

小升初学生及家长的一堂必修课



怎样上好 初一年级

ZENYANG SHANGHAO CHUYI NIANJI

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

冉乃彦 王柏秋等 著

ZENYANG

SHANGHAO

CHUYI

NIANJI



怎样上好 初一年级

冉乃彦 王柏秋 吴鸿昌 王学明 王晓春
王 斌 徐金利 王慧琴 管文荣 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

怎样上好初一年级 / 冉乃彦 王柏秋等 著. —北京:
新世界出版社, 2006.7

ISBN 7-80228-120-2

I. 怎... II. 冉... III. 中学生—青春期—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080028 号

怎样上好初一年级

学术策划: 林 格

作 者: 冉乃彦 王柏秋等

责任编辑: 刘春梅 李 林

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733(传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 中国电影出版社印刷厂 经销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 字数: 180 千字 印张: 15.5

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-120-2/G·052

定 价: 19.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

内容提要

初一是人生的一个关键期,是全新的开始。孩子走进新环境,接触新老师、新同学,学习新课程,面临新问题,父母也因此而面临新的教育课题。

本书分学生篇和家长篇。“学生篇”旨在让孩子了解自己,掌握初一生活、学习的必要知识,做好上初一的心理、生理和物质准备。“家长篇”旨在让父母了解孩子,介绍初中孩子成长中的常见问题,帮助父母解决好孩子的新问题。

本书处处闪现着素质教育精神,突现了三个特点:一是突出孩子的全面发展;二是突出面向所有孩子和家长;三是突出全程思考,注意中小学的衔接,为学生今后的发展打好基础。



冉乃彦，著名教育专家，北京教科院副研究员，中国家庭文化研究会常务理事，北京树人天地教育顾问机构国家级专家，中国青少年研究中心特聘专家。长期从事青少年儿童研究和家庭教育研究，在中央电视台“实话实说”、中央教育电视台等知名媒体担任嘉宾多次。教育代表作有《真正的教育自我教育》、《让孩子自己往前走》、《对跨世纪家长的建议》等。

责任编辑 / 刘春梅 李林
封面设计 / 海云书装

序 言

李燕杰

《怎样上好初中一年级》是一本值得欢迎的新作，是优秀教师们经验的总结，是教育实践上升为理论的结晶。它是学生的良师，家长的助手，教师的参谋。

初一，是一个人从小学进入中学的第一步，是人生的关键时期，这一步走得好与不好，影响着一个人的一生。作者基于对祖国未来的责任感、紧迫感、使命感，集中力量研究了这个关系到千家万户、千秋万代的重要课题。我认为这些教师是有远见卓识的，也是功德无量的。因此，我为它的出版而欢呼。希望有更多的教育工作者向他们学习，在教育实践中不断总结，为教育事业作出更大的贡献。

教育是科学，教育也是艺术。教育艺术是一项伟大的铸魂育才系统工程。我们今天谈教育，不仅要培养学生有文化、有知识，还要有道德、有修养；要有德、有才、有学，还要有体，即德智体美全面发展。所以我认为教育艺术是关系到人类明天的艺术。我们要立足于今天，看到明天；立足中国，放眼世界。为了造就一代适应于明天，又能在国际风云变幻中立于不败之地，成为炎黄子孙中的强者，就需要全面细致地在教育教学教养中下大

力量，要抓住关键时期，为学生打下坚实的基础。这既是家长的责任，也是教师的责任，也是全社会的责任。而这本书，就为这样一个光荣而又艰巨的系统工程，提供了经验和理论；而且是全面系统、细致入微的，也是切实可行和行之有效的。我看了这本书之后，十分高兴。因为我受到多方而启示，所以我愿在这本书问世的时候，以诚挚的心情向全社会推荐，希望有更多的人，读到这本好书，并从中获益。

是以为序。

于澳门华兰台

目 录

第一部分 学生篇

第一章 上好初一，十分重要	(3)
一、初一是人生的重要转折时期	(3)
二、初一要完成的重要任务	(5)
第二章 中学和小学有什么不同	(7)
一、学校管理教育的不同	(7)
二、教学内容和方法的不同	(8)
三、学习方法的不同	(9)
第三章 初一学生的生理、心理素质有什么特点	(10)
一、少年期是身体发育的第二加速期	(10)
二、性萌动开始	(13)
三、经验型抽象思维占主导地位	(16)
四、自我意识的发展	(19)
五、渴望交往	(21)
六、进入人生价值探索期	(24)
第四章 入中学前，应做哪些准备	(27)
一、查漏补缺，进行基础知识、基本技能的准备	(27)
二、准备适应中学的学习方法	(30)
三、扩大知识面	(38)

四、学习生活自理，学会自己安排时间	(42)
五、锻炼身体	(44)
六、积极与老师取得联系	(46)
七、物质准备和心理准备	(48)
第五章 初一第一学期主要应做什么	(52)
一、培养良好习惯，做文明礼貌的中学生	(52)
二、巩固良好的道德品质，提高辨别是非的能力	(56)
三、培养自我教育能力，做自己的主人	(59)
四、学会科学地安排时间	(63)
第六章 开学做好十件事	(67)
一、心中有打算，行动有目标	(67)
二、定好一日生活制度，开始建立新的习惯	(68)
三、注意发现每一个同学的优点，了解每一个同学的 个性	(69)
四、注意学习每位老师的优点，记住每位老师的要求 ...	(70)
五、为班集体做一件好事	(71)
六、上好第一节课	(72)
七、努力以高质量完成作业	(73)
八、认真预习和复习功课	(74)
九、建立“备忘录”	(75)
十、放学后直接回家	(76)
第七章 初一，在健康方面应做些什么	(78)
一、合理营养	(78)
二、加强体育锻炼	(83)
三、保护眼睛	(87)

第八章 初一的语文学习	(91)
一、语文的学习方法与数学不同	(92)
二、不怕慢，就怕站	(92)
三、语文是一门没有“围墙”的课	(94)
四、读书和做练习哪个重要	(96)
五、怎样掌握字词	(97)
六、怎样提高阅读能力	(100)
七、怎样提高作文水平	(102)
第九章 初一的数学学习	(106)
一、数学的基础知识	(106)
二、如何学好初一的数学	(107)
第十章 初一的英语学习	(116)
一、勇敢地开口大声说	(116)
二、用发音来记单词拼写	(117)
三、留心语句使用的情景	(119)

第二部分 家长篇

第一章 初一的一些常发问题如何对待	(123)
一、孩子完不成作业怎么办	(123)
二、孩子上课不能遵守纪律怎么办	(126)
三、孩子考试成绩不好怎么办	(131)
四、孩子学过的知识记不住怎么办	(137)
五、孩子学习落后了怎么办	(143)
六、孩子随便出走怎么办	(157)
七、孩子不会自我保护怎么办	(162)

八、孩子没有正确的消费观怎么办	(166)
九、孩子有了网瘾怎么办	(170)
第二章 初一阶段父母应做些什么	(177)
一、和子女要建立新的关系	(177)
二、培养孩子的自我教育能力	(185)
三、与班主任教师配合	(194)
四、帮助孩子养成良好的习惯	(201)
五、善待孩子的青春期	(208)
六、指导孩子善于正确交往	(216)
七、帮助孩子过滤社会信息	(225)
附录	(234)
八荣八耻	(234)
中学生守则	(234)
中学生日常行为规范	(235)
后记	(239)

第一部分 学生篇

第一章 上好初一，十分重要

一、初一是人生的重要转折时期

著名作家柳青有一句名言：人生的道路虽然漫长，但在紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

初一，就是人生的“紧要处”。因为在这个时期，我们的身体、心理、思想、学习、生活等各方面将要发生转折性的变化。

我国著名的桥梁专家茅以升，就是在少年时期定下了终身为人民造桥的坚定志向。1907年那天，按照中国古老的民俗，很多地方都要举行赛龙舟的活动来纪念爱国诗人屈原。在南京江边去观看赛龙舟的人越来越多，结果竟把秦淮河上的文德桥压垮了，死伤了很多，成为当时震惊中外的一大悲惨事件。正值少年时期的茅以升，见到这个情景心都碎了，当时就无限感慨地说：“我长大要为人们造结实的大桥！”从此以后，他就为这一目标奋斗了一生。

初一是人生的重要转折时期，主要表现在三个方面：

1. 初一进入了身体发育的第二个高峰期，是长身体的黄金时代。

这个时期身体长得快，体重在迅速增加，生理器官的发展也

逐渐成熟。由于初一同学大脑发育逐渐成熟，记忆力和理解能力有了较快的发展，这是学习知识、获取知识、掌握方法、培养能力、打好基础的大好时机。

2. 初一进入了心理发展的关键期。

随着生理的发展，心理上将产生重要的变化，是进行健康心理调整的好时期。

心理学研究表明：初一同学具有强烈的好奇心，爱想问题，对新鲜事物感兴趣，精力旺盛，爱活动，爱模仿，多幻想。

由于正处在半成熟、半幼稚的时期，是既懂事又不懂事、独立性和依赖性、自觉性和幼稚性共存的时期，同学们具有上进心，易于引导，可塑性强，既能接受新事物，同时也容易沾染坏习气。

初一学生心理发展中最重要的是自我意识出现了飞跃。此时，开始发现了心理上的自我，不再像小学生那样完全接受成人的看法，而是经过自己大脑的思考，再决定接受还是质疑，甚至反对，最后变成自己的见解。因为是按照自己的见解行动；就要对自己的行为负责。所以初一同学应当增强免疫能力，自觉抵制不良思想和行为的影响，努力提高辨别是非的能力，学会鉴别美与丑，争取在校做个好学生，在家做个好孩子，在社会上做个好少年。

3. 初一进入了形成正确人生观的奠基时期。

人生观就是每个人对人生的看法和态度。

伟大的科学家爱因斯坦一生致力于探索宇宙的规律，他的《相对论》使人类进一步认识了世界。而爱因斯坦始终如一的志向，就是在少年时期树立起来的。他12岁那年，有一个慕尼黑大

学医科学生塔尔梅，给了他一本几何学教科书。书中关于平面几何学的内容一下子抓住了爱因斯坦的心，他被书中所反映出的人类智慧、科学的思维方法所震惊……于是探索这个在个人以外的世界，便成为爱因斯坦终生奋斗的目标。

因此，我们在这个时期应该思考：成为一个怎样的人，将来要去做什么事情。

二、初一要完成的重要任务

升入初一后，几乎每位同学都会暗下决心，一定在新环境里从零开始，好好努力。此时是人生的重大转折时期，如果能够努力做到思想好、学习好、身体好，就能为度过有意义的一生打下坚实的基础。

1. 学会做人。

做人不仅仅是一个道德范畴内的概念，更不仅仅是一个空泛的词语，它我们的生活实践联系得非常紧密。比如拥有爱心是做人的基础，而自信则是人格离不开四块基石，即真诚待人（爱心）、诚实守信、认真负责、自信自强。

此外，自觉遵守纪律也非常重要。纪律是学习的保证，每年都会有一些同学，用自己的惨痛教训来证明：不自觉遵守纪律的人，学习一定搞不好。要想搞好学习，必须养成自觉遵守纪律的好习惯。

2. 把学习搞好。

学生的主要任务是学习。初一是打好基础的时期，想把学习

搞好，首先要解决两个问题：一个是“想不想学”；另一个是“会不会学”。一个想学的人，会有正确的学习动机、勤奋自强的精神和坚强的意志；一个会学习的人，会有科学的学习方法和良好的学习习惯。

还要踏踏实实地学好每一门功课，不偏科，更不放弃某一科。学习好就是要把知识掌握牢，同时克服为分数而学习的思想，不做分数的奴隶。通过学习不仅学会知识，更重要的是学会自学，不断提高分析问题和解决问题的能力。

因此，从入中学的第一天起就不能做“呆读死背”的书呆子，要做一个会学习的人。未来社会的文盲，不是不识字的人，而是“不会学习的人”。如果能学会学习，那将是拥有了一把打开知识宝库的金钥匙。

3. 让自己有个好身体。

有的同学认为无病就是健康，就算身体好。这种认识是不正确的。身体体质应包括人体形态、生理机能、运动素质和对外界环境的适应能力这四个方面。通过积极刻苦的锻炼，养成良好的卫生习惯，注意合理的营养，才能使自己有一个好身体。健康的身体是搞好学习的基础，身体健康、精力充沛、头脑清醒是愉快学习的保证。