# 陪孩子走过初中3年



蔡万刚◎编著

为初中生父母量身打造，最实用的陪伴指导类图书

一点一点，帮助孩子适应环境；
一步一步，教会孩子解决问题；
一次一次，带领孩子走出迷惘；
一天一天，陪伴孩子健康成长。

中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 陪孩子走过初中 3 年

倪丽超＼编著

中国纺织出版社

## 内 容 提 要

在初中阶段，孩子进入青春期，身心都快速发展，因而心理状态并不稳定，情绪方面也常常冲动。父母如何与初中孩子建立良好的亲子关系，进行顺畅的亲子沟通，从而走入孩子的内心，给予孩子更好的教育和引导，这是至关重要的。

本书旨在提示父母要重视孩子在初中3年的学习与成长，要全力以赴陪伴孩子，让孩子在初中3年从身体到心灵都能够得到精心照顾，从而使孩子在父母的引导下，能够积极投身学习，让青春时光收获满满。

**图书在版编目（CIP）数据**

陪孩子走过初中3年 / 蔡万刚编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2020.5
ISBN 978-7-5180-7121-0

Ⅰ.①陪… Ⅱ.①蔡… Ⅲ.①初中生—家庭教育
Ⅳ.①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第289174号

责任编辑：赵晓红　　责任校对：寇晨晨　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
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
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博http：//weibo.com/2119887771
三河市宏盛印务有限公司印刷　各地新华书店经销
2020年5月第1版第1次印刷
开本：710×1000　1/16　印张：14
字数：132千字　定价：39.80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

初中3年，是孩子青春期的3年，也是孩子人生冲刺的3年。它既不同于小学阶段的懵懂无知，也不同于高中阶段的趋于成熟，它处于青春前期，是人生从孩童走向成年的过渡初期。正因为刚刚步入青春期，孩子不但身心都处于快速的成长发育之中，而且情绪上也很容易冲动。所以作为父母，一定要重视孩子的初中3年。

很多父母对于初中3年不重视，觉得高中3年才会影响孩子的人生。其实不然。从某种意义上来说，初中3年甚至比高中3年更重要。因为如果初中阶段不能为学习奠定良好的基础，那么孩子就无法养成好习惯，也无法考上高中，自然就没有机会通过高考读大学。或者孩子稍有懈怠，与重点高中失之交臂，那么进入普通高中之后，要想考上名牌大学，就要付出更多的努力。这仅仅是初中3年对于孩子学业上的影响。实际上，从孩子成长和人生的角度来说，初中3年同样是不容忽视的奠基时期。

在初中阶段，孩子渐渐地形成世界观和人生观。和小学阶段最热衷于当父母的小尾巴不同，这个阶段的孩子进入青春期，自我意识越来越强，独立的欲望也越来越强。他们不想继续黏着父母，而希望自己可以独立做很多事情，也可以独立作出选择。偏偏父母已经习惯了对孩子无微不至地照顾，为此父母的控制与孩子的独立之间矛盾频繁发生，也使得亲子关系紧张。对于孩子而言，这无疑是成长的挑战。对于父母而言，这甚至是一个需要很用心才能度过的艰难阶段。

如果父母不能和初中孩子之间建立和谐友好的关系，也不能进行顺畅的沟通，那么父母与孩子的关系就会越来越疏远，甚至导致孩子情绪焦虑，父母也身心疲惫。尤其是在初中阶段，孩子的学习任务越来越重，学习压力越来越大，父母即使陷入教育焦虑状态，也不要把所有压力都转嫁到孩子身上。记住，孩子的主要任务固然是学习，但父母更应该关心孩子学习以外的成长问题，才能得到孩子的信任，也才能使孩子向你敞开心扉进行倾诉。

总而言之，作为初中孩子的父母，要做好点点滴滴的事情，才能陪伴孩子健康快乐地成长。对于那些不在孩子身边的父母，也要意识到父母的陪伴对孩子成长的重要作用，更要坚信一个道理，即“陪伴是父母给孩子最好的爱”。记住，钱可以慢慢去挣，工作也可以晚3年再腾飞，但是孩子的成长是不可逆的，真正明智的父母不会因为任何原因而错过孩子的成长，而是会想方设法陪伴孩子，也竭尽全力给予孩子更多的引导和帮助。有人说，青春期对了，孩子的一生就对了，我们也要说，初中3年对了，孩子的一生就对了。作为父母，你准备好陪伴孩子度过最为宝贵和重要的初中3年了吗？也许你的一念之差，就会让孩子拥有不一样的人生！

编著者

2019年12月



需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 目 录


第1章　青葱的初中时光，我们来了　‖001

初中3年，对孩子至关重要　‖002

父母要了解初中生的身心特点　‖004

初中3年，是孩子青春期问题的集中爆发期　‖006

初中3年，孩子处于性格塑造期　‖009

父母要知道初中生必须掌握的知识　‖012

父母要了解初中生的成长问题　‖015

身先示范，才能当好初中生家长　‖017

第2章　不知如何做好初中生的家长，那就先做孩子的同路人　‖021

认真倾听，才能了解孩子内心　‖022

多商量，少命令　‖024

针对事情具体分析，不要讲大道理　‖026

给予孩子保留秘密的空间　‖029

孩子不是父母的附属品和私有物　‖031

不要随意把孩子与他人比较　‖033

第3章　青春期烦恼期，父母要教会孩子正确
认知自我成长现象　‖037

让孩子不要过于看重外表　‖038

引导孩子认识和接纳身体的变化 ‖ 040
青春痘不值得烦恼 ‖ 042
变声期，身体的味道也改变了 ‖ 044
及时对孩子开展性教育 ‖ 046
梦遗，不该成为青春期男孩的噩梦 ‖ 049
青春期孩子不要偷吃禁果 ‖ 050
当青春期遇到更年期 ‖ 053

第4章 初中生碰上叛逆期，父母最不能忽视孩子的心理问题 ‖ 055

让青春期孩子远离网瘾 ‖ 056
引导青春期孩子在挫折中成长 ‖ 058
学会融入生活，适度追星 ‖ 060
敞开心扉，才能远离抑郁 ‖ 062
引导青春期孩子与异性相处 ‖ 065
早恋是一朵带刺的玫瑰 ‖ 067
正确家教，才能与孩子从心理上沟通 ‖ 069

第5章 初中了，孩子必须学会管理自己的学习和生活 ‖ 073

制订学习的长期计划、中期计划和短期计划 ‖ 074
学习是自己的事情，要自己负责 ‖ 076
过有规律的生活 ‖ 078
增强自控能力，才能获得成功 ‖ 081
掌握提升时间利用率的窍门 ‖ 083



对于最近3天要提前安排 ‖ 085

第6章 自学能力很重要，会主动学习的孩子差不了 ‖ 087

制订合理目标，激发学习动力 ‖ 088

自学，是根本的学习之道 ‖ 090

有自制力的孩子，才更主动 ‖ 092

父母对初中孩子有很大的影响力 ‖ 095

初一阶段，孩子要学会适应 ‖ 097

初二阶段，孩子要掌握知识 ‖ 100

初三阶段，让孩子摆脱题海战术 ‖ 102

第7章 主科学习并不难，掌握诀窍让孩子爱上学习 ‖ 107

教会孩子学习初中数学 ‖ 108

教会孩子学习初中语文 ‖ 110

教会孩子学习初中英语 ‖ 112

教会孩子学习初中物理 ‖ 114

教会孩子学会初中化学 ‖ 116

教会孩子学习初中政治 ‖ 119

教会孩子学习初中历史、地理和生物 ‖ 120

第8章 帮助孩子养成好习惯，提升孩子学习积极性 ‖ 123

帮助孩子不再厌学 ‖ 124

激发孩子对于学习的热情和主动性 ‖ 126
帮助孩子提升做作业的效率 ‖ 128
教会孩子有效率地复习 ‖ 131
让孩子抓住课堂上的45分钟 ‖ 133
让孩子坚持看课外书 ‖ 136

第9章 假期时间安排好，初中3年你和孩子都会收获满满 ‖ 139

初一暑假，学会反思 ‖ 140
初二暑假，迎接中考 ‖ 142
扬长避短，才能取长补短 ‖ 144
多读好书，在知识的海洋里遨游 ‖ 146
经常旅游，开阔孩子的眼界 ‖ 149
让孩子独立自主，成为小主人 ‖ 151
多多参与社会实践，积累人生经验 ‖ 154
多多沟通，与孩子亲密相处 ‖ 156
让孩子拥有丰富的兴趣爱好 ‖ 158

第10章 管好孩子学习，好父母胜过好老师 ‖ 161

及时了解孩子学习的情况 ‖ 162
重视孩子在学习上的坏习惯 ‖ 164
帮助孩子解决学习中的疑难杂症 ‖ 166
给孩子准备有答案的参考书 ‖ 168



近朱者赤，近墨者黑 ‖ 170

让孩子与不擅长的学科老师做朋友 ‖ 172

每次考试都是一次检验 ‖ 175

整理试卷，试卷是最好的学习资料 ‖ 177

激励孩子进行各种题目的分类整理 ‖ 179

第11章 应考能力很重要，好心态助孩子考出好成绩 ‖ 181

有备无患，考试才有惊喜 ‖ 182

调整好心态，孩子才能从容应对考试 ‖ 184

把握考试的节奏 ‖ 186

掌握考试技巧 ‖ 188

得到“卷面分”很重要 ‖ 190

考试中，要认真检查 ‖ 192

考试后，心态也非常重要 ‖ 194

考试前，要合理且安全饮食 ‖ 197

第12章 直面中考，检验你3年陪伴质量的时刻 ‖ 201

父母和孩子都不得不了解的中考 ‖ 202

重点高中和非重点高中的区别 ‖ 204

要谨慎选择普通高中和职业高中 ‖ 206

尽早了解中考政策，才能早做准备 ‖ 209

艺术生备考，也要两条腿走路 ‖ 211

参考文献 ‖ 214

# 第1章

# 青葱的初中时光，我们来了

初中3年，孩子不但要经历学习上的巨大改变，而且要进入青春期。众所周知，青春期是孩子从少年走向成人的过渡阶段，在整个青春期，孩子会经历身心的巨大变化，所以对于孩子的成长而言是至关重要的。青春期来了，青葱的岁月也来了，孩子，你做好准备了吗？



需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 初中3年，对孩子至关重要

乔比刚刚小学毕业，升入初中一年级。对于初中一年级的生活，乔比感到非常不适应。首先，在学习上，初中阶段的学习和小学阶段截然不同。其次，与同学相处的时候，彼此之间的关系也不像那么简单纯粹了。尤其是对于周围的同学，乔比一点儿都不熟悉，除了有几个此前在小学阶段同年级的同学之外，乔比几乎不认识其他同学。为此，乔比感到郁郁寡欢，对于初中的学习和生活也产生了强烈的抵触心理。

开学没多久，在国庆节假期里，乔比向妈妈提出转校的申请。妈妈感到非常纳闷："乔比，你能进入今天的学校学习，是费了多大的劲啊。"乔比低着头对妈妈说："妈妈，这个学校里没有我熟悉的同学，我不想上了。而且，初中的学习内容很难，我连问老师也不敢问。"听到乔比的话，再看看乔比蔫头耷脑的样子，妈妈安慰乔比："乔比，初中的内容的确比小学更难，这是不管在哪个学校都一样的。你应该摆正心态，勇敢地迎接挑战。此外，你还可以和以前的同学保持联系，而且在新学校也可以认识新的同学，何乐而不为呢？"妈妈的话鼓励了乔比，乔比迟疑地说："那我再试试吧，希望我能和新同学们相处好！"在努力之下，乔比与新同学相处越来越好，渐渐地，乔比爱上了初中生活，他兴奋地对妈妈说："现在，我不但有老朋友，还有新朋友，我越来越喜欢新的校园啦！"

每个孩子刚刚上初中的时候，都要离开已经生活了6年的小学，离开



熟悉的校园和环境，也离开已经相处很好的同学，为此难免会觉得很不适应。在这种情况下，作为父母，不要一味地指责孩子在学习上因为不适应而出现的落后情况，而应该更加努力地帮助孩子成长，也给予孩子积极的推动力量。唯有如此，父母与孩子之间才会更加相处融洽，也才能陪伴孩子一起适应初中生活。

作为父母要认识到，对于孩子而言，初中生活似乎是至关重要的，甚至对于孩子的一生都会产生重要的影响。很多父母觉得高中生活对于孩子而言很重要。殊不知，初中生活是孩子小学生活与高中生活的过渡阶段，在孩子的整个学习过程中起到承上启下的重要作用，因而对于孩子的学习有不可取代的重要影响和作用。如果说孩子的整个学习阶段就像是环环紧扣的链条，那么孩子的初中生活则像是其中最重要的一环，是不可或缺的，必须扎扎实实地度过。此外，初中阶段不但在孩子的学习过程中至关重要，在孩子的成长过程中也是不可或缺的。父母不但要关心孩子在初中阶段的学习，也要关心孩子在初中阶段的青春期身心发展规律和特点，唯有如此，孩子们才能掌握正确的学习方法和人生打开方式，也才能面面俱到，健康快乐地成长。

在初中阶段，孩子还会形成人生观和价值观，也会树立远大的人生理想。在此期间，如果父母对于孩子展开积极的教育和引导，给予孩子更多的自由空间去成长，也重视对孩子开展全方位的家庭教育，尤其要尊重孩子的梦想和理想，让孩子更加全力以赴奔向美好的未来，则孩子的人生必然开挂。当孩子进入青春叛逆期，很多父母都会产生误解，即觉得在此阶段要更加关注和约束孩子，否则孩子未来一定越来越难管理，其实不然。初中阶段的孩子正处于青春叛逆期，更加注重自我，寻求独立，为此父母管教孩子的方式也要与时俱进地发展和改变。对于初

中孩子，父母非但不要更加严厉苛刻地管教，反而要给孩子更大的自由空间去成长，唯有如此，父母与孩子之间才能建立良好的关系，孩子也才会在父母提供的宽松成长环境中，更加信任父母，理解父母的苦心，从而与父母融洽相处。所谓教育要因人制宜，更要因时制宜，要符合孩子特殊的身心发展阶段的规律和特点，才能最大限度激发孩子生命的力量和潜能，让孩子如同开挂一般在人生的道路上勇敢前进，果断前行。

当然，在初中阶段，孩子也应该认识到自身的身心发展规律，更要知道初中阶段的学习和小学阶段是截然不同的，唯有如此，才能做好充分的心理准备，在初中阶段砥砺前进、奋勇前进。总而言之，初中3年对于孩子的身心发展和学习而言都是不可多得的黄金期，孩子要抓住初中3年努力进取，父母也要抓住初中3年给予孩子的成长更多助力，为孩子一生的茁壮成长夯实基础，为孩子的健康快乐奠定根基。

## 父母要了解初中生的身心特点

乔比进入初中学习之后，有一段时间很不适应初中阶段的学习和生活，为此感到郁郁寡欢。在妈妈的开导下，乔比努力和身边的同学相处，好不容易适应了初中生活，但是好景不长，乔比又陷入了新的烦恼。

原来，乔比和好几个男孩都成了好朋友，但是另外几个男孩走得很近，对于乔比总是不远不近、不冷不热的样子，为此，乔比很苦恼。有段时间，乔比想要加入学校里的篮球队，想得到朋友的推荐，但是朋友却说乔比身高有些矮，不太适合打篮球。听到朋友们的话，乔比感到很失落，其实他之所以想加入篮球队，一则是因为喜欢篮球，二则也是因



为想和朋友们一起活动，这样与朋友们走得更近。现在朋友们都不建议他加入篮球队，让他感到非常郁闷，也觉得自己被朋友们排斥。

妈妈看到乔比郁郁寡欢，问清楚原因之后不由得感到很好笑：“乔比，即使不和朋友们一起打篮球，你也可以和他们一起玩啊，这没什么关系。”乔比生气地说：“你根本就不了解我的感受。”后来，妈妈和爸爸说起乔比的问题，爸爸说：“乔比应该是希望得到朋友们的认可，这对他来说很重要。”后来，爸爸经常利用休息的时间和乔比一起打篮球，乔比的篮球水平越来越高，终于顺利加入学校的篮球队，可以和朋友们一起打篮球了。

妈妈不太了解初中男孩的心思，所以才会对乔比的烦恼不以为然。实际上，对于乔比而言，他已经从崇拜老师，转为崇拜同伴，希望融入同伴的团队之中，与同伴和谐融洽地相处，这才是最重要的。不仅乔比如此，很多青春期男孩都渴望融入同龄人的团队之中，这样他们才觉得实现了自身价值，也才觉得自己与同伴的关系更为亲密无间。

在青春期，孩子迎来身心的快速发展。不管是男孩还是女孩，在青春期都迎来身体发育的高峰期，他们的身高体重都迅速增长，又因为体内分泌出的大量激素，所以第二性征出现明显的改变。在青春期，孩子的性心理也快速发展，他们对于异性出现好感，对于异性更加好奇，也萌生出性心理。当然，在青春期，孩子的交友方式也和小学阶段截然不同，所以作为父母，一定要关心孩子的身心发展特点，也要有的放矢引导孩子发展人际关系。唯有如此，父母才能有效地引导孩子成长，也才能在帮助孩子的过程中，更加深入了解孩子的心理状态。

很多青春期孩子比较迷惘，又没有得到父母的及时关注，所以在成长过程中陷入误区。例如有些孩子会沉迷于网络，总是在网络中寻求

友谊和精神上的抚慰，还有的孩子因为陷入早恋而没有得到及时有效的引导，变得内心很苦闷。对于青春期孩子而言，父母不要因为孩子长大了，就对孩子疏于管教，也不要因为觉得青春期至关重要，就对孩子过分严苛。要想管教好青春期孩子，父母就必须对孩子宽严适度，既要严格管教孩子，也要宽容对待孩子，才能有的放矢引导孩子健康快乐成长。

尤其是在交友方面，父母一定要更加关注初中孩子。一则在交友方面，初中孩子对于交友的要求和小学阶段截然不同，如果说小学阶段的孩子更侧重于两小无猜，那么初中孩子对于交友有更强的目的性，他们希望找到志同道合的朋友，也希望自己可以和朋友共同进步。二则青春期孩子的性心理开始发展，对于异性也有了更强的好奇心，为此，父母要更加注意孩子的心理感受和状态，也要关注孩子在情感方面的动向，这样才能及时引导孩子，帮助孩子在感情方面健康成长。

## 初中3年，是孩子青春期问题的集中爆发期

进入初二，乔比和爸爸妈妈之间的关系变得非常微妙和紧张。在初一阶段，乔比有了难以解决的问题还会和爸爸妈妈说，但是进入初二阶段后，乔比不管有什么烦恼，都不愿意再向爸爸妈妈倾诉。有段时间，乔比每到周末就会和同学们一起，而很少参与家庭活动，这让爸爸妈妈非常担忧，甚至怀疑乔比是否在谈恋爱呢！

正值国庆假期，爸爸妈妈想去海南旅游，对此，乔比直接表示拒绝。妈妈很惊讶：“乔比，你从小最喜欢大海，这次为何不愿意和爸爸



妈妈一起去海南呢？”乔比毫不迟疑回答：“我想和同学们一起去看电影。”“但是，你留在家里，谁来照顾你呢？”乔比拍着胸脯保证：“放心吧，我自己可以照顾自己的。我会点外卖，也会煮面条，我肯定饿不死的。”妈妈还是很犹豫：“那我和爸爸也不要去了，留在家里陪你吧！”乔比赶紧拒绝：“不需要，不需要，你还是和爸爸去吧，我愿意自己在家里待着！”妈妈原本想要取消行程，爸爸看到乔比迫不及待想要一个人留在家里享受自由，便安慰妈妈：“没关系的，他已经长大了，可以照顾自己。咱们还是原计划旅游吧，让他自己在家注意安全就好。”在爸爸的坚持下，妈妈和爸爸原计划去海南旅游，但每天都会和乔比视频聊天。乔比看起来非常开心。

曾经只想黏在爸爸妈妈身后当小尾巴的孩子，为何一夜之间就不愿意和爸爸妈妈一起行动了呢？其实，这是因为他们长大了，渴望独立，渴望作为独立的生命个体，也渴望可以摆脱爸爸妈妈的照顾而独立生活。在这种情况下，父母要给予孩子一定的自由空间，让孩子获得成长。记住，千万不要对于孩子的成长过于指手画脚，孩子虽然因着父母来到这个世界上，但并非父母的附属品，也不是父母的私有物。孩子是完全独立的生命个体，有资格决定如何度过自己的人生，最重要的在于，父母要尊重和理解孩子。

在初中阶段，父母要做好心理准备，意识到，初中3年恰恰是青春期的各种问题集中爆发的3年。对于孩子，父母一定要更加理性，以尊重和理解孩子为原则，当孩子出现各种问题的时候，要在了解孩子青春期身心发展特点的基础上，有的放矢引导孩子，帮助孩子战胜困境，收获成功。

当然，父母要想解决孩子在青春期接踵而至的问题，只有美好的



需要全本请访问 www.ertongbook.com