

这样爱你 刚刚好， 我的八年级 孩子

“分水岭”上的八年级孩子

进入形成自我同一性的关键时期

拓展生命的长宽高

偶像崇拜是寻找自我的必经阶段

高情商是后天培养出来的

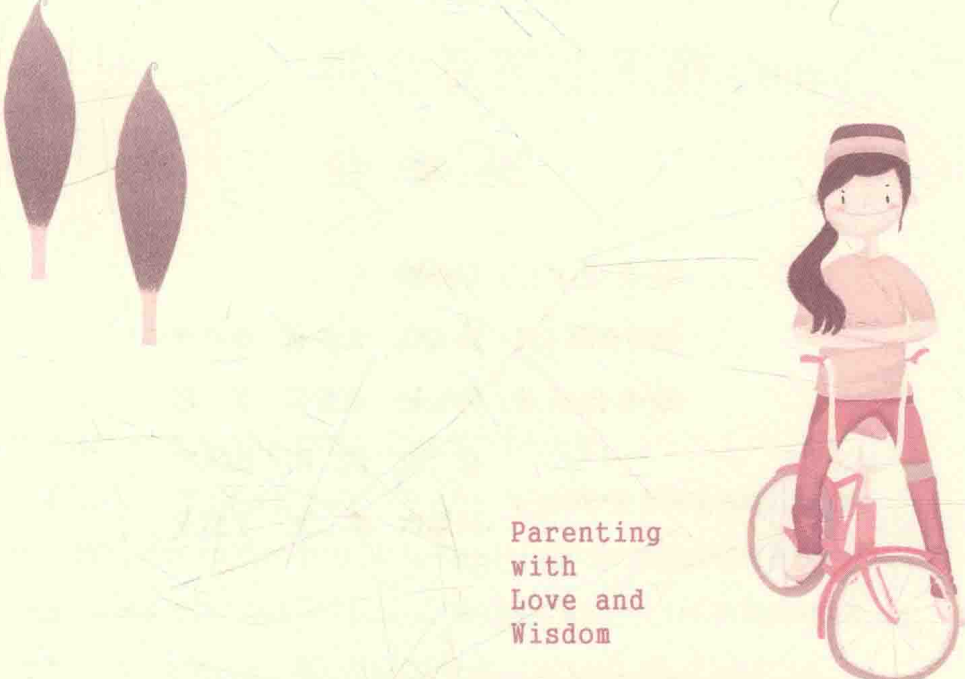
儿童权利是法定的，不是成人给予的



Parenting
with
Love and
Wisdom

朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编

CS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的八年级孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 王丽霞 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目(CIP)数据

这样爱你刚刚好，我的八年级孩子 / 朱永新，孙云晓，

孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11

ISBN 978-7-5539-5739-5

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③孙… III. ①初中
生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第214038号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE BA NIANJI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的八年级孩子

出 版 人 黄步高

责任编辑 武龙梅 张志红

封面设计 天行健设计

责任校对 丁泽良 王怀玉

出 版 湖南教育出版社(长沙市韶山路443号)

网 址 <http://www.hneph.com>

电子邮箱 hnjycbs@sina.com

微信服务号 极客爸妈

客 服 电话 0731-85486979

发 行 湖南省新华书店

印 刷 深圳当纳利印刷有限公司

开 本 787×1092 16开

印 张 12.25

字 数 100 000

版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5539-5739-5

定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话：0731-85486979

编委会

编委会主任：朱永新

编委会副主任：孙云晓 黄步高 童喜喜

编委会成员：孙宏艳 刘秀英 李 燕

蓝 玫 洪 明 杨咏梅

田儒钦 李 军 李绍龙

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目录

第一章 幸福人生的主人公——“分水岭”上的少男少女 / 1

1. “分水岭”上的八年级孩子 / 2
2. 开始彰显自我独特性 / 9
3. 进入形成自我同一性的关键时期 / 18

第二章 幸福人生的守护者——领航家庭成长的父母 / 25

1. 父母是家庭天然的领导者 / 26
2. 家庭建设是人生的首要之事 / 34
3. 情感关系账户是亲子关系的基石 / 38

第三章 奠定幸福人生的基石——完整的生命教育 / 43

1. 拓展生命的长宽高 / 44
2. 尊重死亡才能珍惜生命 / 50

第四章 成就幸福人生的关键——必备的情绪管理能力 / 57

1. 情绪是深层的驱动力 / 58
2. 高情商是后天培养出来的 / 64

3. 压力管理有助于身心健康 / 70

第五章 构筑幸福人生的安全网——尊重和保护儿童权利 / 77

1. 儿童权利是法定的，不是成人给予的 / 78

2. 儿童权利的范围随成长而扩大 / 85

3. 法治教育，家庭有责 / 91

第六章 打造幸福人生的助力——深刻持久的人际关系 / 99

1. 同辈群体对个体发展影响深刻 / 100

2. 学会与异性交往是个体成长的重要任务 / 106

3. 偶像崇拜是寻找自我的必经阶段 / 113

第七章 升级幸福人生的发动机——面向未来的学习能力 / 119

1. “学会学习”是一切学习的核心 / 120

2. 有效利用时间是自我管理的基础 / 128

3. 学会制定目标，掌握实施计划的能力 / 135

第八章 完善幸福人生的外延——良好的社会适应性 / 142

1. 遵守社会规范，培养良好公德 / 143

2. 遵从礼仪，养成得体行为 / 149

3. 培养财商，进行财富管理教育 / 155

第九章 你问我答 / 162

1. 我该如何指导孩子与异性交往? / 163
2. 我该如何和孩子交流? / 164
3. 面对孩子追逐名牌, 我该怎么办? / 165
4. 怎样引导孩子正确择友? / 166
5. 如何应对孩子沉迷于网络游戏的问题? / 167
6. 怎样提高孩子的学习效率? / 168
7. 如何提高孩子的人际交往能力? / 169
8. 如何帮助孩子应对考试焦虑? / 170
9. 如何加强父亲与孩子的交流和沟通? / 172
10. 夫妻关系失和, 如何共同养育孩子? / 173
11. 孩子特别喜欢看言情小说怎么办? / 174
12. 如何应对孩子学习成绩下滑的问题? / 175
13. 怎样帮助孩子提高心理承受能力? / 177
14. 如何和孩子交流青春期知识? / 178
15. 孩子不习惯用错题本怎么办? / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182

1

第一章

幸福人生的主人公—— “分水岭”上的少男少女



1. “分水岭”上的八年级孩子

八年级孩子正步入青春期，将经历第二次生长发育高峰，其生理发育和心理发展急剧变化。这一过程充满成熟与幼稚、独立意向与生活经验不足的矛盾性，孩子自我意识显著增强，学习上出现明显的分化，情感态度和性格特征也发生重大变化。

父母要做好准备，迎接这个既强烈渴望独立自主又需要支持的少年。父母既要尊重孩子独立的权利，又要给予有效的指引，才能帮孩子顺利度过起伏跌宕、影响深远的“分水岭”时期。

出现了独特的“八年级现象”

“七年级不分上下，八年级两极分化，九年级天上地下。”八年级孩子确实越来越让人费神了：一直沟通良好的孩子，突然什么也不说了；原本脾气温和的孩子，变得经常顶嘴发脾气了；原来成绩很好的孩子，现在成绩开始下滑了；一向积极配合的孩子，开始有对抗情绪和破坏行为了；原来阳光、自信的孩子，出现了自卑、抑郁等问题……

八年级的孩子在思想品德、学习成绩以及个人能力等方面都出现两极分化的趋势，也面临不少令人苦恼困惑的情况。这是最为变化动荡的时期，是矛盾与纠纷最多的时期，是孩子发展的“危险期”，自然也是教育的关键期。

青少年心理问题专家、北京师范大学心理学院院长许燕教授解释“八年级现象”时说，八年级是“事故多发的危险阶段”，是“思想道德的分水岭、学习成绩的分水岭、能力培养的分水岭”，是“一道坎儿”。八年级是成长路上的必经阶段，只有得到合理引导和支持，孩子才会顺利度过这个发展关键期。

独立自主的意愿越来越强

处于“心理断乳期”的八年级孩子最主要的表现就是独立自主的愿望越来越强烈，希望充分展示个性并保守自己的秘密。此阶段，孩子的自我意识已经比较明显，希望通过外表的变化来吸引外界的关注。如果父母还把他们当小孩子来看待，他们可能会产生厌烦和反抗心理。但是如果能得到尊重和接纳，他们会更愿意与父母沟通，并采取适当的行为。

八年级孩子的头脑中总会“蹦”出很多奇特的想法，如果父母一味否定拒绝，他们反而会更加坚持。但父母若能先心平气和地听取孩子的想法，再交流沟通，一起做出分析，孩子会认识到自己想法的合理性或不合理性，并做出恰当的取舍。

小贴士

“心理断乳期”是孩子从幼稚走向成熟的转折时期，最早由美国心理学家霍林沃斯提出。在此阶段，孩子从心理上依附于父母，到出现独立意向，反映了少年儿童心理上的进步。八年级的孩子正处在“心理断乳期”，一方面急于自主、独立，总觉得对父母的依从是一种压力和束缚，因此常有反抗的表示；另一方面，仍有很大的依从性，不论在经济上还是在情感上，都不能摆脱对父母的依赖，当遇到困难时，又非常期待父母的帮助和安慰。

情感上仍有强烈的依赖性

八年级孩子虽然独立意愿开始凸显，但由于缺乏社会经验和生活阅历，经济也不能独立，对父母还是有强烈的依赖性。

八年级孩子情感需求强烈，但并未受到应有的重视。父母最关心的还是日常学习、习惯养成、健康安全，情绪情感被忽视。不少父母未能及时满足子女变化了的需求。

同时，八年级孩子的家庭中普遍存在着不同程度的亲子冲突，亲子关系越来越紧张。究其原因，一方面是孩子有内在的矛盾性，“独立性”和“依赖性”两种矛盾心理并存，且情绪情感较易波动；另一方面是由于父母对孩子的变化不理解，或对自己角色定位不合理，教育方式不适当。

亲子冲突是孩子在认知水平发展和个性社会化发展中产生的现

象。这既是对亲子关系转换的一次挑战，也是促进孩子成长的契机。父母察觉孩子的需求变化并做出相应调整，建立起和谐融洽的亲子关系，是帮助孩子顺利度过八年级“动荡期”的关键。

同辈交往地位越来越重要

中国教育科学研究院曾对两万余个初中生家庭进行过调查，结果表明，初中生愿意向父母倾诉心事的比例在 15% 以下，而跟同学或朋友交流心事的比例在 48% 以上，其中八年级的比例明显高于七年级。

这预示着孩子的“重要他人”发生了变化，这也是孩子走向独立的重要标志。他们越来越热衷于同伴交往，并倾注越来越多的情感。然而，父母与子女的择友观存在着很大差别。父母更关心朋友的学习成绩和品行，而忽视孩子们性情的一致性；孩子则更渴望深层次的沟通，注重情感的分享与共鸣、解决问题式的探讨和价值观的探索。因此，父母不仅要承认自身权威下降，还应适度放手，支持并帮助孩子拓展交往范围。

设定“暂停键”

面对孩子的困难和压力，多数父母愿意及时关注，提供指导。

但父母的好意有时被“当成驴肝肺”，造成了更多的不愉快。这是为什么呢？因为父母没有充分了解孩子的心态。

有调查发现，孩子面临心理压力或负面情绪的时候，并不希望父母第一时间伸出援手，而是更希望父母将自己视为独立个体，给予独立思考和解决问题的机会。但现实生活中当孩子不开心时，父母做得最多的往往是“耐心开导”，而非“让其自己慢慢消化”。

因此，当孩子面对困难，父母想去问询时，请先设定一个“暂停键”——别急！先观察一下，评估孩子的情绪状况。如不太严重，可先不过问，继续关注；如比较严重，先表达关注，再征求孩子意见，问是否需要您的帮助。

父母可以这样说：“你今天看起来有点不开心啊！如果需要交流，随时到妈妈/爸爸这里来。”如果孩子暂时不需要，您可以拍拍孩子的肩膀、后背，或给孩子一个轻轻的拥抱。这是用肢体语言传递出父母的爱和关心、信任和支持。随后继续保持关注。

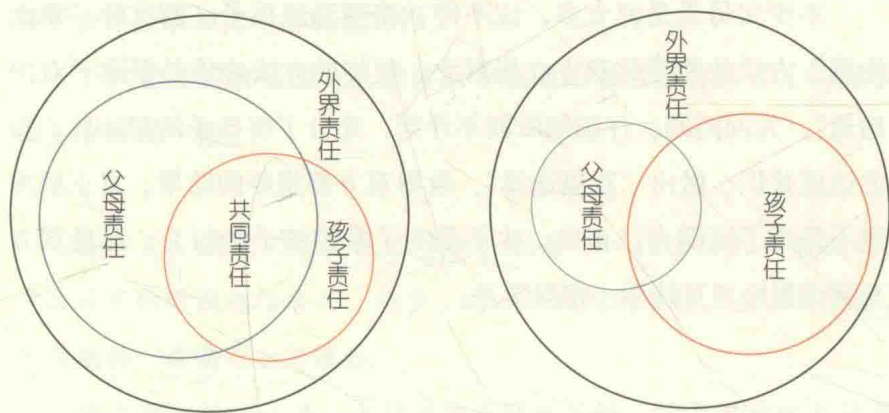
给孩子独立解决压力和情绪问题的机会，既可提升孩子调适压力的能力，也能使其建立自信。如果孩子需要父母的指导和帮助，父母就用有效的方式和孩子进行沟通交流。

界定“责任人”

孩子交新朋友了，父母会怎么做呢？是先问问家庭背景、学习成绩和人品，还是了解他们的兴趣爱好和个性？在涉及孩子的事务

中，父母该如何区分哪些是孩子的责任，哪些是父母的责任，如何让孩子担负起他该承担的责任呢？

父母可以运用界定“责任人”的方法来和孩子一起建立界限，即把孩子需要处理的事情，根据责任人进行区隔。然后与孩子讨论：出现的问题是孩子的问题、父母的问题、亲子共同的问题还是外界的问题？解决问题和做出决定是谁的责任？区分得越清晰细致，彼此越容易达成一致。孩子在成长过程中要承担起越来越多的责任，而实际生活中，父母往往把孩子的责任当作自己的责任，父母和孩子也经常把共同责任或外界责任归结得不清楚。判断“责任人”的过程也是增强判断能力、选择能力的过程，是亲子共同成长的过程。



注重双向沟通，学习“双赢选择”

与八年级孩子的沟通可能充满了挑战和冲突。请想一想：父母

和孩子沟通时，到底有几个人在沟通？六个人！因为有三个“父母”和三个“孩子”：父母以为的“父母”，孩子以为的“父母”，真正的“父母”；孩子以为的“孩子”，父母以为的“孩子”，真正的“孩子”。人与人之间的沟通本质上就是复杂的、矛盾的，因为搞不清楚到底谁和谁正在沟通！

值得注意的是，我们在沟通中的许多想法、讲法、做法，大多不是发自内心的。想想看：父母是否经常在沟通中没有表达出自己真正的想法？是否觉得孩子曲解了自己的想法和动机，感到“对方不理解我”？所以，请父母感知到那个真正的自己，充满诚意地去了解真正的“孩子”。

不少父母总是说太多，说不停，希望说服孩子。而这种“单向沟通”方式往往导致双方立场对立，更好的方法应该是采取“双向沟通”。先问问题，仔细倾听而不评判，充分了解孩子的想法后，与之达成共识，做出“双赢选择”，取得双方都想要的结果。真正的沟通不是为了证明自己正确，也不是为了掌控孩子的行为，而是双方充满诚意地相互倾诉、相互学习。