

ZENYANG
ZUOZHONGXUESHENG
JIAZHANG

怎样做 中学生家长

孙玉刚 张嘉玮 © 主编

吉林人民出版社

怎样做中学生家长

主编 孙玉刚 张嘉玮

吉林人民出版社

怎样做中学生家长

主 编:孙玉刚 张嘉玮 责任编辑:隋 军

封面设计:邹 琦

吉林人民出版社出版 发行

(中国·长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:北京市朝教印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6.5

标准书号:ISBN 7-206-02675-3/G·908

版 次:2005 年 8 月第 2 版

印 次:2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1000 册 定 价:16.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

愿你的孩子早日成为 21 世纪合格人才

(代序)

今年 2 月,江泽民总书记在《关于教育问题的谈话》中指出,正确引导和帮助青少年学生健康成长,是一个关系到我国教育发展方向的重大问题,只有家长、社会各个方面一起来关心和支持,才能形成一种有利于青少年学生身心健康发展的社会环境。全国妇联副主席书记处书记顾秀莲指出:“良好的家庭教育,对人的进步影响是终身难忘的”。未来的社会在于科技,科技在于教育,教育在于基础教育,基础教育在于家庭教育。科学的家庭教育对孩子健康成长至关重要。但是目前家庭教育现状令人堪忧。在人才观上存在着种种误区:有的家庭把追求孩子获得高分摆在家庭教育首位,而忽略了培养孩子求知、生存、合作、发展的能力;有的家长对素质教育认识偏颇,逼迫孩子非要学会几种乐器;有的家长只是把孩子当做私有财产,而没有把孩子作为一个独立的人与其平等相处;有的家长对子女期望值过高,经常不自觉地给孩子施加压力等等。解决以上这些家教问题的当务之急,是提高家长的自身素质,帮助家长转变家庭教育观念,树立正确的人才观,以德育人,为国教子。那么作为每一个家长在科学育儿方面还应该如何面对呢?

最近省妇联、省教委、省家教学会应广大家长和家长学校的需要,组织专家、学者编写的《怎样做小学生家长》《怎样做中学生家长》两本家长系列读物,很快就要与广大家长见面了。几

天来,我翻开这两本即将出版的书稿,细细品味,从内心感到这两本家庭教育指导用书是近年来不常见的好书之一。它对那些渴望教育好子女,又没更好的方法可施的家长,无疑是难得的科学教子工具书;它对那些望子成龙心切,而常常处于惆怅、无耐的家长,提供的是一剂剂急需的“良药处方”;它对那些苦于不知如何向家长提供家教知识的家长学校的老师们,是必备的教材。这套家长学校系列教材,具有鲜明的时代性和较强的指导性、操作性。主要特点表现在:

首先,从内容方面来说,这套教材涉及到教育学、心理学、素质教育等中小学阶段儿童少年家庭教育所遇到的诸多问题。对家长正确认识儿童少年的心理、生理特点,正确运用教育原则和方法,提高家长的教育水平,有很好的参考价值。

其次,从体裁方面来说,这套教材不拘一格,有一定的创新。采取重点提示、理论点评、详细讲解、个案分析、实际测评等形式,内容详尽、理论与实践紧密结合,使人感到新颖、具体、实用。

第三,从时间与空间来说,这套教材继承与发扬了家教方面的好传统、好方法,又立足一个新字,针对当前家教面临的新形势、新趋势、新问题着力探讨新方法,为新时期的家庭教育开阔了视野和思路,给人以新的启迪。

我真诚地把这两本教材推荐给广大家长,希望你们从中吸取新的知识和营养,愿你的孩子早日成为21世纪合格人才。

吉林育麟
杨湘岚

二〇〇四年十月六日

附：

家长教育行为规范

(试行)

一、树立为国教子思想，自觉履行教育子女的职责。

二、重在教子做人，提高子女思想道德水平、培养子女遵守社会公德习惯、增强子女法律意识和社会责任感。

三、关心子女的智力开发和科学文化学习，培养良好的学习习惯，要求要适当，方法要正确。

四、培养和训练子女的良好生活习惯，鼓励子女参加文体体育和社会交往活动，促进子女身心的健康发展。

五、引导子女参加力所能及的家务劳动，支持子女参加社会公益劳动，培养子女的自理能力及劳动习惯。

六、爱护、关心、严格要求子女。不溺爱、不打骂、不歧视，保障子女的合法权益。

七、要举止文明、情趣健康、言行一致、敬业进取，各方面为子女做榜样。

八、保持家庭和睦，创建民主、平等、和谐的关系，形成良好的家庭教育环境。

九、学习和掌握教育子女的科学知识及方法，针对子女的年龄特征、个性特点实施教育。

十、要和学校、社会密切联系，互相配合，保持教育的一致性。

目 录

第一章 帮助孩子渡过少年期/1

第一节 第二次生长高峰/2

一、身体外形的改变/2

二、大脑发育完善/3

三、内脏机能增强/3

第二节 性意识的觉醒/4

一、性器官的发育/4

二、性机能的发育/5

三、性意识发展的关键期/5

四、性体验的出现/6

第三节 第二反抗期/6

一、否定并眷恋童年/6

二、内心闭锁/7

三、反抗父母/8

第二章 让孩子尽快适应初中学习生活/12

第一节 掌握初中生学习的新特点/13

一、学习行为的主动性/13

二、学习内容的抽象性/15

三、学习方法的技巧性/17

第二节 提高孩子的学习动机/19

一、激发孩子的学习兴趣/19

二、提高孩子的学习信心/22

三、帮助孩子总结考试的成败/23

四、帮助孩子开展自我竞赛/24

第三节 教会初中生学习的策略/25

一、记忆的策略/25

二、组织新知识的策略/33

三、自我调节的学习策略/37

第四节 培养良好的学习习惯/39

第三章 指导孩子学会交往/44

第一节 明确初中生人际交往的特点/45

一、同伴关系的选择性/45

二、同伴关系的亲密性/46

三、同伴关系的波动性/46

四、同性交往比较普遍,异性交往缓慢发展/47

第二节 为初中生创造人际交往的条件/48

一、帮助孩子把握正确的择友标准/49

二、接纳孩子的朋友/49

第三节 教会初中生人际交往的策略/50

一、注意同伴交往中的第一印象/52

二、让孩子学会聆听/53

三、指导孩子谈话的技巧/54

四、指导孩子批评的技巧/56

第四章 增强孩子抗挫折的能力/61

第一节 掌握初中生挫折的特点/62

一、外因性挫折少,内因性挫折多/62

二、持续性挫折少,暂时性挫折多/63

三、实质性挫折少,想象性挫折多/63

第二节 了解初中生产生挫折的原因/63

一、初中生挫折感的外部原因/63

二、初中生挫折感的内部原因/64

第三节 怎样对初中生进行挫折教育/66

一、在日常生活中注意矫正孩子的错误观念/69

二、引导孩子在挫折面前采取正确的应对方式/70

第五章 培养孩子良好的品德/78

第一节 认识初中生品德发展关键期的特点/78

一、生理与心理发展不平衡/79

二、情绪发展不平衡/80

三、思维发展不平衡/80

第二节 提高初中生道德认识/81

第三节 发展初中生的道德情感/85

第六章 塑造孩子完善的人格/90

第一节 认识初中生人格形成关键期的特点/90

一、初中生自我意识高涨,人格形成从自发转化为自觉/91

二、人格发展急剧变化/92

三、人格发展出现暂时的不平衡性/92

第二节 自尊心的培养/93

第三节 自信心的培养/96

一、自信是成功的保证/96

二、初中生自信心的特点/97

三、初中生自信心的结构/97

四、初中生自信心的培养/99

第四节 独立性的培养/101

一、情绪独立性的培养/101

二、意志决策独立性的培养/102

三、行为独立性的培养/102

第七章 帮助孩子学会休闲和消费/106

第一节 帮助初中生合理安排闲暇生活/106

一、闲暇生活对孩子全面发展的价值/107

二、家庭教育中闲暇教育的盲点和误区/109

三、帮助孩子合理地安排闲暇生活/112

第二节 指导初中生正确消费/119

一、初中生的消费心理特点/121

二、家长要树立正确的消费观/123

三、指导孩子学会理财/124

第八章 关心孩子的升学和择业/131

第一节 指导初中生报好升学志愿/132

一、初中生前途选择的特点/132

二、指导初中生的升学志愿/132

三、指导初中生的职业定向/134

第二节 教会初中生应试策略/141

一、帮助初中生克服考试怯场/141

二、指导初中生的应试策略/145

第九章 培养孩子热爱劳动/155

第一节 劳动对初中生成长的现实意义/156

一、学会劳动才能生存/156

二、学会劳动才能学会负责/158

三、学会劳动才能实现人的和谐全面发展/159

第二节 培养初中生积极参加各种劳动/161

一、培养初中生自我服务性劳动的能力/161

二、指导督促初中生完成经常性的家务劳动/163

三、鼓励初中生积极参加公益劳动/165

第十章 重视孩子的心理健康/172

第一节 掌握初中生心理健康的标准/173

一、智力正常/174

二、情绪稳定/175

三、意志健全/176

四、人格完善/176

五、自我评价正确/176

六、人际关系和谐/177

七、适应能力强/178

八、心理行为符合年龄特征/178

第二节 了解初中生心理障碍的表现/178

一、神经症及其临床表现/179

二、人格障碍及其临床表现/181

三、心身疾病/182

第三节 学会对初中生的心理问题进行干预/183

一、初中生心理障碍的预防/183

二、初中生心理障碍的治疗/186

第一章

帮助孩子渡过少年期

《学习提示》

你知道吗……

* 你的孩子正处在生理急剧变化时期,他(她)正悄悄地从小男孩变成大小伙子,从小女孩变成大姑娘?

* 初中生的身体发育存在着早熟和晚熟的现象,为什么晚熟的男孩比早熟的男孩显得缺乏身体魅力、自信心和不受欢迎?

* 孩子为什么开始对性的问题产生关注和兴趣?

* 为什么原来开朗乐观的孩子变得缄默不语?为什么心事要向父母封闭?

* 为什么少年期的孩子容易顶撞父母?

《理论点评》

初中生正处在第二次生长高峰。身体的成熟和性意识的萌动使他们产生了成人感和独立需要,并出现了逆反心理。这个时期内,他们与父母的对抗是一种正常现象,随着年龄的进一步增长,对抗情绪将会自然消失。

初中阶段,既是个绚丽多姿的花季,又是个充满忧愁烦恼的人生十字路口,它是个动荡的少年期。

第一节 第二次生长高峰

人从出生到成熟大致要经历两次生长发育的高峰。第一次是在乳儿期,既从出生到1岁左右。第二次则是初中阶段,既少年期。初中生的第二次生长高峰主要表现在以下几个方面。

一、身体外形的改变

1、身高的迅速增长是初中生外形变化的最明显特征

初中生身高的增长异常迅速。他们身高每年要增长6—8厘米,有的可达到10—11厘米。

男女初中生身高的变化是有差异的。男生进入身高加速期的平均年龄是13岁左右,14岁左右达到最高峰,然后生长速度逐渐下降,到15岁左右,又回到少年期以前的生长速度。在整个初中时期,男生平均增长高度为28厘米。女生身高的增长过程要早于男生两年左右,她们从9岁左右进入这一过程的加速期,12岁左右达到最高峰,女生在整个初中阶段一般平均增长高度为25厘米左右。

同性别间初中生身高生长的时期也有所不同。有些男生身高生长加速期可提前到10.5岁,有的则可延迟到16岁。有的女生身高的加速期可开始于7.5岁,有的则可延迟至11.5岁。

2、体重的增长是初中生外形变化的重要标志

初中生体重的增长也是比较显著的。男生在13至15岁期间,体重增加最快,平均每年增加5.5公斤,14岁达到顶峰,15岁增长速度开始下降。女生在11岁至14岁时体重增加最快,平均每年增加4.4公斤,13岁是增长高峰,14岁增长速度又开

始下降,初中三年级以后男女生的体重一般可以接近成人。

因为体重的增加受营养条件和健康状况的影响,有些初中生由于从食物中摄取的糖类和脂肪物质过多,造成营养过剩而形成了小胖墩式的体形。还有的初中生,尤其是男生,由于身高增长速度迅猛,肌肉增加较快,肌纤维会因缺乏营养而变得过细,则容易形成豆芽菜式的体形,这也是初中生为之苦恼的问题。

二、大脑发育完善

儿童在10岁前,脑的重量已经成长为成人的95%。虽然初中生的脑重量和脑容积的增长不显著,但他们脑的质的发展很快。13岁左右是初中生脑的质的发展第二个加速期,初中生大脑的沟回也在增多加深,皮层机能趋于成熟,兴奋和抑制功能逐步平衡,控制和调节能力明显增强。

三、内脏机能增强

初中生心脏的重量比出生时增长了12—14倍;心脏的密度也成倍增长,心室壁的肌肉不断增厚,心肌纤维更有弹性,心脏压缩的机能增强,他们心脏系统的发育也处在第二加速期,其机能逐步完善。他们的心率脉搏开始减慢,能更有效地调节心脏活动。

初中生的肺功能大大提高。12岁的初中生肺的重量为新生儿的9倍,比小学儿童增长1倍多,肺功能不断改善。