

“阳光家庭”
亲子书系



从细节处帮助孩子完成从幼儿园到小学的过渡

帮助孩子 上好小学 一年级

钟淼淼◎编著

石油工业出版社

前言

父母都知道，小学一年级是一条崭新的起跑线。孩子马上要上一年级了，每个父母的头脑里都会有一个念头：我们该帮孩子做些什么，才能让他们赢在起跑线上呢？

首先，父母应该明确：孩子从幼儿园到小学一年级是一种转型。由于这种转型，孩子所处的环境、所受的教育以及人际关系等诸多方面都将发生变化。随之而来的则是孩子与社会渐行渐近——从幼儿园到小学一年级的转型将成为孩子真正走向社会的重要起点。

其次，学习成了孩子生活的主题。这是与幼儿园教育最大的不同。如果说幼儿园教育以“抚育”为主，兼顾学习，那么，小学一年级教育则完全转向了学习；如果说幼儿园更多的强调“呵护”与“照顾”，那么，小学一年级则更注重“自理”和“自立”。贯彻其中的自然是“学习”的深化与完善。

当然，父母如果认为孩子上小学的任务就只是学习，那显然是不正确的。相对于幼儿园而言，小学一年级最集中的特征是它与社会的逐渐对接，尽管学校仍然是学校，和社会相差甚远，但是从小学一年级的生活、作息时间方式来看，已经具有明显的社会性。上小学是孩子离开家庭渐渐走向社会的开始，所以孩子的交往能力、意志品质、行为习惯、自我保护等方面的培养也是他们需要学习的重要部分。





中国有句古语，叫做“临渊羡鱼，不如退而结网”。对于上一年级的孩子，父母从现在开始为孩子养成良好的行为习惯、科学的学习方式，塑造优秀的思想品质打下扎实的基础，对其终身都是有益的。

编者怀着“关注小学一年级的孩子，让他正确地走向人生”这样一个愿望编撰了此书。

本书从提高孩子的适应能力，培养孩子的学习方法、习惯，锻炼孩子的与人交往能力，提高孩子的写作表达能力，培养孩子的自律自制力，保证孩子的卫生与生理健康，培养孩子正确的消费理财观念以及孩子的自我保护等方面入手，全面仔细地为父母介绍“让孩子上好小学一年级”要做的全部工作。相信本书一定能帮助父母更有效、更出色地做好孩子的学前准备，为孩子未来的腾飞垫上第一块坚实的基石。

本书在编辑过程中，得到了王瑞卿、钟欢欢、张巍奇、高云、刘剑、姜国娟、郭卿逸、张伟、顾正娟、田凤仪、高正、鄂颖琳、袁立强、雷春铭、陈光、丁贵涛、田京平、奚向军、刘博、蒋升臣等众位好友的帮助，在此一并致谢。

编者

2007年6月



目录

第一章 成长适应篇

“你是小学生了”：成长靠自己 / 2

让孩子融入新的学习环境 / 5

引导孩子适应新的集体生活 / 8

帮助孩子适应新老师 / 10

第二章 学习方法、习惯篇

兴趣是学习的动力源：孩子学习兴趣之培养 / 14

观察、再观察：孩子观察能力的培养 / 16

让孩子乐于想像 / 19

保护孩子的好奇心 / 22

培养孩子正确书写的好习惯 / 25

让孩子克服粗心的习惯 / 28

让孩子做个课堂提问“专家” / 30

“早起的小鸟有虫吃”：培养孩子勤奋学习的好习惯 / 32

创造力让孩子更出色 / 36

挖掘孩子的潜能 / 38



拥有一双灵巧的手：孩子动手能力的培养 / 40

“给孩子一片破坏的天空” / 42

让孩子学会有效地利用和管理时间 / 44

怎样辅导孩子学好小学语文 / 47

怎样辅导孩子学好小学数学 / 50

怎样辅导孩子学好小学英语 / 53

第三章

与人交往篇



教会孩子与人相处之道 / 58

让孩子学会分享 / 60

孩子，你不需要嫉妒别人！ / 62

让孩子自信地秀出自己 / 64

让孩子学会爱 / 67

果断：培养孩子的大气魄 / 69

言必信，行必果：培养孩子诚信的好习惯 / 71

“我有责任”：责任感让孩子尽快懂事 / 73

宽以待人：让孩子学会宽容 / 75

做个勇敢的孩子 / 77

1+1 可以大于 2：让孩子学会合作 / 81

培养孩子的幽默感 / 83



第四章

写作表达篇

让阅读伴随孩子成长/88

日记里的“天地”：指导孩子写日记/91

让孩子为爸爸妈妈讲故事/93

如何让孩子爱上写作文/95

第五章

自律自制篇

如何纠正孩子磨蹭拖沓的不良习惯/100

遵守纪律是孩子发展的需要/102

让孩子拥有自制力/104

做个懂礼貌的小学生/107

学会自理：孩子走向幸福的必经之路/110

“半途不废”：孩子毅力和执着精神的培养/113

增强孩子的社会公德意识/116

帮助爸爸妈妈做家务/119

第六章

卫生与生理健康篇

让孩子养成科学用脑的习惯/124



让孩子保持一份好心情 / 127

不要让虚荣心阻挡孩子成长的脚步 / 130

别做个任性的孩子 / 133

做个合群的孩子 / 136

饮食健康关涉孩子的未来 / 139

让孩子养成讲究卫生的习惯 / 142

让孩子喜欢上运动 / 144

第七章

消费理财篇



勤俭，让孩子赢取未来的好习惯 / 148

提升孩子的“财商” / 151

第八章

自我保护篇



让孩子学会自救自护 / 156

交通安全最重要 / 158

第一章

成长适应篇



- ☐ “你是小学生了”:成长靠自己
- ☐ 让孩子融入新的学习环境
- ☐ 引导孩子适应新的集体生活
- ☐ 帮助孩子适应新老师



“你是小学生了”：成长靠自己

许多家长都会有这样的心声：“孩子升入小学了，他是小学生了。当孩子到了这个新的起点，面临许多新的问题时，该如何引导孩子适应新的环境与生活呢？”当孩子兴致勃勃地走进校园，从此就要由一个幼儿园的小朋友变成一名小学生了，面对陌生的老师，面对新增的学科，面对新的同学，面对和幼儿园有很大差别的小学生活，孩子往往会感到既新奇，又有点紧张，可能有的孩子还会无所适从呢！毕竟从幼儿园升入小学，是一个不小的转折点。

那么，父母要如何帮助孩子度过从幼儿园到小学的转变期，努力让他们成长为一个快乐、自信的小学生呢？

在此，我们给家长一个最好的建议——成长要靠孩子自己。

人只有靠自己成长，他人的帮助不仅会消磨我们的斗志，还会让人滋生越来越严重的依赖心理。陶行之曾说过：“自己的事自己干，靠天靠地靠祖上，不算是好汉！”

当种子挤破坚硬的壳，悄然拱出地皮，肆意地舒枝展叶时，它已经不再是种子，而是一株快速生长的树苗了。人也是如此，随着渐渐长大，对每一个刚升入小学的孩子而言，这不仅标志着身体的发育，更是心理、情感、智能、经验、能力等等方面的重大转折，完全可以称得上是人生的一次质的飞跃！

而此时我们通常会产生这样的感觉：“我的孩子已经长大了！”事实也确实如此——

当父母苦口婆心地规劝时，孩子会本能地认为你们在唠叨；当



老师手把手给孩子做示范时，他们会认为那是多余的，认为老师低估了他们的能力。

此时，孩子就像一只要出窝的小鸟，开始挑战更为广阔的天空。他很想证明，自己的翅膀已经能够展翅高飞，搏击风雨了；而小时候朦朦胧胧的梦想，他要将它变成现实；他要向所有人展示，自己已经是一个大人了……

除此之外，孩子也会面临许多来自学习、环境的压力，他们的人际交往趋向复杂，自制和自理能力也正面临严重考验。

所有这一切，都说明了一个至关重要的问题：如果孩子不能尽快地做好相应的心理调适，培养自己的独立意识和独立能力，那他们就将无法适应未来的新环境，或许还会由此产生紧张、孤独、无助等不良情绪，造成心理上的失调与不平衡，从而引起学业上的大幅度滑坡。

所谓“独立”，就是让孩子抛开眼前那婆鱼的诱惑，追求能得到更多鱼的钓竿。小学时期，是保证孩子得到钓竿的关键时期。所以，父母面对依赖性还很重的孩子时，要告诉他们：“你要成长，必须靠你自己。”

著名发明家爱迪生从12岁起，他的父母就鼓励他一边当报童一边学习，这培养了他遇到问题自己独立思考、独立解决的品质，最终奠定了他举世闻名的科学地位。

在这个世界上，那种完全把自己依附于他人的人，是可怜、可悲的，更是一事无成的！父母必须明确地告诉孩子：“成长只能靠自己！”

现在，不管还有多少困难，父母都必须放手让孩子自己面对，自己解决。任何一个借助别人的力量成长的人，是没有属于自己的真实高度的，就像缠绕着树爬高的藤，一旦树倒，藤也就



只能回到地面，趴在地上。

【培养孩子适应新环境的能力之有效举措】

第一，平时要多让孩子接触人。孩子们只有在集体环境中，与别的孩子打交道的时候才会锻炼他们的性格和品质，要从小培养他学会忍让，有一颗爱心，懂得关心别人。

第二，不论遇到什么事情都不要危言耸听。虽然这个世界上存在着假、恶、丑，但还是要多让孩子看到世界美好的一面，避免他们形成厌世和恐惧心理。

第三，从小培养孩子的独立性。在做每一件事之前，要让孩子养成思考的习惯，考虑一下怎样做会更好，然后再开始动手。日常生活中孩子力所能及的小事，要鼓励他们自己去做。若有机会，让孩子到亲戚家住上一两天，改变一下环境，可以锻炼他们的适应能力。

第四，不要轻易承诺。做任何事，家长不要提前讲好报酬，以免使他养成做每件事都要讨价还价的坏习惯，助长孩子的任性。

第五，多鼓励，少打击。孩子犯错误是常有的事。若做错了事，家长应该从正面引导和教育，千万不要用恶语去伤害他们，否则会使孩子形成自卑心理。

第六，不要与别的孩子攀比。攀比会使孩子形成虚荣的心理。也不要老是夸别人家的孩子聪明，要让孩子感觉到自己也是很聪明的，以此增强孩子的自信心。



让孩子融入新的学习环境

沙漠中的一只母狐狸生了一窝小狐狸，母狐狸对这些小宝宝倍加关爱，每天都出去为它们捕获最好吃的东西。

可是，当小狐狸长到能独自捕食的时候，狐狸妈妈却把它们统统赶了出去。小狐狸们不愿意离开温暖的家，不愿离开妈妈，怎么都不肯走。狐狸妈妈就又咬又追，毫不留情，就连那只瞎眼的小狐狸也没给它特殊的照顾，照样把它赶得远远的。

狐狸妈妈知道，没有谁能养它们一辈子。

小狐狸们从这一天起便长大了，它们开始明白，自己必须走出去，去适应外面的世界，这样才能够生存下来。

最终，那只瞎眼的小狐狸也学会了靠嗅觉来觅食。

其实，即将升入小学的孩子们也像小狐狸一样需要学会去适应外面的世界、适应新的学习环境。这是帮助孩子赢在起跑线上最不容忽视的一课。

儿童从幼儿园步入小学，有一个逐步适应校园生活新环境的过程。因为对一年级新生来说，从对教师到同学的陌生感，课程压力、作业负担和正规学校教育的组织纪律约束等等，都构成了新入学儿童心理适应的严峻挑战。

新学校、新起点，通常能激发孩子的上进心。然而，有些父母不无忧虑地发现，孩子入学后，对学习的兴趣却不如以往了；有的对学校的新鲜感一消失，便出现厌学、逃学、抄袭作业、打闹等不良行为。是孩子变坏了，还是学校管理或教学的问题？心理学家提



醒父母们，不妨多从“新生入学适应问题”去找找症结所在。

据近年一项追踪调查表明，在学习困难的学生中有87%不是由智力因素而是由心理问题引起的。其中交友障碍、社会退缩、不受欢迎、违纪、攻击行为等适应不良引起的障碍竟占整个心理问题的25%。其实，每个人在成长过程中，都会遇到各种环境变化，如新交往圈、新课程、新的校园生活规律等，通常这些变化对大多数孩子来说，是能通过自我调节去适应的。然而那些一向任性、胆小、不合群、以自我为中心、自我意识较差的孩子却会因对环境的陌生而感到不安、孤独、焦虑、自卑、苦闷、不知所措和易冲动，严重的还会呈现心理问题躯体化。如：一上学便头疼、恶心、尿频等。显然，这种状态会降低孩子的社会活动能力和学习效果。

【帮助孩子融入新的学习环境之有效举措】

第一，耐心诱导，让孩子上课能专心听讲。

每当孩子放学回家，父母只要有空，就要尽量抽出时间陪伴孩子了解他在学校的情况。孩子喜欢到学校上学，那是因为学校环境新，又有其他小朋友跟他一起玩耍，但是，要他坐下来专心听课却很难做到。上课做小动作，注意力不集中是很多新入学儿童都存在的通病。这么小的孩子又不能跟他讲学习的重要性这样的大道理，只能顺着他的性子，利用他争强好胜的心理来慢慢引导。

黄玉今年刚上小学，她是个活泼好动的女孩，老师反映她上课常有溜号看窗外、摆弄文具等问题。她在开始上学的一两个月中，对妈妈提出的学习问题，总是头不抬、手不停地边玩边回答。黄妈妈并没有马上谴责她，而是在遇到她回答错误或不会答时，指出这是上课不专心听课的后果。开始要求她上课时只玩一下文具，看一



下外面。后来，随着学习内容的增多，黄妈妈便要求孩子回答她提出的较多、较难的问题，此时黄玉不得不停止手脚的活动，思考一会儿再回答。答对了，黄妈妈及时地表扬鼓励并向孩子提出专心致志听课的希望：“你这么聪明能干，如果你能一节课都不玩东西，不看外面，一定会成为班上最好的学生。”就这样，为了得到妈妈更多的赞扬，在老师的配合下，现在的黄玉上课时已经能完全聚精会神地听课了。

第二，逐渐把学习溶入他的生活，成为他生活中不可缺少的部分。

在解决孩子上课不专心这一问题的同时，让他有规律地生活，逐步养成独立学习的习惯。建议家长们可以这样做，放学回来和晚饭后这段时间由孩子自己支配。他可以做运动、玩耍、看电视、玩电脑游戏，但晚上八点到九点，父母必须要求孩子坐下来学习。

周奇刚上一年级时，是爸爸叮嘱着并且在他身边督促他学习。经过三个月，孩子基本上能自觉做到“到点”学习了，不过还要父亲“陪读”。这时，周奇的汉语拼音学得差不多了，周爸爸开始逐步放手，鼓励他要独立完成当天作业，复习预习好功课。然后自己根据拼音来读故事，不懂的就去问，由周爸爸来纠错。一个学期后，周奇已经能够独立完成作业，并自觉地看完学校要求看的课外读本。现在，学习已成为他生活的组成部分了。

第三，培养孩子做事认真的良好习惯。

刚上一年级的孩子一般开始学拼音汉字后，自己多半能读懂一些初级读物了。但学习却经常草率了事，自以为是，写字贪快，字迹潦草。这样的习惯对孩子的发展不利，家长须严格要求。在孩子写完作业后，要检查其写字的质量、内容的对错。读书要做到老师要



求的“点字读”。除此之外，对于学习以外的事情，如下棋、打球、做家务等，都要求他认真专心，做好每一件事。

引导孩子适应新的集体生活

孩子终将会走向社会，而有些心理品质和能力是在父母身边学习不到的。

集体生活有利于孩子全面成长。因此，应该让孩子多参加一些集体活动，去体验集体生活。在集体中，不仅可扩大孩子的交往空间，还可锻炼他们的交往能力。有的孩子认生、害羞，但到了集体中，孩子们的交往对象增多了，活动空间明显增大，交往能力也会明显增强。

集体生活还可以纠正孩子的不良习惯。许多孩子由于家长过分宠爱，养成了许多坏毛病，例如：任性、挑食、不喜欢和同学们一起玩耍。当孩子进入集体生活的环境后，这些毛病会在教师的引导下逐步得到改变，孩子会养成良好的生活习惯。

集体生活给孩子提供了互相学习的环境。孩子跟教师、家长学东西有被动的成分，而孩子间的互相学习则是主动的、发自内心的，这种学习方式很大程度上能真正促进孩子发展。同时这种环境也是一种氛围，例如：一个孩子上课不喜欢举手发言，但当别的同学踊跃发言时，他会被感染，也会鼓起勇气，积极回答老师的问题。这种环境和氛围在家庭中是很难营造的。

一般的说，过集体生活的孩子，对于新环境的适应能力较强，语言、动作、思维的发展水平也较高，尤其是他们的交往能力要比





由家人看护的孩子强，性格更开朗、活泼。

父母要正确引导孩子尽快适应新的集体，学会与同学交往。当然，这并不是说父母对孩子的交往可采取放任的态度。刚上小学的孩子对是非的判断能力及做事的“分寸感”还掌握不好，缺少经验，因此家长还应对孩子与同学、朋友的交往加以正确地引导。

【让孩子尽快适应集体生活之有效举措】

第一，培养孩子的生活自理能力。

要让孩子对自己动手穿衣、洗脸、吃饭感兴趣。这种自我服务习惯的培养对孩子独立性的形成有重要意义。

第二，培养孩子自我控制的能力。

应该给孩子立点规矩，在家里生活比较自由、随便，这在集体生活中是不适应的。家长应该从孩子两三岁开始就要求孩子遵守家庭生活的秩序，养成良好的生活习惯；待人接物方面也要懂得尊敬师长，讲礼貌，关心帮助他人，同小朋友友好相处；爱护玩具，学会整理自己的物品。尤其对那些外向、好动的孩子，更要训练他们遵守纪律，能安静坐下来。而对胆小、害羞的孩子则应采取多鼓励的方法，有意识地带孩子出去和伙伴们交往，克服孩子的胆怯心理。家长应该帮助孩子做好过集体生活的心理准备。

第三，培养谦让、忍耐精神。

在集体中，个人只是一个微小的元素，在从事一些活动时，孩子会慢慢地学会关注他人，这就需要培养他们谦虚、忍让的精神。使孩子们养成良好的沟通习惯，以此增进同学之间的友谊；发扬团结互助精神；相互关爱，增强集体凝聚力。





帮助孩子适应新老师

在许多孩子的心目中，老师最神圣，几乎是无所不知、无所不会；老师最纯洁，处处都是自己模仿的楷模；老师最具权威性，这种权威力量足以超过父母。

不过，很多家长却有这样的体会：孩子往往刚升入小学一年级时很兴奋，回家就讲新班的同学、老师，每天一睁眼就吵着要去上学。可没过几天，他就不愿意去学校了，还吵着闹着说要回原来的学前班，找原来的老师，这到底是怎么回事呢？

孩子升入新学校后，不久出现不愿意来新班、不适应新老师的现象是比较常见的，分析起来可能有下列原因：

1. 家长带来的压力。

一种情况是孩子升入小学前，家长比孩子还要紧张，常会嘱咐孩子到新班级以后要如何如何做，否则老师就不喜欢他了等等，给孩子的心理带来压力，使他产生了对新班老师的畏惧心理。

另一种情况是家长望子成龙心切，希望孩子升入小学后一下子学会许多东西，常拿自己的孩子与其他孩子做对比。如，“你都上小学了，做作业还需要我来督促，看看人家明明！”“你都上小学了，名字还不如丽丽写得漂亮！”家长的这些话往往会挫伤孩子的自尊心，使他觉得上学后父母不再像以前那么喜欢自己了，很少表扬自己，因此觉得升入新的班级不好。

2. 新的学习任务带来的压力。

随着孩子年龄的增长，老师会从细致周到地照顾他们的生活过

