



华夏家长 家庭教育系列教材



# 让您的孩子 更优秀

华夏家庭教育研究中心 编

适合6~9岁孩子家长阅读



中国大地出版社

华夏家长家庭教育系列教材

# 让您的孩子更优秀 (6~9岁)

丛书主编：熊东平

本册主编：朱秀华 刘玉娟

中国大地出版社  
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

让您的孩子更优秀(6~9岁)/熊东平主编.

—北京:中国大地出版社,2006.5

(华夏家长家庭教育系列教材)

ISBN 7-80097-842-7

I. 让... II. 熊... III. 儿童教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 047338 号

---

责任编辑:李 颖

出版发行:中国大地出版社

社址邮编:北京市海淀区学院路 31 号 100083

电 话:010-82329127(发行部) 010-82329008(编辑部)

传 真:010-82329024

印 刷:北京林业印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:94

字 数:1679 千字

版 次:2006 年 5 月第 1 版

印 次:2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1-1000 套

书 号:ISBN 7-80097-842-7/G·151

定 价:108.00 元(全 6 册)

---

(凡购买中国大地出版社的图书,如发现印装质量问题,本社发行部负责调换)

## 内 容 提 要

---

有了孩子，自然就成了家长，却不能“自然”地成为成功的家长。

一个成功的家，需要学习先进的家庭教育理论，掌握科学的家庭教育方法。

本丛书本着“了解孩子—发现孩子—指导孩子”的原则，系统地介绍了0~18岁孩子生理、心理、行为道德、学习等方面的特点、现代家庭教育的理论、原则和方法。分为“主题短论”“案例点击”“理论透视”“专家指点”“家长自助”五部分。

本套丛书根据孩子的年龄分为六个分册：0~3岁、3~6岁、6~9岁、9~12岁、12~15岁、15~18岁。

责任编辑：李 颖  
封面设计：前卫艺术

## 编委名单

丛书主编：熊东平

丛书编委(按姓氏笔画排列)：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 亢 蓉 | 尹 杰 | 刘玉娟 | 刘国雄 |
| 刘宗立 | 安晶卉 | 朱秀华 | 陆小英 |
| 巫国谊 | 赵 佳 | 熊东平 |     |

本册主编：朱秀华 刘玉娟

本册副主编：刘国雄 陆小英 亢 蓉

本册编者(按姓氏笔画排列)：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 亢 蓉 | 尹 杰 | 刘玉娟 | 刘国雄 |
| 朱秀华 | 陆小英 | 巫国谊 | 赵 佳 |

## 致 家 长

历史地看，没有哪一个时代的家长比现在更重视子女的教育，然而，也没有哪一个时代的孩子比现在的更容易出现问题！难道重视教育有错？

当然不是。问题主要出在我们“大人”身上！

激烈的社会竞争已让人父母者身心俱疲，但在疲惫之余，他们想到的还是孩子。“不能让孩子输在起跑线上！”“要让孩子长大后有立身之本！”这是每一位有责任感的家长的心声。但是，好的出发点并不都带来好的结果。由于教育本身的复杂性，尤其是因为部分家长教育知识的贫乏和教育理念的偏差，在我们眼前，还在不时地上演着一出出令我们不愿看到的子女教育的家庭悲剧。

事实证明，孩子的教育是一项系统工程，是一项艰巨而又复杂的任务，它需要家庭、学校和社会各方面的共同努力。家庭教育在其中起着不可替代的巨大作用，对孩子起着潜移默化的影响。家庭教育的好坏，直接影响着孩子的未来，每个孩子，即便到他长大成人，都会带着家庭赋予他的、不可磨灭的烙印！

为孩子提供良好的家庭教育，是为人父母者不可推卸的责任。良好的家庭教育，不仅仅需要良好的愿望，更需要家长的知识 and 素质。作为家长要能够了解不同年龄孩子的生理、心理特点，能够发现自己孩子与众不同的个性，并能够根据这些特点和个性采取恰当的、科学的教育方法。然而，在当前，我们国家还没有可以向广大家长提供系统、科学的家庭教育知识的相关机构，绝大多数家长的家庭教育知识来源于直接的和间接的经验。这就给陷入家庭教育误区、造成家庭教育悲剧种下了隐患。

为此，我们策划、编撰了这套丛书，旨在普及现代家庭教育理念，倡导科学的家庭教育方法，希望能够为广大家长更好地教育子女尽绵薄之力。丛书系统地介绍了不同年龄段孩子的生理、心理、行为道德、学习等方面的特点，以及现代家庭教育的理论、原则和方法。

丛书内容由“主题短论”“案例点击”“理论透视”“专家指点”和“家长自助”五部分构成。在这里，有理论，有事例，有分析，有指导，有家长可以自己操作的教育方法和相关测评。深入浅出，理论联系实际是我们编写的初衷。

本丛书由中国科学院心理研究所和北京大学医学部相关学者撰写,并得到了中国科学院以及北京师范大学教育学、心理学等方面专家的悉心指导。写作者深厚的理论功底和丰富的心理咨询、教育指导等实践经验,为本丛书的科学性、实用性提供了有力的保证。

事实上,科学性、通俗性、实用性也正是本书最突出的特点。不同年龄、不同文化层次、不同行业特点的家长,都可以从中得到有益的启示。

本套丛书按孩子的年龄段分为6个分册:0~3岁、3~6岁、6~9岁、9~12岁、12~15岁和15~18岁。各个分册既相对独立,又互相联系。不同年龄段的内容略有交叉,这是由孩子生理、心理发展的特点决定的。我们力图做到为不同年龄孩子的家长提供最有用的家庭教育知识。

当然,一套丛书不可能解决家庭教育的所有问题,如果您能从中得到一些启发,对您教育孩子能有所帮助,我们就感到十分欣慰了。

由于时间仓促及编写水平所限,书中难免有不妥之处,敬请批评指正。

华夏家庭教育研究中心  
2005年10月 北京

# 序

## 家长应该主动学习家庭教育理论

家庭生活和家庭教育对每一个人“德、智、体”的发展都起着奠基作用，特别是对人的思想品德和个性品质的形成，甚至可以说是起着塑型的作用。有人说，“孩子是家长的影子”，“孩子是家长的翻版”。这些说法，都说明了家庭教育的重要作用。家庭教育对子女身心的发展水平具有决定性作用。

马克思说过：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”革命导师的教导十分深刻。作为法官，必须执行法律，否则就是失职；作为传教士，必须以传播宗教为本分，否则就是不虔诚；同样，作为家长，必须以教育子女为天职，否则就是不称职的家长。做父母的，必须像法官、传教士那样忠于职守。

我国有近4亿未成年人，关心孩子健康成长，希望孩子有一个美好的未来是广大家长共同的愿望。但如何做好“第一任教师和终身教师”，却不是每一位家长都十分清楚的。如果家长教育孩子，只是从个人的“朴素认识”出发，简单地搬用自己长辈教育自己的方法来对现在的孩子进行教育，有时不仅是无效的，甚至会招来孩子的反感。一个不爱学习，落后于时代的家长，是很难教育好自己的孩子的。

很多人不知不觉已为人父母，肩负了教育孩子的使命，却从来没有上过父母学校。鲁迅曾说：“以为父的资格，只要能生，能生这件事，自然便会，何需受教呢？却不知中国现在，正须父范学堂。”在这一方面，国外的经验值得我们借鉴。有的国家在人们上高中时就开始普及家庭教育理论，开设了“新婚指导课”，告诉学生将来有了孩子怎么教育；有的国家在中学有一课叫“如何做合格的父母”，教育学生掌握教育孩子的基础知识；有的国家要求人们在结婚前到指定地点听“家庭教育讲座”，学习家庭教育理论；有的国家为新婚夫妇举办了“未来父母讲习班”“准爷爷班”“准奶奶班”等；有的国家法律规定新婚夫

妇女登记结婚前必须先参加考试，考试内容包括如何教育孩子，考试合格允许登记结婚，考试不合格不许结婚，学习家庭教育理论后再补考，直至合格为止。所有这些措施都保证人们在有孩子之前就有了教育孩子的基本理论，一旦有了孩子就可以按科学的方法教育孩子。这对孩子的成才是十分有利的。

拿破仑有一次在与贡庞夫人交谈时问道：“传统的教育体制似乎一无是处，为了使人们受到良好的教育，我们缺少的是什么呢？”

“母亲。”贡庞夫人回答说。

这个回答深深地打动了拿破仑。“不错！”他说，“在这一个词里包含着一种教育体制。那么请您费心，务必要培养出知道怎样去教育自己孩子的母亲。”

家庭教育的理论准备是十分重要的。试想一下，如果一个人躺在手术台上，在麻醉师对他进行麻醉前，外科医生走了进来，说：“我对于手术没有什么理论和经验，我会摸索着来做手术。”那他会怎么办？我想只能是赶紧逃命了。但是对于那些没有家庭教育理论的父母来说，他们的孩子照样在接受教育，这是多么危险啊！父母就像外科医生一样，也需要学习，这样，在教育孩子时才有能力胜任。就像受过训练的外科医生在下刀时需要小心谨慎一样，父母在孩子教育时也要有技巧。

家庭教育需要学习。首先因为教育方法不同其结果的差别是很大的。为什么有的家长把孩子送进了北京大学、清华大学，而有的家长却把孩子送进了监狱？这里边的学问是很大的。其次是因为家庭教育不能搞实验。学校搞实验失败一个孩子其失败率只是千分之几，而家里搞实验失败一个孩子失败率就是百分之百。另外还因为家庭教育不能摸着石头过河，到头来，孩子长大了，成了小流氓，后悔也晚了。盲目地教育是十分危险的，因此家长必须树立学习意识，借鉴他人的经验，学习先进的教育理论，提高教育水平，只有用科学的教育方法教育孩子，才能使孩子成为有用的人才，国家的栋梁之材。

学习的方法有很多。参加学习班、听家庭教育讲座、向教师请教、吸取别人的经验、看电视、听广播、读书看报，等等。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“家庭里别的可以少一点，但不能没有书。”但是有的家长有钱买烟酒、打麻将，却舍不得买家庭教育的图书，舍不得订家庭教育的报纸，有的家长有时间看连续剧，却不愿意看家庭教育的电视节目，主要原因是没有学习意识。因此对广大家长来说树立学习意识是非常重要的。

在当今浮躁的社会风气熏染下，有的家长重智轻德，有的家长缺乏正确的教育观念，对孩子采取或专制或溺爱、放任的态度，也有的家长缺乏科学的教育方法，还有的家长不重视自身修养，道德失范，给孩子带来恶劣影响。总之，

有些家长家庭教育的盲目性、随意性很大。所以，家长应学习家庭教育理论，建立学习型家庭。在古人所谓“修身、齐家、治国、平天下”的人生理想中，把家庭放在很重要的位置，古人云：“一室之不治，何以天下为？”所以家长在家庭里首先是学习者，然后才是教育者，家长离开学习，就不可能成为称职的家长，不会有高质量的家庭教育。

家庭教育成败的关键是家长的自我教育。孩子一年年长大，家长的教育方法也要跟着“长大”，用教育小学生的方法教育中学生是肯定要失败的。家长也要“好好学习，天天向上”。我们这个时代是人人需要学习的时代，在当前这个飞速发展的时代，谁不学习谁就落后，不论是孩子还是成人，所以家长的首要任务应该是主动学习。

我在这里向大家推荐这套著作，目的也是希望大家好好学习，提高家庭教育水平，培养合格人才。当然学习理论还要结合自己的情况，要根据您自己孩子的实际情况灵活运用，更希望家长运用书中的原理创造出更多更好的教育方法。

有孩子的家长和准备要孩子的“准家长”们，让我们共同努力，为我们的后代，为祖国的未来而努力学习吧！

关鸿羽

2005年10月22日

# 目 录

## 第一章 学龄儿童的发育

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一节 身体发育与营养 .....   | 1  |
| 第二节 小学生的智力发育 .....  | 8  |
| 第三节 重视孩子的体育锻炼 ..... | 14 |

## 第二章 小学低年级学生的家庭教育

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 第一节 孩子该听谁的 .....                   | 22 |
| 第二节 小脑袋里都在想什么<br>——小学生心理发展特点 ..... | 27 |
| 第三节 家庭教育的原则 .....                  | 32 |
| 第四节 做一位合格的家长 .....                 | 37 |
| 第五节 创设和谐的家庭氛围 .....                | 43 |

## 第三章 让学习成为一件快乐的事情

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 第一节 孩子的潜能是无尽宝藏 .....               | 49 |
| 第二节 让孩子好学 乐学<br>——培养学习兴趣 .....     | 54 |
| 第三节 学习也有神奇的法宝<br>——教会孩子学习的方法 ..... | 59 |
| 第四节 教育就是要养成习惯 .....                | 65 |
| 第五节 快乐学习效率<br>——让情感和情绪为学习服务 .....  | 70 |
| 第六节 激发兴趣 预防厌学 .....                | 75 |

## 第四章 让孩子更好地认识自己

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第一节 世上没有两片相同的树叶 ..... | 80 |
|-----------------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第二节 适应家长 还是适应孩子     |    |
| ——认知特点的差异 .....     | 85 |
| 第三节 帮助孩子调控情绪 .....  | 90 |
| 第四节 提高孩子的受挫能力 ..... | 95 |

## 第五章 引导孩子的社会交往

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一节 人际交往是门艺术 ..... | 101 |
| 第二节 怎样和孩子相处 .....  | 107 |
| 第三节 孩子有朋友吗 .....   | 112 |
| 第四节 孩子喜欢老师吗 .....  | 118 |
| 第五节 安全利用互联网 .....  | 123 |

## 第六章 帮助孩子适应学校生活

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 没有规矩不成方圆 .....   | 128 |
| 第二节 让孩子知道自己的权利 ..... | 134 |
| 第三节 提高孩子的自理能力 .....  | 139 |

## 第七章 塑造孩子的美好心灵

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第一节 莫以善小而不为       |     |
| ——培养孩子良好的品行 ..... | 145 |
| 第二节 学会宽容与合作 ..... | 150 |
| 第三节 诚信是立身之本 ..... | 155 |

## 第八章 加强心理健康教育

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 了解您的孩子 .....     | 161 |
| 第二节 您知道孩子在焦虑吗 .....  | 166 |
| 第三节 坐不住的孩子           |     |
| ——多动/注意缺陷孩子的教育 ..... | 171 |
| 第四节 孩子学习困难有原因 .....  | 176 |
| 第五节 教孩子进行心理调适 .....  | 182 |

## 第九章 学龄儿童常见疾病及防治

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第一节 儿童肥胖症 ..... | 187 |
| 第二节 龋齿 .....    | 192 |
| 第三节 小儿蛔虫病 ..... | 198 |

## 第十章 特殊儿童教育

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第一节 我是小神童<br>——超常儿童的教育 ..... | 205 |
| 第二节 低常儿童的鉴别与教育 .....         | 211 |
| 第三节 因材施教与家庭教师 .....          | 216 |

# 第一章 学龄儿童的发育

## 第一节 身体发育与营养

### 主题短论

自6岁起进入小学学习至12岁小学毕业为小学学龄期儿童，或称小学生，其中，6~9岁阶段为学龄儿童的早期。这一阶段儿童体格生长速度较前更趋平稳，较少患病。体重每年约增加2千克，身高每年增长5.8~6.5厘米。小学生生长发育的个体差异较大，这不仅与男女性别、营养状况有关，也和活动量大小、进入青春前期的早晚有关。小学生学习紧张，智力发育大大加快，体力劳动也增多，对营养素的需要虽较婴幼儿期相对减少，但仍较成人多。学龄儿童时期是由儿童发育到成年人的过渡时期，是形成强健的体魄和健康心理的重要阶段。加强学龄儿童的营养，培养良好的行为、生活习惯，对他们的一生都有积极影响。当前，学龄儿童一方面营养不良现象严重，另一方面营养过剩日益增多。如何才能使自家的“小皇帝”身体健康，获得科学的营养呢？要想让孩子拥有健壮的体魄，科学、合理的膳食是关键。那么我们应该怎样正确处理学龄儿童的日常饮食问题呢？

### 案例点击

1992年全国第三次营养调查发现，我国中小学生的膳食能量的摄入比较充足，说明我国城市和农村的中小學生平均都获得了足够量的食物。但是在某些营养素的膳食摄入和膳食结构等方面仍然存在着不少问题。

(1)农村学生蛋白质摄入量偏低。农村小学女生蛋白质的摄入量平均每日

54克,为供给量标准的84.6%,还需要进一步改善。

(2)钙、铁、锌普遍缺乏。我国中小学生钙的膳食摄入量明显不足,每天钙的平均摄入量为341~474毫克,仅达到供给量标准的39%~52%。钙的缺乏将会影响牙齿和骨骼的正常发育。虽然我国中小学生膳食中铁的摄入量不少,但缺铁性贫血的发生率仍然很高。这是由于我国膳食中铁的吸收率低,饮食营养不合理所致。缺铁性贫血会影响学习成绩、生长发育,降低身体对疾病的抵抗能力。城市、农村的中学女生锌的摄入量均偏低,仅达到供给量标准的74.2%~76.9%。锌的缺乏会影响正常的生长发育。

(3)维生素A和维生素B<sub>2</sub>摄入不足。我国中小学生维生素A的摄入量普遍不足,城市仅达到供给量标准的62.9%~75.7%,农村更低,为48.2%~57.2%。维生素A缺乏会引起夜盲症、干眼病,严重者可导致失明;出现皮肤粗糙、干燥,对传染病的抵抗力下降;还会影响牙齿和骨骼的正常发育。我国中小学生维生素B<sub>2</sub>的摄入量普遍不足,城市仅达到供给量标准的59.1%~75%,农村为53.1%~56.4%。维生素B<sub>2</sub>缺乏可引起睑缘炎、口角炎、唇炎、舌炎、皮炎等,还会影响正常的生长发育。

(4)膳食结构不合理。从膳食构成来看,城市学生56%~63%的膳食热能来自谷类食物,12%~18%来自动物性食物,农村学生的膳食热能70%~75%来自谷类食物,只有4%~7%来自动物性食物、豆类供给的热能,无论城市还是农村普遍都低,仅在2%以下。豆类及豆制品含有丰富的优质蛋白质,因此,应该增加豆类的摄入。

中小学生的膳食营养存在这么多问题,我们应该如何正确面对呢?



## 理论透视

6~9岁的学龄儿童生长发育速度较平稳,但智力发育迅速,学习紧张,体力活动增加,合成代谢大于分解代谢。因此,能量和各种营养素的需要量仍比较高。其次,学龄儿童的主要时间在学校度过,环境、时间分配等与此前有很大差别,在饮食行为方面有着特殊的要求。同时,由于小学生活动范围大大增宽,智力与心理发育突飞猛进,自我意识增强,遇事有自己的主张,个性逐步显露,故在饮食安排上必须取得他们的密切配合。因此,首先了解一下学龄儿童的营养需求以及容易出现的营养问题,对合理安排儿童的饮食有很强的指导意义。

### 一、6~9岁学龄儿童生长发育特点

6~9岁学龄儿童的生长发育逐渐平稳,体重每年可以增加2~2.5千克,身高每年可以增加4~7.5厘米。但个体差异较大,与性别、活动状况、进入青春期迟早等因素有密切关系。此期儿童体格维持稳步增长,智力发育迅速,除生殖系统外的其他器官系统逐渐发育接近成人水平。

### 二、6~9岁学龄儿童营养需要

#### 1. 能量

6~9岁学龄儿童生长发育旺盛,基础代谢率高,又活泼好动,因此他们所需要的能量较多。另外,男生肌肉和骨骼的发育较女生显著,因而热能供给量也高于女生。我国对于学龄儿童的能量推荐摄入量见下表。生长发育中的儿童能量处于正平衡状态,能量来源的合理比例为蛋白质12%~14%,脂肪25%~30%,碳水化合物55%~65%。热量长期摄入不足可出现疲劳、消瘦和抵抗力下降,影响体力活动和学习能力,甚至影响生长发育;但摄入过多,则可造成儿童肥胖。

我国6~9岁学龄儿童能量推荐摄入量

| 年龄(岁) | 推荐摄入量 |      |        |      |
|-------|-------|------|--------|------|
|       | MJ/d  |      | kcal/d |      |
|       | 男     | 女    | 男      | 女    |
| 6     | 7.12  | 6.69 | 1700   | 1000 |
| 7     | 7.53  | 7.10 | 1800   | 1700 |
| 8     | 7.94  | 7.53 | 1900   | 1800 |
| 9     | 8.36  | 7.94 | 2000   | 1900 |

摘自《中国膳食营养素参考摄入量表2-54》

#### 2. 蛋白质

蛋白质是构成和修补身体组织的重要材料,学龄儿童处于生长发育阶段,蛋白质不仅用于补充日常代谢的丢失,而且用以供给生长发育中不断增加的新组织的需要,因此,学龄儿童对蛋白质的需要量较高,每天约为60~80克。如按每千克体重所需蛋白质计算,其需要量高于成年人。蛋白质摄入不足时可导致发育迟缓、抵抗力降低、甚至智力发育障碍,严重的还可能出现恶性营养不良症。但摄入过多的蛋白质对人体同样有害。

#### 3. 脂肪

脂肪是储存热能的仓库,儿童在饥饿时首先动用体内脂肪以避免消耗体内