



这是一本特供初中生家长阅读的书
阅读此书
可以让家长更好地帮助孩子
快乐高效地学习
安全健康地成长
增强各种必备的能力

怎样帮助孩子 度过初中这三年

曹秀芳

著

初中阶段，是一个人的黄金时代。人的身体、思想、知识都处在爆发式增长的时期，是个性养成、知识积累、体魄奠基的关键时期。人在这个时期，既朝气蓬勃又娇嫩脆弱，既心比天高又不知所措，既需要多种营养的汲取，又无法分辨其中的良莠，是一个**内心充满着矛盾、彷徨的煎熬期；也是容易产生逆反心理、逆反行为，步入危险境地的时期。**成长的方程式需要善解。不仅需要家长的智慧，更需要智慧的家

曹秀芳◎著

怎样帮助孩子度过初中这三年

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样帮助孩子度过初中这三年 / 曹秀芳著. —北京:
中国言实出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5171-1306-5

I. ①怎… II. ①曹… III. ①初中生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第083599号

责任编辑: 肖 彭

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

版 次 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 21.25印张

字 数 215千字

定 价 36.00元 ISBN 978-7-5171-1306-5

初中阶段，是一个人成长的黄金时代。人的身体、思想、知识都处在爆发式增长的阶段，是个性养成、知识积累、体魄奠基的关键时期。人在这个时期，既朝气蓬勃又娇嫩脆弱，既心比天高又不知所措，既需要多种营养的汲取，又无法分辨其中的良莠，是一个内心充满着矛盾、彷徨的煎熬期；也是容易产生逆反心理、逆反行为，步入危险境地的时期。成长的方程式需要善解。不仅需要家长的智慧，更需要智慧的家长。

卷首寄语

也许我们是多年老友
也许我们素昧平生
但能在喧嚣的尘世
用沉静的心来亲近真品文字的人
必是令人钦敬的人

当您用自己灵巧的手指
轻轻打开每一篇书页
您都将听到来自一位
敦厚善良的人真诚的声音



好父母常垂问书卷并三省吾身

在一堂初二政治课上，我讲到《曾子杀猪》的故事：

曾参是孔子的弟子。一天，曾参的妻子要出门，儿子哭着要跟她去。曾妻安慰儿子说：“你别去，也别哭，妈妈回来给你杀猪吃。”她从街上回来后，见曾参正准备杀猪，制止道：“我不过是哄孩子，何必当真呢？”曾参却说：“如果不杀猪，就是欺骗孩子，也就是教孩子说谎。”曾参坚持把猪杀了。

讲完故事，我问了学生们一个问题：“你们的家长有没有像曾妻这样说话不算数或者像曾子这样言而有信的事情呢？”

一个学生举手后站起来说：“有一回，我爸对我说：‘你好好学习，只要平均分上了九十，我就给你买一辆自行车，你不是早就想买一辆山地车吗？’我甭提有多高兴了，为了能有一辆喜爱的自行车特别努力地学习。最后还真考好了，平均分九十一。没想到爸爸又说：‘还是别买了吧，路上人多车也多，骑自行车不安全，不如步行，既安全又能锻炼身体。’直到现在，三个月已经过去了，自行车还没买上。”

另一名瘦瘦小小的学生举手说：“老师，我妈妈说话很诚信，说到做到。”

“你能举个例子吗？”我问。

“期中考试之前，我妈对我说：‘你要是考不好，我可要收拾你啊，咱们提前说好了，到那会儿你可别怨我。’”

“那后来呢？”

“我真的没考好，我妈真就打了我一顿。”

“这是说到做到，诚信的表现吗？”我问全班同学。

“不——是。”学生们异口同声地回答。

如果我们是善于观察生活的有心人，我们一定会发现，许多父母就像刚才提到的两位学生家长一样，并不能以十分科学的方法，正确地教育和引导自己至亲至爱的宝贝儿女。

父母子女之间的关系，是世界上最为亲近的伦理关系。孩子是我们强有力的生命支撑和人生期待，以致我们为之倾注了太多的时间和精力。正因如此，我们才在很多有关孩子事情的处理上，往往缺乏冷静与理性：施与过多，不管孩子是否需要；包揽太过，不管孩子能否接受；要求太苛，不管孩子能否承受；期望过高，不管孩子能否企及。

我常常在想，为什么我们对待自己的孩子不能像对待他人的孩子那样理性？如果在教育孩子的问题上多些冷静，少些冲动；多些超然，少些功利；多些理性，少些盲目，孩子们的身心将会何其轻松、愉悦和健康！如果我们是真的疼爱孩子，就不要让他们过早地背负太多的负累，尤其是精神上的负累。

几乎没有人可以面无愧色地说：“我在教育孩子方面是完全科学的，没有任何遗憾的。”没有谁天生就会为人父母。“好父母”是与好孩子一同成长的。作个好父母委实不易。它是一门学问，更是一个需要不断探索不断领悟的过程。这种探索需要与时俱进，且永无止境。而领悟它需要宁静的心灵。随着孩子的成长，总会出现一

些前所未有的新问题需要我们去面对。虽然探索中难免有失误和挫折，但只要我们善于学习，不断省思，再加上诸多方面的良性互动，就一定能结出我们心中向往的良善之果。

身边一再发生的诸多失败的家庭教育案例，常常让我忍不住掩卷忧思：在子女教育方面，普天之下的芸芸父母，究竟能有几成心扉敞亮、谦和平静地学习他人，垂问书卷并三省吾身呢？

毋庸讳言，在我们的家庭教育中，还存在着太多的误区、盲区。充斥于我们胸臆之中的是太多的似是而非的错误理念。它们误导了父母，贻误了孩子，大而言之也削弱了国家和民族的发展后劲。一个优秀孩子的身后必定有一双（或一位）与众不同的父母，而一些“问题孩子”的不良表现，往往源于不甚理想的家庭环境。有些孩子的终生幸福恰恰就毁于问题迭出支离破碎的不幸家庭。

由于职业的缘故，我屡见一些初中生的家长因为在孩子教育问题上束手无策而叹息、惆怅、无可奈何，也曾见有些家长眼睁睁地默送孩子被警察带走后才如梦方醒、悔恨不已。而更为触动我心的是，那些所谓淘气的孩子，在与父母发生冲突时，哭闹、难过、无助、逃课、离家出走，个别孩子甚至出走后陷入不良分子的泥淖，不幸沦为“芒山之盗”，最终付出惨重的代价。这是我不辞劳苦、笔耕不辍，努力完成这本小书的强大内驱力。

化解心中块垒的愿望，让我在工作之余随感随写著录了这些文字。它记录了我教育和生活实践中的一些切身体会或经验教训。但凡能对读到它的人有点滴助益，我也会怀抱莫大的成就之感。即便是有人通过这些平淡无奇的文字与我产生了共鸣，我也会欣喜莫名、备感欣慰。

2015年1月22日改定

卷首寄语 / 1

序言 好父母常垂问书卷并三省己身 / 3

育子需要讲章法

003 第一章 健康成长需引导

差异引导造就差异人生 / 003

没有尊重不是好的教育 / 005

010 第二章 了解才能教育好

身体的发育好快呀 / 010

孩子变声了 / 011

她上课捣乱，为什么？ / 012

哭个不停的孩子 / 013

聆听孩子的心声 / 014

歌曲小调查 / 026

学习不好也别怕 / 031

学习不好也别怕

033 第三章 学习差表现多样化

学习差的孩子更敏感 / 033

从怯懦到勇敢需要时间 / 034

家长不能一味袒护孩子 / 036

那可爱的微笑 / 037

被罚站的孩子 / 038

老师，现在您可以坐了 / 038

今天我监考 / 039

045 第四章 孩子为啥学习差

对不起，这真不全是我们哥俩儿的错 / 046

厌学情绪严重 / 049

跛足怎能走得快？ / 050

班级调整是契机 / 055

网络有时是罪魁 / 057

亲子关系的隔膜 / 060

062 第五章 营造个快乐老家

孩子“看人下菜碟” / 066

孩子的那扇门为什么要对我们关上 / 068

活儿让老爸老妈干？ / 070

亲情温暖的家是一湾静静的湖水 / 071

与孩子友好交往 / 073

表达爱和满意 / 075

和谐就是友好相处 / 086

辩证看生活，和谐永相随 / 088

爱心为家注暖流 / 090

094 第六章 实实在在帮一把

培养孩子自主学习的好习惯 / 096

努力成为孩子的楷模 / 098

- 方法总比困难多 / 101
- 媒体是好帮手 / 102
- 培养孩子有效预习的好习惯 / 103
- 如何纠正孩子粗心的毛病 / 105
- 冷静对待孩子考试失误 / 107
- 快乐共享灯下的温馨 / 108
- 买两件对孩子十分有用的东西 / 114
- 了解一些专业教师的好经验 / 116
- 备战中考, 做心理“护理摩师” / 135

138 第七章 让老师成为同盟军

- 孩子是禾苗, 好老师是雨露 / 138
- 教育不是炼狱 / 142
- 不让孩子成为体罚对象 / 143
- “我最不愿意提到的事” / 148
- 一位班主任的歉疚 / 149

152 第八章 这些事关系重大

- 孩子的休息日就是加油站 / 152
- 帮孩子渡过“早恋”的河 / 155
- 逆反巧处理, 才能促学习 / 163
- 家长会难得的契机 / 170
- 好睡眠是好学习的保障 / 176

安全和健康比天大

181 第九章 分数不是最重要

- 生命的陨落 / 181
- 健康不能完好修复 / 185

警惕花蕾遭风雨 / 187

有益的快乐是宝贵财富 / 189

无益的快乐是有毒的香水 / 192

194 第十章 身心安全金不换

孩子最大的恐惧 / 194

孩子打架了，怎么办？ / 200

最好的礼物不花钱 / 205

209 第十一章 小琐碎事关大健康

坐立姿势与孩子的健康 / 209

危险恶作剧 / 210

小狗小猫的伤害 / 210

楼道里的危险 / 211

他带警棍到学校 / 212

喝水是大问题 / 214

班门口的危险 / 216

书写和涂改工具的危害 / 217

自行车座的高度与健康 / 218

远离高墙 / 218

去水房冲凉的孩子 / 219

不是毬子惹的祸 / 219

红灯停、绿灯行 / 220

223 第十二章 饮食不是小事一桩

吃什么和怎么吃是大问题 / 224

常被忽视的“黄金”早餐 / 229

都是罐头惹的祸 / 231

这盒月饼“三岁”了 / 232

- 预防“亲娘病” / 233
- 一小截甘蔗与三十年的痛苦 / 234
- 像喂养小鸭一样喂养孩子 / 234
- 让厨房色彩斑斓 / 236
- 关键时刻，饮食更要常态化 / 237

239 第十三章 还需关注的一些事

- 太阳也有黑子 / 239
- 避免家庭内部“冲突不断” / 243
- 常忽略却重要的“小节问题” / 247
- 我们永远是你的依靠 / 249
- 这样的话千万别说 / 251
- 工作不是生活的全部 / 255
- 了解孩子的课外读物 / 258

有能力才能闯天下

263 第十四章 有能力才有实力

- 懂感恩更幸福 / 263
- 一念之间乾坤大 / 271
- 教孩子认识“孔方兄” / 273
- 教孩子做人生的不倒翁 / 280
- 人际交往学问大 / 282
- 至关重要的“三信” / 297
- 睁开慧眼寻宝藏 / 303

307 第十五章 育子需有大目标

- 我们到底是孩子的什么人？ / 307
- 教育孩子的终极目标 / 307

选择有希望的人生 / 311

选择有希望的人生 / 314

读者感言 / 317

参考文献 / 321

NO.1

育子需要讲章法

初中的孩子，说大不大，说小不小。对于家长来说，既不能把他们完全当成大人，更不能把他们纯粹看作孩子。这个分寸拿捏得恰到好处，需要耐心更需要智慧。但家长必须引导好。因为青春期是青春勃发的时期，也是最容易步入危险境地的时期。

第一章 健康成长需引导

差异引导造就差异人生

南北朝时的刘义庆，曾经组织一批文人编写了一部著作——《世说新语》，对后世影响深远。其中有一个陶母拒鱼的故事：

陶侃（备注：东晋时人，学富五车，为人正直，秉公守法，仕途顺利。官至大司马，被封为长沙郡公，成为中国古人治学为官的表率。而这一切，均与陶母的教育分不开），青年时代作管理渔场的小官。他用瓦坛子装满干鱼，派人送到家里孝敬母亲。他母亲打开坛子，看到是一坛干鱼，就仍然把坛子封好，交给送鱼的人。又写了一封信，批评儿子说：“你作为官吏，把公家的东西送给我，这对我不但没有好处，反而增加了我的担忧。”