

JIA JIAO ZHI NAN

家教指南

主编 孙景茗 杨 杰



电子科技大学出版社

编委名单（按姓氏笔划为序）

王明珠

孙景茗

杨杰

吴书锦

林华彬

孟昭省

谢宁生

前 言

众所周知，影响青少年身心发展的主要因素有遗传、环境与教育。遗传素质是身心发展的物质前提，环境与教育对身心发展则起着决定作用。毋庸置疑，其中家庭环境与教育是一个非常重要的方面。

人们普遍认为：家庭是孩子的第一所学校，父母是子女的第一任教师。近年来，家庭教育，特别是独生子女的教育问题，已引起全社会的广泛关注。独生子女教育已从“家庭教育”的狭小圈子跳出来，进入社会教育的各个领域和各个层次。家长“望子成龙”心切，不少家长聘请家庭教师授课，并送子女参加各类训练班学习。全国各地相继成立了关心下一代工作委员会、独生子女教育研究会、家庭教育委员会或家长学校等，逐步形成了对学生保护性教育环境，有力的促进了学校、家庭、社会三结合教育和新一代健康成长。这是一项利在当今、功垂后世的伟大社会工程。

系统的家庭教育是一个新的研究领域，已逐步成为一门独立的、新兴的学科，具有广阔的发展前途。只有把青少年教育好、培养好，才能把老一辈无产阶级革命家所开创的革命事业一代一代传下去。但目前还尚无系统实用的家庭教育读本，许多家长苦于不了解青少年生理心理特点和家教规律，缺乏系统科学的教育方法，虽“恨铁不成钢”，但其效果往往事倍功半，甚至徒劳无益。

为了提高家长学校教育效果，必须编写一套教材供选用。这套教材还必须体现科学性、知识性、可读性、实用性，且深入浅出，通俗易懂、生动形象、文意简明。基于这种思考，编者经过长期酝酿，大量调查，积累材料，反复对比论证，花了两年多时间，完成编写任务。现付梓问世，向“希望工程”献上了一份厚礼。

本书编者具有丰富的教育实践经验，对家庭教育颇有研究，特别是主编孙景茗同志，从教30余年来，一直从事教育教学实践与研究，笔耕不辍，著作颇丰。他热心组织班子，投入此书编写工作。数易其稿，终成此书。

通览全书，受益非浅。编者高屋建瓴，站在为未来世纪育人的高度，根据“未来人材”素质的要求，本书不仅全面系统阐明了青少年不同时期的生理、心理特点，家教的意义、规律、方法，而且从对子女的政治思想教育、心理素质培养、学业辅导、身心发展、早恋现象剖析、智力、非智力因素的培养等方面，给家长提供了丰富的教育子女的经验。本书将给家长以深刻的启示，并提高家教水平，从而正确引导子女度过人生最佳青春期。

本书所努力追求的特色是：坚持政治方向，有思想性；理论深刻透彻，有科学性；指导思想明确，有教育性；科学资料丰富，有知识性；理论联系实际，有针对性；学习指导具体，有实践性；举例丰富生动，有趣味性；语言通俗易懂，有可读性。

应主编之邀，为之作序，我有幸成为该书的第一读者，作了如是说。

王明珠

目 录

家庭教育应引起每个家长的重视	(1)
中学生家教绪论	(5)
家长要主动架起与学校联系的桥梁	(9)
家长与教师的故事	(12)
孩子刚上小学怎么办	(13)
重视孩子非智力因素的培养	(16)
家长不要让孩子带着“情绪”去上学	(18)
要尊重子女的志趣和意向	(21)
培养孩子战胜挫折的能力	(23)
家长怎样培养孩子坚强的意志	(26)
家长要培养孩子的竞争意识	(28)
家长应重视子女社交能力的培养	(31)
家长如何培养子女的注意力	(34)
仅强调“刻苦学习”的重要,有用吗	(36)
家长如何培养孩子的口头表达能力	(39)
家长要关心孩子的全面发展	(41)
家庭教育必须注意孩子的个性	(43)
家长应重视独生子女的共生效应	(45)
为了孩子健康成长	(48)

文明礼貌是美德	(50)
加强文明礼貌教育	(52)
敬老尊师要从孩子抓起	(54)
怎样对待孩子的爱美	(56)
给孩子一双爱美的眼睛	(60)
让学生学会家务劳动	(62)
家长要关心孩子的仪表美	(63)
寄语初中新生的家长	(66)
怎样帮助孩子确立学习目标	(71)
帮助孩子掌握科学的学习方法	(73)
怎样提高孩子的家庭作业效应	(76)
家长应重视孩子的家庭作业	(79)
家庭辅导应注意些什么	(82)
时间浪费和学习效率低下的表现	(84)
怎样诊断子女时间利用和时间效率	(86)
让孩子吃点苦好	(87)
提高孩子时间利用率和时间效率的方法	(90)
给孩子学习压力的学问	(92)
怎样辅导孩子学好数学	(96)
对孩子自我教育的指导	(100)
家长素质谈	(104)
家长要学会利用实物诱导子女学习	(106)
教育子女的技巧例说	(108)

利用父母的优势	(112)
家长要做子女的忘年交朋友	(114)
把爱寓于对孩子的教育要求之中	(117)
父母不正确的威信种种	(119)
父母应怎样与孩子相处	(122)
家庭稳定与子女成长	(124)
对“校园大款”的忧思	(126)
依法履行义务 完成九年教育	(129)
孩子变坏前的征兆及教育	(131)
制止孩子闯人生“红灯”的思考	(133)
教育孩子破除迷信	(137)
怎样正确对待孩子的过错	(139)
怎样对待任性的孩子	(142)
吸烟猛于“虎”	(144)
家教中的语言技巧	(146)
金榜题名之后	(147)
榜上无名 脚下有路	(149)
“望子成龙”忧思	(151)
家庭教育应处理好的几种关系	(154)
家教中的抗拒心理	(159)
“引导”在家庭教育中的作用	(162)
要从教育整体上研究独生子女教育问题	(165)
利用独生子女有利因素,克制不利因素	(170)

家长应重视孩子的三个转折期	(172)
婴儿时期的智力培养	(177)
父母应当好孩子的第一任教师	(180)
家长应重视孩子的“为什么?”	(182)
怎样识别超常儿童	(184)
怎样培养超常儿童	(186)
幼儿早期教育的方法	(190)
应让孩子左右手都会工作	(192)
孩子贪吃会变得蠢笨	(194)
要重视幼儿语言能力的培养	(196)
培养幼儿观察力的方法	(201)
提高幼儿记忆力的方法	(203)
发掘幼儿思维能力的方法	(206)
怎样丰富幼儿的想象力	(208)

附录

人生珍言集锦	(212)
合格家长自我鉴定	(213)
古今中外家教故事集锦	(216)
后 记	(230)

家庭教育应引起每个家长的重视

孙景茗

望子成龙，自古皆然；所有父母都希望孩子成为有用之才。科学研究表明，除了先天疾病、低能儿外，几乎没有不能成才的儿童。只要有良好的教育环境、科学的教育方法，绝大多数儿童都可以在一定程度上成才。可是当前家庭教育思想异常偏废，教不得法，育不科学。家教在许多年轻的父母心目中可以说是个盲点。如果不注意科学的培养，孩子即使有了敏捷的头脑，强壮的身体，也难以在今后生活的旅途中有所作为，甚至半途而废。家庭是孩子到世的第一个生活环境；父母是孩子的第一位教师。家庭教育对一个人的成长起着十分重要的作用，应引起每一个家长的高度重视。

首先，从儿童的生理和心理的发展来看，家庭早期教育是孩子成长成才的前提和基础。生理学家研究表明，学前期是孩子大脑生理发育最快时期，一般孩子到七岁时，大脑重量已基本接近成人脑量。在此期间，如果孩子脱离家庭和社会的教育，就会阻碍孩子的智力发展，就是长大以后，无论如何补救，永远也达不到他们本来应该达到的智力水平。世界上已发现的“狼孩”“熊孩”就证实了这一点。孩子早期的智力发育，决定于个体生存时间所受客观环境的影响，尤其是教育的作用。而孩子在此期间绝大多数时间是在家庭父母身边度过的，家庭如能给以足够而科学

的教育，就会促进孩子的智力发展。实践证明，天才还是庸才，不是由人的天赋能力所决定的，即使是普通的孩子，只要教育得法也会成为不平凡的人。

科学研究还表明，孩子的生理发育和智力培养有一个“关键年龄”阶段，也就是说人的智力心理发展在某一特定年龄阶段最容易形成获得。失去这个关键时期，就会失去难于弥补的机会。如二至三岁是学习口头语言的关键年龄；四至五岁是学习书面语言的关键期；四岁前是形象视觉发展的关键期，五岁左右是掌握数的概念的关键期等。孩子的这些关键期，都是在家庭度过。机不可失，时不再来，家长应抓住这些生理心理的关键年龄期，不失时机向孩子提出不同的要求，为孩子今后成长成才打下良好基础。

其次，家庭对良好个性品质起决定性作用。孩子从婴幼儿到青少年成长中不仅是智力、身体迅速发展期，也是个性品质萌发和逐渐形成期。如果家长的教育方法不当，就会养成孩子一些不良性格，以致对孩子今后的学习工作带来不良影响，因为这个时期，孩子对外界刺激特别敏感。由于孩子情感丰富，爱好奇、富幻想，识别能力差，表现出较大可塑性，家教不好，极易受外界不良现象的诱惑，以致增上犯罪的歧路。由此可知，家庭教育是人类全部教育活动的重要组成部分，它与学校教育，社会教育一并构成一个教育整体，而家庭教育的成败，决定着一个人成长的质量和速度，直接影响着孩子的方方面面。

再者，从民族、国家大处看，家庭是整个社会的一个细胞，深刻地影响着社会的安定和社会道德风尚。所以法国的福罗倍尔说：“国家的命运与其说是操在掌权者手里，倒不如说是握在父

母手里。”正因为如此，古今中外一切有真知灼见的人们，都对家教十分重视。我国古代早就有“孟母三迁”、“曾子杀猪”、“孔融让梨”的家教故事，给后人留下了许多教子之道。明代吕近溪的《小儿语》文中说：“儿小任情娇惯，大来负了亲心，费尽千辛万苦，分明养个仇人”说明教子不可娇纵惯养；清代教育家陆世仪说：“每见人家弟子，父兄未尝著意督率，而规模动定，性情好尚，辄酷肖其父。”说明父母以身作则，身教重于言教的作用。陆世仪还指出：“教育儿童，齐家轻择师更为重要。”人生第一课上不好，以后则“虽有良师，化海亦难。”说明早期家教的重要性。孔子说：“少若成天性，习惯如自然。”是说早期教育和影响所形成的习惯，就象是与生俱来的一样，给人们以后成长发展打下了基础，对终生都有影响。鲁迅先生十分重视家庭教育，他说：“生了孩子，还要想怎样教育，才能使这生下来的孩子，将来成一个完全的人。”他在《我们现在怎样做父亲》一文中指出：“子女是即我非我的人，但既已分立，也便是人类中的人。因为即我，所以更应尽教育的义务，交给他们自立的能力；因为非我，所以也应同时解放，全部为他们自己所有，成为一个独立的人。”因此他决心：“自己背着因袭的重担，肩住了黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方去；此后幸福的度日，合理的做人。”为我们做好家庭教育工作做了楷模。我们今天的处境和条件与鲁迅先生相处的时代完全不同了，但是“因袭的重担”还没完全解除。尽管我们的物质文化生活水平有了较大的提高，人们比较重视生理需要和智力开发，但对非智力因素的培养还很落后，望子成龙心切，片面追求子女一技之长的做法普遍存在。怎样做父母和做怎样的父母，才能使孩子成为“独立的人”、“完全

的人”，仍然值得我们每位家长的高度重视。

现代社会的迅猛发展，需要大批具备现代科学文化水平和现代观念能力的人才，培养人才就要从小开始。对此，有远见的父母，无不倾心关注。为了明天，为了未来，做父母的必须提高自身的修养，学习科学的家教知识和方法，把家教工作做好。

家教箴言

还有什么比父母心中蕴藏着的情感更为神圣的呢？父母的心，是最仁慈的法官，是最贴心的朋友，是爱的太阳，它的光焰照耀温暖着凝集在我们心灵深处的意向。

马克思

必须小心翼翼地培养人，就象园丁栽培心爱的果木一样。

斯大林

其实即使天才，在生下来的时候的第一声啼哭，也和平常的儿童一样，决不会就是一首好诗。

鲁 迅

童年失掉的东西，到了青年，尤其是到了成年，再补偿是绝对不可能的。

苏霍姆林斯基

中学生家教绪论

王明珠

初中阶段，成才的关键

在整个国民教育体系中，小学是基础，中学是关键。初中阶段属于学龄中期，不论从生理发育的角度，还是心理发展而言，都可称得上是人生的最佳青春期和苗情期，是人生黄金时代的开端，是一个人成才的关键时期。

初中生已告别了金色的童年，迈入了精力充沛，智慧勃发的少年期。在这一时期，他们朝气蓬勃，精力旺盛，求知欲强，可塑性最强，是教育最有利的时期。这一时期将奠定人一生中思想、体质、知识和能力的基础。初中，成为育人的摇篮；初中，巨人将从这里起步。许多革命导师，科学家走过的道路都证明了这一点。

目前，世界上各国教育家都把目光投向这一时期，以寻求最佳的教育方案。自古以来，少年立志者有之，从此沉沦堕落者也有之。“家长”要特别关心这一“苗情期”的“苗情”，使其长成参天大树，成为栋梁之才。失去这一有利的机会，打不好基础，便会一生平庸无奇，甚至会走向歧途，将贻误学生的终生。所谓“大器晚成”，那是其他因素所致，因为人的世界观，智力和身体发展都将在这一时期奠定坚实基础。在某种意义上讲，这一时期对青少年的教育具有战略意义。

初中生的生理和心理发育特点

初中阶段是少年期向青春期过渡时期。这一时期，是青少年身体发育和心理发展的最迅猛的突变时期，是断乳后的第二个发育高峰期。家长会发现，这一时期学生身体发育特别快，身体各器官都急剧变化，甚至一个暑假都会有很大变化，女生尤其显著。这时的初中生，从背后看象小大人，从前面看一副稚气脸还象小孩。从心理上讲，十四五岁进入人生第二断乳期。他们自觉自己长大，开始独立思考问题，总想模仿大人做事说话，但又很不成熟，易于激动，有时还会闯祸。这一时期家长即要关心、教育，严格要求，又不要唠唠叨叨。注意培养学生自治、自学、自理、自强能力，使学生多吃点苦，多一点锻炼、磨炼。俗话说：吃得苦中苦，方为人上人，我们换个说法：吃得苦中苦，方为接班人。家贫出孝子，逆境出人才，有学生作文写得很好：“妈妈：你少爱我一次！”

现通过一张表格，介绍一下青少年身心发展情况，供家长参考。

青少年身心发展阶段情况简表

身心特点	年龄特点	小学阶段（六～十二岁） （童年期、学龄初期）	初中阶段（十二、三～十五、六岁） （少年期、学龄中期）	高中阶段（十五、六～十八、九岁） （青年前期、学龄晚期）
	概况	比较稳定，均衡发育、不完整	新的迅速增长期、性成熟期	生长速度逐渐缓慢发育趋于成熟
身体发育特点	身高	十岁男 146.08 厘米， 女 158.90	十五岁 163.38 厘米 157.76 厘米	十七岁男 168.66 厘米 女 159.70 厘米
	体重	男 34.52 女 36.92 公斤	男 48.48 斤 女 46.69 公斤	男 54.37 公斤 女 49.46 斤
	颈围	男 67.44 厘米 女 69.20 厘米	男 77.36 厘米 女 78.38 厘米	男 82.44 厘米 女 80.53 厘米

身心特点	年龄特点	小学阶段 (六~十二岁) (童年期, 学龄初期)	初中阶段 (十二、三~十五、六岁) (少年期, 学龄中期)	高中阶段 (十五、六~十八、九岁) (青年前期、学龄晚期)
	特点			
理 发 展 特 点	感知	比较笼统, 不精确	有很大发展和提高, 较细致较精确	相当精确, 能更全面更深刻地观察事物
	注意	无意注意占有优势, 注意力不稳定不持久	有目的性, 稳定性, 持久性选择性	更有目的性, 注意范围扩大, 有意注意为主
	记忆	机械记忆为主	目的性加强意义记忆发展	在理解的基础记忆为主
	思维	以形象思维为主 向抽象思维过渡	抽象逻辑思维 能力日益发展	能运用概念、判断、推理、进行抽象逻辑思维
	感情	外露明显, 波动性大	比较外露, 日益深化	稳定、内化 (内向)
	意志	薄弱、自控能力差	有所发展 克服困难的意志增强	具有较坚强的意志
	世界观	尚未萌芽	开始萌芽	逐步形成
	理想	模仿性强	理想朦胧多变 缺乏稳定性	选择生活道路, 考虑志愿有现实性和严肃性

中学培养目标和对学生的素质要求

根据教育方针的要求, 应培养学生成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人, 成为跨世纪的具备多种能力的未来人才, 成为有理想, 有道德, 有文化, 有纪律的“四有新人”, 具备工作、劳动、学习、科研、生活、社交和开拓能力的有用之才。

学校的办学方针是: 正规办学, 从严治校, 德育为首, 教学为主, 加强训练, 改革创新, 提高素质, 全面育人。

学校的培养目标有两句话: 即向高一级的学校输送合格新生, 又为四化建设培养有用人才, 这也是中学教育的双重任务。学生毕业后有两条路: 1 升学, 进一步深造; 2 劳动就业, 参加工作。

为了达到这样的培养目标, 就要求学生全面提高政治思想素质, 心理素质, 文化素质, 劳动素质, 艺术素质, 使每位学生的

思想、智力、能力，身体都得到发展，全面学好各门功课，具体要求学生有坚定正确的政治方向，练好各方面的基本功。如打好语文读、写、听、说基本功，外语打好认、读、说、写的基本功等，还要培养学生养成各种良好的习惯，如早起、晨锻、午休、认真读书、写字、做事的好习惯。总之，要注意培养学生的非智力因素，其中包括正确的思想，高贵的品质，远大的理想，高尚的情操，广泛的兴趣，坚定的意志，独立的性格，良好的习惯，科学的学习方法，以促其成才，使其终身受用。

搞好学校、家庭、社会三结合教育

青少年生活的环境不外乎有社会、家庭、学校等方面。我们要通过各方面的努力形成对青少年的保护性环境，促其健康成长。我们认为，这是学校、社会、家庭义不容辞，责无旁贷的共同责任。

家庭是孩子的第一所学校，家长是子女的第一任教师。家长的支持、配合、关心、教育是十分重要的，也是非常有效的。家长通过大量、经常、细致的工作，在各方面对子女进行培养教育，必将奠定子女将来做人、生活、工作、学习、成才的基础。希望家长同志在下列各方面给学校做好配合工作。

一、参加家长学校的全部授课，做到不迟到，不早退，不缺席，有事请假，授课时注意听讲，平时认真阅读家长学校教材，写家教心得体会。

二、对孩子全面关心，严格要求，用科学的方法教育孩子，做到勤督促，多鼓励，多接触，多了解，对症下药。家长还要以身作则，作出榜样。

三、注意观察学生的思想发展动态，接触哪些人，有哪些兴

趣，习惯和异常现象；不打骂、不矫惯、不溺爱、循循善诱，发现缺点错误，耐心说服教育。做到晓之以理，动之以情。

四、艰难困苦，玉汝以成。多给学生磨炼机会，多吃点苦，多分配干点家务活，并保证休息、睡眠和营养，适当增加智力投资，积极支持学生参加社会实践活动。

五、经常保持与学校和老师的联系，工作做到“第一个危险信号”出现之前。善于发现学生特长、爱好和闪光点，因势利导，促其成才。

家长要主动架起与学校联系的桥梁

林华彬

家长们总是千方百计地把自己的子女送进重点中学，即使不是重点，也尽力地选一所较好的学校。设或进了普通中学，也要打听一下有关任课教师的情况，总希望自己的子女让好老师教。家长的心理活动很明显，进了重点中学，或者普通中学的重点班，那自己就认为孩子进了保险箱，一切有学校、老师，当家长的大可少问或不问了，如果家长出于对学校，老师的相信，也无可指责。其实不然，特别是文化水准较低的家长，在他们的思想上认为，孩子进了学校，那是学校校长，老师的事，孩子由他们代我们管。

具有这种想法的家长占有相当的比重，他们对目前的学校教育缺乏明确的认识。教育不能单凭学校一方面的力量，还要借助