

经典畅销
珍藏版

7-11
教育·科学
一线教育·作品
JINXUEN

请这样陪孩子走过初中3年!

提前知道, 全面准备, 科学引导。

方舟◎主编

初中3年

从初一到初三

全知道

中学教师写给父母的100条建议——

作性的教育方法!

全国重点中小学一线教师精心创作, 数十万家长口碑相传

★初一 帮孩子打牢基础、适应初中生活是关键

★初二 帮孩子提升成绩、找对方法是关键

★初三 协助孩子练好“冲刺”、中考夺魁是关键

朝華出版社

经典畅销
珍藏版

方舟○主编

初中3年 从初一到初三 全知道

 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中3年,从初一到初三全知道:经典畅销珍藏版/方舟主编.

—北京:朝华出版社,2012.8

(一线教育·作品)

ISBN 978-7-5054-3261-1

I.①初… 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(2012)第181232号

初中3年,从初一到初三全知道(经典畅销珍藏版)

作 者 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 柏拉图

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 300千字

印 张 23

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3261-1

定 价 39.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序言 初中3年， 从初一到初三全知道

孩子进入初中之后，各种问题如雨后春笋般层出不穷：

他们变得敏感、易怒，似乎看什么都不顺眼；

他们变得偏激、固执，很可能为了一点小事就暴跳如雷；

他们非常在意别人对自己的看法，有时甚至会因为别人的看法而情绪急剧波动……

面对孩子表现出的种种不可理喻行为，家长们大为不解：我的孩子怎么了？为什么小学阶段那个乖巧、听话、讨人喜欢的孩子，一夕之间变成了这个样子呢？

其实，孩子会出现这样的状况，和他们所处的这个特殊阶段有关。

初中阶段，孩子的生理和心理开始迈进第二次成长高峰，面对生理上急剧的变化，孩子们在感受到成长快乐的同时，心理机能的成熟却相对没有同步发生。这也就造成了孩子一方面想要表现出一定的独立性，一方面

却又缺乏独立能力的矛盾冲突。

这种矛盾冲突会伴随着孩子整个初中3年的学习生活，在不同的年级阶段以不同的形式表现出来。比方说：

七年级孩子心理问题频发，情感意志表现出脆弱的一面；

八年级孩子成绩分化，低则极低，高则极高，极端不均衡；

九年级孩子对中考过度关注，心理压力剧增……

作为家长，谁都希望自己的孩子顺顺利利、健健康康地成长，谁都希望自己的孩子是成绩最棒、最优秀的那一个。然而，若是在初中3年孩子成长的关键期，家长不能正确理解孩子的行为表现，不能采取恰当的方式对孩子进行适时的引导，我想，家长的希望也只能是希望而已了。

道理明确了，接下来我们就要面临一个“怎么做”的问题，而这也恰恰是本书所要阐述的重点。我们这些为人师者，深知广大孩子与家长们的困惑是怎样的——道理千千万，不如一策良方更实用。所以，在本书中，您看不到长篇累牍的大道理，我们将竭尽所能为您提供更为科学实用、更具操作性的教子方法。

关于初中3年，家长应主要做好哪些教育工作这一问题，我和很多教师同行以及教育专家共同进行了深入的研讨。最终，我们得出了这样的答案：

1. 初中3年，全面了解你的孩子——了解孩子在这个阶段会遇到哪些问题，脑袋里到底在想些什么，他们的行为背后到底有着怎样的潜台词；

2. 初中3年，做百分百的好父母——拿出百分百的细心去观察孩子，理解孩子，走近孩子，发现孩子的劣势，发展孩子的优势；

3. 初中阶段，尽量帮孩子提升成绩——培养孩子的自学能力、自觉性、主动性，帮孩子养成合理利用时间的习惯；

4. 初中3年,在家中做点辅导孩子学习的工作——家长不必每门科目都精通,但是一定要掌握一些正确的学习方法,适时给孩子指点迷津;

5. 不断开发孩子的非智力因素——抓住时机、主动引导是关键;

6. 当青春期遇到更年期——如何化解自己与孩子之间的矛盾;

7. 关于中考这件事儿——升学、择校、重点非重点……家长该如何提前做好安排、做出选择;

8. 做孩子最好的心理医生——孩子有一个健康的心理,才能乐观地面对学习生活。

以上这些,即是本书将要呈现给您的一些具体内容和主要思想。相信我们这些一线教师的工作实践,一定能够给您带来全新的方法和启示!

孩子的教育问题,是不容许犯错的,即便有1%的可能,我们也应付出100%的努力!

6

初中3年，从初一到初三全知道

目录

CONTENTS

孩子升入初中以后，好像一夜之间变了一个人似的，他们开始有了自己的心事，开始有了自己的想法，开始不喜欢被家长安排这、安排那，开始在意别人是否关注自己，开始渴望友谊、理解和尊重……

第一章
初中3年，全面
了解你的孩子

【1】从初一到初三，“危险年龄”阶段

——心理问题高发期 / 003

【2】初中阶段，孩子最明显的几点个性特征 / 008

【3】初中3年，孩子脑袋里到底在想什么？ / 016

【4】初中3年，孩子成长得最快

——性成熟的关键期 / 020

【5】关注初中阶段的“成绩分化期” / 025

【6】关注并了解青春的萌动期

——早恋危险期 / 030

【7】“坏”孩子只是一个认识误区 / 034

【8】初中阶段，朋友对孩子具有无穷的

“塑造改造力” / 038

【9】初中3年，三步走 / 042

【10】八年级是个分水岭

——抓好基础，练习冲刺 / 048

鲁迅先生曾说过这样一句话：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”因此，要教育好孩子，家长首先要了解孩子这一阶段的心理特点，“知彼”才能“对症下药”，达到医治的目的。

第二章
初中3年，如何做一个
百分百的好父母

【1】正确面对孩子的“大人气” / 055

【2】绝不和孩子对着干 / 061

【3】家庭中很重要的三种氛围 / 067

【4】问题孩子多出自“问题家庭” / 074

【5】拿出百分百的细心去观察孩子

——发现孩子的劣势，发展孩子的
优势 / 081

【6】不以成绩优劣定英雄

——客观评价孩子 / 084

【7】劳动教育，是最好的爱 / 087

【8】必须让孩子吃点苦 / 090

【9】做好孩子的“防护墙”

——打几个“预防针” / 093

【10】百分百地尊重孩子 / 099

【11】走进孩子的精神世界，而不是
走进孩子的物质世界 / 104

【12】了解孩子最讨厌的教育方式 / 108

【13】明确孩子初中生活中的几个“坎”

——换老师、转学、和同学相处不融洽 / 115

初中孩子的心理特点是不服管教,但这并不意味着就可以放任自流。要知道,他们还缺乏自制力和是非判断力,家长一撒手,孩子就会像脱缰的野马,跑得无影无踪。

第三章

初中阶段,如何
帮孩子提升成绩

【1】开好家长会的几个诀窍 / 123

【2】如何帮孩子请家教 / 130

【3】绝对不可以放任自流 / 135

【4】抓好孩子的寒暑假 / 139

【5】引导孩子合理利用周末时间 / 145

【6】了解孩子真实的学习状况 / 149

【7】提前开学,尽快进入学习状态 / 154

【8】引导孩子和前面的三五名比 / 157

【9】提升孩子的自学能力是关键 / 159

【10】告诉孩子:至少要复习三遍 / 163

【11】正确看待孩子的考试成绩 / 168

【12】教孩子利用好考试的结尾阶段 / 174

初中的学科,无非就那么几个:语文、数学、英语,化学、物理、历史、政治。每个科目都有各自的学习特点,每个科目都有其独特的学习方法:

家长掌握了这些科目的学习方法,就算不懂得各科的识内容,也能轻松地给孩子的学习指点迷津。

第四章

初中3年,如何在家里
辅导孩子的各科学

【1】数学辅导

——数学是成绩的“火车头” / 179

【2】教给孩子一些“数学技巧”

——方法是成绩提升的关键 / 184

【3】语文辅导

——语文是一切知识学习的基础 / 191

【4】作文辅导

——作文写得好,才是真正的财富 / 200

【5】英语辅导

——为孩子打造一张“国际通行证” / 208

【6】其他科目辅导

——文科记札讲方法,理科练习重总结 / 215

孩子成绩的优劣,学习状态的好坏,不仅仅由孩子的智力因素决定,很多时候一些非智力因素也起着至关重要的作用。比如,兴趣爱好、意志力、进取心、自信心等,都对孩子的学习、生活有着极大的影响。

第五章
如何开发孩子的
非智力因素

【1】引导孩子成为一个有理想、有信念的人 / 224

【2】赋予孩子自信心,比什么都重要 / 230

**【3】磨炼孩子的意志力,就是锻造孩子的
成功力 / 237**

**【4】培养孩子的进取心,就是打造孩子的
学习力 / 245**

【5】激发孩子的学习兴趣和求知欲望 / 250

【6】提高孩子的自我管理能力 / 254

【7】培养孩子吃苦耐劳的品格 / 259

家长如何才能化解自己与孩子之间的矛盾,让孩子平稳度过青春期呢?作为一名老师,我给家长们提出一个总方针——多与孩子沟通、理解孩子。

第六章 当青春期遇到更年期 ——如何化解自己与 孩子之间的矛盾

- 【1】网络成瘾——不靠“堵”,要靠“疏” / 268
- 【2】孩子追星,既不放手让他追,也不阻止他去追 / 273
- 【3】聊天聊地也不聊学习 / 276
- 【4】父亲要做好“和事佬” / 280
- 【5】不要急着否定孩子,给他更多解释的机会 / 283
- 【6】对待孩子顶嘴的问题,家长要讲究策略 / 287
- 【7】无论遇到什么事,都先控制自己的情绪 / 292
- 【8】会沟通的父母不怕“代沟” / 295
- 【9】教育孩子,先从塑造良好的亲子关系入手 / 301

九年级对孩子来说又是一个人生的重要转折期,孩子这个转折转得好,自然就能迎来一片广阔的蓝天。家长此刻若是不闻不问,显然是极为不妥的,但家长要“闻”要“问”些什么,才对孩子真正有帮助呢?

第七章 关于中考这件事儿 ——初中升高中问题

- 【1】重点校与非重点校的区别在哪里 / 308
- 【2】职高还是普高——谨慎选择 / 312
- 【3】不能光盯着自己孩子的分数 / 317
- 【4】择校——慎重,再慎重 / 322

【5】九年级,最后2~3个月强化管理 / 325

【6】学习好并不意味着万无一失

——中考失利之后 / 328

初 中阶段,是孩子生理和心理的第二次发育期。在这个阶段,孩子们会碰到各种各样的困惑、各种各样的问题,家长能否从孩子的行为表现中解读出孩子的心理,采取恰当的解决方式,关乎着孩子今后能否健康地成长。

第八章
做孩子最好的
心理医生

【1】学习动机不足 / 333

【2】学习习惯不良 / 336

【3】学习遇到挫折 / 343

【4】考试焦虑 / 349

【5】自卑

——擦去孩子心灵窗户上的阴影 / 352

第一章

初中3年,全面了解你的孩子

- 1 从初一到初三,“危险年龄”阶段——心理问题高发期
- 2 初中阶段,孩子最明显的几点个性特征
- 3 初中3年,孩子脑袋里到底在想什么?
- 4 初中3年,孩子成长得最快——性成熟的关键期
- 5 关注初中阶段的“成绩分化期”
- 6 关注并了解青春的萌动期——早恋危险期
- 7 “坏”孩子只是一个认识误区
- 8 初中阶段,朋友对孩子具有无穷的“塑造改造力”
- 9 初中3年,三步走
- 10 八年级是个分水岭——抓好基础,练习冲刺

初中生家长大多有这样的经验,孩子升入初中以后,好像一夜之间变了一个人似的,他们开始有了自己的心事,开始有了自己的想法,开始不喜欢被家长安排这、安排那,开始在意别人是否关注自己,开始渴望友谊、理解和尊重……

面对孩子忽然之间的巨大变化,很多家长觉得不可思议:这还是自己熟悉的那个孩子吗?

其实,家长们之所以会有这样的疑惑,就在于家长们并不了解初中3年的那些事儿!

孩子生理开始发育:男生逐渐开始变声,继而出现遗精,女生月经来潮、胸部隆起并逐渐变得丰满,出现了生理发育上的急剧变化;

孩子心理开始成长:他们觉得自己是个“大人”了,并急于要大家认识到他们新的“成年形象”,试着挣脱家长的庇护;

孩子面临更大的学习压力,在自我意识方面开始出现动荡,一时间觉得自己是独一无二的,一时间又觉得自己一无是处,矛盾、焦躁、极端等不良情绪开始出现;

孩子出现青春期萌动,他们会对异性产生好奇,会对某个异性产生莫名其妙的好感。

如果家长不了解孩子这些变化的内在原因,那么面对孩子出现的上述种种行为就会感到困惑、迷茫、不知所措……

(注:本章内容意在向家长全面揭示初中阶段的孩子,很多具体的方法将在后面的章节中详细讲述。)

1 从初一到初三,“危险年龄”阶段——心理问题高发期

初中阶段的孩子,更需要家长的爱与呵护,只有家长足够重视,孩子才能平稳地度过这个“危险”阶段,坚强、勇敢地去面对生活、学习中的挑战。

在和初中生家长接触过程中,常常能听到他们这样的抱怨:

我家孩子也不知道怎么了,一升入初中,情绪总是很不稳定,动不动就发脾气;

我家孩子小学时还很活泼好动,怎么一进初中,一下子就变得少言寡语了呢?

都说孩子越大越懂事,我家孩子可倒好,越大越不懂事了,大人们说着话、谈着事儿,这孩子也不管你说的是是什么,有多重要,就会插嘴进来!

每当听到家长们这样的抱怨,我都会跟家长们说这样一句话:“其实,孩子这些表现都是很正常的。”

日常在和一些教育专家接触时,他们都曾提到这样一点,孩子成长过程中有一个明显的发展规律:小学阶段是孩子各项能力平稳发展的时期,从初中阶段开始,无论是孩子的身体还是心理都开始进入一个激烈动荡的时期,高中阶段又将进入一个平稳发展时期。

在这个成长过程当中,初中恰恰就处在这样一个“危险”的阶段,孩子今后是向好的方向发展,还是向坏的方向发展,初中阶段“过渡”得好还是不好,初中3年就是一个“分水岭”。也就是说,在孩子初中阶段,家长的家庭教育工作做到了位,孩子的身心发展就可能非常顺

利,为将来进一步的全面发展打下良好的基础;家长的家庭教育工作做得不到位,则很可能会使孩子在今后的发展中遭遇挫折。

那么,在初中阶段,孩子的哪些心理特征,需要我们家长去特别关注呢?

(1)情感和意志的脆弱期

在一次七年级家长会上,有位家长痛心疾首地说了这样一件事:

“孩子小学的时候,学习一直很棒,是老师眼中公认的好孩子,可升入初中以后,这孩子变得越来越乖张,动不动就跟我们发脾气,稍有一点不如意,就拿离家出走威胁我们,你说这孩子怎么这样呢!”

看着这位家长为了自己的孩子大伤脑筋,我只问了他一句话,“孩子出现这样的情况,你有没有仔细找过原因?”

这位家长被我问得一愣,“他出现这样的情况,不就是要耍小孩子性子吗?还能有什么原因?”

听着这位家长的回答,我非常无奈。如果孩子动不动就用离家出走威胁家长,家长还只当孩子是要耍小孩子性子,我只能说,这样的家长对孩子身上出现的问题反应太迟钝了。

在多年教学过程中,我总结出这样一点:如果孩子动不动就发脾气,把离家出走挂在嘴边,这样的孩子的心理承受能力、情感接受能力、意志力一般都比较脆弱。换句话说,这样的孩子大多经不起太大的打击,容易受到伤害。

在和家长们说到这一点时,曾有家长提出这样的质疑:初中阶段的孩子已经是小孩子了,他们的心理、心智也都迈上了一个新的台阶,应该能够更加自主,更加坚强才是,怎么反会如此脆弱呢?

无可否认,这位家长的话有一定的道理,但是,我们要明白这样一个关键问题:初中阶段的孩子虽然相比于小学阶段,在心智上有了一定的发展,却还没有发育完全。也就是说,初中阶段的孩子一方面想要很好地表现自己,一方面却因为能力没有达到一定的水平,产生理

想与现实之间的矛盾冲突,在这种想要做到而又做不到的过程中,孩子开始出现一些不良心态——忽而觉得自己是最棒的,忽而又觉得自己什么都不行。在这种不良心态的刺激之下,孩子往往就会觉得迷茫,情绪、情感无处发泄,进而导致不少孩子在初中阶段做出许多傻事来。

曾经在报纸上看到一篇报道,就很好地说明了这个阶段孩子脆弱的心理特征:

九年级的学生小军,在中考成绩发布之后,发现自己的考试成绩和预期相差甚远,不能如愿进入重点高中,觉得没脸见辛苦供自己上学的父母,在父母下班之前,选择了轻生……

看到这样的报道,家长在扼腕叹息的同时,对于初中生的心理健康问题,是不是也该给予足够的重视呢?如果家长在平时能够多给予孩子一些爱与关注,多和孩子做一些沟通和交流,当孩子再遭遇到这样的问题时,是不是就能够坚强一些呢?

正是因为明白初中这个“危险”阶段对孩子的重大影响,每当我接手新一届学生的时候,我都会召开一次家长会。在家长会上,我必说的一点就是:初中阶段的孩子,更需要家长的爱与呵护,只有家长对孩子给予足够的重视,孩子才能平稳地度过这个“危险”阶段,坚强、勇敢地去面对生活、学习中的挑战。

(2) 消极心理大量出现

在一次初中生教育研讨会上,一位资深教师说了这样一段话:初中阶段,是孩子消极心理高发的时期,在这个阶段,能否做好初中生的心理辅导工作,对孩子今后的发展起着举足轻重的作用。

和孩子们接触的过程中,孩子们表现出的种种苦恼也恰恰印证了这段话:

我现在很迷茫,我不知道该怎么和同学相处,我总觉得别人会看不起我。