

EDUCATION

浙江省

家庭教育指导读本

3~6岁



养成与孩子交流的习惯

教育孩子学会负责任

优化家庭教育资源

培养孩子生活自理的习惯

浙江省妇联 浙江省教育厅 浙江省家庭教育学会 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

EDUCATION

浙江省

家庭教育指导读本

3~6岁



浙江省妇联 浙江省教育厅 浙江省家庭教育学会 编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

浙江省家庭教育指导读本. 3~6岁 / 浙江省妇联, 浙江省教育厅, 浙江省家庭教育学会编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-308-12960-2

I. ①浙… II. ①浙… ②浙… ③浙… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第035929号

浙江省家庭教育指导读本3~6岁

浙江省妇联 浙江省教育厅 浙江省家庭教育学会 编

责任编辑 徐素君(sujunxu@zju.edu.cn)

出版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 杭州林智广告有限公司

印刷 杭州恒力通印务有限公司

开本 889mm×1194mm 1/32

印张 2.75

字数 62千

版印次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-308-12960-2

定价 15.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江省家庭教育指导读本编委会名单

顾 问：厉月姿 劳红武 马林云

主 任：陈美云 韩 平 张绪培

副 主 任：朱棣云 金 洁 刘惠玲

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 芳 杨一青 杨念迅 何东涛 沈明革

张康伟 金 蕾 俞国娣 钱金林 韩似萍

本册统稿：陈美云

本册撰稿：王 芳

封面人物：徐嘉程和爸爸妈妈

序

浙江省妇联和浙江省家庭教育学会的同志一定要我为本书写个序。我其实没有资格写序，因为我不是专门研究家庭教育的专家，一定要写，就与家长朋友们谈谈我对家庭教育的看法吧。我以为，家庭教育起码要做好四件事，或者说完成四项任务。

一、亲子沟通

亲子是家庭教育的基础。教育是建立在爱和相互信任之中的，没有爱就没有教育，没有信任也就没有教育。爱是无私奉献，是不图回报的，一切都是为了孩子的健康成长。但是现在我们有不少无原则的爱、跟风的爱、出风头的爱，看似为孩子，实际是为了自己的面子。这种爱与孩子真实需求相违背，也就是说我们爱的不是地方，存在着溺爱、假爱和错爱的情况。爱是教育的基础，也是亲子的基础，亲子首先应呼唤“真爱”的回归。

在几次教育部门的问卷调查中，近八成的孩子们认为“最不愿意与之说话的对象”是父母，因为父母“从我记事起只会说：好好读书”，而且“当我想向父母倾诉时，他们只会说：去去去，做功课去”。这就为我们的亲子关系敲响了警钟。人是一种社会性的动物，对人的最严厉的惩罚，就是“关禁闭”，就是与同类隔绝，就是“面壁”。在多子女的社会中，兄弟姐妹间的沟通很大程度上补偿了父母与子女间的沟通，而在独生子女时代，在家里除了家长还有谁。家长必须腾出更多的时间，学会与孩子沟通，成为孩子倾诉的对象。因为沟通是亲子

的前提，也是家庭教育的重要手段，更是亲子状态的反映。要把家庭营造成孩子眼中的最安全最温馨的港湾，是一个可以畅所欲言的地方，是一个可以平等交流的地方。

二、习惯养成

叶圣陶说过，教育就是养成好习惯。一个人学的知识是会遗忘的，但一个人养成的习惯将伴其一生，好习惯决定人生命运。

生活习惯，包括饮食、起居、运动等方面的习惯。做一个健康的人，首先是身心健康。人以食为天，在物质极大丰富的今天，重要的不是吃得好、吃得贵，而是保持膳食的平衡。其实孩子的挑食，更多的是家长心理暗示的结果，责任在家长。生活应该是丰富多彩的，生活理应动静有度、脑力劳动和体力劳动相交替、劳逸结合，生活应该有它自身的节律，从小让孩子自立、自理、自强，喜欢几项运动，学会安排时间、善于自我调节很重要，让孩子成为一个健康快乐的人。

学习习惯，包括听课、作业、考试、思维的习惯。从小关注如何延长孩子的有意注意时间，让孩子动得起来也静得下来，专注地做好一件事。让孩子从听故事开始，学会聆听、学会概括、学会交流、学会发现问题、提出问题。成绩好的学生首先是一个会听课的人，一个课堂效率很高的人。作业不在于多，在于精，在于精做，在于做对，在于做的过程中的悟。作业更不在于难，在于适合自己的孩子。考试不在于考第几名，在于学会考试前的复习，在于与自己比是进步了还是退步了，在于知道错在哪里，在于下次不再错了。思维习惯是思维的一种定势，要积极给予引导，让孩子始终保持积极向上的人生态

度、相对辩证的思想方法、好奇探究的学习动力。让孩子成为一个爱学习、会学习，不断进取的人。

行为习惯，是人与人、人与社会交往的一些基本准则，包括基本礼仪、处世方式等。从小教育孩子遵守社会公德，遵纪守法，诚实守信，表里如一；教育孩子心中有他人，文明礼貌，学会交往，学会共处。让孩子成为一个文明的人，一个有教养的人。

三、德性发展

德性的核心是善良而有责任感。

善良是做人的基础。人由动物进化而成，人的身上有人性的光芒，也有动物的兽性。教育从某种意义讲，就是唤醒人性抑制兽性，教人向善。有善性才会有爱心：恻隐之心、孝敬之心、感恩之心，体现为设身处地，换位思考；己所不欲，勿施于人；帮助他人，同情弱者；见义勇为，知恩图报。

责任感始于家长的放手，过度包办就会使孩子丧失责任感。让孩子更多地主动参与到家庭、学校和社会活动之中，提供让孩子自己作主的机会，从小事开始学会担当，参与选择，并对自己的选择负责，从小培育孩子担当意识和担当能力。从而逐步树立起对自己、对家庭、对社会、对国家民族、对整个人类的责任感。

四、人生规划

人生规划是家庭教育绕不过去的话题，也是家庭教育的重要内容。

大家知道，兴趣是学习的原动力，没有兴趣就没有动力；志向是人生的原动力，没有志向，人生就失去目标。志向由兴

趣始，由兴趣而为志趣，由志趣而为志向，让孩子干适合的事、能干的事、喜欢的事，那么孩子的人生将是幸福的，孩子的事业将是充满希望的。问题是现在孩子的人生规划大多是家长一手包办、一厢情愿的，其实很多孩子到了大学、到了研究生、到了工作单位，还在彷徨，还不知道今后想干什么、能干什么。他们仅仅把学习当做完成父母交给的任务，不可能有持续的学习动力和工作热情。

因此，培养兴趣、关注兴趣、引导兴趣、聚焦兴趣是家长的重要任务。满足孩子的正当要求，给孩子自由活动的时间和空间，帮助孩子认识自己的潜质和能力倾向，帮助孩子找到自己的发展方向，从而为孩子的幸福人生奠定基础。

以上是我对家庭教育的一些看法，作为一家之言，供大家参考。

关于家庭教育的书已经很多了，良莠混杂，不一而论。

浙江省妇联、浙江省教育厅和浙江省家庭教育学会的同志们很认真地组织了本丛书的编写。本丛书的特点是：第一，按学龄阶段分成几个分册，便于家长有针对性地阅读。第二，主要不是理论阐述，而是以问题为中心，力争理论和实践的有机结合。第三，不求全，各个阶段均找了一些家长比较纠结的问题展开，有案例、有建议，希望对家长有所启发和帮助。

张绪培

（国家督学、中国教育学会副会长、
浙江省家庭教育学会副会长）



一 引导孩子多运动	1
二 让孩子好好吃饭	4
三 对孩子进行安全教育	8
四 培养孩子的好习惯	12
五 给孩子随性玩耍的时间	17
六 在亲近大自然中培养孩子的观察力	20
七 促进孩子注意力的发展	24
八 让孩子想说敢说爱说	28
九 重视孩子的阅读	33
十 与孩子分享快乐	36

十一	用同理心对待孩子的情绪	39
十二	培养孩子的独立性	43
十三	学习管教孩子的艺术	47
十四	注意培养孩子的自信心	51
十五	让孩子多与他人交往	55
十六	引导孩子从小爱科学	60
十七	注重孩子日常生活中的数学启蒙教育	66
十八	激发孩子对绘画的兴趣	68
十九	让孩子喜欢音乐	71
二十	做好孩子入学前的准备	74
后记		78

一、引导孩子多运动

——尽管你认为智力开发更重要



老师发现，幼儿园其他孩子可以交替步下楼梯，可3岁的牛牛只能并步下楼梯，其他孩子可以大胆地滑滑梯，而牛牛却因为怕摔跤而不敢。晨间，孩子们都去参加户外体育活动，牛牛不乐意出去，喜欢跟着老师或在教室里玩积木或者看图书。老师和家长沟通了孩子运动方面不足的问题，牛牛妈却不以为然，只希望老师多照顾牛牛，并表示，如果孩子不乐意出去活动，就让他坐在教室里玩。



和案例中的牛牛妈妈一样，许多家长认为开发孩子智力比培养孩子运动的兴趣和能力更为重要，却不知孩子缺少运动会给智力发展带来不良的影响。

1. 运动促进脑细胞发育。人体的肌肉运动是受神经系统支配的，而肌肉带动骨骼一起运动，又能使神经系统反应更加敏捷，不但能促进幼儿骨骼、肌肉、神经系统以及身体各器官的生长发育，还能提高他们的智力水平。心理学家认为，在幼儿的智能发展上，动作发展占主导地位，因此幼儿动作能力常被作为测量智力水平的主要指标。

2. 运动培养优秀品质。体育运动以其丰富的形式和内容



吸引着孩子，为孩子提供了大胆尝试、战胜困难和体验成功的机会，充满快乐的活动能够培养孩子乐观向上、自信勇敢、坚持不懈的优良品质。

3. 运动培养广泛兴趣。如果孩子在运动中感受到无限的乐趣，那么他就会慢慢把运动作为自己的爱好，成为生活中的重要部分。



1. 父母的榜样作用。让孩子喜欢运动，父母的榜样作用是至关重要的，对于不重视运动的父母来说，应该提醒自己多带领和陪伴孩子一起运动，让孩子体会到运动的快乐，从而逐渐培养对运动的兴趣。

2. 运动内容。孩子的运动更多是游戏。在安全的前提下，运动可以就地取材，形式多变。比如，拍球、赶球、追球、抛球、接球、投篮等球类运动；快走、变速走、沿线走、绕圈走等走路运动；单脚跳、双脚跳、助跑跨跳、跳远、跳高、跳过障碍物等跳跃运动。

3. 引导孩子参加运动。

(1) 利用趣味性来吸引孩子。比如，“金鸡独立”游戏，家长和孩子单脚站立，看谁坚持的时间长。由此培养孩子的平衡和协调能力。还有捡豆豆、折纸船等游戏类的运动。

(2) 让孩子体验成功。经常失败会使孩子对运动失去兴趣，运动过程中，家长对孩子的要求不能太高，可将难度分解，由易到难，循序渐进。比如，平衡练习，可先在地面的两条线中间走，然后在低矮的砖头上走，再提高难度去花坛边



走，去较高的矮围墙上走。让孩子不断积累成功的经验，体验成功带来的快乐。在孩子取得进步时，家长要及时肯定，从而增强孩子的信心。

（3）培养孩子的坚持性。运动能力的提高，运动兴趣的培养和运动方法的掌握都需要家长帮助孩子坚持不懈。比如，大班的孩子跳绳需要一个较长练习的过程。家长帮助孩子制定合理的训练目标，并鼓励孩子坚持练习，在遇到困难时，家长要与孩子一起分析失败的原因，并陪伴孩子坚持练习。

4. 放手让孩子运动。过度保护会束缚孩子的手脚，尤其是祖辈养育的孩子更是如此。孩子的父母要与祖辈建立良好的沟通，说明运动对孩子发展的意义，争取祖辈的认同与支持。要学会放手，在提醒孩子注意安全的前提下，让孩子尽情地运动。

5. 从个人运动到团体运动。运动可以是家长陪伴孩子进行，也可以让孩子加入团体一起运动。团体运动可以培养孩子合作、关爱、互助等良好品质。



1. 对孩子运动技能掌握的要求不能太高，运动时间也不宜太长，还要因人而异，逐步提高。运动前做好准备工作，排除运动环境中的不安全因素。运动中注意观察，避免孩子过于疲劳和兴奋。出汗多的孩子要及时增减衣服，可在孩子后背垫汗巾，运动出汗后取出。

2. 避免参与不适宜学龄前孩子的运动。比如，拔河、倒立、长跑、扳手腕等。



二、让孩子好好吃饭

——尽管你觉得改变孩子进餐习惯很难



几位家长都在为孩子的吃饭问题感到苦恼。琪琪妈妈说：“我儿子活泼可爱，可是每次吃饭都让全家人伤脑筋，他从来不好好坐下吃，要么边玩边吃，要么边看电视边吃。为了让他吃饭，我和他奶奶跟在后面追着喂，吃完一顿饭要花很长时间。”飞飞妈妈说：“孩子5岁了，每次吃饭特别少，对任何食物都没有兴趣和食欲，我只好规定她必须吃下去，结果每顿饭都吃得不愉快。”高高妈妈说：“我儿子特别喜欢吃零食，一吃饭就挑三拣四，有时甚至一口不碰，扔下饭碗就去玩，任凭大人怎么劝都没有用。儿子长得特别瘦，体检结果是营养不良。”依依妈妈说：“女儿吃饭特别磨叽，饭含在嘴里总是不咽下去，一顿饭要吃上一两个小时，每次搞得全家人火冒三丈。”



上述案例集中反映了孩子边吃边玩、挑食偏食、零食过量等不良饮食习惯问题。这些问题与父母错误的饮食教育观念有关。

1. 过度关注孩子的吃饭问题。为了让孩子吃好饭，全家齐上阵，连哄带骗，甚至随口答应孩子的不合理要求。孩子很





快掌握个中“玄妙”，利用吃饭机会玩个够或开出各种条件。

2. 饮食安排太不合理。有的家长担心孩子营养不良，对孩子的饮食规定很严格，比如，什么必须吃，什么不能碰，每天定时定量等，只关心孩子有没有吃下去，却不在意孩子是否有胃口、是否能消化。

3. 吃零食不节制。有的家长过分宠爱孩子，任由孩子吃零食，零食吃得多，正餐自然没了胃口。还有的家长允许孩子在正餐没吃饱的情况下吃零食，这样的恶性循环，导致孩子更不乐意好好吃饭。



1. 树立科学的饮食教育理念。家长要树立正确的教育观念，与幼儿园相互配合，共同培养孩子良好的饮食习惯。了解平衡膳食的重要性，掌握孩子在饮食方面存在的问题并有针对性地进行纠正。家中饮食安排要科学合理，不过分溺爱孩子，适当满足孩子合理的需求，不做无原则的让步，让孩子少吃零食，养成按时进餐的习惯。

2. 合理搭配饮食。每日三餐定时用餐，上午和下午可各加一次点心。膳食安排要全面营养，鱼类肉类、蔬菜水果、粗粮细粮合理搭配，引导孩子不挑食偏食。根据孩子的年龄特点，烹饪食物时在色、香、味俱全上下功夫。饮食要适量，对孩子特别爱吃的食物要适当控制。

3. 营造好的就餐氛围。用餐前，与孩子一起摆放碗筷，引导孩子请长辈入席；用餐时，交谈轻松愉快的话题，营造良好的就餐氛围；及时表扬和奖励孩子好的就餐表现，但切不可





口是心非或过度表扬。

4. 少吃零食多运动。零食的营养成分少，而且含有一些有害物质，比如，糖精、色素等容易致癌的添加剂。控制孩子吃零食的数量和时间，正餐之外的点心分量不可太多。增加孩子户外活动时间，多让孩子参加体育活动，促进消化，增强食欲。

5. 让孩子独立进食。孩子的模仿能力很强，当家长在就餐时表现出良好的食欲及进食习惯时，孩子就会看在眼里，学在行动上。独立进食能帮助孩子提高吃饭的兴致和胃口。家长就可以教孩子正确使用餐具，让孩子体验自己吃饭的快乐和成就感。

提示

1. 不给孩子不良的暗示。当孩子表现出不爱吃饭或不爱吃某种食物时，家长不要过分强化这个问题，不批评也不必急于找替代品，而是冷处理，该吃什么就吃什么，甚至可以找机会来暗示孩子很喜欢吃。比如，当着不爱喝牛奶的孩子面前，对别人说自己的孩子什么都爱吃，不挑食，以此来激励孩子。

2. 不给孩子吃高级营养补品。正常的膳食一般都能够满足孩子身体发育的需要，有的家长怕孩子不吃饭影响生长发育，就让孩子吃高级营养滋补品，这不利于孩子的健康成长。



链接

吃零食 VS 不吃零食

吃零食对孩子没好处，这一点毋庸置疑。有些家长认为吃零食不利于孩子身体的发育，而且很多食品存在安全问题，索



性就不给孩子吃任何零食，这样的做法又太极端。零食对孩子很有诱惑，绝大多数孩子都喜欢吃零食，从小要让孩子有节制地吃零食才是最好的，让孩子既满足了需要，又学会了控制。如果家长不让孩子接触零食，一旦在有条件的情况下，孩子就可能会无节制地满足自己，这反而不利于孩子成长。