

GAO ZHONG SHENG JIA TING JIAO YU

高中生家庭教育

主 编 蒋有慧

副主编 万 翼

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



前言

结婚、生孩子是人的一件喜庆之事。因为它意味着一个人要做父母了。

做父母虽然是喜事,但并不是一件容易的事。因为做了父母,就意味着要担当起教育培养孩子的责任。可许多父母尽管对孩子寄予了莫大的希望,付出了极大的心血和努力,孩子的发展却总是不尽如人意,有的甚至让父母烦恼不堪、担忧不已……你说,做父母容易吗!

我国著名教育家陈鹤琴先生专门写过一篇《怎样做父母》的文章。他写道:“父母,不是容易做的。一般人以为结了婚,生了孩子,就有做父母的资格了。其实不然。我们知道,栽花的人,先要懂得栽花的方法,花才能栽好;养蜂的人,先要懂得养蜂的方法,蜂才能养得好;育蚕的人,先要懂得育蚕的方法,蚕才能育得好;甚至养牛、养猪、养羊、养马、养鸟、养鱼,都要先懂得专门的方法,才可以养得好。难道养小孩,不懂得方法,就可以养得好吗?可是一般人,对自己的孩子,倒不如养蜂、养蚕、养牛看得重要。对养孩子的方法,事先毫无准备,事后又不加研究,好像孩子的价值,不及一只猪、一只羊。”

陈鹤琴先生这段话,深刻地阐述了一个道理:一个人结婚生子,并不意味着其已获得做称职父母的资格。要当好父母,还必须懂得怎样去教育好孩子。

陈鹤琴先生还尖锐地批评了一些人对教育孩子不重视的问

题,他们事先既不作好准备,事后又不好好学习,甚至把教育孩子看得比种养植物、动物还要简单。这是不可能教育好孩子的。

由此可见,要取得做称职父母的资格,还真不是那么容易的事。它要求我们父母必须通过自身的学习研究,懂得一些家庭教育的科学知识,掌握一些家庭教育的科学方法,并用于指导自己家庭教育的实践。只有这样,才有可能避免我们在家庭教育上的盲目性和随意性,进而增强教育孩子的科学性和针对性;也只有这样,才有可能把自己的孩子教育好、培养好,进而成为一个真正称职的父母。

为了让广大家长更好地学习和掌握家庭教育的科学知识和方法,更好地教育和培养孩子,我们特精心编写了这套融科学性、知识性、时代性、针对性、可读性和实用性于一体的家庭教育系列教材——《幼儿家庭教育》《小学生家庭教育》《初中生家庭教育》《高中生家庭教育》,供广大家长学习和使用。

本套教材试图抓住各年龄段孩子成长发展的特点以及当前家庭教育的热点、重点和难点问题,注重理论联系实际,力求为广大家长教育孩子提供系统和实用的知识方法。

由于水平有限,这套教材肯定有许多不完善之处。诚望广大家长和社会各界批评指正,以便再版时修改。

江西省教育科学研究所所长 蒋有慧
江西省家长函授学校校长

二〇〇八年五月



目 录

第一篇 融洽亲子关系 1

一、个案与分析 3

丹丹的报复 3

他为何向父母举起屠刀 6

呵护孩子 8

宽容孩子 11

二、建议与忠告 14

1. 多对孩子微笑 15

2. 尊重孩子 17

3. 信任孩子 18

4. 与孩子谈心 20

5. 给孩子写信 22

6. 与孩子协商 25

第二篇 敬畏生命 27

一、个案与分析 29

酒桌上的惨剧	29
博士生为何跳楼身亡	30
单亮的去世引人深思	34
活着真好	36
二、建议与忠告	43
1. 查查孩子的健康	43
2. 培养孩子的健康意识	44
3. 引导孩子锻炼身体	44
4. 营养合理	46
5. 合理安排作息时间	47
6. 杜绝不良习惯	47
第三篇 青春之歌	50
一、个案与分析	52
16岁女生患上厌食症	52
走出早恋沼泽地	56
根治网瘾	60
杨丽娟追星12年	66
二、建议与忠告	68
1. 让孩子越来越漂亮	68
2. 引导孩子拒绝早恋	68
3. 戒除网瘾	72
4. 引导孩子正确追星	73
第四篇 厚德载物	74
一、个案与分析	77

卢刚事件	78
他为什么用硫酸泼熊	79
让理想为孩子导航	81
感动中国的桂西恩	83
二、建议与忠告	91
1. 尊重是前提 体验为途径	91
2. 树立远大的理想,树立正确的人生观	92
3. 培养爱心、诚信、责任心和懂规矩的意识	93

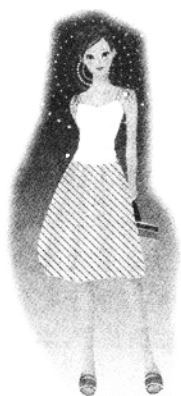
第五篇 责任重于泰山 97

一、个案与分析	100
亲子双向自立协议	100
油漆工的儿子沃尔顿	106
使命感培养“先锋舰”“第一兵”	108
二、建议与忠告	113
1. 家长要做一个有责任感的人	114
2. 引导孩子对自己负责	114
3. 引导孩子对父母及家人负责	115
4. 引导孩子对身边的环境负责	115
5. 培养孩子的社会责任感	115

第六篇 努力学习 116

一、个案与分析	118
---------------	-----

安金鹏的故事	118
引导孩子提高学习效率	125
让学习处于良性循环中	130
二、建议与忠告	131
1. 激发孩子的学习动机	132
2. 训练孩子的注意力	133
3. 训练孩子的记忆力	135
4. 培养孩子的创造性思维	137
第七篇 享受高考	141
一、个案与分析	144
考生需要支持和帮助	144
一路同行是最大的帮助	147
稳定的情绪是人生一宝	150
二、建议与忠告	153
1. 正确面对孩子的“倒春寒”	154
2. 引导孩子释放压力	156
3. 保证饮食营养均衡	156
4. 提高休息效率	159
5. 养成良好的学习习惯	160
6. 善待落榜孩子	161



第一篇
融洽亲子关系



“人的本质是社会关系的总和。”人一出生就生活在人与人之间的关系网中。人际关系质量高低决定着人们幸福指数的高低。

血浓于水的亲子关系是一切关系中最基础最重要的一种关系。孩子到了高中阶段,此时亲子关系的优劣甚至决定孩子高中三年学习生活收获多少,以及孩子三年身心发展的质量。

良好的亲子关系,有利于孩子亲近父母。“亲其师,信其道。”父母的忠告孩子很容易入耳入脑,并逐渐成为自己意识的一部分。父母希望孩子勤奋努力、好学上进、勇于探索、不断创新、认真仔细、热情合群、善良助人,孩子便会努力地把这些变成自己的行为准则并逐渐形成自己的性格。良好的亲子关系对于孩子身心健康成长太重要了。最近,我们对高中生的“亲子关系”作了一次调查,调查表明,生活在亲子关系融洽家庭的孩子,学习品质优于关系不良家庭的孩子,学习成绩优于关系不良家庭的孩子。

亲子关系不良的家庭就像炮火连天的战场,家长与孩子就像战场上的敌我双方,剑拔弩张,家长与孩子整天胆战心惊、怒火满腔。这种状况既影响孩子的学习效果,更影响孩子的心理健康,也对家长的身心健康不利。

许多家长为了让孩子就读一所好的高中可以绞尽脑汁,倾其钱财;为了让孩子衣食无忧,可以花费自己所有的休息时间任劳任怨不停劳作,甚至远离家乡去打工。原以为孩子会知足会感恩,却不想成了自己的小冤家,亲子交恶像仇人。

孩子是父母的希望,盼孩子强是父母的愿望。但恶劣的亲子关系则让强势的孩子变弱,让弱势的孩子变得像蛋壳一样不堪一击。

为了让孩子有意义地度过高中三年学习生活,在三年的高



生活中收获多多,家长们首先要做的一件事就是融洽亲子关系。

融洽亲子关系是高中三年家庭教育中的中心问题,没有融洽的亲子关系,一切家庭教育都无效,甚至是起反作用。

本篇我们先通过几个个案来了解不良亲子关系对孩子身心成长的不利影响,以及良好的亲子关系对孩子健康成长的帮助,并分析其原因;最后向各位家长提出善意的建议及忠告。

一、个案与分析

案例一:丹丹的报复

一天,杭州教育电视台一位记者,接到一名女孩的短信:“再见了我的朋友!现在已过了零点,我来这个世界已整整18年,现在应该是我离开的时候了。”这是一个名叫丹丹的18岁女孩给记者写下的遗言。丹丹为什么会产生轻生的念头?记者立即拨打了丹丹的手机,可一直无人接听。就在这时,记者又收到了丹丹的一条短信。“今天早晨从家里逃出来的,在汽车站,还没决定去哪儿,看看有什么车再说。”看到这条短信,记者悬着的一颗心稍稍放了下来。经过几次短信沟通后,丹丹同意第二天和记者见个面,然而她提了一个条件——不要劝她回家,宁可睡马路也不回家。

第二天记者在南通市见到了丹丹。丹丹情绪很低落,她说,自己离家出走,甚至不想活了,都是因为她的父母。

丹丹说,感觉自己现在是在报复。我感觉就是我老爸老妈伤心了我就爽,我就这种感觉。

这是什么话呀,怎么可以对养育自己的父母说出这种话呢?父母听了该多伤心呀?可当记者听了丹丹的经历,才明白她这



高中生家庭教育

话事出有因。

丹丹说,11年前,自己刚刚上小学一年级,父母去广东创业,把她交给了姨妈照顾,从那以后,她就很少见到自己的爸爸妈妈。

丹丹：我老爸老妈全部在外面，经常往我卡上打钱，他们不问我，我不向他们要，他们都自动打给我钱的。反正我每次都用完的。我要这么多钱干吗？就感觉他们好像钱是万能的。

尽管生活上衣食无忧,但丹丹总觉得自己和其他的同学不一样,自己有种说不出的孤独。

丹丹：我老爸老妈从来没为我开过一次家长会。以前特别是小学的时候，每次我们班同学的爸爸妈妈都过来接，我每次都没人。

丹丹说，她曾经不止一次打电话向父母倾诉过自己的烦恼，可父母总是说他们生意忙，一拖再拖。

丹丹：一年级的時候，我老媽說，等你上六年級了我肯定回家帶你，我上六年級的時候她說這邊生意很忙的，回家這樣子人家生意就跑掉了，她說等你上初三以後我肯定回來的，到了初三我打電話給她，她說不回來。

说到这我能理解丹丹一些了，是啊，孩子在成长过程中，与物质上的富有相比，孩子更需要父母的关爱和沟通。可丹丹十多年没有和父母生活在一起，再加上她处在青春逆反期，也难怪丹丹有刚开始我们看到的反应。丹丹说，让她记忆最深刻的是，她参加中考的时候，爸爸妈妈都没回来，她的心情坏极了。

丹丹:第二天考试,当天晚上我发阑尾炎,半夜 11 点去打吊水,吊到第二天正好去考试。

因为这个原因，丹丹的中考成绩不太理想，最终没有考上当地的重点中学。高二那年，丹丹又一次因病住院，学习成绩一落



千丈。去年9月高三新学年开学后,丹丹向远在广东的父母摊了牌:“如果妈妈不回来,我就要退学。”直到这时,妈妈才回到了她身边。

记者:高三这半年对你怎么样?

丹丹:她就跟以前一样,反正我要什么就有什么,反正又不会打我,又不会骂我。

这下好了,母女俩终于团聚了,丹丹开心了。可是由于她们长时间不在一起生活,母女俩沟通出现了一些问题,加上学习压力大,成绩一直不太理想的丹丹情绪变得很古怪。特别是最近一个月,丹丹的想法越来越偏激,她不想上学了,为了所谓的“报复”,让父母后悔难过,她甚至想到了轻生。

丹丹:我觉得是他们让我变成现在这样子。让我产生一步往下掉的那种感觉。要是他们早一点关心我,要是我上初三的时候他们就回来,我中考就不会考那么差了,我就不会上现在的高中,我成绩就不会这样子。

就在记者与她谈话的过程中,丹丹的手机不停地响,可她就是不接。丹丹说,电话肯定是她妈妈打来的。

记者:你是她女儿,你应该原谅她吧?

丹丹:我觉得他们,反正一天到晚只知道赚钱,你能赚多少钱?

赚钱他们也是为你赚啊!

我不要他们为我赚钱,要是我自己能考上好的大学我自己以后可以赚的,我才不要靠我父母。

懵懂的女孩,最后选择了离家出走。“让父母伤心了,我就爽。”看得出丹丹心里有着明显的赌气成分,经过记者的开导,丹丹的情绪平静了一些,并表示愿意回家和母亲好好谈一谈。

分析:丹丹不缺钱,缺的只是父母的亲情,没有亲情的日子



很无聊，没有亲情的日子太难受。丹丹的离家出走、轻生等极端做法，是对父母贫乏亲情的报复。丹丹的做法过左，但是给了我们家长一个提示：多关心孩子，多与孩子在一起，多与孩子沟通，是家长对孩子最大的帮助。

案例二：他为何向父母举起屠刀

导演、编剧、作家、推销员、设计师……未满 16 岁的王涛（化名）怀揣的种种梦想，就在他拿刀砍向父母的时候彻底破灭了。他把母亲砍死，把父亲砍成重伤。一个寻梦的少年，为何如此惨无人道地蓄谋杀害自己的生身父母？“我知道杀人偿命，但只有这样做，我才能获得自由，才能完全解脱！”王涛反复对记者说的这句话中所宣示的仇恨心态，令人极度震惊。这是为什么？在广州军区总医院外科大楼五官科住院，刚脱离危险期的王涛父亲对记者说：“我们农村人认为赚钱给儿子建了房子，娶了媳妇就是对得起他了，其他的从来没多想过。”他反复说着一句话：“我真想问他为什么要这么做？”的确，父母在经济上给了王涛很大的满足。没来广州时，父母虽然回河南看他的次数少，时间短，但每次总是从广州给他带一些“稀奇玩意儿”；王涛说，到广州后，“我缺钱就在他们钱包里拿，拿多少他们根本不管”。他很多同学都没有他的钱多。然而这一切并没有让王涛感到亲情的温暖。他说，16 年来，他和父母在一起生活的时间只有 4 年。从刚有记忆时，父母就远赴广州打工，他被留在了河南安阳老家，托付给 70 多岁的奶奶抚养。陪伴王涛童年的是冷冰冰的电视机，他鄙视课堂里所学的一切：“课本上的东西，我在电视上都可以学到。”小学五年级辍学后，年迈的奶奶生了重病，再没有能力照顾他。2003 年，母亲把他接到了广州。



与父母的重逢,没有给王涛带来任何喜悦,除了感到陌生,还开始“生厌”。这种陌生和厌恶的情感竟然在短短4年间演变成了“仇恨”。王涛跟随父母做烧烤生意。从晚上9点开始,他就要在父母所经营的烧烤排档,给客人端茶送水,或送货到家,直到凌晨4点。这样的生活并不是王涛所要的。他喜欢写作,闲暇时开始构思小说。他说,在他头脑里已经构思了8部小说,开始动笔的已有2部。他尤其对历史感兴趣,他把自己撰写的小说起名为《宋王传奇》,并以南北朝历史为背景,认为目前描述这个时代的文艺作品并不多见。他希望自己的小说能被拍成电影或出版。在王涛的印象中,父母仅给他送过一本《中华上下五千年》,还是他主动要的,因为他想了解南北朝的历史,进而完成自己的小说。当时父亲还很费解地问他:“你买这个干什么?”他也曾经把自己的想法跟父亲谈过,还把自己小说的开头拿给父亲看,第一次父亲表扬了几句,可后来,父亲只是随手翻翻,没有表现出更多注意。从此,王涛再也不愿把自己的想法对父母讲,认为“说了也没有用”。王涛说,每次在烧烤排档帮忙时,母亲总是当着很多客人的面责骂他,甚至用很鄙夷的眼神看他。这让王涛感觉“很伤自尊心”。“他们的生活乐趣就是做生意赚钱和买彩票中奖。”他说,唯一自由的时间是每天下午5点半到晚上8点半。他可以在这段时间去上网。只有在网上,他才有机会跟家乡的同学聊天,告诉他们自己的想法。可是就连这个小小愿望也经常被父母责备。没有上学,更没有同学和同龄伙伴,王涛用“孤身一人”形容自己。王涛认为父母是扼杀他自由和梦想的罪魁祸首。长期孤独,对生活的不满,对理想无法实现的失望,种种情绪终于积累成了对父母的深刻仇恨。“只有杀掉他们,我才能完全解脱。”他得出了这样一个荒谬而罪恶的结论。(新华社记者 郑天虹 肖文峰 据新华社广州6月15日电)



★ 分析:王涛不是高中生,但他 16 岁正值高中年龄段。王涛的过激行为是亲子矛盾激化后失控的结果,父母对王涛的不理解,及对王涛希望的蔑视、打击,进而直接干涉王涛的行为,导致王涛丧心病狂。亲子间思想的沟通有利于父母掌握孩子的理想和需要,可是王涛与父母间除了钱和物的关系,几乎没有思想上的交流,因此王涛的父母不能理解儿子的“梦”,甚至肆意打击儿子的“梦”,最后导致悲惨的结果。理解孩子尊重孩子应是高中阶段家长必须重视的一个问题。

★ 以上的个案让我们看到没有亲情生活在一起的两代人,“亲子关系”很难处理,因为从孩子出生起直到长大成人进入社会漫长的十几年的生活中,亲子间难免有磨擦、难免有不愉快,由于互相间的不了解,这些磨擦和不愉快日积月累就会威胁亲子关系,甚至是恶化亲子关系。

★ 毕竟血浓于水,家长只要有爱心、耐心、恒心、慧心,良好的亲子关系是不难建立的。以下我们通过两个案例,了解两位成功家长融洽亲子关系的做法。

案例三:呵护孩子

这是一位优秀教师的教子体会。

孩子有时会无意中受到外界的伤害,这时父母要承担起保护孩子的重任,呵护孩子健康成长。

女儿出生时不足 1500 克,头只有拳头大,浑身上下都是毛,没有粉嘟嘟的脸面,只有重重叠叠的皱纹,小手如鸡爪,瘦骨嶙峋,头上插着针管,鼻子里输着氧气,模样奇丑无比。保温箱里呆了一个月,严冬的早晨,漫天的风伴随着我们离开了医院。

寒夜里我们钻进被窝,打着手电为孩子换尿布;风中医生步



履匆匆赶来治疗；没有母乳就每个晚上反反复复起来泡奶粉；没有空调，24小时不停地换盐水瓶保温。本以为在亲人精心的呵护下，孩子能无病无灾地长大。岂料到两个月的时候，孩子右臂腋下长一块状如猪肝的海绵状血管瘤。五个月的时候血管瘤的面积已超过她的小脸，生命危在旦夕……经过千辛万苦，女儿开始上学了。

上学后，女儿的语文成绩崭露头角。而数学成绩却明显跟不上，怎么办？先天不足，带来了后天的遗憾。面对挫折，我们没有灰心，坐下来和孩子一起分析利弊。循循善诱后，孩子道出了心里话，她对数学不感兴趣，上数学课常有腾云驾雾的感觉。

于是我们开导孩子，数学只要尽量去学就可以了，语文既然有兴趣就争取学好一些，其他方面例如体育、音乐、美术都去尝试，看看自己到底哪方面是强项。随着时间的推移。我们逐渐发现女儿美术方面有一定的天赋。于是我们开始专注于美术，同时加大她锻炼身体的力度，注意青春发育期的营养。渐渐地女儿有了自信，开始欣赏自己。

女儿高二那年的一天，我在清理女儿的书桌时，无意间发现女儿没有收藏好的日记，在不经意间，我浏览了女儿的一篇日记。我被日记的内容吓得目瞪口呆，瘫倒在地。日记的内容摘录如下：今天爸爸打我了，还用脚来踢我，原因是爸爸说我不应该向奶奶要五块钱。其实我非常冤枉，我根本没有向奶奶要钱，而且奶奶也没有给我钱……现在爱我的外公、外婆去世了，妈妈平日又总是把我与她优秀的学生相比，说教工子女不如乡下孩子，她对学生的爱超过了对我的爱。奶奶和爸爸又如此冤枉我，打我，活着真没有意思，不如死掉……看了女儿万念俱灰的日记，我吓得魂飞魄散、泪如泉涌。我拼命地撕打着丈夫，声嘶力竭地指责丈夫的过错……我一把拉着女儿，飞奔奶奶家。我要



向奶奶证实事情的真相；我要向奶奶说明为了五元钱差点让我失去唯一的女儿；我要向女儿证明妈妈对她的爱一分不少；我要用行动向女儿忏悔妈妈的千般过失。

一番惊天动地的吵闹过后，一切都归于平静。夜深了，看着在恐惧和惊吓后沉沉入睡的女儿，如获失而复得的珍宝，心里荡起阵阵柔情。我一次又一次地亲吻着熟睡的女儿。痛定思痛后，突然意识到我对学生关注得太多，对女儿关注得太少。我至少应该把女儿当做自己的学生来关注。走进孩子的心灵和女儿一起向命运挑战，向挫折挑战。让女儿走出自卑的阴影，重塑自信，把培养孩子当做一份事业来经营。从此以后，我不再把女儿与别人进行横向比较，再也不用自己优秀的学生来刺激女儿，而是盯着女儿身上的点点滴滴，注视着女儿一步步走过的脚印，记下她一次次测验的成绩，找出她一张张试卷的失误，重塑她一点一滴的自信。

我们达成一个共识，谋事在人，成事在天，尽全力去拼搏，心里不要有负担，有多少热发多少光，能考什么大学就上什么大学。只要尽力了，我们就没有遗憾。

然而，在女儿生命的旅途中，挫折和磨难几乎如影随形，时时刻刻考验着我们。2003年高考前期，“非典”肆虐，人人谈“烧”色变，女儿患了高考恐惧症，经常感冒、发烧，浑身无力，整个五月份，有十六个夜晚我们瞒着学校、瞒着老师，白天强打精神，晚上自习课结束后，坐摩的去私人诊所看病，边输液边看书……

高考后，当我们看到女儿的分数高出二本录取分数线30分时，我们紧紧地抱在一起，泪水夺眶而出。经历了多少风雨，走过多少坎坷，终于迎来了曙光，虽然没考上重点大学，但我们知足了。