

[日] 亲野智可等/著 高岚/译

让孩子精彩度过每一天

父母是

孩子最好的

老师

努力去做父母该做的事情



北方妇女儿童出版社

## 第1章

# 建立稳固的日常生活基础

在建造房屋或者大楼的时候，  
如果地基不牢固，结果会是怎样呢？  
为了帮助孩子提高学习能力、人际交往能力，  
建立起稳固的日常生活基础十分重要。



## 亲力1

### 正确的握笔姿势能够有效地 提高孩子的学习能力

每年4月份新学期开始的时候，我都会集中精力纠正孩子们的握笔姿势。

默写汉字时，我会在教室里来回查看，仔细观察孩子们的握笔方法。我会假装翻看他们的汉字笔记，实际上却是在检查他们的握笔姿势是否正确，检查的同时我还会在调查本上记录下A、B、C等不同的结果。

A表示握笔的姿势十分正确。

B表示需要细微地矫正，大拇指的位置过于靠上或者过于靠下，大拇指和食指挨得过紧等等，这些现象都十分常见。

C则表示需要彻底地矫正握笔姿势。其中问题最多的是中指与食指紧靠在一起，搭在笔杆之上。有不少孩子都会这样握着笔写字，不过，这还不算是最糟糕的情况。

有些孩子的握笔姿势更加奇怪，让人看后感觉十分惊讶。有的时候我甚至担心，日后他们在别人面前写字时不会感到难为情吗？

以我的经验来看，握笔姿势正确，能够达到A级水平的孩子在35~36人的班级当中大概会有3~4人。达到B级水平的大概会有10人左右，而属于C级的则会有20人之多，这种比率在每一个年级当中都大体相同。

一旦养成了某种错误的握笔习惯就很难改变。10年前，我曾经教过的5年级中，握笔姿势正确的只有1个人。

如此看来，情况十分糟糕，调查的结果大大出乎我的预料，而在那之前，我认为握笔姿势正确的孩子至少也会占到一半以上。

### 正确的握笔姿势有什么好处？

### 不正确的握笔姿势又有什么坏处？

那么，不正确的握笔姿势究竟会引发什么样的问题呢？

(1) 铅笔不能自如活动，无法写出正确工整的字。

(2) 很难正确地掌控力度，因而施加在笔上的压力就会随之减小，这样一来，写出来的字就会十分浅，读起来也感觉费劲，

看不清楚。

(3) 握笔姿势不正确，写一会儿就会感觉疲劳，难以坚持很长的时间，即便勉强写下去，写出来的字也会十分杂乱。

(4) 还有一些奇怪的握笔姿势，手指会挡住笔尖的部位，这样一来，写字时就会看不清自己的笔画。为了看见已写出的部分，身子就不得不向前倾斜，写出来的字就很容易变得扭曲，坐姿也会十分难看。

在学习的过程中，经常要一边写一边记，一边写一边思考，因此从长远来看，不正确的握笔姿势就会对学习产生很大的负面影响。

那么，正确的握笔姿势又有哪些好处呢？

答案自然就是与上述内容相反的方面。

(1) 能够十分自如地活动手中的铅笔，因而也更容易写出正确工整的字。

(2) 力量可以有效地传达至笔尖，因此不必过多用力就可以确保足够的笔压。这样一来，写出来的字就会十分清晰，看起来也更加容易。

(3) 因为不需要过多用力，所以长时间书写也不会感觉疲劳。

(4) 写字的过程中能够清楚地看到已写出的部分，这样就可以长时间地保持背身挺直的正确坐姿。

除此之外，对于任何一项体育运动来说，掌握正确的姿势也是十分重要的。

游泳选手为了提高0.1秒的速度，会想尽办法调整自己的泳姿；棒球选手为了提高击打的准确率，也会尽全力去调整自己的姿势。

同样，为了写出正确漂亮的字，调整好正确的握笔姿势也是非常必要的。

### 正确的握笔方法是？

那么，正确的握笔方法究竟是怎样的呢？

在这里，我想引用这一领域中的权威机构——“日本钢笔书法研究会”出版的《钢笔书法讲座》当中的一段原文。因为是钢笔书法讲座，所以其中附带有正确的握笔姿势说明，无论钢笔还是铅笔，握笔的方法都是相同的。

(1) 中指的指甲根部与大拇指指尖相配合夹住钢笔，食指搭在笔杆之上，注意一定不要握得太紧。与其说是握笔，不如说是为了避免笔轴从指缝中滑落而进行支撑，以这样的感觉来形容似乎更加贴切。

(2) 无名指及小拇指微微向内弯曲，小拇指指尖轻放在纸面上，保持手部整体的平衡和稳定。

(3) 钢笔与纸面形成的角度约在40~50度之间，钢笔笔尖平滑的一面始终保持朝上的状态，这样书写起来最为轻松流畅。钢笔笔杆后部的端头要指向比右肩微微朝外的方向。

在对握笔方法进行了许多调查和研究之后，我认为上述说明是最为清晰透彻，也是最容易让人理解的。

特别是（1）当中的“中指的指甲根部与大拇指指尖相配合夹住钢笔，食指搭在笔杆之上”这句话给我留下了最深的印象。

因为我曾经看过许多版本的握笔指导说明，大部分的解释都会像下面这样：

“大拇指和食指将笔夹住，中指在笔杆下方作为支撑。”

然而，如果采用正确的握笔姿势进行书写，就会发现其实最重要的应该是大拇指和中指才对，我们可以通过以下方法来验证这一点：

首先摆出正确的握笔姿势，然后一一拿开其中的每一根手指进行比较。

将大拇指拿开，只留下中指和食指，笔杆就会滑落，完全没有办法写字。

将中指拿开，只留下大拇指及食指，同样也无法写字，甚至连笔杆都拿不稳当，勉强去拿的话，食指的位置就不得不做些细微的调整。

然而，如果将食指拿开，只留下大拇指和中指，则依然能够平稳地握笔和书写。

如此看来，我们就可以确定“日本钢笔书法研究会”的指导说明抓住了握笔姿势当中的要点，解释得更加到位。

也许有的人会认为这样的说明太过拘泥于细节，有些过于详

细了，相反“用大拇指和食指将笔夹住，中指在笔杆下方作为支撑”这样的讲述才更加普遍，而且更为大众所接受。

但是，经过仔细的对比和实践之后，我认为日本钢笔书法研究会的说明更加贴切到位。在指导孩子掌握正确的握笔姿势时，选择这样的说明才更加有益。

希望您能够指导孩子“先用中指的指甲根部与大拇指指尖配合夹住钢笔”，然后再让他们“将食指搭在笔杆之上”。

这样做会有两点好处：

首先，这样的说法能够明确地告诉孩子中指与笔杆接触的位置是“中指的指甲根部”，而大多数的握笔说明则没有讲清楚这个位置。

此外，这样的说法还能够有效地避免大拇指过于靠近铅笔笔尖的现象。

有意识地观察一下孩子们的握笔姿势就会发现，有不少孩子在握笔时大拇指的位置都会比食指和中指靠前，而“钢笔书法研究会”的方法则能够有效地防止这种现象出现。

基于上述理由，我建议各位家长能够以这个说明为基础对孩子们的握笔姿势进行指导。同时，我也建议正在阅读本书的各位老师也能够这样去指导孩子掌握正确的握笔姿势。

我想，在此之前一定有不少家长和老师都是以“大拇指和食指将笔夹住，中指在笔杆下方作为支撑”这种方法去指导孩子的，因此，请您亲自实践并体会一下，究竟哪一种方法更加贴

切，更有益于孩子。

如果您也赞同我的观点，就请您以这种方法去指导孩子吧。同时，我也希望您能够努力地在您力所能及的范围之内多做宣传，积极地去普及这种正确的握笔方法。

以上就是我在握笔姿势问题上的建议，希望能够对您有所帮助。

## 已经养成的错误的握笔习惯

那么，对于已经养成了错误握笔习惯的孩子，我们又该如何去指导呢？

首先，以我的经验来看，建议您给孩子选择笔杆为三角形的铅笔。普通的铅笔笔杆大都为六角形，不过在文具店里，您也可以找到适合孩子练习握笔的三角形笔杆的铅笔。

我认为，这种类型的铅笔无论对于初学写字的孩子，还是已经养成了错误握笔习惯的孩子都会十分有效。我自己的握笔姿势也并不十分正确，进行矫正的时候也会使用这种三角形笔杆的铅笔，它是至今为止我使用过的最轻松便利的一种铅笔。

使用这种铅笔，大拇指、食指和中指三根手指就能够十分自然地摆放到正确的位置上。三角形的三个面能够与每根手指紧密贴合，让人感觉十分安稳。

并且在写字的时候，每根手指也不会各个面上随意滑动。

因此，不习惯正确握笔姿势的孩子使用起来会感觉更加轻松。

在“公文”及“七田”等教育机构中，就有指导握笔姿势专用的三角形笔杆铅笔出售。您也可以在网络检索当中输入“三角形笔杆铅笔”来进行搜索，尝试过一次之后，您就能体会到这种铅笔的价值，这也是我根据以往的亲身经历向您做出的推荐。

无论“公文”还是“七田”都就铅笔的正确使用方法进行了认真的研究，其结果与前文中介绍的正确的握笔姿势达成了一致，也进一步证明了这种方法的正确性及可行性。

## 利用皮筋及矫正器具来纠正的方法

除了三角形笔杆的铅笔之外，我再向您介绍一种使用皮筋纠正握笔姿势的方法，这种方法也十分流行。

事实上，使用皮筋的握笔方法也包含有许多种，我所推荐的是下面这一种。这种方法最适合那些不能把铅笔放置到中指指甲根部的孩子。

在这个位置套上皮筋：

(1) 将皮筋翻绕两到三圈。

(2) 将皮筋套在中指的指甲根部，使之固定。

(3) 在皮筋与中指的间隙中，由中指上方插入铅笔，使中指的指甲根部靠近铅笔的削痕处。

(4) “中指的指甲根部与大拇指指尖相配合夹住钢笔，食指搭在笔杆之上”（这一点与日本钢笔书法研究会的说明相同）。

如果皮筋勒得太紧，就会造成手指淤血，会感觉到疼痛。所以有必要配合手指的粗细，适当地调整皮筋的翻绕圈数。

接下来，再说说铅笔的握笔矫正器具，市面上销售的类型也有许多种。

我自己也尝试过很多类型，但是坦率来讲，还没有发现一款真正实用有效的，也可能我尝试的种类还不够全面，除这些之外还有更加优秀的也说不定。每一种矫正器的价格，都在100日元到200日元之间，并不算昂贵，所以您也可以自己购买来进行尝试，或许您恰好就能从中找到一款适合自己孩子的类型，毕竟每个人的握笔习惯都会有所不同。

### 能否纠正过来，终究要看本人

前文中，我就矫正握笔姿势的方法进行了一些介绍。

但是，从我自身来讲，在小学五、六年级时，就在班主任的指导下进行过纠正，可是在很长一段时间内，却依然没有掌握正确的握笔姿势。如今思考其中的缘由，我觉得应该是缺少努力改正的决心，因为我完全没有认识到纠正自己错误握笔姿势的重要性。

不过，自从当了老师之后，我就渐渐懂得了掌握正确的握笔

姿势有多么的重要。于是开始努力去改变以往的错误方式，不过做起来却并非想象中那样简单。

直到今天，我才终于掌握了比较正确的握笔方法，并且能够坚持以这样的姿势来写字。只是每当累了或者无心写下去的时候，无论使用的是铅笔还是圆珠笔，就又会回到小时候那种错误的握笔姿势中去。

正因为我切身体会到了这一过程的艰难和辛苦，所以我非常希望班上的孩子们都能够掌握正确的握笔姿势，我对他们的指导也会更加细致严格。

特别是每当负责一年级新生的时候，我会带着异常饱满的热情和决心去指导他们。不过坦率来讲，能够完全得到矫正的人却少之又少。

我由衷地希望每一个孩子都能够采用正确的握笔姿势去书写，我也会在课堂上频繁地提醒他们“铅笔的握笔方法应该是什么样子的呢？”每当这样问时孩子们都会有意识地去调整自己的姿势。

但是，在我没有说的时候或者当他们对于写作的内容太过投入的时候，大部分的孩子就又会转变成以往错误的写字姿势了。在我提醒之后，他们又会突然醒悟“啊，我忘记了”或者“是啊”等等，继而纠正自己的姿势。

我很了解孩子们希望改正的心情，不过这件事情做起来的确不太容易。

我经常会给他们讲正确握笔姿势的好处，比如采用正确的握笔姿势来书写，字体更加工整漂亮，身姿也更加挺拔优美等等。虽然孩子们内心清楚这些好处，却依旧难以改变已经养成的错误握笔习惯。

十分抱歉，我唠叨了这么多。之所以这样，是因为我由衷地体会到了矫正已养成的错误握笔姿势是多么困难的一件事情，我认为有必要诚实地对您讲出来。

不过，只要您用心地指导，孩子也一定会有转变的可能。您努力去做您应该做的事情，之后就看孩子自己的努力吧。当他真正下定了决心，就有可能掌握正确的握笔姿势并且坚持下去。等到那时，曾经的努力就不会是毫无意义、浪费时间了。

### 通过蜡笔的握笔方法来进行指导

以上我对“铅笔握笔姿势的现状”、“正确握笔的重要性”以及“正确握笔方法的说明”进行了介绍，接下来我就“如何让孩子掌握正确的握笔姿势”进行一些说明。

对于任何事情来说，开端都是十分重要的，这一点我想着重地强调一下。

在本章开始时，我曾提到过的C级水平握笔姿势当中出现最多的“中指与食指紧靠在一起，搭在笔杆之上”的情形，很有可能是在开始使用蜡笔时就已养成的握笔习惯。

在使用蜡笔画图的时候，由于手腕不需要贴到纸面上进行固定，所以使用这种握笔姿势也不存在什么问题。但是，养成了这种握笔习惯之后，一旦转换为铅笔也同样会采用相同的握笔方式。

以这种姿势使用蜡笔，大线条描画时，不会有任何问题，但使用铅笔书写细小文字的时候，就会遇到麻烦了。也就是说，食指和中指并列靠紧，中指活动起来就会受到限制，这样一来就无法自如地控制笔尖部位，无法流畅地进行书写，与正确的握笔姿势相比，采用这种方式写起字来会更加吃力。

基于以上理由，我认为首先从孩子使用蜡笔的方法开始进行指导，效果会更好。就是要让孩子以正确的铅笔握笔姿势来手握蜡笔，这样使用蜡笔依然能以足够的力量进行描画，即使不将食指和中指都放到蜡笔之上也同样能够描画出足够的粗度。

至今为止，恐怕没有多少成年人认真考虑过正确的手握蜡笔的方法。然而，蜡笔的握笔姿势却与铅笔的握笔姿势有着很大的关联，甚至会对孩子日后的学习效果造成影响。因此，从现在起，请您认识到“指导孩子正确手握蜡笔”的重要性，并且尽自己的力量努力地去指导他，同时也在力所能及的范围之内多做宣传。

有关正确的握笔姿势的指导，我进行了比较详细的介绍，如果这些内容能够对您养育孩子起到些许帮助，我将不胜荣幸。

不论任何事情，开端都是十分重要的。但是，一旦养成了某

种不正确的习惯，也不应该轻易放弃，作为父母您要更加努力地去做自己应该做的事情，对于结果则不要心焦气躁，要坦然地去面对。

此外，在写字之前，以正确的握笔姿势，连续向右边画圈边移动的练习，也会起到很好的效果。先以顺时针方向连续画圆，然后再转为逆时针描画。之后，可以再画些1厘米左右的纵向线条，而后再变成横线、右斜线、左斜线等等，反复地进行各种各样的练习。

这些练习会起到让手腕和手指部位热身的效果，之后再开始写字就会感觉手腕及手指更加灵活自如，与此同时，手部的肌肉也得到了锻炼，从而能够坚持以正确的握笔姿势书写更长的时间。

亲力2

## 为何要在自己的 物品上标注名字？

您知道孩子在学校里丢得最多的东西是什么吗？

位列第一的是铅笔；

其次是橡皮，排在第三位的是铅笔帽；

第四就是发放午餐时需要用到的口罩。

如果有孩子发现了别人遗失的物品，首先会询问周围的同学，是不是他们丢的，

如果没有找到失主，就会把那件物品放到失物招领箱中。

如果东西看上去十分重要或者价格昂贵，我就会把学生们集中起来仔细地询问。