

教育部关心下一代工作委员会审查推荐
家长学校系列教材

家庭教育

四年级

JIATING JIAOYU

教育部基础教育课程教材发展中心 组织编写



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

家长学校系列教材

编写委员会

- 总 顾 问 田淑兰 教育部关心下一代工作委员会主任
- 顾 问 郭振有 教育部关心下一代工作委员会副主任
- 刘仁镜 《中国教育报》总编辑
- 傅国亮 《人民教育》杂志总编辑
- 中国家庭教育学会副会长
- 马建华 中国教育学会副秘书长
- 主 任 曹志祥 教育部基础教育课程教材发展中心副主任
- 副 主 任 赵 晖 教育部关心下一代工作委员会秘书长
- 鲍 钢 国家留学基金管理委员会留学预科学院副院长
- 编 委 俞家庆 李水平 梁树生 叶 明
- 李 斌 胡东黎
- 丛 书 主 编 俞家庆
- 小学分册主编 吴颖惠 文军庆
- 本 册 主 编 毕海英
- 本 册 编 委 袁凤芹 郝金茹 杨 林 贺爱兵 赵 艳

序

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福，更关系着中华民族的未来和希望。一个孩子从出生到走入社会，家庭是孩子重要的生活空间，是培养和教育孩子的重要园地。家庭教育是学校教育的重要延伸和必要补充，具有不可替代的重要作用。

当前，经济社会的发展和独生子女剧增带来的家庭结构的变化，家庭教育出现了很多新的问题：一是家长对孩子的期望过高，望子成龙、望女成凤心切；二是孩子成长的环境发生了变化，孩子的压力逐步加大，面临的诱惑也逐渐增多；三是生活条件的改善，居住面积的增大，电脑、电视的普及，造成孩子与父母的沟通越来越少。这些问题带来的家庭教育缺位、错位、不到位现象比较普遍，最突出的就是重智育、轻德育，教育方式多训斥、少疏导，以及用溺爱或暴力等极端方式对待孩子，由此酿成的悲剧屡见不鲜。

近日，中共中央、国务院印发了《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，明确要求：充分发挥家庭教育在儿童少年成长过程中的重要作用。家长要树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，培养子女的良好习惯，加强与学校的沟通配合，共同减轻学生课业负担。这为我们改进和加强家庭教育工作指明了方向。

我们党和政府一贯高度重视家庭教育，1991年国务院办公厅转发国家教委等部门《关于创造良好社会教育环境保护中小学生健康成长的若干意见》的通知。通知要求：重视家庭教育工作，帮助家

长提高家庭教育水平，纠正错误的教育方法。有关部门要密切配合，建立家庭教育咨询机构，举办家长学校。1994年中共中央下发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》，要求：学校教育、家庭教育、社会教育紧密结合；要通过家长委员会、家长学校、家长接待日等形式同学生家长建立经常联系，大力普及家庭教育知识。2001年《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中指出：“重视家庭教育，加强对家庭教育的指导，帮助家长树立正确的教育观念，为子女健康成长营造良好的家庭环境”。2004年中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，要求“重视和发展家庭教育”，并指出：家庭教育在未成年人思想建设中具有重要作用。要把家庭教育与社会教育、学校教育紧密结合起来。各级妇联组织、教育行政部门和中小学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任。充分发挥各类家庭教育学术团体的作用，针对家庭教育存在的突出问题，积极开展科学研究，为指导家庭教育工作提供理论支持和决策依据。以上意见，方向明确，要求具体，形成了比较系统的家庭教育指导思想和工作原则。

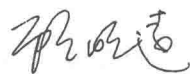
多年来，各级教育行政部门、学校和广大教育工作者一直在积极探索，努力改进和加强家庭教育工作。依托幼儿园和中小学校举办家长学校，就是行之有效的重要举措之一。家长学校成为提高家长素质、加强学校与家长沟通、推进家庭教育工作的重要平台。现在，教育部关心下一代工作委员会正在全国开展家庭教育工作实验区工作，推动各地家长学校的建设和发展，这是一项重要的有意义的工作。为了给家庭教育工作实验区提供支持和服务，教育部基础教育课程教材发展中心组织专家和学校教师共同编写了这套《家

庭教育》系列丛书。我相信这套丛书对于促进各地家长学校提高办学质量，帮助家长更新教育观念、掌握科学的教育子女的方法意义深远。

《家庭教育》系列丛书，编写指导思想明确，以儿童少年养成教育为宗旨，以儿童少年身体、心理发展特征为依据，以培养引导儿童少年学会学习、学会做事、学会交往、学会做人为主要内容。本套丛书针对家庭教育中存在的问题和家长的认识误区，结合鲜活、生动的案例分析，为家长介绍有关科学知识和正确的教育方法。本套丛书共12册，从幼儿园到初中每个年级一册，既考虑到不同年级孩子不同的生理、心理特点，又考虑到孩子成长的连续性，努力做到教育内容阶段性和连续性的统一。本套丛书内容丰富，特色鲜明，适合家长们阅读参考。

希望在家庭教育工作实验区试用的基础上，进一步总结新的经验，使本套丛书进一步丰富和完善。

在此，谨向为编写出版本套丛书付出辛勤劳动的专家、学者以及在家庭教育一线工作的同志们致以崇高的敬意！



2010年8月于北京



第一章 认识你的孩子 (1)

- 一、四年级孩子的生理发展特点 (3)
- 二、四年级孩子的心理发展特点 (4)
- 三、走进孩子,了解孩子 (6)
- 四、走出育子误区 (8)
- 五、做个“六心”父母 (11)

第二章 帮助孩子学会学习..... (15)

- 一、怎样提高孩子的课外阅读能力 (17)
- 二、如何培养孩子的作文能力 (21)
- 三、如何引导孩子掌握正确的学习策略 (25)
- 四、如何帮助孩子克服粗心 (29)
- 五、怎样引导孩子告别作业拖拉的毛病 (33)
- 六、如何培养孩子预习的能力 (37)
- 七、如何培养孩子自主学习的能力 (41)

第三章 引导孩子正确做事..... (45)

- 一、怎样培养孩子的责任感 (47)
- 二、如何培养孩子的自信心 (50)
- 三、怎样培养孩子的爱心 (54)
- 四、如何应对孩子以自我为中心的问题 (57)

五、如何培养孩子的生活自理能力	(61)
六、如何培养孩子的合作能力	(65)
七、怎样帮助孩子克服消极心态	(68)
第四章 培养孩子的交往技能	(73)
一、怎样帮助孩子与同伴友好相处	(75)
二、如何帮助孩子克服与老师交往的恐惧	(78)
三、生活中如何培养孩子的团队精神	(81)
四、怎样培养孩子尊敬老师的美德	(86)
五、怎样引导孩子解决与老师之间的矛盾	(89)
六、怎样处理家长和孩子的冲突	(93)
七、单亲家庭如何教育孩子	(99)
第五章 夯实孩子做人根基	(103)
一、怎样培养孩子的阳光心态	(105)
二、如何培养孩子孝敬父母的美德	(108)
三、如何引导孩子正确认识自己	(112)
四、如何教会孩子尊重他人	(116)
五、如何让孩子学会宽容	(119)
六、如何教孩子养成勤俭的好习惯	(123)
七、如何培养孩子知错就改的品质	(127)
第六章 记录孩子成长足迹	(133)
后 记	(143)



第一章

认识你的孩子

从孩子呱呱坠地起，他们就在家长爱与期待的目光中前行。

作为家长，您是否真正了解自己的孩子？是否了解他们的身心发展特点？是否理解他们？如果家长不了解孩子、没有站在孩子的角度理解他们，那么家庭教育很可能走入误区。家长要建立科学的育子观，学习科学的育子方法，学做“六心”父母：潜心了解学校教育，静心确定发展目标，耐心激发兴趣特长，恒心坚持习惯培养，细心呵护心理健康，平常心看待孩子成长。



孩子进入四年级后，很多父母常常会有这样的感受：他们似乎不再像一年级时那样乖巧听话，也不像二三年级时那样聪明可爱、活泼好动，似乎变得越来越不听话，甚至有时还会和家长耍小性子。这是因为，四年级的孩子正处在儿童期的后期阶段，大脑发育正好处在内部结构和功能完善的关键期，在小学教育中也正好处在从低年级向高年级的过渡期，生理和心理特点变化明显，是培养学习能力、情绪能力、意志能力和学习习惯的最佳时期。同时，四年级孩子开始从被动的学习主体向主动的学习主体转变，心理发生了明显的转变，虽然开始有了一些自己的想法，但是辨别是非的能力还极其有限，社会交往经验缺乏，经常会遇到很多自己难以解决的问题，是不安的开始。如果经过正确的引导，孩子可以安然度过这个不安的时期，综合能力得到快速提高，在人生的旅途中实现一次具有重要意义的转折。

一、四年级孩子的生理发展特点

四年级孩子一般为9—10岁，属于人体发育的童年时期，总的说来，身体发育处于相对平稳阶段，身高、坐高、体重、胸围、肩宽、骨盆宽等指标男生均自9—10岁开始突增，女生均自8—9岁开始突增，女生均早于男生。

四年级是孩子大脑发育的关键期。人的大脑从婴儿期到儿童期不断在发育和增长，并在青年期完成成长的过程。大脑的发育不是匀速和直线的过程，而是非匀速和分阶段的过程，各个阶段是相互影响、环环紧扣的，任何一个阶段的发育受到阻碍，都会对后一阶段产生不良的影响。研究表明，人脑在10岁之前发育速度最快，12岁左右脑重已经与成人相当。尽管9岁后儿童的脑重增加很少，

但是脑细胞内部的结构进一步复杂化，大脑的各项功能逐渐趋于成熟。

二、四年级孩子的心理发展特点

由于大脑结构的复杂化和功能的成熟，四年级孩子的心理特点将会发生明显的变化：

1. 感知觉、注意能力进一步发展

四年级孩子注意的目的性增强，注意保持的时间更持久，注意的稳定性由 15—20 分钟提高到 20—30 分钟，可以胜任更加复杂的学习任务。

2. 思维能力发展迅速

随着大脑发育的成熟，思维发展水平由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，抽象逻辑思维逐渐成为一种重要的思维方式，这是一个由量变到质变的飞跃过程，四年级是这个飞跃过程的关键时期。由于第二信号系统的语言和文字反应增强，四年级孩子思维能力的发展处在转折时期，抽象概括、分类、比较和推理能力开始形成；思维的敏捷性和灵活性提高，做题的速度和准确性提高，一题多解的能力提升。思维开始从模仿向半独立和独立转变，在四年级培养孩子思维的独立性和发散性尤其关键，而独立性和发散性是创造性思维的必要条件。

3. 言语发展由口头言语向书面言语过渡

孩子的言语发展水平由口头言语向书面言语过渡，四年级以后，孩子的书面言语水平逐步超过口头言语水平。



4. 独立意识开始增强

四年级孩子正处在由儿童期向少年期转变的过程中。他们的独立意识开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，也不满足于只接受课堂教学。他们过去由家长打扮，现在则愿意自己打扮；过去买东西要跟随妈妈一起去，现在则希望自己独自去，或者和同学一起去，不受大人意见的左右。他们爱看课外书，对自然现象、社会现象产生更大的兴趣。

5. 情感发展由易变性向稳定性过渡

三年级是孩子情感发生变化的转折时期，而四年级是培养孩子良好情感能力的关键期，四年级孩子的情感发展逐步从外露、浅显、不自觉向内控、深刻、自觉发展。但是情绪控制能力还是很有局限的，需要家长的悉心呵护和耐心引导。由于交往的范围不断扩大，认识能力的不断提高，各种困扰也会随之而来，所以四年级孩子开始了不安的学习生活。

6. 性别意识萌发

四年级孩子的性别意识增强，男女生之间开始出现界限，容易保持一定的距离，站队时的间距都比低年级大了，不愿意站得很近。

7. 个体分化明显

四年级孩子身体发育表现出明显的高矮胖瘦差别，发育快的已接近中学生的指标，发育慢的还像一二年级的小孩子。心理发育较快的孩子，小时候看不懂、听不明白的一些事情，现在很快就可以搞明白，视野开阔，知识增长速度明显加快。去的地方多、见识多的孩子甚至表现出老成的样子。而每天仅限于家庭、学校活动的孩子显得孤陋寡闻。有些精力充沛的孩子已经开始阅读成人书籍。他们在学习能力、知识面等方面迅速拉开距离，兴趣爱好也有所分化。



8. 集体意识进一步增强

随着孩子情感生活的不断丰富，他们的道德感、理智感、友谊感、责任感、审美感、集体荣誉感也有了进一步的发展。孩子交往的重心由家庭逐渐转移到学校，同伴关系和友谊成为影响孩子的重要因素。他们对集体生活已经比较熟悉和习惯，愿意参加集体活动，也逐步树立起集体荣誉感，并有了广泛交友的愿望。他们的活动范围比以前扩大，接触社会的机会比以前多。但他们看问题仍然比较幼稚，对复杂的是非常分辨不清，虽然知道日常生活的基本准则，但往往不能自觉执行，自控能力较差。

三、走进孩子，了解孩子

对孩子教育是“现场直播”，错过了教育的最佳契机，就永远地错过了。教育孩子，要走近孩子；教育孩子，要了解孩子。要成为一名合格的家长，培养出色的孩子，就要从走近孩子、了解孩子开始。

1. 正确把握四年级孩子的身心发展特点

四年级是孩子成长的关键时期，大脑前额皮层发育完整，正好处在内部结构和功能完善的关键期。

处在这个时期的孩子，开始有自己的想法，但是非观念还很淡薄，言行还不一致，社会交往经验缺乏，经常会遇到很多难以解决的困惑，是成长的不安时期。此时的孩子，强烈需要父母的尊重，需要父母把他们当作大孩子。但遗憾的是，很多父母并不了解孩子心理的这一变化，仍然把四年级的孩子当作小孩子来看待，因此这一时期的孩子，常常会因得不到尊重而故意与父母作对。父母不要认为孩子故意与你作对，只是单纯的不听话行为，其实在这背后隐藏着孩子渴望你理解、渴望你尊重的深层原因。



此时的孩子，在学习上玩的天性开始消退，开始从被动学习向主动学习转变，可以说四年级是孩子由他律转向自律的黄金时期。

有人对四年级这一关键时期作了精辟的描述：

四年级，是孩子情绪、情感的突变期——父母的一个不小心，孩子便很可能由此走向叛逆之路；

四年级，是孩子厌学情绪的高发期——如果孩子没有一个明确的学习目的，他就会将学习视为一种不得不为之的“劳役”；

四年级，是孩子学习成绩定型的关键期——四年级时的好成绩或坏成绩，都将在未来的日子里继续延续；

四年级，是孩子习惯的定型期——这一时期是孩子强化好习惯和改正坏习惯的关键期；

四年级，是孩子道德情感发展的重要转折期——孩子在这一时期养成的优良品德和社会评价能力，将会令其受益一生；

四年级，是小学教育的重要转折期——孩子学习能力的养成，将为其日后的学业铺平道路。

叛逆、厌学、成绩退步、不良习惯等，都是家长不愿意看到的。但是，面对这个时期的孩子，家长在家庭教育中如不能有效配合学校，指导不力，将会对孩子今后的成长造成无可挽回的损失。作为家长，要善于用科学的育子方法，去引导“转折期、不安期”的孩子，使其健康成长。

2. 此年龄段孩子的家长存在的家庭教育困惑

为了不让孩子输在起跑线上，很多家长在孩子还没出生的时候，就进行胎教，出生之后早教也随之开始；孩子上幼儿园，奔波于各种兴趣班、英语班、奥数班；孩子上一年级了，家长更加关注学习成绩，陪读占据了家长们的生活。家长的生活一切以孩子为中心，孩子的学习成绩成了全家人心情的晴雨表。

有些家长在为孩子辛苦奔波、付出之后，猛然回头发现，孩子上了四年级，学习成绩一年不如一年，学习习惯也很糟糕，家长成



了名副其实的“盯”、“关”、“跟”。离开了家长的视线，孩子不知道怎样学习；他们不会做事，有的甚至连自己的书包都不会收拾；他们不会交往，与同学、老师有了矛盾，只会愤怒、生气、耍脾气；他们不会做人，不懂得宽容、分享、体谅父母的艰辛，更不懂得孝敬父母……家长开始怀疑：这是10年来自己辛苦培育的孩子吗？他们为什么不能按自己理想的教育目标成长呢？

没有家长不爱自己的孩子，没有爱就没有教育，但是，是不是家长有满腔的爱，就能教育好自己的孩子呢？不是的。家长都想自己的孩子往前冲，成为那个令人艳羡的“第一”。当孩子没有达到自己的期望的时候，焦虑、烦躁充盈着家长的心。于是，在教育孩子的过程中反复唠叨者有之，训斥打骂者有之，包办陪读者有之，溺爱娇宠者有之……

家庭教育是一门高深的学问，很多家长具备高深的家庭教育理论知识，但是缺乏科学的实践方法，导致家庭教育低效或无效。

四、走出亲子误区

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》中对义务教育阶段的家庭教育提出了这样的要求：“充分发挥家庭教育在青少年成长过程中的重要作用。家长要树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，加强与学校的合作，共同减轻学生课业负担。关心社会教育，帮助子女养成良好习惯，促进学生健康成长。”由此可见，家庭教育在孩子成长过程中发挥着重要作用。

“望子成龙，望女成凤”是家长对孩子的普遍心态，在这种心态之下的家庭教育，往往很容易走入误区：有的家长对孩子高期



望，盲目攀比，要求严苛，使得一些孩子在学习体验不到成功的喜悦，失去了幸福童年；有的家长对孩子溺爱娇宠，一切包办代替，使得一些孩子“高分低能”；有的家长在“唯分至上”观念的指导下，“重智轻德、重分轻能”，忽视养成教育，使得一些孩子以看似“走得快”而牺牲了“走得远”。此外，有的家长忙于工作应酬，忽视亲子交流，使得一些孩子成为闹市中的“孤儿”；有的家长不能以身作则，行为不端、语言粗俗、思想卑劣，对孩子的成长造成不利影响……

家长走出育子误区，应该从以下几个方面做起：

1. 身教重于言教

作为家长，要用自己的一言一行去影响孩子。要培养有阅读习惯的孩子，家长应该就是一个惜时如金的阅读人；要培养孩子孝敬父母的美德，家长首先就要做一个孝敬父母的人；要培养孩子诚实守信的品德，家长就要守诚信；要培养孩子的团队意识，家长就要先做一个善于团结协作的人……孩子会在家长无声的熏陶影响下，朝着我们心目中的理想方向前进。

2. 做人做事比学习更重要

孩子是发展中的人，家庭教育，要培养孩子做人做事的能力，千万不能“唯分至上”而忽视了比分数更重要的综合素质的培养。

《三字经》有这样一段：“香九龄，能温席。孝于亲，所当执。融四岁，能让梨。弟于长，宜先知。首孝弟，次见闻。知某数，识某文。”“孝”字上面是“老”字的上半部分，下面是“子”，就是强调血缘关系的延续性。中国传统启蒙教育的第一位就是“孝”。“教”，左“孝”右“攴”，“教者，孝之文也”，也就是说：教育要从“孝”开始。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾说过：“如果一个孩子连他妈妈都不爱，他还会爱别人、爱祖国吗？”我们中国人深信：一个人，只有是“孝子”，才能成为“忠臣”。爱父母正是爱的萌芽、善的发端，是一切道德的源头。先做

人，再做事，学会了做人做事，再谈学习。

3. 理念行为化——方法很重要

在资讯发达的时代，在建设学习型社会的大背景下，很多家长积累了一定的教育理论，也具备先进的教育理念，如尊重孩子、民主平等、激励赞赏等，可是面对孩子、面对一个个具体的教育情景，却不能做到“赞赏”——因为那时自己已经被孩子的行为气昏了头脑。我们向来不缺理念，缺少的是理念的行为化，而要行为化，关键是要有科学的育子方法。

4. 好的关系胜过好的教育——有效亲子沟通

儿童教育专家孙云晓曾经说过：好的关系胜过好的教育。好的亲子关系建立在有效的亲子沟通上。家长用什么方式说，孩子才会听；家长说什么，孩子才会接受，亲子沟通大有学问。有效亲子沟通的基本心态是真诚接纳，接纳孩子的优点、接纳孩子的不足、接纳孩子的错误、接纳孩子的一切……有效亲子沟通的基本原理是关心理解，要站在孩子的角度去分析孩子的问题，洞察孩子的心理，理解他们，关心他们，相信他们，在理解中给予指导。有效亲子沟通的基本方式是和风细雨，孩子犯错后，处在极端情绪之下，他的大脑思维就会自动关闭，不要急于处理，要等孩子的情绪平静下来之后再作打算。有时盛怒之下的狂风暴雨，远远没有温暖的和风细雨给人触动大。感人心者莫乎情，用泰戈尔的话来说：“神的巨大威权在柔和的微风里，而不在狂风暴雨中。”

5. 孩子生而不同——静听花开的声音

孩子是花朵，百合纯洁、郁金香永恒、菊花高洁、山茶花可爱、莲花忠贞、牡丹富贵、桃花浪漫、梅花坚强、水仙花清雅……花性千秋，要用心浇灌。春有桃花、迎春花，夏有荷花，秋有菊花，冬有梅花，花开四季，各有花期，要静心守候，耐心等待。孩子生而不同，是独特的生命个体，盲目攀比、拔苗助长，只会令生命的花朵枯萎凋零。