

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

三年级 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 王 群
本 册 编 委 陈瑞云 张红梅

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知误区，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、三年级孩子的生理发展特点 (3)
- 二、三年级孩子的心理发展特点 (4)
- 三、从有层次的期待中贴近孩子 (5)
- 四、从误区中走出，寻求关爱孩子的策略 (7)

第二章 帮助孩子学会学习 (11)

- 一、怎样提高孩子的注意力 (13)
- 二、怎样让孩子爱读书 (16)
- 三、如何帮助孩子高效完成作业 (20)
- 四、孩子不爱说话怎么办 (24)
- 五、如何引导孩子养成良好的学习习惯 (28)
- 六、如何让孩子不再为习作犯难 (33)
- 七、怎样帮助不会复习的孩子 (36)
- 八、怎样培养孩子主动学习的意识 (40)

第三章 引导孩子正确做事 (45)

- 一、如何让孩子学会关心父母 (47)
- 二、如何引导孩子学会关心同学 (50)
- 三、怎样让孩子从小树立责任意识 (54)
- 四、如何让孩子享受劳动的快乐 (57)

五、怎样帮助孩子改掉乱放东西的坏习惯	(63)
六、如何帮助粗心的孩子	(67)
七、如何引导孩子积极参与体育锻炼	(70)
第四章 培育孩子交往技能	(75)
一、如何帮助孩子学会诉说	(77)
二、孩子失去了朋友怎么办	(80)
三、如何提高孩子的交往技能	(84)
四、如何帮助孩子主动与老师交往	(87)
五、如何引导孩子体验分享的乐趣	(91)
六、怎样帮助孩子走出孤独	(95)
七、面对师生冲突，家长该怎么办	(99)
第五章 夯实孩子做人根基	(103)
一、怎样让孩子敢于承认错误	(105)
二、如何让孩子乐于助人	(109)
三、如何让孩子诚实守信	(113)
四、怎样让孩子学会尊重他人	(117)
五、怎样让孩子不再自私	(121)
六、如何帮助孩子明辨是非	(125)
七、怎样让孩子懂得关爱他人	(129)
第六章 记录孩子成长足迹	(133)
后 记	(143)



第一章

认识你的孩子

从孩子呱呱坠地的那一刻起，家长就担负起教育、培养孩子的重任。初为父母的人，既幸福又忙乱，一方面在孩子的身上寄予了太多的希望和梦想，另一方面，在教育孩子的道路上又充满了困惑和茫然。本章较为系统地阐述了三年级孩子的特点，使家长们在教育子女时更有针对性，避免盲目性和攀比性。同时，从实践中总结出家长教育孩子的一些误区和盲点，把理论和实践结合起来，帮助家长寻求策略及方法。



一、三年级孩子的生理发展特点

小学三年级这一年龄段的儿童，已初步完成了幼儿期向童年期的过渡，幼儿期的年龄特征已基本隐去，开始显现出童年期的年龄特征。他们的认知方式开始由形象性向抽象性过渡，心理活动也渐渐地由不随意性向随意性和自觉性发展，集体意识开始形成，等等。因此，三年级儿童的心理正在发生质变，带有过渡阶段的特点，具体表现如下：

1. 三年级学生一般为8~9岁，属于人体发育的童年时期。在这个时期身体发育处于相对平稳阶段。身高、坐高、体重、胸围、肩宽等指标女生一般早于男生。

2. 三年级学生安静时脉搏均值比二年级相对减少；血压指标、肺活量均值都有递增。

3. 三年级学生身体素质指标均有提高，从速度、腰腹力量、柔韧性来看处于关键发展时期。

4. 三年级学生骨骼处于急速生长时期，手、脚，特别是脚骨长得最快。骨骼成分中胶质较多，钙质较少，可塑性较大，富有弹性，坚固性较差，不易骨折，且容易弯曲变形、脱臼和损伤，因此，要特别注意正确身体姿势的培养。

5. 三年级学生肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，心脏容积和血管容积增大，因此，不易进行过分剧烈或耐久性过大的练习活动。

6. 三年级学生神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，学生每日平均需睡眠的时间为10小时左右，清醒时间增多，控制和调节自己行为的能力提高较明显。

二、三年级孩子的心理发展特点

1. 进行有目的的训练

三年级的小学生是形成自信心的关键期。他们在接受别人好的评价时能发现自身的价值，产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心；有的还表现出强烈的自我主张，对自己评价偏高，产生自负的心理，有时甚至“目空一切”。相反，有的孩子由于成绩不良或某些方面的缺点，受到班级同学的歧视，则往往对自己评价过低，以致失去信心。

2. 情绪不稳定

三年级学生由于生活经验不足，他们在陌生、严肃、冲突、恐怖、约束、遭受指责等情况下，容易产生紧张的情绪，自我调节能力比较差，难以释放心理的压力，这样就容易使他们的心情变坏。他们虽然喜欢与伙伴共同游戏、学习，但情绪很不稳定，容易激动、冲动，常为一点小事面红耳赤，或者为一点小事欢呼雀跃。而且情绪都表露在外，心情的好坏大多从脸上一望便知。

3. 自控力不强

从三年级开始，学生进入少年期，此时会出现一种强烈要求独立和摆脱成人控制的欲望，因此他们的性格特征中也会表现出明显的独立性。同时，随着年龄的增长，他们对外部控制的依赖性逐渐减少，但是内部的自控能力又尚未发展起来，还不能有效地调节和控制自己的日常行为。

4. 集体意识开始形成

集体意识开始形成，其兴趣由个人活动逐渐转至集体而有组织



的活动。特别愿意与合得来的同学一起学习或玩耍。

5. 自我评价意识开始形成

这个年龄段的孩子，开始担心自己成绩不佳，担心自己影响集体；开始能分辨同学中体育能力的高低及学习态度的好坏；愿意听表扬，遭到批评后情绪很容易恢复。

总的来说，三年级学生的思维正处于由形象思维向抽象思维过渡的时期，但仍以形象思维为主，模仿性强，是非观念淡薄；想象能力也由模仿性和再现性向创造性的想象过渡；集体主义情感有所发展，良好的道德品质正在形成，但极不稳固。感情容易波动，不善于控制，不考虑行为后果，虽已能从事需要一定意志支配的工作，但意志还很薄弱，自觉性、主动性、持久性都较差，遇到困难和挫折，往往产生动摇。三年级学生自我意识逐渐发展，逐渐学会用道德原则作为评价标准，评价能力开始发展，往往能提出自己的见解，但不善于全面地评价一个人的行为表现。道德感、正义感开始萌芽，但道德认识水平仍较低，辨别是非的能力也不强，很容易受到外界的影响。

三、从有层次的期待中贴近孩子

天下父母，莫不是望子成龙，望女成凤，不惜血本加大教育投资，从娃娃抓起（甚至从胎儿抓起）。孩子刚上幼儿园，家长就制订周密的培训计划。然而又有多少人能得偿所愿？结果是期望越高失望越大，甚至有的孩子，因不堪重负，以难以预料的悲剧收场，所有的期望都成了雾里花、水中月，做父母的只好自叹命苦。为避免此种情况出现，家长可从以下几个方面着手。

痛定思痛，做父母的开始醒悟了。面对时代特征，许多父母对

自己的子女都降低了原有的期望：那就是将来能够自食其力。这也难怪，因为确实有许多子女，还不能够自食其力呢。

其实，天下父母对自己子女的期望，也应该是多层次的。既不应该悲观失望，也不应该好高骛远。因为做父母的能力有大有小，做子女的天资有高有低，不能一概而论。但一般来说，父母对自己子女的期望，应该分为七个层次：健康快乐；好学上进；自食其力；学有所长；成家立业；孝敬父母；后继有人。

第一，健康快乐。让子女健康快乐，是父母最基本的期望。健康是生理上的因素，即身体健康，无病无痛，远离天灾人祸。快乐是心理上的因素，即心态平和，情绪良好，远离抑郁。

因此说，健康和快乐都是属于健康的范畴。健康，不仅是父母对子女的最基本的期望，也是长期的期望，永远的期望。

第二，好学上进。健康是一切的基础和前提，但是仅有健康是不够的。每一个父母都希望自己的子女好好学习，天天向上。从小学开始，就希望孩子考“双百”，评“三好”，当干部。从理论上讲，考“双百”有一定的可行性，但是所有的学生都评“三好”、当干部是不可能的。这种期望本身就带有局限性，不可能人人都会实现。只要能认真学习，成绩优异，做家长的就应该知足了！

第三，自食其力。初中毕业后，对学生和家长来说，都意味着面临选择，孩子何去何从，将会影响其一生。由于我国目前只能普及九年义务教育，因此，初中毕业中考尘埃落定后，学生便开始分流。一部分上高中，准备将来考大学；一部分选择职业教育，以求有一技之长，将来凭手艺吃饭；还有一部分参军，以求其他发展机会。无论是哪种选择，作为家长，最大的希望就是自己的子女将来能自食其力。

第四，学有所长。尽管初中升高中要淘汰一部分人，高中升大学还要淘汰一部分人，但仍然有相当一部分人，有机会接受高等教育。为了争取到这一机会，学生十年寒窗自不必说，学生家长也是



苦不堪言，承受着精神和物质上的巨大压力，目的就是希望自己的子女学有所长，以图将来为国家多作一点贡献，为自己营造一个更好的生活环境。

第五，成家立业。男大当婚，女大当嫁，做父母的永远有操不完的心。孩子升学就业父母操心，有了工作又关心成家立业的事情。男孩的家长认为，孩子可以多闯荡几年，不着急结婚，先立业后成家；而女孩的家长则认为，孩子到了年龄，一定要及时恋爱结婚，以免成为“剩女”，也就是要先成家后立业。

第六，孝敬父母。怎样才算孝敬父母呢？这要分物质和精神两个方面。物质上的孝敬，就是在能力允许的前提下多给父母经济上的援助，以满足父母“养儿防老”的愿望。精神上的孝敬，一方面，要多拿出一点时间和父母团聚，常回家看看；另一方面，尽可能把自己的事情处理好，少让父母操心挂念。

随着社会的进步，“养儿防老”的传统观念已经逐步淡化，因此，精神上的孝敬比物质上的孝敬更为重要。

第七，后继有人。“不孝有三，无后为大”也是传统观念。做父母的都希望甚至是急切地盼望早抱孙子、孙女或外孙子、外孙女。这不仅是一个很朴实的期望，也是人类自身生存繁衍的需要。

以上所谈的几个方面，应该是既有明显的层次，也有必然的联系，家长要视孩子的情况因人而异。只有这样，你才称得上是一个理解孩子的好家长！

四、从误区中走出，寻求关爱孩子的策略

关爱孩子是家长的天职，但是，现实生活中，有很多家长的关爱是存在误区的，下面我们来分析一下，并帮助家长来矫正，以便

更好地教育孩子。

误区一：对于孩子的学习，家长只看结果不看过程。比如孩子放学回家，家长问得最多的是：“今天学得怎么样？举手回答出老师的问题了吗？”孩子考试一结束，家长关注的最多的也是：“这次考试考得怎样？得了多少分？”这种只看结果不看过程的做法极易让孩子产生反感。一个学生曾经对老师说：“他们（指父母）眼里除了成绩和分数，就只有成绩和分数，根本不在乎我的情绪和感受，也不过问我的其他方面。好像我就是一台专门为了他们学习和考试的机器。真的烦死人了！”这个学生的一番话，道出了许多孩子的心声。其实，我们做家长的只要稍微改变一下方式，从过程入手，就可以获得孩子的认同。

矫正：①孩子放学回家，家长可以这样问：“今天在学校过得愉快吗？和同学相处得怎样？向老师提了几个问题？”②孩子考完试，家长不妨这样说：“考的还顺利吧？不要紧，下次细心点就是。”或者“我说你行吧，祝贺你！”

误区二：引导孩子交友时，只重成绩不重人品。我们曾经作过一个调查：当孩子把自己的同学带到家里时，有90%以上的家长会问：“这个同学学习成绩好吗？”而很少有家长问及这个同学的人品。有5%左右的家长则不闻不问。事实是，如今在很多家长眼里，成绩好的同学就什么都好，可以放心让自己的孩子与之交往；成绩不好的同学就什么都成问题，自己的孩子与其交往就肯定会学坏。其实，这种“以成绩取人”的做法是错误的，如同“以貌取人”一样荒谬可笑。做家长的有必要替孩子把好“交友重人品”这道关。

矫正：遇到这种情形，家长可以在同学离开后跟孩子聊聊这个同学的相关情况，然后问：“你感觉这个同学的为人如何？”

误区三：满足孩子需要时，只问价钱不问用处。有不少家长以为，只要在物质生活上尽量满足孩子的需要，就是对孩子的关爱，



就尽到了做父母的责任。因此，一旦孩子叫家长为他买什么东西时，家长问得最多的是：“那东西多少钱？”或“那东西贵吗？”比如，学生看到班上某某同学戴了手表，玩上了PSP，家长听说后，就盲目地也给孩子买了，其实这样做，只会助长孩子的攀比心理和盲目消费，是不利孩子健康成长的。

矫正：当孩子提出要买什么东西时，家长作出决定之前有必要权衡一下这个东西的价值，并问问孩子：“那东西对你有用吗？”让孩子从小树立一种“只买对的，不买贵的”的消费理念，学会科学消费。

误区四：对待孩子的尝试与探索，否定多赏识少。家长时常埋怨自己的孩子缺乏探索精神和创造力。殊不知，这样的现状很大程度上正是我们这些自以为是的大人们造成的。比如，当孩子做某件事失败后，家长一开口就是：“你真是的，连这么简单的事也不会做。”而当孩子做某件事成功后，家长则又不以为然，甚至给泼上一瓢冷水：“别高兴，做这东西有什么好，你还是把时间花在学习上，将来考上名牌大学。”有时候，当孩子为做某件事主动与家长商量时，某些家长还会横加指责和阻挠：“别去干！搞好你的学习，考出好的成绩才是你要做的。”

矫正：①当孩子遭遇失败时，家长不妨去这样安慰和鼓励一下自己的孩子：“孩子，下次你会做得更好。记住，失败是成功之母，但并不是每次尝试都会成功。”②当孩子获得成功时，家长完全可以这样说：“孩子，祝贺你，我为你感到骄傲。”③当孩子找你商量时，家长不妨在耐心听取其想法后，给他提出一些参考意见，也可以直接说：“好啊，你可以去试试，祝你成功。”

误区五：对待孩子的意见与看法，排斥多接纳少。比如当家长在商量事情，孩子插进来发言讨论时，家长往往会说：“大人讲话小孩子胡说什么！”还有一种状况是，当孩子向家长提问，家长不明白，孩子继续追问时，家长则通常会说：“怎么？你要打破砂锅

问到底？有空去看看你该看的书去！”很少有家长能够愉快接受孩子的提问。在这里，我们要提醒家长们的一点就是：真正的关爱是从与孩子的沟通开始的。如果你连孩子的一点点意见和看法都听不进去的话，那孩子又怎么能听进去你的“教诲”呢？

矫正：①面对孩子的插话，家长不妨说：“很好，我们会认真考虑你的意见。”②面对孩子的追问，家长可以这样说：“孩子，爸爸（妈妈）佩服你的钻研精神。你的问题，我也弄不懂，我再去学习下，知道了，一定给你一个满意的答复。”总之，家长关爱孩子颇有讲究。衷心希望那些对关爱孩子还不得要领或正被关爱误区所困扰的家长们早日明白其中道理，真正懂得如何去正确和科学地关爱自己的孩子。

相信各位家长在事业有成之际，也很希望看到孩子茁壮成长，才感到快慰。孩子进入三年级，一切都有较大的变化，作为家长与老师都要掌握孩子的一切情况，做孩子的贴心朋友，因材施教，使孩子健康成长。