

CHILD CARE

家长学校培训教材

如何当好 小学生家长

主编：陈显福 副主编：李定国 马昌渠

"Education" 
How to be Good Parent



科学出版社

www.sciencep.com

家长学校培训教材

如何当好小学生家长

主 编：陈显福

副主编：李定国 马昌渠

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对小学阶段家庭教育的特点,从小学生生理、心理特点分析,良好习惯的培养,文明礼仪行为的养成,身体健康素质的增强,心理障碍的疏导,亲子关系的和谐,人际关系的处理以及公民意识和法制观念的树立等方面进行了阐述,引用了大量的正反两方面的案例进行佐证,对于当代小学生父母在教育子女问题上遇到的困惑具有很好的启迪和借鉴意义。

本书适合小学生家长及从事小学教育的工作者阅读与使用。

图书在版编目(CIP)数据

如何当好小学生家长 / 陈显福主编. — 北京: 科学出版社, 2010.7

家长学校培训教材

ISBN 978-7-03-028324-5

I. ①如… II. ①陈… III. ①小学-家长学校-教材
IV. ①G626

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137666 号

责任编辑: 张 涛 伍 玲 封面设计: 易 杰 插图: 胡天扬

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 7 月第一版

开本: 32 (880×1240)

2010 年 7 月第一次印刷

印张: 8

印数: 1-32000

字数: 180 千字

定价: 15.00 元

丛书编委会

顾 问	杜延茂	刘永尧	骆亚忠	蒋晓莹	罗澜波
	傅文才				
主 任	胡绍雄				
副主任	李 琼	黄顺春	马昌渠	李定国	陈显福
总策划	吴晓桐				
主 编	陈显福				
副主编	李定国	马昌渠			
编 委	李建军	魏良平	陈模军	何洪明	肖凤碧
	郭志英	蒋红敏	段锦明	何佩繁	杨 炆
	谭琼蓉	樊智华	何 静	魏 英	许阳梅
	唐芙蓉	任 艳	杜 琳	袁 源	薛 悦
	肖娅萍	冯 妍	毛美英	何海涛	尹小兰
	陈 婧	樊克勤	黄 杰	梁秀蓉	李红霞
	张绍芹	蒋 骥	邓丽君	胥 赞	张慈佳
	李成伟	李仁强	方国强	屠 欣	谭家叔
	唐 慧	伍红英	肖 蓉	范巧丽	李 星
	廖平波	陈 勇	冯 倩	文泽丽	冉 波
	廖聪毅	任 君	朱文全	戴 建	唐晓敏
	李 鑫	唐新泉	陈炳春	蒲福林	徐 枫
	马仁蛟	李煜波	李 蕾	熊朝宏	陈小云
	陈 丽	陈 阁	李 莲	肖光灿	何青云

本册主编 何洪明

序

教育孩子，从来就是人生的一件大事，牵动着千千万万父母的心，因为，孩子是我们生命的延续。人生百年，转瞬即逝，有了孩子，我们的愿望，我们的理想，才能子子孙孙，传之久远。

爱孩子，是人的共同感情，但如何爱，却大有学问。然而，对这门学问，许多年轻父母并没有认真研究，甚至认为只要能生孩子，就能做父母，也就“自然而然”地会教育子女。我国古代的《礼记》中就说过：“未有学养子而后嫁者也。”就是说，从来没有先学会教养子女才去结婚的。过去，人们对此习以为常；然而，习以为常并非真理。

教育是培养人的社会活动，主要面对的是儿童和青少年。而他们的心理特征会随着年龄的增长不断变化；不同的孩子，又有不同的个性心理，而这种个性心理除了随时间还会随环境的变化而变化。这一切都决定了教育孩子是一门复杂的艺术，特别是家庭教育，是在家庭中由父母进行的。“父母是孩子的第一任老师”，“推动世界的手是摇篮的手”。父母的家教观念和家教方法正确与否，将直接影响到孩子的健康成长。

我们现在的年轻父母，大多只有一子或一女。他们望子成龙、望女成凤的心情很迫切，但不少人缺乏现代的教育观念、教育方式和教育方法，往往操之过急，事与愿违。他们在家教观念上存在四个误区，这就是过高的期望，过度的溺爱，过多的保护，过重的负担。他们只关心孩子的考分，不注意孩子的品行；只注重养身，而忽视养心；只管层层加码，而不顾孩子的承受能力；事事都包办代替，让孩子衣来伸手，饭来张口，很少让孩子自己动手。这样的结



果是，过高的期望，带来的是孩子的无望；过度的溺爱，带来的是孩子的无情；过多的保护，带来的是孩子的无能；过重的负担，带来的是孩子的无奈。这种现象对孩子的健康成长是极为不利的。

中共中央、国务院在《关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中指出，“家庭教育在未成年人思想道德建设中具有特殊重要的作用，学校要切实担负起指导和推进家庭教育的责任，要办好家长学校”。为了给家长学校提供一套针对性、实用性强的教材，四川省营山县教育局关工委组织本县部分中小学和幼儿教师编写了这套“家长学校培训教材”，共四册。这套教材以现代教育理念为指导，就儿童和青少年生理心理的特点，良好习惯的培养，文明礼仪行为的养成，身体健康素质的增强，心理障碍的疏导，亲子关系的和谐，人际关系的处理，公民意识和法制观念的树立，以及各学段的衔接与适应等重要问题，分幼儿、小学、初中、高中四个阶段，有序地由低到高、分层分题进行讲述，既可供家长阅读，又可作家长学校教师讲课的参考。

参加本教材编写的老师，身处教学第一线，与少年儿童有广泛而密切的联系。他们懂得孩子，了解孩子的成长规律，在书中提出的许多重要观点和大量成功的经验与失败的教训，对于当代父母是极其有益的。希望有尽可能多的父母以及准备做父母的人都来读一读这套书，相信一定有所收获。

用先进理念、科学方法引导孩子健康成长，才是对孩子最大的爱！

2010年6月

目 录

第 1 课	走进孩子的心灵	001
第 2 课	家长最应了解的 10 个心理学规律	015
第 3 课	做一个合格的小学生家长	030
第 4 课	帮助孩子度过入学关	043
第 5 课	培养孩子的好习惯	058
第 6 课	教孩子学会感恩	073
第 7 课	培养孩子的学习兴趣和特长	088
第 8 课	培养孩子的自信心	101
第 9 课	帮助孩子学会自我保护	114
第 10 课	培养孩子的自理、自立能力	129
第 11 课	教育孩子正确交际和对待友谊	140
第 12 课	教育孩子学法、知法、守法	157
第 13 课	帮助孩子顺利向初中过渡	168
第 14 课	尊师重教, 构建和谐的家校关系	182



第 15 课 小学生家教的误区	197
-----------------------	-----

附 录

家长教育行为规范（试行）	208
中小学生守则	209
全国青少年网络文明公约	209
中华人民共和国义务教育法	210
中华人民共和国未成年人保护法	221
中华人民共和国预防未成年人犯罪法	230
中华人民共和国妇女儿童权益保障法	241

第1课



走进孩子的心灵

【导 读】

西方有句格言是这样说的：“你和孩子的感情有多深，你的话对他的威力就有多大。”只有了解孩子，真正走进孩子的心灵，和孩子成为朋友，父母和孩子才可能建立起深厚的感情。孩子们是很重感情的。如果他们认为为了父母值得做出一些牺牲时，他们会乐意去做的。所以当你管教孩子时，你们之间的感情同你说话的分量成正比。本课着重从如何尊重孩子，理解孩子，欣赏孩子，科学地与孩子沟通等几个方面来探讨如何走进孩子的心灵，建立良好的亲子关系，以此提高家庭教育的质量。

一、要走进孩子的心灵，家长首先要尊重孩子

法国思想家卢梭说：“人人生而自由平等。”我们不要因为他们是孩子就不尊重他们，而应该像尊重成年人一样尊重自己的孩子。如何尊重孩子呢？

1. 尊重孩子的人格

美国心理学家罗达·邓尼说过：“父母错了，或违背自己许下的诺言时，如果能向孩子说一声对不起，可以帮助孩子建立自尊，同时能培养孩子尊重他人的习惯。”但是，很多大人在这种情况下，都不愿意这样做，或不屑于这样做，他们明知自己错了，却对孩子



敷衍了事，甚至不当一回事。大人的想法往往是：我们是长辈，怎能认错？小孩子知道什么？没必要认错……在他们的眼里，孩子是弱小的，是不能和大人相提并论的。像这样培养出来的孩子，能有自尊吗？能尊重他人吗？在我们的周围，往往有一些不懂得尊重别人的人，他们的人际关系大多都是不好的，而且也会给生活、工作和他人造成消极影响。究其根源，多数是因为在儿时缺乏被尊重的感受，缺乏尊重人的教养。可见，培养孩子尊重别人，要从尊重孩子入手。现代教育认为，孩子再小，也是一个独立的人，孩子和大人在人格上是平等的，所以孩子和大人的关系应该是相互尊重的。

2. 尊重孩子的隐私

在我们的现实生活中，有很多家长都想看孩子的日记，而孩子往往不愿意让他们看。这怎么办呢？一些家长就采用了不正当的手段，那就是偷看或者是强迫孩子拿给自己看。从此，孩子与家长像仇敌一样，这样的例子在现实生活中屡见不鲜。

一般家长的习惯认识是：对家长来说，孩子永远是透明的，孩子对家长没有任何秘密可言。心理专家认为，这种想法是完全错误的。一般规律是，孩子在上小学以前天真无邪，凡事都愿向父母汇报，无隐私可言。而随着年龄的增长，尤其是进入青春期后，孩子似乎突然间发生了巨大的变化，有很多的事情和想法不愿告知家长。而这一时期，又恰恰是家长们担心孩子早恋的关键时期。所以，这段时期是家长们最不接纳孩子有秘密的时期，也是特别关注孩子内心世界的时期。由于对孩子成长规律的不了解，对孩子日渐减少的沟通现象，许多家长感到无所适从，于是，想办法偷看孩子的日记。其实，从心理学上讲，孩子有了秘密是一个长大的标志，没有秘密的孩子是不会成熟的，同样对家长没有秘密的孩子永远也不会长大。我们要愉快地接受开始有秘密的孩子，尊重孩子的隐私，这是一个明智家长的正确选择。

3. 尊重孩子的兴趣

家长只有尊重孩子的兴趣，善于启发引导，才能最大限度地发挥孩子的潜能，才能达到更好的教育效果。

【案例】一个10岁的小男孩，生性好动，坐不住。为了让他静下来，孩子的母亲就让他开始学习书法，但是他不喜欢。有一天，孩子竟哀求说：“妈妈，我实在不喜欢写毛笔字了，一点意思也没有。每天你们都逼着我写，其实我是为你们写的。”这一番话，使他的母亲非常震惊，也非常伤心。她就问孩子：“那你喜



欢什么？”孩子说：“我喜欢打架子鼓，想学打架子鼓。”母亲思考再三，觉得还是应该尊重孩子的意愿，满足了他的要求。由于孩子对打架子鼓很有兴趣，现在他学习打鼓非常自觉，在完成作业之后，他把丰富的想象融会在对乐曲的理解之中，充实了生活，陶冶了情操，取得了事半功倍的效果。2010年，他参加市里举办的才艺大赛还获了奖。

尊重孩子的兴趣，并不是说家长不能对孩子提出要求。特别是处于小学阶段的孩子，他们的兴趣往往带有很大的情境性，受偶然因素影响较大，稳定性较差，兴趣来得快，去得也快。为此，家长在尊重孩子选择的同时，要帮助孩子形成较为稳定的兴趣。另外，由于孩子判断能力差，有时也会产生一些不利于他们身心健康发展的兴趣。比如，现在，在外务工的父母多了，孩子多由爷爷奶奶带。很多孩子由于没有健康的兴趣爱好，就迷上了电子游戏，于是



经常向爷爷奶奶撒谎要钱，说老师叫他们到网上查资料。爷爷奶奶信以为真，就把钱给了他们。这些孩子就用骗来的钱进网吧、游戏厅，结果是越陷越深，不能自拔。这时就需要家长及时发现，及时引导，并在说理的基础上进行严格的教育，从而防患于未然，使孩子走上健康成长的道路。

4. 尊重孩子的交往意愿

在孩子与人交往的过程中，尽管需要父母的指导，但父母也要尊重他们的意愿，让他们有一定的自主权。在选择朋友方面，父母和孩子的意见常常会不一致，只要对方不是品行太差，还是尽量先尊重孩子的意见，然后在他们交往的过程中，进行积极的引导和帮助。如果是品行太差的，家长也要通过讲道理让孩子明白，并主动放弃与对方的交往。

【案例】一位母亲用了一种形象直观的游戏，使还不具备理性思维的儿子感受“近墨者黑，近朱者赤”这样的大道理。具体的做法是：一天，邻居的孩子（黑牛）从她家离开时拿走了儿子的玩具。她急忙叫儿子看看他的玩具是不是全都装进玩具箱里了。儿子数来数去都差一个，她假装帮着儿子在屋子的各个角落找，都没有找到。这时，儿子的眼泪流了下来。她看着儿子流泪，仍然没有说出真相。儿子哭着哭着，突然停了下来：“一定是黑牛偷偷拿走了。上次黑牛就悄悄地把小豪的‘酷乐猫’放在裤兜里想拿走，被小豪的妈妈发现了，他才拿了出来。”儿子说着开门就要去找黑牛。她制止了儿子：“你没有亲眼见着黑牛拿你的玩具就去叫别人还，很不礼貌。假如黑牛没有拿，黑牛会很生气的，就不乐意和你玩了。”接着，她叫儿子去给她拿来一支粉笔，一瓶红墨水，一瓶黑墨水。然后，她叫儿子把粉笔的一端浸在红墨水里后立即拿出来，接着又把粉笔的另一端浸在黑墨水里后立即拿出来。儿子好奇地照她说的做了，她叫儿子看看他手里的粉笔，一端变成了红色，一端变成了黑色——原来的白粉笔变成了一支黑红两色的粉笔。她拿过儿子手

里的粉笔，指着桌上的两瓶墨水，用和风细雨般的声音告诉儿子：“假如这支粉笔是你，红墨水是小豪，黑墨水是黑牛，你和小豪待在一起，你就会染上红色；你和黑牛待在一起，你就会染上黑色。”接着，她给儿子讲起“孟母择邻而居”的故事，儿子听着听着就说：“妈妈，跟哪种人在一起，自己就会变成哪种人，对不对？”“真聪明！”她忙夸奖儿子说。“黑牛爱偷偷拿别人的东西，我不和他一起玩了。”之后，儿子真的不找黑牛玩了，就是黑牛来敲门，儿子打开防盗门上的小门一看是黑牛，他也就不再开门了。

后来，儿子上小学后，新交了很多朋友，他常常跟母亲说起他的好友张三上课爱举手回答老师的问题，李四会把扔在路上的废电池捡到垃圾箱里。这时，孩子的脸上洋溢着钦佩的微笑。

父母还应尊重孩子的朋友，欢迎孩子的朋友到家里来做客，并热情地接待。父母这样做，既可以表示自己对孩子的尊重，也可以进一步加深与孩子的关系，还可以让孩子学到一些待人接物的知识。

总之，尊重孩子是家庭教育的首要原则，爱而不娇，严而有格，宽松而不放任，自由而不放纵，是家教的成功之道。

二、要走进孩子的心灵，要让孩子乐于和家长交流

有效的沟通和交流是建立亲密的亲子关系的重要途径，只有沟通顺畅了，我们才能真正走进孩子的心灵，从而引导、影响孩子。现实的情况是很多父母和孩子存在不同程度的沟通障碍，使家庭教育难以有效开展。在此，给家长朋友们介绍几个让孩子乐于和你交流的秘诀：

1. 把自己也变成孩子

父母是否拥有一颗童心是非常重要的。童心未泯，才能抛开“大人”、“父母”的身份，真正与孩子打成一片，成为他们的玩伴，



孩子才有可能接纳你。

2. 和孩子亲密相处

要了解孩子，就要多跟孩子接触，和他们一起玩耍游戏，和他们一起看书学习，带他们一起外出旅游，从他们的语言及行为中了解他们的想法、喜好和内在需要。

3. 注意与孩子交流和沟通

现在的父母（特别是农村的父母）在外务工的时候多，待在家里时间少，经常都是通过电话和孩子交流，因此在和孩子说话时，常常会向孩子诉说自己在外有多辛苦，给孩子提出许多的要求；或者急着表达自己的意见和指示，期望孩子乖乖照自己的话去做，最好不要有意见。他们往往没有时间和耐心把孩子的话听完，常常武断地打断孩子的真情述说，让孩子感觉与父母沟通不舒服，这样必然会产生代沟。父母与子女之间不仅要互相理解、尊重，更重要的是一定要保持多交流、多沟通。现代家庭里，常常会听到很多孩子抱怨说：“为什么父母永远无法了解我们的内心世界？”孩子们甚至抱怨为什么不能给他们宣泄和倾诉的机会。而父母们“望子成龙，望女成凤”的苦心却没有几个儿女能够真正了解，所以父母们也常抱怨说：“为什么孩子们无法体会做父母的心呢？”这一切的一切就是因为彼此缺乏沟通，才导致了家庭的不和谐，所以沟通在家庭中扮演着很重要的角色。

4. 回答孩子的问话要真诚

孩子提出问题时，应先了解其真正含义，并针对孩子的需要做出回答。例如，有一次，一位老师的儿子问：“妈妈，你星期六不去加班？”妈妈知道他这个问题的真正意义是：“妈妈，我想跟你一起到学校去玩。”于是，妈妈就说：“要去啊！你要不要一起到学校去？”儿子听了，高兴得手舞足蹈起来。此外，对于孩子所提的知识性问题，父母也要认真耐心地回答，如果遇到不明白的就要带着孩子一起查阅资料寻找答案，这样，孩子以后不论碰到什么问题，都会主动向父母询问。

5. 了解孩子的发展程度

如果父母尽说些孩子无法理解的话，或提出一些孩子达不到的要求，相信不但孩子觉得辛苦、压力大，而且父母与子女的对话也势必难以顺利地进行下去。

6. 经常变换新鲜的话题

这样能引起孩子的兴趣。例如，“你猜猜今天我有什么特别开心的事？”“你知不知道为什么小孩子最喜欢恐龙？”“如果有一天，外星人真的来到地球会怎么样？”等。或是和孩子一起看动画片、一起谈论动画片中的英雄人物等，相信会比“今天过得好不好？”“快乐不快乐？”更吸引孩子。

7. 避免使用易产生负面意义的语言

不能用“我命令你……”、“我警告你……”、“你最好赶快……”、“限你在五秒钟内……”、“我数到一、二、三……否则……”、“你应该……”、“你真笨”、“你好坏”、“你真糟糕”、“你太让我失望了”、“你看别人家的孩子……”等带有指挥、命令、警告、威胁、责备、谩骂、拒绝等语气的词语和孩子说话。

8. 充实孩子的生活经验

亲子对话的题材往往来自生活，因此，培养孩子拥有一颗敏锐、好奇的心是很重要的。父母可以带领孩子观察身边的各种事物，如花草树木，路上车子的颜色、造型、品牌，街上行人的穿着打扮、说话内容，百货商店里的橱窗等。只要坚持训练，孩子的观察力就会自然而然地提高。

总之，作为成熟的父母，应当是善于与孩子沟通的，即善于发现孩子在想什么，在干什么。当孩子做出一些成人难以理解的事情时，父母不是当即质问或训斥，而是平心静气地思考一下：孩子的行为是否有合理性？如果缺乏合理性又是为什么？经过这样的思考，父母则容易了解孩子。了解孩子也是教育的成功之道。



三、要走进孩子的心灵，就要学会欣赏孩子

我们这里所说的欣赏孩子，确切地说是用赏识的方法教育孩子，激励孩子进步，即赏识教育。赏识教育有利于孩子克服自卑心理，增强自信心；赏识教育有利于融洽亲子关系，形成和谐的家庭氛围；赏识教育有利于开发孩子的潜能。那么如何用好赏识教育呢？

1. 通过别人或在别人面前赏识孩子

每个人都希望获得别人的赞赏，孩子也一样，他们不仅仅希望获得父母和家人的赞赏，更希望得到老师、邻居、小伙伴等其他人的夸奖。

通过别人之口赏识孩子，对孩子正确认识自己在其他人心目中的印象以及与其他人的交往都有很大的帮助。当孩子不确定自己给别人留下的印象是好是坏，以及在与别人交往过程中出现困难和障碍时，适时传达给孩子别人对他的正面看法和赞赏，不仅可以强化孩子的信心，更可以融洽孩子与他人的关系，让孩子拥有更快乐的生活。

经常和同事、朋友、孩子的老师聊一聊自己的孩子，了解在别人心目中孩子的优点和长处，并把这些信息传达给孩子，如告诉他：“老师说你是个勤奋的孩子！”当孩子在与别人交往中遇到问题时，可以先了解一下别人对孩子的印象，再把别人对孩子的赞赏直接告诉他，而把别人对孩子的意见，通过委婉的方式转达：“他们说你很和善，不过要是能经常和他们在一起玩，那就更好了！”

2. 重视孩子提出的每一个问题

生活中，孩子总会提出千奇百怪的问题，大人们看起来很平常的事，孩子也会问个不停。这时，父母千万不要感到厌烦，孩子好问是好事，说明他有强烈的求知欲和独立的思考意识。

尊重孩子提出的问题，给孩子一个认真的答复，不仅可以让孩子

子学到知识，而且可以密切亲子关系，让孩子更加信赖父母。如果不能马上回答孩子的问题，应该把问题记下来，并尽快把答案告诉孩子，以此来鼓励孩子勤学好问的精神。

随着孩子逐渐长大，也许会问一些父母都不好回答的问题，这时候，不要回避更不要责怪孩子，而应该通过查阅资料或者咨询专家，尽量给孩子一个合理的回答。回避问题或责怪孩子，只会让孩子更加疑惑，从而产生一些不必要的担心，甚至错误的联想。

因此，面对孩子的问题，父母应该通过科学渠道，认真回答，从而化解孩子的担心和疑惑，为孩子的心理健康护航。当孩子问你问题时，不要因为问题幼稚、简单而不屑回答，应该给予尊重，你可以说：“你的问题真好，问到点子上了！”当孩子问你有关成长中需要面对、但是父母又不太好回答的问题时，不要回避和责怪孩子，而应该说：“给我一点时间，我会尽快告诉你答案。”

3. 赏识孩子的每一个进步

无视孩子的进步，仅仅因为孩子没有达到“最佳”或自己心目中理想的标准，就全盘抹杀孩子的成绩，这是对孩子的一种伤害。也许在无意中，父母过高的期望会葬送掉一个科学家或艺术家。只要孩子在进步，这就足够了。

在孩子看来，只要自己取得一点点进步，父母就应该高兴，就应该表扬自己。可是有的父母不会站在孩子的角度看问题，总是用大人的标准要求孩子，因而孩子很多时候很难达到父母的要求。这样一来，孩子就很难看见自己的进步，就会产生自己没用的想法，从而丧失前进的动力。

当孩子在学习和生活中取得进步，哪怕是很小的进步，作为父母，都应该说：“孩子，你比以前进步多了，继续努力，一定会越来越好的。”当孩子做事的成效不明显时，要对他来说：“你每天都在进步，别着急，会好起来的！”对孩子的表现给予鼓励，对孩子的进步给予赏识，这才让孩子建立或者重新建立做好事情的勇气和信心。