

家教必备书系

刘德彰 / 编著

读懂你的 孩子

.....素质培养必读



领悟人生的智慧，消除教子的烦恼，走进孩子的心灵，体验成长的欢乐。

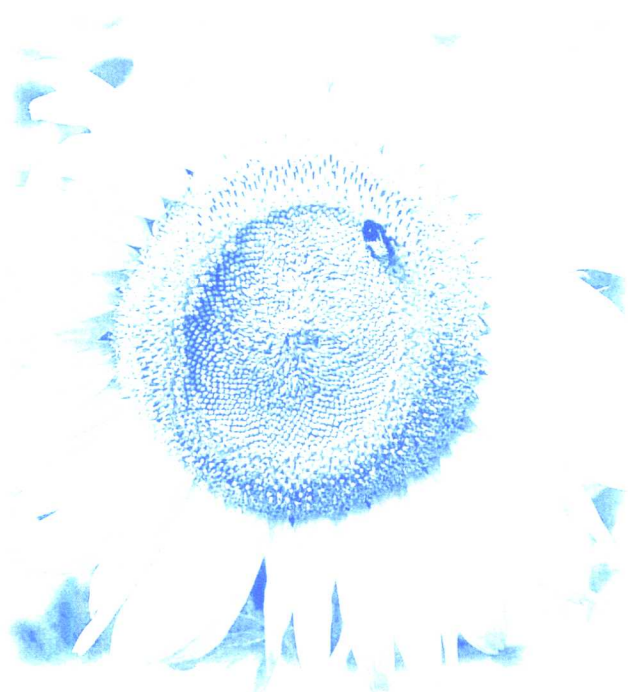
DUDONG NI DE HAIZI

刘德彰 / 编著

◎ 家教必备书系

读懂你的 孩子

.....素质培养必读



图书在版编目(CIP)数据

读懂你的孩子/刘德彰主编.北京:民主与建设出版社,
1999.8

ISBN 7-80112-301-8

I. 读… II. 刘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 31863 号

责任编辑 任 麟
封面设计 润 之
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65523123 65264696
社 址 北京朝外大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 850×1168 1/32
印 张 11
字 数 228 千字
版 次 2001 年 8 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-301-8/G.152
定 价 16.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前 言

儿童是祖国的希望和未来。儿童一生中最早接触的教育环境就是家庭,父母的一言一行、一喜一忧、一嗔一怒,耳濡目染都将给孩子留下深刻的印象。因此,家庭教育对孩子的发展起着奠基作用。如果孩子从小在家庭受到良好的教育,形成良好的习惯、兴趣和品质,以后就能顺利地接受学校教育,心理素质和个性品质将会得到进一步发展;如果孩子从小在家庭得不到或丧失良好的教育,渐渐养成不良的习惯、嗜好和品质,进入学校后就难以顺利地接受教育。据调查发现,青少年犯罪(最小的只有9~11岁)有很大一部分原因与家庭影响和家教失误有关。由此可见,家庭教育是培养跨世纪合格人才的一个不可或缺的重要环节。

为了搞好家庭教育,必须重视家庭教育,而且应把家庭教育作为一门必读的科学来学习。每个希望孩子成材的父母都应学习这门科学,以便读懂儿童心理发展的基本规律和特点,以及根据这些规律和特点读解自己孩子的内心世界,并掌握进行家庭教育的内容和方法。家庭教育的内容是十分丰富的,它不仅包括科学知识教育,还包括思想品德、劳动技能和身体、心理素质等多方面的教育。中外专家普遍认为,21世纪人才应具备的基本素质是:进取和创新精神、社会适应能力、独立生存能力、高度的责任感和良好的道德品质等。我国现在的小学生大多是独生子女,据调查,他们普遍的个性弱点是懒惰、退缩、依赖、自私和任性。表现为人格

软弱,往往经受不住挫折的考验。这对他们将来的发展非常不利。一个人的价值,一般说来是由在其心理活动基础上所产生的精神支柱和人格力量所决定的。古今中外的实践已经证明:人们在生理上固然有差异,而更重要的是心理素质上的差异。一个人只有具有健康的心理品质和健全的人格,才可以使平凡人作出不平凡的业迹,如张海迪、李向群,反之,则可以使天才变为庸人。

家教是一门科学。为了使家长读懂孩子心理发展的规律和特点,读解孩子的内心世界,我们在调查了近年来家长在家教中遇到的数千个实际问题后,筛选出带有普遍性的问题近千题,请有关专家和优秀教育工作者做了剖析和参考建议。每个问题从三个方面做了回答:(1)情景扫描(家教中遇到的实际问题);(2)情景透视(分析孩子出现某种问题的主客观原因,作心理和教育的分析);(3)教育建议(提出家教方案或方法,具有可操作性)。为了更有针对性,我们在小学阶段分低、中、高三个年段分别编写。全书共分三部分。第一部分:进行理论武装,即做点科普宣讲。因为做家长的要想读懂、读解自己孩子的内心世界,必须要对小学生的心理发展规律和年龄特点有个大概了解,以帮助对第二部分问题的分析加深理解。第二部分:分低、中、高三个年段,就家教中碰到的具体问题,加以分析、解答。第三部分:为了使孩子得到身心全面发展,特请儿童医疗主任医师和营养专家对儿童常见疾病的预防和合理膳食营养,减少“小胖墩”和“豆芽菜”,做了科学分析和建议,供家长参考。

本书编写分工如下:

第一部分:小学生心理发展规律及特征由刘德彰编写。

第二部分:家教问题分析、解答、建议。

低年级部分由曹莹、张淑兰编写;

中年级部分由许书阁、赵晓颖编写;

高年级部分由王同瑞、夏珺编写。

第三部分:常见疾病预防和合理膳食营养由侯俊阁编写。

全书由刘德彰统编定稿。

本书结构完整,分级论述,切合家教实际,通俗易懂,易于操作,可做家教的参谋一读。本书亦可供广大中、小学教师参考。

本书在编写过程中得到了北京教育学院崇文分院领导的鼓励和帮助,并参考了国内外专家学者的一些著作和研究成果,在此一并致谢。

由于我们编写水平有限,时间仓促,如有缺点错误,敬请家长和广大读者批评指正。

参加本书部分问题编写的还有:(按姓氏笔画为序)

马玉静、王玉秀、王海云、王绪池、冯雅男、李忆梅、李志英、刘素芳、汝斌、张丽萍、梁立文、黄斌红、韩玉等。

编 者

1999年8月

目 录

前 言	(1)
一、小学生的心理发展规律和特征	(1)
(一) 小学生心理发展的基本规律	(1)
(二) 小学生心理发展的特征	(9)
二、怎样教低年级学生做个好孩子	(21)
(一) 上学的准备	(21)
1. 上学前应做哪些物质准备	(21)
2. 上学前要做哪些心理准备	(23)
3. 玩具还能玩吗	(25)
4. 电视还能看吗	(27)
5. 上学第一天家长应该做什么	(29)
(二) 学习习惯	(31)
6. 要不要做孩子的伴读	(31)
7. 怎样诱导孩子的学习兴趣	(33)
8. 孩子没完成作业怎么办	(35)
9. 怎样培养孩子良好的学习习惯	(36)
10. 孩子上课精神不集中怎么办	(39)
11. 孩子的字写得不好怎么办	(42)

- (三) 交往与情感..... (44)
- 12. 怎样教会孩子与他人交往 (44)
 - 13. 孩子和同学发生矛盾怎么办 (45)
 - 14. 孩子没有礼貌怎么办 (47)
 - 15. 怎样让孩子爱自己的爸爸妈妈 (49)
 - 16. 孩子觉着老师不喜欢自己怎么办 (51)
 - 17. 孩子为什么怀念幼儿园和学前班 (53)
 - 18. 怎样教给孩子耐心地听别人讲话 (54)
- (四) 性 格..... (56)
- 19. 孩子做事总是慢慢吞吞怎么办 (56)
 - 20. 孩子脾气特别大怎么办 (58)
 - 21. 孩子胆子小怎么办 (60)
 - 22. 孩子娇气怎么办 (62)
 - 23. 孩子怕困难怎么办 (64)
- (五) 和谐的亲子关系 (66)
- 24. 怎样辅导孩子的学习 (66)
 - 25. 孩子的学习用具该由谁来整理 (68)
 - 26. 孩子做错了事怎么办 (70)
 - 27. 怎样表扬孩子 (72)
 - 28. 怎样批评孩子 (74)
 - 29. 怎样听孩子说话 (76)
 - 30. 如何同孩子说话 (78)
 - 31. 一定要得 100 分吗 (80)
 - 32. 一定要送孩子“上班”吗 (82)
 - 33. 孩子说谎怎么办 (85)
 - 34. 孩子怕上学怎么办 (87)

35. 孩子拿别人的东西怎么办	(89)
36. 孩子做作业时家长做什么	(91)
37. 我的孩子是最好的吗	(93)
(六) 生活习惯	(94)
38. 孩子要不要参加劳动	(94)
39. 怎样安排孩子的作息时间	(96)
40. 孩子上学后的第一次生病,家长应该对孩子 进行哪些帮助	(98)
41. 我的孩子是不是有多动症	(99)
42. 孩子总爱咬手指怎么办	(101)
三、怎样教中年级孩子做个好学生	(104)
(一) 学习方法与能力	(104)
1. 怎样培养孩子的口头表达能力	(104)
2. 孩子不会划分课文段落怎么办	(106)
3. 怎样提高孩子听的能力	(108)
4. 如何辅导孩子写作文提纲	(110)
5. 孩子作文时没有可写的怎么办	(113)
6. 孩子在看图作文时审不清图意怎么办	(116)
7. 怎样辅导孩子写日记	(118)
8. 孩子的记忆力不好,背不会课文怎么办	(121)
9. 计算时怎样做不易出错	(122)
10. 孩子考试没有考好,成绩不理想怎么办	(125)
(二) 学习习惯	(128)
11. 孩子学习时不能集中注意力怎么办	(128)

12. 孩子不善于发言怎么办 (131)
13. 孩子经常写错别字怎么办 (134)
14. 孩子的学习跟不上怎么办 (137)
15. 怎样帮助孩子制订复习计划 (140)
16. 如何培养孩子自觉学习的习惯 (144)
- (三) 学习与成才 (146)
17. 孩子对学习缺乏兴趣怎么办 (146)
18. 学会“琴棋书画”就能成才吗 (148)
19. 智力水平与成才之间有什么关系 (149)
- (四) 性格与意志品质 (151)
20. 孩子做事没长性怎么办 (151)
21. 怎样教育孩子正确对待挫折 (152)
22. 孩子对待批评无所谓怎么办 (154)
23. 发现孩子自私怎么办 (156)
24. 孩子不听话怎么办 (157)
25. 怎样帮助孩子克服胆子小的毛病 (159)
26. 教会孩子要谦虚,不骄不躁 (161)
- (五) 生活习惯的养成和不良习惯的矫正
..... (163)
27. 怎样培养孩子良好的生活习惯 (163)
28. 孩子痴迷电脑游戏怎么办 (165)
29. 孩子染上吸烟等不良嗜好怎么办 (167)
30. 孩子说谎怎么办 (168)
31. 发现孩子拿别人东西怎么办 (170)
32. 孩子花钱大手大脚怎么办 (172)
- (六) 交往与情感 (173)

33. 孩子和同学搞不好团结怎么办	(173)
34. 孩子被人欺负了应教他怎样处理	(176)
35. 怎样增加孩子的集体荣誉感	(178)
36. 怎样培养孩子的主人翁意识	(179)
37. 怎样激发孩子热爱大自然的情感	(182)
38. 如何引导孩子学会仪表美	(184)
(七) 和谐的亲子关系	(186)
39. 家庭教育中我们忽略了什么	(186)
40. 父母经常吵架会给儿童带来哪些不良的心理影响	(188)
41. 父母离婚给孩子带来了什么	(189)
42. 怎样在孩子心目中树立威信	(191)
43. 父母的过分溺爱对孩子有什么不好	(192)
44. 如何与孩子沟通	(194)
45. 如果家里买不起电脑,孩子却哭喊着要,怎么办	(196)
四、怎样教高年级孩子做个好少年	(198)
(一) 心理健康	(198)
1. 为什么要重视孩子的心理健康	(198)
2. 如何帮助孩子克服胆怯、害羞的毛病	(200)
3. 孩子撒谎怎么办	(202)
4. 怎样克服怯懦、自卑心理	(204)
5. 怎样保护孩子的自尊心	(205)
6. 如何引导孩子正确地对待失败与挫折	(207)
7. 怎样消除孩子的逆反心理	(209)

- (二) 学习心理 (211)
- 8. 如何培养良好的学习习惯 (211)
 - 9. 如何激发孩子的学习兴趣 (213)
 - 10. 孩子上课、做作业总分心怎么办 (215)
 - 11. 怎样使孩子记得牢 (217)
 - 12. 如何培养孩子的观察能力 (219)
 - 13. 如何培养一个大脑灵活的孩子 (221)
 - 14. 孩子考试总紧张怎么办 (223)
 - 15. 家长如何培养孩子正确的学习方法 (224)
- (三) 生活自理 (225)
- 16. 家长怎样培养孩子的生活自理能力
..... (226)
 - 17. 如何给孩子划定生活空间 (227)
 - 18. 如何引导孩子建立自己的各种“档案” ... (229)
 - 19. 如何引导孩子的良好“还原”习惯 (231)
 - 20. 孩子做事毛手毛脚、慌慌张张、丢三落
四怎么办 (232)
- (四) 非智力因素的培养..... (236)
- 21. 孩子的意志力薄弱怎么办 (236)
 - 22. 怎样教会孩子与人合作 (238)
 - 23. 与同学交往中要注意哪些问题 (240)
 - 24. 如何教会孩子自我保护 (241)
- (五) 道德品质 (243)
- 25. 孩子不懂得关心国家大事怎么办 (243)
 - 26. 怎样支持孩子参加助人为乐的利民活动
..... (245)

27. 如何支持、帮助孩子做好学校、少先队小
干部的工作 (247)
28. 如何指导孩子处理好小伙伴之间的关系
..... (250)
- (六) 青春期心理 (253)
29. 怎样帮助女儿顺利渡过青春发育关 (253)
30. 怎样帮助儿子顺利渡过青春发育关 (256)
- (七) 毕业辅导 (258)
31. 孩子不求上进怎么办 (258)
32. 家长如何引导孩子正确对待毕业时“电脑
派对”分配学校 (261)
33. 如何指导孩子搞好小学与初中的衔接 ... (263)
34. 如何指导孩子为母校留下美好纪念 (265)
- (八) 支持孩子参加社会活动 (267)
35. 怎么让孩子过一个轻松、愉快、有意义、
有收获的假期 (267)
36. 如何看待孩子对社会捐助活动的热心 ... (269)
- (九) 和谐、融洽的亲子关系 (271)
37. 怎样了解已进入少年期的孩子 (271)
38. 家庭出现异常事件如何向孩子说明 (274)
39. 社会阴暗面怎样向孩子解释 (275)
40. 孩子看了一些不良书刊或不良影视镜头
怎么办 (277)
41. 孩子提出正当要求,家庭经济条件不能
满足,怎么办 (278)
42. 如何和自己的孩子交朋友 (280)

- 43. 孩子很内向,不愿意和家长一起参加社交活动怎么办 (282)
- 44. 孩子总是与别人比名牌文具、名牌鞋、名牌衣裤怎么办 (285)
- 45. 家长文化水平低,怎样辅导孩子学习 (288)
- 45. 家庭教育中如何有效地运用表扬及批评的教育手段 (290)
- 47. 家庭教育中如何培养孩子的创造力 (292)
- 48. 成功家教中父母必备的心理特点有哪些 (293)

五、让你的孩子健康成长 (296)

(一) 怎样安排孩子的合理膳食 (296)

- 1. 小学生生长发育有那些特点 (296)
- 2. 小学生每天需要多少热能 (297)
- 3. 小学生每天应该喝多少水 (298)
- 4. 小学生每天需要多少蛋白质 (298)
- 5. 小学生每天需要多少脂肪 (299)
- 6. 小学生每天需要多少碳水化合物 (300)
- 7. 什么是微量元素 (300)
- 8. 微量元素在人体内起何作用 (301)
- 9. 哪些因素影响肠道钙吸收 (301)
- 10. 哪些因素影响肠道铁吸收 (303)
- 11. 小学生每天需要哪些维生素 (303)
- 12. 什么是平衡膳食 (305)
- 13. 制订小学生食谱应遵循哪些原则 (306)

14. 小学生一周食谱举例	(307)
15. 小学生应该建立哪些进餐制度	(307)
16. 为什么早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少 ...	(308)
17. 小学生吃课间餐好吗	(308)
18. 为何提倡小学生在学校吃营养午餐	(309)
19. 小学生常吃零食好吗	(310)
20. 偏食儿童有何危害	(311)
21. 小儿常吃油炸食品好吗	(312)
(二) 小学生常见疾病与治疗	(312)
1. 普通感冒是怎样得的	(312)
2. 得了感冒有哪些表现	(313)
3. 得了感冒有没有危险	(313)
4. 治疗感冒有哪些误区	(314)
5. 急性支气管炎是怎样得的	(315)
6. 急性支气管炎有哪些表现	(315)
7. 怎样治疗急性支气管炎	(315)
8. 急性胃肠炎是怎样得的	(316)
9. 急性胃肠炎有哪些表现	(316)
10. 怎样治疗急性胃肠炎	(317)
11. 儿童为什么得消化性溃疡病	(317)
12. 消化性溃疡是怎样得的	(318)
13. 消化性溃疡有哪些表现	(319)
14. 哪些检查方法能确诊消化性溃疡	(319)
15. 怎样治疗消化性溃疡	(320)
16. 病毒性心肌炎是怎样得的	(321)
17. 得了病毒性心肌炎有哪些表现	(322)

18. 怎样治疗病毒性心肌炎 (322)
19. 缺铁性贫血是怎样得的 (323)
20. 缺铁性贫血有哪些表现 (324)
21. 怎样治疗缺铁性贫血 (324)
22. 急性肾炎是怎样得的 (324)
23. 急性肾炎有哪些表现 (325)
24. 急性肾炎有哪些危险 (325)
25. 怎样治疗急性肾炎 (326)
26. 细菌性痢疾是怎样得的 (327)
27. 普通型痢疾有哪些表现 (327)
28. 怎样治疗普通型痢疾 (327)
29. 流行性腮腺炎是怎样得的 (328)
30. 流行性腮腺炎有那些表现 (328)
31. 得了腮腺炎有哪些危险 (329)
32. 怎样治疗流行性腮腺炎 (329)
33. 什么是阑尾炎 (329)
34. 得了阑尾炎有哪些表现 (330)
35. 怎样治疗阑尾炎 (330)

一、小学生的心理发展规律和特征

(一) 小学生心理发展的基本规律

家庭教育是一门科学,是一门艺术。父母是孩子的第一任老师,要想教育好孩子,首先要了解自己的孩子,读懂自己的孩子。家长只有在熟悉一定的教育心理学知识,了解儿童心理发展的规律及特点,把握正确的教育方法的前提下,家庭教育才有可能收到良好的效果。

1. 遗传、环境和教育对儿童心理发展的作用

儿童心理发展,既受遗传素质的制约,又受后天环境和教育的影响。只有正确认识遗传、环境和教育在儿童心理发展上的作用,才能揭示儿童心理发展的规律,选择正确的培养途径和方法。

怎样正确认识遗传、环境和教育在儿童心理发展过程中的作用呢?

遗传是生物发展的前提。我们知道遗传是一种普遍的生物现象。通过遗传,祖辈的许多生物特征不断地传给下一代。这些遗传特征主要是指那些从上一代继承下来的解剖生理特征,如机体的构造、形态、感官、神经系统的特征等。这些遗传特征通称为遗传素质。

应该承认,遗传素质是儿童心理发展的生物前提,它为