

CHUZHONG 3NIAN,
HAIZI YINGGAI ZHEYANG JIAO

初中3年， 孩子应该这样教

最重要的3年，
引导孩子走好塑造与定型的关键期！

董建娜 朱德德◎编著



孩子的爸爸妈妈，你们一定要知道哦：

初中3年是孩子心理、生理快速发展的阶段，
孩子能否从稚嫩走向成熟，关键在于这3年！

CHUZHONG 3NIAN,
HAIZI YINGGAI ZHEYANG JIAO

初中3年, 孩子应该这样教

董建娜 朱德德◎编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

初中3年,孩子应该这样教/董建娜,朱德德编著. —北京:北京理工大学出版社,2013.5

ISBN 978-7-5640-7491-3

I. ①初… II. ①董… ②朱… III. ①初中生-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第045398号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

排 版/北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷/保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/19

字 数/249千字

版 次/2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷 责任校对/周瑞红

定 价/32.00元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

序

初中3年成就孩子的未来

很多父母都有这样的苦恼：“为什么孩子上了初中以后，问题就变得这么多？”其实，这是一种正常现象，孩子在初中阶段问题频发是有原因的，也是可以解决的。

孩子进入初中，就会从心理上感觉自己长大了，独立的愿望也越来越强烈。可是，这种心理感觉和现实状况并不相符，这就导致了孩子各类问题频发。

孩子出现了这样的状况，父母不要着急，要先转变自己的观念。孩子进入初中后，自尊心会变得异常强烈，父母要放下权威，用朋友间的方式和孩子进行交流，对孩子进行教育。

初中阶段，就意味着孩子会经历一个特殊的时期，即青春期。在青春期，孩子的身体迅速发育，性器官也开始走向成熟，孩子的身体和生理机能都发生了迅速的变化。

这也是很多父母感到头疼的问题。因为孩子对自己的身体不了解，总是会问一些关于身体和性方面的问题。有些父母感觉难以开口，就随口说个答案敷衍孩子。

父母的答案不仅没有回答孩子的问题，还让孩子变得更加敏感，对自己身体的变化感觉到恐慌，面对性教育的缺失，有的孩子甚至以自宫这样的极端方式结束苦恼，这是父母都不愿意看到的。

在初中阶段，父母必须及时对孩子进行一定的身体知识教育，让他了

解自己的身体变化,这样在面临变化时,就不会惊慌失措,做出极端的事情。

同时,父母还要告诉孩子一些性知识,引导孩子正确和异性交往,懂得自尊自爱,从而避免发生一些不该发生在孩子身上的事情。

当然,对于初中的孩子而言,除了容易出现早恋问题,还容易出现一些其他的行径,如疯狂追星、过分注重自己的外表、虚荣心强、爱攀比等,父母可以通过本书得到解决问题的方法。

初中阶段,是孩子各种问题集中的阶段,同时,也是孩子成长最快的阶段。小学的孩子是稚嫩的,进入初中后,就逐渐成熟起来。

进入初中,孩子不仅开始接触大量的知识,也开始形成自己的人生观、世界观,对世界和周围事物的认识也逐渐全面。

此时的孩子,喜欢发表自己的观点,父母要认真倾听,并且从中发现孩子的人生观、价值观,对积极的部分进行肯定,对消极的部分进行引导。

同时,父母还要引导孩子树立远大的理想,因为一个美好的远景可以促使孩子为了未来努力奋斗。

孩子的生理、心理快速发展,会对他原有的生活习惯产生很大的影响,有些孩子会改掉坏习惯,有些孩子则可能失去原来的好习惯。

所以,在这个特殊的阶段,父母要更加注重孩子的习惯培养,既不能放纵孩子,使其养成坏习惯,也要注意,不让孩子用坏习惯代替好习惯。

孩子生活习惯的成型期虽然是在初中,但是习惯的力量却能影响孩子的一生。而且,良好的习惯是孩子成功的基础。

综上,父母在教育初中孩子时,要树立正确的教育观念,掌握正确的教育方法,给孩子最好的教育,让初中3年成就孩子的未来。

目录

第一章 初中3年,孩子塑造与定型的关键期

初中3年,孩子一生中问题最多的阶段	2
初中3年,孩子身体发育和性成熟的关键期	6
初中3年,青春期问题集中爆发的高危期	10
初中3年,孩子人生观、世界观的定型关键期	14
初中3年,孩子生活习惯的定型期	18
初中3年,孩子情感、情绪的突变期	22

第二章 初中3年,这样跟孩子沟通最有效

初中3年,别用命令的口气跟孩子说话	28
想要沟通更顺利,谈话内容一定要具体	32
交谈中父母适时幽默,孩子更愿意听	36
学会倾听,和孩子交流时,要少说多听	40
初中3年,从孩子的体态语言中捕获信息	44
有问题有成长,善待孩子提出的问题	48
孩子出问题,先站在孩子的角度想一想	51

第三章 初中3年,要塑造孩子的美好性格

成功源于自信,初中3年培养孩子的自信	56
乐观能战胜困难,给孩子勇往直前的动力	60
初中3年,培养宽容个性,助孩子成功	64
谦虚使人进步,让孩子在谦虚中进步	68

初中3年,培养孩子永不放弃的坚强意志	72
给孩子什么,都不如培养孩子的勇气	75
初中3年,自尊能让孩子生活得更快乐	78
初中3年,让孩子学会自制,掌握命运	81

第四章 初中阶段,培养孩子的社会能力最重要

初中阶段,培养孩子的优秀领导能力	86
人脉造就成功,培养孩子的人际交往能力	90
初中3年,注重培养孩子的理财能力	94
创新是成长的动力,让孩子具备创新能力	97
初中3年,一定要培养孩子的应变能力	100
有竞争就有合作,让孩子学会合作	103
初中3年,培养孩子文明礼貌的习惯	107
初中3年,要教会孩子基本的社交技巧	110
初中阶段,要让孩子学会选择益友	114

第五章 初中3年,帮孩子树立高度的责任感

责任感的培养要从让孩子自己做事开始	120
初中3年,用自我管理培养孩子的责任感	124
必须有始有终,初中3年让孩子做事负责到底	128
初中3年,让孩子学会为自己的错误负责	131
初中3年,用榜样的力量培养孩子的责任感	135
重视日常教育,父母要培养有担当的孩子	139
正视失败,初中3年用失败增强孩子的责任感	143
初中3年,让孩子在集体生活中建立社会责任感	147

第六章 初中3年,帮孩子掌握高效的学习方法

初中3年,父母要全力激发孩子的学习兴趣	152
科学的学习方法,能让孩子的学习事半功倍	156
初中3年,好的计划是获得成绩的开始	160
初中3年,有预习才能让学习更有针对性	164
初中3年,让孩子养成认真听讲的好习惯	167
初中3年,复习加深理解,教孩子学会复习	170
教孩子应试技巧,让孩子轻轻松松考高分	174

第七章 初中3年,爸爸妈妈要辅导好孩子的各科学习

初中3年,语文辅导要让孩子重视基础知识积累	178
初中3年,注重思维,教给孩子一些数学技巧	182
注重听说读写,初中3年帮孩子全面提高英语水平	185
初中3年,用国家大事引导孩子爱上政治学习	188
初中3年,帮助学习历史的孩子学会“穿针引线”	191
从概念和逻辑分析入手,帮助孩子提高地理成绩	194
初中3年,要让孩子深入物理教材,熟悉概念和公式	198
初中3年,给孩子选择合适的化学读物以巩固基础知识	202

第八章 顺利初升高:帮助孩子快乐地迈进高中生活

择校很重要,和孩子一起选择合适的高中	208
与其他孩子作比较,理性分析孩子的成绩	212
中考前两个月,进行强化管理,做最后冲刺	216
初中3年,引导孩子锻炼出好的考场心态	220
身体是学习的基础,让孩子加强锻炼	224
中考失利后,父母要做好孩子的安抚工作	228
初中3年,教孩子正确与异性交往	232

孩子与同学产生矛盾,父母不要介入	236
------------------------	-----

第九章 初中3年,孩子最易出现的问题及对策

初中3年,反对打架,教会孩子正确解决问题	242
初中3年,偷窃易铸大错,父母必须重视	245
初中3年,孩子任性,父母要学会冷处理	249
初中3年,不要磨蹭,教孩子正确管理时间	253
初中3年,拒绝浪费,让孩子懂得珍惜	256
电子游戏影响心智发展,必须让孩子远离	260
挑食、偏食导致营养失衡,教孩子科学饮食	264

第十章 “堵”不如“疏”,帮孩子顺利度过“青春危险期”

青春期,关心孩子的心理变化,直面早恋	270
初中3年,必须及时对孩子实施性教育	274
引导孩子理性追星,纠正偶像崇拜的偏差	278
正确认识清楚,让孩子的青春不虚荣、不攀比	282
初中3年,父母要温柔引导孩子的逆反	285
初中3年,别让孩子在焦虑中抑郁成长	288
初中3年,父母有耐心,帮孩子克服暴躁	292

第一章

**初中3年，
孩子塑造与定型的
关键期**



初中3年，孩子一生中问题最多的阶段



教子案例

张申今年上初一了，妈妈发现，已经开学两个月了，张申仍然不想上学、不想学习、不想做作业，甚至连原来最喜欢的钢琴也不愿意弹了。

妈妈还发现，张申现在越来越注意外表形象了，总让妈妈买一些嘻哈风格的衣服，也开始留长发，妈妈偶尔批评一句，就会引起他的强烈不满。

而且，只要妈妈一催促张申学习，他就会说：“现在我在班上的排名比较靠后，成绩也不是一天两天就能提高的，你不要老催我，烦不烦啊？”

妈妈很奇怪，小学时乖巧听话的儿子，怎么上了初中以后，问题就这么多呢？妈妈不知道以后的三年，张申还会出现什么其他的问题，感到很头疼。



专家解析

孩子进入初中，很多父母以为孩子长大了，可以适当放手了。可是，父母却没有注意到，初中阶段孩子要面临许多转变，是孩子人生中问题最多的阶段。

有些父母对孩子的问题不是很了解，面对孩子的变化感觉匪夷所思，甚至有种很强的失落感，不知道应该怎么解决。

其实，孩子在初中阶段出现问题是有原因的，而且这些问题也是有解决方法的，父母要提前认识到孩子在初中阶段的特点，从心理和解决方法

上做好准备,才能应对自如。

孩子进入初中后,自我意识会越来越强,要求独立的意识也越来越强烈。同时,孩子也被父母告知上初中就是大孩子了,就让孩子更加渴望可以独立面对一切。

但是,进入初中,孩子面对的是新环境、新学科、新老师,一切都是崭新的,这些都让孩子感觉很不适应,问题也就接踵而来。

有的孩子不适应比小学更为复杂的同学关系,有的孩子不适应新老师的讲课方法,有的孩子不适应教学科目的增多,有的孩子不适应学习难度的增加,有的孩子不适应玩耍时间的减少。

正是这些不适应,导致孩子出现各种问题:有的孩子害怕与同学开展社交活动,有的孩子不想听课,有的孩子无法兼顾各科学习,有的孩子为看不懂课本苦恼等。

这些还只是表面问题,还有更严重的问题,有的孩子开始运用暴力发泄不满,有的孩子变得心情抑郁,有的孩子变得异常敏感,有的孩子变得自卑等,这些问题都亟待解决。

面对这样的孩子,父母要先转变自己的观念,采取适合初中孩子的教育方式。初中孩子自尊心强,粗暴和权威教育会引起他的逆反,要采用平等协商的方式进行。

父母观念和方法正确,才能帮助孩子解决各类问题,让孩子顺利度过一生中问题最多的阶段,拥有美好的初中生活。



专家给父母的建议

建议一:告诉孩子初中与小学的不同之处

在孩子上初一时,父母就要对孩子进行一定的初中常识教育,让孩子知道初中和小学的不同,提前给孩子打好预防针,让孩子做好心理上的准备,能有效防止各类问题发生。

从小学升入初中,孩子最先感觉到的就是环境的变化。父母可以提前带孩子熟悉一下校园环境,作为进入初中学习的一个缓冲。

初中3年，孩子应该这样教

学习是父母非常关心的问题，由于初中科目比小学要多，难度也有多增加，而老师的教学方法也势必会与小学不同，父母要提前告知孩子这一变化。

同时，安慰孩子不用着急，和孩子一起商量学习方法，提高孩子学习的主动性，将来才能平衡各科的学习，掌握所学知识。

进入初中，孩子的心理也会发生很大的变化，父母要尽量帮助孩子缓解紧张的情绪，为新的初中生活做好心理准备。

建议二：经常沟通，理解孩子的想法

初中孩子的想法多变，有时候甚至一天好几个想法。孩子如此多变，父母想要了解他的想法，就需要经常沟通。

沟通时，父母不要指望孩子会像小学时那样听话，不能继续用权威压制孩子，这样的话孩子会不愿意开口。

同时，父母要多听少说，多给孩子倾诉的机会，同时保持冷静的心态，仔细分析孩子的感受，理解孩子的想法。

只有这样，孩子才愿意多说，沟通才能达到效果。而且，通过沟通，父母可以及时了解孩子的想法，了解孩子的学习和生活情况，在孩子的想法出现偏颇和错误时给以指正，在孩子遇到难题时提供忠告和建议。

建议三：正确对待初中孩子的逆反行为

初中3年，孩子正处于青春期，叛逆的心理越来越强烈，逆反的行为也会越来越多，有时可能因为一件小事就闹出很大的动静。

初中的孩子主张个性、自由，在父母眼中的奇装异服、异常夸张的发型、让人听不懂的话语，在孩子看来都是非常美好的，也是孩子积极追求的。

钱会今年上初二。周五晚上，妈妈临时要出门，就迅速给钱会做了三明治，然后倒了杯橙汁，准备送到钱会房间。

妈妈推开门，发现钱会正在和朋友视频，炫耀自己新做的指甲。

妈妈虽然很生气，但她知道自己越打击，孩子就会越不听。于是，妈

妈把三明治和橙汁放到了钱会桌上,然后轻描淡写地说:“指甲很漂亮,不过不能因为欣赏指甲饿到自己啊。”

钱会看到妈妈这么理解自己,反而不好意思了,于是告诉妈妈,自己会在周一上课前,把指甲油洗掉的,妈妈听了高兴地笑了。

所以,父母不要打击孩子的怪异行为,也不要责备孩子不理解父母的感受,而是要用平和的态度理解孩子、接纳孩子。

父母最好分析一下孩子逆反的原因,是不是因为自己没有满足孩子的合理要求导致的,如果是,父母一定要改变自己的态度。

有些孩子渴望得到父母的关注,当父母不关注孩子时,孩子便会用一些出格的行为引起父母的注意,所以父母一定要多关注和肯定孩子,引导孩子缓解逆反行为。

初中3年，孩子身体发育和性成熟的关键期



教子案例

陈耀上初二了，最近一段时间，细心的妈妈发现，陈耀变得有些敏感，频繁地出入卫生间，有时候还偷偷在网上浏览些什么，看到妈妈来了，会立刻关上浏览器。

妈妈察觉到，可能是陈耀进入青春期，身体发生的变化让他整天胡思乱想，就去书店帮陈耀买了本关于青春期身体变化的书。

妈妈把书送给了陈耀，让他好好看。然后，又要求陈耀爸爸和他谈话，告诉他一些注意事项，缓解他的紧张情绪。

陈耀在了解自己的身体变化是属于正常现象后，又恢复了以往的活泼开朗。



专家解析

初中孩子正处于青春发育期，是孩子身体发育和性成熟的关键期。在这一时期，孩子的身体和生理机能会发生迅速地变化。

因为对身体发育的不了解，有些孩子就会变得很敏感，对自己身体的变化感到很恐慌，甚至认为自己生病了，苦恼不已，对学习和生活产生不好的影响。

还有些孩子好奇心比较重，会通过种种途径查找相关知识，了解自己的身体变化。可孩子的辨别能力有限，有可能受到不良信息的影响。

所以，父母要及时对孩子进行相关的教育。在教育前，父母首先要对孩子的身体变化有个科学的认识，绝对不能道听途说。

一般初中孩子的身体发育很快,身高、体重、胖瘦、面部等都会发生很大的变化,这些变化会让孩子脱去稚气,变得逐渐接近成人的身体特征。

孩子的性成熟较身体发育晚,性成熟主要是指生殖系统的发育成熟,标志着孩子的生理发育完成。

性发育主要表现在性激素增多、性器官发育、性机能发育等,男孩出现遗精、女孩出现月经,都是性发育的表现。

父母在了解相关科学知识后,就要对孩子开始发育期教育,解除孩子心中的困惑,让孩子正确对待身体的各种变化,恢复正常的学习和生活。

影响孩子身体发育的因素有很多,像遗传、营养、心理、运动、生活条件、气候条件等,除遗传和气候条件因素外,其他因素都是可控的。

父母在孩子身体发育和性成熟的关键期里,要注意保证孩子身体发育所需的营养,让他拥有健康的心理状态,监督孩子做运动,给孩子提供良好的生活条件,帮助孩子健康发育。

专家给父母的建议

建议一:及时对孩子进行身体发育教育

孩子进入初中,会发现自己的身体发生了明显的变化。女孩发现自己的胸部开始突起,男孩发现自己长出了喉结,声音也变得浑厚。

当父母发现孩子出现这些特征后,要及时对孩子进行身体发育教育,可以选择同性对同性的方式进行,如母亲负责告诉女孩,父亲负责为男孩说明。

父母不要觉得不好意思,这会让孩子感觉身体发育是件很可耻的事情。父母要坦然告诉孩子,身体变化是人人都会经历的,这意味着孩子正在长大。

父母要让孩子了解正确的生理发育知识,排除不良信息对孩子大脑的影响。这样,孩子就能分清什么是生病,什么是正常的发育了。

在讲解的时候,父母要站在孩子的角度上思考,用孩子能够理解的语

言进行讲述，让孩子对发育的理解不带任何不好的色彩。

建议二：正确对待孩子的性意识萌发

当孩子的身体发生变化时，性意识也不可避免的萌发了，有些孩子会发现，自己对异性发生了莫名的好感，这是十分正常的。

孙然上初一，原本是个非常活泼健谈的孩子。但是最近，孙然总是很晚回家，回到家也不和爸爸妈妈说话，精神恍惚，写作业时也经常发呆。

妈妈感觉到了孙然的变化，就主动询问他学习上是不是遇到了什么问题。结果，孙然扭扭捏捏地说：“学习没问题，可是，我发现自己对班里的一个女生有好感，这是早恋吗？”

妈妈听了，笑着对他说：“儿子，这是好事，这说明你长大了，开始关注异性了。只要你懂得控制交往的尺度，是不会发生早恋的。”

孙然听了妈妈的话，这才放下心来。

当父母知道孩子对异性有了好感后，不要直接给孩子定性“早恋”，并且对孩子进行严酷地打压，那样会让孩子真的发生早恋。

建议三：让孩子学会科学饮食

科学饮食是一门学问，孩子正处于长身体的关键时期，需要补充大量的营养。父母要在孩子的饮食上下功夫，给孩子提供最全面的营养。

科学的饮食要做到精细、荤素、热量脂肪等的搭配，同时，在调料的使用上，也要少油、少盐、少糖、少刺激性。

在给孩子提供的饮食量上，一定要满足孩子的身体需要，早上可以让孩子少吃点，中午要告诫孩子吃饱，晚上不宜让孩子暴饮暴食。

建议四：督促孩子多做运动

运动能让孩子的身体健康发育，父母要督促孩子多做运动。

现在的运动种类特别多，父母可以征询孩子的看法，让孩子选择自己喜欢的运动项目，由于出于自己的兴趣，孩子也容易坚持下去。

张新总是体弱多病，已经上初二了，个头还像个小学生。妈妈看到这个样子心里十分着急，她知道张新体弱是因为缺乏锻炼。