

家长学校教材



# 高中生家长手册

中国教师发展基金会 编 顾问 柳斌 主编 王文湛 杨春茂

伴孩子全面成长

西藏人民出版社

家长学校教材



# 高中生家长手册

柳斌

西藏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家长手册. 4/中国教师发展基金会编. —拉萨:  
西藏人民出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-223-02329-0

I. 家… II. 中… III. 高中—学生—家庭教育—手册 IV. G78—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205549 号

## 家长手册

——伴孩子全面成长(高中生版)

作 者 中国教师发展基金会

绘 图 杨 冉 唐 璐

责任编辑 李海平 王龙敏

装帧设计 陈玉丽

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号

邮政编码 850000

北京发行部:100013 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层

电 话:010-64466472、64466473

印 刷 北京燕龙印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 32 开(850×1168)

字 数 150 千

印 张 6.5

版 次 2009 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-223-02329-0

定 价 18.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 本书编委会

|      |              |                  |     |     |
|------|--------------|------------------|-----|-----|
| 顾问   | 柳斌           | (教育部原国家总督学)      |     |     |
| 主任委员 | 郭振有          | (教育部关工委副主任)      |     |     |
| 主编   | 王文湛          | (教育部原国家副总督学)     |     |     |
|      | 杨春茂          | (中国教师发展基金会秘书长)   |     |     |
| 执行主编 | 石长青          | (《东莞时报》成长周刊栏目主编) |     |     |
| 副主编  | 郭振有          | 牛琳               |     |     |
| 编委   | 王宝祥          | 关鸿羽              | 乔守庄 | 米裕庆 |
|      | 潘维堂          | 井侃               | 惠孟虎 | 杨印森 |
|      | 谭希桂          | 吴家仁              | 宋建伟 | 李其斌 |
|      | 齐国兴          | 刘松涛              | 孔匡建 | 杨健  |
|      | 孟庆兰          | 李红霞              | 冯长亮 | 李丽苹 |
|      | 陈丽丽          | 王丽娟              | 关立仁 | 王龙敏 |
|      | 许化利          | 燕鹏               | 伏金霞 | 黄培一 |
|      | [美]James Lew |                  |     |     |

## 天利家长俱乐部诚邀您的加盟

做父母，或者说做合格的父母太难了。现在的绝大多数孩子都是独生子女，父母对孩子的教育没有见习期，父母一时的疏忽，也许会给孩子的成长带来永久的遗憾。您想没有遗憾吗？那就快加入我们吧！

这里是爱与责任的汇聚，是关注家庭教育者的大联盟，让我们一起分享，一起感悟，一起探索，和孩子一起成长！

**入会办法：**请您认真填写申请表，邮寄或传真给我们，经我们确认后您就可以成为俱乐部大家庭中的一员了。

### 会员范围：

1. 3~18岁孩子的父母。
2. 关注儿童教育，热心参与家庭教育事业的各界人士。

### 会员待遇：

1. 有机会参加俱乐部组织的各种交流活动。
2. 可获赠由俱乐部提供的家庭教育期刊。
3. 可作为俱乐部分部的负责人，在您所在的地域组织开展活动。
4. 会员和其家庭可有机会在天利家庭教育网进行风采展示；交流活动的精彩内容也将上传到我们的网站上。

### 联系方法：

联系电话：010-64466472 64466399 (fax)

地址：北京市朝阳区东土城路8号林达大厦A座13层  
北京天利家长学校教材编委会 邮编：100013

天利家长俱乐部会员申请表

|    |                                  |    |  |        |  |
|----|----------------------------------|----|--|--------|--|
| 姓名 |                                  | 性别 |  | 年龄     |  |
| 电话 |                                  |    |  | e-mail |  |
|    |                                  |    |  | qq     |  |
| 身份 | 家长 ( ) 家庭教育工作者 ( ) 教师 ( ) 其他 ( ) |    |  |        |  |
| 地址 |                                  |    |  | 邮编     |  |



孩子是家庭的希望、国家的未来。教育攸关民族的兴旺与发展。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。”这充分说明了家庭教育在素质教育中的地位和作用。

家庭教育既是素质教育的重要组成部分，也是学校教育特别是幼儿园、中小学校教育的延伸和补充，是学校教育强有力的支持。在全面推进素质教育的今天，家长更是与教师密切合作的伙伴。我们很欣慰地看到全国很多部门、很多地方都很重视家庭教育工作，举办了家长学校、家庭教育经验交流会，创办了家庭教育刊物等，家长们从中学到了教育子女的知识和方法，同时也加深了家长与学校、社会有关方面的沟通和交流。对此，学校、家长和学生都感到满意，家庭教育确实为全面推进素质教育作了有益的尝试。

家庭是孩子学习的第一场所，家长是孩子的第一任老师，家长与孩子朝夕相处，家长的一言一行都会对孩子产生重要影响。因此，家长要提高认识，为了孩子的健康成长，为了国家的未来，切实把家庭教育做好。

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会组织一批专家在进

行了深入的调查和研究之后，编写了本丛书。丛书含《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》、《初中生家长手册》和《高中生家长手册》四册。

本丛书针对不同年龄阶段孩子的实际情况，详细地分析了家长在家庭教育中经常遇到的问题，提供了切实可行的家庭教育知识和方法。

本套图书贴近生活、注重实用，是家长教育子女的必备读本，也是各级各类家长学校或家长培训班的最佳教材。希望本套图书能成为家长的良师益友，成为中小学幼儿教师的小伙伴。

## 写给家长的话

社会的飞速发展带来的不仅仅是文明和进步，随之而来的还有各种矛盾和冲突。比如，网络技术的迅猛发展，给人们生活带来便利的同时，也使大量的青少年由学校、家庭涌向网吧，使网吧成了“青少年收容所”。他们轻则沉溺网络，重则厌学、逃学，甚至由此引发偷窃、诈骗，走向犯罪的道路。而且，这只是诸多青少年教育问题中的一个，其他诸如学习、健康、安全、人际交往等方面，也同样存在着很多的问题，严重影响着青少年的健康成长。

究其原因，社会、学校、家庭都有不可推卸的责任。尤其是作为孩子第一教育场所的家庭，所应负的责任不可忽视。因此提高广大家长朋友的教育意识，推进家庭教育的全面进步势在必行。广大家庭教育工作者深感责任重大，于是中国中小学幼儿教师奖励基金会组织各省市教委、北京师范大学的学者与权威的教育专家经过认真研讨，共同撰写了《家长手册》系列丛书。

本丛书最初是由华语教学出版社出版发行的，共分三册，分别为《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》、《中学生家长手册》。本丛书发行数年来，很多家长朋友从中获益。而且作为家长学校的推荐教材，更是深受广大教师和家长朋友们的好评。他们踊跃来信表示感谢的同时，也反馈了很多宝贵的意见。

本书编委会通过举办大型讲座、培训、咨询活动，搜集了

大量的反馈信息，在分析当前最新家庭教育形势的基础上，将广大家长朋友关心的最新问题融入其中，重新修订了本套丛书。在原来的基础上，增加了《高中生家长手册》，这样本套丛书就由原来的三分册增加到了现在的四分册。

由于特殊的机缘，同时也为了支援西藏的教育事业，修订后的丛书由西藏人民出版社出版发行。在此，本书编委会对西藏人民出版社的大力支持深表感谢。

本套丛书以简洁、明快、准确、生动的语言向您传播最新的科学观念，介绍教育孩子的有关知识、育儿技巧、家教艺术及带领家长走出育儿误区，具有知识性、指导性、操作性、实用性和实例丰富、贴近生活等特点。同时，书中还配有形象、生动、幽默的漫画，图文并茂，使家长朋友更容易理解书中内容。

《高中生家长手册》内容涉及高中学生青春期指导、人际交往、学习指导、情商开发、安全教育等，可供高中生家长朋友使用。

家长朋友们，请从第一页开始读起，每天拿出几分钟，相信您会有不小的收获！

编 者

## 目录

### 第一章 成为合格家长的两大法宝

#### 第一节 全面了解孩子：合格家长的首要条件 / 2

- 一、孩子长大了 ..... 2
- 二、长大并未成人 ..... 3
- 三、带孩子走向成熟 ..... 3

#### 第二节 全面提升自己：合格家长应具备的素质 / 7

- 一、落伍的家长 ..... 7
- 二、家长不是“陪练” ..... 8
- 三、学习意识强是家长的基本素质 ..... 8
- 四、学习能力强是高中生家长的特质 ..... 9
- 五、自我提升是高中生家长应该具有的意识 ..... 10

### 第二章 现代理想家庭的四大类型

#### 第一节 和谐型家庭：孩子安心学习的保证 / 13

- 一、儿子是个“和事老” ..... 13
- 二、安静就能让孩子专心吗 ..... 13
- 三、一起营造和谐家庭 ..... 14

#### 第二节 学习型家庭：孩子良好学习习惯养成的基础 / 18

- 一、全职妈妈不称职了 ..... 18
- 二、歪看了学习型家庭 ..... 18
- 三、智慧型家长有锦囊 ..... 19

#### 第三节 膳食型家庭：孩子健康体魄的保障 / 23

- 一、“后勤部长”要下岗了 ..... 23
- 二、为何好心做了坏事 ..... 24
- 三、正确膳食大有讲究 ..... 24

#### 第四节 健康型家庭：孩子良好生活习惯养成的前提 / 28

- 一、天才孩子的失败 ..... 28
- 二、别再当他是孩子 ..... 29
- 三、简单的就是健康的 ..... 30

### 第三章 帮助孩子迈好高中第一步

#### 第一节 帮孩子做好准备 / 35

- 一、别让“更学期”闪了腰 ..... 35
- 二、高中不是初中的简单延续 ..... 35
- 三、引导孩子过好暑假 ..... 36
- 四、帮孩子准备好开学物品 ..... 37
- 五、帮孩子顺利度过“更学期” ..... 38

#### 第二节 重点高中和普通高中各有优势 / 40

- 一、两姐妹的高中之路 ..... 40
- 二、读“重点”不骄，读“普通”不馁 ..... 41
- 三、引导孩子发掘普通高中的优势 ..... 42
- 四、引导孩子利用重点高中的优势 ..... 43

#### 第三节 高中各阶段的学习策略 / 45

- 一、摸着石头过河 ..... 45
- 二、到了高中，女生会比男生笨吗 ..... 46
- 三、高考从高一开始 ..... 47
- 四、高二过好文理关 ..... 49
- 五、别把高三当炼狱 ..... 50

#### 第四节 兴趣、动机和策略：一样都不能少 / 52

- 一、儿子懂得“四两拨千斤” ..... 52
- 二、“用功”不等于“成功” ..... 53
- 三、兴趣是学习的发动机 ..... 54
- 四、动机是学习的加油站 ..... 55
- 五、策略是学习的润滑剂 ..... 56

#### 第五节 让孩子的人格健康发展 / 58

- 一、孩子过于依赖别人 ..... 58
- 二、别轻易说孩子有人格障碍 ..... 59
- 三、人格障碍的预防与治疗 ..... 60

|                    |    |
|--------------------|----|
| 四、“好孩子”的人格障碍 ..... | 61 |
| 五、塑造孩子健康的人格 .....  | 61 |

## 第四章 高情商是孩子全面发展的需要

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一节 高中生应具有的七大素质 / 65      |    |
| 一、孩子是个“火药包” .....         | 65 |
| 二、赏识教育不好使了 .....          | 66 |
| 三、七大基本素质要具备 .....         | 66 |
| 第二节 情绪和情感：心理的核心动力 / 70    |    |
| 一、孩子的烦恼密如森林 .....         | 70 |
| 二、情绪和情感关乎孩子的身心健康 .....    | 71 |
| 三、让好情绪伴随孩子的高中生活 .....     | 72 |
| 四、培养孩子消除不良情绪的能力 .....     | 73 |
| 第三节 爱心和责任心：二十一世纪的名片 / 75  |    |
| 一、“冷美人”有了热心肠 .....        | 75 |
| 二、爱与责任是一对要好的姐妹 .....      | 76 |
| 三、家长应让孩子学会爱 .....         | 77 |
| 四、让孩子撑起责任的蓝天 .....        | 79 |
| 第四节 自信或自卑：成功的发动机或绊脚石 / 81 |    |
| 一、小男生的伟岸之路 .....          | 81 |
| 二、自卑不可怕，自信要警惕 .....       | 82 |
| 三、挖掘孩子自信的源泉 .....         | 83 |
| 四、帮孩子化自卑为动力 .....         | 84 |
| 第五节 善恶与荣辱：立身之本是道德 / 86    |    |
| 一、“天才”儿子走上不归路 .....       | 86 |
| 二、没有文化就教育不了孩子吗 .....      | 87 |
| 三、道德是行为的准绳 .....          | 88 |
| 四、教孩子辨善恶、知荣辱 .....        | 89 |

## 第五章 跨越“代沟”有方法

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一节 家长要做一个耐心的倾听者 / 93 |    |
| 一、儿子成了“唠叨婆” .....     | 93 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 二、倾听不只是听 .....                | 94  |
| 三、遇事先做倾听者 .....               | 94  |
| 四、把孩子唠叨当享受 .....              | 95  |
| 五、用倾听给孩子减压 .....              | 96  |
| <b>第二节 了解并指导孩子的业余生活 / 98</b>  |     |
| 一、见识孩子的另一面 .....              | 98  |
| 二、业余生活更需要家长指导 .....           | 99  |
| 三、了解并指导孩子看电视 .....            | 100 |
| 四、了解并指导孩子上网 .....             | 101 |
| 五、引导孩子做家务 .....               | 102 |
| <b>第三节 别做孩子眼中的“老古董” / 104</b> |     |
| 一、女儿在写“天书” .....              | 104 |
| 二、家长跟不上孩子的成长 .....            | 105 |
| 三、告诉孩子偶像也是人 .....             | 105 |
| 四、告诉孩子别急着赚钱 .....             | 106 |

## 第六章 与孩子一起感受浪漫

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| <b>第一节 青春期教育不只是性教育 / 110</b>    |     |
| 一、孩子突然拗起来 .....                 | 110 |
| 二、青春期教育不等于性教育 .....             | 111 |
| 三、三道“防火墙”保护孩子 .....             | 112 |
| 四、青春期的困惑 .....                  | 113 |
| 五、对孩子进行人生教育 .....               | 115 |
| <b>第二节 青春期的异性交往并不都是恋爱 / 117</b> |     |
| 一、女儿收到了“情书” .....               | 117 |
| 二、高中并不是恋爱的高发期 .....             | 118 |
| 三、用平常心对待孩子的异性交往 .....           | 119 |
| 四、引导孩子建立真正的异性友谊 .....           | 120 |
| <b>第三节 引导孩子正确面对初恋 / 123</b>     |     |
| 一、初恋让女儿不知所措 .....               | 123 |
| 二、初恋不是早恋 .....                  | 124 |
| 三、坚决制止不良行为 .....                | 125 |
| 四、防止孩子“性罪错” .....               | 127 |

#### 第四节 与孩子一同抵抗性侵害 / 129

- 一、受害女生选择沉默 ..... 129
- 二、男孩也可能遭遇性侵害 ..... 130
- 三、如何避免性侵害的发生 ..... 130
- 四、如何面对性侵害的发生 ..... 132

### 第七章 和孩子一起经历高三

#### 第一节 熟悉高考政策，采取应对方法 / 136

- 一、不懂高考政策错失良机 ..... 136
- 二、父母不能只管生活 ..... 137
- 三、跟孩子一起扫盲高考政策 ..... 138
- 四、帮孩子敲开军校的大门 ..... 139
- 五、让孩子当个免费师范生 ..... 140

#### 第二节 营造适合孩子高考的家庭环境 / 141

- 一、一家人如临大敌 ..... 141
- 二、过度紧张或者不管不问 ..... 142
- 三、肖家的“三板斧” ..... 143
- 四、从战争到和平 ..... 145
- 五、家长要学会倾听 ..... 146

#### 第三节 合理膳食保证孩子的身体健康 / 148

- 一、考前大补不明智 ..... 148
- 二、大鱼大肉就是大补吗 ..... 149
- 三、早餐要吃而且要吃好 ..... 150
- 四、午餐吃饱而且要吃小睡 ..... 151
- 五、晚上少吃但要吃两餐 ..... 153

#### 第四节 正确对待孩子平时的考试成绩 / 154

- 一、他考完试就跑了 ..... 154
- 二、成绩第一或者忽视成绩 ..... 156
- 三、家长是孩子的分析师 ..... 157

#### 第五节 帮孩子调适决战高考的心态 / 161

- 一、他快被逼疯了 ..... 161
- 二、高考是孩子一个人的战斗吗 ..... 162
- 三、帮孩子科学安排考前生活 ..... 163
- 四、帮孩子正确调适考前心理 ..... 165

## 第八章 高考过后家长该做的几件事

### 第一节 帮孩子调适考后心理 / 169

- 一、考前考后判若两人 ..... 169
- 二、考后家教三大误区 ..... 170
- 三、帮孩子稳住心态 ..... 171
- 四、帮孩子赶跑抑郁 ..... 172
- 五、让孩子远离依赖 ..... 173

### 第二节 和孩子一起填报志愿 / 174

- 一、燕子为什么落榜 ..... 174
- 二、考得好就可以高枕无忧吗 ..... 175
- 三、帮孩子分析信息 ..... 176
- 四、帮孩子选择专业 ..... 177
- 五、帮孩子确定院校 ..... 178

### 第三节 帮孩子积极应对落榜 / 179

- 一、温情在那夜消失 ..... 179
- 二、积极不等于从头再来 ..... 181
- 三、帮孩子走出阴霾天 ..... 182
- 四、帮孩子找出“滑铁卢”的原因 ..... 183
- 五、帮孩子划定分水岭 ..... 185

### 第四节 帮孩子全面了解大学生活 / 187

- 一、一个优等生的“堕落” ..... 187
- 二、大学并不是家庭教育的终结 ..... 188
- 三、提前做好角色转换 ..... 189
- 四、提前锻炼独立能力 ..... 190
- 五、提前规划职业生涯 ..... 192

## 附录 家长教育行为规范 / 194

# 第一章 成为合格家长的两大法宝

高中阶段的孩子，身体的发育已经趋向成熟，成年人该有的特征他们都已具备。但是，他们的心理发育却相对滞后，高中生家长要特别留意孩子的心理成长，全面了解孩子身体与心理发展的错位情况，并及时用科学的方法给予调适。

高中生家长应加强学习，积极提升自身的素养，以适应新时代家庭教育的发展要求。

本章将介绍新时代高中生家长应担负的责任，以及应该在哪些方面提升自己的素养等问题。



## 全面了解孩子： 合格家长的首要条件

### 一、孩子长大了

徐慧女士发现自打儿子上高中后，变了很多。以前，儿子从不洗自己的衣服；如今，他开始自己洗衣服了，特别是内裤，自己藏得严严实实的。是孩子长大了，懂事了，懂得心疼父母了，还是怎么了？

不光是衣服不让碰了，儿子自己的房间也不轻易让人进了。要进这个房间，就得得到儿子的许可。

最明显的变化，还是在儿子的身体上。儿子的身高早就超过了徐慧和老公，胡子就像秋后的芦苇丛。还有就是声音，不知道从什么时候开始，儿子变得粗声粗气了。有时累了，鼾声能从他的“闺房”里传出来，跟他爸爸的鼾声比高低，堪称家里的“哼哈二将”了。

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”。孩子的长大好像是突然之间的事情。很多父母觉得孩子昨天还不懂事，今天居然就长大了！对此，父母既兴奋又害怕。兴奋的是孩子终于长大了，就好比一个瓜农终于看到亲手种的西瓜熟了。但怕什么呢？怕不了解孩子。养孩子可不比种西瓜，西瓜熟不熟可以敲一敲，再不行就切开看一看。而孩子怎么敲？如何切？

随着年龄的增长，孩子的身体和心理发育越来越成人化。高中阶段的孩子，身体的发育已经趋向成熟，成年人该有的特征他们都已具备。但是，他们的心理发育却相对滞后，特别是现在的孩子大部分在片面追求考试成绩的学校里读书，青少年心理卫生教育的课时太少，甚至没有。高中生家长要特别留意孩子的心理成长，要全面了解孩子身体与心理发展的错位情况，并及时用科学的方法给予调适。