

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

JIATING JIAOYU

1 年级

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

家庭教育 幼儿园小班
家庭教育 幼儿园中班
家庭教育 幼儿园大班



家庭教育 一年级 ◀
家庭教育 二年级
家庭教育 三年级
家庭教育 四年级
家庭教育 五年级
家庭教育 六年级



家庭教育 七年级
家庭教育 八年级
家庭教育 九年级

定价: 36.00 元(含光盘)

责任编辑: 李 媚
特约编辑: 王枫林
封面设计: 王采莲

ISBN 978-7-5075-4114-4



9 787507 541144 >

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

一年级

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

图书在版编目(CIP)数据

家庭教育. 一年级 / 教育部基础教育课程教材发展中心
组织编写. — 北京 : 华文出版社, 2014. 1

家长学校系列教材

ISBN 978-7-5075-4114-4

I. ①家… II. ①教… III. ①小学生—家庭教育—家
长学校—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第290932号

家长学校系列教材：家庭教育（一年级）

作 者：教育部基础教育课程教材发展中心

责任编辑：李 媚

特约编辑：王枫林

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广安门外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbs.com.cn>

电 话：总编室 010-58336239

市场营销部 010-58336267 58336270

责任编辑 010-65259567

经 销：新华书店

印 刷：北京增富印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：9.5

字 数：128千

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

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
	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
主 任	马建华	中国教育学会副秘书长
	曹志祥	教育部基础教育课程教材发展中心副主任
	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
	俞家庆	李水平 梁树生 叶 明
编 委	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		景小霞
本 册 编 委		张 立 许春玲 吴玉平 李 莉 王吉根

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

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

目 录

第一章 认识你的孩子 (1)

- 一、一年级孩子的生理特点 (3)
- 二、一年级孩子的心理特点 (4)
- 三、一年级孩子面临的挑战 (8)
- 四、帮助孩子尽快适应小学生活 (11)

第二章 帮助孩子学会学习 (17)

- 一、如何帮助孩子学会倾听 (19)
- 二、怎样帮助孩子学会预习 (22)
- 三、怎样培养孩子良好的书写习惯 (25)
- 四、怎样帮助孩子主动回答问题 (28)
- 五、怎样帮助孩子提高作业审题能力 (33)
- 六、如何引导孩子克服作业磨蹭的毛病 (38)

第三章 引导孩子正确做事 (45)

- 一、怎样培养孩子的生活自理能力 (47)
- 二、怎样培养孩子正确的消费观念 (51)
- 三、怎样帮助孩子克服挑食的毛病 (56)
- 四、怎样帮助孩子建立良好的时间观念 (60)
- 五、如何让孩子不再丢三落四 (65)
- 六、怎样让孩子懂得爱护视力 (69)

七、怎样引导孩子热爱劳动	(73)
第四章 培养孩子的交往技能	(77)
一、孩子有攻击性行为怎么办	(79)
二、如何面对孩子间的“战争”	(84)
三、如何引导孩子了解老师的工作和生活	(87)
四、怎样解决嫉妒给孩子造成的心理障碍	(92)
五、如何帮助孩子掌握同伴间交往的技巧	(95)
六、怎样帮助孩子走进集体生活	(99)
第五章 夯实孩子做人根基	(103)
一、如何教育爱撒谎的孩子	(105)
二、怎样让孩子懂得感恩	(109)
三、如何让孩子敢于承认错误	(112)
四、怎样帮助孩子克服嘲笑别人的行为	(116)
五、怎样教会孩子正确面对批评	(119)
六、怎样培养孩子知礼仪、懂礼貌	(124)
七、怎样让孩子拥有坚强的意志力	(128)
第六章 记录孩子成长足迹	(135)
后 记	(143)



第一章

认识你的孩子

转眼之间，孩子要上小学了，他们已经有了“思想”，有了“主意”。许多家长在欣喜之余内心都充满了各种各样的疑惑：我的教育方法正确吗？我能教育好孩子吗？乖孩子就好吗？不乖的孩子就不好吗？上学以后，我应该帮孩子做些什么？怎样才能让孩子赢在起跑线上？孩子是未来的希望，教育好孩子是家长义不容辞的责任。了解孩子的生活，了解孩子的学习，了解孩子的一切，才能对孩子有的放矢地进行引导和教育，让我们一起走进孩子的学校生活，走进孩子的内心世界，从孩子的角度去了解他们所面临的挑战吧！



一、一年级孩子的生理特点

一年级孩子年龄一般为6—7岁，属于人体发育的幼年后期，身体发育相对平稳，男女生差别不大。身高大致为110—120厘米，体重约18—20公斤。一年级孩子骨骼肌肉茁壮成长，特别是下肢骨骼的增长，比身体其他部分的增长都要快。

一年级孩子肌肉发育尚不完全，含水分多，肌肉纤维较细，肌腱宽而短。关节的软骨较厚，关节囊韧带薄而松弛，关节周围肌肉较细长，关节的伸展性活动范围较大，牢固性较差，容易发生脱臼。骨骼易弯曲，肌肉力量较小，大肌肉动作的协调性相比幼儿期有很大的发展，但小肌肉动作的协调性还较差。比如，一年级的学生写字时，不仅速度慢而且不工整。这一阶段的儿童，不宜做强度太大、时间太久的体育运动，在训练写字、弹琴等这些小肌肉运动的活动时，要注意动作的规范性。同时，在学习和生活方面保持正确的坐姿、站姿，避免身体变形。

一年级孩子神经系统调节心脏活动的功能虽然已比较完善，但是血液循环和心跳仍比较快，应防止心脏负担过重和体力活动过度。

与幼儿园相比，一年级孩子的活动量加大，新陈代谢旺盛，呼吸频率较快，对氧气和营养需要比较多。他们需要大量的体育运动或者体力活动来满足自己对氧气和快乐的需求。但同时要保持适度的运动强度以避免运动伤害。



一年级孩子的大脑重量已达到1280克，接近成人脑重（1400克）。脑功能发育处于“飞跃”发展的阶段，他们的大脑神经活动的兴奋性水平提高，表现为既爱说又爱动。他们的注意力不持久，一般只能保持20—30分钟。

二、一年级孩子的心理特点

一年级孩子的心理发展建立在学龄前儿童的基础之上。因此，他们的心理必然还保留着某些学龄前儿童的心理特点。

1. 感知觉发展不够充分

与学龄前儿童一样，一年级的孩子知觉发展不够充分，他们在感知事物的时候满足于事物的大概轮廓以及整体形象，容易忽略事物的某些细节。

拿认字这件事来说，孩子们只满足于了解每个字的轮廓，却不去把握每个字的细节，导致他们认字容易张冠李戴，混淆不清。他们写字时，容易出现漏笔画或者添笔画的现象。他们很容易把“末”和“未”、“己”和“巳”看成同一个字，写的时候就更容易出现错误了，全凭感觉把字写下来。所以做作业的时候往往看错题、写错字，或者把方位搞错。

2. 注意力还不够完善

一年级孩子的注意力以无意注意为主，有意注意还不完善。

这个阶段的孩子们的注意力就像是武侠小说《天龙八部》里的



段公子，对自己的“六脉神剑”基本失控：时灵，时不灵。他们的注意力常常容易被活动的、鲜艳的、新颖的、有趣的事物所吸引。因此，教室外的小鸟、飞蝶、虫鸣都容易使他们的注意力分散。他们的注意力很难长时间保持在同一个事物上。据研究，5—7岁的儿童注意力的保持时间是15分钟左右，7—9岁的儿童注意力保持时间在20分钟左右。因此，教师和家长根据孩子的注意力特点合理设计学习任务是很关键的。

3.记忆力方面以无意记忆、形象记忆、机械记忆为主

从记忆的目的来看，一年级孩子的无意记忆占据主导地位，有意记忆偏弱。对于那些符合他们兴趣的内容，孩子们能够很好地记忆。对于一些自己不感兴趣，但是又被要求记忆的内容，则记忆效果不理想。孩子们可以把看过的动画片台词倒背如流，但是那些老师要求背诵的课文他们却相对需要更长的时间才能顺利完成。

从记忆内容来看，一年级孩子的形象记忆占据主导地位，抽象记忆偏弱。所以，孩子们对具体而直观的材料或者事情很容易就记住了。他们非常轻松地就可以记住喜羊羊和灰太狼的模样，但是要牢记并理解“加数+加数=和”这个公式就需要老师在教学方式上下一番功夫了。

从记忆的方法来看，一年级孩子的机械记忆占优势，意义记忆偏弱。因此，他们的记忆不完全是靠理解，更多的是靠反复背诵来实现的。我们常常看到年纪很小的孩子能够流利地背诵流行歌曲中的歌词，随着曲调演唱，但从歌曲中随机抽出一段就不能自如地唱了，如果不从头唱起，其他部分就接不下来。孩子在古诗接龙背诵时也是如此，几十首古诗都能串起来一字不落地背下来，但是不能被打断，否则就会出问题。这些都是因为孩子们是整体机械记忆



的，他们的理解记忆能力还很差。

4.思维和想象力还比较初级

想象渗透在儿童学习、生活的各个方面，在儿童认识世界的过程中起着重要作用。低年级孩子的想象富于模仿性和再现性，他们想象的事物常常是现实中事物的简单重现，而且零散、逻辑性低，内容也比较简单。

一年级孩子的想象力还保留着学龄前儿童的特点：情境性较强，目的性较差。幻想是他们创造力的基础。

一年级孩子的思维方式主要是以形象思维为主要形式。他们的思维离不开具体形象的帮助，因为他们很难掌握那些抽象的概念。

在这个阶段，孩子们的思维还带有很大的依赖性和模仿性，独立而灵活地思考问题的能力较差，而且他们不善于使自己的思维活动服从于特定的任务。在思考问题时，往往被一些不相干的事物所吸引，以致偏离原有的任务。譬如，家长让孩子在指定的格子里画10个圈，有些孩子就被画圈活动本身吸引，忘记了家长的其他要求。

5.情感外露，随意性强

情感，在儿童的生活中起着十分重要的作用，特别是对于一年级的孩子来说，他们更加渴求得到成人的赞许和认可。在他们学习、生活的各方面，都不能没有情感的支持。

孩子的情感容易外露、转化，常受外界情境的支配，随情境的变化而变化。转怒为喜、破涕为笑的现象时有发生。由于自身经验和智力水平的特点，他们情感的丰富性和深刻性也还较差。但随着实践活动领域的扩大，他们情感的内容也在不断丰富。良好的交往



会使孩子体验到团结、友爱、互助、荣誉感、责任感、进取心等积极的情感；积极的劳动会使孩子产生劳动光荣的自豪感；良好的家庭教育又能激发孩子爱父母、爱长辈的美好情感。

6. 个性品质尚未成型

进入小学前，儿童的心理活动和行为更多地受环境因素的支配，变化较大。因此，还不能形成真正的个性。入学后，儿童在集体生活中逐步形成集体意识。参与集体生活是促进孩子个性发展的主要条件。儿童自我意识、道德观念和道德行为，正是在这一过程中发展起来的。一年级孩子的心理水平还停留在具体形象阶段，参加集体活动时的集体意识比较模糊，还不能清楚地意识到自己和集体的关系；意识不到班级是一个集体，没有较强的班级荣誉感。一年级孩子的自我意识开始发展，但自我评价的独立性还很差。他们的自我评价能力远远落后于评价别人的能力。他们还处于“权威崇拜”阶段，对家长、特别是对自己的教师，总是怀有崇敬和依恋的感情。他们遇事常说：“这是爸爸告诉我的”“这是我们老师说的”。

这个阶段，孩子的道德意识正在发展，但在道德知识的理解上还是比较肤浅的；在道德品质的评价上，只注意行为的效果，不考虑行为的动机；在道德原则的掌握上，他们的道德判断往往受外部的、具体的情境所制约。比如，他们认为“团结”就是“不骂人、不打架”；对积极打扫班级卫生，但不小心碰翻了粉笔盒的同学一味地进行责备；完成作业还是因为有老师的要求、家长的督促。