

<<家长解惑（初中）>>

图书基本信息

书名：<<家长解惑（初中）>>

13位ISBN编号：9787504152831

10位ISBN编号：7504152838

出版时间：2010-11

出版单位：教育科学出版社

作者：北京市教育委员会 编

页数：257

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家长解惑（初中）>>

前言

许多职业需要经过培训才能上岗，有的职业可能要读到硕士或博士。但是终生“职业”的从业观念，则是耳濡目染在自己原生家庭中继承的，父母以怎样的方式教育我们，我们也会以怎样的方式教育自己的孩子。

父母是孩子人生的第一位也是终生的老师，然而在当今社会，每位家长都感受到了前所未有的挑战，社会节奏在快速变化，高科技、多媒体在飞速发展，生活水平有了很大程度的提高，社会竞争程度也越来越激烈，特别是独生子女们的情感经历，这些都不可能从前人那里找到经验，而对于自己唯一的宝贝，无论是成功还是失败都是100%……因此家长们比以往任何时候都重视对子女的家庭教育。

家有儿女初长成，当孩子们告别了小学熟悉的校园，告别了朝夕相处的同学、老师，跨入初中校门的时候，家长内心的喜悦与对孩子未来的美好憧憬也逐渐升腾起来。

然而不久，父母就发现，随着孩子的长大，越来越看不懂他们了，原本乖顺的孩子，做什么事都有自己的主张；原本对父母什么都说的孩子，心中似乎藏着不愿示人的秘密；原本腼腆害羞的儿子与女孩通电话的频率高了起来；原本快活开朗的女儿，忽然眉头微蹙有心事儿了……父母开始觉得家长越来越难做，似乎对孩子的掌控力度也越来越弱了。

<<家长解惑（初中）>>

内容概要

《家长解惑(初中)》是北京市教育委员会组织教育专家、心理专家、医学专家及优秀学生家长，依据家庭教育大纲，从孩子成长过程中的身体发育特点、学习体会、心理变化三条主线出发，结合教育政策、教学目标、教育热点等家长关心的问题而编写的，回答了学生家长在孩子学习和成长过程中一系列的问题，倾力搭建了家庭教育、社会教育、学校教育之间的桥梁，是为家长和教师答疑解惑、帮助孩子健康成长的精品力作。

<<家长解惑(初中)>>

书籍目录

第一篇 认识孩子初中生生理发育的特点初中生心理发展的特点第二篇 亲子关系与生活孩子的主由谁来做?父母和孩子能成为最亲密的朋友吗?上初中了,孩子怎么跟自己产生距离了?孩子近来为什么总跟家长对着干?孩子为什么做事经常背着家长?为什么我说什么都是错的?孩子为什么懒得和我们说话?孩子总拿“圣旨”对付我们孩子说的话我听不懂怎么办?对孩子百依百顺,她就会健康发展吗?发现家长偷听电话,孩子为什么发这么大的脾气?查看孩子的手机短信犯法吗?孩子为什么会离家出走?孩子离家闯世界去了,我该怎么办?怎样对待孩子的零花钱?担心孩子假期在家不安全怎么办?父母离婚对孩子有什么影响?能和孩子谈我们离婚的事情吗?为孩子不离婚明智吗?我们的厚望给孩子的是压力还是动力?我们应该培养什么样的孩子?我对孩子的要求是不是太高了?一定要上名牌高中吗?上学路上用MP3听英语好吗?刚上初中的孩子吃什么能供得上身体的发育?小小龋齿不可忽视近视眼的预防上课看不清需要配眼镜吗?肥胖影响健康不做高血压的接班人第三篇 心理发展与行为孩子情绪特别容易激动怎么办?怎样锻炼孩子的意志力?怎样才能让孩子学会坚强?孩子遇到挫折后怎样振作起来?注重培养孩子良好的个性品质怎样培养孩子的责任感?如何引导孩子快乐地做家务?帮助孩子建立积极的自我形象怎样训练孩子做事更有计划性?孩子做事为什么常常虎头蛇尾?孩子爱打架怎么办?胆小的孩子能有出息吗?怎样看待培养孩子的特长?孩子喜欢追求名牌怎么办?孩子总是管不住自己怎么办?有必要给孩子买手机吗?孩子喜欢网上聊天怎么办?如何看待网络的利与弊?什么是“博客”?它有哪些利弊?怎样让孩子赢在网络时代?孩子为什么开始学吸烟?你的孩子会沾上毒品吗?让孩子懂得珍惜生命第四篇 校园生活与人际交往孩子在家在校怎么两个样?如何看待孩子的人际敏感?如何帮孩子处理好人际关系?我的孩子怎么没有朋友?孩子与同学没有共同语言怎么办?孩子的好朋友我们不喜欢怎么办?我能在孩子面前评价他的同学吗?对儿子的“红颜知己”应该采取什么态度?别人的孩子比自己孩子强怎么办?如何疏导孩子的嫉妒心?孩子拒绝加入小团体却被欺负怎么办?如何面对有暴力倾向的同学?孩子放学路上被劫怎么办?孩子不喜欢班主任老师怎么办?孩子因不喜欢老师而讨厌一个学科怎么办?语文老师不喜欢我的孩子怎么办?孩子有问题不愿问老师怎么办?遇到节日该对老师有所表示吗?孩子爱“煲电话粥”怎么办?孩子当班干部会影响学习吗?中学生要不要参加课外活动?转学对孩子的心理有什么影响?校园的“电子眼”是我们的好帮手吗?第五篇 学习能力与习惯如何帮助孩子尽快适应初中生活?成绩排名没有小学时好怎么办?放学回家,先学习还是先放松?怎样学习效率高?边听音乐边学习能提高学习效率吗?物理如何入门?化学如何入门?我的“天才”怎么会厌学?兴趣广泛的孩子为什么就是对学习不感兴趣?总满足中游是没有志气的表现吗?孩子贪玩不学习怎么办?怎样培养孩子的观察力?如何提高孩子的口头表达能力?孩子注意力不集中怎么办?孩子成绩上不去怎么办?孩子偏科该扬长避短,还是该补短?什么时候需要给孩子请家教?回家了,如何安排好复习?怎样帮助偏科的孩子复习备考?考前采取什么样的复习策略?学生能喝咖啡提神吗?第六篇 考试心理与调试如何培养考试自信心?大考失常怎么办?孩子平时成绩好,这次怎么考砸了?如何消除考前紧张焦虑?如何进行心理放松训练?运用系统脱敏法消除考试焦虑孩子考试失眠怎么办?帮助孩子提高记忆力的方法如何防止记忆力减退?怎样合理分配答题时间?怎样答好选择题?中考应试,处理好四个关系考试中头脑空白怎么办?考试中遇到难题怎么办?考试时总想上厕所怎么办?出现考试恐慌怎么办?一门考完后和同学对题好不好?为什么考试期间孩子易感冒发烧?如何提高考生免疫力?如何快速消除考生的身体疲劳?如何安排考试期间的饮食?第七篇 青春发育的秘密让我们科学地认识现代性教育孩子痛经怎么办?青春期的女孩,也会得妇科病吗?女儿的胸部平平,我们能做些什么?女孩体毛较多是怎么回事?女孩什么时候佩戴胸罩最合适?孩子嫌自己胖不吃饭,我该怎么办?女儿为什么越来越像假小子?男孩子的阴茎包皮如何算过长,需要手术吗?孩子阴茎比同龄人小,以后会影响性功能吗?孩子因为个子矮而自卑,该怎样开导他?青春痘有什么有效的防治方法吗?遗精多少次算频繁,对身体有损害吗?儿子看见女同学就脸红,怎么办?孩子爱上了老师怎么办?孩子爱打扮怎么办?发现孩子在“单相思”,怎么办?“早恋”等同于“早恋”吗,对孩子真的有什么好处吗?孩子偷偷看色情小说或网站怎么办?何时与孩子谈避孕?怎样谈?人工流产的危害怎样让孩子知道?初中生的性自我保护该讲些什么?关于艾滋病对初中生该讲些什么?孩子被偷窥了怎么对其安慰?孩子追星怎么办?附录1 Sarason考试焦虑量表 Sarason考试焦虑量表(TAS)附录2:成长足迹

章节摘录

进入青春期后，心脏的重量随年龄的增长而增长，每千克体重的相对值与成人相近，这说明青少年的心脏发育与整体发育水平是相适应的。

青少年的心脏与成人相比，心肌纤维短而细，心肌纤维之间的间质少，心脏的重量、容积少。

心脏在12岁时达到出生时心脏大小的10倍，接近成人水平；其发育大致在20岁后趋向稳定，男女发育有所差异，一般女孩约比男孩早两年。

人体的循环器官包括心脏、血管和淋巴系统，心脏一张一缩，使血液在循环器官内川流不息，而血液在血管内流动时，会对血管壁产生一定的压力，这就是我们常说的血压，又称为动脉血压。

血压可以反映整个人循环系统的工作情况。

成人正常情况下高压约为120毫米汞柱，低压约为80毫米汞柱。

但在青春发育期11~12岁的初中生，一般高压为90~110毫米汞柱，低压为60~75毫米汞柱。

脉搏在刚出生时为140次/分钟，11~12岁为80次/分钟，20岁左右为62次/分钟。

进入青春期，青少年心脏发育加快，心肌不断增厚，心脏收缩力增强，血压已开始接近成年人。

但此时血管发育却往往落后于心脏，青少年血管的长度短，动脉和毛细血管口径大，而静脉的口径则相对较小，血管管径的增加落后于心脏容积的增加，所以容易导致血压增高。

另外，青春期内分泌腺体发育增强，激素分泌增多，神经系统兴奋性提高，植物神经调节功能不平衡，也会产生血压增高的现象。

同时，青少年在迎考复习等特定环境下，由于精神高度紧张，大脑皮层功能紊乱，大脑的皮层下血管舒缩中枢失去正常调节，引起小动脉紧张性增强，外周循环阻力增加也会使血压增高。

当处于安静状态时，血压高于140/90毫米汞柱，就可以认为是血压偏高。

正值青春期的孩子植物神经功能往往欠稳定，容易出现紊乱和功能失调，一旦交感神经活动占了主导地位，则可引起心动过速。

另一方面，青春期孩子的肾上腺日趋成熟，其活动力处于最活跃时期，这同样也会导致心率加快。

若心率超过100次，则称为心悸或心动过速。

<<家长解惑（初中）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>