

好妈妈让孩子 赢在小学

帮孩子走好启蒙与起航的关键期

鲁鹏程 / 著

最重要的6年，
妈妈陪你一起走过！

小学六年，好妈妈一定要懂得的那些事：

- 如何让孩子自发地爱上学习
- 如何更好地和小学阶段的
- 如何培养孩子良好的生活
- 如何塑造孩子的好性格
- 如何和老师共同解决孩子的问题



好妈妈让孩子 赢在小学

帮助孩子走好启蒙与起航的关键期

鲁鹏程 / 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈让孩子赢在小学/鲁鹏程著. —北京: 北京理工大学出版社,
2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9977 - 0

I. ①好… II. ①鲁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279904 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 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 199 千字

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑/刘永兵

文案编辑/王晓莉

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

对孩子来说，小学是他人生成长过程中一个极其重要的阶段，是关键期，也是转折期。因为在小学期间，孩子无论是生理方面，还是在心理方面，都在迅速成长；他的人际关系在不断地拓展、提升，他面临的课业以及所处的学习环境也会有巨大的改变……

如何让孩子在小学阶段更好地发挥自己的聪明才智，增长各种才能与见识，对他的成长与发展来说都是极为重要的一件事。

我们每一位做妈妈的都深爱着自己的孩子，都非常关心孩子在小学阶段的每一步应该如何走，怎样才能走得更加顺畅。关心是自然的，但我们仅仅有关心的心还是不够的，还必须躬身去帮助我们的孩子上好小学，尽自己的最大努力让孩子赢在小学。

相对于之前的幼儿园，小学才是孩子真正意义上的学校。孩子上幼儿园的时候，几乎事事都需要我们照顾。上了小学后，自然会有些改变，因为孩子长大了一些。但是作为妈妈，我们千万不要以为把孩子交给小学老师后，自己就没事了，就可以高枕无忧了。其实，越是在这个时候，我们越是应该对孩子尽到更大的家庭教育责任，跟学校教育配合好，孩子才能真正健康、快乐地成长。要知道，从孩子出生的那一刻开始，一直到他人生成长的整个过程中，无论何时何地，除了“妈妈”的角色外，我们还都应该承担起孩子“老师”的角色，在我们的肩上都有一份神圣的教育孩子的使命。虽然我们不一定要成为教育孩子的专家，但我们必须要学一点教育孩子的理念、常识，懂点教育孩子的有效方法。

不可否认，几乎所有的妈妈都非常关心孩子的上学问题，都希望孩子能从小学开始，迈好人生的每一步，从而成就他幸福的一生。遗憾的是，

孩子在小学阶段并非都能让我们满意，而面对问题重重的孩子，我们有时候也是束手无策，很难找到解决问题的良策。

有一个不可回避的事实就是，一个人的行为习惯、综合素养、心理品质、思维方式、学习习惯、处事方式、能力发展等在很大程度上都是他在小学阶段，尤其是在一二年级的时候奠定基础的。另外，小学阶段也是孩子长身体、学知识的关键时期，他有很强的求知欲，也有很大的可塑性，所以，教育者应该抓住这个有利的时期，对孩子进行最有效的教育，从而教他学会做人，学会做事，学会学习，学会生活……

孩子上学后，妈妈教育孩子的责任就减轻了吗？甚至妈妈就可以放手不管了吗？当然不是。前面刚刚提到的“教育者”不仅包括学校里的老师，更包括家庭里的妈妈。因为孩子几乎每天都是从家庭到学校，又从学校回到家庭。孩子的成长离不开学校，更离不开家庭。学校承担更多的是知识教育，而家庭承担更多的是知识教育之外的教育。

常听到有人在评价一个孩子时说“这孩子家教真好”或“这孩子真没家教”，而不是说“这孩子真没知识”，所以，家庭教育之于孩子来说，是重中之重，关键之关键。在小学阶段，孩子的教育问题应该是学校与家庭共同承担的。在某种意义上来说，小学生的妈妈承担的应该更多一些。所以，妈妈要对自己正在上小学的孩子进行恰到好处的教育，从而让他赢在小学。

想法是好的，但是我们如何做才能让孩子上好小学？怎样教才能让孩子赢在小学？这本《好妈妈让孩子赢在小学》从健康成长、学习认知、亲子沟通、生活娱乐和家校合作这5个方面，给小学生的妈妈提供了55条教育建议。这些建议也是教育孩子有效方法。有了这些方法，小学生的妈妈将不再迷茫，上小学的孩子的健康成长也就有了保障。

其实，教育孩子是一件说难也难、说简单也简单的事情，重点在于教育者是否抓住了有效的方法。还是这个观点：教育小学生不仅是学校的事，更是妈妈的事，只要把握住教育孩子的关键细节与方法，孩子就真的

很好教。而本书旨在帮妈妈们参与到孩子的成长中来，参与到孩子的学习认知中来，参与到孩子的生活娱乐中来，更参与到与学校的合作中来……不仅关心孩子在家的情况，也关心孩子在学校的成长。孩子的教育需要学校和家庭的合力。

最后特别强调：我们一定要让上小学的孩子感受到来自妈妈的关爱，体验到成长的快乐，这是我们的责任，也是我们的义务。希望本书所提供的教育理念与方法能给小学生妈妈带来一些启示，真正放飞上小学孩子的梦想，把他培养好，为他一生的成长奠定良好的根基。

目 录

第一章 健康成长篇

我们每一位做妈妈的，都期盼着孩子能够健康成长，有一个快乐、美好的童年，并且能够好好读书、上学。然而，孩子在成长的过程中，总会遇到这样的问题或那样的“烦恼”。对此，我们要引导孩子解决成长的问题，化解成长的“烦恼”，用心呵护他的成长。

1. 允许孩子有一个自由成长的私人空间 2
2. 给孩子自主选择的权利，重视他的选择 6
3. 鼓励孩子去交朋友，但要教他交友原则 10
4. 引导孩子积极做一些力所能及的家务 15
5. 给孩子准备一个展示架，让他展示作品 20
6. 认真对待孩子提出的每一个问题 24
7. 把孩子当成一个独立的人，平等看待他 28
8. 发现孩子的点滴进步，要及时鼓励他 32
9. 倾听孩子成长中的烦恼，与他一起面对 36
10. 培养孩子的自信心，让他感觉“我能行” 40

第二章 学习认知篇

每个孩子都是学习的天才，天生就具备超强的学习认知能力，随时随地都在接受着各种各样的信息。孩子进入小学之后，我们也要想办法引导他感觉学习认知依旧是一件很快乐的事情，从而让他爱上学习。如此，孩子才能成为学习的主人，才能真正做到学有所成。

11. 与孩子一起读书学习, 创造良好学习氛围	46
12. 不要逼迫孩子去上他不感兴趣的兴趣班	50
13. 要让孩子意识到, 学习是他自己的事情	55
14. 不要因为孩子的成绩不好而呵斥、打骂他	59
15. 千万不要拿孩子的成绩跟别人的孩子比	63
16. 教孩子好读书, 读好书, 让他懂得读书好	67
17. 孩子如果学习偏科, 怎样帮他做好应对	72
18. 纠正孩子在学习过程中的一些坏毛病	76
19. 教孩子科学的学习方法, 如预习、复习等	80
20. 教孩子制订科学的学习计划, 并严格执行	85
21. 学习离不开思考, 培养孩子的独立思考习惯	89

第三章 亲子沟通篇

沟通是构建人与人关系的桥梁, 把话说开, 彼此就会了解, 可以解开误会, 可以解答问题, 还可以加深感情。我们和孩子之间, 最需要的也是沟通, 不要妄自猜测, 更不要武断处理, 只有沟通, 才能打开孩子的心扉, 也才能让孩子知晓我们的想法。

22. 放下妈妈的架子, 与孩子平等地交流	96
23. 耐心地倾听孩子, 不打断, 不敷衍	100
24. 定期拿出时间与孩子沟通, 了解想法	105
25. 孩子是独立的个体, 尊重他的意见	109
26. 表扬孩子是一种艺术, 要掌握这种艺术	113
27. 有效地批评孩子, 不涉及他的人格	117
28. 大人说话, 也要适当允许孩子插嘴	122
29. 控制住情绪, 不对孩子大吼大叫	126
30. 掌握对孩子说“不”的学问, 学会拒绝	130

31. 使用一些非语言沟通方式跟孩子交流	134
----------------------------	-----

第四章 生活娱乐篇

孩子的生活不全是学习构成的，除了必要的书本课业学习，他的生活中还有更多可以做的事情。也就是说，孩子的生活理应是缤纷多彩的，该怎样保证孩子在做学习以外的事情时也能有一个积极健康的心态，并能将其他事情也做好，就需要我们好好努力一下了。

32. 给孩子一些零用钱，教孩子试着学理财	140
33. 没有得到允许，不可以看孩子的日记、信件	144
34. 在周末或节假日，抽时间与孩子一起去郊游	148
35. 给孩子布置一个供他玩耍的空间	152
36. 每天早上与孩子互相问候，开启全新的一天	156
37. 分享孩子的快乐，与孩子分享你的快乐	160
38. 晚上回家，记得问孩子一句：今天开心吗？	164
39. 晚饭后，经常与孩子一起到户外去散步	168
40. 鼓励孩子积极与同龄的孩子交往	172
41. 教孩子学会骑自行车和游泳，这是基本技能	176
42. 即便夫妻不能避免吵架，那也要避开孩子	180
43. 重视培养孩子的生活自理能力和好习惯	184
44. 生活中的大事小事，适当地与孩子商量一下	188
45. 对孩子合理的要求，也可以适当延迟满足	192
46. 对孩子的爱要稳定，切忌“阴晴不定”	195
47. 与孩子一起下棋，让他知道“落子无悔”	199
48. 适当让孩子看一些益智类、教育类的节目	204
49. 控制孩子的不良嗜好，如网瘾、电视瘾等	208

第五章 家校合作篇

一般来说，教育孩子并不是只靠家庭或者只靠学校就能有良好效果的，家校合作才会让孩子受到较为全面的教育。所以，我们不能不信任学校的教育，也不能完全将属于自己的教育责任都推给学校，而是要能合理地与学校老师合作，共同对孩子开展教育。

- 50. 要了解孩子的学校，明确学校的长项 214
- 51. 认真了解老师的教育观念与教学方法 218
- 52. 主动与孩子的老师进行最高效的沟通 222
- 53. 积极配合学校老师对孩子的教育工作 227
- 54. 参与学校的各种活动，如开放日、家长会 231
- 55. 要做好老师与孩子之间的“纽带” 235

◆ 第一章 ◆

健康成长篇

我们每一位做妈妈的，都期盼着孩子能够健康成长，有一个快乐、美好的童年，并且能够好好读书、上学。然而，孩子在成长的过程中，总会遇到这样的问题或那样的“烦恼”。对此，我们要引导孩子解决成长的问题，化解成长的“烦恼”，用心呵护他的成长。

1. 允许孩子有一个自由成长的私人空间

在生活中，您是像直升机一样盘旋在孩子的上空，时刻监控着他的一举一动，只要他有什么风吹草动就急忙拉动“警报器”，还是会给孩子一个自由成长的私人空间，让他像野花一样自由地成长？

说起来，我们都愿让孩子像野花一样自由成长，但是在实际生活中，我们却有意无意地扮演着“直升机”，认为只有随时掌握孩子的动向和所有信息，才能更好地引导他沿着正确的轨道飞行。

殊不知，一个被过度保护、过度管制的孩子，会失去自由成长的空间，会逐渐成为权威妈妈手下的“听差”，甚至会变成自身坏习惯的“奴隶”。而这一切都无益于孩子的健康成长。

在心理学，有一个非常重要的教育原则——鱼缸法则，其来源于一个真实的故事：

在一个漂亮的鱼缸里生活着十几条产自热带的杂交鱼，它们只有三寸长，脊背上一片红色，长得很漂亮，它们时而游玩，时而小憩，吸引了许多人驻足观赏。

两年时间过去了，小鱼儿似乎没有什么变化，仍然只有三寸长，在小小的鱼缸里游来游去。

有一天，鱼缸不小心被摔碎了，十几条小鱼儿可怜巴巴地趴在地上，见状，人们急忙把它们捡起来，暂时放养在了水池中。没想到，仅仅过了两个月，它们竟然由原来的三寸长长到了一尺长。

对此，人们议论纷纷，有的人说可能是因为水池的水是活水，更利于鱼儿的成长；有的人说可能是因为水池中含有某种矿物质，促进了鱼儿的成长；还有人说可能是因为那些鱼儿吃了什么特殊的食物。不过，无论是何种原因，都有一个共同的前提，那就是水池要比鱼缸大得多。

我们对孩子的那些所谓的“爱”与“保护”就像小小的鱼缸一样，束缚住了他的手脚和头脑，让他失去了自由成长的空间。那么，孩子终将难以成长为“大鱼”。

事实上，孩子非常渴望拥有一个属于自己的私人空间。自从孩子上了小学，他就会面临诸多之前未曾遇到的问题，开始有了成长的烦恼与秘密，而这些只能自己品味而不希望让别人知道。

孩子能够拥有一个自由成长的私人空间，是成长的必然需要。所以，我们不要让孩子拘泥于一个“小小的鱼缸”之中，而是大胆放手，积极地为他创造一个自由成长的私人空间，从而让他能够茁壮成长。

◆ 给孩子创造一个专属空间。

孩子的成长需要一个专门属于自己的空间，在这里，他既可以自由地玩耍，充分释放自己的天性，又可以享受点滴的成长历程，或者是不想与人分享的小秘密。

这个专属空间不必是一个独立的房间，在客厅或房间开辟出一块小区域，划定为他的专属空间，也是可行的做法。在孩子的专属空间，不要摆放父母的任何杂物，只放一些他喜欢的物品，如书籍、玩具等。

在这里，纵使没有门帘的分隔，孩子也会在自己的“一亩三分地”挂上“隐形的门帘”，然后自得其乐。对于中高年级的小学生，可以加一扇屏风，使他的专属空间较为独立。

在这个专属空间，孩子可以做自己喜欢的事情，而我们要做的就是不去打扰他。如此，孩子的天性就能在自由的环境中得到充分的发挥。孩子有了自己的空间，他就会对此负责，经常整理房间，这无形中又培养了他

的主动性和自理能力。

◆ 不要随便跨越孩子勾画的“警戒线”。

大约从孩子上小学开始，他就有了属于自己的小秘密，有时还会勾画出一条条“警戒线”，比如，一走进自己的房间就锁门；在自己的抽屉上安一把小锁；在枕头下藏一本带锁的日记本……

这说明，孩子不仅希望拥有一个形式上独立的空间，更希望拥有一个可以自由遐想的心灵空间。从某种意义上来说，这意味着孩子的内心世界正慢慢走向成熟。

一个有远见、有智慧的妈妈不会随便跨越孩子勾画的“警戒线”，而是尊重他的心灵空间，如果要进入他的“领地”，先敲敲门，得到允许后再进去，不要乱动他的东西，不要自作主张地替他整理。如此一来，孩子会有一种被尊重、被信任的感觉。

◆ 把时间支配权交给孩子。

有个女孩刚上小学1年级，妈妈就给她准备了一个独立的房间，这可把她高兴坏了。可是，没过多久，女孩的高兴劲就消失不见了。原来，妈妈把她的时间都安排满了，从早晨起床到晚上睡觉，她必须按照妈妈的安排做事，没有一点儿自己的时间。

女孩虽然有了一个独立的空间，但是没有时间支配权，无法独立支配自己的时间，无法做自己想做的事情。如此，女孩就很反感，也变得消极、懒散了。

我们既然允许孩子有一个自由成长的空间，就要给他自由支配的时间，让他去做自己喜欢的事情。孩子会从中学会自主地安排事情，提高独立思考的能力，也会为创造能力的培养打下坚实的基础。

当然，我们可以借此机会教给孩子管理时间的能力，让他在有限的时间内做更多感兴趣、有意义的事情。

◆ 让孩子自由建立在规矩之上。

给孩子自由成长的空间，并不意味着对他放任自流。尤其对于进入小学阶段的孩子来说，这段时间正是他培养各种好习惯的最佳时期。如果我们对孩子缺乏管教，只会让他在所谓“自由”的环境中变得为所欲为、唯我独尊。

孩子的成长需要引导和管束，就像风筝一样，它需要“线”的牵引，为它指引方向，它才能飞得更高、更远，而不至于迷失方向。不过，我们也不能对孩子管束得太紧，否则，就会像弹簧一样，压得越紧，反弹得就越厉害。也就是说，我们既不能放纵孩子，也不能太限制他，而是要张弛有度。

张弛有度，说起来容易，真正做起来是很难拿捏这个尺度的。那么，我们不妨给孩子订立一些最基本的规矩，让他的自由建立在规矩的基础之上。

我们要根据孩子的年龄和心理特点，让他知道什么事情可以做，什么事情不可以做，让他有一个基本的是非善恶的判断标准。对于小学生来说，订立的规矩要简单易守，这会让他感到遵守规矩是一件愉快的事情，能够帮助他建立自信。切记不要一下子给孩子订立太多规矩，否则他的思维会被规矩局限，他的创造力会被抹杀，甚至会变成一个“木头人”。

凡是已经订立的规矩，就要执行，如果孩子没有遵守规矩，我们不要一而再，再而三地唠叨，而是让他接受自然惩罚，这将有利于督促他更好地遵守规矩。

2. 给孩子自主选择的权利，重视他的选择

说到给孩子自主选择的权利，我们也许有些不屑一顾。因为在我们眼中，上小学的孩子是没有自主选择能力的。而且，很多妈妈只希望把孩子培养成一个听话的孩子，认为听话的孩子才是好孩子。

于是，我们把孩子的“选择权”牢牢地握在自己的手中，替他做选择，美其名曰“一切为了孩子好”，实则是有以爱为借口的自私行为。

久而久之，孩子的自主意识就会被抑制，依赖性骤升，缺乏主见，缺乏责任感，遇到一些需要选择的情况时，就会不知所措，一时拿不定主意，只能询问爸爸妈妈的意见，然后听从他们的安排。

有个上小学4年级的女孩和表姐去超市买东西，她要买一个刷牙杯，在货架前站了半天，瞅瞅这个看看那个，就是没有选中一款。表姐催促道：“快点选啊！”女孩的表情很纠结，为难地说：“姐姐，你说我要买哪一个呢？”表姐说：“当然是你最喜欢的那个了。”女孩又很犹豫地说道：“我最喜欢这个没有盖子的粉色杯子，但是，妈妈告诉我，让我买带盖子的杯子。”姐姐很干脆：“那就两种都买了。”女孩立即回应：“不行，妈妈只说让我买一个。”最终，女孩还是忍痛割爱，选择了妈妈说的带盖子的杯子。

在我们看来，买什么样子的刷牙杯是再简单不过的事情了。但是，这个女孩却纠结了半天，拿不定主意，最终还是听从了妈妈的安排。究其原因，是妈妈一直替女孩做选择，从没有把选择权交给她。

我们总是以孩子小为借口剥夺他的选择权，但是，我们要知道，孩子虽然年龄小、经验不足，但是他并不是一个被动的接受者，而是一个独立的个体，他有自己的想法，有自己的思维模式，也有选择的权利。

美国著名管理学家彼得·德鲁克曾经说：“这个世界最重要的事情不是技术或网络的革新，而是人类生存状况的重大改变。在这个世界里，人将拥有更多的选择，他们必须积极地管理自己。”

没错，在人生的道路上，孩子会遇到一个个十字路口，总要做出选择，而每一个选择都会决定未来的道路。因此，我们不要牢牢握着“选择权”不放，而是做一个不替孩子做选择的“懒”妈妈。

◆ 把自主选择的权利还给孩子。

很多妈妈觉得上小学的孩子还太小，没有能力做出正确的选择，便事事都代替他选择。可是我们是否想过，如果孩子连日常生活中的小事都做不了主，以后遇到一些重要的事情，他知道如何选择吗？他恐怕连去选择的勇气都没有吧！

此外，我们不可能时刻陪伴在孩子身边，也不可能帮他一辈子，他的未来还是掌握在他自己的手中。因此，对于孩子有能力做好的事情，我们要大胆放手，把选择权交给他，让他自己做出选择。

一开始的时候，我们可以让孩子从选择生活中的小事做起，比如，今天穿什么衣服，中午吃什么饭，买什么样式的文具，去书店买什么书，周末去哪里玩，等等。慢慢地，我们会发现，孩子变得果断了，变得有主见了，变得更加自信了。

◆ 让孩子在限定范围内作出选择。

对于知识、经验不够丰富的小学生来说，让他从众多选项中选择一个，恐怕会比较难，可能一时不知道该如何选择。这时候，我们不妨加上一些必要的限制条件，为他提供几个备选项，让他在这个限定的范围内做