

Helping Your Child Series

快乐育儿书系

走向成功

孩子需要什么

美国教育部内政与内务办公室 编

U.S. Department of Education

Office of Intergovernmental and Interagency Affairs

马 兰 瞿 瑛 译

浙江科学技术出版社

快乐育儿书系

走向成功，孩子需要什么

Helping Your Child Series

美国教育部内政与内务办公室 编

U.S. Department of Education

Office of Intergovernmental and Interagency Affairs

马 兰 瞿 瑛 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走向成功,孩子需要什么/美国教育部内政与内务办公室编;马兰,瞿瑛译. —杭州:浙江科技出版社,2005.5
(快乐育儿书系)
ISBN 7-5341-2421-2

I. 走... II. ①美...②马...③瞿... III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058165 号

U. S. Department of Education
Office of Intergovernmental
and Interagency Affairs
Helping Your Child Series
Washington, D. C., 2002

走向成功,孩子需要什么

作 者	美国教育部内政与内务办公室
译 者	马 兰 瞿 瑛
责 任 编 辑	顾旻波
封 面 设 计	孙 菁
版 式 设 计	蔡 静
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	杭州飞达工艺美术印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	880×1230 1/32
印 张	5.5 字 数 138 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2421-2
定 价	10.00 元

写在前面的话

不可否认,每个人从呱呱坠地直至成为一个合格的公民,都是一个渐进的过程,需要经过不同的阶段。从幼儿园、小学到中学,从幼儿期到青春期,在每一个阶段里,孩子具有不同的表现和特点。父母是孩子的第一任老师,是孩子最重要的指导者,对孩子的成功起着关键的作用。孩子在渐渐长大,作为父母,有很多事情等着你们来做。

毫无疑问,中西方之间在许多问题上的观念并不一致,在孩子的教育上,也是如此。我们引进的《走向成功,孩子需要什么》(*Helping Your Child Series*)以及《一岁宝宝抚育方案》(*Healthy Start, Grow Smart*)是由美国第一夫人劳拉·布什倡导,美国的德克萨斯州政府给予资助,并由美国农业部、美国教育部、美国卫生部(U. S. Department of Agriculture, U. S. Department of Education, U. S. Department of Health and Human Services)参与修订和推广的。不难看出,美国人对于自己的下一代是何等重视。

在编译这本小册子的同时,我们发现美国人在养育孩子的问题上是有自己的特色的,他们的细致程度、严谨程度让我们敬佩。

“不让一个孩子掉队”(No Child Left Behind)是乔治·W·布什签署的一部法律的名称,其目的是让每一个孩子得到高质量的教育和指导;布什总统提出,每一个孩子应该能够得到公平的机会走向成功。我们借用这个提法——不让一个孩子掉队,以作共勉。

所谓“它山之石,可以攻玉”,我们引进这两本小册子的目的就

在于此。当然,由于中美两国国情的差异,对书中内容不可照搬照办。不妨取其之精华,为我们所用,而其本身也确实有不少东西是值得我们借鉴的。正如本书所言,所有的孩子都是不同的,父母不能用固化的方式来要求自己的孩子。如果广大读者能够从中发现一些有用的方法,并运用于实际生活,本书的价值也就实现了。如果读者能够通过本书形成一套自己的抚育孩子的观念,那么我们将颇感欣慰,因为我们在本书上所做的工作得到了承认,这是给我们的最大鼓励。



Contents



目 录

帮助你的学前孩子 1

帮助你的孩子度过青春初期 34

帮助你的孩子学会阅读 73

帮助孩子完成家庭作业 98

帮助孩子成为负责任的公民 112

帮助孩子取得学业成功 139

致谢 165

译后记 168

帮助你的学前孩子

科 学家对人脑的研究表明,个体的学习起始时期比我们所能想像的还要早。从出生到5岁,孩子的语言、思维、生理、情感和他们未来生活所必须的社会交往技能都在不断地发展。

我们编写本章的主旨,在于帮助家长更好地指导学前孩子掌握一些学习方法与技能。这些方法与技能可以帮助孩子在入学后取得理想的成绩,进而帮助其在人生道路上取得成功。

本章提供的知识将帮助你的孩子做好入学准备,我们将着重介绍一些能让家长和孩子共同参与的活动。这些活动只是一个起点,我们希望你和你的孩子能够喜欢这些活动,并在此基础上创设出更多、更好、更适合于你们自己的活动。

作为家长,你可以让孩子以不同于常人的方式来学习。需要注意的是,学习的愿望是孩子未来成功的关键,乐于学习才是最重要的。如果你和你的孩子不喜欢我们介绍的某项活动,那就绕开它而采用其他的活动。



为孩子学习做好准备

孩子未来的学习水平如何?他未来的发展状况怎样?这一切是由诸多因素决定的,包括孩子的身体健康状况、社会化程度、情感水平、语言交际技能以及基本知识等等。

强健的身体

孩子的饮食是否符合营养标准,是否有充分的锻炼时间,有没有给孩子做定期体检,做到这些非常重要,因为它们能使孩子的人生经历有一个良好的开端,可以大大减少危害身体健康的问题出现。从某种程度上说,强健的体魄也是在事业上取得成功的保证。

1. 食品

学前的孩子尤其需要注意饮食营养问题。孩子出生后,需要富含营养的食品来维持身体的生长发育。各种营养成分要均衡搭配,主要包括谷物类、水果、蔬菜、家禽和鱼,此外还需要牛奶、鸡蛋、奶酪等。需要注意的是,不要让孩子吃得太甜、太腻。

一般来说,除了少数食物,2~5岁的孩子一般在饮食上和成人已没什么大的区别。

2. 锻炼

作为家长,应该为学龄前孩子提供充分的动手做事和运动练习的机会。如果你想让孩子能够自如地控制和协调好手臂、腿部的肌肉动作,你就该让孩子学着玩球(扔球、接球)、跑步、跳跃、攀爬,还可以让他跟着音乐的节奏跳舞。而画蜡笔画、拼图、剪手工、自己拉拉链、拈硬币之类的小物品等,则可以锻炼孩子的手掌、手指,使其局部肌肉逐步灵活起来。如果你怀疑你的孩子存有某些缺陷,那么应尽快去看医生,诊断越早对孩子的未来发展越有利。

3. 定期体检

学龄前的孩子应该定期检查身体、打预防针和看牙医。为孩子们找到一个固定的医院和医生非常重要,这样做既能使孩子得到常规的体检,又能在孩子生病或受伤时让他们得到及时的治疗。

按时打预防针可以预防很多疾病的发生,如麻疹、腮腺炎、白喉、破伤风、百日咳、小儿麻痹症和结核病等。这些疾病会对孩子的身体健康和智力发展造成严重的影响。身为家长,一定要充分认识定期打预防针的重要性(有些人出于宗教和文化背景的因素

反对打预防针,还有些家长认为打不打预防针无关紧要,这是十分危险的)。

社交和情感技能

每个孩子在入学时都具有不同的社交能力和情感成熟水平。作为家长,必须花费一些时间让孩子在这些方面进行有目的的学习和实践。可以在家里为孩子创造一些机会发展以下品质:

自信。一个人必须相信自己的能力,有自信心,相信只要自己努力就能成功。一个自信的孩子往往勇于接受新任务,即使受到挫折也毫不畏惧。

自立。每一个孩子都应该学会自己的事情自己做。

★ 动机。孩子应该有学习的意愿,爱学习。

★ 好奇心。孩子生来就有强烈的好奇心,保持强烈的好奇心也能使其在学习中取得更大的收获。

★ 恒心。必须让孩子明白,做任何事情都应该有始有终,半途而废是不足取的。

★ 合作。教会孩子与同伴和睦相处,乐于同他人分享。

★ 自制。每个人都有自己的喜怒哀乐,孩子也不例外。做父母的要设法让孩子明白,有多种不同方式可以发泄自己的愤怒情绪,但摔东西、咬人等行为是不可取的。

★ 同情心。孩子应该关心别人,理解别人,能从他人的角度出发想问题。

下面列举的是一些帮助孩子发展上述品质的方法:

★ 用行动向孩子表明你对他的爱,让他知道你是他最亲近的人。不论孩子几岁,他都会感受到父母对自己的深情厚谊,并由此而产生一种安全感。对婴儿期和蹒跚学步的孩子来说,深切的关注、及时的鼓励、温情的拥抱是非常重要的。

★ 亲身示范。孩子善于模仿,并通过模仿来向他人学习。如果你注意锻炼身体,保持良好的饮食习惯,那么你的孩子也会喜欢这么做;如果你尊重别人,善待他人,那么你的孩子也会向你学习;如

果你是一个乐于分享、富于同情的人,那么你的孩子必定会关心同伴、体贴他人。

- ★ 给孩子反复练习的机会。对孩子来说,攀爬、学说话、直接从杯子里喝水,这一切都需要慢慢学习。千万别以为孩子会对反复做这些事感到厌烦,恰恰相反,他对诸如此类的事情总是乐此不疲,并一直做到学会为止。孩子的自信心也能在不断学习新事物的过程中逐步确立起来。
- ★ 适度的规矩。每个孩子的行为都应有适当的限制,那些颇受父母宠爱但父母对其又有严格要求的孩子,他们的社会交往能力以及在学校中的表现,要远比那些在放任自流或要求过度的家庭中成长起来的孩子更为出色。

在指导孩子问题上的一些建议:

- ★ 指导孩子的活动,但不要过于干涉。
- ★ 向孩子提要求时要讲清道理。例如,你可以这样说:“宝贝,把你的小汽车从楼梯上拿开,否则,上下楼时会把别人绊倒的。”而不是说:“听到没有,把小汽车拿开。”
- ★ 倾听孩子的感受,细致地体察他是否需要你的帮助。
- ★ 哪怕在你很生孩子的气时,也要表现出你对他的爱和尊重。批评孩子的行为,而不是指责他这个人。例如,你可以这样说:“我喜欢你,但并不是说你在墙上乱涂乱抹妈妈(或爸爸)也喜欢。你这样做我很生气。”
- ★ 帮助孩子做出选择并解决问题。
- ★ 对孩子充满信心,不要吝惜对他的鼓励。如果孩子在某一方面取得成绩,就要由衷地表示赞赏。与随意的惩罚相比,微笑和鼓励能更好地促进孩子良好行为的形成。
- ★ 让孩子自己去做一些事情。年幼的孩子一刻也离不开成人的看护,但即便如此,我们仍需通过鼓励他们自己穿衣、整理玩具等方式,培养他们的独立意识和自信心。让孩子自己做出选择尤为重要,千万记住:切不可事事包办代替。
- ★ 鼓励孩子和同伴一起玩耍,而不是成天和自家人待在一块儿。学

前儿童应有一定的社会交往机会,这种交往可以帮助他们认识社会、了解他人。那些已具有一些与他人交往经历的孩子,能够更好地处理与教师及小伙伴之间的关系。

- ★ 引导孩子的学习意愿。伴随孩子一起降临世界的除了他的生命之外,还有强烈的探索欲和求知欲。要保持这种可贵的好奇心、求知欲,就必须时常鼓励他们,赞扬他们。例如孩子画了一幅画,你可以称赞说:“哟,你画了这么漂亮的一幅画呀!”对孩子的成就,你要由衷地表现出热情和赞赏。

语言和知识

假如儿童有谈话、聆听和使用语言去解决问题、了解周围环境的机会,那么他的语言技能就能得到发展。

早在孩子入学前,你就可以做很多事情来帮助孩子发展语言技能。你可以:

- ★ 给孩子玩耍的机会。对学前儿童来说,学习就是玩,玩就是学习,玩耍是孩子钻研探索、学会创造、编撰故事和发展社会交往技能的最自然的方式。玩还可以帮助孩子学会解决问题。例如,如果他的玩具小货车倒了,他就必须设法再将它翻过来;在玩积木时,他就自然而然地学会了辨色、数数、区分几何图形以及如何使物体保持平衡;而和同伴一起玩耍则教会了孩子如何和别人一起“协商”、“谈判”。
- ★ 支持孩子从事新活动并予以指导。家长可以通过提供一些条件来帮助孩子学习新事物,并在他们解决问题时给予适当的点拨。例如,当两岁左右的孩子玩拼图游戏遇到难题时,你可以稍微提醒一下说:“我觉得这张卡片可以放在这里,为什么不试试?”然后拿起其中一张把它放在正确的位置上,当孩子差不多已摸出些门道来,你就可以逐渐地减少这种指点了。
- ★ 自孩子出生起就和他谈话。孩子需要不时地听到父母的声音,这里要注意的是,电视、广播中的声音不能代替你的声音,因为电视、广播不能对孩子发出的声音做出回应。孩子需要知道,当他发出了某种声音——如“mamamama”时,他的妈妈将作何反

应 她应该朝他微笑,应该不停地和他说话。经常和孩子说话,可以让他学到更多的东西,他的语言能力也能得到更好的发展。实际上,日常生活中就有许多谈话的机会,父母可以利用身边的事情和孩子进行交流。例如给孩子洗澡时,你可以这样说:“来,我们先用塞子塞住排水口。现在我们开始放水。你想要橡皮小鸭子?好,这主意不错。看,小鸭子是黄颜色的。这小鸭子和我们在电视里看到的一样,对不对?”

- ★ 注意倾听。每一个孩子都有自己特有的思想和情感、喜悦和忧愁、希望和恐惧。作为父母,当孩子的语言技能已有所发展时,就应鼓励他说出自己的感受和想法。倾听是了解孩子智力发展、知识水平、思维方式和学习方式的最有效途径,倾听也能让孩子感受到父母对其的重视。
- ★ 向孩子提出问题。要注意的是,你所提出的问题不应只是简单的是非判断。当你和刚会走路的孩子一起在公园散步时,孩子突然对一片落叶产生兴趣你就可以告诉他,哪些树的叶子和它是相同的,哪些树的叶子和它不同;如果孩子的年龄稍大一点,你可以问他,这些树为什么长得不一样。
- ★ 回答问题。对孩子来说,提问是他们学会对事物进行比较和分类的绝好途径,例如不同种类的狗、不同的食物等等。要认真思考,尽可能地回答孩子提出的问题,同时还应该鼓励他们自己回答自己提出的问题。如果你对问题没有把握,不要随意乱答,试着与孩子一起寻求答案。
- ★ 为孩子朗读。所有学龄前的孩子都喜欢别人为他朗读,即使是刚出生6周的婴儿也是如此。虽然孩子可能并不理解你所读的故事或诗歌的意思,但是朗读却给了他一个学习语言的机会,也能使他更喜欢你的声音。不要以为,要让孩子喜欢朗读,自己就应该成为一位杰出的朗诵演员。给孩子朗读的目的只是为了让他把阅读和与家人在一起时的那种温暖体验联系起来,从而培养他终身热爱阅读的情感。
- ★ 留意孩子喜欢的电视节目。好的电视节目可以带领孩子进入一个新奇的世界,并帮助孩子学习,而低劣的电视节目或长时间地看电

视,对孩子却是有害无益的。应该慎重对待孩子看电视的问题。

- ★ 实事求是地看待孩子的能力和兴趣。向孩子提出较高的标准,鼓励他尝试新事物,没有挑战性的活动会使孩子感到厌烦。但也要注意不能把孩子逼得太紧,或总让他做他不感兴趣的事,这会让孩子不开心并产生挫败感。
- ★ 为孩子提供接触社会的机会。一般来说,如果孩子拥有丰富的经历和不同的体验,那么他对周围世界的认识也将更加全面。不论你居住在什么地方,你所生活的社区都会给孩子提供新的、独特的体验。你可以带着孩子到邻居那里去串串门,乘车到处走走,参观博物馆、图书馆,逛逛动物园或其他有趣的地方。如果你生活在城市,可带着孩子去农村住上几天,反之亦然。你也可以让孩子听听音乐,教他跳跳舞或画些图画。家长要为孩子提供参加各种活动的机会,这样做可以帮助孩子提高想像力和表达能力。



活 动

为了帮助你更好地促进孩子的学习和发展,我们精心准备了一些活动,这些活动大多简便易行,而且许多活动本身就是日常生活的组成部分。当你开展这些活动时,千万记住,重复是十分必要的,对年幼的孩子来说更是如此。不论学习还是玩耍,孩子总是乐于反复做一些同样的事情。

这部分的内容按如下年龄段分别设计:

婴儿期: 出生到 1 岁

学走路的孩子: 1~3 岁

学前儿童: 3~5 岁

记住,孩子之间是有个体差异的,他们并不是以相同的速度来学习相同的内容的。例如,一些为学走路的孩子设计的活动,有些孩子在婴儿期就完成得不错了,而有些孩子却要到幼儿期才对此产生兴趣。同时,孩子们的发展还是一个连续的过程,前一阶段是后一阶段发展的基础,后一阶段是前一阶段发展的继续。因此,我

们应当充分利用每一个孩子学习和成长过程中的特点进行有针对性的辅导,既不要学得太快,也不要学得太难。

事实上,同样的活动也可以符合不同年龄孩子的不同需要,朗读活动就是一个极好的例子。和婴儿一起朗读,可以把书摊在他面前,大声地告诉他故事的情节,在此期间,你不必把精力放在教宝宝读书认字上。当孩子进入后两个年龄阶段时,这个过程就有所不同了,你应当用手指点着字读给他听,并让他也试着认一认,或让他对书中某幅图画作个描述。当孩子的语言技能发展到一定程度之后,你就可以真正地以“读”的方式给他讲故事了。如果孩子开始学习识字,那么在朗读时,你就要提醒他注意那些经常出现的字和他已经掌握的字。

在介绍每个年龄阶段的活动之前,我们都会列举一些该年龄段孩子在技能和行为方式上的一般情况。它们可以帮助你更好地开展后面所列举的各项活动。由于不同的孩子之间是存有差异的,所以,我们所列举的条目只是一个参考,不必死抠。

进行这些活动时,请注意如下几点:

- ★ 有些活动虽然是为某一特定年龄段的孩子设置的,但对所有三个年龄段的孩子都是有益无害的。例如朗读,从孩子出生的那一刻起就是重要的,通过朗读方式的变换,你照旧可以设法让你的孩子喜欢它,尽管他的年龄和身心都在不断地发展和变化。
- ★ 寻找孩子感兴趣的活动。如果你选的活动太难,孩子很容易泄气;如果你挑的活动太简单,孩子又会感到厌烦。如果你意识到孩子对某一活动不太感兴趣,那就换个时间试试。随着孩子的不断成长,他们的兴趣也会有所改变。对1~5岁的孩子,可以试着让他们自己挑选活动,这样他可以更好地学到他想要学的东西。
- ★ 活动应该是有兴趣的。当你和孩子一起活动时,应该表现得兴致勃勃,并注意不要加入枯燥的说教(例如不合时宜地指出你要他学会什么,这种知识或技能有多么重要)。如果孩子喜欢这项活动,他的学习积极性就会不断地增长。

婴儿期(从出生到1岁)的活动

1. 技能与行为方式的表现

出生后的第一年,孩子以很快的速度生长发育,各方面的变化也很显著。

- ★ 控制身体的能力不断发展。他们学会了抬头、翻身、坐、爬和站立,有的孩子甚至还学会了走路。
- ★ 能把自己和他人区分开来。他们会注视自己的手和脚,并不时地摆弄自己的手脚,当父母离开时他们会哭,他们也开始知道自己的名字了。
- ★ 会玩耍。起初,孩子只会摆弄自己的手,慢慢地,他们开始对玩具感兴趣了:喜欢不停地把各种物品“放进拿出”,再大一些时,他们喜欢抱抱洋娃娃或其他绒毛玩具,也会拖着什么东西到处走。
- ★ 对他人的认知。最初,婴儿对成人言行的反应要甚于对其他婴儿的反应。慢慢地,他们注意到了其他的小宝宝,他们倾向于把这些和自己一般大的婴儿看作是物(而不是人)。不过,当其他的小宝宝发出声音时,他会加以关注。
- ★ 用声音传递信息。初生的孩子是用哭声来传递信息的,且哭声非常响亮。不久之后,他们会用模糊不清的声音说“mama”、“dada”。随着年龄的增长,他们能够发出许多不同的声音,并能叫出一些熟悉的人和物品的名称。他们喜欢听那些有韵律的、令人发笑的声音。

2. 各种需要

- ★ 父母(或其他照看他的人)慈爱地关注他的一举一动,并保证他的安全与舒适。
- ★ 不断练习控制自己身体的技能。
- ★ 注视和玩弄一些对他们的身体没有危险的物品。
- ★ 在安全的区域内玩耍。
- ★ 有人对他说话,如果他发出什么声音,就要有人对此作出回应。

活动一 发展信任感

让宝宝感受到你的抚摩,让他倾听你的声音,使其在与家人的亲密接触中感受到舒适与自然。这一系列的方式可以帮助孩子发展信赖感。

活动准备:音乐。

活动方式:

- 宝宝出生后不久,你就可以轻轻抓住他的胳膊和腿,让他做些运动,也可以轻轻地触摸宝宝的下巴和肚子,搔搔痒逗逗他。当宝宝已能控制住自己的脑袋时,你还可以让他躺在地板上,头枕着你的胸膛。让宝宝伸手去摸你的鼻子、抓你的头发。常和宝宝说话,并把他能触摸到的每一件东西的名称讲给他听。
- 把宝宝放在你的腹部。研究表明,这样的接触方式能产生一种称之为“endorphins”的化学物质,使宝宝感到很舒适。另外这样的接触方式还能加强他的腹部和背部肌肉力量(对宝宝学习爬行很有帮助)。
- ★ 抱着宝宝轻轻吟唱。让宝宝靠在你的肩上,也可以让他脸朝上,头枕着你的臂弯躺在怀中。在确保安全的前提下,轻摆宝宝,为他哼唱轻柔祥和的歌。
- ★ 对宝宝的哭声及时作出回应。要设法找出宝宝哭闹的原因:肚子饿了?尿布湿了?感到厌烦?太热了?……哭声是孩子与你联络的一种方式,你让他舒服了,实际上就传递了这样的信息:有人在关心他并理解他。
- ★ 抱着宝宝跳舞。当宝宝略显不安时,抱着他,让他把头靠在你的肩膀上,和着音乐在屋内慢慢滑步;当宝宝兴高采烈的时候,你也可以换一支欢快且富有生气的乐曲。

活动二 摸一摸,看一看

宝宝在清醒的状态下,一般是很活跃的,他们试图认识和了解整个世界。宝宝需要玩耍、摆弄、观察不同的物品,他们也是通过这种方式来学习的。

活动准备：

- ★ 木制的勺子，可用来在碗里舀东西。
- ★ 一些不同质地的纺织面料，如丝绒、棉布、灯心绒、绒布、缎子、粗麻布等。
- ★ 卫生纸的空卷筒。
- ★ 锅碗瓢盆。
- ★ 旧钱包或旧篮子，可用来把东西放进拿出。
- ★ 能发出声响的物品（如钥匙、装了些豆子的盒子等）。

活动方式：

- ★ 让宝宝运用各种感官（看、听、触摸等）来认识不同的物品。这样的物品最好色彩鲜艳明亮，在质地上有所差异，或者能发出各种悦耳的声音。
- ★ 在宝宝面前放一至两件物品，距离不要太远，以能让宝宝够得着为宜。注意：东西不要放得太多，两件以上的物品也许会让宝宝无所适从。（上面列举的各种物品，对1~5岁学前孩子有一定的吸引力，例如一个空卫生纸卷筒，婴儿期的宝宝喜欢拿在手里，不停地摆弄来摆弄去，而一个4岁的孩子则可能把它当作一个扩音器来喊话、唱歌，或把它看作一个望远镜，他甚至还会把这个圆筒当作是一个隧道，因为这里可以穿过他的玩具小汽车。）

活动三 和宝宝说话

宝宝非常喜欢倾听并模仿家人的声音。

活动准备：没有特殊要求。

活动方式：

- ★ 常和宝宝“对话”。如果宝宝发出“咕咕”、“咯咯”的声音，就要做出回应，重复他发出的声音，并向他微笑。有时你也可以使用一些具有特定含义的语句或词汇。例如，当宝宝朝着奶瓶伸出小手并发出声音时，你可以说：“噢，你还要牛奶，对不对？这是你的牛奶。宝宝真乖！”
- ★ 给宝宝读儿歌。你可以常给宝宝读一些富有节奏感的童谣、儿