

这样爱你 刚刚好， 我的七年级 孩子

少年正值青春期

引导少年迈上学习新台阶

鼓励少年融入新校园

支持少年踏上探寻自我之路

主动调整亲子关系

过健康、有趣、负责的生活



Parenting
with
Love and
Wisdom



朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编

CS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的七年级孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 赵霞 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，我的七年级孩子 / 朱永新，孙云晓，
孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5738-8

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214034号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE QI NIANJI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的七年级孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 罗佳鑫 初虎林
封面设计 天行健设计
责任校对 鲍艳玲 胡 婷
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山路443号）
网 址 <http://www.hnepb.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 978-7-5539-5738-8
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 少年正值青春期 / 1

1. 认识七年级少年 / 2
2. 揭秘青春期 / 8
3. 调整家庭系统 / 11

第二章 帮助少年适应身体新变化 / 15

1. 外貌成为关注的焦点 / 16
2. 迎接女孩成长的里程碑：月经 / 25
3. 迎接男孩成长的里程碑：遗精 / 32

第三章 引导少年迈上学习新台阶 / 36

1. 平稳度过入学适应期 / 37
2. 提高自主学习能力 / 43
3. 引导学科均衡发展 / 52

第四章 鼓励少年融入新校园 / 58

1. 在集体活动中融入 / 59

2. 在自我管理中提升 / 65

3. 在规则中成长 / 73

第五章 协助少年建构人际关系 / 79

1. 师生关系进入疏远期 / 80

2. 朋友关系进入亲密期 / 86

3. 异性交往进入微妙期 / 95

第六章 支持少年踏上探寻自我之路 / 101

1. 自信地探索自我 / 102

2. 做情绪的主人 / 108

3. 突破性别刻板印象的束缚 / 114

第七章 主动调整亲子关系 / 121

1. 由上下关系转为平等关系 / 122

2. 好的亲子关系应当亲密有间 / 129

3. 挑剔是青春期亲子关系的“头号敌人” / 136

第八章 过健康、有趣、负责的生活 / 143

1. 健康行为的塑造期 / 144

2. 休闲趣味的培养期 / 151

3. 责任品质的形成期 / 160

第九章 你问我答 / 165

1. 孩子成绩一般，该不该当班干部？ / 166
2. 孩子上七年级了，学习成绩与小学相比有落差，怎么办？
/ 167
3. 儿子个头不高，被同学嘲笑，怎么办？ / 168
4. 孩子考试作弊，怎么办？ / 170
5. 孩子发育早，为身体变化而苦恼，怎么办？ / 171
6. 我怀疑孩子早恋了，怎么办？ / 172
7. 我和丈夫想生二胎，但孩子反应过激，怎么办？ / 174
8. 孩子过于内向，不敢问问题，怎么办？ / 175
9. 孩子与父母交流越来越少，脾气还越来越大，怎么办？
/ 177
10. 孩子沉迷漫画书，怎么办？ / 178
11. 孩子对批评反应过大，怎么办？ / 180

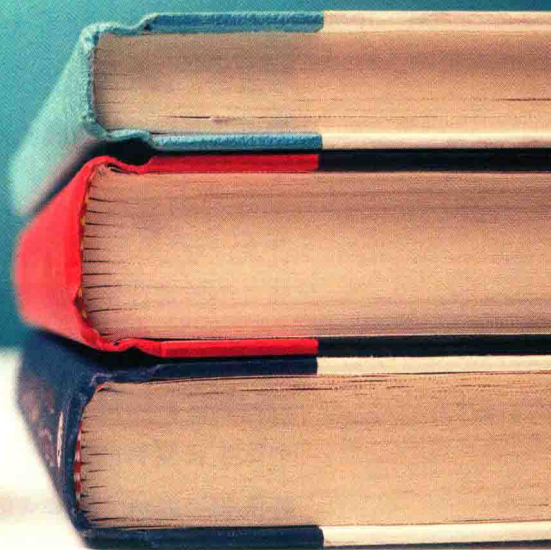
主要参考文献 / 181

后记 / 182

1

第一章

少年正值青春期



1. 认识七年级少年

孩子上七年级以后，父母会发现，孩子忽然一下子长大了。

作家肖复兴写道：“儿子上七年级以后，换内裤，要躲在被子里换；洗澡，再也不用妈妈帮助洗，连我帮他搓搓后背都不用了。我知道，儿子长大了。原来拥有的天然的肌肤之亲和无所顾忌的亲昵，都被儿子这长大拉开了距离，变得有些羞涩了。”

进入初中后，孩子步入了成长的快车道，生理和心理上都面临着巨大的转变，这是前所未有的，常常让父母措手不及。归纳起来，七年级少年将迎来五大变化：生理发育步入高峰，大脑神经网络面临重塑，认知能力进入新阶段，自我评价和情绪尚不稳定，社会身份由儿童向少年过渡。

生理发育步入高峰

在少年的诸多变化中，身体发育尤为明显。七年级少年正处于个体生长发育的第二个高峰期，这主要表现在身体外形的改变、内脏机能的成熟、性的成熟三个方面。

七年级少年在外形上逐渐接近成人，他们的身高、体重、外貌等都会发生很大的变化。男孩和女孩发育情况不同。大多数男孩在13岁进入身高生长加速期，14岁达到生长高峰；女孩则大多在12岁达到身高生长高峰，13岁时增长势头缓和，这时大多女孩已长到最终身高的95%。十二三岁是女孩体重的增长高峰，男孩则要稍晚一两年。这一时期女孩臀部悄悄凸起，但脸、颈、肩仍很瘦削；男孩大多上嘴唇两角绒毛的颜色开始变深，下巴、耳朵和鼻子变得突出，一些男孩进入变声期，声音开始变得低沉。

七年级少年的心血管、肺部、肌肉力量都在迅速增长。在青春开始期开始后，心脏质量增长至出生时的12至14倍，心脏密度成倍增长，心肌纤维更富有弹力，这就为心脏每次收缩时能挤出更多血液创造了条件。七年级少年心率、脉搏开始减慢，血压逐渐接近成人水平，12岁男孩的血压约为14/8.4千帕，脉搏约为84次/分；12岁女孩的血压约为13.6/8.4千帕，脉搏约为85次/分。12岁时，少年肺的质量约为出生时的9倍，肺小叶结构逐渐完善，肺泡容量增大，与呼吸有关的肌肉发育加快，12岁男孩的肺活量约为2007毫升，12岁女孩的肺活量约为1728毫升。

七年级少年性激素分泌增加，性器官发育加速。女孩大约12岁时，阴毛开始生长，十二三岁一般会经历月经初潮。男孩大约12岁时，睾丸增大，随后半年或一年内，阴茎的根部会长出稀疏的阴毛，阴囊也开始发育，开始变薄变暗，阴茎则增长变粗。到十三四岁时，精子开始产生，遗精也在这时开始出现。

少年非常关注自己的身体变化，身体发育会对他们的心理产生

很大的影响。是否接纳身体的变化，深刻地影响着他们的自尊和今后的发展。

大脑神经网络面临重塑

12岁孩子的脑质量已与成人的平均脑重相当，脑的变化主要体现在机能的变化上。随着脑电波的频率加快，大脑两半球之间的联系以及额叶与脑的其他部位之间的联系得以扩展，信息传递更快。同时，脑部不断分化，沟回增多且加深，兴奋过程和抑制过程逐步平衡。

大脑的变化为多种认知技能提供了支持，包括信息加工、注意、记忆、计划、整合信息的能力以及自我调节。

修剪和髓鞘化

“修剪”指的是进入青春期后，大脑中的神经元及突触的数量减少。从胚胎期开始，神经元的数量就在逐渐增加，一直持续到青春期前（女孩11岁左右，男孩12.5岁左右）。在此期间，神经元和突触连接会过度生长，过于丰富。孩子十一二岁时，突触生长达到顶峰，此后，大脑开始了“修剪”的过程，过量的突触连接被修剪掉，留下常用的连接。青少年的经历决定着哪些神经回路会被修剪掉，即“用进废退”，越常使用的回路会变得越强大，而不经常使用的回路在青春期时更有可能被修剪掉。

“髓鞘化”是指大脑在神经元的主要连接部分包裹上一层脂

肪膜（即髓磷脂）。它的作用是将脑电信号维持在神经通路中，并提高它们的传输速度，使得信息更快、更同步地传递。很多父母发现，上初中的孩子能够更长时间地把注意力集中在感兴趣的事情上，这就是高级大脑中枢髓鞘化的结果。

认知能力进入新阶段

随着大脑的发展，七年级少年的思维进入新的阶段。一个明显的变化是能够抽象地思考问题。皮亚杰将这一阶段称为“形式运算阶段”，大约从 11 岁时开始。

七年级少年的创造性思维和批判性思维有所增强。他们兴趣广泛、思维活跃，有强烈的求知欲和探索精神，喜欢幻想，在生活、学习和课外活动中都有强烈的创造欲望。他们思维的批判性明显增强，不愿意轻易接受别人的意见，对别人的意见经常持过分怀疑和批评的态度。他们喜欢利用抽象的推理来找出别人解释中的漏洞，因此，父母会发现，孩子变得更喜欢争辩了，对父母和老师的缺点也变得更加敏感、挑剔。

七年级少年的思维具有矛盾性，体现出半成熟、半幼稚的特点。他们尚不能全面、辩证地分析问题，在思考问题时容易钻牛角尖，经常被事物的个别特征或外部特征困扰，难以深入事物的本质。

七年级少年的信息加工能力也在不断提高。他们的注意稳定性有所增强，能较长时间稳定地集中注意某个内容，注意力保持 45 分

钟已无困难。注意的广度比小学时也有所增加，注意分配和注意选择能力更强，能够更好地将注意力分配到不同的任务上。七年级少年能够运用假设、检验假设，开始具备各种逻辑推理能力，但水平还比较初级。

自我评价和情绪波动较大

孩子上初中后，与父母疏远了，不再黏着父母，喜欢一个人躲在房间里。有的父母觉得孩子似乎变得孤僻了，不由得有些担心。事实上，这只是因为孩子的大部分身心都沉浸在对自我的认识和探索中。

一系列关于“我”的问题常常萦绕在七年级孩子心中：“我到底是个怎样的人？”“我的特征是什么？”“别人喜欢我，还是讨厌我？”等等。由于经常沉浸在自我反思中，他们看上去好像把自己封闭起来。

七年级少年的自我评价很不稳定，一天当中他们对自己的感受会忽上忽下，他们时而认为自己善解人意，时而觉得自己喜怒无常，时而觉得自己魅力无穷，时而又嫌弃自己不够漂亮，这让他们迷惑，也让他们更迫切地想认清自己。

七年级少年往往内心敏感，但在情感方面变得不再完全外露。他们的身心正在经历着巨大变化，消极情绪急剧增加，这令他们与父母的矛盾和冲突增多，或者毫无理由地对父母发脾气，或者对父母百般挑剔，令父母头痛不已。学会认识自我、管理情绪是七年级

少年必须面对的功课，需要父母正确地引导和疏导。

社会身份由儿童向少年过渡

大多数孩子在升入初中的时候，会感到自己终于不再是儿童，而是少年了。这种社会身份的变化对他们的影响，丝毫不亚于生理和认知变化所带来的影响。

“少年”这个词，代表了很多美好的事物，青春、理想、自由……这一切令人向往，令人踌躇满志。升入初中，成为初中生，这是一个新的开始，有些孩子第一次住校、第一次离开家，这些事情都会让他们觉得自己长大了。

社会身份的变化伴随着独立性、责任感和权利的变化。七年级少年渴望在很多方面享有与大人同等的权利，同时，他们也被要求承担更多的责任，从而发展起与年龄相适应的自主性。

在情感上，七年级少年对父母的依赖会减弱，转而从朋友寻求情感依赖，他们也不再把父母看成全知全能的人，而是和自己一样的普通人。在行为上，七年级少年渴望自己做决定，希望保有自己的秘密。少年对自主性的追求，可能会经常引发他们与父母的争吵，需要父母主动对亲子关系和教养方式做出调整。

2. 揭秘青春期

七年级少年正处在青春期，这是一个告别幼稚、走向成熟的时期，是儿童期与成年期之间的过渡阶段，也是一个生理的、心理的、社会的和经济上的过渡阶段。在这个阶段，年轻人的主要目标，是为承担成人角色及责任做准备。

七年级少年属于青春期早期

很多父母可能会疑惑，青春期究竟是从什么时候开始，到什么时候结束。事实上，关于青春期的范围有很多种不同的说法，从不同的角度看有不同的标志。

比如，在生理上，生长加速是进入青春期的标志，开始具备性繁殖能力是青春期结束的标志。在情感上，青春期从与父母疏远开始，以获得独立的自我同一性结束。在认知上，高级推理能力显现标志着青春期的开始，高级推理能力的巩固标志着青春期的结束。在教育上，进入初中通常标志着青春期的开始，高中或大学毕业标志着青春期的结束。在人际关系上，进入青春期后，孩子兴趣开始