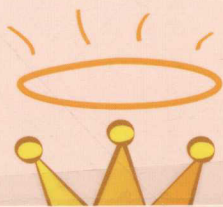


吴晨阳◎著

学霸蛙

初一修炼记



初一衔接小学和中学生活，是从小学向中学的过渡。

升入初一，孩子进入青春期，学习压力与日俱增，

在这一时期，所有孩子将会面临重新洗牌。

作为初一新生家长，如何帮助孩子打好牌，

迈出中学生活的第一步至关重要。

中国青年出版社

吴晨阳◎著

学霸蛙

初一修炼记



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学霸牛蛙初一修炼记 / 吴晨阳著 .

—北京: 中国青年出版社, 2016.1

(新青年成长教育)

ISBN 978-7-5153-4038-8

I. ①学… II. ①吴… III. ①初中生—家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 318363 号

书 名: 学霸牛蛙初一修炼记

著 者: 吴晨阳

责任编辑: 庄庸 王昕

特约策划: 张瑞霞

特约编辑: 于晓娟

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮 编: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

门 市 部: (010) 57350370

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 19.5

字 数: 300 千字

版 次: 2016 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2016 年 6 月河北第 1 次印刷

印 数: 0,001~4,000 册

定 价: 35.00 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换。

联系电话: (010) 57350337

序言

初一， 是发力中考、

家长们眼中的理想孩子是健康乐观、全面发展、充满自信的孩子，是读万卷书、行万里路的孩子，而不是只会学习的书呆子。所以，学习不是孩子全部的生活。尤其初中阶段，是孩子成长最关键的时期。在当前高考一卷定终身的大环境下，分数虽然不是万能的，但没有分数是万万不能的。万丈高楼平地起，在初一这个新的起点上，家长又该如何应对？

阿基米德说，给我一个支点，我可以撬起整个地球。

家长说，给我一个孩子，我可以创造一个奇迹。

每个孩子都是上天给我们的最好礼物，陪伴着他一起健康快乐地成长，是人生的乐事。

慢慢地陪着孩子一起成长，长大的何止是孩子？学海无涯，家长也要

决胜高考的新起点

和孩子一起好好学习，天天向上。只要耐心修炼，每个家长都能成为平民教育家，培养出优秀的孩子。

孩子上初中了，家长们准备好了吗？面对孩子的飞速成长，用爱心陪伴，和孩子一起成长，是初中生家长送给孩子们最好的礼物。

当初中生的家长很辛苦：既要当好营养配餐师，又要关注孩子的成绩；既要关注孩子的身体成长，又要关注孩子的心理健康；既要了解孩子的功课，又要掌握和老师打交道的秘诀；既要关心柴米油盐、汽油的价格，又要关心国家大事，更要关注教育改革对将来升学的影响……每天忙碌又快乐。

作为一个从教多年，教了无数学生的教师，我经常思考一个问题，在同一个班级里，同样的老师教出的学生，为什么学习水平会有天壤之别？

每次考试批改完学生的试卷后，我都会发现，成绩靠前的都是平时听课认真，跟着老师思路走，学习自觉性也很好的学生。他们在多年的求学生涯中，养成了良好的学习习惯，总结出了高效的学习方法，他们内心有着渴望成功的强大动力，因而学习非常积极主动，效率很高。他们似乎没

有花费多少时间，轻易就能取得优异的成绩。

然而也并不是说只要花时间学习了，成绩就能提高。一些在学习上花费大量时间和精力学生，有些成绩很好，但也有些学习却没有太大的起色。由此可见，学习是有规律的思维活动，与所用的时间不完全成正比。

学习是一个动态的过程，有些学生开始并不出色，但经过一段时间的努力后，最终会羽化成蝶，变成一匹黑马，这样的例子不胜枚举。

那些名列前茅的孩子，除了基础不错以外，有些非常刻苦，态度非常端正，还有一些孩子在学习方法上有过人之处。

教学多年，自以为很懂教育，但当自己的孩子上初中的时候，才发现和孩子一样无所适从。从小学到初中，学习压力突然增大，在孩子面前，有一个很陡峭的坡。这时候，我才发现，别人的孩子容易教，但自己的孩子却教不好，分析别人的孩子容易，但轮到自家孩子还是感到手忙脚乱。

这样的例子不少，我的一些朋友，也是非常优秀的教师，他们学富五车，从事教育多年，可谓桃李满天下，对教育有着很多感悟，谈起工作，谈起学生眉飞色舞，但对自己的孩子却一筹莫展，他们和孩子的关系很对立，自愧孩子的成绩不尽如人意。

经常感慨，搞了那么多年的教育，怎么自己的孩子却没有教好！究其原因，还是方法和观念的问题。

众所周知，孩子们成绩高低差别的分水岭在初中，初一尤其重要，这个阶段对孩子的成长很关键，一定要走好。有好多高中生，由于初中基础没打好，高中懂事后明白学习的重要性，真想学习了，却有力不从心之感。因此，一定要打好初中的基础，方能在今后的求学之路上越走越顺畅。

此外，初一也是人生中最为关键的一段时间。这个阶段的孩子，除了学习之外，在成长中也会遇到很多问题。这个阶段也是家长能对孩子施加

较大影响的最后时机了。

如果家长能在小学阶段帮助孩子打好基础，初中的教育会省心许多。如果家长对孩子小学阶段的教育存在一些不足之处，但能在初中阶段及时发现，及时纠正，及时弥补，孩子依旧会顺利成长。而一旦错过初中的最后时机，到了高中恐怕就很难纠正了。

家长要知道，对初中的孩子，如果再用小学那样的办法去管制，势必会引起孩子的反抗，他们会逐渐远离你，逃避你，最终把你关在他内心世界的大门外，使你成为最熟悉的陌生人。这样，家长就失去了对孩子的影响力。

所以，初中生的父母必须面对孩子正在长大的事实，做个合格的父母，和孩子一起成长，不仅是做孩子的父母，还要做孩子的好朋友。家长应该站在孩子的角度上思考问题，弄清他在想什么，做什么，在孩子最困难的时候，需要哪些帮助。在孩子面临新挑战的时候，家长要和他们一起面对，按照孩子成长的需要为他当好向导。此时最好的办法就是走进孩子的内心世界，怀着一颗童心，做孩子最好的朋友，赏识孩子，和孩子一起成长！在对孩子进行教育的同时，会渐渐明白，很多时候孩子也是我们的老师。

很多家长看到孩子的成绩不好就会大动肝火，其实，孩子的成绩和家长的教育理念密切相关，孩子成绩的好坏，家长负有一半的责任。在孩子的成长中，我发现在对孩子的教育上存在很多问题，没有跟上初中学习的节奏，也没有掌握初中学习的正确方法，还是生搬硬套小学的那一套办法，最终影响了进步。

亡羊补牢，为时不晚，好在我及时发现问题。为了找到合适的方法，我阅读了大量关于教育的书，留意优秀家长的教育心得，找出教育的经验，厘清思路，因材施教，和孩子一起分析学习中面临的问题，找出薄弱之处，及时纠正，设法弥补。我发现只要用心，每个家长都能总结出一套适合孩

子学习的最佳路径。在这条路上，孩子不仅不累，还能取得好成绩。

是的，每个家长都会拿到这把打开孩子心灵、促使孩子飞速进步的金钥匙。那就是陪着孩子成长，陪伴着孩子学习，唤醒孩子心中沉睡的内力！

父母需要做的，就是点燃孩子的火花，激发孩子的情感和上进心，让孩子朝着目标一直走下去，成长为优秀的自己。即使经过努力，孩子的成绩达不到预想的高度，我们也应该为孩子成长为一个健康快乐、充满自信的人而欣慰。

目录

序言 / II

NO.1 开学前夜，风雨欲来 / 1

NO.2 假期，补课还是旅游？ / 14

NO.3 开学第一课：军训 / 23

NO.4 高价难求好风水的学区房 / 31

NO.5 波涛暗涌的职场 / 46

NO.6 军训，让孩子们成长 / 52

NO.7 中学生活是一场与时间赛跑的战斗 / 57

NO.8 青春期的孩子，谁又能猜得透 / 64

NO.9 孩子被罚站，满肚子委屈 / 72

NO.10 辅导作业有讲究 / 84

NO.11 不能输在早餐上 / 91

NO.12 青春期遇上更年期 / 96

NO.13 家长与老师沟通的技巧 / 109

NO.14 学渣和学霸待遇两重天 / 116

- N0.15 当初一新生家长怎么那么难 / 127
- N0.16 被约到学校谈话，如何应对？ / 136
- N0.17 孩子玩游戏不写作业，怎么办？ / 148
- N0.18 考试前夜，紧绷的神经 / 161
- N0.19 熊孩子翅膀没硬就想飞 / 175
- N0.20 孩子的分数牵动家长的心跳 / 182
- N0.21 孩子的日记和 QQ，都藏着什么秘密 / 193
- N0.22 为啥牛蛙女孩比男孩多？ / 201
- N0.23 家长那颗受伤的心，有谁能读懂？ / 216
- N0.24 提高成绩选辅导班的诀窍 / 224
- N0.25 为培养牛蛙，要不要做全职妈妈？ / 231
- N0.26 引导青春期熊孩子要讲策略 / 243
- N0.27 学渣要逆袭，家长怎么办？ / 258
- N0.28 最好的老师是家长 / 269
- N0.29 孩子成绩忽高忽低，怎么办？ / 277
- N0.30 没有不想当学霸的学生 / 288
- 尾声 爱的是孩子，不是分数 / 294

NO.1 开学前夜，风雨欲来

王晓妍对孩子即将到来的初中生活，心里七上八下的，有种莫名的恐慌，很不踏实。仿佛等着孩子的不是什么新学校，而是充满泥泞和荆棘的沼泽泥潭，或者说是虎穴龙潭。

开学了，李兴宇很早就来到新的学校，他想着早些去占个离讲台、离老师近的好座位，这样听课的效果会好些。听课效果好，成绩自然会好。

小学的时候，每次去辅导班上课，他都抢最靠前的座位，现在走进初中的大门，他下定决心好好学习，专心听讲，更要坐在教室的最前面。

李兴宇怀着忐忑不安的心情，走进新教室。太好了！教室里人不多，只有稀稀拉拉的几个人。

李兴宇激动地发现，离黑板近的座位还空着几个，便三步并作两步走，赶紧把书包放到课桌上坐下，心里长舒一口气。

突然，他的头上响起了炸雷一般的声音。

“这是我的位置，你走开。”还没等他坐稳，旁边一个五大三粗的男孩子恶狠狠地敲着桌子吼道。

“什么你的位置，我明明看见这里没有人。”

“那是刚才，现在没看见我来了吗？赶紧让开。”

“凭什么要让给你？”

“因为我是学霸，这就是理由。”

“你是学霸，我还是学霸呢。”能考进这里的孩子，哪个不是人尖？
谁又服谁？

这竟然也是给他让座的理由？哪有这么不讲理的人？李兴宇气得直拍桌子。

“你也是学霸？歇歇吧，赶紧走开。”旁边的男孩子不屑一顾，一阵冷笑。

“就不走，你能把我怎么样？”李兴宇倔强地坐着。

“啰唆什么，一边待着去。”那个男孩子说完便使劲把李兴宇推到一边。

“你……”冷不丁被人一推，李兴宇往后退了几步，直接摔倒在地上。

还没等李兴宇从地上爬起来，那个五大三粗的男孩子从桌子上拎起他的书包，砸到他的头上，然后悠闲自得地坐下了。

李兴宇憋了一口恶气，想发作，但看看对方人高马大的样子，根本不是对手，只能把一肚子的气咽下去。

他很委屈，想哭，但看看四周陌生的同学，不好意思开口。

李兴宇看着站在讲台上的老师，希望老师能走过来为他做主。

老师分明看见了眼前的一切，但却熟视无睹地装作路人，冷漠地一言不发。

李兴宇无可奈何，满心屈辱地走到了别的座位。这个座位虽然不靠前，但也在中间位置，勉勉强强也算不错。

“这是我的位置。”没想到，一个个头矮小的男孩子，一个箭步蹿上来，紧接着把书包放到桌子上。然后，坐在那里就不动了，只见他警惕地看着李兴宇，就像看着敌人，生怕对方卷土重来，把自己得来不易的疆土抢走。

李兴宇无可奈何地看着他，已经无心再战，只想着赶紧找个什么位置坐下，但连这个小小的要求都满足不了。

不知道什么时候，教室里已经坐满了人，没有一个空位子了。

他只好走到最后一排，无奈地站着，不知道该怎么办。

他环顾四周，发现所有的人无视他的存在，对他非常冷漠。

此时，李兴宇就像掉进了冰窟窿里，浑身上下冰凉。他的心也结出块块坚冰，犹如生活在冰冷的南极。新同学怎么个个都不讲理？难道就要在这样阴冷的环境里待三年？难道这就是期盼已久的初中生活？

想到这里，李兴宇再也忍不住了，放声大哭起来。

“不哭，不哭，咱不哭。”一阵温柔的声音响起。

奇怪，这又是谁？

李兴宇腾地从床上坐起来，茫然四顾，原来做了一场梦。他看看表，现在是晚上六点，原来刚才满腹心事躺在床上睡着了。

“你怎么了？”王晓妍着急地看着李兴宇，听见李兴宇的哭声，她很焦急。

“没什么。”李兴宇偷偷地擦掉眼角的泪，不愿多说话，坐在床上发呆。屋里的气氛凝固了，空气里弥漫着山雨欲来的压抑。

过了一会儿，王晓妍问道：“明天就要去新学校报道了，你是不是很激动？”王晓妍边说边帮孩子收拾书包。她把白天刚从文具店买来的签字笔和笔记本装在孩子的书包里。每次开学，王晓妍都会买一批新文具，好似一种仪式，意味着新的开始。

“哎，又开学了，暑假真的过完了？我记得在小学的时候，不是每年的9月1号开学吗？怎么现在才8月20号，就要报道去？”李兴宇唉声叹气，脸上没有一丝开心的表情。

“开学多好。”王晓妍言不由衷地劝道，她也知道这句话有多苍白。

这个在全国范围内，所有上学孩子的家里都要上演的开学大片，也在家里上演了。孩子马上就要去陌生的新学校报道，那是一个全新的环境，

王晓妍不知道会有什么样的生活等着孩子。

“别逗了，开学有什么好？你就会哄孩子，没人信你的话。”李兴宇直撇嘴。

说句实话，王晓妍也不信自己的话。作为老师，她也不想开学，暑假多么自由啊，可以按照个人的想法干一些喜欢的事，开学后，一切都将是另外一幅景象。

开学后，她的周围可以说是危机四伏，工作面临诸多挑战：放假前就有小道消息说，学院的主任要调走了，系里一把手的宝座马上要空出来。王晓妍和院里另外一个副主任张兴华都在惦记主任的宝座。下一步马上要评职称了，正高职称就一个名额，但有两个人虎视眈眈地盯着这个职称。

现在假期马上就要过完了，她要做个真的勇士去直面职场上最残酷的现实了。

俗话说，饭要一口一口地吃，仗要一场一场地打。攘外必先安内，王晓妍想着把孩子的事先安置妥当了，再去应对单位那些焦头烂额的事。人到中年，家庭、单位双肩挑，国事家事，千斤的大事，都得扛起来。

王晓妍看得出来，孩子很焦虑。

其实，焦虑的何止是孩子？家长又何尝不焦虑！

王晓妍对孩子即将到来的初中生活，心里七上八下的，有种莫名的恐慌，很不踏实。仿佛等着孩子的不是什么新学校，而是充满泥泞和荆棘的沼泽泥潭，或者说是虎穴龙潭。

她心里非常不踏实，心像灌了铅，压得她很难受。

还有，孩子的新学校离家很远，每天光花在上学、放学路上的时间就接近两个小时。为了给孩子一个好的学习环境，她想着在学校附近租个学区房，但由于下手太晚，一直都没有找到合适的房子，这成了王晓妍的一块心病。

但在孩子面前，她尽量做出很淡定的样子，想说点什么以缓解家里的紧张气氛。家长是孩子的后盾，现在最重要的事情是缓解孩子的焦虑，疏导孩子的紧张心情，绝对不能再火上浇油了。

“多好的事啊，经过这么长时间的努力，终于进入了梦寐以求的学校，那里的学习气氛很浓，怎么能不高兴？你不知道，多少孩子都羡慕你！”

“我也不知道为什么，总想着还是小学同学好，我们都在一起六年了。”李兴宇一脸心事。

“你原来学校的同学也有不少考进这个学校的。”

“谁知道我们在不在一个班？”

“很有可能会在一个班的。”

“万一不在一个班怎么办？”李兴宇想起刚才那个可怕的梦，眉头紧皱，有一句话他没好意思说出来，“有人欺负我没有帮忙，老师也不管怎么办？”

“没关系，和新同学相处时间长了就熟悉了，你刚上小学的时候不也是谁也不认识吗？”

“可是，可是我不知道到了初中后都该学什么，据说要考八门课！你知道，我们在小学只考三门课，那就是说有五门课我们都没有学过，也不知道怎么学，万一到时候，我考不好，别人都看不起我怎么办？”李兴宇的问题像泡泡一样，越冒越多。

是啊，这该怎么办？王晓妍也发愁，但为了安慰孩子，她嘴上却说“没关系”。

“怎么没有关系，你知道都是哪些课吗？”

“这个？”王晓妍使劲咽了一口吐沫，她还真不太清楚都有哪些课，于是，掰着手指头算着：“语文，数学，英语，还有地理、生物什么的吧？”

“天啊，这么多，难不难？现在我什么都不知道，老师会不会笑话我？”

“难者不会，会者不难，想当年，妈妈初中的时候是全校第一。”

“真的，假的？你不是又在吹牛皮吧？”李兴宇半信半疑，他不像小时候那样，家长说什么就信什么了，作为一个准中学生，他已经学会了质疑。

“告诉你，火车不是推的，泰山不是垒的，我从来都不吹牛，怎么样，想当年，我厉害吧？”王晓妍底气明显不足。

“好吧，好吧，反正我又不能到你当年的学校调查去，你说什么就是什么吧。”李兴宇的眉头解开了，情绪明显好转。

王晓妍的兴致也高起来，虽然她有些口干舌燥，但能缓解孩子的焦虑情绪，值！

她突然想起一个孩子感兴趣的话题，赶紧说：“对了，你还记得哈利·波特的表哥上初中那段故事吧？”

哈利·波特的表哥马上要去上初中了，他得意扬扬地穿着新学校的校服，在屋里走来走去。

表哥的爸爸妈妈看得兴奋无比，连连大喊：“儿子长大了，儿子长大了。”说着说着眼泪就哗哗地掉下来了，这幕滑稽的场景害得哈利·波特躲在一边，如果不是他使劲咬住手指，强忍住笑，肯定会笑到浑身抽搐，在地上打滚。

“哈哈。”李兴宇想起那个滑稽的片段，果然开心得眉飞色舞起来，“等我穿上中学的校服，你会不会也做出这么搞笑的事？”

“怎么会？我肯定不会干出这样低智商而又搞笑的事。”

看见李兴宇笑起来，王晓妍也高兴了，气氛顿时轻松起来。

“昨天晚上，和几个小学同学在班级群里聊天，大家都在讲鬼故事。”

李兴宇从床上爬起来，跑到桌子前，拿起一块巧克力津津有味地吃起来。

“什么鬼故事？”

“开学呗，开学就是世界上最恐怖的鬼故事嘛！转眼就要开学了，时

间过得飞快，真不知道老天赐给我一个什么样的同位。我们的开学愿望是：学校塌了，老师疯了，作业不做了。”

“太狠了吧？不想上学，还要学校塌了，真是满脑子的胡思乱想，开学有什么大不了的！真正的学生要敢于面对开学这件事。”

“不想面对，傻瓜才去面对。我就想，要是我能接到这样的通知该多好：学校在另一地点重建，大家被迫延迟开学。经校委会研究决定，学校放假一年。”李兴宇心情不错，又开始剥第二块巧克力金色的包装了。

“美得你，天上是不会掉这样的馅饼的。”王晓妍说着笑起来。李兴宇也笑了。

“徐阳说了，他正在研究化学，要发明一种怪味油漆，刷到学校的墙上，这样为了不让学生们受到污染，校长就被迫延迟开学了。”

“啊，他竟然想出这样的主意，不怕被校长听见写检查？”

“只要不开学，写份检查怕什么？”

“看来开学不是好事，折磨孩子，也折磨家长。”王晓妍想着要把开学给孩子造成的冲击降到最低。

“要是有时光机器该多好，我真想回到刚放假那段时间。”

“等着你长大发明一台吧。”

“为了不开学，我也不想长大，再说我长大了你不就老了吗？我不想让你变老。”李兴宇说。

“原来不想开学是为了叫我永远年轻！”

“当然。”

随便说着，家里的气氛渐渐活跃起来，母子俩仿佛忘记了开学这个即将到来的魔鬼。

突然，王晓妍的手机急促地响起来，她赶紧拿起手机，“哪位？”