

未来在路上

◀ 中学时期 ▶



孩子大了，上中学了。中学时期是孩子长身体、长知识的黄金年龄段，也是孩子性格、气质、价值观形成的时期。如何强健体魄？如何养成良好的学习习惯？如何培养健全的人格？如何树立积极向上的心态？如何避免心理疾病？如何学会与人交往？这些都是孩子面临的问题，也不可避免地成为家长的问题。

本书将帮助家长解答这些问题，推开拦在孩子成长路上的绊脚石，也让您和孩子一起快乐前行。

妈妈宝贝家教指南针

主编 韩宜恒

“妈妈宝贝”家教指南针

未来在路上

主 编 韩宜恒

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

未来在路上/韩宜恒主编.-北京:科学技术文献出版社,2005.8

(妈妈宝贝家教指南针)

ISBN 7-5023-5083-7

I. 未… II. 韩… III. 青少年教育:家庭教育-指南 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065598 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 利森达印务有限公司

版 (印) 次 2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 880×1230 32 开

字 数 174 千

印 张 7.875

印 数 1~7000 册

定 价 16.00 元(总定价 80.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

孩子大了,上中学了。

中学时期对于孩子的成长很重要,是孩子长身体、长知识的黄金年龄段,也是孩子性格、气质、价值观形成的时期。如何锻炼强健的体魄?如何养成良好的学习习惯?如何培养健全的人格?如何树立积极向上的心态?如何避免心理疾病的伤害?如何学会与人交往?这些都是孩子面临的问题,也不可避免地成为家长的问题。本书将帮助您解决这些问题,搬开拦在孩子成长路上的绊脚石,也让您和孩子一起快乐前行。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了让您增长知识和才干。

目 录



第 1 章 张弛有度

——紧张的学习与运动的协调



第 2 章 “革命”的本钱

——自我身体保护

✱ 不该打开的潘多拉魔盒——为何离不开烟 / 13

✱ 过犹不及——多进补,就能上大学吗 / 23



第 3 章 成功的关键

——良好的习惯和性格培养

✱ 别人眼里的我到底什么样——自我认知 / 34

✱ 原来我也能做得好——激发心灵潜能 / 44

✱ 我就这么差劲吗——自信心培养 / 51

✱ 为何我那么冲动——控制力培养 / 59

✱ 前途有多美——实践能力培养 / 69



第 4 章 同一片蓝天下 ——人际交往

✱ 请听我说——亲情·友情·爱情 / 80

✱ 不孤单的旅途——学会如何交际 / 88



第 5 章 长大的感觉 ——性心理

✱ 灰姑娘情结——体像烦恼 / 100

✱ 这并不是罪恶——性自慰 / 110



第 6 章 沉重的生命之翼 ——心理疾病

✱ 总是关不上的门——强迫症 / 120

✱ 举世皆浊我独清——偏执型人格 / 131

✱ 中途消失的生命轨迹——自杀 / 138

✱ 让阳光直射心间——正视心理疾病 / 149



第 7 章 船与桨的配合 ——影响学习的因素

✱ 船——智力因素 / 157

✱ 桨——非智力因素 / 165





第 8 章 学海无涯乐作舟 ——学会学习

- * 学习的加油站——学习动机 / 174
- * 知之者不如好之者——学习兴趣 / 181
- * 学精于勤,荒于嬉——学习习惯 / 187
- * 轻装上阵——应对考试焦虑 / 195



第 9 章 谁决定我的未来 ——社会及父母的影响

- * 别说我是坏小孩——强大的社会负面影响 / 205
- * 无法承受的期望——父母的资优意识对不对 / 213



第 10 章 未来在路上 ——培养有准备的头脑

- * 以博养专——全面发展与特长培养 / 225
- * 该出手时就出手——抓住机会,沉着应战 / 233

第 1 章

张弛有度 ——紧张的学习与运动的协调

青少年时期是学习科学文化知识最为重要的阶段,紧张的学习压得每个人都喘不过气来,在学校的应试教育和家长望子成龙心态的压力下,学习成绩成了衡量学生优劣的惟一标准,分数成了学生的“命根”。于是,在学习与运动之间就不可避免地产生了巨大的矛盾,这也是本章所探讨的主要问题。如何张弛有度地使学习与运动协调发展,不仅是教育工作的重心之一,也是青少年学生自己必须掌握的能力。

【故事】

上海市某中学的小英在老师们的眼中一直是一个刻苦努

力的好学生,各科成绩都不错,尤其是她对学习的钻研劲儿让老师们都感到佩服。小英每天放学后就匆匆回家,一直学习到深夜。她每天的生活基本上是两点一线:教室——家。这与她的理想是密不可分的,因为她想考上上海市的重点高中,再成为清华的高才生。可是,小英也有一个缺点——体质太弱,三天两头感冒,而且经常头晕耳鸣。小英的班主任找到小英,劝她加强体育锻炼,起码应该跑跑步,可是小英却不以为然。小英的父母也反对小英参加体育活动,他们认为只要学习好,其他都是次要的。结果,在中考时,小英由于体育成绩不合格,被取消了报考重点高中的资格。而小英本人,也因为考试时精神压力过大,身体超负荷,在考场上晕了过去,结果成绩很不理想。至此,小英一家人才后悔万分,可是为时已晚。



【追根溯源】

像小英这样的例子不在少数。在我们的现实生活中,在我们身边,常常可以见到这样的同学:他们学习成绩名列前茅,平时刻苦努力,可就是不注意锻炼身体,把体育运动看成可有可无的,一到上体育课就装病请假,而且这些同学的家长也听之任之,认为只要学习成绩好,一切都好说。其实,这种想法是极其错误的,表面上,这样做节约了学习时间,实际上,结果却往往适得其反。

《中国教育改革发展纲要》指出:“中小学要由‘应试教育’转向提高国民素质的轨道,面向全体学生,全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质,促进学生生动活泼地发展。”全面实施素质教育,是国家为了培养适应未来社会发展需要的跨世纪人才而提出的极具眼光的战略性决策。由此可见,培养良好的身体素质和心理素质,是实施素质教育不可或缺的重要方面。

那么,加强青少年的体育锻炼到底对青少年的生理和心理发育有哪些好处呢?让我们来具体看一下:

1. 能促进青少年智力的发展

体育运动能促进大脑的发育,改善机能,为人们从事智力活动打下良好的物质基础。另外,还可以促进观察力、记忆力、想像力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性,不论是个人项目还是集体项目,因其有不确定性特点,则可把表现为肢体对抗的外在形式引申为内在人脑间的智慧较量。所以体育运动,能有效地发展青少年的观察能力;通过技术动作的练习,有利于促进青少年记忆力、想像力的发展;通过教学比赛和各种体育游戏,可以潜移默化地发展青少年思维的灵敏性与应变能



力。体育锻炼对促进大脑的生长发育、改善大脑的功能有着积极作用,经常参加锻炼的人,大脑神经的反应速度较快,大脑皮质的分析和综合能力较强。体育运动耗氧量大,经常参加体育运动,可以增加血液中输送氧气的血红蛋白和红细胞的含量,使大脑获得更多的氧气。因此,经常参加体育锻炼,可以促进大脑的发育,改善大脑的功能,为文化学习创造良好的生理条件。

长沙市某高中的小朋是一个品学兼优的好学生,他从小就养成了坚持每天晨练和晨读的习惯。每天早上5点半,小朋就早早起床,拿着一本英语书离开了家门,他先慢跑半小时到离家较近的公园,然后找到一个僻静的地方开始大声朗读课文,直到6:40再回家。到小朋上高三时,这个习惯已经整整坚持了6年。小朋自己说:“目标就是变成一个能够适应社会发展的人才,而健康的体魄就是实现我的目标的有力保证。现在,我的成绩没得说,身体也棒棒的!”果然,在小朋高三时,他被长沙市团委评为“十佳优秀团员”之一,成为长沙市青少年学习的榜样,而且,由于他优秀的学习成绩和综合素质,他被免试推荐到清华大学深造。在许多同龄人眼中,小朋是极其优秀的。其实,只要有毅力坚持好的学习习惯,取得像小朋一样的成绩并不是不可能的。

2. 能增强青少年的体质

体育运动对增强青少年体质的作用,是不言而喻的。随着我国社会两个文明程度的迅速提高,更好地贯彻国家全民健身计划纲要,落实“一二一”工程,作为青少年接受体育教育的主要途径——学校体育还需引进终身体育教育的思想,运用终身体育教育理论和方法,激发每个青少年的体育兴趣,以培养青少年的终身体



育意识、习惯和能力。使青少年走向社会后,不仅有一个强健的体魄,而且具有一定的体育素养,以适应现代生产方式和生活方式,提高生活质量,也使学校体育的功能最大限度地向全社会延伸。

青岛市铁路第一中学是一所历史悠久的市重点中学,这所学校也是青岛市体育教学传统学校。在几十年前,青岛铁一中就把体育运动和体育教学放在对学生培养的重要位置,而青岛铁一中培养出来的学生通常也都是文化素质和身体素质俱佳。在青岛铁一中每年一度的校友大会上,许多已经踏上工作岗位的校友都说:“正是学校对我们的全面培养,才使我们能够适应现代社会的紧张节奏,健康的体魄真是我们工作必不可少的保障啊!”

3. 能培养青少年良好的心理素质和顽强的意志品质

竞赛是体育运动的突出特点,作为运动者都有尽快实现目标的心理动机,即所谓的求胜心切。学校体育以其丰富多彩的内容和形式,为培养青少年的竞争意识和进取精神创造了良好的条件。如田径、体操、球类、游戏等项目,在集体注视下完成个人练习、整体练习;各种体育竞赛、体育表演或技评等,都是在同等条件下进行的。为此,学生们有必要不断开发能发展自己最大能力的新的运动技术与方式。这种创造性的心理动机与行为,能使他们逐渐形成乐意接受未来社会的各种新事物的心理倾向。因此,学校通过开展各种不同形式的体育竞赛能较好地动员青少年全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养青少年的竞争意识和进取精神。

良好的意志品质是青少年必须具备的素质,意志努力总是和克服困难的行为相联系的:它一方面在克服困难中得到体现,另一





方面也在克服困难中得到锻炼。由于任何一种体育运动的成效都是人们在长期磨炼的过程中获得的,在体育教学、训练和竞赛中,青少年必须付出自己的最大努力去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前一步往往都要付出极大的意志努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期、系统的体育教育,能有效地锻炼青少年顽强的意志品质。

河南省洛阳市某初中的苗苗由于长得较胖,平时特别不自信,总是感到大家故意疏远她,对她指指点点,久而久之,逐渐不敢与人说话,学习成绩也直线下降。后来,在父母的鼓励下,苗苗参加了跆拳道训练班。在训练班中,教练为苗苗制定了适合苗苗的详细的训练计划,苗苗也按照计划认真地刻苦训练。跆拳道的训练除了对体能和动作的要求外,更讲究一种自信和气势,随着苗苗的不懈努力,她逐渐摆脱了自卑的阴影,人也开朗了许多。在一次全市范围的比赛中,苗苗获得了青少年组比赛第二名的好成绩,面对围着自己表示祝贺的同学和朋友,苗苗激动地说:“跆拳道磨炼了我的意志品质,更增强了我的自信,今后我决不会被生活中的艰难困苦所吓倒,因为我是坚强的。”

【心理警区】

片面追求学习成绩而忽视体育锻炼的现象在我们周围普遍存在,为了节省出更多的时间学习文化知识,很多学生在父母的要求下或自愿放弃体育锻炼的机会,整日坐在书桌前。这表面看起来是为了学习成绩的提高,实际上却有百害而无一利。目前,在我国中小学生中出现了越来越多的“小胖子”和“小近视”;在各种重要的考场上,晕倒者屡见不鲜。这些现象的出现,缺乏体育锻炼虽不

是惟一的原因,但也在很大程度上起了促进作用。

加强体育锻炼固然对提高青少年的学习成绩有重要帮助,但是,如果走片面的体育路线也是不可取的。“片面的体育路线”是指把体育锻炼放在生活的第一位,忘记了作为学生的首要任务是学习,而把主要精力放在了体育运动上。这种现象的形成主要有两个原因:一是由于年轻贪玩,分不清主次,一味放纵自己对体育运动的爱好;二是受到社会上某些错误舆论的影响,以为只要体育成绩好就可以上大学,成为人才,结果耽误了自己的前程。

让我们一起来看看这样两个例子:

北京市某高中的小张是一个地地道道的“乔丹迷”,他一直把乔丹当做偶像,而且小张对于篮球的热爱到了痴狂的程度。每天早上,小张都拍着篮球上学,一路练习运球盘带,到了学校已经是满身大汗。中午,小张匆匆吃顿饭,就开始玩球。下午放学后,小张更是要玩到天黑才回家。小张自己常说:“乔丹都能通过打球成为天皇巨星,我也能。我爱篮球,没有篮球我就活不下去。”小张的爸爸是一名工程师,他深知儿子正处于青春期的狂热阶段,于是他经常找小张谈心,给他讲人生道理,告诉他什么是主要的,什么是次要的。他对小张说:“我不反对你打篮球,可是,作为一个学生,你想过没有,你的主要任务是什么?你那么崇拜乔丹,你知道乔丹在高中时期,为了学业差点放弃篮球吗?直到乔丹上了美国名校北卡之后,他才又打起了球。你是乔丹迷,那么你怎么不像乔丹学习呢?”爸爸的一番话打动了小张,小张在爸爸的帮助下合理地安排时间,把学习放在首位。在随后的高考中,小张不仅文化成绩优秀,而且篮球水平达到了国家二级运动员水平,被某重点大学体育系录取,圆了自己的大学梦和篮球梦。



在我们周围像小张一样热爱运动的同学十分常见,如果能对这类同学进行积极地引导,他们会认清学习和运动的关系,从而达到一种学习和运动协调发展的结果。但是,有时候情况往往恰恰相反。由于受到一些错误舆论的影响,部分学生单纯地认为只要运动成绩提高了,就能够上大学,能够成才,从而放松了文化课的学习,放松了思想素质的提高,有时候甚至铸成大错。

乔丹上大学
很卖力的



天津市某体校是全国著名的青少年体育训练基地,曾经培养出数名世界冠军和全国冠军。15岁的小李就是该校一个条件不错的好苗子,小李的主项是短跑和跳远,运动成绩一直不错,可是小李在文化课的学习方面很落后。他片面地认为:“只要我多拿冠军,运动成绩高了,全国高校就会来抢着要我,学文化根本没有用。”这种想法使小李不但对文化课缺乏兴趣,对其他一些知识也所知甚少,对法律常识更是一窍不



通。一次偶然的机会,小李结识了一些社会上的不良少年,他们诱惑小李发挥“优势”,帮助他们抢劫后转移赃物。结果小李在一次作案时被警方逮捕,被判劳教3年。在看守所中,小李痛苦地说:“我的一辈子全完了!要是当时我加强文化学习,加强法律意识,也许我现在是另一个样子,真是后悔啊!”

【心理自助】

适宜的体育锻炼对学生的智力有促进功能,能提高记忆力,而且对学生的心理、生理成长大有益处。这在理论上是无可辩驳的,但在分数决定学生命运的今天,一旦要安排学生适宜时间开展一些适宜的体育活动,就难免会引起一些家长和老师的疑虑和不安,甚至反对。那么,正常的体育锻炼,会不会影响学生的文化学习呢?既然单纯学习而放弃体育锻炼和走“片面体育路线”都是不可取的,那么,紧张的学习和体育锻炼之间的关系到底应该是怎么样的呢?让我们一起来看看吧。



1. 体育锻炼可以使学生保持充分的学习精力

什么是适宜合理的体育锻炼?从理论上讲:时间不太长也不太短,符合学生的生理、心理特点,进而达到提高学生身体素质的一系列练习就是适宜、合理的体育锻炼。具体而言就是根据学校体育的目的要求,在早晨、课间和课外体育活动中,将学生组织起来,由体育教师及班主任进行必要的指导和监督,有计划地安排学生进行一些有益于身心健康的体育活动,如小型的体育比赛、踢毽子、打乒乓球、羽毛球等,使学生锻炼后具有充沛的精力投入学习。

大家都知道,学生的学习成绩与学习精力有密切的关系,从总体上看,学习精力越充沛,学习成绩相对越好。青少年应该根据自

身情况,在正常上课的前提下,进行早操、慢跑等课外活动,通常每天应该坚持 45 分钟的身体素质练习,这不但能够确保一年一度的身体素质测试取得优异成绩,而且可以保证日常学习的正常进行。实践证明,这种较为适时、合理的体育锻炼,可以保证学生以充分的精力投入到学习中去。

2. 体育锻炼可创造良好的学习氛围

体育锻炼可以培养良好的团队精神,为文化学习创造良好的学习氛围。在学校里,团队通常以班级及体育兴趣小组为单位,在体育锻炼过程中以团队为单位进行的学习活动通常会对文化学习产生重要的影响。这是因为集体对学生的成长与学习起着至关重要的作用,而体育锻炼恰恰能给大多数学生营造一种集体学习的环境,使学生在体育锻炼中培养一种相互帮助、关心集体、热爱集体和团结向上的思想品质,充分体验到集体生活的乐趣。这种团队精神一旦形成,就能激发学生在科学文化知识学习中团结互动、积极向上、顽强拼搏的精神。

珠海市某初中的班主任于老师就曾经有过这样的经验。

于老师带过这样一个班:这个班的学生大都家境很好,大部分都是独生子女,平时娇惯惯了,什么事都以自我为中心,缺乏集体意识,学习成绩也时好时坏。刚开始时,于老师也很头疼,为如何能够带好这个班而发愁。后来,于老师想到了体育运动的形式。于老师组织班级同学以小组为单位进行接力、拔河、篮球等集体项目的比赛,又组织同学们与其他班级的同学在校运动会中一决高下。经过将近 2 个月的努力,于老师感到班级的集体凝聚力提高了许多,同学们之间也形成了相互帮助、共同进步的良好风气。于老师就趁势开展了一场“比

