



Understand Your Child

读懂孩子

心理学家实用教子宝典(6~12岁)

边玉芳◎著



心理学家告诉你最有效的家教方法



基于百年心理学研究成果 揭示中国儿童、青少年成长规律
为孩子一生发展储存心理能量 优秀做人、成功做事、幸福生活



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Understand Your Child

读懂孩子

心理学家实用教子宝典(6~12岁)

边玉芳◎著



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读懂孩子——心理学家实用教子宝典(6~12岁)/边玉芳著. —北京:北京师范大学出版社, 2014.1

(读懂孩子——心理学家实用教子宝典)

ISBN 978-7-303-17259-7

I. ①读… II. ①边… III. ①青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第262921号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

DUDONG HAIZI

作者:边玉芳 出版策划:乔树平 杨 萍

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街19号

邮政编码:100875

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:205×285mm

印 张:17.5

字 数:369千字

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次印刷

定 价:78.00元

策划编辑:胡 苗 尹莉莉 责任编辑:尹莉莉

美术编辑:袁 麟 装帧设计:尚世视觉 锋尚设计

责任校对:李 菡 责任印制:陈 涛

营销编辑:张雅哲 zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

我国亿万儿童、青少年今天的健康成长，不仅影响着其一生的发展，而且也影响着我们家庭明天的幸福和生活质量，影响着我国国家明天的综合实力和竞争力。孩子能不能得到更健康的发展，不仅取决于学校教育和社会教育，也取决于家庭教育，取决于家庭教育的质量，取决于父母的素质。家庭教育是一切教育的起点和基础，对孩子的成长起着无可替代的作用。家庭教育不仅直接影响儿童青少年的发展，也在学校和社会对儿童产生影响的过程中起到中间调节作用。我们应该把家庭教育放在和学校教育同等重要的位置。

随着社会的发展，家长们对孩子的教育越来越重视，但面临的困惑也越来越多。大量的调查研究表明，今天的孩子虽然生活物质条件等方面比原来好得多，但是他们在身体素质、心理品质、人格发展等方面都存在许多需要关注的不足。很多家长在孩子教育中花费了大量的时间、精力和金钱，但效果并不理想，且难以得到有效的帮助与指导。孩子感冒、发烧、胃疼的时候可以到医院得到帮助，但是儿童、青少年成长过程中的各种问题从哪儿得到帮助？家长为这些问题感到十分困惑，常常感到求助无门。

家长们从未接受过系统的教育和训练。我们做家长的教育、理念、方法，常常来自于我们自己的领悟，来自于父辈们对我们的言传身教，来自于不同渠道并不系统的信息。家庭教育是一门艺术，更是一门科学。要做好家庭教育，家长首先必须了解自己的教育对象，也就是自己的孩子，就像教师了解学生一样。1岁和5岁孩子，7岁、10岁和14岁孩子的身心发展不一样，大脑发育也不一样。一两岁的孩子，很难做到七八岁孩子所做的运动和认知活动。一个只会爬的孩子，让他走是很困难的，同样，每个孩子不经过爬和走的阶段是很难进入奔跑阶段的。家庭教育如何促进儿童、青少年的健康发展，是一个非常重要的研究任务，是众多学科如生理学、脑科学、心理学、教育学等共同研究的重要内容。要让家庭教育有好的效果，家长首先要不断学习，学会了解孩子、理解孩子，并在此基础上科学育儿。

该书作者边玉芳教授是我校认知神经科学与学习国家重点实验室的研究人员，该实验室以“为满足促进我国亿万儿童青少年的智力和心理健康发展、提升我国人口素质和综合国力的国家重大需求”为宗旨。我高兴地看到她能根据国家和社会的需要写作这样一套作品。

边玉芳教授多年来承担了国家社科基金“中小学生心理危机及其干预研究”、国家科技部重大基础性项目“6~15岁中国儿童青少年心理发育特征调查”的学生学业成就子课题、

北京市教委“基于发展性评价的义务教育阶段学生的成长规律与育人策略研究”等多个研究项目，有为广大中小学教师和家长提供学生心理健康教育的丰富经验，因此她既有我国儿童青少年成长发展的第一手资料，又有促进儿童青少年成长的宝贵经验。该套书是她在很好地总结百年来心理学、脑科学的研究成果与我国儿童青少年发展特点基础上，结合自己的丰富实践写作而成的。她带领其研究团队系统梳理了0~6岁、6~12岁、12~18岁儿童青少年的成长规律，提出了科学的育人策略。书稿完成后，她又先后组织不同年龄段的家长进行试读，并根据家长的反馈意见反复修改，精心打磨，整个过程历时近五年。

我相信，在这样扎实的理论研究和广泛实践基础上编写出来的《读懂孩子》系列丛书，一定会得到家长朋友的喜欢。阅读本书，如同聆听众多心理学家将心理学的研究成果“娓娓道来”，让家长朋友们更了解自己的孩子、“读懂”自己的孩子。该书有别于以往众多的家庭教育书籍，它不是某一个专家的育儿经验，而是基于儿童青少年成长普遍规律得出的育人策略。单一的经验往往具有偶然性。教育一个孩子的个别成功经验常常难以被千千万万个家长所复制，只有遵循儿童成长普遍规律的教育才有真正的生命力和可迁移性。此书的出版，可谓是为推进我国的家庭教育做了一件大实事，一件大好事。特此推荐，是为序。

北京师范大学校长 董奇
2013年11月于北京师范大学

前言

有人说，天下最简单的就是为人父母，家长是不需要培训的职业，生来就会。把孩子养大成人，这是和其他动物一样与生俱来的本能。也有人说，天底下最难做的也是为人父母。从没经过系统培训，在没有现成的经验与方法的情况下，要把孩子培养成杰出的人才。

家庭是孩子在漫漫人生中汲取爱和力量的第一站，也是孩子人生的终生课堂，这是学校教育和社会教育无法替代的。随着社会的发展，家庭教育变得越来越重要。现在的家长，比以往任何时候都重视家庭教育，但有许多家长却发现自己越来越不会教育孩子了。家长们都有共同的困惑：今天，我们应该怎么当父母？

要回答这个问题，就需要先思考以下的若干问题。

家庭教育的目的是什么？许多家长说，让孩子成功、有出息。为了让孩子有光鲜的职业、将来能挣大钱、做大官、成名成家，家长从孩子出生不久就在各种各样的培训班中奔波。家庭教育的目的究竟是什么？应该是让孩子成人，为孩子一生的幸福奠基，为孩子储存下一生需要的内心资源。

是不是不能让孩子输在起跑线上？这是目前家庭教育中说得最多的一句话。这话又对又不对。对，就是孩子确实要从小开始培养。不对，就是目前这句话被大大地误解了。孩子的有些能力和品质要从小培养，有些能力和品质要到适合其受教育的年龄去培养，在对的时间里做对的事，家庭教育才能事半功倍。

有没有教育子女的金科玉律？可以说有也可以说没有。尽管对大部分家长而言，由于第一次做父母，往往没有自己以往的经验可以借鉴，但心理学家已经有了大量的研究成果，无数的家长也已经摸索出了许多成功经验供后来人参考。孩子普遍性的成长规律和家庭教育的普遍性策略也可以说是教育子女的金科玉律。

做家长难不难？家庭教育难不难？既难又不难。难就难在人要成长为一个社会人、对社会有贡献的人，一个幸福的人，不仅要有较好的能力和技能，还要有健全的心智、良好的品德与行为。要让孩子学会做人、做事，家长就必须承担起家庭教育的责任。但家庭教育也可以不难。不难就在于人的成长是有规律的，掌握了规律、按规律教育孩子就能让孩子健康成长。

好的家庭教育是不是就不会产生问题？任何父母，在孩子成长的岁月中都会碰到家庭教

育的问题。重要的不是碰到问题，而是如何解决问题。人总是在不断地发现问题和解决问题的过程中成长的。解决问题的过程也是家长与孩子一起成长的过程。当然，好的家庭教育不会让孩子出大问题，比如孩子有一天离家出走、走上犯罪道路或自杀，家长最好永远不要碰到这样的问题。

家庭教育最先要做的是什么呢？读懂孩子。有的家教书说“家长不用懂为什么，只要按我说的方法去做就可以了”。许多家长“求招若渴”，总希望能获得一张“万能的药方”。事实上这是不可能的。家长只有读懂了孩子，理解了孩子，才如同手握一把万能钥匙可以打开不同的锁、解开不同的结。

家庭教育最重要的是什么？爱孩子，与孩子建立良好的关系。家庭教育与其他教育最不同的地方，是这种教育一定有情感的投入。所以成功的家庭教育一定是利用父母与孩子之间这种情感联结，与孩子建立起良好的关系。当然，也要警惕无原则的、无理性的爱。好的家庭教育是理性和情感的平衡。

今天我们怎么做父母？亲爱的家长，请你打开这套书吧，相信你会从中找到答案。

为了更好地让家长朋友们读懂孩子，了解孩子的成长规律，掌握科学的育人策略，本书系努力体现以下特点。

一是科学性与普适性。该书系以众多心理学研究成果为基础。这些心理学研究成果都是通过实验等科学方法得出，具有重复性和可验证性。我们希望读者阅读本书如同聆听众多心理学家讲孩子的成长轨迹与科学育儿方法，从研究成果中学到教育孩子的普遍规律而不是教育某一个孩子的成功经验。

二是全面性和关键性。该书系在内容的选择上不但涉及孩子的学习、能力与品质等发展的重要方面，而且包括对影响孩子发展重要因素的阐述，内容全面。同时该书系也突出不同年龄阶段孩子成长过程中重要的、关键性的问题，让家长有重点地培养孩子在该阶段的重点能力和品质。

三是操作性和实用性。该书系着重于教会家长具体的家庭教育方法。我们希望本书系能克服一些家教书那种“读着句句在理，做着却无从下手”的感觉，努力做到给予家长的策略和方法是简单易行的，而不是抽象空洞的大道理。书系每篇内容均包括成长规律和养育策略

两部分。在成长规律部分，基于心理学的研究成果，充分阐述孩子的发展特点和影响因素，帮助家长读懂孩子。在养育策略部分，基于孩子的发展规律，为家长提供教养孩子的具体策略和措施。

四是可读性和趣味性。为了让家长理解比较难懂的心理学术语，本书系在可读性和趣味性方面下了许多功夫。每篇文章中设置了一些小栏目，如特别提示、知识库、实验室、测试吧、心灵加油站等。

五是工具性。该书系具有明显的工具特性，从目录的编排、索引的设计到体系的构成、栏目的安排，都是为了便于读者阅读和使用。这套书适合家长们逐页阅读，也适合家长们在遇到问题时查找所需信息。

要特别指出的是，这套书尽管是为家长朋友们所写，但它也非常适合于广大教师与教育工作者阅读。衷心希望家长们和老师们能从本书系中收获正确的教育理念和实用的教子方法，并祝愿全天下每一个孩子健康、快乐地成长。

说明

为了方便读者阅读，在每个篇章中设置了一些小栏目，包括主题漫画和概述、特别提示、知识库、实验室、测试吧、心灵加油站、边博士直播间。下面具体介绍了所有小栏目的内容。

心灵加油站

分享有趣、有用的名人名言，小短文和家教故事，让读者从中慢慢体会和领悟科学的教子方法、观念。



心灵加油站

面对太阳，阴影将落在你的背后。

——惠特曼

①圆圆总是很害羞



②圆圆不敢主动与同学玩



③方方经常欺负同学



④乐乐经常被同学欺负



⑤



特别提示

提醒家长在日常生活中容易忽视和产生误解的问题和现象，帮助家长避免无意中走进误区、对孩子造成负面影响。



特别提示

在整个小学阶段，孩子对于周围事物缺乏观察、敏感性，成人需要引导孩子有意识地对身边的事物进行观察、积累素材。



知识库

马太效应

马太效应是指强者愈强、弱者愈弱的现象。在许多领域中都存在明显的马太效应，包括经济学、教育学、心理学。最广为人知的是经济上的马太效应——富者越富，穷者越穷。



测试吧

测测孩子的学习动机

怎么知道孩子的学习动力是外部动机还是内部动机为主呢？来看看下面的描述中，勾选符合孩子实际情况的句子。（高年级孩子可自己做答。）

- ☐ 喜欢学习，因为学习很有趣。
- ☐ 学习上遇到不懂的地方，会努力钻研，一定要弄明白。
- ☐ 努力学习，是想学习更多的知识。
- ☐ 觉得学习是一件开心的事。
- ☐ 觉得只有通过努力学习，才能考上好初中。*
- ☐ 考试获得好成绩，是想得到父母、教师的表扬和奖励。*
- ☐ 认真学习是为了要为父母争气，回报父母。*
- ☐ 认真学习，是因为取得好成绩，同学们会羡慕。*

选择后，看看前四个句子和后四个句子（带“*”）中打“√”的数量哪个更多。如果前者的数量更多，孩子的内部学习动机更强；如果后者的数量更多，孩子的外部学习动机占主导地位。

在得知孩子的学习动机后，关键是引导孩子思考自己学习的目的。

测试吧

围绕不同的主题，设计了一些简单的有针对性的小测试。通过填写问卷的方式，帮助家长客观地了解孩子的发展状况以及自己的教育行为，进行简单的自查。

主题漫画和概述

以漫画的形式呈现一个有趣的故事，引出主题，并阐述该主题的主要内容。

知识库

介绍一些重要概念，帮助读者更好地了解这些概念；
介绍一些科学调查结果，让读者更加客观、清晰地了解与孩子发展现状、家庭教育现状相关的重要数据；
介绍一些家庭教育小技巧，帮助读者快速掌握与孩子相处、教育孩子的简单而又实用的招数。



实验室

中等情绪唤醒水平最合适

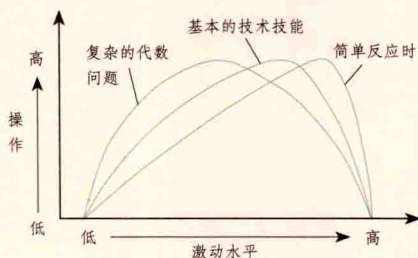
——情绪唤醒水平与认知操作效率关系实验^①

实验目的：耶基斯（Yerkes）和多德森（Dodson）设计了一个实验，研究不同的情绪唤醒水平（情绪的强度）对人认知过程的影响。

实验设计：研究者设计了三种难度的任务，分别是复杂的代数问题（难度较大）、基本的技术技能（中等难度）、简单反应时任务（难度较小）。被试在不同情绪唤醒水平（激动程度）的情况下完成以上的三个任务。根据被试的反应，研究不同激动程度对完成任务的影响情况。

实验结果：当我们在进行认知操作活动时，

情绪强度不宜过高或过低，而应保持适中的水平。这一适中程度应根据认知操作活动难度作相应调整。当认知操作活动的难度较大时，情绪唤醒水平的适中点偏低。这是著名的耶基斯—多德森定律（Yerkes-Dodson Law）。



实验室

呈现一些教育心理学和儿童发展心理学的经典实验，从实验目的、实验设计、实验结论、实验启示等四部分向读者重现这些经典实验。帮助读者更清晰地了解相关的重要结论和观点，以此指导家庭教育。



边博士直播间

Q

我的孩子做数学计算题正确率挺高的。但是不知道为什么一到应用题部分，就总是出错。现在孩子遇到应用题就害怕，总是大把大把地丢分。怎样才能帮助孩子攻克应用题呢？

A

讨厌做应用题是很多孩子不喜欢学数学的主要原因之一。只要帮助孩子迈过这道坎，许多孩子就会喜欢这门很有挑战性的学科。做应用题，需要孩子在理解问题的基础上，发现问题，并根据给出的条件套用合适的公式解决问题。

要帮助孩子攻克应用题就需要提高孩子的读题、审题的能力。在阅读应用题时，教孩子边读题、边用笔画出重点。当确定需要解决的问题后，再次读题圈出已知的条件，再把涉及的公式列出来，然后开始解题。千万不要以为这样审题太浪费时间，因为审对题便意味着做对一半。当列出式子后，孩子很容易就能计算出最后的答案。另外，还有一个小技巧，有的应用题，适合边读题边画线段图，以帮助理解题目的问题、将已知条件串联起来。家长可以引导孩子学会这个小技巧。

最后，让孩子记录错题。引导孩子将做错的题目都记录在专门的错题本上，并进行分类整理，然后在错题下面将解题步骤一步一步清楚地写出来，便于以后复习时使用。

边博士直播间

围绕家长在日常教育过程中最关心的问题展开，以问答的方式，帮助读者解开心中的困惑，换一个角度思考问题，找到心中的答案。

入学适应与习惯

入学适应 2

良好的入学适应并非只有学习上的适应，还包含行为适应、情绪适应、人际适应、对学校的态度等内容。

由于受到认知能力发展水平的限制，孩子在适应学校生活上会存在一些困难。

为孩子入学做一些准备，以便孩子更好地适应学校生活。

不要对刚入学的孩子有过高要求。

生活习惯 9

习惯是一种“自动化”的行为，好习惯一旦形成便比较稳定，而坏习惯一旦形成就较难纠正。

小学阶段是孩子习惯培养的重要阶段，包括作息习惯、卫生习惯、礼仪习惯、自理能力。

巧妙使用奖惩，帮助孩子养成良好的生活习惯。

制定家规，将养成良好生活习惯进行到底。

以身作则，给孩子树立学习榜样。

学习习惯 16

小学阶段是培养良好学习习惯的关键时期，尤其是一、二年级。

小学阶段主要培养孩子基本学习习惯以及拓展性学习习惯。

孩子缺乏自控能力，学习习惯培养会出现反复，需要依赖成人的监督。

纠正一个坏习惯，远比养成一个好习惯要“费劲”。

与孩子一起制定详细的规则，帮助孩子养成良好学习习惯。

认知与学习

大脑发育 26

小学阶段，大脑仍在继续快速发展。

男孩和女孩大脑发展情况不同，导致男孩“晚熟”。

直接和间接的学习均能促进大脑的发展，不可忽略间接学习的作用。

孩子长期处于负面情绪不利于大脑发育。

充足的饮食营养和睡眠对孩子的大脑发育有重要影响。

注意力

32

小学生集中和控制注意力的能力较弱，不对孩子提过高要求。

低年级孩子注意力集中时间一般在20分钟左右，中、高年级集中时间略长。

不同孩子一天中注意力最集中的时间不同，帮助孩子形成注意力的日周期节律。

注意力不集中、好动活跃不一定是多动症，勿轻易给孩子贴上“多动”标签。

记忆力

39

孩子的记忆力从无意识、机械记忆逐渐发展为有意识、理解记忆。

孩子的记忆容量接近成人水平，通过小测试可了解孩子的记忆容量。

根据孩子的发展水平，教给孩子相应的记忆方法，如复述、组织、精细加工等。

想象力

48

小学生的有意想象增强，想象更具有现实性，创造成分更多。

父母教养方式和兴趣会影响孩子的想象力。

教给孩子发挥想象的途径和方法，锻炼孩子的想象力。

观察力

54

鼓励孩子多观察，激发孩子对观察的兴趣。

教给孩子观察的顺序和方法，并寻找机会引导孩子独立实践。

让孩子学会在观察中思考并想象。

形成记录观察内容的习惯。

学习动机

59

小学生的学习动机以外部动机为主，逐渐转化为内部学习动机。

随着年级增长，孩子的学习动机呈下滑趋势，需引起重视。

孩子对成绩好坏原因的分析和对学习难度的估计会影响他们的学习动力。

父母和教师的期望会影响孩子的学习动力。

学习方法

68

针对不同年龄的孩子教给不同的学习方法。

在初学某种方法时，孩子的成绩可能会出现短暂的下滑，需耐心。

不同水平的孩子运用学习方法最根本的差异是能否根据情况选择合适的方法。

语文阅读	74
小学阶段孩子的阅读能力发展迅速，不同年级培养的重点不同。	
从小培养孩子的阅读习惯，尤其不能错过小学中年级。	
亲子阅读是培养孩子阅读习惯和阅读能力的重要途径，可采用不同方式的亲子阅读。	
若孩子有阅读障碍要尽早发现，简单两步可检查孩子是否有阅读障碍。	
数学学习	82
小学数学是生活化的数学，不同于科学数学，重点在于培养兴趣。	
孩子对数学的理解受到其发展水平的限制，不宜超前学习过难的内容。	
培养孩子养成良好的数学学习习惯，比超前学习更重要。	
孩子要不要学“奥数”，需根据孩子的具体情况而定。	
学习分化	87
学习分化在中年级开始出现，在高年级加剧。	
中年级是孩子各方面能力快速发展的阶段，且学习兴趣开始分化，是重要的过渡期。	
关注孩子的学习分化，为孩子提供及时的帮助和指导。	
品质与能力	
自信	94
适度的自信对孩子的发展最好。	
孩子的自信来自于重要感、自我胜任感、外表感三方面。	
父母、教师、同学的态度和评价都会影响孩子的自信心。	
多鼓励孩子独立和尝试，让孩子体验成功，培养孩子的自信心。	
诚实	100
小学阶段孩子的说谎与学前期的说谎有区别，此时的说谎与诚实有关。	
不适当的奖励和惩罚都会增加孩子说谎的可能性。	
严厉的教育会制造谎言。	
关注孩子的说谎行为，分析撒谎背后的原因。	
感恩	105
感恩能有效提高孩子的幸福感，减少负面情绪，增加亲社会行为。	
具体的情境和事件能帮助孩子理解感恩、学会感恩。	
让孩子记录感恩事件、经常表达感恩能有效提高孩子的感恩意识和幸福感。	

情绪理解和表达能力

109

关注孩子情绪比关注孩子的成绩更重要。

要让孩子学会理解情绪和表达情绪。

多与孩子进行“情感”对话，告诉孩子自己的真实感受。

教给孩子正确的表达情绪的方法。

情绪调节能力

114

低年级孩子在调节情绪时依赖成人，中高年级孩子逐渐学会独立地调节情绪。

孩子的情绪调节方法会从“以情绪为中心”逐渐转向“以问题为中心”。

引导孩子关注自己的情绪，跟孩子分享调节情绪的方法。

时间管理能力

121

时间的抽象性是孩子不懂管理时间的重要原因之一。

孩子不太能进行时间监控，也容易高估自己的“效率”，需要成人指导。

时间管理训练能有效提高孩子管理时间的能力。

理解孩子的发展限制，协助孩子管理自己的时间，给予孩子自主时间。

抗挫折能力

126

适度的挫折可以帮助孩子培养抗挫折能力，过度的挫折会使孩子形成习得性无助。

帮助孩子建立抗挫折能力的资源，提高抗挫折能力。

懂得放手，敢于放手，让孩子在挫折中变得更加坚强与勇敢。

自我保护能力

132

孩子的安全意识淡薄，容易乐观估计行为后果，容易出现安全事故。

孩子的自我保护能力在小学阶段涉及六大模块。

教给孩子应对不同危险环境的方法，提高自我保护能力。

亲子互动与人际交往

亲子关系

142

小学期亲子关系特点与学前期不同，家长需了解并调整教养方式。

孩子逐渐拥有“文化反哺”能力，会挑战父母，父母要善于利用。

在高年级，亲子关系容易变得紧张，父母要适应。

设立与孩子的“特别时光”，享受亲子之乐。

亲子沟通

149

与孩子沟通时，父母的要求、期望保持一致，家庭教育的效果会更明显。

耐心认真地倾听孩子说话，准确理解孩子要表达的意思。

与孩子说话有技巧，要掌握如何说孩子才肯听。

有些话不能说，以免伤害双方感情。

父母教养方式

157

父母对孩子限制多，孩子在交往中会比较被动、缺乏沟通技巧。

父母放任孩子，孩子的社交能力和自我控制能力较弱、不成熟。

父母过于溺爱孩子，孩子的自我控制能力较弱、不懂体谅他人。

父母多鼓励孩子独立和尝试，孩子往往更快乐、成熟、独立。

通过小测试了解自己的教养方式，做权威型教养的父母。

父亲参与教育

165

父亲在孩子教育中的角色不可替代，不能缺席孩子教育。

父亲参与教育需要具备相互性、接近性和责任感三个特点。

父亲要通过多种方式参与孩子教育。

父亲对婚姻越满意，越可能参与到教养孩子的“工作”中。

同伴关系

171

与同龄人交往有利于孩子认识自我、促进社会技能的发展。

孩子逐渐明白友谊的真正含义，懂得朋友间要相互提供支持和力量。

具有积极、快乐、喜欢合作和分享等特点的孩子更容易受到同伴的欢迎。

如果孩子缺乏朋友、被其他同学“拒绝”，会对孩子发展产生诸多问题，家长需注意。

师生关系

180

随着年级的增长，师生关系从亲密转向平等、民主。

教师对孩子抱有积极的期望有助于孩子的发展，对低年级孩子尤其如此。

鼓励孩子多与老师沟通，告诉孩子与老师沟通的技巧。

面对师生冲突，父母做孩子和老师之间的协调员。

亲社会行为

187

孩子亲社会行为的发展状况是社会化发展的重要指标之一。

随年级增长，孩子与人合作能力增强，合作水平也不断提高。

孩子从物品和游戏分享逐渐向学习分享、心理分享转变。

给孩子树立学习的榜样，培养孩子懂得助人、分享、合作。

不良交往行为

193

孩子的不良交往行为主要有害羞、攻击与受欺负。

孩子长期的、经常性的害羞会对孩子发展产生不良影响，需引起注意。

孩子有攻击性可能是误以为对方有敌意，也可能是表达方式不当，需了解原因。

缺乏自信、没有安全感、缺乏社交技巧、受到父母过度保护的孩子容易被欺负。

影响孩子发展的重要因素

电视对小学生的影响

206

10岁以上的孩子才明白电视的虚构性，对电视节目的理解越来越到位。

观看优秀电视节目有助于促进孩子认知能力的发展。

电视的不良信息会使孩子产生一些误解，挤压孩子学习和交友的时间。

限制不良电视信息对孩子的影响。

电脑和电子游戏对小学生的影响

213

适度、适宜的电子游戏有利于孩子的发展。

正确、合理使用电脑和网络，让其发挥积极作用。

孩子越早游戏成瘾，负面影响越大，孩子沉迷游戏有原因。

使用小技巧，减少电脑、电子游戏对孩子的消极影响。

隔代教育对孩子的影响

222

隔代教育有利有弊，需正确看待。

多与老人沟通养育观念，充分发挥其积极作用。

民主理解型的隔代教育对孩子的发展最好。

父母离异对孩子的影响

227

父母离异对孩子的成长会有负面影响，在短时间内不能完全消除。

在父母离异初期，关注孩子的表现，与孩子保持沟通。

父母离异后孩子的生活环境变化越大，需要适应的时间越长。

采用温暖民主的教养方式，能有效减少父母离异对孩子的负面影响。

家校合作很重要	233
小学阶段的家校合作很重要，对孩子的发展有积极的影响。	
家长理性教子、信任老师、配合学校工作可达到最佳教育效果。	
学习沟通技巧，与老师、学校有效沟通。	
走进青春期	240
小学高年级的孩子逐渐走进青春期。	
青春期孩子心理将发生迅猛的变化。	
要了解青春期的特点与孩子的变化，调整与孩子的相处方式。	
小学期间要对孩子进行性教育以让孩子更好地度过青春期。	
索引	246
参考文献	253
后记	256