

家 长 学 校 教 材



家长手册

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会 编 顾问 柳 斌

1200000

家长读过的书

家教：以人为本，全面发展

孩子
不是各式家教的试验品

小学生家长



伴孩子

全面成长

王文湛 周 弘 主编

华 语 教 学 出 版 社

小学生
家长手册

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会编 顾问 柳斌

伴孩子全面成长

王文湛 周弘 主编

学林教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

家长手册 / 《家长手册》编写组编. - 北京: 华语教学出版社, 2002. 1

ISBN 7-80052-724-7

I. 家… II. 家… III. 家庭教育-手册 IV. 678-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 12272 号

家长手册(小学生)

作 者 中国中小学幼儿教师奖励基金会 编

绘 图 刘 军

责任编辑 施春宏 蔡希勤 曲 径

封面设计 席恒青

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

印 刷 遵化市今日印业有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 大 32 开(850×1168 毫米) 字 数 410 千字

印 张 19.5

版 次 2002 年 2 月第 1 版第 7 次印刷

标准书号 ISBN 7-80052-724-7 / G·291

定 价 30.00 元(全三册)

版权所有 侵权必究



小学生 家长手册

序

孩子是家庭的希望、国家的未来。教育攸关民族的兴旺与发展。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。”这充分说明了家庭教育在素质教育中的地位和作用。

家庭教育既是素质教育的重要组成部分，也是学校教育特别是幼儿园、中小学校教育的延伸和补充，是学校教育强有力的支持。在全面推进素质教育的今天，家长更是与学校 and 教师密切合作的伙伴。我们很欣慰地看到全国很多部门、

2010/10/9

很多地方都很重视家庭教育工作，举办了家长学校、家教刊物、家教经验交流会等，从中家长们学到了教育子女的知识和方法，同时又加深了家长与学校、社会有关方面的沟通和交流。对此，学校、家长和学生都感满意，确实为全面推进素质教育作了有益的尝试。各地、各有关部门和学校都应重视家教工作，充分利用家长这支重要力量，通过多种方式，指导家长学习家教知识，调动家长家教积极性，在更高的层次上推进素质教育。

家庭是孩子的第一学习场所，家长是孩子的第一任老师，家长与孩子朝夕相处，家长的教育、言行都对孩子产生重要影响。家长要提高对家教重要性的认识，为了孩子的健康成长，为了国家的未来，切实把家教做好。

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会组织一批专家在进行了较深入的调查和研究之后，编写出版了《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》和《中学生家长手册》。这三本书针对不同年龄和学习阶段学生的实际情况，详细地分析了幼儿、小学生和中学生家长经常遇到的问题，提出了切实可行的家教知识和方法。本书贴近生活，注重实用。本书是家长教育子女的必备读本，也是各级各类家长学校或家长短训班的最佳教材。希望这三本书能成为家长的良师益友，成为中小幼教师的伙伴，也希望全国各地中小学校、幼儿园结合当地实际，开办各种形式的家长学校组织中小学校、幼儿园学生家长学习，让家长们成为教师的得力助手。

祝愿孩子们朝气蓬勃地成长，成为建设新世纪社会主义大业的生力军。

前言

当初出版《家长手册》时，是想把它当成全国各地中小学校、幼儿园和家长学校的教材。由于教育部及地方教委、妇联一些部门和专家的推荐，对本书作了较高的评价。全国各地中小学校、幼儿园和家长学校纷纷选用本书作为教材，据估计至少有120万家长读过本书。我们想，教材自然定位于学校，没料到家长普遍反映本书既有教材的系统性、理论性、重点突出，又有极强的可读性。家教理论渗透其中而不外露，让人一看就懂，一学就会。为此，有关部门和一些家长建议本书应走向市场，使家长在书店里能买到《家长手册》。本书作为教材受到如此欢迎，受到120万家长的赞许，说明此书有生命力。不似一些炒作的图书，喧闹一时，却昙花一现。所以，我们对本书作了一些修改，推出了市场版，但愿能给更多的家长带去有益的启示。

本书有如下一些特点：

第一，以国内外先进家教理论为依托，但理论只渗透在字里行间并不影响书的趣味性，让家长爱看、易懂、好学。

第二，提倡全面，突出重点。目前市面上的一些家教书，或教人学洋，或只强调一个方面，虽然激动人心，

却不符合素质教育的全面要求。本书立足于指导家长和孩子同步成长，同时教家长根据孩子年龄、个性特点等，有重点地引导和帮助孩子全面健康地发展。

第三，本书不是应时之作，乃是由国内专家和美国家教学者费时两年的力作，这也是本书拥有众多读者的原因。

无论对家长还是孩子，家庭教育既是一件重要的工作，也应是轻松愉快的活动。愿所有的家长都能伴孩子们一道全面、健康、快乐地成长。

参与本书编审和指导的有柳斌、王文湛、周弘、兰宏生、荣华、李庆源、李中坚、王云、梁丽建、董柏林、吴晓燕、张玉平、刘天柱、王恩平、James Lew 等

编者
2002.1



写给家长的话

21 世纪是一个充满希望和竞争、机遇和挑战并存的世纪，是孩子们全新的家园和战场。

在这新的世纪，您的孩子能否成为新世纪的主人？您的孩子能否成为社会的栋梁之才？

这将取决于您是不是称职的家长，取决于您进行家庭教育的状况。

中共中央国务院已明确指出，21 世纪的教育是全面的素质教育，素质教育贯穿各类教育、贯穿于包括家庭教育在内的各个方面。因此，家长们将面临新的挑战。

请您考虑：

面对新世纪的挑战，您是合格的家长吗？

面对新世纪的挑战，您是否掌握了伴孩子健康成长的艺术？

面对新世纪的挑战，您如何去配合孩子的教师？如何协调学校的教育？

这本书将给您提供家庭教育的最新观念、方法及艺术。

本书是《家长手册》分册之一。《家长手册》包括《(幼儿)家长手册》、《(小学生)家长手册》、《(中学生)家长手册》三分册，由中国中小学幼儿教师奖励基金会组织各省市教委、北京师范大学等教育专家、学者以及外国教育专家认真研讨，共同撰写。本

书以简洁、明快、准确、生动的语言向您介绍教育孩子的有关知识、育儿技巧、家教艺术及应注意的问题,具有知识性、指导性、操作性、实用性和实例丰富、贴近生活等特点。该书还配有形象、生动、幽默的漫画,图文并茂,使家长朋友深刻理解书中内容,并在阅读中获得好心情。

本书内容涉及小学生入学准备与生活、智力开发、养成教育、行为指导、情感培养、建设幸福家园等,可供7-12岁的小学生家长使用。

本书力求从您身边发生的事着眼,从您生活中遇到的家教问题入手,回答家长朋友日常教子方面的各种疑难和棘手问题,指导帮助您如何做一个称职的家长。

家长朋友们,未来的社会是终身教育的社会。

家庭是孩子的第一教育场所。

父母是孩子名符其实的启蒙之师。

家长应该是老师可靠的助手与伙伴。

为了扮演好家长的角色,承担起做父母的责任。

请您从第一页开始读起,每天拿出几分钟!

它将给予您 21 世纪的家长通行证。

编 者

2002 年 1 月



一本震动
了1200000家
长的书，全新
的家教理念渗
透在生动有趣
的故事里，让
你轻松掌握家
教方法。

目 录

- (1) **序**
- (1) **写给家长的话**
- (1) **第一章 您是合格的家长吗?**
- (4) **第二章 给家长的建议**
- (5) **您在扮演什么角色?**
- (5) ☐ 父母角色万花筒
- (7) ☐ 您扮演了错误的角色!
- (9) **检查一下您的育子观**
- (9) ☐ 您应具备的育子观念
- (11) ☐ 父母的错误观念会给孩子带来什么
- (13) **父母责任重于泰山**
- (13) ☐ 营造幸福民主的家庭氛围
- (13) ☐ 关注孩子的身体健康
- (14) ☐ 了解孩子
- (15) ☐ 当好“后勤部长”
- (16) ☐ 训练良好行为习惯
- (16) ☐ 协助学校搞好孩子的学习
- (17) ☐ 重在品德培养
- (17) **为人父母,修养先行**
- (18) ☐ 一言一行显修养
- (18) ☐ 伴孩子一起成长
- (19) **家庭教育投资选择**
- (19) ☐ 投资误区种种

(20) ☐ 您做选择时要考虑什么?

(21) ☐ 为什么送孩子去学习?

(22) ☐ 给孩子买电脑吗?

(24) **第三章 成功的学校生活**

(25) **入学前的准备**

(25) ☐ 一定要提前入学吗?

(25) ☐ 培养上学的兴趣

(26) ☐ 帮孩子了解学校

(26) ☐ 学习生活的准备

(27) ☐ 与老师建立联系

(28) **适应小学生活**

(28) ☐ 有一个好的开始

(30) ☐ 指导低年级孩子如何适应新环境

(33) ☐ 给中年级孩子父母的建议

(34) ☐ 引导孩子从童年走向少年

(36) ☐ 加强与教师的联系

(39) ☐ 战胜“校园暴力”

(40) **学习辅导**

(40) ☐ 您能正确辅导孩子学习吗?

(44) ☐ 怎样正确辅导孩子学习?

(48) ☐ 请不请家庭教师?

(49) ☐ 教孩子写作文

(50) ☐ 指导孩子科学复习

(53) **学习的观念与对策**

(53) ☐ 怎样看待智商?

- (55) ☐ 85分与90分差距有多大?
- (59) ☐ “我不要做作业!”
- (61) ☐ 怎样使孩子学习不分心?
- (62) ☐ “好哇,你竟敢逃学!”
- (64) ☐ 父母要关注孩子学习中的一些特殊表现
-
- (65) **第四章 成长的烦恼(一)——日常行为指导**
- (66) **做个好孩子并不难**
- (66) ☐ 好行为与坏行为是如何产生的?
- (67) ☐ “我要做个好孩子”
- (69) ☐ 表扬要慷慨一点
- (70) ☐ 惩罚要吝啬一些
- (72) **有礼貌的孩子人人夸**
- (72) ☐ 美的语言
- (73) ☐ 美的外表
- (74) ☐ 美的姿态
- (75) ☐ 日常礼仪
-
- (77) **让孩子学会花钱**
- (77) ☐ 您知道孩子有多少钱吗?
- (77) ☐ 孩子花钱还用教吗?
- (78) ☐ 父母给零花钱应注意的方面
- (78) ☐ 不当家不知油米贵——让孩子也当家
- (79) ☐ 让孩子体验一下挣钱的滋味
- (79) ☐ 指导孩子花钱
- (81) **学会做家务**

-
- (81) ☐ 应不应该让孩子做家务?
- (82) ☐ 让孩子参与家务劳动
- (82) ☐ 怎样指导孩子做家务?
- (85) **说谎**
- (85) ☐ 孩子说谎的原因
- (86) ☐ 预防
- (86) ☐ 孩子说谎怎么办?
- (87) **顶嘴——“不,偏不”**
- (89) **不听大人的话**
- (90) **“我要”——如何对待无理的要求?**
- (92) **不听话,就暂时隔离!**
- (94) **让我们订个合同吧!**
- (97) **第五章 成长的烦恼(二)——迈出高情商的第一步**
- (98) **情商的魔力**
- (99) ☐ “我能行!”
- (102) ☐ 当孩子面对挫折与失败时
- (104) ☐ 微笑面对生活
- (107) ☐ 学会自我控制
- (109) **同情是一种美德**
- (112) **羞愧**
- (114) **解决生活中的问题**
- (118) **交友**
- (121) **做一个受欢迎的人**
- (123) **第六章 健康与安全第一**

-
- (124) **让孩子有一个好身体**
- (124) ☐ 经常锻炼好处多
- (124) ☐ 锻炼的要诀
- (125) ☐ 小胖子的夏季锻炼
- (125) ☐ 锻炼大脑
- (126) **讲究卫生**
- (126) ☐ 良好的卫生习惯
- (127) ☐ 饮食卫生
- (128) ☐ 家庭卫生
- (128) ☐ 睡眠卫生
- (129) **牙齿保健**
- (129) ☐ 牙齿的重要性
- (130) ☐ 刷牙
- (130) ☐ 对牙齿有益和有害的食物
- (131) ☐ 保护牙齿
- (132) **孩子的眼睛和耳朵**
- (132) ☐ 爱护眼睛,保持清洁
- (132) ☐ 预防近视
- (133) ☐ 保护耳朵
- (134) **心理保健**
- (134) ☐ 小刚怎么了?
- (134) ☐ 小学生心理异常的表现
- (135) ☐ 正确处理压力
- (137) ☐ 家庭心理保健
- (138) **科学的饮食**
- (138) ☐ 您家的饮食生活需要改善吗?

- (139) ☐ 均衡营养
- (140) ☐ 一日三餐
- (142) ☐ 胖孩子与饮食
- (142) ☐ 偏食
- (145) **上学放学路上**
- (146) ☐ 交通安全
- (150) ☐ 意外事件
- (151) **独处时保护自己**
- (151) ☐ 有陌生人敲门
- (153) ☐ 着火了!
- (154) ☐ 偷偷游泳去
- (155) ☐ 找不到妈妈怎么办?
- (156) **日常生活中的安全**
- (156) ☐ 安全常记心间
- (157) ☐ 危险的小事
- (159) ☐ 预防
- (161) ☐ 父母要掌握的急救常识

(162) **第七章 家庭——幸福的乐园**

(163) **孩子眼中的父母**

- (163) ☐ 当爸爸妈妈吵架时
- (163) ☐ 最希望从爸爸那里得到什么帮助?
- (164) ☐ 最需要妈妈什么样的帮助?
- (165) ☐ 您在孩子眼中是什么样的?

(167) **孩子需要什么?**

- (167) ☐ 孩子的苦恼——您知道吗?
- (167) ☐ 孩子和谁一起玩?
- (168) ☐ 孩子喜欢什么样的活动?
- (170) **温馨的家庭生活**
- (170) ☐ 以平常心看孩子
- (171) ☐ 和谐的家庭气氛
- (172) ☐ 良好的家庭环境
- (173) ☐ 听谁的? 爷爷还是爸爸的?
- (175) **快乐的休闲假日**
- (175) ☐ 参加文化活动
- (178) ☐ 外出度假
- (179) ☐ 近处游玩
- (182) **巧妈妈**
- (182) ☐ 使用家庭日历
- (182) ☐ 多准备一份食品
- (183) ☐ 井然有序地放置物品
- (184) ☐ 制定合理的作息时间
- (184) ☐ 得到孩子的帮助
- (185) ☐ 不时与孩子交流
- (186) ☐ 学会调节自己
- (187) ☐ 避免糟糕的事情发生
- (187) ☐ 利用等待的时间
- (188) **共同建设幸福乐园**
- (188) ☐ 良好的沟通是第一步
- (189) ☐ 赢得孩子的合作
- (190) ☐ 举行家庭会议