



帮助孩子健康成长 ——父母的功课

家长与教师互动式的小学生教育方法

北京市启智心理教育研究所
北京市海淀区向东小学 著

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

帮助孩子健康成长 ——父母的功课

BANGZHU HAIZI JIANKANG CHENGZHANG
——FUMU DE GONGKE

家长与教师互动式的小学生教育方法

北京市启智心理教育研究所 著
北京市海淀区向东小学

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子健康成长: 父母的功课 / 任修瑾主编. —北京: 人民军医出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5091-0721-8

I. 帮… II. 任… III. 小学生—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 165391 号

策划编辑: 丁金玉 文字编辑: 郁 静 杨东超 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

质量反馈电话: (010)51927270; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8033

网址: www.pmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 21.75 字数: 371 千字

版. 印次: 2008 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 68.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 简 介

让孩子快乐、健康地成长、成才、成功,是家庭教育和学校教育的共同目标。北京市启智心理教育研究所与北京市海淀区向东小学共同跟踪研究部分小学生的成长历程,结合教育实践编著了本书。

本书论述了小学生自入学到小学毕业期间的家庭教养问题,着重论述怎样帮助孩子提高学习成绩,做个快乐、成功的小学生。另外,家庭怎样与学校配合,怎样开发孩子的智力,怎样培养孩子的高情商,怎样进行家庭学习指导,怎样进行家庭生活指导,怎样进行社会生活指导,怎样进行心理健康指导,怎样进行生理健康指导等,这些问题书中均给出了具体的方法。希望您能有幸读到本书,并把这些方法应用到实践中去。

家庭教育的效果,不仅取决于父母的重视程度,还取决于父母掌握和理解教育知识、运用教育方法的水平。没有不成功的孩子,只有不成功的父母。

责任编辑 丁金玉 郁 静 杨东超

编 著 者 名 单

主 编 张 国 胜 任 修 瑾

编 者 (以姓氏笔画为序)

王致远

邓子斌

任修瑾

刘广臣

刘宇宏

刘晓杰

张国胜

杜 龙

杨静芬

吴兴华

汪学军

陈永信

赵风娟

贾 云

韩守远

雷 鸣

序 一

教育的目标是培养“人才”，“学有专长，身心健康，有品德、有才能”的人谓之“人才”。人才以“志气”为根本，而“志气”与父母的教育观念和方法息息相关。

孩子需要培养各种能力，掌握各种知识，孩子的“志气”从何而来呢？家长怎么去做呢？北京市启智心理教育研究所与北京市海淀区向东小学合作开展教育研究，并将理论与学校的教学实践有机融合著成本书，书中列举了许多方法，运用这些方法能教会孩子自制、自信、有礼貌、上进、分享、得到快乐、追求成功。

孩子学习好，是一个快乐，成功的人，父母也有成就感，但这并非容易的事。生命是一本天书，我们有太多的未知，若不能为孩子的成长提供动力，我们会为没有尽职尽责而后悔。

我们的研究表明，家长参与到孩子的学习中来，可以显著提高孩子的学习兴趣和成绩，这需要家长、学生、教师的良好互动。怎样互动？方法就在书里面。

爱孩子必须先了解他，了解他的生理、心理需求，了解他的情绪表现和在校的学习情况。如果不能与孩子很好地沟通，你的关心和爱护恐怕对他没有裨益，甚至适得其反。

如果对孩子的成长节律缺乏了解，孩子的行为就很容易受到家长的曲解，孩子的需求受到遏阻、情绪受到压抑、快乐与自信也就打了折扣。除了缺乏了解，还有左右为难，比如尊重与适当的管教之间，尺度何在？孩子长得快，没等父母摸索出正确的答案，他们就快小学毕业了。

所以，家长只有积极研修为人父母之道与教子之道，才能帮助孩子成功。

《帮助孩子健康成长——父母的功课》与《帮助孩子从小学才艺——父母的功课》两本书期望解决的都是实际的问题，是需要家长经常来“念”的。

书终于要出版了，恭喜大家得到一个好的教育顾问。

北京市启智心理教育研究所所长 雷 鸣

2006年12月

序 二

6岁的孩子就要进入小学,从那一刻起,孩子要学会做人,学会求知,学会与他人共处,学会全面发展,这将成为他以后十几年生活的主旋律。

上小学的孩子开始学会思考,他们越来越希望了解事情的前因后果,逐渐会用系统的方式去组织信息,这些新的认知能力使他们能够接受新的任务和学习,但是,孩子要获得全面发展,必须依靠家长和教师的帮助,我们的目的是对小学这一年龄段的孩子有一个深刻的分析,以便帮助孩子学得更好。

对于您的孩子来说,功课难吗?家庭作业多少才合适?您应该从教师那里了解什么?

书中会回答这些问题,对你在家里与孩子的活动提出建议,列出一些问题供你向老师咨询。

我们希望本书能帮助您:

帮助孩子做好上学的准备。

帮助孩子适应学校生活。

了解孩子的学习方式。

懂得怎样向老师和其他家长提问题和交流经验。

了解怎样与老师配合。

了解怎样与孩子互动和沟通。

了解怎样辅导孩子学习。

帮助孩子提高学习成绩。

以怎样的态度对待孩子。

祝您的孩子学习进步,全面发展,做个快乐、健康的小学生。

北京市海淀区向东小学校长 张同睦

2006年12月

前 言

英国教育家洛克说过：“教育上的错误比别的错误更不可轻犯。教育上的错误正和配错了药一样，第一次弄错了，决不能用第二次、第三次去补救，它们的影响是终身洗刷不掉的。”

让孩子快乐、健康地成长与成才是家庭教育和学校教育的主要目标。童年时代欢乐与开心的情绪经验，是成年心理健康的主要来源。从许多心理学研究报告看出，没有欢乐的童年，就没有快乐的成年。

孩子的成长需要的是支持而非控制。引导性互动是家庭教育不可缺少的环节，家庭教育的根本取向是引导孩子健康成长。

积极倾听，不随便加入自己的分析、判断、劝告和意见。真诚地对待沟通过程，对孩子的谈话发自内心地感兴趣。从语调、语句、表情、速度、姿势等角度捕捉沟通信息，放下自己的判断与见解，感受非语言的沟通线索。等待孩子把话说完，勿随便插话或打断，勿反馈自己的感受与理解。

人的性格不是一朝一夕形成的，遗传因素也并不决定孩子的性格，它是人出生后不断受周围环境的影响和熏陶以及自身实践，长期塑造而成的，因此，儿童的快乐性格可以培养。

在有效亲子沟通中自尊与尊重意义重大。只有处处尊重孩子才能真正培养起孩子的自尊，例如常见的低自尊的孩子就是长期被拒绝的结果。孩子如果经常不受到父母的尊重，会使孩子走向撒谎和反抗。

小学生心理尚处于幼稚阶段，易受刺激，也易激动，易喜易悲。因此，必须以温和而安静的态度对待孩子，使孩子感到安全踏实，切勿使用恐吓、威胁、欺骗、利诱、打骂或变相体罚等不正确的教育方法。

谨以此书献给天下所有为人父母者，希望您利用书中的方法指导孩子快乐、健康、成才。谨以此书献给我的儿子任淹博，希望你健康成长，做一个真正快乐的不平凡的人。

任修瑾

目 录

第1章 让孩子做个快乐的小学生	1
第一节 入学前的准备	1
一、要及时送孩子入学	1
二、入学前先培养上学的兴趣	1
让孩子心中有一个美好的校园	1
开学前参观和了解学校	2
三、学习心理与学习用具	2
四、与老师建立联系	3
第二节 早晨的事情	3
一、起床与穿衣	3
按时起床,别太紧张	3
给孩子穿适用的衣服	4
二、富于营养的快乐早餐	5
早餐给孩子吃什么呢?	5
孩子不爱吃饭怎么办?	6
三、离家前的准备	7
第三节 上学路上	8
一、让孩子适应走路上学	8
了解上学路上的障碍	9
让孩子了解交通规则	9
天气不好时要穿有反光标志的衣服	9
让孩子适应每天的上学之路	10



二、只有技术熟练才可以骑自行车	10
第四节 指导孩子适应新环境	11
一、低年级孩子如何适应新环境	11
二、孩子怕上学怎么办?	13
三、孩子喜欢学校里的什么	15
四、让孩子晚上睡个好觉	15
五、安定情绪的游戏能帮助孩子入睡	17
把声响“听到最后”	17
仔细瞧	17
手摸判断	18
第五节 学校里的事情	18
一、你叫什么名字? 家在哪里?	18
二、在学校取得好成绩的秘密	19
听、说、看	19
关心孩子在学校中的忧虑	19
三、我的孩子在学校是否“正常”	20
能听话	20
听和理解	21
鼓励孩子提问	21
如果耐心很快就消失	22
没有兴趣、真烦	22
真正的气恼	23
老师不喜欢我	23
其他孩子比我聪明	23
我就是不行	24
别人老是找我麻烦	24
我老是跟不上	25
四、上学出现的问题	25
关于学校的噩梦	25
引人注目的孩子和不引人注目的孩子	26
受威胁的孩子	27
大事要认真对待,小事无关紧要	27
第六节 放学回家	28
一、接还是不接	28

二、听孩子讲述学校的事情	28
细心适应孩子的情绪	28
学校里有什么事情发生	29
你怎么了	29
让孩子安静一会	30
三、何时做家庭作业	30
四、参加家长会	30
第七节 假期	31
一、欢迎小朋友到家来做客	31
二、朋友是重要的, 该怎样找到朋友?	32
三、带孩子去旅游	32
四、送孩子去才艺培训班	33
五、去图书馆与博物馆	35
六、家务活	37
第2章 父母的期待	38

第一节 希望孩子成为有成就的人	38
一、发现孩子的真正意愿	39
二、协调父母的期望与孩子的意愿	42
三、充分认同孩子的独立性	43
四、正确对待孩子的兴趣	43

第二节 父母的期望值	44
一、希望孩子独立自主, 在音乐方面有所发展	44
二、期望孩子能与同学互助合作	45
三、希望孩子将来从事科技工作并成为佼佼者	46
四、期望孩子身心健康、品学兼优	46

第三节 让孩子有一个快乐的童年	47
一、让孩子形成乐观进取的生活态度	47
二、创造和谐愉悦的交谈气氛	48
三、让孩子克服焦虑	50

第3章 家庭教育与学校素质教育	52
-----------------------	----

第一节 学校素质教育的基本内容	52
一、什么是素质教育	52



二、素质教育的基本内容	52
三、小学生素质教育的发展目标	54
第二节 家庭教育的内容与要求	55
一、家庭教育的内容	55
二、家庭教育的作用	56
三、家长的职责	57
四、家长的类型	57
第三节 家教与校教配合可提高学生综合素质	59
一、家庭教育是学校教育的补充	59
二、家庭教育与学校教育一致有利于学生的稳定发展	60
三、家教与校教配合有利于提高学生的学习成绩	61
第四节 家庭教育怎样配合学校素质教育	61
一、家长要了解孩子的在校表现	61
二、尊重和采纳老师意见	63
三、注重老师家访	65
四、老师家访后要妥善做好孩子教育工作	67
五、家长与学校一线通	67
第五节 家长要了解家庭教育学的基本知识	68
一、家长的言行应与学校的理念相配合	68
二、配合学校执行《守则》和《规范》	69
三、家长要有良好的作风和修养	70
四、善于与孩子接近和交流思想	70
五、尊重孩子的选择	70
六、致力创造一个和谐、欢乐的家庭	71
七、懂得儿童心理和教育规律	71
八、家长教育行为规范	71
九、小学生日常行为规范	72
第六节 家庭教育与学校教育一体化	73
第4章 怎样开发孩子的智力	75
第一节 影响智力的因素	75
一、什么是智商?	75
二、如何看待智商?	75

三、影响智力的因素	76
四、聪明的关键	77
五、大脑越用越聪明	78
第二节 培养孩子智力的要点	78
一、激发孩子的智慧	78
二、保护孩子的好奇心	79
三、为孩子创造好的家庭环境	80
四、为孩子提供创造的机会	80
五、对孩子的兴趣给予关心和鼓励	80
六、让孩子体会成功的乐趣	81
七、理解孩子的心理	82
八、营造轻松愉快的智力活动氛围	82
九、多用表扬来激励孩子	83
十、强制教育压抑孩子的智力发展	83
十一、给孩子自己发展智力的空间	84
十二、让孩子自己动手可以训练孩子的智能	87
第三节 智力开发的有效方法	89
一、浮想联翩法	89
二、引趣法	91
三、迁移法	92
四、诱导法	92
五、实践法	94
六、智力游戏法	95
七、仿生思维法	95
八、风暴法	96
九、数学游戏法	98
十、设问法	99
第四节 培养孩子的思维能力	100
一、启发诱导和帮助孩子去思考	100
二、强化孩子的思维训练	101
三、发展右脑的形象思维,开发右脑	104
第五节 培养孩子的创造力	107
第六节 培养孩子优良的智力品质	110



第七节 让孩子的智力与能力协调发展	111
一、智力的发展差异	111
二、智能的发展	112
三、非智力因素不可忽视	113
第5章 培养孩子的高情商	114
第一节 情商是决定孩子能否成才的重要因素	114
一、什么是情商	114
二、情商的能力	115
三、高情商是一种优势	116
第二节 培养孩子高情商的法则	117
一、让孩子愉快地面对生活	117
二、让孩子学会面对挫折和失败	119
三、帮助孩子建立自信	120
四、让孩子自己解决生活中的问题	122
五、培养孩子的自我控制能力	124
六、训练自我控制能力的方法	125
七、做一个受欢迎的学生	126
第6章 理想的家庭教育模式	129
第一节 家庭互动式的家教模式	129
一、什么是家庭互动	129
二、家庭教育是在家庭互动中进行的	129
三、家庭互动的特征	130
四、家庭互动的过程	132
五、家庭沟通的类型	133
六、有效沟通的要素	134
七、家庭沟通的障碍	134
第二节 怎样与孩子沟通	135
一、营造良好的家庭沟通环境	135
给予孩子理智的爱	136
要有民主的家庭气氛	138
二、要成为一个善于沟通的父母	139

学会倾听孩子的心声	139
言语合情合理	140
提醒孩子但不啰嗦	140
经常与孩子交流	141
学会与孩子沟通	142
三、态度决定沟通效果	142
与子女保持亲近	142
注重一言一行	143
陪孩子一起成长	143
保持乐观身教	143
融洽的交谈	144
要有无限的耐心	146
四、与孩子轻松沟通的技巧	147
和谐的环境下沟通	147
情感的传递	148
共同交流	149
当作大人	150
让沟通更幽默	151
利用孩子的兴趣来沟通	151
五、具有教育效果的沟通技巧	153
摆事实讲道理	153
把枯燥乏味变得生动活泼	153
让故事更精彩	154
询问孩子的心理活动	156
让孩子积极主动与你沟通	158
让孩子正确发表意见	159
适应孩子的情绪	161
深入孩子的世界	162
商量行事	163
让爱产生共鸣	163
第三节 在与孩子沟通中培养孩子	164
一、心灵上的沟通是激励孩子上进的原动力	164
二、消除父母与孩子沟通的障碍	166



三、在与孩子沟通中培养孩子	167
培养孩子追求成功的精神	167
培养孩子的成就感	167
培养孩子学会合作	168
培养孩子爱劳动的习惯	169
第7章 家庭学习指导	170
第一节 创建良好的学习环境	170
一、良好的家庭给予孩子的学习环境	170
二、问题家庭环境带给孩子的不幸	172
三、注重创造益智的环境	174
第二节 培养孩子的学习兴趣	175
一、怎样提高孩子的学习兴趣	175
二、培养学习兴趣的具体方法	176
第三节 帮助孩子掌握学习方法	180
一、讨论学习法	181
二、观察学习法	182
三、阅读学习法	183
四、比较学习法	184
五、发现学习法	185
第四节 指导孩子的学习	186
一、正确的读书方法	186
二、提问的原则	188
三、示范是练习的前提	188
四、讨论增进学习的进步	190
五、培养孩子良好的学习习惯	191
六、避免陪孩子做作业	193
七、学习方法	194
第五节 开发孩子的学习潜能	195
一、对潜能的认识	195
二、引导孩子发展潜能	196
三、发展潜能的条件	197
四、自我概念	198
五、重视情感的发展	199

第六节 正确对待考试与分数	200
一、考试与分数	200
二、正确对待孩子的考试成绩	202
第七节 请家教的问题	203
一、要不要请家教	203
二、正确地给孩子请家教	205
第8章 家庭生活指导	207
第一节 培养孩子乐观向上地面对生活	207
一、营造孩子们舒适的生活环境	207
二、培养孩子的快乐性格	209
三、让孩子走出孤僻	211
四、让孩子合群	213
五、让孩子不退缩	214
第二节 培养孩子基本的生存能力	215
一、对孩子进行生存教育	215
二、让孩子“学会生存”、“学会关心”	215
三、帮助孩子独立克服困难	216
四、让孩子学习同陌生人相处	217
第三节 培养孩子的自理自立	218
一、让小小学生自己动手增强自立	218
二、培养瞬间行动的能力	219
三、树立自信	220
四、在生活中培养孩子独立的能力	221
五、学会做人、生活、学习、劳动	222
第四节 审美教育有利于小学生的个性发展	223
一、家庭美育影响孩子的个性	223
二、为小学生营造家庭美育环境	224
三、家长要成为美育的导师	225
四、帮助孩子懂得外表美	226
五、培养孩子从感受自然美中体会审美观	226
六、参加艺术活动增强孩子的创造美	227
七、珍惜童心之美	228
第五节 培养孩子的劳动观念	228