

国内重点中学一线教师多年实践经验之精华



一线教育·作品

# 不吼不叫， 陪孩子走过初中3年

方舟◎主编

一线教师告诉你：

家长不上火、不操心，  
孩子照样成绩暴增的秘诀！

建立家校联盟  
· 培养 ·  
最棒的孩子



朝華出版社

# 不吼不叫， 陪孩子走过初中 3 年

方 舟◎主编

## 图书在版编目(CIP)数据

不吼不叫,陪孩子走过初中3年 / 方舟主编.

—北京:朝华出版社,2015.1

ISBN 978-7-5054-3735-7

I.①不… II.①方… III.①初中生-家庭教育

IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第303734号

## 不吼不叫,陪孩子走过初中3年

作 者 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任校对 赵 红

责任印制 张文东

封面设计 千一凡文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 180千字

印 张 15.5

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3735-7

定 价 29.80元

# 序 言

## Preface

孩子正值初中阶段，父母这时应该怎么做？是该多管，还是少管？又该管什么？

站在父母的角度想，我非常理解家长们的心情——不是不想管孩子，而是面对个头很快长起来、叛逆情绪一天天严重的孩子，真是不知道如何去管，深感心有余而力不足。平时与初中生家长聊天的时候，他们曾多次无奈地这样对我说：

“现在孩子学的知识我也不会，不能像以前那样辅导他了，这样一来，我想不放手都不行。”

“孩子上了初中以后，不再像以前那样听话了，有时甚至故意和我对着干……无奈，只好交给老师去管教，毕竟学生最听老师的话。”

……

原因种种，问题种种，总之，逐渐长大的孩子让父母们乱了方寸，不知如何是好。

于是，一些家长开始“放手”，完全让孩子自己去选择、去判



断；一些家长常对老师说：“我的孩子就拜托给您了”；一些家长开始忽视对孩子的教育，只有当孩子的成绩一落千丈的时候才紧张起来……总之，不少家长由于初中孩子“长大了，不好管”的原因，放弃了自己的教育职责。

这种想法和做法正确吗？当然不正确，不仅不正确，而且对孩子的学习、成长来说非常危险。

教育，可分为两部分，教和育。学校的职责主要是教，家庭的职责主要是育。哪一方的工作做得不到位，孩子都很难优秀。这其中，又以家庭工作做得是否到位为关键。

为什么这么说呢？现实生活中，您可能也曾听到孩子们这样抱怨：

“我不喜欢上××老师的课，讲得一点儿都不好！”

“老师一点儿都不关心我，在班上我就像一个透明人，我不喜欢去上学！”

……

没错，不是每个孩子都能碰到合适的老师，也不是每个孩子在学校里都能学得开心。假使我们的孩子未能碰到合适的老师，我们就只能眼睁睁看着他走向平庸吗？作为家长，你一定会坚定地回答：不能！

是的，没有一位家长愿意看着自己的孩子走向平庸，也没有一位家长愿意看着自己的孩子因为不适应老师的教育方式而沦为差生。

既然不愿意，家长又该怎么做呢？

答案只有一个：做好自己“育”的工作！

这也正是我们撰写本书的目的所在，作为一线教师，希望用我们的观察和工作实践，为您提供一些最科学、最有效、最实用的教育建议：

※ 了解学校，了解老师，了解孩子每一个阶段的特点——心中

有数，才能做到有的放矢地教育。

※ 好父母胜过好老师——不管孩子遇没遇到好老师，我们都必须先做个好家长。

※ 促进孩子的学业，帮孩子一把——不懂数学、语文没关系，我们可以给孩子介绍一些实用的学习方法。

※ 初中阶段，和老师沟通有窍门——如何把话说到点子上，如何让老师关注孩子，都是有技巧可言的。

※ 学校、老师顾及不到的地方，家长更得多操心——学校和老师不是全能的，父母的作用就是补其“不能”。

※ 与孩子相处和沟通，需要讲究技巧——如何让孩子愿意听你说，真正听你的话，都是有窍门的。

※ 对孩子的情商教育，比智商教育更重要——学校教育更偏重智商教育，因此家庭教育就应更偏重情商教育。

在教育孩子的过程中明确了这样几个方向，相信作为家长，你迷茫的感觉就会少几分，在教育孩子时，也就能够更加有针对性，取得更好的教育效果。

说到底，我们每个人都必须承认这样一个事实：教育是一项长期而艰巨的任务，单靠学校一方，或者单靠家长一方都不能将这个任务完成，只有双方合作，互通消息，及时掌握孩子的动态，才能对孩子在每一阶段的状况都有精准的把握，保证孩子在求学过程中朝着正确的方向迈进。

希望我们这些一线教师的工作实践，或者说建议，能够给身为家长的你带去最为实用、有效的帮助！

最后，我还想对家长朋友们强调这样几点：

**初中的孩子，必须管，但要管得有技巧；**

**初中的孩子，管多管少并不重要，重要的是要管得有效；**

**只要大方向是正确的，方法是正确的，孩子就没有教育不好的！**

目 录   
Contents

**第一章 了解学校,了解老师,了解孩子每一个阶段的特点**

1 了解学校 .....	4
◇ 方法一：了解学校的长项和短项	
◇ 方法二：了解学校每年的重点高中升学率	
◇ 方法三：了解学校的师资力量	
2 了解老师 .....	8
◇ 方法一：了解老师的教育观念	
◇ 方法二：了解老师的教学方法	
◇ 方法三：了解老师对孩子的评价	
3 了解自己 .....	14
◇ 方法一：放任自流型——每天拿出点时间想想孩子的事	
◇ 方法二：溺爱放纵型——少考虑些眼前，多着眼于孩子的未来	
◇ 方法三：粗暴严厉型——学会控制自己的情绪	



- ④ 了解孩子 ..... 21
  - ◇ 方法一：了解孩子的优点和缺点
  - ◇ 方法二：了解孩子的个性
  - ◇ 方法三：了解孩子的习惯
  - ◇ 方法四：了解孩子的情绪
- ⑤ 了解孩子每一个阶段的特点 ..... 29
  - ◇ 方法一：初一——帮助孩子尽快适应初中学习
  - ◇ 方法二：初二——提高成绩是关键
  - ◇ 方法三：初三——为孩子寻找高效的学习方法
- ⑥ 了解你和孩子之间的关系 ..... 33
  - ◇ 方法一：和谐型关系——小事放手，大事掌控
  - ◇ 方法二：对抗型关系——寻找外援，改变自己
  - ◇ 方法三：误会型关系——多沟通，并改变一贯的沟通方式

## 第二章 好父母胜过好老师

- ① 管学习（1）——全面了解，切实帮助 ..... 41
  - ◇ 方法一：把握孩子的学习近况
  - ◇ 方法二：了解孩子的优势学科和弱势学科
  - ◇ 方法三：给予孩子最切实的帮助
- ② 管学习（2）——着重关注五个方面 ..... 45
  - ◇ 方法一：对孩子学习上的坏习惯给予重视
  - ◇ 方法二：指导孩子用科学的方法去学习
  - ◇ 方法三：教会孩子合理安排学习时间
  - ◇ 方法四：督促孩子解决学习中的疑问
  - ◇ 方法五：提醒孩子重视总结
- ③ 管做人——德育抓不好，会出“危险品” ..... 51
  - ◇ 方法一：不断完善孩子的性格



◇ 方法二：提升孩子的品质	
◇ 方法三：修正孩子的价值观	
<b>4 管大事——适度放手，有的放矢</b> .....	58
◇ 方法一：管好提升成绩的大事	
◇ 方法二：管好升学、择校的大事	
<b>5 一定要和孩子做朋友</b> .....	61
◇ 方法一：孩子喜欢的，家长不妨深入了解一下	
◇ 方法二：掌握避免亲子冲突的方法	

### 第三章 要想促进孩子学习进步，那就帮孩子一把

<b>1 容忍孩子的差成绩</b> .....	67
◇ 方法一：以平常心对待孩子的差成绩	
◇ 方法二：寻求原因，帮助孩子提升成绩	
<b>2 孩子是中等生怎么办</b> .....	71
◇ 方法一：“努力了，但成效不大”——引导孩子进行总结反思	
◇ 方法二：“聪明，但不用心学”——指导孩子抓基础	
◇ 方法三：“想学，但学不进去”——让孩子先学感兴趣的科目	
<b>3 帮孩子请家教的技巧</b> .....	76
◇ 方法一：视孩子的学习情况而定	
◇ 方法二：不能所有科目“全面开花”，最多请两个家教	
<b>4 初中阶段，应千方百计提升孩子的自学能力</b> .....	81
◇ 方法一：引导孩子养成预习的习惯	
◇ 方法二：给孩子准备一个“重点知识总结本”	
<b>5 开好家长会的几个诀窍</b> .....	84
◇ 方法一：把“告状”变成“报喜”	
◇ 方法二：把“挑毛病”变成“发现优点”	
◇ 方法三：把“成绩大排队”变成“特长研讨”	



- 6 假期，提升的时机 ..... 89
- ◇ 方法一：周末——理科计算为主，文科作文、阅读为主
  - ◇ 方法二：寒暑假——复习上学期学过的内容，预习下学期要学的内容
- 7 孩子偏科，得下“偏方” ..... 95
- ◇ 方法一：让孩子认识到偏科的危害
  - ◇ 方法二：摸清孩子偏科的原因，对症下药
- 8 让孩子充分利用“朋友”这个资源 ..... 98
- ◇ 方法一：为孩子找一个“战友”
  - ◇ 方法二：替孩子寻找一个旗鼓相当的“对手”

### 第四章 初中阶段，和孩子的老师沟通有窍门

- 1 坐等家访不如主动校访 ..... 105
- ◇ 方法一：孩子情绪出现异常时，家长要及时进行校访
  - ◇ 方法二：孩子升级或换了新班主任时，家长应主动进行校访
  - ◇ 方法三：家长要出远门时，应该进行一次校访
- 2 和老师沟通的时机，一定要找准 ..... 109
- ◇ 方法一：利用家长会的时机
  - ◇ 方法二：利用下午放学后的时机
  - ◇ 方法三：利用节假日的时机
- 3 向老师介绍自家孩子有窍门 ..... 112
- ◇ 方法一：多说孩子好的方面，缺点是最后的点缀
  - ◇ 方法二：多说孩子积极的一面，强调孩子有上进心
  - ◇ 方法三：多说孩子对老师的崇拜
- 4 与老师沟通时一定要谈的几点 ..... 117
- ◇ 方法一：谈谈孩子的近况
  - ◇ 方法二：请老师多鼓励、表扬孩子
  - ◇ 方法三：请老师在课堂上多提问孩子

- ⑤ 与老师沟通，家长要摒弃的几种心态 ..... 120
  - ◇ 方法一：摒弃“孩子很优秀，不需要和老师沟通”的想法
  - ◇ 方法二：以正确的心态同老师沟通
- ⑥ 与老师沟通时的几个注意事项 ..... 123
  - ◇ 方法一：谈话时，别老跑题
  - ◇ 方法二：不要当着老师的面教训孩子
  - ◇ 方法三：回家后，多说老师对孩子的肯定

## 第五章 学校、老师顾及不到的地方，家长更得多操心

- ① 必须先帮孩子战胜惰性 ..... 129
  - ◇ 方法一：闹钟一响，马上起床
  - ◇ 方法二：帮助孩子树立起“今日事，今日毕”的观念
- ② 吃苦，是孩子人生的必修课 ..... 133
  - ◇ 方法一：让孩子的身体吃点苦——让孩子假期去打工
  - ◇ 方法二：让孩子参与家庭事务
- ③ 孩子的视野越宽，人生舞台越大 ..... 136
  - ◇ 方法一：让孩子每天读报、看新闻
  - ◇ 方法二：带孩子去旅行
- ④ “问题孩子”多出自“问题家庭” ..... 139
  - ◇ 方法一：无论如何，都要告诉孩子：爸爸妈妈非常爱你
  - ◇ 方法二：不要给孩子施压
  - ◇ 方法三：离婚后做好孩子的“善后工作”
- ⑤ 关注孩子的性教育问题 ..... 146
  - ◇ 方法一：对男孩说，你一切正常
  - ◇ 方法二：对女孩说，不要为自己的生理特点感到害羞
- ⑥ 赋予孩子自信心是首要任务 ..... 150
  - ◇ 方法一：发现孩子身上的闪光点



- ◇ 方法二：让孩子从成功的喜悦中获得自信心
- ◇ 方法三：不对孩子用否定词、限制词、挑剔词
- ⑦ 防范影响孩子学习状态的那些事儿 ..... 156
  - ◇ 方法一：上网成瘾——培养孩子广泛的兴趣爱好
  - ◇ 方法二：爱看电视——家长要做出点儿牺牲
  - ◇ 方法三：偶像崇拜——既不放任，也不阻止
- ⑧ 教孩子一些同性、异性交友之道 ..... 161
  - ◇ 方法一：与同性交往——要坚持自我
  - ◇ 方法二：与异性交往——要适度

## 第六章 与孩子相处和沟通，要讲究点技巧

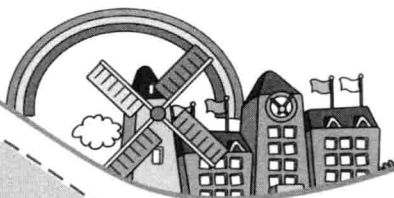
- ① 先听孩子说什么，再引导他怎么做 ..... 167
  - ◇ 方法一：耐心听完孩子的倾诉，不要急着打断他
  - ◇ 方法二：不要急着否定孩子，要给他更多的解释机会
  - ◇ 方法三：给予孩子积极的回应
- ② 场合对了，沟通才有效 ..... 171
  - ◇ 方法一：表扬孩子，在人前说
  - ◇ 方法二：批评孩子，关起门来说
- ③ 选择恰当的时机与孩子沟通 ..... 174
  - ◇ 方法一：不要搞“饭桌教育”
  - ◇ 方法二：不要在孩子情绪不好的时候教训他
  - ◇ 方法三：盛怒之下不教子
- ④ 沟通不能只停留在学习上 ..... 179
  - ◇ 方法一：变换方式，谈点儿新话题
  - ◇ 方法二：谈孩子知道而家长不熟悉的话题

- 5 关于学习的话题得这样聊 ..... 182
- ◇ 方法一：学习的问题，不要强迫要引导
  - ◇ 方法二：在活动中，引导孩子打开话匣子
  - ◇ 方法三：多给孩子一些希望，让他相信自己是有前途的
- 6 沟通不能仅限于言语表达 ..... 187
- ◇ 方法一：用眼神教育孩子
  - ◇ 方法二：拍拍孩子的肩膀，给予孩子力量
  - ◇ 方法三：不要面对面，而要并排紧挨着
- 7 无论如何，都不要和孩子对着干 ..... 191
- ◇ 方法一：给孩子更多的理解和尊重
  - ◇ 方法二：不要居高临下，要与孩子平等商讨问题
- 8 当青春期撞上更年期 ..... 196
- ◇ 方法一：爸爸——做好和事佬
  - ◇ 方法二：妈妈——向孩子说说心里话
- 9 摒弃不当的教育方式 ..... 199
- ◇ 方法一：抓住孩子过去的错误不放——就事论事，顾及孩子的情绪
  - ◇ 方法二：唠叨——一事情只说一遍
  - ◇ 方法三：催促——尊重孩子的意愿，适当放手
  - ◇ 方法四：要求孩子做的事，自己却做不到——三思后行，以身作则
  - ◇ 方法五：不肯认错——谦虚，摆正姿态
- 10 家长该说和不该说的话 ..... 204
- ◇ 方法一：少说“一定要努力”，多说“尽力了就是好样的”
  - ◇ 方法二：不说“我希望你过……的生活”，要问“你希望过什么样的生活？”
  - ◇ 方法三：要多用“我觉得”，而不是“你应该”



### 第七章 情商教育比智商教育更重要

- ① 锻造孩子的意志力势在必行 ..... 211
  - ◇ 方法一：让孩子接受一些挫折教育
  - ◇ 方法二：教孩子学会权衡利弊
  - ◇ 方法三：设定清晰的目标，才有坚持的动力
- ② 培养孩子的进取心，就是塑造孩子的成功力 ..... 215
  - ◇ 方法一：不满是进取的源头——引导孩子和他人比
  - ◇ 方法二：帮孩子设立“学习目标”——引导孩子和自己比
- ③ “自己管自己”的能力最重要 ..... 219
  - ◇ 方法一：叛逆的孩子适用自然惩罚法
  - ◇ 方法二：适度夸奖有惰性的孩子
- ④ 引导孩子成为一个有理想、有信念的人 ..... 223
  - ◇ 方法一：引导孩子准确定位——“我是一个什么样的人？”
  - ◇ 方法二：引导孩子明确方向——“我将来干什么？”
- ⑤ 耐挫力，让孩子越挫越勇 ..... 227
  - ◇ 方法一：面对挫折，给孩子机会
  - ◇ 方法二：在生活中，刻意为孩子制造一些挫折
  - ◇ 方法三：孩子遇到挫折，帮他打气加油
- ⑥ 培养孩子与人交往的能力 ..... 231
  - ◇ 方法一：教孩子学会“推销”自己
  - ◇ 方法二：教孩子学会对别人说“让我们做朋友吧”
  - ◇ 方法三：让孩子多参加集体活动
  - ◇ 方法四：鼓励孩子带同学来家里玩



## 第一章

了解学校,了解老师,  
了解孩子每一个阶段的特点



# 引语

每位家长都希望自己的孩子能成材，那么孩子如何才能成材呢？我问过很多家长，答案基本都是：“靠他自己呗。”

每当听到这样的答案，我都会对这些家长们说：“你说对了三分之一。”要想孩子成材，他自身的因素固然重要，但这仅仅是内部因素，除此之外还有两个非常重要的外界因素：来自家庭的教育和学校的培养。

在多年的教学实践中，我总结出了这样一个规律：孩子的成材 = 良好的家庭教育 + 良好的学校培养 + 孩子自身的努力。

我们的孩子每天都在接受学校教育，但中国有句古话，叫作“当局者迷，旁观者清”。在学习方面，我们的孩子也许就是一个彻彻底底的当局者：身处学校，却不了解自己的学校，也不了解自己在学校所处的位置；天天与老师接触，却不善于利用老师这个非常珍贵的学习资源；每天都在学习，但很多时候却是在盲目地学习……

此时正是家庭教育发挥作用的最佳时刻。作为家长，只有对孩子的学习阶段有全局性的把握，我们才能在学习进程方面指导孩子；只有对孩子所处的位置有全面的了解，我们才能指导孩子科学地设置学习目标，不急不躁地去竞争……



所以，孩子升入初中之后，作为家长的我们必须提前完成这样几项任务：

- ◆了解孩子的学校；
- ◆了解孩子的老师；
- ◆了解自己；
- ◆了解孩子；
- ◆了解孩子所处的阶段；
- ◆了解你和孩子的关系。