

PEI HAI ZI ZOU GUO CHU ZHONG SAN NIAN

# 陪孩子 走过 初中三年

经典畅销  
珍藏版

中学生  
家教宝典  
Middle school  
students to  
tutor

揭示中学生成长的秘密  
汇集经典案例



于敏 ◎ 编著

初中三年改变孩子一生  
帮他走好塑造与定型关键期！  
提前知道 | 全面准备 | 科学引导

初中1年级

帮孩子打好基础，适应初中生活学习环境

初中2年级

帮孩子提升成绩，找到正确的学习方法

初中3年级

给孩子鼓足士气，一起备战中考和冲刺

航空工业出版社

# 陪孩子 走过 初中三年

于敏◎编著

初中1年级

帮孩子打好基础，适应初中生活学习环境

初中2年级

帮孩子提升成绩，找到正确的学习方法

初中3年级

给孩子鼓足士气，一起备战中考和冲刺

航空工业出版社

北京

## 内 容 提 要

本书是从孩子初中三年学习生活、身体发育、心理完善的角度对孩子这一阶段的成长过程进行详细、科学的讲述，力争通过我们的讲解让家长了解自己孩子在这一阶段的成长过程，帮助家长更好地了解孩子的成长过程，在此基础上帮助孩子健康快乐地成长。本书适合广大初中学生的家长阅读和学习。

### 图书在版编目（CIP）数据

陪孩子走过初中三年 / 于敏编著. —北京：航空

工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-5165-1494-8

I. ①陪… II. ①于… III. ①初中生—家庭教育

IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第003306号

## 陪孩子走过初中三年

Pei Haizi Zouguo Chuzhong Sannian

航空工业出版社出版发行

（北京市朝阳区北苑2号院 100012）

发行部电话：010-84936597 010-84936343

北京博艺印刷包装有限公司印刷

2018年1月第1版

开本：880×1230 1/32

印数：1—20000

印张：8.5

全国各地新华书店经售

2018年1月第1次印刷

字数：140千字

定价：35.00元



## 前言 PREFACE

初中，是孩子一生中非常重要的阶段，是连接小学与高中的桥梁。孩子在小学里养成的好习惯，进入初中之后会进行巩固，而在初中形成的良好习惯，可以为高中打下坚实的基础。所以，父母在孩子初中这一阶段要进行良好的教育，这将对孩子的未来起到关键的作用。父母应该认真陪伴孩子一起顺利走过初中三年，让孩子的初中过得无怨无悔。

家长要想顺利陪孩子走过三年初中，必须先要从了解初中生做起。孩子的初中会经历三个阶段，分别为初一、初二、初三，家长要了解孩子在这三个阶段的特点，然后针对孩子的特点正确引导孩子轻松度过这三年。除此之外，家长要明白，孩子升入初中，逐渐走向了青春期，家长还应该了解孩子的心理、情感、习惯等，针对孩子在青春期发生的一系列变化，纠正孩子的不当行为。家长在纠正的过程中，一定要维护好亲子关系。不恰当的教育方式很容易破坏父母在孩子心目中的地位，本书就讲述了家长与孩子维护亲子关系的内容，让家长可以进一步了解孩子，消除孩子在青春期出现的叛逆心理与行为。

升入初中的孩子主要以学习为主。孩子升入初一之后，生活与学习上与小学相比会发生很大的变化，初一是小升初的一个转折点，家长需要引导孩子逐渐适应初中的学习与生活。初二是初中的关键时期，很多的孩子都会在这个阶段出现学习上的两极分

化，家长要正确引导孩子，让孩子拥有自己的一套学习方法，保证孩子的成绩提升上去。初三是初中阶段最紧张的一年，但家长要让孩子既不耽误学习，又要轻松地度过这一年。

初中的课程相对较多，家长要想使孩子学好各门功课，不偏科，就要先让孩子掌握各门功课的学习技巧，家长要引导孩子对各门功课产生兴趣，知道学习各门功课的目的，以正确的态度来应对各门功课，关键是掌握其中的学习技巧。

本书是针对父母如何陪孩子走过初中三年编写的，其中介绍了孩子在初中各个阶段存在的不同特征，家长如何针对这些特点引导孩子以正确的方法学习与生活。本书也全面地讲了处于青春期的孩子存在的问题和家长的应对措施。家长通过阅读本书，可以帮助孩子解决在初中阶段遇到的问题，本书的每一小节都有对应的实例，通俗易懂，更容易让家长明白教育初中生的目的以及教育初中生的意义。

父母是无私的，他们会将所有的爱都给自己的子女，陪伴孩子一起走过初中三年。父母在陪伴孩子的过程中，也要不断地学习，不断地自我反省，做孩子的好榜样，这样，孩子在树立自我目标之后，才能有前进的动力，中考才能以优异的成绩回报父母对自己付出的伟大的爱。希望各位家长阅读完本书之后，可以明确自己教育孩子的目标，掌握教育孩子的方法，让孩子在初中的三年做一个合格的中学生，在中考的时候，考出一个优异的成绩。

## 初中是孩子一生中问题最多的时期

初中三年是孩子一生的关键时期 .....	002
初中生需掌握的知识 .....	007
父母要时刻关注孩子的成长 .....	011
父母应以身作则，为初中生树立榜样 .....	016
父母要正确看待与孩子间的隔阂 .....	020

## 开启智慧，先从了解孩子做起

了解初中生每个阶段的特点 .....	026
了解孩子的习惯 .....	030
了解孩子的成长 .....	034
了解孩子的心理 .....	038
了解孩子的情绪 .....	042
了解孩子的情感 .....	046
了解你与孩子之间的关系 .....	050

## 陪孩子走过小升初的转折点

了解初中学校的相关要求 .....	056
-------------------	-----

帮助孩子做好上初中的准备 .....	060
引导孩子适应新的学习环境 .....	064
合理调整对初一学生的教育方式 .....	068
父母要及时与初一老师沟通 .....	072
让孩子不厌学的巧妙方法 .....	076
让孩子不偏科的巧妙方法 .....	079
父母要多倾听孩子的心声 .....	083

## 陪孩子走过初二的关键时期

不要拿孩子与同龄人作比较 .....	088
引导孩子制订科学的学习计划 .....	092
让孩子拥有良好的听课习惯 .....	096
提高孩子对所学知识的复习效率 .....	100
课余时间允许孩子看课外书 .....	104
做到让孩子兴趣爱好与学习两不误 .....	108
让孩子认识到初二时期的重要性 .....	112

## 让孩子轻松走过初三

为孩子营造良好的家庭氛围 .....	118
初三上学期要夯实基础 .....	122
初三，如何有效度过假期 .....	126

初三下学期要学会巧妙复习 .....	130
让孩子在中考前保持良好心态 .....	134
让孩子掌握考试中的解题技巧 .....	138
让孩子学会进行卷面检查 .....	142
与孩子共同决战中考 .....	146

## 让孩子掌握各科的学习技巧

让孩子产生学习兴趣 .....	152
让孩子掌握学习初中语文的技巧 .....	156
引导孩子正确学习初中数学 .....	160
让孩子知道学习英语并不难 .....	164
让孩子正确掌握学习物理与化学的技巧 .....	168
告诉孩子如何学习政治与历史 .....	172
轻松掌握地理与生物 .....	177

## 父母是孩子青春期生理阶段的指路人

教会孩子正确应对声音的改变 .....	182
解除孩子因青春痘而产生的抑郁 .....	186
告诉孩子正确面对生理期 .....	190
弄脏床单莫恐慌 .....	193
正确引导孩子与异性朋友交往 .....	196



父母要与孩子多交流 .....	200
-----------------	-----

## 正确维护孩子的自尊心，树立初中生的自信心

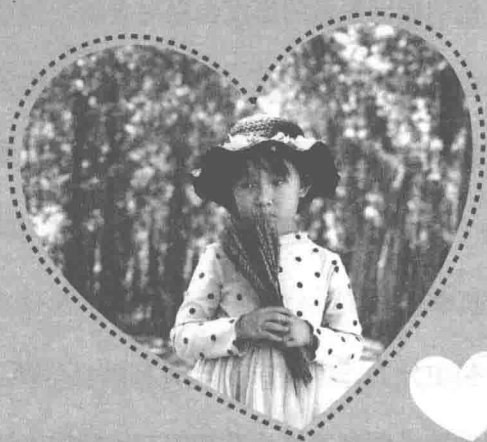
走进孩子的内心世界 .....	206
学会尊重孩子的隐私 .....	209
父母不可自以为是地觉得孩子是自己的私有物 .....	213
不要总讲大道理，要实事求是 .....	217
遇事应与孩子商量，而非命令 .....	221
切莫打击孩子的自信心 .....	224
夸奖孩子有窍门 .....	228

## 关心孩子 ≠ 溺爱孩子

让孩子的勤劳战胜懒惰 .....	234
讲文明、懂礼貌才是真正的好孩子 .....	238
勤加锻炼身体棒 .....	242
教会孩子正确使用网络 .....	246
理性追星不沉迷 .....	250
莫让谎言成习惯 .....	254
培养孩子良好的饮食习惯 .....	258
教会孩子克服浮躁，在逆境中成长 .....	261

# PART 1

初中是孩子一生中问题最多的时期



## 初中三年是孩子一生的关键时期

初中，是孩子小学与高中的过渡期，它既可以巩固小学时期培养成的良好习惯，又可以为高中的生活与学习奠定坚实的基础。初中，是连接小学与高中的一条纽带，对孩子的成长起着至关重要的作用。

刚步入初中的孩子对周围的一切都很陌生，环境陌生、同学陌生、老师陌生，学习方式更加陌生，各种的不适应会时刻困扰着孩子。这时，就需要有父母的鼓励与引导，以此来增强孩子的自信心，使他们能以积极的态度去面对全新的生活与学习。升入初中的孩子，生活环境改变了，在学习上也发生了很大的变化，孩子离开了熟知的小学难免会产生一定的焦虑与恐惧。所以，这个阶段是孩子一生中的关键时期，从一定程度上分析，这一时期要比小学与高中更加重要。

孩子的初中分为三个阶段，分别为初一、初二、初三，家长首先需要帮助孩子顺利度过小升初的初一阶段。这一阶段不仅仅

只是孩子年龄与身高的增长，孩子的心智这时也慢慢成熟起来。告别了小学的孩子，由熟悉的环境进入到了一个陌生的环境，这就需要有一个适应的过程。而初中课程的增多也需要孩子有正确的心态，需要孩子适时调整自己的学习方法。

孩子步入初二，开始出现了两极分化，掌握了正确学习方法的孩子，学习成绩就会一路飙升，获得老师的青睐，成为家长的骄傲，引来同学的羡慕；而跟不上学习步调的孩子，上课听不懂老师讲的内容，考试成绩一塌糊涂，整日摸不清头脑。父母在这个时候要鼓励与帮助好的孩子继续发扬优秀的一面。对于跟不上节奏的孩子，父母就要帮助他们发现、解决学习困难，尽快在竞争中崭露头角。让孩子在这一阶段不骄傲、不气馁，要有毅力、有自信。

初三是初中阶段极为关键的一年，孩子如果在这一年收获满满，就可以步入自己理想的高中。这一年，孩子要面临的是升学考试，如何将这种带着压力的紧张的气氛化解，父母在其中就会起到关键的作用。初三的孩子学习会很紧张，这时，父母需要培养孩子有一个良好的学习习惯，逐渐提升自己的学习效率，让孩子学会制订自己的学习计划，让孩子合理制订自己的目标。

13岁的柳柳刚刚步入初中一年级，她对学校周围的一切都很

陌生。自己不适应学校的环境，老师也不再像对待小孩子那样悉心照顾她了，班里的45名同学看起来都是那么不热情。

一个星期之后的星期天，柳柳对妈妈说：“妈妈，我一点都不喜欢我现在的学校，没有熟悉的小伙伴，周围环境都那么陌生，老师也不像小学的老师那样呵护我们了。”妈妈听完了孩子的心声之后，对柳柳说：“柳柳，你要明白，你现在已经是中学生了，进入了一个完全陌生的学校，周围的一切当然都不熟悉了，你要知道，每位同学和你是一样的，你要慢慢去适应。”说完之后，妈妈观察了一下柳柳的表情，她似乎听懂了，这时妈妈接着说：“你原来的朋友虽然不和你在一起，但你想一想，她们在新的学校里是不是和你的境况一样呢？妈妈相信你，你可以的。”

有了妈妈的鼓励，柳柳顿时便豁然开朗了，星期一，柳柳高高兴兴地来到了学校，并与周围的同学开始相互沟通。柳柳发现，同学们都那么的友好，并没有她原来想象的那么糟糕。她们一起走在校园里，慢慢熟悉这里的一草一木。经过了一个月的熟悉之后，柳柳发现，初中的老师对她也非常关心，只不过方式与小学老师大不相同而已，渐渐地，她爱上了自己现在的学校，还有这里的一切。

初中时期是孩子人生观与价值观形成的极为重要的一个阶段，

他们由依赖转变为独立，由听取父母的安排转变为提出自己的见解，同时，初中生的爱好与模仿能力也容易受到周围人的影响。这个阶段的孩子年龄增长了，阅历也渐渐丰富了起来，他们的性格与观念也时刻发生着转变，如果这时候再加上父母的帮助，孩子战胜困难的勇气和信心就会增强。在这关键的三年里，父母抱有望子成龙、望女成凤的强烈愿望，他们往往会加强对孩子的各项教育，将所有的压力不自觉地施加给孩子，但这种方法的最终效果却不是最佳的。实质上，父母需要适度地提高对孩子的关注度，这样做往往会事半功倍。父母首先要了解初中孩子的身心特点，用真心来陪伴孩子走过初中三年。为了孩子更好地成长，父母需要做到以下几点：

父母应该对孩子的家庭教育提高重视。对于处于初中阶段的孩子，家庭成员不仅仅要重视孩子的学习，同时，还要时刻关注孩子的身体、心理及思想品德方面的教育。要让孩子有独立处理问题的能力，让他们有战胜生活与学校上遇到困难的决心，父母就要时刻给予孩子各方面的正确指导。

尽量不要阻止孩子的主观行为。孩子在初中阶段会逐渐有自己的主见，而对应产生的主观行为往往又希望获得父母的理解与尊重。这时候，父母对应的要给予孩子以支持，孩子的独立性与

积极性也会随之而增强。只要孩子的行为赋有正能量，父母就尽量不要予以干涉，如果孩子的行为有所欠缺，这时父母就需要加以正确引导，让孩子的道德认识提高一个层面。

教会孩子有理想、有抱负。如果一个人没有理想，那就没有前进的动力，初中生亦如此。孩子需要有父母的正确引导才能够树立自己的高远理想，孩子喜欢做什么，父母就要陪同孩子一起进行相关的活动，学习相关知识，树立正确的人生观、价值观与世界观。孩子有了目标之后，在学习方面就会有自主性、积极性，对各科产生兴趣，并取得优异的成绩。



### 家教小贴士



我们知道，孩子的初中时期是他们一生中的关键时期，这一时期也被称为“黄金时代”。父母在孩子的这一阶段要时刻加强对他们的家庭教育，在孩子发展的过程中不断纠正他们身心的不足，并予以正确的引导，给予正确的教育，让孩子度过一个愉快而轻松的“黄金时代”，保证孩子身心健康发展，学习成绩优异，让孩子拥有一个美好的前途。

## 初中生需掌握的知识

初中生应该以什么为主？毋庸置疑，当然是学习了。那么，作为初中生在学习方面需要掌握的知识分门别类，科目较多，除了有语文、数学、英语等一些基础课程，还增加了物理、化学、政治、历史等重要学科，与小学阶段所要掌握的知识相比，增加了学科科目，也增加了一定的难度，这无疑会从一定程度上增加孩子的学习压力。

初中时期所要掌握的知识与小学需掌握的知识大不相同，我们这里分为以下几点进行阐述：

第一，初中时所学的课程门类较多，孩子所要掌握的知识也较为广泛，这无形中便增加了孩子的学习任务。家长这时候需要做到的是教会孩子制订自己的学习计划，让孩子有规律地学习，培养孩子良好的学习习惯，增加孩子学习的动力，让孩子的意志力变得更加坚强，当然，最为关键的还是增强孩子的学习兴趣。孩子对所应掌握的科目感兴趣了，喜欢学习了，各门功课的成绩自然而然就会提升。



第二，初中所要掌握的知识的难度也随之而提高，初中与小学所学知识相比较，以语数英为例来说，初中语文知识不仅仅只是简单的读、写、听与朗诵，还要在阅读完文章之后，讲出自己的读后感，甚至还要会将文言文翻译成通俗易懂的语言进行表达；数学不仅仅是简单地去掌握一些运算法则，而是在运算法则的基础上增加了题型的难度，举一反三，由简单到复杂；初中英语也不仅仅只是简单地掌握语法就可以一路畅通了，而是在语法的基础上列出各类题型，要求孩子进行解答，甚至会要求初中生用英语来写一篇作文。不仅是这三门课程，其他课程亦如此，这时候，家长要教育孩子一定要利用好课堂时间，因为孩子的主要学习场所就是教室，而在教室里极为宝贵的时间又是在课堂上，各科老师会在课堂上将本节课所有知识点都毫无保留地传授给孩子，父母需要教会孩子上课认真听讲，将课堂效率放在第一位，老师讲到哪一个知识点孩子不懂的、不会的都可以先用笔记录下来，跟上老师的节奏，不懂的内容课下可以请教老师、同学或家长。家长还要教会孩子在课上要积极回答老师所提出的问题，课下要适时与同学交流，这样做可以让孩子取长补短。

第三，初中更加重视的是孩子对知识的运用能力，初中的孩