

青春期的三年，人生冲刺的三年

陪孩子走过 初中三年

柴一兵◎编著



亲子共读
初中生
家教宝典

陪孩子走过 初中三年

PEI HAIZI ZOU GUO CHUZHONG SANNIAN

本书从如何教出优秀的初中生入手，比较全面、系统地介绍了有关初中阶段孩子教育和成长的突出问题，既有生动的故事，又有通俗易懂的理论剖析，相信能帮助父母解决初中阶段孩子教育的若干问题。

所谓学习障碍，就是阻碍你学习知识、提高学习成绩的各种内在或外在的不利因素。成功的父母既是孩子的家长，更是孩子的朋友；既是孩子的“严师”，又是孩子的知己。

——[中]于漪

ISBN 978-7-5639-4062-2



9 787563 940622 >

定价：29.80元

陪孩子走过 初中三年

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

陪孩子走过初中三年 / 柴一兵编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5639-4062-2

I. ①陪… II. ①柴… III. ①初中生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212782号

陪孩子走过初中三年

编 著: 柴一兵

责任编辑: 杜曼丽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 225千字

版 次: 2014年11月第1版

印 次: 2014年11月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4062-2

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

初中阶段是孩子一生中的关键时期，它起着承上启下的重要作用。孩子在小学养成的好习惯需要在初中得到巩固，而初中阶段又会为他们高中甚至大学的学习和生活打下坚实的基础。因此，父母应当引导孩子把握好这一黄金时期，为走好以后的人生路做铺垫。

初中阶段一共有三年，这个阶段是孩子人生观和世界观形成的重要时期，他们的独立意识越来越强，还很容易受到周围的影响。另外，进入初中阶段的孩子开始慢慢步入青春期，他们的心理和身体上都会发生显著的变化。在这一时期，孩子往往会出现各种各样的问题，比如早恋、沉迷于网络，或者变得孤僻、不自信等。有很多父母并不知道该怎样正确教育自己的孩子，也不了解孩子的需求，面对孩子在青春期发生的一系列变化更不知该如何应对，不仅无法正确引导孩子，有的还造成亲子关系的疏远。因此，父母要及时了解孩子的身心特点，帮助孩子顺利度过这一特殊的阶段。

在升入初中之后，孩子的学习环境和知识体系都会发生很大的变化。



首先，课程门类会逐渐增加，由语文、数学、英语和社会科学等基础课程，逐渐增加物理、化学、历史和地理等学科，这与孩子在小学时的学习任务相比，是一个质的飞跃。其次，孩子的学习难度也会逐步增加，初中阶段的学习更注重孩子的思维方法和运用知识的能力。可以说，这个阶段的学习既能够使孩子掌握大量的基础知识和技能，还能促使他们养成良好的学习习惯，为今后的发展奠定基础。因此，父母应教会孩子一些正确的学习方法，帮助孩子提高学习成绩，轻松应对初中三年的学习。在孩子的初中阶段，父母应注重培养孩子的自学能力、意志能力和独立思考能力，还应正确引导孩子利用非智力因素为自己的初中生活加分。

本书就是专门为初中生父母编写的，从初中生的学习、生活、心理等多个角度出发进行全面分析，使父母能够更加深入地了解初中阶段孩子的特点，从而做到有针对性地对孩子进行家庭教育，轻松地帮助孩子解决有可能在初中阶段出现的各种问题。书中有大量来源于生活的实例，能够让父母们在轻松的阅读中找到问题的答案。

有句话说得好，“父母最好的教育就是陪伴”，对于初中生来说，父母用心的理解和耐心的陪伴会让他们更快乐、更健康地成长。愿本书为家中有初中生的父母很好地指点迷津，真正学会如何用心陪伴孩子走过初中三年！

目 录

第一章 初中——孩子一生中问题最多的阶段

初中三年是决定孩子一生的关键阶段	003
父母应了解初中孩子的特点	006
初中孩子都掌握了哪些知识	010
初中孩子成长问题父母早了解	013
以身作则，做合格的初中生家长	017
父母要正确看待代沟问题	021



第二章 维护初中孩子的自尊心，架起亲子和谐的桥梁

父母要学会倾听	027
用商量的话语代替简单的命令	031
就事论事，少讲大道理	035
允许孩子有隐私和小秘密	038
不要把孩子当成自己的私有物	042
不拿孩子和同龄孩子做比较	045
过度打击让孩子丧失自信心	049

第三章 青春期生理，离不开父母的引导

教育孩子别为外表烦恼	055
身体发育，父母和孩子一起面对	058
为孩子“揭秘”青春痘的奥秘	062
帮助孩子正确面对声音和体味的变化	065
“性”，该出口时就出口	069
告诉孩子青涩的禁果不能偷吃	073
帮孩子走出“床单被弄脏”的恐慌	077

第四章 了解初中生的心理和情感问题

教孩子正确使用网络，戒除网瘾	085
让孩子克服浮躁，在挫折中成长	089
生活中有比追星更大的乐趣	093
帮孩子敞开心扉，抛弃忧郁	097
正确引导孩子与异性同学交往	102
莫让早恋扭曲孩子的人生之路	105
改变家教方式，消除孩子出走的“隐患”	110

第五章 自主学习，培养初中孩子的学习能力

合理的学习目标是孩子学习的动力	117
自学能力是提高孩子学习效率的根本	121
培养孩子良好的学习自制力	124
初中孩子的学习与父母息息相关	128
初一孩子应尽快适应新的学习节奏	132
初二是孩子初中时期的学习关键期	136
让初三的孩子从题海中解脱出来	140



辅导班与课外生活，鱼和熊掌要兼得 143

第六章 初中三年，让孩子养成良好的学习方式

巧妙消除孩子的厌学情绪 151

近朱者赤，提高孩子的学习积极性 155

告诉孩子怎样做作业最有效 160

让孩子学会高效复习的方法 164

培养孩子良好的听课习惯 168

让孩子养成良好的读书习惯 173

课余时间，让孩子看些课外书 177

第七章 让孩子掌握初中各科的学习和考试诀窍

有兴趣才能让孩子爱上学习 185

教孩子如何学习初中数学 189

初中孩子应了解的学习语文的技巧 192

如何提高孩子的英语成绩 196

让孩子掌握初中物理的学习方法 200

初中化学，并没有想象中的那么难	203
教孩子初中政治的学习方法	207
初中历史、地理及生物的学习诀窍	210

第八章 提高孩子的应考能力，让孩子战胜考试

备考充分才能出奇制胜	217
帮孩子调整好考前心态	220
让孩子拥有良好的应考心态	223
告诉孩子，考试也是有节奏的	227
让孩子掌握考试中的解题技巧	231
不要让孩子丢掉“卷面分”	235
考试中如何进行卷面检查	239
帮孩子调整好考后心态	243
考试前，父母要重视孩子的饮食安全	247

第九章 亲子共同直面中考

关于中考，父母和孩子了解多少	255
----------------------	-----



高中，重点与非重点的区别	259
职高还是普高，帮孩子谨慎选择	263
尽早了解当地的中考政策	267
艺术特长生备考要双管齐下	270

第一章

初中——
孩子一生中问题最多的阶段



初中三年是决定孩子一生的关键阶段

刘涛今年13岁，刚升入初中一年级。到了一个新环境的他感觉自己非常不适应。刘涛所在的班级一共有40多个同学，其中他认识的只有两个，都是上小学时隔壁班的同学。他没有可以聊天的朋友，并为此感到非常苦恼。

一天，刘涛将内心的想法告诉了妈妈，妈妈耐心地倾听了他的讲述之后，对他说：“涛涛，你现在成了中学生，是个大孩子了，要自信一些主动去适应新环境。你原来那些好朋友不也都是通过一天天的相处才慢慢熟悉的吗？妈妈相信你能够很快爱上你的初中生活！”

听了妈妈的话，刘涛内心不再那么烦恼了。第二天，到了学校之后，他开始试着主动与周围的同学聊天，并讲一些笑话给大家听。没过几天，刘涛就结交了好几个新朋友，并开始喜欢上了自己的新集体。

刘涛因为刚上初中，离开了熟悉的同学和环境，感觉很不适应。在妈妈的帮助和鼓励下，他增强了自信，积极解决了这一问题，开始慢慢融入新环境。当孩子升入初中后，因为学习和生活环境发生了很大的改变，免不了会产生各种焦虑感。初中阶段是孩子一生中非常重要的一个阶段，从某种意义上来说它甚至比小学和高中更为重要。初中在孩子的成长过程中起着承上启下的作用，既可以巩固孩子在小学期间养成的各项良好的习惯，又能为孩子的高中学习和生活做铺垫。可以说，它就像一个环环相扣的链条的中间部

分，对孩子起着非常关键的作用。

孩子的初中生活包括初一、初二和初三这三个阶段。其中，初一的主要作用是帮助孩子由小学顺利地过渡到中学。它不仅标志着孩子年龄的增长，也要求孩子能够逐渐成熟起来。因为孩子告别小学升入初中，进入了一个全新的环境，需要有一个适应的过程，而课程和老师的增多也需要孩子及时调整自己的学习方法和心态。

在初二，有的孩子掌握了正确的方法，学习渐入佳境，也有的孩子开始跟不上老师的节奏，因此，孩子们之间会产生各种分化。在这个时候就需要孩子能够做到不骄傲、不气馁，紧跟老师的节奏，尽快适应各种学习上的竞争。

初三是初中的毕业班，是收获的一年，也是孩子能否进入理想的高中比较关键的一年。孩子即将面临升学考试，即中考，这对于他们来说是一个很重要的转折点。初三的学习会非常紧张，需要孩子有良好的学习习惯，提高学习效率，并且具有较强的计划性和目的性。

初中阶段是孩子人生观和价值观形成的重要时期，他们的依赖性会逐渐减少，对身边的很多事情都能够有自己独特的见解和判断标准，同样，喜欢和善于模仿也很容易使他们受到周围人们的影响。随着年龄的增长和阅历的丰富，孩子的性格和观念也会不断地发生变化，克服困难的毅力也会逐渐增强。可以说，这个时候形成的世界观往往能够影响孩子的一生。

有很多父母到了孩子上高中时才开始加强各项教育，不让孩子有丝毫松懈，最终效果并不是很理想。其实，如果父母能够在孩子的初中阶段就开始加以重视，往往能够获得很好的效果。因此，父母要了解孩子在初中时期的身心特点，用心陪孩子度过初中三年。以下的几点建议可供父母们参考。

1. 减少对孩子行为上的限制

孩子在升入初中之后，就会慢慢有很多自己的主见，并希望能够得到父母的尊重和理解。因此，父母要对孩子的积极性和独立性给予支持，并减少对他们行为上的限制。需要注意的是，孩子经常以具体的道德形象作为自己追求的目标，并且会努力模仿其行为，但有时候孩子会受到主观判断的限制，从而缺乏理智，需要父母加以引导，以规范孩子的道德行为。

2. 重视家庭教育

对于正处在初中阶段的孩子，家庭教育的重点不应仅仅是孩子的学习成绩，父母要着重关注孩子生理、心理及思维的发展。比如，正确对待孩子要求独立的愿望；鼓励孩子自己去处理一些难题，以提高抗挫折的能力；引导孩子辩证地看待问题等，给予孩子正确的心理指导。

3. 引导孩子树立理想

没有理想的人就没有目标，也就没有前进的动力。因此，父母要引导孩子在初中阶段树立自己的理想，因为这个时期的孩子会渐渐形成自己的价值观和世界观。立志能够使它们建立明确的目标，并帮助他们提高学习动力，实现自我约束。

张云今年上初一，在开学后的第一节音乐课上，她唱了一首《长大后我就成了你》，甜美的嗓音和充沛的感情受到了音乐老师张老师的夸奖。张云非常开心，回家之后把这件事告诉了妈妈。

妈妈问：“云云，你喜欢唱歌吗？”

张云使劲儿点了点头，说：“喜欢，我长大以后想当宋祖英那样的