

403位教育专家的权威意见！507位高手妈妈的至理箴言！6476位妈妈提出的典型苦恼

幸福
妈妈经

妈妈应该为 小学一年级孩子 做的57件事

我们一直在思考：妈妈们最需要的到底是什么样的书？

（韩）《柠檬树》编辑部

孩子最好的引路人！ 中国青年出版社

科学、最简单、最实用的解决方案！

如何提高孩子与人交往的能力·怎样带孩子感受最好的体验式教育

帮助孩子快速适应学校生活的5种训练方法·怎样指导没耐心的孩子

妈妈教孩子时不发火的必知技巧·孩子为什么会说谎·如何解决每天早上的“起床战”问题

如何让体质虚弱的孩子身体棒棒·不同性格孩子的不同学习方法·给离异家庭妈妈的14条建议



幸福
妈妈经

妈妈应该为 小学一年级孩子 做的57件事

(韩)《柠檬树》编辑部

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈应该为小学一年级孩子做的57件事 / 《柠檬树》编辑部著; 李龙译.

—北京: 中国青年出版社, 2010.11 (幸福妈妈经)

ISBN 978-7-5006-9653-7

I. 妈… II. ①柠… ②李… III. 小学生—家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第222132号

61 things to do for my first grade By LemonTree Editor Department

Copyright © 2005 by LemonTree Editor Department

All rights reserved

Simple Chinese copyright © 2011 by China Youth Press

Original Korean edition published by JOONGANG m&b

Simple Chinese language edition arranged with JOONGANG m&b through Eric Yang Agency Inc.

妈妈应该为小学一年级孩子做的57件事

作 者: [韩]《柠檬树》编辑部

译 者: 李 龙

责任编辑: 王晓芳

文字编辑: 韩 玉

美术编辑: 张 建

插 画: 陈妮妮

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65516873/65518035

网 址: www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 70千字

印 张: 12

京权图字: 01-2010-4191

书 号: ISBN 978-7-5006-9653-7

定 价: 25.00元

我社将与版权执法机关配合严厉打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65518035

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目 录

前 言	007
-----	-----

妈妈一定要知道的	012
----------	-----

Part 1 学校篇	017
------------	-----

1. 孩子上学的第一天 / 018
2. 小学一年级生活指南 / 020
3. 小学老师讲述的一年级情况 / 022
4. 关于学校生活的6个具体疑问 / 026
5. 快速适应学校生活的5种训练方法 / 029
6. 如何帮助孩子区分学习时间和休息时间 / 031
7. 为什么孩子不愿意去学校 / 033
8. 孩子必知的交通安全常识 / 036
9. 什么时候拜见老师比较好 / 040
10. 怎样才能让孩子写好通知函 / 042



Part 2 家庭篇.....045

11. 如何避免每天早上的“起床战” / 046
12. 如何根据孩子的性格来布置房间 / 048
13. 怎样给孩子特别的奖励 / 051
14. 培养孩子成为“小书虫”的秘诀 / 053
15. 掌握不同性格孩子的不同学习方法 / 059
16. 为孩子制订最合适的学习指导之要领 / 064
17. 如何指导没有耐心的孩子 / 067
18. 指导孩子学习时不发火的技巧 / 071
19. 要不要惩罚孩子 / 074
20. 如何成为称职的在职妈妈 / 076
21. 如何利用学习网站辅助孩子学习 / 079
22. 如何指导孩子养成写日记的好习惯 / 081
23. 有效提高孩子听写能力的方法 / 086
24. 如何正确引导孩子爬上英语的阶梯 / 088
25. 怎样当好孩子的绘画指导 / 093
26. 孩子学乐器应该从什么入手 / 096
27. 为什么一年级时应多学几种乐器 / 098
28. 给离异家庭妈妈的14条建议 / 099

Part 3 同学篇.....101

29. 一年级孩子发生最多的同学矛盾 / 102
30. 如何应对喜欢欺负别人的孩子 / 106



31. 孩子没收到生日邀请时妈妈该怎么做 / 109

32. 让害羞的孩子“变身”的方法 / 111

33. 如何提高孩子与人交往的能力 / 115

34. 遇到淘气的同桌怎么办 / 119

Part 4 健康篇.....121

35. 为什么一定要让孩子吃早饭 / 122

36. 小学一年级孩子要做的身体检查 / 124

37. 如何保护好孩子的牙齿 / 127

38. 如何利用中医让孩子长高 / 131

39. 要不要带个子小的孩子咨询成长专家 / 136

40. 怎样解决小儿肥胖症 / 137

41. 如何让体质虚弱的孩子身体棒棒 / 143

42. 怎样为孩子挑选营养品 / 148

43. 适当的性教育从一年级开始 / 150

Part 5 心灵篇.....153

44. 培养孩子责任感和自信心的好办法 / 154

45. 再强调都不为过的“秩序教育” / 158

46. 如何解决“好孩子症”的问题 / 160

47. 突然变成“问题小孩”，妈妈该怎么办 / 163

48. 为什么孩子会拿别人的东西 / 165

49. 如何解决孩子说谎的问题 / 167



- 50. 为什么孩子会说脏话 / 170
- 51. 怎样才能让年长的孩子不受伤 / 173

Part 6 实践篇.....175

- 52. 带孩子参加公益活动的重要意义 / 176
- 53. 如何让孩子感受最好的体验式教育 / 178
- 54. 让孩子们感兴趣的博物馆及美术馆之行 / 182
- 55. 如何为孩子制订成功的演出观赏计划 / 184
- 56. 怎样为孩子制订假期计划 / 186
- 57. 如何应对假期综合征 / 190



前言

策划意图

我们一直在思考：妈妈们最需要的到底是什么样的书？

想为孩子准备一切，怕能力不足；什么都不做，又怕孩子输在起跑线上；一旦孩子跟上步伐，还会希望孩子跑得更快更好。这是很多妈妈的普遍心理。有些妈妈虽然很努力地对孩子进行了早期教育，可事后才发现遗漏了那个时期某个最需要的部分，等孩子长大后追悔莫及。做好不早不晚的适期教育，怎么找那个基准呢？

“为什么家庭教育指导书总是重复同一句话呢？”在培养孩子的问题上，妈妈们要做很多独立决策，却又时常拿不准，于是只好求助于书本，但很多书只是忠实于理论。理论看起来很正确，却往往并不适用于目前孩子的情况。妈妈不是教育理论家或专业从业者，需要的并不是过于有深度的理论。虽然我们也会向互联网寻求帮助，但网上的典型大多是“很极端的例子”。那么，有没有一本理论和实践相结合，可以真正打消妈妈们的不安和焦虑，有针对性地指导妈妈们现在应该为孩子做什么的书呢？



我们这套系列书就是听到这种呼声而为妈妈们精心策划的。

开发过程

从 6983 位妈妈和 403 位专家的“实际的苦恼”中寻找答案

为了得出“妈妈们到底需要什么样的家教书”这个问题的答案，我们进行了总计 10 次的视频会议和路边调查问卷，获得了很多反馈，而多数意见集中于需要一本“解决妈妈们苦恼的解答书”。为了整理出一个让妈妈们颌首认同的“苦恼清单”，我们的编辑团队集中采访了以韩国儿童咨询委员为中心的 403 位教育专家，并广泛征集了 6476 位妈妈提出的常见苦恼，倾听 507 位经验丰富的高手妈妈的至理箴言，最终筛选归纳出小学一至四年级各年龄段妈妈的核心苦恼，并对其做出了最科学、最简单、最实用的建议和解决方案，旨在做一套优秀的育儿指导书，帮助各位妈妈走出迷茫和困惑，更好地感受身为人母的幸福、快乐和成就。

使用方法

本系列书是以了解教育各年龄段孩子所需注意的事项为目的的育儿书籍。挤除厚度和价格的泡沫，为从实际生活中寻求有效解答投入了很多时间。

小学一至四年级阶段的焦点

小学一年级 培养探索精神，适应校园生活。

小学二年级 探索可能性，挖掘艺体潜能。



小学三年级 聚焦学业，学校功课会变得困难，要确认各个学科的成绩。

小学四年级 减少可能性，制造孩子人生的转折点。

作为参考书使用

本系列书不同于著名学者的论文或教育家的著作。虽接受了权威专家的协助，但力图避免学术著作的深奥晦涩，保留了应有的科学性和实用性。我们在书中提及的基准并不一定就是唯一的答案，真正的答案还是应该在妈妈自己心中。

需要专家协助的情况

孩子们在哪个时期、哪个年龄段应该达到什么样的身心发育水平，本系列书提供了很多确认标准，有异常时要尽快寻求专家的帮助，越早发现越早治疗越好。

对咨询委员的感谢

本系列书咨询了韩国最好的育儿专家。他们为这套书投入了大量的时间和精力，将他们列为共同作者也毫不夸张。

高诗焕 曾任韩国顺天香大学和成均馆大学特聘教师，目前在韩国盆唐区经营高诗焕诊疗所并任儿科专家，是小儿肢体短小症和肥胖症领域的权威人士，以家庭幼儿食品“高医生幼儿食品”闻名。

金永勋 毕业于韩国天主教大学医学院，后又获得博士学位。在美国贝勒医科大学进修小儿科和小儿神经学的小儿科专家，是韩国小儿癫痫、语言障碍、头痛、大脑性麻痹、精神疾病领域的权威人士，现任韩



国诚茂医院副院长。

金仁静 毕业于韩国梨花女子大学政治外交系，在美国特洛伊州立大学获得硕士学位后成为幼儿英语教育专家，现任首尔小学英语研修会小学教师研修讲师和蔚山大学小学教师研修讲师。

文美姬 专攻咨询心理学，是韩国首尔大学小儿神经科临床心理专家，人类发育研究所所长。目前，她已是3个孩子的妈妈，也是儿童心理学和父母角色定位方面的权威。

徐玄珠 被称为“希普乐·徐玄珠”的她，是韩国 SUKSUK 网站（韩国最著名的三大育儿网站之一）的负责人。在韩国，因孩子的英语教育而苦恼的父母们都会在 SUKSUK 网站互相交流和沟通，该网站现已拥有30万会员。她的著作《Hello 宝贝 Hi 妈咪》《Let's 宝贝 OK 妈咪》均为韩国家庭教育方面的畅销书。

孙世韩 毕业于韩国延世大学医学部，后又获得博士学位。曾任江北三星医院小儿神经科专家、翰林大学诚心医院小儿神经科专家。目前在延世神经精神医院任职，为儿童青少年的神经健康而努力。

孙宏民 在韩国幼儿园小学美术研修会、淑明女子大学、首尔女子大学、广播通讯大学等处讲授幼儿美术课程。成立了韩国元儿童美术教育研究所，边进行美术指导边负责教育广播（EBS）儿童美术节目。

申东吉 韩国最早的儿科中医院西楚韩医院院长，毕业于韩国庆熙大学韩医部，后又获得博士学位，是中医科小儿专家，目前主要的研究对象是消化系统较弱的儿童。

李仁实 兼任韩国女性部在职托儿所和三星托儿所院长的资深育儿



专家，韩国网络大学、三育大学的育儿教育教授，开创了以实践经验为背景的婴幼儿教育机关 Creabimbo。

玄纯英 毕业于韩国梨花女子大学特殊教育学和特殊教育系。在天主教医大附属医院诚茂医院语言治疗室、红十字会语言治疗室担任语言治疗师讲师。任 EBS、MBC 育儿节目咨询师，同时担任儿童发育研究所所长。

黄静淑 韩国知名图书研究者，自由撰稿人，专栏作家。曾执笔《大不列颠百科全书》韩国区和《大不列颠儿童图书馆》。在《柠檬树》杂志和《东亚日报》连载相关图书。在韩国育儿专门网《好书房》栏目中担任图书推荐专家。



妈妈一定要知道的

对于刚上小学一年级的孩子来说，最重要的是“适应学校”。在陌生的环境中，小孩比较容易恐惧。如何面对突然多起来的朋友？为什么要严格区分学习时间和休息时间？为什么只能在休息时间去卫生间？为什么班主任不像幼儿园老师那样陪自己玩？这些都需要时间去了解和适应。妈妈要告诉孩子学校是“快乐的地方”，让孩子与同学、老师还有学校逐步熟悉起来。妈妈可以通过指导孩子遵守校规、讲礼节、交朋友等让孩子很好地适应学校生活。

适应学校

- ◇ 为新学期做准备
- ◇ 上课时认真听讲
- ◇ 能自行解决大小便
- ◇ 养成良好的生活习惯
- ◇ 在学校与同学和睦相处
- ◇ 不缺席不迟到好好上学
- ◇ 区分休息时间和学习时间



- ◇ 睡前整理好作业和准备物品
- ◇ 对课程和学校生活适应良好
- ◇ 知道如何寻求帮助或拒绝他人
- ◇ 认真听好老师布置的事项，回家后准确传达
- ◇ 积极参加学校举办的活动

家长的角色

- ◇ 教孩子珍惜自己的东西
- ◇ 要礼貌对待长辈和朋友
- ◇ 有正确的坐立行姿态
- ◇ 了解孩子不愿上学的原因
- ◇ 鼓励孩子邀请朋友们参加生日派对
- ◇ 周末尽量带孩子一同出游
- ◇ 倾听孩子的问题并及时做出反应
- ◇ 深入观察孩子并了解其性情
- ◇ 让孩子养成爱惜自己身体的习惯
- ◇ 指导孩子认真准备听写、单元测试等考试
- ◇ 让孩子拥有“努力做好”的上进心
- ◇ 妈妈要了解孩子的优缺点和强弱项
- ◇ 与同班其他家长保持友好关系并经常交流
- ◇ 制订长期、中期、短期的学习和才能发展计划
- ◇ 关注学校举办的活动和需家长参与的活动并积极参加



同学关系

- ◇ 礼貌对待朋友
- ◇ 能给朋友提供帮助
- ◇ 坐车、玩耍时讲秩序
- ◇ 不为达到目的而挥舞拳头
- ◇ 在朋友中能准确阐述自己的主张
- ◇ 喜欢上学，对同学和老师不反感
- ◇ 与各类朋友接触并关爱和帮助朋友
- ◇ 能表达清楚对朋友或其他人的喜爱
- ◇ 没有家长的帮助也能自行解决问题
- ◇ 朋友经常来家里玩，也经常去朋友家玩

语言·生活习惯

- ◇ 不说谎
- ◇ 不说脏话
- ◇ 早睡早起
- ◇ 不乱碰他人的东西
- ◇ 能自行完成自己负责的事情
- ◇ 语言表达能力强，他人能轻易理解
- ◇ 有固定的吃饭、做作业时间并自行遵守
- ◇ 能到超市、面包店、洗衣房等较近的地方帮妈妈办事

健康

- ◇ 不挑食



- ◇ 打过疫苗
- ◇ 定期做运动
- ◇ 没有特殊疾病
- ◇ 吃饭有规律，而且定量
- ◇ 吃快餐一周不超过两次
- ◇ 不比同龄人矮小或单薄
- ◇ 几乎不吃甜食和方便食品
- ◇ 通过视力、听力检查了解健康状况
- ◇ 玩耍或学习一整天也不觉得累，体力充沛
- ◇ 定期去小儿科检查健康状况和成长发育状况

身体发育

- ◇ 能跑能跳
- ◇ 活动量变大
- ◇ 能骑自行车
- ◇ 能做复杂的运动
- ◇ 乳牙脱落开始长恒牙

其他

- ◇ 开始学乐器
- ◇ 坚持写日记
- ◇ 了解家人对自己的期待
- ◇ 养成坚持阅读的好习惯
- ◇ 能自行计划如何过一天



- ◇ 和家人一起参与体验学习
- ◇ 按时完成家里布置的任务
- ◇ 能随意画出自己所想的内容
- ◇ 能辨别事情是对自己有利还是有害
- ◇ 在固定的时间看固定的电视节目
- ◇ 上学前和下课后，能自己安全地在家附近走动
- ◇ 1年内观看3次以上的演出或定期去博物馆和美术馆