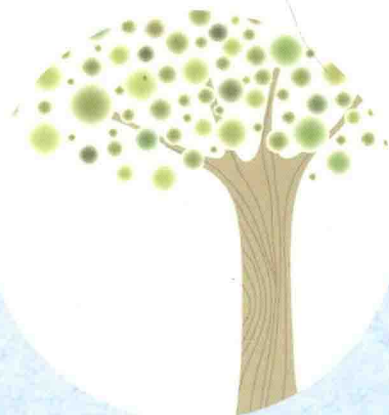


· 儿童家庭教育指导丛书 ·



中学儿童家庭教育指导

武汉市妇女联合会 编
武汉市家庭教育研究会

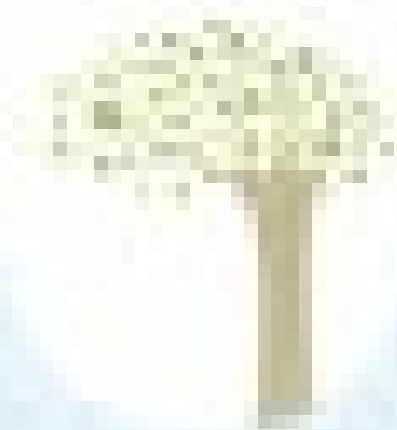
Zhongxue Ertong Jiating
Jiaoyu Zhidao



华中科技大学出版社

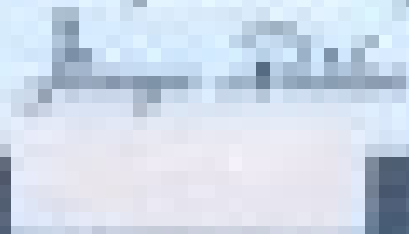
<http://www.hustp.com>

中国儿童发展基金会



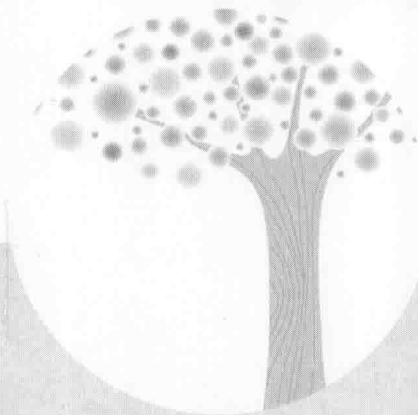
中国儿童发展基金会

中国儿童发展基金会
中国儿童发展基金会



中国儿童发展基金会

· 儿童家庭教育指导丛书 ·



中学儿童家庭教育指导

刘启珍 主编

*Zhongxue Er tong Jia ting
Jiao yu Zhi dao*



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

中学儿童家庭教育指导/刘启珍主编. —武汉:华中科技大学出版社,2014.7
ISBN 978-7-5680-0238-7

I. ①中… II. ①刘… III. ①中学生-家庭教育-教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 155141 号

中学儿童家庭教育指导

刘启珍 主编

策划编辑:曾 光

责任编辑:禹宏宇

封面设计:刘 卉

责任校对:张 琳

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:17.75 插页:1

字 数:294千字

版 次:2014年9月第1版第1次印刷

定 价:30.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

儿童家庭教育指导丛书

编委会

主任：陈光菊

副主任：邹春燕 孙亘乐 李红敬 池源 王少琴

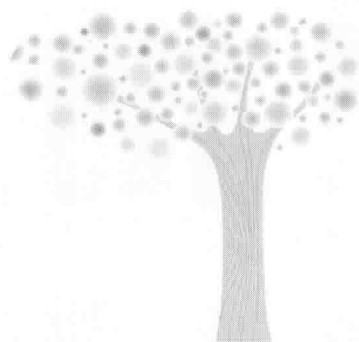
委员：陶宏开 向德平 佘双好 夏春胤 付永祥

卢飒 文洁 丁幼华 周蔼鸿

丛书主编：叶显发

丛书副主编：陈红梅 刘启珍 汪婵娟

本书主编：刘启珍



前言

P r e f a c e

...

.....

我十分乐意为“儿童家庭教育指导丛书”这套读本写这一前言。

我关心教育,关心人的培养,从我接任华中理工大学(即现在的华中科技大学)校长后,我的注意点、兴奋点就在教育上,就是在我从校长岗位退下来后,仍然如此,我本身从事的专业退居第二位了。百年大计,人才为本。人才大计,教育为本。

近十几年来,我所特别关注的不是我所在的高等教育,而是少儿教育。社会上流行一句批评之语:“幼儿园向小学学,小学向中学学,中学向大学学,大学向幼儿园学。”前面三个学,是学知识、学本领,后面一个学,是学做人,学最基本的社会道德规范,不要骂人,不要打架,不要破坏公物,不要不守公共秩序,如此等等。这些年来批评之声不仅没有减弱,反而更加强烈。

中国有句老话,“龙生龙,凤生凤,老鼠生儿打地洞”。前两小句暂且不论对错,但第三句话就不一定对了。老鼠生老鼠,生下的小老鼠是不是长大了一定打地洞,就不见得。如果后天长期生活在不能打地洞的环境中,那么它长大了就不打地洞了。

动物尚且如此,更何况是万物之灵的人呢!人有两个基因:一是自然基因,即先天基因,是由父母遗传的,使人有了人形;一是文化“基因”,即后天“基因”,是人类社会所赋予的,使人在有了人形的基础上又有了人实。婴儿出生后,若因特殊原因,在某一兽类世界长大,到了四五岁、六七岁时,被人类发现,带回人类社会,那么这时的他就十分难成为“人”,只能徒具人形而确无人实了。出生后的幼儿教育、家庭教育,太重

要了。俄国大文学家普希金所极力赞誉的一本中国幼儿启蒙读物《三字经》里,有一句至理名言:“幼而学,壮而行。”《三字经》一开始就直接涉及幼儿教育、家庭教育,“昔孟母,择邻处。子不学,断机杼……养不教,父之过。教不严,师之惰”。“养不教,父之过”讲的就是家庭教育。目前,我们国家正在大力提倡的家风、家训,就是针对家庭教育而言的。教育有三大方式:熏陶、教化、养成。无论哪种方式,家庭都与之密切相关,特别是熏陶和养成。

现在有的家长,铁心“不能让孩子输在起跑线上”,给孩子培优,唯知识至上,唯本领至上,而将最基础的社会基本道德规范,有什么样的人格,有什么样的情感,有什么样的习惯,看得反而很轻,甚至置于脑后,这绝对不是培“优”(优秀、优良,品德优秀,习惯优良),而是培“忧”(忧患、忧虑,做人堪忧,基础堪忧)。这完全违背了教育的根本任务——“立德树人”。我国这种“培优”的恶果还少吗?这种“培优”丢失了我国优秀传统文化、家庭传统教育最基本、最重要的人格、情感、习惯的养成的成分。“树人与制器”在家庭教育中被本末倒置。家庭教育的首要职能和使命是价值观的形成与人格的培养,因为家庭的第一要务是生活,特别是人格的培养是无法传授与灌输的,只能在生活中熏陶、教化、养成,靠“春风潜入夜,润物细无声”的早期持久熏陶。

为了改变和扭转这一局面,社会各界出版了各种题材的家庭教育读本。有的涉及育儿经验心得,有的阐述家庭教育理论,有的是故事题材式的,有的是图文并茂的绘本,种类繁多又各具特色。如何使家庭教育与学校教育有机地衔接起来,让家庭教育回归正道,继承与弘扬我国优秀的家教传统,正本清源呢?武汉市妇女联合会组织高校、教育科研院所与中小学教师编写了“儿童家庭教育指导丛书”。该书作为2013年武汉市人民政府十件实事之一“建设10所留守儿童关爱服务站”的重要内容,由市政府划拨专项经费,用于组织丛书的编写,并免费赠送给部分特定的读者群。

“儿童家庭教育指导丛书”以家长教育素质的提高应该成为学生综合素质提升的前提为宗旨,在《全国家庭教育指导大纲》精神的指导下,是适合新时期、新生代的家长家庭教育读本。

本丛书的特点之一体现在理论与实践相结合的内容上。现代社会的家长不同于以往社会的家长,他们更有文化、有知识并且更加自觉重视孩子的培养与教育。但是,他们也容易陷入一些认识误区和教育误区。本丛书吸收了许多新近的脑科学与



心理学、教育学的研究成果,使人们的经验找到了更加科学的依据。在阐述理论观点的同时,尽力做到深入浅出,通俗易懂,特别是从理论出发提出了可以在家庭教育中具体操作的行动指南。

本丛书的特点之二体现在与其他家庭教育书籍的差异定位上。一般家庭教育书籍分为两大类:一是通俗读本,不讲理论,侧重于行动与行为指南;一是理论读本,讲述概念与理论,侧重于理性分析。本丛书综合两者的优势又避其不足,定位于两者的中间地带,形成比较优势。本丛书的读者群也扩大到具有初中以上文化程度的家长,让他们各取所需,文化程度高的,可能更愿意了解“为什么”,可读“父母学堂”部分的内容,当然,更多的家长愿意了解“怎样做”,应着重读“给您支招”这部分的内容。同时,本丛书也适合相应年龄段学生阅读。

金无足赤,书无完书,我与作者们的心情一样,希望读者能对本丛书中的错误、不妥、不足之处,提出批评意见。

谨以此作为前言。

中国科学院院士、华中科技大学教授

杨叔子 Shuzi Yang

2014年5月



Contents

第一章	生理发育与青春期教育	/1
第一节	关注孩子的身体成长	/2
第二节	让孩子掌握性生理知识	/10
第三节	性心理教育	/15
第四节	性偏差与性道德教育	/26

第二章	初中生的学习心理与家庭教育	/35
第一节	适应初中的学习	/36
第二节	养成良好的学习习惯	/45
第三节	学会面对学习上的挫折	/53
第四节	合理利用网络	/59

第三章	青少年人际交往心理与家庭教育	/68
第一节	亲子关系	/69
第二节	同伴交往	/82
第三节	异性交往	/89
第四节	师生交往	/97



第四章 中学生的自我发展与家庭教育 /104

第一节 全面客观地认识自我 /106

第二节 积极悦纳自我 /114

第三节 自我调控与自我实现 /125

第五章 高中生的情绪管理 /136

第一节 健康情绪有利于孩子的健康成长 /137

第二节 不良情绪的调节 /144

第三节 让孩子成为自己情绪的主人 /156

第六章 青少年健全人格培养 /167

第一节 人格及中学生人格的特点 /168

第二节 青少年健全人格的培养 /178

第三节 让孩子远离恶习 /187

第七章 高中生学习心理与引导 /199

第一节 高中学习适应问题 /200

第二节 学习动力与学习目标的设定 /209

第三节 文理分科 /216

第四节 各科学习方法要点 /224

第八章 与高考相关的家庭教育 /236

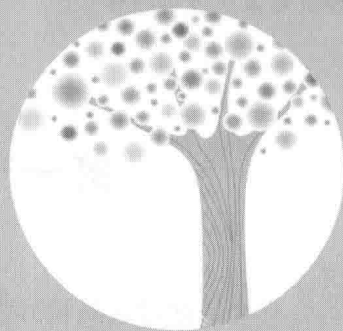
第一节 高考前家长可以做什么 /237

第二节 高考期间家长可以做什么 /250

第三节 高考后家长可以做什么 /260

参考文献 /272

后记 /274



第一章

生理发育与青春期教育



.....

青春期是青少年发育成长的重要阶段,是由儿童到成人的过渡时期。在这个过渡时期,由于神经系统和内分泌的影响,人的外部形态、身体机能、心理、智力、思想、意志、行为等方面都比儿童时期有明显的发展。在青春期身高、体重迅速增加,全身各个部分都发生了巨大的变化,整个内脏机能逐渐成熟和健全,性器官的机能也逐渐发育成熟。正是由于青春期孩子的生长发育均迅于其他时期,因而青春期可以说是孩子生长发育的最关键时期。另外,性作为一种生理、心理和社会现象,时刻伴随着每一个人,并深刻地影响着人们的身心健康、生活幸福和人格完善。在实际生活中,性生理、性心理和性伦理方面的诸多问题,恰恰又是困扰和影响中学生身心健康的重要问题,因此应认真思考和严肃对待中学生的性生理、性心理和性伦理方面的教育。



第一节 关注孩子的身体成长

身高快速增长是青春期人体变化的主要表现之一。当孩子开始进入青春期时,家长一定要密切关注孩子的生长发育,尤其是身高增长的情况,应经常为孩子进行身高的测量,记录孩子身高变化的情况,同时合理增加营养、保证睡眠,提供足够的心理支持,使青春期的孩子在生理、心理上都能够得到充分的发育。

一、关注孩子长不高的问题



案例导入

我身高 1.56 米,老公身高在男性中不算太高,但也达到了 1.69 米。我家女儿阳阳已经快 15 周岁了,个子老是长不高,现在 1.47 米。孩子自己很在意自己的身高,我给她买的鞋子,她都嫌鞋跟不够高,跟我说她要穿高跟鞋来增高。孩子身高能达到我的身高吗?孩子长个儿的最佳年龄是什么时候?她已经来月经了,有人说女孩子来月经了就不长个儿了,是不是真的?也有人说可以长到 20 岁。我都担心死了,担心错过了孩子身体长高的最好时间,生怕孩子长不高。



父母学堂

在很多家长的传统观念里,对于身高的增长方面,以为男孩子能够长到 22 岁,女孩子能够长到 20 岁。实际上,这些观点都是不科学的。判断孩子还能不能长,还能长多少,并不以孩子的年龄为准,而要以孩子的骨龄为准。骨龄,顾名思义,就是骨骼的年龄。骨龄是生物年龄,与生长发育密切相关,它经常被用来评价人体生长发育的成



熟状况。

要了解孩子的骨龄,也就是了解孩子的生长潜力还有多少,家长应该带孩子到正规医院检测骨龄。医生通常会拍摄孩子手腕部的 X 光片,然后观察孩子骨化中心的出现,通过了解骨发育情况、骨骺和骨干的愈合程度来判断骨龄。骨龄的大小和孩子的生理年龄并不一定相同,视个人生长发育情况而定。有时孩子长了半年,骨龄却已经增大了 1 岁半甚至 2~3 岁。一般来说,如果女孩子的骨龄超过 15 岁,男孩的骨龄超过 17 岁,这时骨骺大多已经闭合,长高的机会就非常小了。因此,越早了解骨骺愈合情况,越早干预,越能够对孩子进行更好的干预治疗,千万不要等到孩子的骨骺愈合后才想到要检测骨龄。

影响身高的因素很多,其中遗传因素占了很大比例,但是,这并不是说父母矮,孩子就一定长不高了。在适当的时期采取正确的手段进行干预治疗会对身高产生很大的影响。

对于家族性矮小或体质性矮小的孩子来说,生长激素能够起到促进其生长发育的作用。由于这些身材矮小的状况并不伴有病理状态,同时孩子体内生长激素水平也属正常,因此常常被家长忽略。如果经测量,男孩的骨龄小于或等于 13 岁,女孩的骨龄小于或等于 12 岁,就属于适合治疗的时间段。在此身高增长的最后阶段,在骨龄即将闭合的有限时间内,合理进行诊断和治疗,就能促进孩子身高的增长。家长们千万不要盲目等待或尝试服用各类保健增高产品,市面上的保健增高产品往往成分不明,有的不但不能改善孩子身高,反而会促进骨龄成熟,最终耽误了孩子。因此,要想科学增高就得领着孩子到正规医院进行咨询与治疗。

除了家族性矮小之外,造成孩子身高矮小还有其他病理性情况,如生长激素缺乏症,也就是我们平时所说的“侏儒症”。对于这些孩子来说,补充生长激素对他们的病症有非常明显的疗效。患了生长激素缺乏症的孩子每年身高增加常常在 4 厘米以下,他们的骨龄通常要比同龄的孩子落后 2 年以上。在进一步到医院确诊病情之后,通过生长激素治疗,第一年往往就能够长高 10~15 厘米。对于这类孩子而言,青春期的治疗最为关键。国外的临床研究表明,患生长激素缺乏症的孩子在青春期应用生长激素治疗可明显改善最终的成年身高,经过四年治疗的成年身高数据显示,与应用常规剂量人群相比较,其成年身高平均高出 5.7 厘米。

正因为受“早长晚长”观念的影响,很多家长在孩子面临中考、高考体检的时候才意识到孩子身高的重要性,而此时孩子的骨龄已经成熟,孩子已经错过了最佳的治疗时机。所以,如果发现自己的孩子在班级里比大部分的同龄孩子矮了4厘米,或者青春期的孩子一年长个小于10厘米,都应该立即考虑带孩子去相关专科检查。

因此,如果孩子在青春期前的生长基础不够好,千万不要再错过青春期这个生长加速期,父母一定要想办法在孩子骨骼即将闭合、骨龄即将成熟的有限时间内给孩子的青春期生长加把力。



给您支招

1. 加强青春期的营养

要想充分发挥长高潜能,就应多吃蔬菜、高蛋白食物、优质蛋白食物、含钙丰富的食物和含锌丰富的食物,防止偏食。

2. 保证孩子有足够的休息时间和高质量的睡眠

青春期身高增长加速和生长激素、性激素分泌增多有关。在青春期,夜间生长激素分泌明显增加,所以足够的睡眠对于青春期的孩子而言是非常重要的。

3. 对于少女,不能给她穿高跟鞋

少女处于生长发育阶段,骨骼较软,可塑性较大,过早地穿高跟鞋会引起足部脚底及脚趾的变形,同时腰部及骨盆承受过度的负担,会引起骨骼弯曲等症状,给今后的生活埋下健康隐患。

4. 鼓励孩子多参加体育锻炼

根据调查统计显示,同样性别、年龄的中小学生,经常参加体育锻炼的比不经常参加体育锻炼的身高高出4~8厘米。体育锻炼的项目不同,对身体的影响也不同。跳跃、跳皮筋等可以牵伸肌肉和韧带,有刺激骺软骨生长的作用。促进下肢生长的运动有弹跳、跑步和下肢力量训练等。促进脊柱骨生长的运动有引体向上、自由垂吊和单杠等,它们都有拉伸脊柱的作用。促进整体生长的运动有艺术体操、武术和踢腿等



各项伸展性练习,它们均能使身体上下关节充分拉开,将肌肉和韧带拉长,有利于身高的发展。

性激素对软骨细胞和成骨细胞的生长有促进作用,而且能够增加生长激素的分泌。如果女孩在12岁以后还没有出现乳房发育、身高明显增加、生长速度加快和月经来潮等表现,或者男孩在14岁以后还没有出现窜个、体毛和胡须增多、阴茎增大等表现,则可能存在与性激素分泌减少相关的疾病,需要到医院咨询,必要时进行骨龄和激素检查。

二、长高的烦恼



案例导入

我儿子林爽今年14岁,身高1.85米,而且还可能长高,他们是班里个子最高的男生。我的朋友、邻居每次看到他都会说,这孩子长得真高,我家小子怎么不像他长这么高!他们眼里和说话的口气里流露出了对我儿子个子高的羡慕之情,听到这话我心里也美滋滋的。可是,我儿子听到这种话就板着脸。最近他经常说:“我真的不想再长高了!”我问他为什么,他说:“长高了有很多不好的地方,首先,在班上排座位时,老师会考虑到我的身高,怕我影响别的个子小的同学看黑板,总是把我的座位放在后面甚至最后一排。其次,和其他同学站在一起就和别人不一样,我都觉得自己快被孤立了。还有,人高脚就大了,鞋子都不好买了。还有,人太高了行动也不方便。还有……”为了不显高,儿子经常低着头、哈着腰,他的背都快驼了。为了不长高,最近他吃饭也吃得比以前少,整天不高兴。我也变得有些焦虑了,有什么办法能让儿子不再长高吗?



父母学堂

大约在孩子小学后期或小学毕业后,女孩和男孩分别在9~10岁和11~12岁进

入了生命的另一个重要发展阶段——青春期。青春期是孩子生理发育的第二次突增期,青春期最明显的变化就是身高的增长。

青春期前,男孩和女孩的身高和生长速度基本相似。一般来讲,孩子在刚刚出生的2年内,生长速度最快,第一年身长可以增加大约25厘米,然后生长速度减缓。在青春期前,身高以每年5~7厘米的速度增加。但是到了青春期,男孩和女孩都将出现身高增长速度加快的现象,每年身高可以增加7~12厘米。女孩出现生长速度峰值的年龄比男孩早1~2年,所以在10~12岁之间,女孩的身高完全可能超过同龄的男孩。但是,因为男孩青春发育时的身高,高于女孩青春发育时的身高,所以最终的成人身高,男孩一般比女孩高12厘米左右。西方国家的儿童,男孩和女孩在青春期平均分别增高28厘米和25厘米,国内儿童在青春期身高可以增加21~28厘米。

女孩一般在月经初潮前一年到达生长速度的高峰,在初潮以后,身高增加有限,1~7厘米不等,大多数女孩只能增加3~4厘米。男孩最终身高则和青春期出现的早晚有关。



给您支招

青春期的孩子确实长得非常快,也有一些孩子会出现比同龄孩子长得更快、更高的现象。当孩子确实出现了如案例中的林爽不想长高,甚至是害怕长高的情况时,家长可以从以下几方面着手。

1. 保证孩子有足够的营养和睡眠

即使是长得较高的孩子,也要保证孩子在青春期有合理的营养和足够的睡眠。因为这个年龄的孩子运动量大,学习任务重,能量消耗多,如果没有足够的营养保证,会影响到孩子的正常生长发育和正常学习任务的进行。

2. 正确、及时更换孩子的桌椅

对于不同身高的孩子,桌椅要有合适的高度。青春期孩子长得快,家长要注意及时调整孩子的桌椅高度,这样孩子写作业时能有正确的坐姿,以防止孩子近视和驼背。这里提供一组参考数据如下:



- (1) 身高 120 厘米以下,桌高 60 厘米以下,椅高 32 厘米以下;
- (2) 身高 120~129 厘米,桌高 60 厘米左右,椅高 32 厘米左右;
- (3) 身高 130~139 厘米,桌高 64 厘米以下,椅高 34.5 厘米左右;
- (4) 身高 140~149 厘米,桌高 68 厘米左右,椅高 37 厘米左右;
- (5) 身高 150~159 厘米,桌高 73 厘米左右,椅高 40 厘米左右;
- (6) 身高 160~169 厘米,桌高 77 厘米左右,椅高 43 厘米左右;
- (7) 身高 170~179 厘米,桌高 80~83 厘米,椅高 44~46 厘米。

3. 纠正孩子不正确的学习姿势、行走姿势等

青春期是骨骼生长发育非常快的时期,正确的学习姿势、站立姿势、行走姿势都是非常重要的。正确的姿势可以使身体各器官得到正常的生长,避免因不良的行为习惯而造成形体上的问题,如脊柱弯曲、双肩不平、驼背等,不良习惯甚至可能会使胸廓变形、心肺受到挤压而影响到神经系统、内分泌系统等生理功能。案例中的林爽因为害怕在同伴中显得太高,故意低头哈腰,这是很不好的。

4. 进行心理上的疏导

父母要教育孩子,身高不能决定一个人的成就和价值,长得高或长得矮都是正常现象,只要不是病理性的,我们都要理性地接受,并顺应由此而带来的变化。

三、减肥的误区

案例导入

娇娇是一个身高 1.66 米的 15 岁女孩。她发现自己这几年长胖了很多,60 千克的体重让她觉得自己是个大胖子,太丑了!要好的几个小姐妹天天叫她胖妞,她尽管心里不满意这种称呼,但也没说什么,毕竟自己确实是好朋友中最胖的。但是她想:“我得减肥了,再这样胖下去,胖妞的帽子就摘不下来了,而且说不定以后连男朋友都难找。”于是,她查了很多资料,发现市面上的各种减肥药一来很贵,自己是个学生,要