

申宜真

小学生心理百科

1~6年级小学生父母教育必备



“爸爸、妈妈，
你们了解我的心吗？”

著·[韩]申宜真
译·马佳



著名儿童心理专家申宜真的“心理教育经典”
小学时的心理健康 决定孩子的人生方向

woongjin 家庭教育系列

申宜真

1~6年级小学生父母教育必备

小学生心理百科



著·[韩]申宜真
译·马佳

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

申宜真小学生心理百科：1~6 年级小学生父母教育必备 / (韩)申宜真著；马佳译．

—北京：世界图书出版公司北京公司，2011.1

ISBN 978-7-5062-9146-0

I. ①申… II. ①申… ②马… III. ①小学生—心理健康—家庭教育

IV. ① G479-44 ② G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 233725 号

SHIIN YeeJinUi ChoDeungHakSaeng SimRiBaegGwa 신의진의 초등학교생 심리백과

Copyright © SHIN Yee-jin (申宜真), 2008

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © Beijing World Publishing Corporation, 2010

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

申宜真小学生心理百科——1~6 年级小学生父母教育必备

著 者：[韩]申宜真

译 者：马 佳

策 划：世图北京熊津合作办公室

责任编辑：郭晓慧

特约编辑：沈 杰

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司

(地址：北京市朝阳区大街 137 号 邮编：100010 电话：64077922)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京画中画印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：30.5

字 数：481 千

版 次：2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

版权登记：图字 01-2010-1479

ISBN 978-7-5062-9146-0/B·19

定价：49.90 元

版权所有 翻印必究

父母把孩子送进小学后，都会长出一口气，这口气里既包含着“终于培养出点成果了”的满足感，又难免有些对“孩子能否适应学校生活”的担心。不过这仅有的一点满足也是暂时的，随着孩子年级的升高，父母的担心会越来越多。即便孩子每天都兴致勃勃地去上学，父母的担心仍然不会减少。这是为什么呢？略作思考，我们就能找到其中的原因，归结起来就是这个社会对小学生的要求实在是太多了。

学习成绩是最基本的，除此之外绘画要好，乐器至少要会一种，运动方面也要有一个能拿得出手的长项。要培养出这么一个全才，父母的确需要倾注大量的心血。即便是对子女教育不太上心的父母，也至少要送孩子上一两个培训班。有些父母甚至辞掉工作，全身心地投入子女教育。

如果孩子能配合父母的这种热情固然很好，但如果不能的话，孩子与父母之间就会产生大大小小的矛盾。父母总在命令孩子做这个做那个，而孩子也总在不满地说“我不想”，双方的意见总是不能统一。父母觉得自己呕心沥血全都是为了孩子，所以只要孩子稍稍有些不听话，就会觉得委屈难过；孩子却觉得父母总在强调根本没有必要的东西，因而产生不满。

仔细观察那些来小儿精神科咨询的小学生就会发现，除了大脑有先天缺陷的情况，大部分孩子都是因为与父母有矛盾才患上心理疾病的。因此，我经常向父母们强调：“你们一定要先了解孩子的成长过程中会发生些什么，然后再根据这个科学地教育孩子。”

要想成为好父母，就必须比任何人都了解自己的孩子，而要了解自己的孩子，最重要的就是了解他的成长过程和特性。了解孩子的父母，即使隔壁家

的孩子天天练习钢琴或者通过了英才测试，也能毫不动摇地对自己的孩子进行最适合他的教育。“了解就是力量”，正确了解孩子成长过程的父母不会盲目跟风，反而能在各种社会风气之中拥有保护孩子的力量。

写给1年级小学生的妈妈

刚把孩子送进小学的父母，最担心的就是孩子“适应学校”的问题。与在幼儿园和托儿所时不同，进入小学的孩子要接受老师严格的教导，要遵守学校的各项规定，还要在硬板凳上坐45分钟集中精神听老师讲课，即使肚子饿了也要忍到配餐时间。这对于出生才六七年的孩子来说，是多么不可思议的事情。

有些父母认为，孩子进入小学就代表着他要正式开始学习了，因此学习问题才是头等大事。事实上，比学习更重要的应该是帮助孩子更好地适应规则，愉快地开始校园生活。也就是说，父母应该引导孩子愉快地接受那些针对小学生的规则，使之成为孩子自身所固有的东西，这一过程我们称为“规则内化”。

孩子在进入小学之前，是以自我为中心来观察这个世界的。在进入小学之后，他便开始以客观的视角来观察世界，从别人的立场来进行思考，这是大脑发育到一定程度的表现，也可以看作是进入社会圈子的准备过程。对孩子来说，此时最重要的是要对将来生存于其中的世界持有肯定的印象。

如果觉得规则内化很重要而过分强调规则，就会让孩子觉得“活在世上真辛苦”；相反，如果帮助孩子愉快地接受规则，就会让孩子觉得“这个世界真有趣”。而对世界形成的肯定或否定的印象，会一直影响孩子的整个小学阶段。

因此，对于1年级小学生的父母来说，最应该用心的事情应该是如何使孩子更愉快地接受学校的规则，更好地适应校园生活。当孩子感到困难的时候，父母应该试着去了解孩子究竟在哪方面遇到了困难，并尽全力帮助他。当孩子说一个人走着去上学很累，不想上学的时候，父母背起孩子送他去上学也不是不可以。与“你都是大孩子了，要自己走去上学，撒什么娇”相比，对孩子说“原来是太累了啊，那妈妈来背你吧”，就会让孩子在心理上得到安慰，继而拥有适应校园生活的自信心。他或许不会真的爬上你的背，因为他自己也觉得1年级的小学生还让妈妈背着去上学很丢脸。

父母至少要在1年级第一学期帮助孩子很好地适应学校。在这一时期，多认

一个字，多做对一道加减法并不那么重要。如果孩子每天早晨都能高兴地背着书包跟父母告别，走出家门时大声地说“我去上学啦”，这本身就很值得欣慰。

如果孩子的班主任过分强调规则，使孩子觉得很辛苦，父母也可以向老师说明孩子的情况，拜托老师帮助孩子慢慢适应规则。不要因为对班主任充满敬畏，只听班主任的片面之言就斥责自己的孩子，这只能延缓孩子对学校的适应过程。父母应该尽自己的全力去关怀孩子，使他能够愉快地接受学校这个新环境的规则。

写给 2~3 年级小学生的妈妈

愉快地度过小学 1 年级、熟悉了规则的孩子，从 2 年级开始会对遵守规则产生兴趣。这一时期的孩子之所以会喜欢规则，是因为其克服欲望、接受外部规则的自律能力得到了发展。1 年级的时候孩子并不知道为什么要遵守规则，只是按照老师和家长的要求去做，而现在他已经知道了为什么要遵守规则，而且在遵守规则的同时也体验到了快感。因此这一时期的孩子，大部分都很喜欢规则性强的棋类游戏。

从父母的立场来看，这一时期教育孩子是最容易的。以前不听话、冒冒失失的孩子在 2~3 年级的时候会非常听父母的话。这时候最适合带孩子出去旅行。他能在车里老老实实在地坐着，在历史遗迹或者博物馆里给他讲解时也能认真地听。当然，这是孩子和父母之间关系良好，顺利地度过了小学 1 年级的结果。如果孩子与父母之间的关系不好、自控能力差、自我意识有问题，即使年级上升，他也依然不喜欢遵守规则。孩子要遵守的大部分规则都是由父母或老师这些大人们提出的，如果孩子和他们之间的关系不好，无论什么规则他都会拒绝。因此，这时候修复父母与孩子之间的关系、找到问题的原因并予以解决才是当务之急。

如果父母想让孩子养成一些必要的习惯，就不能错过小学 2~3 年级。一般来说，孩子包括学习习惯在内的所有习惯都应该在 10 岁之前养成。因此在这一时期，父母最好不要太忙碌。没有太多精力培养孩子的双职工父母，在小学 2~3 年级的时候也要给予孩子足够的关注，促进他养成好的习惯。要想做到这一点，父母就要拿出尽可能多的时间和孩子在一起。虽说教育的原则是质比量

更重要，但至少也要保证有足够的时间和孩子沟通，照顾孩子的日常生活。

最晚到3年级的暑假，就要开始关注孩子的学习了。虽然也有父母说让孩子在低年级的时候尽情地玩，到了高年级再学习，但这其实并不像说的那么简单。没有学习过的孩子，是不会在一夜之间就能学好的。

小学2~3年级的学习并不是要孩子掌握很深入的内容，只要他在一定的时间内坐在书桌旁完成布置给他的作业就可以了。也就是说，要让孩子养成每天学习一定时间的习惯。如果在喜欢遵守规则的时期没有养成好的学习习惯，等到青春期开始后，除非是特别优秀的孩子，否则学习会成为一件非常困难的事。

写给4~5年级小学生的妈妈

现在的孩子成长得快，在小学4年级的时候就开始进入青春期了，这一时期孩子的主要特点就是刨根问底。他们似乎忘了自己曾经觉得遵守规则很有趣，开始追问“为什么要那么做呢？”甚至连那些以前每天早早起床兴高采烈地去上学的孩子，都开始皱着眉头问“为什么一定要去上学呢？”哪怕是非常小的事情，他们的反应都很敏感，行为也很冲动。低年级的时候他们会好好地去上辅导班，乖乖地听妈妈的话，遇到不合理的事情也都能忍耐，然而现在却发生了180度的大转变：辅导班没兴趣就旷课，也不想写作业，还会反驳父母说的话。他们开始拥有自己的主张，比如在选择辅导班的时候会比较这个有兴趣、那个没兴趣，朋友说好的地方他也想去等等。

这个时候，父母就要做好充分的心理准备——该来的终于来了。这一时期的孩子并非执著于对与错，而是为了反抗而反抗。这正是“我现在已经不是小孩了”心态的表现。从某种意义上讲，这也意味着孩子得到了一定的成长，所以父母没有必要认为孩子的反抗就一定是件坏事。

对于青春期孩子的父母来说，保持一个健康的心理很重要。在孩子反抗自己的时候，很多心理不健康的父母会说“你竟然跟妈妈顶嘴！”“你怎么能这样？”表现得过于激动。这样的话，低年级的孩子听了之后还会觉得“哎呀，妈妈生气了！”从而停止错误的言行，而高年级的孩子不会这样。他们会更激烈地反抗，有时还会闭口不语。因此，对孩子因为青春期的特性而产生的行为和语言，父母需要有大胆应对的健康心理状态。

这一时期也可以说是通过对话来改变孩子的最后一个时期。虽然说“刨根问底”和“反抗”是青春期孩子的特性，然而由于他们刚刚进入青春期，与父母关系好的孩子还是会接纳父母诚恳的建议。因此，我们不能因为与孩子的对话变得困难就轻言放弃。如果真的很难进行下去，父母也可以通过教育节目来学习如何顺利地与孩子进行对话。

与孩子进行对话的原则是少说多听。打断孩子的话，对他说“不是那样的”“你的问题就在这”，无疑是发出停止对话的信号。无论孩子说什么，我们都要听他说完，用真心与他产生共鸣，这一点很重要。在产生共鸣时对孩子说“是这样啊”，然后再说出父母自己的意见。

孩子如果能感受到父母是理解自己的，那么即使处于青春期，也不会违逆父母的话。即使是反抗了父母，也会认识到自己的错误，努力改正自己的行为。这个时候如果不能和孩子建立良好的关系，以后的对话就会越来越难。对于孩子青春期的反抗，父母既要拥有宽容的心态，也要具备同正站在人生转折点上的孩子进行对话的智慧。

写给6年级小学生的妈妈

孩子进入小学6年级以后就不再是小孩子了，他已经迈入了青少年的行列，开始完全表现出青春期的特征。这一时期的孩子会拒绝之前他所遵守的规则，形成一套自己独有的规则，并在这一过程中做出反抗。

虽然这时孩子的认知思维能力已经有所提高，情感也得到了一定的发展，但这些都并不完善，所以他们的情绪波动很大。他们总是不断地疑惑“要依靠家庭还是独立”“怎样维系朋友间的关系”“要将性欲发泄出来还是抑制住”“要选择怎样的未来”“要持有什么样的价值观”，并在这样的思考过程中逐渐形成自己的性格。

小学6年级的孩子不仅要经历这样的内部变化，还要因为升学带来的不安、对异性的关注、朋友间的关系等外部因素而承受很大的压力。这些压力会使他们表现出攻击性的倾向，并出现相似的性格变化。

这时候，对于发生了变化的孩子所作出的行为，父母首先要予以理解，其次就是要信任他。考虑到青春期的孩子希望得到大人的认同，父母只有把他当

作一个平等的个体而不是孩子，才能与其维持和谐的关系。

此外，面临着升学的孩子会对学业和自身的能力产生不安，如果父母也对孩子的未来表现得焦躁不安，孩子的负担就更重了。如果想要孩子发现自身的能力、幸福地生活一辈子，父母就要给他机会，让他自己去发掘自身的能力并对未来进行各种各样的体验。

与处于这一时期的孩子进行对话，不能只采用单方面进行教导的竖直式对话法。要接受孩子是拥有自身价值观的个体，多听取孩子的意见，与他进行水平式的对话。如果父母在与孩子的对话中一味地对他的错误进行指责和教训，就只能引发孩子的逆反心理。

面临小学毕业的孩子的心理是充满波澜和危险的。父母一瞬间的错误就会使孩子对父母产生不信任，而不信任的壁垒一旦形成就难以破除。此外，孩子对父母的不信任还会导致他过度地反抗，甚至造成无法挽回的后果。因此，我们要时刻让孩子知道“妈妈相信你”，告诉他妈妈理解他的想法和行为，并与他产生共鸣。这样，孩子在疲惫的时候，就会把那个有爸爸妈妈存在的家当作休息的港湾，而当真正发生严重问题的时候，因为心里想着家人，他也能克服困难。

我想对阅读这本书的父母提一个问题：对小学生来说什么最重要？答案就是对世界的信任。对父母的信任、对朋友的信任、对老师的信任、对充满规则的学校的信任，这一切协调在一起就构成了他对自己所处的世界的信任。这样的信任会赋予孩子对未来人生的自信，带领他走向幸福的人生。

想要孩子相信世界、对作为世界一分子的自己拥有自信、以肯定的态度去生活，父母就要理解孩子的内心，了解他正处于怎样的成长阶段，只有这样才能在孩子6年的小学生活中，帮他打好坚实的人生基础。

通观整个人生，小学阶段是成长最多的6年。经历着这为期6年的漫长航行的孩子和父母们，衷心希望这本书能对你们有所帮助。

申宜真

序言

3

1~6 年级小学生妈妈最关心的 31 个问题

1 为什么孩子不愿去上学?	28
2 如何才能让孩子自觉学习?	32
3 总和“坏”孩子在一起怎么办?	34
4 孩子太散漫怎么办?	38
5 孩子头脑聪明, 但为什么学习不好?	41
6 练习题总是积压下来, 应该停掉吗?	44
7 如何让小学生学英语?	46
8 孩子对不喜欢的书瞧都不瞧一眼, 怎么办?	49
9 写好作文的秘诀是什么?	52
10 孩子不喜欢文体特长班, 怎么办?	56
11 孩子转学后不适应怎么办?	58
12 孩子为什么会说谎?	61
13 孩子为什么会不分场合随意说脏话?	63
14 孩子整天玩电脑怎么办?	65
15 因为孩子的问题夫妻之间总吵架, 怎么办?	68
16 为什么兄弟姐妹之间总打架?	71
17 为什么孩子事事都要顶嘴?	75
18 孩子偷东西怎么办?	77
19 为什么父母要见班主任?	80
20 孩子被欺负了怎么办?	82
21 孩子偷看淫秽物品怎么办?	85
22 孩子不愿参加课外辅导班, 怎么办?	87
23 到了高年级的孩子还是不能自理怎么办?	89
24 要让聪明的孩子接受英才教育吗?	91
25 孩子特别贪玩怎么办?	93
26 必须让孩子进行超前学习吗?	96
27 孩子遭受性暴力时怎么办?	98
28 怎样防止孩子被拐走?	100
29 精力旺盛的男孩子应该如何教育?	103
30 敏感谨慎的女孩子应该如何教育?	105
31 小学功课如何才能学好?	108

	1年级小学生特点须知	118
适应学校	孩子不想上学	125
	检查是否存在分离焦虑障碍 最大的原因在父母身上 让孩子喜欢上学的方法	
	不吃学校配餐	129
	吃学校配餐非常重要 孩子天生口味敏感 孩子社会性不足 孩子偏食严重	
	和班主任见面感到有负担	132
	把握班主任的教育观 如果听到了否定的评价怎么办? 与老师进行有效对话的3个方法	
交朋友	如何对待老师的体罚?	134
	母亲对体罚的反应 问题在于引发痛苦的偶发性体罚 积极地应对体罚是妈妈的义务	
	听到别的妈妈说自己孩子的坏话	137
	1年级孩子的妈妈必须客观评价孩子 妈妈的作业: 正确看待自己的孩子	
	和小朋友们相处不好	140
	智力水平高、社会性不足的孩子 朋友多并不意味着社会性高 培养社会性的第一步是父母的理解和共鸣	
	自己并不愿意, 但还是朋友说什么就做什么	145
	不愿受到伤害的防御机制 严格教育 vs 强迫教育	

	朋友们一逗就哭	147
	问题在于自信心	
	减少评价，让孩子自己解决问题	
	欺负、捉弄别的小朋友	149
	捉弄别人也是自然的成长过程	
	如果捉弄别人的程度过于严重，就是攻击性的问题	
1 年级的学习	听写测试时，会的内容也出错	152
	教给孩子考试的要领 学习要有动机和目标	
	一点点地给孩子提高目标	
	为孩子创造能够专心学习的环境	155
	提高孩子注意力的 5 阶段学习法	
	煎熬的日记	157
	即使只写了 5 行字，也是优秀的日记	
	用漫画来写日记	
	老师说认不出孩子写的字	159
	写字也与身体发育有关 怎么教都不行怎么办?	
	孩子不敢举手发言	161
	不敢发言的孩子，学习能力也不足	
	孩子不敢发言的 4 个原因	
	表达能力不是靠练习就能提高的	
	1 年级的第一个假期，应该怎样度过?	165
	最重要的是重拾自信	
	不要改变孩子原来的生活模式	
	妈妈带孩子预习下学期内容	

	孩子不主动写作业	169
	希望越大，失望就越大	
	养成每天做作业的习惯就足够了	
	父母可以在一定程度上帮孩子完成作业	
学习好的孩子	头脑聪明但就是学习不好的孩子	172
	区分正常儿童和发育迟缓的儿童 IQ 检查	
	分析能力、操作能力和创造能力都要高	
	真有学习好、性格也好的孩子吗？	175
	性格差比学习差更糟糕 性格好的孩子学习也好	
	需要特意给孩子准备书房吗？	179
	只要与父母沟通无碍，在哪儿学都 OK	
	应该更关注学习时间	
	孩子学习时，不要让他受到弟弟、妹妹的干扰	
	孩子怎么问题那么多，真累人	181
	随着认知能力的发展，孩子想知道的越来越多	
	把看电视的时间变成提问的好时机 用问题来回答问题	
问题行为	老师说孩子太散漫	184
	1 年级学生散漫是正常的 孩子行为散漫的 4 个原因	
	即使是装书包也要好好完成 说十遍能改善一点就是万幸	
	偷同学的东西	188
	偷东西是为了吸引父母的注意	
	盗窃癖的应对要领	
	孩子出现痉挛现象	190
	男孩子痉挛的几率是女孩子的 3~4 倍	

	治疗痉挛的 5 项行动指南	
	对大人没有礼貌	192
	道德性是左右人生的重要能力	
	入学时经历的价值矛盾 制订道德指南	
	没有表扬或奖励就什么也不想做	196
	得到表扬或奖励才能行动的静模	
	不关心表扬和奖励的庆模	
	表扬和奖励本身并不是坏事	
双职工父母 & 课外教育	双职工父母更担心孩子	199
	妈妈的焦虑不安也会产生问题 妈妈要尽可能愉快	
	双职工妈妈必须知道的 3 个教育原则	
	文体教育是必需的吗?	203
	为什么要进行文体教育?	
	曾经讨厌音乐的庆模最终学起了架子鼓	
	首先要让孩子感受到文体技能带给他的快乐	
	进行愉快的文体教育应该遵守的 3 个原则	
	孩子不喜欢上英语辅导班	208
	老师把英语教成了背诵科目	
	让孩子学习英语, 首先要赋予他学习动机	
	不喜欢去辅导班, 就在家里跟妈妈快乐地学习吧	

	2~3年级小学生特点须知	212
学习方法	我的孩子似乎没有学习头脑	217
	低年级的时候，强调学习头脑毫无意义！	
	埋怨孩子没有学习头脑前，先了解大脑的发育过程！	
	帮助孩子大脑发育的4个方法	
	每个孩子都有自己的学习方法吗？	220
	看一眼就能掌握的孩子 vs 仔细琢磨才能理解的孩子！	
	根据认知方式量身打造的学习方法	
	遇到稍难一点的题目就想放弃	222
	做数学题要先理解概念！	
	做语文题要有把握文章脉络的思维能力	
	课外教育是必须的吗？	225
	无法在学校中进行的个性化教育是必需的！	
	作业多、没有反馈的课外教育，NO！	
人性 & 习惯	无论怎么训斥，孩子还是会沉迷于电脑游戏	228
	把电脑游戏当作唯一乐趣的孩子！	
	“隔天1小时”好于“每天半小时”！	
	与沉迷于游戏的孩子进行沟通的5个要领	
	说谎就像家常便饭	232
	低年级孩子的瞬间危机规避能力！	
	找出说谎的原因，通过对话来解决！	
	维护说谎的孩子的自尊心	

	问孩子什么他都敷衍回答	235
	父母真的在认真听孩子说话吗? 再现正面的记忆 让孩子敞开心扉的对话技巧	
	不听话的孩子真叫人头疼	238
	什么事都要反抗的孩子, 有可能存在对立违抗性障碍 过度容忍 vs 过度控制 协商比单方面的命令更有效 父母必须知道的协商第一原则	
	学习压力太大会影响睡眠吗?	243
	压力大引起的噩梦 由中枢神经系统发育不成熟引起的夜惊症 梦游症: 睡梦中行走的孩子 说梦话与压力没有必然联系	
朋友关系	一个好朋友都没有	246
	自己一个人能玩得很起劲, 就没什么不正常 4类独自玩耍的孩子	
	其他小朋友欺负我的孩子	250
	小学 2~3 年级的孩子对待朋友的方法 父母要有积极的对策	
	整天和好朋友们混在一起没事吗?	253
	喜欢和同性朋友在一起的孩子 让孩子在父母的视线范围内玩耍 双职工父母把孩子一个人扔在家里是个大问题	
	孩子因为胖被朋友们嘲笑	256
	小儿肥胖也会成为情绪发育的障碍 “掩耳盗铃”是行不通的 胖孩子的行动指南	

问题行为	孩子一个人时什么都做不好	259
	依赖性强的孩子的父母有哪些特征?	
	一次性改正不可行	
	不关心有时也是一种“药”	
	孩子的行为过于迟缓	262
	孩子的行为本来就迟缓，还是看起来迟缓?	
	原因不同，应对方法也不同	
	孩子太腼腆怎么办？	265
	强制改变是行不通的 从小的变化开始，慢慢来	
	输给同学后就睡不好觉	268
	这是父母的爱不足造成的 称赞过程而不是结果	
	请有意让他失败	
	在外人面前不能自如地讲话	270
	选择性缄默症的典型症状 必须在 10 岁之前进行治疗	
兄弟关系	时刻都有矛盾的亲兄弟	272
	对兄弟俩进行区别化对待 不要把弟弟交给哥哥照顾	
	兄弟关系开始变好的青春期	
	兄弟俩打架的时候怎么办？	274
	听到“哎呀”就跑过去阻止是上策	
	平复孩子的情绪之后，先找出挑起事端的一方	
	兄弟中有一个是残疾孩子	277
	把注意力都集中在残疾孩子身上，另一个孩子会出现问题	
	寻找适合家人的生活方式 培养残疾孩子的独立性	