



AO XUE SHENG JIA ZHANG BI DU

# 小学生家长必读

—— 家长学校教材

北京市家庭教育研究会 北京市妇女联合会编

# 小学生家长必读

——家长学校教材

主编 赵忠心

作者（按姓氏笔划）

于凤翥 关鸿羽 李璞珉 彭占魁 黄金信

北京市家庭教育研究会  
北京市妇女联合会 编

# 小学生家长必读

——家长学校教材

---

华艺出版社出版

787×1092毫米 32开 8印张 178,000字

1988年6月第一版

1988年6月第一次印刷

金盾印刷厂印刷

---

ISBN 7—80039—073—×/G·53 定价：2.00元

# 序

余心言

我们向所有小学生的家长推荐这一本教材。

希望所有小学生的家长都来读这一本书，这可能是一种奢望。

也许有的家长还没有机会得到这样一本教材出版的信息；也许发行渠道上会出现某种阻滞；也许有的家长并没有感到学习这一类知识的必要；也许有的家长已经具备比这本书内容更丰富的有关家庭教育知识；也许已经有比这更好的家庭教育科学的著作。

这一切都是可能的。

而且这后两条也正是我们的希望。

但是，我们还是抱有愿大家都来读一读这本教材的奢望。

自有人类以来，代代相继，已经数不清有多少万代了。

自从人类组成家庭以来，一代一代的后人从家庭中成长起来，至少也经历了几千年之久。

从总体上看，一代新人胜旧人，人类总是在不断地进步，而不是一代不如一代。

当然不能说在这漫长的历程中，人类没有积累丰富的教育后代的经验。就以家庭教育说，在我国历史上就曾有大量的论述、资料流传。

但是对于具体的家庭教育直接实践者来说，他们多半是年轻的父母，就很难指望他们具有充分的或必要的教育子女的经验了。他们往往只能根据自己的想当然，辅以记忆中自己幼年的经历，借鉴自己耳目所及的亲友邻里的做法，来对自己的子女进行教育。结果，事与愿违的相当不少。自以为种的是大西瓜，却收了一把赤小豆。

这是因为，与人的成长相关的因素实在太多、太复杂了。每一种因素起作用的过程都有它自有的规律，而且各种因素又相互作用，相互制约。所以，教育科学，掌握不易。而家庭教育的机制又主要不在耳提面命，对孩子影响更深刻的却是父母的榜样、态度以及行为所构成的家庭环境。许多事情的近期效果和远期效果有时又会出现相悖的情况。尤其是为父母者，往往受到感情因素的左右，难以真正按教育的规律办事。这就使得普及家庭教育的科学知识更显得必要。

普及家庭教育科学知识的一个有效办法，就是普遍开办家长学校，特别是分别依托中学、小学、幼儿园来举办各种不同年龄阶段少年儿童家长的学校。学校或者幼儿园的老师比较熟悉教育学的原理，这是最基本的有利条件。家长按孩子的年级编班，学习的内容针对性强，容易结合实际，因此也容易受到家长的欢迎。

要办好家长学校就需要有教材。这种教材既要包括一般的教育学原理，又要有许多不同的特点。因为家庭教育既有和学校教育互相联系、互相配合的一面，又有其独特的任务、方法和规律。家长的文化、知识基础各不相同，一种教材如何适应这种不同层次学员的需要，也是个难题。大多数家长不可能有很多的时间来细致地研讨许多基本的原理，因此这种教材必须采取尽可能简明的形式，并且更多地注重实用。

这几年，由于家长学校刚开始兴起，只能由各地区、各学校先自编若干种讲义、大纲之类的教材，以应急需。现在，在過去的基础上形成了这样一本小学家长学校教材，标志着家长学校的工作又前进了一大步。

但是，这本教材的出版，不但不能否定前一阶段许多分散的家长学校教材披荆斩棘的开拓之功，而且甚至也还不能完全代替这些各具特色的教材。由于这样一本教材所涉及的范围是整个小学阶段，年龄跨度相当大。实际上各种不同地区、不同学校、不同阶层的家庭又各有其特点。社会环境的变化也不断地向家庭教育提出新的要求，这些都有待家长学校的教师们在运用本教材时能够因地、因时制宜，结合实际，加以补充和发挥。我们相信，这种补充和发挥，对于本教材的修订和完善一定会有极大的帮助。

# 目 录

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 第一章 绪论                              | ( 1 )  |
| 第一节 家庭教育的地位和作用                      | ( 1 )  |
| 一、父母是子女的首任教师，家庭教育在人的一生中起着基础作用       | ( 1 )  |
| 二、父母是孩子的终生教师，家庭是人们接受教育最长久的场所        | ( 3 )  |
| 三、教育子女是家长的行业，家庭教育是家庭的基本职能           | ( 4 )  |
| 四、家庭教育是学校教育的补充和助手，是整个教育工作中不可缺少的组成部分 | ( 5 )  |
| 第二节 树立正确的家庭教育观念                     | ( 5 )  |
| 一、既要关心孩子的学习，又要关心孩子的思想               | ( 6 )  |
| 二、既要关心孩子的物质生活，又要关心孩子的精神生活           | ( 8 )  |
| 三、既要加强孩子的营养，又要加强孩子的身体锻炼             | ( 9 )  |
| 四、既要严格要求，又要实事求是                     | ( 10 ) |
| 五、认为早期教育就是从小给孩子定向，这是一种误解            | ( 10 ) |
| 六、对孩子要民主，不要专制                       | ( 11 ) |
| 七、对孩子不要溺爱，要严爱结合                     | ( 13 ) |
| 八、对孩子切忌放任，要有计划地培养教育                 | ( 14 ) |

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 九、不要事事包办，要养成自理能力·····          | ( 15 ) |
| 十、不要处处限制孩子，要指导孩子的人际<br>交往····· | ( 16 ) |
| 第二章 小学生的生理、心理特点·····           | ( 18 ) |
| 第一节 小学生的生理特点·····              | ( 18 ) |
| 一、年龄阶段的划分·····                 | ( 18 ) |
| 二、童年期的生理特点·····                | ( 19 ) |
| 第二节 小学生的心理特点·····              | ( 22 ) |
| 一、学习成为小学儿童的主导活动·····           | ( 23 ) |
| 二、小学儿童学习动机的特点·····             | ( 23 ) |
| 三、小学儿童认识的特点·····               | ( 24 ) |
| 四、小学儿童情感、意志与独立性的发展·····        | ( 26 ) |
| 第三节 帮助孩子尽快适应小学生活·····          | ( 27 ) |
| 一、从幼儿园到小学发生的变化·····            | ( 27 ) |
| 二、家长应帮助孩子做好哪些准备·····           | ( 29 ) |
| 三、密切配合学校共同教育孩子·····            | ( 31 ) |
| 第四节 帮助孩子尽快适应中学生活·····          | ( 32 ) |
| 一、要了解变化，对症下药·····              | ( 32 ) |
| 二、帮助孩子顺利地从小学过渡到中学·····         | ( 33 ) |
| 第三章 家庭德育·····                  | ( 35 ) |
| 第一节 要让孩子从小懂得爱·····             | ( 35 ) |
| 一、让孩子热爱家乡·····                 | ( 36 ) |
| 二、让孩子了解祖国·····                 | ( 36 ) |
| 三、让孩子知道爱国英雄·····               | ( 37 ) |
| 四、让孩子把爱国热情变成行动·····            | ( 37 ) |
| 五、让孩子知道社会主义好·····              | ( 38 ) |
| 六、家长要给孩子当好榜样·····              | ( 38 ) |

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 第二节 要让孩子从小立志·····            | ( 38 ) |
| 一、激发兴趣 播下理想的种子·····          | ( 40 ) |
| 二、树立榜样 学习理想的楷模·····          | ( 40 ) |
| 三、艰苦奋斗 通向理想的桥梁·····          | ( 41 ) |
| 四、振兴中华 绽开理想的鲜花·····          | ( 42 ) |
| 第三节 培养良好的行为习惯·····           | ( 43 ) |
| 一、应该培养儿童具备哪些良好的行为习惯<br>····· | ( 44 ) |
| 二、如何培养儿童的良好习惯·····           | ( 48 ) |
| 第四节 新形势下的艰苦朴素教育·····         | ( 50 ) |
| 一、艰苦朴素永远是劳动人民的美德·····        | ( 51 ) |
| 二、采取多种形式进行综合教育·····          | ( 52 ) |
| 第五节 教育儿童要诚实·····             | ( 55 ) |
| 一、要教育孩子诚实不说谎·····            | ( 55 ) |
| 二、要教育孩子不贪图便宜·····            | ( 57 ) |
| 第六节 提高孩子辨别是非的能力·····         | ( 58 ) |
| 一、首先要认识孩子的心理特点·····          | ( 59 ) |
| 二、提高孩子辨别是非能力的方法·····         | ( 60 ) |
| 第四章 家庭智育·····                | ( 62 ) |
| 第一节 什么是智力·····               | ( 62 ) |
| 一、什么是知识·····                 | ( 62 ) |
| 二、什么是智力·····                 | ( 62 ) |
| 三、知识和智力的关系·····              | ( 63 ) |
| 四、小学阶段发展智力的重要性·····          | ( 65 ) |
| 第二节 怎样发展孩子的智力·····           | ( 67 ) |
| 一、怎样发展孩子的观察力·····            | ( 67 ) |
| 二、怎样发展孩子的记忆力·····            | ( 72 ) |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 三、怎样发展孩子的思维能力·····                | ( 75 )  |
| 四、怎样发展孩子的想象力·····                 | ( 78 )  |
| 五、怎样发展孩子的注意力·····                 | ( 80 )  |
| 六、怎样培养孩子的创造力·····                 | ( 81 )  |
| 第三节 培养孩子良好的学习习惯·····              | ( 86 )  |
| 一、培养小学生良好学习习惯的重要性·····            | ( 86 )  |
| 二、良好的学习习惯的主要内容·····               | ( 87 )  |
| 三、如何培养孩子良好的学习习惯·····              | ( 89 )  |
| 第四节 培养孩子的兴趣·····                  | ( 91 )  |
| 一、必须发展孩子的兴趣·····                  | ( 91 )  |
| 二、如何培养孩子的兴趣爱好·····                | ( 92 )  |
| 第五章 家庭体育和保健·····                  | ( 95 )  |
| 第一节 怎样帮助孩子锻炼身体·····               | ( 95 )  |
| 一、生命在于运动·····                     | ( 95 )  |
| 二、家长如何指导孩子的体育锻炼·····              | ( 96 )  |
| 三、体育锻炼的卫生要求·····                  | ( 97 )  |
| 第二节 怎样培养孩子的卫生习惯·····              | ( 98 )  |
| 一、为何特别强调对儿童的卫生教育和卫生<br>习惯的培养····· | ( 98 )  |
| 二、培养卫生习惯的原则·····                  | ( 99 )  |
| 三、培养儿童卫生习惯的主要内容·····              | ( 99 )  |
| 第三节 合理营养·····                     | ( 100 ) |
| 一、三大热能营养素·····                    | ( 101 ) |
| 二、几种主要维生素·····                    | ( 104 ) |
| 三、矿物质·····                        | ( 105 ) |
| 四、儿童容易出现的营养问题·····                | ( 107 ) |
| 第四节 龋齿·····                       | ( 109 ) |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 一、产生龋齿的原因·····                    | ( 109 ) |
| 二、龋齿的预防·····                      | ( 110 ) |
| 三、要特别注意保护“六龄齿”·····               | ( 111 ) |
| 第五节 近视与儿童弱视·····                  | ( 112 ) |
| 一、近视·····                         | ( 112 ) |
| 二、弱视·····                         | ( 114 ) |
| 第六节 关心孩子的“用脑卫生”·····              | ( 115 ) |
| 一、脑的生理特点·····                     | ( 115 ) |
| 二、怎样注意孩子的用脑卫生·····                | ( 116 ) |
| 第六章 家庭心理健康教育·····                 | ( 119 ) |
| 第一节 怎样了解孩子的心理·····                | ( 119 ) |
| 一、必须了解孩子心理·····                   | ( 119 ) |
| 二、了解孩子心理的方法·····                  | ( 119 ) |
| 第二节 要关心孩子的心理健康·····               | ( 122 ) |
| 一、必须关心孩子的心理健康·····                | ( 122 ) |
| 二、心理疾病的症状及表现·····                 | ( 123 ) |
| 三、心理疾病产生的原因·····                  | ( 123 ) |
| 四、心理疾病的危害·····                    | ( 125 ) |
| 五、健康心理的标志·····                    | ( 127 ) |
| 六、怎样才能使孩子有一个健康心理·····             | ( 128 ) |
| 第三节 指导孩子的人际交往·····                | ( 133 ) |
| 一、人际交往重要性·····                    | ( 133 ) |
| 二、小学生人际交往的特点·····                 | ( 135 ) |
| 三、目前家庭教育中在指导孩子人际交往上<br>存在的问题····· | ( 136 ) |
| 四、如何指导孩子的人际交往·····                | ( 137 ) |
| 第七章 家庭美育和精神生活指导·····              | ( 140 ) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 第一节 怎样进行家庭美育·····             | (140) |
| 一、家庭——儿童美育的摇篮·····            | (140) |
| 二、家庭美育的内容和方法·····             | (141) |
| 三、家庭美育的途径·····                | (147) |
| 第二节 要关心孩子的精神生活·····           | (149) |
| 一、什么是孩子的精神生活·····             | (149) |
| 二、当前孩子精神生活上的主要问题·····         | (149) |
| 三、如何关心孩子的精神生活·····            | (151) |
| 第三节 指导孩子看电影、电视·····           | (153) |
| 一、视听教育与儿童心理·····              | (153) |
| 二、要注意培养孩子的几种能力·····           | (154) |
| 三、如何管理儿童看电影、电视·····           | (156) |
| 第四节 指导孩子课外阅读·····             | (157) |
| 一、培养阅读能力的重要意义·····            | (158) |
| 二、怎样指导孩子课外阅读·····             | (160) |
| 三、要认真指导孩子开展课外阅读·····          | (161) |
| 第八章 家庭劳动教育与生活管理·····          | (162) |
| 第一节 家庭劳动教育·····               | (162) |
| 一、当前小学生劳动和劳动教育中存在的问<br>题····· | (162) |
| 二、进行劳动教育的意义·····              | (164) |
| 三、对孩子劳动教育的基本要求与具体措施<br>·····  | (166) |
| 第二节 提高孩子学习、办事的效率·····         | (169) |
| 一、孩子学习、办事效率低的原因·····          | (170) |
| 二、提高孩子学习、办事效率的重要性·····        | (170) |
| 三、如何培养孩子的“高效率”·····           | (171) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 第三节 引导孩子做家庭的小主人·····            | (174) |
| 一、转变观念·····                     | (174) |
| 二、家庭关系民主化·····                  | (175) |
| 三、家庭经济民主·····                   | (176) |
| 四、经常召开家庭会议·····                 | (176) |
| 五、培养孩子的独立精神, 支持孩子的正当<br>活动····· | (177) |
| 第四节 帮助孩子安排好节假日·····             | (177) |
| 一、节假日在孩子成长中的特殊作用·····           | (177) |
| 二、怎样使孩子的节假日过得既丰富多采又<br>有意义····· | (178) |
| 三、节假日中的注意事项·····                | (182) |
| 第九章 家庭教育的艺术·····                | (183) |
| 第一节 坚持家庭教育的原则·····              | (183) |
| 一、共产主义方向性原则·····                | (183) |
| 二、适应少年儿童身心发展规律的原则·····          | (184) |
| 三、超前性原则·····                    | (184) |
| 四、全面发展因材施教的原则·····              | (185) |
| 五、以身作则言传身教的原则·····              | (185) |
| 六、长善救失积极疏导的原则·····              | (186) |
| 七、尊重与严格要求相结合的原则·····            | (187) |
| 八、教育的一致性原则·····                 | (188) |
| 第二节 正确地爱孩子·····                 | (189) |
| 一、什么是真正的父母之爱·····               | (189) |
| 二、真正的母爱具有巨大的作用·····             | (190) |
| 三、爱的原则·····                     | (193) |
| 第三节 怎样教育独生子女·····               | (197) |

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 一、如何看待独生子女的地位·····    | ( 197 ) |
| 二、当前独生子女教育上存在的问题····· | ( 200 ) |
| 三、如何教育好独生子女·····      | ( 206 ) |
| 第四节 怎样教育犯了错误的孩子·····  | ( 210 ) |
| 一、要正确看待犯错误的孩子·····    | ( 210 ) |
| 二、怎样教育犯错误的孩子·····     | ( 212 ) |
| 第五节 不要对孩子“精神虐待”·····  | ( 218 ) |
| 一、“精神虐待型”教育的表现形式····· | ( 218 ) |
| 二、“精神虐待型”教育的危害·····   | ( 220 ) |
| 三、“精神虐待型”教育的根源·····   | ( 223 ) |
| 四、克服“精神虐待型”教育的办法····· | ( 225 ) |
| 第十章 做一个合格的家长·····     | ( 226 ) |
| 第一节 加强家长自身修养·····     | ( 226 ) |
| 一、家长修养的重要性·····       | ( 226 ) |
| 二、家长修养的内容·····        | ( 228 ) |
| 第二节 请保持您的童心·····      | ( 232 ) |
| 一、家长保持童心的重要性·····     | ( 232 ) |
| 二、怎样才能使自己保持一颗童心·····  | ( 234 ) |
| 第三节 建立良好的家风·····      | ( 238 ) |
| 一、积极向上的政治空气·····      | ( 239 ) |
| 二、和睦的家庭关系·····        | ( 239 ) |
| 三、浓厚的学习气氛·····        | ( 240 ) |
| 四、乐观、活泼的生活情趣·····     | ( 241 ) |
| 五、严格的生活制度·····        | ( 241 ) |
| 六、勤俭朴素的生活作风·····      | ( 242 ) |
| 七、干净、整洁的家庭环境·····     | ( 242 ) |

# 第一章 绪 论

做父母的都希望自己的孩子成材，国家也希望所有的孩子成为有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人。

在孩子进入小学以后，家长还负不负教育子女的责任？家庭教育还起不起作用？如何进行家庭教育？如何发挥家庭教育的职能作用？在这一系列的问题上，家长必须统一思想，提高认识。

## 第一节 家庭教育的地位和作用

家庭教育，顾名思义，是指在家庭生活中，由家长（其中主要是父母）对其子女实施的教育。

家庭教育是教育的一种基本形态，是教育工作的重要组成部分，是儿童、青少年接受教育和影响的重要途径之一。

儿童、青少年在成长发育过程中，学校、社会和家庭都发挥着各自特殊的职能作用。任何一个人的成长发育，都是学校、社会和家庭综合作用的结果。家庭教育作为一种独立的教育形态，对儿童、青少年的身心发展起着特殊重要的作用，是学校教育和社会教育所不能代替的。

一 父母是子女的首任教师，家庭教育在人的一生中起着基础作用

我们每一个人，脱离母体呱呱落地，降临人世，作为一个社会成员，首先进入家庭生活。家庭是每一个孩子的第一个生活环境，家长，其中特别是父母，是孩子不可任意选择的首任教师，家庭教育是人一生中接受教育的开端。

婴幼儿的头脑象一张白纸，很容易涂上各种颜色。在孩子生活的早期，家长和家庭生活对他们实施着各种各样的影响，这些影响在他们的心灵上留下极为深刻的烙印，很难消失。家长实施的各种教育，他们终生不忘，成为他们一生成长的基石。

在儿童阶段，孩子们的思想尚未定型，“心知未有所主”，有很强的可塑性。他们兴趣广泛，对于周围的一切都感兴趣，善于模仿，有很强的感受能力，有惊人的学习和记忆能力。

儿童时期，孩子缺乏独立生活的能力。衣食住行都须离不开父母的照料，在生活上和心理上对家长有极大的依赖性，他们的活动能力和活动范围有限，主要是在家庭，在父母身边，同家长朝夕相处，家长的影响和教育几乎天天都在强化。由于父母和子女有天然的血统关系，在朝夕相处的生活中建立了十分真挚深厚的感情，家长在孩子心目中很有威信，孩子十分信赖家长。因此，家长的一言一行、一举一动都自然成为孩子们效仿的榜样。家长的教育成为孩子生活的准则，家长对周围人和事的评价标准，成为孩子道德评价的标准，甚至父母的作风、习惯、气质、兴趣、爱好、个性特征等，都深深地影响着孩子。

孩子从出生的那一天起就接受着家长的影响和教育。最初的言语是从父母那里学会的，最初的感情是受父母感染的，是父母手拉手教孩子迈出人生的第一步，是在父母指导下进入社会生活，了解社会的。孩子小时候，是形成习惯的最佳时期，良好习惯的形成在人的一生成长中起着打基础的作用。孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”是说早期形成的习惯象是与生俱来的一样稳固。

家庭生活和家庭教育对于每一个人的德、智、体的发展起着奠基的作用，特别是对人的思想品德和个性品质的形成，甚至可以说是起着型塑的作用。有人说：“孩子是家长的影子”。“孩子是家长的翻版”。这种说法，都说明早期家庭教育的重要作用。

二 父母是孩子的终生的教师，家庭是人们接受教育最长久的场所

在旧中国，劳动人民的子女很难获得入学接受学校教育的机会，主要在家里接受父母的教育，父母自然是孩子的终生教师，家庭是孩子最长久接受教育的场所。

在今天，广大劳动人民的子女都可以入学读书，接受学校教育，即使在这种情况下，家庭教育仍然未失去它的作用，它还是孩子接受教育和影响的重要途径。

孩子们在入学之前，绝大部分时间都是在家庭里渡过的。入学以后，每天仍有三分之二的时间生活在家庭里，在父母身边的时间远远超过在学校的时间，再加上星期日、寒暑假，孩子接触家长的时间、机会要比接触教师多得多。因此，尽管孩子在入学后学校教育起着主导作用，但家庭教育仍然是经常起作用的重要因素。

孩子在入学之前所受到的家庭教育起着打基础的作用。但学龄前家庭教育并不是家庭教育的全过程，而是家庭教育全过程的一个重要阶段。应当承认，孩子入学以后，随着年龄的增长，知识的增加，社会经验的日渐丰富，他们遇事有了一定的独立见解，不象小时候那样听话了。但家庭教育还在继续发挥作用。以至孩子们长大成人，走上社会，独立生活，仍然直接或间接地接受着家庭教育的影响。

孩子到了小学高年级，就进入了青春发育期。他们独立