

家庭教育系列读物

让孩子健康成长

小学中年级学生家长用

RANG HAIZI JIANKANG CHENGZHANG



小学
中

无锡市家庭教育
系列读物编委会

家庭教育系列读物编辑委员会

顾问 汤韋敬 张百川

主编 高树森

副主编 张菊度 姚云 赵能秀

编委 (按姓氏笔划为序)

卫拯民 王枫 王国元 王献庭

归仁 吕无忝 周元 唐云增

雷英娣 骆桂华 管家桂

本册编者 朱雪珩 陆菊芬 奚虹 姚晟

本册审校 周元

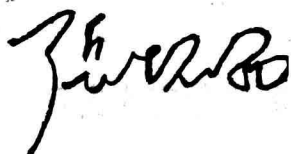
序

优化家庭教育，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代“四有”新人，对于我国社会主义现代化建设，具有深远的战略意义。随着我市教育综合改革的深入发展，人们对素质教育的认识日益提高，家庭教育越来越受到社会的广泛重视，成为各界人士共同关注的重要课题。

家庭教育是教育事业中重要的组成部分。这项工作的实践，迫切要求科学理论的指导。无锡市教育委员会会同市妇女联合会、市卫生局，从全面提高儿童少年的素质着眼，结合我市家庭教育的实际，组织市教育学会、市家庭教育研究会的同志以及一批富有经验的教师和医卫人员，编写了这套家庭教育系列读物

——《让孩子健康成长》，奉献给热切关心孩子健康成长的人们，这确实是一件非常有益的事情。

这套读物共十二册，从优生教育到优育知识，从学龄前到学龄后的家庭教育，从家庭教育的实践经验到科学理论，均有系统的介绍和论述。编者根据各年龄阶段儿童身心发展的特点，将伦理学、教育学、心理学和生理卫生学的有关理论以及家庭教育的经验融为一体，并用通俗易懂、生动活泼的语言进行表述，具有可读性和实用性。它将有益于家庭教育科学知识的普及和家庭教育质量的提高，使我们的儿童少年更加健康地成长。



1991年元月

目 录

1. 注意，又一个转折期·····	(1)
2. 家庭是儿童成长的摇篮·····	(4)
3. 要求孩子遵守小学生日常行为规范·····	(11)
4. 重视思想政治教育·····	(17)
5. 从小培养优良的品德·····	(24)
6. 指导孩子收听收看新闻节目·····	(29)
7. 教育孩子关心集体·····	(33)
8. 培养孩子诚实的美德·····	(39)
9. 培养孩子健康的情感·····	(43)
10. 中年级学习的特点·····	(50)
11. 让孩子爱学习·····	(53)
12. 指导孩子学会学习·····	(59)
13. 珍惜孩子的创造性·····	(67)
14. 注意孩子的安全·····	(72)
15. 科学安排孩子的饮食·····	(75)
16. 让孩子在家庭里既享有权利又尽到义务·····	(82)
17. 给孩子更多的自主权·····	(86)
18. 帮助孩子支配好自由时间·····	(90)
19. 配合学校共同教育孩子·····	(94)
20. 千万不能包庇孩子·····	(100)

一 注意，又一个转折期

“我的孩子读三年级，”一位母亲心烦意乱地对家庭教育咨询人员说，“他以前很听话，在学校守纪律，表现好。可是现在变坏变皮了，常违犯纪律，放了学在外面东游西荡。我一问他在学校表现怎么样，他就烦，说‘不要你管！’我教育他，他还顶嘴、发脾气。唉，真不知该怎么办！”

不少家长都感到孩子升入中年级以后变化大，难教育。为什么呢？这是因为：小学生升入中年级以后，不仅学习、活动的内容和要求有了变化，他们自己的身体和心理也发生一系列变化，表现在以下方面：

一、活动能力增强

十岁左右的儿童，骨骼和肌肉已发育得较好，高级神经活动兴奋和抑制的机能进一步增强，所以儿童的活动能力提高了，活动范围扩大了。低年级学生的活动范围大多限于学校、家庭和附近地区，放学后直接回家，或有父母接走。升入中年级后，家长接送的少了，孩子独立活动的可能性和必然性增加。因此，家长感到对孩子不容易控制了，有时不知道他们到哪儿去了，弄不清他们干什么。

二、兴趣范围扩大

由于生活范围的扩大，中年级学生的思想也活跃了，开始对社会上的事发生兴趣，常会提出一些追根究底的问题。他们开始关心国内外大事，有的对科技常识感兴趣，喜欢阅读科技读物，观察自然现象，做些小实验；有的对历史故事

感兴趣，已经在啃大部头历史小说、古典名著了；有的则对音乐舞蹈感兴趣，课外积极参加合唱队、舞蹈队等训练。

家长应该允许并鼓励孩子有正当的兴趣爱好，多方扩大知识面，不要把他们引上“死读书、读死书”的狭路。

三、思维能力发展

儿童在低年级以具体形象思维为主，中年级则处于从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的阶段，所以能够学习小数、分数等抽象性较强、难度较大的知识。但是他们抽象思维的水平还很低，仍然对直观的、具体的事物更感兴趣、更易理解。对他们进行学习辅导时，要多举实例，或使用直观手段；对他们进行思想品德教育时，不能空洞地讲些大道理，而应从他们接触到的事物和现象入手，生动具体地讲解。

四、情感丰富，意志薄弱

比起低年级时，中年级小学生的情感世界日益丰富，产生了责任感、义务感和集体荣誉感，愿意为共同搞好班级活动而出力，为自己班级在竞赛评比中获奖而高兴。他们对友谊更为看重，开始懂得用多种形式表达对老师的敬爱。但是，这时的儿童情绪波动仍较大，冲动起来不顾一切。

十岁以上的孩子比起以前来，在自制力、自觉性、果断性和坚持性等意志品质方面有了不少进步，对感兴趣的学科能连续30至40分钟保持注意集中。但是总的看来，中年级学生的意志仍很薄弱，主要表现为自我控制能力差，不少学生违反课堂纪律是因为管不住自己。怕困难，在学习中遇见难题就抄人家的，在劳动或体育锻炼中稍微累一点就叫苦。

家长要注意培养孩子高尚的情感和坚强的意志，为他们日后自立于社会、勇敢地面对生活的风雨打下坚实的基础。

五、独立性、反抗性明显

孩子到了中年级，觉得自己长大了，不再是什么都不懂得的小孩子了，往往自作主张，不听大人的劝导。有时还会顶嘴，你叫他往西，他偏往东；越是不许他干，他越要干。

刚上小学时，一方面觉得自豪、高兴、新鲜、神秘，另一方面对老师和学校规章制度心怀敬畏，所以比较老实规矩。在校读了两三年，学校的规矩、老师的脾气摸透了，下面又有了更小的同学，有的中年级学生就变得满不在乎、大大咧咧，真是“老三老四”。对学习不象过去那么认真了，对纪律不象低年级那样严格遵守了，对批评和表扬也不那么在乎了。因此，在不少学校中年级陷入“马鞍形”的低谷。

中年级学生思维的独立性、批判性开始发展，对人对事都有了自己的看法，对老师和家长不象小时候那样全心敬爱佩服，常常会挑剔大人的缺点或过失，毫不客气地指出。如果家长采用生硬粗暴的方法进行教育，孩子会公开对抗甚至表现出敌意。

综上所述，中年级是儿童成长过程中的又一个转折期。在这个时期，性格初现端倪，品德奠定基础，人生观开始萌芽，正是一个承上启下的要紧阶段，家庭教育切不可放松。然而，这个时期的孩子又不容易教育，与低年级、高年级相比，中年级学生的家长最操心。

家长应该明确地意识到：孩子长大了，变化了，自己的教育内容和教育方法也要相应变化，才能收到预期的效果。



二 家庭是儿童成长的摇篮

每个家长都望子成龙，但是孩子能不能成龙并不取决于家长的愿望，而取决于家庭教育的观点、内容和方法，以及更广泛、更复杂的因素。

遗传素质是儿童身心发展的物质前提。有的孩子天生聪明，有的孩子生来迟钝，他们将来的发展和成就可能高低不同。但是孩子的素质不一定和父母完全一样，智商高的父母生的孩子未必就是神童，智力平常的父母可能生出智力超常的孩子。遗传素质一般，在良好的家庭教育和学校教育影响下，经过自己的持久努力，可以取得巨大的成就；遗传素质好，为今后的发展提供了优越条件，但在不良教育影响下，或本身不努力，心理的发展和事业的成就都达不到本来可以达到的水平。所以遗传素质的高低只为儿童身心发展的好坏提供可能性，而不能预定或决定发展的程度。只有在一定的环境和教育条件下，遗传素质才能由可能性变为现实性。做家长的不能以“孩子天生笨”、“生来脾气坏”来原谅自己教育上的失职，或放弃教育子女的责任；也不能认定自己的孩子是超天才，盼子成龙之心太切太急，拔苗助长反而会妨碍孩子的身心发展。

对儿童身心发展起重要作用甚至决定作用的是环境，包括自然环境和社会环境，以后者为主。人一生下来，就在一定的社会环境中生活，首先受父母和家庭的影响，然后开始受社会影响，上学后受学校教育影响。只有家庭教育、学校教育和社会教育三方面方向一致、步调一致，密切配合，形

成合力，才能有效地促进儿童身心的健康发展。心理学家^研究了许多对在不同环境里长大的同卵双胞胎，发现在经济贫困、文化水平低的家庭里长大的那一个，在发育、健康、智能、知识、观念等方面都和在经济富裕、文化水平高的家庭里长大的孪生兄弟（姐妹）有明显差异。无数事例说明，社会生活条件和教育在一定意义上对儿童心理发展起决定作用。

家庭教育是整个教育工作中的一个重要组成部分，并且是最基础的部分，具有自己独特的作用和特点。

一、家庭教育是儿童成长的基础

孩子一出生，就在家庭中生活，年龄越小，在家里的时间越多，受家庭的影响也越大。在人的一生中，家庭是最初的、也是最久的生活环境，家庭的气氛、观念和习惯等等，无不在人的心中打下永难磨灭的烙印。家庭教育的突出特点在于它是一个长期的、潜移默化的熏陶过程，良好的家庭教育象温暖的阳光、和煦的春风、适量的雨水，催发儿童智慧和品德的萌芽，为他们的终身发展奠定基础。不良的家庭教育则育出“弱苗病秧”，导致“病虫害”，日后难以开花结果。如果家庭“污染”严重，还会结出毒果、恶果。

在人的一生中，早期阶段的经历有着至关重要的作用。婴幼儿期具有巨大的智力潜力，近代科学实验研究表明，新生儿就有相当惊人的反应能力和学习能力，可以在30分钟内学会辨别声音并产生条件反射；半个多月的乳儿能模仿母亲的面部表情，两个月的乳儿能区分人的面孔，半岁左右会对熟悉的面孔微笑，对陌生的面孔感到害怕。这表明出生后几个月已有良好的感觉、知觉和记忆。2~3岁是学习口语的最佳期，3岁左右已能凭记忆识汉字，音乐才能大多在3~4岁开始显露，4~5岁是学习书面言语的最佳期，5岁是数概念

形成的关键期，5~6岁可以做加减法运算以及解答简单的应用题，或是学习外语。有人认为，外语如不从10岁前开始学习，就无论如何说不地道。小学四年级和初中二年级是思维发展的质变期。国外有的心理学家认为，如果以17岁时所达到的智力水平为100%的话，那么4岁时已达到50%，4~8岁再获得30%，8~17岁获得20%。换句话说，孩子在8岁以前已获得智力的80%，而这段时间他们主要是在家庭中渡过的。如果家长忽略了家庭教育对促进孩子智力发展的作用，而把一切责任和希望推之于、寄之于7岁以后的学校教育，那么，孩子的智力发展会受到极大限制。

一个人的思想品德是在儿童期（小学阶段）奠定基础的，人生观也是在儿童期萌芽，而在青年前期（高中阶段）初步形成。人的个性倾向性（需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观）主要是在家庭教育和学校教育的影响下形成的。家长如能配合教师，正确地对孩子进行政治、思想、品德教育，必然会给他们终身发展的方向提供保证。否则，在家庭中养成的错误思想、低下品德和不良习惯将根深蒂固、延续终生，很难为学校教育和社会教育所矫正。在上海某工读学校的女生中，对他们的父母进行了调查分析，结果，这些家长中溺爱子女的占25.2%，品行恶劣或有犯罪行为的达49.6%，夫妻不合或离异的有20.4%。在校的中小学生中那些不懂文明礼貌、粗野无礼的学生，大多数是因家庭人际关系不和谐，父母粗暴野蛮，或者家长放任姑息所致。而那些举止文明、努力上进、品行优良的学生，又无不与良好的家庭教育有关。实行计划生育以前，兄妹几人个个表现好，或个个都差的情况屡见不鲜。足见由父母起决定作用形成的家庭环境和气氛，时刻包围熏陶着孩子，深深印刻在他们幼小

的心灵上，对他们的一生发生作用。在孩子的幼年，家长把多少心力投入他们的意识，他们将来就带着相应的聪明智慧、思想品德走上社会。

人的身体发育是波浪式的，一生中有两个突增期，或称生长发育高峰。第一次是由胎儿期开始至一周岁，第二次是青春发育期（11、12~16、17岁）。这两次高峰都出现在走上社会之前，家庭的营养、卫生、作息、锻炼等条件对孩子的生长发育、身体健康起着极重要的作用。

总之，社会教育是从家庭教育开始的，学校教育是建立在家庭教育基础上的。我们常把儿童比作花朵，那么，家庭教育就好比植物的根苗，只有根深苗壮，才能枝繁叶茂、花美果硕。

二、家庭具有教育的功能

整个社会是由千千万万个家庭组成的，家庭是社会的基本单位、基本群体。犹如人体是由无数个细胞构成的，每一个细胞都健全，都发挥自己的功能，人体就健康灵活。每个家庭充分发挥自己的功能，整个社会就充满活力，生机勃勃。

家庭有哪些功能呢？夫妻生儿育女、绵延后代，这是家庭的生物功能；家庭有收入支出，这是经济功能；亲人彼此相爱、互相抚慰，这是心理功能；家长要培育后代成才，这是教育功能。随着独生子女的“普及”，家长望子成龙心切，家庭的教育功能日益显得突出。孩子教育得好，有出息、有作为，不仅是家庭的幸福和光荣，也是家庭对社会的贡献。有位走遍世界的学者说：“要想预测一个国家的未来，只需看它青少年的现状就可以知道。”如果每个家庭奉献给国家的都是品德高尚、智力发达、体魄健壮的孩子，这

个国家肯定会风气良好、科技发达、兴旺强大；反之，如果从每个家庭里走出来的孩子都品德低劣、行为不端、愚昧无能、体弱多病，国家能好得起来吗？现在人们普遍认识到，不能把自己的子女看作私人财产。儿童是祖国的未来、民族的希望，孩子教育的好坏，关系到国家的前途，而国家是否强大、发达又会影响每个家庭的生活是否富裕、安定。因此，家长要把子女成长和国家命运联系起来考虑，充分发挥家庭的教育功能。只生不育、只养不教的父母组成的家庭，只具有生物功能，而忽视了教育功能，这样的家庭是不健全、不合格的。

家庭教育是建立在血缘关系之上的，父母爱、子女心是世界上最深厚、最牢固、最自然、最持久的情感，这种情感是一种巨大的、有效的教育手段和感化力量。家庭教育比学校教育更亲切，更富人情味，这股教育力量决不可忽略。

家庭教育主要是在日常生活中、家庭人际交往中随时随地、具体、自然地进行的，教育的内容广泛，方式灵活，不受时间地点的限制。比起学校教育主要是在课堂上、课外活动中、办公室里正式、严肃地进行，家庭教育更具有潜移默化、感染熏陶、示范指点的作用。父母应有意识地发挥家庭教育的优越性。

三、教育子女是父母的天职和义务

马克思说：“家长的行业、是教育子女。”父母是儿童问世后最先、最多交往的成人，自然也就成为他们直接、经常模仿的对象。孩子对父母十分信任、崇敬，模仿性又强，认为父母讲的话总是对的，父母做的事都是应该的。因此，父母自觉或不自觉地向儿童提出的要求或命令，表示的“可以”或“不行”，给以的赞许或责备，对孩子来说就具有象

“圣旨”、法律一样的威力；父母和其他长辈有意或无意的言谈、举止、神态、情绪等都会被孩子看在眼里、听在耳里、记在心里；所有家庭成员的思想作风、品德修养、知识水平、行为习惯，特别是处理问题的方式、待人接物的态度，都会成为孩子学习模仿的榜样——好榜样或坏榜样，都在相当大程度上影响孩子的心理发展。

我国俗话说：“儿是娘身上掉下来的一块肉。”一位结婚十年才喜得贵子的父亲流着泪说：“小娃娃就象从我心里分裂出来的，我觉得这是我的第二个心脏，第二个我。”婴儿作为父母身体和心灵的一部份，开始自己呼吸了，睁开眼睛面向世界了，从此时起，为父母者就承担起了重大的责任。每当你看到孩子，也就看到了自己——所看到的不仅是酷肖自己的面容，而且是酷似自己的品行。每当你教育孩子，也就在教育自己并检验自己的人格——每个人都在子女身上重现自己。“父母是子女的样子，子女是父母的镜子”。一点不错。

世界上的行业何止360种，但有一种包罗万象的、最复杂、最高尚、最有意义的工作，它对各行各业的人都是一样的、必需的，那就是对子女的养育和造就。这项工作的每一瞬间，都在塑造灵魂、创造未来。父母必须具有强烈的道德责任感，认识到教育子女是自己的天职，自己就是子女的第一任教师。

孩子从小到大，会接触许多老师，随着年级和学科的不同，老师会更换。唯独这第一位启蒙老师——父母，是永远不可更换的。即使在成年之后，子女仍然需要父母的指教和参谋，因此父母又是世界上任期最长的终身教师。“一日为师，终身为父。”这话可以倒过来说：“一旦为父，终身为

师。”对子女生而不养、养而不教，便是没有尽到为父母、为师长的责任。

父母对子女的教育，不但负有道义上的责任，而且负有法律上的义务。新婚姻法第十五条规定：“父母对子女有抚养教育的义务。”国务院妇女儿童工作协调委员会制订的“全国‘三优’示范工程试点工作指导纲要”号召全体公民实行优生、优育、优教，并明确规定：把家庭教育工作列入精神文明建设，要健全家教组织，家长应参加家长学校学习，争取成为合格家长和优秀家长。

总之，教育子女是父母崇高而光荣的职责，也是不可推卸的义务。它又是一件艰苦细致的工作，需要耗费心血、绞尽脑汁。愿你们辛勤的劳动在孩子心中留下深刻而美好的记忆，当他们成才成功之时，一定会想起并感谢父母的功劳！



三 要求孩子遵守 小学生日常行为规范

儿童处于思想品德、行为习惯形成的奠基期，他们的模仿性都很强。由于缺乏辨别是非和抵制诱惑的能力，容易受社会上不良风气、他人不良习惯的影响。如果及早对他们进行系统的、长期的日常行为规范的教育和训练，就能习惯成自然，使好习惯、好品德扎下根。为了加强对小学生的遵纪守法、文明礼貌教育，促使他们养成良好的行为习惯，国家教委颁发了《小学生日常行为规范》。

小学生日常行为规范，主要指的是小学生在日常生活、学习、活动、交往等过程中，应当共同遵守的最基本的行为规范，养成学习、卫生、劳动、生活和社会性行为等方面的良好行为习惯。对中年级学生来说，日常行为规范主要包括以下几方面：

一、学习习惯：

1. 按时上学，不迟到、不早退、不旷课，有事有病向老师请假。

2. 课前准备好学习用品，上课专心听讲，积极开动脑筋，举手发言。

3. 按时、认真、独立地完成各科作业，字迹要端正，卷面要洁净。

4. 在家认真预习课文，及时复习功课，抓紧时间读书，独立完成家庭作业。

5. 与好书交朋友，不读内容不健康的书。

家长要帮助孩子养成良好的学习习惯，经常检查孩子的家庭作业，指导孩子做好预复习工作。三年级学生开始用练

习本，在横条线格上写字比在方格本上写字要求高、难度大，孩子不易把字写好。而他们又不象低年级写字时那样认真，时常马马虎虎，字迹潦草，或写错字、做错题。家长应要求孩子放学回家按时认真做作业，做作业要专心，不要边做作业边玩，或边看电视、听广播。作业做完后，要让他们自己先检查，然后家长再检查。

睡前，督促孩子准备好第二天需要的学习用品，如：写大字用的毛笔、墨汁，做手工用的剪刀、浆糊等。还有绳子、毽子、皮球、小沙包等，供课间活动用。

二、卫生习惯：

1. 讲究个人卫生。穿戴整洁，勤理发、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲，饭前便后要洗手，早晚刷牙漱口。

2. 保持环境卫生。勤打扫教室和寝室，不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

3. 注意用眼卫生。读书写字姿势要正确，做到“一尺”、“一拳”、“一寸”。

4. 搞好饮食卫生。饮食定时定量，不偏食、不挑食、不喝生水、不吃不洁食物，少吃零食。

为了使孩子养成卫生习惯，首先家长要和孩子一起搞好家庭环境卫生，做到窗明几净，整洁美观。其次，督促孩子注意个人卫生，经常换洗。再次，安排好孩子的一日三餐，保证儿童发育所需的各种营养。并不是越昂贵的食品越有营养，蔬菜、水果、米面杂粮、豆制品、鱼、肉、蛋等，都含有各种营养质。有时候有些便宜的食物反而比贵的“好”，更富有营养。比如机米中钙和维生素B₁的含量比大米大一倍，蛋白质和脂肪的含量也高于好大米。标准粉和富强粉相比，蛋白质、钙、铁、维生素B₁的含量都更多，尤其是维生