

解答父母最关心的问题 传播科学的教育理念

陪孩子走过小学 5~6年级 小升初关键期

5~6年级，
成就孩子一生
的关键

潘鸿生 勾彦康◎编著



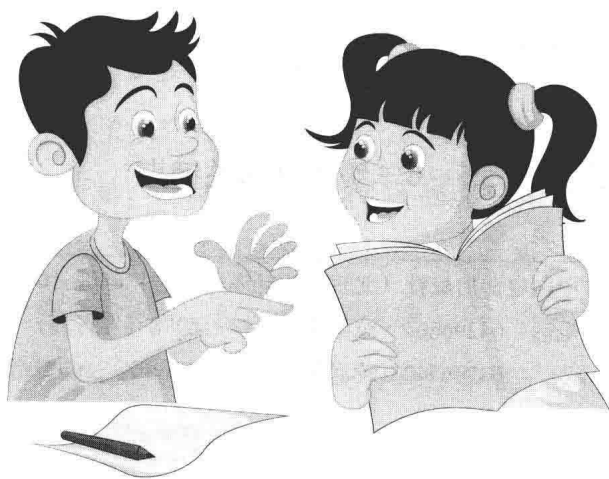
- ✓ 5~6年级，习惯定型、人格培养的关键两年
- ✓ 5~6年级，引导青春心理叛逆期的紧要两年

小升初这两年，将奠定孩子一生的认知力

CIP 中国电影出版社

陪孩子走过小学 5~6年级 小升初关键期

潘鸿生 勾彦康◎编著



CIP 中国电影出版社
2016·北京

图书在版编目 (CIP)数据

陪孩子走过小学5~6年级小升初关键期 / 潘鸿生,
勾彦康编著. —北京: 中国电影出版社, 2016.6
ISBN 978-7-106-04493-0

I. ①陪… II. ①潘… ②勾… III. ①小学生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第160050号

策 划: 申志方 刘爱国
责任编辑: 安心依 刘爱国
封面设计: 汝俊杰 刘爱国
版式设计: 司博文
责任校对: 柴一兵
责任印刷: 庞敬峰

陪孩子走过小学5~6年级小升初关键期

潘鸿生 勾彦康 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路22号) 邮编 100013
电话: 64296664(总编室) 64216278(发行部)
64296742(读者服务部) E-mail: cfpvgb@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

规 格 开本/787毫米×1092毫米 1/16

印张/18 字数/230千字

印 数 1-5000册

书 号 ISBN 978-7-106-04493-0/G·0798

定 价 29.80元

前 言

5~6年级是孩子在小学学习生活中最后一个阶段，这个时期的孩子正面临着小学升初中这一重要阶段，同样也是孩子成长过程中需要过的一道坎，而且这一阶段对孩子今后的发展有着非同寻常的意义。孩子们之间的优劣之分将从这个时期开始，但很多家长却意识不到这一点。

小学5~6年级，是小升初最为关键的两年。这段时间，随着孩子自我意识、自我探索能力的提升，他们的心理也进入了一个很特别的转折时期——从少年心理向青年心理的过渡期。但他们的心智发育不全，没有社会经验。人生的11~12岁至17~18岁被称为人生发展的关键期、危险期。在这一时期，孩子自以为已经长大了，有极强的反叛家长、教师甚至法律的心理。但又因为他们没有社会经验和成熟的思想，所以往往不能做出正确的选择，不能对自己的行为负责。特别是5~6年级，处在这一危险期的开始阶段，如果家长处理不好，或是家庭环境不佳，那么对以后这个关键时期的发展甚至是以后人生的发展都是不利的。同时，5~6年级还面临着考初中的问题，所以



陪孩子走过

小学5~6年级小升初关键期

一旦处理不好，影响是极大的。但同时，只要家长采取了合理的教育方式，营造了温馨的家庭环境，使孩子成功地、顺利地度过这一时期，那么对孩子以后的发展，对树立孩子的自信，都是及其有利的。

小学5~6年级可以说是孩子的一道“坎”。作为小学5~6年级孩子的家长，应该转换一下自己的思维方式，改变以往包办式的家庭教育，给孩子提供帮助，使其平稳过渡到中学阶段。

本书从5~6年级孩子的特点着手，向家长介绍了此阶段孩子最容易出现的问题，采用真实案例，进行深入分析，给出顺应孩子发展的教育方式。只有了解了孩子的成长及特点，才能找到合适的教育方式；只有对孩子进行了正确的教育，才能让孩子顺利度过这个关键时期。本书案例丰富，说理透彻，实用性强，是小学5~6年级家长的必备读物。

目 录

第一章 5~6年级,决定孩子一生的关键

- 5~6年级,迎接孩子人生中关键的转折期 3
- 5~6年级,孩子的身体“赴约”青春期 5
- 5~6年级,孩子自我意识的强化期 8
- 5~6年级,孩子行为习惯的稳固期 10
- 5~6年级,正确看待孩子的反抗期 13

第二章 成功素质——送给5~6年级孩子最好的礼物

- 让孩子学会尊重他人 21
- 幽默让孩子生活得更加轻松 27



陪孩子走过

小学5~6年级小升初关键期

培养孩子做事有计划的好习惯	32
有责任心的孩子才有未来	37
鼓励孩子的竞争意识	43
培养孩子的专注力	48
引导孩子诚信做人	53

第三章 心理健康——给5~6年级孩子最好的呵护

如何让孩子克服自卑心理	61
培养孩子的乐观心态	67
控制情绪，好孩子有好脾气	73
克服嫉妒，培养健全的人格	78
不要盲目攀比，淡化孩子的虚荣心	83
自信的孩子有出息	87

第四章 初露端倪——陪5~6年级孩子走入青春期

帮助孩子远离“黄色诱惑”	97
--------------------	----

如何对待孩子异性交友	101
将正确的性观念灌输给孩子	104
孩子的日记本还是不看为好	109
孩子早恋，怎么办	113
孩子迷恋上网，怎么办	120
孩子盲目“追星”，怎么办	125

第五章 相互尊重——如何与5~6年级孩子做朋友

给孩子留有一定的自由空间	135
学会向孩子道歉	139
尊重孩子的兴趣爱好	145
发现孩子的闪光点	149
不要只盯着孩子的分数	155
信任是孩子成长的力量	161
不随便拿孩子作比较	166
父母的唠叨是孩子的紧箍咒	172



陪孩子走过

小学5~6年级小升初关键期

第六章 学海无涯——指导5~6年级孩子有效学习

引导孩子养成良好的学习习惯	179
巧妙地激发孩子渴求知识的欲望	182
让孩子自觉主动地学习	187
协助孩子做一个学习计划	191
让孩子从小喜欢上阅读	196
营造良好的家庭学习氛围	202
帮助孩子克服学习上粗心的毛病	206

第七章 放手去飞——

让5~6年级孩子拥有展翅高飞的能力

生活自理能力应该如何提高	213
人生支点，自制能力的培养	219
家长要让孩子学会适应	224
如何提高孩子的交往能力	230
让孩子学会理财	236
培养孩子自己做抉择	243

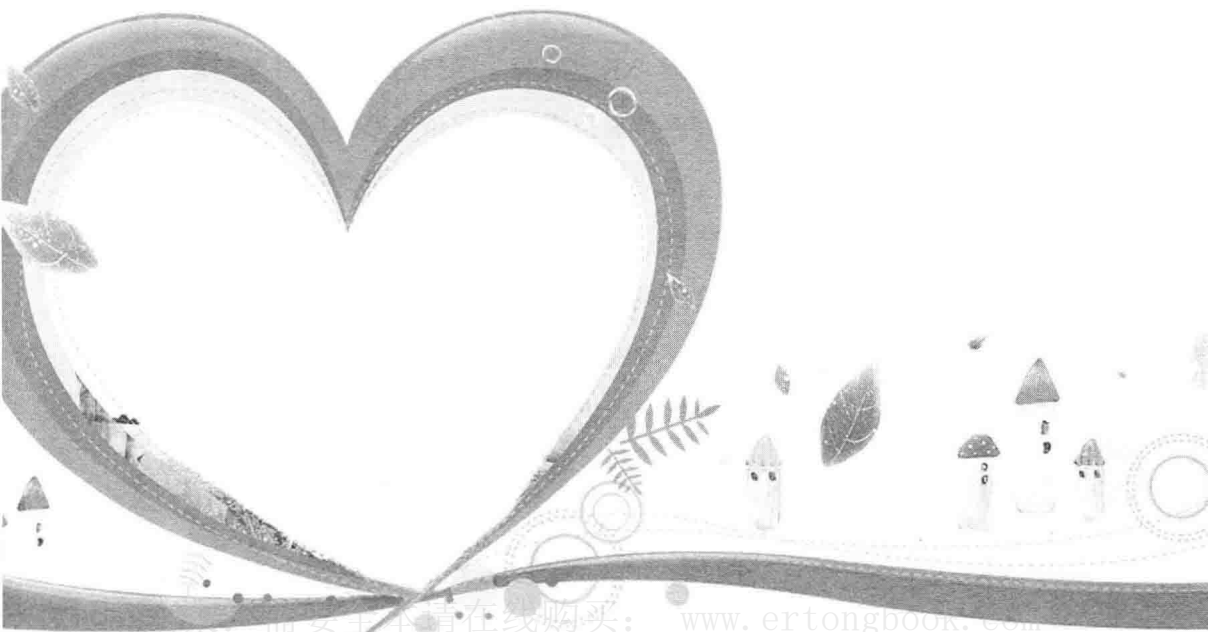
经历挫折，要让孩子“输得起”	249
----------------------	-----

第八章 提早准备—— 为5~6年级孩子“小升初”做规划

减轻压力，做孩子的心理医生	257
和孩子一起制订毕业复习计划	259
如何选择一所适合孩子的学校	261
暑假如何做好“小升初”的衔接准备	264
和孩子一起准备小升初面试	266
帮孩子找到属于自己的理想	270

第一章 5~6 年级， 决定孩子一生的关键

5~6 年级的孩子将面临人生的第一个转折，除了面临小升初的问题以外，这个时期的孩子还即将进入青春期，无论从生理还是心理方面都会发生改变。这一阶段将对孩子的未来产生深远影响。对于家长来说也尤为关键。如果引导、教育得当，对其日后的学习和发展也会产生非常积极且深远的影响。所以在小学的5~6 年级，家长要了解孩子的特点，适度遵从孩子的本性来培养孩子。



5~6年级，迎接孩子人生中关键的转折期

小学5~6年级，是小升初最为关键的两年。这段时间，随着孩子自我意识、自我探索能力的提升，他们的心理也进入了一个很特别的转折时期——从少年心理向青年心理的过渡期。作为小学5~6年级孩子的家长，应该转换一下自己的思维方式，改变以往包办式的家庭教育，给孩子提供帮助，使其平稳过渡到中学阶段。具体来说，要注意以下几个方面：

1. 与孩子平等相处

有些家长受传统观念的影响较深，认为孩子理所当然地应该听父母的，他们常常以自己为长辈而自居，习惯于对孩子居高临下，喜欢对孩子发号施令，要求孩子对自己惟命是从，孩子稍有些不顺从，稍有些异议，便采取高压政策把孩子的嘴堵上。但是这些家长忘了，孩子在一天天长大，他已经开始有了自己的主意和想法，他不会再像小时候一样简单地服从和遵守家长的命令，当他认为自己是对的时候他会坚持己见，当他认为自己没有受到家长公平待遇的时候他会反抗。因此，要想减少孩子顶嘴现象的发生，家长必须改变原有的做法，把自己放在和孩子平等的地位上，像对待成人一样对待孩子，像对待朋友一样与孩子沟通交流。遇到事情时，应当多听听孩子的意见和想法，和孩子一起探讨解决问题的办法，如果孩子说的确实有道理，家长应该积极地采纳并对孩子予以表扬，即使孩子的观点不正确，家长也不能训斥、贬低或嘲笑孩子，而应当耐心地启发



陪孩子走过

小学5~6年级小升初关键期

孩子，给他摆事实讲道理，让他明白为什么应当这样做而不能那样做，孩子心里服气了，他的嘴也就不会那么硬了。

2. 培养孩子的独立性

5~6年级的孩子在小学里是大哥哥、大姐姐，在家里也表现出小大人的样子。家长可以让这个阶段的孩子在力所能及的范围内承担一定的责任，比如整理房间、擦拭家具用品、清洗衣物等。面临毕业升学，家长要鼓励孩子坚持不懈，以积极的心态迎接挑战和选拔。引导孩子正确估计自己的能力，正确面对失败，增强自信心。让孩子明白，在许多事情上自己有一定提高空间的，只要通过一些训练，也是可以达到较高的水平，可以让自己跨越新的台阶。

3. 培养孩子的综合素质

注重综合素质的培养，包括孩子的表达能力、心理素质、文学素养等等。不仅要抓紧文化课的学习，还要关心时事，平时应该让孩子看看电视新闻，多和孩子聊聊新闻事件，正确引导孩子对社会现象的认识看法等。既然有的地方小升初考试无法避免，那么家长就要帮助孩子调整心态，以良好的心理素质，正确理解和面对考试，最大发挥自己的优势。

4. 培养孩子良好的学习习惯

美国教育家赫尔认为：“习惯不形成，学习等于零。”确实是事实，孩子如果有一个良好的学习习惯有利于孩子健康成长，终生受益。学习习惯是在学习过程中经过反复练习形成并发展，成为一种个体需要的自动化学习行为方式。学习习惯一旦养成，它便会以情不自禁、不期而至的方式持续下来，有利于提高孩子的学习成绩，提高孩子的学习效果。如果孩子从小学到初中养成了一个良好的学习习惯，那么对于家长来说教育比较轻松，家长的教育也会得到应有的回报。良好的学习习惯，有利于激发孩子学习的积极性和主动性；有利于形成学习策略，提高学习效率；有利于培

养自主学习能力；有利于培养孩子的创新精神和创造能力，使孩子终身受益。

5. 提供青春期性教育知识

5~6年级孩子已经开始迈向青春期，性成熟与性意识的发展促使他们开始对自己和异性的身心变化产生兴趣，渴望与异性交往。而当前开放、多元文化的环境中，也充满了各种不良诱惑。对此，家长要主动了解孩子的心理需求，给孩子提供一些有关青春期异性交往的书籍和资料，也可以将自己或亲朋好友的青春期故事讲给孩子听，舒缓孩子因身体变化而引起的羞涩、紧张、焦虑、害怕情绪。同时，引导孩子以集体和小组活动的形式，大方而潇洒地进行男女生交往。

对小学5~6年级的孩子来说，他们正在向青春期迈进，在学习上将面临由小学升中学的转折，不管是生理上、心理上，还是孩子学业的发展上，都是一个非常关键的时期，因此，家长做好对孩子的教育，是一件非常重要的事，对孩子的一生都会产生重大的影响。

5~6年级，孩子的身体“赴约”青春期

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰期。世界卫生组织（WHO）规定青春期为10~19岁。女孩的青春开始年龄和结束年龄都比男孩早两年左右。青春期的进入和结束年龄存在较大的个体差异，约可相差2~4岁。



陪孩子走过

小学5~6年级小升初关键期

通常来说，5~6年级，也就是11~13岁，这个时期的孩子已经开始步入青春期，他们的身体也发生了相应的变化，具体来说有以下几个方面：

1. 形态的变化

身高、体重显著增加是青春期的一个显著特点。

(1) 身体的长高。身高增加主要是因下肢骨生长导致的。这一时期男孩每年可增长7~9厘米，最多可增长10~12厘米；女孩每年可增长5~7厘米，最多可增长9~10厘米。人的身高是由先天和后天因素决定的。先天因素比较固定，后天因素比较灵活。由于青春期的发育有早有晚，因此出现个子高矮不齐，这是正常的现象。身高的定型一般情况是男在20~23岁，女在18~21岁之间。

(2) 体重的增长。体重增加是内脏、肌肉和骨骼迅速生长发育的结果。青春期体重增长不如身高显著，但增长的时间较长，幅度较大（成年人的体重仍可增长）。青春期除与骨骼有关外，还与肌肉、脂肪、内脏器官的增长有关。特别是肌肉的发育比较突出。由于身体的长高和体重的增加，体态也随之变化。

2. 内脏功能的变化

进入青春期以后，体内的各种器官和组织功能都开始向着健全的方向发展，基本上已经达到了成年人的标准。

—(1) 脑和神经的发育。脑是人体的总指挥，它的生长速度始终领先于其他器官。10岁时，脑容积已达到成年人的95%。进入青春期后，脑的容积增长不大，但脑的内部结构和功能却不断的分化、发展和完善。因此，脑对人体的调节功能大大增强，分析能力、理解能力、判断能力和解决问题的能力都迅速提高。青春期的一个重要特点就是，由于脑垂体、甲状腺、肾上腺等分泌激素都十分活跃，影响脑和神经系统的活动，使大脑比较容易兴奋，喜欢接受新鲜事物，也易出现情绪不稳定、好激动。

(2) 心脏的发育。心脏由于心肌的不断加厚而迅速增长，心肌收缩也不断增强，容积增大，血压和脉搏逐渐接近成年人的水平。由于身体发育快，血管增长也快，但心脏增长的速度与血管的增长相对缓慢，故出现血压偏高，脉搏次数比成年人多。

(3) 肺功能的发育。进入青春期以后，肺的发育进入了旺盛期，10岁肺活量只有1400毫升左右，到13岁就增至2750~3000毫升左右，喜欢运动的同学肺活量更大。所以进入青春期以后身体强壮了，也就不像小时候那样经常感冒了。

3. 生殖器官的变化

男性睾丸体积增大，并分泌雄性激素，开始产生精子和出现遗精现象。遗精是指男子进入青春期之后，随着性器官的发育，有时在睡眠状态下从尿道排出乳白色液体的现象。这是青春期开始后出现的一种特殊生理现象。第一次遗精大都发生在14~15岁，但也有人早在11岁或推迟到18岁发生。个别青年始终没有发生过遗精也是正常的。

女生卵巢质量增加，并分泌雌性激素，开始产生卵细胞和出现月经现象。月经是指进入青春期的女子，由于卵巢分泌雌性激素的作用使子宫内膜发生周期性变化，每月脱落一次，脱落的黏膜和血液经阴道排出体外，这种流血现象就是月经。因多数人是每月出现一次而称为月经。少女第一次来月经称为月经初潮，它是青春期到来的重要标志之一。初潮年龄约在10~16岁。初潮来的早晚与遗传、环境、营养和经济状况等因素有关。正常月经一般为28天一个周期，20~40天均属于正常范围，经期一般为3~5天，但在2~7天内均属于正常。

4. 第二性征开始出现

男女生殖器官的差异叫作第一性征。进入青春期以后，在性激素的作用下，男女之间还出现除了性器官以外的男女性各自所特有的征象，这