

家长学校教材



小学生家长手册

中国教师发展基金会 编

顾问 柳斌

主编 王文湛 杨春茂



伴孩子全面成长

西藏人民出版社

家长学校教材



小学生家长手册

柳斌

中国教师发展基金会 编 顾问 柳斌 主编 王文湛 杨春茂

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家长手册. 2/中国教师发展基金会编. —拉萨:

西藏人民出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-223-02327-6

I. 家… II. 中… III. 小学生—家庭教育—手册 IV. G78—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205525 号

家长手册

——伴孩子全面成长(小学生版)

作 者 中国教师发展基金会

绘 图 杨 冉 唐 璐

责任编辑 李海平 王龙敏

装帧设计 陈玉丽

出 版 西藏人民出版社

社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮政编码 850000

北京发行部:100013 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层

电 话:010-64466472、64466473

印 刷 北京燕龙印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 32 开(850×1168) 字 数 140 千

印 张 6.5

版 次 2009 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-223-02327-6

定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究

本书编委会

顾问 柳 斌 (教育部原国家总督学)
主任委员 郭振有 (教育部关工委副主任)
主 编 王文湛 (教育部原国家副总督学)
杨春茂 (中国教师发展基金会秘书长)

副主编 郭振有 许化利 牛 琳
编 委 王宝祥 关鸿羽 关宗荫 乔守庄
周 青 米裕庆 刘利泉 范基公
潘维堂 井 侃 惠孟虎 谭希桂
吴家仁 杨印森 陈丽君 张景浩
赵友淳 马晓伟 冯海水 赵连平
孔匡建 刘俭国 李红霞 石万年
孟庆兰 王志成 俞国平 戎 澜
梁 静 王龙敏 刘 飞 伏金霞
[美]James Lew

天利家长俱乐部诚邀您的加盟

做父母，或者说做合格的父母太难了。现在的绝大多数孩子都是独生子女，父母对孩子的教育没有见习期，父母一时的疏忽，也许会给孩子的成长带来永久的遗憾。您想没有遗憾吗？那就快加入我们吧！

这里是爱与责任的汇聚，是关注家庭教育者的大联盟，让我们一起分享，一起感悟，一起探索，和孩子一起成长！

入会办法：请您认真填写申请表，邮寄或传真给我们，经我们确认后您就可以成为俱乐部大家庭中的一员了。

会员范围：

1. 3~18岁孩子的父母。
2. 关注儿童教育，热心参与家庭教育事业的各界人士。

会员待遇：

1. 有机会参加俱乐部组织的各种交流活动。
2. 可获赠由俱乐部提供的家庭教育期刊。
3. 可作为俱乐部分部的负责人，在您所在的地域组织开展活动。
4. 会员和其家庭可有机会在天利家庭教育网进行风采展示；交流活动的精彩内容也将上传到我们的网站上。

联系方式：

联系电话：010—64466472 64466399 (fax)

地 址：北京市朝阳区东土城路8号林达大厦A座13层
北京天利家长学校教材编委会 邮编：100013

天利家长俱乐部会员申请表

姓名		性别		年龄	
电话			e-mail		
			qq		
身份	家长 () 家庭教育工作者 () 教师 () 其他 ()				
地址				邮编	



序

孩子是家庭的希望、国家的未来。教育攸关民族的兴旺与发展。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“实施素质教育应当贯穿于幼儿教育、中小学教育、职业教育、成人教育、高等教育等各级各类教育，应当贯穿于学校教育、家庭教育和社会教育等方面。在不同阶段和不同方面应当有不同的内容和重点，相互配合，全面推进。”这充分说明了家庭教育在素质教育中的地位和作用。

家庭教育既是素质教育的重要组成部分，也是学校教育特别是幼儿园、中小学校教育的延伸和补充，是学校教育强有力的支持。在全面推进素质教育的今天，家长更是与教师密切合作的伙伴。我们很欣慰地看到全国很多部门、很多地方都很重视家庭教育工作，举办了家长学校、家庭教育经验交流会，创办了家庭教育刊物等，家长们从中学到了教育子女的知识和方法，同时也加深了家长与学校、社会有关方面的沟通和交流。对此，学校、家长和学生都感到满意，家庭教育确实为全面推进素质教育作了有益的尝试。

家庭是孩子学习的第一场所，家长是孩子的第一任老师，家长与孩子朝夕相处，家长的一言一行都会对孩子产生重要影响。因此，家长要提高认识，为了孩子的健康成长，为了国家的未来，切实把家庭教育做好。

教育部中国中小学幼儿教师奖励基金会组织一批专家在进

行了深入的调查和研究之后，编写了本丛书。丛书含《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》、《初中生家长手册》和《高中生家长手册》四册。

本丛书针对不同年龄阶段孩子的实际情况，详细地分析了家长在家庭教育中经常遇到的问题，提供了切实可行的家庭教育知识和方法。

本套图书贴近生活、注重实用，是家长教育子女的必备读本，也是各级各类家长学校或家长培训班的最佳教材。希望本套图书能成为家长的良师益友，成为中小学幼儿教师的小伙伴。

写给家长的话

社会的飞速发展带来的不仅仅是文明和进步，随之而来的还有各种矛盾和冲突。比如，网络技术的迅猛发展，给人们生活带来便利的同时，也使大量的青少年由学校、家庭涌向网吧，使网吧成了“青少年收容所”。他们轻则沉溺网络，重则厌学、逃学，甚至由此引发偷窃、诈骗，走向犯罪的道路。而且，这只是诸多青少年教育问题中的一个，其他诸如学习、健康、安全、人际交往等方面，也同样存在着很多的问题，严重影响着青少年的健康成长。

究其原因，社会、学校、家庭都有不可推卸的责任。尤其是作为孩子第一教育场所的家庭，所应负的责任不可忽视。因此提高广大家长朋友的教育意识，推进家庭教育的全面进步势在必行。广大的家庭教育工作者深感责任重大，于是由中国中小学幼儿教师奖励基金会组织各省市教委、北京师范大学的学者与权威的教育专家经过认真研讨，共同撰写了《家长手册》系列丛书。

本丛书最初是由华语教学出版社出版发行的，共分三册，分别为《幼儿家长手册》、《小学生家长手册》、《中学生家长手册》。本丛书发行数年来，使很多的家长朋友从中获益。而且作为家长学校的推荐教材，更是深受广大教师和家长朋友们的好评。他们踊跃来信表示感谢的同时，也反馈了很多宝贵的意见。

本书编委会通过举办大型讲座、培训、咨询活动，搜集了

大量的反馈信息，在分析当前最新家庭教育形势的基础上，将广大家长朋友关心的最新问题融入其中，重新修订了本套丛书。在原来的基础上，增加了《高中生家长手册》，这样本套丛书就由原来的三分册增加到了现在的四分册。

由于特殊的机缘，同时也为了支援西藏的教育事业，修订后的丛书由西藏人民出版社出版发行。在此，本书编委会对西藏人民出版社的大力支持深表感谢。

本套丛书以简洁、明快、准确、生动的语言向您传播最新的科学观念，介绍教育孩子的有关知识、育儿技巧、家教艺术及带领家长走出育儿误区，具有知识性、指导性、操作性、实用性和实例丰富、贴近生活等特点。同时，书中还配有形象、生动、幽默的漫画，图文并茂，使家长朋友更容易理解书中内容。

《小学生家长手册》涉及小学生入学准备、人际交往、礼仪教育、学习指导、情商开发、安全教育等，可供小学生家长朋友使用。

家长朋友们，请从第一页开始读起，每天拿出几分钟，相信您会有不小的收获！

编 者

目 录

第一章 知识经济时代如何做家长： 让天下家长俱欢颜

第一节 自测：您是合格的家长吗 / 2

第二节 家长角色万花筒 / 3

一、家长的多重角色 3

二、几种错误的父母角色定位 5

第三节 树立正确的育子观 / 6

一、观念错误，贻误孩子 6

二、正确的育子观念 7

第四节 为人父母，责任重于泰山 / 8

一、是“帮助”而不是“代替” 8

二、营造幸福民主的家庭氛围 9

三、关注孩子的身体健康 9

四、主动去了解孩子 10

五、当好“后勤部长” 10

六、训练良好行为习惯 11

七、协助学校的工作 11

八、重视孩子良好品德的培养 12

第五节 为人父母，修养先行 / 12

一、一言一行显修养 12

二、做父母要懂得“含蓄”	13
三、伴孩子一起成长	13

第二章 学校生活指导：让孩子拥有成功的学校生活

第一节 学校适应篇：让孩子有一个好的开始 / 16

一、入学前的准备	16
二、帮助孩子适应小学生活	18

第二节 学习指导篇：让孩子的学习更轻松有效 / 25

一、树立正确的学习观念	25
二、关注孩子的学习状态	29
三、重视学习方法与习惯	30
四、学习辅导重在“导”	32
五、一些具体方面的必要指导	36
六、关注学习生活中的特殊情况	39

第三节 教育投资篇：理性投资，做个聪明的家长 / 43

一、投资误区种种	43
二、教育投资需要考虑的方面	44
三、让“投资效益”最大化	46

第三章 日常行为指导：让孩子拥有幸福的人生

第一节 有个好孩子并不难 / 48

一、好行为与坏行为是如何产生的	48
-----------------------	----

二、让孩子产生好行为的动力	49
三、好孩子是夸出来的	50
四、有礼貌的孩子人人夸	54
五、让孩子学会花钱	57
六、学会做家务	60
七、培养儿童的自理能力	66
八、引导孩子追求健康、丰富的业余生活	66
第二节 不良行为及其矫正 / 68	
一、说谎	69
二、顶嘴——“不，偏不”	70
三、不听大人的话	72
四、无理要求——“我要”	73
第三节 两种有效的行为塑造方法 / 74	
一、不听话，就暂时隔离	74
二、让我们订个合同吧	76

第四章 完美性格塑造：孩子迈向成功的第一步

第一节 情商的魔力 / 80	
一、“我能行”	80
二、挫折教育不可少	83
三、微笑面对生活	85
四、学会自我控制	87

第二节	当今儿童最需要的性格 / 90
第三节	珍惜孩子的恻隐之心 / 90
一、	父母教养最重要 91
二、	先在家中负起责任 92
三、	设身处地想一想 92
四、	随时随地做好事 92
第四节	善待孩子的高贵自尊 / 93
一、	羞愧，一种珍贵的情感 93
二、	如何利用羞愧 93
第五节	解决生活中的问题 / 94
一、	培养孩子解决问题的能力 94
二、	您是善于解决问题的父母吗 95
三、	每周一次家庭会议 95
四、	头脑风暴 96
五、	另辟蹊径 97

第五章 人际交往能力培养：让孩子 做一个受欢迎的人

第一节	良好交往能力 / 99
一、	良好交往能力给孩子带来什么 99
二、	良好交往能力哪里来 99
第二节	合作是一种生存能力 / 101
一、	现象 101
二、	专家提醒 102

第三节 教导孩子平等待人 / 103	
一、孩子喜欢命令别人的原因	103
二、预防和纠正方法	103
第四节 如何与老师相处 / 104	
一、孩子对老师产生抵触情绪的原因	104
二、帮助孩子缓解抵触情绪	104
三、帮助孩子树立正确的尊师观	105
第五节 如何与同学相处 / 105	
一、为孩子创造交友的机会	106
二、鼓励孩子参加一些特定团体	106
三、教会交友技巧	106
四、积极引导	108
第六节 会处理“三八线”现象 / 108	
一、桌上出现“三八线”的原因	108
二、家长如何引导	109
第七节 好朋友对人的一生都很重要 / 109	
一、哪些孩子受欢迎	109
二、哪些孩子不受欢迎	110

第六章 健康与安全教育：让孩子 平安，家庭欢乐

第一节 健康教育：强健体魄，文明生活 / 113	
一、小学健康教育内容	113
二、让孩子有一个好身体	114

三、讲究卫生	115
四、牙齿保健	118
五、眼耳保健	119
六、心理保健	122
七、青春期保健	125
八、科学的饮食	129
九、小学生常见病预防	136
第二节 安全教育：呵护成长，关爱生命 / 138	
一、提高自我防卫意识	138
二、这些标志你懂吗	140
三、上学、放学路上的安全问题	140
四、意外事件早预防	143
五、战胜“校园暴力”	144
六、独处时保护自己	145
七、上网安全	149
八、日常生活中的安全	153

第七章 亲子沟通：增进彼此 感情，让家庭更和睦

第一节 家长容易犯的错误 / 159

一、唠叨	159
二、专断	159
三、妥协	159

第二节 父母与孩子沟通 / 160

- 一、沟通的重要性 160
- 二、父母与孩子沟通的原则 160
- 三、父母与孩子沟通的技巧 163

第三节 帮助孩子解决成长的烦恼 / 165

- 一、孩子不合群 165
- 二、爱乱花钱 166
- 三、就知道玩 166

第四节 亲子沟通“六要”“六不要” / 167

- 一、“六要” 167
- 二、“六不要” 167

第八章 家庭：让孩子幸福成长的乐园

第一节 孩子眼中的父母 / 169

- 一、最希望从爸爸那里得到什么帮助 169
- 二、最需要从妈妈那里得到什么帮助 169
- 三、孩子的苦恼 170
- 四、孩子喜欢和谁一起玩 170
- 五、孩子喜欢什么样的活动 171

第二节 如何让家庭生活更温馨 / 172

- 一、以平常心看孩子 172
- 二、有利于孩子成长的家庭环境 173
- 三、听谁的，爷爷还是爸爸呢 174
- 四、参加文化活动 176

五、外出度假	178
六、近处游玩	179
第三节 几招让您轻松成为称职家长 / 181	
一、使用家庭日历	181
二、多准备一份食品	181
三、井然有序地放置物品	182
四、制订合理的作息时间表	183
五、得到孩子的帮助	183
六、不时与孩子交流	184
七、学会调节自己	185
八、利用等待的时间	185
第四节 共同建设幸福乐园 / 186	
一、良好的沟通是第一步	186
二、赢得孩子的合作很关键	187
三、举行家庭会议	188
四、独特的礼物之树	189
附录：家长教育行为规范 / 192	