

五元家教实用教程

WU YUAN JIA JIAO SHI YONG JIAO CHENG

主 编 ◎ 孙云晓



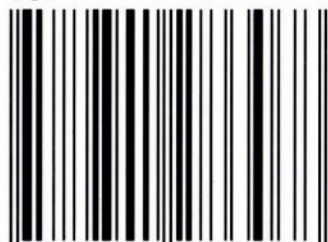
“五元家教”是指
成功的家庭教育所必须具备的五大元素，
即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的教育心理、
良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。
“五元家教”是科学实用的家庭教育品牌。

责任编辑 ◎ 张 越
责任校对 ◎ 刘 涛
封面设计 ◎ 蔡子凯

五元家教实用教程

- ★ 现代的教育观念
- ★ 科学的教育方法
- ★ 健康的教育心理
- ★ 良好的生活方式
- ★ 平等和谐的亲子关系

ISBN 7-80128-646-4



9 787801 286468

ISBN 7-80128-646-4

G · 63 定价：15.00元

中国青少年研究中心重点课题

五元家教实用教程

总策划：郝杰英

主 编：孙云晓

副主编：刘俊彦 刘秀英 孙宏艳

中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

五元家教实用教程/孙云晓主编.
—北京:中国言实出版社,2005.2
ISBN 7-80128-646-4

I. 五…

II. 孙…

III. 家庭教育—教材

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 043574 号

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924716(发行部) 64924865(编辑部)

网址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京正豪彩色印刷有限责任公司

版 次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

规 格 850 × 1168 毫米 1/32 11 印张

字 数 285 千字

定 价 15.00 元



《五元家教实用教程》

编 委 会

主 任：

郝杰英 中国青少年研究中心学术委员会主任、研究员

副主任：

孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员

安国启 中国青少年研究中心副主任、副研究员

委 员：

刘俊彦 《中国青年研究》杂志社社长、副研究员

刘秀英 《少年儿童研究》杂志社社长、副编审

孙宏艳 中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、
副研究员

曹 萍 《少年儿童研究》杂志社副社长

郑艳昀 河北省家庭教育培训指导中心主任

弓立新 《少年儿童研究》杂志社编辑部主任

张纯颖 《少年儿童研究》杂志社副编审

《五元家教实用教程》

作者名单

- 孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员
孙宏艳 中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、副研究员
刘秀英 《少年儿童研究》杂志社社长、副编审
张纯颖 《少年儿童研究》杂志社副编审
关颖 天津社会科学院研究员
晏红 清华大学教育科学研究所副研究员
黄鹤 中国儿童中心助理研究员
刘俊彦 《中国青年研究》杂志社社长、副研究员
陈学锋 联合国儿童基金会副研究员
弓立新 《少年儿童研究》杂志社编辑部主任
胡华 中国儿童中心科研处副教授
刘惠伦 中国儿童中心助理研究员
韩军 北京语文特级教师
周盛平 清华大学硕士
赵红霞 清华大学附小高级教师
张蕾 北京精华实验学校教师

新华书店
PDG

五元家教概要

孙云晓

天下父母谁不想教子有方？可今日孩子难教，让众多父母伤透了脑筋。

过去是孩子不了解大人，大人很神秘；今天是大人不了解孩子，孩子很神秘。信息时代动摇了成年人的权威地位，已是不争的现实。纵然您是博士、教授或官员、艺术家、企业家，如何教育孩子恐怕也是一道难题。

怎么办？

读书求知无疑是明智的选择。可是，走进书店，那一排排、一部部厚重的家教专著，高深奥妙的理论与不断攀升的价格，怎能不让人畏然却步？即使慷慨买来潜心研读，往往也是不得要领、一脸茫然。

实际上，家庭教育重在实践而非理论。尤其对于父母而言，抓住关键的问题，反思个人的经验，听听专家的建议，用心琢磨孩子，一般都会找到富有实效的方法。也就是说，家教指导需要一种更便捷、更实用的方法。

正是基于上述思考，以擅长科研成果转化为特色的中国青少年研究中心，倾心编写了这部《五元家教实用教程》，奉献给一亿两千万小学生的父母们。

“五元家教”具有深刻的含义，即成功的父母需要具有优良

的教育素质，而父母的教育素质由五个元素构成——现代的教育观念、科学的教育方法、健康的教育心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。《五元家教实用教程》的每一章每一节，都是紧紧围绕家教五元素来编写的。

《五元家教实用教程》的宗旨是：父母的难题就是我们的课题。因此，凡是让父母揪心上火的难题，都会优先成为我们的编写选题，并以开门见山的方式与读者见面，如孩子写作业慢怎么办？孩子任性怎么办？如何发现孩子的优势潜能，等等。

值得广大父母信任的是，《五元家教实用教程》依据中国青少年研究中心的大量科研成果，借鉴深受欢迎的《少年儿童研究》杂志的丰厚积累，由一批教育专家专题研究之后执笔完成，争取使之成为一部广大小学生父母一看就懂、一懂就用、一用就灵的优秀家教读物。

相信，“五元家教”会成为中国家庭教育的一个重要品牌。



目 录

※ 观念方法篇 ※

第一章 做父母需要学习

- 一、教育孩子的前提是了解孩子 (3)
- 二、世上没有坏孩子 (5)
 - 1. 没有生来就坏的孩子
 - 2. 没有人愿意做个坏孩子
 - 3. 没有一无是处的孩子
 - 4. 没有不可救药的孩子
- 三、有尊重才有教育 (10)
- 四、承认差异才能成功 (12)
- 五、给孩子自由发展的空间 (15)
- 六、培养良好的习惯将使教育事半功倍 (18)
 - 1. 家庭教育中最重要的是习惯培养
 - 2. 培养孩子良好习惯的五个原则
- 七、让孩子成为学习的主人 (22)
 - 1. 学习上为什么孩子不急父母急
 - 2. 如何让孩子成为学习的主人
- 八、父母要成为孩子的表率 (27)

第二章 父母如何与老师有效沟通

一、良好的沟通是教育好孩子的基础(31)

1. 父母最关心的事情:孩子在学校怎么样
2. 如果孩子在学校没发生什么问题,需要和老师沟通吗
3. 父母如何为老师提供自己孩子的信息
4. 家长会很重要,但如果父母实在参加不了怎么办
5. 有问题要先找校长吗
6. 在什么情况下一定要和学校及老师沟通

二、与老师沟通要注意方式方法(39)

1. 我总去找老师,老师会不会认为我打扰了他
2. 父母和老师在某一个问题上态度不统一怎么办
3. 当老师把孩子的缺点讲给父母时,父母的态度应该如何
4. 转学能解决问题吗

三、在与老师、学校的沟通中,做明智、理智的父母(46)

1. 您的孩子对老师信赖吗
2. 父母站在哪一边
3. 孩子的话怎么听
4. 沟通方式有哪些

发现激励篇

第三章 如何发现孩子的优势潜能

一、为什么我的孩子和别的孩子不一样(55)

1. 要是换了您,您能做到吗
2. 每个孩子都遵循了自己独特的成长规律
3. 您的孩子什么样

二、多元智能中的八项智能领域(59)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 语言智能 | 2. 数理逻辑智能 |
| 3. 音乐智能 | 4. 视觉空间智能 |
| 5. 身体运动智能 | 6. 自省智能 |
| 7. 人际交流智能 | 8. 自然观察者智能 |

三、重新认识我们的孩子 (65)

1. 寻找孩子的优势潜能
2. 让孩子完成一份“多元智能自我评估核查表”
3. 没有“十全十美”的孩子

四、创设多元化的生活环境,把内在潜能变成优势智能 (75)

1. 语言、词汇的交流——语言智能环境的创设
2. 感受数字与逻辑之美——数理逻辑智能环境的创设
3. 倾听音乐——音乐智能环境的创设
4. 视觉化的学习——空间智能环境的创设
5. 动中学——身体运动智能环境的创设
6. 丰富的内心世界——自省智能环境的创设
7. 团结就是力量——人际交流智能环境的创设
8. 认识我们的环境——自然观察者智能环境的创设
9. 搭建智能桥梁——能力迁移,扬长补短

第四章 如何表扬和奖励孩子

一、表扬和奖励是孩子健康成长的维他命(vitamin) (87)

1. v(victory): 培养孩子的成就感
2. i(ideal): 树立远期人生理想
3. t(target): 暗示建立近期行为目标
4. a(aptitude): 增长才能的加油站
5. m(munificence): 滋养宽宏大量的胸怀
6. i(intellect): 促进孩子的智力发育
7. n(nature): 顺应孩子成长的天性

二、表扬和奖励的五个要素(五个W) (96)

1. why: 为何表扬和奖励
2. when: 什么时候表扬和奖励
3. where: 在哪里表扬和奖励
4. what: 用什么表扬和奖励
5. who: 由谁来执行表扬和奖励

三、表扬和奖励的方式 (104)

1. 语言
2. 行为
3. 体态
4. 环境

四、别让表扬伤了孩子 (109)

1. 甜言蜜语挂嘴边
2. 过于吝惜表扬
3. 笼统统统的表扬
4. 名为表扬实为批评
5. 过分依赖物质奖励
6. 夸奖变成了虚夸

※ 学习指南 ※

第五章 父母如何辅导孩子写作业

一、父母切实需要解决的六个“怎么办” (117)

1. 父母没有时间辅导孩子作业怎么办
2. 孩子逃避、隐瞒或者抄袭作业怎么办
3. 孩子的作业父母不懂怎么办
4. 孩子作业潦草怎么办
5. 孩子在作业中常犯同样的错误怎么办
6. 孩子总是不能独立完成作业怎么办

二、父母该怎样辅导孩子做作业 (124)

1. 做作业的四步法
2. 孩子每天写作业用多长时间为好
3. 孩子作业太多,该如何处理
4. 父母怎样检查孩子的作业好
5. 怎样给孩子的作业签名
6. 父母该如何在作业中开发孩子的创造潜能

三、五个需要注意的问题 (131)

1. 数学作业尽量不要用计算器
2. 孩子是否可以边听音乐边做作业
3. 孩子做作业父母不要“陪写”
4. 悉心督导,启发诱导
5. 为孩子创造良好的做作业环境

第六章 孩子学习马虎怎么办

- 一、孩子学习马虎的五大原因 (138)
1. 注意力分散
 2. 情绪的原因
 3. 性格的原因
 4. 学习习惯的原因
 5. 认知能力的原因
- 二、未雨绸缪和对症下药 (141)
1. 自幼培养儿童认真负责的态度
 2. 良好学习习惯的培养
 3. 父母的言传身教
 4. 培养儿童的学习兴趣
- 三、解决方案 (147)
1. 父母的理解
 2. 与孩子一起分析马虎的原因
 3. 与孩子一起制定改正的方案
 4. 及时表扬孩子的进步
 5. 克服学习马虎的小计策

第七章 孩子写作业磨蹭怎么办

- 一、辨别磨蹭现象 (157)
1. “慢性子”现象：“慢性子”不等于磨蹭
 2. “厕所”现象：厕所是孩子的安全岛
 3. “神游”现象：如何对待思想不集中、走神的孩子
 4. “橡皮综合症”现象，如何对待过于认真的孩子
- 二、从父母身上寻找孩子磨蹭的原因 (163)
1. 父母的过分关心
 2. 父母的喜怒无常
 3. 父母的过高期待
 4. 父母的着急催促
- 三、克服磨蹭有办法 (170)
1. 以游戏式的方法取代强迫性的命令
 2. 用特长激发学习兴趣

3. “写得好”与“玩得好”
4. 什么时间写作业效率高

第八章 父母如何指导孩子读书

一、误区与父母的自我教育……………(177)

1. 您擅长指导孩子读书吗
2. 指导孩子读书的8个误区
3. 教育孩子读书从教育父母开始

二、指导读书的四大法则……………(182)

1. 简单法则
2. 兴趣法则
3. 快乐法则
4. 系统法则

三、解决孩子读书的五大问题……………(196)

1. 读书动机的激发
2. 读书时间的安排
3. 读书地点的选择
4. 读书心理的调适
5. 影视、网络和读书

四、科学指导孩子阅读……………(203)

1. 推荐孩子阅读的三类书籍
2. 如何指导低年级孩子读书(7~8岁)
3. 如何指导小学中高年级的孩子读书(9~12岁)

※ 和谐相处篇 ※

第九章 父母如何与孩子沟通

一、您是这样对孩子说话的吗……………(211)

1. 一味指责:你为什么总是……
2. 消极、否定的预言:我看你是改不了了

3. 重复唠叨:你能不能为自己争点气,为父母争点光
4. 主观判断:我们说不好就不好
5. 随意比较:你看人家……
6. 威胁:有本事你就别……

二、如何让孩子愿意听父母的话 (216)

1. 掌握有效的聆听方式——积极倾听
2. 允许孩子发脾气
3. 向孩子表现父母的内心感受
4. 发生冲突时,避免说出有伤孩子自尊的话
5. 注重学习新知识

三、父母和孩子说话的技巧 (223)

1. 说话的语气和内容同样重要
2. 注意学用身体语言
3. 选择谈话时机
4. 鼓励孩子要具体有效
5. 运用建设性批评

第十章 孩子任性怎么办

一、评判任性:有的任性是您给孩子扣的帽子 (231)

1. 处于反抗期的孩子有任性倾向
2. 孩子在用任性表达某种心理需求
3. 任性是孩子成长中的心理特征

二、已经任性:解铃还需系铃人 (237)

1. 是孩子太任性还是父母太任性
2. 收起曾经对孩子的放任
3. 严父严母手下留情
4. 父母共同矫正孩子的任性
5. 暂时糊弄孩子是下下策

三、预防任性:抓住避免任性的教育时机 (246)

1. 给予自由而不放任
2. 严加管教而不约束

3. 理性的批评不会让孩子越来越拧
4. 在集体生活中经受锻炼

第十一章 如何批评和惩戒孩子

一、难以把握的批评和惩戒.....(255)

1. 批评和惩戒的理由
2. 不能总是批评和惩戒的理由
3. 尽量弥补批评和惩戒的负作用
4. 把握好批评与惩戒的“度”

二、批评和惩戒的五个要素(五个 W)(260)

1. why: 为何批评和惩戒
2. when: 什么时候批评和惩戒
3. where: 在哪里批评和惩戒
4. what: 用什么批评和惩戒
5. who: 由谁来执行批评和惩戒

三、批评和惩戒的方式.....(265)

1. 语言
2. 情感
3. 体态
4. 行为
5. 环境

四、有效的批评与惩戒.....(274)

1. 惩戒而不剥夺尊严
2. 批评时藏起一半爱
3. 自然后果惩罚
4. 私下讨论不同意见
5. 批评之前深呼吸
6. 不罚孩子罚自己
7. 闯下大祸却宽容

五、失当的批评和惩戒.....(280)

1. 惩戒了良好行为
2. 盲目顺从学校
3. 当面教子伤自尊
4. 训斥和打骂没有惩戒作用
5. 残酷而隐蔽的“心罚”

成长保护圈

第十二章 如何面对孩子的性提问

- 一、谁来回答孩子的性提问.....(287)
 - 1. 孩子性提问的四个阶段
 - 2. 双亲的角色同样重要
 - 3. 重要的是尊重孩子的选择
 - 4. 父母回答问题时应采取的态度
- 二、什么时候回答孩子的问题好.....(292)
 - 1. 及早开始
 - 2. 随时进行教育
 - 3. 别全指望学校
 - 4. 别做“鸵鸟”父母
- 三、怎么回答孩子的性提问 (297)
 - 1. 放松,不要紧张
 - 2. 不打无准备之战
 - 3. 注重孩子的前几次提问
 - 4. 有问必答
 - 5. 科学地回答孩子的提问
 - 6. 循序渐进
 - 7. 多借助图片是个好办法

第十三章 如何面对孩子的越轨行为

- 一、越轨行为之一——逃学 (307)
 - 1. 逃学的孩子是在逃避什么
 - 2. 逃学前的征兆
 - 3. 破解孩子厌学难题
- 二、越轨行为之二——小偷小摸.....(310)
 - 1. 小偷小摸为什么
 - 2. 警惕蛛丝马迹
 - 3. 如何对付孩子偷窃