



数据加载失败，请稍后重试！

广东省家庭教育指导用书

教子有方

小学版

应该使每个人懂得：在社会面前，他的责任和对社会最重要的义务，就是教育自己的孩子。孩子的首席教育者，第一任教师，就是母亲和父亲。

——苏霍姆林斯基

我们对儿童有两种极端的心理，都于儿童有害。一是忽视；二是期望心切。

——陶行知

孩子们的性格和才能，归根结蒂是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄

ISBN 978-7-5406-9133-2



定价：19.80元

广东省家庭教育指导用书

小学版

JIAOZI YOUFANG

教子有方

广东省精神文明建设委员会办公室

广东省妇女联合会 编写

广州市教育局

广东省出版集团

全国优秀出版社 广东教育出版社
全国百佳图书出版单位

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

教子有方：小学版 / 广东省精神文明建设委员会办公室，广东省妇女联合会，广州市教育局编写. —广州：广东教育出版社，2014.5

广东省家庭教育指导用书

ISBN 978-7-5406-9133-2

I. ①教… II. ①广… ②广… ③广… III. ①小学生-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第318745号

责任编辑：张翠君 黄倩

责任技编：杨启承

装帧设计：陈宇丹

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码：510075

网址：http://www.gjs.cn

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

(佛山市南海区狮山科技工业园A区)

787毫米×1092毫米 16开本 10.5印张 220千字

2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5406-9133-2

定价：19.80元

质量监督电话：020-87613102 购书咨询电话：020-87615809

丛书编委会名单

主 任：顾作义 丘瑞清 屈哨兵

副 主 任：柯文仲 沈子鸣

编 委：林海华 陈莉丽 周佑英 何宇鸿

主 编：丘毅清 熊少严

本册执行主编：梁东标

本册编写人员：梁东标 袁志芬 谢铭姬 刘志奎

郭海英 黄妙贤



教子有方

——广东省家庭教育指导用书

小学版



第一课 小学生心理特点与教育 / 1

- 一、认识你的孩子 / 1
- 二、低年级孩子的心理特点与教育 / 7
- 三、中年级孩子的心理特点与教育 / 12
- 四、高年级孩子的心理特点与教育 / 17

第二课 小学生卫生保健和体育锻炼 / 23

- 一、小学生卫生保健常识 / 23
- 二、加强体育锻炼，提高身体素质 / 30

第三课 帮助孩子养成良好习惯 / 37

- 一、小学生需养成的习惯 / 37
- 二、培养良好习惯有方法 / 40
- 三、不良习惯早矫正 / 47

第四课 让阅读陪伴孩子成长 / 52

- 一、小学是阅读的关键期 / 52
- 二、指导孩子选择合适的课外书 / 57
- 三、培养孩子的阅读能力 / 64

第五课 孩子兴趣和特长的培养 / 69

- 一、发现孩子的兴趣 / 69
- 二、把兴趣培养成特长 / 73
- 三、理性对待“兴趣班” / 76
- 四、利用好闲暇时间 / 81

第六课 培养孩子的自理能力 / 86

- 一、谁剥夺了孩子的自理能力？ / 86
- 二、孩子自理能力的培养 / 90
- 三、让孩子爱上劳动 / 94
- 四、让孩子学会合理消费 / 97

第七课 培养孩子的社会交往能力 / 102

- 一、您的孩子善于社交吗/102
- 二、培养孩子的社交能力/106
- 三、让孩子自己处理社交冲突/111

第八课 培养孩子的健康人格 / 116

- 一、人格与健康人格/116
- 二、培养孩子的健康人格/121

第九课 培养孩子良好上网习惯 / 128

- 一、全面认识互联网/128
- 二、正确利用互联网/133

第十课 让生命之树常绿 / 139

- 一、了解生命，保护生命/139
- 二、尊重生命，珍惜生命/144

第十一课 法律为孩子成长护航 / 150

- 一、法律之光，照亮成长/150
- 二、善用法律，放飞梦想/154
- 三、家长要学法，教育要合法/157

后记 / 160

第一课

小学生心理特点与教育

孩子从幼儿园进入小学了，这意味着他踏上人生的一个新台阶。孩子开始接受正规、系统的学校教育，从备受成人保护的幼儿变成需要独立完成学习任务、承担一定社会义务的小学生。

小学阶段是儿童身心发展的关键时期，他们在学校里学习知识、接受教育，而在身体、认知、情感和性格等诸多方面都会发生巨大的变化。

要教育好孩子，就必须认识了解你的孩子，掌握孩子的年龄特点，也就是了解孩子在不同年龄阶段生理与心理发展的特点，才能取得好的教育效果。

一、认识你的孩子



案例故事

我喜欢台风

据气象台的天气预报，最近将有台风袭击一座海滨小城。

小城的百姓惊慌起来，积极投入到防台风工作中。

“这该死的台风……”母亲一边收拾东西，一边诅咒。

“我喜欢台风。”旁边的小女孩不同意母亲的说法。

母亲感到很诧异，因为台风破坏力极强，毁坏庄稼、吹倒房屋、阻塞交通，给人们生活带来巨大的不便并造成损失，可眼前这个小不点儿居然说她喜欢台风。

“孩子，告诉妈妈，你为什么喜欢台风？”母亲小心翼翼地问。

“上次台风来了，就停了电。”小女孩不假思索地回答。

“停了电又怎么样？”

“晚上就会点蜡烛。”

“你喜欢点蜡烛吗？”

“是的，那回（指上次台风吹过的晚上）我点着蜡烛走来走去，你说我像小天使。”

母亲顿时无言，旋即放下手中的活计，抱起小女孩，亲吻她的小脸蛋，凑近她的小耳朵并说了一句话：

“孩子，你永远是天使！”

案例分析：母亲对待孩子的态度很值得我们学习。当母亲发现孩子的看法与众不同时，不是一味地指责，而是蹲下身子，倾听孩子的想法。

蹲下身子，是家长的睿智。你只有蹲下身子，才能走进孩子的内心世界；以孩子般纯洁的眼光和孩子一同看世界，才能真正读懂孩子，真正感受孩子的心是世界上最真、最善、最美的。

蹲下身子，才能认识孩子，欣赏孩子，和孩子一起学习，和孩子一起成长！

相关链接

要全面认识您的孩子，家长在平时要留心观察，从孩子的角度去认识与理解孩子。

下面有30个问题，您能正确回答吗？

- (1) 您的孩子最尊敬的老师是哪一位？
- (2) 您的孩子最好的朋友是谁？
- (3) 他最崇拜什么样的人？
- (4) 他最看不起什么样的人？
- (5) 他最听谁的话？
- (6) 他最喜欢哪一位亲戚？
- (7) 他最喜欢哪一门功课？
- (8) 他最不喜欢哪一门功课？
- (9) 他对哪种动物、植物感兴趣？
- (10) 他在什么情况下最容易撒谎？
- (11) 他最爱看哪一类电视节目？
- (12) 他最爱玩什么游戏？
- (13) 他课外喜欢看哪一类书？
- (14) 他向往什么职业？
- (15) 他认为什么职业最没意思，为什么？
- (16) 他敢于当面批评父亲吗？
- (17) 他敢于为自己受委屈而辩护吗？
- (18) 什么事最容易使他生气？

- (19) 上学期，他最遗憾的是什么事？
- (20) 上学期，他最高兴的是什么事？
- (21) 他希望星期天最好怎样度过？
- (22) 他爱干哪种家务活儿？
- (23) 什么事使他最入迷？
- (24) 最近，老师对他总的看法是什么？
- (25) 他最突出的优点、缺点是什么？
- (26) 他最爱吃什么？最不爱吃什么？
- (27) 他对家庭的最大抱怨是什么？
- (28) 家庭之外，对您孩子生活影响最大的是谁？
- (29) 在学校里，您孩子是否感到他被其他孩子所喜欢？
- (30) 在你孩子所做的事中，他最感到自豪的是哪一件？

如果您能答对25题以上，就可以说您很了解孩子。

如果您能答对20~25题，可以说您比较了解孩子。

如果您能答对15~19题，可以说您只是勉强了解孩子。

如果您只能答对15题以下，可以说您不太了解孩子。



父母学堂

树立正确的孩子观

要教育好孩子，就要研究孩子，树立正确的孩子观。

1. 孩子是有独立人格的人，所以要尊重他们

孩子虽小，也是人，他跟我们成年人一样，是有血有肉、有着丰富情感的人。孩子，作为一个独立的个体，他们有自己的思想，要独立思考，要独立参与；他们有敏感的自尊心，渴望被尊重；他们自己独特的个性，渴望被承认；他们有独立的人格、有自己的秘密、有自己的隐私权，需要被保护。法律都在保护他们的各项权益，你侵犯了他们的权益，你就触犯了法律。

自尊心是孩子上进的内在动力，如果孩子失去自尊就会失去成长的原动力。孩子从小受到尊重，他便能懂得自尊，也会懂得怎样去尊重别人。对于孩子这一特点，家长必须有充分的认识。小学阶段的孩子，是自我意识走向独立的重要阶段，他们有较强的自尊心，开始形成自己的个性，希望别人尊重他们的意见，他们千方百计维护自己的尊严，力求取得和成年人同等的地位。如果我们违背了孩子的身心发展规律，处处对他们进行限制、监督，无视他们的意见和建议，或者以爱孩子为理由，包办代替，他们就会反感，最终失去了独立成长的机会。

2. 孩子是未成年人，所以要允许他们玩，允许他们犯错误

小学阶段的孩子，还没有长大，是未成年人，需要父母的引导和教育。小学阶段的孩子最淘气，最爱玩。家长应该尊重孩子的天性，允许他们自由地玩耍。但是现在一些家长总是希望孩子学习成绩好，不让孩子玩，巴不得他们一天24小时都在学习，把孩子变成学习的机器。据调查，双休日两天，孩子大部分时间用于学习的占12.6%，一半用于学习、一半用于活动休闲的占64.7%，而完全用于活动休闲的仅占1.8%。在很多调查问卷中，若请家长写上一句最想对孩子说的话，家长们无不以“学习”作为中心词。孩子终究是孩子，要允许他们玩，不会玩的孩子长不大。

既然孩子是未成年人，就要允许孩子犯错误。对于孩子来说，犯错是正常的，犯错是孩子正当的权利。小学阶段的孩子活泼好动，最为淘气，不犯错误是不可能的。孩子有时爱说大话，家长们却认为他在说谎。其实这是孩子为了让别人注意自己，故意夸大事实罢了。家长应该宽容孩子的错误，让孩子在尝试错误中成长。我们有些家长因为怕孩子犯错，总是过多地限制孩子的活动，使孩子不能玩；还有很多家长，一旦孩子有错，就急于纠错，希望孩子“及时改正”，而孩子由于害怕犯错，往往不敢大胆尝试，活动中缩手缩脚，不敢玩。孩子不能玩、不敢玩，就等于失去了成长的机会。所以要允许孩子犯错误，不犯错的孩子长不大。

3. 孩子是有差异、有独特个性的人

孩子间是存在差异的。要注意孩子的身体差异、兴趣差异、气质差异、性格差异等，要根据孩子的个性差异，因材施教，不要一刀切。很多家长教育孩子时最爱赶时髦，看到别人家的孩子学钢琴，自己也给孩子买一架钢琴；看见人家的孩子学奥数，自己也马上给孩子报一个奥数班。

每一个孩子的发展都有其独特之处，教育孩子一定要尊重孩子的差异。小学阶段的孩子，他们在身体素质、习惯养成、情绪特征、独立意识、兴趣倾向、智力特点等方面均表现出不同的发展水平状态，家长只有从孩子的独特之处出发，采取有针对性的教育措施，才会收到较好的教育效果。

4. 孩子是有主观能动性的人

孩子是有主观能动性的人。孩子有思想、有感情，不是家长手中的一块面团，想怎么捏就怎么捏，所以强迫的教育是行不通的。任何教育都要经过孩子自己的主观选择，符合孩子的兴趣意愿，才能变成他们自己的东西。家长要对孩子的一生负责，人生的道路很漫长，要靠孩子自己走。在人生的长河中，孩子会遇到无数选择的机会，学会选择是一种重要的生存能力，这种能力要从小开始培养。

现在很多家长习惯将“选择权”牢牢地掌握在自己手中，千方百计为孩子设



计未来，强迫孩子做他们没有兴趣的事情。结果只有两个，一是孩子变得越来越胆小，没有主见，习惯地顺从父母的意愿；二是引起孩子的反感，总是跟父母对着干，父母对孩子的期望无法实现，还与孩子产生心理隔阂。如果我们能用平和的心态对待孩子，尊重孩子的意愿，让孩子自己选择，结果就会大不一样。学会选择的人，才能把握好自己的命运。

5. 孩子是有巨大发展潜能的人

孩子虽然是未成年人，但可塑性很强，具有巨大发展潜能。家长要用发展的眼光看孩子，要相信孩子有独立处理事情的能力，尽可能地支持他们，在其遇到困难和失败时，应当及时安慰鼓励。有些孩子小时候看起来并不聪明，考试成绩也不是太理想，但不等于将来不成才。英国前首相丘吉尔，在学校就读时曾被视为低能儿，后来由父母带回家中进行教育，悉心教育引导，发挥其潜能，最后取得很大的成就。

很多家长都希望从小培养孩子多方面的兴趣爱好，这是正确的，但是培养孩子的兴趣要从孩子的特点出发，不能完全凭着家长的意愿。美国的心理学家加德纳提出了著名的多元智能理论，他认为每一个孩子先天都有其优势的智能，关键是父母是否找到，并加以引导和培育。家长要注意发现孩子身上的闪光点，并把它点燃起来，孩子的潜能就会得到开发，独特个性最终得以形成。

相关链接

好的家庭教育浓缩为6句话^①

1. 好父母都是学出来的

没有天生的成功父母，也没有不需要学习的父母。每一个人在做父母之前，都要学习相关的知识，而且准备得越早越好，越充分越好。

2. 好孩子都是教出来的

优秀父母的一个共同点就是在教育孩子上费尽心思。

3. 好习惯都是养出来的

很多父母将孩子不良习惯的养成怪罪到学校，怪罪到老师身上，怪罪到孩子身上，唯独没有怪罪到自己身上。其实，孩子身上的多数习惯——无论是好习惯还是坏习惯——都是受父母有意无意的影响而形成的。

4. 好成绩都是帮出来的

帮助孩子取得好成绩也是父母应尽的责任，而帮助孩子“减负”的最好办法是我们父母“增负”，就是我们父母能够成为孩子学习上的导师。

^① <http://edu.sina.com.cn/zxx/2012-10-26/1528359898.shtml>，入编时有删改。

5. 好沟通都是听出来的

第一个步骤是倾听，就是让孩子把话说出来，并且听懂孩子话里的真实意思。第二个步骤是理解，就是站在孩子的角度想想是不是有道理。第三个步骤是建议，就是虽然孩子的想法有道理，但他并不一定就能采取正确的行动，这时父母应该给出好的建议。

6. 好成就都是化出来的

意志、品德、胸襟等这些最重要的因素不是通过父母的说教等“显教育”就能产生效果的，而是通过父母的行为即“潜教育”化进孩子的血肉里的。让孩子养成大襟怀的最好方式，除了父母能做好表率外，就是让孩子多读名著，多读伟人的传记，让孩子从小学会用伟人的眼光来看待社会和自己。



家教实践

练习：请你列出孩子的优点与特长、缺点与不足，然后与孩子一起分享。

步骤一：列出孩子的优点与特长（尽可能多写）：

步骤二：列出孩子的缺点与不足（写最主要的），并提出希望。

步骤三：先与孩子一起分享其优点与特长，肯定和鼓励孩子的优点；再让孩子说出自己的缺点，父母提出希望。

步骤四：活动反思。

（1）练习已完成。☐

☐ 我能很顺利地写出孩子的优点和不足。

☐ 孩子的优点多于缺点。

☐ 孩子的缺点多于优点。

（2）练习未能完成。☐

原因：

(3) 我对自己的表现:

☐ 十分满意

☐ 不满意

☐ 满意

☐ 十分不满意

☐ 一般

(4) 对本练习的感想及意见: _____

二、低年级孩子的心理特点与教育



案例故事

一位妈妈的困惑

张姐的孩子今年入读小学一年级，一家人早就兴奋起来了。一年前，家庭经过商量，决定让张姐暂时辞职，专门为孩子升入小学、顺利度过小学关键期做充分准备。这位妈妈在网上找到学校网址，不经意间浏览了一个一年级班级网页，该班的班风建设、学习成果等令张姐羡慕不已。于是她不断地从网上跟踪这个班的情况，还不时参加该班的家长论坛，和不同的家长交换对学校老师的一些看法。一年后，这位妈妈觉得自己已经是“专家”了，对孩子即将入读小学充满信心。

孩子进入一年级，她总拿去年追踪的已经是二年级的班级作对比。开学不到一周，紧张的妈妈几乎到了很想参与孩子学习的地步。她开始对孩子的现任班主任提出种种意见。如：为什么你们班没有班级网页？我在孩子作业登记本上写了字，为什么两天了，老师你都没有收作业登记本、没有看？为什么你们老师还不来家访？……

案例分析：故事中的妈妈及其家人为了帮助孩子顺利度过小学低年级，提早一年开始做准备，了解就读学校，了解一年级的班级管理及教学特点，这种主动关心孩子教育的态度是值得鼓励的。但是，她关心孩子的方式是有问题的，一方面过度的关心会对学校及班主任正常的教育教学产生一定的干扰，另一方面过度的紧张对孩子的正常成长也是不利的。学校教育有其自身的规律，一般而言，孩子送到学校，学校都会按照国家规定的教育大纲对学生有目的、有计划地进行教育，教师也都受过专门训练，家长应该放心。学校教育与家庭教育的重点是不同的，一般来说，学校教育侧重于系统的知识与能力的教育，而家庭教育侧重于习惯与人格的教育。家长可以主动配合学校进行教育，同时还应该给孩子一定的时间与空间，让孩子主动适应学校的学习与生活。



低年级儿童的年龄特点

家长都希望教育好自己的孩子，那就必须了解孩子，掌握孩子的年龄特点。

什么是孩子的年龄特点？年龄特点指的是孩子在不同的年龄阶段生理与心理发展的特点，家长只有按照孩子的生理和心理特点进行教育，才能取得好的教育效果。

孩子在读小学这一年龄阶段叫儿童期，也叫学龄初期。在这一发展的大阶段里，还可以分为6~8岁（低年级）、8~10岁（中年级）和10~12岁（高年级）三个阶段。儿童在这三个不同阶段里有共同点，也有不同点。

低年级儿童刚由家庭或幼儿园进入小学，这是他们发展上的一个大转折。家长要了解孩子的这个转折，从而掌握他们的发展特点，教育好他们。

1. 生理发展方面的特点

这个时期孩子已具备了入学学习的条件。例如孩子6岁时脑的重量是1200克，7岁时已达1350克，与成人脑重（约1400克）不相上下。大脑的生理机能完全能够担负起这个时期的学习任务，因而家长大可以放心让孩子入学学习，不必担心他们身体吃不消。但是，他们的生理发展又还不成熟，除要注意小孩营养之外，还要引导他们参加适宜的锻炼和劳动，以促进身体的发展。运动量不需过大，注意他们走路和写字看书的姿势，以免使身体畸形发展。此外，还要注意他们写字时间不要过长，书写时给予指导，逐渐锻炼他们手部动作的准确性和灵活性。

2. 个性发展方面的特点

低年级孩子明显地表现出下面几个特点：

（1）好奇好问，对一切新异事物都感兴趣。低年级孩子由于年纪小，经验少，许多事物在成人看来是司空见惯的，但他们却可能不理解。会对师长问这问那。好奇心是求知欲望的具体表现，作为家长，要爱护孩子的好奇心，耐心解答孩子提出的问题，不能解答的也要对孩子说：“下次告诉你吧！”不能厌烦，朝孩子发脾气，损害孩子的求知积极性。

（2）注意力集中时间短。低年级学生一节课有意识注意一般只能保持几分钟或十几分钟，而且也不稳定，有趣的东西时常会吸引他们的注意力。表现为上课时经常走神，不注意听讲，做小动作，和周围同学随意说话等。家长可给孩子定一个制度、立一点规矩。如：不要一边做作业一边说话、吃东西。家庭里要有一个好的学习环境，在孩子看书学习时，家长说话要轻声一点，电视机的音量也要低一点。家长辅导孩子学习，时间不要过长，中间要有休息。节假日，尽量带孩子出去玩，丰富他们的生活，增长他们的见识，有意识地培养孩子的观察能力、思维能力。

（3）活泼好动，喜爱与学习有关的游戏。低年级儿童一方面对学校的一切都

感到新鲜有趣，热情地参加各种学习活动，而另一方面又保留着学前期爱玩好动的特点，对学校的学习制度还不是那么适应。他们觉得游戏有很大的吸引力，不过，他们已不满足幼儿园式的游戏，而喜欢与自己学习活动相结合的游戏。所以，如何把学习融入游戏中，是每个老师和家长要考虑的事情。

（4）想象力丰富，但想象与现实之间没有明确界限。小学低年级学生，想象力十分丰富。在他们的头脑中，现实与想象之间往往没有明确的界限。有时候，他们会由于想象与现实的同一化，导致行为和言语的“不合情理”。如果没有考虑到儿童想象发展的这种特征，会经常在成人眼中被当作“说谎”、“欺骗”。对此，家长和教师要有充分的理解。想象力是十分宝贵的，是创造意识和创造能力的萌芽，我们应当着力保护和慎重对待。

相关链接

（一）您知道怎样爱孩子吗

爱是家庭教育的灵魂。心理学的相关研究表明，父母的爱是孩子的人格、心智、道德等各方面发展最重要的基础。好比植物有土壤一样，爱就是孩子成长的土壤，没有爱就没有教育。

有爱的孩子像个宝，没爱的孩子像根草。没有哪个父母不爱自己的孩子。为了孩子“成龙成凤”，几乎所有的父母都是倾其所能，尽其所有。

您知道怎样爱孩子吗？

爱孩子是父母的天性，怎样爱孩子却是一门艺术。爱不是溺爱，否则“爱”就会变成“害”。且看以下三则故事。

故事一：小希看上了一款变形金刚，走到玩具柜台不走了，吵着要买，爸爸一瞧价钱：一百多元呢。儿子一闹，一耍脾气，爸爸也只好给他买了。

故事二：一天，一年级的一位班主任批评几个没带齐学习用具的学生，几个孩子都“辩白”起来，这个说：“都怪妈妈没有给我装上！”那个叫：“都怪爸爸没给我收拾好！”好像一切过错都是爸爸妈妈的，他们什么责任都没有。

故事三：一名学习成绩很不错的女孩子，去参加市里组织的“三好”学生夏令营，她的姑姑非要跟着去。原来，这个女孩子自己不会梳头，不会倒开水。结果，五天的夏令营她只过了三天，因为“不适应”而提前回家了。

以上三则故事中反映了溺爱的三种类型：满足型、代替型和看管型。溺爱带给孩子的只有懦弱和无能！面对竞争激烈的未来世界，等待孩子的只能是失败。什么是爱？什么是害？年轻的爸爸妈妈们，真的应该认真想一想。

爱的法则：爱是一种关心，爱是一种保护，爱就是鼓励，爱是接纳与欣赏，爱是一种尊重，爱意味着孩子能做的事情都让孩子来做，爱就要从小培养孩子学会选择……