



新父母丛书 | 主编：张文质 ·····>

海峡出版发行集团 | 福建教育出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

凌宗伟 | 主编

成长的烦恼

初中生家庭教育漫谈



烦恼源于无知，成长始于理解，成功离不开激励！

一个初中生，往往会使全家陷入“成长的烦恼”。本书试图通过“举案说法”来帮助家长了解和解决那些典型的困惑，“链接”部分则可为家长拓展基本的家庭教育常识，全书文字平易通俗、道理明晰，适合普通大众的阅读。



新父母丛书 | 主编：张文质

凌宗伟 | 主编

成长的烦恼

初中生家庭教育漫谈

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的烦恼：初中生家庭教育漫谈/凌宗伟主编.
—福州：福建教育出版社，2012.4
(新父母丛书/张文质主编)
ISBN 978-7-5334-5835-5

I. ①成… II. ①凌… 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 052998 号

成长的烦恼——初中生家庭教育漫谈

凌宗伟 主编

出版发行 海峡出版发行集团
福建教育出版社
(福州梦山路 27 号 邮编：350001 电话：0591—83706771 83733693
传真：83726980 网址：www.fep.com.cn)

出版人 黄旭

发行热线 0591—87115073 83752790

印刷 福州东南彩色印刷有限公司
(福州市金山工业区 邮编：350002)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 16.5

字数 211 千

插页 2

版次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-5835-5

定价 33.00 元

如发现本书印装质量问题，影响阅读，
请向本社出版科（电话：0591—83726019）调换。

· 总序 ·

“培根”从陪伴做起

张文质

2008年，我曾在山东、上海、江苏、福建、湖北、四川、广东等地作过一项家庭教育方面的调查，调查结果令人震惊：中学生一天时间没有跟父母说过话的达到了8%左右，每周和父母一起吃饭达到7次以上的不到一半，有烦恼能找父母交流的不到15%。

有一次，我到西部某市讲课，一位教育局长对我说，在他们那里的乡村学校，《世上只有妈妈好》这类歌曲是不能唱的，唱着唱着，教室里就会哭成一团。

2011年年初，我请一位四川的朋友帮忙做个小调查，调查现在的孩子最讨厌父母对他们说的十句话，结果我的这位朋友当场就把班上的一个小女孩惹哭了。小女孩一边说，一边抹眼泪：“我十五岁了，我妈妈一共只回来过五次，呆得最长的一次也没有超过一个月。我喜欢她对说过每一句话，可是，她对她说得太少了太少了。”

谈到家庭教育，类似的令人悲伤的数据和故事真是难以穷尽。不和孩子说话，或者孩子不愿意和你说话，原因当然很多，但也可以这么说，孩子在童年时，你不和他生活在一起，你不和他一起用餐，不陪他说话，随着孩子

渐渐长大，你可能就不知道怎么和孩子交流，也难以与孩子交流，甚至你和他交流的姿态都会不太自然，这样的错失难以改善与弥补。

意大利著名的儿童教育家蒙台梭利说过，一个人无论身心哪个方面的疾病，如果病根出在童年的话，往往是很难治愈的。因为童年所有的影响，对一生而言，都是一种文化“刻印”，一旦刻上几乎终身难以更改。童年确实是生命之根，我们无论怀着怎样的虔诚之心来理解自己作为父母对孩子成长的“培根”工作都不为过。

而“培根”的基础，就是陪伴。

近些年来，我在不同的城市、不同的人群面前，不断地“唠叨”陪伴对于孩子成长的重要性。在我看来，陪伴孩子成长不但是父母的核心责任，也是父母送给孩子一生最好的礼物。美国明尼苏达州大学的营养学家兹泰尼研究发现，79%的青少年都喜欢跟父母在一起吃饭，晚餐时全家人坐在一起吃饭比吃什么更为重要。很多研究表明，全家人一起吃饭会有助于孩子获得较好的营养、较高的学业成绩。跟父母在一起吃饭的孩子，会较少地发生抽烟、喝酒、吸毒、打架等行为。哪怕父母双方只有一个人能够赶上晚餐，也同样能达到以上的效果。因为通过吃饭这种方式，把孩子聚拢在父母的身边，父母对孩子的注视本身具有一种显在或潜在的教育力量，同时父母也是在通过自己生命的示范，每天都影响着孩子的成长，好父母确实就是一个好范本。同时，按时吃饭，作息稳定，还能够给孩子带来更多的安全感，从而让孩子形成更独立更自主的生活。

一项对“父爱”的专门研究发现，父亲参与孩子的早期发展，孩子在学校会表现的更有自信、更有耐心，并且更能在学习中保持兴趣，将来在学校取得高分的可能性也增加了一倍，而且他们未来的违法、犯罪概率也会大大减少。心理学家布斯罗伊德·林达博士（Dr Lynda Boothroyd）还发现了一个

有趣的现象：那些我们称之为父爱缺失的女孩子——即童年的部分或全部时间没有与父亲一起生活的女孩，与那些家庭美满完整、童年快乐的女孩子相比，前者的青春期要提前六个月到一年。简言之，父爱缺失的女孩更容易衰老。

2011年年底，国际学生能力评估项目（PISA）经过持续数年的调查（每年的调查样本达5000个家庭）研究，得出三个重要的结论：①父母从孩子小学一年级开始就经常陪伴他们读书的，比那些父母很少甚至根本就不陪孩子一起读书的孩子考试成绩高出了一大截。无论家庭的社会经济背景如何，只要父母在孩子成长的早期坚持陪孩子读书，孩子就能获得学业上的优势。②询问一下你的孩子在学校的日常生活，让他们觉得你对他们的学习生活有一种真诚的热情和兴趣，这样的交流，效果堪比数小时的家教辅导。③孩子在阅读能力上的差异，与父母陪孩子读书、谈论这一天所做的事情，以及给孩子讲故事时的参与有着密切的关联。父母经常与孩子交流阅读内容、分享阅读经验，孩子便能更快掌握阅读的技巧。

正是基于对以上问题的了解和认知，我们策划了这套“新父母丛书”。

名为“新”父母，实际上还是在重申父母陪伴这一“旧”观点。我们越来越深切地认识到，在今天这个时代，我们更需要的是教育常识，而非新奇、惊艳的教育秘笈。本丛书的所有作者、编者都是教师，同时也都是家长，他们用自己的切身经验证明了陪伴孩子成长的意义和价值，在如何更好地把课堂学习与家庭学习辅导有机结合起来这一问题上，他们拥有着天然的优势。如今，他们的经验就呈现在你面前。作为丛书的主编，我也衷心地希望这套分学科、分年级的质朴而细致的丛书，能给你带来一点新的阅读感悟，并最终助力你和孩子的共同成长。

目录



花季的懵懂

1. 你别烦我 3
2. 女孩子的烦恼 11
3. 小男子汉的尴尬 17
4. 我“手淫”了 24
5. 如何看待青少年对偶像的崇拜 30
6. 时尚有什么不好 36
7. 我没有撒谎 45
8. 我不想读书 51
9. 偷菜真好玩 56
10. 你们别吵了 62
11. 活着真累 65

- 12. 我会学好的71
- 13. 外面的世界很精彩75
- 14. 我不是坏孩子80
- 15. 我一定行85

学习的烦恼

- 16. 我要看电视93
- 17. 为什么不让我看课外书98
- 18. 我就是记不住103
- 19. 听不进去呀108
- 20. 一听就懂，一做就错113
- 21. 老师不喜欢我118
- 22. 我就不喜欢这门学科122
- 23. 不要给我请家教129
- 24. 我自己做133
- 25. 他是他，我是我137
- 26. 我也想考好140
- 27. 这样做不行吗145
- 28. 考不好怎么办152
- 29. 你们不知道的157

30. 如果考不取，我就不上了164

交往的困惑

31. 他们欺负我171
32. 别听他的175
33. 你别让我说181
34. 你们不懂的188
35. 他凭什么194
36. 我就是不如他198
37. 我有我的天地203
38. 这个老师好烦人210
39. 抽一支吧213
40. 我赢的218
41. 我一定会赶上他223
42. 我在网上看到的230
43. 你给我当心点236
44. 拿钱来240
45. 我好喜欢他（她）245



花季的懵懂





朱 建

你别烦我

这是一位中学生家长与心理老师的交流记录。

家长咨询：我有一个15岁的儿子。早年，我与丈夫来到上海，那时因为条件不好，就把儿子留在家乡爷爷、奶奶身边。三年前，我们的生活相对安定后，就把儿子接到了上海。可这时我发现，儿子与我不亲，也不愿听我的，有时还顶嘴，嫌我烦，甚至故意刺我，最近还老说要回老家的话。

我知道自己脾气很急，也不太会说话，但我的出发点都是好的呀。儿子这样的态度真的让我很难受，我不知道该怎么与儿子沟通，我该如何改善与儿子的关系呢？

老师回复：15岁的孩子正值青春期，确实显得比较难管。这是个普遍现象，不必将问题看得过于严重，先放平心态，然后再来分析。

首先，因为早年你们不在孩子身边，自然亲密度需要培养。而且，孩子可能为此心里或多或少有些怨气，这都可能导致孩子与你们不亲。对此，只有慢慢来，以行动来打动孩子。

其二，可能因为急于想弥补与孩子的关系，你对孩子的关心和管教就可能有些过，这也可能会引起孩子的反感。

其三，孩子已经15岁了，马上就要成年了，如果母亲一天到晚在生活和学习上管束他，他会觉得不被信任，不被尊重。

其四，是否也与你自己的脾气有关？正如你说，自己脾气比较急，而



你儿子也正处于“血气方刚”之际，自然很容易发生矛盾。

因此，我的建议是，首先，给孩子更多空间，尊重孩子，信任孩子。其二，控制自己的情绪和表达方式。一个可行的方法是，与自己约定，一旦发脾气就要道歉。这样做，一方面能让孩子觉得被尊重，另一方面也能有效约束自己的行为，为了避免道歉而三思后才开口。最后，在与孩子关系改善后，尽可能多地了解他的兴趣、爱好，做他的朋友。

（来源：《河北科技报》，2009年4月21日）

孩子正处于青春期，生理、心理都会发生一些变化。生理的发育，社会接触面的拓宽，开始使初中生产生强烈的自我意识和“成人感”，他们对自己日益增长的体力和智力产生了较高的估计，因而在心理上的独立要求与自尊随之增强，表现为：开始有了独立的见解；要求像成人一样独立生活；争强好胜，不甘示弱，不喜欢被人命令。这个时期，家长要学会跟孩子沟通……

其实很多家长与青春期的孩子难以和谐相处。那么怎样与青春期的孩子相处呢？结合自己的经验谈几点看法：

电视上经常播放这样一幅画面：一位母亲端着一盆水给婆婆洗脚，并劝慰老人经常洗脚有助于身体健康。这一场景被七八岁的孩子看见后，孩子也端来一盆洗脚水要给母亲洗脚。孩子的行为习惯往往折射出家长行为习惯的印记。父母是孩子的第一任老师，我们的一言一行都无形之中给孩子树立了个榜样，起着潜移默化的作用。孩子从小到大，待得最多的地方就是家，接触最多的就是父母，孩子不仅听父母的“言”，还学父母的“行”。因此，我们的一举一动、一言一行都直接或间接地影响着孩子。教育专家董进宇博士出生于内蒙古一个普通家庭，兄妹六人二个大学生、三个博士生。董进宇在总结自家兄妹成长过程的基础上，又大量调查了家庭教育的案例，研究总结



出一套“教育成功学”理论，在全国引起很大的反响，他认为：“教育最重要的一条就是亲子关系，亲子关系出了问题，孩子就一定出问题。”

倾听是沟通的前提。只有倾听孩子的心里话，知道孩子想什么、关注什么、需要什么，才能有针对性地给予孩子关心和帮助，才会使以后的沟通变得更加容易。孩子向你诉说高兴的事，你应该表示共鸣，如他在学校得到了老师的表扬，你可以称赞说，“噢，真棒，妈妈也替你感到很开心”。当孩子向你诉说你不感兴趣的话题，你应该耐着性子听，表示你关注他的谈话内容，可以用“嗯”、“是吗”、“后来呢”等词，表示你在认真地倾听，鼓励孩子继续说下去。有的家长说：“我的文化程度差，我跟不上孩子的脚步，不会与孩子沟通。”其实，我在这里告诉大家，沟通很简单，就是倾诉加倾听，尽量多听听子女的倾诉。尤其是在子女高兴的时候、遇到困难的时候、伤心的时候，不要错过倾听子女诉说的机会。父母应创造一个宽松的环境，创造一种“听的气氛”。让十几岁的孩子坐下来谈，很不自然，要创造一种自然的氛围，增加随意性和亲和感。学习“平行交谈”的艺术。当你正在忙时，留意一下孩子在干什么，并与之讨论，这叫平行交谈。不要以一个教育者的姿态出现在子女面前，对任何事不要急于发表意见，遇到不赞成的观点时，也不要马上表态，对子女做的事情不满意时不要唠叨、埋怨、指责或者打骂，而应提出问题让子女思考，允许他们保留自己的观点。教育专家指出：消除孩子的不听话行为，就是不断消除与孩子之间的误解过程，倾听孩子话语的弦外之音可以增进沟通，促进理解，一个孩子就是一个世界，父母们都应学会倾听，倾听他们的话语，倾听他们的心声，倾听他们对世界的理解和对未来的梦想，唯有如此，才能更好地走入孩子的心灵深处。

父母在单位工作压力很大，工作了一天，回到家里，真的很累，有时就不想说话。甚至还免不了受一些闲气，心里很窝火，脸色不自觉地就有些难



看。因此在进门之前要提醒自己：调整好心态，当孩子开门迎接你的时候，给他一个笑脸。这点很重要。让孩子看到你笑容满面，其实也减轻了他的心理压力，让他觉得父母很容易接近，这样一来，就少了一份戒备心理和抵触情绪，有话也愿意和父母说。这个年龄段的孩子都有倾诉的欲望，父母最好做一个认真一点的听众，因为这表明你重视他，这种倾听本身就是对他的一种安慰。否则，他会觉得受到冷落。受到冷落怎么办？到外面去找能安慰他的人。为什么有的小孩子会结交不良少年，会早恋？原因当然很多，但我觉得其中重要的一点，就是与缺少家庭的关怀、缺少亲情的温暖有一定的关系。

与孩子角色互换，多站在孩子的角度想一想，处于青春期的孩子独立意识特别强，不愿意像小时候那样听话，老师和家长说啥是啥，当我们家长站在孩子的角度，知道孩子出现了“叛逆行为”是很正常的事，就不会发很大的火，生很大的气，甚至于去体罚他。心里要想着：想当年，自己不也是这样吗？只要耐心地去教育，过了这一关，孩子就会长成大人。就会心平气和地帮助孩子走出困惑的青春期的。要让孩子充分发表自己的意见。家长不能永远自己说孩子听，不管孩子对你讲什么，你都应该让他把话说完，给他说话的机会，一定不要在孩子没有说完话时，就对孩子发脾气。在讨论一般的家事时，不妨也让孩子参与，不管最后是否采纳了他的意见，应让他感受到自己在家庭中的重要性，如此，他们也会尊重长辈。

孩子青春期可能出现叛逆、灰心丧气、不可理喻、不合逻辑、敌对、失去理性等等行为方式，但你必须学会容忍，无论大事还是小事，父母与孩子都有可能出现分歧，但一般只需要解决那些重要的问题。如果一个八九岁的孩子，拒绝整理他的房间，可能就会在周末被拒绝出去活动，但如果一个十四岁的孩子，此种情形就得采取不同的措施。面临这样的情况，你首先要问自己，这是否真的很重要，是否会因此而引起一场能够也应该避免的争执？



或许经过仔细考虑后，你就会认为其实很多以前让你心烦的事，现在不必再去管了。在上述这个例子中，你可以说：“既然你已经向我表明，你愿意把房间弄成这样，让我无法忍受，那你不在家时，要把你的房门关上，省得让我给你收拾，给你一个月的时间，只要到时干净了，一切都好；如果一个月后，还这么脏，你就要把所有的房间都打扫一遍。”

总之，父母要有足够的耐心。有些问题孩子不一定能很快理解，父母要帮助孩子慢慢认识，慢慢沟通，别希望通过一两次聊天，就能和孩子成为知心朋友。毕竟父母与孩子之间的年龄、心理和思想感情等各方面都存在着巨大差异，理解需要一个过程。如果过于急躁，沟通就会成为泡影。只有掌握与孩子交谈的艺术，做孩子的朋友，才能使两代人做到真正意义上的沟通。



资料链接

家庭教育名言

1. 命里不会有比养育下一代更有使命感和优先权的事情了。
2. 别将放任与爱混为一谈。有时候对孩子说“不”才显出你对他的大爱。
3. 无论你为你自己和全人类贡献了些什么，如果当你回首而发现没能对家庭倾注爱与关心，你又究竟算是成就了些什么呢？
4. 我认为养育孩子不仅是体现爱与责任的苦工，而还是一项充满趣味和挑战性，如同世上任何其他令人尊敬的职业，而且它要求我把我的最好的奉献其中。
5. 常说“谢谢”，那么孩子就不会认为你对他的行为熟视无睹了。即使他做的是家务杂活，也应谢谢他。记住，言传不如身教。如果你想培养出一个会感恩的孩子，你也必须时时展示感恩之情。



6. 保持你自己的健康，那么你就能长期地满足孩子的需要。别吸烟。别酒后驾驶。做运动。还有，不消多说，树立健康饮食的好榜样。
7. 别让晚饭时间被电视毁了。享受济济一桌的家庭生活，分享当天的经历，分享未来的计划，或者朗读几页好书。把晚餐时分作为滋养你身体、精神和意志的时间。一定要关掉电视！
8. 一日将近之际，一个可爱的家庭会发现没有任何事是不能被宽恕的。
9. 家庭是指引我们的罗盘。它们是到达新高的灵感来源，而且是我们蹒跚时的安慰。
10. 存在价值只能在个人差异被欣赏、错误被容忍、交流开放无碍、规则弹性灵活的氛围下生存——如此氛围可以在一个有教养的家庭中找到。
11. 有两样东西你必须给予孩子。第一样是根：你对他能力的深刻了解还有你无条件的爱。另一样是翼：使用他那些能力的权力，因为你希望他去获取他的独立。
12. 家是男孩和女孩开始学习承担责任、遵守规则、照顾别人的权利和需要的地方。
13. 在家庭生活中，爱是舒缓摩擦的润滑油，将彼此结合得更牢的水泥，和带来和谐的音乐。
14. 你出身的家庭并不如你将要建立的家庭那般重要。
15. 父亲的仁慈高于山岳，母亲的善良深于沧海。
16. 我只想我的孩子们喜欢他们自己，过上幸福的生活并找些喜欢的事来干。你作为父母的工作，不单是给予你的孩子生存的本能和技巧，而且要帮助他们享受生活。
17. 如果你从未被你的孩子怨恨过，你不算为人父母。
18. 除非他们以身作则，否则父母的教诲只能流于空谈。