

缓解孩子学习的压力  
解放孩子疲惫的心灵

Pei Haizi Qingsong  
Zouguo Chuzhong Samnian

初中三年，和孩子一起拥有的幸福！

# 陪孩子轻松走过 初中三年

李帆◎著

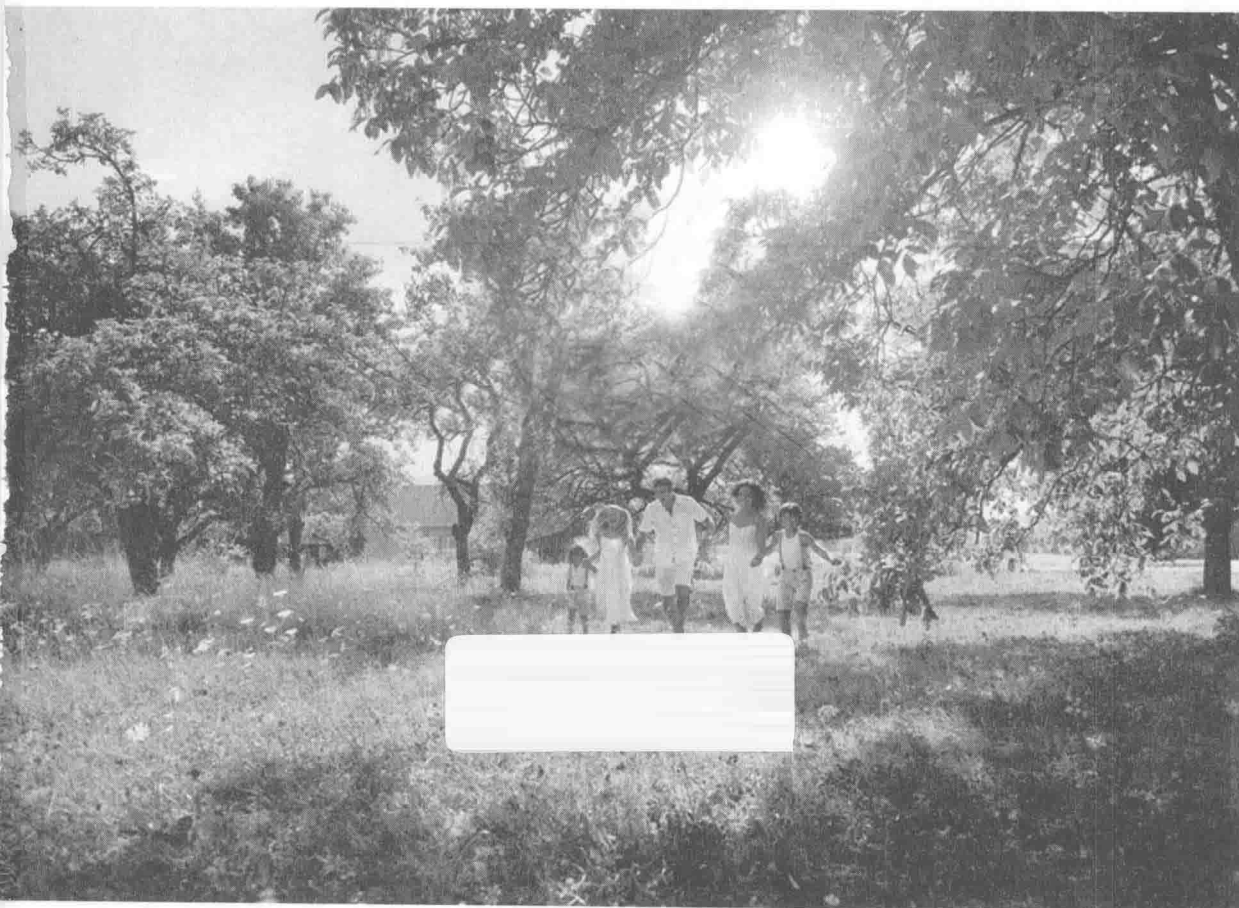


 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 陪孩子轻松走过 初中三年

Pei Haizi Qingsong  
Zouguo Chuzhong Sannian

李帆◎著



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

陪孩子轻松走过初中三年 / 李帆著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5640-9422-5

I. ①陪… II. ①李… 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139689号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 210千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑 / 高 坤

文案编辑 / 李文文

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



## 序 言

孩子升入初中以后，似乎发生了很多让家长难以理解的变化：他们开始变得敏感、焦躁，令人捉摸不透，为了一点小事就会和别人争论不休；也不再愿意听从老师和家长的教导，甚至还完全逆着大人的意思来；成绩也会出现较大波动，有的孩子明明看上去很努力，成绩却一直不理想。

孩子为什么会出现在这些变化？小学时期的那个乖孩子去哪儿了？学习成绩为什么会一直上不去？这是孩子上了初中以后，家长们普遍感到困惑的问题。

其实，孩子产生这些变化都是非常正常的现象，他们并不是不听话了，而是心理上想要获得成长！

初中三年，孩子正处于青春期，身体和心理的成长都进入了一个高峰期。这一时期的孩子都很渴望独立，不想要家长和老师再对他们“指手画脚”。但初中的孩子因为心智不够成熟，对很多事物都缺乏客观的认识。所以，这一时期的孩子常常会做出一些大人不理解的事，来证明自己的自主能力。

然而，有些家长难以接受孩子的改变，还是像以前一样对孩子进行“谆谆教导”。面对自己的想法和现实之间出现的矛盾，这时孩子就会表现得难以接受，然后完全无视家长的说教。



另外，心理变化和现实生活的冲突，很容易让孩子步入一些生活中的误区，例如讲究哥们儿义气、早恋、盲目追星等，每天在这些事上浪费了大量的时间和精力，严重影响到他们的学习成绩。

作为家长，要想教育好孩子，首先要理解孩子的种种“不良”行为，做个孩子眼中明事理的父母；然后要学会放下家长的架子，和孩子成为好朋友，这样有利于和孩子沟通；最后在关注孩子成绩的同时，也要记得在道德、心理、交往和生活上给予孩子指导。孩子只有摆脱了心理困扰，才能更加健康地成长，然后成绩才会好起来。

可怜天下父母心，每位父母都想望子成龙、望女成凤。而作为孩子成长的一个重要时期——初中三年，家长对待孩子的教育更要谨慎有加。那么具体教育孩子时，家长要注意哪些问题？又该怎么做呢？这便是本书阐述的重点。

在本书中，我们为家长提供了实用、科学、操作性强的教育方法，在阐述道理的同时，为家长提供了具体的教育良策。让家长在全面认识了孩子的成长问题后，能够找出切实可行的解决方案，给孩子指明正确的成长方向。书中主要介绍了以下几个方面：

1. 道德篇：品质决定了孩子的一生；

2. 心理篇：好心态胜过一切；

3. 交往篇：了解是沟通的开始；

4. 生活篇：关心但是不溺爱；

5.学习篇：给孩子动力而不是压力；

6.备考篇：轻松迎接中考。

没有教育不好的孩子，只有不正确的教育方法。相信每个孩子都是聪明的，也是明事理的，只要家长能够做到循循善诱，孩子一定可以积极、健康、快乐地度过初中三年。



## 目录

CONTENTS

### 道德篇：品质决定了孩子的一生 / 003

- |               |     |
|---------------|-----|
| 一、定格在初中的人生观   | 003 |
| 二、“早恋”不是“恋”   | 007 |
| 三、正确认识自我      | 012 |
| 四、让孩子树立正确的金钱观 | 017 |
| 五、担起责任是一种成长   | 022 |
| 六、帮孩子构建理解的桥梁  | 026 |
| 七、孩子是“优”还是“劣” | 030 |
| 八、讲“文明”，懂“礼貌” | 034 |

### 心理篇：好心态胜过一切 / 038

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、家长不“逆”，孩子不“反” | 038 |
| 二、成功源于自信        | 042 |
| 三、虚荣与攀比         | 047 |
| 四、笑对挫折          | 051 |
| 五、心浮气躁，如何沉淀     | 056 |
| 六、初中生在想什么       | 061 |
| 七、情绪易变，时阴时晴     | 065 |

## 交往篇：了解是沟通的开始 / 069

- |               |     |
|---------------|-----|
| 一、孩子也需要尊重     | 069 |
| 二、与孩子做朋友      | 074 |
| 三、沟通要讲究方法     | 078 |
| 四、给予孩子正确的引导   | 082 |
| 五、学会交际，更受欢迎   | 087 |
| 六、孩子要过的几个“坎儿” | 092 |
| 七、“填平”代沟      | 097 |
| 八、家长做个“和事佬”   | 101 |
| 九、正确的异性交往     | 105 |

## 生活篇：关心但是不溺爱 / 109

- |               |     |
|---------------|-----|
| 一、加强锻炼，身体是基础  | 109 |
| 二、劳动教育，别样的爱   | 114 |
| 三、网络要“疏”不要“堵” | 118 |
| 四、养成良好的饮食习惯   | 123 |
| 五、对待孩子式的“义气”  | 127 |
| 六、引导孩子理性追星    | 132 |
| 七、多读书，多行路     | 137 |
| 八、让孩子学会自制     | 141 |



## 学习篇：给孩子动力而不是压力 / 146

- |              |     |
|--------------|-----|
| 一、兴趣是学习最好的老师 | 146 |
| 二、孩子偏科，如何纠正  | 151 |
| 三、战胜学习上的挫折   | 155 |
| 四、不要只盯着分数    | 160 |
| 五、开完家长会之后    | 164 |
| 六、拟定学习计划     | 168 |
| 七、孩子与家教老师    | 173 |

## 备考篇：轻松迎接中考 / 178

- |                |     |
|----------------|-----|
| 一、正确看待模拟考试     | 178 |
| 二、中考前，让孩子做最后冲刺 | 183 |
| 三、锻炼出孩子好的考场心态  | 188 |
| 四、做好孩子的后备军     | 192 |
| 五、帮孩子选择合适的高中   | 196 |
| 六、中考填报志愿的技巧    | 201 |
| 七、中考失利后        | 205 |



**陪孩子轻松走过初中三年**





## 道德篇：品质决定了孩子的一生

### ❀ 一、定格在初中的人生观 ❀

写给父母的话：

孩子在前行的道路上需要一盏指路的明灯，这盏灯就是孩子的人生观。孩子树立了正确的人生观，才能在追寻理想的道路上走得更远。

#### 生活案例

小时候，张宏的家庭教育一向比较宽松。上初中以前，爸爸妈妈从没有过问他的学习成绩，任由他每天玩耍。每次上学时，妈妈都会说：“在学校里跟同学们好好玩。”

然而，自从上了初中，张宏觉得家里人对自己的态度就完全改变了，开始关注他的作业是否完成、考试成绩如何等等。去学校时，妈妈叮嘱的话也变了：“在学校里认真听老师讲课，好好学习。”就连一直不怎么过问他学习情况的爸爸，也开始时常和他谈心，问他学习上是否遇到了问题。



张宏有些不理解，他问爸爸原因，爸爸解释说：“儿子，上小学时，你年龄还小，玩乐就是你生活中最重要事情。但是，人只有学习知识，将来才会过得更有意义。所以，上了初中，学习就成了你生活中最重要的事情。因此，我和你妈妈才会开始关注你的学习情况啊。”

张宏也知道，自己不可能一辈子永远玩下去，看来，要学会慢慢地改变自己的生活观念了。

### 应对策略

人生观是一个人对人生目的、意义和价值的基本看法。正确的人生观可以让人更加理性地生活，轻松应对在社会中遇到的问题。

孩子上了初中以后，不仅开始接触更多的知识，也在与他人的交往中，对一些事情产生特定的想法，形成自己的人生观。在这一重要阶段，家长一定要注意提高孩子的综合素质，为他们树立一个积极、健康的人生观。

这一时期的孩子，在学习新知识时不再遵循一味接受的态度，而是带着批判的心理对新知识展开探索。这一探索过程，也就是孩子人生观的形成过程。但因为孩子的看法比较浅陋，经验也不足，看不清事物的本质，如果家长不加以引导，孩子就可能形成一个错误的人生观，这对孩子的未来必然造成巨大的危害。怎样让孩子树立一个正确的人生观呢？不妨让我们看看以下几点建议：

#### 1.与孩子余同谈心时，多给孩子提人生问题。

家长与孩子谈心时，一定要站在孩子的角度上，去理解他们的种种想法和看法。自从孩子上了初中后，对很多事情都开始有了自己的见解，如果家长贸然指出孩子的错误，不仅没有效果，反而会使他们产生抵触心理。因为这一时期的孩子都有些逆反倾向，和孩

子起冲突，只会让他们逆着你的意思来。

所以，家长和孩子提起对某件事的看法时，要先听听孩子是怎么想的，如果他的观点错误，家长也不要急着反驳，而是再找一件类似的、自己经历过的事情继续让孩子评论，然后，家长对第二件事提出自己的看法，最后，引导孩子逐步走向正确的观点。

当然，和孩子聊天时，家长还可以有意无意地提及自己的一些人生观点，例如理想、未来等。如果家长对孩子说出自己内心的真实感受，孩子就很容易受感染，他们的人生观就会朝着正确的方向靠拢。

## 2.联系生活，用事实来教育孩子。

现在的孩子，大多数都是独生子女，从小受到家里人的娇惯，喜欢以自我为中心。如果孩子上初中时，家长不对他们的错误观点加以纠正，将来他们很可能形成一种偏激的人生观，要么变得非常自傲，要么变得非常自卑。

教育孩子，空洞的说教显然是行不通的。只有联系实际，让孩子在实事中体味对与错，他们才能得到可观、直感的教育。联系实际的方法很多，例如，在吃饭前后，家长可以“随口”说一些报纸、电视上的时事，然后和孩子讨论，也可以和孩子分析一些网络现象等，帮助孩子加深对现实生活的理解。

除了和孩子探讨时事外，还可以和孩子说说生活中的一些小事，当然，事情必须是孩子感兴趣的。家长在说事情时，以陈述事情为主，尽量先不要加入自己的观点，等孩子做出反应后，家长再跟孩子说自己的看法。

但家长教育孩子的时候，一定要多站在孩子的角度去看待问题，切不可家长的身份趾高气昂地对孩子说教。和初中的孩子相处，朋友的身份远比家长的身份更管用。



### 3.对孩子的人生观教育要持之以恒。

人生观不是一下子就定型的，人们通过长期的现实观察和理解，对事物渐渐拥有了自己独有的一套看法，这才形成人生观。所以，对孩子人生观的教育也非一朝一夕之事，需要家长有持之以恒的耐心。随着孩子接触的事情越来越多，处理事情时出现各种错误和偏见都是正常的，家长要及时发现这些问题，用耐心与合适的方法去纠正它们。

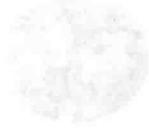
张佑上了初中后，每天晚上做完作业，爸爸都会陪着他一起看电视，有足球、排球、台球等娱乐节目，也有新闻联播、焦点访谈等时事节目。爷俩一边看电视一边聊天，很是开心。看完电视后，他们还会津津有味地对节目评论一番。

有时，张佑看待事情的角度难免有些偏，这时，爸爸就会想方设法地把孩子的心态调整过来，然后耐心地帮孩子更正观点，每次张佑都会被爸爸说得心服口服。连续一年的时间，爸爸几乎每天晚上都会陪张佑看电视、聊天。

后来，张佑已经能够很客观地看待问题了，但爸爸还是会偶尔抽出时间和他讨论问题，坚持帮孩子树立正确的人生观。

当然，除了和孩子直接交流外，家长还可以给孩子推荐一些具有正确人生观和价值观的书籍，像《钢铁是怎样炼成的》、《老人与海》、《假如给我三天光明》等，让孩子在这些积极、坚强的榜样中，培养一种良好的心态。

对于孩子人生观的教育，家长要打心底里重视起来，坚持长期教育孩子，让孩子在初中三年里形成一个积极、健康的人生观。



## ❀ 二、“早恋”不是“恋” ❀

写给父母的话：

少男和少女之间那一丝萌动的爱情，如同还没有成熟的果实，过早地去采摘，恐怕只能品尝到心酸与苦涩。

### 生活案例

#### 案例1：

刘思思是一个内向的女孩子，上了初中后，因为离家比较远，她不得不在学校里住宿。第一次独立在外面生活，刘思思觉得生活难以自理。这时，张伟出现了，生活中，他总是无微不至地照顾刘思思，两人的关系日渐升温，这逐渐影响到了刘思思的学习，她的成绩开始下滑。

妈妈看到孩子成绩下降，不由分说就是一顿责骂，内心的自责、家长的训斥让刘思思的状态越来越差，她的内心每天都充满着矛盾和痛苦，学习成绩更是一天不如一天。

#### 案例2：

周末，妈妈带着刘丹去心理辅导班。见了老师，妈妈诉苦道：“老师，我家的孩子最近也不知道怎么了，总是感觉她魂不守舍的，成绩也是一路下滑。可无论我怎么问，她都不开口，您看您能不能帮帮她？”

看着忧心忡忡的家长，老师先是大概了解一下女孩的情况。刘丹正上初二，是班里的数学课代表，原来学习成绩很好，也很听老师的话，是大家眼中的好学生。而且，她的学习状态、心理素质一直都很健康，这样一个好

道德篇：品质决定了孩子的一生





孩子，怎么会突然变了呢？

这时，老师看了看刘丹，发现她眼神一直不敢和自己对视，而且脸上也有些泛红。看来，她一定是遇到了难以启齿的事情。想到这一点，老师让家长在门外等着，然后开始耐心地询问刘丹遇到了什么事。

一开始，刘丹还是不肯说，当老师提及男女关系时，她终于说了实话。

原来，在一次体育课上，刘丹观看校内的一场篮球比赛。球场上，一个高个子男孩帅气的投篮动作深深地吸引了她。回去以后，她脑中那个男孩的样貌始终挥之不去。虽然刘丹也知道现在她不应该谈恋爱，但却控制不住自己，心中时时冒出那个男孩潇洒的动作。在这种矛盾的心理下，她开始变得精神恍惚，成绩也渐渐受到了影响。

知道了这些，老师微笑着对她说：“原来是因为这件事啊，喜欢一个人很正常，人人都会有这种纯洁美好的感情，你不需要自责。特别是处于青春期的孩子，都会对异性产生一种懵懂的感情，老师我当年也喜欢过一个踢足球的男孩子呢。对于这样的事，只要我们把心放开，不要逃避，正视这种感情，就不会被它困惑。”

听了老师的话，刘丹若有所思地点点头，说：“谢谢您，老师。我明白了，以后我不会再为这件事烦恼了。”

### 应对策略

早恋是普遍存在的一种社会现象，德国诗人歌德曾经写道：哪个少男不钟情，哪个少女不怀春？孩子渴望与异性接触是一种正常的心理。学校和家长没必要高度紧张，草木皆兵。孩子早恋固然是不对的，但家长要选择合适的教育方式，帮孩子走出早恋的困扰。