

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， 我的六年级 孩子

小升初，准备开启生活新阶段

家族是孩子健康成长的营养源

重大事件成为孩子的成长契机

孩子也可以成为父母的老师

性别教育让孩子更懂得珍爱自己

生命教育帮助孩子树立正确的生死观

Parenting
with
Love and
Wisdom



朱永新 孙云晓 刘秀英 | 主编

湖南教育出版社





Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的六年级孩子

朱永新 孙云晓 刘秀英 主编
蓝玫 副主编 弓立新 本册作者

图书在版编目 (CIP) 数据

这样爱你刚刚好,我的六年级孩子 / 朱永新, 孙云晓,
刘秀英主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5539-5737-1

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214033号

ZHEYANG AINI GANGGANGHAO
WODE LIUNIANJI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好,我的六年级孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 姚 晟 刘文华
封面设计 天行健设计
责任校对 刘 源 王怀玉
出 版 湖南教育出版社 (长沙市韶山路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 978-7-5539-5737-1
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生的父母系列读本，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 心理断乳，开始客观评价自己 / 1

1. 更加关注自己的形象 / 2
2. 和父母的冲突增多 / 6
3. 处于情绪的疾风骤雨期 / 10
4. 喜欢用批判的眼光看待事物 / 14

第二章 家族是孩子健康成长的营养源 / 18

1. 画一棵“家庭树”溯本思源 / 19
2. 过春节，回老家看看吧！ / 23
3. 良好家风如何形成 / 27
4. 确立家规就是确立一种价值观 / 31

第三章 重大事件成为孩子的成长契机 / 35

1. 用平常心对待小学升初中 / 36
2. 家里发生重大变故不要瞒着孩子 / 40
3. 父母离婚要告诉孩子 / 44
4. 让孩子学会与灾难和意外共存 / 48

第四章 孩子也可以成为父母的老师 / 52

1. 大众媒介改变了孩子的生活环境 / 53
2. 今天的孩子已经很难因循父辈的成长轨迹 / 56
3. 教育不再是成年人对孩子独有的权利 / 60
4. 发现孩子的优点才能向孩子学习 / 63
5. 从孩子的缺点中反思自己 / 68

第五章 让孩子做时间的主人 / 72

1. 让孩子学会做计划 / 73
2. 先做重要的事 / 77
3. 做一个守时的人 / 82
4. 克服磨蹭的坏习惯 / 84
5. 不要总把时间浪费在找东西上 / 88

第六章 性别教育让孩子更懂得珍爱自己 / 92

1. 我家有女初长成 / 93
2. 成长中的男子汉 / 97
3. 与孩子轻松谈“性” / 101
4. 与异性交往是青春期必修的一种能力 / 105
5. 男孩女孩要互相学习对方的性格优点 / 107

第七章 小升初，准备开启生活新阶段 / 110

1. 适合孩子的学校才是最好的学校 / 111

2. 住校还是走读? / 115
3. 孩子上中学前需要做哪些准备? / 119
4. 好好利用小学毕业季的暑假 / 123

第八章 在与老师的交往中，体会与成人交往的规则 / 129

1. 父母要懂得维护老师的权威 / 130
2. 鼓励孩子多和老师交流 / 134
3. 不喜欢老师，不等于就要不喜欢这门课 / 139
4. 客观认识教师这份职业 / 142

第九章 生命教育帮助孩子树立正确的生死观 / 147

1. 当生命遇到挫折和压力 / 148
2. 清明祭祖，和孩子一起感受生死 / 153
3. 小孩子也可以探讨大人生 / 157
4. 生命的每一种形式都值得尊重 / 160

第十章 你问我答 / 165

1. 孩子不愿和父母说心里话了怎么办? / 166
2. 孩子考试焦虑怎么办? / 166
3. 如何重建孩子的安全感? / 167
4. 我能成为孩子的QQ好友吗? / 168
5. 孩子怕爸爸又欺负好脾气的妈妈怎么办? / 169
6. 该不该为了小升初停掉课外兴趣班? / 170

- 7. 孩子埋头苦读不懂放松怎么办? / 171
- 8. 孩子不会照顾自己怎么办? / 172
- 9. 孩子不愿意参加作文竞赛怎么办? / 173
- 10. 女儿不愿意和妈妈表达内心感受怎么办? / 174
- 11. 孩子心里不阳光怎么办? / 175
- 12. 孩子的想法和我们总是冲突怎么办? / 176
- 13. 有必要培养孩子学看说明书吗? / 177
- 14. 孩子为了赢得父母的关注而说谎怎么办? / 178
- 15. 孩子为何对以同龄小孩为榜样反感? / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182

1

心理断乳， 开始客观评价自己

第一章



1. 更加关注自己的形象

孩子上六年级以后，细心的父母会发现，无论男孩还是女孩，花在照镜子上的时间越来越多了。有的男生会时不时地照一下镜子，心里才觉得踏实。而女生对自己的外表更加挑剔，比如，总觉得自己比以前胖了，会因为买衣服、鞋子这些事情跟妈妈起争执，在购物的时候喜欢挑三拣四，等等。

可以说，谈论自己和周围人的外在形象，成为六年级学生之间一个重要的交流话题。

父母要关注孩子对外貌的看法

每个人都希望自己在别人眼里是美丽的

曾经有人在公共场所放置了一面镜子，想看看路过的人有什么反应。结果发现，大部分人在走过镜子的时候都会偷偷地从镜子里瞄一瞄自己的形象。还有些人会停下来，在镜子前整理一下自己的仪表，然后再看看四周有没有人注意自己。这个小实验告诉我们，

其实每个人都在意自己的形象，都希望自己在他人眼里是美丽的得体的。所以，对于孩子突然开始爱“臭美”，父母应该理解。父母可以通过和孩子一起观看影视、文学作品，让孩子了解到不同类型的美，同时通过这些方法，父母可以了解孩子对外在形象的评价。

劝导孩子不要用放大镜观察自己的缺陷

有时，孩子会盯着自己的小缺陷不放，比如下巴不够尖、脸庞太大了之类的。这是孩子在用放大镜观察自己的不足，往往会觉得越看越难看。其实问题远没有孩子想象的那么严重。只要换个角度看问题，便会“柳暗花明又一村”。当我们无法改变现实的时候，改变想法就能改变情绪。

不要当着外人的面谈论孩子的外表

有的父母爱子心切，喜欢在别人面前夸孩子：“瞧，我儿子帅吧？”“这是我女儿，多漂亮，成绩又好……”对一个六年级的孩子来讲，这样的表扬会让他们感到很不自然，而且有的孩子并不希望父母在外人面前表现出这种骄傲的样子。

还有另外一种情况，就是父母在外人面前显得过于谦逊，总会不自觉地贬低自己的孩子。比如，遇到熟人夸奖孩子“你女儿个子真高啊，长得挺漂亮的”，可是妈妈并没有顺着别人的话说，而是应付道“傻大个，有啥好”，或是“漂亮什么呀，塌鼻梁”。父母不要



小看这些无意识的对话，有些话很可能会伤到孩子的自尊心，甚至让孩子在将来的人生里都为个子高而感到难过，为塌鼻梁而自卑呢！

总之，父母不要评价孩子的外表，而是要教孩子从小认可自己的长相。“你要是眼睛再大点儿就好了”或者“你的鼻梁不够高”之类的话，父母要尽量避免说。父母应该对孩子说：每个人都是双眼皮、高鼻梁，就没有个性了。父母要让孩子知道，他是独特的，他的一切都是组成他个性的一部分，不可替代。

帮助孩子养成正确的身姿

健康挺拔的身姿是外在美的一部分。有个 12 岁的男孩站姿不太

好，两个肩膀显得一边高一边低。有一天，他在换衣服的时候，妈妈发现他的脊柱好像有点儿弯，于是带他到医院检查。医生诊断孩子有脊柱侧弯的状况，及时进行了手术矫正。手术后，孩子看上去长高了，人也显得挺拔了许多。

脊柱侧弯经常发生在 10~14 岁的青少年当中。在这里，我们为父母提供了早期自查脊柱侧弯的方法：让孩子脱去上衣，足跟立正，双手并拢置于两膝间，慢慢向前弯腰至 90 度，观察其腰两旁、胸两旁是否一样平坦。如果发现两侧高低不一致，则可能存在脊柱侧弯的情况，应到医院做进一步检查。另外，家族中有脊柱侧弯病人的，更应定期为孩子做上述检查。

让孩子自己做主买衣服

六年级的孩子有了一定的审美能力，对选择什么样的衣服也有了自己的想法，父母可以把选择衣服的权力下放给孩子。通过这样的方式，也可以培养和锻炼孩子的自我管理能力。

每个孩子都有塑造自己形象的愿望。他们可能会在发型上花费很多功夫，会为了更接近某个偶像的样子而费尽心思。自己买衣服也是他们实现愿望的一种途径。在这个过程中，他们也能够学着辨别衣服的材质、款式和价格，用有限的金钱实现对美的追求。

2. 和父母的冲突增多

进入六年级，孩子开始变得不那么乖巧听话了，这是很多父母的感受。

一位妈妈这样抱怨道：我女儿现在读六年级了，小时候一直都是聪明伶俐的，嘴巴也甜，特别讨人喜欢。但最近孩子的性情发生了一些变化，变得不爱搭理人，平常跟她说一，她总能反驳个二，有点儿跟人唱反调的感觉。以前，她很喜欢跟着我们出外游玩。最近，我们说要出去，她却不愿意，还会抱怨说“又出去”“想宅一下”。在家时，我们也没看见她认真做些什么，就是捣腾一下玩具、书本，也不爱跟我们说什么话。

小贴士

根据心理学家研究，11~16岁是孩子的“心理断乳期”。随着接触范围的扩大，知识面的增加，他们的内心世界丰富了，极易对父母产生“逆反心理”。他们认为自己已经长大了，对社会、对人生有着与父母不同的看法，不愿意父母处处管教自己，于是与父母时时顶嘴，事事抬杠。

有的父母习惯于把自己的某些意志强加给孩子，一旦孩子有所反抗便觉得很生气，而不去思考孩子反抗的原因。一位妈妈就因为一张购书卡和孩子发生了冲突：

儿子有读书的好习惯，我们自然是大加鼓励。今年暑假，我给

他办了一张购书储值卡，方便他随时去书城购买自己喜欢的书。

有一天，儿子笑逐颜开地提着一大袋子书回来了。我打开一看，愣住了！不是教辅读物、世界名著，而是《倚天屠龙记》《盗墓笔记》……我的脸色沉了下来，止不住数落他：你都六年级了，沉迷于小说肯定会耽误学习；这些书里还有很多内容不适合小孩；妈妈给了你足够的信任，可是你辜负了妈妈的期望……儿子坐在一边，默默地翻着新书，忽然抬起头来，说：“是你让我一个人去买书的！你要是不同意我买这些书，就直接给我开书单，我去书店帮你提回来，放在书架上摆好就是了！”吼完这一句，他从身上掏出购书卡，塞在我手里，转身冲进房间。

故事中的儿子猛然间爆发这么大的脾气，是因为大人伤害了孩子的自尊心。一般来说，孩子十一二岁的时候，父母的年龄多是在四十岁左右，正好在事业爬坡的过程中，工作会花费大量的时间和精力，也许很难有机会细心周到地体会孩子心理上的变化。于是，孩子心理上的冲动和父母事业的繁忙，难免会给彼此带来一些不稳定的情绪，从而产生争论。

孩子进入六年级后，父母要重新思考一下，怎样做才能和孩子

保持和谐友好的关系。

谁管教孩子多，孩子和谁的冲突就多一些

从家庭分工的情况来看，妈妈往往对孩子照顾和管教比较多，孩子对妈妈的反抗也就比较多。如果孩子爸爸忙于工作，一天都和孩子说不了几句话，孩子当然就没机会和爸爸顶撞了。当然也会出现另外一种情形，就是爸爸平时不怎么管孩子，但他和孩子又总是处于对立的状态。这时候，孩子的想法往往是：平常你不管我，你就没有说话的资本；妈妈平常照看我，才有说话的资本。

陪伴并且放手

从孩子 11 岁开始，父母就不要再把孩子当作幼童来照顾了，这样做会令他们觉得受约束和反感。他们觉得自己已经长大，可以像成人一样有自己的生活，可以按照自己的意念和计划来安排一切。由于这种心态很强烈，他们对父母唯恐避之不及。如果父母唠叨的话，他们会想办法拖延回家的时间，放了学会选择和同学去玩，不到最后不回家，这是孩子最常用的手段之一。