

Geigaozhongsheng Fumude 36tiao Zhonggao

给高中生 父母的 36条忠告

改写高中生的命运轨迹，化解高中生的成长危机
每位父母身上都蕴藏着改变孩子命运的神奇力量

都明明/编著



很多时候孩子有病，但父母需要治疗
——美国教育心理学专家邦尼·薇珥

国家行政学院出版社

给高中生父母的
36条忠告

化解高中生成长危机的36种教育智慧

中国科学院心理研究所研究员、博士生导师王极盛，连续5年对全国300多名高考状元进行面对面的访谈及研究，最终他得出一个令人震惊的结论：大多数高考状元的智商并不突出，但心理素质过硬。心态在高考成功中的作用是第一位；学习方法和学习基础只占三、四位，高考成功近似等于“实力+心态”。

高期望 = 高压力 $\neq$ 高成绩

关爱 = 理解 $\neq$ 苛求

对于高中生来说，心理健康是其成长中不可缺少的精神钙质

geigaoZhongShengfumude
36tiaoZhonggao

ISBN 7-80140-397-5



9 787801 403971 >

ISBN 7-80140-397-5/G · 2

定价：19.80元



Geigaozhongsheng Fumude 36tiao Zhonggao

给高中生父母的 36条忠告

改写高中生的命运轨迹，化解高中生的成长危机
每位父母身上都蕴藏着改变孩子命运的神奇力量

都明明/编著



很多时候孩子有病，但父母需要治疗
——美国教育心理学专家邦尼·薇珥

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给高中生父母的 36 条忠告 / 都明明编著. —北京: 国家行政学院出版社, 2005

ISBN 7-80140-397-5

I. 给... II. 都... III. 中学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 054830 号

书 名: 给高中生父母的 36 条忠告

作 者: 都明明编著

责任编辑: 聂笃克

出版发行: 国家行政学院出版社

(北京海淀区长春路 6 号 100089)

电 话: (010)68920640 68929037

经 销: 新华书店

印 刷: 北京大运河印刷责任有限公司

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 大 32 开

印 张: 7

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 7-80140-397-5/G · 26

定 价: 19.80 元

前言

“上了高中，压力好大，上了高三，压力更大。父母的期望不能辜负，老师的耳提面命令我招架不住……父母和老师都对我寄予了很大的希望，同学们也在明里暗里和我较劲。考完试后，同学们要和我对答案，问分数，再说一些似吹捧似讽刺的话，好难受，却又不能发火，脾气变得越来越坏了。我……”

这是一个高中生的心里话。面对父母和老师的高期望，面对同学的竞争和嫉妒，他的应对方式是：压抑，回避。他惟一的方法就是把自己关在房间里，逃离外界的压力。

“我的孩子上高中以后，我们之间根本无法沟通，他回到家，除了吃饭，就一头扎进自己的屋里。他的学习情况我都必须向老师咨询，甚至在学校打完架，他都不允许我过问……”

这是一个高中生母亲的心里话。她不知道自己的孩子为什么会变成这样，也不知道如何改变目前家中的尴尬状况，只要一想到这件事，她就唉声叹气。

有关专家指出，目前困扰高中生健康成长的主要因素

不是学习，也不是环境，而是心理健康。由于高中生心理活动状态的不稳定、认知结构的不完备、生理成熟与心理成熟的不同步、对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。如果这些心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，很可能影响以后心理的健康发展，甚至会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。据调查，我国在校高中生中存在异常心理问题的占 18.16%，存在严重心理问题的占 4%。加强高中生心理健康教育已经刻不容缓。

可以这样说，心理健康是高中生走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件。作为父母仅仅关心孩子的身体健康和学业进步是远远不够的，还必须成为孩子最好的心理医生。

本书从高中生心理疾病的日常表现入手，帮助高中生和他们的父母们认清这些现象的根源，提供调整 and 改变的方法。在叙述中融入了大量真实生动的事例，有很强的说服力。

书中告诉我们，每位家长身上都蕴涵着改变孩子命运的神奇力量。当你采用了科学的、合理的教育引导方式时，你就等于给了孩子一生中最珍贵的礼物。

目录

□ 高中生成长的八道门槛

- 第1条忠告 永远记住，家长越无私
将导致孩子越自私 /2
- 第2条忠告 要做合格父母，必须帮助
孩子走出青春期抑郁 /8
- 第3条忠告 谨防性格偏激的孩子走向极端 /14
- 第4条忠告 要想打开孩子心灵之锁，
必须引导孩子合理宣泄 /19
- 第5条忠告 父母的不信任，对孩子伤害最大 /24
- 第6条忠告 父母一定要跟上孩子成长的步伐 /29
- 第7条忠告 再富也要穷孩子，
不要让自己的爱伤害孩子 /34
- 第8条忠告 网瘾如赌瘾，
家长应警惕孩子深陷“网络” /41

□心态决定高考成绩

第9条忠告 高考成绩不是孩子未来的保证 /48

第10条忠告 纠正偏科心理,

才能纠正高中生的偏科成绩 /53

第11条忠告 高考落榜不等于人生失败,

要学会给失败的孩子掌声 /58

第12条忠告 好的心态是高考成功的一半,

帮助孩子树立平常心 /64

第13条忠告 高期望给孩子带来的是高压,

而不是高动力 /68

第14条忠告 厌学情绪是高中生

学习路上的最大杀手 /76

□与异性交往是高中生成长的重要一课

第15条忠告 不要过分敏感,

让孩子与异性正常进行交往 /82

第16条忠告 帮助孩子把握好异性之间

交往的分寸和尺度 /86

第17条忠告 让孩子主动远离早恋,

否则受伤害的不仅仅是孩子 /91

第18条忠告 教会孩子面对痛苦, 帮助孩子

度过高中时代的“感情风暴” /100

第19条忠告 父母应该避免

孩子成为网恋的牺牲品 /105

- 第 20 条忠告 偶像崇拜并非无益，
关键在于父母如何引导 /113

□高中生父母必知的家教准则

- 第 21 条忠告 家庭暴力是高中生
产生不良行径的催化剂 /122
- 第 22 条忠告 改善亲子关系，它是帮助孩子
走出情绪低谷的良药 /128
- 第 23 条忠告 要想批评有效，
必须有方法、有原则 /131
- 第 24 条忠告 生活是最好的老师，
必须给高中生独立的机会 /138
- 第 25 条忠告 变对抗为对话，
才能平息高中生的敌对情绪 /145
- 第 26 条忠告 不要让自己的不幸
影响孩子的一生 /152
- 第 27 条忠告 给孩子的忠告，
远远胜于给孩子的唠叨 /157
- 第 28 条忠告 该放手时要放手，
让孩子自己决定自己的未来 /165
- 第 29 条忠告 教育需要用平等的身份对话，
既要做家长，又要做朋友 /170
- 第 30 条忠告 高中生的成长需要空间，
所以不要侵犯他们的隐私 /176

□决定高中生未来成就的六大要素

第31条忠告 记住，能够经受挫折的高中生
才能向人生索取高价 /182

第32条忠告 成功的体验是帮助孩子树立自信、
克服羞怯的突破口 /188

第33条忠告 高中生能够克服暴躁心理，
才能从容应对一切 /194

第34条忠告 社交恐惧症会影响高中生的一生，
父母应该尽早干预 /201

第35条忠告 心胸狭隘是高中生
前进道路上的绊脚石 /207

第36条忠告 帮助高中生正确评价自己，不要
让孩子在歧路上越走越远 /212

36 给高中生父母的 条忠告

高中生成长的 八道门槛

高中阶段最容易滋生异常心理，对高中生进行心理健康的引导是至关重要的。心理健康是高中生走向世界、走向未来建功立业的重要条件。



第 1 条忠告

永远记住， 家长越无私将导致孩子越自私

家长不能无原则地满足孩子的一切愿望，别把他们置于只享受、满足欲望，而不履行义务的特殊的地位上，要学会向他们索取爱。

有这样一位高中生母亲，对女儿百依百顺，在自己心脏病十分严重的情况下，还挣扎着到学校打听女儿参加郊游要带些什么。老师发现她病重，劝这位学生留下来照顾母亲。但女儿却号啕大哭起来，不愿意失去郊游的机会。

一个父亲头痛难忍，叫儿子去药店买些药回来。儿子拿着钱高兴地跑出去了，到了晚上也没有把药送到父亲床前，原来他把钱拿去上网打游戏了。

在一节美术课，一位同学忘带水彩笔了，老师请同学们把自己的笔借给这位同学用一下，结果讲了几遍也没有一个人主动把自己的笔借给他。

无需再列举，我们足以得出这样的结论：在今天的中国，当代学生尤其是高中生当中，有自私心理和行为的人占有很大的比例。

自私这个阴暗的心理害虫，正在悄悄吞噬着高中生的心灵。

1997年暑假的一天，青海省乐都县一个农民的儿子考上了西安某大学。这个喜讯让全村都轰动了。

土里刨食的父母咬紧了牙关，才凑齐了近万元的学费。虽然老两口每日在田间辛苦劳作苦不堪言，可是他们的内心却很欣慰，毕竟一切等儿子毕业就好了。

谁知不久就接到儿子的催款单——“要买学习资料，请筹2000元寄来。”

憨实的老汉用什么来支持儿子呢？他穷得填饱肚子都费劲，根本就拿不出现成的钞票给儿子——他只能做一件事情，那就是到城里的血站去卖血。

当老汉把借来的和自己卖血换来的2000元寄走后，他的心放下了，终于能让儿子踏实地学习了。可他哪里知道，这次要钱还仅仅是个开始。从次以后，儿子就以各种理由向父亲伸手要钱。

一次，儿子给父亲写信说：“你们一点也不了解我们做学生的难处……要想将来的工作出色，就得买很多资料来充实自己，还要参加各种培训班。再有，学生之间也要搞好关系，比如班里组织滑冰、游泳、春游、野炊，搞联谊活动等等。我不能一项都不参加，那样只能孤立自己……离放假还有三个月，火车票还没有订，还需要1000元，望你们快一点汇来吧。”

既然儿子要的钱都是有名目的，再苦再难父亲也得支

持。家里是一分钱也拿不出了，只能靠卖血来供养儿子读书了。

靠卖血一次最多只能换来一二百元钱，而每次儿子都要近两千元钱，抽干了身上的血也凑不上。怎么办？只好向远处的亲戚们东借西凑。为了卖更多次的血，他用别人的身份证托人办下了七个献血证。每个星期都要卖2次血，才能供得上儿子的消费。四年里，老汉共卖血获得73500元，老汉为儿子所卖掉的血，用一个大汽油桶还装不完。

好不容易儿子毕业了，父亲松了一口气。不想，儿子在城里找到了工作，就再也没有和家里联系过。这让老汉十分牵挂。

一天，衣衫褴褛的老父亲千里迢迢来到了儿子的工作单位，探望久没回家的儿子。不想，老汉刚在儿子宿舍门口露面，儿子就把父亲推到了外面，还埋怨他怎么不穿好点，这么寒酸太让自己没有面子了。

埋怨完父亲，儿子很不耐烦地从口袋里掏出200元钱，递给了父亲。让他搭乘当天的火车回去，并告诫他没事别来找自己，对自己的形象不好。

看着西装革履、精神帅气的儿子，父亲落泪了。那一刻，他感到自己的心碎了……

多么残酷的悲剧，父亲为了儿子卖血卖命都行，儿子却嫌父亲的寒酸让自己丢人！

生活中，类似的事情不断在我们身边发生。这让我们不得不思考，到底是什么原因让今天的孩子变得这么自私？这么冷酷无情？

孩子应该进行深刻的检讨，但父母也应为此承担责任。因为让孩子变得自私自利的人就是家长，是家长的溺爱。

现在的高中生，大部分都是独生子女，是家庭的中心。当父母的把全部的爱都倾注在他们身上。这本无可厚非，但是很多家长对孩子的爱却到了无以复加的程度，天天围在孩子周围，有求必应，精心服侍，毫无怨言。

因为只有一个孩子，所以父母千方百计地满足孩子的需求，不管它是否合理。也因为只有一个孩子，所以家里的一切家务活都舍不得让他们做，甚至包揽了孩子的一切，日复一日、年复一年地为孩子提供服务，不计回报，乐此不疲。家长们的包办式服务，不仅让孩子丧失了学习自立的机会和意识，也让他们形成了一种错误的认识——干活是爸爸妈妈的事情，跟我没有关系，我的任务就是学习。所以很多孩子上了高中，甚至住了校，也要把脏衣服带回家让妈妈洗。

可以说，父母包办式的服务，只能换来子女心安理得的享受，只能让他们养成只懂得索取不懂得付出。

此外，孩子的自私性格还和其特殊的家庭地位有着直接的关系。独生子女没有兄弟姐妹和自己分享好看的衣服、好吃的食物，父母的爱更不会被分散，所以他们在家里想吃什么就能吃到什么，想要什么就能得到什么。长此以往，他们会不知不觉地把这些“待遇”当成是自己当之无愧应该拥有的，父母对自己好、爱自己也是天经地义的，而自己除了接受以外，什么也都不用做。

另外，因为没有其他比自己更小的弟弟妹妹需要自己照顾，所以独生子女没有机会去照顾别人，也就不会形成照顾别人的想法和习惯。

所以，在遇到事情时，他们往往首先想到的是自己，很少想到别人。有了好吃好穿的东西，他们理所当然地享有，因为他们知道不管自己是不是“孔融让梨”，这些东西最后

都是自己的，在不知不觉中，他们就养成了自私的性格。

也许有些父母认为，孩子自私一些也没有什么，无非是自己对孩子付出得多一些，孩子回报得少一些罢了。其实自私性格带给孩子的危害绝不仅仅是回报父母少一些那么简单。

在家里，以自我为中心惯了的子，在学校和同学接触，不可避免地会发生冲突。他们在集体中也会凡事只想自己，从不关心他人。只有对自己有利的事情才会去做，让自己付出的事情是不会去做的。试想一下，有这样一种“个性”的人，怎么可能和大家融洽地交往呢？怎么能够得到别人的尊重和友谊呢？在一个平等的集体里面，谁又可能像家里的父母一样处处让着他们呢？

孩子自私的性格绝对不是一天、两天形成的，家长一定要在孩子的性格形成阶段严加管教，否则一旦他们养成自私的个性，就很难改变了。

要防止或者纠正孩子自私的心理，家长首先要言传身教。孩子自私性格的养成，很大程度上会受到父母行为的影响。家长在日常生活中有意无意流露出来的自私心理，以及家长那种“以孩子为中心”的思想，都会助长孩子自私心理的膨胀。

从前，有一对夫妇对儿子千般呵护，而对父母却万般挑剔。有一天，这对夫妇对父母的恶劣态度被儿子看到了，儿子大声叫喊：“我记住了！”父母不解，就问他记住了什么。儿子说：“我记住了你们是怎样对待爷爷奶奶的。等我长大了，我也这样对待你们！”父母哑然。

所以说，要想帮助孩子克服自私心理，家长首先要以

身作则，做一个不自私的人。用自己孝敬父母的言行、关爱朋友同事的行动，给孩子树立起一个好的榜样。

另外，家长也不能无原则地满足孩子的一切愿望，别把他们置于只享受、满足欲望，而不履行义务的特殊的位置上，要学会向他们索取爱。

上海的一位母亲在儿子16岁生日的一天，郑重地告诉儿子：“从今天起，你就是大人了，而我和你爸爸也一天天变老了。所以，今后你要学会照顾自己，还要学会照顾我们。”

儿子有些不理解：“你们还不老啊？不到50嘛！”

母亲严肃地说：“你的身高已经比我们高了，你的力气也比我们都大，没有理由再让我们给你服务了。所以以后和爸爸妈妈一起乘车的时候，要把座位让给爸爸妈妈坐。家里有了好吃的东西时，要首先请爸爸妈妈先吃，做完功课要主动学习做一些家务。”儿子听了倒也不反对，答应了。

一天，儿子和妈妈一起坐车去买东西。车上人很多，两人都没有座位。好不容易有人下车了，儿子便一屁股坐在了座位上，嚷道：“累死我了！”

突然，他想起了妈妈对自己说过的话，马上就站了起来，红着脸扶着妈妈坐下了。

母亲露出满意的笑容，儿子真的懂事了。

父母的爱，能让孩子健康成长，也可能让他们的性格畸形发展。因此在教育和培养孩子的问题上，父母对孩子的爱，要理智，更要节制，切不可过于泛滥。