

CHILD CARE

家长学校培训教材

如何当好 幼儿家长

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

如何当好幼儿家长

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

本书针对幼儿阶段家庭教育的特点,从幼儿生理、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,对于当代幼儿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。

本书适合幼儿家长及从事幼儿教育的工作者阅读与使用。

图书在版编目(CIP)数据

如何当好幼儿家长 / 陈显福主编. — 北京: 科学出版社, 2010.7

家长学校培训教材

ISBN 978-7-03-028323-8

I. ①如… II. ①陈… III. ①学前儿童-家长学校-教材 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 137670 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: 6 3/4

印数: 1-7000

字数: 160 千字

定价: 12.00 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 贇	张慈佳
	李成伟	李仁强	方国强	屠 欣	谭家权
	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	肖凤碧	蒋洪敏			

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》中曾说过：“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	幼儿期儿童的生理、心理特点	001
第 2 课	家长最应了解的 10 个心理学规律	018
第 3 课	怎样做合格的幼儿家长	032
第 4 课	怎样让孩子尽快适应幼儿园生活	049
第 5 课	帮助孩子养成良好的行为习惯	061
第 6 课	家长如何与孩子进行亲子沟通	079
第 7 课	怎样让孩子拥有一个健康的体魄	095
第 8 课	如何培养幼儿的安全和自我保护意识	110
第 9 课	如何从小培养孩子的爱心	128
第 10 课	家庭教育中如何发掘孩子的潜在智能	142
第 11 课	怎样做好向小学教育过渡的准备	157
第 12 课	给幼儿家长的建议	167

附 录

家长教育行为规范（试行）	182
弟子规（全文）	183
三字经（全文）	186
中华人民共和国未成年人保护法	190
幼儿园工作规程	198

第1课



幼儿期儿童的生理、心理特点

【导 读】

儿童在不同的阶段有不同的生理和心理发展特点，幼儿期是指儿童从三岁到六七岁这个阶段，是儿童大脑、神经系统、消化系统、呼吸系统等生长发育的重要阶段，是儿童言语、认知、个性发展的关键期。在这个阶段，作为孩子成长“第一任老师”的家长，只有全面了解孩子生理、心理发展的特点，掌握孩子生长发育的一般规律和影响孩子身心发展的因素，才能更好地关注孩子身心健康，更好地开发孩子潜能，让孩子健康生活、快乐学习，身心得到全面发展。

一、幼儿的生理特点

生理特点是指人生下来就有的，从父母那里继承下来的生理上和后天在环境影响下形成的特征。它是人物质生命的体现，也是心理发展的物质基础。幼儿生理特点主要包括幼儿身体各部分发育的特点，特别是大脑、神经系统、消化系统、呼吸系统等发育特点。

（一）脑和神经系统发育特点

（1）幼儿脑重量增加较快。新生儿的脑重量是 390 克，相当于成人脑重的 25%，3 岁儿童脑重 1011 克，相当于成人脑重的 75%，而 7 岁时可达 1280 克，相当于成人脑量的 90% 以上，基本上已经



接近成人的脑重量（平均为 1400 克）。

（2）大脑皮层结构日趋复杂化。随着年龄的增长大脑传递信息的神经纤维分支增多、增长，从而促进了脑功能的逐渐完善，到入小学前，几乎所有皮质传导纤维都已经髓鞘化。

（3）年龄越小，大脑皮质越易兴奋，也越易疲劳，而且容易受外界不良因素影响。

（4）年龄越小，探究反射能力越强，主动抑制能力越差。因此，我们考虑作息时要按照不同年龄的特点给予合理安排，保证充足的睡眠（3 岁儿童 12~13 小时，4~7 岁儿童 11~12 小时）和足够的户外活动时间（不少于 2 小时），定时进餐，让幼儿生活有规律、有节奏，使幼儿大脑皮层内在的活动与休息适当交替，促进幼儿大脑的正常发育。如入睡前为孩子讲个故事，运动后让孩子喝水休息，保证营养等都能促进幼儿大脑的正常发育。

（二）运动机能发育特点

（1）幼儿骨骼的特点。幼儿的骨中含钙较少，骨化过程尚未完成，因此硬度小、弹性大，容易变形，可塑性强。家长要为幼儿提供合适的桌椅，教育幼儿养成良好的坐姿。正确的坐姿应该是：脚放平，肩不耸；头不歪，身坐正；胸离桌子一拳头的距离。只有这样才能避免驼背、脊柱弯曲和胸部畸形等骨骼发育不良的问题。

（2）幼儿肌肉的特点。肌肉是由骨骼肌纤维组成，在大脑支配下收缩产生运动。幼儿肌肉嫩，收缩力差，容易疲劳，大肌肉发育得早，小肌肉群发育不完善，处于肌肉发育不平衡阶段。如小班幼儿还不能在拿筷子、握笔、系鞋带等运用手指活动的小肌肉动作方面掌握自如。家长在日常生活中要多与孩子一起做手工、玩泥工，促进小肌肉群的发育；同时多带孩子参加体育锻炼，练习奔跑、跳跃、攀登、钻爬等基本动作，促进大肌肉群的发育，但是活动要合理安排，避免疲劳，预防肌肉损伤（拉伤、挫伤和跌伤）。

（三）感觉器官发育特点

（1）幼儿皮肤的特点。幼儿的皮肤薄嫩，保护机能差，易损伤和感染，有时破损的皮肤会引起全身感染，而且易发生皮肤病，所以家长要教育幼儿饭前、便后和手脏时要用肥皂洗手，同时要为幼儿勤洗澡和勤换内衣，勤剪指甲等。

（2）幼儿耳的特点。幼儿在5岁前外耳道壁还未完全骨化和愈合，因此一旦感染，容易扩散到附近的组织和器官；直到10岁，耳道壁才骨化，12岁时才发育完善。幼儿咽、喉、鼻腔感染时，很容易引发中耳炎，中耳炎还可引起脑膜炎。因此家长应教育孩子不用尖硬物或手挖耳，并保持耳内清洁，避免脏物积水流入耳内，特别是游泳后，应保持耳内干燥。

（3）幼儿眼的特点。幼儿眼球前后较短，呈远视状，晶状体弹性大，玻璃体的透明度大，视力较敏感。因此我们要保护孩子的视力，注意科学采光，坐姿正确，看电视要节制，注意眼部清洁和安全，教育孩子不要对着别人玩弹弓、刀、竹签等危险物品。

（四）消化系统发育特点

（1）牙齿的特点。幼儿处于换牙阶段，容易患龋齿。

（2）幼儿胃的特点。幼儿的胃液酸度较成人低（约为成人的65%~70%），消化能力较成人差，胃的容量不大，胃壁又薄，容易发生消化不良，故需注意饮食卫生和合理的营养，不能暴饮暴食。

（五）呼吸系统发育特点

（1）呼吸道的特点。幼儿的呼吸道比成人短而窄，组织柔嫩，呼吸道黏膜易受损伤，呼吸道壁的血管和淋巴管较多。所以幼儿期孩子很容易患扁桃体炎。

（2）呼吸运动的特点。幼儿肺泡比成人小，胸廓肌肉较成人差，所以幼儿有呼吸频率快、呼吸不均匀等特点。家长要多带幼儿参加体育锻炼和有益的户外活动，加强呼吸锻炼，使幼儿有比较深长的均匀呼吸，以便充分供给身体需要的氧，促进体力的发育。

（六）幼儿生长发育的一般规律

由于营养、体育锻炼等环境因素和遗传因素的影响，幼儿的生长发育存在个体差异，但是也有共性。

（1）出生后运动发育的规律是：先抬头、后抬胸，再会坐、立、行（从上到下）；从臂到手，从腿到脚的活动（近到远）；从全掌抓握到手指拾取（从粗到细）；先画直线后画圈、图形（简单到复杂）。

（2）各器官系统不平衡，神经系统尤其是大脑的发育在前两年最快，7岁时大脑的大小和重量已和成人水平接近。从会看、听、感觉事物，认识事物，发展到有记忆、思维、分析、判断（低级到高级）。

（3）淋巴系统在幼儿期迅速增长，到青春期达高峰，以后开始退化。

（4）生殖系统先慢后快，到青春期才迅速发育。

（5）心、肝、肾等的发育基本和体重的增长相平衡。

（七）影响幼儿生长发育的因素

影响幼儿生长发育的因素很多，概括起来可以分为生物学因素和环境因素两大类。

1. 生物学因素

遗传：基因决定着个体的特征、生长潜力和发展趋势。

性别：男女性别也影响生长发育速度和限度。女孩骨骼发育较早，但平均身高和体重均低于男孩。

内分泌：生长激素和甲状腺素是影响儿童生长的主要激素，如果儿童脑垂体、甲状腺发生病变，则会造成身材矮小或智力异常。

2. 环境因素

营养：营养是幼儿生长发育的物质基础。营养不良的幼儿，不仅体格发育低下，智力也受影响。

疾病：疾病不仅使幼儿食欲下降，影响幼儿营养的摄入；而且疾病对机体组织、器官功能的破坏和新陈代谢的干扰，均会对幼儿

的生长发育起阻碍作用。

母亲情况：孕期母体的营养、疾病、情绪、药物应用等均可影响胎儿的发育。

生存环境：居住环境、饮水条件、保健条件、社会经济状况等均可对幼儿的生长发育产生直接或间接的影响。

（八）幼儿身高、体重、胸围的测评指标

幼儿的身高、体重、胸围的变化能反映其生长发育的情况，为家长帮助孩子正确保健提供参考数据。测量时要统一量器、方法、顺序，最好在早上空腹排便后，幼儿穿较轻便的衣裤，赤足去测量。

（1）身高。身高是反映幼儿骨骼发育的重要指标，是正确评价幼儿生长速度不可缺少的依据之一。身高指从头顶至足底的垂直长度。孩子两岁以后至十二岁的标准身高计算可参考的公式：身高＝ $[\text{年龄} \times 5 + 80 \text{（或 } 75\text{）厘米}]$ 。

（2）体重。体重在一定程度上反映儿童的骨骼、肌肉、皮下脂肪和内脏重量增长的综合情况。体重也是正确评价幼儿生长发育的重要指标之一。孩子两岁以后至十二岁的体重计算可参考的公式是：体重＝ $[\text{年龄} \times 2 + 8 \text{（或 } 7\text{）千克}]$ 。

（3）胸围。胸围表示胸廓的容积，反映胸部骨骼、肌肉和脂肪层的发育情况，并在一定程度上反映身体形态及呼吸器官的发育情况，以及体育锻炼的效果。营养差者胸围较小。胸围较大或胸廓畸形有可能是佝偻病、肺气胸、心脏病等。儿童出生时，胸围大约为31～33厘米；15～21个月时约为46厘米；两岁以后至十二岁，平均每年增加1厘米。胸围的长度是：胸前以乳头为标准，背后以肩胛骨下角为标准，用软尺绕身体一周。

二、幼儿的心理特点

幼儿的心理发展受遗传和生理发展、环境、教育的影响，是在实践活动中逐步形成和不断发展的。幼儿期是儿童言语、认知、个



性发展的关键期，抓住这个“关键期”，实施正确的教育，将对孩子一生的发展产生良好的影响。

（一）影响幼儿心理发展的因素

（1）遗传是儿童心理发展的物质前提。遗传指与生俱来的有机体的构造、形态、感官和神经系统等方面的生理特征。如父母的体形，胖瘦，高矮，五官等通过基因传递给子女；具备健全灵巧手指的人有可能成为钢琴演奏家；对色彩敏感的人有可能成为画家；动作协调性好的人有可能成为运动员或舞蹈演员。

（2）生理成熟度在一定程度上制约心理发展。当幼儿还不会走路时，不可能学会跑步；还不会开口说话时，不可能写作。只有某种生理结构和机能达到一定成熟度时，适时给予恰当的刺激，才会出现相应的心理活动，否则难以取得预期结果。

（3）环境对儿童心理发展起决定作用。

【案例】巴西有一个名叫鲁查努的小孩儿，出生后一直被关在一个竹笼子里，每天和三只狗做伴。到了3岁时，这个孩子脸色苍白，不能睁眼，不会站立，不会讲话，只会爬，发出汪汪的狗叫声，他反映的是狗的习性。

一个人在长期与文明世界隔离的情况下，尽管其生理构造是完整的，但是其心理与行为却完全被环境同化了，尤其是儿童，和狼在一起成了狼孩，和狗在一起就学会了汪汪叫。由此可见，遗传虽然重要，但是人所处的环境也发挥着极其重要的作用。

（4）教育对儿童心理发展起主导作用。儿童的成长是遗传与环境交互作用的结果，而教育是通过组织一定的教育内容，采取一定的教育方法，对儿童的身心发展产生导向性的影响。

【案例】《卡尔·威特的教育》一书系统地讲述了父母是怎样引导孩子成长、成才的。卡尔·威特是19世纪德国的著名天才。

他的成长得益于他的父亲老卡尔·威特教导有方。卡尔·威特是老卡尔 52 岁时才得到的一个孩子。他刚出生时四肢抽搐，呼吸急促，反应相当迟钝，显得极为痴呆。对此，老卡尔无奈地悲叹：“这是造的什么孽呀！”其母亲绝望地说：“这样的傻孩子，无论怎么教育也不会有什么出息，只是白费力气罢了。”然而，老卡尔珍爱 52 岁才得的这个孩子，尽管“很悲伤”，还是制订出周密而严格的教育方案进行科学养育，以最敏锐的感觉去感知孩子的需要，精心安排饮食及活动，包括：对其所进食物的种类、分量、时间等的精心设计；每天晚饭后带儿子出去散步，给他讲故事；在游戏活动中开发其记忆力、想象力和创造力等。于是，造就了天才卡尔·威特，他在 8~9 岁时就能运用德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语这六国语言，通晓动物学、植物学、物理学、化学，尤其擅长数学；9 岁进入了哥廷根大学读书；14 岁被授予哲学博士学位；16 岁获得法学博士学位，并被任命为柏林大学的法学教授；23 岁时，《但丁的误解》一书出版使他成为研究但丁的权威。卡尔·威特并非天生禀赋很高，他的天才般的成就几乎是老卡尔倾注其全部心思培育的结果。

由此可见，教育的力量是无穷的。虽然不同个体得益于环境和教育的作用有所不同，但若教育得法，我们能够使教育的力量在每一位儿童身上发挥至极限的。

（二）幼儿心理发展规律

1. 言语发展的特点

语言是人类开展思维活动、进行交流的重要工具。随着大脑的迅速发展，听音器官和发音器官也相应成熟；随着实践活动日益复杂化，幼儿语言不断丰富，幼儿期是人一生中掌握言语最为迅速的时期，也是最关键的时期，人的一切心理特点都是在言语活动基础上存在和表现出来的。

（1）3~4 岁幼儿言语发展的特点。在语音方面，幼儿发音



器官尚未发展成熟，声带较短，较薄，听觉的分析能力较差，语音的准确程度还不够完善。如3岁的孩子常把“哥哥”说成“多多”，把“老师”说成“老西”、“老基”等。这期间，家长的语音模式是非常重要的。

在词汇方面，幼儿能掌握和运用表示周围常见物体的各种名词和动词。在形容词上，只能掌握表明事物具体形态或性质的词，如大、小、冷、热、长、短、高、矮等，运用起来也不够准确，常用大、小代替长、短、粗、细、厚、薄等。至于数量词就更难掌握了，他们常常以“个”、“只”来代替所有的物体，或者把两个词相互用错，如“一只爸爸”、“一个袖子”等。

（2）4~5岁幼儿言语发展的特点。此时，幼儿语音器官已发育成熟，特别是语音意识的发展，已经能意识到自己和别人语音中的问题，能及时纠正错误的发音，还会主动练习，因此，家长发现幼儿发音不准时，应该及时进行矫正，要求幼儿吐词清楚。

在词汇发展上，幼儿掌握的词汇量大幅度增加，而且对词本身的内容、意义理解也增强了。如有人问：“什么是杯子？”幼儿会立刻回答：“喝水用的。”又如“香蕉、橘子、苹果……都是水果”、“鸡、猫、兔、狗……都是动物等。”

（3）5~6岁幼儿言语发展的特点。在语音方面，能正确发出全部语音。如果孩子这时还口齿不清或发不出某些音，家长就必须带孩子进行专门的检查和治疗。

在词汇发展上，幼儿能正确运用人称代词；理解并运用方位词，知道较复杂的方位关系，如左前方、右下方；能准确理解时间概念，如“一天”、“1小时”、“午后”、“深夜”等。

（4）积极开发幼儿的言语能力。包括：

①人的发音器官、听觉器官、视觉器官和大脑的健康与完善，是人类语言活动的先决条件，所以，我们要保证孩子充足的营养，促进大脑的正常发育。

②家长必须做到正确的语言示范，多与孩子说话，多给孩子说

话的机会，常带孩子外出参观、旅游、上街、购物、串门、待客、游戏和观察，有了丰富的生活内容，孩子才有语言的素材和表达的机会，但是，我们在带孩子外出参观前，可以告诉孩子有关的知识或提出观察的要求和方法，回来时可让孩子讲述。

③常给孩子讲故事、念儿歌、猜谜语、读散文等，可培养孩子对文学作品的兴趣。故事、儿歌、谜语、散文等文学作品，语言流畅、形象生动，孩子喜欢背、喜欢读、喜欢讲，是规范孩子语言的一条捷径，如果这些语言能逐渐内化成孩子的独白语言，将受用终生。

2. 幼儿的认知发展特点

认知指人们获得知识或应用知识的过程，也是信息加工的过程。大脑接受外界输入的信息，经过头脑的加工处理，转换成内在的心理活动，进而支配人的行为，即认识的过程，这是人最基本的心理过程，包括：感觉、直觉、记忆、思维、想象等。

(1) 2~4岁时期幼儿的认知发展。包括：

①幼儿开始使用“心理符号”来记忆和表达他所遇到的事物和事件。

【案例】说到“猫”，幼儿就会想到家中的那只猫——长有四条腿，会“喵、喵”叫，能捉老鼠的小动物。又如，两三岁的小女孩经常会自己当妈妈，抱个布娃娃，并把手帕盖在娃娃身上。她们把自己想象成了妈妈，把手帕想象成被子，还会把纸撕碎当米饭，喂给娃娃吃。有时孩子会独自游戏，而且边游戏边自言自语，即一边操作，一边念念有词，会用语言丰富自己的想象。

②将推理从一个实例运用到另一个实例。

【案例】幼儿吃过一个红色的水果味道很好，当他看到另一个红色的水果时，就会认为也一定很好吃。如当孩子与父亲一起散