

全国教育科学“十五”规划国家重点课题研究成果

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编

顾问 彭珮云 柳 斌 陶西平

总主编 詹万生

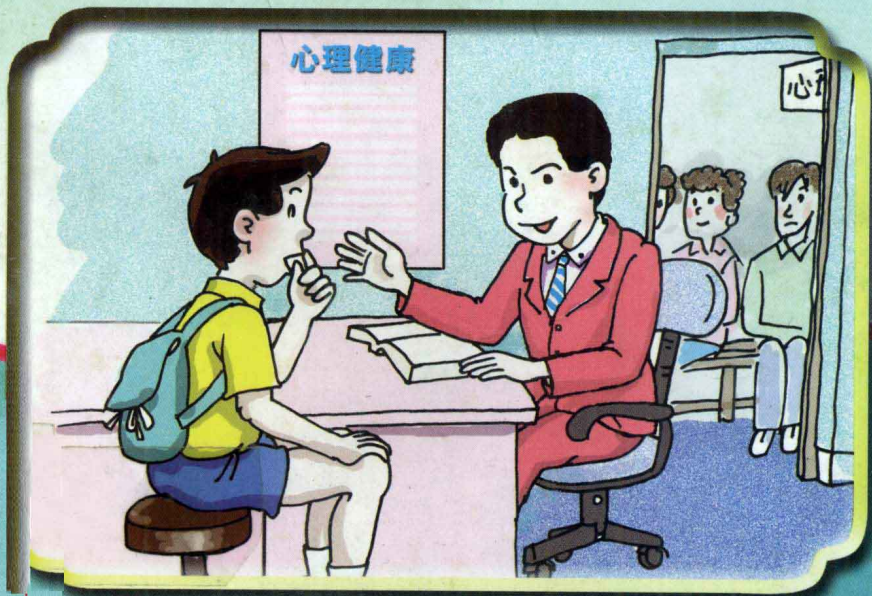
学段主编 徐安德

本册主编 陈效民 韩文旭

家长学校教材——《当代家长》丛书

高中生家长适用

指导孩子学会健心



光明日报出版社

教育部《中小学“十百千万”培训工程实施方案》

上海市教育委员会、上海市教育学会、上海市教育科研中心、上海市教育学会 编

编 者 顾 建 民 曹 明 强 周 明 华

总 主 编 顾 建 民

分 主 编 曹 明 强

主 编 顾 建 民 曹 明 强 周 明 华

学校学校教师 ——《当代家长》丛书

高中生家长适用

指导孩子学会健脑



上海教育出版社

全国教育科学“十五”规划国家重点课题一

“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”研究成果

《当代家长》丛书——高中学段

指导孩子学会健心

顾问 彭珮云 柳 斌 陶西平

总主编 詹万生

总编委(以姓氏笔画为序)

王宝祥 宁武杰 关鸿羽 齐 忻

刘英敏 许建争 闵乐夫 李书华

赵国柱 胡明亮 徐安德

高中学段主编 徐安德

高中学段编委(以姓氏笔画为序)

邓小庆 王振刚 田玉良 孙凤英 孙 宁

任 立 李汉国 华明友 陈效民 赵正元

张世义 张绍武 张 标 赵燕平 郭 坚

韩文旭 蔡福全

本 册 主 编 陈效民 韩文旭

本册编著者(以姓氏笔画为序)

丁龙英 冯书南 任天生 刘玉英

何 康 李 强 杨敏毅 陈效民

陈彬文 周丽君 唐宗相 徐志雄

康惠君 鲍国梁 韩文旭 鞠瑞利

漫 画 作 者 胡明亮

图书在版编目(CIP)数据

当代家长丛书/詹万生总主编.

北京:光明日报出版社,2003

ISBN 7-80145-766-8

I. 当... II. 詹... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058397 号

出版发行 光明日报出版社

社 址 北京市永安路 106 号 **邮编** 100050

经 销 新华书店

印 刷 北京市郑庄宏伟印刷厂

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 7.5 **版 次** 2003 年 6 月第 1 版

字 数 116 千字 **印 次** 2003 年 6 月第 1 次印刷

定 价 12.80 元

现在，大多数家庭都是独生子女，生活条件也好了，家长有“望子成龙”的心情，希望子女能够受到更好的教育，也是自然的。我们的学校、教育部门以及党和国家的其他部门，都要注意做工作，把家长希望子女成才的迫切愿望、教师教书育人的心情和学生学习的积极性，引导到正确的方向上来，全面提高青少年的素质。

——江泽民：《关于教育问题的谈话》

2000年2月1日

家庭教育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……

家长必须学点教育学、心理学知识，了解现代教育的特点、规律和发展趋势。

——李岚清同志谈家庭教育

认真研究家庭教育
全面提高学生素质

彭珮云

二〇〇三年六月

第九届全国人民代表大会常务委员会副委员长、全国妇女
联合会主席 彭珮云 题词

以德育人是大根本
因材施教乃总法则

为“当代家长”丛书题

二〇〇三年五月柳斌



序

中国有着古老的重视家庭教育的传统,积累了丰富的家庭教育的理念和实践经验,世代传承,不仅成为万千英雄人物成才的无穷动力,也成为我国道德文化流传的不竭源泉。但是,近百年来,社会在变,家庭在变,教育也在变,而且这种变化过程中的理念和经验始终还没有形成一种稳定的记忆。于是,破裂了的固有传统与尚未形成体系的新的观念都在家庭教育中发挥着作用,从而产生了当前家庭教育的种种困惑。

家庭教育不同于学校教育的重要之处在于,学校是一个自觉承担教育任务的机构,而家庭,无论父母或其他长者自觉或不自觉都在对子女或晚辈施加着影响。这种教育或者影响常常是在父母或长者的语言、行为的倾向中体现的,它有着经常的、反复的、潜移默化的作用。所以有人说,家庭教育决定着人生的起点,影响着人生的轨迹,我想是有道理的。因此,家庭教育的确是宝贵的教育资源,我们的责任是使这笔资源在人的发展过程中自觉地、能动地施加影响,并且科学地、正确地发挥作用。

时代的发展,社会的变革,对加强与改进家庭教育,无论是从理论上,还是从实践上,都提供了宝贵的机遇,也提出了严峻的挑战。

近年来,由于我国人口与计划生育政策的驱动,家庭的主流格局,特别是城市家庭的主流格局逐渐趋同,独生子女已成为新一代人的主体。随着改善生活条件的步伐加快,不同家庭居住环境相对封闭而信息渠道相对开放的框架也趋于接近。社会主义市场经济条件下的竞争机制的形成,更使家长普遍提高了对子女未来的期望,进一步从新的角度认识加强子女教育的价值。这一切强化了家庭教育的地位,凸现了家庭教育的共性。然而,由于家庭的形成历史、经济状况、文化积淀和成员个性有着很大的差异,这些又必然会产生不同家庭对家庭教育的认识以及价值取向的不同。当前,家长对子女的期望与行动存在反差,物质投入与精神投入存在反差,教育行为与教育效果存在反差,这是家庭教育存在的普遍矛盾,同时也是许多家长产生极大的困惑甚至痛苦的原因。因此,这一代自身难于积累教育子女经验的年轻父母,对分别处于不同年龄段的子女,从教育内容到教育方法,从养育到教育,提出了一系列问题希望得到科学的回答。

同时,在社会正在发生重大变革的时期,社会观念的碰撞也必然导致教育理念的冲突。中国传统教育理念固然有着几千年民族文化的历史渊源,但作为近代教育制度,主要还是引进西方的教育模式。一百多年来,尽管东西方教育存在着很大差异,但传统的智力理论始终在各自的教育活动中,包括家庭教育活动中起着主导作用。

上世纪初,法国的心理学家阿尔弗莱德比奈成功发明了“智商测试”理论。它被认为是心理学最伟大的成就,是具有极其普遍实用价值的科学工具。近一个世纪以来,这种智力观奠定了学校教育制度的理念基础,也成为家庭教育的主要观念支撑。但是,常识告诉我们,人类个体在很多方面存在着差异,各自在生产实践和社会实践中的才能也不相同。许多被认为是智商高的人,在步入成年以后,未必有建树;而有些被认为是智商低的

人,却取得了很大的成就,包括在学术上的成就。于是,一些专家提出了多元的智能理论,以回答单一智能理论所不能解决的理论与实践问题。这些现代教育理论给我们的启示是,教育应当通过因材施教,发展学生的多元智能,从而有针对性地为每个学生成才奠定基础。这种理论不仅是对学校教育的挑战,也是对家庭教育的挑战。

因此,理论与实践都呼唤科学的家庭教育,理论与实践也必然呼唤科学的家庭教育学。江泽民同志对人的全面发展问题曾经有过重要论述,他指出:“推进人的全面发展,同推进经济、文化的发展和改善人民物质文化生活,是互为前提和基础的。人越全面发展,社会的物质文化财富就会创造得越多,人民的生活就越能得到改善,而物质文化条件越充分,又越能推进人的全面发展。”所以,科学的家庭教育学就应当以促进人的全面发展为根本目的,以符合人的发展规律为根本原则,努力探求新时期家庭教育的特点,从而回答家庭教育提出的种种问题,引领家庭教育发展的正确方向。

这套丛书是建设中国特色家庭教育学的有益尝试,既具有指导家庭教育的实用价值,又具有家庭教育研究的学术价值。我衷心希望它的理论意义与实践意义能够取得广大读者的认同和赞赏。

陶西平

2003年6月14日于北京

(陶西平系北京市人大常委会原副主任、中国教育学会副会长、北京市社会科学联合会主席)

前言

尊敬的家长朋友,您最关心的是什么?作为家长,最关心的当然是孩子。人同此心,心同此理。然而,您了解您的孩子吗?善于与孩子交流思想吗?您希望孩子成为什么样的人?您在家庭教育中最重视、最忽视、最困惑的是什么?我们在北京、天津、河北、辽宁、吉林、黑龙江、河南、山东、湖北、四川、广西等十几个省(市、区)的17个实验区进行了调查。共发放问卷2000份,回收1945份,统计结果表明:家长最关心的排在前三位的是求知(85.95%)、做人(83.67%)、健体(41.35%),最忽视的排在前三位的是实践(40.86%)、创新(39.24%)、审美(36.80%),最困惑的是“孩子的逆反心理”、“与孩子心灵上的沟通”、“面对孩子,感到束手无策”。

当代家长在育儿教子上遇到许多新情况、新问题。从孩子角度说,由于绝大多数是独生子女,孩子生活条件越来越好了;由于大众传媒的发展,孩子可以从电视、电影、网络、报刊、图书中获得的信息越来越多了;由于社会价值观呈现多元化的趋势,孩子受到的影响越来越复杂了。从家长的角度看,由于绝大多数父母只有一个孩子,所以他们无法亲身积累养育子女的经验;由于希望在孩子身上弥补自己童年时期在那特殊年代失去的一

切,因此对孩子有着很高的期望值;由于升学、就业的竞争压力和带有片面性的人才观在社会上还有相当的影响,使家长在如何帮助孩子成人、成才方面产生许多困惑。

面对家庭教育所面临的新情况和新问题,为了帮助家长解决育儿教子中遇到的疑难和困惑,树立家庭教育的科学理念,掌握家庭教育的科学方法,把家庭教育提高到一个新水平,我们经过认真研究,编写了这套家长学校教材——《当代家长》丛书。

《当代家长》丛书的研究与编写,以党的十六大精神、素质教育的理念和教育创新思想为指导,以整体构建德育体系的基本理论、基本原则为基础,以提高每一个家庭和中华民族的整体素质为目标,以当代家庭教育新理念为主线,以指导孩子学会做人、学会求知、学会健身、学会健心、学会审美、学会劳动(实践)、学会创新、学会生活等家庭教育的八大内容为纬线,以婴幼儿、小学生、初中生、高中生、中职生、大学生六个成长阶段为经线,针对不同年龄阶段学生的身心特点、知识水平和成长中遇到的问题,由低到高,由浅入深,分层递进,螺旋上升,整体构建家庭教育体系。《当代家长》丛书就是家庭教育体系的可操作的载体,是家长学校培训家长的教材,是家长指导孩子健康成长、全面发展的帮手。它根据孩子成长的六个阶段,按照每一阶段八大素质发展所面临的问题、家长的困惑、家教的重点内容和社会发展的需要,每一个素质提炼出8—10个问题并设计出标题,每个标题下面分为典型案例、交流研讨、专家点评、家教名言、答疑解惑、家庭自测、供您参考等七个栏目,以此构建《当代家长》的编写内容和编写体例。典型案例,给您成功家教的启示和失败家教的警示;交流研讨,给您不同家教观点的交流与碰撞;专家点评,给您当代家庭教育的科学理念;家教名言,给您以家教智慧的启迪;答疑解惑,为您的家教困惑寻找答案;家庭自测,为您的家教水平提供测评标准;供您参考,为您提供家教小资料,也许会得到意想不到的收获。

《当代家长》丛书是“十五”规划国家重点课题“整体构建学校德育体系深化研究与推广实验”的一项重要研究成果,是总课题组上百名德育专家、家庭教育专家和实验区、实验校一线领导、教师集体智慧的结晶。我们要在“九五”规划整体构建学校德育体系,进行大、中、小学德育体系纵向衔接,画好“一竖”的基础上,在“十五”规划期间,对整体构建学校德育体系进行深化研究和推广实验,使学校德育与家庭教育、社区教育横向贯通,再画好“一横”。为建立与社会主义市场经济相适应、与社会主义法律规范相协调、与中华民族传统美德相承接的社会主义思想道德体系提供决策依据和实践模式,为全面建设小康社会,形成全民学习、终身学习的学习型社会,促进人的全面发展,做出积极的贡献。

这套丛书出版后,我们将在全国 20 多个省(市、区)的 100 个实验区、1000 所实验学校中进行实验,同时会同有关部门组织、培训、交流研讨和评比竞赛活动,以推动全国家庭教育沿着科学化、系统化、规范化、现代化的轨道前进,使学校教育中《德育》读本和《成长册》的实验与家长学校运用《当代家长》对家长的培训融为一体,将有利于把学校教育与家庭教育紧密结合起来,使学校教育与家庭教育价值取向一致,教育理念趋同,教育过程同步,教育途径互补。我们愿与家长朋友们共同承担起培养孩子的重任,一切为了孩子,为了一切孩子,为了孩子的一切!让学校、家庭和社会携起手来,共同托起明天的太阳,铸就孩子一生的幸福,铸就中华民族美好的未来!

詹万生

2003 年 5 月 20 日

目 录

- 一 开启心灵的钥匙
——学习孩子健心的知识 (1)
- 二 架起心灵的彩虹
——学会与孩子的沟通交流 (21)
- 三 铺筑未来成功路
——培养孩子的适应能力 (45)
- 四 调好青春红绿灯
——关心指导孩子的异性交往 (67)
- 五 战胜挫折不言败
——培养孩子的耐挫力 (89)
- 六 网络世界健康心
——帮助孩子形成健康的网络心理 (113)
- 七 搬开心中的石头
——指导孩子克服考试怯场心理 (135)
- 八 找准成功的位置
——形成孩子良好的升学择业心态
..... (159)
- 九 扼住命运的咽喉
——指导孩子学会自我心理调节 (181)
- 十 父范母仪健儿心
——做孩子健心的榜样 (203)



开启心灵的钥匙

——学习孩子健心的知识

“我的孩子现在不知为什么越来越不喜欢跟我讲话了,我真的不知道该如何是好?”“现在我的孩子越来越喜欢打游戏机,是不是他心理有什么问题?”“我那孩子,学习成绩很好的,可不知道为什么,他老是跟我顶嘴。”在平时,我们经常听到类似的感慨。随着社会生活节奏的加快,工作压力骤增,使我们有些父母不得不把大部分时间和精力花在了工作上,他们没有时间学习一些家庭教育的知识,对孩子的心理发育状况不了解,导致他们采用不科学的教育方法,从而影响了孩子心理的健康

成长,致使孩子形成了残缺的人格,更有甚者酿成了家庭悲剧。因此,作为高中生的父母们,为了更好的教育孩子,自己本身要积极学习一些有关高中生心理发育的知识,只有这样,才能减少家庭教育中的误区,正确处理好与子女的关系,为孩子的身心发展创设一个宽松民主的家庭氛围,引导他们顺利完成向成年人的过渡。



【案例一】

一位父亲的学习与觉醒

周弘在全国更新家庭教育观

念报告会上说:“当初我的梦想是女儿婷婷喊我一声爸爸,可现在女儿不仅开口说话,而且荣获《中国妇女》“时代人物”称号;当初 100%上聋哑学校的婷婷,进了普通小学,连跳两级,成为全国十佳少年。而我一个老三届的初中毕业生、工厂技术员,却调进南京聋哑学校当了副校长。”为什么父女命运发生了如此大的变化?追根溯源,在于周弘伴随女儿的成长对相关心理知识的潜心学习与研究。

一部日本电视连续剧《血疑》,周弘从中看到幸子虽





患不治之症却含笑离开人世，幸子的父亲大岛坚强而勇敢地面对现实，对女儿付出了无尽的父爱。周弘发誓要用自己沸腾的父爱和100%的努力，为婷婷探索一条快乐成长之路。由此，他找到了一种做合格父亲的感觉。

专心学习孩子心理知识的周弘，又从《幼儿才能开发》一书中，领悟到日本教育家铃木镇一的教育思想。书中“在每个孩子身上都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，每个孩子都是天才、宇宙的潜能隐藏在每个孩子心中”这一段话，使周弘的心灵受到了难以置信的震撼。从此，原本聋哑的女儿在他的心目中完全变了，周弘坚信宇宙的潜能也一定会蕴藏在女儿的残缺生命中。

周弘从美国电影《师生情》中的优秀白人教师如何帮助黑人孩子树立自信心中学到如何从一点一滴小事中帮助婷婷树立自信心。又从心理学家的调查结论：“孩子最怕什么？不是怕苦，也不是怕物质生活条件差，而是怕丢面子、失面子”中悟出了“所有孩子心灵深处最强烈的需求、最本质的渴望——赏识”这一重要的教育观念。

周弘又与《学习的革命》一书的作者戈登先生探讨“教育的最高境界是什么？”的问题。从戈登先生“孩子与自身生命和谐、与周围人的生命和谐，与大自然万物