

教师教育 + 孩子努力 + 家长配合 = 孩子的成功!

陪孩子走过初中 7~8年级 知识积累期

潘鸿生
勾彦康
编著

走进初中,
全面认识
孩子成长的
新阶段



好家长造就好孩子



7年级

8年级

——孩子面临的是“适应性”问题

——孩子面临的是巩固定型的问题

陪伴孩子

走过多事之秋

缓解孩子

学习的压力

释放孩子

疲惫的心灵

CIP 中国电影出版社

陪孩子走过初中 7~8年级 知识积累期

潘鸿生 勾彦康◎编著

CIP 中国电影出版社

2017·北京

图书在版编目 (CIP)数据

陪孩子走过初中7~8年级知识积累期 / 潘鸿生, 勾彦康
编著. —北京: 中国电影出版社, 2017.3

ISBN 978-7-106-04672-9

I. ①陪… II. ①潘… ②勾… III. ①初中生—家庭
教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第048837号

策 划: 申志方 刘爱国

责任编辑: 宋 楠 刘爱国

封面设计: 汝俊杰 刘爱国

版式设计: 司博文

责任校对: 柴一兵

责任印刷: 庞敬峰

陪孩子走过初中7~8年级知识积累期

潘鸿生 勾彦康 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路22号) 邮编 100013

电话: 64296664 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部) E-mail: cfpypgb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

规 格 开本/787毫米×1092毫米 1/16

印张/18 字数/230千字

印 数 1-5000册

书 号 ISBN 978-7-106-04672-9 /G·0825

定 价 32.80元

目 录

第一章 7~8年级，改变孩子一生的命运

7~8年级，孩子成长的转折期	3
7~8年级，孩子进入青春叛逆期	9
7~8年级，抓住孩子情商的发育期	15
7~8年级，陪孩子走过初中生活的起始期	18
7~8年级，孩子实现目标理想的奋斗期	22
7~8年级，孩子需要更多的理解和尊重	27

第二章 7~8年级，避免孩子进入学习误区

纠正孩子学习效率不高的坏习惯	35
----------------------	----



克服懒惰，让孩子养成勤奋学习的习惯	38
要求孩子养成整理书桌和学习用品的习惯	42
劳逸结合，学习效果才最佳	47
改正粗心的坏毛病，让孩子学会认真	51
帮助孩子克服不专心的毛病	55
主动学习，不用父母督促	58

第三章 向课堂要效率，合理利用课堂时间

重视课前准备工作	67
上课如何集中注意力	72
教孩子学会抓住听课的重点	75
让孩子向45分钟要效率	78
如何记笔记才最有效	81
学会质疑，大胆提问	86
鼓励孩子在课堂上主动回答问题	90

第四章 合理安排放学后的学习

认真独立地完成作业	97
-----------------	----

复习是每天必不可少的学习任务	99
如何做好每天的预习	105
培养孩子的阅读兴趣	110
孩子写作业太慢，家长怎么办	116
查缺补漏，让孩子学会自己检查作业	120

第五章 要想学习好，掌握方法技巧是关键

让孩子提前做好考前复习	129
先易后难，合理分配答题时间	133
教孩子掌握答题技巧，提高考试效率	137
科学用脑，让孩子的学习事半功倍	141
让孩子掌握科学的记忆方法，提高学习效率	144
妙用生物节律，让学习时间发挥最大效益	149
制订学习计划很重要	152
教孩子科学合理地利用时间	160

第六章 7~8年级，孩子健全的素质比高分更重要

扛起责任，让“菜鸟”成长为“飞鹰”	167
-------------------------	-----



陪孩子走过

初中7~8年级知识积累期

无论何时都不要迟到, 培养孩子守时的好习惯	172
培养正确的竞争意识, 让孩子脱颖而出	177
行动起来, 帮孩子克服拖延磨蹭的习惯	181
学会克制, 提高孩子的自制力	186
贵在坚持, 纠正孩子半途而废的坏习惯	190
注重素质培养, 别把分数看得太重	195

第七章 有效沟通, 好的交流让亲子关系迅速升温

多鼓励赏识自己的孩子	205
倾听发自孩子内心的声音	211
孩子最讨厌的是父母的唠叨	217
站在孩子的角度考虑问题	221
先控制情绪, 再与孩子沟通	226
多协商少命令, 孩子更愿听你的话	231
正确批评, 给孩子前进的动力	237

第八章 敏感时期, 父母要陪孩子一起走过青春期

将正确的性观念灌输给孩子	245
--------------------	-----

目 录

快乐崇拜，引导孩子正确追“星”	249
孩子的隐私，你尊重了没有	254
帮助孩子克服厌学情绪	258
与孩子一起直面“早恋”问题	262
远离网瘾，引导孩子合理上网	269

第一章 7~8 年级， 改变孩子一生的命运

7~8年级，孩子成长的转折期

7~8年级是孩子的生理和心理急剧变化的关键时期。思维在这个阶段形成，性格在这个阶段初步确立。在这个过程中，孩子逐步进入青春期，身心急剧地发展、变化和成熟，我们要了解这个阶段孩子的生理和心理，才能引导孩子，与他们良好地沟通。

1. 生理特点

通常来说，7~8年级，也就是12~14岁，资料表明，这个年龄是青少年生理迅猛发育时期中的高峰，男生身体体格正处于生长发育的突增期，女生体重、胸围逐步向着女性体型发育，他们的呼吸、消化、泌尿系统，神经系统功能日趋完善，内脏机能不断增强，第二性征如浪潮般汹涌袭来。

具体来说有以下几个方面：

(1) 形态的变化

身高、体重显著增加是青春期的一个显著特点。

①身体的长高。身高增加主要是因下肢骨生长导致的，体重增加是内脏、肌肉和骨骼迅速生长发育的结果。这一时期男孩每年可增长7~9厘米，最多可增长10~12厘米；女孩每年可增长5~7厘米，最多可增长9~10厘米。人的身高是由先天和后天因素决定的。先天因素比较固定，后天因素比较灵活。由于青春期的发育有早有晚，因此出现有的先长个子，有的后长个子，这是正常的现象。身高的定型一般情况是男的在



20~23岁，女的在18~21岁之间。

②体重的增长。青春期体重增长不如身高显著，但增长的时间较长，幅度较大（成年人的体重仍可增长）。青春期除与骨骼有关外，还与肌肉、脂肪、内脏器官的增长有关。特别是肌肉的发育比较突出。由于身体的长高和体重的增加，体态也随之变化。

（2）内脏功能的变化

进入青春期以后，体内的各种器官和组织功能都开始向着健全的方向发展，基本上达到了成年人的标准。

①脑和神经的发育。脑是人体的总指挥，它的生长速度始终领先于其他器官。10岁时，脑的容积已达到成年人的95%。进入青春期后，脑的容积增长不大，但脑的内部结构和功能却不断地分化、发展和完善。因此，脑对人体的调节功能大大增强，分析能力、理解能力、判断能力和解决问题的能力都迅速提高。青春期的一个重要特点就是，由于脑垂体甲状腺、肾上腺等分泌激素都十分活跃，影响脑和神经系统的活动，使大脑比较容易兴奋，喜欢接受新鲜事物，也易出现情绪不稳定，好激动。

②心脏的发育。心脏由于心肌的不断加厚而迅速增长，心肌收缩也不断增强，容积增大，血压和脉搏逐渐接近成年人的水平。由于身体发育快，血管增长也快，但心脏增长的速度与血管的增长相对缓慢，故出现血压偏高，脉搏次数比成年人多。

③肺功能的发育。进入青春期以后，肺的发育进入了旺盛期，10岁肺活量只有1400毫升左右，到13岁就增至2750~3000毫升左右，喜欢运动的同学肺活量更大。

（3）生殖器官的变化

男性睾丸体积增大，并分泌雄性激素，开始产生精子和出现遗精现象。遗精是指男子进入青春期之后，随着性器官的发育，有时在睡眠状态

下从尿道排出乳白色液体的现象, 这是青春期开始后出现的一种特殊生理现象。第一次遗精大都发生在14~15岁, 但也有人早在11岁或推迟到18岁发生。个别人始终没有发生过遗精也是正常的。

女生卵巢质量增加, 并分泌雌性激素, 开始产生卵细胞和出现月经现象。月经是指进入青春期的女子, 由于卵巢分泌的雌性激素使子宫内膜发生周期性变化, 每月脱落一次, 脱落的黏膜和血液经阴道排出体外, 这种流血现象就是月经。因多数人是每月出现一次而称为月经。少女第一次来月经称为月经初潮, 它是青春期到来的重要标志之一。初潮年龄约在10~16岁。初潮到来的早晚与遗传、环境、营养和经济状况等因素有关。正常月经一般为28天一个周期, 20~40天均属于正常范围, 经期一般为3~5天, 但在2~7天内也属于正常。

(4) 第二性征开始出现

男女性生殖器官的差异叫做第一性征。进入青春期以后, 在性激素的作用下, 男女之间还出现除了性器官以外的男女性各自所特有的征象, 这叫做第二性征, 也叫副性征。男性的第二性征主要表现在长胡须、喉结突出、肌肉发达、声音变粗等; 女性的第二性征主要表现在乳房隆起、骨盆变宽、皮下脂肪较多、嗓音较细等。

2. 心理特点

7~8年级的孩子年龄是一个躁动不安的年龄, 是一个多事的年龄。由于生理发育的剧变, 身体突然长高, 特别是性萌发、性成熟开始, 使这个年龄段孩子的心理发展产生了巨大的变化, 出现了童年时期未曾有过的一些心理特点, 如成人感、性意识“觉醒”、冲动性等等。但是由于他们心理发育成熟度显著落后于身体发育, 使得他们的“成人感”往往与现实世界发生矛盾, 因此为了使自己内心真正得到满足, 他们往往采取两种方式, 一是获取同龄同伴的认可, 一是追求流行文化。在这两种方式中, 前



者属于不太成熟的小团体，后者会令他们的身心受到社会文化的负面影响。于是简单追随、模仿、尝试，带来哥们义气、盲目强调个性等等不良习性。与此相对的，作为主流文化代表的学校与家庭，与他们追求流行、崇尚绝对自由、要求独立的内心世界恰恰是相对抗的。于是，反感、敌对、叛逆、孤独、焦虑、偏激等等敌对行为和心理状态就产生了，与上一代人之间的代沟也由此形成。主要表现为：

(1) 强烈的独立意识

到了初中以后，很多孩子不再愿意事事都跟父母商量，而是自己单独来做。在他们自己看来，自己已经是一个成熟的人了，因此他们开始要进一步显示出自己的个性，希望更加独立，不喜欢别人支配自己，管理自己，尤其是不喜欢家长细致的关照，喋喋不休的唠叨。他们希望有自己的主见，不希望父母给与干扰。

(2) 容易冲动

这个阶段的孩子情绪变化大，容易动感情，也容易发怒。这种冲动性与他们的生理发育，特别是神经活动的兴奋过程强，抑制过程薄弱有一定关系。他们常常因为一件小事而狂笑，也会因为某一件小事而颓丧，这种情绪外露是很明显的。

(3) 充满热情

该年龄段孩子对人对事充满热情，很容易被那些可歌可泣的英雄事迹所感染。他们具有活泼愉快的心境，对周围现实生活中发生的各种事情都十分关注，对国内外政治生活中的重大事件也很关心。这时，他们的社会情操、爱国情感、集体意识感、友谊、责任、义务感也已经初步形成。此外，理智和美感都有所发展。

(4) 青春期萌动

该年龄段孩子由于对性知识的一知半解，他们心理萌动着一些从没

有过的新的体验与感受，开始产生神秘的骚动，这使他们对异性既感到好奇，又迷惑和害怕，不敢接近对方。他们对如何与异性相处很敏感。因此，表面上看，他们并不互相接近，而是互相排斥，但是由于对异性的好奇和渴望，内心又有对追求异性的矛盾心理。

(5) 抑郁、强迫和焦虑

进入初中以后，很多事情，孩子都要自己安排，自己做，但他们以往又缺少独立生活能力的训练，难以应付目前的快节奏的生活。焦虑、孤独、睡眠不足、多梦及至失眠均有发生，这些症状在初一年级的前半学期发生较多，有的解决不好，会从心理问题逐渐地发展为心理病症。因此，该年龄段孩子在心理变化上是初中阶段的一个转折点，是一个关键发展阶段，应受到特别关注。

3. 教育对策

有的心理学家将7~8年级年龄段称为“危机年龄”，因为这个年龄段的孩子处在一个激烈、动荡不安的时期，他们的心理发展存在着许多困难与不平衡，所以这一年龄段的孩子比较难以教育，但又特别需要正确的教育与引导，家长要根据他们的年龄特点，对孩子实施科学教育。

(1) 加强与孩子的沟通

沟通是教育的基础，没有沟通就谈不上教育。家长一定要放下架子，学会尊重和理解孩子，做他们的良师益友，认真倾听他们的心声，用平等的身份和心态与他们进行交流，这样双方容易相互理解和接受，孩子也乐于与家长沟通，我们的教育目的才容易达到。

(2) 尊重孩子的独立性

对这个年龄段的孩子，家长应当理解、尊重他们独立性、自主性的要求，在安排活动时，一方面要尊重信任他们，为他们积极创造条件，发挥他们的独立性，培养他们独立工作的能力，不要包办代替。否则，就会



使他们的自尊心受到损伤,就可能对家长的正确管教产生厌恶甚至对抗情绪;另一方面又必须给予严格的要求和耐心细致的指导,但是对他们应当注意启发引导多于管教,从而使他们的独立性、自尊心沿着健康的方向发展。

(3) 开展青春期性教育

与以往同龄少年相比,当代初中生的一个很明显的区别之一就是生理上的早熟,并且他们的生理成熟要早于心理成熟。生理上的早熟,使性意识提前“觉醒”,但他们的知识水平、认识能力、自我控制能力还相对较低。针对这点,应该开展包括性生理、性心理、性卫生、性道德等教育辅导。

(4) 常与老师交流

该年龄段的孩子本身有一个显著的心理特点,就是开始与家长拉大距离,其心理反应和行为受同伴及自身思维的影响较大,其次是受老师的影响较大,再加上初中阶段学生在学校学习的时间较长,与老师尤其班主任接触较多,这就要求家长要常与老师交流,协助老师共同教育孩子,出现心理异常能及时引导、教育、克服,使孩子全面、健康地成长。

综上所述,7~8年级是一个过渡期,它具有半幼稚、半成熟的特点,这个年龄阶段的孩子是身心发展的突变时期,不论在生理方面和心理方面,都存在着不少特殊矛盾。为促进他们身心健康的发展,家长要针对他们身心发展的特点,进行科学教育,帮助他们顺利完成这一转变。

7~8年级，孩子进入青春叛逆期

生活中，我们经常听到一些父母这样的抱怨：“孩子上小学的时候还很乖巧听话，怎么一上初中后，脾气越来越犟，总是不听话，跟你对着干，这到底是怎么回事？”——这其实就是孩子产生了逆反心理。

对7~8年级的孩子来说，他们正处在青春期，很容易产生逆反心理，进而有“逆反”的举动行为：你要我这样，我偏要那样。

逆反心理主要表现在以下三个方面：不服从老师或家长的教育指导；对社会产生不满情绪，向社会挑战；结成同龄群体，寻找“知音”或“朋友”。而且，这些行为多表现为“态度强硬”、“举止粗暴”或“漠不关心”、“冷淡相对（冷战）”等，有时还会因某方面的反感而迁移到其他方方面面。

梅枚读小学的时候，还是一个有爱心、爱学习的小女孩。可是，自从她上了初中以后，变得越来越叛逆了。

前两天天气降温，早上的时候妈妈对梅枚说：“乖女儿，今天天气要降温，比较冷，你再加一件外套吧。快要考试了，千万别冻着！”梅枚急着去学校，因此对妈妈说：“妈妈不用了，反正我身体好，少穿一件衣服也不会感冒的。”说完就去上学了，任由妈妈在身后喊她。

晚上放学回到家，吃过晚饭后梅枚就去复习功课了。在学习的时候她打了一个喷嚏，妈妈听见了，连忙端来一杯水，并拿来一些感冒