

JIA TING
JIA OU
GAN GUA O

• Ⅲ • 中学分册

家庭教育 纲要

席家焕主编

中国妇女出版社

家庭教育纲要

• III •

中学分册

席家焕 主编

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

- 责任编辑 杨南莺
- 封面设计 刘亚非
- 版式设计 吕 青

家庭教育纲要

JIATING JIAOYU GANGYAO

中学分册

席家焕 主编

中国妇女出版社出版 新华书店经销

湖北省荆门市印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 9.6印张 250千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数:1—7000

ISBN7—80016—642—2/G·392 定价:4.50元

《家庭教育纲要》编委会

主 编	席家焕		
副主编	黄解放	张国元	
	王新宇	吕友智	
编 者	(姓氏笔画为序)		
	王新宇	卢家凡	乔文林
	吕友智	刘圣权	李尚学
	李祖圣	张国元	张承忠
	张家好	周五一	周崇典
	席家焕	黄解放	

序

邹时炎

家庭，是孩子的第一所学校；父母，是孩子的第一任教师。家庭教育，包括父母对孩子的种种有意无意的引导和影响，对孩子的启蒙、成长、成才起着不可估量的作用。古人云：养不教，父之过。养子、教子，把孩子教育培养成有用之才，这既是父母对子女的爱心，也是父母的一种天职。家庭教育重要，正如鲁迅先生所说：“生了孩子，还要想怎样教育，才能使这些生下来的孩子，将来成为一个完全的人。”

我国有两亿以上的家庭，抚养教育着三亿以上的少年儿童。他们是祖国的希望和未来，他们的状况如何，关系到祖国的前途，民族的命运，社会主义现代化事业的成败。因此，党和国家极为重视少年儿童的健康成长，一再号召每个家长都要教育好子女，并提倡通过各种途径，提高家庭教育子女的责任感，帮助家长提高家庭教育水平。同时，还通过法律和社会舆论来规范家长对其子女的教育，强调把社会主义精神文明建设落实到每个家庭，充分发挥家庭的教育职能。

令人欣喜的是，随着社会主义物质文明与社会主义精神文明建设的不断发展，越来越多的家长开始重视对孩子的教育培养，并以强烈的责任意识，进入了“第一任教师”的角色位置，为了教育好自己的子女，不少家长在潜心研究家庭教育理论，探讨教育途径，切磋

教育艺术；许多学校和地方相继成立了家庭教育委员会或家庭教育研究会；开办了家长学校，组织家庭教育咨询，举办家庭教育讲座，出版家庭教育的书、刊，等等。正是由于家庭教育的蓬勃开展，现在迫切需要的，就是要更多更好地给热心家庭教育的家长、实际工作者以科学的培训与指导。

《家庭教育纲要》正是在这种情况下问世的一部有意义的家庭教育指导用书。它的最大特点，就是较好地运用了系统论的方法，对家庭教育进行了全方位的研究，并把它作为一项系统工程来设计，因此，它不是一般理论的介绍或释疑解难，而是与学校教育、社会教育同步的、系统科学的家庭教育的指导。《家庭教育纲要》紧紧把握了中小学、幼儿园的培养目标和家庭教育的特点与规律，按照儿童年龄特征和教育的基本要求，分成学前、小学，中学三册单独成书，每册的基本内容按生理心理特征、生理心理保健，家庭德智体美教育、家长的教育艺术等几方面构成框架，且每方面的教育内容在各册之间又保持纵向的有机衔接，使其体现教育的层次性、系统性和实用性。这种把家庭教育作为一项系统工程的总体设计，还是具有新意的。

这部《家庭教育纲要》的出版，不仅将对广大家长进行家庭教育给予热忱帮助，而且对我国家庭教育的理论研究与实际工作也是一份奉献。因此，我祝贺《家庭教育纲要》的出版，愿此书能成为广大家长和从事家庭教育工作的同志的良师益友，成为合格家长走向成功的台阶！

一九九一年九月五日

前 言

家庭教育,是对人的一生最早起作用,并将终身发生深刻影响的教育。家庭教育的重要,愈来愈被更多的家长所认识。为了教育好自己的子女,广大家长迫切需要给他们以科学的方法论指导。

诚然,已有不少研究家庭教育的同志先后编印了一些关于家庭教育的著述和资料,这对指导和推动家庭教育工作起到了积极的作用。但我们考虑的是,家庭教育作为教育的一种基本形态,有它自身的特点与规律,应作为一个系统工程来研究,而作为一项系统工程的家庭教育的指导用书,不应只是一般理论的介绍或释疑解难,而应是和学校教育、社会教育同步的系统科学的家庭教育纲要的指导。有鉴于此,我们依据中小学、幼儿园的培养目标和家庭教育的特点与规律,在经过几年精心准备的基础上,组织编写了这本《家庭教育纲要》,以奉献给广大热心家庭教育的家长和教育工作者。

在编写过程中,承蒙不少专家、学者的热忱帮助,尤其是张儒芝、吕青、赵伟士同志给予了大力支持和具体指导。我们还从一些书籍杂志中引用了一些资料,在此一并致以诚挚的谢意!

感谢国家教委副主任邹时炎同志特为本书作序!

编者

1991年9月

目 录

第一章 青春期的生理和心理.....	1
第一节 青春期的生理发育.....	1
一 青春期的形态发育.....	1
二 青春期的功能发育.....	4
三 青春期的内分泌.....	6
四 性器官和第二性征的发育.....	8
第二节 青春期的心理发育.....	13
一 痛苦的“断乳期”.....	13
二 自我意识的猛醒.....	15
三 性心理的发展.....	17
四 友谊需求的增加.....	19
第二章 生理保健教育.....	21
第一节 青春期卫生常识指导.....	21
一 男性青春期保健.....	21
二 女性青春期保健.....	25
三 其它方面的青春期保健.....	30
第二节 保护体型.....	36
一 青春期健美的标准.....	36

二	正确指导健美锻炼	37
三	保持正确的体姿	38
四	保护体型的卫生指导	40
第三节	饮食与生活保健	42
一	青春期需要的营养	42
二	青春期的四季饮食	45
三	饮食卫生指导	49
第四节	用脑卫生	52
一	学习与脑能量的供应	52
二	调节大脑的最佳方式	54
三	科学健脑的方法	56
第三章	心理健康教育	58
第一节	情绪情感与健康	58
一	什么是情绪与情感	58
二	情绪情感与生活	60
三	紧张状态与健康	62
四	不良情绪的心理调节	63
五	健康情绪的培养	66
第二节	良好意志品格教育	69
一	中学生意志行动的一般特征	69
二	意志品质与成长	72
三	良好意志品质的培养	73
四	孩子意志弱点的对策	74
第三节	性格发展的教育	79
一	对孩子性格类型的测定	79
二	性格与成才	84
三	中学生性格结构的发展	85
四	开放性格的培养	88

五 坚强性格的培养	90
六 不良性格的改塑	93
第四节 中学生心理疾患的防治	98
一 中学生心理健康的标准	98
二 常见的心理疾患及其成因	100
三 中学生心理疾患的防治	103
四 心理健康的家庭氛围	107
第五节 中学生的心理保健	108
一 中学生心理保健要点	108
二 心理保健技术指导	112
第四章 社会化教育(上)	125
第一节 中学生的理想与未来	125
一 教育孩子火热地对待人生	125
二 帮助孩子树立正确的理想	127
三 报国之责的家庭教育	131
四 培养社会责任感	133
五 现实家庭角色与未来社会角色	135
第二节 伦理道德教育	138
一 孝敬父母教育	138
二 社会主义人道主义教育	139
三 公民道德和社会公德教育	141
四 热爱集体、维护集体利益的教育	146
五 合理需要教育	149
六 羞耻心教育	151
七 言行一致的教育	153
八 男女同学的友谊与爱情问题的教育	154
九 行为规范的家庭教育与训练	158
第三节 劳动教育	161

一	热爱劳动和勤劳致富的教育	161
二	尊重劳动人民的教育	164
三	艰苦奋斗的教育	165
四	协助学校进行社会实践指导	168
第五章	社会化教育(下)	170
第一节	人际交往的家庭指导	170
一	告诉孩子该交什么样的朋友	170
二	教给孩子的为友之道	172
三	培养孩子的社交能力	174
第二节	法制与纪律教育	178
一	强化孩子的法纪观念	178
二	家长言传身教的影响	180
三	谨防孩子的越轨行为	181
第三节	中学生的非常期教育	182
一	出现“心理断乳”现象时	182
二	在重大社会事态面前	183
三	出现重大家庭事故之后	184
四	获得成绩和荣誉之后	186
五	孩子对异性产生了爱慕时	187
六	高考或中考落榜后	189
七	首次发生越轨行为后	191
第四节	现代观念教育	192
一	价值观念	192
二	自强观念	195
三	民主观念	196
四	法制观念	198
五	时效观念	199
六	竞争观念	200

七	群体观念·····	202
八	职业观念·····	204
第六章	成才教育·····	206
第一节	成才贵品格·····	206
一	教育孩子学会做人·····	206
二	家长对子女成才的期望·····	207
三	注重非智力因素的培养·····	208
第二节	智力的开发与培养·····	211
一	中学生智力的特点·····	211
二	培养观察能力·····	212
三	培养记忆力·····	213
四	培养思维能力·····	215
五	培养创造能力·····	217
第三节	才能的发现与培养·····	218
一	兴趣中孕育着才能·····	218
二	培养表达能力·····	220
三	培养应变能力·····	222
四	培养自学能力·····	224
五	培养操作能力·····	225
六	发展个性特长·····	226
第四节	学法指导·····	228
一	预习方法的家庭指导·····	228
二	听课方法的家庭指导·····	230
三	作业方法的家庭指导·····	231
四	复习方法的家庭指导·····	233
五	课外阅读的家庭指导·····	234
六	应考方法的家庭指导·····	236
第七章	家庭审美教育·····	239

第一节 培养审美情趣·····	239
一 仪表美·····	239
二 道德美·····	241
三 艺术美·····	242
四 自然美·····	244
五 环境美·····	245
第二节 发展创造美的能力·····	246
一 培养表现美的能力·····	246
二 培养艺术作品的创造能力·····	248
第八章 家长的素养·····	251
第一节 对孩子的理解和尊重·····	251
一 孩子面临的问题和苦恼·····	251
二 两代人的心理冲突·····	253
三 做子女的知音·····	255
四 父母要成为孩子的良师益友·····	259
第二节 家长的基本素养·····	261
一 好家长应具备的心理品质·····	261
二 好家长应具备的文化素养·····	264
第三节 家长的言传身教·····	267
一 家长言表风度的影响·····	267
二 家长非语言的作用·····	269
三 优化家庭环境·····	271
四 建立良好的家风·····	272
五 正确建立家长威信·····	273
第四节 家长与学校的联系·····	275
一 家长的校访·····	275
二 怎样参加家长会·····	278
三 家庭与学校教育的一致性·····	280

第五节 家长的教育艺术.....	282
一 灌输教育法.....	282
二 疏导教育法.....	284
三 现身说服法.....	286
四 实践教育法.....	287
五 目标激励教育法.....	289
六 对比教育法.....	291
七 正强化教育法.....	292
八 综合教育法.....	295

第一章 青春期的生理和心理

青春期是少年期和青年初期的总称。年龄一般为 12 岁至 18 岁,相当于中学阶段。这个时期,是人的一生从儿童期向成年期过渡的重要时期,是身体和智力发展的高峰阶段,也是人生历程中最充满生机,具有蓬勃向上发展趋热的黄金时期。这个时期,家长对孩子教育的责任更重、难度更大。作为家长,要想成功地对孩子教育,首先应了解青春期孩子的生理与心理。

第一节 青春期的生理发育

一 青春期的形态发育

男、女孩进入青春期后,身体快速增长,出现了人生第二次生长突增,男女体型也有显著变化,形成了真正的两性分化。通常用来评价形态发育的指标有身高、体重、胸围、肩宽、上臂围、大腿围、骨盆宽等,男女孩的突增表现不尽相同。

身高反应了骨骼发育的情况,体重反应了骨骼、肌肉和脂肪发育的综合情况,两者都是生长发育的基本指标(表 1—1)。在青春期,人的身高增长速度很快。一般女孩子从 12~13 岁进入青春期,到 19~23 岁时,身高约增长 12 厘米;男孩从 14~15 岁进入青春

期,到 20~24 岁时,身高约增长 20~25 厘米。基本上他们的身高增长形态是在一个短时期内长得非常迅速,就象雨后春笋一样,一转眼就高出了一截。但是有些孩子在这一段时期内身高增长过快,身材比一般成人还高;另一些孩子则身高增长极其缓慢,虽然年龄增加了,但是身材却比同龄人矮小。那么什么样的身高才是正常的呢?

影响身高的因素有种族、遗传、地理气候条件、疾病、营养和体育锻炼等方面。因此,身高常可因地区、性别、年龄等情况不同而出现差别。例如,7~17 岁的孩子中,城市男孩比农村男孩高 5.7 厘米,城市女孩比农村女孩高 5 厘米,而我国北方人男女身高分别比南方人高 1.6 厘米和 1.2 厘米。所以即使出现某些孩子的身高与同地区、同年龄、同性别的孩子平均身高相比偏高或偏矮,一般也都属于正常范围。

随着身高的增长,孩子的体重也在不断地增加,在青春发育期,每年平均要增加 15 市斤左右。体重也常因地区、性别、年龄等情况不同而出现差别。例如 7~17 岁孩子的体重,城市男孩比农村男孩重 2.9 公斤,城市女孩比农村女孩重 2.2 公斤。而我国北方人男女体重比南方人重 1.7 公斤和 1.2 公斤。因此,某些孩子的体重即使比同地区、同年龄、同性别的平均体重偏重或偏轻一些,也是正常的。除非是由于某些疾病引起的过分消瘦或肥胖,这就要查出病因对症治疗了。至于在青春期的女孩中发生的略为肥胖的现象,则是一种生理现象,家长和孩子不必为之惊慌。

胸围是测量孩子生长发育和青春发育的重要指标之一。胸围表示胸廓的容积及胸部骨骼、肌肉和脂肪层的发育情况,它在一定程度上说明身体的形态及呼吸器官的发育情况,并间接地反映肺活量的大小和体育锻炼的效果。

根据我国青少年体格发育的调查,青少年的胸围,男大于女,城市大于乡村,但是在城市中有些瘦长体型的孩子,胸廓发育较

差,胸围和肺活量明显减小,他们的体质较差,平时缺少锻炼,所以极易患病。因此,家长应该对孩子的胸围发育引起关注和重视。

肩宽和上臂围的发育情况是,男孩的生长时间长,突增幅度大,实际增长值比女孩高。以肩宽为例,男孩的突增波峰高、波幅宽,女孩则低而窄。男孩 11~14 岁期间每年增加 1.45 厘米(最高峰 1.6 厘米/年),女孩同一期间每年只增加 1.03 厘米(最高峰 1.3 厘米/年)。所以随着年龄的增长,男女肩宽的差距越来越大,21 岁者平均相差达 4.0 厘米。同理,21 岁时男孩比女孩上臂围要宽 2.2 厘米。

大腿围和骨盆宽却不是这样。以大腿围为例,女孩的突增波峰高而且宽,在 11~12 岁期间平均增长了 11.2 厘米(最高峰为 2.3 厘米/年);而男孩在同一期间只增长了 9.6 厘米(最高峰为 2.0 厘米/年)。所以,女孩各年龄时的平均值一般都超过男孩。

正是由于男女孩在青春形态发育中的不同表现,才最后形成了成年男子身材较高、肩膀较宽、肌肉发达,而成年女子身材较矮、下肢短粗、体肤丰满的不同体型。

1979 年我国 11—17 岁城乡男女生长发育三项指标均值表
表 1—1

性 别	年 龄		11 岁	12 岁	13 岁	14 岁	15 岁	16 岁	17 岁
男	身高	城市	139.9	145.2	151.8	158.3	163.8	167.0	168.6
	(厘米)	乡村	133.8	138.9	144.1	150.7	157.0	161.8	164.4
	体重	城市	30.5	34.0	38.6	44.1	49.0	52.5	54.8
	(公斤)	乡村	28.0	31.0	34.4	39.2	44.5	49.1	51.7
	胸围	城市	64.8	67.2	70.5	74.2	77.8	80.5	82.3
	(厘米)	乡村	64.1	66.2	68.7	71.9	75.7	78.8	80.9