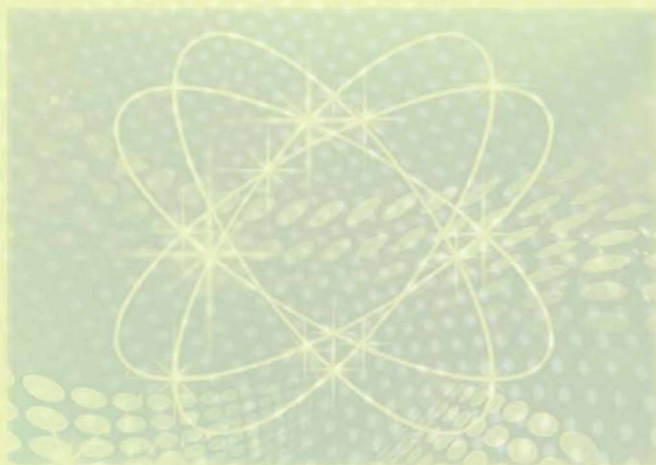


小学生
行为习惯养成教育
家长读本

主编 夏冬梅 王红



辽宁教育出版社

■ 辽宁省教育科学“十二五”规划 2012 年度重点课题 ■

小学生 行为习惯养成教育 家长读本

主编：夏冬梅 王 红

 辽宁教育出版社

© 夏冬梅 王 红 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生行为习惯养成教育家长读本 / 夏冬梅, 王红主编.
—沈阳: 辽宁教育出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5549-0379-7

I. ①小… II. ①夏… ②王… III. ①小学生—习惯性—
能力培养—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274016 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
辽宁彩色图文印刷有限公司印刷

开本: 710 毫米×1010 毫米 1/16 字数: 230 千字 印张: 13.25
2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘一秀 严中联 责任校对: 彭力胜
封面设计: 刘玉琛 版式设计: 王 萌

ISBN 978-7-5549-0379-7

定 价: 14.50 元

编写委员会

主 任：官进伟

副 主 任：孙瑞贤 刘明坤

编 委：孙志艳 王黎明 薛 江 夏冬梅 刘金杰

编写人员：王 红 付雪莲 刘金杰 吕 晔 李红梅

李贵贤 陈 艳 杨 菲 夏冬梅 唐殿华

龚淑弘

前 言

作为教育工作者，我们总在思考：教育究竟要给学生带来些什么？是人、口、手，还是 A、B、C；是 $1+1=2$ 这些知识，还是良好的做事习惯、优秀的为人品质？答案当然是：我们要给学生观察的眼睛、会说话的嘴巴、会思考的大脑和会感悟的心灵。更重要的是，要让学生们成为一个性格开朗、拥有爱心、知道感恩、有着健康的身体和心态、有着创新能力、懂得与人合作的人。当他们学有所成时、当他们遭遇挫折时，可以挺起胸膛，昂起头颅，微笑面对人生，豁达对待得失。这是他们的需要，也是我们的任务。

要完成这样的任务，只有学校的教育是远远不够的，因为家庭教育是学校教育的起点和基石，家庭教育是学生成才的必要条件，家庭教育对于学生的影响是潜移默化的。当孩子身背书包走进校园的时候，教育他们的职责，显性的是在学校，而隐性的却在家庭。

我们在这里与家长探讨家庭教育的重要性，目的是要家庭与社会、教育部门共同担负起教育下一代的重任。人的教育是一项系统而又繁杂的工程，其中家庭教育、学校教育、社会教育并称为教育的三大支柱。但在这项工程之中，家庭教育是一切教育的基础。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石，他说：“把这块大理石塑造成一座雕像需要有六位雕塑家：1. 家庭，2. 学校，3. 儿童所在的集体，4. 儿童本人，5. 书籍，6. 偶然出现的因素。”从排列的顺序上看，家庭被列在首位，从中可以看出家庭教育在塑造儿童的过程中起到很重要的作用。

现在，很多家长对于家庭教育都存在着极大的困惑，不知从何入手，怎样开展。我们编纂这本《小学生行为习惯养成教育家长读本》的初衷，就是想从教育工作者的角度对家长进行家庭教育的培训和引导，让家长了解学校教育的重点、方向，思考家庭教育的途径和方法，进而使家庭教育与学校教育相一致，形成合力，共同促进学生的健康发展。

家庭教育功在当代，利在千秋。为了培养更多的优秀的社会主义接班人，希望各位家长能够审视自己的家庭教育，借鉴有效的家教方法，让我们的孩子更加优秀！

最后，想把宋庆龄先生的这句话送给各位家长：“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。”希望我们的家庭给孩子留下的不可磨灭的印记是科学而美好、温馨而致远的。

官进伟

2012年7月

学习篇

第一章 小学低年段孩子学习习惯培养 / 1

- 一、怎样才能让刚上学的孩子喜欢学校生活 / 1
- 二、孩子上课不听课怎么办 / 3
- 三、孩子算数还在掰手指头怎么办 / 4
- 四、孩子上课不爱举手怎么办 / 5
- 五、孩子不爱读书怎么办 / 8
- 六、孩子写作业磨蹭怎么办 / 11

第二章 小学中年段孩子学习习惯培养 / 20

- 一、孩子粗心怎么办 / 20
- 二、如何培养孩子的预习能力 / 23
- 三、孩子不会写作文怎么办 / 27
- 四、孩子记不住英语单词怎么办 / 29
- 五、孩子不会复习怎么办 / 31
- 六、孩子学习不主动怎么办 / 35

第三章 小学高年段孩子学习习惯培养 / 38

- 一、怎样帮助孩子制订学习计划 / 38
- 二、怎样提高孩子的学习效率 / 39
- 三、孩子偏科怎么办 / 41
- 四、怎样帮助孩子克服考试焦虑 / 43
- 五、如何帮助孩子提高英语听力 / 45
- 六、如何帮助孩子提高语文成绩 / 46
- 七、怎样帮助孩子做好小学与初中的衔接 / 49

目 录

contents

生活篇

第一章 小学低年段孩子生活习惯培养 / 53

- 一、帮助孩子适应学校生活 / 53
- 二、帮助孩子养成良好的身姿 / 57
- 三、帮助孩子养成良好的就餐习惯 / 60
- 四、引导孩子关注身体、珍爱健康 / 64
- 五、引导孩子不再丢三落四 / 68
- 六、引导孩子学着自立 / 71

第二章 小学中年段孩子生活习惯培养 / 75

- 一、引导孩子分担家务 / 75
- 二、引领孩子强身健体 / 79
- 三、引导孩子合理消费 / 83
- 四、指导孩子有计划地做事 / 86
- 五、教孩子远离危险，学会自我保护 / 91
- 六、帮助孩子学会沟通和交往 / 95
- 七、正确给予寄宿的孩子家庭关怀 / 98

第三章 小学高年段孩子生活习惯培养 / 102

- 一、引导孩子学会坚持 / 102
- 二、引导孩子学会合作与分享 / 104
- 三、帮助孩子克服依赖心理 / 107
- 四、培养孩子的生活情趣 / 111
- 五、帮助孩子学会理财 / 113
- 六、引导孩子有节制地上网 / 117

道德篇

第一章 小学低年段孩子道德习惯培养 / 121

- 一、帮助孩子认识并克服自私心理 / 121
- 二、正确面对孩子的撒谎现象 / 126
- 三、把感恩的种子播撒在孩子的心田 / 129
- 四、培养孩子宽容大度的品格 / 132
- 五、教会孩子正确地面对批评 / 136
- 六、培养“知礼仪、懂礼貌”的孩子 / 139

第二章 小学中年段孩子道德习惯培养 / 144

- 一、帮助孩子建立适度的自信 / 144
- 二、引导和帮助孩子走出孤独 / 148
- 三、培养孩子的阳光心态 / 151
- 四、培养孩子诚实守信的品质 / 155
- 五、培养孩子明辨是非的能力 / 159
- 六、提高孩子的心理承受力 / 163

第三章 小学高年段孩子道德习惯培养 / 167

- 一、如何让孩子明白“珍爱生命”的重要性 / 167
- 二、如何对孩子进行性教育 / 170
- 三、如何引导孩子消除不良情绪的影响 / 173
- 四、如何面对孩子的青春期问题 / 178
- 五、如何培养孩子的责任感 / 183
- 六、如何帮助孩子建立和培养持之以恒的精神 / 187
- 七、如何帮助孩子建立规则意识 / 191

附录：本溪市小学生养成教育课题实施细则（试行） / 195

学习篇

第一章 小学低年段孩子学习习惯培养

一、怎样才能让刚上学的孩子喜欢学校生活

案例

很多刚上小学的新生的家长反映，他们刚上学的孩子不爱上学，他们不知道该怎么办。

案例解读

刚上学时不爱上学，是孩子不适应学校生活的表现。孩子上学前，可以一天到晚无忧无虑地玩，可上学后，每天都要在教室里老老实实、规规矩矩地坐上五六节课，这个变化对孩子来说是很大的，所以要容许孩子有个适应的过程。

而上学后，温暖的班集体、亲切的老师、可爱的小伙伴、有趣的知识等构成愉快的学校生活会成为孩子克服自身弱点的动力，并使之尽快适应新生活。所以，想让孩子爱上学，只有让他喜欢学校生活才行。

方法建议

怎样才能让刚上一年级的孩子喜欢学校生活呢？

1. 让他喜欢他的老师

小学一年级的孩子，他学习的动力，对自己不良习惯的约束力，是和情感紧紧连在一起的，特别是对老师的情感。他喜欢这位老师，就会在这位老师的课堂上认真听讲、踊跃发言，认真完成这位老师布置的作业。所以，作为家长，要成为孩子和老师之间情感的桥梁，告诉孩子：“你们老师真好！”“老师唱歌

真好听!”“你们老师做操时,动作特别美。”“老师一笑真好看!”“看得出,老师很喜欢你。”“老师提醒你,是关心你。”等等,引导孩子发现老师的优点,体察老师的关爱,让孩子喜欢他的老师。

2. 让孩子多为集体做事情

比如,家长可以利用休息日和孩子一起缝制几个沙包,让他拿到班上,下课后和同学一起玩;也可以和孩子一起捆上两个小墩布,放在教室里用以搞卫生;如果需要,还可以把家里的花草搬到教室里一两盆,给教室增添色彩……通过这些渠道,来增强孩子主动参与集体活动的意识,以便他尽快融入集体。

3. 帮孩子实现“我要当个好孩子”的愿望

每一个孩子在上学的第一天都有一个美好的愿望——一定要当个好孩子!怎样才能帮助他实现这个愿望呢?我建议家长经常和老师联系,问一问最近老师对学生有什么具体要求。比如,入学后,老师要求学生在家要爱劳动。这时,家长若发现孩子吃完饭主动收拾碗筷,就要及时表扬:“你真是个好孩子,刚上几天学就会做这么多事情了!”让孩子有种自豪感。

4. 老师“告状”时,家长要格外理智

如果孩子因为上课不专心、作业完成得不好、不遵守课堂纪律而受到老师的批评,家长就不要再次甚至没完没了地数落孩子,这样会加剧孩子对学校生活的厌烦甚至恐惧。在这个时候,家长一定要冷静,老师越是“告状”,家长越要看到孩子身上的优点和闪光的东西。比如,孩子今天的作业没得小红旗,家长可通过告诉孩子“这个字写得不错,你看这一笔写得多有劲”“你能写好,一定能写好”来增强孩子的自信,呵护孩子的自尊,这是十分关键的。千万别把孩子的自尊和自信给批评没了。

总之,想让一年级的新生喜欢上学,就一定要让他有个好心情,让他感到:“学校、班集体真好!我喜欢这里,这是我的家,是我的乐园。”让他感到:“老师真好!我爱老师!”让他感到:“当个好孩子真好!我要好好学习,天天向上。”

家教链接

陶行知先生告诉我们:
解放孩子的头脑,使他能想;
解放孩子的双手,使他能干;

解放孩子的眼睛，使他能看；

解放孩子的嘴，使他能谈；

解放孩子的空间，使他能到大自然、大社会里获得丰富的学问。

二、孩子上课不听课怎么办

案例

李扬是市内某小学二年级的学生，从上一年级开始老师就反映，孩子上课时总是听一会儿课就不自觉地东瞧瞧、西看看，桌面上有什么东西都想玩，一根铅笔、一块橡皮都能让他玩上半堂课，等到被老师提醒而转过神儿来听课时，由于没听到前面的而跟不上，所以又去玩手边的东西。这样下来听课的效果和考试成绩自然受影响，老师和家长都着急。孩子自己也知道上课应该认真听讲，想改掉这个坏毛病，可一上课就不能控制自己。

案例解读

孩子上课不专心听讲，有不少原因：或者因为年龄太小的缘故，不会听课，不能长时间集中注意力，或者是对上课的内容不感兴趣而不愿听讲，或者是以此来吸引老师注意自己，等等。

方法建议

如果孩子不会听课，就需要家长和老师多教一教孩子听课的方法，告诉他在课堂上应该听什么、怎么听。

如果孩子不能长时间集中注意力，家长就可以根据他的个性特点，在家里多采用新鲜、有趣、生动、形象的事物来吸引孩子的注意力，逐步训练孩子把注意力持续地集中到某个事物上，慢慢延长他集中注意力的时间。

对于因对上课的内容不感兴趣而不愿听讲的孩子，家长就要多费些心思了：可以通过多向他讲述与教材内容相关的有趣故事等方式，来增强教材内容的趣味性和吸引力，同时通过鼓励他提各种问题等来激发孩子的学习兴趣。之后，通过对孩子进行精神奖赏和物质奖励来给予及时、积极的反馈，增加孩子的学习动力。

如果你的孩子平时很少受到老师的关注，而教师的批评正是一种关注，孩

子的潜意识里想得到老师的关注，就会不认真听讲，以引起老师的关注。在这种情况下，家长可以和老师多沟通，请老师多通过拍拍自己孩子的肩膀、摸摸孩子的头等方式让孩子感到老师对自己的关注，这样一来，得到关注的孩子就会感觉到自己在班级的位置，从而会用心听课的。

家教链接

成功一定有方法，失败一定有原因。

三、孩子算数还在掰手指头怎么办

案例

齐辉(化名)的数学成绩不好，计算速度特别慢，而且经常不准确，不是计算错误就是抄写错误。经过测验发现，他的智力分数达 **115** 分，为良好，而且他爱学习，应用题审题也不错，可就是一涉及计算就不行了，连着几次口算都不达标。每次做数学题他都要掰手指头算，有时用手指还算错。

案例解读

有些孩子在抽象思维形成前或发展当中会借手指作为计算工具，但并不是每个孩子都会经过这个阶段，也无所谓好还是不好。

但是，如果孩子总也摆脱不了掰手指算数就不太好了，会影响到他的抽象思维的发展，这时就要引导。比如算“ $3+4$ ”，很多孩子会伸出左手比个“3”，再伸出右手比个“4”，然后从左到右点数。如前所述，这时他并没有开始真正意义上的计算，还处在数数阶段。这时，父母可以慢慢引导他走向半表象思维：先把“3”记在脑子里，再加上右手的“4”，数一数，“4、5、6、7”，得出结论。慢慢地，两只手都不用，变成只是表象在头脑中计算。这是一个发展的过程。

另外，父母要懂得，有的时候等待也是一种教育。随着年龄的增长，也许以后即使你要求孩子掰手指算，他也不会这样了。孩子的成长需要他去亲身体验，需要等待。

方法建议

1. 口算训练，夯实基础

熟练口算是正确笔算的基础，任何一道题都是由若干道口算题综合而成的。

2. 明确感知算题，强化对比辨析

在平时的作业中，家长可以针对孩子易产生感知错觉和思维定式的特点，让其辨析相似的法则算式，使其分化。如： $54+9$ 与 $45-9$ 等。

3. 养成良好的学习习惯，规范计算行为

(1) 书写习惯：书写无错是计算正确的前提，无论是抄题还是拖式计算，均要严格要求。要准备草稿本，草稿本的书写要与作业本的书写一样字迹清晰。

(2) 审题习惯：审题的方法为“一读、二看、三思、四算”：“读”是认真读题；“看”是看清数据、运算符号、运算顺序；“想”是想计算方法和思路；“算”是按想的思路进行计算。

如果孩子经常抄错题，可以训练孩子的注意力。例如，家长写出很多的数字，让孩子划去规定数字后面的数，如 653875605985876453986……要求孩子划去 8 后面的数字，记下所用的时间。每天练习一张纸，训练一段时间后，孩子的注意力以及认识数字的能力会有所提高的。

(3) 验算习惯：验算是计算正确的保证。家长要加强示范，让孩子认识到验算的重要性，使验算成为孩子的自觉行为。引导孩子创造多种验算的方法，如：重算法、逆算法、另解法、估算法、个位数字检验法、代入法等。验算的过程也是调控情绪的过程，使孩子计算时少些浮躁，始终保持冷静的态度，保持理性的思维。

四、孩子上课不爱举手怎么办

案例

一位妈妈接到孩子班主任老师的电话：“最近这孩子自由散漫，喜欢表现自己，上课从不举手，直接喊出答案，破坏课堂纪律……”妈妈心里有些着急，回来跟孩子说：“你上课应该乖啊，应该好好举手啊。怎么能破坏课堂纪律呢？老师生气了就不喜欢你了。”过了一段时间，妈妈主动给老师打电话，老师说：“这孩子还是那样，我叫他站到教室外面去，他索性连课都不听了。”妈妈很沮

丧：“我的孩子怎么会是这个样子啊？”

案例解读

我们家长和老师总是习惯给孩子一个结论性的东西，比如说“你要如何如何，不许如何如何”，这种结论性的东西不叫“教育”，那是不断给孩子提出“要求”，只有孩子按照你的要求做了，你才满意，觉得这才是好孩子。实际上我们应该问孩子：“你愿意举手吗？愿意回答这个问题吗？”或者“你会吗？”孩子可能跟你说：“我会的，也愿意回答，但是我举了手老师没有叫我，我就索性不举手，直接喊出来了。”因为按照孩子的思维逻辑，那是对的，没有错啊。很可能老师问一个问题，他很会，很愿意回答，但是老师没有叫他，一次两次之后，他就觉得不举手直接喊出来不是更好吗？不用老师叫我也说了。

这个时候，我们要跟他讲，为什么上课回答问题小朋友要举手，而不是说“你这样做是不对的，你上课就应该举手，等老师叫你”。如果你给他的都是这种结果，他最后就不理睬你，因为从孩子的逻辑来看，他觉得不合理，因为他认为“我举手了，老师却没有叫我”。同时你没有教给孩子思考问题的逻辑应该是个什么样。所以我们做家长和老师的在跟孩子交流的时候，不要总带着“我是正确的，孩子是错误的，我在纠正他”这样的观念，而应该体会孩子的逻辑，跟他“讨论”。比如说：“你举手了，老师没有叫你，你知道老师为什么没有叫你吗？”他可能说“不知道”，这时你就要告诉他：“很多同学在举手，老师呢，有的时候会叫到你，有的时候叫不到你，但是只要老师看到你举手，他就知道你已经会这个问题了，老师心里就很开心了。如果你每次都举手，老师一定会叫到你，那时候你再站起来回答问题，你就是个守纪律的孩子。可如果你每次都不举手就直接喊出来，虽然你的回答或许是对的，但是你违反纪律了，所以你这个方法妈妈认为不是很好，你完全可以做得很好的，你觉得呢？”你要把这个道理一点一点地讲给他听，然后让他知道：“哦，老师不叫我的原因原来是这样。”

很多聪明、有主见、有个性的孩子都会有这样的问题，家长和老师越是强硬地要求孩子，他就越反抗，结果事情变得越来越糟。我们说，所有的教育一定是“引导”，我们应该把一些最基本的道理讲给他听。在这个过程中，最重要的是孩子会学着用你这种思维方式去看待问题，然后再遇到类似的问题，他就知道怎么去处理了，他就会不再问你，自己就会思考了，而他思考问题的模式

来自你的思维方式。

最不好的处理问题的方式，就是不告诉孩子为什么——你就得这么做，你不这么做我就生气，我要惩罚你。那么孩子一开始的时候可能会服从，因为他毕竟惧怕你的惩罚。但是时间久了，他就觉得“我为什么要那么做，我干吗要那么做”，最后就完全不听你的话了。最糟糕的是，孩子长期处在这样的“熏陶”之下，他也会模仿你解决问题的方式，处理事情不需要理由——这事就这么处理，最后家长却很纳闷：“我的孩子怎么一点儿道理都不讲？”

实际上我们也要承认，守纪律对孩子来说确实是一项难过的事情，所以首先要理解孩子。比如，老师因为孩子上课不遵守纪律向家长“告状”，家长不能先着急发火，而是慢慢给孩子讲道理，这个道理不是很空的“大道理”，而是孩子能明白的道理。实际上，你只要引导孩子：“这个你做得好，这个事情你做得真好！你一定要坚持这样做下去。那个有一点点小缺点，我们顺便把它克服掉，好不好？”慢慢地他就会被你引导到做得很好的那个状态里去。如果我们不断地告诉他“这个不好，那个不对”，那么孩子关注到的就永远是自己的缺点和弱点，并且还是被家长和老师放大的缺点，在家长和老师不断的暗示和强化之下，他会发现自己很失败，一无是处，最后他索性就破罐子破摔。

方法建议

如何才能让孩子上课主动举手回答问题呢？家长们不妨尝试一下下面这些方法：

1. 激发他回答问题的兴趣

在家里，家长可以根据孩子学过的知识，由浅入深地对孩子进行提问，让孩子在回答的过程中发现乐趣，逐渐变得愿意回答问题。

2. 游戏中教育孩子

父母和孩子一起做一些竞技型游戏，比如下棋。在这些游戏中，父母要特意输几回，让孩子赢。在与孩子游戏过程中，父母要不断与孩子交流。当孩子赢了时，父母要告诉孩子：“你真棒！老师、同学一定喜欢你这时的样子。”当孩子输了时，父母要告诉孩子：“谁也不可能永远赢，输了以后更要努力。”这样在游戏中告诉孩子一些道理。

3. 耐心引导

平时家长可以有意地向孩子提问，当他回答错误的时候，家长不要从正面

去否定他的回答，因为如果家长立即否定他，孩子会更加没有自信，觉得自己什么都回答不好。这时，家长可以让他再继续想想，从侧面提醒他，引导他说出正确的答案并给予鼓励。

4. 培养自信心

成绩不大理想的孩子在老师提问的时候，会更害怕被别人注意，害怕自己在同学面前因为回答错误而受到嘲笑。这就需要家长和老师共同配合。家长要帮助孩子树立信心，可以帮助孩子进行预习和复习的工作，这样在回答问题时，孩子就更有底气了。

5. 做个有心的家长，记录孩子点滴成长

家长还可以给孩子制作一个小表格，请他在上面记录自己每天的发言情况，每周进行总结。发现孩子的进步时，家长就鼓励他继续努力，让孩子逐渐变得希望争取到更多回答问题的机会。

家教链接

巧用“期望效应”

在孩子做某件事情（譬如：做一道题等）之前，如果父母对他说：“你准能做好！”他就会做得更好，这就是对孩子的“期望效应”。家长能够巧用这种“期望效应”，孩子就会进步得更快。巧用“期望效应”要把握以下几点：

1. 事前鼓励——增强孩子的信心。
2. 事中鼓励——增强孩子克服困难的勇气。
3. 事后鼓励——不一定给奖品。

五、孩子不爱读书怎么办

案例

一个妈妈的叙述：我的孩子10岁半了，是一个很懒惰的男孩，小时候我曾逼过他学电子琴，学了一年，他很不情愿，实在学不下去了，就不学了。后来我也觉得孩子有个快乐的童年是应该的，因此也就没有强迫他学其他的东西。但现在我发现我的教育非常失败，他每天最大的爱好就是玩。我现在非常头痛的是他一不爱看书，不知道怎样写作文；二不主动做作业，喜欢拖。为了培养他爱看书和自觉学习的习惯，每天晚上我们全家人都围在一张桌子边看书，仍