

全国“双合格”家庭教育读本
家长学校培训教材

ZENYANG ZUO FUMU

怎样做父母



◆ 幼儿家长读本 ◆

中央教育科学研究所 编
德育研究中心



全国妇联
家庭文化研究会
家庭教育学会
联合推荐

中国妇女出版社

怎样做父母

● 幼儿家长读本 ●

中央教育科学研究所德育研究中心 编

顾 问： 黄晴宜 徐惟诚 柳 斌

主 编： 詹万生

副主编： 赵国柱 刘 颖

编 委： 蒋月娥 杨光辉 金 本

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样做父母. 幼儿家长读本 / 中央教育科学研究所
德育研究中心编. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 3

ISBN 7-80203-124-9

I. 怎… II. 中… III. 儿童教育 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008993 号

怎样做父母 幼儿家长读本

作 者: 中央教育科学研究所德育研究中心 编

责任编辑: 应 莹

装帧设计: 大象工作室 / 潘峰

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中煤新大印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 3 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 2 次

书 号: ISBN 7-80203-124-9

定 价: 10.00 元

序

未成年人的成长和成才问题，是当今全国人民都关注的一个热点。

国家的形势这么好，各项建设事业蒸蒸日上，需要大量各种不同的人才，为青少年展示自己的才华提供了广阔的舞台。无数机遇在等待着今天的青少年。教育事业的迅猛发展，教育手段的不断进步，为青少年的成长提供了越来越好的条件。这一代青少年是幸福的，值得羡慕的。

同时，社会的发展太快，国家经济和社会的结构急剧地变动，人们劳动和生活的地域，劳动的类别和方式，需要掌握的技术和知识，人们的经济关系、社会交往、需要处理的信息，都在发生着而且还将继续发生巨大的变化，面临的竞争会更激烈，前进途中也许会有意想不到的陷阱，挫折将更是常有的考验。这些都将是放在青少年面前

的严峻挑战。

在这样的时刻，国家和民族振兴的希望寄托在未成年一代的身上。在这样的时刻，亿万家庭的父母、祖父母都在殷殷地期盼着新一代的成长和成才。

但是许多家长发现，自己的期望往往不能完全实现，有时甚至得到的是同自己期望相反的效果。应该承认，现在在大多数家庭的生活条件比过去大有改善，为子女教育所作的投入也是过去不能比拟的。许多家庭都是独生子女，自然在他们身上会集中更多的关注。怎样才能收到更好的效果，成了许多家长挥之不去的苦恼。他们往往问：现在的孩子怎么啦？其实在大多数情况下，问题首先在家长自己身上。要使子女成为合格的人才，家长就要先做合格的家长。

合格的家长当然首先应当是合格的公民，有理想，有道德，有文化，守纪律，才能教育好孩子，而不是给孩子做坏榜样，不是给孩子传播恶习。但是，只是这样还不够，还必须要掌握正确的教育子女的方法。

人的成长、成才，同其他事物一样，是有其自身的规律的，只有按照这个规律办事才能成功。研究这个规律的科学就是教育科学。孟子早就说过：“未有学养子而后嫁。”一般地说，人们不可能在生儿育女之前就很好地掌握教育子女的科学，事实上只能在孩子成长的过程中不断地学习和补充必需的知识。但千万不能把教育子女这

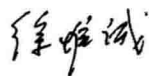
件大事等闲看待,以为不需要学习就可以无师自通,以为可以只凭自己的愿望、想像就随心所欲。许多家长在实践过程中遇到了矛盾,遇到了行不通的事,也想到了学习。首先是看别人是怎么做的,然后学人家成功的做法。结果是有的成功了,有的却不成功。因为照搬来的办法并不见得一定适合自己孩子的情况。所以,要成为合格的家长,还必须认真地学习一点必要的教育子女的科学知识。

全国妇联、教育部等九部委决定,共同发起在全国开展“争做合格家长、培养合格人才”家庭教育宣传实践活动,是落实《中共中央国务院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》的重要措施,也是适应广大家长要求的重要行动。这项活动的主要目标是提高家长素质,帮助家长更新家庭教育观念,掌握科学的家庭教育知识和方法,营造有利于儿童健康快乐成长的家庭环境。为此,中央教育科学研究所组织专家们编写了《怎样做父母》的读本,全面地论述了如何指导孩子做人、学习、健体、健心、生活、审美、实践、创新等方方面面的问题。读本有鲜明的时代感,收集了大量的实例,据事论理,深入浅出,有很强的可操作性。相信广大家长通过读书活动都能有所收获,对于教育子女的目标、原则、方法会有新的认识,新的启发。

现在的未成年人都是共和国的小公民,他们将为共和国的腾飞贡献自己的聪明才智,成就自己的一份事业。

每个孩子都应当是成功者。关键是要适应时代的要求,掌握教育的规律,从孩子不同的实际状况出发,创设适当的条件,精心地实事求是地循序渐进地做好教育和引导工作,并且把家庭教育、学校教育、社会教育很好地结合起来。

让我们共同努力,为了一代新人在祖国的蓝天下茁壮成长!

A handwritten signature in black ink, appearing to read '谢振宇' (Xie Zhenyu), written in a cursive style.

2005 年春节

目录

第一单元 走进宝宝的世界 /1

小心灵 大世界 /2

我爱爸爸 我爱妈妈 /5

天是蓝的 花是红的 树叶是绿的 /8

交谈是走进宝宝心灵世界的桥 /11

表扬——宝宝成长中的“维生素” /15

玩——宝宝的天性 /18

哭——宝宝与众不同的表达方式 /22

● 活动设计 /25

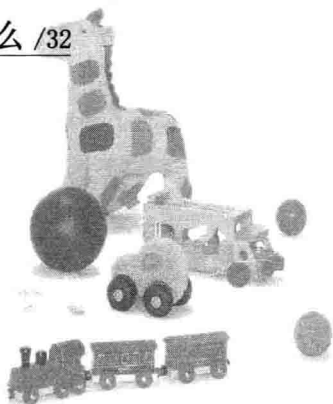
第二单元 告诉宝宝些什么 /32

宝宝是从哪儿来的 /33

小花小草是有生命的 /36

“对不起”是用心说的 /38

摔跤——不是椅子的错 /41



玩具是用钱买的 /44

你输了 /47

小心！插座有危险 /49

● 活动设计 /52

第三单元 不对宝宝说什么 /60

看人家丽丽的舞跳得多好 /61

妈妈不用你帮忙 /63

老师说得不不对，听我的 /66

再不听话，我就告诉你爸爸 /69

我命令你——/72

爷爷奶奶老糊涂了 /75

谁叫你偷别人的玩具 /78

● 活动设计 /81

第四单元 入园宝宝全攻略 /87

宝宝要上幼儿园啦 /88

宝宝入园第一天 /92

让宝宝喜欢幼儿园 /95

宝宝升班啦 /98

宝宝被小朋友“欺负”了 /102

宝宝在家园表现不一样 /104

宝宝要上学了 /106

● 活动设计 /109

第五单元 培养宝宝更健康 /117

吃出一个健康宝宝 /118

讲卫生的宝宝最健康 /122

“心灵”和“手巧” /125

体育锻炼——健康的法宝 /127

谨防宠物传染病 /130

让疾病远离宝宝 /132

● 活动设计 /135

第六单元 培养宝宝更可爱 /140

礼仪——走向成功的金钥匙 /141

“听”和“说”——为友谊架起一座彩虹桥 /144

分享的快乐 /147

帮宝宝树立规则意识 /150

不做孤独的小刺猬 /152

帮助孩子看到自己的缺点 /155

● 活动设计 /158

第七单元 培养宝宝更聪明 /165

十万个“为什么” /166



点燃宝宝想像的“灯”/169

给宝宝一双观察的眼睛/171

书是宝宝的好朋友/174

莫让宝宝患上“电脑病”/177

让兴趣为宝宝导航/180

别让学写字苦了宝宝/183

用“心”陪伴宝宝看电视/186

● 活动设计/189

第八单元 培养宝宝更能干/194

为宝宝的每个“第一次”喝彩/195

学会自己穿衣服/197

训练宝宝独立进餐/199

自己睡觉不害怕/201

小小餐桌大课堂/204

让我动手试一试/206

● 活动设计/208

后 记/213



1

第一单元 走进宝宝的世界

“了解儿童,了解他们的爱好和才能,了解他们的精神世界,了解他们的欢乐和忧愁,恐怕没有比这一点更重要的事了。”

的确,孩子的世界与成人截然不同。了解宝宝的所需、所求、所想、所问,爸爸妈妈就能有效地引导孩子的行为,达到事半功倍的教育效果。

3~6岁的宝宝最需要的是什么?他们为什么会有这样或那样的想法和做法?怎样走近宝宝、了解宝宝?

本单元将针对宝宝突出的一些心理特征与行为特点与家长进行分析、交流,帮助家长掌握与宝宝沟通的方法和技巧,一同走进宝宝的心灵世界!



小心灵 大世界

每个宝宝生下来就是与众不同的——模样不同，声音不同，性格也不同，这些差异伴随着他们一生的成长；宝宝们也有很多相同的地方——他们有着旺盛的精力，他们最喜欢玩儿，他们的小脑袋里装满了各种各样的问题，他们最需要爸爸妈妈的爱！

宝宝是独一无二的。

宝宝是个独立的个体，他既不会和爸爸妈妈完全一样，也不会完全成为爸爸妈妈心目中所认定的十全十美的形象。这个道理非常简单，就好像世界上没有相同的两片树叶一样。也正因此，你的宝宝才会与众不同。当宝宝渐渐长大，他会逐渐展现出一些特殊的才能、兴趣和个性特征，或在某些方面表现得非常出色，但也有可能在另一些方面显得有些笨拙。聪明的爸爸妈妈会帮助宝宝发挥自己的潜质，发展自己的特长，而不是沿着爸爸妈妈设定的方向一路走下去。

宝宝需要爸爸妈妈的爱。

宝宝出生前的十个月是在妈妈的肚子里生活的，不管走到哪里，妈妈始终陪伴着宝宝，给宝宝绝对的安全和温暖。出生后的宝宝同样需要得到爱抚、微笑、安慰、鼓励，得到这些来自爸爸妈妈的爱，这种爱具有神奇的力量，帮助宝宝健康快乐地成长。

宝宝在玩中长大。

也许宝宝会全身上下滚满泥浆，然后跑回来告诉你，他怎



样挖出一条蚯蚓、怎样找到一只蜗牛；也许，她会把所有的娃娃都摆在地上，列队排开，而自己俨然就是一个小老师，给它们认真地上课……要知道，在宝宝的眼中，生活就是由糖果、玩具和游戏构成的。所以，不要阻止宝宝们玩，不要让宝宝丧失童年的乐趣。

宝宝有超凡的想像力。

宝宝的想像力令人吃惊，他们可以天马行空，而且会因为能够得到爸爸妈妈的信任和理解而感到特别开心。但是当他们的想像力开始发展起来的时候，其他的一些感受如害怕、不安或噩梦也会随之而来。千万不能对宝宝不理不睬，千万不要忽视他们的感受，孩子需要我们的帮助。

宝宝有数不尽的“为什么”。

宝宝的好奇心与生俱来，而且他理解的事物远比可以表达出来的要多。一旦他的语言技巧开始丰富起来，他的问题就会一个接一个地向你进攻，让你没有喘息的机会。在成人的眼里，宝宝的很多问题似乎让我们觉得十分可笑，甚至有些问题让我们觉得有点儿“傻”，比如：“小猫有尾巴，我怎么没尾巴？”爸爸妈妈千万不要敷衍宝宝，要用耐心和智慧把宝宝领进知识和科学的大门。

宝宝有旺盛的精力。

有些时候你会觉得自己的精力不如一个小孩子。当你被宝宝纠缠了一天，恨不得马上钻到被窝里睡觉的时候，他却还是缠着你：“妈妈，再给我讲个故事。”“爸爸，我们再玩一会儿。”每个身体健康的宝宝都精力旺盛，他需要在活动中释放他的能量，好像永远不知道累，所以不要把宝宝关在房间里，否则他会经常“无事生非”。当然，睡眠对于宝宝来说也非常重



要,每天10个小时的睡眠是宝宝健康成长的前提。

宝宝是模仿天才。

这话是从宝宝嘴里说出来的?怎么听着这么耳熟?宝宝皱眉头的动作是跟谁学的?有一天你会忽然发现,原来宝宝是在模仿爸爸妈妈。当然,无论是你高声喝斥,还是柔声细语,都会被宝宝看在眼里,记在心里,付诸实践。

宝宝有自己的主见。

无论是穿衣服、叠被子,还是扫地、摆碗筷,很多日常的事情都时刻吸引着宝宝,他会时常甩开你紧紧攥着的手,希望通过自己的行动告诉爸爸妈妈:“我长大了!”他会经常发表自己的见解:“妈妈,我觉得你说得不对。”“爸爸,我觉得……”这些是他们自我主张的表达。这时,不要流露出你的绝对权威和管理欲望。只要可能,就放手让他去做,不要因为怕他做错而阻止他,甚至替代他,这样才能培养他的信心。

宝宝喜欢被表扬。

表扬可以使孩子充满自信,表扬可以让孩子明确前进的目标。表扬是一种手段,表扬也是一种技巧。当孩子在某些方面取得进步,掌握了一种新技能,或者是完成了某个任务,不要只是简单地对他说“不错”。应该说得详细一些,指出孩子做得好的细节,比如:“今天宝宝吃饭不挑食,妈妈真高兴。”“这只蝴蝶画得真漂亮,妈妈觉得你颜色选得好。”这样的表扬有针对性。

我爱爸爸 我爱妈妈

当宝宝降临到这个世界上，睁开眼睛第一个看到的是妈妈；当宝宝咿咿呀呀开始学语，他发出的第一个甜美的声音是爸爸。爸爸妈妈是宝宝生命中最重要的人，宝宝爱妈妈，宝宝爱爸爸，同时，爸爸妈妈也将用爱、智慧和力量伴随宝宝的成长。

妈妈是宝宝最依恋的人。

十月怀胎，乳汁哺育，关怀照料，悉心教育，可以说，在孩子的成长过程中，相对来说，妈妈比爸爸要付出更多的精力和辛劳。因此，宝宝与妈妈密不可分。妈妈是宝宝最依恋的人，妈妈也将是对宝宝一生产生重大影响的人。

老舍先生曾经满怀深情地说：“我的真正的教师，把性格传给我的，是我的母亲。母亲并不识字，她给我的是生命的教育。”罗曼·罗兰称：“母爱是一种巨大的火焰。”穆尼尔·纳素夫说：“母亲的个性和受教育的程度对孩子的健康成长将起着重要的作用。有教养的母亲本身对孩子能做出最好的帮助。”

爸爸是宝宝最崇拜的人。

由于很多原因，爸爸疏于对孩子的教养，但越来越多的实践证明：爸爸对宝宝的影响不容忽视。

对于孩子的教养，爸爸妈妈所采取的方式有很大的差异，而这些差异正是影响孩子一生的重要因素。比如：爸爸的动作一般比较粗犷，喜欢通过跑跳等运动方式与宝宝一起玩耍，而妈妈却很轻柔平和，倾向于用玩具逗宝宝玩，因此宝宝经常在



妈妈面前表现得很安静，而在爸爸跟前表现得很兴奋；大多数爸爸的性格是粗线条的，活动中会给宝宝更多的自由空间，不会过分保护，而妈妈性格细腻，做事谨慎，对孩子的举动倾向于溺爱和过分保护，因此宝宝不容易放开手脚。

在美国 1998 年 6 月的《父母》杂志中，父亲被认为对宝宝的一生有下列影响：

1. 父亲跟母亲是不同的；
2. 父亲更爱与宝宝玩闹；
3. 父亲对宝宝的推动作用更大；
4. 父亲使用的语言更复杂；
5. 父亲对宝宝的约束更多；
6. 父亲使宝宝更社会化，为他走进现实世界做准备；
7. 介绍男人在现实生活中的作用和行为；
8. 丈夫支持妻子；
9. 帮助宝宝发挥潜能。

宝宝渴望爸爸妈妈的爱。

加莉娜·费利普楚克说过：“父母对子女的爱，尤其是母爱，是人类最高尚纯洁的、美好的感情。这样能培育、熏陶孩子，使他有高尚的品德，能教育他多看到别人的需要，能激发并发展孩子内心世界里的正确社会观，能培养孩子知恩的感情，以及助人为乐、和善、为别人做好事的高尚精神。”

可现实生活中，很多爸爸妈妈由于工作繁忙，很少有时间陪伴孩子，因此在很多家庭里，孩子从小跟着祖父母长大，或者由保姆代为照看，即使爸爸妈妈在家，也是扔给孩子一堆玩具，或将电视打开，让孩子独自玩玩具或看电视，而自己继续处理从单位带回家的工作。