

# 这样爱你 刚刚好， 我的高二 孩子

呵护青春期的萌动

帮助孩子认识自己、悦纳自己

孩子的情绪自主有赖于父母行为  
“野蛮生长”的小青年和“二次成长”的中年人

引领孩子走向社会

父母给予的是孩子需要的吗



Parenting  
with  
Love and  
Wisdom

朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编



Parenting  
with  
Love and  
Wisdom

# 这样爱你 刚刚好， 我的高二孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编  
蓝玫 副主编 张旭东 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我的高二孩子 / 朱永新，孙云晓，孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11  
ISBN 978-7-5539-5742-5

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③孙… III. ①高中生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第214049号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,  
WO DE GAOER HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的高二孩子  
出 版 人 黄步高  
责任编辑 罗青山 刘文华  
封面设计 天行健设计  
责任校对 刘 源 崔俊辉  
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）  
网 址 <http://www.hneph.com>  
电子邮箱 [hnjycbs@sina.com](mailto:hnjycbs@sina.com)  
微信服务号 极客爸妈  
客 服 电话 0731-85486979  
发 行 湖南省新华书店  
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司  
开 本 787×1092 16开  
印 张 12.25  
字 数 100 000  
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5539-5742-5  
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话：0731-85486979

## 把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

# 目 录

## 第一章 “野蛮生长”的小青年和“二次成长”的中年人 / 1

1. 了解孩子形体变化，做孩子的健康顾问 / 2
2. 孩子思维发展已接近成人水平 / 7
3. 不惑之年的“二次成长” / 15

## 第二章 帮助孩子认识自己、悦纳自己 / 22

1. 正确认识自我 / 23
2. 让孩子学会悦纳自己 / 32

## 第三章 支持孩子的自主发展 / 42

1. 提升孩子的自主决策能力 / 43
2. 孩子的情绪自主有赖于父母行为 / 49
3. 放手让孩子进行自我管理 / 57

## 第四章 引领孩子走向社会 / 63

1. 重视孩子的价值观培养 / 64
2. 公民意识培养正当其时 / 71

3. 参与社会活动，了解社会 / 78

## 第五章 建立健康的亲子关系 / 87

1. 父母给予的是孩子需要的吗 / 88

2. 父母的权利和需要也应该被孩子尊重 / 98

3. 和高二孩子好好说话 / 105

## 第六章 帮助孩子处理好同伴关系 / 112

1. 重视孩子的同伴交往 / 113

2. 和孩子开诚布公谈性 / 119

3. 呵护青春期的萌动 / 125

## 第七章 有效参与孩子的学习 / 132

1. 营造学习型家庭 / 133

2. 了解孩子的学习状况 / 136

3. 主动进行家校合作 / 144

## 第八章 引导孩子管理好生活 / 149

1. 开启线上生活管理 / 150

2. 理财教育亟须加强 / 160

## 第九章 你问我答 / 167

1. 高二学生关注专业选择是否过早? / 168

2. 职高学生如何面对分流选择? / 169
3. 如何帮助孩子克服孤独感? / 170
4. 孩子消极情绪严重怎么办? / 171
5. 孩子对自己期望过高怎么办? / 172
6. 女儿总是怀疑自己的学习能力怎么办? / 174
7. 该不该告诉孩子父母已经离婚? / 175
8. 孩子为什么不爱理父母? / 176
9. 父母文化水平不高如何帮助孩子的学习? / 177
10. 如何帮助孩子化解与老师的矛盾? / 178
11. 有什么好办法让儿子不再打架惹事? / 180

主要参考文献 / 181

后记 / 182





## 第一章

# “野蛮生长”的小青年 和“二次成长”的中年人

# 1

## 1. 了解孩子形体变化，做孩子的健康顾问

有位妈妈在微信圈里吐槽，上高二的女儿明明周末有课外班，但头一天晚上怎么催都不睡，第二天早晨怎么叫都不起。最可气的是，女儿起来之后，对着镜子，摆弄完头发又摆弄衣服。这位妈妈在旁边掐着表，心里那叫一个火儿，而经验告诉她，这个时候一言不合就会争执起来。

这一幕是不是很多父母都很熟悉呀？孩子摆弄发型和装扮，想“显瘦”、爱臭美。对于孩子镜子前的逗留打量，父母是不是忧喜参半呢？

大多父母会欣然接受孩子个头比自己高出一头，也会惊讶孩子的其他变化，他们的言谈、举止都试图告诉父母：我已经长大，我已经不是那个时常需要保护的孩子，更不是一味接受别人思想的人。微妙有趣的是，这个雄心勃勃的小青年还不能完全自信，来自父母的支持依然被他十分看重。

孩子对自己胖瘦、美丑等身体状貌的主观感受，对他们的自我评价和同伴交往有重要影响，进而影响到个性发展和社会关系。因此，父母引导孩子正确看待形体变化，帮助孩子进行形体管理很重要。

## 孩子形体基本成熟

——初具成年人的体型。高二孩子已经度过生长高峰期，身高、体重的增长明显放缓。因为发育早晚不同，还有部分孩子的身体比例不够协调，但大多数孩子已经具备成年人的体貌。

——与体型变化相关的是孩子体内肌肉和脂肪比的变化。男孩的肌肉增加较多，脂肪会有所减少，使他们看起来更强健；女孩脂肪增加得较多，身体线条更柔和。

——孩子的真实感受。有一些男孩会因为肌肉增加不够而对自己的形体不满；脂肪的快速增长会让不少女孩过度关注自己的体重，她们往往对自己的形体更为不满。

## 形体管理三要素：营养、锻炼和睡眠

父母基本上都懂得影响形体的三要素：合理的营养、充足的睡眠、定期锻炼。然而孩子却不一定在乎，他们会倾向于吃一些简单快捷的食品，或者把垃圾食品当作零食；捧着 iPad 不挪眼睛，一动不动地熬夜玩游戏。正是这些导致孩子体重超重或者过于消瘦，感到无精打采，甚至容易情绪低落，明明自己也算努力可是成绩总是没有起色。

确保孩子获得足够的营养

——为孩子设计营养均衡的饮食，尽量同孩子一起吃家里的饭菜。关掉电视，花些时间一起做饭，一起享用食物。

——让孩子下厨，自己动手。问问孩子想吃什么，全家集体去采购。如果孩子兴趣不大，也可以提醒他这是学习独立生活的技能，可以为今后的大学生活或者自立做准备，可以用奖励不洗碗之类来带动孩子。

——可以在 APP 上下载做菜软件，参照着做，逐渐积累菜品，并将做菜心得写下，当孩子有兴趣做“大厨”时可供参考。

——合理安排早餐，存储一些可以随手拿取的早餐食物，如水果、全麦面包、坚果、酸奶等。

家庭养成锻炼的习惯

——鼓励但不要强迫。支持孩子选择的运动，允许运动兴趣的改变。孩子喜欢上了骑自行车或者打羽毛球时，可能放弃多年参加的游泳或者跆拳道，这一点也不奇怪。

——以身作则。很难想象不爱动的父母要求孩子多运动，这效果有多大。因此，如果父母经常运动，如散步、骑自行车兜风、做瑜伽、打太极、跳健身操等，孩子会看到，感受到运动带来的活力，并仿效。

——家里能随时开始运动。有条件的话，家里可以购买运动器材，如跑步机、拉伸器、健身球、瑜伽垫等，可以随时做些简单的运动。

——计划周末、假期的家庭健身。可以远足、登山、游泳等。



## 小贴士

运动能够刺激大脑，提高学习效果。通过促进大脑血液循环以及氧合作用等各种机制，为大脑提供休息时间，并且刺激神经传递介质（比如去甲肾上腺素和多巴胺）的释放，这种神经传递介质可以强化和激励学习。

对保持心理健康来说，体育锻炼是一种功效非凡的手段，它可以起到稳定情绪和抗抑郁的作用。诸如跑步等有氧运动，可以释放出一种名叫内啡肽的使人感觉良好的化学物质，令人感到安宁、舒适和满足。

## 有益健康的睡眠

——为保证睡眠质量，父母要注意给孩子提供黑暗和安静的睡眠环境。黑暗有助于促进褪黑素的分泌以及身体的放松，安静的环

境也可以促进睡眠。

——提醒孩子别把手机和其他电子产品带上床，并在睡前关闭电子产品的电源，正在充电的电器也尽可能离床远一些。

——不要在周末“补觉”，改变作息时间反而会导致精神状态不佳，最好的办法是周末也保持平时的作息，即使晚睡了也在平时同样的时间起床。

——建议孩子在中午小睡一会儿，有条件最好躺在床上睡，也可以趴在桌上睡。小睡 15~30 分钟就可以达到休息目的。

——提醒孩子不要用茶和咖啡来提神。茶和咖啡中的咖啡因可以使人兴奋，人如果长期饮用会对咖啡因的耐受性提高，需要更多更浓的茶和咖啡才能维持兴奋。而过量饮茶和咖啡可能会导致心律失常，尤其是青少年。

同样重要的是，父母生活起居有规律将起到最好的表率作用。

### 小贴士

睡眠欲望与一种脑部生成的褪黑素有关，褪黑素分泌越多我们就越想睡觉。高中的孩子，其褪黑素在夜间升高的时间要比刚进入青春时期晚 2 个小时，睡意也就来得晚些，这种情况会一直持续到 20 岁左右。虽然倾向晚睡，但他们每天仍旧需要 8~9 小时的睡眠，因此，在上学需要早起的日子，他们早上会比较困倦，不仅起床困难，有的还会在上课时打瞌睡，而一到周末，很多孩子就会晚睡晚起。

## 2. 孩子思维发展已接近成人水平

妈妈：你的房间太乱了，应该收拾了。

孩子：哦。

妈妈：我说，你现在就必须收拾。

孩子：这是我自己的事情，我会安排时间来做。

妈妈：你打算什么时候收拾，我受不了这个乱。

孩子：那您先把我的房门关起来，我觉得这样挺好的。您为什么总要规定我的房间是什么样的呢？

妈妈：你喜欢乱是吗？整齐难道不好吗？（生气）

孩子：我都已经答应按您的要求做了，我自己安排时间不可以吗？

就在很多父母“控诉”孩子让人不省心时，孩子们也在“投诉”父母不把他们当大人，在家做不得一点主。很多父母不知道自己的孩子已经成熟了，仍然习惯把他们当小孩，他们的意见也被当作幼稚之谈。其实孩子也知道自己有许多不足，只是希望得到尊重罢了，有时候顶嘴还来得振振有词。

孩子“不听话”“想法多”“会气人”“总有理”“说不到一块

儿”……这些都反映了孩子在认知或思维方面的发展特点。“不听话”是因为孩子有自己的想法；“想法多”是因为孩子的创造性思维发达；“会气人”主要是因为孩子能够洞察父母的想法并提前做出回击；“总有理”是因为孩子的逻辑严密；“说不到一块儿”是因为父母和孩子看待问题的角度不同。

### 善辩的孩子逻辑思维能力强

逻辑思维的假设性和预计性使孩子在解决问题之前能事先进行打算，形成计划和方案，猜想一切可能，对结果进行预先判断；还能让孩子学会换位思考，理解别人的观点，促进他们的社会交往行为。

逻辑思维的内省性标志着孩子有了自我反省的能力，也可能导致他们出现偏激的想法，比方极端关注自我的行为，走在大街上会认为行人都在看她刚剪的发型，或者认为别人都不能理解自己考试失败的感受。

孩子思维的不断发展除了会偶尔给自己带来麻烦之外，也会给父母带来挑战。他知道自己考试前去和朋友看电影会遭到父母反对，之前就会想好怎么应对父母。

高二的孩子更加善辩，喜欢通过逻辑推理找出别人话语中的漏洞，他们质疑的首要对象往往就是父母，他对父母的缺点变得更加敏感，也许会说“您像我这么大的时候不也一样吗”来怼父母。



## 小贴士 逻辑思维能力

逻辑思维能力是指正确、合理思考的能力，即对事物进行观察、比较、分析、综合、抽象、概括、判断、推理的能力。经过逻辑思维，人们对事物的认识才能达到对具体对象本质规定的把握，进而认识客观世界。

## 灵机一动，跳出常规：创造性思维迅速发展

拥有创造性的思维方式，遇到问题时，能从多角度、多侧面、多层次、多结构去思考，去寻找答案，既不受现有知识的限制，也不受传统方法的束缚。因此，创造性行为很少出自逻辑与推理，惊人的想法往往不期而至，因而数学家们常说灵感之产生与孩子正在做什么全然无关。

有许多孩子有这样的体验：也许他在运动，也许在和伙伴们打闹闹，也许在随便想着什么，灵感“从天而降”。创造性过程并不因美好的愿望而闪现，实际上，在孩子的精神充分放松、思维自由翱翔时，灵感女神或许已悄然叩动着未启的心扉。

这种情形类似于孩子低年级时热衷于和父母玩脑筋急转弯，父母苦思冥想不得其解，最终几乎要知难而退的时候，孩子告诉简单的答案，父母往往会瞠目结舌后会心一笑。

高二的孩子创造性思维能力发展迅速，他们喜欢向问题提出挑战，像有些孩子着迷于机器人或者象棋比赛一样，闲暇玩乐的愉悦