



“快乐教育”的倡导者和践行者、

畅销书作家东子最新力作

告别焦虑，将快乐传递给孩子，让孩子的世界更精彩

# 陪孩子 快乐走过 初中三年



东子◎著

辽宁人民出版社





陪孩子  
快乐走过  
初中三年

东子◎著

© 东子 2017

图书在版编目 ( CIP ) 数据

陪孩子快乐走过初中三年 / 东子著. — 沈阳: 辽宁人民出版社, 2018.1

ISBN 978-7-205-09207-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 302606 号

---

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpph.com.cn>

印 刷: 朝阳铁路印务有限公司

幅面尺寸: 160mm×230mm

印 张: 14.25

字 数: 170 千字

出版时间: 2018 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘铁丹

封面设计: 丁末末

版式设计: 琥珀视觉

责任校对: 高 辉

书 号: ISBN 978-7-205-09207-8

---

定 价: 39.80 元

／  
目  
录  
／

01



学着考着成长着

- 003 “初小衔接” 家长必做的三门功课
- 009 “重点” 重要，但不是唯一
- 013 学习能力比学习成绩更重要
- 020 帮孩子把握好学与玩的度
- 027 对付考前焦虑的五个招法
- 033 课外辅导班要怎么选

／  
目  
录  
／

02

## 好习惯成就一生幸福

- 041 好家风，孩子成长的助力器
- 047 放手，培养孩子自主能力
- 055 自我服务是初中生的基本课
- 061 “学会阅读”是初中生的必修课
- 065 培养自律意识，自己规划未来
- 072 让孩子学会质疑，不迷信权威

## 青春期是个关键期

- 081 让孩子知道“我”是谁
- 088 帮助孩子控制和管理情绪
- 095 如何与叛逆期的孩子沟通
- 103 不要让孩子绕着爱情走
- 111 引导孩子走出早恋误区

／  
目  
录  
／

03

117 帮助孩子成为“游戏”的主人

### 良品厚德赢得未来

127 爱心是健康人生必备的品质

133 善小为之天宽地广

140 诚实守信千金难买

146 要为自己的行为负责

153 “仁义礼智信”一个都不能少？

159 常怀感恩之心报他人之德

### 格局创造精彩

169 “失败”是不可或缺的历练

176 有责任，有担当，才能成长

183 守法也要知道自我保护

191 合作意识为了将来的竞争

／  
目  
录  
／  
01

- 196 做孩子最好的“哥们儿”  
203 家长有视野，孩子才能有格局

附录

- 209 东子答初中生心理问题20例  
214 范姜国一写给初中生及家长的一封信

学着考着成长着

01

人生就是一个长跑的过程，  
学习也是一个长跑的过程。要想  
让孩子赢得最终的胜利，就必须  
重视孩子学习能力的培养。





## ✿ “初小衔接” 家长必做的三门功课 ✿

近几年，“衔接教育”受到了很多家长的关注。从“幼小衔接”“初小衔接”再到“高初衔接”，到处能看到家长为之忙碌的身影。

虽然我们读书那阵儿，尚未“发明”这些词，但也会如今天的孩子面临同样的问题，只不过那时家里孩子多，没有哪个家长在意罢了。今天不同了，这一个孩子几乎寄予了全家甚至几代人的希望。于是，家长对孩子的关注与期望越来越高。就孩子成长而言，衔接阶段确实相对重要一些，因为孩子会面临很多“新问题”。

“太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早，你为什么背上小书包。我要上学校，天天不迟到，爱学习爱劳动，长大要为人民立功劳……”这是孩子和家长都会唱的一首儿歌。

今天迈进初中校园的大门，孩子已经不再背着小书包了，而是大大的拉杆箱。除却个子和书包的变大，还有很多变化需要孩子来适应。所以，孩子踏入初中面临的第一个问题就是——适应。

适应是生存之本。

适应能力是人们建立个人与他人及环境之间和谐关系的能力。人生中

随时都会遇到适应的问题，如果适应得快，那么就能很好地学习、工作和生活。如果适应得慢，那么就很有可能产生相关问题，人就会处于压力与困惑当中，就会影响正常的学习、工作和生活。一个人的适应能力与他的生存空间成正比，适应能力越强，生存空间就越大，反之则越小。

要想能够适应未来发展，从小就要培养孩子的适应能力。要想让孩子顺利度过初中生活，就必须提前做好相应的“功课”。

在小学毕业前，一些家长功课做得不到位，导致很多孩子上了初中，出现诸多适应不良。比如：焦虑、孤独、自卑、注意力不集中，甚至出现违反校规校纪的行为问题。

### 案例1

一个孩子吐槽道：我刚上初中不久，实在适应不了。我特别想奶奶，因为上了初中住校，不能再陪她了，只有星期天才能去找她；还有就是想父母，不能天天看到，特别想他们。好想回到小学，实在不想上初中了，这可怎么办啊？后来，通过老师和家长的了解，这个孩子原来在小学时成绩还不错，到了初中科目从三门变成了七门，他感受到了从未有过的压力。这些因素，加剧了对亲人的想念和对学校的排斥。

### 案例2

小燕的父母发现，12岁的女儿自打上了初中，话越来越少，喜欢独自静坐在自己的卧室里，面对书本发呆。从前活泼、开朗、好动的女儿

好像变了个人似的，而且有时还无故发脾气。偶然间，妈妈发现小燕的笔记本上写着：“为什么我背不下来？”“为什么同学都不喜欢我？”父母有些担心了，就去学校找老师了解情况。老师也反映小燕比较内向，上课不愿发言，与同学的交往也比较少，班级搞活动，她总是不知不觉地成了旁观者。



## 东子给家长的建议——

孩子从小学升入初中，绝不仅仅是揣着高分和好成绩就可以了，比分数更重要的是对新环境的适应。

初中阶段是孩子从小学到高中的过渡阶段，这个时期的孩子，身心正处于成长发育的关键时期，进入新环境后肯定会出现一些不适应，这是正常的。家长要理性对待这些问题，无论是从案例中看，还是从整个校园来看，帮助孩子尽快适应新的学习生活，都要从校园环境、人际关系、学习科目三方面着手。

### 1. 校园环境的适应

人们不适应新环境的主要原因是习惯了原来的成长环境。习惯会把原来的环境当成一种标准，用这种标准来衡量新的环境。另外，人都有排外心理，新环境就属于“外”，所以会从心理上排斥。这就需要我们调整自己的心理状态，敞开胸怀接纳新环境，这样才能尽快适应新的生活。所以，进入新环境，家长要引导孩子调整心理状态，以一种开放的心理面对

新环境。

比如案例1中的孩子，如果在其上初中之前，家长就和孩子沟通，告诉他上初中后的生活境况，让孩子做好住校不能每天和亲人见面的心理准备，孩子就不会产生这样的心理。还有，初中和小学所在地可能不同，校园里的自然环境也会有变化，这些都应提前告知孩子。

有些孩子到了新的环境，很长一段时间后，都感到十分孤单，因为他不难以适应新的学习环境，对新学校的人际关系也不适应。

## 2. 人际适应

我们知道，所有人际关系都是在一定的环境下产生的，学校相对独立的学习氛围构成了独有的人际关系。初中生的校园人际关系主要是与老师和同学的关系，也称之为“师生关系”和“同学关系”，这两种关系对孩子是否能愉快地度过初中生活至关重要。

有些孩子因为性格等因素，不善主动与他人接触，总是形单影只、离群索居，这样既不利于良好人际关系的建立，也会给孩子带来心理隐患。比如案例2中的小燕本来是性格开朗的孩子，家长未能在上初中之前给孩子介绍新环境的情况，以及该如何与老师、同学相处，而导致孩子不愿和同学交往。

所以，家长要帮助孩子敞开心扉，打开心灵的大门去和老师、同学交往。对老师要积极认同，并让孩子喜欢其所教授的学科，这样师生关系就会融洽；对同学要友爱、大方，没有人会拒绝一个热情、有礼的人。

我的女儿范姜国一（小名依依）由于小学跳过两级，2006年8月，她从烟台转学到大连读初中还不满10周岁，几天后，女儿就和班里的小姐妹

混熟了。开学刚一周，放学回来就和我商量：“爸爸，我们学校要举办艺术节，同学尹岩想和我合作，我们商量她独唱一首歌，我来给她电子琴伴奏，想把她带到咱家里来练习。”我高兴地答应了孩子。第二天放学，依依牵着一个比她高一头胖乎乎的小姑娘对我说：“爸爸，她就是尹岩。”我连声说：“欢迎，欢迎！”

小妹妹俩在家里练了一个多小时，由此她们成了好朋友，后来依依10岁生日时，除尹岩外还来了七八个小伙伴，她们借机又狂玩了一把，孟子乔唱的英文歌和她们跳的兔子舞让我至今难忘。

一年后，依依再次转学到沈阳读初二，不到三天，就和班里很多同学成了好朋友；2008年10月，依依回到长春读初三，也很快和孩子们打成一片。依依和老师的关系也相当不错，成了很多老师喜欢的好孩子。

### 3. 学习科目的适应

上初中除却要对环境和人际关系的适应外，还有就是学习科目的适应。小学主要是语文、数学和英语三科，而到了初中一下子增加了政治、历史、生物、地理等学科，到初二年级还要增加物理和化学。学习科目的增多和内容的扩展，会使有些孩子产生畏惧感。这些是包括案例中的孩子在内的所有孩子都面临的问题，有的孩子一时会不知所措，由此焦虑、紧张。

依依在上初中之前，当得知要增加的几门科目时，她表现出对生物和地理的好奇。好奇是求知的原动力，在这方面我积极鼓励孩子，后来她的这两门课程学得都不错。我见孩子对政治和历史兴趣不大，就通过讲解成语典故和历史故事，让孩子了解并喜欢这两门课。由此，这两门课孩子学

得也很来劲，成绩也都很不错。

所以，在学习内容这方面，孩子未上初中时，家长就要与孩子一起做好“功课”，让孩子了解，上初中后要增加的新科目，鼓励孩子对新科目充满期待。使孩子进入新环境能够坦然接受，愉悦适应。

适应力强的孩子将来更有前途。多让孩子与其他人接触，孩子们只有在集体环境中，与同学和老师打交道的时候，他们的性格和品质才会得到锻炼。

家长做好这些功课，孩子才能尽快适应新的校园生活，方可开心学习、快乐成长！

## ✿ “重点”重要，但不是唯一 ✿

长期以来，中国家长有一个根深蒂固的观念，那就是读好书就一定能改变命运。他们认为，考上大学就等于中了“秀才”，就可以做官，出人头地、有好工作、有高收入。

这就是自古以来形成的所谓“学而优则仕”“万般皆下品，唯有读书高”“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。据调查，全国90%以上的父母希望孩子考大学。每年的高考，不仅是孩子智力的比拼，更成为家长殚精竭虑的战场。

于是，大多数家长把“升学”当作孩子学习的唯一目标，着眼点只是孩子的成绩，至于孩子的生存能力，未来的发展根本不去考虑。他们认为，能把孩子培养成优秀的“考试机器”，每次考试得高分，然后考入理想的学校，就是家长和孩子的成功。

把考好大学（985、211院校）作为孩子人生目标的家长，在初中阶段眼睛盯着的就是孩子的“分”，因为只有孩子的分高，才能进入重点高中（比如各师范大学的附属高中和各省市的实验高中），又因为重点高中是孩子迈进重点大学的敲门砖，几乎所有初中生家长都给孩子树立了一个目



标——某某师大附中或某某实验高中。

为了实现这个目标，孩子成了考试的机器，做了分数的奴隶。整日苦学死学，孩子们每日在习题、作业、考试中度过，体育课没有了，课间也被占用了，这一切都是为了要上个所谓的重点高中。

由此，“学习”变了“模样”，从内容到方法，逐渐远离了人类社会的生产与生活，初中生形成了以“考试为中心”的学习模式。学习逐渐成了“文化学习”的代名词，很长一段时间，人们一提到学习，认为只是为了考试，为了升学。

当“学习”变成了这样的“面目”，它离“学会生存”越来越远了：孩子们每天被强迫着背诵“之乎者也”，被催着演算各种习题，还要做永远都做不完的试卷，迎接永远考不完的大小测验……

### 案例1

2016年3月16日，陕西省宝鸡一初中生服老鼠药自杀，幸亏抢救及时才挽救了孩子的生命。后来在大家的耐心询问下，孩子说出他是一所初级中学的学生，因学习压力大，学校每周都组织考试，但他的成绩一直不理想，老师总批评他，他不想上学，可家长坚持要他上，而且还要考重点高中。他感觉自己无望，就想喝药自杀。

### 案例2

2017年1月6日晚上7点半左右，山东济南天桥区天桥东街4号楼，一