

(第3版)

打好基础 提升成绩 全面冲刺

初中三年 全知道

初中三年，家长必须要知道的百种细节

关注孩子成长，塑造优秀品格，
让家长陪孩子一起度过初中生活

翟鸿珍 / 编著



中国纺织出版社

(第3版)

初中三年 全知道

翟鸿珍 / 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

初中对孩子的一生有着至关重要的影响,这一阶段家庭教育的好坏,直接关系到孩子未来的成就。家长早点了解这一阶段孩子的心理、生理和初中学习等各方面的知识,积极引导,才能帮助孩子快乐成长,科学成才。

本书是家长必备的教子宝典,书中以简洁的语言,配以丰富、真实的案例,条分缕析,从帮助孩子全面认识新的阶段,快速进入角色;应对孩子青春期的烦恼和叛逆,化解自己与孩子之间的矛盾;帮助孩子科学地辅导功课,提升学习成绩;开发孩子的智商、情商,提升孩子的全方位能力;弄清中考的关键点,准备好多种策略等诸多方面,提出问题,详尽分析,给予解决问题的建议,帮助家长科学教子,培养精英。

图书在版编目(CIP)数据

初中三年全知道/翟鸿珍编著. —3版. —北京:中国纺织出版社,2018.1

ISBN 978-7-5180-4627-0

I. ①初… II. ①翟… III. ①中学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014747号

责任编辑:闫 星 特约编辑:李 杨 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版 2018年1月第3版第5次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:212千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

人们常说：“可怜天下父母心。”身为父母，我们无时无刻不在操心着孩子的成长，从孩子呱呱坠地、牙牙学语再到他们走路、进入学校学习，我们的心也随时被他们牵绊着。如今，我们的孩子十几岁了，也从小学进入初中了，然而，此时的我们又产生了一些家庭教育中的困惑；孩子好像一下子变了很多，开始变得闷闷不乐，不再像以前那么听话了，也不再像从前那样总对我们说一些小秘密，好像他们突然与我们疏远了。可能会问，我们的孩子到底是怎么了？

其实，初中的孩子有这样一些行为和心理是很正常的，因为此时的他们已经逐步进入了青春期。那么，什么是青春期呢？心理医生认为，孩子在10岁之前是对父母的崇拜，而12~16岁是孩子的“心理断乳期”，孩子进入这个年龄段，随着身体的发育、所学知识的增加和阅历的增加，他们的自我意识增强，他们渴望和脱离对父母的依赖，因此，极易对父母产生“逆反心理”而不服父母的管教。为此，很多父母操碎了心。一方面，孩子正处在青春期，会面临成长中的烦恼，需要有个倾诉的对象，而孩子似乎已经对自己锁上了心门；另一方面，青春期是个特殊的时期，孩子一不小心，就可能走上错误的人生道路……

在未来社会，我们的孩子都必须面临激烈的社会竞争，初中阶段的他们正是积累知识和阅历的阶段，因此，很多父母都致力于培养优秀的孩子，然而，如何培养优秀的孩子？一些父母认为，初中阶段是孩子问题多发的阶段，为此，他们对孩子的规划越来越多，甚至日常生活都要严加管理，时时刻刻看管、监视和提防，这使得父母自己耗尽时间、心机和精力，可他们并没有培养出真正出类拔萃的好孩子。

实际上，我们也应该把父母当成终生学习的一项职业来经营，我们更要懂得

与时俱进地教育孩子,初中阶段的孩子的心理是独特的,他们在成长中也会出现这样或那样的困惑,这需要我们父母加以理解和引导。

然而,很多家长又会产生疑惑,我到底该怎么做呢?这也正是本书中我们即将阐述的,本书并没有阐述繁复的大道理,而是从父母的角度,为他们提供了最具实用性和可操作性的教育初中孩子的方法。要知道,没有教不好的孩子,只有不会教育孩子的父母,只要方法得当,每个孩子都是天才。

总之,初中孩子的家庭教育不是一门简单的学问,敏感、复杂,需要认真对待地。家庭教育的关键在家长,家长的方法和态度直接决定了能否和孩子融洽相处,能否使孩子顺利、健康、快乐地度过自己人生中的特殊时期。

本书在修订再版的过程中,针对家长关心的初中生的新问题,进行了进一步探讨,对文字进行了进一步润色和提升,以使读者更加受益。

编著者
2017年10月

目 录

第一章 走进初中,全面认识孩子成长的新阶段	1
一、初中阶段的孩子有新的变化	2
初中三年是孩子身体发育的关键时期	2
初中三年是孩子心理问题高发期	5
初中三年是孩子性成熟的关键期	7
初中阶段,孩子渴望交往	10
初中阶段,孩子自我意识增强	13
初中阶段,孩子对人生观开始了初步探索	16
二、初中阶段应对学习任务的新挑战	19
了解中学和小学的不同	19
初一是过渡期,打好基础	22
初二是分化期,提升实力	24
初三是冲刺期,全力以赴	27
让孩子对课程设置有个整体的把握	30
三、帮助孩子融入初中新生活	33
做好初中开学前的物质和心理准备	33
查漏补缺,做好基础知识、基本技能的准备	36
让孩子有明确的学习目标	38
新开端,让孩子有个新面貌	41
是锻炼孩子自理能力的时候了	43



第二章 解除困扰,做初中孩子的心理医生 47

一、青春期孩子有这些心理症状 48

父母的话不爱听——逆反心理 48

做事精神不集中——青春期焦躁症 51

他为什么那么优秀——嫉妒心理 54

虚荣心作祟,盲目追求与攀比 56

盲目地讲哥们儿义气 59

喜欢追星,有了偶像 62

二、做好“言传”,告诉孩子这样做 65

有了心事和朋友、父母多交流 65

向孩子传递正确的恋爱观 68

理解家长,理解老师 71

看看自己身上的优点 74

面对问题,不要当逃兵 76

克服浮躁,让心沉静下来 79

积极乐观,风雨过后有彩虹 82

三、做好“身教”,教会孩子做这些 85

以身作则,为孩子做表率 85

相信孩子,让孩子充满自信 87

及时帮孩子排解压力 90

第三章 沟通感情,做初中孩子的知心朋友 93

一、初中孩子需要被理解 94

孩子的情绪不稳定家长要理解 94

孩子的心事家长要认真倾听 96

正确对待孩子与异性的交往 99

家长要注意教育方式 102

二、初中孩子需要被尊重	105
一定要尊重孩子的隐私权	105
家长也向孩子吐露心声	107
家长不要摆架子,乱发脾气	110
让孩子也当当家	113
三、初中孩子需要正确地引导	116
努力去发现孩子的兴趣爱好	116
帮助孩子有效控制和转化逆反心理	119
寻找机会,和孩子共同做事	122
引导孩子去思考人生规划	124
用可以接受的方式让孩子正确认识“性”	127
帮助孩子摆脱网络的束缚	129
四、沟通要找到合适的方法	132
与孩子沟通要选择恰当的时机和环境	132
尝试与孩子使用非语言沟通	135
教训少一些,指导多一些	138
与孩子的好朋友保持沟通	141
第四章 辅导功课,做初中孩子的家庭教师	145
一、教孩子提高学习效率	146
帮助孩子制订合理的学习计划	146
激发孩子的学习兴趣	148
不要盲目报各种特色班	151
通过课外学习和自学辅助孩子增长知识	154
二、帮助孩子掌握学习方法	157
鼓励孩子敢于质疑,开动大脑思考	157
帮助孩子找到属于自己的个性学习方法	160
做好预习、复习,让听课更有效率	162



让孩子学会听课和记笔记	165
三、帮助孩子提升学习成绩	168
学好语文靠积累	168
学好数学要细心	171
学好英语要敢说	173
学好理化联系实际	176
学会合作,取长补短	179

第五章 提升情商,做初中孩子的辛勤园丁

183

一、让初中孩子更加自主自强	184
培养孩子的行动力	184
学会合理支配时间	187
“失败”也是一种人生经历	190
让孩子明白“我要努力”	192
二、让初中孩子学会自立	195
教孩子树立正确的金钱观	195
培养孩子的责任感	198
引导孩子多读书,多行路	201
让孩子适当做些家务活	203
三、帮助初中孩子提升自律能力	207
做事前文明礼貌要先行	207
让网络成为有用的工具	209
引导孩子树立正确的道德观	212
诚实守信是处世的根本	214

第六章 决胜中考,做初中孩子的学习参谋

219

一、考前注意事项记心头	220
注意精神状态,为孩子“调心解压”	220

注意饮食起居,让孩子无后顾之忧	223
注意行为,给孩子一个轻松的环境	226
二、正确关注学习成绩	228
家长应正确看待孩子的考试成绩	228
给孩子监理考试问题,做好总结	231
家长会在家与校很好沟通的平台	234
三、了解中考填报志愿的相关信息	237
了解中等学校的分类及特点	237
中考志愿填报有技巧	239
根据孩子的实际情况填报志愿	242
参考文献	246



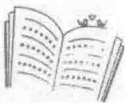
第一章

走进初中,全面认识孩子成长的新阶段

孩子进入初中,就已经告别了“黄金童年”的阶段,同时,孩子也即将或者已经进入了青春期。这是一个向成熟、独立过渡的重要阶段。可以说,这一时期的孩子是最让父母操心、担心和伤脑筋的,因为无论是生理还是心理上,这个阶段的孩子都在经历着翻天覆地的变化。

表面上看,孩子升入初中并不是什么大不了的事,但对于孩子来说,这却是一个重要的转折阶段,他们即将面临学习环境的变动,学习内容的不同,教、学方法的不同,另外,自身生理、心理也发生了变化,而这些都需要父母加以引导和帮助。作为家长,我们要顺应孩子的生理和心理的成长。当孩子进入初中时,就要在教育方法、态度等各方面及时地调整,让孩子做好上初中的心理、生理和物质上的准备。同时也要求父母了解孩子,了解初中阶段孩子在成长中的常见问题,以便解决好孩子遇到的新问题。只有这样,孩子才有可能越学越好,再接再厉,顺利适应初中的学习和生活!





一、初中阶段的孩子有新的变化

初中三年是孩子身体发育的关键时期

两个月的暑假时间眨眼就过去了,13岁的彤彤终于要跨进初中的校门了。开学的前几天,彤彤妈妈就为女儿准备了一套全新的“装备”:书包、文具、自行车等。开学前的一天晚上,彤彤激动得都睡不着觉,因为第二天她将会接触到新的老师、新的同学,以及新的学习环境。在新的学期,彤彤还有个新的目标,就是一定要瘦十斤,不能再让班上的同学喊她“小胖妹”了。

9月1号是开学的第一天,这天早上,彤彤早早地起床了,收拾好东西就准备上学。彤彤看见妈妈在厨房做早饭,就打了个招呼:“妈,我先去学校了,早饭就不吃了。”彤彤妈妈一听,将女儿拦在门口,非得让彤彤吃完早饭再走。这时候,彤彤爸爸从卧室走出来说:“孩子不想吃早饭,你就别勉强她了。”

彤彤妈妈一听,一下子就生气了,对丈夫说:“你怎么能这么说呢?孩子现在正是长身体的时候,不吃早餐对身体发育很不好。”

“彤彤不是正在减肥吗?”彤彤爸爸辩驳道。

“其实,不吃早饭才更容易长胖呢。彤彤,别听你爸爸的,过来吃点东西再走,一会妈妈送你。”彤彤听后,只好乖乖地吃起了早餐。

教育支招:

进入初中之后,很多孩子也步入了青春期,初中三年,是孩子身体发育的关键时期,他们每天需要摄入充足的能量和营养,才能保证身体发育的需要,因此,早餐必不可少。但那些爱美的少男少女则认为,只要吃得少就可以减肥。美国明尼苏达大学研究人员在美国《儿科学》杂志上发表报告说,常吃早餐的青少年体重超标和患肥胖症的概率低于习惯不吃早餐的同龄人。

佩雷拉博士等人历时5年，跟踪调查了2200多名十多岁美国孩子的饮食习惯，发现常吃早餐的青少年比不吃早餐的同龄人每天摄入更多热量、碳水化合物和纤维，但平均体重要比后者低约2.3公斤。研究人员指出，习惯吃早餐的青少年通常“体育锻炼较多，饮食习惯也比较健康，他们摄入较少脂肪和胆固醇，而摄入较多纤维”。同时，这项研究证实了此前其他研究得出的结论：不吃早餐的青少年较易发胖。该项研究还发现，大约四分之一的美国青少年没有每天吃早餐的习惯。据官方统计，过去20年，美国体重超标的青少年人数增加了两倍。

因此，早餐对青少年身体发育有很重要的作用，不是人们想的那样，多吃就会长胖，体重就会上升。

父母应该告知孩子，进入初中以后，不仅学习压力重，而且身体发育会逐渐成熟，活动量大，对能量和营养素的需求均超过成年人，充足的青春期营养是体格及性征迅速生长发育、体魄增强的基础。那么，作为父母，怎样才能让进入初中的孩子有个好身体呢？

方法一：引导孩子科学饮食。

(1)让孩子多吃谷类食物。因为谷类食物能补充足够的能量，同时，谷类食物含膳食纤维比较丰富，保留的B族维生素也比较多。

(2)监督孩子每天摄入适当的肉、蛋、奶。这些食物中含蛋白质比较丰富。蛋白质是组织器官生长及调节生长发育和性成熟的各种激素的原料，而且由于生长发育的机体对所需氨基酸的要求较高，因此，来源于动物和大豆的优质蛋白质应多补充些。

(3)让孩子每天补充矿物质。矿物质是人体生理活动必不可少的营养素。进入初中的孩子，由于身体发育的需要，对矿物质的需求加大。矿物质补充不足，很容易导致骨骼发育不健全和贫血等。一般来说，奶、豆制品中含钙丰富，动物肝脏、蛋黄、黑木耳中含有丰富的铁。

(4)保证孩子摄入充足的维生素。新鲜的蔬菜和水果中维生素含量较多。升入初中的孩子每日蔬菜和水果的总摄入量要不低于500克。



(5)让孩子每天多喝水。水的摄入量不足,会影响机体代谢及体内有害物质及废物的排出。每天除了饮食中摄入的水分外,还要让孩子额外补充至少 1500 毫升水。

方法二:教育孩子坚持体育锻炼。

体育锻炼可以使升入初中的孩子发育得更好、体型更健美。这个阶段的孩子在神经系统方面的可塑性、灵活性都比较好,家长可以根据孩子的爱好让其选择一些体育项目。比如:

(1)有氧运动。游泳、慢跑、快步行走、滑冰、骑车、球类运动等有氧运动,有助于加速血液循环,促进新陈代谢和生长激素的分泌。一般来说,这些运动最好每周做 3~5 次,每次 30~60 分钟,每天不超过 2 小时,可分 2~3 次进行。

(2)弹跳运动。这类运动有助于促进初中孩子身体高度的发育,比如,跳绳、跳皮筋等。弹跳运动以每天 1~3 次,每次 5~10 分钟为宜。

(3)伸展运动。这类运动可以增加身体的柔韧性,使体型变得优美,比如,引体向上、韵律操、太极拳、踢腿、压腿、芭蕾练习等。每周进行 3~5 次。

在进行这些运动的时候,家长一定要教导孩子注意安全。因为初中生正处在青春期的开始阶段,这一时期骨骼的发育、身高的增长都较快,骨组织中软骨成分较多,富于弹性,不易骨折,但是抗压、抗扭曲能力差。所以在进行力量练习时,负荷重量不能太大,尤其要注意保护脊柱。

方法三:帮助孩子保持身心愉快。

初中阶段的孩子要想拥有一个强健的体魄,除坚持适当的体育锻炼和注意营养卫生外,还要注意保持心情愉快、精神舒畅,要培养多种爱好,热情与人交往,努力充实自己的精神生活。因为,心理健康与身体健康是相辅相成的,家长在关注孩子身体发育的同时,不可忽视孩子的心理健康。

作为家长,面对刚跨入初中的孩子,若能从这些方面教育孩子,他一定会成长为一个身心健康的孩子!

初中三年是孩子心理问题高发期

升入初中以后的彤彤，好像比以前孤单多了。以前那些形影不离的小姐妹们也不来找彤彤了，彤彤妈妈看着孩子一天闷闷不乐的，心里着急，就找彤彤问清楚原因。原来，这并不是彤彤的问题。

“我也不知道，小学的时候，我们几个关系最铁了，可是现在，她们几个好像都把自己封闭起来了。菲菲现在每天上学和放学都是一个人，蕾蕾也是。我有几次主动找她们说话，可是，她们都不理我。真不知道大家都怎么了？”

听着彤彤的话，妈妈大概明白了事情的原因，叹道：“这个年纪真是孩子心理问题的高发期啊。”毕竟，她是个心理医生，对于初中孩子的这些心理问题还是能把握的。这不，第二天，她就接待了一个上初二的男孩：

“我最近情绪常常不稳定，我很孤独，没人理解我，学习或者生活中遇到了任何问题我都埋在心里，从不对父母说。因为父母只会责骂我，觉得我小小的年纪怎么会有什么压力……我每天最放松的时候就是把自己锁在房间里一遍一遍地听音乐，父母根本就不理解我，只会逼迫我学习。我以前是个品学兼优的学生，可是，现在我开始厌学了。我已经把自己反锁在房间里整整几天了。”

教育支招：

可能很多家长对孩子的这些行为都束手无策，其实，初中三年，正是孩子心理问题的高发期。初中的孩子，年纪一般在11~15岁，这是儿童期向青年期过渡的时期。初中孩子随着身体发育的成熟，在生理、心理方面都发生着巨大的变化，也是心理发展上的一个重要的转变期，人们称这一时期为“心理性断乳”期，是一个半幼稚、半成熟的时期。这些孩子开始渴望长大，因此，时常把自己当作成人，在行为上也模仿成人，但生理年龄尚小的他们还处在幼稚与成熟的交接段，也就更容易产生心理问题。生活中一些不起眼的小事，在这个年纪也可能成为不稳定的因素。



哈尔滨医科大学医学心理学教授王丽敏带领的研究团队,对当地学校3个初中班和3个高中班的251名学生进行了为期一年半的追踪式调查。王丽敏教授的这项研究表明,初中阶段的孩子可改造性强,是接受教育、指导、引导的关键时期。如果这个年龄段的孩子出现了各种心理问题,父母一定不要忽略不管或熟视无睹,应该让孩子知道,出了问题不要紧,父母会帮他。

初中的孩子容易产生心理问题,与家庭环境也是有一定关系的。做父母的都希望孩子能成人成才,于是,把所有的期望都放在孩子身上,孩子自然就有了很多无名的压力。尤其是那些看起来成绩好、优秀的孩子,承受的心理压力更大。家长一般更关心孩子的学习成绩,继而也就忽视了孩子的心理成长,忽视了他们的内心世界。其实,孩子的人格形成和心理、生理健康远比分数更重要。作为孩子成长过程中最亲近的人,父母应该淡化家长意识,不要时时都管着孩子、责骂孩子。

作为父母,可以用以下几种方法帮助孩子避免产生心理问题。

方法一:帮助孩子减轻学习上的压力。

现代社会,日益激烈的社会竞争现象也已经体现到了学校之中,初中阶段课业负担加重,父母期望的眼神也越来越让这些少不更事的孩子们感到身上的担子很重。而学习压力大会导致失眠、记忆力下降、头晕等多种症状,严重的还会厌学。

鉴于此,家长一定要帮助孩子减压。首先要了解孩子的心理出现了什么问题,要理解孩子,接纳孩子,然后做孩子的朋友,让孩子把心中的不快都说出来。父母是孩子的启蒙老师,更是孩子成长路上最坚强的依靠,孩子遇到了心理问题,父母的鼓励和帮助就显得尤为重要。

方法二:亲近孩子,与孩子多交流、沟通。

14岁前后被称为青春期的心理断乳期。这个年纪正是孩子上初中的阶段,他们已经由小学时代的对父母的依恋而逐渐转为渴望脱离父母的管教。而事实上,做父母的都希望孩子能努力学习,对孩子的管教也就更严格,亲子之间的交流越来越少、越来越困难。这一矛盾,就造成了亲子关系的恶

化。一些孩子会因此产生抑郁，部分孩子还会伴有强烈的叛逆心理。

家长要多与孩子沟通、交流。作为父母，对孩子要信任，无论多忙每天都要坚持留出15~20分钟的时间和孩子聊聊天、谈谈心。如果有时间，还可带孩子出去旅游、爬山、运动，尽量多亲近孩子。

方法三：帮孩子正确面对性的懵懂问题。

随着物质生活水平的提高，现在的孩子生理成熟的年纪越来越提前了，也就是说，他们的心理发育往往滞后于生理发育。青春发育期的生理剧变会带给青少年情感上的变化，尽管内心激动、高兴或苦恼，但他们不好意思向别人倾诉，表面上看起来很平静。这种情况如果得不到理解，就易出现心理问题。

父母要及早发觉，并予以正确的引导和无微不至的关怀。对待孩子的早恋问题，家长切忌态度粗暴、方法简单，要鼓励孩子和异性正常交往，并教给他们正确的方法。

方法四：鼓励孩子大方地与人交往。

这一问题在那些内向的孩子身上表现得尤为明显。在与人交往的时候，一旦他们遇到挫折，无法及时调整自己的心态，时间一长，他们在与别人交往时就会产生障碍。

对于这一心理问题，父母平时要对孩子多表扬、多鼓励，不要让孩子把所有的时间都放在学习上，要鼓励他们走出家门，树立自信心，大方地与人交往。另外，在孩子学习之余，家长可以带着孩子走近大自然，放松身心，让孩子在学习的时候踏实地学习，放松的时候也能将压力抛之脑后，让自己心情舒畅。

初中的孩子们常见的心理问题也就是这四个，家长一定要帮孩子度过这四道心理关卡，别让孩子被这些问题绊着，影响其学习，阻碍其成长。

初中三年是孩子性成熟的关键期

升入初一后，彤彤原本以为自己会交到更多的朋友，可是，她发现新的