

陪孩子成长系列丛书

*Homework Help for Mums and Dads :
Help Your Child Succeed*

帮助孩子应对作业

「英」凯伦·杜比 (Karen Dolby) 著

郑汉文 译
程可拉 校



中国人民大学出版社

陪孩子成长系列丛书

*Homework Help for Mums and Dads :
Help Your Child Succeed*

帮助孩子应对作业

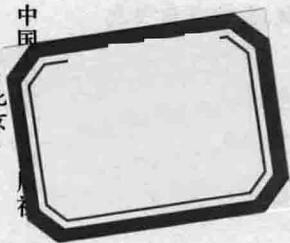
〔英〕凯伦·杜比 (Karen Dolby) 著

郑汉文 译

程可拉 校

中国

·北京·



图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子应对作业/(英)杜比著;郑汉文译. —北京:中国人民大学出版社, 2014. 12

(陪孩子成长系列丛书)

ISBN 978-7-300-20321-8

I. ①帮… II. ①杜…②郑… III. ①学习方法-青少年读物 IV. ①G791-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第276498号

陪孩子成长系列丛书

帮助孩子应对作业

[英]凯伦·杜比(Karen Dolby) 著

郑汉文 译

程可拉 校

Bangzhu Haizi Yingdui Zuoye

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242(总编室)

010-62511770(质管部)

010-82501766(邮购部)

010-62514148(门市部)

010-62515195(发行公司)

010-62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 170 mm×210 mm 16开本

版 次 2015年3月第1版

印 张 11插页1

印 次 2015年3月第1次印刷

字 数 126 000

定 价 28.00元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总 序

曾经在网上读到一对父母写给孩子的一封信，字里行间饱含对孩子无限的关爱与期盼，这让人能够真切感受到父母之爱的伟大与深厚。现在与各位一起分享这封信：

亲爱的孩子，真的好感谢上苍把你带进我们的生活，有你的日子总是充满了欢乐和希望！随着你慢慢懂事和逐渐融入社会，作为过来人，我们总是好像有许多的感悟和体会要讲给你听，以避免你再去经历我们曾经走过的弯路。可每次面对面讲述的时候又总觉得意犹未尽，于是提起笔把这些零零碎碎的人生心得写下来等你慢慢品味和体悟。

1. 爱自己。孩子，在这个世界上爱自己是第一重要的事，爱自己是你一生幸福的基石。爱自己就是在内心深处完全地接受自己，既接受自己的长处和拥有，也接受自己的短处和缺少。完全接受自己的人，不刻意地张扬和炫耀自己的长处，也不刻意地遮掩和庇护自己的短处；既不妒忌别人的拥有，也不为自己的缺少而悲怨。

每个人都非常需要被他人接受和重视。一个完全接受自己的人，也容易接受和重视他人。人不接受他人，主要是因为他人有这样或那样的短处。人能接受自己有这样或那样的短处，也就容得下

他人的各种不足。当你接受和重视别人时，你也就被别人接受和重视。当你完全接受自己时，你也能够接受世界是不够完美的、人间不总是温暖的、人生的路不总是平坦的。

人的一生是一个不断接受自己与不断完善自己的过程。只有完全地接受了自己，你才能够不断地完善和提高自己。完全接受自己的人心中踏实、有信心，知道自己有价值，懂得珍重自己、爱惜自己和保护自己，也能做到体谅别人、关心别人和宽恕别人。完全接受自己，你就好像给自己编织了一件万能的衣裳，穿上它，在你人生的历程中不论遇到什么样的狂风暴雨、酷暑严寒，它都能为你挡风遮雨、避暑御寒。

写首诗送你吧：我喜欢我，一个不完美的我。由于不完美，那才是我。完美的我不是我，那只是一个雕塑。

2. 负责任。孩子，要做一个负责任的人，不论发生了什么事，只要与你有关，你就要勇敢地承担你那部分责任，不要找借口去推卸。只要担起你那部分责任，你就不会怨天怨地，你就会正确对待一切发生的事。承担了你的责任，你就掌握了事态的主动权，你能够更好地解决你所遇到的困难和问题。承担了你那部分责任，你就能从坎坷中吸取教训、积累经验。将来，你就能够担得起生命中更大的责任。一个勇于承担责任的人，也是一个守信用的人、一个诚实的人、一个有自尊的人和一个公正的人。

3. 好身体。孩子，身体是人生的本钱。有个好身体，你才能更好地经历和享受人生。有个好身体不是一朝一夕的事，是不断努力的结果。你的健康受三个方面因素的影响：饮食的营养、身体的锻炼和心理的健康。

在饮食上不要偏食，多吃蔬菜和水果；在锻炼身体方面，你最好作个长久的计划，坚持长年的身体锻炼。保持心理健康也是个不断学习和努力的结果。心理若不健康会直接影响身体的健康。不要



让负面的、消极的和低级的信息进入你的大脑，那会污染你的心灵，降低你的心理健康水平。悲观和消极的信息会使人情绪变坏。坏情绪会使人的免疫力下降，人就容易生病。如果头脑中肮脏的信息进多了，人也容易染上不良的习惯和嗜好。不良的习惯和嗜好会极大地损坏人的身体健康。一旦不小心，头脑中进来了一些不好的信息，你要及时地把它清除掉。

4. 恋爱。孩子，在找恋人的事情上，我们不想你有任何条条框框，我们只想提出一些我们的看法供你参考。人与人之间差异很大，每个人都有自己的价值观——简单来说，就是人内心深处最看重的东西或者是最想得到的东西。有的人就想得到钱，只要能有钱，不管用什么手段都行；有的人就想出名，只要能出名，干什么都行。人的性格也各不相同。有人好静，有人好动。由于每个人都生长在不同的家庭中，每个人都受各自家庭背景的影响，所以，每个人的思维方式和行为习惯都不一样。在温馨家庭中长大的孩子爱多善也多；在暴力家庭中育出的孩子仇大恨也深。男人与女人除了生理上有不同外，在情感调控和理性思维方面也不一样。一般来说，男人比较趋向理性，女人比较趋向感性。

人与人之间的这些不同是矛盾的发源地。不同越多，矛盾越多；不同越大，矛盾越大。矛盾是造成爱情不美满的主要因素。为了有一份和谐美满的爱情，男女之间的不同越少、越小就越好。找一个性格相投、人生价值观相同、文化程度相近、家庭背景相似的人，彼此走进对方的心灵，你的爱情路上就会少坎坷、多幸福。

5. 找工作。孩子，在选择工作时，首先要考虑的是兴趣而不是金钱。找一份你愿意干的工作，你才能干好它。只为了钱而工作，你会常常敷衍你的工作。这样的话，你什么也干不好，也就不会做出令人满意的成绩，你的工作也得不到乐趣。如果找一份你喜欢的工作，你就会调动你的才智把它干好，你也就获得了一份成功

的喜悦和满足。

孩子，我们会尽我们最大的智力、体力和精力去呵护和培养你。我们不但希望你有一个美好快乐的童年，还希望你有愉快幸福的一生。我们是平常人，我们的能力和智慧是有限的。在我们关照和教育你的过程中，肯定犯了不少的错误。我们有脾气，有时还很固执、很死板。我们肯定有很多照顾不到你的地方。我们有时也会坚持我们认为是正确的事情，也许在感情上伤到了你，我们请你原谅。只要你觉得在感情上我们有伤到你的地方，那一定是我们做错的地方，我们向你道歉。

孩子，我们万分地感谢你降生到我们家。我们一生中最大的幸运和幸福就是有了你。你丰富了我们人生旅程中的风景和感受，你使我们明白来世上这一回太值了。你给我们的远远超过我们所能给你的很多很多倍，我们会每天从心底里感谢你。

永远爱你、支持你的人：你的爸爸妈妈

掩卷深思，心中的共鸣与感慨良多。

孩子是父母最宠爱的宝贝。孩子的第一声啼哭或许是初为人父母听到的最让人兴奋、最让人激动，也最让人爱怜的天籁之音。孩子咿呀学语地第一次叫出“妈妈”、“爸爸”会让每一对父母顿时感受到无限的亲情与柔情。孩子第一次完整地表达自己的想法与意思，会让爸爸妈妈们对从此可以直接洞察孩子的心灵感到无限的欣喜与期待。孩子第一次以充满感恩的心给爸爸妈妈倒上一杯水或用小手捶捶父母正酸痛着的肩背，会让每一位父母从心底生起幸福与安慰……孩子在成长过程中带给父母的许许多多的第一次，会串联成一组平淡而欢快的生活乐章！

孩子也是父母一生的牵挂。当孩子还在妈妈腹中生长发育时，



父母就开始牵挂孩子的健康；当看到孩子出生头发还不是很密，家长就开始牵挂孩子长大一点，头发会不会长得浓密一些；当看到孩子一岁了牙齿还没有长全，家长就开始牵挂孩子是不是营养不良；当察觉到孩子很胆小而不敢和陌生的小朋友一起玩儿时，家长又会担心这会不会影响孩子的社会交往；当孩子慢慢长大，家长又开始下决心不能让孩子的教育输在起跑线；当孩子从幼儿园到读到大学，家长又开始牵挂他们将来的工作是不是理想；当孩子开始自食其力走上工作岗位，家长便开始牵挂他们的恋爱与婚姻；当昔日的孩子也为人父母时，家长则又开始牵挂起他们孩子的新一轮循环……父母真的好伟大，父母真的很辛苦！

孩子对于我们来说是如此重要，那么如何能教育好孩子呢？除了在生活中更多地关爱孩子外，最重要的是要同孩子一起成长。而这套“陪孩子成长系列丛书”，就是为孩子家长、学校教师以及关心孩子的教育人士专门打造的一套教育宝典。从中您可以汲取育儿的智慧、体验优质教育带来的显著成效，还可以体悟如何做一位好家长或好老师。

在此，我们衷心感谢中国人民大学出版社的王雪颖老师以职业的眼光和市场的敏锐跟我们预约了这样一个非常有意义的翻译合作项目！同时还要衷心感谢各位译者在繁忙的教学科研之余，保持高度的合作热情，远离浮躁与功利，安心于书斋，孜孜不倦于教育智慧的传递！

最后，真诚地希望“陪孩子成长系列丛书”让各位读者开卷有益。

胡庆芳 程可拉

2014年10月

前言

当孩子放学回到家兴奋地对你说：“爸（妈），我有作业，你能帮助我吗？”你敢直言不讳地说你的心不往下沉吗？尤其是数学作业，也就是现如今被时髦地称作计算的这门功课。很多父母坦承，数学是学生时代最令他们烦恼的一门课，走出校门便把它抛到了九霄云外；作业更是他们孩提时代最伤痛的回忆，没人愿意重温。然而，就在我们讨厌和不情愿的同时，我们又都想帮自己的孩子，不愿看到自己的孩子因缺少方法和支持落后于他人。

家长们经常抱怨：如今的教学方法和一些用语都与过去学校教的大相径庭，他们的“帮助”或许只会扰乱孩子，带来更多问题。

本书为你提供给孩子辅导功课所需的基本知识——不是帮孩子做作业，而是为孩子提供有益的帮助和切实的指引，包括：如何使孩子养成良好的作业习惯；如何从其他家长和老师那儿获得有用信息，为孩子营造良好的学习环境；等等。本书不仅涉及最重要的计算和读写，也谈到了如何为孩子升入高年级作准备。

本书以实用为目的，每一章都设计了简单有效的窍门和方法，如“计算”这一章包含了有趣的数字游戏；“科学”这一章教你在家里做一些简单实验；其他章节还提供了加深记忆的技巧以及切实有效的解决问题的方法。笔者希望这本小册子能使你重视过去学过的一些知识，同时为你提供一些新的知识和方法。最重要的是，希望这本小册子能让你在愉快中把知识传授给你的孩子。

目 录

第一章 作业习惯	1
第二章 计算	5
现代数学	6
数学用语	6
生活中的数学	13
加减法	21
乘法口诀表	24
乘法	27
除法	29
小数	29
分数	31
百分数	32
比率	33
图形	34
角	37
测量	38
数据统计	38
第三章 读写	41
让读书变得有趣	42
阅读方案与教学方法	44
从阅读中受益	45

英文写作	50
英文拼写	51
语法	63
标点符号	78
写作风格	88
第四章 科学	93
食物链	94
植物	96
微生物	99
栖息地	101
食物与健康	101
生物分类	105
岩石与土壤	107
固体、液体、气体	109
力与运动	111
光的特点	112
电	113
天文	115
第五章 世界	121
历史	122
英国的国王与女王	134
地理	141
第六章 学习方法	151
信息与交流技术 (ICT)	152
为升学作准备	155
译后记	159

第一章

作业习惯



教育是为老年作的最好的准备。

——亚里士多德

做作业既是要完成的一项学习任务，也是帮孩子养成在家里学习的好习惯的过程，尤其在孩子上学的头几年更是如此。不管你喜欢还是不喜欢，作业都是学校学习的一个重要的组成部分。而且，对待它的方式不同，产生的结果也会迥异。虽然我们不可能制定出一种适合所有孩子的严格且快速地完成作业的标准，但是有一些简单的步骤或许能使你的生活变得轻松一些。

- 提供一个适合学习的地方。在孩子的卧室里添一张写字台、一把舒适的椅子和一盏明亮的台灯是个不错的主意，不过你很快会发现孩子其实更喜欢在你身边的某个地方做功课。因此，只要把干扰降到最小，餐厅的餐桌也是个很不错的地方。

- 试着制定一个适合孩子的日程。也许你的孩子一放学回到家就想做作业，但是你要考虑到，他们上了一天学回来可能会饿，所以最好先给他们吃点零食喝点饮品。你会发现，他们稍微放松一下之后学习更起劲。

- 形成放学后学习的惯例。这一点非常重要，特别是上了中学后，作业是一项重要的学习任务，这个惯例更显其重要性。

- 避免孩子很晚才开始做作业。孩子困了，注意力就难以集中。

- 没有几个孩子喜欢做作业，所以如果你的孩子不愿意做作业，不要烦恼。

- 不同年龄的孩子有不同的需求，尽量不要让太小的孩子花太多时间做作业。

- 检查孩子是否清楚作业是什么，是否带齐了要用到的作业本等。

- 大多数学校都让学生把布置的作业记录在本子上，如果你孩



子的学校没有这样要求，你应该让孩子自己准备一个作业登记本。

- 鼓励孩子提前做好计划。老师布置一项任务通常会留几天时间给孩子来完成，但孩子们总是有些贪玩，把作业留到最后一刻，结果常常不能按时完成。让孩子做好计划很重要。

- 孩子难以专注精神时，把作业分成几个部分来完成。给他们一个闹钟，以便他们能自己控制进程。

- 如果你发现孩子注意力不集中，请你找点话题把他的注意力吸引回来，可以翻翻他的课本，问问他正在学习的内容。

- 鼓励孩子钻研。让孩子知道如何获取信息——从书上、图书馆，还有因特网。网上的确提供了大量事实资源，但也要让孩子知道，网上资源不一定都准确。

- 鼓励孩子检查自己已完成的作业。让孩子养成检查作业的习惯非常重要。

给家长的提示

不要：

- 允许在电视机前做作业——这绝不是一个好主意。
- 替孩子做作业。

要：

- 让孩子看到完成功课后的希望——踢足球、玩游戏、看最喜欢的电视节目，甚至是在好朋友家过夜。
- 给孩子帮助或建议或坐在孩子身边，特别是当他们有困难的时候。指出孩子错误时，要先表扬他们做得好的地方。

应该让孩子做多少作业？

作业应起到帮助孩子学习、强化课堂上的知识的作用。

作业并不一定都是书面作业，特别是对低年级学生来说，有时候可能是阅读，是练习数学技能的游戏，或是查找信息。

学校现在比较喜欢让家长协助低年级学生完成功课，但是随着年龄的增长，最重要的还是要让孩子们学会独立完成功课，并学会独立展示他们的学习成果。

教师寄语

如果你发现你的孩子做某一项作业确实很费力，直接跟老师讲或给老师写张条子，这样老师才能给你的孩子提供额外帮助，而不会误认为你的孩子懂了。

家长还应及时了解学校期望孩子做什么、作业时间是多长等信息。

第二章

计 算



不要为你不懂孩子的数学作业而忏悔。

——米米·斯潘塞，《时代周刊》

现代数学

如今，数学这门功课除了名称变成了计算外，发生的最大变化就是重点也变了。过去，多数家长被教的是方法，是加减乘除运算。而现在，孩子们学习的是数学方法为什么有效，是如何用数学来解决问题。从理论上讲，这种方法有利于培养学生较强的数字感，增强他们应对更复杂的数学的信心。

然而，并不是所有人都认可这种新方法。但是，如果学校在用这种方法教你的孩子，你就只能接受。用你自己的方法给孩子辅导，会给孩子和你自己带来更多的混乱和迷惑。作为家长，增强孩子的信心才是你要做的最重要的事情——尤其是对数学的信心。孩子的很多问题其实都产生于对失败的恐惧和缺乏信心。

有用的小贴士

- 了解你孩子的老师是怎么教数学的。
- 试图帮助孩子之前仔细阅读教材或辅导书。
- 有时只需要帮助孩子理解作业实际上要他们做什么。
- 总是给孩子积极反馈，绝不要因烦躁泄孩子的气。
- 建议学校开家长会解释说明现行的教学方法。

数学用语

数学作业中的一些用语可能是家长感到最困惑的问题之一。乍一看，许多术语全然没见过，或已经淡忘，简直就像外语一样让人