



如何在点滴浇灌中，让孩子养成优秀的习惯

每天 60分钟

60 MINUTES
A DAY

陪孩子走过小学6年

李慧敏

编著



刻意练习，30天一个主题提升孩子
正面管教，在小事中培养健全品格
关键时刻，教给孩子有效的学习方法

功夫在题外，培养孩子的发散思维创新能力
不用刻意，点滴中培养孩子幽默乐观的心态
身经百战，教孩子平静应对考试



清华大学出版社



陪孩子走过小学6年

李慧敏

编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

利用早上送孩子上学 15 分钟，晚上作业答疑 15 分钟，一起吃饭 30 分钟，或者其他日常生活中的点滴时间就可以引导孩子养成良好的学习、生活习惯。

本书着重介绍家长与孩子在生活和学习中点点滴滴的互动，以具体且具有代表性的教育例子来展现孩子在小学期间普遍遇到的问题，给家长们提供切实可行的引导教育方法。本书涵盖孩子小学期间学习、生活的各个方面，有助于家长跳出小学教育期间的各种误区。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

每天60分钟，陪孩子走过小学6年 / 李慧敏编著. — 北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-49460-7

I. ①每… II. ①李… III. ①小学教育—教学研究 IV. ①G622.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 020920 号

责任编辑：刘志彬
封面设计：汉风唐韵
版式设计：方加青
责任校对：王荣静
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市君旺印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：12.25 字 数：151 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版 印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

产品编号：078406-01

前言

我毕业于首都师范大学教育专业，毕业后十几年来一直从事与教育相关的工作。自从有了自己的孩子，我便有了一个名副其实的第二职业。以往我学习的那些专业知识，分分钟都会在实际生活中得到检验。我加入了家长帮，帮助身边的爸爸妈妈们答疑解惑，也跟许多渴望成长的家长们一起学习。我们交流经验，分享孩子成长中的点滴，与孩子们一起成长。

当我成为一名家长之后，生活圈子中多了很多小区的家长，还有孩子同学的爸爸妈妈们。我发现：我们对孩子的爱，往往会变成自己的焦虑。所以有人说：当一个人成为一名家长，很快就会成为一名神经病。你只要加入家长帮，或者在小区里和别的家长聊聊天，就会有这种强烈的感受。

毋庸置疑，小学是孩子成长的重要起点。这6年甚至可以决定和影响后面的60年。学业不成功，考不上一个好的大学，未来没有一个好的起点怎么办？确实，未来是人工智能的时代，很多家长今天从事的职业，明天可能就变化很大甚至会被淘汰……明白这些道理的家长，压力都特别大。但我要说，你要坚信一代更比一代强，要相信你的孩子的未来，远远比你强。我们对孩子的爱，应该化为点滴生活中的行动，一点一滴地去影响孩子、帮助孩子。现实生活中和互联网上，不少的家长做得不错，坚信自己的三观正确，坚持在点滴生活中让孩子养成好的习惯，坚

信自己的孩子有未来……作为一名家长兼教育工作者，我忍不住拿起笔，记录下我和家长们在讨论中觉得非常宝贵的经验和教训，供各位深陷焦虑不能自拔的家长参考。和孩子在一起，是一件快乐的事情，希望你更多地能通过本书改变观点，在点滴中滋养孩子，同时收获教养孩子的快乐。

有时候我们感叹，这世界上怎么没有一个叫“家长学校”的地方。如果有，我们都去学习，拿到毕业证再去当家长，这样我们就不会像现在这般焦虑。其实，我们已经知道，孩子最终要自己学会学习，要经过小学、中学和大学，成为一个自我激励、自我学习的人。小学阶段呢，主要是养成良好的学习和生活习惯，是否达到这个目标，不是一个证书就能证明的。其实只要我们在生活点滴中注意引导孩子，家长要达成这个目标，也并不难。所以，首先家长自己就要爱学习，养成好的习惯，我们这本书，就收集了这样的点点滴滴的案例，希望家长们好好阅读学习本书。

本书的内容可以简单分为两种：一种是应急类，另一种是规划类。“应急”是孩子问你问题，你知道该如何回答；“规划”是根据孩子当前的情况，你制订出较为长期的学习计划。针对这两种情况，我们都总结了很多经验，你只需要提前花时间学习，做好一些准备，是可以胜任一个好家长的。

从科技发展的大趋势来看，未来是一个人工智能时代，机器会帮我们的孩子做很多事情，今天我们所从事的工作，孩子们也许不会再继续从事了。但作为一个会学习、能创新的“人”，可以说走遍天下都不怕，我们应该把我们的学习能力、拼搏和创新精神传给下一代。

此外，心理上的辅导，习惯的养成……都需要家长在生活点滴中回答孩子们的问题，跟着孩子一起锻炼。那么，你该如何回答孩子们不知



哪里冒出来的问题呢，其实，这时候，基本上就在传导你的三观；你自己都不爱锻炼身体，孩子当然就……所以，也希望本书能成为一个引子，帮你提前梳理你的家庭教育规划，在本书的基础上，制订出完美的牛娃养成计划。

随着各种教育理念的传播和兴起，越来越多的家长开始以西方的教育理念为例，呼吁为孩子减压。他们声称，孩子还小，玩儿是他们的天性。父母、老师不应该让他们早早地沉浸在学习中，而是应该顺应天性，让他们在这个年龄尽情地玩耍，自由发展。但值得注意的是，自由教育就等同于放任自流，不管不顾吗？很显然不是，西方的自由教育在很大程度上只是指思想的自由，而不是习惯和道德的不加约束。

小学教育孩子的关键，还是要让孩子自己会学习。孩子在小学阶段的学习直接影响甚至决定着初中、高中的学习情况。在孩子进入小学后，就标志着正式与“学业”打交道了。很多人都认为学习是再简单不过的事了，无非就是读书写字、学习知识。需要注意的是，家长们往往都有“痛苦经历健忘症”，我们早已将儿时学习的烦恼和痛苦忘得一干二净了。很多家长甚至以为学习这个事全靠孩子天赋，于是对孩子的学习放任自流……

事实上，做任何事情都有方法可循，学习也不例外。我们对很多成绩优异的大学生做过调查，发现他们都有一个共同的特点：拥有良好的学习习惯与学习方法。因此，是否有良好的学习习惯与学习方法是孩子学习好坏的关键。孩子生来就是一张白纸。故而，家长要在此刻发挥作用。我们在这一阶段除了要督促孩子学习之外，更重要的是要培养孩子的学习能力和学习方法。孩子的学习能力和学习方法越早养成，他们在学习时就会越早独立，成绩也会稳定，家长自然也会越来越轻松。

小学也是孩子人生观、价值观和世界观形成的重要时期。如果在这

一阶段家长对孩子疏于关心，那么以后无论花费多少的时间和精力都难以弥补。因此，无论我们自己的工作有多忙，都要重视小学阶段的家庭教育，每天挤出一定的时间来引导孩子的成长和学习，即使时间不是很长，也可以潜移默化地影响孩子们的学习和生活，为孩子们以后的成长铺好道路、夯实基础。

这也是本书的基本目标，本书建议家长们每天能挤出 60 分钟来陪伴孩子。这 60 分钟如何安排，需要做什么，我都会用具体的事例来讲解和介绍，这些案例有些是我亲身经历，有些是听身边的爸爸妈妈讲述的，当然也不乏一些专家的建议。而且，除了学习，书中还有家长应该如何培养孩子品格修养的案例与方法。希望通过此书，能让家长认识到陪伴孩子的重要性，并且找到帮助孩子顺利度过小学 6 年的方式方法。

孩子成长的路上，希望每个家长都不要缺席，愿每个孩子都能快乐地长大。

本书的出版，感谢各位邻居、家长帮上网友们的支持和讨论，其中与魏晓华、张增强、侯欢欢的讨论交流最多，在此一并感谢。

作 者

2018 年 2 月

第一章 / 1

家长的点滴，孩子的成长

1. 滴灌是最好的育儿，在 60 分钟内要质量2
2. 早饭时的鼓励10
3. 接送路上的小科普12
4. 晚饭后的“游戏时间”14
5. 睡前来个小“总结”16
6. 一周一次的家庭日18
7. 在大小假期中制订计划19
8. 用空闲时间跟上教育步伐21

第二章 / 23

每天60分钟的关键，30天一个主题提升孩子

1. 天才的奥秘，1 万小时和 30 天训练24
2. 30 天坚持口头作文29
3. 30 天养成对古诗的领悟习惯，关键点在时间管理31
4. 若干次 30 天强化训练，你从此不用焦虑孩子的阅读能力33
5. 坚持 30 天“斗 24”，提升孩子的口算能力36

第三章 / 41

小学的关键，养成好的学习习惯

1. 从兴趣入手帮助学习42
2. 学习是一种独立自主的行为44
3. 不为失败找借口45
4. 偏科的问题绝对不能有47
5. 应对错题有妙招49
6. 学会专时专用51
7. 莫做只读书的“东亚小病夫”53
8. 学习要远离浮躁54

第四章 / 57

要想学习好，有效的策略少不了

1. 关键时刻，教给孩子有效的学习方法58
2. 数学是成绩的“火车头”61
3. 发挥记性好的优势63
4. 阅读到底有多重要64
5. 读“好”书66
6. 学会使用工具书68
7. 让教辅书“保驾护航”70
8. 写一手好字71
9. 及时调适孩子的学习心态73

第五章 / 177**身经百战，教孩子平静应对考试**

1. 考前必须要复习78
2. 正确处理考前综合征80
3. 审题有妙招81
4. 合理地分配答题时间83
5. 熟悉的题目最危险85
6. 别怕陌生的题目87
7. 考场检查要巧妙89

第六章 / 93**长大拼人品，在小事中培养健全品格**

1. 没有孩子天生会说谎94
2. 孝敬父母才是好孩子96
3. 学会处理个人利益和集体利益98
4. 勤俭节约是必备美德100
5. 不做小懒人102
6. 钱是不可以随便拿的104
7. 做个有爱心的孩子106
8. 收获比成绩更重要108

第七章 / 111

家校结合，课余时间的生活安排

1. 课外班如何报?112
2. 人小“隐私”大115
3. 被古诗滋养的孩子最富有118
4. 不做小迷糊120
5. 回归自然122
6. 来点生活调味品123
7. 好环境塑造好人品125
8. 家长与老师的“强强联合”127

第八章 / 131

陪孩子度过关键时刻的心理转变

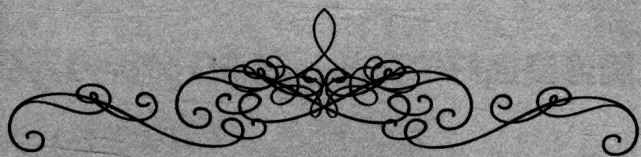
1. 不用刻意，点滴中培养孩子幽默乐观的心态132
2. 勇敢放手，让孩子去飞翔134
3. 选择可以，但要承担后果137
4. 像朋友一样沟通139
5. 要知道为什么愤怒141
6. “恋爱”了，怎么办143
7. 正确看待网络与游戏145
8. 美丽的“青春期”147

第九章 / 151**琐碎时间中抓人际交往能力**

1. 在家你也是团队中的一员152
2. 理解别人的感受与看法155
3. 做一个善良的人157
4. 团体活动聚人缘159
5. 真诚待人最重要161
6. 学会沟通必不可少163
7. 人与人是不同的164

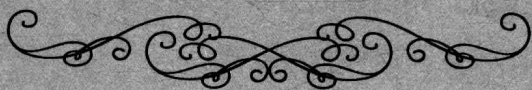
第十章 / 167**随时随地培养创造性**

1. 功夫在题外，发散思维、一题多解是培养创新力的关键168
2. 多让孩子开眼界170
3. 保护孩子对事物的“新鲜感”172
4. 丰富孩子的想象力174
5. 摆脱思维定式176
6. 在生活的点滴中培养创造力178
7. 珍惜难得的动手能力180
8. 挑战一些不可能完成的事情182



第一章

家长的点滴，孩子的成长



教育中的时间管理是一个教育理念。孩子上小学后，放学时间比幼儿园时早很多。有的家长说，如果要管孩子，那我就得辞职了。不然哪里来的时间呢？其实，只要合理规划，教育孩子的这点时间还是有的。零碎时间加起来也许比长篇大论更有作用呢。

1. 滴灌是最好的育儿，在 60 分钟内要质量

我大学主修的是教育专业，日常工作也和儿童教育紧密相关。自从有了自己的孩子之后，我更是加强了和周围的爸爸妈妈、同学家长的交流。当我们成为家长时，可能正是我们在职场中最好的年纪，也就意味着我们的工作很忙，每天没有多少时间陪伴孩子，怎么办呢？只能利用点滴时间和孩子交流，用滴灌的方式来教育孩子。大家总结这几年走过的家长路后，都比较认同这种教育方式。

一开始，我们总结了一下，和孩子交流，每天主要在以下这 60 分钟内：

早上送孩子上学 15 分钟；

晚上作业答疑 15 分钟；

尽量坚持晚餐一起吃，聊天 30 分钟。

特别是晚餐时间，我们一直是坚持夫妻中至少有一个在场，陪同孩子一起吃饭。当然，周末或者假期还是有一些其他比较整块的时间，但每天的 60 分钟，实在是太关键了。滴灌，都发生在这个时间段里。在每天的 60 分钟内，我们要和孩子聊些什么呢？我们整理自己手机里的

育儿笔记，在这里简单总结如下。这些育儿笔记是给自己备用的，内容虽看起来比较粗糙，但真的是原汁原味，希望能对您有所启发和帮助。

“时间管理”之上周五晚上 和女儿吃饭聊天的内容

今天收到老师发来的一个通知，彤彤开始练小号了。

不是为了荣誉，而是为了一门艺术，发展你在音乐上的爱好，爸爸妈妈支持你。但是呢：

一、人的一生要学会取舍：你看，学了小号，由于时间重叠就不能上学校的科学课了。妈妈也得放弃让你去学围棋或者象棋了。

二、你要强化你的时间管理能力呀：毕竟你的很多业余时间都用于学小号了，那么，你的其他学习，就需要更有效率。

“时间管理”之提高效率的 方法

比如爸爸妈妈微博上取消关注一些大V，改为关注微信公众号，这样就可以节约一些时间，但也能抽空去公众号阅读他们的文章，获取他们的观点。可见，你自己

只要花点儿时间思考，就能想到提高效率的办法，这就是时间管理之道吧：花点儿时间，想想如何管理时间。

给女儿买过好几块手表，前面几块不知道什么原因，很快就用坏了。这次她琢磨了很久自己在网上买了一块，开始不断统计自己各个时间段在于什么事情，用了多少时间。连从教室走到校门口都统计，笑翻了。时间管理观念，深入她心。

——不过暑假过后，好像时间管理的概念又下降了一点点，抽空给她再说说。

买了不好用的东西也是浪费

比如她在学校小卖部买了很多笔，扔得家里到处都是，很浪费的。“虽然你还小，但你要慢慢养成买品质好的东西的习惯。”

知冷热，九分饱

她有时候碰到自己喜欢吃的喝的，还是爱暴饮暴食。

看来还得给女儿强调一下。

自己时间的稀缺性，身体的稀缺性

多讲！！其他资源都可以再生，失去了不要在意，要大方大气。

时间管理上 10 分钟作业 + 休息 5 分钟的办法，即番茄工作法的简化。其实小孩子专注做一件事，时间流逝很快的，不需要这个办法。这种方法是用来做自己不喜欢的的事情，比如，完成自己不喜欢的科目的作业。

数学是一门语言，数学是所有科学技术的语言

数学相较于英语或其他学科，简洁准确，可以说更简单了。今天早上上学的路上，主要给女儿强调了那个。

给女儿讲了一下“请君入瓮”

的故事

讲故事是最好的教育方式，容易引起孩子的兴趣，对历史、对知识的兴趣。如果能把这些故事都记录下来就好了，可惜在路上，不方便。

晚上全家讨论：是不是应该给女儿买一块手表

后续问题：应该买什么样的手表？通过一个全家大讨论，让女儿学会合理安排时间和金钱，理性购物，等等。

时间管理之拖延症

小孩子容易玩起来就忘掉时间。今天又给女儿讲了一下，好习惯养成不容易啊。

广交朋友，多交朋友

女儿现在面临的问题：

- (1) 健康生活习惯；
- (2) 坚持学习习惯；
- (3) 交朋友的问题。

下次家庭会议重新强调一下。

今天给女儿讲了一下交朋友原则，以后这个话题，要经常讲。小学阶段，要广交朋友，多交朋友。中学开始朋友可能就相对固定了，你也没有太多时间去认识各种人，了解各种人，最后再确定自己的朋友了。

人生最大的捷径就是读一流的书

人生最大的捷径就是读一流的书，上什么课外班，这点一定要给女儿讲清楚，不要认为课外班就是第一位，那也要看老师。平时多强调。跟女儿开玩笑：“一流的书，都是这个世界上最顶尖的人写的，和世界上最顶尖的人交流，你能学到好多东西”。

钱是赚出来的，不是节约出来的

今天女儿看上的一本杂志要20元，女儿说，好贵啊。然后我感觉这两年的经济意识培养还是有效果的，总算开始对一个产品

有值得不值得买的感觉了。以前都是“买买买”的样子，只要自己手里有足够的钱，就忘了自己赚钱不容易。晚上又怕她以后会太抠，又给她教育：钱是赚出来的，不是节约出来的。

比爸爸妈妈强，比自己有进步即可

最近女儿有些不自信，老说……今天给她强调了，你只要比爸爸妈妈同时期强，比以前的自己有进步就行了。

女儿说：空气净化器应该显示雾霾度

确实啊，家里买的空气净化器，居然不能实时显示雾霾度。看来这段日子利用吃饭时间给她讲的发明系列故事，有效果啊。故作惊讶，狠狠表扬了她的创新意识，后来在吃晚饭的时候，她又给了我很多很多她的创新想法，有的还画图给我看……