

学会陪伴学会爱

家长学堂

高一

王治芳主编

山东教育出版社



家庭教育必读丛书

学会陪伴学会爱 家长学堂

(高一)

山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会陪伴学会爱：家长学堂. 高一 / 王治芳主编. — 济南：山东教育出版社，2020. 7
（家庭教育必读丛书）
ISBN 978-7-5701-1032-2

I. ①学… II. ①王… III. ①高中生-家庭教育-家长学校-教材 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第056674号

JIATING JIAOYU BIDU CONGSHU

XUEHUI PEIBAN XUEHUI AI: JIAZHANG XUETANG

GAO YI

家庭教育必读丛书
学会陪伴学会爱：家长学堂
高一
王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路321号 邮编：250001

电话：（0531）82092660 网址：www.sjs.com.cn

印刷：济南报业文新印务有限公司

版次：2020年7月第1版

印次：2020年7月第1次印刷

开本：710毫米×1000毫米 1/16

印张：16.75

印数：1-6000

字数：252千

定价：35.50元

（如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换）印厂电话：0531-87295267

前言

与孩子相遇是美丽的缘分。在平凡的日子里，亲子相伴，孩子从初中迈入高中。花开有声，成长有径，处在身心发展关键期的孩子，需要家长精心引导和栽培，为他们提供适宜成长的土壤，在他们的心灵中埋下真善美的种子，助推他们成人成才。

家庭是开启智慧、培养品德、塑造个性的摇篮。家庭教育作为人生教育的起点和基点，对孩子的未来发展有着不可估量的影响。为此，我们依据《全国家庭教育指导大纲（修订）》和《山东省中小学（幼儿园）家长学校课程指南》，研发了家庭教育必读丛书《学会陪伴学会爱：家长学堂》。

本丛书共18册，按照孩子年龄，0—18岁每年一册，按序排列，帮助家长依据孩子身心发展特点提升家庭教育水平。丛书分孩子发展、教养策略、家庭建设和合作共育（3—18岁增设）四个模块，每个模块设定若干主题，每个主题围绕典型案例展开论述。孩子发展指家长在了解孩子身心特点和成长规律的基础上促进其积极发展；教养策略指家长在科学育儿理念指导下，运用家庭教育相关知识养育孩子的方式与方法，含特殊家庭的教养策略；家庭建设指家庭成员的角色认同、家人和谐关系的构建、家庭生活资源的管理、家风家训的传承等；合作共育指家庭、学校、社会协同育人，含家长学校、家委会、社区活动等形式。丛书内容螺旋上升，多维展现不同年龄段孩子发展中的学业适应、情绪管理、行为管理及关系处理等家庭教育常见问题，帮助家长跟随孩子成长的节奏，及时更新知识结构，

提供解决实际问题的方法建议。本丛书旨在引导家长树立科学的儿童发展观，发掘孩子的积极品质，培养孩子的探索与专注、依恋与共情、表达与沟通、独立与责任、思维与创造、规则与安全、分享与合作等基本素养，为孩子提供良好的发展资源，使孩子自身蕴藏的潜能得以激发，同时帮助家长与孩子共同成长。

丛书中案例皆来自家庭生活及教学一线，具有代表性。在分析案例的同时，作者团队依据教育学、心理学、家庭学和社会学等理论，提出切实可行的建议。丛书既授人以鱼，又授人以渔，是一套难得的有梯度的科学理论指导和实操应用相结合的教子丛书。

本分册适合高一学生家长阅读。本书对高一孩子主要的日常行为与心理表现进行了总结和概括，以及归因分析，并在此基础上提出了指导策略与建议。本书期待能够帮助家长了解高一孩子的身心发展规律与特点，理解孩子日常行为与心理表现背后隐藏着的原因，了解和掌握相应的家庭教育基本技能和策略，科学合理地给予孩子指导和帮助，与学校、社会一起努力，共同引导孩子成长为未来社会的合格公民。

本丛书是山东省家校共育课程建设团队集体智慧的结晶，由教育科研部门、中小学、幼儿园和高校相关人员撰写，并经过多轮课程实验及专业人员审校。

本丛书由山东省教育科学研究院研究员王治芳策划主编，刘立新、徐继存、孙家齐等任副主编。本分册由刘莉任主编，张静、张艳平任副主编，主要编写人员有刘莉、张静、高玉真、西文防、方华、代静、孙延成、王桂桐、于娜，另有严桂清、李绪兰等参与编写。王治芳、刘莉、刘立新等修改统稿。

本丛书在编写过程中，得到省内外相关专家的指导与帮助，在此一并致谢！

<< 目录

第一篇 孩子发展

第1课	与孩子一起步入高中生活	002
第2课	协助孩子探索“我是谁”	008
第3课	助力孩子做最好的自己	016
第4课	情绪管理有妙招	022
第5课	用理想信念指引前行方向	028
第6课	挫折是成长的磨砺石	035
第7课	个性与自由不能脱离规则	041
第8课	积极支持孩子对世界的探索	048
第9课	帮孩子提高专注力	056
第10课	做孩子生涯规划的好参谋	061
第11课	合理选科是“新高考”的第一步	066
第12课	解锁高中学习之“道”	073

第二篇 教养策略

第13课	如何从“包办”到“放手”	080
第14课	用信任给孩子的成长添加“营养”	086
第15课	帮孩子树立正确的偶像观	091
第16课	用共情打开孩子心灵之锁	097
第17课	怎样与孩子好好说话	103
第18课	时间管理有方法	108
第19课	和孩子一起面对学业压力	116
第20课	帮孩子调适考试心理	121
第21课	如何看待孩子的考试失利	129
第22课	和谐的同学关系需要同理心	134
第23课	引导孩子学会健康交友	140
第24课	帮孩子提高异性安全交往能力	146
第25课	如何对孩子进行青春期性教育	151
第26课	如何规避校园欺凌的伤害	157

第三篇 家庭建设

第27课	良好的夫妻关系让孩子学会爱	164
第28课	在积极互动中构建和谐家庭	170
第29课	时刻关注孩子的心理健康	175
第30课	爱需要恰当的表达	183

第31课	与孩子共度美好佳节	189
第32课	与孩子一起做运动	194
第33课	陪伴孩子听闻书香	201
第34课	思维导图促亲子共成长	208
第35课	在合理消费的路上与孩子同行	215

第四篇 合作共育

第36课	家长是学校教育的同盟军	224
第37课	家校合作助力孩子成长	229
第38课	主动适应“互联网+”家校共育新模式	235
第39课	家委会是家校合作的桥梁和纽带	241
第40课	研学旅行是最好的社会学习	247
第41课	与孩子一起快乐做公益	253
参考文献.....		258



第一篇 孩子发展

高一是少年到青年的过渡时期，少年心理模式被打碎，成人心理模式尚未完全建立，因此高一孩子的心理呈现一种不平衡不稳定的状态。独立意向增强，自我意识发展为“理想的”和“现实的我”，并产生矛盾；心理上会出现不同程度的孤独感，情绪情感明显带有两极性，容易出现情绪波动。

在学业上，相比于初中，虽学科门类相差不多，但知识点增多，在理论性、系统性、综合性上都有较大增强，对抽象问题具象化能力及逻辑思维能力要求提高，这需要孩子尽快调整，提高心理素质，掌握科学的学习方法。

新的环境，新的课程，新的老师和同学，新的目标与任务……高一孩子的发展任务是通过自我调控和管理，重新建立起适应高中生活的新模式。家长应帮助孩子适应高中生活，学会学习与自我管理，树立正确的理想信念，进行生涯规划。本篇精心选择真实案例，对孩子的行为表现进行了分析，提供了方法与建议，供家长阅读、思考和借鉴。

第1课

与孩子一起步入高中生活

良好的开端是成功的一半。家长要想让孩子顺利、成功地走过高中这三年，在高一有个良好的开端是十分必要的。高中阶段，孩子无论是生理和心理方面，还是学习和生活方面，相比初中阶段都有较大变化。面临新变化，适应能力较强的孩子往往在学业上会进步较快，适应能力较弱的孩子在学习上容易掉队。家长需要帮助孩子快速了解和适应高一新生活，顺利度过高中适应期，为高中三年的生活与发展打好基础。



案例

最近，王林心情特别不好，每天都郁郁寡欢，而且十分敏感，只要家长询问他最近的情况，他就会很急躁，并且不愿意和家长进行交流，还总念念有词地说“还是以前的日子好”。本来一家人为他考上重点高中而高兴，但这样一个品学兼优的孩子进入高中后变化这么大，着实让家长不放心。

其实，从小学到初中，王林一直是公认的好孩子。他聪明、成绩好，还担任班干部，受到老师的重视、同学的喜爱和家长的认可。考入重点高中后，王林更是成为同学们艳羡的对象。家长为了奖励他，在暑假期间特地带他出去旅游，一起度过了一个轻松惬意的暑假。没想到进入高中后，王林的噩梦就开始了。他非常喜欢数学，可延续初中的学习方法，学起来很吃力，而周围很多同学看起来都比他轻松，比他更聪明、更优秀，这让他倍感压力。有一次，体育课后，他边拍球边走向教室，政教处值班老师发现后批评了他，警告他非运动场不

得玩“三大球”（足球、篮球、排球），并扣除了他所在班级的荣誉分。王林忽然觉得自尊心受到打击，一方面给班集体抹黑，害怕同学埋怨自己，一方面觉得自己特别丢人，而这是以前从没遇到过的。此外，王林的第一次检测成绩也不理想，他忽然发现高中并不像自己想象的那么简单……

分析

正如案例中的王林，许多高一孩子离开了熟悉的学习环境和人际交往圈，都会有一段时间的不适应，比如人际关系不和谐，感觉不再受到老师的重视，学习上不再有优势等，从而情绪低落或不稳定，表现出怀念初中的老师、同学和生活。尤其是考入重点高中的孩子，心理落差大，会更加失落。高一孩子适应困难的主要表现为：

一 难以适应新环境的变化

刚入校的高一孩子面对新面孔、新班级，内心迫切渴望建立良好稳定的友谊，但又因为彼此不了解不能立即敞开心扉，而陷入“渴望友情，却不知道如何与同学相处；渴求理解，却不知道如何理解他人”的尴尬境地。尤其是首次离开家庭的住校生，他们很容易想念家人，怀念过去的生活情境，内心倍感孤独，这是环境不适应的重要表现。

新环境往往伴随着新的规则与制度，而有些孩子可能会与案例中的王林一样，不能及时熟悉与遵守所在高中的规章制度，并因此受到惩罚，从而影响到自己的学习与生活。这种新生适应不良现象会使孩子不能很快投入到学习中去，容易导致孩子的自信心不断受挫，从而陷入恶性循环，影响孩子整个高中阶段的学习与发展。

二 难以适应新学习的变化

与初中相比，高中阶段的课程学习发生了质的变化。高中学科知识量大、综合性强、系统性强，课程学习对孩子的思维能力和自主学习能力都有较高要求。如果孩子依然沿用初中的学习方法，靠简单的机械训练，比如仅通过“题海战术”，往往很难取得理想效果。尤其是第一次检测，会让很多孩子内心受伤，甚至取得从未获得过的落后名次，让他们陷入对学习的紧张和恐惧中。

三 不能正确地自我定位

进入高中之前，很多孩子对高中生活充满憧憬与向往，但等他们真正成为一名高中生后，才发现高中生活与他们的想象有一定反差，孩子心理自然会出现失落。还有很多孩子曾经在初中的社团里是“风云人物”，步入高中后只是一名需要注重学习的普通孩子，这种巨大的角色落差不可避免地导致孩子心理失衡。

部分中考成绩较差的孩子，他们进入高中后，更希望提高成绩来证明自己的价值，树立良好的自我形象，但当努力后的结果不尽如人意时，那些希望又会被自卑和压抑取代。



建议

当孩子进入高中后，家长往往会比孩子更激动、更紧张，当孩子出现一些意想不到的变化时，家长会很着急，又不知道该怎么应对。其实，大多数孩子进入高中后，都不可避免地经历一个适应过程，在适应期内，孩子“出现问题”是一个正常现象，需要得到家长的理解与帮助。

一►与孩子一起利用假期熟悉环境

很多家长认为孩子顺利考入高中后，应该犒劳一下孩子，让他们痛痛快快地放松两个月。暑假的放松固然可以让孩子一直紧绷的神经得到舒缓，但经过调整和准备就直接进入高中，往往会造成孩子无法面对高强度的高中学习节奏，出现严重的不适应。家长可以充分利用暑期，帮助孩子对高一新挑战有一个提前认识，为孩子步入高中做好充分的心理准备。

家长可以带着孩子提前去高中校园，熟悉学校周围的环境和设施，体验学校的办学条件，了解相应的规章制度等，帮助孩子消除入学陌生感，从而快速适应高中学校生活。

如果条件允许，那么家长还可以带孩子走访高中老师和高中同学，提前了解课程设置和学习方法，提前与陌生同学友好相处。尤其是首次住校的孩子，家长需要帮助孩子多了解寝室室友的交往技巧，让孩子消除一定的入学担忧。

二►改变自身的教育方式

注意观察和了解孩子的状况。不同的家长有不同的成才观：有的家长认为，孩子通过努力进入升学率高的高中，一定会拥有一个美好的未来；有的家长认为，孩子取得高中文凭就可以，未来生活靠孩子自己创造。这两种家长都对学校和孩子过于自信，忽略了高一孩子刚入学后的变化。孩子的变化是由量变转化为质变的，如果家长疏于观察，等孩子出现较大问题时再着急，将难以弥补。

多和孩子沟通交流。高二的孩子正处于青春期，既敏感又逆反，特别强调自我，交流时要多倾听，引导孩子多发言，切记

不要抱着家长的姿态，站在成人的视角，对孩子做评判。家长需要多换位思考，试想总有个人站在制高点，对自己的事情指手画脚，自己内心是一种什么感受？亲子沟通出现问题会导致亲子关系疏远，家长难以了解孩子最新的“思想动态”。

修正自身的教育行为。有的家长喜欢包办孩子的大小事情，不吝花钱给孩子报辅导班，盯着孩子写作业，往往有劲使不到“刀刃上”，反而还弄得自己委屈，觉得自己“受累不讨好”。其实，家长的这种行为给孩子制造了无形的压力。甚至还有一类家长，“爱之深责之切”，经常拿自己的孩子和别人的孩子进行比较，对孩子要求完美，给孩子制定“远大”的目标，孩子稍有不慎就会被责怪声、抱怨声包围，引起孩子的反感。其实高二的孩子更希望家长少唠叨，多听他们说，多关注孩子这个人，少比较孩子的各个方面。高二孩子每天学习任务繁重，如果回家又面对“妈妈老师”或“爸爸老师”对他们的学习继续施加压力，时时过问学习成绩，那么孩子会感到“累心”。

三 ▶ 引导孩子化解不适

引导孩子正确认识高一适应期。进入高二的孩子，总要有一段时间的适应过程。当然对不同的孩子，这个适应过程有长有短。家长首先要对孩子的适应过程有一个正确的认识，然后才有可能引导孩子认识到自己遇到不适应等问题是正常现象，帮助孩子意识到没有必要因正常反应而不安、失落，甚至产生焦虑和恐惧。

帮助孩子应对、适应困难。如果孩子出现不适应的表现，家

长要尽量了解孩子不适应背后的原因，多和孩子一起针对某些问题共同商讨解决办法。比如，针对有失落感的孩子，家长可以旁敲侧击地引导，可以用讲故事的方法或现身说法，告诉孩子人外有人，引导孩子在新集体中重新找到自己的位置，制定一个适合自己的目标。针对那些较难适应学习变化的孩子，家长可以建议孩子去咨询他的任课老师，寻求更切实有效的学习策略。针对那些人际关系适应不良的孩子，家长除了安抚孩子的情绪外，也需要在人际交往技巧上多给孩子一些指导。有些孩子进入高中后感觉没有朋友，特别怀念以前的朋友，天天和初中同学电话不断，家长要及时鼓励孩子和新班级的同学交往。

孩子刚进入高中的关键期，家长要尽量创造温馨、宽松的家庭氛围，不要雪上加霜地抱怨、唠叨孩子，把自己的期望和压力无形强加给孩子，让他们无所适从。同时，在孩子遇到困惑时，家长要多安慰多鼓励孩子，做孩子心灵上的朋友；当孩子成绩不理想时，多开解多鼓舞孩子，给孩子向前走的信心和勇气。



思考与应用

1. 请做一下自我反思，您平时怎样和孩子沟通？回忆以前和孩子沟通不畅的情景，您觉得自己需要注意什么？
2. 请在初中升入高中的这个暑假，和孩子一起制订假期计划表，引导孩子在步入高中前逐渐恢复一定的学习状态。

第2课

协助孩子探索“我是谁”

当孩子逐渐成长，自我意识通过与环境的交互逐渐成熟时，他们就迎来了每个人心目中无法回避的问题——我是谁？

在希腊德尔菲神庙一座神殿前的一块石碑上镌刻着“认识你自己”，中国古语也有“人贵有自知之明”之说，都说的是认识自己的重要性。一个人只有在正确认识自我的前提下，才能够正确对待自己，正确处理个人与客观现实之间的关系。因此，形成健康的自我意识，是孩子实现自我管理、自我调节、自我教育，最终达到自我实现的首要前提。



案例

自从进入高中，小A性情大变。以前的他是班里比较优秀的学生，虽然不是特别突出，但从来没让家长操过心。但升入高中后，小A便结识了一群“狐朋狗友”，和班里“养老区”的同学组成小圈子，多次违反班规校纪，一学期不到就被“请”了好几次家长。小A还学会了攀比，总是要求家长给他买名牌运动鞋。

有一次，家长看到他的电脑桌面是一群奇装异服、纹身的人，与他沟通后才知道这是一支摇滚乐队，小A说他特别崇拜他们，并且以后也要像他们一样，组建自己的摇滚乐队。家长苦口婆心让他以学习为重，可是他却顶撞家长说：“你们就是看不到我的优点，天天拿我比来比去，我永远达不到你们的要求，我长大了，不想活成你们要求的样子，我要活成我自己！”家长为此特别生气，觉得在生活和物质上不让他缺失，尽量满足他的各种要求，已经给他做了强有力的后盾和支持，为什么他不仅不上进，还变得这么另类、糟糕？

分析

高一孩子已经在考虑“我是谁”这个问题了，他们会思索生存的意义、自身的价值等，一部分孩子虽然没有把这个“课题”单独拿出来极富哲理地思索过，但是他们却在行为表现上反映出了变化。正如案例中的小A，因为家长长期只关注他的学习成绩，拿他和别人比较，致使他看不到自己，而在和“养老区”的同学组成圈子后，觉得自己只有和他们一样才能被认同，也逐渐认为自己就该是这样。可以说小A的自我意识不足，又没有得到正确的帮助，在自我评价和他人评价中受到打击后，没办法整体看待自己，变得萎靡不振甚至自卑、另类。

所有家长都希望自己的孩子有出息，长大了有能耐在社会上立足。有家长吃过了“当初没好好学习”的亏，企盼孩子不要步了“自己的后尘”，天天耳提面命要求孩子搞好学习，其他什么都不用管；有的家长工作太忙，一心要给孩子创造优质的物质生活，顾不得关注孩子的内心世界；还有的家长因为缺乏教养子女的方法，在孩子成长的道路上连做“啦啦队”都不合格。这些家长没时间、没精力、没方法走入孩子的内心。当孩子步入青春期，尤其是像升入高中这种发生转折性变化的时候，一旦出现挫折、困惑，又得不到正确的引导，就容易迷失自己。可见，虽然高一孩子自我意识膨胀，渴望独立，但是他们还不够成熟，仍然需要家长为他们提供帮助，来全面、客观地认识自己。

在了解怎样帮助孩子正确认识自我之前，需要先明确几个概念：

1. 自我。自我就是个体对自己存在的觉察。从内容上划分，自我可以分为生理自我、心理自我和社会自我（下页图所示）。从自我观念上划分，包括现实自我、理想自我和投射自我。现实自我，即实际上所具备的特征、品质。理想自我，即希望成为什么样的人，想象成为一个怎样的人。投射自我，即在与人际交往过程中获知到的、别人的评价和认为。