

新父母教材

中国青少年研究中心
上海师范大学
新家庭教育研究院
组织编写

这样爱你 刚刚好， 我的三年级 孩子

关注孩子的心智能力与兴趣探索
父母是孩子的健康卫士
做关注科技的现代父母
注重家庭的“食育”
分数不是衡量孩子的唯一标尺
让孩子成为有教养的人

Parenting
with
Love and
Freedom



朱永新 孙云晓 刘秀英 | 主编

CTIS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的三年级孩子

朱永新 孙云晓 刘秀英 主编
蓝玫 副主编 钟晓琳 本册作者

图书在版编目(CIP)数据

这样爱你刚刚好,我的三年级孩子 / 朱永新, 孙云晓,

刘秀英主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5539-5734-0

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③刘… III. ①小学生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第214030号

ZHEYANG AINI GANGGANGHAO
WODE SANNIANJI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好,我的三年级孩子

出 版 人 黄步高

责任编辑 罗佳鑫 初虎林

封面设计 天行健设计

责任校对 胡 婷 张 征

出 版 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)

网 址 <http://www.hneph.com>

电子邮箱 hnjycbs@sina.com

微信服务号 极客爸妈

客 服 电话 0731-85486979

发 行 湖南省新华书店

印 刷 湖南天闻新华印务有限公司

开 本 787×1092 16开

印 张 12

字 数 100 000

版 次 2017年10月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5539-5734-0

定 价 48.00元

著作权所有,请勿擅用本书制作各类出版物,违者必究。

如有质量问题,影响阅读,请与湖南教育出版社联系调换。

联系电话: 0731-85486979

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校的教室和工作的职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命第二次发育的最佳时机。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想；一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学父母的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目 录

第一章 关注孩子的心智能力与兴趣探索 / 1

1. 认识孩子的记忆力 / 2
2. 孩子的“白日梦” / 5
3. 站在兴趣的岔路口 / 8
4. 让我自己试试 / 11
5. 请为我“点赞” / 14

第二章 父母是孩子的健康卫士 / 18

1. 创造一个干净整洁的家 / 19
2. 物品有条理，生活有秩序 / 22
3. 养成良好的个人卫生习惯 / 25
4. 注意食品卫生与安全 / 29
5. 当好家庭医生 / 33

第三章 做关注科技的现代父母 / 38

1. 科技产品是家庭生活的必备品 / 39
2. 不做科技产品的“奴隶” / 43

- 3. 不做科技盲人 / 46
- 4. 带孩子一起探讨科技新事物 / 48
- 5. 关心学校科技教育，主动进行家校合作 / 51

第四章 善于表扬与奖励，适时批评与惩罚 / 55

- 1. 什么时候该“夸”孩子？ / 56
- 2. 怎样夸孩子？ / 59
- 3. 学会批评孩子 / 63
- 4. 最好的奖赏在内心 / 66
- 5. 自然惩罚法是首选 / 69

第五章 注重家庭的“食育” / 73

- 1. 爱心早餐用心做 / 74
- 2. 零食应该怎么吃？ / 78
- 3. 白开水是最好的饮品 / 81
- 4. 培养孩子饮食的自主性 / 85
- 5. 重视家庭的餐桌教育 / 89

第六章 分数不是衡量孩子的唯一标尺 / 93

- 1. 分数评价有局限 / 94
- 2. 学会面对孩子的坏分数 / 96
- 3. 关注成绩背后的问题 / 100
- 4. 您对孩子的期待理性吗？ / 103

5. 注意孩子的“考分焦虑” / 107

第七章 培养孩子的劳动意识和能力 / 111

1. 不要把劳动当作惩罚的工具 / 112

2. 自己的事情自己做 / 115

3. 在家里给孩子一个劳动岗位 / 118

4. 尊重劳动者和劳动成果 / 121

5. 孩子的劳动职业启蒙 / 124

第八章 让诚信成为孩子人生的财富 / 128

1. “曾子杀猪赚大了” / 129

2. 诺不轻许 / 131

3. 孩子撒谎应重视 / 135

4. 诚信是心灵的修行 / 139

5. 孩子遭遇不诚信怎么办? / 142

第九章 让孩子成为有教养的人 / 145

1. 教养是一张无形的名片 / 146

2. 从“心中有他人”开始 / 150

3. 注重规则学习 / 153

4. 掌握人际交往的基本礼仪 / 156

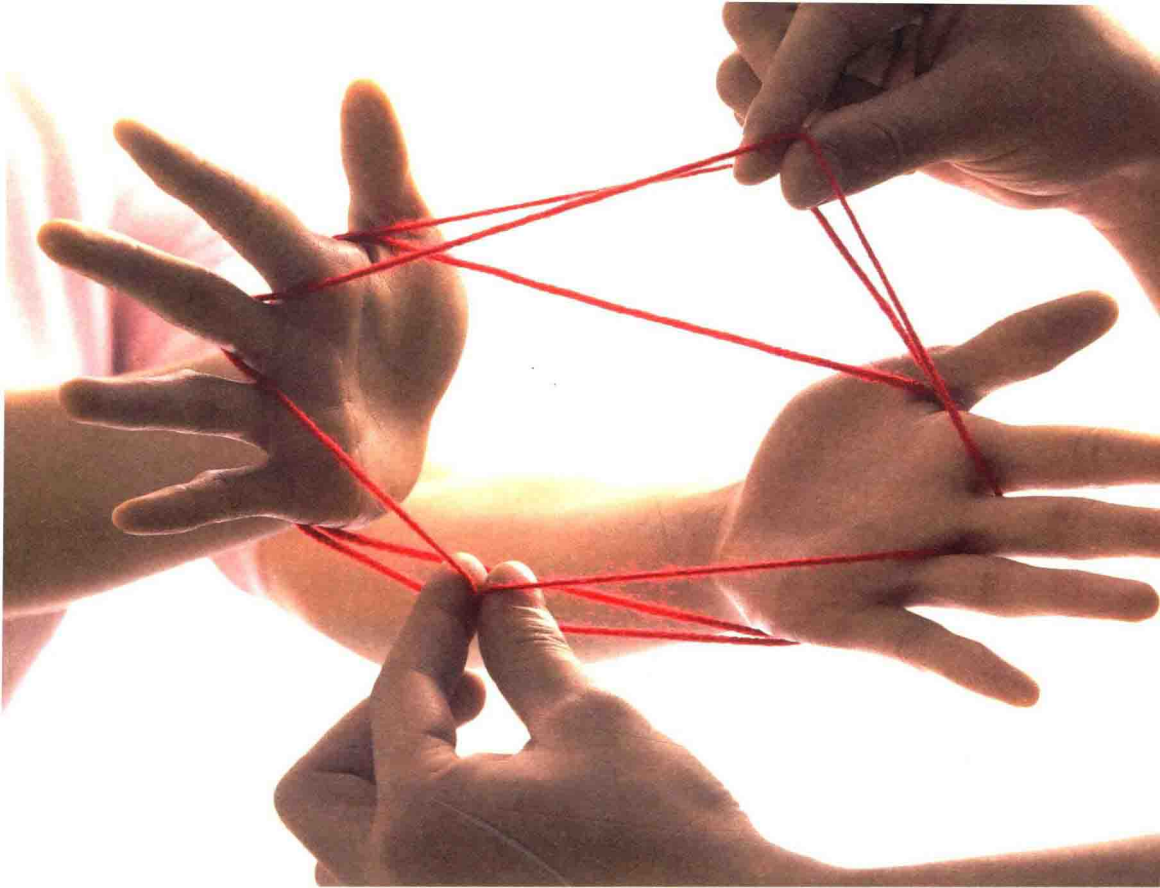
5. 孩子是父母的一面镜子 / 159

第十章 你问我答 / 164

1. 孩子注意力不集中, 怎么办? / 165
2. 孩子爱吃零食, 不爱吃饭, 怎么办? / 166
3. 孩子喜欢打人, 怎么办? / 167
4. 孩子贪玩不学习, 怎么办? / 168
5. 孩子爱玩手机打游戏, 怎么办? / 169
6. 孩子自理能力差, 过度依赖, 怎么办? / 170
7. 孩子总被老师告状, 怎么办? / 171
8. 孩子不自信, 怎么办? / 172
9. 孩子总是伸手要钱作为奖励, 怎么办? / 173
10. 孩子脾气大, 爱使小性子, 怎么办? / 174
11. 孩子太爱看电视, 怎么办? / 175
12. 孩子讨厌家务劳动, 怎么办? / 176
13. 孩子爱指责、抱怨别人, 怎么办? / 177
14. 孩子学会了说脏话, 怎么办? / 178
15. 孩子开始写作文了, 如何提高孩子的写作兴趣? / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182



1

第一章

关注孩子的心智能力 与兴趣探索

1. 认识孩子的记忆力

在小学阶段，记忆是孩子学习知识、积累经验的基本手段；伴随着注意力品质的提升，孩子的记忆力获得显著发展。作为父母，您是否关注过孩子记忆力的发展？是否知道如何有效地给予孩子支持和帮助呢？

测测孩子的记忆容量

您可以先带着孩子玩一个“谁能坚持到最后”的游戏。

有这样 16 组数字：

(1) 4 1

(2) 3 7

(3) 2 9 4

(4) 3 5 0

(5) 8 0 5 2

(6) 6 1 4 9

(7) 7 9 4 5 8

(8) 9 3 2 6 1

(9) 1 8 4 6 0 3

(10) 2 0 5 9 7 6

(11) 3 0 8 2 9 1 6

(12) 7 5 0 9 2 4 1

(13) 0 6 4 1 3 8 5 7

(14) 5 2 7 1 3 9 8 6 0

(15) 139750426 (16) 6073518249

您和孩子分别扮演“守护者”和“挑战者”。从第一组数字开始，“守护者”快速念出一组数字，由“挑战者”重复，完全准确为通过，并开始下一组；挑战失败则互换角色，看看谁挑战的数字最长。

通过上面的游戏，您可以大致了解自己 and 孩子的短时记忆容量，即短时间能记住多少内容。心理学的研究发现，成人的短时记忆容量为 7 ± 2 个组块，小学三年级孩子的平均短时记忆广度已有 5 个数字。您还可以将数字替换为图片或不同颜色的彩带，通过不同的方式，了解孩子的记忆容量；还可以比较孩子的听力记忆与观察记忆，看看孩子更善于哪个方面。

从儿童的记忆力发展看，进入三年级，孩子的记忆容量已接近成人水平，并且，记忆类型逐渐从无意识记忆、机械记忆发展为有意识记忆和理解记忆。

小贴士

无意识记忆：无目的的记忆。凡是孩子感兴趣的、印象鲜明的事物就容易记住。

有意识记忆：有目的的记忆。最初是被动的，记忆的目标通常是由成人提出，而后孩子才能主动确定目标，进行记忆。

机械记忆：不解其意、简单重复的记忆。

理解记忆：借助已有知识经验，通过思维活动建立对事物的理解，并运用各种策略和方法进行的记忆。

孩子要不要“死记硬背”？

人们常常用“死记硬背”来指称机械记忆，在某种意义上，“死记硬背”具有贬义色彩，指不讲究记忆策略，一味只用机械记忆的方式被动地应对所有记忆内容。那么，机械记忆是不好的吗？三年级的孩子还需要机械记忆吗？

父母可以从两个方面来把握：其一，孩子是否需要“死记硬背”，应结合记忆内容进行分析判断，如果在孩子知识与经验能够支持的范围内，应避免盲目的死记硬背；如果超出孩子知识与经验的支持范围，又确有记忆的必要性，则仍需要进行机械记忆。其二，不能将复述（重复记忆）与“死记硬背”混为一谈，复述是一种基本的记忆策略，机械记忆需要复述，理解记忆同样需要复述。

“坏心情”会影响孩子记忆

人的情绪状态会影响其智力活动，包括记忆。

如果孩子正处于负面的情绪状态中，比如正在哭泣、烦躁不安等，是不适合进行记忆学习的。人在遭遇负面情绪时，生命动力处于防御和自我保护的状态，孩子的注意力将指向外部的影响源，而不是记忆对象。如果父母希望通过责备、训斥等方式给孩子施加压力，迫使其更快、更好地记忆，将会事与愿违。

2. 孩子的“白日梦”

当您发现孩子正在做白日梦的时候，您是否会将它与孩子的想象力联系在一起呢？

想象力与记忆力一样，也是不断发展的心智能力，但想象力不易显现，难以精确测量，它往往躲藏于孩子的“胡思乱想”“做白日梦”和“发呆”中。

如何把握孩子的想象力？

小学阶段是孩子想象力发展的重要阶段，进入三年级，孩子的有意想象逐渐增多，且更富有现实意义；创造性想象的内容也更为丰富，想象的逻辑性明显提高。作为父母，可以从以下两方面来把握孩子的想象力：

一是把握孩子的个性。心理学研究发现，某些个性特征与想象力有紧密的联系，比如，喜欢探究、冒险，注重内心，能坚持自己独特的想法等，这样的孩子更容易“求异”，更可能运用不同于常规的方式考虑问题，发挥想象力。相反，性格比较保守、严格按规则

行事、不喜欢改变的孩子，更容易抑制自己的想象力。

二是关注孩子的作品。在学校、家庭生活中，孩子常常会基于作业、兴趣等原因完成一些作品，父母可以留意孩子的绘画、折纸、写作等作品，通过与孩子的交流，初步了解孩子的想象力。

遇到孩子“发呆”，怎么办？

如果孩子处于想象之中，他即沉浸于自我的内在世界；如果孩子持久地沉浸、持久地想象，从外部来看，往往表现为成人所谓的“发呆”。当孩子正在“发呆”的时候，父母该怎么做呢？儿童哲学家更多地强调不要去打扰，留给孩子沉浸于内心世界的时间和空间。当然，也可以有不同的做法，比如：

爸爸从卧室门口走过，看到彤彤手托着下巴，望着窗外，正在发呆呢。爸爸轻轻走过去，摸摸彤彤的头：“作业遇到难题了吗？”彤彤看着爸爸，想了想，点点头又摇摇头：“老师让我们写童话感悟。我在想，如果白雪公主的妈妈没有死，她就不会被赶出来，那她还会遇到七个小矮人吗？”“当然不会了！”“可是，可是……这样就没有白雪公主的故事了吗？”彤彤看上去有些着急了，爸爸看着她，想了想，认真地说：“如果白雪公主的妈妈没有死，她也可能会以更有趣的方式遇见七个小矮人，你可以想象着把它写下来，我很期待！”

在这个事例中，爸爸的态度始终是关注孩子的，尽管打扰了孩子对白雪公主故事的想象，但爸爸很快敏感地察觉到了，肯定并鼓励彤彤继续进行想象。

想象力带来的小麻烦

悦悦最近喜欢看动画片《嘟嘟小魔女》，还时常挂着被单扮演小魔女。一晚，悦悦正在扮小魔女，妈妈笑眯眯地走过来：“妈妈也想扮一下小魔女，可以吗？”“我是小魔女，小魔女只有一个！”“这样呀，那小魔女有好朋友吗？”“有！菲菲就是小魔女的好朋友！”“那我可以扮菲菲吗？”“好吧，从现在开始，你就是菲菲。”……悦悦和妈妈玩得很开心，互动结束后，妈妈问悦悦：“玩得开心吗？”“今天最开心啦！”“妈妈也很开心，可是，妈妈也有点儿担心哦。”“妈妈，你担心什么呀？”“妈妈担心，小魔女会把悦悦吃掉！然后，悦悦成了小魔女，就不是妈妈的悦悦了。”“怎么会呢？”妈妈于是说起了最近老师反映的悦悦上课走神的问题……

悦悦的妈妈虽然感知到孩子已经出现问题（悦悦沉浸在对动画人物的想象中，并且已经干扰到正常的学习生活），但并没有直接向孩子指出，而是借助孩子的想象，引导孩子面对现实的问题。可贵的是，她对孩子的状态能时刻保持敏感，并尽可能地保护孩子对想象的热情。

3. 站在兴趣的岔路口

进入一年级时，孩子对各门学科的学习兴趣似乎没有明显差异，但随着年级的增高，孩子对不同学科的学习兴趣会有不同。比如，有的孩子会更喜欢学数学，有的孩子则表现出对语文的浓厚兴趣。心理学研究表明，这种对学科的兴趣分化，一般从三年级开始。

小贴士

学习兴趣分化是孩子大脑发育、身心发展带来的必然规律，它有助于孩子更为专注地投入感兴趣的领域，进行探究与学习，从而推动孩子的定向发展。

学习兴趣分化，可能会给一部分孩子的学业适应带来挑战，但它并不必然会导致“偏科”或某门学科的学业困难，父母需要密切关注孩子兴趣分化的状况，给予必要的支持和干预。

关注孩子的兴趣点，发展优势学科

面对孩子学习兴趣的分化，父母需要关注孩子学习的兴趣点，