

钱玲娟 主编



专家家教热线

Zhuanjia Jiajiao Rexian

12~16岁



中国计量出版社

专家家教热线



主 编 钱玲娟
副主编 杨忠健 陈兴兰
编 著 杨忠健 刘淑梅 程 亮

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家家教热线 12~16岁/钱玲娟主编. —北京:中国计量出版社,2001.11

ISBN 7-5026-1525-3

I. 专… II. 钱… III. 青少年教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057644 号

内 容 提 要

本书结合 12~16 岁青少年的心理特点,以问答的形式全面论述了帮助孩子“四个学会”,即学会认知的能力、学会做事的能力、学会共同生活的能力、学会生存的能力。可供广大家长和教师学习参考。

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

电话(010)64275360

北京市迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

850 mm×1168 mm 32 开本 印张 7.25 字数 118 千字

2001 年 11 月第 1 版 2001 年 11 月第 1 次印刷

*

印数 1—4000 定价:10.50 元

主编的话

ZHUBIAN DE HUA

儿童是祖国的未来和希望。21世纪国际竞争归根结底是民族素质的竞争。中华民族要屹立于世界之林,关键在于全面提高国民素质。实施素质教育要从娃娃抓起,以培养儿童的创新精神和实践能力为核心,促使其德、智、体、美、劳全面发展,要面向现代化、面向世界、面向未来,才能造就具有鲜明时代特征的一代新人。提高民族素质,促进孩子们健康地茁壮成长,不仅是家庭和学校的神圣职责,也是全社会的共同使命。

从社会构成的角度看,作为社区,做好这方面的工作意义显得尤为重要。为了探索提高国民素质这一重要课题,我们于1997年选择了具有典型代表的北京北新桥地区作为试点。这是一个拥有8万人口的社区,含40个

居、家委会,3万户家庭,近千名学龄前儿童,两千余名学龄儿童。在近三年时间里,我们通过小型座谈、咨询访问、经验交流等多种形式,重点对0~6岁的学龄前儿童进行调查研究,了解在教育学龄前儿童中的情况和问题。此外,通过问卷调查和座谈形式,了解6~12岁、12~16岁的中小学生家长的意见和要求。调查充分表明在社区加强家庭教育的重要性和迫切性,同时也表明加强从社区到家庭到儿童少年的教育,是当前提高国民素质的重要途径之一。

社区由家庭组成,家庭是儿童最早接受教育的场所,父母是儿童的第一任老师,父母的素质和育儿能力对儿童的成长和发展起着极其重要的影响,家庭对儿童智力、体力的发展,思想品德和个性特征的形成起着重要的奠基作用。

儿童年龄越小,家庭对其影响力就越大。家庭成员不同的文化层次乃至不同的职业,都对子女的发展产生不同的影响。家庭是一个多功能的社会细胞,家庭环境是一种极为复杂的

多因素、多层次的动态结构系统。提高家长素质、转变家长观念、完善家庭结构,也就是对家庭教育效果的众多影响源进行调节、控制和选择,是十分必要的。

搞好家庭教育离不开家庭环境的优化,尤其是家庭精神环境的优化,这样才能使孩子经常处于良性的家庭环境之中,不断提高他们的品德水准,发展和谐的个性,以适应社会的需要。

家庭教育如何适应现代化的问题,还没有广泛为家长认识和重视。据调查,当前在家庭教育中存在的主要矛盾是:传统的教育思想与现代的教育观念不协调;家庭教育科学化与教育水平偏低,家庭中教养者的素质不适应时代的需求。具体表现是:教育观念陈旧,缺乏科学育儿知识;期望过多、过急,不顾儿童年龄特点拔苗助长,影响儿童身心健康;有的家长还有过强的补偿心理,对孩子过分娇惯溺爱;不注意个性培养,过多保护,不注意培养独立生活能力及创造力;教养儿童的科学性不足,教育内容及方法不当,又不按儿童各年龄特点进行。

所有这些都影响了儿童的生长发育和健康。事实说明,儿童的生长发育和健康水平与教养者身心健康及素质密切相关。

根据以上情况,我们认为要提高儿童少年的素质,首先必须提高父母及其他家庭教养者的素质。

我国现代著名的儿童教育家陈鹤琴先生曾指出:“教育的目的是培养做人的态度,养成良好习惯,发现内在的兴趣,获得求知的方法,训练人生的基本技能。”“做现代中国人”,“要求做一个身体心理健康,有创造能力,有服务精神,有合作态度,并有世界眼光的现代中国人”。从当前情况看,父母及其他家庭教养者的素质同上述要求相距甚远。为此,必须提高父母和其他家庭教养者的素养、能力和知识,才能为儿童少年创造一个身心和谐发展的良好的育人环境。

儿童教育是一项系统工程,各年龄段都有各自的教育内容和教育方法,任务十分艰巨,不能仅限于儿童所生长的家庭和受教育的学校,社区也应负起一定的责任。首先,应有针对

性地对父母及其他家庭教养者进行多种形式的教育,以提高他们的教养水平,解决他们在教育儿童中的实际困难。为此,我们根据3年的调研情况及实践经验,按0~3岁、3~6岁、6~12岁、12~16岁四个年龄段的孩子家长提出的问题,特邀请有几十年实践经验的托幼园所、中小学教师及保健工作者共同编写了本套丛书,共四册,内容简要、通俗、易懂、易学。编著为社区家庭提供教育儿童的学习参考材料尚属首次,不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

钱玲娟

2001年5月

前 言

QIANYAN

当今社会知识更新的速度一日千里,要求人们对思想观念、知识结构和应变能力等方面都要有足够的适应。青少年在这方面不是很自觉的,我们做父母的应有前瞻性。进入 21 世纪,家长如何跟上时代需求呢?首先要转变观念,提高自身素质,其次应当由经验育人向科学育人转变,由片面注重书本知识向注重教孩子正确做人转变,由简单命令向平等沟通转变。

家庭是素质教育最早、最好的学府。家庭教育对孩子的影响以及它的精髓之处,学校教育代替不了的。为了关心孩子健康成长,做父母者应从以下方面加以重视。

一、提高对 12~16 岁儿童心理发展特点的认识。

初中学生的心理发展水平正处于从幼稚向初步成熟的发展时期,与成人相比各方面还都不成熟和完善。心理

的迅速发展使他们突出表现出思维和行为的独立性,这种独立性的要求和尝试对孩子成长、进步有非常重要的意义。然而他们还没有完全具备独立的能力,发展得也还不完善。孩子在尝试独立的过程中会出现错误和问题,家长应该认识到这是从孩子到成人发展过程中不可避免的发展规律,应加以关心、了解,掌握孩子的真实情况,有预见地加以引导,放手叫他们锻炼,使孩子顺利地、完成从不成熟向成熟过渡。这个阶段是家长应给予孩子特别关注的一个时期。

二、加强孩子的心理健康教育。

在学生的整体素质中,心理素质占有重要的地位。中国科学院心理研究所对 500 名中学生进行测试,结果显示当今中学生有 1/3 存在各种心理问题,如学习方面具体表现为:①学习压力问题;②厌学问题;③学习困难问题;④学习障碍问题等。分析原因主要为:

1. 青少年期是逆反、对抗心理容易出现的时期,是幼稚与成熟、冲动与控制、独立性与依赖性错综复杂的时期。

2. 应试教育的条件下,分数至上

往往使学生产生沉重压力、焦虑情绪及挫折感。

3. 家庭教育不当。现今的父母对他们的孩子期望过高,不惜花费很多时间、精力和金钱,对孩子只强调智力,忽视了孩子心理和道德的发展。另一方面由于父母过分的爱,对孩子娇惯、溺爱、纵容,致使他们任性、懒惰、独立能力差、依赖性强、不合群等毛病,这也是造成学生心理行为问题的重要原因。

据有关方面对儿童个性和教育的调查表明,69.5%的父母不了解儿童心理发展,79.2%的父母没有儿童心理学的概念,52.2%的父母不懂儿童教育及各年龄段儿童的特点。这和他们的期望过高极不相称。

三、家庭教育必须围绕四种“基本的学习能力”下功夫。

21 世纪教育的共同指导思想应当是教育青少年关心全球性问题,从只关心自己的圈子里跳出来,“关心社会和国家的经济、生态利益”,“关心全球的生活条件”,“关心他人”,“关心家庭及朋友”,“关心真理、知识和学习,也关心自己和自己的健康”。一句话,21 世纪教育青少年必须做到“四个学会”,即学

会认知的能力、学会做事的能力、学会共同生活的能力、学会生存的能力。这样才能适应现代社会的需求。本书由杨忠健先生主写,以问答的形式,分认知篇、做事篇、交往篇、生存篇,全面论述了帮助孩子“四个学会”。希望家长认真学习参考。

编者

2001年5月

目 录

MULU

开 篇

认 知 篇

1. 为什么要学会认知? (7)
2. 家长应有哪些适应时代的
家教观念? (7)
3. 怎样帮助孩子适应中学学
习生活? (9)
4. 对学习应抱怎样的期望? (11)
5. 男孩女孩谁更聪明? (12)
6. 孩子厌学怎么办? (13)
7. 孩子贪玩怎么办? (14)
8. 为什么孩子学习困难? (15)
9. 孩子学习不及格怎么办? (17)
10. 孩子学习走神怎么办? (19)
11. 孩子学习粗心怎么办? (20)
12. 孩子学习老磨蹭怎么办? (23)
13. 怎样使孩子具有敏锐的
观察力? (24)

14. 怎样使孩子具有良好的记忆力?	(26)
15. 怎样使孩子具有优秀的 思维力?	(28)
16. 怎样使孩子具有丰富的 想像力?	(31)
17. 预习有什么必要?	(33)
18. 听讲有什么技巧?	(34)
19. 复习有什么要点?	(35)
20. 作业有什么讲究?	(36)
21. 小结有什么作用?	(37)
22. 偏科怎么办?	(38)
23. 逃学为哪般?	(42)
24. 陪读有益吗?	(46)
25. 怎样教孩子学会简化?	(48)
26. 怎样请家教?	(50)
27. 课余干什么?	(52)
28. 怎样创设家庭学习环境?	(53)
29. 怎样教会孩子运筹时间?	(54)
30. 怎样培养良好学习习惯?	(55)
31. 怎样帮助孩子准备考试?	(59)
32. 怎样帮助孩子填报志愿?	(63)
33. 怎样正确对待孩子落榜?	(65)
34. 怎样才是学习型家庭?	(68)

做事篇

35. 为什么要学会做事?	(73)
36. 怎样培养孩子的责任心?	(74)

37. 怎样造就一个优秀的孩子？	(76)
38. 怎样学会确立目标？	(78)
39. 怎样学会正确决策？	(79)
40. 科学解决问题的程序是 怎样的？	(81)
41. 怎样培养科学精神？	(82)
42. 怎样帮助孩子缓解紧张情绪？	(85)
43. 劳动实践有哪些？	(86)
44. 消费实践有哪些？	(87)
45. 科学实践有哪些？	(88)
46. 艺术实践有哪些？	(90)
47. 生活实践有哪些？	(92)
48. 人的机遇是怎么回事？	(93)
49. 孩子应怎样看电视？	(94)
50. 孩子应有怎样的理想？	(95)
51. 孩子应有哪些素质？	(97)
52. 如何培养孩子思维变 通性？	(99)
53. 如何培养孩子的创新精神？	(100)
54. 创新的基础、过程、条件 是什么？	(103)
55. 怎样理解奇过则凡？	(105)

交 往 篇

56. 怎样教孩子学会共同生活？	(109)
------------------	-------

57. 怎样培养孩子的个人品德?	(110)
58. 怎样培养孩子的家庭美德?	(111)
59. 怎样培养孩子的社会公德?	(113)
60. 怎样培养孩子的环境道德?	(114)
61. 什么是人际交往?	(116)
62. 什么是距离美?	(118)
63. 什么是外在美?	(119)
64. 什么是内在美?	(120)
65. 什么是互补美?	(121)
66. 为什么择友必端?	(121)
67. 怎样与同学交往?	(123)
68. 怎样与老师交往?	(125)
69. 怎样处理亲子关系?	(127)
70. 对陌生人的礼节有哪些?	(128)
71. 男女生之间有友谊吗?	(129)
72. 为什么要女士优先?	(130)
73. 遇上求爱怎么办?	(130)
74. 怎样防止少女怀孕?	(132)
75. 为什么不能春行夏令?	(134)
76. 如何宽容?	(135)
77. 如何合作?	(138)
78. 如何助人?	(139)
79. 如何竞争?	(139)
80. 如何融入集体?	(141)
81. 孩子孤僻怎么办?	(143)

82. 孩子骄傲怎么办? (143)
83. 离异家庭注意什么? (145)
84. 表扬和批评有什么用? (148)
85. 怎样学会与国际友人交往?
..... (150)

生存篇

86. 为什么要学会生存? (155)
87. 中学生生理发展有哪些特点?
..... (155)
88. 中学生心理发展有哪些特点?
..... (157)
89. 怎样促进孩子的生理健康?
..... (159)
90. 怎样促进孩子的心理健康?
..... (160)
91. 怎样培养孩子的适应能力?
..... (167)
92. 怎样培养孩子的自我保护能力?
..... (168)
93. 怎样培养孩子的自立意识?
..... (172)
94. 怎样培养孩子的法律意识?
..... (173)
95. 怎样培养孩子的耐挫折能力?
..... (177)
96. 孩子厌食挑食怎么办? (179)
97. 给孩子补什么营养品? (181)
98. 孩子宜喝什么饮料? (183)