

JIA TING
JIA OU
GA NGUO

· I · 小学分册

家庭教育 纲要

席家焕主编

中国妇女出版社

家庭教育纲要

• II •

小学分册

席家焕 主编

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

- 责任编辑 杨南莺
- 封面设计 刘亚非
- 版式设计 吕 青

家庭教育纲要

JIATING JIAOYU GANGYAO

小学分册

席家焕 主编

中国妇女出版社出版 新华书店经销

湖北省荆门市印刷厂印刷

850×1168毫米32开本 9.13印张 230千字

1992年2月第1版 1992年2月第1次印刷

印数:1—7000

ISBN7—80016—641—4/G·391 定价:4.25元

《家庭教育纲要》编委会

主 编 席家焕

副主编 黄解放 张国元

王新宇 吕友智

编 者 (姓氏笔画为序)

王 平 王新宇 方明文

卢家凡 乔文林 吕友智

李业根 李尚学 李祖圣

张国元 张家好 周五一

周崇典 席家焕 黄解放

序

邵映

家庭，是孩子的第一所学校；父母，是孩子的第一任教师。家庭教育，包括父母对孩子的种种有意无意的引导和影响，对孩子的启蒙、成长、成才起着不可估量的作用。古人云：养不教，父之过。养子、教子，把孩子教育培养成有用之才，这既是父母对子女的爱心，也是父母的一种天职。家庭教育重要，正如鲁迅先生所说：“生了孩子，还要想怎样教育，才能使这些生下来的孩子，将来成为一个完全的人。”

我国有两亿以上的家庭，抚养教育着三亿以上的少年儿童。他们是祖国的希望和未来，他们的状况如何，关系到祖国的前途，民族的命运，社会主义现代化事业的成败。因此，党和国家极为重视少年儿童的健康成长，一再号召每个家长都要教育好子女，并提倡通过各种途径，提高家庭教育子女的责任感，帮助家长提高家庭教育水平。同时，还通过法律和社会舆论来规范家长对其子女的教育，强调把社会主义精神文明建设落实到每个家庭，充分发挥家庭的教育职能。

令人欣喜的是，随着社会主义物质文明与社会主义精神文明建设的不断发展，越来越多的家长开始重视对孩子的教育培养，并以强烈的责任意识，进入了“第一任教师”的角色位置，为了教育好自己的子女，不少家长在潜心研究家庭教育理论，探讨教育途径，切磋

教育艺术；许多学校和地方相继成立了家庭教育委员会或家庭教育研究会；开办了家长学校，组织家庭教育咨询，举办家庭教育讲座，出版家庭教育的书、刊，等等。正是由于家庭教育的蓬勃开展，现在迫切需要的，就是要更多更好地给热心家庭教育的家长、实际工作者以科学的培训与指导。

《家庭教育纲要》正是在这种情况下问世的一部有意义的家庭教育指导用书。它的最大特点，就是较好地运用了系统论的方法，对家庭教育进行了全方位的研究，并把它作为一项系统工程来设计，因此，它不是一般理论的介绍或释疑解难，而是与学校教育、社会教育同步的、系统科学的家庭教育的指导。《家庭教育纲要》紧紧把握了中小学、幼儿园的培养目标和家庭教育的特点与规律，按照儿童年龄特征和教育的基本要求，分成学前、小学，中学三册单独成书，每册的基本内容按生理心理特征、生理心理保健，家庭德智体美教育、家长的教育艺术等几方面构成框架，且每方面的教育内容在各册之间又保持纵向的有机衔接，使其体现教育的层次性、系统性和实用性。这种把家庭教育作为一项系统工程的总体设计，还是具有新意的。

这部《家庭教育纲要》的出版，不仅将对广大家长进行家庭教育给予热忱帮助，而且对我国家庭教育的理论研究与实际工作也是一份奉献。因此，我祝贺《家庭教育纲要》的出版，愿此书能成为广大家长和从事家庭教育工作的同志的良师益友，成为合格家长走向成功的台阶！

一九九一年九月五日

前 言

家庭教育,是对人的一生最早起作用,并将终身发生深刻影响的教育。家庭教育的重要,愈来愈被更多的家长所认识。为了教育好自己的子女,广大家长迫切需要给他们以科学的方法论指导。

诚然,已有不少研究家庭教育的同志先后编印了一些关于家庭教育的著述和资料,这对指导和推动家庭教育工作起到了积极的作用。但我们考虑的是,家庭教育作为教育的一种基本形态,有它自身的特点与规律,应作为一个系统工程来研究,而作为一项系统工程的家庭教育的指导用书,不应只是一般理论的介绍或释疑解难,而应是和学校教育、社会教育同步的系统科学的家庭教育纲要的指导。有鉴于此,我们依据中小学、幼儿园的培养目标和家庭教育的特点与规律,在经过几年精心准备的基础上,组织编写了这本《家庭教育纲要》,以奉献给广大热心家庭教育的家长和教育工作者。

在编写过程中,承蒙不少专家、学者的热忱帮助,尤其是张儒芝、吕青、赵伟士同志给予了大力支持和具体指导。我们还从一些书籍杂志中引用了一些资料,在此一并致以诚挚的谢意!

感谢国家教委副主任邹时炎同志特为本书作序!

编者

1991年9月

目 录

第一章 童年期的生理与心理	(1)
第一节 童年期的生长发育	(1)
一 身高体重的生长发育	(1)
二 骨骼和肌肉的生长发育	(3)
三 心脏和呼吸器官的发育	(5)
四 神经系统的发育	(7)
五 内分泌腺的发育	(8)
第二节 童年期的心理发展	(10)
一 随意性、自觉性迅速发展	(10)
二 书面言语开始发展	(11)
三 认识过程的发展	(13)
四 自我意识与道德意识的发展	(15)
第二章 生理保健教育	(19)
第一节 营养与饮食	(19)
一 营养与生长发育	(19)
二 发育期需要哪些营养	(20)
三 科学供给营养素	(24)
第二节 培养良好的卫生习惯	(25)

一	饮食卫生	(25)
二	个人卫生	(30)
三	起居卫生	(34)
四	阅读卫生	(36)
第三节	家庭体育指导	(38)
一	体育锻炼对体质的影响	(38)
二	帮助孩子养成锻炼身体的习惯	(40)
三	坐、站、走、睡时正确体姿	(42)
四	体育卫生指导	(44)
第四节	儿童常见病的预防	(46)
一	龋齿	(46)
二	近视	(48)
三	脊柱弯曲异常	(50)
四	扁平足	(52)
五	蛔虫与蛲虫病	(53)
第五节	安全防卫教育	(55)
一	预防溺水	(55)
二	预防触电	(58)
三	预防中毒	(59)
四	预防拐骗	(61)
五	预防盗窃	(64)
六	预防流氓	(65)
第三章	心理健康教育	(67)
第一节	心理健康概述	(67)
一	什么是心理健康	(67)
二	小学生心理健康的标准	(68)
三	心理健康与成才	(70)
第二节	健康情绪的培养	(71)

一	引导孩子正确表达情绪	(71)
二	在孩子有了挫折之后	(73)
三	孩子抗拒心理的纠正	(75)
四	消除紧张与恐惧	(77)
五	教给孩子调节情绪的方法	(78)
六	培养孩子的高级情感	(80)
第三节	塑造优良的性格	(83)
一	孩子任性的对策	(83)
二	改造孤僻性格	(85)
三	克服怯懦与退缩	(87)
四	除去心灵的肿瘤——嫉妒	(89)
五	摒弃孩子身上的自卑	(91)
六	培养孩子谦逊的态度	(92)
七	培养孩子坚强的性格	(94)
第四节	儿童期心身疾病的防治	(96)
一	儿童过度焦虑症	(96)
二	儿童神经衰弱	(97)
三	儿童恐怖症	(99)
四	儿童强迫行为	(99)
五	儿童多动症	(100)
六	儿童抽动症	(101)
七	口吃	(102)
第四章	品德教育	(104)
第一节	早期立志教育	(104)
一	播下理想的种子	(104)
二	陶冶爱国主义情操	(106)
三	革命传统教育	(108)
四	教育子女做党的好孩子	(110)

第二节 社会公德教育	(111)
一 尊敬师长的教育	(111)
二 爱父母的教育	(113)
三 培养同情心	(115)
四 教育孩子心里装着他人	(116)
五 培养集体意识	(117)
六 文明礼貌教育	(119)
七 培养正义感	(120)
第三节 良好品格教育	(122)
一 教育孩子做诚实正直的人	(122)
二 自尊自爱的教育	(123)
三 教育孩子守信用	(125)
四 克服“娇、骄”二气	(126)
五 矫正说谎的毛病	(128)
六 教育孩子勇于改正缺点	(129)
七 培养孩子的责任感	(130)
第四节 遵纪守法教育	(132)
一 树立法纪观念	(132)
二 遵守校纪校规	(134)
三 遵守公共秩序	(135)
四 遵守交通规则	(136)
五 爱护公共财物	(138)
第五章 智力培养与学习辅导	(139)
第一节 培养学习兴趣	(140)
一 神奇的罗森塔尔效应	(140)
二 激发孩子的求知欲	(141)
三 创造良好的学习环境	(143)
四 组织家庭智力活动	(145)

五 正确运用激励手段·····	(146)
第二节 智力培养·····	(147)
一 培养观察力·····	(147)
二 培养注意力·····	(149)
三 培养记忆力·····	(151)
四 培养思维能力·····	(154)
第三节 学习辅导·····	(157)
一 家庭学习辅导的原则·····	(157)
二 识字辅导·····	(159)
三 阅读辅导·····	(160)
四 作文辅导·····	(162)
五 日记辅导·····	(164)
六 识数辅导·····	(166)
七 四则运算辅导·····	(166)
八 应用题学习辅导·····	(168)
九 分数学习辅导·····	(172)
十 几何初步知识学习辅导·····	(175)
十一 复习指导·····	(179)
十二 临考指导·····	(181)
第六章 审美教育与精神生活指导·····	(184)
第一节 培养健康的审美情趣·····	(184)
一 培养孩子美的仪表和举止·····	(185)
二 利用自然美陶冶孩子的情操·····	(186)
三 引导孩子欣赏文艺作品·····	(187)
四 让孩子的艺术天赋得到发展·····	(188)
五 指导孩子参加集邮·····	(189)
六 美化生活环境·····	(191)
第二节 精神生活指导·····	(192)

一	课外阅读的指导·····	(192)
二	看电视的指导·····	(193)
三	业余爱好的指导·····	(194)
四	寒暑假生活的指导·····	(196)
第七章	劳动教育·····	(198)
第一节	家庭劳动教育的意义·····	(198)
一	劳动思想教育的启蒙性·····	(198)
二	劳动技能训练的基础性·····	(199)
三	体脑结合的早期性·····	(200)
第二节	家庭劳动教育的任务·····	(201)
一	对孩子进行劳动品质教育·····	(201)
二	改变孩子懒惰的毛病·····	(203)
三	培养劳动习惯·····	(204)
四	指导孩子用好零钱·····	(206)
五	培养孩子的自理能力·····	(208)
第八章	独生子女教育·····	(211)
第一节	正确认识独生子女·····	(211)
一	独生子女成长的社会环境·····	(211)
二	独生子女的心理特征·····	(214)
第二节	独生子女行为表现的问题与成因·····	(216)
一	独生子女行为表现的问题·····	(216)
二	问题形成的原因·····	(218)
第三节	独生子女教育的要求·····	(220)
一	从陈旧的观念中走出来·····	(220)
二	培养孩子的独立性·····	(221)
三	避免孩子在家庭中的“特殊”地位·····	(222)
四	培养孩子和同伴友好相处·····	(223)
五	让孩子经受一些锻炼·····	(225)

第九章 特殊子女教育·····	(227)
第一节 弱智子女教育·····	(227)
一 弱智子女及其弱智的成因·····	(227)
二 弱智子女生理心理特征·····	(228)
三 弱智子女的教育方法·····	(230)
第二节 超常子女教育·····	(232)
一 超常子女及其智力超常的成因·····	(232)
二 超常子女的心理特征·····	(235)
三 超常子女的教育方法·····	(236)
第三节 伤残子女教育·····	(238)
一 伤残子女及其伤残的成因·····	(238)
二 伤残子女的生理心理特征·····	(238)
三 伤残子女的教育方法·····	(239)
第四节 顽劣子女教育·····	(240)
一 顽劣子女及其顽劣的成因·····	(240)
二 顽劣子女的心理特征·····	(242)
三 顽劣子女的教育方法·····	(243)
第十章 做合格家长·····	(245)
第一节 对家长的要求·····	(245)
一 家长对社会的职责和作用·····	(245)
二 社会对家长的期望和要求·····	(248)
三 孩子心目中理想的家长·····	(251)
第二节 家庭教育中的家长失误·····	(253)
一 越俎代庖·····	(253)
二 揠苗助长·····	(255)
三 察子失真·····	(257)
四 你管我宠·····	(258)
五 溺爱放纵·····	(259)

六	轻易许诺·····	(261)
七	滥用惩罚·····	(262)
八	片面教育·····	(263)
第三节	实施方法举要·····	(264)
一	家庭教育从何入手·····	(264)
二	和孩子谈心的艺术·····	(265)
三	怎样和老师联系·····	(267)
四	家长签字的学问·····	(268)
五	怎样参加家长会·····	(270)
六	怎样了解孩子的学习状况·····	(270)
七	如何建立家庭教育档案·····	(271)

第一章 童年期的生理与心理

童年期也称学龄初期,年龄一般从 6 岁到 12 岁,相当于小学阶段。这个时期,从生理角度讲,是儿童生长发育的相对稳定阶段,而从心理角度讲,却是儿童心理发展的重大转折时期。作为一位家长,要想对子女成功地进行家庭教育,首先必须了解儿童成长的生理与心理。

第一节 童年期的生长发育

一 身高体重的生长发育

关心孩子的健康成长,先应了解孩子的身高与体重。而许多家长不大注意这一点。

身高反映了骨骼发育的情况,体重反映骨骼、肌肉和脂肪发育的综合情况,两者都是生长发育的基本指标。

童年期发育虽然处于相对稳定阶段,但总的趋势还是在长高,不过身体发育比较平稳,身高与体重的增长速度比较缓慢,只有个别女孩由于提早进入青春期,身高、体重会有突增现象。

一般情况下,我国正常小儿男女身高(1985 年调查,取最大平均值),在城区,男孩平均身高由 7 岁时的 124.84 厘米,增长到 12

岁时的 150.24 厘米,同年女孩由 122.94 厘米,增长到 152.76 厘米;在农村,男孩平均身高由 7 岁时的 121.08 厘米,增长到 12 岁时的 144.7 厘米,同年女孩则由 119.78 厘米,增长到 146.82 厘米。正常情况下,这个阶段男孩身高的年增值 4.3—4.9 厘米,女孩的年增值 4.7—5.7 厘米。

随着孩子的生长发育,什么是正常的身高标准呢?这没有一个精确的数字,但有人根据多年来人的身高生长规律,推导出了两个公式,通过计算可以预测你孩子的身高。

这两个公式是:

$$\text{男孩身高(厘米)} = \frac{(\text{父高} + \text{母高}) \times 1.08}{2}$$

$$\text{女孩身高(厘米)} = \frac{\text{父高} \times 0.923 + \text{母高}}{2}$$

从这两个公式中可以看出,父母的身高是重要条件,这就是遗传因素,但后天环境与营养、锻炼也起着重要的作用。

随着身高的增长,少年儿童的体重也在不断地增长(1985 年调查取最大平均值),在城区,男孩平均的体重由 7 岁时 23.35 公斤增加到 12 岁时的 38.11 公斤;同年女孩则由 21.98 公斤增加到 40.5 公斤;在农村,男孩平均体重由 7 岁时的 21.7 公斤增加到 12 岁时的 35.14 公斤,同年女孩则由 21.02 公斤增加到 37.37 公斤。

体重是身体各部分增长在量的方面的总和。测量孩子的体重,一般有以下公式:

$$\text{少儿体重(公斤)} = 2 \times \text{年龄} + 8$$

身高和体重可因地区、性别、年龄等情况而不同。家长应经常关心、注意孩子身高体重发育情况。具体说:

一是要认真测量孩子的身高体重,得出数据,比较研究其发育是否符合年龄阶段发展特征;

二是要认真分析比较孩子身高体重发展所体现的个性特征,作细致的观察记录,并分析其原因;