



新父母丛书 | 主编：张文质 ·····>



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

在今天这个时代，我们更需要的是教育常识，而非教育秘笈



名师教你 做父母

五六年级

刘关军 | 主编



小学高年级的孩子需要面对未来的中学生活、自身生理特征的改变、学习任务也变得更加繁重，如何帮助这一年龄段的孩子顺利平稳地度过这个过渡期，是很多家长头疼的问题，《名师教你做父母：五六年级》正是一本为家有小学高年级孩子的家庭量身定做的书。



新父母丛书 | 主编：张文质



名师教你 做父母

五六年级

刘关军 | 主编



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名师教你做父母. 五、六年级/刘关军主编.
—福州: 福建教育出版社, 2012. 4
(新父母丛书/张文质主编)
ISBN 978-7-5334-5828-7

I. ①名… II. ①刘… III. ①课程—小学—
教学参考资料 IV. ①G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 052989 号

名师教你做父母 (五六年级)

刘关军 主编

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编: 350001 电话: 0591—83706771

83733693 传真: 83726980 网址: www.fep.com.cn)

出版人 黄旭

发行热线 0591—87115073 83752790

印刷 福州泰岳印刷广告有限公司

(福州市鼓楼区白龙路 5 号 邮编: 350003)

开本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印张 20

字数 256 千

插页 2

版次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5334-5828-7

定价 40.00 元

如发现本书印装质量问题, 影响阅读,

请向本社出版科 (电话: 0591—83726019) 调换。

· 总序 ·

“培根”从陪伴做起

张文质

2008年，我曾在山东、上海、江苏、福建、湖北、四川、广东等地作过一项家庭教育方面的调查，调查结果令人震惊：中学生一天时间没有跟父母说过话的达到了8%左右，每周和父母一起吃饭达到7次以上的不到一半，有烦恼能找父母交流的不到15%。

有一次，我到西部某市讲课，一位教育局长对我说，在他们那里的乡村学校，《世上只有妈妈好》这类歌曲是不能唱的，唱着唱着，教室里就会哭成一团。

2011年年初，我请一位四川的朋友帮忙做个小调查，调查现在的孩子最讨厌父母对他们说的十句话，结果我的这位朋友当场就把班上的一个小女孩惹哭了。小女孩一边说，一边抹眼泪：“我十五岁了，我妈妈一共只回来过五次，呆得最长的一次也没有超过一个月。我喜欢她对我说过的每一句话，可是，她对她说得太少了太少了。”

谈到家庭教育，类似的令人悲伤的数据和故事真是难以穷尽。不和孩子说话，或者孩子不愿意和你说话，原因当然很多，但也可以这么说，孩子在童年时，你不和他生活在一起，你不和他一起用餐，不陪他说话，随着孩子

渐渐长大，你可能就不知道怎么和孩子交流，也难以与孩子交流，甚至你和他交流的姿态都会不太自然，这样的错失难以改善与弥补。

意大利著名的儿童教育家蒙台梭利说过，一个人无论身心哪个方面的疾病，如果病根出在童年的话，往往是很难治愈的。因为童年所有的影响，对一生而言，都是一种文化“刻印”，一旦刻上几乎终身难以更改。童年确实是生命之根，我们无论怀着怎样的虔诚之心来理解自己作为父母对孩子成长的“培根”工作都不为过。

而“培根”的基础，就是陪伴。

近些年来，我在不同的城市、不同的人群面前，不断地“唠叨”陪伴对于孩子成长的重要性。在我看来，陪伴孩子成长不但是父母的核心责任，也是父母送给孩子一生最好的礼物。美国明尼苏达州大学的营养学家兹泰尼研究发现，79%的青少年都喜欢跟父母在一起吃饭，晚餐时全家人坐在一起吃饭比吃什么更为重要。很多研究表明，全家人一起吃饭会有助于孩子获得较好的营养、较高的学业成绩。跟父母在一起吃饭的孩子，会较少地发生抽烟、喝酒、吸毒、打架等行为。哪怕父母双方只有一个人能够赶上晚餐，也同样能达到以上的效果。因为通过吃饭这种方式，把孩子聚拢在父母的身边，父母对孩子的注视本身具有一种显在或潜在的教育力量，同时父母也是在通过自己生命的示范，每天都影响着孩子的成长，好父母确实就是一个好范本。同时，按时吃饭，作息稳定，还能够给孩子带来更多的安全感，从而让孩子形成更独立更自主的生活。

一项对“父爱”的专门研究发现，父亲参与孩子的早期发展，孩子在学校会表现的更有自信、更有耐心，并且更能在学习中保持兴趣，将来在学校取得高分的可能性也增加了一倍，而且他们未来的违法、犯罪概率也会大大减少。心理学家布斯罗伊德·林达博士（Dr Lynda Boothroyd）还发现了一个

有趣的现象：那些我们称之为父爱缺失的女孩子——即童年的部分或全部时间没有与父亲一起生活的女孩，与那些家庭美满完整、童年快乐的女孩子相比，前者的青春期要提前六个月到一年。简言之，父爱缺失的女孩更容易衰老。

2011年年底，国际学生能力评估项目（PISA）经过持续数年的调查（每年的调查样本达5000个家庭）研究，得出三个重要的结论：①父母从孩子小学一年级开始就经常陪伴他们读书的，比那些父母很少甚至根本就不陪孩子一起读书的孩子考试成绩高出了一大截。无论家庭的社会经济背景如何，只要父母在孩子成长的早期坚持陪孩子读书，孩子就能获得学业上的优势。②询问一下你的孩子在学校的日常生活，让他们觉得你对他们的学习生活有一种真诚的热情和兴趣，这样的交流，效果堪比数小时的家教辅导。③孩子在阅读能力上的差异，与父母陪孩子读书、谈论这一天所做的事情，以及给孩子讲故事时的参与有着密切的关联。父母经常与孩子交流阅读内容、分享阅读经验，孩子便能更快掌握阅读的技巧。

正是基于对以上问题的了解和认知，我们策划了这套“新父母丛书”。

名为“新”父母，实际上还是在重申父母陪伴这一“旧”观点。我们越来越深切地认识到，在今天这个时代，我们更需要的是教育常识，而非新奇、惊艳的教育秘笈。本丛书的所有作者、编者都是教师，同时也是家长，他们用自己的切身经验证明了陪伴孩子成长的意义和价值，在如何更好地把课堂学习与家庭学习辅导有机结合起来这一问题上，他们拥有着天然的优势。如今，他们的经验就呈现在你面前。作为丛书的主编，我也衷心地希望这套分学科、分年级的质朴而细致的丛书，能给你带来一点新的阅读感悟，并最终助力你和孩子的共同成长。

目录

常识一 “身体”是教育的起点，也是教育的“终端”

- 1 | 向乳房致敬
- 4 | 谈性不色变
- 7 | 告别肥胖
- 10 | 庆祝初潮
- 13 | 当变声来敲门
- 16 | 把药罐子砸碎
- 19 | 牙疼莫非是好事
- 22 | 小心翼翼看世界
- 25 | 儿子的“头顶”大事
- 29 | 虚惊一场的“包茎”
- 32 | 都是“甲流”惹的祸
- 35 | 监控我们的身体
- 38 | 好想为你洗次澡

常识二 人的差异在于业余时间

- 41 | 让歌声把屋子装满
- 44 | 开辟现实版的“农场”
- 47 | 把闲暇交给图书馆
- 50 | 传统游戏现代玩
- 53 | 看看电视又何妨
- 56 | 网络冲浪，悠哉游哉
- 59 | 一针一线总关情
- 62 | 玩具不妨 DIY
- 65 | 停驻片刻，嗅嗅花香
- 68 | 明天“绘”更好
- 71 | 用脚追逐快乐
- 74 | 对弈，博的不只是胜负
- 77 | 泼墨，写的不只是书法

常识三 社会关系实际上决定着一个人能够发展到什么程度

- 80 | 朋友不问出处
- 84 | 鼓励孩子维权
- 87 | 和女儿“谈恋爱”
- 90 | 找到“开心”的钥匙
- 93 | “外星人”很可怕

- 96 | 友谊不是“交易”
- 99 | 多给老师点信任
- 102 | 有一种帮助叫尊重
- 106 | 每个人都很重要
- 109 | 要学会和陌生人说话
- 112 | 当好小小东道主
- 115 | 在打架中长见识
- 118 | 读懂孩子这本书

常识四 凡是值得知道的，没有一个是能够教会的

- 121 | 玩出来的作文
- 124 | 当个“默读者”吧
- 127 | 疯狂学英语
- 130 | 和数学一起“炫”
- 133 | 唤醒“精神种子”
- 136 | 社会才是大课堂
- 139 | 多多并非益善
- 142 | 爱你所爱才无怨无悔
- 145 | 奏响心中的琴弦
- 148 | 配好读书大餐
- 151 | 为人父母好榜样
- 154 | 分数不重要
- 157 | 每一“滴答”都尝到甜头

常识五 孩子的成长就是学会生存

- 160 | 开启孩子的财富人生
- 163 | 为自己的过失埋单
- 166 | 见义要智为
- 169 | 读书郎，采茶忙
- 172 | 有一种爱叫放手
- 175 | 心中常亮红绿灯
- 178 | 让孩子了解你的苦
- 181 | 做个“不上进”的孩子
- 184 | 拿什么来保护你？
- 187 | 管住孩子的双脚
- 190 | 培养环保公民
- 193 | 补上死亡教育这一课

常识六 对心灵来说，没有微不足道的小事

- 197 | 他只不过特想长大
- 200 | 做个善变脸的老爸
- 203 | 遭遇挫折不可怕
- 206 | 要手机还是要攀比
- 209 | 和嫉妒说 Bye—bye
- 212 | 妈妈也是追星族

- 216 | 幸福是“晒”出来的
- 219 | 把爸爸还给妈妈
- 222 | 亮出你自己
- 225 | 清空负面情绪
- 228 | 抱一抱，没烦恼
- 231 | 尊严岂容践踏

常识七 把“德性”教给你们的孩子：使人幸福的是德性而非金钱

- 234 | 妈妈就是一面旗
- 237 | 给孩子一颗坚强的心
- 240 | 家是民主教育的摇篮
- 243 | 让孩子像野草一样生长
- 246 | 陪伴孩子的秘诀在餐桌上
- 249 | 来一次温柔的惩罚
- 252 | 铸就孩子的爱心暖房
- 255 | 教孩子打理自己的生活
- 258 | 自信的孩子会脱胎换骨
- 261 | 夫妻双簧话公正
- 264 | 春风化雨道感恩
- 267 | 不靠名牌靠实力

常识八 事实上，教育便是一种早期的习惯

- 270 | 好好吃早餐
- 274 | 消除青春痘的秘方
- 277 | 长成一棵蔬菜
- 280 | 从“垃圾食品”中话健康
- 283 | 不放纵孩子熬夜
- 286 | 借你一双干净的手
- 289 | 不当保姆和监工
- 292 | 学会做个“懒父母”
- 295 | 有计划就不会打乱仗
- 298 | 聪明的父母要“狠心”
- 301 | 没有顽皮就没有教育
- 304 | 做个“问题儿童”

常识一

“身体”是教育的起点，也是教育的“终端”

向乳房致敬

□王星缘

儿子放学回家，就一直坐在沙发上，摆出一副若有所思的样子。我正忙着做饭呢，于是喊他帮忙擦桌子、摆碗筷。连喊几声他都没理会我，我从厨房探出头来：“妈妈的话你听到了吗？”“听——到——了——”，他不情愿地站起来。我很费解他今天的表现。

饭后，我们像往常一样坐在沙发上聊天。我问他班上有什么事发生。因为很为他今天爱理不理的态度奇怪——儿子从小到大一直在我身边，虽然他平时不大爱说班上的那些事，但一直挺愿意和我分享他的心事！

这几年，儿子发育得特别快，下巴都已经长出稀疏的胡须了。在他成长的过程中，我经常会有被吓一跳的感觉。

儿子扭捏了半晌，似笑非笑地说道：“班会课上，老师说了句‘海纳百川，有容乃大’，同学们都笑了。”“他们笑什么？”我很奇怪。

“因为老师说了个‘乃’字。”一瞬间，我恍然大悟了——那群小屁孩呀，性意识已觉醒了，听到个“奶”的同音字，竟一惊一乍的！

“你笑了吗？”我问。“没有。”“那你知道老师说的是什么意思吗？”“他是教育我们做人要豁达大度、胸怀宽阔。”

我说：“对。这是一个人有修养的表现。”“同学们笑的时候，老师的脸都气红了。”儿子似乎有点儿气愤。

我理解儿子此时的心情。因为我一直告诉他，人的身体是纯洁的，神圣的，也是不容亵渎的，所以他无法理解当时同学们的哄笑。是啊，如果不是大人们过于丰富的想象力与促狭、暧昧，以及他们对孩子们潜移默化的型塑，孩子们怎会对“乃”这个字眼如此敏感！

“妈妈，他们为什么会笑？”儿子依然不解。我平静地说：“到了你们这个年龄，身体二度发育，开始有了性别意识——你们开始发现性别的不同，甚至对异性的身体产生了好奇。这是再正常不过的事情了。至于你的一些同学‘笑’，我想可能是受了一些不良思想的影响，或者他们根本不懂女人的乳房对人类意味着什么！他们对乳房的理解过于偏颇，以为是令人羞耻的东西，所以做出了过于偏激的反应。”

儿子听得很认真，于是我接着说道：“乳房是女人哺育婴儿的工具。在人类繁衍的过程中起着重要的作用。小孩子生下来，就需要母亲的乳房提供乳汁，来维持生命的运转。在婴儿看来，乳房就意味着安全和温暖。”

每个孩子都是吃着母亲的奶水长大的。母亲为一个孩子的成长付出得太多太多。没有妈妈的精心喂养，哪有孩子们健康的今天呢！所以当我说到女人需要尊重，女人的乳房更需要尊重时，我想我的表情是庄重而严肃的，语气是和缓而神圣的。再看孩子，他的神色也平和了许多，他托着腮帮，陷入了沉思之中。

“你小时候嘴可急了，稍微饿一点儿就哇哇大哭。看着你饿了又吃不到嘴里的那副着急样，妈妈特心疼，心中也充满怜惜。你吃妈妈的奶水，吃了6个月，每次在给你喂奶时，我都觉得特别幸福。因为，那一刻我感觉到，我们的生命已融为一体了。正因为妈妈奶水的喂养，你才长得如此强壮。你应该感谢她呢！”我打趣道。

儿子腼腆地笑了笑：“向妈妈的乳房致敬！”看着他纯洁的眼神，释然的表情，我很欣慰。



亲子一点通

孩子的心灵本是纯洁无瑕的。因受了各种错误思想的污染，或者根本没有人教育他们如何面对这些敏感问题，才使孩子的思想走入误区。这是一件可悲的事情。当孩子彷徨无助，有问题解不开时，父母应及时发现并予以帮助，指导他们用阳光的心态去看待本来就很美好的事物，让孩子走出思想的阴霾。



特别提醒

这些教育细节，你注意到了吗？

1. 做父母的一定要细心，尤其是要留意生活中的细枝末节，及时为孩子答疑解惑。
2. 对于孩子提出的任何“敏感”话题，都应沉着冷静，不可大惊小怪。
3. 对性意识已经觉醒的孩子，切不可推诿、敷衍塞责、顾左右而言他。
4. 应该大方、平淡、庄重地与孩子认真交流，让他们对男人、女人的身体有正确认识，并教他们懂得尊重人的身体。

谈性不色变

□王星缘

曾几何时，我们不敢谈性。仿佛提到它，我们就是道德败坏的人。它似洪水猛兽，令人不敢靠近；似蒙着面纱的罂粟花，诡异而妖娆。然而它又让青春萌动的少年们心似鹿撞，他们试探着、迷惘着、兴奋着……却因为没有思想准备或自制力不强而魂不守舍，甚至误入歧途。

到了如今，则又开放得让人惊叹——各种性知识铺天盖地，“性”因此变得无遮无拦。孩子们可以从各种渠道得知，很多孩子谈到它，竟面不改色心不跳，没有一丝的羞涩。这不禁让我们这些成年人也心生感慨。

毫无疑问，这两种现象都很不正常。“性”，需要我们在了解的基础上，心怀一份纯洁之心与敬畏之感。它是我们人类繁衍的必须，是建立在感情基础上的一件非常美好的事物，绝不是可以随便挂在嘴边亵玩的猥琐之物。所以我认为，家长应该在孩子开始感兴趣时，给他们打开那扇门——很坦然地告诉他们：一切都很美好，一切都很正常；不必好奇，也不必羞涩；该来的时候，它必然会来临，仅此而已。

记得那是一个很平常的中午，已经长得跟我一般高的儿子突然问我：“妈妈，我是从哪来的？”他问的时候，没好意思看我，而是假装做其他事情，但看得出他很羞涩——小脸儿微红着呢。而我坐在沙发上，正和他外公说话，一点儿思想准备都没有。我曾无数次地想过这个问题，如果儿子问到了，我该怎么回答。答案有很多个版本，都不令我满意，可我还没有想好时，他居然问到了。

记得小时候我也曾问过妈妈同样的问题。妈妈是这样回答我的：是从厕所里刨来的。我不甘心，隔了几天再问时，妈妈又说，是从垃圾堆里捡来的。只记得当时妈妈的表情跟往日有些不同，有点儿捉摸不透，似笑非笑的。因为对这个答案不满意，我曾跟在妈妈身后，不停地追问着，但没有结果。很长时间，它成了我心里的一个谜。

今天，儿子问到了。我沉思了片刻，决定还是实话实说——他早晚得知道，否则总想探究个明白。于是我回答道：“你是从妈妈的肚子里生出来的。”儿子不依不饶：“我是问，我从哪儿生出来的。”我说：“女人是有产道的。孩子在肚子里长大到九个月后，就会自然生产了。”“哦，是这样。”他似乎明白了什么似的点点头。

第二天，我让爱人去书店，买了一本有关青春期的书籍，送给儿子。我边和他一起浏览，边告诉他：人的出生分两种，一种是自然生产，一种是剖腹产，而前者更会使母亲疼痛。他好奇地问：“那你生我的时候疼吗？”我说：“当然疼。从晚上八点开始，一直等到后半夜一点，你才姗姗来迟。那时妈妈还感冒着，身上插满了管子，可遭罪了。”

我又拍拍他：“记着，儿子。孩子的生日是妈妈的受难日。所以，到我生日那天，我都不忘感谢你姥姥。”儿子懂事地说：“当女人可真不容易，幸亏我是男人。”继而 he 笑了笑。

我又给他讲了有关卵子和精子如何结合并孕育出宝宝的知识，并告诉他，人的孕育过程是非常神奇的。我还从网上调出相关资料给他看，只是性生活这一段，没有给他讲——我想待他消化了孕产的知识后，再给他讲也是一个不错的选择。而且现在就开讲“性生活”，也实在没有必要，他想知道的时候，再讲也不迟啊。到了他该知晓的年纪，水到渠成地讲岂不是更好？

此后，儿子再也没问过此类问题。到现在，若提到和性有关的事情时，