



初中三年 来自一线教师的 忠告

高中

初中

小学

初中阶段，父母的态度和引导，将改变或重塑孩子的一生。赋予孩子好的人生，父母不仅要做好心理指导，也要做好人生引导。

全方位了解孩子，做一个孩子信任、理解、敬佩的百分百好父母。人生最重要的第一个“坎”是中考，家长需做一个优秀的后勤部长。

【陶红亮 主编】



初中三年 来自一线教师的 **忠告**

初中阶段，父母的态度和引导，将改变或重塑孩子的一生。赋予孩子好的人生，父母不仅要做好心理指导，也要做好人生引导。

全方位了解孩子，做一个孩子信任、理解、敬佩的百分百好父母。人生最重要的第一个“坎”是中考，家长需做一个优秀的后勤部长。

【陶红亮 主编】

图书在版编目(CIP)数据

初中三年,来自一线教师的忠告/陶红亮主编. —郑州:
郑州大学出版社,2014. 1

ISBN 978-7-5645-1422-8

I. ①初… II. ①陶… III. ①初中-教学研究
IV. ①G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 076095 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码:450052

出版人:王 锋

发行部电话:0371-66966070

全国新华书店经销

河南省诚丰印刷有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:13.5

字数:190 千字

版次:2014 年 1 月第 1 版

印次:2014 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1422-8 定价:28.00 元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编委名单

主 编 陶红亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

马九堂 王晓毅 王媛媛

叶永中 朱官军 刘 毅

杨谐挺 苏文斌 李 宏

何 琬 张 萍 张卫东

张雪莲 郑燕彬 赵群丽

闻雪珠 贾卫林 陶 萍

崔召贵 窦丛坤

内容简介

初中阶段是孩子学业及成长的分水岭。在这一阶段,孩子在学习上处于突变期,发育上处于青春期,心理上处于关键期,因此,需要家长对孩子的教育做出合理、正确、及时的调整,为孩子的未来打下坚实的基础。

本书以一线教师的口吻向初中学生的家长提出了一系列行之有效的教育忠告,包括全面认识自己的孩子,做孩子眼中的好父母,如何帮助孩子提高各科成绩,善于开发孩子的非智力因素,陪孩子平稳度过青春期,做孩子的心理医生,陪孩子做好中考前的冲刺,等等。相信本书呈现的这些内容,一定能在实际生活中给家长带来全新的教育孩子的方法和启示。

前言

当孩子迈入中学门槛时,他们似乎一夜之间突然长大了,个个就像小伙子、大姑娘似的,有了自己更多的秘密。他们渐渐远离父母的视线,对父母的管束表现出前所未有的拒绝态度,有了心事宁可写在日记本上,或者找亲密的朋友倾诉,也不愿与自己的父母深入沟通……随着孩子身体的快速发育、理性思维能力的增强,他们又经历着青春期特有的困惑与苦恼。

初中阶段,孩子的心理和生理开始进入了人生的第二次成长高峰,面对生理上急剧的变化,孩子们在感受快乐成长的同时,心理机能却没有相对成熟起来,就造成了孩子一方面想要表现出一定的独立性,另一方面却又缺乏独立能力的矛盾冲突。这种矛盾冲突将会伴随着孩子整个初中三年的学习生活,并在不同的阶段会以不同的形式表现出来。

刚升入初一的孩子,他们面对的是一个新的人生阶段。在这一阶段,孩子所面对的是迥然不同的学习环境,同时也要尽快地适应全新的学习方式,养成良好的生活习惯,身体也将迎来青春期,心理和生理将会发生一番大的变化。可以说,中学阶段是孩子成长过程中的一个“多事之秋”,家长关心孩子要耐心、细致。

孩子进入初二阶段,他们的逆反心理表现得尤为突出。他们渴望独立,就犹如一匹桀骜不驯的野马,过剩的能量冲击着命运。这种心理也是孩子从青涩迈向成熟过程中的一个必经的阶段,即他们自身多余的能量无处挥发,而在这一阶段,父母的关心和引导显得尤为重要。

孩子升入初三,学习压力骤然增大。孩子们承受着来自自身、家庭与社会三方面的压力,而当压力超过孩子所承载的负荷时,就很有可能被“压塌”。面对人生走向最为重要的选择期,他们是继续求学,还是早早进入社会磨炼?这是孩子成长历程中进行的第一次人生选择。其重要性可想而知;另外,这一阶段,也是孩子人生尤为困惑的时期,因为对人生的意义、学

习的意义会感到迷茫,这种“困惑”的心理将是初三孩子的一种常见心态。此外,这一阶段的孩子盲目、冲动,又喜欢隐藏自己的情绪……

尊敬的家长们:对初中三年孩子在不同阶段的各方面表现,你们应了解以下几点。

一是初中三年要全面了解自己的孩子,孩子在什么阶段会遇到哪些问题,脑子里到底在想些什么东西,行为的背后到底有什么样的潜意识,对此家长必须要了如指掌。

二是要拿出百分百的细心去观察孩子的变化,理解孩子的行为,走进孩子的内心,发现孩子的特点,以便更好地发展孩子的优势,扭转孩子的劣势。

三是要尽全力帮助孩子提高各科成绩,培养孩子的自学能力、吃苦耐劳的精神、自主自立的品质,帮助孩子养成合理利用时间的习惯。

四是初中三年,孩子的家庭教育很关键,家长应在平时多为孩子做些辅导工作。家长并不必每门功课都很精通,但是一定要掌握正确的学习方法,适时地为孩子指点迷津。

五是在学习、生活中,家长要不断开发孩子的非智力因素,而抓住时机,主动引导是很关键的,所以家长应尽量多带孩子出去参加社会活动。

六是初中阶段是孩子青春期发育的时期(就相当于大人的更年期),也是孩子与家长之间矛盾激化的频繁期。家长要学会和孩子友好、真诚、坦率地沟通,理解孩子,关心孩子,支持孩子,鼓励孩子。

七是在初中阶段,家长要做好孩子的心理医生。孩子有了健康、乐观的心理,就会积极面对任何事情,面对任何困难,面对任何挫折,因此,家长一定要做孩子优秀的心理指导医生。

八是中考阶段,中考是初中生的重要选择期,升学、择校、重点、非重点……家长要提前做好准备,同时也要根据孩子的自身情况作出正确、合理的选择,因此,家长一定要为孩子做一个称职并优秀的“后勤部长”。

以上,将是本书要呈现给您的具体内容,相信本书一定能给您带来关于如何教育孩子的经验、心得与前沿理念。

作 者

2013年5月

目 录

Part 1 全面认识你的孩子

“危险年龄”是身体发育的关键期	3
初中生心理高发期的显著特点	4
青春期孩子性成熟的秘密	5
青春期是孩子问题集中的高危期	7
了解青春萌动的“危险期”	8
孩子学习压力骤然增大该怎么办	10
孩子长大了,自我意识有改变	11
“新挑战”给家长带来的思考	13
融入初中新生活至关重要	14
如何帮助孩子度过初中适应期	16

Part 2 做孩子眼中的好父母

“好父母”是一种与时俱进的教育理念	21
怎样切合实际,了解孩子的学习情况	22
多报喜,巧报忧很关键	23
孩子的品德贵在教育	25
会交流的父母不怕有“代沟”	26
如何正确面对孩子的“大人气”	27

聆听是亲子沟通的重要一环	29
家庭氛围:塑造孩子的未来	30
优点与缺点:家长应灵活评价	32
生活细节决定孩子成与败	33
如何看待“成绩优劣定英雄”的说法	34
“吃苦”教育是最好的爱	36
孩子最讨厌的教育方式	37
初中孩子生活中的几个“坎”	39

Part 3 怎样促进孩子的学业

新的起点,为何带来困惑	43
营造积极向上学习氛围的重要性	44
如何让孩子成为学习的主人	46
明确学习的目的,促进孩子的学业	48
好与坏的成绩是“习惯”在作怪	50
为何努力了,成绩还未提升	52
“中等生”也有自己的闪光点	54
应当怎样请家教	55
孩子提升学习成绩的契机是寒暑假	57
怎样提高孩子的学习效率	58
掌握正确学习方法的要领	60
正确看待“强迫式”的学习方式	61

Part 4 掌握技巧事半功倍

多阅读,语文成绩不用愁	65
英语是让孩子当语言来学吗	66
好“记性”是学好文科的前提	68

理科要想学好“诀窍”更重要	70
学习的前奏——学会制订和执行计划	72
学会总结归纳,分数不会低	74
每个孩子必须注重课前预习	76
及时复习:提高成绩的有效方法	78
考试技巧,需要自己总结	80

Part 5 让孩子的心里充满阳光

对孩子的逆反心理:父母要因势利导	85
驱逐焦虑症:青春期充满阳光	87
树立自信心:嫉妒心理不存在	89
孩子自卑心理不容忽视	91
正视虚荣心,避免盲目追求与攀比	92
好父母才是孩子心中的好榜样	94
要尊重孩子的隐私	96
引导孩子正确排解压力	98
家长必读,孩子喜欢什么样的父母	100
信任与理解的态度最为重要	101

Part 6 家长与老师的沟通技巧

向老师介绍孩子有“学问”	107
“家、校”沟通是最好的渠道	108
不重视老师的要求该怎么办	109
重视与任课老师的沟通很重要	110
家长与老师沟通应加入“佐料”	112
与老师沟通时该怎么谈	114
你不认同老师的教学方法怎么办	116

与老师沟通, 家长应换位思考	117
巧妙把握与老师沟通的技巧	119

Part 7 孩子成才需要你的管教

战胜惰性, 事半功倍	123
开阔视野: 孩子成长的一把“钥匙”	124
积极应对孩子上网成瘾的攻略	125
父母如何对待孩子看电视	127
偶像崇拜: 既不放手, 也不阻止	129
向孩子传授异性交友之道	131
引导孩子树立正确的是非观念	133
酷爱读“闲书”: 合理引导很关键	135

Part 8 家长与孩子的沟通技巧

孩子最需要被理解的一个时期	141
给更多的解释机会, 交知己	142
沟通有效了, 亲子关系融洽了	144
如何抓住时机与孩子沟通	145
孩子顶嘴, 家长不要困惑	147
遇事首要任务: 控制自己的情绪	149
有效沟通, 水到渠成	151
巧妙掌握聊学习话题的技巧	152
引导亲子关系“升温”的沟通方法	154
会沟通的父母必先尊重孩子	156
如何摒弃不当的教育方式	158
怎样说该说与不该说的话	159
掌握沟通的艺术, 让孩子乐在其中	161

Part 9 情商决定孩子的命运

让孩子走向成功,挫折教育不可少	167
培养孩子进取心,塑造成功力	168
自主自强是孩子成长的奠基石	171
理想、信念贵在引导和坚持	173
如何让孩子树立正确的金钱观	175
责任感是每个孩子必上的一课	177
吃苦耐劳的品格不可缺	179

Part 10 既考学生也考家长

提前开学,进入初三状态	183
家长如何做一个优秀的“后勤部长”	185
最后冲刺:家长该做些什么	187
孩子的薄弱环节贵在重视	189
提升学习效率找到“妙招”是关键	191
孩子更需要掌握应试技巧	194
初中生心理指导迫在眉睫	196
了解重点高中情况的技巧	198
中考失利后,孩子如何走出阴影	200

Part 1 **全面认识你的孩子**

告别小学,进入初中,孩子面对着一个崭新的人生阶段——青春期的到来。青春期是孩子从儿童迈入成年的过渡期,也是身体和心理发生急剧变化的过程,同时,这一阶段孩子所面对着学习环境、学习方法等方面的问题,与小学阶段都是迥然不同的。换句话说,中学阶段是孩子成长过程中的“多事之秋”。如果家长稍微不注意,孩子就有可能偏离正确的轨道。



“危险年龄”是身体发育的关键期

初中三年是孩子身体青春期发育的关键期,也是孩子走向成人的重要时期。所以,家长一定要正确引导孩子顺利度过这一关键的时期。对于青春期而言,是指个人的性机能从还没有成熟到成熟的阶段,在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期,也是身心发展的加速期。

青春期是孩子的过渡时期

一般而言,人们把青春期与儿童期加以明显的区分,区分的界限是性的成熟。对于男孩来讲,性成熟的标志是射精(通常在夜间睡眠时射精,即遗精,但也有手淫射精的);女性是月经的初潮,也就是第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面发展,使得少年具有了与儿童明显不同的社会、心理特征。个体在儿童期依赖成人,成人约束并决定儿童生活和活动的主要内容和方面。

随着年龄的增长,生活范围和活动内容逐渐复杂化,使得少年具有了与儿童不同的特点,他们逐渐有了一定的特定意向和责任感,使自己决定某些活动如何进行,对自己的行为,特别是部分犯罪行为要负一定的刑事责任。但是少年也不同于成人,他们虽然有一定的独立性,但是还没有完全独立,其表现在很多的方面,尤其是在物质生活方面还是要依赖家长,而没有成为完全责任能力的人,并不是对自己的所有行为都要负刑事责任。

由此可见,这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位,使得少年成为社会学上所说的边缘人,他们地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性,使得他们产生了许多特殊的心理卫生问题。

青春期是孩子的身体发展的时期

在这个时期,相关心理学研究表明,人的一生中,身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两个,一个是产前与出生后的最初半年,另一个则是青春期。青春期的快速生长发育,被称之为青春期的急速成长现象。事实上,这种现象开始于性成熟之前或者与性成熟同时开始,终止于性

成熟后的半年到一年；另外，女性在出现月经及第二性征这些外部变化的同时，生殖器官也逐渐成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。这一切都表明少年已开始向性成熟期过渡。由于身体及性的发育，对少年的心理特征及社会生活产生了重大的影响，由此他们也产生了一些心理卫生方面的问题。

【教师忠告】



处于青春期的孩子，各方面的生理机能都在变化，内心也会产生很多困惑，因此，这个时期家长要正确引导孩子，并且让孩子认识到这是每个人都需要经历的时期。

初中生心理高发期的显著特点

初中阶段是孩子头脑发育的黄金时期，也是人生记忆力最强的时期。处于初中阶段的孩子，大脑神经高度兴奋，精神系统的活动具有强烈的爆发力。但是由于大脑和神经系统刚刚发育到青春早期，还未成熟，因此，又使他们缺乏持久力。由此可见，在这个时期一定要注意孩子心理的变化过程。

青春期孩子心理变化的特点

在社会能力方面，由于大脑神经系统发育逐渐成熟，初中生形成了一个完整的，由大脑司令部控制的神经精神体系，因而开始了对社会认识和探索，同时也对自己一系列的生理上的变化，特别是性心理的变化，开始了性角色的确认。在学校中，男女之间的那种两小无猜的时代已经过去了，随之而来的是男女界限的自然形成，其表示他们已经进入了心理上的性成熟阶段。

在情感方面，初中生感情极丰富，并且也容易冲动，那么对于这一阶段



的孩子来讲,从积极方面来看,他们看了好电影;听了劳模的报告,以及阅读了有积极意义的小说等,则容易受感染,激情迸发,内心会产生一种不可抑制的献身精神。从消极方面来看,由于他们心理素质还不成熟及感情脆弱等弱点,经常会受到外界不健康或者有害思想的侵蚀和诱惑,甚至受到坏人的引诱,使得自己的身心受到伤害,给家庭、个人、社会造成无法弥补的损失。

孩子的心理年龄与生理年龄不同步

当孩子进入青春期的时候,生理发育上已经接近成年人,而从心理上由于他们步入社会的时间短、社会角色模糊,所以表现出与生理年龄“滞后”不适应的情况,尤其是遇到突发事件,往往准备不足,缺乏应变能力,显得手足无措。这就需要家长和老师积极引导,让他们适当参加一些社会活动,同时更多地接触社会,加强自身社会角色的培养和自主能力的锻炼。

另外,处于青春期的孩子,求知欲强,兴趣广泛。在孩子处于小学阶段的时候,他们虽然求知欲很强,但是缺乏主动性,获取知识的范围和渠道主要取决于家长,而到青春期,他们已初步具备了主动探索知识的能力。面对大千世界和知识的海洋,他们样样都感到新鲜,对什么都有浓厚的兴趣,这无疑对他们增长知识是十分有利的,但同时也会造成良莠不分、兼收并蓄,这就需要家长和老师给予孩子正确的指导和帮助。

【教师忠告】

孩子在青春期无论生理和心理变化都非常大,对什么事情都有好奇心,但是这种好奇心与在小学时候的好奇心有所不同,因此,家长要提前做好准备,给孩子一个满意的答复。

青春期孩子性成熟的秘密

当初中生面对“性”问题的时候,总是会有很多的迷茫和惶惑。那么家长作为孩子的引导者,能否引导孩子走出这种困惑,这将决定孩子是否能正确对待自身变化,因此,家长要正确引导孩子了解