

“爱的智慧” 幸福家庭教育读市

小学5



微风掠过 爱无痕

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | Haixia Literature & Art Publishing House

“爱的智慧”

幸福家庭教育读本

微风掠过爱无痕

小学 5

主编 翟召博 钱依宁



海峡出版发行集团 | 海峡文艺出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | Hainan Literature & Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

微风掠过爱无痕/翟召博,钱依宁主编. —福州:海峡文艺出版社,2012.9

(“爱的智慧”幸福家庭教育读本)

ISBN 978-7-80719-866-6

I. ①微… II. ①翟…②钱… III. ①小学生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 215132 号

“爱的智慧”幸福家庭教育读本

微风掠过爱无痕

主 编	翟召博 钱依宁
责任编辑	谢 曦
编辑助理	刘 炘
出版发行	海峡出版发行集团 海峡文艺出版社
经 销	福建新华发行(集团)有限责任公司
社 址	福州市东水路 76 号 14 层
网 址	www.hx-read.com
发 行 部	0591-87536797
印 刷	福建省天一屏山印务有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数	160 千字
印 张	12.5
版 次	2012 年 9 月第 1 版
印 次	2012 年 9 月第 1 次印刷
ISBN	978-7-80719-866-6
定 价	30.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

本书编委会

丛书策划	王亿钦 吴明洪 曾志宏 曾少伟
	袁秀萍 林 斌
丛书主编	翟召博 钱依宁
本册编写	林 湛

序 言

赵刚

这是一套帮助家长提升爱的能力与智慧的丛书，献给所有既爱孩子又希望孩子从幸福成长进而成才又走向成功的父母。

爱孩子是所有父母的本能。但今天家庭进入独生子女和少子化时代，许多父母太爱孩子，又太不会爱孩子。他们不懂得，过于溺爱或包办让孩子难以成为一个自立、自强的独立人。最终，“爱”子实则“害”子。成熟的父母之爱，一定要经过学习培育才能发展起来。

随着社会的开放，传统家庭教育的威权观念已逐渐淡化。成功的家庭教育，不是自上而下的单方面说教，而是需要两代人共同学习与提高。未来的孩子是今天父母的翻版，一味地倡导“如何教育孩子”，会让家长认识不到自己还须承担“优化言教与身教”的责任。忽视家长表率作用的家庭教育注定问题丛生。着力于促进家长的自我觉察和主动成长，在实现自身成长的基础上帮助孩子，以求实现亲子共同成长，这是本套丛书编写者的立意与匠心所在。

与其他家庭教育书籍相比，本丛书有着鲜明的特色：以发展心理学理论为脉络，涵盖了3至18岁少年儿童的家庭教育特点，从幼儿园到高中基本上做到了每个年级一册，既体现了不同年级孩子的生理和心理特点，又考虑到了孩子成长的连续性，做到了教育内容阶段性和连续性的统一，相信家长们可以从中获得很多有益的启示。

不少父母在培养教育孩子时，往往没有按照孩子心理与行为发展的规

律循序渐进，而是急切地想按照社会的某个成功典型去塑造一个孩子，这种削足适履的方法往往事与愿违，甚至贻误孩子。本书的又一特色是：汲取日常生活中家庭常见场景，设计同样的事件，不同的父母有着不同的处理方法，进而导致不同的结果，让大家在比较思考中，找到一种更适合孩子健康成长的教育模式。每个篇章还设计了丰富的亲子活动，推荐了适合父母拓展阅读的家庭教育著作。每册书的内容均分为“亲子篇”（亲子关系调适）、“亲职篇”（父母自身成长）和“书香家庭”（推荐亲子共读的经典名著）三部分。书中没有居高临下的说教，而是通过对案例的多角度分析，让父母在多元互动中，掌握亲子沟通的方法与技巧，感悟家庭教育新理念。

国内知名家庭教育专家和一线优秀教师联袂编写此书，贴切地解答了家庭教育中普遍存在的突出问题，不仅形式有所创新，内容与时俱进，而且有较强的可读性，具有普遍的推广和指导价值。

这套丛书既是广大父母的必读书，增进其自我成长和提高亲子教育的能力，促进亲子和谐与家庭幸福；也是各级各类家长学校组织教学的系统教材，以实现家长学校课程的科学化和规范化。

以此为序，并祝阅读此书的广大家长与孩子创设爱满全家的氛围，运用智慧的成长艺术，创建美满的家庭生活。

2012年9月

（本文作者赵刚，系中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长、国家基础教育实验中心社区与家庭教育研究所所长、东北师范大学家庭教育学教授）

目录

C O N T E N T S

1 微风掠过爱无痕

——给五年级学生家长的一封信

亲子篇

9 脾气发完了，问题没解决

20 阳光心态的力量

32 忙碌的周末

43 我就是我

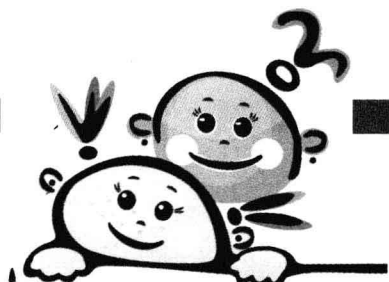
54 男生女生

66 我长大了

78 家长说话不算话

88 我不是“出气筒”





亲职篇

- 101 孩子花钱如流水
- 112 是是非非话“陪读”
- 122 倾听孩子的心声
- 132 做婆媳间的润滑剂
- 143 唉，他们又吵架了
- 154 告诉我，发生了什么事
- 165 我不会写作文
- 175 上学真没劲

书香家庭

- 187 重温成长
- 190 笑猫日记

微风掠过爱无痕

——给五年级学生家长的一封信

【镜头一】妈妈：“豆豆，在写日记呢！能给妈妈瞅瞅吗？”

豆豆：“不行，不行，我连作文都不给你看，更别说日记了。这是个人隐私，没得商量！”

【镜头二】爸爸：“春天来了，点点，这周末咱们一家去爬爬山，感受一下春天的气息，如何？”

点点：“哎呀，不行！这周末，我们几个同学约了去西湖玩。如果我不去，大家该说我不守信用了。”

妈妈：“有家长带吗？”

点点：“没有，我们自己能行。”

【镜头三】同学甲：“哎呀，烦死了，我的脸上开始长‘美丽疙瘩豆’了，真难看！”

同学乙：“我也很烦，最近我老是这里痛，那里痛，妈妈说是长得太快的缘故。”

同学丙：“唉，我还有比你们更烦的呐……”

这些话，您听来一定很熟悉。的确是这样的，孩子进入五年级后，您会忽然发现，您的孩子不再是那个乖巧听话的小宝贝了，他们开始会说“不”了，开始有自己的烦恼，有自己的秘密了，开始渴望挣脱您的手了……这许多的“开始”意味着您的孩子长大了。

孩子在不知不觉中就这么长大了。他们不再需要您母鸡护小鸡般的呵护与照顾了。他们需要的是您默默的关注、朋友般的尊重和润物细无声的引导。

那么，作为这个阶段孩子的家长，我们应该重点关注些什么呢？

首先，关注孩子的身体健康。

这一点是所有的家长都能注意到的，我们总是努力让我们的孩子吃得最好、穿得最好、用得最好。可是谈到具体的做法，您又做得如何呢？进入五年级，孩子的作业量会有所增加，但这时的孩子身体在迅速成长，为了孩子的健康成长，就特别需要充足的睡眠。所以家长们一定要帮助孩子提高做事效率，让孩子既保质保量完成作业，又拥有充足睡眠。同时，在这个时期，合理、均衡的营养也很重要。老师们常反映，许多男生进入五年级后变得特别暴躁、烦躁，这是进入青春期的前兆。发现孩子有这些现象，您要在孩子的饮食上做一些调整，尽量让孩子的饮食清淡些，少吃煎、炸食品。男生喜荤，但肉类的摄入量要适当控制。这个年龄段，有部分女生已进入青春期，要给她们增加营养，以满足身体迅速成长的需要。另外，现在的孩子大多四体不勤。所以，适当的锻炼，尤其是户外锻炼，也很有必要。早上起来让他们跳跳绳，晚上回家后在小区里跑跑步，双休日登山、打打球等等。这样既可以增强孩子的体质，又可以促进身体的发育。请记住，让孩子拥有健康的体魄，这是他们拥有幸福人生的基本保障。

其次，关心孩子心理的健康。

一个人的健康与否有两个标准：身体的健康与心理的健康。“一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年岁由小变大，他的烦恼增加了。”这是一句大家都熟悉的歌词。是的，孩子成长的过程是充满艰难和烦恼的，需要家长的一路扶持。进入五年级，许多孩子将进入青春期，面对自己身体的急剧变化，他们一定会感到焦虑、迷茫、疑惑。这时候，您需要格外

关注孩子的心理健康。女孩的妈妈一定要多关心孩子的一些生理变化，及时给予引导、关心，帮助她们顺利进入青春期。男孩的父母还要注意，男孩子可能随着年龄的增长，与父母日益疏远。这更需要父母多多争取与孩子相处的机会，常常与孩子一起出游，一起看看电影、逛逛书店、聊聊天，耐心倾听并表示理解孩子的烦恼。

这时候的孩子一天天变得有主见，有个性，有强烈的自我意识。这时的您还应该努力给予孩子朋友般的尊重，成为孩子最知心的朋友。教育学者董俊宇这么说：家长在孩子的生命里最重要的角色之一是做知己。他说，他的女儿曾经是班里最落后的学生，但是他坚持每天晚上给孩子30分钟的时间与她沟通、交流。首先他并不是一开口就问今天学习怎样，有没有受老师批评，而总是问：孩子，今天你过得快乐吗？如果我们每位家长也能经常这么做，那么，我们会发现与自己的孩子交流是这一天里最快乐的时光。多与孩子沟通、交流是极有好处的，这样的方式不仅可以让我们及时了解孩子的思想动向，学习、生活中一些情况，还可以及时引导、疏导，给予孩子力量、智慧，帮他们克服生活中的困难。这时候的孩子很重友谊，十分渴望摆脱家长的束缚。所以，您一定要允许他们多交朋友，要留给孩子一定的自由、轻松的时空，让孩子的心灵自由地呼吸，自由地舒展。

现实生活中，许多家长只注重孩子的学业。他们认为，孩子只要学习成绩好，就会有一个光明的前程。实际上，孩子有健康的身体，有阳光的心态，才会有快乐人生。

虽然，这时候孩子有思想，有主见，能独立处理一些事情了。但他们依旧是懵懵懂懂的“半大孩子”，还需要您不露痕迹地引导与帮助。

一、引导他们学会自己管理自己。

五六十年前，我国少年儿童教育家陈鹤琴先生曾经就父母对孩子照料过度的现象说了这样一句话：做父母的最好只有一只手。几十年过去了，

这种现象非但没减少而是日趋严重。现在的孩子几乎个个是家中的“小皇帝”。但是我们的眼光要放得远些，孩子成了“小皇帝”，现在他们可以“饭来张口，衣来伸手”，那么，将来呢？当孩子要独立面对生活的那一天怎么办？因此，为人父母，在照料孩子的过程中还要让孩子养成自己管理自己的好习惯，让他们逐步学会自理、自主、自立。

一方面，在家庭生活中，家长要尽量为孩子创设锻炼的机会。可以从日常生活琐事做起，让孩子做力所能及的事。比如：要求孩子按时起床，就寝，收拾好自己的衣物，尝试着洗小件衣服，做到生活自理；要求孩子能够整理自己的写字台，带齐学习用具，做到学习自理等等。

另一方面，要鼓励他们积极参加学校组织的活动，积极参加社会实践活动。在活动中多承担任务，使自己有机会独立面对问题，促使自己拿主意、想办法。当他们独立完成一件事情后要及时鼓励，增强孩子的自信心。当孩子遇到挫折时多给予帮助、理解，和他们一起分析失败的原因，研究解决问题的办法。五年级的孩子日益趋于理性，对许多事情开始有自己的见解，和孩子交谈时要经常用商量的口气，留给孩子自己思考的余地。同时，还要给予孩子各种机会让孩子自主选择，比如参加什么兴趣班、如何使用压岁钱、周末去哪儿玩、要买什么样的衣服等等事务都让孩子试着自主，家长仅仅充当孩子的参谋；甚至大到家庭装修房子，添置家具、电器等等一些家庭事务也可以让孩子参与讨论、参谋，允许孩子提出自己的想法，引导孩子慢慢学会自我规划、自我管理、自我判断、自我训练、自我改进。让孩子在自我管理中培养各种生存、生活的能力。

二、引导他们继续和好书交朋友。

一些家长对孩子酷爱阅读持不赞成态度，认为既影响学习又影响视力。有些家长认为，看课外书就是为了写好作文，只需给孩子买些作文书来读。其实，这些想法与做法都有失偏颇。书是前人智慧、经验的结晶。读书，

就是让孩子在有限的时间里汲取人类数千年的智慧与经验，使得孩子有可能“站在巨人的肩膀上”去收获成功。犹太民族是最聪明的一个民族。这个民族的智慧从哪里来？书。犹太民族有这样一个传统，当孩子稍微懂事时，父母就一定要在一本书上滴上蜜，让孩子去舔书上的蜜，他们用这样的形式告诉孩子：书是甜的。前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“阅读的作用怎么说都不为过！”

科学家研究发现，6~13岁是儿童记忆力最佳的时期。五年级的孩子处在11~12岁之间，我们家长要帮助孩子抢救读书的最佳期，让他们多读书，丰厚文化积淀。

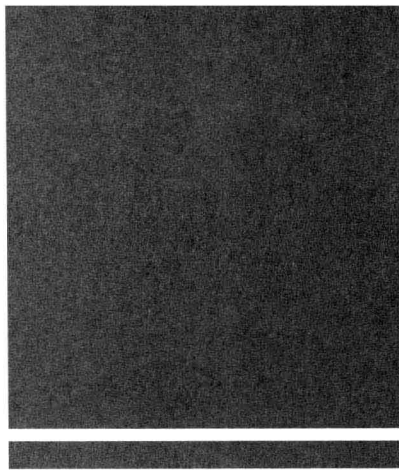
读书，其实已成为这个年纪许多孩子的一种生活方式。但是，在阅读内容的选择上仍需家长的关注与引导。这个年龄的孩子，女生偏爱文学、童话经典、校园小说，甚至一些言情小说，而忽略了科学、历史、百科知识等书籍的涉猎。男生则酷爱漫画、历史、地理、军事、科幻等等书籍。这都不太好。鲁迅先生说过：只看一个人的著作，结果是不大好的：你就得不到多方面的优点。必须如蜜蜂一样，采过许多花，这才能酿出蜜来。倘若叮在一处，所得就非常有限，枯燥了。因此，家长要引导孩子：书要读得杂些，面要广些，才能获取最丰富、最有用的知识。同时，随着孩子的阅读需求越来越大，还可以和孩子一道办理图书证、优惠购书卡，领着孩子真正走进书海。

可能还有些家长发现自己的孩子一点都不喜欢阅读，为此也挺烦恼。到了五年级，如果还未能培养起孩子阅读的兴趣，确实有点晚。但弥补的措施还是有的。您一定要努力为孩子营造一个书香氛围，自己先带头阅读，也进行亲子阅读，时常与孩子同读一本书，并交流体会。周末常带孩子逛书店；生日时别忘了送一样礼物——课外书；出差时，有机会也给孩子带回一些好书。有一位家长去九寨沟旅游，同行的人大多给自己的孩子带回

各种好玩好吃的礼物。唯有她为孩子带回了沉甸甸的 100 多本《三国演义》连环画。不久，她的孩子成了“三国迷”。这正是“有心插柳柳成荫”。

当然，孩子们必须继续养成的好习惯还有很多，但这两样却是极其重要的。前者让孩子具备能力，后者让孩子拥有知识、智慧。它们将成为一双翅膀，让我们体魄健壮、心灵阳光的孩子在人生的这一片蓝天里能飞得更高、更远！

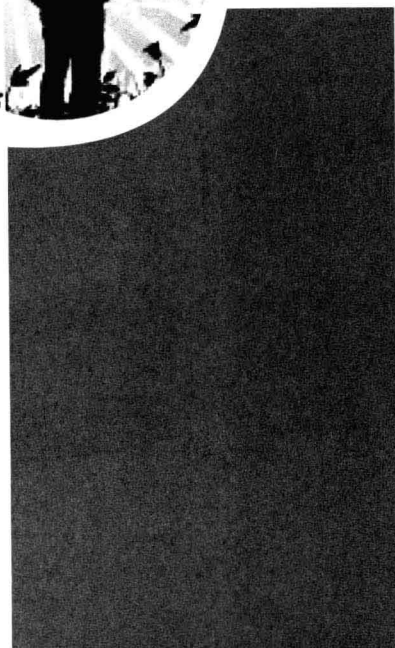
爱是关心，爱是尊重，爱更是引领。这爱应该如微风，无处不在，却不着痕迹，轻轻地、悄悄地掠过孩子成长中的每一个日子里……这样，你会幸福地听到孩子拔节的声音。



孝子



篇



看来我平时真是宠坏你
了！今天非得在你朋友面前
好好教训你一顿！



脾气发完了，问题没解决

【长镜头】



家庭教育中，父母对孩子发脾气的事情并不少见。一项涉及 10 万名儿童的调查发现，父母对孩子发脾气，是孩子最反感的 10 种表现之一。

五年级的孩子开始对事物有了自己的观点和看法，并且总是固执地认为，自己才是对的。当一系列问题摆在父母面前时，有相当一部分的父母采取了他们自认为最直接也是最有效的解决方法，那就是冲着孩子发脾气。轻则说几句、骂几句，重则责打孩子，更有甚者在大庭广众之下对孩子拳打脚踢……

【家庭万花筒】



镜头一

放学了，豆豆无精打采地走在回家的路上，手上拿着刚发的数学期中考卷，考卷上那个大大的“75”显得特别刺眼。一想到妈妈那般殷殷期盼的眼神，豆豆的心里就像挂了铅似的沉重，眼前的景物似乎都变成了黑色。

回到家，果不其然地看见妈妈正端坐在客厅里等着他。