



五开五养教育丛书

小学开窍

XIAO XUE KAI QIAO

丛书主编 周建设
本书主编 赵璐玫

开窍，小学生成长的航标



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

小学开窍 / 赵璐玫主编. — 北京 : 首都师范大学出版社, 2016. 8

(五开五养教育丛书 / 周建设主编)

ISBN 978 - 7 - 5656 - 3073 - 6

I. ①小… II. ①赵… III. ①小学教育 - 研究

IV. ①G62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 182841 号

XIAOXUE KAIQIAO

小学开窍

赵璐玫◎主编

责任编辑 赵自然

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印 刷 湘潭市风帆印务有限公司

发 行 全国新华书店

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 17.5

字 数 235 千

定 价 38.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

周建设简介

周建设，教授、博士生导师、博士后合作导师。湖南师范大学语言逻辑硕士，武汉大学哲学博士，留学美国，访学调研于哈佛大学、牛津大学等世界著名学府。现任首都师范大学副校长、教学指导委员会主任、教育部高等学校教育教学水平评估专家、国家级优秀教学团队负责人。高度重视教学研究与家庭教育，首次提出“中国当代大教育理念”和人才培养的“五开五养”

（学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年开创；母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和）思想。

赵璐玫简介

赵璐玫，北京市海淀区第十一次代表大会代表，北京市海淀区实验小学校长，曾获“海淀区德育管理创新奖”“北京市优秀德育工作者”

“海淀区优秀德育管理干部”“海淀区三·八红旗手”等。工作中精于管理长于育人，努力搭建平台，创立了“守真、从善、修美”的实验文化，为实验小学教师的成长、学生的进步做出了积极的探索。学校近年先后被评为“全国艺术教育先进校”，北京市首批“校园文化建设示范校”，“北京市教育科研先进学校”。

小学开窍

丛书主编 周建设

丛书副主编 杨斯喻 陈炳哲

本书主编 赵璐玫

作者	周建设	杨斯喻	陈炳哲	赵璐玫	王素巍
	高晶	来英桂	高玉梅	刘杨	刘静颖
	张红月	贾立娟	崔会	田怡	郭燕红
	宋伟	曹喆琳	陈清华	王平	孙炜
	柏辰	马媛媛	牟广华	胡俊艺	王健梅
	白艳	胡霞	刘莹	焦剑梅	郝永梅
	许保环	成玮琴	杨亚萍	边颖	王娟
	李常青	李静	蔡建红	高晖	曹立新
	田莹	伊翠端	李红霞	卜菁	赵志军
	廉永军	王洋	王欢	张勇	王喆
	冯玲	李亚男	刘维新	王丽娜	汪洋
	陆红升	庞雪	赵京虹	杨春艳	马金梅
	汪秀华				



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

总 序

清华大学 蔡曙山^①

教育是个大众话题，因为它涉及千家万户。教育又是一个精英话题，因为总历各代教育家，皆民族之精英；而教育家论教育，乃民族精英之话题。

孔夫子不用说是世界第一的教育家。两千多年来，他的“庶富教”的思想、他的“文行忠信”的思想、他的“有教无类”的思想、他的“因材施教”的思想是中国教育的主导思想，由此形成的儒家文化是中国的主流文化。今天，孔子的教育思想已经遍播世界各地。

教育与文化紧密相联。拉丁文“文化”（cultura）一词，原来就是“修养”“培养”之意。修养取之于内，培养取之于外。一个自然人不可能自动成为文化人，一定要经过教育和培养。中国古代没有“文化”一词，相应的文化行为叫作“教化”，它更好地体现了教育与文化之间的关系。

中国与世界历史上那些灿若星辰的教育家们，他们引领着中国与世界文化发展的方向。现代教育家、北京大学校长蔡元培先生说：“要有良好的社会，必先有良好的个人，要有良好的个人，就要先有良好的教育。”“所谓健全的人格，内分四育，即（一）体育，（二）智育，（三）德育，（四）美育。学校教育注重学生健全的人格，故处处要使学生自动。”“教育是帮助被教育的人，给他们能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子责任；不是把被教

^① 蔡曙山：博士、教授、博士生导师、清华大学心理学与认知科学研究中心主任。

育的人，造成一种特别器具，给抱有他种目的人去应用的。”^①清华大学校长梅贻琦将蔡元培的“四育”扩展为“德智体美群”五育，他有一句世界皆知的名言：“大学者非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”^②蔡先生和梅先生确是有自己教育理念的大教育家，当年的北大清华确系教育家长校。

或曰中国今日之大学校长，已无教育家，官僚而已矣。中国教育之现状，深为国人诟病者不少；中国教育之发展，国人深为担忧。

然凡事皆有例外。首都师范大学副校长、语言学家周建设教授主编的《五开五养教育丛书》似空谷足音，令人耳目一新。周建设先生提出“大教育”之理念，即“人人受教育，人人教育人”“学生心智类型与学校层级知识合理匹配”，主张社会教育与学校教育相结合，教育贯穿人生的全部过程。为此，丛书组织一批教育专家、教育管理者、硕士博士生和学生家长，积极探索中国当代大教育的理论与实践。目前这套丛书，提出“五养”与“五开”，即“母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和”；“学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创”。“五养五开”是大教育理念的展开，这些理念和理论对当前中国教育具有理论创新意义和现实指导意义。

教育本身是一个不断创新的领域，教育的话题则是一个历久而弥新的话题。21世纪的新兴综合学科认知科学（cognitive science）包括六大支撑学科：哲学、心理学、语言学、人类学、计算机科学和神经科学。近人主张在此基础上再增加一门教育学。因为以探索人类心智奥秘和开发人类心智为目标的认知科学，无论是心智的探索还是心智的开发，都离不开教育。21世纪更大的一个学科综合群是“聚合科技”（converging technologies），它包括纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学，简称NBIC。《聚合四大科技，提高人类能力》一书断言：“这些突破被用于加快技术进步速度，并可能会再一次改变我们的物种，其深远的意义可以

① http://www.tianzhilou.com/kxl/cgzyl/2011-08/19/content_1193502.htm。

② 清华终身校长梅贻琦，中国新闻周刊，2007年11月2日。

媲美数十万代人以前人类首次使用口头语言。”^① 这部由美国 70 多位一流科学家共同完成的“21 世纪科学技术的纲领性文献”共分六个部分，最后一部分以“统一科学和教育”为题，断言聚合科学将从根本上改变未来的教育方式。它说：“社会的未来依靠科学的持续进步，而持续的科学进步又依赖于科学教育。”“近来，科学和工程教育非常支离破碎，每个部分都被限制在特定的学科之内。而在将来，通过教育体系的确立，纳米、生物、信息和认知科学所提供的统一概念将作为知识教学的基础。自然科学、工程科学、社会科学和人文科学将汇聚一起。相应的统一科学的基本概念，也将被引进到 K-12、本科和研究生教育当中。聚合技术所产生的新工具也会提供高质量、随时随地的教育机会。NBIC 科学和工程教育将适用于大多数学生，并且也适用于所有相关成人的继续教育。”

相信本丛书对读者会有重要启示与帮助。期盼更多的仁人志士关注教育，研究教育，成为人才培养的成功探索者和实践者。我们期望，在“大教育”和“科学教育”的新教育理念和理论指导下，中国教育回归“教养”和“教化”的本质。我们也期望，周建设先生所领导的教育研究和实践团队会有更多的成果问世，使我们无愧于有五千年优秀文化和两千五百多年优秀教育传统的中华文明。

^① [美] 米歇尔·罗科、威廉·班布里奇编，《聚合四大技术力量，促进人类生存发展：纳米技术、生物技术、信息技术和认知科学》，蔡曙山、王志栋、周允程等译，北京：清华大学出版社，2010。

开窍，小学生成长的航标

周建设

题记：小学开窍——会说能口顺，善听致耳聪，眼明识事理，手勤巧精工。

开窍，简单说来，就是打开小孩的感官通道，开发感知能力。感官通道是指小学生的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官的反应路线；感知能力是指小学生利用视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等获取外部信息的能力。开窍了，就能借助感官功能，促进心智开发，反过来，心智发展了又能促进感官功能的丰富。

为什么强调在小学阶段要开窍？因为小学阶段的孩子是感官功能走向成熟、感知能力逐渐提升的重要时期。孩子离开家长，或者离开幼儿园教师的呵护，进入小学，开始独立感知身边的事物。这个时期的孩子，如果能够得到正确引导，开发他们的感官潜能，他们的观察能力、听说能力、动手能力以及心智水平就容易得到明显提升。有了较好的感知能力，他们就可以有“不一般的本事”和积极的态度观察世界、体验生活，自信心、求知欲也会大大得到增强。如果一进入小学，学校和家长就把他们当作“纯粹学生”，只关注他们的课程知识学习，而不去关注打开他们的感官，训练他们的感知能力，小孩就会缺乏利用感官感知事物的方法，淡化认知兴趣，面对事物容易迟钝木讷。现实生活中，一些人到成年以后都不能轻松自如、落落大方地参与集体活动，不敢从容淡定地当众说话，即使学习了多年外语也不敢开口交流，这与小学阶段“开窍”不够有很大关系。因此，小学开窍，是激发孩子生理感官功能的需要，是发展孩子认知能力的需要。

开窍，应当关注几个方面。第一要重视语言开窍。语言训练，不是一般意义上启发式教学所说的回答问题，而是要着重锻炼孩子伶俐的口齿、平和的语态、清楚的思维。在语言训练中，牵一发动全身的是话语素材。话语素材包括话题和阅读材料。话题，这里是指特定的讲话主题。根据学生年龄大小和他们所接触的环境，通过确定话题可以引导孩子认真观察事物、分析事物、描述事物。阅读材料，低年级阶段主要有“看图说话”，随着学龄增长，阅读材料可以扩展到文字材料。小学生学习说话，首要的就是让孩子的舌头动起来，舌头多活动，不但口齿得到锻炼，还能培养想象能力和思维能力。美国从幼儿园开始就非常重视孩子的口头表达训练，直到成年仍然持续。例如，福特汽车公司培训员工的一个重要内容是训练当众说话的能力，目标是通过演说让不了解福特汽车的顾客能够认购其产品。我国这方面的教育研究与能力训练较少，认为“不力行，但学文，长浮华”。其实，口语能力与“长浮华”是有本质区别的。

第二要重视眼睛开窍。训练孩子善于用眼睛观察事物。明朝董其昌说：“读万卷书，行万里路。”强调的是要亲身观察事理。小孩的观察训练最容易被成人忽视，认为孩子生下来用眼睛看事物是自然而然的事情。其实小孩在无意识中看事物，跟有意识地训练孩子的观察力是有质的区别的。观察能力训练是指在明确意识支配下的观察，是发现事物特征的观察。这种感观能力，有利于透过现象看本质、抓住事物主要矛盾，培养实事求是的思考习惯。现实生活中，很多孩子说话不得要领，语句层次不清，作文逻辑混乱，这与观察能力的培养不够很有关系。孩子亲眼所见，才能够言之有物，才能依据事物表达事理。当然，客观上，小学生观察事物的条件受到诸多限制，我们除了尽可能利用学校、家庭优势安排观察之外，还可以借助现代视频材料。当今教育发达的国家十分注重利用现代教育技术辅助孩子学习，并且制作了大量符合孩子学习认知规律的教学资料，作为孩子观察世界的重要补充。这是值得借鉴的。

第三要重视行为开窍。首先让孩子手动起来，包括动手做事和动笔写作、画画。现代家庭，生活条件好，往往一个孩子有多人照顾，很少给孩子动手的机会，这并非好事。动手能力是促进感官综合发展的重要途径。让孩子多动手干

活，比如扫地、洗碗、抹桌子，还可让孩子学习做饭菜，农村孩子利用空余时间陪成年人拔草养鱼、撒食养鸡等，可以培养劳动意识，还能够培养手巧功夫；让孩子多写作、画画，能够训练孩子书写艺术，还能够培养孩子的审美能力。小学高年级阶段写作能力的训练，不但被家长认为是老大难，教师也感到教学费力，并且效果不尽如人意。写作训练其实就是观察能力和口语能力的综合训练。小学生畏惧作文的问题，只有在增强观察能力和口语能力锻炼的基础上才能得到较好解决。

本人在教育行业耕耘 40 余年，有幸从事了中学、大学，包括硕士、博士、博士后各个层级的教学工作，在大学主管教学工作 10 年，在美国访学一年多，调研了几乎全美代表性的学区，包括一些幼儿园，也对美国哈佛大学、斯坦福大学，英国剑桥大学、牛津大学，德国慕尼黑大学、汉堡大学等知名高校的人才培养有过深入调研，深切感悟到：“人才养成”应抓住五个要点，我把它叫作“五养”，即母亲养德、父亲养责、师长养范、学校养才、社会养和；“学校养才”也应抓住五个要点，我把它叫作“五开”，即学前开心、小学开窍、中学开智、大学开悟、青年（硕博）开创。

《小学开窍》是“五开五养”书系之一，由本人提出核心理念和写作纲要，并多次召开专家论证会。邀请知名教育专家，北京海淀实验学校资深校长赵璐玫老师担任主编。赵老师组织了富有经验的行家参与编撰。编撰者花费了大量心血，总结梳理教学一线的宝贵经验，形成比较完整的知识系统。细细品来，很有意味，对小学生培养具有方向性引导意义。

开窍，重在倡导一种让小学生的感官和智能得到开发的理念，具体操作方式方法必然有多种多样，这里奉献给读者的是其中一部分探索，期待社会各界仁人志士不断贡献自己的育人经验，丰富小学生培养体系，让我们的孩子受益更多。

目 录

第一部分 入学准备篇

第1章 心理准备	(2)
第一节 如何激发和培养小学生入学的光荣感和自豪感	(2)
第二节 如何培养小学生适应新的学习形式和方法	(10)
第三节 怎样培养小学生快速融入新的集体和环境	(16)
第2章 生活准备	(24)
第一节 家长如何为小孩营造一个好的学习环境	(24)
第二节 如何培养小孩相对独立的学习生活	(32)
第三节 怎样培养小孩注意力的集中	(38)

第二部分 轻松学习篇

第1章 培养良好的学习习惯	(47)
第一节 做好课前预习的功课	(47)
第二节 课堂听讲的奥秘	(58)
第三节 课后复习的方法	(70)
第四节 养成独立完成作业的习惯	(81)
第2章 兴趣是最好的老师	(93)
第一节 怎样激发学生的学习兴趣	(93)
第二节 如何让兴趣转化成学习的动力	(103)

第3章 注意培养高效的学习方法·····	(113)
第一节 好记性不如烂笔头·····	(113)
第二节 学会独立思考，主动提出问题·····	(122)
第三节 学习要注意劳逸结合·····	(130)
第4章 学科学习窍门·····	(139)
第一节 怎样学好语文·····	(139)
第二节 数学可以很有趣·····	(151)
第三节 英语其实并不难·····	(171)

第三部分 健康成长篇

第1章 身体是学习的基础·····	(191)
第一节 好的身体素质是学习的保障·····	(191)
第二节 体育运动有利于提高学习效率·····	(198)
第三节 怎样进行适度的身体锻炼·····	(206)
第2章 培养良好的交际能力·····	(212)
第一节 学会与人分享·····	(212)
第二节 协作与分享·····	(216)
第三节 培养学生独立分析问题与解决问题的能力·····	(219)
第3章 心理素质的培养·····	(223)
第一节 培养积极、乐观、向上的性格·····	(223)
第二节 学会正确面对失败和挫折·····	(229)

第四部分 快乐成长篇

第1章 没有做不到只有想不到——自信·····	(236)
第一节 我要大声告诉世界：“我能行！”·····	(236)
第二节 战胜自卑，摆脱失败的阴影·····	(239)

第2章 不抛弃，不放弃——坚持	(243)
第一节 每天进步一点，积少成多	(243)
第二节 坚持不懈，直到成功	(247)
第3章 勤能补拙，笨鸟先飞——勤奋	(251)
第一节 脚踏实地，一步一个脚印，打好基础	(251)
第二节 学习不要拖拖拉拉	(254)
第4章 融入团队，互帮互助——分享	(259)
第一节 不懂就要问	(259)
第二节 学会和同学一起探讨和解决疑难问题	(261)

第一部分 入学准备篇

卷首语

孩子从幼儿园到上小学，首先要面对新的环境、新的老师、新的同学、新的课堂学习形式——这一连串的“新”，不但会给孩子们在生理、心理上造成一定的影响，而且还会给孩子们带来一种无形的压力。如何改变此种状况，减缓孩子内心的压力，真正让孩子们感到学习是一件快乐的事情？学校、老师、家长一定要在学习、生活上给孩子更多关心、帮助和指导，教育孩子养成良好习惯，帮助孩子顺利度过幼小衔接期，为孩子尽快适应学校的学习生活打好基础。

第1章 心理准备

如果做好心理准备，那么一切准备都已经完成。——莎士比亚

不要每逢看见儿童受了一点点痛苦就去哀怜他们，或让他们自己去怜悯自己。我们此时应该尽力帮助他们，安慰他们，可是千万不能怜悯他们。因为怜悯可以使他们的心理变脆弱，使他们遭受一点点轻微的伤害就支持不住，结果往往是，他们更加沉浸于受伤的部分，伤害更加扩大化了。——洛克

教育者应当深刻了解正在成长的人的心灵……只有在自己整个教育生涯中不断地研究学生的心理，加深自己的心理学知识，才能够成为教育工作的真正的能手。——苏霍姆林斯基

第一节 如何激发和培养小学生入学的光荣感和自豪感

我上学了

撰稿人：王素巍

【理论小提示】

我国著名的儿童心理学家朱智资教授认为：学龄初期是儿童心理发展上的一个重大转折时期，儿童从幼儿园进入小学，就会产生陌生感，就有了课程的压力和课业负担，就有了纪律的约束，等等。这来自各方面的突然变化会让他们感到

措手不及和恐慌。如何消除他们心理上的恐惧，并且对小学生的生活充满兴趣和信心，是一年级老师要考虑的头等大事。此时，班主任如果引导得法，处理得当，注意用爱激发和培养学生入学的光荣感和自豪感，就会使学生养成良好的行为习惯，形成良好的班风、学风。

【经典案例】

2010年8月21日，我又迎来了一批一年级新生。像每次迎接新生一样，我在班级文化墙上贴了四十棵绿色成长树，还把早已经准备好的以小朋友欢快的演奏乐曲为背景、上面写有“我上学了”四个醒目大字的幻灯片投影在大屏幕上，然后站在电脑桌前，面向门口，等待那些将要走入课堂的可爱的孩子们。

不一会儿，一个白白净净的小男孩在他妈妈带领下来到教室门口，一眼就被色彩鲜艳的大屏幕吸引了，兴奋地大声喊着：“妈妈你看，屏幕上也写着‘我上学了’，我好高兴呀！”他肩上背着米奇牌双肩背包，身穿浅色格子上衣，蓝色七分裤，脚蹬白色旅游鞋，很精神地站在了门口。

看到我微笑着注视他，孩子很有礼貌地弯腰鞠了一躬，大声说：“老师好，您是我的班主任吗？”

我笑着回答：“你好！我是你的班主任——王老师。”

小男孩非常开心地说：“太好了！我早就想来学校上学了。”

“好啊，今天你的愿望不就实现了吗？请你进教室先找个座位坐下吧！”随后，我对孩子的妈妈说：“放心吧，孩子我们会照顾好的，您就上楼开会吧！”

孩子的妈妈说：“王老师，真不好意思，这个孩子就是这么爱说！给您添麻烦了！”

“没关系！老师喜欢爱说的孩子。”

孩子的妈妈走后，其他的孩子在家长的陪伴下也陆续进了教室，很快教室里的四十把椅子都坐满了学生。

“铃、铃、铃……”，上课铃响了，我和孩子们开始了入学后的第一节课——师生自我介绍。

“欢迎你们，可爱的孩子，我是你们的班主任——王老师，负责教你们的语文和数学课。以后课上我是你们的老师，课下就是你们的朋友了，你们有什么困难随时可以找我。今天我由衷地祝愿你们，从幼儿园的小朋友成为一名真正的小学生了。你们高兴吗？为什么？”

“高兴！”孩子们齐声喊道。

“上学了，我们长大了；上学了，就不能哭鼻子了；上学了，我们可以看很多书；上学了，会有好多老师给我们上课……”孩子们你一言我一语兴奋地说着。

“从你们的欢歌笑语中，老师能看得出你们非常愿意来实验小学上学。我真为你们感到高兴和自豪！咱们的学校很大，有四千多名同学，七十多个班级，还有三百多名老师。每一位老师不仅有着丰富的教学经验，而且都和蔼可亲。你们的一、二年级学习生活将在这里度过。从三年级开始，你们还要到本校去学习。在六年的小学生活中，学校除了创造条件让你们学好书本知识外，还开设了许多兴趣小组：舞蹈队、合唱队、跆拳道班、美术班、国际象棋班、英语班、管乐队等，有近两千名学生参加学习。在这些兴趣小组中你们能学到许多书本以外的知识，不仅能增长自己的才华，而且还有机会为校争光。老师也希望你们好好学习，像高年级的大哥哥大姐姐一样，多为学校争光。

你们认识了我，也了解了学校，下面我也想认识一下你们，谁愿意勇敢地把自我介绍给大家？”

刚才那个爱说的小男孩，立刻站起来，声音洪亮地说：“我叫马某某，今年6岁，昨天晚上妈妈告诉我‘咱们学校漂亮，在很多方面获过奖，老师对学生很好，还有很多小朋友’，我听了之后高兴得一夜没睡好。今天早晨我很早就起床了，自己穿好衣服，催妈妈早点送我到学校来。看到绿色的叶子校门，我就喜欢咱们的学校。”

“马某某同学真有自信，老师为有你这样的学生自豪！我要为你颁发第一朵大红花。”我同时向他竖起了大拇指。以后满5个大红花就可以换一张小喜报，我随即举起各种图案的小喜报。