

教子
成材
系列
丛书

给小学生家长的 **100条建议**

■ 周 峰 主编



广东人民出版社

教子成材系列丛书

给小学生家长的 100 条建议

主 编 周 峰

编写人员 袁馨泉 丁 静 黄 亿

学术顾问 张人杰 周国贤
梁琼芳 王锭城

广东人民出版社

书 名	给小学生家长的 100 条建议
作 者	周 峰
责任编辑	王 宁
封面设计	陈国樑
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东省新华书店
印 刷	广东翁源县印刷厂
开 本	850×1168 毫米 32 开本
印 张	7.625 印张
字 数	195 千字
版 次	1999 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1—15,000 册
书 号	ISBN7—218—03033—5/G·739
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

序

周峰

今天在校的中小學生都是祖國跨世紀的建設者和接班人，他們的素質狀況直接影響着國家和民族的未來。從應試教育轉向素質教育，是在知識經濟初現端倪，傳統的学校教育面臨嚴峻挑戰的情況下，黨和政府對我國学校教育指明的發展方向。然而，素質教育又是一項系統工程，它涉及中小學教育的方方面面，只有綜合配套，才能整體突破。其中，學生家長的積極配合則有着舉足輕重的意義。

学校教育只有与家庭教育紧密配合，才能真正在中小学实行素质教育，培养高素质的人才。周峰同志近年来不仅致力于中小学素质教育的理论研究，而且积极从事中小学素质教育的应用研究，他还善于从中小学素质教育的现实问题中寻找教育科研的着力点。由他主编的《教子成材系列丛书》，就是面向中小学素质教育，从提高家长的家教素养入手的最新研究成果。该书根据中、小学生的不同

情况分小学卷和中学卷，内容涉及家庭教育的各个方面且富有新意，是中小学家长学校的理想教材。

在我国，“家教”一事历来被国人所看重，人们普遍认为家教水平的高低与子女的成材与否关系极大。因此，提高我国中小学生的家教水平是提高儿童青少年综合素质的关键因素之一。努力提高家长的家教素养，转变家教观念，改变家教方式、避免家教误区是我国家庭教育的发展趋势，更是家长学校的主要内容。《教子成材系列丛书》的出版，既为家长学校找到了一本好教材，又为家长教子提供了一个好帮手，我相信每位读者都能从该书中得到很多启发。是为序。

1999 年 3 月 9 日

(江海燕同志系广东省教育厅厅长)

目 录

前言	1
健体篇	6
一、如何安排饮食才有利于孩子的智力发展	6
二、孩子的心理发育与营养	9
三、孩子的身体发育与营养	10
四、如何避免孩子营养失调肥胖症	12
五、孩子的视力与营养	14
六、孩子的早餐与健康	15
七、孩子的牙齿与缺氟	18
八、如何纠正孩子的厌食	19
九、如何纠正孩子的偏食	22
十、孩子失眠怎么办	24

学习篇	28
十一、教师期望家长做些什么	28
十二、怎样培养小学生良好的兴趣	32
十三、孩子学习困难怎么办	34
十四、孩子计算能力差怎么办	37
十五、怎样培养孩子的想象力	39
十六、孩子书写困难怎么办	41
十七、怎样培养孩子的创造性思维	44
十八、孩子记忆模糊怎么办	46
十九、怎样培养孩子的观察力	49
二十、怎样帮助你的孩子完成家庭作业	51
二十一、孩子学习成绩不佳怎么办	53
二十二、怎样培养孩子的自学能力	56
二十三、激发孩子学习积极性的 10 点因素	58
二十四、电视对儿童智力开发的影响	61
二十五、如何养成孩子良好的学习习惯	63
二十六、让孩子考试成功的三大法宝	65
二十七、怎样培养孩子的多种爱好	67
二十八、怎样才能使孩子具有探索精神	71
二十九、如何正确看待分数	72
三十、怎样培养孩子的时效观	74
三十一、怎样使孩子养成爱读书的习惯	76
三十二、怎样激发孩子的学习动机	78

心育篇	81
三十三、努力营造民主温馨的家庭氛围	81
三十四、低年级儿童生理、个性发展的特点与教育	83
三十五、儿童有哪些心理需要	85
三十六、21 世纪的小学生应培养哪些能力	88
三十七、怎样提高孩子的交往能力	90
三十八、从哪些方面培养孩子的自制力	92
三十九、如何培养孩子的安全意识	94
四十、如何培养孩子的恒心	96
四十一、如何培养孩子的拼搏精神	97
四十二、如何培养孩子安排时间的能力	99
四十三、怎样培养孩子的动手能力	101
四十四、怎样了解孩子的气质类型	102
四十五、如何与孩子沟通	105
四十六、如何增强孩子对失败的承受力	107
四十七、如何使孩子在避免任性之时又不失个性	109
四十八、不要为孩子感到难过	111
四十九、孩子被人欺负怎么办	113
五十、如何帮助孩子建立良好的自我意识	115
五十一、如何培养孩子的参与意识	117
五十二、如何培养孩子的竞争意识	118
五十三、怎样培养孩子的创造意识	120

品行篇	123
五十四、学会对你的孩子说“不”	123
五十五、惩罚也有学问	124
五十六、如何培养孩子勤劳的品格	127
五十七、孩子有偷窃行为怎么办	128
五十八、孩子自私自利怎么办	131
五十九、如何培养孩子的责任感	133
六十、如何培养孩子有爱心	135
六十一、如何培养孩子的合作精神	136
六十二、如何帮助孩子形成羞耻心	139
六十三、如何对孩子进行忧患教育	140
六十四、家庭在独生子女教育中的责任	142
六十五、怎样培养一个无赖	145
 问题篇	 147
六十六、家长面对的棘手问题	147
六十七、孩子说谎怎么办	149
六十八、孩子不爱说话怎么办	152
六十九、孩子迷上游戏机怎么办	153
七十、孩子厌学怎么办	155
七十一、孩子逃学怎么办	157
七十二、孩子做事急躁怎么办	159
七十三、孩子怕做作业怎么办	161
七十四、怎样防止小学生离家出走	164

七十五、怎样帮助孩子克服嫉妒之心·····	166
七十六、孩子总是冒失怎么办·····	168
七十七、如何防止孩子患考试病·····	172
七十八、怎样克服儿童的孤独感·····	175
七十九、孩子口吃怎么办·····	177
八十、孩子自理能力差怎么办·····	181
八十一、孩子好动怎么办·····	183
八十二、小学生怎样克服过度焦虑情绪·····	185
八十三、如何克服儿童的懦弱性格·····	188
八十四、怎样安慰你的孩子·····	189
 综合篇 ·····	 193
八十五、不要忘记你也曾是个孩子·····	193
八十六、如何看待孩子的商业行为·····	194
八十七、怎样对待孩子的攀比心理·····	196
八十八、父母至少要守住三个月·····	198
八十九、怎样给孩子零用钱·····	200
九十、学龄初期儿童家教要点·····	201
九十一、如何培养孩子良好的自理习惯·····	203
九十二、如何对子女进行性别教育·····	206
九十三、再富也不能富孩子·····	207
九十四、教育子女的十个“时机”·····	208
九十五、如何帮助孩子交友·····	211
九十六、如何聘请家庭教师·····	212

九十七、父母教育孩子的观点不一致怎么办·····	215
九十八、学会做个理智的父母·····	218
九十九、家长如何提高自身的素质·····	223
一百、测测你的家庭·····	226
 主要参考文献 ·····	 230
后记 ·····	232

前 言

随着独生子女的日益增多，家长望子成龙心切，但他们普遍缺乏必要的科学教子方法，甚至闹出许多家教悲剧。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基指出，父母是创造未来的“雕塑家”，儿童成长的“基石”是由父母双手奠定的，教育自己的子女是一个公民的基本义务。在我们 12 亿人口的泱泱大国，有数以千万计的家庭，数以亿计的中小學生，如果家长们都能掌握家庭教育的科学，走出家教的误区，那么，整个民族的素质和社会文明的程度必定大大提高。因此，对于中小学来说，实施素质教育，就必然要重视“抓一代、促两代”的工作，自觉地把提高学生家长的素质作为自己应尽的责任。

家庭教育现状不容乐观

当前，如何把青少年培养成材，已成为广大中小學生家长普遍关注的问题。由于家庭教育是以一个个家庭为单位进行的，而家庭教育的实施者——家长大多不具备科学的家教知识，在实践中往往凭个人直觉和某些传统经验来施教，这使得家庭教育出现了许多问题，产生了很多误区。具体来说，主要表现在三大方面：

1. 家教方式的误区。

在现实生活中，不科学的家教方式很多，典型的有三种：

一是娇宠型，主要表现为家长不重视孩子自理能力、劳动习惯的培养，对孩子的要求过于满足。过分的娇宠孩子，会使家庭的教育功能弱化。有专家指出，“娇生惯养的孩子，不是社会的叛徒，便是家庭的暴君。”二是专制型，主要表现为一些家长恪守“不打不成材”、“棍棒底下出好人”的信条，对子女采取严厉管制和强迫教育。三是放任型，主要表现为一些家长本着“树大自然直”的原则，对子女教育放任自流，不闻不问。

2. 家教内容的误区。

科学的家庭教育应涵盖孩子身、心、智、德等诸多方面，应是对孩子全方位、立体性的培养和开发。家庭教育内容的误区在实践中表现在一些家长对孩子的教育重身体素质培养，轻心理素质培育；重智力开发，轻非智力因素培养；重知识传授，轻能力培养。这使得青少年中体壮如牛却胆小如鼠、意志薄弱；腰圆膀宽却自私自利、心胸狭窄；知识丰富却能力低下、夜郎自大者比比皆是。从特定角度看，我国青少年在社会转型时期出现的理想失落、道德失范、心理失衡等问题无不与此密切相关。

3. 家教观念的误区。

在现实生活中，很多家庭把对孩子的教育看成是自家的私事。这种把子女当私有物进行培养的观念，使得一些家长对正当、合理、科学的学校教育与社会教育不予积极配合，当家庭的教育价值观与之发生冲突和矛盾时，常出于某种狭隘的目的而另搞一套。这常使得孩子无所适从，在社会化的过程中，难以形成健康的人格、心理和价值观念。

家庭教育亟待变革

在世纪之交的社会转型时期，随着社会主义市场经济的逐

步建立，现代信息网络的建立，儿童青少年的家庭教育必将进入一个全新的阶段，其赖以实现的社会经济条件、文化环境、道德氛围发生的巨大变化，在一定程度上规定了家庭教育发展的基本方向。今天的教育是为了明天的社会发展，为了适应 21 世纪的发展需要，我国中小学生的家庭教育必须走出误区，实现家庭教育的变革。

1. 变目标单一型教育为综合型素质教育。

在独生子女家庭中，家长普遍较重视对孩子的教育，家庭作为个人社会化的重要场所，正在发挥着巨大的作用。但是，在施教过程中，许多家长把教育的目标简单的定位于智力开发，而忽视非智力因素的培养，忽视孩子的身心健康；而且在进行智力教育时，多数家长把智力教育等同于文化知识教育。其实，这些做法和认识都是有失偏颇的。我们应用 21 世纪社会发展的需要来规划今天的教育，建立符合未来社会发展和个体发展规律的、具有超前战略的多元目标体系。具体说来，科学的家庭教育应该是以智力教育为中心，融孩子的身体素质、心理素质、人品素质、科学文化素质为一体的、全面的、综合性的教育。

2. 变知识型教育为能力型教育。

当前，现代科技的发展已将培养能力提高到比传授知识更重要的位置。对家庭教育而言，它要求家长不但要给孩子“干粮”，还要给孩子“猎枪”。因此，我们应改变传统的重知识传授的教育方法和培养“两脚书柜”的人才观念，实现知识型教育向能力型教育的转轨。能力是个人完成任务或实现目的的智力、心理和体力条件的总和。能力不同于知识技能。一定的能力是掌握一定的知识技能的必备前提，能力的大小决定着个体掌握知识技能的难或易、快或慢以及应用知识解决实际问题的

水平，它是在个体学习知识技能的过程中得到相应发展的。在这个知识经济初现端倪的今天，面对浩如烟海，又不断更新的知识，靠积累式学习和教育已不能适应社会的发展。家庭教育必须从以知识教育为重心转移到以培养能力为重心方面来。

3. 变亲子教育为亲职教育。

传统的家庭教育是单一的亲子教育。当今的家庭教育过程中，家长也大多把培养子女当作家庭的私事来进行，把子女当作家庭私有财产来培养。许多家长把自己未曾实现的愿望寄托在子女身上，并以家庭利益为出发点来制订培养规划。其实，培养子女既是为家庭培养后代，更是为社会培养人才。因此，为了满足社会对人才的需要，我们必须变革传统的家庭教育，实现亲子教育向亲职教育的转变。亲职教育包括亲子教育，但它更强调家长培育子女、为社会培养人才这一职责，强调家长在履行教育责任的过程中，应充分灌输亲情，使情感倾注与家庭教育高度结合。这种教育不仅有益于提高教育效果，而且有益于促进亲情，从而促进社会关系的融洽。

另外，要实现有效的亲职教育，家长应注意教育内容的选择。在家庭教育中，目前最大的问题不是孩子无知识可学，而是如何教孩子学，引导孩子学什么的问题。在当今的信息社会中，要提高青少年的素质，只有精选最有发展前途、最基本、最具有广泛社会适应性的知识，使受教育者建立起牢固的、可塑性大的弹性知识能力结构，才能最大限度地从根本上提高人的素质。这是十分值得家长关注的。

办好家长学校，提高家长素质

可持续发展战略，是世纪之交各国普遍关注的问题，也是我们一切工作的出发点。在儿童青少年的成长过程中，家庭

教育是其受教育过程的起点站，最初的家庭教育的成败，会直接影响今后学校教育和社会教育的效果。我们主张以提高家长素质为突破口，来实现家庭教育的可持续发展，并使之成为连接学校、家庭和社会的纽带。

随着我国人口政策的落实，独生子女家庭越来越多，重教而不会教的现象十分突出。中小学普遍创办家长学校，可以从教育学、心理学、生理学、人才学、伦理学、社会学等学科中筛选内容，让家长学到科学的教子内容和方法，掌握教子的艺术，转变落后的家教观念、避免家教的误区，全面提高中小學生家长的家教水平和家教素养。有人说：

如果孩子生活在批评之中，他就学会了谴责；

如果孩子生活在鼓励之中，他就学会了自信；

如果孩子生活在讽刺之中，他就学会了自卑；

如果孩子生活在表扬之中，他就学会了感激；

如果孩子生活在恐惧之中，他就学会了忧虑；

如果孩子生活在认可之中，他就学会了自爱；

如果孩子生活在……

亲爱的家长，我们的孩子生活在什么之中呢？如果说，教每个子女成材，是我们做家长的共同心愿，那么，我们就有必要首先提高自身的素质，特别是家教的素养，为孩子的成材提供最基本的保障！这也是我们编写本书的初衷和愿望。

健 体 篇

一、如何安排饮食才有利于孩子的智力发展

人的智力与大脑皮层的结构和功能是密不可分的。从某种意义上说，有好的大脑就有好的智力。根据生理学家、心理学家的研究，大脑在婴儿出生后第 5~10 个月时发育最快，到第二年末，大脑基本上完成了它的生长过程。成人的脑细胞大约有 140 亿左右，其中 70%~80% 是 3 周岁以前形成的，5 岁儿童的脑重量已达成成年人的 90%。所以，五岁以前是脑力发育最快的时期。

正因为这样，要特别重视儿童的营养，特别是要保证儿童脑细胞生长和发育的各种营养的供应。那么，跟大脑发育最为密切的营养成份是什么呢？研究表明，跟大脑发育关系最为密切的是蛋白质和维生素乙族。在蛋白质供应不足的情况下，脑细胞的发育就不良，其数目、大小和分支的丰富程度等都会受到影响。维生素乙族也是幼儿大脑发育所不可缺少的营养素，缺乏维生素乙，就会使大脑的供血不足，导致孩子头晕目眩，反应迟钝。因此，为使孩子的大脑得到健康发展，就要