



爱立方  
Love cubic



# 12岁决定 孩子一生

SHIERSUIJUEDING  
HAIZIYISHENG

牛晓彦◎著

**清华大学教育专家多年从业精华**

中国科学权威的关键期教育理论  
3大理论8大绝招，教好12岁关键期的孩子



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



# 12岁决定 孩子一生

SHIERSUIJUEDING  
HAIZIYISHENG

牛晓彦◎著

**清华大学教育专家多年从业精华**

中国科学权威的关键期教育理论

3大理论8大绝招，教好12岁关键期的孩子

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

12岁决定孩子一生 / 牛晓彦著. —北京:北京理工大学出版社,2012.6  
ISBN 978-7-5640-5775-6

I. ①1… II. ①牛… III. ①儿童教育:家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第065392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

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 250千字

版 次 / 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.00元

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题,本社负责调换

## 前 言

### 科学教育，在 12 岁化叛逆为动力

12 岁的孩子，已经进入了第一阶段的青春期，此时，他们或多或少都会出现叛逆的现象，让父母倍感头疼，打也不是、骂也不行，有一种力不从心的感觉。其实，每个孩子都有成为天才的潜质，只要父母选对了教育方式，那么，培养一个令人赞叹的天才，并没有想象中的那么难。

12 岁是孩子成长的一个分水岭，它标志着孩子大脑完成了向成人大脑的过渡，随着大脑的慢慢成熟，孩子接受知识的速度会越来越快，因此，这是教育孩子的黄金阶段。如果此时父母的教育得法，那么，孩子在 12 岁以后，便会进入一种自我完善的模式。看着孩子向着自己期望的目标发展，这对父母来说，是任何事物都无法替代的喜悦，并且，这种喜悦还不是短暂的，而是伴随孩子终生的。

这个世上没有教不好的孩子，只有不会养育的父母，孩子不成才，恰恰是因为父母没有尽到自己应尽的责任。因为每个孩子出生时都具有巨大的潜能，聪明和愚笨只是环境的产物，但人的潜能，始终遵循着一条随年龄的增长而逐渐递减的规律，即开发得越早，

开发的程度越高。只要父母抓住孩子 12 岁的关键时期，则无论怎样的孩子，都能被培养成优秀的人才！

为了使父母都能在孩子 12 岁时，正确把握早教的时机，科学引导孩子的成长，本书从孩子健康、口才、叛逆、习惯、性教育、性格、情商、创意、学习、理财等方面做了详细的阐述，以给父母一个丰富而全面的教育方案。此外，本书还融合了最新的教育理念与生动的实例，内容丰富，方便实用，能帮助家长对孩子成功地实施早期教育，为孩子的成才打下坚实基础！

# 目 录

## CONTENTS

第一章:12岁决定孩子一生的科学依据 .....	1
化叛逆为动力的最佳时机 .....	2
12岁是性教育的重要阶段 .....	6
习惯定型,必须在12岁前 .....	10
12岁,孩子树立理想正当时 .....	14
趣味测试:你的12岁孩子,心理健康吗 .....	17
第二章:父母巧指导,培育未来的社会精英 .....	21
请打开孩子心灵的大门 .....	22
善于观察,读懂自己的孩子 .....	26
一定要学会跟孩子做朋友 .....	30
因材施教,按天性来培养孩子 .....	33
牢记鼓励孩子的话,并适时使用 .....	37
趣味测试:父母课堂,您是一名优秀的家长吗 .....	41
第三章:12岁“健康孩子”,长大强健不求医 .....	45
按时作息,早睡早起身体棒 .....	46
纠正孩子不良的饮食习惯 .....	50
让孩子摒弃“小邈邈”时代 .....	54
擦亮孩子的“心灵之窗” .....	58
让孩子积极参加体育活动 .....	62

第四章:12岁“演讲孩子”,长大妙语能连珠	67
父母的“倾听”至关重要	68
培养孩子良好的表达能力	72
和善的言语才能成就大事	76
让文雅的谈吐为孩子加分	80
第五章:12岁“乖巧孩子”,长大远离叛逆期	83
让孩子远离说谎的技巧	84
巧妙化解孩子的蛮不讲理	89
让孩子轻松戒掉网瘾	93
怎样应对好辩、爱顶嘴的孩子	97
教孩子学会消化厌学情绪	101
第六章:12岁“文明孩子”,长大文雅又大方	105
让孩子养成制订计划的好习惯	106
增强孩子的执行力,做事不拖沓	110
责任,是孩子不可或缺的一课	115
孩子勤劳自律,将来才能自给自足	119
引导孩子改变“随心所欲”的恶习	123
培养文明孩子,远离那些不良嗜好	127
第七章:12岁“童贞孩子”,长大不再性好奇	131
尊重孩子的秘密与隐私	132
正确引导孩子与异性交往	136
少女初潮:帮孩子做好准备	140
女孩,青春期不要太愚蠢	145
帮助孩子走出早恋的困惑	149



第八章:12岁“性格孩子”,长大高尚有涵养 .....	155
请给孩子一颗感恩的心 .....	156
为孩子塑造一个坚强的个性 .....	160
拔掉孩子虚荣的心灵杂草 .....	164
培养爱心,教孩子如何去爱 .....	168
让孩子多去发现事情的积极面 .....	172
告诉孩子可自信,但不可自大 .....	176
第九章:12岁“情商孩子”,长大平步就青云 .....	181
让孩子感受与人分享的快乐 .....	182
纠正孩子交往中的忌妒心 .....	186
心胸豁达的孩子人见人爱 .....	191
给愤怒的孩子一把EQ钥匙 .....	195
教孩子如何在团队中成为领袖 .....	199
第十章:12岁“创意孩子”,长大开辟非凡路 .....	203
让孩子学会从多角度看问题 .....	204
请不要阻止孩子的“白日梦” .....	208
父母要激发孩子的创造力 .....	212
对孩子思维力的培养不容忽视 .....	216
冒险可以,但必须先注意安全 .....	220
第十一章:12岁“天才孩子”,长大成绩常优异 .....	223
不要把成绩太当“成绩” .....	224
激发孩子的学习兴趣 .....	228
促使孩子自觉、主动地学习 .....	232
教孩子学会制订学习计划 .....	236
让读“没用”的书有用起来 .....	240



<b>第十二章:12岁“财商孩子”,长大“钱”途必无量</b> .....	245
培养孩子的理财意识 .....	246
理财,应该从节俭开始 .....	250
让孩子将记账当做习惯 .....	254
培养孩子养成储蓄的习惯 .....	257
要引导孩子合理地消费 .....	261

# 第一章

12岁决定孩子一生的科学依据



## 化叛逆为动力的最佳时机

12岁，是孩子第一次经历叛逆期，只要父母抓住这个最佳时机，正确引导孩子的行为举止，那么，从这以后，孩子便能学会化叛逆为前进的动力！



### 童真一刻

李毅一直都是个调皮的孩子，他从小学升到初中以后，就开始将朋友们所说的话当做金玉良言，而父母数十年累积所成的人生经验和建议，则顿时都变成了“耳旁风”。很多时候，他都技巧性地敷衍父母所提的意见，仍然按照同学或朋友的话去做。

这天下午放学回家，李毅对父母说有件重要的事想跟他们“商量”，这句话让爸爸妈妈忍不住互相对望了一眼，他们都感到十分意外。因为自从上初中以后，儿子平日很少主动征求父母的看法和意见，他今天着实让爸爸妈妈感到有些“反常”。待到晚饭过后，父母坐在餐桌上没有动，等待着李毅说话。

面对这种场景，李毅吞吞吐吐地说：“我和两三位同学已决定在这个周末去一家特别的理发店染头发，只染两种或三种颜色……”很显然，对于爸爸妈妈来说，这只是“通知”，并不是“商量”。妈妈听完立即僵住了，思绪也随之冻结了，不知该如何回答，爸爸的惊讶程度不亚于妈妈，不过，他知道此时要控制住自己的情绪，不能有过于强烈的反应。

只见爸爸平静地对李毅说：“嗯，我想那不是个坏主意，你可以把头发染成任何你喜欢的颜色，因为那是你的头发，我没有异议。但我有个小小的要求：儿子，我们对染头发所用的化学药品一无所知，不能给你一个最好的建议，这样好吗？你已



经12岁了，我给你一个皮肤科医生的电话号码，你不妨跟这位权威的皮肤科医生联系一下，问问他染发后化学药品对头皮、头发有何影响，如果他说没问题，我们当然也绝不会反对你……”

那次谈话以后，李毅没有去染发，也没有再提起要染头发的事，爸爸妈妈也没有再追问。当妈妈问起爸爸是怎么想出这么棒的一招来“对付”叛逆的孩子时，爸爸笑着回答：“逆向心理学。”妈妈一听也笑了出来！

## ★ 育儿 ★ 心经

为什么要叛逆？因为孩子渴望被成人世界认同，渴望通过叛逆的行为来向世界昭示自己已经长大，再也不是父母眼里的小孩子，再也不是可以随便操纵的“棋子”了。随着年龄的增长，孩子的身心发生着巨大变化，叛逆就像一颗等待萌芽的种子，在孩子的身体内蠢蠢欲动，这时，父母一定要结合自己的成长经历，去支持、肯定、相信孩子，用“人性本善”的态度面对自己的孩子。

一般人都承认孩子的叛逆是人生必经的过程，就好像毛毛虫不经过破茧而出，就无法变成美丽的蝴蝶。然而，对待自己孩子的叛逆行为，父母大多都不能像对待毛毛虫那样宽容：能够同情他的挣扎，期待他的成长。当孩子出现叛逆时父母万分苦恼，生怕这种“叛逆”不只会打破成人惯有的权威，更会打破成人世界既有的秩序，于是，便有了“面对叛逆的孩子该怎么办”的问题。

其实，所有的叛逆都来自对束缚和限制的反抗。孩子所面对的，除了他们本身就有的生理与心理的束缚外，还有周围成人所刻意营建的各种限制。在12岁以前，他们无法意识到这种束缚与限制，即便意识到了也无力反抗，但随着年龄的增长，他们渐渐能够清晰地看待这个世界，一个新的自我在跃跃欲试。

然而，成人的限制是那么严密和牢不可摧，而孩子成长的力量还不足以挣脱自身生理、心理和知识的束缚，于是，这时的孩子正承受着蜕

变之苦，体会着前所未有的迷茫，所以，孩子便会产生种种叛逆的举动，其目的只是想借此来显示自我的存在，这就是大多数孩子叛逆的心路历程。

父母必须知道，在我们指责孩子叛逆的同时，也正好暴露了这叛逆的根源——过度呵护所演变成的压制。正是这种看似善意、温柔的束缚，让正在成长中的孩子无所适从。所以，在指责孩子不听话的同时，父母也应该反省一下自己，是不是束缚了孩子的身心？是不是没有给孩子足够的空间和足够的理解？只要父母抓住孩子 12 岁的最佳时机，对孩子进行正确的引导，便能化叛逆为动力了！



父母要知道，叛逆并不是什么不可原谅的错误，也不是什么无法解决的难题，我们要做的就是帮助孩子，而不是让他们远离父母、远离家庭。在这个特殊的时期，我们还应当学会观察孩子、了解孩子的真实想法，然后，才能够站在孩子的角度去帮助他们。具体而言，身为父母的我们应做到以下几点：

### **要稳定自己的情绪**

在现实生活中，不少父母在发现孩子的叛逆行为时，都会忍不住火冒三丈。专家指出，父母带着情绪去教育自己的孩子，是一种非常不理智的做法，这只会导致孩子越加抗拒，因此，父母不应在心烦及不冷静的时候教育孩子，应待自己的情绪稳定以后，再去同孩子进行交流。

### **要学会尊重孩子**

很多家长，尤其是很多青春期孩子的父母，都喜欢拿自己的孩子和别人的孩子进行比较，这是非常不好的做法。父母不应该总盯着孩子的弱点，总拿自己孩子的缺点跟别人的孩子的优点比较，而应在与孩子接触时，尽可能多地找孩子的优点、多鼓励和表扬孩子，以减少他们对家长的抗拒心理。

### **要允许孩子犯错**

叛逆期是孩子形成主见的关键时期，犯错误肯定在所难免。因此，



父母应该允许孩子吃点亏、犯一点儿小错误，而不要过分地束缚孩子。与此同时，父母还要做孩子最好的榜样，因为叛逆期的孩子模仿能力非常强，父母日常生活中的言谈举止，往往能对孩子产生潜移默化的影响。

### 适当地给孩子权利

当孩子进入青春叛逆期以后，特别渴望得到外界的尊重和认可，此时，父母不妨试着放权，以帮助孩子从不谙世事慢慢地向成熟过渡。但需要注意的是，放权要适当、要合理，决不能什么权利都给他们，否则，当他们利用这些权利去做错事时，很可能会将责任都归结到父母身上。

### 不妨进行换位思考

不可否认，我们每个人都是从青春叛逆期走过来的，父母也不例外，只是我们没有现代孩子表现得如此明显。所以，当父母面对孩子令人不解的行为时，不妨进行换位思考，想一想孩子为什么会这样，待有了共鸣之后自然就会理解孩子，同样也就能找出问题的症结了。

### 别只跟孩子沟通学习

父母在跟孩子进行交流时，切记不要总是以孩子的学习成绩入题，这样只会让孩子的心理产生成压力，从而怀疑我们与之交流的动机。在跟孩子交流时的正确做法是，父母可以从家事入手，先将孩子的情绪稳定下来后再谈正事，这样一来，不但孩子会乐于接受，而且还能促进家庭的和睦。

## 12 岁是性教育的重要阶段

随着第一波青春期的悄然而至，孩子逐渐会对“性”产生好奇，此时，便是父母传授他们性知识的最佳时期，不让他们对“性”产生不良幻想！



磊磊是一个12岁的男孩，无论在家里还是在学校里，他的表现都十分不错：在学校里，成绩优异的他，是老师们重点培养的对象，也是同学们争相学习的榜样；在家里，乖巧懂事的他，是爸爸妈妈、爷爷奶奶疼爱的对象，亦是小表弟、小堂妹们的好伙伴。然而，近期爸爸妈妈却发现磊磊有点儿不对劲。

周末，磊磊做完作业后，独自一人在房里睡午觉，妈妈一看已经下午两点多了，便打算进房间叫醒儿子，以免他白天睡多了，晚上会睡不着。当妈妈推开房门时，却发现磊磊正趴在床上，双脚夹紧不停地挤压。这一幕可把妈妈吓了一跳，妈妈当场给磊磊定下规则：以后不许再趴着睡，如有不从就要受罚。可这样的方法却事与愿违，磊磊非但没有改，反而还变本加厉。

暑假的一天，乡下的小表妹来磊磊家住几天，小表妹只有5岁多，还需要人照顾她，由于爸爸妈妈都要上班，所以照顾小表妹的任务就落到了磊磊身上。刚开始，磊磊还十分不情愿，但没过几天，他便欣然接受了，而且还常常把自己爱吃的零食让给小表妹，爸爸妈妈看见乖巧的儿子又回来了，心里自然十分高兴。但好景不长，妈妈终于发现了磊磊转变态度的原因。

这天，妈妈因出门太匆忙而落了一份重要文件，无奈之下，她只能先回公司打完卡再回家拿。当妈妈推开门的一刹那，简直不敢相信自己的眼睛。原来，儿子脱掉了小表妹的裤子，正



在看她的生殖器官，而小表妹却像个没事人一样，笑嘻嘻地吃着小零食。看见如此场景，妈妈顿时怒火中烧，上去就给了儿子一记响亮的耳光，然后迅速帮小表妹穿好裤子，并将她送回了家。

从那以后，爸爸妈妈对磊磊非常严厉，不允许他跟女孩单独在一起，而磊磊则觉得自己就像一个罪犯，似乎犯下了不可饶恕的罪过。久而久之，磊磊在极大的心理压力下，性格变得越来越孤僻，甚至都不敢再见人了，成绩也开始一落千丈。见儿子这样，爸爸妈妈非常担心，却又不知该如何是好！

## ★ 育儿 ★ 心经

学生的平均初恋年龄为13岁，性行为呈现低龄化趋势，未婚性行为也有增长的趋势……调查报告结果显示，青少年性健康教育形势严峻。调查还发现，学校开设的课程仍然是中小学生学习性知识的第一途径；性健康教育在大学生中出现空白点，特别是性伦理、性价值观教育缺失，如31.1%的大学生发生性行为是为追求情欲的快乐；41.0%的大学生表示如果意外怀孕则结婚生下孩子。

虽然90.5%的受访家长认为，对青少年开展性健康教育是非常有必要的，但不少家长却缺乏性教育能力。对造成这种现象的原因进行调查，48.8%的家长认为家长性健康教育观念守旧，48.0%的家长认为家长对性教育缺少主动性，37.0%的家长认为，政府相关部门和学校没有提供足够的资源来帮助家长进行家庭性教育。

物质生活的丰富，通信、网络技术的发展，使现在的孩子“性”早熟了、接触“性”的途径多了，而“性”的知识却很贫乏。很多家长都忌讳谈论性方面的知识，见性更是脸色大变，在传统教育中，父母也视性如洪水猛兽，不许孩子提起更不许孩子接近，这往往会使孩子形成一种错误观念：与异性朋友之间的亲密行为是不提倡的、羞耻的，性行为是要受到抑制、惩罚的。

与此同时，父母越是限制孩子，孩子就越是好奇，反而有可能会犯



下严重的错误。其实，只要父母引导得当，对孩子进行性教育应越早越好，尤其在12岁这个分水岭，更应当对进入青春期的孩子进行性教育。对孩子进行性教育，家长可能觉得无从开口，然而，即便父母不做这件事，孩子也会从其他渠道了解，到那时，谁又能保证他们接受的一定是正确的信息呢？

不可否认，每位父母都希望孩子长大以后，能够具有健康的性观念和性行为，但每个父母都不知道该怎样去教，他们总是寄希望于别人：“要是有一个这方面的好老师就好了！”殊不知，父母就是孩子最好的性教育老师，只要我们抓住12岁这个性教育的重要阶段，给孩子传授正确的性知识，就能够让孩子不再产生性好奇，不再出现不卫生的习惯与动作，做一个身心健康的好孩子！



在瑞典等欧洲国家，性教育开始得比较早。过去我国对此通常有一些误解，会比较敏感地以为这是性行为的开放。其实，在这些国家的性教育中，更多的是性知识的开放，并且，伴随它的还有一种规范作用，在正确性知识的指导之下，孩子的行为才会更加卫生、文明和健康！在家庭中对孩子进行性健康教育是最好的教育途径，具体而言，进行性教育有以下几个主要任务：

### **向孩子传授科学的性知识**

性知识包括人的性器官与生殖系统、人的性发育、性取向与性别、预防性传播疾病等。专家指出，父母受不正确观念影响觉得难以启齿而回避传授这类知识是十分危险的，因为孩子最初对性的好奇仅仅停留在获得性知识上，如果这一需求得不到满足，就可能发展成对性行为的好奇，进而去探索和尝试。

### **引导孩子保护自己不受侵犯**

很多孩子在犯“性错误”时，是因为他们不知道怎样保护自己。有的家长认为，这类内容不用讲，这样会让孩子单纯一些，但单纯有时会变成一种无知，孩子在处理“性困惑”时往往是盲目的，一旦闯祸就惊