

沟通是最好的
教育方式

把握孩子成长的新起点，见证孩子成长的新高度

陪孩子度过 小学六年

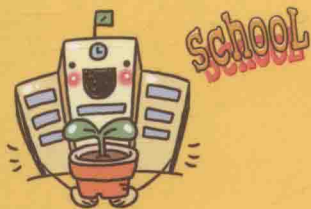
柏燕谊 / 编著

小学是教育孩子的黄金期，这六年决定了人生后面的六十年

改变自己，让家成为教育孩子的第一课堂

好习惯的养成法，让孩子爱上学习的学问

学点教育心理学，将易发问题消灭在萌芽期



四川科学技术出版社





陪孩子度过 小学六年

柏燕谊 / 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪孩子度过小学六年 / 柏燕谊编著. — 成都 : 四川科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5364-8326-2

I. ①陪… II. ①柏… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第066217号



陪孩子度过小学六年



书名: 陪孩子度过小学六年

PEI HAIZI DUGUO XIAOXUE LIUNIAN

出品人: 钱丹凝

编著者: 柏燕谊

责任编辑: 罗芮 谢伟

封面设计: 高巧玲

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 14.5

字数: 160千

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次/印次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

定价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8326-2

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

◆ 序 ◆

小学对于孩子来说是一个新的发展阶段。孩子们面对的是与幼儿园截然不同的行为规范、评分标准、竞争机制、教学内容与环境。刚进入学校时，孩子们很新鲜、很兴奋，慢慢地孩子会发现小学与幼儿园在这些方面的不同。孩子们不再像在幼儿园一样可以随意地走动，在遇到同伴之间委屈的事的时候几乎没有人受到像幼儿园老师那么温柔的对待，如果不小心违反了学校的行为规范还会受到严厉的惩罚，在学习任务上也比幼儿园阶段重了很多，所以孩子在最初的新鲜阶段之后，慢慢会出现以下“适应不良”的现象。

在我们的心理工作中，曾遇到很多有关小学生的“烦恼”，起因都在于进入小学的初期阶段，孩子没能适应好学校的生活。因此，我们这本书里面所要强调的第一个问题就是：处理好孩子与学校之间的关系。

“怎样让孩子喜欢学校、喜欢老师？”“如何培养孩子的学习习惯，让孩子学会自己解决问题？”“小学生需要制订学习计划吗？如何制订呢？”“孩子为什么不爱听讲？为什么不好好写作业？”“孩子交不到朋友怎么办？”“孩子被人欺负了怎么办？”……解决了以上这些问题，便解决了孩子入校适应的问题。

同入园适应一样，孩子上小学同样也需要家长去适应。孩子上小学了，孩子本身已经变得和之前不一样，我们已经不能用以前的那一套来教育孩子：小学生的脑容量已经几乎和成年人差不多，他们能记住很多东西，甚至比成年人的记忆效率还要高；他们对自己的身体控制力也更强，可以进行适当的体育锻炼和技能训练。

同时，小学生仍然是孩子，他们的逻辑思维能力很弱，还局限在某件具体事物上面。例如，一个能说会道的九岁小姑娘和我聊天，当我说到“那样你多没面子呀”时，小姑娘一本正经地告诉我：“我有面子呀。面不就是脸吗？我有脸呀。”看，这个孩子对具体概念、词义非常理解，但是对抽象事物（面子）就不能理解。

有很多家长看到孩子学习能力很强，就觉得孩子的智力足以理解“大道理”，当孩子犯错误时给孩子讲很多大道理，但其实孩子根本不理解大人说的是什么，顶多可以记住，等长大以后回想起来觉得有道理，但对于孩子当时所犯的错误完全没有警示和预防的作用。能把事实与道理联系到一起，孩子的这种能力从小学五六年级才开始发展，到高中时期才初步成熟。所以，只有理解孩子的心理特点，我们对孩子的教育和沟通才能更有效。这便是我们需要解决的第二个问题：处理好家长与孩子之间的关系。

“小学生的心理特点有哪些？”“他们适应什么样的学习方式？”“家长应该如何面对他们、如何获得权威、如何让孩子独立自主、如何让孩子感受到自己的爱？”“对于孩子的学习家长应该怎样去帮助和指导呢？”“孩子离家出走怎么办？”“孩子交友需要限制

吗？”“性教育什么时候开始、怎么开始呢？”……只要理解孩子，这些问题便迎刃而解。

最后，我们需要面对的就是处理好家长与学校之间的关系。

社会赋予学校的职责是教育，因为孩子从6岁开始一直到大学或者更高的阶段，20%~30%的时间是在学校度过的，所以学校担负着塑造孩子的灵魂、社会道德规范和行为规范的重任。然而学校的教育离不开家庭这块土壤，因为联系孩子情感纽带的是我们的家庭，我们每时每刻都会受到父母、家人潜移默化的影响和情绪变化带来的改变。试想如果孩子在学校感觉还不错，但是家长却对学校的管理或者某位老师有个人的偏见，势必会让孩子的内心产生分裂的状态，他是要牺牲自己的感受迎合家长，还是站在学校的角度对抗家长呢？或者是认同家长的意见而对老师产生偏见呢？小学阶段的孩子还没有如此鲜明的自我分辨能力，只会让孩子的内心冲突隐匿起来并且持续地影响孩子的学习、生活。所以家长和学校之间的关系也深深地影响孩子心理健康，这是家长需要关注的重点。

陪伴孩子成长是一条漫长而不平坦的路，经常会出现这样或者那样的小状况，如何平稳度过，需要我们家长和孩子一起面对，这个过程当中其实我们自身也在成长。但愿天下所有的父母与孩子都能一起愉快地成长！

柏燕谊

目录

CONTENTS

第一章 家长的成长之路

孩子步入小学，家长要怎样调整和改变自己 / 002

导读：孩子从“幼儿园的小朋友”变成了小学生，家长是不是也要做一些调整和改变呢？在新的环境下，有没有一些诀窍来应对孩子的适应问题呢？

为孩子创造乐观的家庭氛围 / 007

导读：乐观者的心态会感染周围的每一个人，给大家带来快乐和愉悦。同样的道理，孩子乐观进取的生活态度也是最先源于父母的乐观心态。

给孩子无条件的积极关注 / 010

导读：什么是积极关注？就是发现对方的闪光点，用积极的眼光看待和评价一个人；通常我们就是用这样的态度对待朋友的，且不需要条件。可对待孩子时，我们却总是“有条件的积极关注”。

恰当地应用“处罚”的技巧 / 014

导读：处罚是一把双刃剑，是一种危险的、高难度的教育技巧，弄不好会伤害孩子的人格与自尊，而如果用得恰当，会带来意想不到的效果。

话要怎么说孩子才肯听 / 018

导读：沟通是艺术。这话是老了点，但仍需要说。有效的沟通是促成一件事情的充分条件。

做吸引老师的家长 / 027

导读：在一个班里，老师对最优秀的学生和最调皮的学生最重视。要想让孩子得到老师的重视，除了鼓励孩子大胆表现，你也可以想办法成为被老师重视的家长。

认清自己是属于哪种类型的父母 / 029

导读：对于孩子的教育，不同的家长会有不同的看法和做法。父母的教养方式贯穿于父母的言行中，且较为稳定，对子女的认知发展、性格形成、社会化、心理健康等方面都有重要影响。

正确看待孩子的考试分数 / 031

导读：可以说大部分的家长对刚入学不久的孩子的成绩看得都很重，还不时地打听别的学生的成绩，唯恐自己的孩子成绩落在后面。但如果孩子的成绩考得不好或不如别的学生，这时家长应该怎么面对孩子呢？

第二章 让孩子爱上学习

让孩子喜欢老师、爱上学校 / 036

导读：让孩子喜欢上学、喜欢老师，这是激发孩子学习兴趣的第一步！

让孩子集中注意力的小妙招 / 041

导读：我们做任何事情都是从注意力开始的。注意力是人脑加工信息的必经过程，它的发展情况会对孩子的学习效率、学习质量产生重要影响。

好方法让孩子不再磨蹭 / 049

导读：一个孩子迟到，全家都跟着迟到；爸爸妈妈爱迟到，孩子也跟着迟到……早上的时间那么宝贵，怎样才能让孩子动作快一点？

每个孩子的学习方式不同，要学会对症下药 / 055

导读：人把信息录入大脑的方式有好几种，如看、听、动手尝试、体验等。有的人擅长其中的一种，有的人几种都擅长。不管怎样，只有让信息进入大脑，才算学到了东西。这会让每个孩子产生差异，这也是属于孩子的个人特点。

让孩子不再丢三落四 / 060

导读：“妈妈，我忘带作业本了。”“妈妈，我忘戴红领巾了。”很多家长都会因为孩子总是丢三落四而犯愁。为什么孩子经常丢三落四？要怎么做才能帮孩子改掉丢三落四的坏毛病？这两个问题困扰了无数的父母。

为什么孩子不爱写作业 / 064

导读：孩子是在自发地学习吗？为什么你总是对自己家孩子

写作业不满意？真的是孩子不爱写作业吗？也许还有更深层的原因需要一起分析。

帮助孩子安排好自己的时间 / 070

导读：孩子能否安排好自己的时间，与他的学习效率有很大的联系。不珍惜时间，无法合理安排时间的孩子往往缺少自我控制的能力，缺乏不断前进的动力。

培养兴趣——让孩子主动爱上学习 / 075

导读：很多家长对孩子的学习问题非常头疼，很多孩子对学习并不感兴趣，只是对玩感兴趣，像电脑、游戏等，孩子总是玩不够。很多家长都会想这样一个问题，那就是怎么样让孩子对待学习就像看电脑、玩游戏那样投入呢？

抓住孩子学习策略的关键期，让孩子轻松学习 / 081

导读：什么是学习策略？学习策略对孩子的学习能起到什么样的作用呢？什么是学习策略的关键期呢？在这里，让我们一起来了解。

孩子养成好习惯要从哪些方面开始 / 086

导读：成功的人通常都会将一天的事情安排得井井有条。而学会管理自我、管理时间，可以让我们的生活更有效率。

培养孩子的阅读习惯 / 093

导读：阅读是孩子学习新知识的主要途径，认识世界的主要方式。阅读能力的发展对孩子其他方面能力的发展有重要影响。

培养学习的自信心 / 099

导读：自信心对学习有巨大的激励作用。自信心既是学生进步的基础，也是个体事业成功的强大动力。

大自然是孩子最好的老师 / 104

导读：人类的一切知识都来自实践活动，通过实践，孩子不但能学到很多知识，还能学会尊重生命、热爱自然。

轻松几招提高孩子的记忆力 / 110

导读：记忆力影响学习和生活的方方面面，是完成学习任务不可缺少的条件。在小学阶段，孩子的记忆力发展情况如何呢？我们又应该怎样提高孩子的记忆力呢？

孩子偏科要不要补课 / 120

导读：孩子刚上学就表现出偏科的苗头，需要给孩子补课吗？其实，家长首先要做的是找到孩子偏科的原因。

孩子的意志力如何养成 / 126

导读：生活太安逸的话，人的意志力难免越变越差。要想让孩子有坚强、积极的人生态度，就需要有意识地培养孩子的意志力。

如何挑选兴趣班，它能给孩子什么收获 / 134

导读：我主张给孩子报兴趣班，但在给孩子报兴趣班时，家长们有几个问题要解决：怎么选择兴趣班，用什么样的态度对待兴趣班，如何让孩子坚持上兴趣班？

减少电视对孩子的不良影响 / 141

导读：电视并不是一个好保姆，家长切勿为方便，让电视陪孩子度过所有的课余时间。

第三章

学点心理学，培养心理健康的小学生

带你另眼看待孩子的“自私” / 146

导读：山山在学校受到了同学们的冷落，孩子们都认为山山太“自私”了。

学会感恩他人 / 151

导读：感恩是人类的传统美德，也是个体幸福生活的源泉。现在越来越多的孩子不懂得感恩，这要引起家长的重视。

逆反的孩子怎么管 / 155

导读：现实生活中，不少父母常有这样的感受：想让孩子这么做，他偏那么做；不想让孩子那么做，他又偏要这么做。其实，这就是孩子的逆反心理在作怪。

帮孩子建立正确的金钱观念 / 158

导读：据说某富人的孩子，一天连五块钱都花不出去，要买一百块的东西都觉得贵。

改正孩子的不良习惯 / 163

导读：孩子身上或多或少都会有很多这样那样的毛病，父母一旦发现这些屡教不改的问题就会感觉到不能容忍，但没有及时纠正，反而采取不当方法促成了不良习惯的形成。

小学生也会有考前焦虑综合征 / 171

导读：小学生也会考试焦虑？到底是什么给了孩子那么大的压力？

孩子不想上学 / 174

导读：不想去幼儿园的心情延续到了小学，以前很喜欢上幼儿园现在却不愿意上小学，为什么？怎么办？

外面的世界很精彩 / 178

导读：孩子离家出走，如果不是家里隐藏着问题，很可能就是孩子单纯地想见见世面。

小猫不爱娇气包 / 181

导读：每个班里都有被人欺负的同学，每个被欺负的同学都有自己的特点和原因。如何避免被欺负？被欺负了怎么办？孩子也参与了欺负人怎么办？

家里的霸王，外面的小绵羊 / 187

导读：孩子在家能唱能跳，对家长吆五喝六，到了外面却表现得像个绵羊，什么都不行了。

人气明星 / 190

导读：没有朋友？朋友太少？为什么有的人什么都不做也可以受欢迎？

妈妈的“小年糕” / 197

导读：孩子像年糕一样总是黏着家长，家长对此感到头疼、尴尬、气恼，怎么办？

找呀找，找朋友 / 201

导读：要培养孩子的社交能力，不能只是坐在那儿说“你怎么那么内向”或者“哎呀！怎么就不会交朋友”，而需要我们以行动帮助他们。

有了一个“女/男朋友” / 207

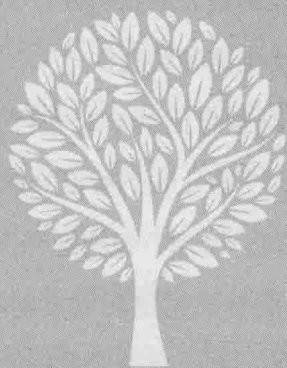
导读：这个时候的孩子连友情是怎么回事都搞不明白，更别提爱情了。这些只不过是孩子们对大人的模仿罢了。要用什么样的态度来对待这件事才是我们应该关注的。

补课了、补课了 / 210

导读：孩子的性教育从1岁多就开始了，每个年龄阶段有不同的教育方法和教育目标。如果你以前从来没给孩子做过性教育，那么现在赶紧来补课吧！如果你以前给孩子普及过一些性知识，那么来看看你还需要补充哪些内容吧！

第一章

家长的成长之路



孩子步入小学，家长要怎样调整 and 改变自己

导读：孩子从“幼儿园的小朋友”变成了小学生，家长是不是也要做一些调整和改变呢？在新的环境下，有没有一些诀窍来应对孩子的适应问题呢？

离家许久的孩子大喊着“妈妈”扑向母亲的怀抱。这样让人动情的、触及人心最柔软处的情景，在孩子上小学后，会渐渐减少。

当孩子长大，他们会把越来越多的时间放在和同龄人的相处上，老师在他们心目中的地位迅速上升，他们开始把“老师说……”挂在嘴边。此时的家长应把更多的精力放在引导孩子成长，帮助孩子发展同伴友情，教导孩子适应集体生活和社会生活上。

这时的家长应适时调整自己的心态和行为准则，适应孩子的新情况，做一个合格的家长。下面让我们重温一遍这些准则吧：

准则

1

温和，但要坚定；坚定，但要温和

在孩子还小时就坚持用这种态度对待孩子，孩子不但能感受到家长对自己的爱和信任，也能意识到家长的权威性，并坚定地执行准则。

涵涵是个一年级的学生，开始上学之后妈妈就和涵涵约定，回家

首先完成学校布置的作业，然后才可以安排自己的娱乐时间，涵涵在妈妈的监督下一直坚持得不错。

有一天，因为回家晚一些，眼看马上到了播放他爱看的动画片的时间。涵涵着急起来，写作业也不专心了，一会看看表，一会看看作业，明显心不在焉，最后忍不住向妈妈提要求：“妈妈，能不能让我先看电视再写作业？”妈妈微笑地看着涵涵，对他说：“涵涵着急看电视对不对？妈妈也知道你着急了，但是我和你是约定好了的，是吗？我们既然承诺了就要做到，我相信涵涵可以坚持，是吗？”涵涵看着妈妈坚定的态度，并没有可以商量的余地，只好忍住了，乖乖地坐到了桌子前。

准则

2

适时地做一个“懒”家长

现在的孩子最不缺的就是家长的关注，尤其是被老人带的孩子。但是我们会发现孩子会出现很多不良的行为，比如，霸道、蛮横无理，喜欢和大人对着干。所以，我们应该将精力更多地放在对孩子心灵的关注上，而不是嘘寒问暖、喂饭盖被。

年龄小的孩子本来就很乐意尝试自己吃饭、做家务，在他们看来这些都是有趣的游戏，遗憾的是，很多家长都剥夺了他们的这一乐趣，或者他们被家长呵斥得手足无措，直到长大后都不爱动手。所谓穷人的孩子早当家，适当地放手，能让孩子成长得更快。

准则

3

忽视不好的行为，夸奖/强化好的行为

这一准则对任何人都适用，包括已经成年的孩子、家庭的其他成员。这是非常经典的行为塑造方法。

比如，当我们看到一个孩子在和同伴做游戏的时候，经常会抢同伴