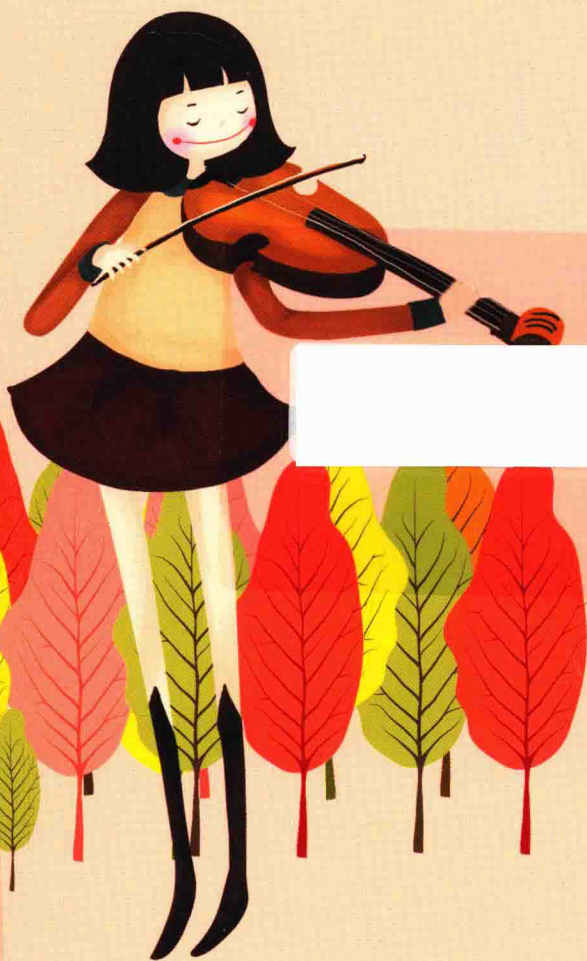


这样爱你 刚刚好， 我的高一 孩子

了解高一新生特有的心理特点
注重培养孩子的学习迁移能力
养成孩子积极行动的执行力
警惕“青春期抑郁症”的偷袭
在家庭活动中培养责任感
培养孩子对法律与规则的敬畏感



Parenting
with
Love and
Wisdom

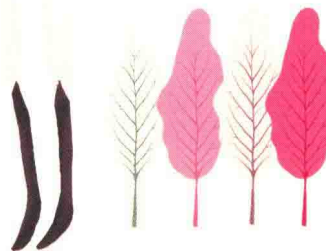


朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编

CTS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom



这样爱你 刚刚好， 我的高一孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 孙宏艳 本册作者

著作权所有，请勿擅自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，我的高一孩子 / 朱永新，孙云晓，孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5741-8

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214047号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE GAOYI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的高一孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 易 武 李海棠
封面设计 天行健设计
责任校对 胡 婷 鲍艳玲
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
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 978-7-5539-5741-8
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

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 站在青春的拐点上 / 1
 - 1. 了解高一孩子的生理发育特点 / 2
 - 2. 了解高一孩子的心理发育特点 / 8
 - 3. 了解高一新生特有的心理特点 / 12
 - 4. 父母也需要重新定位 / 16

- 第二章 学会求知：终身发展的持久动力 / 21
 - 1. 了解高一学习的新特点新要求 / 22
 - 2. 提升自学能力是高一学习的核心任务 / 25
 - 3. 注重培养孩子的学习迁移能力 / 30
 - 4. 掌握“互联网+”时代的在线学习方法 / 35

- 第三章 学会做事：从资格到能力 / 41
 - 1. 培养孩子从知到行的实践力 / 42
 - 2. 重视孩子善用知识的创造力 / 47
 - 3. 提升孩子管理事务的协调力 / 52
 - 4. 养成孩子积极行动的执行力 / 57

第四章 学会共处：拓展生命宽度 / 61

1. 在家庭活动中培养责任感 / 62
2. 在班级活动中学会团结协作 / 67
3. 在社团活动中培养服务意识 / 73
4. 合群与个性的双赢选择 / 77

第五章 学会做人：拓展生命高度 / 83

1. 幸福人生属于积极向上的人 / 84
2. 拥有充实完整的精神空间 / 90
3. 培养孩子对法律与规则的敬畏感 / 95
4. 在志愿服务中培养善心 / 100

第六章 学会反思：长大的必经之路 / 105

1. 认知模式升级心智才能成熟 / 106
2. 培养孩子的自我评价能力 / 111
3. 善于发现自己的最佳才能区 / 116

第七章 营造健康的家庭系统 / 121

1. 用系统论的观点看家庭教育 / 122
2. 促进家庭中的情感交流 / 128
3. 用好家风滋养孩子的品德 / 132

第八章 关注青春期的问题行为 / 138

1. 防止卷进校园欺凌的旋涡 / 139
2. 减少游戏“瘾君子”从家庭开始 / 144
3. 警惕“青春期抑郁症”的偷袭 / 149
4. 谨防青春花季的性侵犯 / 156

第九章 你问我答 / 161

1. 孩子成绩一般，做父母的如何跟老师有效沟通？ / 162
2. 孩子与老师产生矛盾，父母该怎么办？ / 163
3. 孩子得了考试焦虑症怎么办？ / 164
4. 孩子不爱学习，跟异性来往过密怎么办？ / 165
5. 孩子很懂事，但学习成绩不好怎么办？ / 166
6. 孩子在学校里被同学孤立，难以处理与同学的关系，怎么办？ / 168
7. 孩子比较自我，不喜欢去帮助别人怎么办？ / 170
8. 孩子自大与自卑并存怎么办？ / 171
9. 父母应该怎样帮助孩子降低上网风险？ / 172
10. 孩子没有理想怎么办？ / 173
11. 有什么办法让孩子离开坏朋友呢？ / 174
12. 孩子喜欢上老师怎么办？ / 175
13. 孩子爱上网友怎么办？ / 177
14. 让孩子远离网络色情有什么高招吗？ / 178
15. 孩子喜欢谈论同性恋话题怎么办？ / 180

主要参考文献 / 181

后记 / 182



1

第一章

站在青春的拐点上

1. 了解高一孩子的生理发育特点

9月，高杉迈入了他心仪已久的高中。还是在初中时，高杉就把进入这所学校作为自己的中考目标，因为他知道这所学校教学质量高，教学设施齐备，课外活动丰富，身边的几个好朋友也都想上这所学校。可是，进入这所学校还没有一个月，高杉就有些闷闷不乐，每天情绪都不高。爸爸妈妈看在眼里，急在心上。通过和儿子聊天，爸爸了解到高杉的郁闷来自班里安排座位和介绍自我。

进入高中一年级（6）班后，老师首先给同学们按照大小个儿安排了座位。高杉因为个头不高，被排在第一排的中间位置，和一个女生同桌。然后，老师请大家做自我介绍。高杉站起来说：“我叫高杉，杉树的杉，就是那种长得好高好高的树。”他话音刚落，同学们就笑起来。放学后，和他一起升入这所高中的原初中同学刘浩然就和他开玩笑说：“你说你，怎么介绍自己不行啊？还‘我叫高杉’，还‘好高高高的树’！你怎么老不长个儿啊，坐在老师的眼皮底下，你上课不紧张吗？”本来高杉就有些郁闷，一下子被刘浩然戳中心病，他更加烦躁，瞪了刘浩然一眼，也不多说话就骑车回家了。

这件事成了高杉的心病。他怪爸爸妈妈给他取名叫高杉，也怪爸爸妈妈给他遗传了不高的个子。他还悄悄地怪自己真傻，干吗要

说自己就是那种“好高好高的树”。高杉越想越心烦，突然觉得自己当初不应该选择上这所学校了。

其实，他的爸爸妈妈心里也很着急。看着人家的孩子都长得飞快，自己家的孩子吃得不少，营养也充足，可就是不长个儿，心里怎么能不着急？高杉的爸爸妈妈个子都不高。当初，他们给儿子取名“杉”，就是希望孩子能长得高大挺拔。

高中一年级真是一个特殊的年级。从学业上来说，孩子离开初中升入了高中，从此开始了高中生活。高中阶段是一个与初中有较大差异的学习阶段，无论是学习方式还是学习任务都有较大的变化。从青春期发育来说，高中一年级也是非常独特的一年。这一年里，孩子告别少年期，开始将青春的脚步踏入青年的领地。因此，高中一年级可以说是一个拐点，从少年期拐向青年期。这一年，孩子的身体发育会有很多变化，但是变化比较温和，可能不再像初中三年级时那样猛烈。但是，身体变化给孩子带来的心理冲击并未减弱，孩子可能会因为与他人“不一样”的发育而懊恼、彷徨。

所以，身为高一年级学生的父母，了解孩子这一年的身心发育变化是第一件要做的事情。因为在孩子们的心中，身高、体型、外貌形象等都占有非常重要的位置，这些对他们的影响程度不亚于学习成绩。父母只有了解这些情况，才能更好地去引导孩子，才能帮助孩子用喜悦的心情享受独特的青春时光。

成长密码	具体表现
大多数孩子的身高增长速度变慢	<p>◇一般来说，多数孩子的身高在 15 岁左右结束快速增长期</p> <p>◇男生比女生发育晚，因此一部分男生还会在高中阶段有一小段“疯长”的时间，有可能持续到高一、高二</p>
体重增长依然明显	<p>◇和初中生相比，高中生的体重增长还在持续</p> <p>◇与初中不同的是，高中阶段，孩子的肌肉增多，水分减少，因此在体形上会看起来紧密一些</p> <p>◇男生肌肉增长快，女生脂肪增长快</p>
身体素质的发展或缓慢或停滞	<p>◇除了身高、体重、心肺功能的变化等以外，孩子的身体素质也发生了一定的变化</p> <p>◇高中一年级时，男生的身体素质发育大多处于缓慢增长阶段，女生的身体素质发育大多处于停滞或下降阶段</p>
小脑仍在持续发育	<p>◇和初中相比，孩子的大脑发育已经基本完成，但是小脑仍在发育，会一直发育到 25 岁左右</p> <p>◇随着小脑的不断发育，高中生的决策能力、解决复杂问题的能力等都比初中生有较大的进展</p>
性的发育进一步成熟	<p>◇到初中结束，无论是男生还是女生，绝大多数学生的第二性征已经发育完全</p> <p>◇在高中阶段，性的发育会逐步深入，男生与女生的生殖器官发育进一步成熟</p>

小贴士

在高中阶段，由于人体中骨的内部结构的变化，身体的长势也有所侧重：人体的下肢骨在十六七岁以后骨化迅速，这时身高的增长点主要在下肢骨。所以，处于青春期的孩子，身高的增长要看下

半身的长势。到 21 岁左右，脊柱的椎体骨化才完成。所以，一般孩子的身高在青年期要看上半身的长势。

——摘自孙云晓、弓立新《现代家庭教育智慧丛书（高中版）》

了解孩子生理发育的基本规律

孩子仿佛是父母种植的“庄稼”，要想估计其未来的长势，首先要了解这个群体的基本规律。父母要了解高中一年级学生生理发育的基本特点，并把这些特点作为自己的孩子成长的参考依据。父母在了解这些规律的同时，也要知道每个个体的发育速度是不同的，总有一些孩子早熟或晚熟。孩子的生理发育速度与遗传、运动、饮食、睡眠等因素都有密切的关系，并非全部由遗传决定，但是遗传几乎有 80% 的影响力。

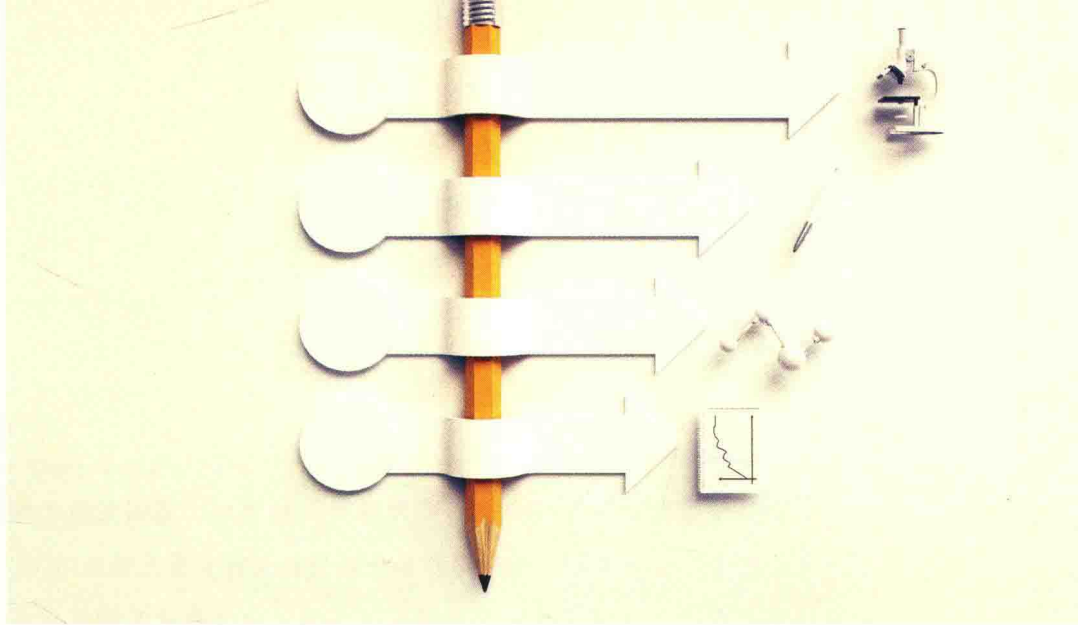
积极引导早熟或晚熟的孩子

正如高杉遇到的烦恼那样，生活中还有很多孩子会因为生理发育的速度与他人不一样而焦虑。不仅发育晚的孩子有压力，就是发育早的孩子也有压力。研究发现，早熟的男孩大多比较有心理优势，他们对自己的身体形象比较满意，长得高、健壮，看起来比较有力，动作协调，或许还有某些体育方面的天赋。父母也因此比较满意或得意。

早熟的女孩以及晚熟的女孩和男孩在心理上有各自的压力。例如，女孩如果早熟，身材可能看起来比较丰满，也显得胖一些。加上早熟导致的性心理比较成熟，她们对自己的形象会格外在意。晚熟的女孩看到别人发育较完全而自己发育较晚，心里也有一定的压力，担心别人取笑，因此对自己的形象有消极的评价。晚熟的男孩则和高杉一样，会受到自卑的困扰，觉得自己处处不如别人。父母要关注孩子的发育速度，对早熟或晚熟的孩子多进行积极的引导，让孩子看到自身的长处与闪光点，从而对自己有更多积极的评价。

给孩子带来积极的身体映像

所谓身体映像，就是一个人对自己身体特征的态度和反映。身体映像会影响青少年对自我的评价与判断，是青少年形成自我概念的核心要素。孩子对自己的身体满意，会形成较健康的心理品质。因此，父母要注意多赞美自己的孩子：也许孩子的体形微胖，但是他可能皮肤白皙；也许孩子的脸上正长着青春痘，但是他身材健壮；也许孩子的个子有些矮，但是他动作灵活；也许孩子皮肤黝黑，但是他高大挺拔……总之，只要父母用积极的心态去评价孩子，经常赞美孩子的某些身体特征，就能促使孩子形成积极的自我评价，从而悦纳自己的身体映像。



鼓励孩子欣赏当下的“我”

不同年龄阶段的人有不同的美，少年时代的人有天真无邪的美，青年时代的人有成熟健康的美，中年时代的人有丰满健硕的美……父母要多引导孩子了解自我，尤其是要对自我的身体映像有全面的觉知。也就是说，只有孩子对自己的身体、容貌等有全面的认识与了解，才能客观地评价自己，由衷地欣赏自己。有的孩子经常埋怨自己的眼睛太小、鼻子太大、鼻梁不够挺拔等，这是因为他只看到了自己容貌的一部分，没有全面地去觉知与评价自己。父母可以多拿同龄人的形象与孩子进行讨论，也可以把电视上、健美杂志上、网络上的一些名人形象作为话题与孩子讨论，使孩子认识到金无足赤、人无完人，每个人都有自己的美，也都有自己的缺陷，从而引导孩子积极地欣赏当下的“我”。

2. 了解高一孩子的心理发育特点

妈妈发觉高杉进入高中以后变化很大。初中时，高杉虽然已经是大小伙子了，可是他还是很愿意和爸爸妈妈说笑，每天晚饭时间、双休日的两天，高杉都和爸爸妈妈有说有笑，出去散步也淘气得不行，见到邻居家的小狗也要逗一逗、摸一摸。假期去奶奶家时，他还喜欢躺在奶奶的腿上看书呢。可是，进入高中没多久，高杉就和以前大不相同了。最大的变化是高杉讲话少了，经常自己待在房间里，和爸爸妈妈打打闹闹的时间极少。妈妈说：“现在摸不清儿子在想什么，和初中时大不一样，似乎他的想法都藏在心里，看不出他每天有多少喜怒哀乐的事情。初中时，他经常犟嘴、爱抱怨，现在这些情形也少了，好像逆反不那么严重了，是不是他转换了逆反的方式，变成消极抵抗了？”

事实上，高杉的变化是很多进入高中阶段的孩子都会有的现象。进入高中阶段，意味着孩子正式跨入了青年期。随着生理发育进一步成熟与稳定，孩子的情绪和初中时相比更加稳定，即使冲动也比初中三年级时温和了很多。因此，和初中三年级时相比，高中阶段的孩子更像“大人”。