前和心理成熟滞后的矛盾的日益突出，使得现在孩子的心理问题越来越多，出现心理障碍和心理疾病的可能性越来越大，这就要求每一个家长在关心孩子身体健康的同时，要特别注意关心孩子的心理健康。

4. 严格要求与真诚关爱相结合的原则。从严格的意义上说，严格要求和真诚关爱是相辅相成、辩证统一的。正因为我们真诚爱着自己的孩子，我们才期望他将来能有所作为，我们也才应该严格要求他们。关爱中要寓有严格，否则我们的爱就会变成溺爱；严格中同样也

要有关爱，否则我们的严就失去了激励作用，就会严得无理无情，刻板僵硬，就不容易为孩子所接受。遗憾的是现在的很多父母都没能够把关爱和严格要求统一起来，众多的父母都流入了溺爱孩子的行列，有的父母尽管能够向孩子提出严格而合理的要求，但只要孩子一哭、一闹，父母的心就软了下来，就迁就了孩子。殊不知，长此以往就会使孩子养成个人中心、自私、任性、撒泼和缺乏坚强意志力的性格，从而对孩子的一生都会带来消极的影响。

5. 尊重信任、平等相待的原则。童年期的孩子由于所接触范围、体力、知识、技能和能力的限制，他们对父母充满了崇敬之感，他们对父母的话一般还是能够听的，只要父母不过于限制他们探究的欲望的话。可伴随着年龄的增大，孩子的自我意识逐渐清晰，独立意识逐渐凸现，他们渴望自我表现、自我锻炼，他们在许多问题上有自己的看法，父母如果不能够重视孩子日益长大的现实，仍然沿用教育小孩子时所运用的发号施令的老办法，就势必会造成许多人为的矛盾和冲突。所谓“代沟”就是在这种情况下形成的。事实上，只有尊重孩子才能培养孩子的自尊精神，只有信任孩子，放手让孩子去干他能够干的事情，才能够培养孩子的独立性和创新精神，才能培养孩子的主体意识，才能够培养起孩子的责任感和自信心来，只有平等对待孩子，不压抑孩子天性、不压制孩子观念，才能够使自己的教育能够起到真

实的作用，才能把思想工作做到孩子的心坎上去。

中国的家庭教育往往是听话的教育，很多家长常习惯于把孩子看作自己的私有财产，因此，很多父母往往是很难尊重并以平等的态度对待自己的孩子，他们总是刻意追求孩子是否听话，不允许孩子有不同意见，甚至不允许孩子表达自己的建议，这就压抑了孩子的探索的欲望，压制了孩子的求异思维，压制了孩子的创新意识的萌芽，从而不利于孩子的健康成长。

6. 以身作则、榜样示范的原则。孩子天生喜欢模仿，他们所模仿的第一个对象就是自己的父母。父母的品行、父母的兴趣、爱好，甚至父母的一言一行、一举一动都会对孩子产生影响。因此为了使孩子能够受到良好的熏陶，父母应不断加强自己在各个方面的修养，不断学习，不断上进，力争在各个方面都能作孩子的表率。父母要求孩子相信的道理，自己首先应该相信；父母要求孩子做到的事情，自己首先应该做到；父母要求孩子不做的事情，自己也应该不做。

7. 教育和自我教育相结合的原则。父母是孩子的抚养者，也是孩子的监护人，父母对孩子进行教育是自己义不容辞的责任，但父母要想使自己的教育能够真正起到应有的作用，就必须引导孩子进行自我教育。因为父母的教育毕竟还只是促进孩子发展的外在因素，孩子发展的内在因素只能在他自身，在他有没有上进心，有没有向上的动力，有没有自我教育的愿望。美国心理学会

主席帕·克里凯勒教授曾经说：“现代社会给人类提出的最大难题是不断地自我完善，为此，你必须学会自我教育。”为了使孩子能够自我教育、自我完善，父母应该从小就教育孩子在掌握正确行为的标准的同时，要身体力行，要学会自我评价，自我反省，自我激励。

8. 家庭教育的一致性和连贯性原则。孩子在家庭中不仅受到来自父母的教育，而且还要受到来自祖父母和外祖父母的教育，作为孩子的教育者，父母之间，父母和祖父母、外祖父母之间，以及祖父母和外祖父母之间一定要相互配合、协调一致，同时，对孩子教育的内容和要求要前后一致，具有连贯性。家庭教育如果缺乏一致性，孩子就会无所适从，不知听谁的好，搞不好，孩子会专拣对自己有利的话听，专挑对自己有利的事干，长此以往就容易使孩子形成见风使舵、撒泼任性的坏毛病；家庭教育如果缺乏连贯性，家长们的要求前后不一，孩子就会觉得有机可乘，就不会认真去履行家长们对自己的要求，同样不利于孩子良好个性的形成。由于年龄、阅历、所处时代大背景、所受教育、知识水平、思想水平以及个性等因素的不同，父亲和母亲之间，父母和祖辈父母之间在对孩子的教育观念方面肯定有许多不一致的地方，这就要求父亲和母亲之间，父母和祖辈父母之间要多进行沟通和交流，以保持相互之间的协调一致。即便有时观念不一致，也不要当着孩子的面就争执起来，要在事后再进行认真的磋商。千万不能一个在

训斥孩子，另一个又在刻意护着孩子，否则，孩子就会有恃无恐，不听从正确的教育。

目前，我国的家庭教育中存在着一些令人担忧的现象，诸如过于关心孩子的知识学习，而忽视孩子生活能力和创造能力的培养；过于娇宠溺爱孩子，而缺乏严格要求和对孩子的劳动锻炼；过于关心孩子的物欲满足，而忽视孩子的精神需要；过于关注孩子的智力因素的锻炼，而忽视非智力因素的培养；过于为孩子个人的前途打算，而缺乏把孩子的个人前途和国家、民族利益联系起来的远见。不改变这种现状不仅不利于国家和民族的利益，而且即使是对孩子的长远发展也是没有什么好处的。纵观古今中外，凡是能够成就大事者没有一个不是把自己的命运和人类、国家、民族的事业紧紧联系在一起的。

未来社会是激烈竞争的社会，未来社会所需要的人才既是既掌握了丰富知识、又具有创新意识的人，那些只知死记硬背，虽掌握了许多知识但却不懂灵活运用的“书橱式”的人才，那些虽有一定能力但却缺乏坚强意志力的人，那些身体不差但却不知关心别人只知自私自利的人，终将为社会所淘汰，终不能做出他本应做出的事业。

现在的孩子尤其是城市里的孩子绝大多数都是独生子女，我们所看到的现象经常是四个大人，有时甚至是六个大人在关注一个孩子，孩子稍有不开心，一家人就

开始陪笑脸；孩子稍有点感冒发烧或跌打碰伤，一家人就开始心疼着急；和孩子出去玩，孩子尚未说渴，饮料已经送到嘴边，孩子尚未说饿，好吃的东西就送到了眼前；孩子之间摩擦本来是孩子间学习如何与人相处的一种必要的手段，可孩子间摩擦刚要发生，大人就将孩子隔离。上述种种做法实际上都是剥夺孩子感觉的行为，都不会有利于孩子的健康成长。只要我们留心，我们就会发现现在的孩子身体越来越纤弱，书包越来越重。各种好吃好穿的东西纷至沓来，各种压力重重包围，孩子就像父母、长者和教师的宠物一样，失去了自我，失去了自己的时间和空间，失去了自己的想象和创造，如此在“幸福的甜水中”泡大的一代，怎能经得起大风大浪的冲击，怎能担负起未来赋予他们的使命。为此，我们不得不呼吁，放飞我们的孩子，给他们一个健康的、自由的、活泼的、向上的成长环境吧！

为了探讨、更为了宣传家教这门深奥的自然也是每一个望子成龙的家庭都急切需要的学问，我们本着科学性、思想性、实用性和可操作性的原则编写了这套给家长的建议丛书，包括《给学前儿童家长的100条建议》、《给小学生家长的100条建议》和《给中学生家长的100条建议》。本套丛书从立项到完成历时数年，其间，我们参阅了众多的报刊、杂志和有关著作，对于文章的原作者和著作的著者和编者，我们表示衷心的感谢。同时我们还要衷心感谢济南大学的苏富忠教授，是他的精

心指导和殷殷厚望，才使得我们的丛书有了今天的样子。望着三本厚厚的书稿，我们的心情恰如历尽十月艰辛之后的产妇在望着自己的新生孩子，有如释负重之感，有欢欣、关爱、希望，也有丝丝的忧虑。我们深信由于时间和水平的限制，我们的“孩子”肯定还有许多不足之处。我们决不溺爱自己的“孩子”。我们殷切希望广大的读者能够仁者见仁、智者见智，不吝指出我们的缺点和不足，以使我们的这套丛书经日后的修订能够更臻完善。

丛书主编

1999年2月4日于泉城

目 录

放飞孩子 (代序)	(1)
1. 帮助孩子迈好青春第一步	(1)
2. 做好孩子青春期卫生指导工作	(4)
3. 关心孩子的身体健康	(7)
4. 教育孩子学会科学用脑	(10)
5. 教给孩子必要的防病和治病知识	(13)
6. 应对孩子进行必要的饮食常识教育	(15)
7. 注意中学生的安全和救生教育	(17)
8. 创设家庭性教育的和谐氛围	(19)
9. 教育孩子正确对待青春期生理现象的“第一次”	(22)
10. 帮助子女正确认识 and 对待性冲动	(25)
11. 正确对待孩子的性早熟和性延迟	(28)
12. 正确对待孩子的手淫行为	(31)
13. 如何对待孩子的早恋	(33)
14. 如何避免孩子的性犯罪	(37)
15. 应让孩子了解性病及其危害	(41)
16. 如何对待孩子的离家出走行为	(44)
17. 对女孩子要倍加爱护	(48)
18. 做好中学生的体育指导工作	(50)
19. 如何培养孩子的交往能力	(54)

20. 如何对待孩子与异性同学间的交往	(57)
21. 如何接待孩子的朋友	(60)
22. 关注孩子的同辈群体	(63)
23. 如何避免孩子发生同性依恋	(65)
24. 使孩子成为家庭生活的共同承担者	(67)
25. 指导孩子做好家务	(69)
26. 教育孩子孝敬老人	(72)
27. 应注意培养孩子的自理能力	(74)
28. 正确引导孩子的偶像崇拜	(76)
29. 采用恰当的奖惩手段	(79)
30. 给孩子自我表现的机会和勇气	(82)
31. 正确对待孩子的隐私	(84)
32. 认真倾听孩子诉说学校的事情	(86)
33. 培养孩子形成正确的是非观念	(89)
34. 孩子有偷窃行为怎么办	(91)
35. 防止孩子吸烟、喝酒、吸毒	(94)
36. 注意培养孩子的诚实品德	(97)
37. 注意培养孩子的吃苦耐劳精神	(99)
38. 注意培养孩子的节俭精神	(102)
39. 注意做好中学生的礼仪教育	(104)
40. 教给孩子正确的自我评价方法	(106)
41. 教孩子正确对待他人的优点和不足	(108)
42. 帮孩子确立适当的理想目标	(111)
43. 培养孩子良好的生活情趣	(114)
44. 教育孩子热爱自然	(116)
45. 教育孩子热爱集体	(118)
46. 注意培养孩子的爱国情感	(121)