隔代·教养·智慧丛书

插上舒展的翅膀

（13~15岁初中篇）

北京市朝阳区教育委员会
北京市朝阳社区学院 ◎ 编著

中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

隔代·教养·智慧丛书

插上舒展的翅膀

——（13～15岁初中篇）

北京市朝阳区教育委员会
北京市朝阳社区学院 编著

中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目（CIP）数据

插上舒展的翅膀：13～15岁：初中篇/北京市朝阳区教育委员会，北京市朝阳社区学院编著．—北京：中国商务出版社，2016.4

（隔代·教养·智慧丛书）

ISBN 978-7-5103-1494-0

Ⅰ.①插… Ⅱ.①北… ②北… Ⅲ.①初中生—家庭教育 Ⅳ.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第082694号

隔代·教养·智慧丛书

插上舒展的翅膀

CHASHANG SHUZHAN DE CHIBANG

——13～15岁初中篇

北京市朝阳区教育委员会
北京市朝阳社区学院 **编著**

出　版：中国商务出版社
发　行：北京中商图出版物发行有限责任公司
社　址：北京市东城区安定门外大街东后巷28号
邮　编：100710
电　话：010—64255862（编辑三室）
010—64515150（发行部）
010—64263201（零售、邮购）
网　址：http：//www.cctpress.com
网　店：http：//cctpress.taobao.com
邮　箱：cctpress@163.com
照　排：北京宝蕾元科技发展有限责任公司
印　刷：北京密兴印刷有限公司
开　本：787毫米×1092毫米　1/16
印　张：12.25　**字　数**：163千字
版　次：2016年5月第1版　2016年5月第1次印刷
书　号：ISBN 978-7-5103-1494-0
定　价：20.00元

版权专有　侵权必究　　**盗版侵权举报电话：010－64245984**

如所购图书发现有印、装质量问题，请及时与出版部联系。电话：010－64248236

编辑委员会

主　　编：马金东　付　琳

副 主 编：白新睿　韩　斌

执行主编：李　雪　孙国华　温永春　王　奇

常京娥　齐慧芳　杨　帆　邓春蓉

薛　梅　李彦超　苏　丹　陆姗姗

周　丹

编写委员：袁晓燕　郭长连　李向前　张健民

总　序

青少年的教育是一项系统工程，家庭教育、学校教育、社会教育，三者有机地结合在一起，相互影响、相互作用。在这项系统工程之中，家庭教育是基础。

父母应当承担家庭教育的主要责任，这是父母的义务，也是孩子成长的需要。但由于多种原因，在我国城乡不少的家庭，是祖辈在看护孩子，或是祖辈帮助子女看护孩子，尤其是婴幼儿、小学阶段的儿童。这就有了隔代教养的问题。

一个国家要发展，要前进，现今依靠隔代教育；孩子的教育与成长是祖国明天的希望，那么带孩子人的素质与修养的提高成为一个重要的研究课题。正是在这一背景下，朝阳区教委审时度势，在广泛调研的基础上组织相关专家学者编写了隔代·教养·智慧丛书，力图通过文本的形式为隔代教育家庭提供针对性的指导与服务。

本套丛书力图避免知识传授型的教科书模式，将生活中经常出现的隔代教养问题以情景再现的方式展现出来，进行分析和讲解，而不是直接评判孰是孰非，谁对谁错。作者从各阶段孩子的体格、神经、心理和智能发育时期的生理特点介绍入手，归纳总结出每一阶段孩子成长的特点、经常出现或遇到的问题，通过个别案例的分析阐述提出解决与应对措施，理论与实践兼顾，科学与艺术兼顾，普遍与特殊兼顾，养育与教育兼顾，终身性与阶段性兼顾，具有较高的科学性、理论性、指导性，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

希望能起到举一反三的作用，为遇到问题和困难的隔代教育家庭提供借鉴与参考。

本丛书在编写过程中，得到了区教委、区家庭教育指导中心及家庭教育专家学者的大力支持，在此我们一并表示感谢。在丛书中肯定有不少不足之处，恳请大家批评指正。

马金东

2016 年 4 月 23 日

前　言

隔代教养，虽然并非中国所特有，但在中国却是一种普遍存在的家庭教养方式。在广大中国家庭的经济状况不足以支撑单纯亲代教养（指只有父母来教养未成年人，下同）所需财力和精力的情况下，三代人组成大家庭，不仅是家庭之幸事，更是社会之幸事。因为隔代教养不仅惠泽了年轻的父母，让他们能够在生活和工作的双重压力中得以喘息，它还实实在在地为中国经济发展提供了部分动力。

如果我们把纯粹的隔代教养（只有隔代老人来教养未成年人）和纯粹的亲代教养看作是家庭教养的两极，那么大多数家庭的情况是处于这两极之间，既有隔代教养成分，又有亲代教养成分，只是两种成分在每个家庭中所占的比例不同罢了。两种成分对于未成年人的成长虽然都有着切实的帮助，但实际情况证明，如果亲代教养成分的比例过小，往往会对未成年人的成长不利。心理学研究也证明了亲子关系的疏离会对未成年人健康人格的形成产生负面影响。因此，最理想的情况是：亲代教养始终要在家庭教育中唱主角，隔代教养作为亲代教养的补充，承担为年轻夫妻减轻压力，排忧解难，拾遗补阙的作用。

然而在隔代教养与亲代教养共同存在的家庭教育模式中，由于两代成年人成长的时代不同，行为和认知都存在着很大的差异，因而极易在教养理念和教养方式上发生分歧。这种分歧往往会成为三代人家庭中各种矛盾的主要来源，必将无法形成家庭教育的合力，因而非常不利于第三代的成长。

为了解决隔代教养存在的必然性与隔代教养带来分歧的可能性之间的矛盾，我们努力尝试编辑了本套丛书，试图引发两代人的思考，跨越代沟，把亲子教育与隔代教养相融合，形成合力，共同陪伴孩子快乐自信地成长。

本书是13～15岁初中篇。本书紧扣这个时期青少年的发展特点和规律，从“心理变化”“身体发育”“人际交往”“品性教育”“自主学习”和“营养运动”等方面甄选出生活中易发生分歧冲突的问题，力求促使祖辈与父辈形成教育的合力，帮助隔代教养的实施者各自发挥优势，有知识、有技巧地陪伴孩子健康成长，让其拥有一双可以自由翱翔于蓝天的舒展翅膀。

13～15岁阶段隔代教养应继续坚持教养主体，以孩子父母为主的原则。青春期逆反最主要是发生在孩子与父母之间，父母此时不能逃避，而应当以正确的方法予以化解，逃避有可能会使孩子就此放纵。老人则应支持孩子父母的正确做法，与其保持言行上的一致，不要对孩子的问题和错误进行偏袒，但可以在促进亲子双方交流思想、帮助他们传递情感方面多做一些努力。

目录 Contents

第一章　成长空间还孩子 …… 1

1.1　初中生上下学该不该接送？ …… 3

1.2　孩子受同伴欺负，家长该出面吗？ …… 6

1.3　孩子的自理能力差怎么办？ …… 9

1.4　如何看待“不听老人言，吃亏在眼前”的理念？ …… 12

1.5　如何提高孩子的责任意识？ …… 15

1.6　家长可以探秘孩子的隐私吗？ …… 18

1.7　如何正确对待孩子之间的差异？ …… 21

1.8　如何面对孩子的“异想天开”？ …… 24

第二章　健康自我需助力 …… 27

2.1　小升初后活泼的孩子怎么变“蔫”了？ …… 29

2.2　初中孩子为何变得“既熟悉又陌生”了？ …… 32

2.3　孩子不喜欢和家长交流怎么办？ …… 36

2.4　男孩子爱冲动怎么办？ …… 39

2.5　女孩爱“宅”在家里怎么办？ …… 41

2.6　如何面对“叛逆”的初中生？ …… 44

2.7　如何面对不接受“二胎”弟妹的初中生？ …… 47

2.8　孩子经常通过照镜子关注自己的变化正常吗？ …… 50

2.9 孩子对穿着打扮等过分关注怎么办？ …… 52

第三章 平稳渡过高峰期 …… 57

3.1 如何应对孩子发育中的困惑？ …… 59

3.2 如何指导初中女生了解月经？ …… 62

3.3 怎么和初中男孩儿谈遗精？ …… 66

3.4 怎样帮助孩子解除“青春痘”的困扰？ …… 69

3.5 孩子嫌弃自己长得矮怎么办？ …… 72

3.6 如何面对孩子朦胧的性意识？ …… 75

第四章 小题大做纠陋习 …… 79

4.1 怎样帮助孩子改掉丢三落四的毛病？ …… 81

4.2 如何减少孩子考试中的“马虎”现象？ …… 84

4.3 如何应对爱磨蹭的孩子？ …… 87

4.4 孩子不吃早餐怎么办？ …… 90

4.5 孩子挑食怎么办？ …… 93

4.6 孩子吸烟、喝酒该怎么管？ …… 96

第五章 人际交往需关注 …… 99

5.1 孩子频繁打电话，QQ 与人聊天该阻止吗？ …… 101

5.2 如何看待孩子有异性朋友？ …… 104

5.3 孩子缺乏人际交往能力怎么办？ …… 107

5.4 如何引导孩子正确对待同学间的竞争？ …… 110

5.5 如何引导孩子正确择友和交友？ …… 113

5.6 孩子参加同伴聚会该不该支持？ …… 116

5.7 可以让孩子独自在外留宿吗？ …… 119

5.8 孩子和老师对着干怎么办？ …… 121

第六章 “我要”“需要”求共识 …… 125
6.1 孩子喜欢时尚的电子设备，买不买？ …… 127
6.2 孩子“痴迷”网络怎么办？ …… 130
6.3 孩子喜欢吃西餐、快餐，该阻止吗？ …… 132
6.4 孩子的零花钱该如何控制？ …… 135
6.5 孩子成了“追星族”怎么办？ …… 138
6.6 该不该让孩子参加各种特长班、社团？ …… 141
6.7 怎样正确引导孩子的“攀比”心理？ …… 144

第七章 自主学习重培养 …… 147
7.1 孩子缺乏学习的目标和动力怎么办？ …… 149
7.2 孩子上课经常走神怎么办？ …… 152
7.3 如何面对考试失利的孩子？ …… 155
7.4 孩子厌学怎么办？ …… 158
7.5 初中生是否有必要请家教或参加课外辅导班？ …… 162

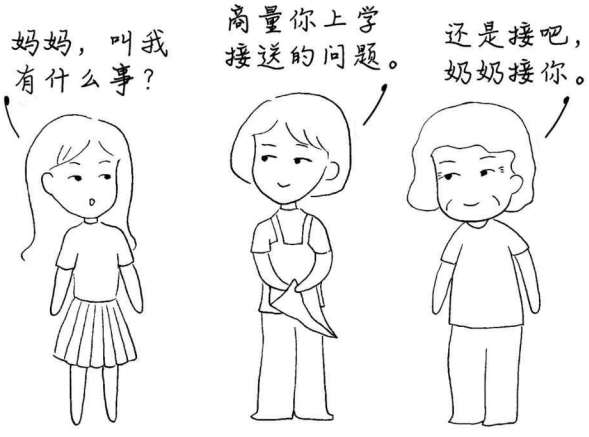
第八章 科学面对初升高 …… 167
8.1 中考前要不要给孩子补充营养？ …… 169
8.2 如何应对孩子的考试焦虑？ …… 172
8.3 备战体育中考需要注意什么？ …… 175
8.4 迎接中考，家长需要做哪些准备？ …… 178
8.5 只有考入高中才是有出息的孩子吗？ …… 181

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

成长空间还孩子

1.1 初中生上下学该不该接送?



成长故事

镜头：

“琪琪，从明天开始，晚上放学自己回家，好吗?”正在吃晚饭的琪琪停下筷子不解地望着爸爸，抗议道：“为什么呀？同学大部分都有人接送的。”“因为你长大了呀，已经是初中生了，而且我和妈妈的时间都不合适，我们有自己的事情要做！爸爸相信你!”看着眼神黯淡下来的女儿，妈妈有些不忍，可还是坚持着默不作声，旁边的姥姥可舍不得了，忙安慰道：“没事，姥姥闲着也是闲着，就当遛弯儿锻炼身体了，傍晚我去接你!”爸爸对此表示担忧：“姥姥身体不好，现在车辆又太多，还是让琪琪自己回来吧。”琪琪嘟着嘴，不情愿地拨弄着饭菜，不吱声。老人忙护着孙

女："我没事可以早点走。不用你们两口子操心，孩子这么小，路上车多，还有那么多拐骗小孩的事情发生……""就是啊，我要出个什么事情你们可别后悔！"琪琪似乎有了撑腰的，做着鬼脸夸张地"恐吓"爸妈，说话竟然有了底气。"琪琪，这些天爸爸和你步行，你也熟悉了路。一起过马路时，你比爸爸还注意遵守交通规则，当然你也可以看看是否有同行的伙伴。姥姥走那么远路，身体不适，反而让人不放心，你得帮助爸爸妈妈照顾、疼爱姥姥，对不对？"妈妈也开始帮腔："我也相信琪琪行，姥姥就放心好了……"琪琪有些烦躁地放下筷子说："我吃饱了，你们继续讨论吧。多大点儿事儿，不接就不接，不需要什么借口。姥姥，您就放心吧，我没事！"爸妈一听，相视而笑，老人却黑着脸，气呼呼地表达着不满。

观点一：现在交通安全事故频发，欺骗、伤害未成年人的事时有发生。不怕一万就怕万一，宁愿辛苦些，也要保证孩子的安全。

观点二：孩子已经不是小学生了，大人也不可能一直跟着，应该放手让孩子学会独立，学会自我保护。

故事评析

从幼儿园到初中、甚至高中，每到放学、放假，校门口都挤满了接送孩子的车辆和翘首等待的家长，这是一道让人感动而又压抑的"风景线"，接送孩子成为一个家庭中较大的负担，很多父辈家长都像琪琪爸妈一样，有自己的工作，上下班的时间往往与孩子上学、放学的时间不吻合，接送孩子的任务自然落在了祖辈家长的身上，老人们每天像上班一样，按时按点，失去了安享晚年的权利，默默地为儿孙"奉献"，这是中国老人们的

伟大之处，但也淡化了儿孙辈们的责任意识和独立意识。

琪琪姥姥的担心是可以理解的。青少年社会阅历浅，生活经验不足，辨别是非的能力不强，容易受到侵害，需要来自家庭、学校、社会的保护，但是随着孩子的成长，尤其是进入中学以后，活动范围越来越广，孩子要求独立的意识逐渐增强，家长不可能每时每刻都陪伴着。孩子们要健康成长，仅仅靠外部保护是不够的，更重要的还是得增强自我保护意识，提高自我保护能力，学会独自面对复杂的社会，这也是他们将来步入社会所必需的生存素质能力，因此，祖辈们要避免对孩子过度保护，和父母一起学会适度地放手。

而琪爸琪妈在孩子升入初中后，开始注意培养她的独立性、自主性，这种意识和做法是值得肯定的。家长在这个培养的过程中心急不得，要从“管”到“扶”，直至“放手”，是需要耐心的引导和帮助的。故事中的爸爸妈妈在这方面是下了功夫的，但没有提前和孩子、老人分别沟通，直接商讨式的“命令”，让祖孙两代人都有了“抗议”。

智慧锦囊

（1）家庭中如果三代人共处，要改变孩子的原有行为模式，祖辈和父辈应先进行沟通，尽量达成共识，不要当着孩子的面出现明显分歧和争议，以免影响教育效果。像上下学是否接送这一类的问题，可以在周末时间，以家庭会议的形式，一家人提前进行平等的协商、倾听孩子的意见，慢慢统一认识，让这些日常行为在自然、正常中平稳过渡，对孩子的成长会更有利。

（2）初中生完全有能力选择适当的交通工具上下学，如果不是重大考试或其他特殊情况，应该把锻炼的机会留给孩子，这也是尊重孩子、培养孩子自信心的一个方面。当然，对于刚上初中的孩子，大人可以先引领他们熟悉上下学的道路状况，注意引导孩子结伴而行，了解可以选择的交通工具，指导孩子遵守交通规则、注意交通安全等。

（3）日常生活中，在给予孩子安全感的前提下，让孩子认识社会中存在的一些不安全因素，可以通过一些小故事和生活案例，提高孩子的警惕性，培养孩子的观察能力和识别能力，增强孩子的自我保护意识和自我保护能力，掌握一些自我保护的方法，避免受到伤害或将伤害降到最低。

（4）家长不妨从以下几个方面引导、帮助孩子：

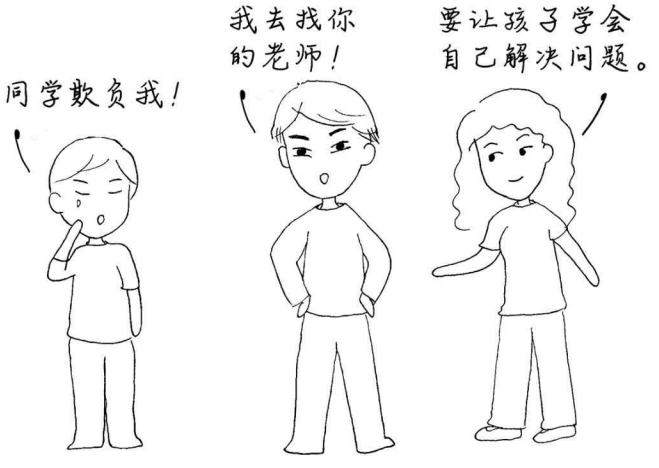
①遇到主动上前搭话的陌生人，要有一定的戒备心，不可以轻信。如果对方声称是爸爸妈妈的同事或朋友等，至少要电话确认；遇到需要指路的人，可以告诉他去找警察，不要主动带路。

②不要随意泄露个人和家庭的具体信息，以免被坏人利用。

③独自在家的时候，不给陌生人开门。如果有人撬门，可以开窗大声呼救、打电话给亲人或拨打 110 报警。

④遇到歹徒抢劫行凶等犯罪事件，不要逞一时之勇，要机智、灵活，寻找有效的自救方法，比如，巧妙进行周旋，设法稳住歹徒，寻找脱身的时机，拨打“110”报警等。

1.2 孩子受同伴欺负，家长该出面吗？



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com