

3~4年级，  
决定孩子一生的关键

程文著

朝华出版社



# 3~4 年級， 決定孩子一生的 關鍵

程文◎著



图书在版编目 ( CIP ) 数据

3~4年级, 决定孩子一生的关键 / 程文著. -- 北京:  
朝华出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5054-4458-4

I. ①3… II. ①程… III. ①小学生—家庭教育  
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2018 ) 第303262号

3~4年级, 决定孩子一生的关键

作 者 程 文

选题策划 王 剑

责任编辑 韩丽群

特约编辑 张文东 陆竞赢

封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 ( 010 ) 68996618 68996050

传 真 ( 010 ) 88415258 ( 发行部 )

联系版权 j-yn@163.com

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 13.75

版 次 2019年5月第1版 2019年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-4458-4

定 价 35.00元

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

## 前言

在孩子的一生中，成长和学习的过程并非是连续而匀速的，关键往往只有那么几步，小学 3~4 年级就是其中尤为关键的一步。通常来说，孩子在小学 3~4 年级的时候，妈妈要格外注意以下几个问题：

3~4 年级，是孩子独立意识增强的关键时期。虽然这一阶段的孩子年龄尚小，但是他们已经开始有了自己的主意，想要属于自己的独立空间，学习时也不愿意让家长陪着；

3~4 年级，是孩子从小学低年级向高年级过渡的时期。随着课程的深度、难度逐渐增加，对孩子的学习能力和学习方法也提出了更高的要求，这一阶段是培养孩子学习能力的重要时期；

3~4 年级，是孩子情感变化的转折时期。随着孩子交往范围的扩大，认识能力的不断提高，他们的情感逐渐从外露、浅显、不自觉向内控、深刻、自觉发展转变，这一阶段是培养孩子情感能力的重要时期；



3~4 年级，孩子的大脑发育处于内部结构和功能迅速发展  
与完善的关键时期，随着大脑发育的成熟，孩子的思维水平由  
具体形象思维向抽象逻辑思维过渡；

3~4 年级，孩子注意力的稳定性逐渐提高，记忆能力、理  
解能力和表达能力都处于快速发展的阶段……

3~4 年级就像一道坎，是小学阶段的一个分水岭，对孩子未来的发  
展影响很大。但是很多妈妈却并不了解这道“坎”，也不知道应该怎样指  
导孩子跨过这道“坎”。教育孩子时，不是实行“高压政策”，就是单纯  
地“哄骗”，这样反而容易引起孩子的逆反心理，让情况变得很糟：孩子  
表现出做作业马虎大意、磨蹭，不爱学习，逃学等问题，对周围环境容  
易有不安、彷徨或是忧虑等负面情绪。

每一个孩子都是伴随着问题成长的，而每一个孩子又是妈妈的心之  
所系，孩子的健康成长是妈妈一生中最大的心愿。作为孩子的第一任老  
师，作为孩子的引导者，妈妈给予孩子最好的教育就是重塑自己的教养  
理念，引导孩子健康成长。

为了帮助妈妈们更好地读懂孩子、成就孩子，《3~4 年级，决定  
孩子一生的关键》一书在创作过程中走访了大量 3~4 年级孩子的妈妈，  
收集了诸多较为重要同时又容易被妈妈忽视的教育问题，并加以整理  
和解答。可以说，本书以大量翔实、生动的案例作为例证，为妈妈们  
正确教养孩子提供了科学、清晰的教育理念，以及具体的建议和应对  
方法。

在本书的创作过程中，我们始终坚持以下三条基本原则：

### 原则一：发现问题不是目的，解决问题才是目的

每位妈妈对自己的孩子都是非常了解的，同样也非常清楚孩子存在的缺点和问题。在本书的创作过程中，我们在对孩子表现出来的让妈妈们感到十分头疼的问题进行阐述的同时，也着力避免一味地介绍问题的成因和危害，而是将重点放在如何解决这些问题上，并给出切实可行的解决办法。这样，妈妈们在面对困境时才能够更加从容不迫而不至于烦恼不堪。

### 原则二：将家庭教育方法与儿童心理特点紧密结合

很多家长尤其是妈妈们，一旦发现孩子的缺点或问题，总是凭自己的经验帮助孩子纠正，结果却往往使问题愈演愈烈。要知道，教育是一门科学，不能仅凭经验。孩子任何外在的缺点或问题都只是表象，真正的原因出自孩子的心理。为此，妈妈只有了解孩子的心理特点，走进孩子的内心世界，才能真正理解孩子的行为，也才能真正给予孩子正确的引导和帮助。因此，在本书中，我们避免过多地陈述孩子的表象问题，而是着力于结合儿童心理发展的特点深挖孩子问题背后的心理根源，找到问题症结，帮助妈妈们给予孩子恰到好处的爱。

### 原则三：注重素质教育，将健全人格的培养作为重点

众所周知，大多数学习成绩优秀的孩子并非天生智力超群，而是他们的人格品质有着过人之处，如乐观、坚韧、自律和有责任感等，这些不但能帮助他们应对学习上的困难，更能让他们在今后的人生道路上受益良多。在本书中，我们倡导妈妈们不仅要重视孩子的学习成绩，更要注重对孩子健全人格的培养。



3~4 年级，  
决定孩子一生的关键

最后，衷心希望《3~4 年级，决定孩子一生的关键》一书能够给妈妈们带来新知识、新观念、新视角，也希望本书所提供的教育理念和方法可以让更多的 3~4 年级的孩子受益，陪伴孩子们健康成长！

# 目录

## 第一部分 3~4 年级，决定孩子一生的定型期

### 第一章 3~4 年级，影响孩子未来成长的关键期

3~4 年级是小学低年级到高年级的过渡期，也是孩子成长过程中尤为重要的一步。在这一时期，孩子学习成绩开始出现分化，情感、情绪也越来越丰富。因此，把握好这一教育契机，帮助孩子扎实走过 3~4 年级，对于孩子未来的健康成长无疑是非常重要的。

3~4 年级是孩子小学教育的关键转折期 / 002

3~4 年级是孩子情绪、情感的波动期 / 004

3~4 年级是孩子学习成绩定型的关键期 / 007

3~4 年级是孩子道德观念养成的关键期 / 010

3~4 年级是孩子思维方式培养的黄金期 / 013

3~4 年级是孩子不容错过的教养关键期 / 016



3~4 年级,  
决定孩子一生的关键

## 第二章 3~4 年级, 描绘孩子的心理成长蓝图

3~4 年级是孩子大脑发育的关键期, 他们开始有自己的想法, 会主动思考问题, 不再像低年级时那样完全信赖妈妈, 开始出现叛逆和不满。为此, 妈妈要学会用孩子的眼睛看问题, 多站在孩子的角度想问题, 既成为孩子生活上的好妈妈, 也成为孩子最好的“心理医生”。

“乖孩子”为何不见了 / 020

3~4 年级孩子的心理特点 / 023

“我不想上学”——如何消除孩子的厌学心理 / 026

孩子为什么喜欢顶嘴和打架 / 029

说谎升级——3~4 年级孩子经常出现的“小问题” / 032

## 第三章 3~4 年级, 妈妈如何扮演好自己的角色

孩子从胎儿期开始, 就接受着来自家庭的影响, 妈妈的一举一动、情绪, 以及生活习惯、饮食规律都深深地影响着胎儿各个方面的发展。孩子出生以后, 和妈妈接触的时间往往最长, 受妈妈引导和教育的机会也最多, 在很多家庭, 妈妈几乎承担着照料孩子一切的重任, 因此妈妈对孩子的教育影响尤为重要。

妈妈的角色: 承担着教育孩子的第一重任 / 035

“我的妈妈是朋友”——做孩子最亲密的伙伴 / 038

尊重孩子, 是妈妈最大的教养 / 041

妈妈要有一颗平常心, 不要以分数论成败 / 044

家校合作，为孩子的健康成长助力 / 046

面对 3~4 年级的孩子，妈妈容易陷入的教养误区 / 048

## 第二部分 3~4 年级，决定孩子一生的好成绩

### 第四章 3~4 年级，如何让孩子变成爱学习的天使

3~4 年级的学业相对 1~2 年级的难度加大了很多，对孩子的学习能力要求也更高，所以这一时期是孩子厌学和偏科的高发期。如何培养孩子学习兴趣，获得优秀成绩，成了摆在妈妈面前的一道难题。

学习兴趣——孩子学习的永恒动力 / 054

好奇心——让孩子带着问号去学习 / 060

梦想——让孩子带着动力去学习 / 065

不急于求成——妈妈如何调整自己的最佳期望值 / 070

积极暗示——3~4 年级的孩子更需要荣誉感 / 073

从“要我学”到“我要学”——需要妈妈巧妙地引导 / 079

### 第五章 语、数、外——引导孩子做学习上的“全能王”

很多孩子之所以一提学习就万分苦恼，往往是因为没有找到正确的学习方法。要知道，正确的学习方法就像是一座桥，是帮助孩子走向学业成功的关键。为此，妈妈要注意引导孩子找到最适合自己的学习方法。很多时候只要妈妈的教育观念和方法改一改，学习完全可以成为一件轻松的事。



## 3~4 年级, 决定孩子一生的关键

3~4 年级, 让孩子学会学习比学会知识更重要 / 085

语文——让孩子提高学习兴趣是关键 / 088

数学——让孩子迅速掌握学好数学的核心方法 / 093

英语——让孩子用学习母语的方法学习 / 098

阅读——让孩子开阔视野的途径 / 104

科学——让孩子的求知欲得到充分激发 / 107

## 第六章 3~4 年级, 好的学习习惯让孩子脱颖而出

3~4 年级的孩子由于心智尚不成熟, 在学习上会存在各种各样的问题, 而这些问题就像是“漏洞”一样影响着孩子的成绩。妈妈只有及时反思和调整自己的教育方式与心态, 引导并帮助孩子养成良好的学习习惯, 才能和孩子一起弥补“漏洞”, 追求更完善的自己。

3~4 年级, 让学习成为一种习惯 / 113

预习——提高学习效率的关键 / 118

复习——让知识记忆得更深刻 / 121

课堂笔记——别让知识偷偷溜走 / 124

一玩起来就忘记时间——注意培养孩子的责任心 / 127

做一道题晃悠半小时——如何提高学习效率 / 130

“老师讲的什么”——孩子不会听课该如何引导 / 133

## 第三部分 3~4 年级，妈妈不可忽视的非智力因素

### 第七章 情商教育，决定孩子一生的智慧

每个妈妈都希望自己的孩子能够健康快乐地成长，并且希望自己的孩子能够乐观地对待生活，勇敢地面对困难，但是这些都有赖于孩子情商、心理素质的发展。情商的高低往往决定一个人的人生高度，因此，妈妈要重视孩子的情商教育，不要让情商缺陷成为孩子日后发展的羁绊。

3~4 年级，最重要的是激发孩子的进取心 / 138

融入集体——帮孩子搞好“伙伴关系” / 142

自信心——让孩子永远昂首挺胸 / 148

乐观——让孩子学会微笑待人 / 152

持之以恒——孩子一生成功的牢固基础 / 157

避免嫉妒——让孩子具有良好的自我意识 / 160

学会感恩——别让孩子成为不懂爱的自私鬼 / 164

### 第八章 3~4 年级，培养孩子受益一生的好习惯

美国励志大师拿破仑·希尔说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”所以教育的本质可以归结为一句话：培养孩子良好的习惯。而好习惯的养成，则大部分来自于妈妈榜样的作用和正确的训练。



## 3~4 年级, 决定孩子一生的关键

给孩子创造一个习惯养成的好环境 / 168

习惯一：细心、认真 / 171

习惯二：善于倾听他人 / 174

习惯三：幽默感 / 176

习惯四：自律、自控 / 179

习惯五：主动承担责任 / 182

习惯六：自我反省 / 187

## 第九章 妈妈送给 3~4 年级孩子最好的礼物

“好妈妈胜过好老师”，妈妈是孩子的“守护神”，用心为孩子准备一份成长礼物，让孩子能够幸福快乐地成长，是普天之下所有妈妈的共同愿望。

孩子独立，从妈妈放手开始 / 190

赋予孩子处理问题的权利 / 193

为孩子列一个合理的“假期行程表” / 197

兴趣养成——陪伴孩子一生的业余爱好 / 200

尊重个性——每个孩子都是独一无二的 / 202

挫折教育——在逆境中培养最优秀的孩子 / 204

## 第一部分

# 3~4 年级，决定孩子 一生的定型期



### 3~4 年级，影响孩子未来成长的关键期

3~4 年级是小学低年级到高年级的过渡期，也是孩子成长过程中尤为重要的一步。在这一时期，孩子学习成绩开始出现分化，情感、情绪也越来越丰富。因此，把握好这一教育契机，帮助孩子扎实走过 3~4 年级，对于孩子未来的健康成长无疑是非常重要的。

#### 3~4 年级是孩子小学教育的关键转折期

都说“三到四年级是一道坎”，作为父母，无不希望抓住这一关键时期教育好自己的孩子，但是很多父母却经常摸不透孩子的心思，更别说教育好孩子。

很多父母发现，孩子进入三四年级后心理变化非常明显：以前比较安静的孩子，现在很容易因为一点小问题就和父母争论得面红耳赤；以前乖

巧懂事的孩子，现在会经常发火，还动不动就挑大人的刺；很多时候，虽然孩子的注意力比以前提高了很多，但是由于什么事情都想去尝试，所以做一件事经常是只有三分钟的热度。此时的孩子也开始逐渐有自己的想法和理想，他们的言语和行为有时出乎意料，有时一意孤行，有时乖戾暴躁。这些心理变化经常让很多父母猜不透，于是在教育孩子时感到徒劳无功，费力不讨好。

我们发现，很多孩子在一二年级时，学习成绩基本上不用大人操心，很容易就能拿高分，甚至满分，但是进入三四年级后，成绩却会突然出现明显的下滑。这究竟是什么原因呢？

我们常说小学一二年级是孩子打基础的时期，五六年级是孩子小升初的冲刺时期，却很少提及三四年级，以致忽略了其重要性，因而孩子成绩下滑也就自然而然发生了。但事实上，我们尤其不可以忽视对三四年级孩子的教育和引导。因为三四年级是孩子在小学阶段的一个非常重要的转折期，也是一个由低年级向高年级过渡的关键期，抓住这两年也就抓住了影响孩子未来成长的黄金期。

首先，从孩子自身发育的角度来看，这个年龄段的孩子正处在大脑内部结构和功能完善的关键时期，他们的逻辑和抽象思维能力开始增强，懂得思考、分析、对比，甚至能推理某些简单的问题，而且他们思维的敏捷性和灵活性也在逐步提高。正如很多妈妈所看到的那样，许多孩子在一二年级时还是个单纯、天真的孩子，进入三四年级后，好像突然长大了、成熟了，说话做事也开始一板一眼起来。与此同时，随着孩子大脑发育的日渐成熟，其自身的各种能力也在快速发展，具体表现有：3~4 年级孩子注意力的目的性逐渐增强，注意力保持的时间也更加持久，因此他们可以胜任更加复杂的学习任务；孩子的语言发展水平开始由口头



言语向书面言语过渡；记忆力、理解能力、思维能力也都在快速发展。因此，这一时期是培养孩子写作能力和阅读能力的关键时期。

其次，从学业水平的角度来看，1~2 年级处于小学教育的基础阶段，孩子所学的知识点是最少的，也是最浅显的，而到了 3~4 年级，随着知识难度的日益加深，孩子不仅要通过反复读写来完成学习任务，还需要运用抽象思维能力和综合理解能力去分析和解决问题。比如数学开始涉及分数概念、面积的计算等更复杂的知识点；语文的学习重点逐渐由“拼音”“字词”向“文章理解”过渡，而且大多是对通篇文章的理解，这就需要孩子有足够的阅读积累，平时多阅读课外书，提高阅读理解能力，从之前的被动学习向现在的主动学习转变。所以，3~4 年级可以说是孩子学习的一个分水岭，妈妈要引导孩子改变以往的学习习惯和思维方法，做到从读写记忆到抽象思维的转化。如果孩子没有掌握科学合理的学习方法，一味地使用单纯的读写方式进行学习，那么在学习知识时难免会面临很多困难，甚至是走冤枉路。

总之，3~4 年级是小学教育的关键转折期，是孩子从低年级迈向高年級的过渡期，同时也是孩子良好学习习惯定型和培养的关键期。作为妈妈，一定要抓住这一黄金期，结合自己孩子的特点有针对性地给予孩子帮助和引导，这样才能为孩子学业成功打下坚实的基础。

### 3~4 年级是孩子情绪、情感的波动期

孩子进入三四年级后，很多妈妈会发现这样一些现象：他们不再像以前那样总喜欢黏着大人，而是开始有了独立于妈妈之外的情感需求。