

家庭教育： 给孩子成长的力量

丛书主编 ◆ 张 蕾

本册主编 ◆ 曾 莉 康 宁



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家庭教育:给孩子成长的力量.高中阶段/张蕾主编.--
青岛:青岛出版社,2019.6

ISBN 978-7-5552-8018-7

I. ①家… II. ①张… ②曾…康… III. ①高中生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第030055号

本书为青岛市妇女联合会研究项目成果

书 名 家庭教育:给孩子成长的力量(高中阶段)
丛书主编 张 蕾
本书主编 曾 莉 康 宁
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
策划编辑 谢 蔚
责任编辑 丰雅楠 常笑予
版式设计 阅优文化传媒
封面设计 夏 琳
制 版 青岛佳文文化传播有限公司
印 刷
出版日期 2019年6月第1版 2019年6月第1次印刷
开 本 16开(710mm×1000mm)
印 张 14.75
字 数 295千
书 号 ISBN 978-7-5552-8018-7
定 价 36.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话:4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别:家庭教育

编委会

特邀顾问 孙云晓

丛书主编 张 蕾

副主编 郭金鸿 傅 平

王 茹 鞠晓辉

本册主编 曾 莉 康 宁

撰稿人 曾 莉 康 宁 黄艳艳

李红梅 吴宏丽 王克伟

马小清

序

PREFACE

家庭教育特别需要案例法指导

我是1978年离别家乡来北京工作的青岛人，40年来始终与家乡保持着密切的联系。因为我一直在做儿童教育和家庭教育的研究工作，与青岛市妇联和青岛市教育局更是保持着热线联系。令我刮目相看的是，青岛不仅扎扎实实地推进本地的家庭教育指导工作，而且有勇气探索一些关系家庭教育全局和学术前沿的重要课题。例如，2018年9月，青岛市妇联和青岛市教育局积极协助中国教育学会，出色地承办了第十九届海峡两岸家庭教育学术研讨会；青岛市妇联还邀请我参加家庭教育指导师培训用书的研讨，并且促成了“家庭教育：给孩子成长的力量”系列图书（共8种）的编写和出版工作。

众所周知，编写家庭教育读物是一件难事，而编写家庭教育指导师培训用书更是难上加难。即使专门的科研机构，要想完成这一任务也并非轻而易举。我在中国青少年研究中心做过近30年的研究工作，在十几年前主编过《家庭教育指导师培训教材》（内部版），对此深有体会。所以，我曾经对家乡青岛的有关部门勇于担此重任感到有些担心。但是，当我仔细阅读了这套经过

反复打磨的、沉甸甸的书稿清样后，疑云顿消，欣喜有加，从内心里祝贺家乡的家庭教育事业又迈出了可喜的一步！

我为什么欣赏这套家庭教育指导师培训用书呢？或者说，这套图书为什么会取得成功？我以为至少有以下三个关键因素。

一、从实际出发，采取案例法教学

翻开这套书，映入我眼帘的不是枯燥的理论思辨，也不是单纯的技巧演绎，而是100多个家庭小故事，一个个生动鲜活的案例故事，读起来栩栩如生，引人入胜，发人深省；案例故事之后有理论分析和教育方法的探索，深入浅出，科学实用——看得出这是一批颇具专业背景的专家、学者和老师，为教学而精心打造的；案例分析之后有“引以为戒”和“举一反三”等环节，对解决一些困扰人们已久的家庭教育难题提供了一些恰当的思路，令人心目中泛起层层涟漪。在我看来，这套书最大的亮点和成功之处，即在于用案例教学的方法，把理论和实践有机地结合起来。

二、跨界合作，集体攻关

家庭教育是一门千头万绪、包罗万象的学问，要编写一套好的家庭教育用书，没有多学科、多领域的专家精诚合作是难以想象的。这套书由46位热爱家庭教育的专家编写完成，编写团队涵盖老、中、青三代，其中有大学教授，有资深的医学专家，有中小学教师；大学教师占编写团队人员比例的48%，医学专家占13%，高中教师占21%，初中和小学教师占18%，另外还有高级律师1位，知识范围和涵盖的学科较为全面。在接近两年的时间里，编委会召开了50多次大大小小的研讨会，对每一个课题都反复斟酌，对每一则案例都用心呈现，理论分析深入浅出，教育对策有理有据。其中，

丛书主编张蕾老师是青岛职业技术学院心理学教授，也是我多年的老朋友。她从事家庭教育 30 余年，一直致力于教育理论与实践的结合，坚持让理论富有温度、让教育回归生活的信念，由她作为这套书的主编可谓实至名归。

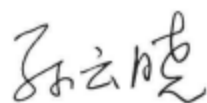
三、领导有力，各方支持

“家庭教育：给孩子成长的力量”系列图书是在青岛市妇联、青岛市民文办和青岛市教育局的统一部署和直接领导下完成的一套家庭教育指导师培训用书。在图书的策划、编写过程中，各单位特别是青岛市妇联给予了大力支持。在青岛市妇联的关心和领导下，丛书编委会充分挖掘全市家庭教育方面的各种资源，积极运用丰富的家庭教育实践经验，最终使这套书得以以比较完美的面貌与广大读者见面。

这套书之所以能取得成功，除了上述各项原因之外，还有一个极为重要的因素，那就是家庭教育进入新时代，进入一个前所未有的“黄金时期”，受到党和国家的高度重视，家庭、学校和社会都迫切需要符合时代发展的家庭教育指导。在 2018 年 9 月举行的全国教育大会上，习近平总书记指出，办好教育事业，家庭、学校、政府、社会都有责任；家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好“人生第一课”，帮助扣好人生第一粒扣子。这套书体现了党中央倡导的教育宗旨，出版得很及时，也充满正能量；这套书也很接地气，实操性很强，因为是以家庭小故事为主线展开的，生动有趣，老少皆宜，适合各种职业和不同文化程度的家长阅读，有很大的推广空间。

可以预见，如果保持这样一种认真负责和勇于探索的精神，如果保持这样一种将理论与实践紧密结合的原则，家庭教育指导师培训工作一定会

扎实推进，家庭教育指导工作一定会受到千家万户的欢迎。“家庭教育：给孩子成长的力量”系列图书既然是公开出版的家庭教育指导师培训用书，我想从中受益的除了全国的家庭教育工作者，还包括广大的家长朋友。如果能够实现这一美好的愿望，那将是对本套书及其编写团队最高的褒奖！



中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员
中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长
首都师范大学特聘教授

前言

FOREWORD

“家庭教育：给孩子成长的力量”系列图书是在青岛市妇联统一部署和直接领导下完成的一套家庭教育指导师培训用书，是贯彻习近平总书记重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风思想的重要举措；是“从家庭做起，从娃娃抓起”，把社会主义核心价值观转化为人们的情感认同和行为习惯的具体实践；也是贯彻全国妇联家庭教育培训工作要求，引导广大家长为国教子、立德树人，提高家庭教育整体水平的实际行动。

本套图书基于家庭教育的大政方针和家庭教育的基本理论，结合家庭教育的实际需求和家庭教育的成功经验，从健康、品德、情感、学业和习惯五个方面立体架构，纵向贯穿；从家庭教育中发生的案例故事，以及对案例的理论分析、感悟点赞、专家支招等六大环节横向延展，使家长从正反两方面深入思考，更新理念，触动情感，掌握方法，切实解决好家庭教育中的难题，提高家庭教育的能力，传承好家风，建设好家庭，实施好家教，培养好孩子。

本套图书的内容涵盖较广，包括生理健康和心理健康方面的指导、教育，家国情怀的培养，社会主义核心价值观教育，劳动教育，同伴教育，性别教育，以及对金钱、对消费、对规则的

态度教育；也包括道德感、理智感、美感教育，亲情、友情、同情心、正义感以及爱的教育；还有回归自然、热爱自然，对科学情趣、阅读兴趣，求知欲、好奇心的培养、保护和激发等；在学业方面，包括学习动机、学习兴趣、专注力、幼小衔接、陪读、考试、升学、课外辅导、学业规划等方面的教育，还包括良好的学习习惯的培养教育。此外，这套书还涉及了网络时代的电子产品接触、“二孩时代”的教育问题和隔代抚养等新的家庭教育问题。

本套图书根据家庭教育的年龄阶段标准划分，共8册，分别为：0～3岁阶段读本、3～6岁阶段读本、小学低年级阶段读本、小学中年级阶段读本、小学高年级阶段读本、初中阶段读本、高中阶段读本、大学阶段读本。各分册既可以独立成册，又与全套图书浑然一体。

本套图书最大的特色是以案例故事为主线展开论述。本套图书共有100多个家庭小故事，是编著者在家庭教育的实践中，搜寻整理出来的最具典型性、现实性和有效性的家庭教育案例。它以微小说的形式呈现出来，在此基础上进行理论分析，渗透专业知识，引导家长发现教育规律，掌握教育原则，学会教育方法。因为这些故事就发生在我们身边，生动有趣，因此使得这套书有温度、接地气，充满正能量，适合不同文化水平和职业特点的家长学习。案例中所蕴含的知识非常丰富，有很多分析可以直接应用在家庭教育中，有很强的可操作性。

这套图书由46位热爱家庭教育的老、中、青专家编写而成，其中大学教师占48%，医学专家占13%，高中教师占21%，初中和小学教师占18%，还有高级律师1名。他们当中有教授、博士生导师，有中小学班主任，有大学心理健康教育中心的专职教师，有刚刚“升格”为祖辈的前辈，也有年轻的“二孩爸妈”。无论是从学科角度、年龄角度，还是从工作范

国的角度看，结构都非常合理。他们有良好的专业背景和家庭教育经验。在接近两年的时间里，编写团队满怀深情，废寝忘食，经过几十次大小研讨会的深入研讨，对每一个课题都反复斟酌，对每一则故事都用心呈现，理论分析深入浅出，教育对策有理有据，聚焦细节。本套图书的特色可以概括为以下四句话：看故事生动有趣，读解析入情入理；爱孩子教育得法，促成长三代获益。

关于本套图书的几点说明：

第一，书中的小故事是对当前家庭教育中普遍存在的问题进行归类整理、精心提炼而成的，与真实具体的人或事无关；故事中所用人名皆为化名，如有情节相似或名字相重的，纯属巧合。

第二，家庭教育中的新情况新问题会不断出现，因此本书有续写的可能，请勿模仿本套图书的体例。本套图书已申请专利，侵权者将承担法律后果。

第三，本套图书的编著专家团队：

主 编：张 蕾（青岛职业技术学院教育学院教授）；

副主编：郭金鸿（青岛大学家庭与社会发展研究中心副主任，教授）；

傅 平（青岛大学医学院教授，儿童医院主任医师）；

王 茹（青岛成长家庭顾问有限公司首席咨询师）；

鞠晓辉（青岛职业技术学院教育学院副教授）。

分册主编：

0～3岁阶段，吕 梦、尹海兰、孙 欣；

3～6岁阶段，匡桂芳、王梓楠、夏 颖；

小学低年级阶段，刘启辉、苏 霞；

小学中年段阶段，郑 航、鞠晓辉；

小学高年级阶段，王 茹、王美丽；

初中阶段，于明东、松 梅、张立琴；

高中阶段，曾 莉、康 宁；

大学阶段，吴连海、乔 莉、胡军辉。

由于水平有限，时间仓促，书中可能存在许多不足与缺憾，我们将在广大同仁和读者的关怀、指导下，在使用过程中不断加以改进和完善。请广大读者提出宝贵意见！

丛书编委会

2018 年 12 月

目录

CONTENTS

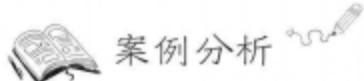
- | | |
|-----|-----------------------|
| 第一课 | 父母适时放手 助推孩子成长 / 001 |
| 第二课 | 家校合作 共育英才 / 011 |
| 第三课 | 尊重边界 智慧陪伴 / 021 |
| 第四课 | 学习动机正确 发展后劲十足 / 031 |
| 第五课 | 了解交往特点 促进同伴友谊 / 041 |
| 第六课 | 学会合理比较 养成专注习惯 / 051 |
| 第七课 | 共商目标设定 父子携手同行 / 061 |
| 第八课 | 了解孩子需求 合理利用网络 / 071 |
| 第九课 | 日常生活重小节 习惯养成筑大德 / 081 |
| 第十课 | 培养自主学习 破除辅导迷信 / 089 |

第十一课	消费重在合理 理财以俭养德 / 099
第十二课	共同面对丧失 抚平心理创伤 / 107
第十三课	启动家庭体育 保障孩子健康 / 117
第十四课	全面合理期待 远离考试焦虑 / 127
第十五课	注重内外兼修 书写美好人生 / 137
第十六课	提升爱的智慧 激发生命潜能 / 147
第十七课	走出体像困扰 悦纳自我形象 / 157
第十八课	改变错误归因 科学解读粗心 / 167
第十九课	尊重自主发展 引导未来职业规划 / 179
第二十课	良好沟通重倾听 习得尊重为共赢 / 189
第二十一课	打破完美束缚 释放身心潜能 / 199
第二十二课	亲情赋予正能量 智慧陪伴“跨高原” / 209
附录	经典家书中的家教智慧 / 1

第一课

父母适时放手
助推孩子成长





案例分析

当孩子初出“暖巢”

张颖是一名工程师。她的老公是一名军官，在女儿佳宁上小学一年级的時候，他被调到了济南。张颖因为要照顾年迈的父母，没有随他去济南，一直和女儿生活在青岛。从小学到初中，佳宁在家除了学习外，其他所有的事情都由妈妈和姥姥一手包办。

高一军训，佳宁每天晚上睡前都会给妈妈打电话，哭哭啼啼地告诉她多么想她和姥姥。军训结束那天，张颖早早地来到学校门口，女儿飞奔而来，抱着她，号啕大哭：“妈妈，我好想你呀，想姥姥，想我的玩具熊。”张颖紧紧地接着女儿，禁不住潸然泪下。

正式开学那天，张颖帮女儿把宿舍里所有东西收拾好，才抹着泪，恋恋不舍地离开。女儿每周要在学校住五个晚上，周六下午回家。开学后女儿依然是每天晚上偷偷躲在阳台上给张颖打电话，诉说着她的种种不适：“妈妈，我觉得太不习惯了，她们都不喜欢我，没有人和我玩儿。”张颖一边抹着眼泪一边安慰她：“宝贝儿，你不是还有晓妍吗？她可是你的好闺蜜呀！”“可是，我们俩又不是同一个宿舍！我好想你，你明天中午来看我吧！”没法子，张颖只好每天中午去一趟，给女儿带点儿吃的，和女儿聊会儿天。女儿每次都是抹着泪和她告别。第一周终于熬过去了。

周日下午该返校了，女儿磨磨蹭蹭地不下楼，抹着眼泪说：“妈妈，你帮我请个假，我明天早晨去学校好不好？”看着女儿满是泪水的脸，张颖的心软了……

张颖以为过几周女儿就会适应学校的生活。可是没想到第二周、第三周……每个周末女儿都不愿意返校，都逼着她跟班主任请假。张颖这才意识到问题的严重性，有点儿不知所措：一方面张颖心里实在舍不得女儿每天哭哭啼啼；另一方面她也很希望女儿能够早些融入高中生活，交到朋友。

张颖一筹莫展，突然想到了在华东师范大学读心理学研究生的表妹。听了她的诉说，表妹认真地对张颖说：“姐，这不光是孩子不适应的问题，也是你的问题。孩子不适应，你作为家长得想办法帮助她。从心理学上讲，佳宁正在经历的叫分离焦虑。从出生到结婚成家，孩子在一次次的分离中成长。我觉得你首先应该学会向佳宁说不，然后再慢慢来。”张颖虽然心里不是很服气，但也觉得表妹说得有道理，她随后便在家读起了表妹推荐的心理学书籍。

又一个周末到了，女儿又提出让张颖给她请假。张颖狠下心来说：“你们马上就要月考了，你要早点儿返校好好准备。”女儿的眼泪一下子流下来，张颖装作没看见，拿着车钥匙下楼。女儿磨蹭了好久才从楼上下来。到了学校门口，女儿撒娇地对张颖说：“妈妈，那你这个周得来看我三次。”张颖沉默了一会儿，答应了。

看着女儿走进校门的背影，张颖决定行动起来。她买了一个多层的保温桶，每次去看女儿的时候都把它装得满满的。张颖让女儿把晓妍叫来，还让女儿招呼同宿舍的女孩子们一起吃。返校的时候，张颖还会让女儿带上些小零食分给班里的女生。那个周六女儿回家兴奋地跟

妈妈说：“妈妈妈妈，前天韩宇给了我一个橘子。”“妈妈妈妈，今天小君约我一块儿去打热水……”张颖趁机鼓励女儿多和同学交流，还动员女儿和同学周末一起出去进行社会实践、做义工。

看着女儿一天一天变得开朗起来，张颖也轻松了很多，自己的空闲时间也多了起来。一次，佳宁带着羡慕的口吻对张颖说：“妈妈，晓妍的妈妈在考注册会计师呢，好厉害哟！”看着女儿那崇拜的眼神，张颖忽然间感觉很惭愧——自己整天忙忙碌碌的，都没有给女儿树立一个好榜样。她决定报考在职研究生，给自己充充电，也让女儿看到她的努力。

时间飞逝，佳宁第一次期中考试成绩在班里排中等偏上，情绪有点儿低落。张颖宽慰了女儿一番，但感觉作用不明显。周日，张颖送女儿返校，遇到女儿的班主任，了解到老师想要组织同学们出去做实践活动。张颖决定利用这次活动调节一下女儿的情绪，便提出让孩子们来自己就职的集团参观。

张颖和班级家委会的家长们制订了详细的活动计划，选定在周六下午带领三十多个孩子前往参观。孩子们看着一条条整齐的流水线，叹为观止。参观结束后张颖又给他们详细地讲述了洗衣机生产线的工作原理。回到家，女儿搂着张颖的脖子骄傲地说：“妈妈你真厉害，懂那么多，我们同学都好崇拜你呢！”张颖趁机鼓励女儿：“为了这次活动，妈妈也是精心‘备课’呢！只要认真准备，你也能像妈妈一样厉害！”女儿的眼睛亮了：“妈妈，我一定好好学习，像你一样。”

为了让女儿更加独立，张颖动员女儿参加了班里课代表的竞选。最终，女儿当上了生物课代表：早读时间，她在班里巡视，督促同学们背诵；课余时间，她每天至少去老师的办公室两次，或收发作业，