

这样爱你 刚刚好， 我的九年级 孩子

家有少年已长成

亲子冲突是亲子关系需要转型的信号

帮孩子背上“情绪管理工具包”

父母要先学会“抓大放小”

细心呵护情窦初开的感情

从关注升学到关注未来发展



Parenting
with
Love and
Wisdom



朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编



CMS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的九年级孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 孙宏艳 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我的九年级孩子 / 朱永新，孙云晓，
孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5740-1

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③孙… III. ①初中
生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第214045号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE JIU NIANJI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的九年级孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 易 武 李章书
封面设计 天行健设计
责任校对 任 娟 胡 婷
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）
网 址 <http://www.hneph.com>
电子邮箱 hnjycbs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5740-1
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话：0731-85486979

编 委 会

编委会主任：朱永新

编委会副主任：孙云晓 黄步高 童喜喜

编委会成员：孙宏艳 刘秀英 李 燕

蓝 玫 洪 明 杨咏梅

田儒钦 李 军 李绍龙

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目 录

第一章 家有少年已长成 / 1

1. 生理发育驶入快车道 / 2
2. 抽象思维迅速发展 / 5
3. 心理矛盾更加激烈 / 9
4. 同样面临人生转折期的父母们 / 14

第二章 良好的亲子关系比教育更重要 / 19

1. 亲子冲突是亲子关系需要转型的信号 / 20
2. 良好的夫妻关系是家庭的“定海神针” / 24
3. 网络时代亲子沟通有技巧 / 28
4. 精神陪伴更适合青春期孩子 / 32

第三章 为孩子的一生健康奠基 / 36

1. 用健康饮食为健康发展加油 / 37
2. 睡得好才能一切都好 / 40
3. 越爱运动成绩越好 / 43
4. 谨慎对待青春期其他身体健康问题 / 46

第四章 培养孩子获得幸福的能力 / 51

1. 美好品德是幸福的土壤 / 52
2. 让优雅在孩子心里生根发芽 / 57
3. 培养孩子形成健康的自尊 / 61
4. 帮孩子背上“情绪管理工具包” / 67

第五章 乐学比苦学更有效 / 72

1. 父母要先学会“抓大放小” / 73
2. 把学习压力变成学习动力 / 78
3. 用好元认知，学习更高效 / 84
4. 掌握面向未来的终身学习能力 / 90

第六章 学会交往是成长的要义 / 94

1. 同伴关系是初中生最重要的人际关系 / 95
2. 教孩子应对来自同伴的压力 / 99
3. 细心呵护情窦初开的感情 / 106
4. 理智看待孩子的网络交友 / 112

第七章 开启职业理想之门 / 117

1. 从关注升学到关注未来发展 / 118
2. 选适合的高中还是顶尖的高中 / 124
3. 成绩不理想未来依然可以精彩 / 129
4. 慎重选择留学或国际班 / 134

第八章 跨越“小我”的生命新高度 / 139

1. 初中是责任感养成的关键期 / 140
2. 懂得尊重才能懂得爱 / 147
3. 敬重规则有教养 / 152
4. 警惕孩子的越轨信号 / 156

第九章 你问我答 / 162

1. 孩子生病了还要不要去上学呢? / 163
2. 孩子害怕中考体育怎么办? / 164
3. 孩子九年级了, 不让他上网可以吗? / 165
4. 孩子学习“不在状态”怎么办? / 166
5. 孩子偏科怎么办? / 167
6. 孩子考试紧张怎么办? / 169
7. 面临中考了, 孩子字写得差怎么办? / 170
8. 孩子九年级了, 假期还能和他一起去旅游吗? / 171
9. 孩子没有主见怎么办? / 172
10. 孩子缺乏毅力怎么办? / 173
11. 孩子不与父母沟通怎么办? / 174
12. 孩子长大了, 跟他交流有什么好方法吗? / 175
13. 单亲家庭孩子缺少父爱, 沉迷网络怎么办? / 176
14. 女儿喜欢“伪娘”怎么办? / 177
15. 中考后的暑假, 孩子应该做些什么准备呢? / 179

主要参考文献 / 180

后记 / 182

1

第一章

家有少年已长成



1. 生理发育驶入快车道

紫琪上九年级以后，妈妈经常悄悄打量女儿，心里不停地嘀咕：“这孩子怎么长疯了啊？”女儿比八年级时长高了10多厘米，体形也发生了巨大变化。她长胖了！从上初中到现在，她增重了差不多15公斤！看着“虎背熊腰”的女儿，妈妈除了发愁还有困惑：孩子上九年级，正是长个儿、用脑的时候，不敢控制她的饮食啊，照这么疯长下去，会不会不像个女孩样儿了？

很多父母看着孩子体形的巨变，都有着和紫琪妈妈一样的担心。父母之所以忧虑，是因为不了解。这时，孩子们往往也不了解自己，他们觉得自己似乎一夜之间变得硕大、笨拙、沉重、臃肿，因此经常躲在浴室里照镜子，或者看见喜欢的蛋糕和巧克力也不敢品尝。如果父母和孩子了解青春期的成长变化规律，就会坦然面对发育第二高峰带来的冲击。

成长密码	具体表现
身高发育高峰持续到 15 岁左右	◇青春期是生长发育的第二高峰，多数孩子每年增长 10 厘米左右 ◇女生大多发育比男生早，女生的身高增长大多从 9 岁开始，男孩从 11 岁开始
体重一般每年增长 5~6 公斤	◇到了青春期，孩子的体重增加非常明显 ◇一般来说，每年要增长 5~6 公斤，也有的孩子每年增长 8~10 公斤
性生理基本发育成熟	◇大部分女孩已经经历了月经初潮，男孩也有了首次的遗精 ◇孩子的性心理开始萌动，这一时期是孩子的性意识发育最快的时期 ◇生理发育上女生早于男生，但是在性意识萌动上，男生却早于女生
男孩的运动能力更成熟	◇孩子们看起来更善于运动了，动作更协调 ◇男女生的运动技能出现了明显分化，男生看起来运动技能更成熟

用积极喜悦的态度接纳孩子的变化

父母的恐慌往往来源于不了解。有的父母明明心里很期待孩子的成长，对青春期也充满憧憬，但是当孩子真的显现出了青春期的发育特征，父母表达的语气却是消极的。例如：“唉，孩子这么早就来月经了，以后肯定不能再长个儿了。”“胸太大了，穿衣服不好看，跟中年妇女似的。”父母这样的态度会让孩子感觉发育不是好事，而

是一件非常让人烦恼、害羞的事情。因此，有的女生喜欢含胸走路，不敢挺胸抬头；有的女生来月经了不敢让同学知道，一个人偷偷摸摸去厕所。建议父母要用喜悦的心情迎接孩子的改变，让孩子知道，青春期来了，一生最美的时光已经启程。

对孩子的早熟或晚熟泰然处之

孩子的发育也和庄稼一样，有的发育早，有的发育晚，并不是同样的节奏。有的父母看见自家儿子没有人家孩子长得高就发愁，或者看见自家闺女胸部早早隆起也担忧。生长发育与遗传有密切关系，孩子的发育速度也受遗传影响，而且还会受到生活条件等方面因素的影响。父母不要把孩子的生长发育也作为与别人家的孩子竞争的项目，要对孩子的成长泰然处之。同时，父母还要引导孩子用积极的心态去迎接青春期的生理发育变化，接纳自己的发育速度，自信地面对生活。

2. 抽象思维迅速发展

爸爸妈妈觉得紫琪进入初中以后越来越不好管，尤其是上了九年级，就像头上长角身上长刺一样，想说服她简直难上加难。原来只要告诉她结果就行的事情，现在费尽口舌也难以让她服气。例如，紫琪经常晚上睡得很晚，早上起床又费劲，爸爸就想劝她每天早点儿睡。

爸爸：“晚上睡太晚了对身体不好，影响健康和记忆力，白天上课也没精神。”

紫琪：“就算晚上睡得早，我早上也起不来，还不如晚上多学会儿呢。再说，我白天上课挺精神的。”

爸爸：“你现在成绩一直上不去，就是和睡眠有很大关系。”

紫琪：“你这么说的不公平的，我们班同学还有睡得比我晚的呢，你不知道我们同学晚上都在上网呢！”

紫琪之所以看起来爱犟嘴、很难管，主要是因为随着年龄的增长，紫琪的思维发展到了一定阶段，这个阶段就是我们常说的抽象思维阶段。

成长密码	具体表现
更爱争辩	◇思维推理能力增强了，语言也发展到了一个高峰 ◇具有了更强的反思能力，推理能力也有了较大幅度的提高 ◇当谈论一个问题，尤其是那些管教他们的问题时，孩子更愿意用辩论战胜父母
更挑剔	◇出现理想化的特点 ◇变得更爱挑剔，甚至达到吹毛求疵的程度 ◇经常认为父母不尊重他们
易冲动	◇理想化的倾向使他们很乐意构建一个超越现实的计划或目标 ◇缺乏经验，成长经历并不丰富导致认知偏颇 ◇常常缺乏足够的知识去判断、预期他们的决定
对批评格外敏感	◇有着强烈的自我意识，经常自认为是焦点，大家都在关注着他 ◇易以自我为中心，从而对自己的处境特别在意，也总是觉得自己独一无二 ◇如果被批评会觉得自尊心大受打击，情绪一落千丈

小贴士

在一项关于五年级、八年级、十一年级学生的研究中发现，批判性思维随着年龄的增长而增强。但只有43%的十一年级学生具有批判性思维能力。可见，青少年期是批判性思维发展的一个重要过渡期。

——摘自约翰·桑特洛克《青少年心理学》

积极有效的争辩有利于刺激思维

孩子喜欢争辩，看起来爱犟嘴，并非是坏事。首先这是孩子自我意识觉醒的表现，其次这是孩子展示、发展思维能力的机会。父母不要因为孩子有不同的意见、对父母的安排不服气就很生气，只要不是无意义的争吵，父母都要平心静气。并且，父母可以在家庭生活中讨论一些有趣的话题，引起孩子的思考与争论，这样更有利于促进孩子的思维发展。

孩子有缺点要私下里指出

既然孩子对公开的批评、指责非常敏感，父母就要特别注意维护孩子的自尊心，在发现孩子的问题时，尽量在单独相处的时候指出，而不要公开批评。如果是公开场合必须对孩子说的内容，可以通过眼神、手势或者短信等方式给孩子指出来，这样既有利于孩子改正缺点，也能让孩子愉快地接受父母的帮助。

鼓励孩子去尝试与体验

对自我的过度关注，易使孩子在人际关系中比较紧张，有的表现为退缩，生怕在众目睽睽之下出现尴尬的局面。父母要引导孩子