

专家告诉您最有效的解决办法

教子难题 速查手册

JIAOZI NANTI SUCHA SHOUCE

主编 王晓春 孙阳立

成长关键期难题的130个对策

家教指导“实战派”专家团队多年研究成果
中国家教学会副会长赵忠心教授推荐并作序

中国妇女出版社

1 学习习惯难题的140个对策

注意力不集中的11种情况及对策
不写作业的9种情况及对策
马虎的9种情况及对策
看电视影响学习的10种情况及对策
经常迟到的6种情况及对策

3 行为习惯难题的140个对策

磨磨蹭蹭的10种情况及对策
孩子说谎的9种情况及对策
胡搅蛮缠的9种情况及对策
言谈举止不文明的8种情况及对策
暴力倾向的10种情况及对策

5 亲子沟通难题的120个对策

孩子和家长对着干的8种情况及对策
孩子离家出走的8种情况及对策
依赖的6种情况及对策
轻生倾向的9种情况及对策
孩子不愿沟通的10种情况及对策

7 青春期难题的130个对策

追时髦的8种情况及对策
追星族的9种情况及对策
早恋的9种情况及对策
迷恋青春文学的6种情况及对策
迷恋网络的8种情况及对策

9 成长关键期难题的130个对策

入幼儿园的10条建议
幼儿园和小学相衔接的8条建议
三四年级转型期的7条建议
小学与初中相衔接的8条建议
初中时期家校联系的8条建议

2 学习方法难题的160个对策

偏科影响学习的9种情况及对策
厌学的10种情况及对策
不爱看课外书的9种情况及对策
没有上进心的8种情况及对策
“记不住”的8种情况及对策

4 生活习惯难题的110个对策

怕苦的6种情况及对策
缺乏自我保护能力的9种情况及对策
自理能力差的7种情况及对策
偷拿钱物的8种情况及对策
不受约束的8种情况及对策

6 人际交往难题的100个对策

孩子不会交往的9种情况及对策
在家和学校两副面孔的8种情况及对策
与同学发生冲突的10种情况及对策
师生关系紧张的8种情况及对策

8 个性发展难题的130个对策

孤僻的8种情况及对策
任性的8种情况及对策
自私的8种情况及对策
缺乏责任感的6种情况及对策
胆小的9种情况及对策

10 家长教育难题的130个对策

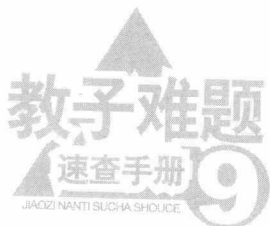
单亲家庭教育的12种情况及对策
隔代人教育的9种情况及对策
知识分子家庭教育的10种情况及对策
富裕家庭教育孩子的7种情况及对策
官员家庭教育的8种情况及对策

ISBN 978-7-80203-573-7



9 787802 035737

教子难题速查手册⑨
定价：20.00元



成长关键期

难题的130个对策

主 编 王晓春 孙阳立
本册撰写 王向荣 赵 琳
孙阳立 马 卫

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教子难题速查手册 / 王晓春, 孙阳立主编. — 北京:

中国妇女出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-80203-573-7

I. 教… II. ①王… ②孙… III. 家庭教育—手册

IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 070033 号

教子难题速查手册⑨: 成长关键期难题的 130 个对策

主 编: 王晓春 孙阳立

责任编辑: 廖晶晶

责任印制: 王卫东

装帧设计: 吴晓莉

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 100.5

字 数: 1391 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-573-7

定 价: 200.00 元 (全十册)

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

PDG

· 序 ·



现在城镇和发达地区的绝大多数家庭，都是只有“绝无仅有”的一个宝贝孩子。家长们要对孩子“精雕细刻”，希望雕刻成“精品”，使之成为出类拔萃的庸中佼佼者。因此，家长迫切需要指导，以便掌握家庭教育的科学知识，实现家庭教育科学化。

然而，我们的家庭教育指导工作，远远满足不了广大家长的渴求。就说家庭教育指导图书，出版的种类可真不少，但总体上看，质量并不算高，真正有价值的，也是凤毛麟角。有许多书是“急就篇”“拼凑篇”“绝招篇”“经验篇”，其中有相当部分的家庭教育指导图书，在科学性和实用性上存在着严重问题，实在令人担心。

令人高兴的是，毕竟还有一批具有高度社会责任感、拥有真才实学的教育学者和具有丰富教育实践经验、热心家庭教育事业的教育实际工作者，没有辜负社会和千千万万家长的热切期望。他们急家长之所急，想家长之所想，既能深入实际调查研究，又能坐下身子，沉下心来，认真思考、钻研家庭教育实际和理论问题，认真总结家庭教育经验，刻苦探索家庭教育的规律，努力尽自己所能，为实现家庭教育科学化，为繁荣我国的家庭教育事业奉献自己的一份力量。北京教育科学研究院的王晓春老师和他所率领的成蹊堂文化中心的成员，就是这样一个让人信得过的、严肃的家庭教育理论研究和推广的团队。

王晓春老师是一位具有 30 多年教育实践经验和高度理论素养的教育专家。他专门研究家庭教育多年，一直不遗余力地从事研究和推广普及工作，出版了许多家庭教育方面的图书，在全国做家教讲座，深受读者欢迎。王晓春老师为了满足家长的需求，从 2003 年开始，就带领他的志同道合者，进行了长达 5 年的艰苦的科学研究，推出了这套很有特色的《教子难题速查手册》。我愿意把这套丛书推荐给广大家长。

这套家庭教育指导丛书，不是泛泛地向读者传授家庭教育的一般理论，而是从家长的实际需要出发，针对家庭教育实践中遇到的难题进行具体的指导，难题抓得准确，具有很强的针对性。王晓春老师团队的绝大多数成员是中小学教师，了解孩子，熟悉孩子的生活。他们又进行了深入的调查研究和大量的资料收集、整理工作，经过分析、综合、归纳，把收集到的家庭教育难题分为“学习习惯难题”“学习方法难题”“行为习惯难题”“生活习惯难题”“亲子沟通难题”“人际交往难题”“青春期难题”“个性发展难题”“成长关键期难题”“家长教育难题”10 个专题，逐题反复进行了专题研讨。最后，每个专题各成一本书。这套丛书探讨的问题，全是来自家庭教育实践，涵盖面相当广泛，内容非常丰富，几乎涉及了孩子成长过程中普遍存在的问题和家长教育孩子过程经常遇到的难题。

这套家庭教育丛书的另外一个显著特点是有很强的实用性。以往的一些鼓吹教子“绝招”的家庭教育图书，风靡一时，把家庭教育简单化、庸俗化。就那么一“赏识”，孩子就成了“神童”；就那么无原则地一夸奖，就成了好孩子。实践证明，那是行不通的，已经受到孩子的抵触。一些介绍家庭教育经验的图书，也在社会上广泛流传。我始终认为，成功的经验是有一定参考价值的，但任何的经验都是有局限性的，因为那毕竟是个别人的经历和体会，并没有上升到理论。只有反映事物之间的必然联系的规律才没有局限性，才能在一定条件下经常起作用。

这套丛书针对家庭教育过程中遇到的难题，区别不同情况，根据教育学和心理学的基本原理，结合成功的家庭教育经验，提出了数种可行性的建议，读者可以根据自己的实际情况进行选择，创造性地试用。我相信，家长可以从中找到自己所需要的教育子女的科学方式方法。

令人可喜的是，这套丛书的作者并没有把他们提供的对策建议当成教子的“绝招”推销给家长，而是在介绍、推荐教育子女的方式方法时，用通俗的语言给家长提供了教育孩子的思路，即思考的线索。就是说，这套丛书的又一个重要特点是，在分析问题成因、引导读者选择具体教育方式方法的过程中，始终注意引导读者学会“用教育的头脑思考教育问题”。授之以“鱼”，不如授之以“渔”。掌握了捕鱼的方法，要比获得鱼更实惠。同样的道理，掌握了教育孩子的思路，遇到难题会用教育的头脑进行切合实际的思考。这样，就意味着家长的教育素质得到了切实的提高，教育孩子就会得心应手，而不至于一筹莫展，束手无策。

王晓春老师主编的这套《教子难题速查手册》，对家庭教育指导模式进行了有益的尝试，给家庭教育图书市场注入了新鲜的血液。我相信，这套丛书会成为广大家长的良师益友。

赵忠心

2008年7月

（赵忠心：中国家庭教育学会副会长，中国教育学会家庭教育专业委员会理事长，北京师范大学教授）

主编的话

（一）当前的家教书

如今图书市场上有关家庭教育的书很多，可谓“乱花渐欲迷人眼”。然而，细细看来，这么多的家庭教育图书，最流行的无非以下几类：

第一类，常规说教派。这类书的行文语气像是领导布置任务，基调是“你应该……”“你必须……”。其中大家熟知的原则话比较多，似乎用在谁身上都合适，实际上往往不能解决问题。这类书的思路是，想以行政手段解决家庭教育问题。

第二类，灵丹妙药派。这类书的突出特点是作者善于讲故事和煽情，能说得你热泪盈眶，心潮汹涌。书中的一些理念，往往被当做灵丹妙药来推荐。这类书的思路是，想以文学手段、宣传鼓动手段解决家庭教育问题。

第三类，现身说法派。这类书大多是家长写的，或记者采访家长后编写的。孩子考上了中国名牌大学甚至世界名牌大学，孩子成了博士，家长把其教子过程和教育经验讲述一番，现身说法，供其他家长参考。这类书的思路是，想以典型引路的手段解决家庭教育问题。

前两类书的主要优点是它们普及了某些正确的或新鲜的家庭教育理念，引起了社会对家庭教育的重视；主要缺点是太笼统，缺乏具体分析，往往

理不胜辞，家长读了好像明白了，或者确实感动了，然而一旦面对自己的孩子，还是不知道该怎么办，照着故事里面的办法做，往往碰钉子。

第三类书，因为作者是家庭教育的亲身实践者，视角与读者接近，家长读起来比较亲切，容易产生共鸣，其中很多做法也具有可操作性，云山雾罩的东西少。如果读者孩子的性格与书中的孩子接近，那其中很多办法用起来还真是有效果。但是，如果读者的孩子不是那种类型，就会发现先进经验也不那么灵通了。

（二）我们的这套书

我们这套书与上述三类家教书的写法都不同。

我们的写法是，先从实践中总结出了家长教育孩子经常遇到的几十个问题，把每一个问题分成若干种情况，再针对每种情况给家长提出几种解决办法。

这套书分了10个分册，一共讨论了家庭教育的49个问题，约500种情况，给出了将近1300个对策建议。可以说，这是一个颇具规模的工程。这套书涉及的都是家庭教育实践中常见而具体的问题。我们对这些问题进行了详细分类，而且都提出了可操作的办法。

本书的思路是，主要靠科学思维、科学手段应对家庭教育问题，我们可以称之为“分类诊疗派”。从这个角度说，本书有点像“医书”。

我们的目的是，给广大家长提供一些切实可行、行之有效的思路和具体方法，帮助家长解决教子难题。

（三）如何使用这套书

家长使用此书，可以根据孩子出现的问题，找到其所属的类型，参照书中提供的方法进行教育——这就是所谓“对号入座”。如果您的孩

子没有某种问题，您也不妨看一看，因为用书中的办法也可以预防孩子产生此类问题。所以，本书也可以看成一个家庭教育预案的汇总。

中小学教师也可以参考本书内容对学生问题进行“诊断”和“治疗”，因为其中大部分方法，教师和家长可以通用。学校也可以把本书当做家长学校教材。目前家长学校讲课的内容多半比较笼统，使用本书，可以一个专题一个专题地讲，更贴近家庭教育实际。

特别需要指出的是，本书也不是灵丹妙药。许多孩子的问题是复合性的，要“入座”，“号”不一定能对得准。即使能对上，每个孩子的情况也不可能完全相同，家长和老师在教育的时候，也还是需要具体问题具体分析，做灵活的处理。但家长和老师通过本书，能增加一些分类意识、诊疗意识和预防意识，能摸到解决孩子问题的门径，就不至于干着急却束手无策了。

本套书从2003年开始策划，经过近5年课题研究、案例积累、资料收集的工作，直到2007年才正式动笔。书稿先由笔者提出了40多个题目，再由孙阳立为每个题目拟定出三级目录，然后交由作者分别写作。各位作者完成草稿之后，由孙阳立做第一次修改和补充，最后由笔者统稿。

本书作者主要是家庭教育专业机构——成蹊堂文化中心的成员孙阳立、赵琳、张薇、马东杰、王向荣等人，另邀请了步立新、常明、赵璇等十几人参加写作。本书的绝大部分案例均来自作者科研第一线，为保护孩子的隐私，案例中均使用了化名。

我们的这个研究成果既有实用性，也有一定的学术性、开创性。但限于团队成员的水平，本书一定有很多不足之处，欢迎读者批评指正。

王晓春

2008年4月15日



目 录 | Mulu

序	1
主编的话	1
一、入园的 10 条建议	1
第一条建议：训练孩子适应环境	2
第二条建议：调整作息时间	5
第三条建议：训练孩子与家长的暂时分离	8
第四条建议：训练孩子的自理能力	10
第五条建议：训练孩子的求助能力	14
第六条建议：训练简单的表达能力	16
第七条建议：调整饮食结构	18
第八条建议：准备好孩子拒绝入园的对策	21
第九条建议：了解孩子在幼儿园的生活情况	24
第十条建议：用恰当的方法鼓励孩子	26
专家总结	30
二、幼儿园和小学相衔接的 8 条建议	31
第一条建议：培养孩子认真做事情的好习惯	32
第二条建议：训练孩子的听讲能力	35
第三条建议：告诉孩子上学与上幼儿园的作息时间不同	38
第四条建议：激发孩子上学的兴趣	44
第五条建议：鼓励孩子热爱和尊敬老师	46

第六条建议：鼓励孩子在玩中学习	50
第七条建议：教孩子处理和小朋友的关系	54
第八条建议：过早读书写字对孩子的长远发展不一定有好处	59
专家总结	59

三、三四年级转型期的 7 条建议

第一条建议：加强思维训练	61
第二条建议：扩大知识背景	66
第三条建议：培养孩子学习的独立性	70
第四条建议：培养孩子良好的学习习惯	75
第五条建议：培养孩子人际交往的技能	80
第六条建议：调整亲子关系	84
第七条建议：进行安全教育	89
专家总结	93

四、小学与初中相衔接的 8 条建议

第一条建议：教孩子应对内心的变化	94
第二条建议：为中学学习准备知识背景和思维能力	99
第三条建议：预防成绩波动	102
第四条建议：培养交友能力	106
第五条建议：安全教育	110
第六条建议：教孩子学会接纳形形色色的人	114
第七条建议：为青春期来临做准备	118
第八条建议：关注生命教育和亲情教育	122
专家总结	127

五、初中时期家校联系的 8 条建议

第一条建议：家长和老师要互相配合	129
------------------------	-----

第二条建议：家长不要依赖老师管孩子·····	132
第三条建议：有特殊情况不要对老师隐瞒·····	135
第四条建议：老师反映的情况，家长要进行核实·····	138
第五条建议：家长不要频繁地去学校找老师·····	141
第六条建议：不要给老师送礼·····	144
第七条建议：不要对老师提出让孩子当干部的要求·····	147
第八条建议：要相信学校的管理和教育工作·····	150
专家总结·····	151



一、入幼儿园的 10 条建议

要吃晚饭了，天天跑来跑去，一会儿给爷爷拿双筷子，一会儿给奶奶拿碗，真是忙得不亦乐乎，而且乐此不疲，好可爱！天天现在 2 岁半了，每天在家都享受着众星捧月的待遇，是只成长在福窝里的快乐小鸟。

“天天现在 2 岁半了，到 9 月份可以上幼儿园了。”爷爷说。

这个话题一出，引来了全家人关于天天上幼儿园的讨论。

妈妈说：“是该上幼儿园了，人家都说，教育孩子不要输在起跑线上，咱们天天也要去一个好的幼儿园。我们单位附近就有一个很不错的幼儿园，是私立的，双语教学，条件特别好。”妈妈关注的是孩子应该去好的幼儿园。

奶奶说：“我觉得天天还小，什么都不会，应该大点儿再说，反正我和他爷爷在家也没什么事情，照顾他要好一些。孩子这么小，上幼儿园太受罪，没准儿还会受其他小朋友欺负呢。”奶奶舍不得天天，认为幼儿园的条件没有家里好，担心孙子会受罪，愿意自己带。

爸爸说：“天天现在 2 岁半，到 9 月份就 3 岁了，上幼儿园合适，有很多孩子 2 岁多就去幼儿园了。幼儿园的教育其实都差不多，还是就近为好，咱们小区里的幼儿园就是公办的一级一类幼儿园，很不错的。就近上幼儿园，孩子不用每天起早贪黑，大人也没有必要那么辛苦，爷爷、奶奶

走路就可以接送了。其实最关键的是，只要孩子适应幼儿园的生活，对于以后上学会有好处的。”

在这个案例中，我们可以看到爸爸的关注点更切合实际。其实，很多家庭在为孩子选择幼儿园时，都会面临种种困惑，人云亦云，反倒不知所措。幼儿园教育是孩子出生后从家庭教育到学校教育的衔接，是一个过渡阶段，也是不可缺少的一个环节。随着家长对孩子教育重视程度的提高，幼儿园教育越来越得到重视。不管上什么样的幼儿园，孩子初进幼儿园都会有个适应过程，不同的孩子、不同家庭的教育方式，使得适应过程的长短也会有所不同，当然家长希望越短越好。那么为了这个相对短的适应过程，让孩子尽快开始幸福、快乐的幼儿园生活，家长们应该如何做呢？

第一条建议：训练孩子适应环境

孩子的入园准备工作有很多，第一是要训练孩子适应环境。因为环境在一个人的成长过程中是至关重要的，而且成长、生存的环境也是在不断变化的，适应环境也是一种能力的培养。适应能力强的孩子能很快融入新的环境，和新朋友打成一片，能感受到生活的阳光，自信心也会增强。适应能力是孩子不可或缺的一种能力，要从娃娃抓起。

方法 1：带孩子参观幼儿园

有的家长为了能让孩子尽快适应幼儿园的环境，从孩子 1 岁半能看图画书之日起，只要看到里面有幼儿园的图片，就给孩子讲幼儿园是个什么地方，那里有很多很多的小朋友在一起，有老师带着大家一起做游戏，还能学知识，幼儿园有滑梯、跷跷板、独木桥，可好玩了！家长这样做容易激起孩子对幼儿园的兴趣。

家长有时间也可以带孩子到家附近的幼儿园门口去看看，让孩子对幼儿园有一个感性认识。一般幼儿园里花花绿绿的滑梯、秋千等很快就会吸引孩子的注意力。如能看到幼儿园里小朋友们的互动、做游戏，看着小朋友们专注、陶醉的样子，孩子肯定恨不得自己也能加入进去。此时家长可

以对孩子说：“你看幼儿园多好啊，家里没有这么多小朋友和你玩，也没有这么多玩具，只有幼儿园才有，你不去就玩不了这些的。”让孩子在视觉和听觉上都受到“幼儿园很好”的刺激，激起孩子上幼儿园的欲望。

现在不少幼儿园在招收新生前经常会举办开放日，家长可以抓住这样的机会，尤其要关注孩子要去的那个幼儿园，带孩子进入幼儿园内部看个究竟。让孩子明白幼儿园里不仅有活动的场所，还有睡觉的地方，表现好的小朋友还有机会展览自己的作品、照片等。让孩子事先熟悉一下自己即将开始的新生活的环境，孩子入园后就不会有陌生感。

方法2：接触已经上了幼儿园的小朋友

适应幼儿园的环境，不只是适应客观的自然环境，还要适应生活在其中的人——幼儿园里的小朋友。幼儿园里的小朋友对于孩子来说是相当重要的，有朋友的陪伴，他就会适应大人不在身边的生活。因此家长平时可以邀请其他的小朋友及其家长到家里来玩，以促进孩子们之间的友谊。一般我们的周围都不乏正在上幼儿园的孩子，家长要细心观察，看哪些孩子在幼儿园表现不错，关注一下他们在小区里的活动时间，刻意带自己的孩子接近这些孩子，比如可以问这些孩子“幼儿园好不好啊”、“在幼儿园和小朋友一起游戏是不是很开心啊”等话题，让小朋友自己评价幼儿园的好处，孩子会更喜欢听。然后让自己的孩子和小哥哥或小姐姐一起玩，引导他们一起做幼儿园老师教的游戏，孩子一定会很快乐的。同龄人之间的相互影响是很深刻、有效的，让小朋友的这种对幼儿园积极的看法在孩子的脑海中先入为主。

其实和小朋友的接触就是让孩子学会与人打交道。幼儿园里的人际关系有别于家里，在幼儿园，小朋友之间的关系不会有在家里大人那样的呵护，在这里除了有合作，也会有竞争。学会与人相处是人的生存之道，影响人的一生。社会越来越开放，人与人交往的范围也在不断扩大，家长要多带孩子参加小区里孩子的互动，不要总怕孩子吃亏，有时吃点亏也是对孩子教育的一个好机会。平时家长可以多带孩子到公园、科技馆、天文馆等小朋友比较集中的场所，让孩子多和陌生人接触，参加喜欢的活动，在

活动中学会与陌生人打交道，这对孩子入园后适应同班的小朋友会有好处。

注 意 事 项

对于小朋友的选择，家长要尽量观察选择那些喜欢幼儿园、爱上幼儿园的孩子，这样带给自己孩子的是积极的信息。如果选择的刚好是入园遇到困难、至今还反感幼儿园的孩子，他们与自己的孩子接触，会带给孩子负面的信息，说幼儿园有多么多么不好，就可能会影响孩子适应幼儿园教育的过程。

方法3：看看老师是什么样子的

老师是孩子在幼儿园的家长，是孩子们的大朋友，对孩子的影响也很大。他们是孩子接受家庭教育外的第一任老师，是孩子接受学校教育的过渡。幼儿园的生活老师还肩负着许多家长的职能，要管孩子吃饭、睡觉、上厕所，甚至孩子尿裤子了还要帮助孩子换衣服、洗衣服等。

如果孩子对幼儿园的老师有一定的概念，对于他适应幼儿园的环境也是很有帮助的。如果我们身边有幼儿园老师最好，可以带孩子多和她接触。一般幼儿园老师都有爱心和童心，喜欢孩子，她们这样的性格也容易赢得孩子的喜爱。家长可以告诉孩子：“这个阿姨就是幼儿园的老师，幼儿园的小朋友都可喜欢这个阿姨呢，阿姨有很多本事，会唱歌、跳舞，还会做手工呢。”让孩子对幼儿园的老师有个初步的良好印象。

家长可以经常带孩子到幼儿园附近活动，在幼儿园的小朋友做户外活动时，让孩子多关注老师，可以问“这个老师好不好，你喜欢不喜欢”这样的话，如果孩子回答“喜欢”，家长可以继续说：“只有进入幼儿园学习的小朋友才有机会和老师在一起的，老师教小朋友做游戏、手工等，不去幼儿园，老师就不会教哦。”让孩子明白，只有进入幼儿园学习，才能享受这样的“待遇”。不过在幼儿园里，一个老师要负责看管很多小朋友，孩子不一定每次都会得到老师的关注，让孩子自己学会主动和老师交流，老师就会关照到的。