

顺义区家长教育系列丛书

教子有方

现代家庭

家长教育手册

小学3—4年级

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

顺义区家长教育系列丛书



现代家庭

家长教育手册

小学3—4年级

北京市顺义区社区教育中心 编著



中国出版集团公司
华文出版社

图书在版编目（C I P）数据

教子有方. 现代家庭家长教育手册. 小学3-4年级 /
北京市顺义区社区教育中心编著. -- 北京 : 华文出版社,
2017.9

（顺义区家长教育系列丛书）

ISBN 978-7-5075-4730-6

I. ①教… II. ①北… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178797号

教子有方：现代家庭家长教育手册（小学3—4年级）

编 著：北京市顺义区社区教育中心

责任编辑：刘超平 徐日莉

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwbs.com.cn>

投稿邮箱：hwbs@126.com

电 话：总编室 010-58336239 责任编辑010-63421689

发行部 010-58336270 010-58336267

经 销：新华书店

印 刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：10

字 数：140千

版 次：2017年9月第1版

印 次：2017年9月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4730-6

定 价：29.80元

版权所有，侵权必究

编委会成员

主 编 刘克祥

副 主 编 张军堂 李建军

编写组成员 李 银 李长海 田 杰 栗 树 秦 蓁

2015年2月17日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在2015年春节团拜会上的讲话中强调：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭教育，注重家庭、注重家教、注重家风。”

2016年1月12日，习近平总书记在十八届中央纪委六次全会上发表重要讲话：“家训是家庭的核心价值观，家规是家庭的‘基本法’，家风是家族子孙代代恪守家训、家规而长期形成的具有鲜明家族特征的家庭文化，是一个家族最宝贵的财产，是每个家族成员自豪感的源泉，是每个家庭成员‘三观’的基石。家风是融化在我们血液中的气质，是沉淀在我们骨髓里的品格，是我们立世做人的风范，是我们工作生活的格调；家风是民风社风的根基，是社会和谐的基础。”

习近平总书记的话强调了家教对一个人成长成才的重要性。家风、家训、家教是中国文化的宝贵遗产，也是个人教育的重要环节。一个人的成长成才，离不开家庭教育的熏陶。

西方有一句格言：推动摇篮的手就是推动世界的手。自古以来，无论东西方都强调家庭教育对孩子成长的重要性。从一个人接受教育的过程来看，接受家庭教育的时间最长，受其影响也最深。家庭教育对孩子的影响，不仅限于孩子的文化知识，还有性格、习惯、价值观等方面。可以说，家庭教育，是学校教育、社会教育所不能替代的。

“父母是孩子的第一任教师。”家庭教育在很大程度上来自父母对孩子的影响，孩子从出生起直到走进大学，这十多年的时间中，大部分时间都与父母在一起。父母的一言一行，都对子女有着潜移默化的影响。每一位家长都希望成为最好的父母，然而在现实中，父母面对孩子常会有一种“教育上的无力感”，觉得自己不懂孩子、管不了孩子。尤其是10岁左右的孩子，内心处于快速的发展变化中。这可害苦了家长，别说教育孩子，有时都不懂孩子心里在想什么。

我们编写这本书的目的，就是帮助家长理解孩子的内心变化，为家长科普孩子在

三四年级这个特殊阶段的成长规律。为何选择三四年级来谈？这个时期的孩子年龄一般在8—10岁，属于儿童期的尾声、青春期的前奏。生理的变化带动了意识的转变和思维的发展，孩子的自我意识觉醒，独立性增强，各种能力和习惯都在迅速酝酿成型。这个阶段是培养孩子学习能力、动手能力、交际能力、自我控制能力的最佳时期。

三四年级既是孩子能力发展的“黄金时期”，同时也是麻烦不断的“黑暗时期”。教育界流行一种说法：“三年级是道坎儿，四年级是道弯儿。”意思就是三四年级的孩子不稳定，各方面都处于起伏变化之中，时好时坏。这是孩子的心理特点决定的。这个阶段的孩子觉得自己长大了，独立了，可很多观念还是朦胧模糊的。譬如，孩子看重友谊，但欠缺人际交往能力，常会陷入友谊危机；孩子重视独立人格，自尊心强烈，但内心过于敏感，一旦面子受到损害容易情绪失控；孩子的性意识萌发，对性有着天真的好奇，但内心又会把性意识当成罪恶的东西。

三四年级这段时期过得好，孩子会养成各种好习惯，综合能力会得到快速提高，从而在学习的旅途上走上一条坦荡的大道，踏上成功之路。反之，如果三四年级的转折不顺利，以后再想培养正确的习惯会加倍困难。在这段时期，孩子最需要的是父母的关怀和引导。内心处于敏感期的孩子，世界在他眼中是陌生的。孩子自己有时也会陷入迷茫之中。这时，只有父母的正确引导可以帮助他树立正确的认识。父母要主动关心孩子，多关注孩子的情绪变化，努力贴近孩子的内心。这个时期的孩子会把一部分亲密情感转移到朋友身上，很多事情不愿告诉家长，但同龄的小伙伴并不能教孩子解决问题的方法，家长才是孩子可以依赖的大山。每一位家长都希望孩子成才，希望孩子健康快乐地成长，但面对快速成长的孩子，家长常会感到不知所措，这是因为家长对孩子的成长规律和心理特点缺乏了解。如何加强对孩子的了解？在这本书中，我们将为广大家长提供科学、实用的参考意见。

教育孩子，光凭正确的理论还不够，要有科学实用的方法。本书的特点是每一节都配有真实生动的案例，并附上案例分析。本书所选案例都是这个阶段的孩子最常出现的问题，贴近生活。我们采用心理分析的方法，以科学的教育理论为指导，解析每个案例中的情境，找出相应的解决方法。

本书年龄指向清晰，注重实用性，具有较好的指导作用。我们尽量通过多种角度，从分析孩子的行为原因出发，进行综合的、全面的阐述，并分点陈述，简明易懂。相信每一位家长都能从案例中找到自己孩子身上存在的问题。愿你读过此书后，能够在孩子的教育问题上得到有益的启发。

第一章 自我意识增强，教育方式要更新

三四年级是孩子自我意识的萌发期。孩子开始从儿童向青少年过渡，他们心理上的独立性增强，开始注重个人的人格和尊严。在这个时期，家长要注重培养孩子的独立意识和自立能力。如果孩子在这个阶段没有养成好习惯，以后的自立之路会走得更难。

如何纠正孩子作息混乱的问题	2
自控是孩子成长的“秘密法宝”	6
及时纠正孩子的虚荣心	10

第二章 孩子进入了心理敏感期

三四年级是孩子心理的敏感期。这个阶段的孩子拥有很强的自尊心，凡事都有自己的判断，受到父母批评后常常会只嘴上认错，但心里不服。很多家长发现这个年龄段的孩子不像一二年级时那样听话了。事实上，在这个阶段，孩子的心理产生了很大的改变。家长不能再认为孩子年纪小不懂事，要认识到孩子的心理特点，理解他们的行为。

培养孩子对情绪的控制能力	15
帮助“自闭”的孩子打开心扉	19
正确看待孩子的打架行为	23

第三章 认知丰富了，品质培养要跟上

人无德不立。良好的道德品质，是一个人成长成才的基础。三四年级是道德教育的关键阶段。在这个阶段，孩子的个体意识与价值观念开始形成，道德意识逐渐加强。家长不可放松对孩子的道德教育，要引导孩子树立正确的道德观念，促使孩子将道德内化为个人的人生观、价值观。

孩子不懂感恩，责任在家长	28
从点滴中培养孩子的同情心	32
如何培养孩子的环保意识	36
小小年纪就丢了自信心怎么办	40

第四章 三四年级，人际关系的新变化

在三四年级的孩子心中，朋友有不可替代的位置。人际交往成为孩子重要的需求之一，培养孩子的人际交往能力变得越来越重要。这个时期，孩子很容易在交际过程中遇到问题，由于孩子缺乏处理人际关系问题的经验，父母需要及时帮助孩子。

如何化解孩子和老师之间的误会	45
怎样才能与同桌“化敌为友”	49
孩子需要交各种性格的朋友	53

第五章 培养综合能力，提高孩子的智力

三四年级是孩子的智力快速发展的时期，孩子的思维与心理逐渐走向成熟，这一阶段是锻炼孩子各项综合能力的黄金时期。只要采用合适的训练方法，孩子的专注力、观察力、想象力等在一段时间后便有惊人的发展。家长要引导孩子养成良好的习惯，为孩子今后的人生奠定坚实的基础。

如何对待注意力不集中的孩子	58
循序渐进培养孩子的观察力	62
为孩子的想象力插上翅膀	66
创造力是智力的重要部分	70

第六章 健康与安全是成长的保障

安全教育是家庭教育中经常被忽略的环节。如今的孩子，虽然受到家长、学校、社会等多方面的精心照料与保护，但他们在生活中依然可能遭遇各种危险：食物中毒、火灾、溺水事故、地震等。如果灾难降临，你的孩子是否能够保护自己？健康与安全是成长的保障，家长一定要重视对孩子的安全教育。

孩子要吃得既健康又安全	75
火灾来了，孩子应如何自救	79
夏天来了，警惕溺水事故的发生	83
地震来了，你的孩子会逃生吗	87

第七章 三年级，抓好成绩爬坡期

三年级，是孩子从低年级跨入高年级的转折期，是成绩爬坡的年级。从三年级开始，孩子的课程难度明显提高：语文加强了对阅读和写作的综合考查，数学更注重对逻辑思维能力的培养，英语要求写和背。抓好了三年级的爬坡期，孩子就会顺利完成向高年级的过渡。

孩子是否喜欢阅读，与家长有关	92
孩子没兴趣，才写不出好作文	96
学好数学，要在生活中培养“数感”	100
转变思路才能提高英语成绩	104

第八章 四年级，学习定型期的常见问题

有专家曾对小学四年级到高中三年级的孩子进行大规模的测试调查，结果表明，孩子从小学四年级到高中三年级，学习能力和知识量呈上升趋势，而学习习惯却不会改变。最后，专家们得出了一个结论：孩子学习习惯的定型期在小学四年级。四年级既是孩子学习习惯的定型期，也是诸多问题的爆发期。

如何对待贪玩不做作业的孩子	109
你的孩子患有“学校恐惧症”吗	113
正确率不高的原因不只是粗心	117
不要迷信“题海战术”	121

第九章 孩子学习困境的“通关攻略”

三四年级是孩子养成学习习惯的时期，也是各种学习问题频发的阶段。这个时期，家长要帮助孩子改掉学习上的坏毛病，让孩子养成良好的学习习惯。如果说一二年级拼的是努力不努力，认真不认真，那么在三四年级这个过渡阶段，拼的就是谁有正确的学习习惯与学习方法。

学习效率比学习时间更重要	126
三四年级，学习不能再靠死记硬背	130
孩子的字迹潦草不是小问题	134

第十章 三四年级学生的常见问题及应对方法

三四年级是重要的转折期，孩子的变化不仅表现在学习方面，这个时期的孩子会表现出很多介于幼稚和成熟之间的行为。虽然这表示孩子长大了，但也由此引发许多令家长头痛的问题：性意识萌发、崇拜偶像、内心敏感、好面子等。面对家里的“小大人”，家长要把握好管教的分寸，应以正确的引导为主。

该不该给孩子上性教育课	139
应该如何对待孩子的“偶像”	143
怎样让孩子“输得起”	147



第一章 自我意识增强，教育方式要更新

三四年级是孩子自我意识的萌发期。孩子开始从儿童向青少年过渡，他们心理上的独立性增强，开始注重个人的人格和尊严。在这个时期，家长要注重培养孩子的独立意识和自立能力。如果孩子在这个阶段没有养成好习惯，以后的自立之路会走得更难。



如何纠正孩子作息混乱的问题

对人类来说，睡眠是除了吃饭以外的另一件大事。人类通过睡眠调节身心、补充能量。良好的睡眠是维持人体正常新陈代谢的重要保证。专家研究发现：如果每晚睡眠时间比正常量少一个小时，人的智商会暂时性降低一个商数。

三四年级正是孩子长身体的关键时期，高质量的睡眠不仅可以保障身体健康，还可以保证第二天的学习状态。如今，大多数家长都明白让孩子拥有足够睡眠的重要性，但不可忽视的是，仍然有不少孩子养成了熬夜的习惯。究其原因，主要有父母作息时间不规律、睡前过于兴奋、睡眠环境不安稳等。

情景再现

家住武汉的贝贝今年10岁了。前日，贝贝经由武汉市某医院内分泌科赵医生检查后，被诊断为生长激素缺乏导致的矮小症。而导致她生长激素分泌不足的原因竟然是熬夜玩手机。



贝贝的父亲身高1.74米，母亲身高1.65米，可10岁的贝贝身高不到1.2米。最近两年来，父母发现贝贝的个子一直不见长，她成了班上最矮的孩子。起初，父母觉得女孩子发育晚，个子长得慢一点也是正常的，他们只是在平日的饮食上给她增加营

养。然而，一年多以来，贝贝的身高几乎没有增长。相比同班同学，不到1.2米的贝贝像个8岁的孩子。父母十分担忧，便带着贝贝去医院求诊。赵医生通过量表测定出贝贝的骨龄落后同龄人两年，排除了染色体异常因素后，医生进一步了解贝贝的生活习惯，得出结论：长期熬夜玩手机抑制了贝贝的生长激素分泌，导致她长不高。

贝贝从小聪明伶俐，3岁时开始玩妈妈的手机，操作得比大人还熟练。上小学一年级后，贝贝缠着父母给她买了部手机。每天晚上做完作业后，贝贝就窝在沙发上玩手机，一直到上床睡觉她还在被子里继续玩。一开始，父母要求她早点睡觉，但贝贝入了迷，常常偷偷躲在被子里玩。时间一长，父母觉得贝贝没有因为玩手机耽误白天的学习，再者，现在小学生的学习压力也不小，玩手机可以放松心情，于是也就听之任之了。从此以后，贝贝晚上玩手机的时间越来越长，以至她平均每天只有4—5个小时的睡眠时间。

赵医生说，每到暑假就会有很多家长因孩子个子矮而来医院做检查。孩子长不高，除了遗传、营养、疾病等因素外，还可能是生长激素分泌不足导致的。对儿童来说，每天至少8小时的睡眠时间是必不可少的，充足的睡眠有助于身高的增长。

案例分析

人脑中下丘脑组织能分泌一种促进儿童生长发育的激素，它主要是在夜间10点至凌晨1点分泌，即儿童入睡后的60—90分钟。研究表明，入睡后1小时的生长激素分泌量，占到每天分泌总量的一半以上。孩子作息不规律，晚睡、熬夜必然影响生长激素的正常分泌，不利于身体发育。案例中贝贝的问题就属于这一类。

除了身高发育迟缓外，作息不规律还会产生多种危害，例如免疫功能下降。研究表明，作息紊乱的孩子患支气管炎、过敏性鼻炎的比例高于睡眠充足的孩子。此外，睡眠不足还会影响智力发育。作息混乱会导致人体正常的生物钟发生紊乱，造成白天昏昏欲睡、心不在焉、记忆力衰退等状况发生。

因此，为了孩子的身心健康，家长一定要注意孩子的生活作息，帮助孩子养成早睡早起的好习惯。生活中像贝贝这样喜欢晚睡的孩子有很多，尤其是在假期，他们甚至会昼夜颠倒。对此，家长一定不能放任不管。

教育支招

1. 家长避免制造噪音和刺激性气味

孩子晚上睡不好，除了自己不想睡之外，环境的不良影响也是一个重要原



因。那些和父母睡一间房的孩子更是如此。比如，孩子躺下后，家长开灯工作或来回走动，发出各种声响，孩子怎么能睡得安稳？所以，家长要尽量给孩子营造一个良好的睡眠环境。当孩子上床就寝时，家长应关掉房间的灯，并尽量避免发出声响。如果家长有工作，可以到别的房间去做。

另外，要注意保持孩子房间空气的新鲜，因为空气新鲜的环境有助于睡眠。在温暖的季节，可适当开窗，保持室内空气流通，但要避免对流风，以免孩子伤风感冒。冬季应每天早晨开窗换气，保持室内空气的新鲜和湿润，不要因为怕冷而整日紧闭门窗。此外，家长不宜在孩子的房间里喷洒消毒水、杀虫剂、空气清新剂等刺激性气味的液体或气体，也不宜抽烟、喝酒、吃气味强烈的食物，因为这些都会影响孩子的睡眠质量。

2. 过于明亮的环境不利于睡眠

孩子睡觉时，室内光线不宜太强。有些家庭可能有开灯睡觉的习惯，因为有些孩子怕黑，睡觉时喜欢开着灯。事实上，光线太强会影响睡眠质量。首先，孩子闭上眼睛后，眼前依然有明亮感，不容易入睡。其次，医学研究表明，光线过强会抑制人体褪黑激素的分泌。褪黑激素是一种能够加强人体免疫功能的激素，使人血压下降，心跳速率减慢，肌体的免疫功能加强。分泌褪黑激素的松果体有一大特点：眼球一见到光源，就会停止分泌。所以，开灯睡觉不利于身体健康。

孩子喜欢开灯睡觉的原因多半是怕黑。孩子对黑暗的恐惧，可能是来自某些有关黑夜的恐怖故事。比如他们在故事书上看到半夜有巫婆抓小孩，或者曾有人用威胁法令孩子入睡（如家长对孩子说：“你再不好好睡觉，鬼就来抓你了”）。对于这个问题，最好的解决方法是消除孩子对黑夜的恐惧，比如，家长可以告诉孩子，夜晚很美，小动物会在夜晚开宴会等。此外，在孩子睡觉时，家长可以把孩子最喜欢的玩具、布偶放在枕边，以增加孩子的安全感。

3. 减少睡前剧烈活动，避免过于兴奋

有些孩子因为晚上难以入睡，导致作息混乱、昼夜颠倒。孩子睡不着的一个常见原因是睡前的剧烈活动导致精神过于兴奋。剧烈活动包括追逐、打闹、体育运动等，另外，看电视、玩手机也容易导致大脑兴奋。看电视、玩手机到太晚，



既耽误睡觉，又损害视力。为此，家长要减少孩子沉迷于电视、手机的时间。如果孩子死缠烂打，家长不可因一时心软就撒手不管了。家长可以事先和孩子约定好几点钟必须上床睡觉，从而培养孩子的自觉性。

此外，家长可以让孩子在睡前做一些安静的事，比如听听音乐、练练书法、背诵一两首古诗词，等孩子疲倦了，自然就能睡得又快又香。睡前给孩子讲故事也是一个不错的办法。在孩子睡觉之前，爸爸妈妈抱着孩子，捧着一本故事书，让孩子在美丽的童话故事和爸妈温柔的声音中入睡，既能促进睡眠，还能增进亲子关系。

温馨提醒



有些家长喜欢用剥夺孩子睡眠时间的方法惩罚孩子，比如不做完作业不许睡觉。这种惩罚是极为残酷的，它不仅会剥夺孩子的正常睡眠，打乱孩子的生物钟，严重危害孩子的身体健康，还会伤害孩子的自尊心，所以这种惩罚方式是绝对不可取的。



自控是孩子成长的“秘密法宝”

孩子缺乏自控力是让很多大人十分头痛的问题。在教育三四年级孩子的时候，这个问题尤为明显。淘气、好动是这个年龄段孩子的天性。孩子活泼、好动很正常，但孩子若无法控制自己，连基本的学校规范都不能遵守，那家长就有必要加强孩子的自控力了。

那些获得成功的人大多有这样一个特征：他们能够严格地控制自己，不被外界的诱惑干扰。因此，将自控力比作孩子成长的“秘密法宝”毫不夸张。然而，很多家长并未意识到这一点。当然，更多家长的问题在于，面对三四年级的“淘气宝宝”，他们根本不知道该如何培养孩子的自控力。

情景再现

有一位妈妈说，最近她的一位好朋友因为孩子快要急疯了，天天打电话跟她倾诉心中的苦闷。她受不了朋友没完没了的絮叨，想让教育专家王老师帮她支支招，好帮她的朋友解决麻烦。



王老师先了解了她的朋友苦恼的原因。原来，她朋友的孩子已经上三年级了，但是完全不听管教。孩子在学校不认真听讲，记作业丢三落四，家长和老师为此不知批评过孩子多少次，可孩子的坏习惯就是改不掉。家长说可能是以前他们太惯着孩子了。他们两口子非常推崇西方的教育观念，认可家长要和孩子做朋友的教育观念，所以从孩子小的时候就很尊重孩子，从来不和孩子大声说话。孩子不听话或犯了错，他们都是心平气和地跟孩子讲道理，有时能说上一个小时。可是这样民主的教育方式，却把孩子惯得一身毛病。

王老师问这位妈妈自己的孩子是不是也这样。这位妈妈很自豪地说，她的孩子特别守规矩，从来不需要大人操心。问起她是如何教育孩子的，这位妈妈想了想，提起了孩子小时候的一件事：她住的小区里有一条步行街，街边部分商店门口安装了给孩子玩的摇摇车。一次，她带孩子排队坐摇摇车，前面的一个孩子说好了只坐一次，可玩完后不肯下来，撒泼耍赖，非要再玩一次，家长拗不过只好迁就孩子，这让后面排队的人特别生气。她想可不能让自己的孩子也变成这样的“熊孩子”，所以后来凡事都给孩子定下规矩，教孩子懂规矩、守约定。现在她的孩子也上三年级了，总能管理好自己。

案例分析

案例中的两个孩子表现的问题虽然不同，但问题根源却是相同的——缺乏基本的自控力。他们无法控制自己的欲望和行为，总是“跟着感觉走”，稍不如意就乱发脾气。生活中我们常常遇见这样的孩子。

很多年轻家长信奉新型的教育理念，认为家长要给予孩子尊重和自由。这种做法无可非议。然而，很多家长对“自由”的理解是有偏差的，这导致他们的教育方法走向了另一个极端。对任何人来说，自由都是相对的，孩子也不例外。没有约束的环境，会导致孩子缺乏自控力，最终无法适应这个充满秩序与规则的世界。

教育支招

1. 给予孩子的自由应该是有限的

爱孩子、尊重孩子、给孩子自由，这些善意的愿望往往成为溺爱的出发点，这是一个值得警惕的现象。很多家长溺爱孩子，所以尽量满足孩子的所有要求，而不去考虑这份满足对孩子的成长有无负面影响。还有些家长对孩子的管教非常宽松，他们认为孩子只要健康成长，不打架，不学坏，就是好孩子，即使有什么毛病，长大了自然会改好。这使得孩子习惯了自由自在，难以接受一点点约束。