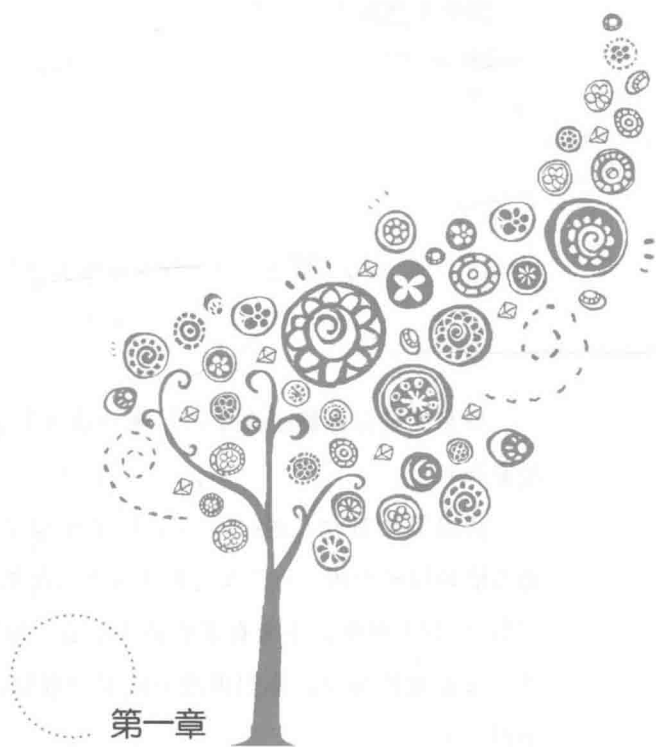




轻松步入初三

初三，是孩子们自己的

要命的初三，终于来了。从第一次家长会，我就感到扑面而来的紧张！

我忍不住对女儿说：“丫头，中考很重要、很关键，我告诉你，可不能掉以轻心呀……”女儿把漂亮的马尾辫轻轻一甩，不耐烦地说：“妈，你烦不烦啊？中考有多重要我知道，那是我自己的事！我们老师反反复复地强调，你们再没完没了地嘱咐，我听得耳朵都要起茧子啦……”

虽然被抢白了一通心里不悦，但我静下心来想想，觉得女儿是对的。无论孩子在重点校还是普通校，孩子的成绩是否理想，无论孩子是否爱学习，是否重视学习，绝大多数孩子对中考都“门儿清”，他们自己也能讲一套一套的大道理，能不厌其烦地附和着听妈妈念叨的都算是好孩子了。

可外因要通过内因起作用。做妈妈的都有这种体会，孩子小的时候，总是不停地问这问那，对每件事、每一样东西都充满了好奇，这都是学习，而且绝对是自觉自愿的学习。长大了，即使是不爱学习的孩子，在遇到感兴趣的事情时，就算你给他设置“障碍”、百般阻挠，他也能自己想方设法地研究、练习，直至学会甚至精通。既

然中考的经历是孩子们自己的人生财富，中考的结果关系到孩子们自己的未来，那么，让孩子自己认识到中考的意义才是最重要的。

好吧，那我就从现在开始，随时随地传递这样一个信息——初三，是你自己的，你要为自己的未来努力！

所以，我会这样说——

上初三了，这对你可是关键的一年。

初三了，你有什么想法，有什么感受？

你觉得哪所高中好呢？

你最想上哪所学校？或者说，你理想的高中是哪里？

要中考了，你需要爸爸妈妈做什么吗？

你说过要做……你能做到的。

今天你应该做……不是吗？

按照你的计划，你要……对吧？

……

我一定不会这样说——

我告诉你，这一年可是关键，必须……

初三了，可得给我好好学习，要不……

我觉得，初三了就得……

给我记住了，一定要考上××学校才行！

我不是跟你说了，赶快去做……别老让我盯着！

赶快把……给我做完去！

就考这分数，对得起我（我们）吗？

……



别小看“你”“我”这平平常常的两个字，传递给孩子的信息可是截然不同的！强调“你”，让孩子成为主导者、决策者，成为中考的主角；强调“我”，让孩子感到被强迫、被压抑，处于被动者地位，觉得中考是在完成父母、老师规定的任务。这两种感觉是完全不一样的！

父母的角色是做好“六大员”

进入初三后，学校、老师都对孩子提出新的要求。尽管女儿不说出来，也没有明显地表现出来，但看着她每天回来以后要做一摞摞的作业、一堆堆的卷子，感觉到她玩耍、看电视、看“闲书”的时间越来越少，和我们的话也越来越少，还是能体会到孩子所面临的巨大压力。即使我这样淡定的妈妈，也同样是看在眼里、疼在心里，忍不住要问“我能帮你做点什么吗”。一是真的想帮忙，二是很想能和她多交流、有共鸣，知道她在做什么、想什么。

很多时候，我都会被女儿轰出去：“走吧走吧，不用你，别给我捣乱……”慢慢地，我也找到了窍门，觉得我能做好“六大员”就足够了。

（1）做个生活委员。

初三的学习很紧张，孩子的体力消耗很大，却又正是长身体的

时候。所以，做好后勤、照顾好孩子的生活，保证一日三餐的营养均衡是很重要的。

（2）做个情报专员。

每年的中考政策、考试大纲、时间安排等都可能做出调整，历年招生、报考、录取分数线等信息也需要花时间来收集、整理。但孩子的时间紧，对于信息的筛选能力也比较有限，这就需要家长多关注、了解最新的中考形势，搜集各种相关资料。让孩子有更多的精力投入到复习备考当中，也能帮他们随时掌握信息，而这种交流也是爸爸妈妈了解孩子想法的一个情报来源。

（3）做个体育委员。

越是学习紧张、压力大，越要重视体育锻炼。体育锻炼既能增强体质、提高身体免疫力，又能起到调节情绪、减缓压力的作用，更何况还有中考体育测试这一关呢。体育委员的责任就是带动、督促孩子，只要坚持，就一定会取得很好的效果。

（4）做个协管员。

孩子的自制力毕竟有限，检查和督促就成了家长必须承担的责任。对于比较主动、自觉的孩子，只要阶段性地关注一下落实情况和效果就行；而对于经常出现计划落空情况的孩子，不妨加大监管的力度，循序渐进地帮助孩子养成好习惯，保证学习计划的执行，甚至帮助孩子出谋划策，提供一些可行的解决方法，但切忌越俎代庖。

（5）做个心理辅导员。

初三紧张的学习生活不仅给孩子，也给家长带来很大的压力，双方都容易出现急躁情绪。家长要先调整好自己的心态、控制好自己的情绪，最好能掌握一些心理知识和减压、放松的小技巧，帮助孩子疏导压力、减少焦虑、稳定情绪。即使无法做到这些，也一定记住一点：不要动不动就唠叨、指责、批评，凡事先冷静3分钟，

心平气和了再和孩子交流。

(6) 做个陪护员。

所谓陪护，并不是说要时时处处帮孩子做这做那，而是做好心理上、精神上的陪护。无论工作多忙，下班后都应该尽量早回家，避免一些不必要的应酬，抽出时间多陪陪孩子。即使不做什么具体的事，让孩子知道父母一直在关注他、陪伴他，他“不是一个人在战斗”，对孩子就是一种鼓励和支持。

帮助孩子找到明确目标

提到教育，常常听到、看到的一句话是“不能让孩子输在起跑线上”。记得女儿刚上初中的时候，曾经对报纸上这句广告语露出颇为不屑的表情。我问她为什么，她撇撇嘴说：“如果根本不知道该往哪儿跑，岂不是白搭？”

其实，孩子的话不无道理。虽然是同时起跑，甚至“抢跑”，但如果根本不知道奔跑的目标是什么，跑得茫然，跑得糊里糊涂，岂不是徒劳无功？抑或干脆跑错了路、跑串了道，岂不是更糟糕、更可惜？反过来说，即使起跑慢了点儿，如果能冲着目标奋力奔跑，就算未必拿到冠军、亚军，也会取得不错的成绩；即使中途落后了一些或是稍稍跑了点儿弯路，能追赶上来并最终达到终点、实现目标，也一样是胜利者。

管理学上有句名言：“方向比努力更重要。”也说明要先选择正确的事去做，再正确地做事，看来教育与管理是相通的，找对中考

目标，就是中考这件事上首先应该做的正确的事。

初三第一次家长会后，我就“中考目标是什么”征求女儿的意见，她毫不犹豫地：“本校高中，英语实验班。”我静下心来仔细想：这是她最理想的中考目标吗？这个目标现实吗、可行吗，符合她的情况吗？要实现这个目标，我们需要做些什么，还可能遇到什么样的问题、困难？又该如何应对、如何解决……

事实上，对于十几岁的孩子来说，能给自己规划一个未来、设定一个目标的，先不管目标是否正确、是否可行，都是“心里有数”的表现，自然是可喜可贺，让父母、老师都感到欣慰；而多数孩子，虽然明白自己应该有个目标，但这个目标却是模糊的；还有一些孩子因为种种原因，干脆没有想过这件事、不愿意想这件事或是觉得没必要想这件事。那么，父母和老师就有责任、有义务用自己的人生阅历与经验，甚至教训，来指导和帮助孩子规划一下。

所以，请家长一定先把自己的想法放到一边，彻底放下家长的架子，平心静气地坐下来和孩子谈谈这件事，让孩子放开手脚、不带任何心理压力地说出自己的想法。记住：要以听为主，以说为辅！如果孩子是“心里有数”的，他的中考目标又恰恰符合家长的预期，那么，恭喜你了！如果孩子有目标但却和你的预期不一致，也不要紧，有想法的孩子一般都是讲道理的孩子，不妨大家来讨论一下，找到你们的分歧是什么，孩子的道理在哪里，父母的理由又是什么，有没有可以探讨的地方……在不违背大原则的前提下，请尊重孩子的意见；在意见不一致时，请不要命令、强迫，可以商议一个更好的方案；如果仍无法达到统一，可以向第三方，比如老师、专家及熟悉中考情况的朋友请教，找到适合的解决办法。

对于那些目标模糊或是根本没有目标的孩子，可以把已经了解的有关中考的情况以及对中考目标的分析告诉孩子，帮助孩子做到

“心里有数”。记住，这时保持客观、公正的态度很重要，要“用事实说话”、就事论事，切不可“顺便”又成了指责孩子不够用功、成绩不够好的“批斗会”，更要允许孩子提问题、想法和意见，给孩子一段时间去了解、思考，再与孩子进一步沟通……而这样的沟通，也可能是随时随地的，不是一两次就会有结果的，甚至可能会不断有矛盾、有冲突。所以，要有足够的耐心和思想准备。

当然，孩子的学习状态、成绩都不是一成不变的，也有不少孩子在初三“幡然悔悟”，“像变了个人”似的奋起直追，成绩突飞猛进到让人大跌眼镜。所以，中考的目标也可能是变化的、需要修正的，远非考多少分、上哪个学校那么简单，从某种角度来说更是一个方向、一个动力，一种支持孩子完成初三学习任务、顺利通过中考的精神力量。



与你分享

目标是行动的出发点和归宿地。做任何事情，有一个明确的目标都是成功的前提，也是行动的首要条件。对于中考，家长和孩子共同努力的方向、明确的目标就是——考上理想的高中（学校）。

避免“重点校”情结

到底是上本校高中，还是去冲击更顶尖的学校？这是初三上学期，曾让我和女儿纠结的一个问题。不得不承认，当下教育资源的

发展是极不平衡的。在这个大前提下，顶尖名校、重点学校无论在教学硬件上，还是在教育理念、师资力量、社会资源等软件方面，都有其不可否认的优势，这些无疑是通往大学的“快车道”。于是，“名校情结”“重点情结”在望子成龙的父母中间不在少数，这也成为中考过程中孩子们纠结、痛苦，与父母出现矛盾冲突的根源。

有些父母不顾孩子的能力、意愿，把某某重点学校锁定为孩子中考的目标，每天耳提面命、“严防死守”地盯着孩子，不断地施加压力，还不惜重金，不考虑孩子的时间和精力报各种课外班、一对一家教，把孩子的时间占得满满的，以期孩子提高成绩、考进重点校。而且因为孩子没有达到自己期望的成绩和结果，而怨恨孩子不努力、不争气。孩子在父母的高压下，或敢怒不敢言地默默承受、备受煎熬，或觉得愧对父母而焦虑不安，或逆反、厌学甚至破罐破摔贻误学业……这样就形成一种恶性循环，加深了亲子间的矛盾，并直接影响孩子学习的热情和效果。

有的家长设法托关系、找门路，将分数不够录取线的孩子送到重点校、重点班，甚至不惜付出高额择校费、赞助费。其实，名校、重点校固然生源好、条件好、师资好，但未必适合所有的孩子。生源好，就预示着竞争更激烈，如果孩子没有足够强大的内心，一旦不能在竞争中处于优势，自尊心、自信心就会受到打击，而且会失去很多在一般学校里可能获得的机会；学生基础好，重点校在教学安排上会加快进度、增加难度，甚至把一些基础、简单的内容一带而过，鼓励孩子们自学、探究、创新。勉强进了重点校的孩子因为基础薄弱、学习能力和方法不足，无法跟上重点校的节奏，会感到无所适从、身心极度疲乏。调节能力强的孩子或许还能跟上，但心理素质较差的孩子却有可能产生过重的精神压力和心理负担。每年，重点校都有学生中途转学，其中多数是因为跟不上教学进度。实际上，

家长这种望子成龙的“名校情结”“重点情结”并不是催孩子上进的动力，反而会让孩子失去自我。

因此，在纠结了一段时间后，选择合适的而非顶尖的学校，是我们在女儿学校选择问题上的坚定态度。

我们深知，女儿不是一个传统意义上的“用功孩子”。虽然她并非经不起挫折、打击，但自由的空间、宽松的环境更适合她的性格和发展。如果女儿进入重点校，虽然未必就会受挫、失败，但势必要承受巨大的压力，也需要投入更大的精力、更多的时间在学习上，才能跟上教学的步伐和节奏。如果升入本校的高中，学校的环境、理念是她熟悉的，开放、自由的氛围能让她“如鱼得水”，付出同样的时间、精力，可以让她在完成学业的同时，更开心、更轻松地享受学习与生活的乐趣，收获更多学习以外的东西，对自己的未来有更多的思考和选择。而且，这也是女儿进入初中以来的目标，这是她自己的选择与意愿。

2010年，女儿的中考成绩是552分，达到并超出了北京两所顶尖重点校的录取分数线，很多人为我们当初没有报重点校而感到遗憾，问我们“后不后悔”。其实，我们当初并非不敢报、不能报，而是不想报。当然也就没有什么可后悔的。



与你分享

适合的才是最好的。父母一定要想清楚孩子真正需要什么、适合什么，设身处地考虑孩子的实际情况，尊重孩子的意愿，切不可盲目地要求孩子按照自己预先设计的轨道成长，更不能硬性地对孩子提出过高的期望和要求。

帮孩子提前了解初三全过程

俗话说“家中有粮，心里不慌”。尽管我们从未把中考视作“洪水猛兽”，但女儿上初三前，我们也已经开始四处搜集信息了，为的就是提前做好准备。要想有计划、有步骤，按部就班且圆满顺利地完成中考任务，提前对初三生活有个全面的了解是必不可少的。因为虽说是“初三的一年”，但实际上从9月1日开学到第二年6月中考（各地具体时间不尽相同，相差不大），再扣除寒假、节假日，也就是200天左右，时间还是很紧张的。

具体来说，全国各地初三一年的基本情况是这样的。

（1）初三第一学期完成几乎全部课程。

除了上海等一些地区采取小学5年、初中4年学制外，大部分省市都是小学6年、初中3年的学制。按照初中的教学大纲和课本安排，初中的课程是在3年里，分6个学期完成的，并没有大段的中考复习时间。为此，大部分学校都会调整教学安排，用两年半的时间，即在初三第一学期结束时，学完初中95%的课程。尤其在初三第一学期，进度、知识量都会有一个“加速度”，这会让许多学生感到不适应。

（2）初三新开设化学科目，既要打基础，又要抓难度。

化学是在紧张的初三时开设的新学科，要以很快的速度学完，没有提前量，没有缓冲。化学需要记忆的基础知识点很多，还需要有一定的综合性、灵活性，与现实生活中的很多化学现象密切联系。虽然中考化学所占的分值低，但如果不能从开始就打下扎实的基础、掌握学习方法，想在半年多的学习时间里准确把握、理解运用、获得高分，还是有难度的。

(3) 中考压轴题涉及内容 80% 以上来自初三课程。

初三学习任务重、难度大，还体现在各科压轴题考查的内容有 80% 来自初三的课程，例如：数学的二次函数，代数、几何综合题，物理的力学、电学综合题等。对于孩子们来说，这些内容既是重点也是难点，不仅要求基础概念清楚、基本解题思路明确，还要求对知识的综合掌握和灵活运用，其考查形式灵活多变，对学习能力的要求很高。

(4) 考试范围和思路，逐渐向中考看齐。

初三之前的考试大多是阶段性的，每次考试都是考查之前一个阶段的学习内容，范围明确、内容涵盖量小。而到初三之后，为了能及早感受中考、了解中考的节奏，每次考试都尽可能向中考看齐，内容不仅仅局限于一个阶段的学习，而且逐渐扩展到整个初中范围；题型、题量与考试时间也基本保持和中考一致。这必然要求学生有一个适应过程。

(5) 复习速度越来越快。

从初三第二学期开始，除了化学、物理还有部分新课以外，多数课程都进入一轮轮的复习中。到中考之前，一般都会经过 2~3 轮的复习，而且用时逐渐缩短、速度逐渐加快，并从全面覆盖，逐渐过渡到突出重点、难点和某个专题或某个题型的专项训练。跟上复习的节奏，保证认真完成每一轮复习的要求非常重要。

(6) 完成中考过程中各项事务性工作。

中考前，还有很多项事务性工作，包括填写各种信息表格、中考报名、体检、报考（报志愿）、三好学生或特长生认证、专业加试、提前招生报名，以及根据当地政策可能有的推荐优秀学生（推优）、签约、实验班或特色班报名和考试等，还有毕业会考和体育测试……非常烦琐，牵扯精力，耗费时间，还一点都不能马虎。

(7) 做好打硬仗、持久战的准备。

初三的课程进度快、任务重，自然需要花费更多时间在上课、复习、预习和作业上，很多学校还会为初三学生加课（包括课后的延长班、晚自习及周末补习等）、安排答疑和辅导、增加体育锻炼时间，每天的辛苦可想而知。因此，要预先做足心理准备，有恒心、有耐心、有毅力迎接初三生活。



与你分享

“凡事预则立，不预则废”。提前做好心理准备是父母淡定从容、主动面对的基础，也是帮助孩子轻松应对中考的关键因素。

抓大放小，让孩子自己做主

无论是老师、家长还是孩子，到了初三，都会明显地感觉到每天生活的氛围大不相同了。课程的进度加快、密度和难度加大，作业越来越多，课后复习、周末加课、增加晚自习，大大小小的测验、考试……孩子每天在校时间能达到 10 ~ 12 小时，甚至更长，父母能和孩子在一起说话的机会越来越少，却又处于最需要、最渴望了解孩子的时候。

而这个阶段的孩子恰恰处在青春期自我意识高涨，渴望成长、渴望独立、渴望被肯定的阶段。生理上的变化，知识、能力上的积累，对世间万物认知的发展，都让孩子强烈地感觉到自己长大了，有自

己的思想和观点，愈发强烈地希望得到认可、获得关注，也非常在意别人的评价、审视；孩子会非常重视维护自己的良好形象，希望显示出自己的个性和与众不同；对于独立与自尊有着特别的“感情”，希望大家注意到自己，又不能忍受别人对自己品头论足、指手画脚。当然，这个年龄的孩子因为缺乏对社会的全面了解，缺乏方方面面的经验，很多想法都不符合客观实际，以致常常会遭受挫折、失意，遇到自己无法解决的问题……我女儿就常常把“郁闷”“纠结”挂在嘴边。问题在于，她这个年龄，很少去反思或者真正搞明白自己的想法、做法，常常会产生一种偏激的想法，认为行动的障碍来自于大人，包括家长、老师，认为大人的管教是自己前进路上的绊脚石，是毫无意义的说教，于是产生了逆反心理——家长、老师越是不让做什么，就越要做什么，想借此来体现自己的强大，证明自己长大了、独立了。

因此，当升学的严峻压力与青春期的逆反“撞车”时，如果父母和孩子硬碰硬，势必会造成矛盾升级、亲子关系更加紧张。既然知道孩子还没有完全成长，还没能学会反思，那么家长就要显得“大度”一些，适当做出理性的让步——抓大放小！基于对女儿的了解，我相信她能做大局不乱、大方向不错，那么对于细枝末节就适当放手，不妨想想自己当年是怎么过来的，给孩子足够的尊重和相对的自由。

首先，对于学习、生活中方方面面的事情，我会找合适的机会去了解她的想法，用商量、讨论、交流的办法尽量达成一致，而不是越俎代庖地替她安排、决定，让她充分体会到我们对她的信任、尊重。

其次，关注有度，该放手时就放手。这个阶段的孩子渴望被关注、被认可，但如果让她感到失去了自由和自我，关注便成了被监视、

被强制，孩子往往会像小刺猬一样竖起身上的一根根刺来保护自己。老话说，“上赶着做不成买卖”，虽然我心里很了解女儿的一举一动、所思所想，但还是会克制自己的“好奇”，默默关注、细心观察，只在孩子想说的时候做个倾听者，在孩子需要帮助的时候才出手。



与你分享

只要“战略方向”已经明确并达成一致后，爸爸妈妈要做的就是监管、辅助了。

介入孩子的学习，但不做陪读

“自己的事情自己做，自己的主意自己拿”，这是我对女儿的一贯主张。在初三的学习问题上，我更是向女儿明确声明：学习是你自己的事儿！父母可以介入，但绝不赶时髦去做陪读。

为了让孩子考上名校，现在有许多父母在名校附近买房、租房，全职接送、照顾孩子吃喝，每天晚上坐在孩子身边辅导、检查，陪孩子读书的手段都用尽了，可谓是费尽了苦心。

父母陪读的理由，无外乎两种：一是孩子的自理能力差，生活上离不开父母的照料，学习上也是马马虎虎、丢三落四，所有的书本、卷子、文具都要父母帮着整理，否则早就不知道丢到哪里去了；二是孩子的自控能力差，父母觉得如果不在身边监督，孩子的学习就会受影响，甚至可能会行为失控，必须得看着、盯着。

父母主动参与到孩子的学习中，体现着父母的责任心，是值得肯定的。但陪读却有不少弊端。

关于培养孩子自理能力的话题，已经被老师、专家们说了无数遍，这不仅关乎生活，也关乎学习，直接影响到学习习惯的养成和孩子的责任心、主动性。孩子总是在父母的悉心照料和严格监督之下，听从父母安排，遇事懒得动手动脑，缺乏主见、依赖性强，一旦无人督促，便会无所适从。

学习是个艰苦的过程，需要在克服无数困难的过程中练就坚强的意志。有父母陪读的孩子，往往稍有困难就求助于父母，依靠父母解决各种问题，缺乏磨炼、缺乏勇气，自然难以培养出坚强的意志。父母不可能陪伴孩子一辈子，最后吃亏的可能还是孩子。

不少父母认为，自己坐在孩子旁边看着，是为了让孩子集中注意力做功课。但一方面，父母的任何动作、声音，都会分散孩子的注意力；另一方面，孩子会因为担心自己走神被父母发现，担心哪个动作违反了父母的规定而受到批评，反而把注意力集中在了父母身上，无法安心学习。

而习惯于陪读后，孩子往往没有自己的计划、主张，做什么、学什么都需要父母来拿主意。如果父母不了解教育规律，不能合理安排孩子的学习时间，反而会造成孩子过度疲劳、记忆力下降、自信心不足等恶果，使孩子学习效率降低。

还有一种情况。有的父母自己读书时成绩非常好或者所从事的专业涉及孩子学习的某些科目，在孩子学习遇到问题或发现孩子成绩下降时，热衷于自己辅导孩子。当然，父母有能力辅导是孩子的福气。但现在的教育体系、知识结构已经远远不同于当年，自己明白的东西在教给孩子时却未必讲得明白，一看到孩子做不出题就急着去指导，也让孩子失去了自己思考的机会。久而久之，孩子可能

上课不认真听讲，有问题不愿意自己思考或和同学、老师讨论，而是依赖于回家问父母，反而影响孩子的正常学习，得不偿失。

铭博是我同学的儿子，而我这个同学是当年的学习尖子，理工类硕士。女儿曾经非常羡慕铭博有一个特牛的爸爸，数理化门门通，无论是学校的作业、考试，还是课外班的提高题都能一一解答，还能帮他提前学习、总结知识点、复习重点。女儿常常说：“人家是你同学耶，你瞧瞧人家！”每当女儿打电话问铭博问题时，听到最多的是：“等会儿，爸爸……”

在初中的开始阶段，铭博的成绩的确不错。但到了初二、初三，问题逐渐显现出来。铭博的成绩慢慢开始在中等徘徊，有时还会出现不小的滑坡，而他的第一反应是埋怨爸爸。上课时，铭博常常不记笔记，甚至不听讲，因为“回家我爸还给我讲呢”；有不明白的地方、不会的题，铭博很少和同学讨论，也不去问老师，因为可以“回家问我爸”。但爸爸终归不是老师，不能完全按部就班、完整系统地讲课，而铭博却养成了自己从来不总结、不思考的毛病，问题越积越多，爸爸左讲他不明白、右讲他还不明白。离中考越来越近了，他的成绩一直没有起色，爸爸难免着急上火，忍不住要训斥他，家里时常成为“战场”。

最终，铭博的爸爸只得承认自己的“失败”，在初三下学期找一对一辅导为儿子补课，且不说花了多少钱，在时间和精力上，都是极大的浪费，实在是悔不当初！



与你分享

“授之以鱼，不如授之以渔”，父母要适当介入孩子的学习，但重心应该放在鼓励、启发和帮助孩子养成良好习惯上，也可以把自