

“爱的智慧” 幸福家庭教育读本

初中3

生活需要 七彩阳光

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

海峡文艺出版社

HaiXia Literature & Art Publishing House

“爱的智慧”

幸福家庭教育读本

生活需要七彩阳光

初中3

主 编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

HaiXia Literature & Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

生活需要七彩阳光/翟召博,钱依宁主编. —福州:
海峡文艺出版社, 2012. 9

(“爱的智慧”幸福家庭教育读本)

ISBN 978-7-80719-864-2

I. ①生… II. ①翟…②钱… III. ①初中生—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 215129 号

“爱的智慧”幸福家庭教育读本

生活需要七彩阳光

主 编 翟召博 钱依宁

责任编辑 谢 曦

编辑助理 刘 炘

出版发行 海峡出版发行集团

海峡文艺出版社

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

社 址 福州市东水路 76 号 14 层 邮编 350001

网 址 www.hx-read.com

发 行 部 0591—87536797

印 刷 福建省金盾彩色印刷有限公司 邮编 350012

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 170 千字

印 张 12.75

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80719-864-2

定 价 30.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

本书编委会

丛书策划	王亿钦 吴明洪 曾志宏 曾少伟 袁秀萍 林 斌
丛书主编	翟召博 钱依宁
本册主编	林永乐 汤云珠
本册编写	吴忠良 陈惠津 黄晋一 张婷婷 隋 冉

序 言

赵刚

这是一套帮助家长提升爱的能力与智慧的丛书，献给所有既爱孩子又希望孩子从幸福成长进而成才又走向成功的父母。

爱孩子是所有父母的本能。但今天家庭进入独生子女和少子化时代，许多父母太爱孩子，又太不会爱孩子。他们不懂得，过于溺爱或包办让孩子难以成为一个自立、自强的独立人。最终，“爱”子实则“害”子。成熟的父母之爱，一定要经过学习培育才能发展起来。

随着社会的开放，传统家庭教育的威权观念已逐渐淡化。成功的家庭教育，不是自上而下的单方面说教，而是需要两代人共同学习与提高。未来的孩子是今天父母的翻版，一味地倡导“如何教育孩子”，会让家长认识不到自己还须承担“优化言教与身教”的责任。忽视家长表率作用的家庭教育注定问题丛生。着力于促进家长的自我觉察和主动成长，在实现自身成长的基础上帮助孩子，以求实现亲子共同成长，这是本套丛书编写者的立意与匠心所在。

与其他家庭教育书籍相比，本丛书有着鲜明的特色：以发展心理学理论为脉络，涵盖了3至18岁少年儿童的家庭教育特点，从幼儿园到高中基本上做到了每个年级一册，既体现了不同年级孩子的生理和心理特点，又考虑到了孩子成长的连续性，做到了教育内容阶段性和连续性的统一，相信家长们可以从中获得很多有益的启示。

不少父母在培养教育孩子时，往往没有按照孩子心理与行为发展的规

律循序渐进，而是急切地想按照社会的某个成功典型去塑造一个孩子，这种削足适履的方法往往事与愿违，甚至贻误孩子。本书的又一特色是：汲取日常生活中家庭常见场景，设计同样的事件，不同的父母有着不同的处理方法，进而导致不同的结果，让大家在比较思考中，找到一种更适合孩子健康成长的教育模式。每个篇章还设计了丰富的亲子活动，推荐了适合父母拓展阅读的家庭教育著作。每册书的内容均分为“亲子篇”（亲子关系调适）、“亲职篇”（父母自身成长）和“书香家庭”（推荐亲子共读的经典名著）三部分。书中没有居高临下的说教，而是通过对案例的多角度分析，让父母在多元互动中，掌握亲子沟通的方法与技巧，感悟家庭教育新理念。

国内知名家庭教育专家和一线优秀教师联袂编写此书，贴切地解答了家庭教育中普遍存在的突出问题，不仅形式有所创新，内容与时俱进，而且有较强的可读性，具有普遍的推广和指导价值。

这套丛书既是广大父母的必读书，增进其自我成长和提高亲子教育的能力，促进亲子和谐与家庭幸福；也是各级各类家长学校组织教学的系统教材，以实现家长学校课程的科学化和规范化。

以此为序，并祝阅读此书的广大家长与孩子创设爱满全家的氛围，运用智慧的成长艺术，创建美满的家庭生活。

2012年9月

（本文作者赵刚，系中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长、国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、东北师范大学家庭教育学教授）

目录

C O N T E N T S

1 让花灿烂于这一季

——给初三学生家长的一封信

亲子篇

7 我努力了，学习成绩为何上不去

18 我是“长短腿”

28 我真怕考试

39 我讨厌学习

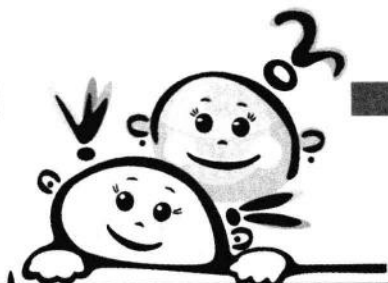
51 学生为何成为特“困”一族

63 逃离苦海，寻找快乐

74 老师太偏心了

85 我想去旅游





亲职篇

- 99 这是我的孩子吗
- 113 我的孩子真叛逆
- 124 青春期撞上更年期
- 136 我的爸爸妈妈
- 147 孩子不爱学习，谁的错
- 158 拿什么来拯救你：家校联系
- 169 考不上名校，孩子以后怎么办
- 181 中考之后，家长能做什么

书香家庭

- 191 《傅雷家书》简介
- 193 《靠自己去成功》简介

让花灿烂于这一季

——给初三学生家长的一封信

亲爱的家长朋友们，时光飞逝，孩子似乎刚刚才告别童年，步入中学，忽然间他们就到了初三。第一次，他们将自己面对人生的选择；第一次，他们要自己决定未来的路。你可能会猛然间感到孩子长大了。

步入初三，孩子们有些兴奋，兴奋自己终于成了初中部的“老大”；同时他们又有些茫然，接踵而来的学习任务会让他们手足无措；他们还有些惶恐，害怕自己不够努力，害怕自己不能实现梦想。

面对孩子们的一系列心态变化，家长该怎样去帮助他们呢？

首先，要帮助孩子树立明确的学习目标。

没有目的地的行走，既不能使行路人感到愉快，也不能激发行路人的动力，这样的行走没有意义。学习也是如此，没有目标的学习就像在黑夜中摸索，没有终点和目的地，学习者也不会积极、主动地去寻找最适合的学习途径。兴趣是学生最好的老师，而目标是学习最强大的动力。在帮助孩子确立学习目标时，家长需要记住以下几点：

1. 这是他的目标，既不是你的，也不是其他任何人的，如果你让他来选择（在合理的范围内），他会更愿意为实现目标而承担责任。
2. 设立目标之后，要跟踪进度。定期检查目标，并做目标进度的汇报。有的时候可能需要重新评估目标。
3. 对于学习目标，要关注学习习惯和技能，而不是单纯的考试成绩。

如果设立了正确的目标，并且最终实现了目标，学习成绩自然也就提高了。

提醒孩子不断地自我提问：我想完成什么事情？认真思考一下想实现的目标，我的梦想和渴望是什么——是想在语文学习方面取得哪些突破？还是想在学校表现得更好？设立具体的目标并且相信自己一定能实现！

第二，多给予孩子正面的鼓励和表扬，少些唠叨和责备。

没有一个孩子的成绩是保持直线发展的，有时成绩前进，有时成绩倒退，都是正常的。这里所说的进退，是指超越了原来的成绩区间，出现新的连续进退现象。有些家长只能看进，不能看退，把进退作为孩子努力不努力、用功不用功的一个标志。家长的情绪自然会传导到孩子身上，影响孩子的学习心态。

正确对待“进退”，其实在很大程度上应该说的是正确对待“退步”（因为孩子进多大步，家长都能接受）。但是进步有时候把握不好是要开倒车的，那简直是自由落体啊。有的孩子考试一旦获得了比较意外的惊喜，会说：哎呀，下一次考试肯定会倒退。为什么呢？既然是意外惊喜，心情也会步入意外的，包括考试后的心态、习惯等，都会发生微妙的变化。其实这是很自然的事，但如果只从表面上看，却是不可思议的。所以家长在看到孩子成绩进步的时候，也要看到潜在的危机和压力。

第三，多倾听孩子的心声，多陪伴孩子。

孩子上了初三，很多家长已经很难给予孩子具体功课上的辅导，但是可以尽量抽时间陪陪他们，少打麻将、少应酬，让孩子感到他在你心里的分量是最重的。尤其是对于一些好动、学习效率不高的孩子，“三十六计——守为上”。我想，当孩子们看到父母为了他们放弃了自己的爱好，也会用优秀的表现来回报的。

回到家，不要总谈学习，谈一点学习以外的话题，最好是孩子感兴趣的东西，让他放松。如果不知道孩子喜欢什么，或你无法理解甚至不赞成

他的爱好，那就不要涉及，以免引起不必要的争端。但是，可以和孩子谈谈近期发生的社会新闻，最好选跟教育、校园关系紧密的内容。听听他的观点，说说自己的看法。私下里多跟老师保持沟通，初三的老师也很辛苦，也需要家长的理解。当家长和老师的关系和谐时，形成一个教育合力，无论孩子遇到什么问题，都能得到较好的解决。因为，没有人愿意辜负别人的期待，老师也如此。

第四，父母要让自己安静下来。

选一件自己想做，但一直没有时间的事来做，比如给孩子织一件毛衣（留作中考纪念）；读几本“大部头”的书（充实自己的精神生活），如果不知道读什么书，让孩子推荐他喜欢的书，你也可以借机了解孩子；带孩子遨游大自然，身体放松了，情绪也就放松了，这对帮助孩子调整心态，效果也非常好。

第五，用平常心对待孩子。

即使孩子初三了，即使孩子功课紧张了，我们依然要有一颗平常心，既不娇惯孩子，也不过分逼迫孩子，保持正常的生活。不要因为孩子初三了，就砍掉所有的活动，允许孩子周末适当的放松，例如陪孩子散散步、打打球，唱唱歌，要知道弦绷得太紧的时候最容易断掉。同时也不要因为孩子初三学习紧张就饭来张口、衣来伸手，寄宿的学生在学校照样要自己照顾自己，其他同学也可以做到。适当的家务劳动和体力锻炼是对紧张的脑力劳动的一种放松。生活上体贴，精神上抚慰，家长放松，孩子也会轻松。

初三是孩子成长的一个关键时期。要告诉孩子，这段路虽然艰苦，但爸爸妈妈会陪他们一起走过，爸爸妈妈是他们冲锋陷阵时最坚强的后盾！

孝子

篇



爱因斯坦说过：成功等于努力学习加正确的学习方法加少说废话。

但是我不知道该怎么做。



我努力了，学习成绩为何上不去

【长镜头】



有人说，初三是条汹涌的大河，要面临人生的第一个转折点，过不去的很有可能就此远离校园，从此为生活忙碌奔波；顺利过河的人到达自己想要的彼岸，考入理想高中——不可谓不现实，不可谓不残酷。自从进入初三，日子一天天变得漫长，每天生活在无数作业和升学的压力之下。爸爸妈妈的全力支持，老师期盼的眼神和鼓励的话语，自己也渐渐努力做到了“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。不是不知道中考近在咫尺，但，我真的很努力了，为什么成绩还是上不去？我已经很苦恼了，而父母失望的眼神更让我觉得芒刺在背。爸爸妈妈，你们可不可以调低评价的标尺，给我多一点支持……

【家庭万花筒】



镜头一

豆豆是个勤奋刻苦的孩子，每天就喜欢拿着书读，但他读书也不去理解文章意思，背完一篇接着下一篇；整天一有空，他就握着笔刷刷地写英语单词，表面上好像是记住了课本上单词对应的意思，但稍有变化就不会

区分了，也不了解单词的多种用法。再说说数学公式，他可以噼里啪啦地背出一堆公式，可是压根就不懂公式的具体用法和深层含义，不理解公式之间的关系和推导出这些公式原理。一次模拟考过后，豆豆的成绩还是很一般，没什么进步。

豆豆妈说：“豆豆，你也太不像话了！你看你这成绩，让你妈怎么见人？你知道妈妈为什么整天帮你煮这个炖那个吗？就怕你吃不好营养跟不上，就盼星星盼月亮地盼着你考个好成绩。这么大的人还不会为自己的将来打算，你让我和你爸怎么办？”

豆豆说：“妈，我真的已经很努力了。”

豆豆妈说：“努力了成绩怎么可能上不去？我看你每天念书就像小和尚念经一样，根本没把自己的心思放进去。亏我和你爸爸还整天在别人面前说我家豆豆有多乖，读书多自觉。你不会是把心思放到别的地方去了吧，难道是不知轻重地早恋上了？”

豆豆说：“妈，你以为就你们着急吗？我压力已经很大了，你能不能理解理解我啊！还有，没有的事你也不能乱说啊！”

豆豆妈说：“好啊你，说你两句就发脾气。这要是不管你，你还不得上天了？中考考不上好学校看你怎么办！”

爸爸回来后，妈妈向爸爸告状，爸爸又把豆豆骂了一通，豆豆试图开口辩解，却发现好像说什么父母都不会理解，于是干脆什么也不说了。

之后，豆豆的情绪更加低落，只有不停地看书复习，考试时还是什么都记不住，什么都不会。老师失望的眼神、爸爸妈妈的责骂，让豆豆对学习彻底失去了信心。

镜头二

点点是个兴趣广泛的孩子，他很喜欢看书，给自己制订了每个阶段看

多少书、背多少单词的计划，每天都在拼命地赶任务。任务倒是按时完成了，但是他不爱复习，也不注重梳理知识点。他的笔记是最全最工整的，因此他把注意力全都放在记笔记上，而忽略了老师课上的讲解。他看的书比班上任何人都多，他涉猎的知识比任何人都广，也称得上是“上知天文，下知地理。”比起不少同学来说他不知道更努力多少倍，成绩按道理来说应该是名列前茅，可是事实却不是如此。

点点爸说：“点点啊，我看到你的成绩单了，成绩好像没有起色。你有用心在读书吗？”

点点看了看爸爸有点焦急的神色，又看了一眼成绩单：“我也不知道为什么。我知道我不够聪明，所以每天都比别人做更多的练习，上课也不敢走神，连下课我都不和同学玩耍了。做题时明明知道自己都看过了、都背过了，可是就是怎样都记不起来，气得我直想钻进自己的脑袋看看里面装的是是什么。”

点点妈很心疼，摸了摸点点的头，不知道该说什么。

点点爸看着点点急得想哭的样子，安慰说：“点点啊，爸爸以前也是那样，过的是“凿壁偷光”的艰苦读书生活，考的成绩却还不如那些“三天打鱼，两天晒网”的好。爸爸那时候就知道自己不是读书的好材料。”

点点妈也赶紧附和：“对啊对啊，尺有所短，寸有所长。点点在其他事情可不会输给别人，对吧，点点？”

点点终于破涕为笑了，但心情却是五味杂陈。很开心自己有这么善解人意的父母，但是，自己真的是太笨了吗？是不是怎样努力都是白费呢？



镜头三

朵朵是班上有名的学习自觉的好学生，每天加班加点，赖床、午睡这些全都跟她挂不上钩。卷子一张接一张地做，书一遍接一遍地看，一刻都