

好 家 长 造 就 好 孩 子

小学六年， 家长必须学会 处理 的关键问题

喻诸德◎编著

如果把孩子的一生比作一棵树苗的成长，那小学六年就是他生根发芽的季节，他枝繁叶茂、硕果累累的人生，都有赖于这一时期有一个良好的发展。



石油工业出版社

好 家 长 造 就 好 孩 子

六 家长必须学会 处理 的关键问题

喻诸德◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学六年, 家长必须学会处理的关键问题/喻诸德编著.

北京: 石油工业出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5021-7968-7

I. 小…

II. 喻…

III. 小学生-家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 160216 号

小学阶段是家庭教育的关键期

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

联系电话: (010) 64523558

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 15

字数: 249 千字

定价: 24.80 元

(如出现印装质量问题, 我社营销部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

如果把孩子的一生比作一棵树苗的成长，那小学六年就是他生根发芽的季节，他枝繁叶茂、硕果累累的人生，都有赖于这一时期有一个良好的发展。如果把孩子的一生比作一幢高楼，那小学六年就是孩子人生的根基，这个根基如果出现问题，就会影响孩子的一生。

进入小学阶段，孩子开始了主动求知与探索、主动认识世界与社会、主动适应环境与变化的生涯。这一时期，孩子的心智快速地发育与成长。人一生中所用到的 90% 以上的知识，在这一时期都已经学过并掌握；人的性格与智力、人生观与价值观在这一时期基本定型。

与此同时，在孩子快速成长的过程中，各种问题也就越来越多地显现出来，这就是成长的规律，不可避免，是广大家长和教育者共同面临的挑战。因此，如何应对与处理孩子成长过程中的各种问题，显得十分重要。从某种程度上说，处理好孩子成长中一个又一个问题的过程，就是伴随孩子一步一步成长的过程。当我们面对一个问题，处理了一个问题的时候，我们就和孩子一同向前迈进了一步。

当然，每个孩子在小学阶段所遇到的问题都不尽相同，但有一些问题是有代表性的，而且突显了孩子在心智上的某种不足，我们称之为关键问题。归纳起来主要有生活陋习、不良个性、心理压力、亲子沟通、厌学情绪、人际交往、师生交往、心理困惑等八个方面。本书正是从这些方面入手，结合日常普遍存在的现象，加以展开讨论。

全书在探讨每一个问题时，总是先提出现象，让读者对这类问题有一个感性的直观的认识，然后再从儿童心理与教育心理的角度剖析各种问题所产生的根源，最后再告诉家长应当如何做。作者这样编写的目的就是要告诉家长在处理孩子成长中的各种问题时，不要生搬硬套某种方法，刻板地去应对，而是要学会理性的分析，然后用更加合理的方式去引导。

在此，我们要感谢所有参与编写的老师的良苦用心，是他们认真细致地从一大堆案例中总结出了这些关键问题；是他们凭借自己多年的学习与经验，为广大家长出谋划策。他们有一个集体的名字叫“喻诸德”，出自《礼记》中的名句“师也者，教之以事而喻诸德也”，也就是说作为教师，不仅要传授人文化知识，更应关注人全面的发展。这些参与编写的老师就是：邓琼芳、张敏敏、孙永彧、张先勇、吴国财、阎晓霞、刘锐、陈妍、李琳、刘颖、周霞、李翠、吴娜、周丽、冯岩、张振强、戴菊、张映发、张小红、赵海旭、孙汉福、范海飞、汪和平、胡凯基、魏艳珍、贾梦婕、环梅、王芳、张丰霞、张妍、沙小钰，等等。

小学阶段是家庭教育的关键期，也是家庭教育的机遇期，在这一时期，孩子的可塑性特别强，他们比幼儿期更懂事，却还没进入叛逆的青春期。但愿广大家长，都能紧紧把握孩子的小学六年，用更加理性的眼光去面对孩子成长中出现的各种问题，并以更加智慧的方式去应对与处理。

编者

2010年9月

目 录



第一章 改变生活陋习的 9 个关键问题

对于孩子生活上的一些不良行为，家长如不及时加以纠正，重复出现一次便是一次强化，慢慢便会成为极难改变的生活陋习。生活陋习不仅妨碍孩子的学习和生活，还会成为孩子健康成长的羁绊。小学生年龄尚小，可塑性大，是培养良好习惯的好时机，也是纠正不良习惯的好时机。

今天我累了，明天再做好不好？	3
我就是不爱吃饭	6
妈妈说我是“说谎大王”	9
讲礼貌？真麻烦！	12
他有的我也要有	15
说脏话，没有错！	18
让我再多睡一会儿吧	21
我没有偷，我只是拿来玩玩	24
规矩什么的，最讨厌了！	27



第二章 纠正不良个性的9个关键问题

如今不少小学生存在胆怯、小心眼、冷漠、自卑等一些不良个性特征，让家长和老师颇为头疼和担忧。孩子的个性特征并非是天生的，而是在后天环境中逐渐形成的，其中家庭环境的作用最为关键。及早纠正孩子的不良个性，引导孩子养成良好的个性，是家长一定要重视的问题。

她以前得罪过我	33
一输了就哭鼻子	36
跟我比？下辈子吧！	40
小宇哪儿都比我强！	43
有什么了不起，我也做得来	46
妈妈，我不敢！	49
凭什么要我关心他们呀	52
我是呛人的“小辣椒”	55
妈妈只是病了，又不会死人！	58



第三章 缓解心理压力的8个关键问题

适当的心理压力可以激励孩子积极进取，但压力太大会使孩子身心无法承受而出现茫然、压抑，甚至精神崩溃。从孩子的兴趣和需要出发，运用合理有效的缓解方法，帮助孩子克服心理压力，是家庭教育取得成功的法宝，也是使每个孩子身心健康的法宝。

好黑啊，我好害怕！	63
又要考试了，怎么办啊！	67
我非学钢琴不可吗？	70
我又闯祸了，我想离家出走	73
不要总拿我跟别人比	76

烦死了！我都快烦死了！	79
我失败了！我完了！	82
我梦见了不该梦见的东西	85



第四章 开展亲子沟通的7个关键问题

在家庭教育中，沟通问题占了很大的比例。从某种意义上讲，沟通失败，家庭教育也就失败了。亲子关系之间沟通不畅，家长不能准确地传达出自己的教育信息，孩子无法理解和接受家长的观点和做法。这样无论家长出于多么良好的动机，帮孩子制定了多么好的目标，最后还是无法达成愿望的。

求你了！别这么唠叨了！	91
为什么不给我说话的权利？	94
请不要再叫我笨小孩	97
“顶嘴”就是无法无天吗？	100
我是小孩，你们得听我的！	103
请让我为自己解释	106
我跟你们没有话说	109



第五章 走出厌学情绪的9个关键问题

很多厌学的孩子是因为学习目标不明确、学习没有兴趣、学习方法不对头，学习成绩上不去，而产生了厌烦学习的情绪。作为家长，如果能够培养孩子良好的学习动机、学习兴趣与学习方法，再结合孩子的具体原因加以针对性的辅导，大部分孩子的厌学问题都是可以有效解决的。

明天我再学习吧！	115
最讨厌上英语课了	118

我就是不爱做作业！	121
为什么一上课我就走神？	124
爸爸，让我再玩一会儿吧	127
我再努力也赶不上别人	130
“临时抱佛脚”有什么不好的？	134
我不要上学，我害怕！	137
我不想上学，想挣钱	140



第六章 培养人际交往能力的9个关键问题

小学时期是社会交往发展的重要时期，孩子的社会交往技能、交往状况会深深影响他的自尊心和未来的人际关系发展。如何对孩子进行人际交往能力的培养，便成为值得家长关注的重要问题。

我是人见人怕的“古惑仔”	145
他们谁都不爱和我玩	149
这是我的，不许你碰！	152
他干吗总是欺负我？	155
你们怎么不听我指挥啦？	158
我和欢欢吵架了	161
他们就是在“造谣”	165
我不想失去好朋友	168
哈哈！真好玩啊！	172



第七章 改善师生关系的7个关键问题

孩子一天的大部分时间在学校里度过，师生关系如何，会深刻地影响孩子的学习和生活。在对待孩子的师生关系问题上，家长要时刻关注孩子的情绪，主动解开孩子的心结，及时给予孩子指导，成为孩子与老师沟通的

桥梁。

你凭什么训我？我没作弊	177
我想和老师做朋友，但我做不到	180
千万别叫我回答问题	183
我讨厌老师，他批评我了	186
老师偏心，喜欢小允不喜欢我	189
我害怕老师的目光	192
我就是要和老师对着干	195



第八章 排解心理困惑的 7 个关键问题

各种困惑、焦虑和迷惘等心理问题，严重地束缚了孩子们的心灵和手脚，不能不让人为之担忧。然而，只要家长多多关心孩子的内心世界，切实了解孩子的心理世界，发挥家庭教育亲情感化、心理保护、情感抚育等独特功能，现在开始努力也不迟。

爱上网就是坏孩子吗？	201
喜欢明星有错吗？	205
在外人面前，我丢了面子	209
我的问题有那么好笑吗？	213
为什么我总爱幻想？	217
妈妈，你为什么要看我日记？	219
我不能和异性交往吗？	222

第一章

改变生活陋习的 9个关键问题

对于孩子生活上的一些不良行为，家长如不及时加以纠正，那么重复出现一次便是一次强化，久而久之就会形成难以改变的生活陋习。生活陋习不仅妨碍孩子的学习和生活，还会成为孩子健康成长的羁绊。小学生年龄尚小，可塑性大，是培养良好习惯的好时机，也是纠正不良习惯的好时机。





今天我累了，明天再做好不好？

10岁的峰峰老是一副懒懒散散的架势，全然没有10岁小孩该有的那种机灵劲儿。

早上起床，峰峰明明可以自己穿衣服、叠被子，但他就是不自己动手，非要妈妈帮忙。妈妈叫峰峰做一些简单的家务，可是唠叨几遍他都不动弹，窝在沙发里一边看电视，一边喊着累；爸爸带峰峰去体育馆做运动时，峰峰没玩一会就会找个凳子坐下来……

为此，爸爸妈妈没少批评他，也给他讲过好多的大道理，每次峰峰总是一个劲地点头说改。可是，没过一两天就会又恢复原样，还很委屈地说：“唉……今天我好累啊，明天我再做吧。”

“这个年纪应该正是活泼爱动的时候呀，峰峰怎么就这么懒呢？”爸爸妈妈感到很是无奈。“这样下去怎么得了，这孩子不是有什么病吧？”

名师帮你找原因

在生活中，有些小学生会出现行动上的被动情况，对什么事情都懒懒散散、满不在乎，不积极、不主动、不勤奋。大家都知道活泼好动是孩子的天性，其实，这种“懒”也是一种天性。那么，孩子的懒惰缘何而来呢？

1. 缺乏上进心导致懒惰的形成。

上进心是前进的动力，缺少上进心的孩子做事容易满足，得过且过的思想很严重，结果总是处于一种被动状态。明明知道某件事应该去做，甚至应该马上去做，但是要是没有人逼着自己，就懒得去做，甚至硬挺过去；或者做事时对自己要求不高，常抱着“应付”的态度和“混过去就行”的不负责任的态度，一副懒懒散散、无精打采、死气沉沉的样子。

在课堂上，这些孩子的注意力也不会太集中，懒得动脑筋思考问题，懒



得主动回答问题。在课堂发言时，他们会想：反正我学习成绩差不多就可以了，我不举手发言，也会有人说正确答案。

2. 家长的勤快是孩子懒惰的温床。

家长对孩子过分娇纵，大包大揽，主动为孩子承担起一切杂务，让孩子过着“衣来伸手、饭来张口”不劳而获的生活。即使是孩子因为好奇跃跃欲试，想参与劳动或干点有意义的事情时，有的家长也会怕孩子做不好或者怕弄坏东西、弄脏衣服而加以制止。为了不耽误孩子的学习时间，有些家长甚至限制孩子做读书学习之外的事。

三年级的女孩楠楠是一个懂事的孩子，她看到妈妈每天下班回家要买菜、做饭、洗衣服、帮助自己辅导功课，特别心疼妈妈，一直很想为妈妈做点什么。

一天放学后，楠楠换下脏衣服，提出要自己洗自己的衣服时，妈妈却严厉地说：“这种事用不着你干，你洗完了衣服我照样还要收拾，你就别浪费时间了。”楠楠撇撇嘴很扫兴地走开了。

结果有一次，妈妈下班回来太累了，看着楠楠脱下的一堆脏衣服，便说：“楠楠，今天你自己洗衣服吧。”谁知，楠楠理直气壮地说：“妈妈，我洗了衣服您还要收拾，多浪费时间啊。”说完，她便走进了自己的房间。

在这样的教养方式下，孩子不但失去了做事的兴趣和习惯，而且还会对别人为自己做事习以为常，形成了严重的依赖性，自己什么都不用干，不会干，慢慢地也就不愿干了，懒惰就此形成。长期下去，这种惰性就会像癌细胞一样，自然扩散到生活的方方面面。直到孩子越来越懒了，家长才像发现新大陆一样惊呼：“这孩子怎么这么懒呀！”

棘手问题迎刃解

懒惰是一种不良的生活习惯，有懒散习惯的孩子，做事情总是在等、靠、要，从来不想去主动争取。这种习惯是学习上的天敌，是成功路上的拦路虎，所以，家长一定要对孩子身上的懒散恶习及早加以矫正。

1. 让孩子自己照顾自己。

随着年龄的增长，自我独立意识的增强，小学生什么都喜欢自己去尝



试。我们鼓励家长要尽量地偷点懒，给孩子创造自己照顾自己的机会。让孩子树立一种“我会”、“我能行”的自信心，形成一种“自己的事自己做，大人的事帮着做，不会的事学着做”的意识。比如，你可以让孩子独立地整理自己的房间，独立地完成课后作业，帮助家长打扫家庭卫生，鼓励孩子饭前帮忙拿碗筷等。

2. 调动孩子的劳动热情。

对于孩子来说，劳动意味着单调与乏味。要想让孩子改变懒惰心理，家长可以多抽出一些时间，在轻松愉悦的氛围中，和孩子一起劳动，想办法调动孩子的劳动热情。在劳动过程中，你可以和孩子展开“竞争”，比谁做得好、谁做得快。当孩子帮助你完成一件事情时，你可以对孩子说，“宝贝，你真棒，爸爸很感谢你”，或者给予孩子一定的奖励。这样一来，孩子尝到了“甜头”，调动起了劳动热情，他的大脑和双手就会越来越勤劳。

3. 体育锻炼是“治懒”良方。

懒散惯了身体容易虚弱，越虚弱越不爱动，就形成了恶性循环。家长应该利用空闲时间或者节假日，多带孩子出去参加一些体育锻炼，想方设法地鼓励孩子动起来。开始的时候，家长可以陪孩子一起锻炼，每天一个小时左右就可以了。记住一定要坚持，这样不仅能增强体质，更重要的是能振奋精神，精神振奋了，懒散怠惰就会退避三舍了。

当然，“懒”孩子的改变不是一朝一夕就能完成的，所以家长对待这个问题一定要有足够的耐心，不要急于求成。否则，孩子难以承受太大的压力，会适得其反。



我就是不爱吃饭

谅解9岁了，长得俊俏可爱、活泼聪明，但和同龄孩子比起来她却显得特别瘦小。妈妈说这最要是因为谅解平时不爱吃饭，就爱吃零食。一到吃饭的时间，她不是喊肚子痛，就是嚷着头疼。

每次，妈妈都得和谅解好好商量，“你现在正长身体一定要好好吃饭”、“好好吃饭学习才能好”……尽管谅解勉强地坐在了餐桌前，但是看着喷香的饭菜她常常没吃几口就说自己饱了，妈妈再怎么劝说她都不肯多吃一口。

后来，妈妈开始采用强制手段，硬逼着谅解好好吃饭，把谅解惹得拼命地哭，进餐时间变成了“战争”时间。谅解吃得不高兴，妈妈眼中除了生气之外，更多的是忧心。“我希望孩子可以健康快乐地成长，可是孩子就是不喜欢吃饭，这可如何是好？”

名师帮你找原因

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”但现在有不少小学生，吃穿不愁，却总不爱好好吃饭，家长则是想尽各种办法希望孩子多吃一口，结果往往是家长累得筋疲力尽，孩子闹得翻天覆地，而饭依然没有吃完，这令家长十分苦恼。

孩子为什么不爱吃饭呢？一般来说，有以下几种常见原因。

1. 不良饮食习惯造成。

孩子不良的饮食习惯会严重地影响孩子的食欲，如孩子长期食用过多的高蛋白、高脂肪食品会使血液中的葡萄糖一直维持在较高水平，使其缺乏饥饿感；零食吃得过多，尤其是饭前半小时左右吃了零食，孩子吃饭就会没有胃口；进食不定时定量，孩子长时间饥一顿饱一顿也会导致食欲下降；还有就是边吃边玩或边吃边看电视，这样很容易精神分散，从而影响消化液的分



泌而导致食欲减退，等等。

2. 情绪变化也会引起厌食。

孩子的情绪不好，也会导致食欲下降。如家长过分重视让孩子增加营养，想方设法让孩子多吃，给孩子规定“量”，会使孩子失去享受食物的乐趣；有些家长喜欢在吃饭时教育孩子，过多的唠叨和训斥使进餐气氛沉闷或吵闹，也容易导致孩子情绪低落，食欲下降；还有就是环境的改变，也会引起孩子精神紧张，从而导致厌食。

3. 睡眠不足，活动过少。

如果孩子生活不规律，晚上睡得很晚，睡眠不足，早晨起床后依然昏昏欲睡，这样肯定就会缺少食欲；孩子若是户外活动太少，锻炼不够，吃进去的食物没有完全消化，自然也会引起食欲不佳，从而导致厌食。

4. 疾病的先兆和药物影响。

孩子若是一直食欲不好，不思饮食，那么有可能是疾病的先兆。如感冒、胃肠道疾病、肝脏疾病、结核病以及长期营养素的缺乏，还有铅中毒、贫血等，这些都会影响孩子的食欲；还有一些孩子因为经常生病而服用了过多的抗生素药物，这些药物也会在一定程度上影响孩子的食欲。

棘手问题迎刃解

孩子一顿两顿不想吃饭没关系，只要不是生病，家长不必过于担心，等他饥饿时自然就会吃，一般不会妨碍健康。但是，长期厌食会导致孩子身体机能下降、体重减轻及免疫力低下，严重影响孩子的生长发育。因此，家长一定要采取相应的措施，帮助孩子纠正厌食行为。

1. 鼓励孩子做餐前服务。

孩子天生就有好奇、好动的天性。准备饭菜时，家长可以让孩子做力所能及的劳动，如让孩子帮忙摆桌椅、端菜碟、分碗筷，在做菜时让他帮忙剥豆子、择菜、洗菜、拿佐料，甚至可询问孩子的意见。有意识地培养孩子做家务，使孩子看到自己参与做饭所得的成果，自然会胃口大开。

2. 营造就餐时的和谐氛围。

家长应善于营造就餐时的快乐气氛，如就餐环境要干净、舒适；家长应心平气和地与孩子聊一些轻松愉快的话题，甚至可以发挥你的想象，跟孩子