

北京市朝阳区社区家庭教育工程
《儿童家庭教育系列家长手册》

为家庭教育打开一扇窗
为家长孩子架起一座桥梁

Parents Handbook

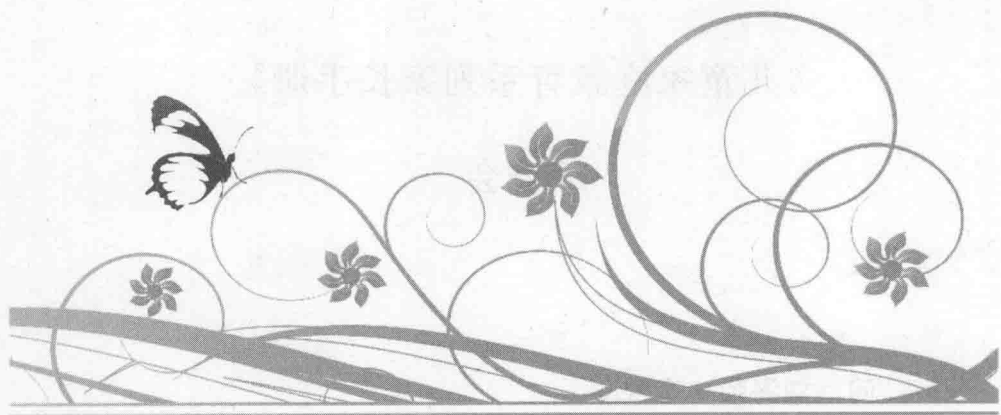


15~18岁儿童 家长手册

《儿童家庭教育系列家长手册》编写组

 中国人民大学出版社
 北京市朝阳区社区学院

北京市朝阳区社区家庭教育工程



15~18 岁儿童 家长手册

Parents handbook for 15~18 years old children's family.



《儿童家庭教育系列家长手册》编写组

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

15~18 岁儿童家长手册/《儿童家庭教育系列家长手册》编写组编写. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 7

北京市朝阳区社区家庭教育工程

ISBN 978-7-300-19726-5

I. ①1… II. ①儿… III. ①青少年教育-家庭教育-手册 IV. ①G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154302 号

北京市朝阳区社区家庭教育工程
15~18 岁儿童家长手册
《儿童家庭教育系列家长手册》编写组
15~18 Sui Ertong Jiazhang Shouce

出版发行	中国人民大学出版社	邮政编码	100080
社 址	北京中关村大街 31 号		010-62511770 (质管部)
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62514148 (门市部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62515275 (盗版举报)
	010-62515195 (发行公司)		
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店	版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司	印 次	2014 年 8 月第 1 次印刷
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	定 价	35.00 元
印 张	14		
字 数	307 000		

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

《儿童家庭教育系列家长手册》

编委会

顾 问 刘海荣 李观政

主 任 孙其军 李 洁

主 编 马金东 付 琳

副 主 编 白新睿 陈 刚

编审委员 (排名不分先后)

乔春江 韩 斌 胡凌燕 温永春 彭桂平 齐慧芳

王东昇 鲁 杰 景为国 齐大辉 邓春荣 韩志波

编写委员 (排名不分先后)

刘自敏 张健筠 景朝霞 张启华 王小春 孙月辉

孙 杰 马琳琳 金媛媛 韩妍妍 赵英超 王 芳

白亚琴 霍海云

谨将本书献给

所有希望用爱心与责任教养好 15~18 岁孩子的
父母们

不论一个人怎样倾向于邪恶，一颗慈爱的心给予他的教育是终究会对他起作用的。

——佚名

成长意味着改变，而改变包含冒险，表示要从已知跨向未知。

——佚名

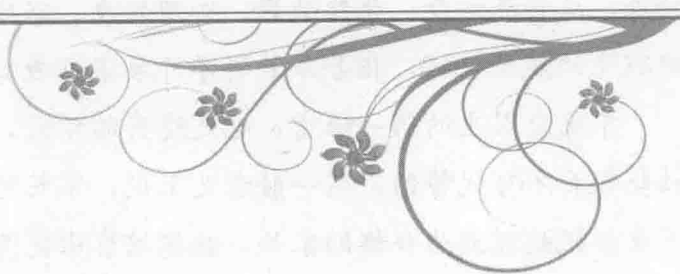
一个健全的家庭对人类的发展起着重要的作用。

——武者小路实笃

母亲的爱是生命的动力，它能使一个寻常人干出不寻常的事业。

——佚名

序



朝阳区是北京市人口最多的城区，有 30 余万未成年人。为了提高朝阳区家庭教育整体水平，为未成年人发展创造良好的环境，推进朝阳区教育的现代化，我们启动了社区家庭教育工程。

这项工程坚持“儿童为本”、“家长主体”、“多向互动”的原则，以促进未成年人全面、主动发展为核心，服务社会、服务学校、服务家庭，将家庭教育指导纳入公共服务，构建和完善家庭教育管理体系、家庭教育内容体系和家庭教育指导服务体系，建立家庭教育的优质资源整合机制和评估机制，形成覆盖全区的未成年人家庭教育指导网络，努力使朝阳区家庭教育指导工作居于全市的前列。

为了全面推动家庭教育指导工作，朝阳区依托社区学院建立了家庭教育指导中心，指导社区、学校开展家庭教育指导工作。家庭教育指导中心建立了区级家庭教育讲堂，并指导社区、学校开办家庭教育课堂，推广先进的家庭教育理念和经验。同时，还开设了网上家庭教育课堂，并将家庭教育课程纳入了社区教育数字化课程体系，依托朝阳区数字化学习中心，整合优质家庭教育指导资源，开展家庭教育网络教学，提供能够满足家长多样化需求、便于家长学习的家庭教育指导平台，扩大家庭教育指导工作的覆盖面。

家庭教育指导内容体系建设是提高家庭教育指导水平的基础性工作。在



全国妇联的指导下,在北京市教育学会的支持下,我们根据《全国家庭教育指导大纲》的要求,组织多年从事未成年人教育、医疗、保健等工作的专家、学者,按新婚至孕期、0~3岁、3~6岁、6~12岁、12~15岁、15~18岁年龄段开发家庭教育手册。手册针对不同成长阶段儿童的生理、心理特点,从营养健康、体能健康、心理健康、家庭环境健康等方面帮助家长了解孩子的成长规律,指导家长科学开展家庭教育。

家庭是人生的第一课堂,也是终身的学堂,家庭教育是任何学校教育和社会教育不可代替的。从一般意义上说,家长对家庭教育都是重视的,但并不是重视就能成为合格的家长,就能培育出优秀的孩子。培养孩子只靠摸索是不够的,孩子等不起!培养孩子更不能走弯路,孩子误不起!希望家长本着对孩子负责、对家庭负责、对国家负责的态度,利用好手册,自觉地学习科学育人的知识,不断提高家庭教育水平,切实担负起家长的责任。

在手册编写过程中,我们还得到了北京市教育学会、区妇联等单位的大力支持,在此我们也表示感谢。对手册中的不妥之处,欢迎大家提出意见,以便不断地完善。

孙其军

北京市朝阳区教委 主任

前言



我从事教育工作几十年，作为一位老教育工作者，这几十年来，每一天我都在思考一个问题：如何能够把每一个孩子都培养成对社会有益的人才，培养成对家庭有益的一代。

美国的汤麦士·哥顿博士的话让我感触很深。他说：“青少年本身出问题或制造社会问题时，受责难的总是他们的父母，可是有谁来帮助父母们使他们在教养子女方面更具效能呢？父母受责难，但他们没有受过训练。每年都有数以百万计的新母亲和新父亲开始从事一项最艰苦的工作，那便是养育婴儿，而对这么一个一无所知的小人儿负起身心健康的全部责任，抚育他，让他成为一个有建设性的、能与他人合作的、对社会有所贡献的公民，还有什么比这更困难、更需要伤脑筋的工作呢？然而，又有多少父母曾经为此受过训练呢？”

事实也是如此。在现代社会，对从事不同工作的角色，无论是做教师还是当医生，无论是办企业还是搞研究，无论是当干部还是当明星，没有哪一样是生而知之的，是天生就干得了的。人们不仅要边干边学习，很多工作甚至是需要取得合格的资质后才能上岗的，否则就不具备做好这件事的资格。但是，唯独当父母不用学习，似乎是生来就会的。不需要上岗前的培训，更无须有什么资质证书。而承担的，却是一件造就一个人的一生甚至会影响社

会发展的重大工作。研究没做好可以重来，企业没办好可以重来，唯独孩子的培养没有重来的可能。因此说，家长们的责任很重大，工作很艰巨。

我要以几十年的教育领域的工作体会跟家长们说：不要把孩子的教育推给别人。固然学校教育和社会教育是孩子成长中不可或缺的方面，固然我们的教师、我们的社会为此付出了巨大的努力，但是，从孩子的孕育开始，真正对孩子的一生负最完整责任的，只有家长，只有他（她）的父母。孩子的老师可以选择，环境可以选择，唯有谁是他（她）的父母不可以选择。对于学校来讲，对于社会来讲，你的孩子是千百个大体相似的孩子中的一个。但对于家庭来讲，你的孩子是独具特点的唯一。

从一些在人类历史上名垂千古的伟大人物的成长历程中我们看到——达尔文上学时多次受到校长的训斥，由于学习成绩差被称为笨蛋，爱迪生被老师看做没有希望的人，但由于家庭的温暖、家长的鼓励，使他们的才能得到充分的发展；著名科学家马赫在学校里被老师宣布为没有天赋的儿童，只好由父亲领回家中，博学的父亲在家里给他讲授拉丁语、希腊语、历史、代数、几何，为他打下了良好的基础，后来成为启蒙爱因斯坦创立相对论的先哲之一；孟子的母亲为了孩子成长有一个良好的社会环境而三迁住所……这些事例告诉我们：合格的家长不一定能够培养出优秀的孩子，但不合格的家长一定培养不出优秀的孩子。

现在北京市朝阳区教委联合妇联系统等多个部门，启动了朝阳区社区家庭教育工程。其目的和宗旨就是通过各个相关部门共同协作，帮助朝阳区内的每一个家庭、每一位家长成为教育子女的合格家长；通过多种多样的形式和方法，把成为一个合格家长最需要的知识和方法传达到千家万户。《儿童家庭教育系列家长手册》的编写和发行是朝阳区社区家庭教育工程的重要组成部分。它涵盖了新婚至孕期、0~3岁婴幼儿期儿童、3~6岁学龄前期儿童、6~12岁小学期儿童、12~15岁初中期儿童和15~18岁高中期儿童六个儿童成长阶段，帮助家长充分了解每个阶段儿童的生理发育特点和心理发育特点，指导家长如何在儿童营养健康、体能健康、心理健康和家庭教育环境健康等方面做好充分的准备工作，帮助家长提高自身的教养水平，帮助家

长掌握科学、简易地养育孩子的具体方式和方法。除此之外，整个工程还包括了建立完整的家长课程体系、培养可以为家长提供专业育儿帮助的专业人员等一系列内容。

希望通过政府各部门的共同努力和帮助，更希望通过我们每一位家长不断提高自己的育儿水平，真正把朝阳区的家庭教育工作提升到一个更高的层次，让每一个家庭都能培养出无愧于家庭的希望、无愧于社会的希望的优秀人才。

李观政

北京市教育学会 会长

《全国家庭教育指导大纲》(摘录)*



三、家庭教育指导内容及要求

.....

(六) 16~18 岁年龄段的家庭教育指导

1. 16~18 岁儿童的身心发展特点

16~18 岁的儿童经过青春期的迅速发育后进入相对稳定时期。其身体生长主要表现在形态发育、体内器官的成熟与机能的发育、性生理成熟等方面；在认知方面，儿童认知结构的完整体系基本形成，抽象逻辑思维占据优势地位；观察力、联想能力等迅速发展；情绪情感方面以内隐、自制为主，自尊心与自卑感并存；性意识呈现身心发展不平衡的特点。

2. 家庭教育指导内容要点

(1) 引导儿童树立积极心态，尽快适应学校新生活。

指导家长引导儿童树立健康的人生态度；经常与儿童沟通交流，掌握儿童的学习情况、思想动态；经常与学校联系，了解儿童可能遇到的适应问题并及时提供家庭支持。

(2) 引导儿童与异性正确交往。

指导家长根据该年龄阶段儿童个性特点，引导儿童积极开展社交活动和正常的异性交往；利用日常生活的相关事件，适时适当适度开展性生理、性心理辅导；对有“早恋”行为的儿童，指导家长学会提供经验参考，帮助儿童提高应对问题的现实处理能力。

(3) 引导儿童“学会合作、学会分享”。

指导家长通过召开家庭会议等形式，与儿童一起平等、开放地讨论家庭事务，并共同分担家庭事务；鼓励儿童在集体生活中锻炼自己，让儿童品尝与人合作的快乐；鼓励儿童积极参与社会实践活动，在活动中学会乐于与人相处、勇于承担责任。

* 此处仅摘录与本书有关的内容，感兴趣的读者请自行查阅全文。



(4) 培养儿童做一个知法、守法的好公民。

指导家长加强法律知识学习，掌握家庭法制教育的内容和方法，努力提高自身法制意识；注意以身作则，自觉遵守法律，为儿童树立榜样；与儿童建立民主平等的关系，切实维护儿童权益。

(5) 指导儿童树立理想信念、合理规划未来。

指导家长引导儿童从小树立社会责任感，树立国家意识；与儿童共同协商规划未来，并尊重和鼓励儿童进行自主选择；从儿童实际出发，不断调整自身期望；引导儿童学会将理想与现实的奋斗相结合。

(6) 引导儿童树立自信心，以平常心对待升学。

指导家长在迎考期间保持正常、有序的家庭生活，科学、合理安排生活作息，保证儿童劳逸结合，身心愉快；保持适度期待，鼓励儿童树立自信心，以平常心面对考试；为儿童选择志愿提供参考意见，并尊重儿童对自身的未来规划与发展意愿。

导 读



亲爱的家长朋友，为了您更加方便地使用本手册，请先阅读本导读。

1. 年龄段的界定

(1) 对于“儿童”年龄的定义有很多不同的说法，本家庭教育系列手册的阅读对象是孕期至年满 18 岁儿童的家长。如此定义的依据在于：

- 联合国《儿童权利公约》中定义“儿童系指 18 岁以下的任何人”。
- 《全国家庭教育指导大纲》中家庭教育指导要点涉及的年龄段为“孕期至 18 岁儿童”。

(2) 年龄段的划分会有一个边沿年龄问题。“3 岁孩子”可以指将满 3 岁的孩子，也可以指 4 岁前的孩子。因此，本系列手册的年龄阶段为：

- 0~3 岁婴幼儿期儿童——指出生到 3 周岁前的孩子；
- 3~6 岁学龄前期儿童——指年满 3 周岁到 6 周岁前，幼儿园在园的孩子；
- 6~12 岁小学期儿童——指年满 6 周岁到 12 周岁前，小学在读的孩子；
- 12~15 岁初中期儿童——指年满 12 周岁到 15 周岁前，初中在读的孩子；
- 15~18 岁高中期儿童——指年满 15 周岁到 18 周岁前，高中在读的孩子。

孩子的成长和发展有阶段性，但并没有非常严格的年龄划分，更为科学的界定应是他所处环境的定义年龄和其生理年龄的共同参照。比如一个 5 岁多的孩子就上了小学，这是他的生活环境定义了他的阶段。家长要同时参考他实际的年龄和他的生活环境定义年龄来



学习。只要您的孩子处于大致的年龄区域，您就是相应年龄段手册的适合人群。

2. 配套电子书

因为家长的需求各不相同，而本系列手册中的内容重在突出实用性和操作性，不可能把所有知识点都描述清楚，因此，我们汇编了大量基础知识内容（如人体的生理学基础以及营养素基础知识等），并把它们制作成电子书。您可以在“北京市朝阳区社区教育网（www.cycedu.com）”上免费下载，在电脑上打开它详细阅读。



目 录

第一篇 15~18 岁儿童生理发育特点 1



很多上了高中的青少年走在大街上,除非听到他们交谈,否则你在外形上已经很难区分他们和成年人(比如大学生)了。因为他们的生理发育已经基本接近成人的水平。当你带着孩子与一位几年没有见面的朋友在一起时,你会发现,你的朋友会用吃惊的、看待成年人的眼光注视着你的孩子。而在你自己的眼中呢,孩子没有什么太大的变化,只不过长大了一些而已。

正是青春晚期孩子们的这些生理变化,使你看待孩子的角度与社会看待孩子的角度、孩子看待自己的角度发生了很大的错位和冲突。爸爸妈妈们应当了解这一时期的孩子的生理发育特点,才能更好地与孩子相处,对他们进行教育和指导。

- | | |
|----------------|---|
| 一、 高中生生理特点 | 2 |
| 二、 孩子更加注意自己的外表 | 5 |
| 三、 我讨厌我的外貌 | 6 |

第二篇 15~18 岁儿童心理发展特点 7



依赖与对立,理性与非理性,成熟与幼稚,造就了青春期孩子动荡混乱的危机期。在很长一段时间内,孩子内心似乎都有两种势均力敌的力量——“有序的”和“混乱的”,两者纠缠在一起,并且控制着孩子所有的语言和行动。

在“有序的”一面,当高中期的孩子就家庭问题和社会政策与家长进行激烈的辩论时,明显地表现出理性的、逻辑的、清晰的思维,这常常使他们看起来比实际的年龄更为成熟和理智。

在“混乱的”一面,高中期的孩子会盲目地体验不同的经历和这个年龄段所带来的快乐和痛苦。有的孩子会漠视理智、规则和责任。有时候,这种倾向会进一步使这些孩子故意挑战权威甚至挑战法律底线——不计后果的行为最终导致“灾难”的发生。



一、高中生的心理特点	8
二、高中生的典型心理特征	10
三、高中生的社会性和人格发展	16
四、高中生常出现的行为和心理表现	17
五、高中男、女生心理差异	21
六、早熟与晚熟对青春期孩子的影响	22

第三篇 促进 15~18 岁儿童营养体质健康 24



抓住为孩子终生身体素质打基础的最后关键期。

很多孩子确实从踏进高中校门的第一天起,就已经把高考作为生活的头等目标和首要大事了。学习一紧张,往往会在饮食营养和体质健康上采取凑合、忽视的态度。作为家长要清醒地认识到,高考是短期行为,而孩子的身体关系到孩子终生的发展。如果不能很好地把握孩子的营养健康、体质健康和孩子学业之间的平衡,损失将是无法弥补的,未来的代价将是巨大的。

一、高中生营养基础知识	25
二、营养均衡	28
三、高中生特殊营养需要	32
四、营养过度 and 缺乏	37
五、其他营养知识	40
六、高中生常见病的预防及处理	46
七、健康面面观	53

第四篇 促进 15~18 岁儿童心理性格发展健康 69



高中生的心理健康与家庭的教育方式和家庭的人际关系有密切的关系,有些甚至是家庭总体的表现和延续。高中生的心理健康教育是素质教育的重要组成部分,关注高中生的心理健康并对其进行有效的疏导有利于高中生健康成长。

一、了解和帮助高中阶段的青少年	70
二、高中生的逆反心理剖析	75
三、高中生的情绪和情感	80
四、高中生的社会行为	86
五、关注青春期抑郁症	92