

赵秀娟 著

陪孩子走进 初一

- ♥ 了解初一 了解老师 了解孩子
- ♥ 陪孩子走上成功之路
- ♥ 让孩子学会考试
- ♥ 做孩子的心理按摩师
- ♥ 读懂孩子这本书

河北人民出版社

陪孩子走进初一

赵秀娟 著

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子走进初一/赵秀娟著. —石家庄: 河北人民出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-202-04528-2

I. 陪... II. 赵... III. 中学生—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 029558 号

书 名	陪孩子走进初一
著 者	赵秀娟
责任编辑	宋 佳
美术编辑	吴书平
责任校对	曹玉萍

出版发行 河北人民出版社
(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷	河北供销印刷厂
开 本	890×1240 毫米 1/32
印 张	6.25
字 数	117 000
版 次	2007 年 3 月第 1 版
	2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数	1-2 000
书 号	ISBN 978-7-202-04528-2/G·1460
定 价	12.80 元

版权所有 翻印必究



老妈其人（代序）

老妈要出书，让我给她写篇文章，我说不知道怎么写。老妈说，想怎么写就怎么写。于是我划拉道：赵秀娟（我老妈的俗名），女，41岁，身高161cm，体重……老妈看见说，怎么跟征婚启事似的？重写。偶说还是不知道写什么，老妈说，这样吧，我在你眼里是什么样的人，你怎么看我，好还是不好……都行。既然老妈下了“圣旨”，偶就斗胆划拉划拉我眼里的老妈。

书虫老妈。老妈爱看书，这一点儿她的四副眼镜足以证明！我家到处都是书，甚至厕所里都有专门的小书柜！记忆中，老妈很少陪我玩儿，她不忙的时候看书，忙的时候写书！人家老妈一身香水味，我老妈，一身书味！老妈还说：“腹有诗书气自华。”我看有点儿往自己脸上贴金的意味，好像有点儿说自己是“有文化的恐龙MM”。不过，我老妈在国内外一大堆报纸、杂志上发表过文章，还出版了十来本书，发表过的文字少说也有五十万了。我觉得应该有不少稿费，问老妈，她说：“拜托，那是我的隐私耶！”

有“书虫老妈”的负面作用是，把我也变成了“小书虫”。听听我老妈的话就知道我多爱看书

了：“把书放下，快睡觉，再看书我就揍你！”

不识数的老妈。老妈不识数，一天她去买菜，“黄瓜多少钱一斤？”“三毛。”老妈说：“太贵了，一块钱三斤行吗？”卖菜的太愿意啦！回到家，老妈沾沾自喜地向我炫耀：“儿子，妈今天第一次侃价，马到成功！”偶听完，晕，倒，佩服！

还有一次买香蕉，老妈说：“给够秤，别蒙我，我可是大学毕业！”卖香蕉的满脸堆笑：“哪儿能呢，大姐，缺一赔十，你看，四斤七两还高高的呢。”到姥姥家后，姥姥用手一拎：“又挨坑了，也就二斤半。”上秤一约，二斤六两！姥姥说：“以后可别说自己大学毕业了，丢人，就说高小肄业。”

老妈的不识数，还表现在对钱没有概念上。她从事心理教育工作十年了，找她咨询的人少说有好几千。印象最深的一次，一晚上陆续来了六拨！我算了算，就算一个人收十块钱，老妈早就能买两辆奥拓啦！收一百的话，她早开大奔了！我问过傻老妈，为什么不收钱，老妈愣了半晌，说她没这习惯。偶又晕！

老妈的不识数，还表现在对待我的学习成绩上。她从来不逼迫我必须考多少分，她更关注我的学习过程。期中、期末考试前三天，她不仅不让我复习，而且赶我到楼下玩。弄得左邻右舍对她意见大了去了，他们纷纷谴责她这种“不良的教子行为”。因为他们的孩子回家就抱怨：“贪倚天的妈妈都让他玩儿。”考试前，老妈就让我回忆数学、语文、英语等学科考试时应该注意的事项，以及我平时在考试中容易出现的错误，这次考试采取哪些措施可以避免等。老妈特爱说：“儿子随便考，尽心就行，多一分少一分并不表明你的能力就比别人强或差。考不好就考坏，考坏了下次就能考好。”有这个不识数的老妈，我觉得考试没有压力。

臭美老妈。老妈挺臭美，她时不时又像自言自语，又像征求我和老爸的意见：“我最近好像胖了？”我和老爸赶紧说：

“不胖不胖。”老妈柳眉倒竖，蛇（老妈属蛇，是木蛇，不是毒蛇，更不是美女蛇）眼圆睁：“你们对我就这么不负责任，敷衍我，看都不看一眼就说我没有胖？”我们赶紧改口：“胖了胖了。”“啊呸！我一天到晚为你俩操心费力，能胖吗？”姜还是老的辣，见势不妙，老爸赶紧改口：“你不仅没胖，还显瘦了。”偶也随声附和：“瘦了瘦了。”老妈用兰花指指着我俩，义愤填膺：“你们一点儿也不坚持原则，简直就是墙头草，要是鬼子来了，你俩肯定是叛徒……”我一看形势不好，赶紧说：“哎哟，偶肚子疼，要蹲茅坑。”老爸也说：“哎呀，忘了，某某让我回个电话。”总之，三十六计，走为上策……不过我们也因此积累了不少经验，比如老妈再问类似的问题，我和老爸就会异口同声：“你想让我们说什么？”

老妈原有一头枯黄的长发。一天老妈在路上听学生议论：“那老师的头发简直像一堆乱草。”可能是“做贼心虚”，老妈愣说是说她的。于是在美发馆泡了一个上午，最终痛下决心，剪成了短短的蘑菇头。姥爷看到后，说：“闺女，这样才像中年妇女嘛。”老妈闻之半晌无语，心里非常懊悔！加上她的朋友们都说还是秀发飘飘好，尤其这句话对老妈起作用：长发显年轻！于是我可怜的老妈从剪头那天起就盘算起留头发来，她一有空就对着镜子梳头，我看那意思恨不得一夜之间头发就长出二尺！她还说：“林凤娇 50 了还长发披肩，特别青春。”偶忍了忍才勉强咽下这句话：“人家是什么品种？”

一天晚上，突闻老妈在卫生间凄厉地大叫，我和老爸闻声冲了进去，只见老妈站在化妆镜前，两眼呆滞，指着脑袋说：“你们看，两根白头发，触目惊心呀！”我和老爸对看一眼，松了口气。我不以为然地说：“老妈，拜托了，别这么大惊小怪好不好！我们同学刚 11 岁就满头白发，你都 40 了才两根，知足吧！”老妈横我一眼：“哼，你们同学那叫少白头，能和

我比?!”

冷酷老妈。我觉得老妈挺冷酷，就说一件事，打小我摔倒了，她从不像别人的妈妈那样急着扶起来，总是局外人一样站在旁边不闻不问。一次我不小心摔倒了，脑门肿得像个核桃，我放声大哭，可她就站那儿不动！她居然还好意思说：“你是男人，在哪儿摔倒了就要在哪儿爬起来，你有这个力量，妈妈相信你！”从此，我学会了一句话：“我能行！我自己来！”

后来，我在妈妈《写给儿子》的一篇散文里找到了答案。妈妈这样写道：“儿子，当你不小心摔倒在地，脑门顿时一片青肿，委屈得大放悲声时，我满眼含泪冲动得直想扑过去拥你入怀，百般亲吻安抚。但我站在原地没有动作，我更希望你靠自己的力量站起来，因为命中注定你要做个男人，所以我更怕你娇气窝囊无能……儿子，妈妈爱你！正因为这份发自肺腑的爱是如此强烈而执著，所以我才要加倍地严格要求你。你将来从事什么我从未上心，我更多地想的是如何让你从小学会做人。”嗨，我想，我还是原谅老妈吧。

不讲理的老妈。在家老妈总说：“儿子，你是大男人，我是弱女子，你是力量的象征，你就得关心我，照顾我。”老爸不在家的时候，她说：“儿子，现在你是家里唯一的男子汉，我就得指望你啦。”晚上睡觉的时候，她就叫我检查门窗、煤气、水管等。时间长了，我不仅不觉得麻烦，反而很自豪，我觉得自己很有能力！

我老妈常常一脸羡慕地对我说：“儿子呀，人和人的运气差别咋就那么大呢？比如你，运气老好老好啦，你妈妈是多好的人呀！可我就差远了，你看看我儿子，多让我操心呀！”

我要是不小心碰她一下，她就喊疼，追着我要补回她的“损失”，而且很委屈地说：“疼死了，疼死了！”直到我说“老妈，我错了，实在对不起，我真不该和‘小女生’一般见识，

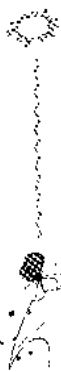
下次我一定小心”为止。

口是心非的老妈。我老妈绝对的口是心非！有例为证，比如说凡是我爱吃的东西，凡是有营养的好东西，她都不爱吃。说吃了就难受，甚至还作出恶心要吐的样子。可是在饭店别人请她的时候，她吃得也挺开心，看不出难受的样子。

还有，她明明累得要死，连说话都没有力气，可一旦有人找她咨询，她就说：“没事儿，来吧。”甚至还乐呵呵地说，“我给你留着时间呢。”或者说，“行，我这就去你家和孩子谈谈。”一谈就是两三个小时，回家后累得躺在床上直哼哼，还要我和老爸给她按摩。要是这时候再有人找她，她立马还是说：“没事儿！”她真是太口是心非了！有一次她发高烧，走路直晃悠，可还是去参加了一个“教育专家和健康妈妈面对面”活动。我说：“老妈，你不给别人咨询身上痒痒？”老妈说：“儿子，找我咨询的孩子和家长，都在一定程度上存在这样那样的心理困惑，他们特别需要帮助。妈妈能帮他们做点儿事，你应该感到高兴，关心别人是一种能力，爱也是一种能力，你老妈就有这份能力！”

爱哭的老妈。对了，我老妈特爱哭，比如说看个电视剧，看到里面一些孤独无助的人，她往往哭得“飞流直下三千尺”！我就得负责给她递面巾纸。我觉得她很幼稚，很可笑，可老爸说：“儿子，你妈是个特别善良的人，她特别同情弱者，也特别愿意帮助弱者。”妈妈让我记住这句话：“唯弱者才会残忍，强者才懂得温柔。”

还有，我觉得老妈不疼孩子，比如说，她从来不因为我小就让着我。家里有好吃的，她总是先给姥姥、姥爷、客人们，然后才是我；我和同学闹别扭的时候，她不像别人的妈妈那样护自己的孩子，她总是找我的毛病；我和老师发生矛盾的时候，她总是向着老师说话；我赖床的时候，她一边掀我的被



子，一边叨叨：“男人首先要战胜自己，才能征服世界！”……

总之，老妈的坏毛病太多了，可是我又由衷地爱我这个傻妈妈！如果真的有轮回，我愿意十辈子都给她当儿子！

关于老妈这本书，我翻了翻，感到没有生字和错字，全是大白话，识字的人都能看懂。如果你实在闲得无聊，可以看上一眼。（不好，我老妈进来了）呵呵，还是多看几眼吧！

石家庄市外国语学校 负倚天



前 言

我始终记得著名作家柳青先生说过的这句话：人的一生虽然漫长，但关键处只有几步，特别是人年轻的时候。我认为，初中一年级就是这关键几步中最重要的一步。这，就是我为这本书的初衷。

在很多家长看来，初中生和小学生没有什么不同，都是学生，都是自己百般呵护的孩子。其实，这一称谓的改变，是人生角色的骤变，可以说是人生，或者说是求学阶段重要的分水岭。

这种转折是细微的，但又如同脱胎换骨那样让家长牵肠挂肚。孩子能否顺利地完成这一跨越，是在人生漫长的竞技中，能否把脚板平稳地踏在起跑线上的关键。从容不是与生俱来的，它需要自身的参悟，还需要外力，诸如家长、老师的渗透。

我曾经是石家庄市第一中学的心理教师，曾经是石家庄市教育科学研究所的专职心理教研员，同时我又是一个初中生的母亲。现在我供职于河北省教育厅中考中心，又是负责考试质量分析评价的工作人员。可

以说，这本书是我多年体验、交流、反省、思考的结晶。里面有许多学生、家长的成功经验，也有诸多沉重、无奈的悔悟……

我知道我个人的力量很微弱，但是，我就是一只萤火虫，也会努力燃成一盏灯，在别人尤其是孩子们学习上遇到困难的时候，情绪上出现低谷的时候，青春的羽翼被打湿或折断的时候，在人生的转折处迷失自己的时候……陪他一程！

也希望家长能真正地陪孩子一程。

赵秀娟

2005年11月18日

目 录

1 尽快适应初一生活

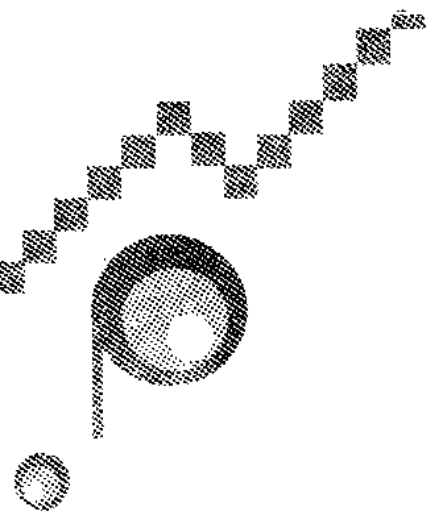
了解初一 了解孩子	3
帮助孩子做好进入中学的准备	12
做老师和孩子之间的桥梁	16
做孩子喜欢的家长	26

2 成功一定有方法

关于成功	37
确立学习目标	40
选择科学的学习方法	47
心动不如行动	63

3 轻轻松松考高分

满怀信心 迎接考试	79
战胜考试焦虑	90



优化应试技巧	98
重视考后总结	105

4 别忽视了心理健康

了解“健康”的含意	113
青少年常见的心理问题	115
奠定孩子心理健康的基础	126
心病还得心药医	132

5 做孩子的知心朋友

白天不懂夜的黑	145
亲子交流至关重要	149
读懂孩子这本书	154
打开孩子那扇门	167
性教育是亲子沟通的重要话题	183





陪

孩子走进初一



1

尽快适应初一生活



了解初一 了解孩子

暑假过去，又有一批小学生手持中学的录取通知书，告别小学生活，开始了中学的学习生涯。

这一变化，既令孩子们欣喜若狂：期望开始一个崭新的学习生活；又令孩子们惴惴不安：中学生到底意味着什么？小学和初中有哪些不同？自己应该怎样尽快适应中学的学习生活，从而成为一名合格的中学生？

作为家长，同样具有两种心理：一是感到孩子大了，成为一名中学生了，内心有种自豪感；同时又担心孩子在从小学到初中的过渡阶段把握不好自己，从而错失良机，影响孩子一生的健康成长。

一般孩子进入初一后，最大的问题就是如何适应初一的学习生活。我们先来看看，与小学相比，初中的学习和生活发生了哪些变化？

初一和小学的比较

学习环境发生了变化。一般来讲，中学的规模要比小学大，活动场地更加齐全，各种教育、教学设备更加完备，多数学校设有图书馆、实验室、语言室、电化室、体育馆等，为孩子提供了更好的学

习环境。

学习内容和授课方式发生了变化。与小学相比，初中的课程门类增多，知识量增大；学习内容日益抽象，学习难度加大；各学科的理论性、系统性、综合性增强，彼此之间相互渗透。因此，初中对学生的理解能力、抽象思维能力、动手操作能力、自学能力、计划学习能力都有了较高的要求。从授课方式来说，教师不再像小学教师那样细致、具体、面面俱到，而更多地是采用启发式、讨论式教学，教师是主导，学生是学习的主体。如果孩子依然沿用小学时的学习方法，满足于老师讲的那点内容，往往会造成学习上的被动。

管理方式发生了变化。在小学，学生无论学习还是生活，都特别依赖老师。老师把学生当孩子，手把手地教，不厌其烦地一遍又一遍地指导。而中学教师则注重学生“三自”的培养，即自我教育、自我管理、自我完善，而不再像小学教师那样细致、琐碎。加之中学教师教学任务繁重，有的可能同时任几个班的课，因此，要对每一个学生进行耐心、细致的指导，每天判所有学生的作业，客观上也是不可能的。

我教书时，最多时同时任 18 个班的课。可想而知，我的工作量决定了我只能认识一些在某些方面比较突出的学生，而对其他学生则一无印象。平心而论，不是缺乏责任心，而是压根儿照顾不过来。这无形中给刚上初一的孩子形成了这样一种印象：初中不如小学严格，老师“不管”学生。因此，自制力差的孩子往往放任自己。家长要及时提醒孩子注意这些问题，严格要求自己，逐步适应中学的管理方法。

作息时间发生了变化。小学大多一天上 6 节课，下午早早放学，作业也不多。中学就不同了，大多数学校一天上七八节课，增加早自习不说，有的还有晚自习。课程多，课时多，作业多，路上耗时多（多数孩子上学离家较远），许多孩子晚上七八点以后才能到家，晚饭后又要写作业到 10 点以后。这往往使孩子身心的