

青春期的孩子在想些什么，身为父母的你真的知道吗？

和孩子一起 上初中

这是一本
初中生家长
该看的书
更是一本
青春期孩子父母
必读的书

在人生的道路上，初中三年决定孩子今后的三十年。

没有教不好的孩子，只有不懂方法的父母，

所以，为了孩子，**你也要再成长一次！**

好方法，胜过千言万语；好父母，决定孩子一生！

让孩子赢在初中，领跑人生！

孟祥迁 著

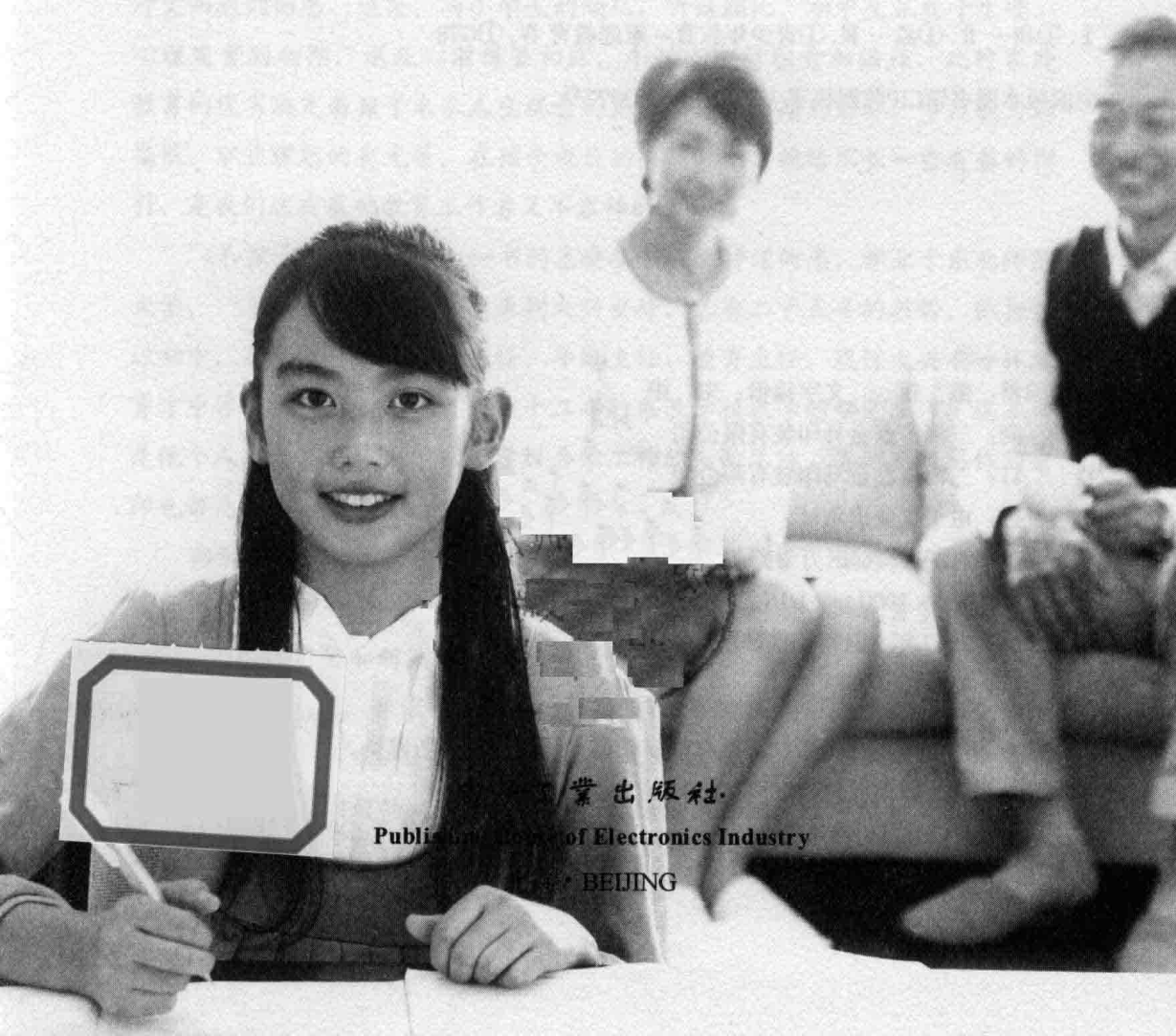


电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

和孩子一起 上初中

孟祥迁 著

这是一本
初中生家长
该看的书
更是一本
青春期孩子父母
必读的书



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 · BEIJING

内 容 简 介

本书从家长的教育观、家庭教育环境、品德培养、两代人沟通方法、提高学习成绩、情商的培养、心理素质、生理问题、审美能力、体育锻炼、尽快适应初中生活、职业规划、决胜中考等13个方面,全面、系统地揭示了家庭教育中存在的问题,并侧重于“怎样做”,力求给迷茫中的家长和老师以启迪。

案例中研究的对象绝大多数是初中生,最适合初中孩子的家长参阅。然而,从学生心理发展的过程和结果来看,高中生和小学生的家长也能找到适当的借鉴。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起上初中 / 孟祥迁著. — 北京: 电子工业出版社, 2013.2

ISBN 978-7-121-19271-5

I. ①和… II. ①孟… III. ①青少年教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第303977号

责任编辑:戴 新 文字编辑:朱 雨

印 刷:三河市鑫金马印装有限公司

装 订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:16.25 字数:276千字

印 次:2013年2月第1次印刷

定 价:35.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



青春期是发育期、成长期，更是危险期，青春期的教育，历来被认为是难题最多的教育。无论是老师还是家长，都会因不可名状的师生、亲子间冲突而感到困惑、迷茫。与小学生的顺从、听话相比，初中生正处于生理、心理发育的初期，逆反心理锋芒初露，个性心理特征愈加强烈，此时家庭教育的优劣决定着孩子未来人生观念的正误、道德品质的好坏、学习能力的高低、职业理想的有无等。在孩子成长的关键时刻，能给家长一些有益的指引，是我们这些基础教育工作者义不容辞的责任。

《和孩子一起上初中》一书的主要撰稿人孟祥迁同志，毕业于东北师范大学，“五·六”大火后支边来到大兴安岭，已有二十五年的教龄。他担任过初中、高中教师，当过班主任、年级主任、德育主任，现任大兴安岭林业育才中学副校长。他进行了长达十二年的家长学校教学的研究工作，这本书是他个人，也是育才中学家长学校办学工作的全面总结。其他参与写作的老师也都是本地专业教育的领军人物。

初稿摆到案头时，我立刻被其鲜明的特色吸引住了。作为大兴安岭地区教育的负责人，一个从事教育管理、研究二十八年的老兵，我赞赏这本书别具一格的写作风格和新颖、全面的论证。

1. 全面入微，开宗明义。本书的13个章节概括了家庭教育中的全部板块，既有中外教育家的教育主张，从教育学和心理学的角度详细阐述问题的成因，又有常见问题的处理办法，每个标题都是深刻的教育原则或有效的教育方法，读者在精读和泛读中都可受到启发。



2. 大量案例，生动可读。教育实践中的案例、心理学故事、经典寓言穿插其中，改变了呆板、空洞理论的乏味，让人在趣味中爱不释手。全篇论述流畅，引用得当，更有高山流水、身临其境之感。

3. 开篇故事，别开生面。难能可贵之处，每章开篇都给我们设置了一个动人的情境，带着我们立刻走入作者的思想中，使原本严肃、沉重的话题变得轻松愉悦，这是本书写作的一大亮点。

4. 实践探索，指导性强。洛克说过：“人的知识都是建立在经验之上的，知识归根结底来源于经验。”在1998年创建的育才中学家长学校，其办学经验令作者受益匪浅，当他们的经验用教育理论武装起来之后，对改善每个家庭教育现状具有毋庸置疑的指导意义。

这本书最大的价值在于全面阐述了家庭教育中存在的各种问题，并给家长实际操作的思路和建议，还在于全面地告诉家长教育孩子所要关注的各个领域，力求促进每个孩子全面发展。

大兴安岭地区虽地处边陲，但是基础教育水准长期得到许多省内外同行的称道，也喜获许多专家学者的提点，发展态势令人乐观。希望有更多默默耕耘着的老师能把自己多年的宝贵经验呈现给社会，得到外界、同行、专家、读者的指点，并为创办人民满意的教育事业贡献力量。

黑龙江省大兴安岭行政公署教育局党委书记、局长 王晓霞

2012年11月



前言

关于家庭教育的著作，市面上主要有两种：一种是教育学家探索创立的“家庭教育学”理论学说，成为面向师范院校学生开设的课程教材；另一种是心理咨询专家以心理咨询、治疗案例进行的经验总结，以个案分析形式提出建议。前者多从“是什么”和“为什么”的角度提出主张，在“怎样做”的具体指导方面，既缺乏家庭教育的经验之谈，也没有实践中的系统、细致的操作；面向大众的家庭教育理论虽以专题讲座形式更接近生活，但由于讲座时间限制，内容限于某个专题，因而显得支离破碎。后者以个案在教育心理学理论中的咨询、诊断、矫治为主，属于“教育心理学化”，不能解释、解决教育过程中的许多共性问题，更不能把每类教育问题、原则、方法全部呈现。须知，教育学和心理学虽互有交叉，但不能互相代替。更何况，英国心理学家鲁道夫·谢弗认为“需要临床治病的孩子不能作为普通孩子的代表”，同样，为心理不健康的孩子进行心理咨询、矫治的经验同样不能给大多数家庭的教育以普遍指导，只能供特殊孩子、特殊家庭参考。

家长可能经常由于一些问题而烦恼、困惑：教育出好孩子的家庭是什么样的？怎样才能提高孩子的成绩？为什么我的孩子没朋友？如何让我的孩子更健康？在孩子出现逆反心理时应当怎么办？解决大多数家庭中的普遍问题，又能兼顾到个别家庭中的特殊问题，这样的指导才具有普世价值。

基于这些思考，我编写了这本书。用通俗易懂的语言，结合中外著名教育家、心理学家关于家庭教育的深刻论述，把二十多年家庭教育的感悟呈交到读者面前，让家长无须理解深刻的理论研究也能生动、形象地品读全书，并掌握到实用的操作方法。从“家庭教育观”开始，把涉及家庭教育的环境、品德、沟通、学习、情商、心理、生理、审美、体育、适应初中生活、职业规划、中考等13大板块，分别展现给家长，力求揭示全貌，让家长全面了解家庭教育，全方位地给予子女正确的教导，因而具有普遍的指导意义和价值。

当然，有的内容也作了取舍，如心理篇并没有“个性”、“气质”的专述，“职业规划”篇也没有展示“智能”、“职业”，主要因为“职业规

划”中的“气质”分类能给心理篇以补充，或者有的内容给家长们一个网址，家长就可以自己了解，这可以减少重复，缩短本书的篇幅。

由于水平有限，不能将本书称为“万能钥匙”，但阅读此书，定能给家长释疑，找到适合本人的满意答案。

我校自从1998年创办家长学校后，开展了实实在在的教学和改进家庭教育状况的工作，至今已有14年的历史，收到了可喜成果。我和参与编写的老师们都积累了点滴经验，本书中的大部分案例来自于教育实践，具有很强的实践性、可借鉴性，向家长推荐的教育主张具有普遍性和可操作性。希望通过我们的劳动，给更多的家庭带来福音。

这本书似乎是面对家长的谈话，其实，家庭教育的终端总要落在孩子的身上。刚刚走出小学阶段、踏进中学不久的孩子，正处于青春期发育的前期或初期，即将或正在表现出青春期的生理和心理特点。这个复杂而又危险的年龄，给亲子沟通造成无法预知的障碍，让家长绞尽脑汁却又莫名其妙。此时，家长对子女教育投资的最佳选择，莫过于多花些时间，在茶余饭后一起读些家庭教育的文章和书籍，用能站得住脚的理论增强对孩子的说服力，让孩子知道家长对他的企盼，在互相了解的融洽氛围中，两代人互相沟通、共同成长、共同提高，这岂不是人生一大乐事？

祝愿每个孩子快乐成长，祝福每个家庭幸福安康！

如有偏颇或错漏之处，敬请家长和读者不吝赐教。

大兴安岭林业育才中学副校长 孟祥迁

2012年10月

编写分工

第一章 刘艳斌 孟祥迁
第二章 孟祥迁 查洪伟
第三章 孟祥迁
第四章 刘慧萍 孟祥迁
第五章 孟祥迁
第六章 孟祥迁
第七章 孟祥迁 张延平

第八章 孟祥迁 张延平
第九章 孟祥迁 崔鹏旭
第十章 孟祥迁 英 微 孟宪阁
第十一章 孟祥迁 宋景峰
第十二章 孟祥迁 刘丽娟
第十三章 孟祥迁 王祥彬



目录

第1章 树立正确的家庭教育观

- 一、做好孩子的第一任老师 2
- 二、以正确的人才观给孩子以期望 4
- 三、用民主观和平等观填补“代沟” 6
- 四、真爱的亲子观，才是对孩子负责 10
- 五、以发展观对孩子保持合理的期望 14
- 六、家长要保持相同的教育观 17

第2章 给孩子优良的家庭环境

- 一、让孩子留恋一生的家庭硬环境 20
- 二、温馨的家庭软环境 29
- 三、社会是孩子成长的大环境 31

第3章 说服孩子的方法和艺术

- 一、榜样最有说服力 34
- 二、正面教育有技巧 37
- 三、赏识教育对后进生最有效 43
- 四、批评和惩罚教育是不可或缺的矫正 47
- 五、暗示提醒是对孩子的心灵呵护 54
- 六、让孩子在实践中感悟 55
- 七、课外阅读丰富孩子的内心世界 58
- 八、发挥多种媒体的优势 59



第4章 品德——在家修来的最高学历

- 一、德育，家庭教育的第一要务 66
- 二、用道德认知确立高尚的道德情感，指引道德行为 70
- 三、家庭品德教育的主要内容 79

第5章 离开学校也会学习

- 一、激发孩子求知的欲望 84
- 二、端正孩子的学习动机 93
- 三、矫正不良的学习习惯 94
- 四、指导孩子学习的方法 96

第6章 终身发展、终身受益的情商

- 一、家长应当知道什么是情商 106
- 二、情商与智商的关系 107
- 三、家长如何帮助孩子提高情商 110

第7章 关注生理，为健康发展奠定基础

- 一、从容应对青春期发育 139
- 二、养成良好的饮食卫生习惯 149
- 三、教育孩子珍爱生命 150

第8章 培育孩子的阳光心态

- 一、青春期心理的主要特点 155
- 二、阳光心态的主要标志 159
- 三、如何培养孩子的阳光心态 161

第9章 在艺术中审美

第一节 提高孩子的音乐修养 176

一、音乐是健康人生的伙伴 176

二、走出音乐启蒙的误区 179

三、家长如何进行孩子的音乐启蒙教育 181

第二节 在视觉中享受美 183

一、快乐的生活需要发现美 184

二、引导孩子享受美 186

第10章 指引孩子拥有强健的体魄

一、参加体育锻炼的意义 192

二、家长如何指导孩子进行体育锻炼 196

三、什么情况不适合参加体育锻炼 201

第11章 让初一的孩子早些起跑

一、提前知道初中学习生活与小学不同 204

二、打开关键时的“锦囊” 208

第12章 帮助孩子规划一生的职业

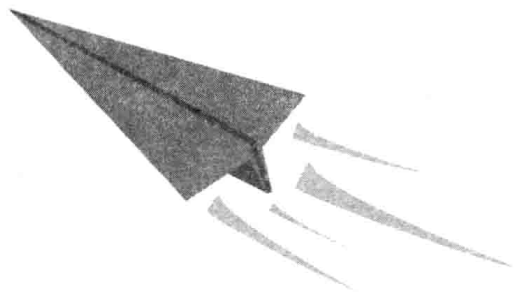
一、中学生未来职业最需要规划 214

二、初中生应当怎样规划自己的职业 221

第13章 协助孩子决胜中考

一、放松考前心理 234

二、走向考场 242



树立正确的家庭教育观

一个日本女人、一个美国女人和一个中国女人，都身着连衣裙，头戴遮阳帽在海边沙滩上漫步。一阵海风吹来，日本女人双手紧紧地按住裙子，丝毫不顾遮阳帽随风而去；美国女人双手紧抓草帽，全然不顾裙裾上下翻飞；中国女人则一手按住草帽，一手按住裙子。

从一个小故事中便可以反映出不同民族传统的观念和文化的差异！日本女人在生人面前是比较内敛、含蓄和害羞的，即使遮阳帽被风刮走，也要死死护住裙子；美国女人思想比较开放，又讲求实惠，帽子是用钱买来的，无论如何也不能丢失，即使春光泄露也无所谓；中国女人受着几千年来儒家思想的熏陶，讲求中庸之道，既要保护帽子，又要保全面子，突显典型的中华传统文化。这就是观念决定行为，观念决定一切。

在教育孩子的问题上，家庭教育观念决定着家庭教育的有无和好坏，因此，树立正确的家庭教育观，就是家庭教育首要的、根本的问题。



一、做好孩子的第一任老师

我们的祖先有一些教育孩子的心得。有的相信儿童“自然成长”，认为儿童的发展是“树大自然直”，这种观念的结果是对孩子放任自流，不管不问；有的相信“教育主导”作用，认为孩子的发展依赖于教育，相信“养不教，父之过”的道理，在家庭教育中，对子女悉心教育，积极引导；有的相信“养教分工”，认为孩子的教育应有分工，家长管养，学校管教，往往把子女的教育责任全部推给学校，忘却了自己的责任。

传统的东西不一定都是对的。时代的进步，新生事物的出现，不断要求人们从新的视角、新的高度来认知世界，用新的思维解决问题。

毫无疑问，“教育主导论”的观点是现代大多数人所接受的，“父母是孩子的第一任老师”的道理很多家长都耳熟能详。然而，现实生活中许多孩子教育的失败都可归根于家长没有对孩子进行有效的教育。同一批入学的孩子，同样的老师，同样的教育内容，为什么入学时的表现千差万别，后来的发展也层次不一？老师对不同孩子的偏爱、关心确有差别，但作为孩子的启蒙老师——家长才是最直接的因素。

英国心理学家鲁道夫·谢弗认为：“教育观念影响着成年人对儿童的教养行为，而这种行为又决定了儿童的发展。”可以说，不同的家长，不同的素质，不同的家庭教育观念，势必会产生不同的家教环境、

方法和效果。

一位孩子已升入大学的妈妈曾跟我说起她的孩子。在孩子上初中、正处于青春期的时候，她就感觉自己身上的责任很大——孩子的身体正在发育，心理状态不稳定，学习压力大。所以，她每天提心吊胆地观察、教育着她的孩子。孩子的每次情绪激动、每次情绪不高，都让她睡不着觉，这是个多么负责而又细心的家长啊。为了知道孩子在想什么，她找到一些关于现代中学生思想方面的书来看，还时常给老师打电话询问孩子在校的表现。由于她的细致和周到，孩子顺利地度过了青春期，并如愿考上理想的高中、大学。

与她相比，那些把孩子留给老人来照顾，或者在家聘请保姆来照管，甚至把孩子寄养在老师家里的做法，能收到好的教育效果吗？这些家长全然不知，孩子的成长是家长对孩子进行教育熏陶的结果。无论是“自然成长论”还是“教养分工论”，家长若不亲自对孩子进行教育指导，孩子一旦出现问题，再怎么大骂孩子不像自己、跟自己不亲也无济于事。

有的家长只是要求学校严格管理，希望学校安排学生上早晚自习。只要学校组织了课外学习，家长就当“甩手掌柜”，对孩子学习放一百个心。

有个家长在谈论自己经常逃学、打架的孩子时痛心疾首地说：“你看我也没少管他呀，让他住在老师家里，给他找各科老师补课，从小我就给他买钢琴，让他学美术，别人孩子没有的东西，我都给他买了，家里什么事都不用他管，只是希望他好好学习，他怎么就这样没出息呀？”这样的家长不乏其人。

鲁道夫·谢弗对儿童心理的研究结果表明：如果父母相信激发儿童对于周围世界的好奇心是父母的责任，那么这一观念会在具体的行为中体现出来，但前提是父母和儿童之间需要有长时间的交流积累。反之，如果父母相信儿童有着内在的好奇心驱动，或者诸如老师一类的职业人员才是激发儿童兴趣的合适人选，他们所持有的态度将会导致完全不同的结果。



教育实践的结果告诉我们，学校教育中存在问题的孩子，背后一定有个存在问题的家庭。要改变孩子，家长就必须先改变自己，改变由于自己的经历所产生的根深蒂固的教育观念。

前苏联教育家马卡连柯说过：“没有父母的爱培养出来的孩子，是有缺陷的孩子。”对孩子负有教育责任的主体，不仅包括国家、社会、学校、家庭，甚至还可能包括亲友。家庭教育是学校教育的继续，孩子在家期间的学习是对在校一天学习认知的巩固和延伸。家长如果把教育孩子全当成学校的事，与自己无关，就是对教育责任的片面认识。

曾有位教育专家在讲座中说：“中国什么人最需要教育？是家长！”家长要改变教育方法，首先要改变教育观念。只有知道了要做好孩子的第一任老师，才会有两代人共同成长的成长观，才会有平等相处的民主观，才会主动地学习和改进家教的方法。

作为家长，我们首先应当努力为孩子创造接受更多教育的机会，尽可能地为孩子创造条件，并在孩子接受基础教育的时候给予其更多的关心和帮助，对孩子进行正确的引导、教导、指导。这对于进入初中学习的孩子来说，意义尤为重大。其次，如果我们过去的教育存在一定的失误，孩子的学习欠债很多，基础差到没有希望继续升学的地步时，作为家长就应当及时调整教育观念，改变教育目标。试想，逼着每次考试都“垫底”、对学习知识已经没有兴趣、失去信心的孩子，还要让他努力考大学，无异于缘木求鱼，其结果必然造成家庭关系的紧张，造成孩子逃学、离家出走，甚至自杀等恶果。

二、以正确的人才观给孩子以期望

望子成龙、望女成凤是家长们的共同愿望，每个家长都希望自己的

孩子是个人才。

然而，很多家长在言谈举止中却表现出对劳动阶层的鄙视，常指着拾荒者、打工者、清洁工、出租车司机对孩子说：“你要是不好好学习，以后就干这个！”这种举动无声地告诉孩子这些劳动是最让人瞧不起的，似乎从事普通劳动者的工作就是不成才。

轻视体力劳动，瞧不起技术工种，唯独对坐在办公室里轻松地喝茶看报就有大把的收入格外看重，这是在人才问题认识上的误区。正是由于这个误区的存在，才导致高考和公务员考试“千军万马挤独木桥”，产生高考失败就无所追求，也产生“毕业就失业”、宁可在家“啃老”，也不肯从事普通劳动的“宅男”、“宅女”的怪现象。究其根本，就是错误的人才观在作怪。

“学而优则仕”的人才观念只是古时科举制度产生的“怪胎”，现代社会更需要各行各业的合格劳动者，家长的正确人才观应是相信“行行出状元”。如果孩子是全面发展的，不上大学怕什么，只要有吃苦耐劳的精神，只要有从头做起的意志，脚下的路多得是。考上大学，也不意味着孩子就要成为专家、学者，更不能只做白领或公务员式的“黄粱美梦”。

正确的人才观能使家长在孩子学习成绩不理想时放平心态，讲求实际，根据孩子的实际情况因材施教，也能让家长放下包袱，避免攀比，从而帮助孩子找到一条真正的成才之路、生存之路。

对于初中低年级的学生来说，毕竟还有时间和机会把学习赶上来，家长应当在孩子身上多下些功夫，帮助孩子把全部精力用到学习上来，甚至以比别的孩子高出几倍的效率投入到学习中，还是有希望赶上来的。

对于初中、高中高年级的孩子，如果现在的成绩已经没有希望考上重点中学、大学，没法获得在学业上的深造机会，家长就应当降低期望值。此时的家长一方面应当反思孩子学习成绩差是不是与我们家长没有尽到责任有关，是不是存在许多综合性的原因。一味地责备孩子，把孩子学习成绩差的原因全都归罪于孩子是不对的。另一方面，学习成绩差的孩子多数都有行为习惯、学习习惯方面的问题，有的还可能心理，



甚至道德方面的问题，学习成绩无法提高正是这些因素造成的必然结果。对于这样的孩子，家长不能只盯着其学习成绩，而应从帮助孩子养成良好的行为习惯、提高品德修养入手，使孩子修身、成人。否则，不但孩子的学习成绩得不到提高，还可能出现其他问题。

未来的社会需要综合素质强的人才，家长应根据孩子的特点把全面发展和因材施教结合起来。如果孩子学习成绩不佳，应先找一找品质、心理、习惯、身体等方面的原因。即使孩子学习成绩较好，也有必要帮助孩子进行一些身体锻炼和审美能力的训练。对孩子的教育既应考虑全面发展，又要适当培养和发展特长。

因材施教是教育孩子的基本原则和方法。无论是音、体、美、语言等哪一方面的特长，都讲究个人的先天素质，倘若孩子在某一方面能有所发展，就能给孩子打开一条进取之门。

三、用民主和平等观填补“代沟”

美国著名未来学家约翰·奈斯比特说：“未来竞争是管理的竞争，竞争的焦点在于每个社会组织内部成员之间及其与外部组织的有效沟通上。”所以，有人说“管理就是沟通的艺术”。其实，教育的实质也是沟通，是老师、家长帮助和引导孩子并让他接受自己的思想和做法的过程。

可是，孩子是活生生的人，有着与老师、父母绝不相同的经历与见识，由于家长说服不了孩子，孩子顶嘴、反抗等行为就出现了。孩子不动就指责家长“you are out”（你过时了），用心理学语言来讲，两代人之间有了“代沟”。

代沟是由于年龄或代际之间的差异较大而形成的两代人之间在价值观念、心理状态、生活习惯等方面的差异。形成代沟的责任在于家长，

是家长对时代文化和青年人思想缺少了解造成的。要填补代沟并非难事，只要多读些青年人的书报，多看些青年人的电影与电视节目，多参加些青年人的活动便可。当然，还需要家长对孩子的理解和尊重。

这种理解和尊重是两代人之间相互了解的前提，也是增进感情、减少隔阂的桥梁。那些思想封闭、性格孤僻、逆反心理强的孩子，多是缺少理解和尊重的产物。前苏联教育家苏霍姆林斯基认为：“如果学生不愿意把自己的欢乐和痛苦告诉老师，不愿意与老师开诚相见，那么谈论任何教育都是可笑的，任何教育效果都是不可能有的。”这种结论同样适用于家庭。

1. 了解、理解，才能对症下药

作家张爱玲说过：“小孩子不像大人这么糊涂，父母大都不懂子女和青年的特点。时时健忘，才使我们刚过了儿童时代，便把儿童时代的心理忘得干干净净。”

要把握孩子在不同时期的心理，家长才能树立正确的教育观念。遵循初中生心理发展的年龄特征，遵循初中生发展的一般规律，家长可以了解到：

① 小学生和初中生具有不同的心理特点，学习方法、思维方式、生活习惯等有明显的差别，对初中生的要求应当与小学生有所区别。初中课程比小学多，不分主副科，应均衡发展每门学科，只重语、数、外“主科”不会取得好成绩；初中的老师多，由于孩子接受他人的心理强弱不同，可能对小科或小科老师存有偏见；自学能力强的孩子能在初中学习中体现出优势，一味地依靠老师留的作业或完全靠老师督促，是完不成学习任务的；初中生的思维方式逐渐地从感性认识向理性认识过渡，主动地发现问题和解决问题是必须具备的能力。

家长明确这些问题，就能在关于孩子的心理健康问题上有的放矢，对症下药。

② 青春期的生理和心理发育是孩子一生中最关键的时期。初中阶段