

中国青少年研究中心家庭教育研究所所长
给父母的真诚忠告



亲子一字经

——陪伴孩子成长的30个细节

刘秀英◎著

要享受为人父母的幸福，做80分的父母是个出路，也是件幸福的事，而有幸福感的父母才有可能培养出幸福、健康的孩子！



创于1897

商務印書館
The Commercial Press

亲子一字经

——陪伴孩子成长的 30 个细节

刘秀英 著

 商务印书馆
The Commercial Press

2014 年 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

亲子一字经:陪伴孩子成长的 30 个细节/刘秀英
著.—北京:商务印书馆,2014
ISBN 978-7-100-10779-2

I.①亲… II.①刘… III.①家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 234730 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

亲子一字经

——陪伴孩子成长的 30 个细节

刘秀英 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

广西大华印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-100-10779-2

2014 年 11 月第 1 版 开本 787×1092 1/16

2014 年 11 月广西第 1 次印刷 印张 17½

定价:38.00 元

我不是明星，也不是美女。配发这些照片，一是为了让读者轻松一些；二是对我这本书文字部分的一个补充，用图述说我关于家庭教育的一些想法。



这是一次采访后的合影。我与我的领导孙云晓（右一）及同事弓立新（左一）采访陈云的夫人于若木（右二）。她是一位营养学家。没见到她的时候，心中带着隐隐的不安：如此身分的人我该怎么与她交流呢？初见一个陌生人，尤其是一个大人物，怯怯的表现应当是可以理解的吧？孩子也是这样在一次次克服“怯怯”中得到成长的吧？





我生于农村，从小害怕马。每当妈妈让我牵着驮东西的马时，心中都充满了恐惧。但是每每面对一脸哭相的我，大人给予的往往是不屑与斥责：它又不咬你，有什么可怕的！我也不明白我为什么会怕，但是我就是怕。您的孩子也一定有过这样不被理解的时候。



这张照片拍摄的人物很乱是不是？但是我的思路是清晰的。照片的拍摄地是南非的一个酒庄。那日阳光灿烂，在路上忽然听到婴孩的笑声，望过去就看到了这个孩子。乍一看，觉得他的父母真的有些过分——孩子坐在地上，地上是湿的，虽然有些草，但是也裸露着泥土，所以孩子的嘴就抹上了一些泥，也许已经吃到了肚子里。但是又觉得这样的画面很和谐：孩子是快乐的，母亲的神情充满温柔。

自序 | 做80分父母 也是件幸福的事

做父母本应当是一件幸福的事：幸福于孩子的成长，幸福于亲子之间亲密关系的感受，幸福于孩子成长的同时父母自身也不断得到完善……

可是，我的工作让我看到越来越多的父母因为孩子被焦虑情绪包围着。

我服务于家庭教育领域已经15年。其间不管是做编辑工作、课题研究工作，还是做热线咨询顾问、开办讲座，都没有离开家庭教育这个主题。可是这类工作做的时间越长，越觉得做父母实在是一件努力无边的事：越来越多的家庭教育的成功案例出现在父母的视野里，越来越多的教育理念萦绕于父母的耳边。选择太多，让父母变得无所适从，越来越不知道应当如何做才不会因为父母的不称职而贻误孩子的一生……焦虑情绪由此而生。

当面对蹙着眉头的父母时，当在电话中听到父母痛苦诉说孩子与自己的紧张关系时，当邻居家的母亲声嘶力竭批评孩子的声音传入我耳朵时，我在想：如果父母感受不到做父母的幸福，如果焦虑充盈在亲子之间，孩子怎么能感受到幸福？父母对孩子的教育怎么能入耳入心？

要享受这份为人父母的幸福，做80分的父母是个出路。

80分的父母不追求完美。追求完美一般人听起来是个好词，是有追求的人追求的。但是如果在父母这个角色上追求完美，结

果就会是不完美，因为完美是不可求的，凡事“没有最好，只有更好”，任何事情都很难达到完美的状态。何况教育是人与人的互动，是成年人与处于不断发展中的孩子的互动？即使职业是教育研究者的父母，也不可能凡事都做得正确，也会发现大家公认的有效的教子方法用在自己的孩子身上不一定灵。

80分的父母给自己留有成长的空间。因为不要求自己凡事都做得对、凡事都做得正确，所以80分的父母允许自己犯错误。于是，父母就不会在教育子女这个问题上焦虑，不会为自己对孩子说话的声音高了一度就忧虑会不会对孩子的心理造成伤害，不会为没有送孩子上最好的小学感到愧疚，不会见到别人家的父母为孩子做了什么而自己没做就日日惶惶然。这样的父母主导的家庭才会有好的氛围，不会让家庭总是处于高压之下，稍有一点儿异样就会爆炸，让孩子与父母受伤。

80分的父母允许孩子犯错误。父母有意识地放松对自己的要求，也不会对自己的孩子提出过分的要求。与成年人不同，孩子是处于成长中的，每一次犯错对于孩子来说都可能是一个成长的机会。父母允许孩子犯错误也就给孩子留下了自我成长的空间。追求100分的父母会因为怕孩子做事不完美而对孩子的一切包办代替，从而剥夺了他们成长的机会；追求100分的父母面对犯错的孩子会疾言厉色，会夸大孩子犯错导致的后果，让孩子害怕的同时也吓到自己。

因此，80分的父母更有可能成为幸福的父母，而有幸福感的父母才有可能培养出幸福、健康的孩子。

这就是我写这本书的初衷。本书可以说是一本80分父母手册。书中提到的30个“一”，如果父母都做到了，在父母这个角色上就可以打80分。至于其余那20分是一个调整的空间，父母可以随着孩子的需要不断调整方法、速度。80分对于学生来说可能意味着是个中等生，但是对于父母来说，做80分的父母恰恰是为了造就一个全面发展的孩子。

目 录 | 亲子一字经

QINZI YI ZI JING

- 1 一张书桌意义非凡，您给孩子准备好了吗 / 1
——保护孩子视力健康和培养良好坐姿的必要条件
- 2 给孩子一个书架，让孩子爱上阅读 / 9
——读书习惯让人受益终生
- 3 一个错题本，让孩子考出好成绩 / 21
——提高孩子学习效率的秘诀
- 4 假如孩子藏有一个带锁的日记本，您无须太好奇 / 29
——有秘密意味着孩子在成长
- 5 给孩子一本性教育的书，让孩子成为幸福的男孩（女孩） / 38
——性无知容易带来伤害
- 6 教孩子亲手做一个记账本 / 48
——理财能力要从小培养
- 7 父亲，请留出一天时间与孩子相处 / 57
——孩子的成长需要父亲的陪伴

- 8 每天多给孩子一个拥抱 / 66
——拥抱让亲子关系更融洽
-
- 9 送孩子一个珍藏回忆的百宝箱 / 74
——让孩子心中有爱
-
- 10 陪孩子一起制作一本家庭相册 / 83
——让孩子成长的家庭环境更丰富
-
- 11 召开一次孩子参与的家庭会议 / 91
——民主型家庭的孩子成才率最高
-
- 12 当孩子走到重要的人生关口时，给孩子写一封信 / 99
——抓住教育的关键期
-
- 13 家中多一个闹钟，孩子多一分责任心 / 108
——让孩子学会对自己的事情负责
-
- 14 让孩子拥有一个专属衣柜 / 116
——培养孩子的自理能力
-
- 15 一个温馨的家庭是父母给孩子准备的最好的礼物 / 123
——孩子的幸福感与家庭贫富无关
-
- 16 铺一张舒适的床，让孩子睡个好觉 / 132
——睡眠与孩子的身心健康息息相关
-

17	给孩子一个单独的房间 / 141
——独立的空间是孩子生理和心理发展的需要	

18	让孩子每天运动一小时 / 148
——忽视运动等于无视孩子的健康	

19	为孩子提供一份健康早餐 / 158
——吃好早餐对孩子尤为重要	

20	补上一堂食育课，让孩子吃得更科学 / 166
——培养孩子科学的饮食习惯	

21	您的孩子身边有没有一个好朋友 / 175
——交往能力影响孩子的一生	

22	在孩子的心中树立一个榜样 / 184
——家庭教育身教重于言教	

23	给孩子找一个“手拉手”小伙伴 / 193
——让孩子接触社会的最好方式是带着孩子去帮助他人	

24	别忘了给孩子带上一张“有教养”的名片 / 203
——让孩子成为一个有教养的人	

25	让孩子拥有一个爱好 / 212
——爱好是人生最好的精神伴侣	

- 26

给孩子一次旅行，让孩子学会独立 / 222

——旅行是孩子独立生活的演习
- 27

给孩子一则座右铭，让孩子在自我激励中成长 / 232

——培养孩子的自我教育能力很重要
- 28

在家中给孩子安排一个劳动岗位 / 241

——参与家务劳动可以促进孩子全面发展
- 29

为孩子购买一张电视节目报 / 250

——让孩子做媒介的主人而不是奴隶
- 30

一本安全手册，为孩子的生命安全保驾护航 / 259

——孩子自我保护教育不可缺

一张书桌意义非凡，您给孩子准备好了吗

——保护孩子视力健康和培养良好坐姿的必要条件

不合适的书桌在不知不觉中损害着孩子的健康，是孩子健康的“隐形杀手”。

导致孩子厌学的罪魁祸首也许就是不合适的课桌椅。

专家认为普通的白炽灯最适合用于学习照明。

正确的读写姿势要求：头离桌子一尺，胸离桌子一拳，握笔时手离笔尖一寸。

如果家里有上学的孩子，一件必不可少的家具就是孩子的书桌。

有的父母觉得孩子总是在长个儿，没有必要给孩子准备专用的书桌，于是家里的茶几、饭桌、爸爸妈妈的书桌就都成了孩子写作业的地方。这样的解决方式是不正确的。给孩子准备一张合适的书桌不仅有助于养成良好的学习习惯，对于保护孩子的视力和培养良好的坐姿也有重要影响。

一张书桌意义非凡

1. 有助于孩子养成良好的学习习惯

给孩子准备一张书桌会让孩子学习时注意力更集中，有助于养成良好的学习习惯。人在做事的时候往往需要给自己一些心理暗示，就像法国作家大仲马写作不同体裁的作品时要用不同颜色的纸——诗要写在黄纸上，小说要写在蓝纸上，散文要写在玫瑰色的纸上，否则就无法下笔。让孩子每天按时坐到书桌前学习，这也是一种仪式。时间长了，孩子就会形成一种条件反射，坐到书桌前就会静下心来，很快进入学习的状态。

2. 不合适的书桌是孩子健康的“隐形杀手”

中小學生正处于生长发育期，不合适的书桌在不知不觉中损害着孩子的健康，是孩子健康的“隐形杀手”。

孩子学习时，如果书桌不合适，就会造成不良坐姿。这至少会带来以下三个方面的影响。

其一，脊柱弯曲变形，对骨骼、内脏器官等发育产生不良影响。

其二，视力下降。眼睛与桌面较为合理的距离是30厘米。如果距离过近，时间长了，自然就会影响孩子的视力。据北京大学医学部儿童青少年卫生研究所余小鸣教授介绍，引发孩子近视、脊柱侧弯的因素比较复杂，但书桌肯定对这两项病症有重要影响。

其三，学习效率降低。书桌高度不合适，孩子坐着就会不舒服，比如孩子用成年人的书桌，因为个子矮，为了能够得着桌子，只能坐到很高的凳子上，两脚悬空，会引起腿酸麻等症状，很容易破坏孩子的学习兴趣。父母可能想不到，导致孩子厌学的罪魁祸首也许就是不合适的课桌椅。

书桌的高度要与孩子的身高匹配

在给孩子购置书桌时，父母应当首先关注的是书桌和椅子的高度。

书桌高度与孩子身高匹配的标准是什么？我国最新的标准是由国家质量监督检验检疫总局批准，2003年1月1日开始实施的《学校课桌椅型号功能尺寸》（GB/T3976—2002）标准。该标准根据不同身高确定了10个型号的桌椅高度，各型号课桌椅桌面高度跨度为3厘米，其中最低为49厘米（小学低年级），最高为76厘米（高中）。假如一个学生身高为130厘米，桌面高应选择55—58厘米、座面高应选择30—32厘米为宜（表一、表二）。

表一 儿童桌椅各型号的标准身高、身高范围（cm）

桌椅型号	桌面高	座面高	标准身高	儿童身高范围
幼1号	52	29	120.0	113—
幼2号	49	27	112.5	105—119
幼3号	46	25	105.0	98—112
幼4号	43	23	97.5	90—104
幼5号	40	21	90.0	83—97
幼6号	37	19	82.5	75—89

表二 中小学校课桌椅的尺寸（cm）

课桌椅型号	桌面高	座面高	标准身高	学生身高范围
1号	76	44	180.0	173—
2号	73	42	172.5	165—179
3号	70	40	165.0	158—172
4号	67	38	157.5	150—164
5号	64	36	150.0	143—157
6号	61	34	142.5	135—149
7号	58	32	135.0	128—142
8号	55	30	127.5	120—134
9号	52	29	120.0	113—127
10号	49	27	112.5	—119

这个标准是为学校制定的，家庭可以针对孩子不同时期的身高，按照相应的桌椅尺寸标准给孩子准备学习桌椅。

对于一般家庭来说，孩子的身高在不断增长，如果频繁地给孩子更换桌椅，经济上会是一个不小的负担，也是一种浪费。可以给孩子购买高度可调节的桌椅，或者通过给桌椅加“增高垫”的方法解决。

► 书桌上不要摆放太多的物品

孩子的书桌是学习的地方，所以上面摆些什么东西父母要干预。

首先，书桌上不要摆放玩具等与学习无关的东西，否则孩子学习时容易分心。如果孩子想摆放一些自己喜欢的小饰品，可以放在学习时不容易看到的地方。

其次，书桌上不要摆放太多的东西。有些孩子习惯把很多书都堆在桌子上。这种做法一方面会使孩子学习的空间越来越小，导致坐姿走形；另一方面也容易分散注意力，学习时可能一会儿翻翻这本书，一会儿又想看看那科的题，学习目标不清晰。父母要让孩子养成及时整理书桌的习惯，一门功课做完了就要把那门功课的书和作业本收起来。

第三，书桌上摆放的物品要讲究健康、安全。排插不要放在桌面或孩子容易碰到的地方，以免发生危险。

孩子用眼的时间长了，眼睛容易干涩。桌上可以放一盆水养植物，这样既能让小环境湿度加大，也能让孩子抬眼休息的时候看到绿色，有利于保护孩子的视力。

► 桌子上要有一盏合适的台灯

不要以为房间里的灯已经很亮了就可以不给孩子准备台灯。孩子学习时需要近光源，书桌上不能缺少台灯。

医学研究表明：5—16岁的孩子眼睛发育尚未定型，是视力保护的关键期。据相关统计资料显示，中国青少年平均每天使用台灯的时间为2—5小时的比例高达79%。在孩子一生十多年的学习生涯中，与台灯累计亲密接触达上万小时。那么，怎样才能为孩子选择一盏合适的台灯？在使用台灯的过程中又应该注意些什么呢？

灯光。要选择淡黄色光线的台灯，不要买偏蓝白光线的台灯。经科学验证，蓝白色灯光对人眼有一定的损害，而淡黄色灯光则适合读写照明。

光源要稳定，无频闪，光线柔和，显色度高，足够照度。目前，家庭中常见的台灯主要分为白炽灯、荧光灯、高频护眼灯等几种。由于这些台灯中多数都采用 220 伏的交流电源，光线会随着交流电源的周期性变化而产生频闪现象。长期在频闪的灯光下学习，眼睛睫状肌会不停地随着频闪放大、缩小，增加眼睛的疲劳度。在这样的灯光下学习，往往一个学期下来，孩子就会发生视力下降、假性近视，甚至真性近视。LED 灯是一种新产品，价格高，还没有数据显示适合用于学习照明。专家认为普通的白炽灯最适合用于学习照明。

显色性好是选择台灯的重要要求。如果灯光的显色性差，被照物很难还原本来的颜色。如何检查显色性呢？一个最简单的方法就是把手掌放在灯光下，如果手掌呈现鲜艳的血红色，则台灯的显色性好。

亮度。给孩子选择的台灯不能太亮。一般来说，荧光灯的功率在 9—18W 之间就可以满足读写照明的桌面照度要求。灯光与周围环境的亮度不宜相差太大，否则对孩子的视力也不好。如果在孩子学习的时候家里不想打开房间的灯，台灯的亮度就要相应地降低一些。台灯的灯泡如果使用时间过久，出现闪烁或照度降低，就必须及时更换。

位置。孩子阅读写字时，台灯要放在写字的手一侧的斜前方，以免写字的手挡住光线，形成阴影。在使用台灯时一定要注意把台灯的灯头调整到比孩子的眼睛略高一些的位置，这样可以避免光线直接从桌面反射后照过来，对孩子的眼部造成较强的刺激乃至伤害。