

用爱和教养
陪伴孩子走过人生关键期



家有孩子上小学

陪孩子走过小学一年级的 62 个细节

卢晓勤 / 著

孩子上小学一年级啦！离开父母的怀抱，孩子蹒跚着迈上了求学之路。从幼儿园来到小学，孩子会不会不适应？他能不能适应小学的学习节奏？家长该如何做才能让孩子在学习、生活和心理等各方面尽快完成转变？

最专业的学习指导 | 最贴心的亲子沟通 | 最温馨的生活陪伴

高级教师、知心妈妈卢晓勤与你一起陪孩子走过这段关键的美好岁月。

孩子会因为你赢在小学起跑线上

家有孩子上小学

陪孩子走过小学一年级的62个细节

卢晓勤 / 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

家有孩子上小学：陪孩子走过小学一年级的 62 个细节 / 卢晓勤著. —北京：北京理工大学出版社，2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0360 - 9

I. ①家… II. ①卢… III. ①小学生 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 060064 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 199 千字

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 32.80 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 袁 臻

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

| 前言 |

小学一年级，要陪着孩子一起走！

升入一年级之后，孩子们会遇到各种各样的问题，比如：不适应学校环境、没有规矩、不想学习、喜欢玩游戏，没礼貌、不尊敬老人、不懂得关心同学……凡此种种，都会让家长们大伤脑筋。

其实，任何一个刚升入一年级的孩子，都会遇到这样的问题。从幼儿园升入小学之后，孩子就从小朋友的身份变成小学生身份，原来无拘无束的，很难一下子成为一个守纪律的小学生。刚进入小学，孩子们往往学习观念淡薄，还不明白知识对自己意味着什么。因此，对刚入学的孩子来说，养成良好的习惯就显得尤为重要。

我有一个朋友，她的女儿非常优秀，在美国留学，获得了双博士学位。很多人都很羡慕她，问她教育孩子的秘诀。

她说：我从一年级就开始教育女儿了。孩子上了小学，我就告诉她：应该怎样吃饭，应该怎样写作业；回家第一件事是先洗手，吃点东西，然后写作业；写作业时，不能趴在桌上，手拿铅笔的时候姿势一定要正确；写完作业的第一件事，是把书和书包都收拾好；睡觉的时候，



要先把外面的衣服脱下来，放在最底下，然后一件一件脱，最后把袜子搁在最上面……

所有这些规矩，我都先告诉孩子，然后跟她一起做。半年之后，孩子的行为习惯就有了很大的改善：坐有坐相，站有站相。然后又坚持了半年，孩子便养成了良好的学习习惯和行为习惯。

习惯，是一个人内在的非常重要的品质。如果形成了良好的习惯，孩子就会轻松地步入更高层次的阶段；反之，不良的习惯则会阻碍他们正常、优秀地发展。由此可见，在一年级这个阶段，帮孩子养成良好的行为习惯和学习习惯是非常重要和必要的！

在小学阶段，一年级的孩子年龄最小，可塑性也最强。刚入学时，他们就像一棵棵从未经过修剪的幼苗，枝枝杈杈全长在上面，只有通过逐步的修剪，才能让他们成材。家长要对孩子进行有意识的训练，在反复的训练中使孩子的行为得到完善和巩固，真正将其内化到他们身上。

培根在《论人生》中指出：“习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此，人自幼年就应通过教育去建立一种良好的习惯。”所以，要想培养孩子良好的日常行为习惯，就要从一年级抓起！

| 目录 |

1 / 第一章 小学,我们来了(适应篇)

谁来背书包 / 2

爱哭鼻子的小男孩 / 6

一定要这样做吗 / 9

坐不住的屁股 / 12

不做慢半拍的小朋友 / 15

要作业本,还是要奥特曼 / 18

这个字怎么老是记不住 / 22

快乐的星期一 / 26

我不想睡 / 29

老师根本不管我 / 32

37 / 第二章 三分规矩七分爱(规矩篇)

进校时,问问门卫好 / 38

这种话语不要说 / 42

我就是讨厌的“小猴子” / 45

乘坐地铁要排队 / 49



妈妈在聊天,我不去打搅 / 52

进门之前先敲门 / 55

饭前必须洗手 / 58

早餐务必吃好 / 61

看电视时离远点 / 65

69 / 第三章 学习重在习惯培养(学习篇)

学习计划上墙记 / 70

听课认认真真 / 75

回来先做作业 / 79

我们家的读书会 / 83

孩子的第一块手表 / 88

什么叫“思考” / 91

做自己的小老师 / 95

“秒杀”偏科的萌芽 / 99

课外班不是万能的 / 103

走下领奖台,一切从零开始 / 107

111 / 第四章 玩是最好的教养(游戏篇)

做个会算账的家长 / 112

怎么也记不住的那些成语 / 115

你知道,这是为什么吗 / 118

仔细看看,这是什么 / 121

看谁记得又准又快 / 124

- 一起动手,为爸爸做个礼物 / 127
- 小伙伴们,来我家聚会吧 / 130
- 周末的足球赛 / 133
- 家有宠物没什么不好 / 136
- 允许孩子和电子产品 say“hello” / 139

143 / 第五章 品格是孩子一生的成绩单(品格篇)

- 给奶奶个芒果吃 / 144
- 孩子,你真棒 / 148
- 你真是一个男子汉 / 152
- 没有当上小组长,下次再努力 / 157
- 给生病的同学打个电话 / 161
- 孩子第一次说谎 / 165
- 家长会的风波 / 170
- 捐玩具,还是衣服 / 175
- 有关金钱的一次对话 / 178

183 / 第六章 走进孩子的内心世界(心灵篇)

- 妈妈喜欢听你说 / 184
- 成绩差的秘密 / 189
- 儿子吵着要买房 / 194
- 向孩子说一声“Sorry” / 199
- 孩子并不需要拐杖 / 204
- 班长竞选,孩子说了算 / 208



让孩子承担后果 / 212

别把孩子关在家里 / 216

221 / 第七章 每个孩子都可能是天才(特长篇)

发现孩子的优势 / 222

培训班该瘦身了 / 226

尊重孩子的兴趣爱好 / 230

孩子不是第二个自己 / 234

把选择权交给孩子 / 238

兴趣不是负担 / 241

附 / 245

小学，我们来了

适应篇

从幼儿园到小学，是孩子生活中的一个重大转折点，他们的活动方式、生活规律、周围环境与过去都有很大的不同，这些都会使孩子感到不适应。作为家长，有责任帮助孩子适应小学生活，使他们顺利地渡过这一转折期。一年级的孩子需要父母的关怀、支持、鼓励和信任，家长要和他们进行感情上的交流，共同分享快乐，使他们时刻感受到父母的体贴，以此来帮助他们克服由于入学而带来的生理上和心理上的不适应，从而顺利地渡过入学关。



谁来背书包

进入小学之后，女儿晓婷很高兴。每天都会早早起床，快速吃饭，然后由爷爷带着去学校。这天，吃完早饭后，晓婷又早早地在门口等着：“爷爷，快点！”爷爷笑呵呵地答应着：“好了，马上就来！”很快，爷爷就拎着晓婷的书包走了出来。

爷爷将书包递给晓婷，说：“帮爷爷拿着，爷爷换鞋！”可是，晓婷非但没有接过爷爷手里的书包，还摆出一副振振有词的模样：“拿书包是爷爷的任务！”

听到了他们的对话，我立刻发现了问题。我走到门口，对晓婷说：“晓婷，这是你的书包，应该你拿！”可是，晓婷还在为自己辩解：“爷爷说，拿书包是他的任务！”

我知道，老人非常爱自己的小孙女，对孩子也是百依百顺，拿书包更是不在话下。可是，学习本来就是孩子自己的事情，连书包都不愿意自己拿，怎么能够学习好？

孩子的书包究竟应该由谁来背？这似乎是一件不足挂齿的小事。但是，通过自己背书包可以让孩子从小树立起“自己的事情自己做”的观念。即使是象征性的，也有利于培养孩子自理、自立、自主的意识和能力。虽然老人的做法都是因为疼爱孩子，但这种坏风气，会让孩子过

于依赖长辈。

下午出去办事回来，正好赶上了晓婷放学，我便给家里打电话说，我去接孩子。当我到达学校门口的时候，这里已经围满了家长。铃声响后，校门打开了，孩子们一个个飞奔出来。

我看到，很多孩子见到家长的第一件事就是将书包递给家长，而爸爸妈妈们却也乐此不疲，自己背书包的孩子很少；有的家长甚至在第一时间迎上去为孩子卸下肩膀上的书包，递上水或一些吃的东西。看到这种情景，我心里有一种说不出的滋味。

在孩子的成长过程中，家长要给孩子一个成长的空间，如果孩子的事情都由家长代劳，孩子得不到锻炼，那他们就变成了真正意义上的“温室里的花朵”。不能因为怕孩子吃苦，就全盘剥夺了孩子所有的劳动义务！不能因为不放心孩子，就包办了一切。

晓婷走出校门后，在人群中看到了我。她飞快地跑过来，抱住我的腿：“妈，今天怎么是您来接我。我真是太高兴了！”我知道，晓婷一直都希望我来接她，因为用她的话来说，就是“特有面儿！”说着，便将书包从背后拉下来，直接递给了我。可是，我却没有接：“书包又不重，自己背着吧！”晓婷没有说什么，又将书包背在了自己的肩上。

晓婷和我一边走，一边聊着。晓婷说：“妈，以后每天放学你都来接我吧！”我说：“如果有时间了，我就来接你！”晓婷撇撇嘴：“你总是那么忙！”我呵呵笑着，不再说话。

家长和孩子们一个个从我们身边经过，前面一对祖孙引起了我的注意。老人看起来有1.5米的样子，而旁边的女孩已经和她一般高了，而且长得胖乎乎的。我灵感一闪，扭头对晓婷说：“你看，前面的老奶奶背着书包，孩子却在后面走，老人也不怕累坏了！”晓婷看了看，说：“背包又不沉！”我问：“谁说的？”她说：“是爷爷说的。”

老人一般都心疼自己的孙子孙女，担心他们累着，恨不得将所有的东西都自己来做。为了减少孩子的顾虑，他们定然会这样说，即使书包



真的很重，他们也会这样安慰自己的孙辈。对于这一点，我是了解的。

可是，老人的心思，哪个孩子能理解！一个刚上一年级的孩子，怎么会体会到老人朴实语言中的爱呢！我对晓婷说：“其实，爷爷之所以这样说，主要是想为你分担负担。既然书包不重，为什么不让你自己背呢？”晓婷听了我的话，掂了掂书包，说：“其实，还是有点重的！”

“是啊！每天早上上学的时候，爷爷都会替你拿书包，其实是因为爷爷心疼你，怕你累着。可是，你现在已经是个堂堂正正的小学生了，连书包都不自己背，是不是很可笑？”晓婷看了看我，说：“可是，我们学校很多学生，都是让家长帮忙拿书包的！”

我知道，晓婷说的是事实，因为刚刚我已经看到了。可是我依然坚持自己的意见：“既然都已经是小孩子了，就要自己的事情自己做！如果你连自己的书包都拿不了，还能做什么事？”然后，我还给晓婷讲了自己小时候独立上学的故事。

我不知道晓婷听懂了没有，可是，第二天早上，我却听到了祖孙俩这样一段对话：

晓婷：“爷爷，我自己拿书包吧！”

爷爷：“不重！还是我来拿吧！”

接着，就听到了争夺书包的声音。不过，听动静，我知道，晓婷一定胜利了。

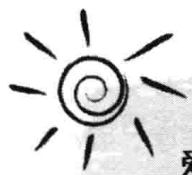
其实，我知道，这样一件小事也不会让女儿的行为发生改变。但我知道，自己的教育出现了效果，也感慨自己的女儿真的长大了。

在孩子小的时候，大多数的家长都会教育孩子要自己的事情自己做。可是，有几个家长能真正做到身体力行呢？一边要求孩子自己洗脸、洗手，一边却争抢着为孩子洗衣服；一边要求孩子自己整理书包，一边却替孩子背书包……在这种矛盾的环境里，孩子的独立性该如何来培养？

小学和幼儿园是两种完全不同的环境，要想让孩子快速成长起来，

减少孩子在生活、学习中的畏难情绪，就要让孩子学会自己的事情自己做。唯有如此，孩子才能在最短的时间里适应小学的生活。如果觉得孩子现在正在长身体，害怕书包的重量会对孩子的成长造成不良影响，家长完全可以为孩子清理掉一些多余的东西；也可以将孩子的课程表复印一张，根据课程表来选择课本，如此书包就不至于那么重了。

孩子终究要独立面对社会，终究要依靠自己的劳动来生存与发展。过分地给他们提供帮助，只会毁掉孩子的自理能力、自立意识、自强精神。孩子的书包，还得让他们自己背！



爱的感悟

在孩子的成长过程中，家长要给孩子一个成长的空间，如果孩子的事情都由家长代劳，孩子得不到锻炼，那他们就变成了真正意义上的“温室里的花朵”。不能因为怕孩子吃苦，就全盘剥夺了孩子所有的劳动义务！不能因为不放心孩子，就包办了一切。



爱哭鼻子的小男孩

为了巩固晓婷自己背书包的行为，我和公公商量，每天由我接送晓婷上下学。公公同意了。接连几天，晓婷都会主动背着书包上下学，我也感到很欣慰。

环境对孩子的影响是巨大的，虽然晓婷入学不到一个月，可是说话做事的派头俨然是一个大孩子了，即使我试探性地主动帮她拿书包，她也会拒绝说：“不用！”当有人夸奖她的时候，她也会高高地昂起头，露出一副自豪的表情。

这天早上，当我和晓婷来到学校门口的时候，看到一个小男孩正哭喊着拍打身边的老人。他一边哭，一边喊道：“我不上学！我不上学！”周围围了一些家长，都在给老人想办法。可是，男孩就是坐在地上不肯起来。我和晓婷告别后，看着女儿走进了校门，便走了过去。

老人看起来有 60 多岁，手里抓着孩子的书包。她想将男孩抱起来，可是男孩的力气实在太大了，腿脚乱蹬，差点让老人摔倒。

从老人的话语中，我了解到，男孩是不想上学。我知道，这个男孩得了典型的“入学恐惧症”。孩子之所以害怕上学，主要原因就在于孩子一下子离开了原来熟悉的环境，对新环境不适应，对旧环境产生了一种依赖情结。

这时候，不知道哪位家长通知了男孩的班主任。男孩的班主任很快就出来了，男孩看到了班主任，立刻便不哭了。后来，班主任走到男孩身边，不知道和男孩说了些什么，男孩便乖乖地和她走进了校园。看来，班主任的力量还是挺大的。

人群散开，老人如释重负，一个人走上了回家的路。我跟了上去，和老人并肩走着，安慰老人：“现在的孩子都这样，过一段时间适应了就好了！”

老人笑了笑，说：“都是被他爸吓的！”我看了看老人，老人接着说：“其实，我孙子喜欢上学，上幼儿园那会儿，每天都第一个起床，可积极了。可是，他爸爸知道，小学比较重视学习，就要求孩子要好好学习。还跟他说，老师很凶，如果不好好学习，老师会打他、骂他，会将他卖给人贩子……”

我终于明白了男孩心里的症结——他不是害怕上学，而是害怕老师。家长一句不正确的引导，已经在孩子的心里埋下了阴影。孩子还小，虽然已经升入了小学了，可是，他们的心理还完全停留在幼儿园的阶段，他们希望获得老师的关爱、希望老师喜欢自己，当他发现未来的老师很“凶”的时候，自然会心生抵触。于是，只要有人在他面前提及上学或者和学校有关的事，他就会用哭、闹的方式表达他对上学的拒绝，严重的还会患上“入学恐惧症”。

我很庆幸，自己对女儿的教育是正确的。为了让女儿内心产生想当个小学生的愿望，让孩子觉得做一名小学生是很自豪的事，在入学前我便和晓婷聊了聊小学生及小学校园的事情，告诉了女儿上学的种种好处，比如可以认识很多新朋友、学到更多的知识等。晓婷的兴致很高，因此很乐意上学。

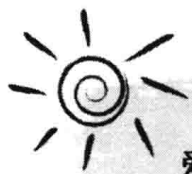
下午去接晓婷的时候，我再一次遇到了这个小男孩。这时候，他已经不再哭闹了，而且显得很开心。出来的时候，还拉着班主任的手，似乎对老师的恐惧感已经消除了。



晓婷走出来，看了看这个男孩子，对我说：“妈，我知道了，他是一班的。跟我们班的教室挨着……”我对晓婷笑了笑说：“还是我女儿棒！不哭、不闹！”晓婷撇撇嘴说：“都这么大了，有什么好哭的！”

我知道，女儿已经过了这一关。不知道这个男孩明天会怎样。可是，我还是希望，男孩明天能够不再哭闹，因为这样会让老人省心不少！

孩子刚刚入学，家长一定要做好引导工作，配合孩子的言行，多和孩子沟通交流，既不要责备孩子，也不要恫吓孩子。要让孩子学会独立适应新环境，学会和别人相处。而且，很多时候，都是老人接送孩子，如果孩子在校门口哭闹着不肯上学，让老人怎么办？



爱的感悟

孩子还小，虽然已经升入了小学，可是，他们的心理还完全停留在幼儿园阶段，他们希望获得老师的关爱、希望老师喜欢自己，当他发现未来的老师很“凶”的时候，自然会心生抵触。家长要让孩子学会独立适应新环境，学会和别人相处。