

学会陪伴学会爱

家长学堂

王治芳主编



山东教育出版社



家庭教育必读丛书

学会陪伴学会爱——家长学堂

三年级

山东教育出版社

图书在版编目（CIP）数据

学会陪伴学会爱：家长学堂. 三年级 / 王治芳主编. — 济南：山东教育出版社，2020. 7
（家庭教育必读丛书）
ISBN 978-7-5701-1025-4

I. ①学… II. ①王… III. ①小学生—家庭教育—家长学校—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第057305号

JIATING JIAOYU BIDU CONGSHU
XUEHUI PEIBAN XUEHUI AI: JIAZHANG XUETANG
SAN NIANJI

家庭教育必读丛书
学会陪伴学会爱：家长学堂
三年级
王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路321号 邮编：250001

电话：（0531）82092660 网址：www.sjs.com.cn

印刷：济南报业文新印务有限公司

版次：2020年7月第1版

印次：2020年7月第1次印刷

开本：710毫米×1000毫米 1/16

印张：13

印数：1-6000

字数：195千

定价：27.50元

（如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换）印厂电话：0531-87295267

前言

与孩子相遇是美丽的缘分，在平凡的日子里，亲子相伴，孩子从二年级迈入三年级。花开有声，成长有径，处在身心发展关键期的孩子，需要家长精心引导和栽培，为他们提供适宜成长的土壤，在他们的心灵中埋下真善美的种子，助推他们成人成才。

家庭是开启智慧、培养品德、塑造个性的摇篮。家庭教育作为人生教育的起点和基点，对孩子的未来发展有着不可估量的影响。为此，我们依据《全国家庭教育指导大纲（修订）》和《山东省中小学（幼儿园）家长学校课程指南》，研发了家庭教育必读丛书《学会陪伴学会爱：家长学堂》。

本丛书共 18 册，按照孩子年龄，0—18 岁每年一册，按序排列，帮助家长依据孩子身心发展特点提升家庭教育水平。丛书分孩子发展、教养策略、家庭建设和合作共育（3—18 岁增设）四个模块，每个模块设定若干主题，每个主题围绕典型案例展开论述。孩子发展指家长在了解孩子身心特点和成长规律的基础上促进其积极发展；教养策略指家长在科学育儿理念指导下，运用家庭教育相关知识养育孩子的方式与方法，含特殊家庭的教养策略；家庭建设指家庭成员的角色认同、家人和谐关系的构建、家庭生活资源的管理、家风家训的传承等；合作共育指家庭、学校、社会协同育人，含家长学校、家委会、社区活动等形式。丛书内容螺旋上升，多维展现不同年龄段孩子发展中的学业适应、情绪管理、行为管理及关系处理等家庭教育常见问题，帮助家长跟随孩子成长的节奏，及时更新知识结构，提供解决实际问题的方法建议。本丛书旨在引导家长树立科学的儿童发展观，

发掘孩子的积极品质，培育孩子的探索与专注、依恋与共情、表达与沟通、独立与责任、思维与创造、规则与安全、分享与合作等基本素养，为孩子提供良好的发展资源，使孩子自身蕴藏的潜能得以激发，同时帮助家长与孩子共同成长。

丛中案例皆来自家庭生活及教学一线，具有代表性。在分析案例的同时，作者团队依据教育学、心理学、家庭学和社会学等理论，提出切实可行的建议。丛书既授人以鱼，又授人以渔，是一套难得的有梯度的科学理论指导和实操应用相结合的教子丛书。

本书适合三年级学生家长阅读。三年级是小学阶段重要的转折点，孩子和家长都需学会适应，寻找适合的应对方法。三年级的孩子对学习的过程和外部活动更感兴趣，外部学习动机占主导地位，家长采用合理奖赏、适度竞争等方式，可激发学习动机；注意的范围小，分配能力差，不能边听边记，书写速度慢，需关注专注力的培养；逻辑思维开始萌芽，具备一定的语言表达能力，是培养主动思考、主动阅读的关键期；情绪具有外显性，喜怒哀乐易从表情上反映出来；初步建立同伴关系，需要家长合理引导；自我评价以他人评价为主要参照，多从行为后果对他人的道德行为进行评价。

本丛书是山东省家校共育课程建设团队集体智慧的结晶，由教育科研部门、中小学、幼儿园和高校相关人员撰写，并经过多轮课程实验及专业人员审校。

本丛书由山东省教育科学研究院研究员王治芳策划主编，刘立新、徐继存、孙家齐等任副主编。本册由张红丽任主编，刘少华、韩琼任副主编，主要编写人员有张红丽、刘少华、韩琼、于冬丽、毕永红、孙春、王静、郭姣娜、冯立梅、陈灵芝、郭斐；另有宋宝丽、王姣姣、林静静、宫玉婷、马瑞娟、曲学杰、张晓丽、冯利华、李盼、程化珍等参与编写。王治芳、张红丽、秦涛、刘立新等修改统稿。

本丛书在编写过程中，得到省内外相关专家的指导与帮助，在此一并致谢！

目录

第一篇 孩子发展

第1课	帮孩子认识“多姿多彩的我”	002
第2课	抓住独立阅读关键期	007
第3课	激发孩子科学探索的兴趣	012
第4课	专注让学习更高效	016
第5课	交友的正确方式	020
第6课	在劳动体验中获得成长	025
第7课	善良之心要从小培养	029

第二篇 教养策略

第8课	对完美守护说“不”	034
第9课	孩子的“玻璃心”从何而来	039

第10课	看见孩子的小委屈	044
第11课	读懂孩子的“画中话”	049
第12课	应对孩子的小磨蹭	054
第13课	帮孩子正确认识他人的偏心	058
第14课	孩子沉迷于网络怎么办	063
第15课	让孩子敢于面对错误	069
第16课	在陌生人面前不再沉默	072
第17课	培养一个彬彬有礼的孩子	076
第18课	引导孩子独立解决同伴矛盾	081
第19课	理财教育莫忽视	086
第20课	孩子成绩陡然滑坡是怎么回事	090
第21课	课本剧是思维训练的一种形式	095
第22课	学习的意义在哪里	100
第23课	帮孩子提升写作能力	106
第24课	和孩子一起做科学小实验	111
第25课	引导孩子制订假期计划	116

第三篇 家庭建设

第26课	家规是孩子成长路上的“斑马线”	122
第27课	在大扫除中培养孩子的责任感	127
第28课	餐桌上的教子时机	132
第29课	巧借生日聊童年	137

第30课	五彩香包里的文化味道	141
第31课	莫把坏情绪带回家	146
第32课	陪孩子写作业的正确方法	152
第33课	做言行一致的家长	157

第四篇 合作共育

第34课	做孩子尊师的好榜样	162
第35课	做家长课堂的好老师	167
第36课	我要竞选家委会	172
第37课	做校园书吧的守护员	177
第38课	和孩子一起去“上学”	183
第39课	和孩子一起去研学	188
第40课	鼓励孩子参加志愿服务活动	193
参考文献	198



第一篇 孩子发展

孩子上三年级后，学习力逐渐增强，学习动机以外部动机为主，内部学习动机不断发展，需要增强其自我效能感，促使学习动机从外向内转化，调动其主动学习的积极性；一、二年级的孩子对学习过程和相关的活动更感兴趣，到了三年级，对需要独立思考的功课、作业更感兴趣；学习兴趣从一、二年级的不分化到逐渐产生对不同学科内容的初步分化；思维发展特点从以具体形象思维为主向抽象逻辑思维过渡，处于辩证思维的萌芽期。

面对各学科对思维训练力度的加大，家长应帮孩子认识“多姿多彩的我”，帮助孩子提升阅读理解能力和写作能力，培养孩子的专注力，激发对科学的探究兴趣，关注劳动教育，培养孩子的良善和礼仪，让孩子获得全面的发展。

第1课

帮孩子认识“多姿多彩的我”

三年级的孩子开始探索自己是一个什么样的人，但他们对自我的认识往往有所偏差，不够全面。因此，帮助孩子正确认识自我、评价自我和悦纳自我，是家长在这一时期需要关注的重要事情。



案例

云浩妈妈近来很苦恼，因为孩子班主任打来电话说，学校的“梦想讲坛”开始了，同学们想邀请云浩一起参加，而云浩却说：“我长得太矮，夹在你们中间不好看，而且我声音小，根本不是演讲那块料！”老师还反映，孩子在学校不爱参加集体活动，自信心明显不足。

更让她着急的是，上三年级后，云浩学习数学一直很吃力，妈妈常常训斥他：“上课没听明白，为什么不问老师和同学？简直就像‘闷葫芦’一样！”妈妈话音刚落，云浩哇的一声哭了起来，边哭边说：“妈妈，吃饭时，你说我不好好吃饭，瘦得像‘豆芽菜’，说话声音像蚊子叫，做起题来又像是‘闷葫芦’，我发现自己一无是处！”

听着孩子的哭诉，妈妈心头一震：自己给孩子起的那些外号，其实就是随口一说，只是恨铁不成钢，可没想到竟然伤到了孩子的内心。

分析

三年级的孩子随着身心快速发展，自我意识逐渐提升，对自己的外貌、性格和兴趣爱好等都有了初步的认识。但这一时期，孩子对自我的探索还处于片面和模糊的阶段，往往受周围人评价的影响较深，从而对自己

的认识不够客观，有所偏差，容易产生自卑或自负心理，如果家长不注意引导，容易让孩子产生不良的情绪与行为方式。

一 家长的评价影响孩子的自我认知

孩子最初是通过他人，特别是自己心目中的权威人物对自己的评价而认识自己的。而平时，很多家长对孩子的评价不是夸大就是贬低，给孩子贴上各种各样不恰当的标签，容易让孩子的自我认知成为刻板印象，无形中给自己的人生设了限。

夸大型标签。有些家长喜欢对孩子大夸其夸，比如经常把“你最棒”“儿子最聪明”“谁家孩子也比不过我们”等评价挂在嘴边。长此以往，孩子就会认同这些虚假的标签，在生活中听不进他人对自己的客观评价，容易我行我素，产生自负心理。而当孩子发现自己的实际能力达不到这些设定的标签时，又容易产生自我怀疑，遇事气馁、焦虑。

贬低型标签。还有些家长，像案例中的云浩妈妈一样，喜欢对孩子贴贬低型的负面标签，如“闷葫芦”“捣蛋王”“大马虎”“偏科严重”等，还有的家长爱用“别人家的孩子”的优点跟自己孩子的缺点进行比较，孩子会在不知不觉中认同这些负面标签，认为自己就是这样的，从而产生羞愧感，以致自暴自弃，感受不到自我价值。

二 体验的缺失影响孩子自我价值感的建立

像云浩这样的孩子，平时不敢主动发表意见，较少参与集体活动，不敢主动与同学交往，总是跟在他人的后面，封闭退缩，害怕挑战新任务，缺少“我能行”的成就感体验。在家庭生活中，云浩妈妈只关注孩子的学习成绩，溺爱包办，会让孩子失去动手体验的机会，更会剥夺孩子通过体验来探索、确认自己的能力与获得自我价值感的机会。

所以，如果家长不注意给孩子创设宽松、和谐的氛围，鼓励孩子走进不同的情境，多接触、多表达、多行动，他们将很难获得良好的情绪体验

来增加自己的成就感和价值感，也不会发现自己的独一无二。



建议

每个孩子都是多姿多彩的独立个体，每个人身上都有优点和缺点。如何帮孩子认识到这一现实呢？家长可以借助以下几面“镜子”。

一► 用好“望远镜”，以发展的眼光看孩子

孩子处在不断发展、变化的成长过程中。家长要无条件地接纳孩子，让孩子从内心深处感受到自我价值。家长更要撕下一切标签，放眼未来，立足当下，学会就事论事。比如孩子考试成绩好，表扬他为此付出的努力和取得的进步；孩子家务做得不好，指出他方法或态度的问题；当孩子不敢和其他同学交流时，鼓励他大胆迈出沟通交流的第一步。对于一些生理因素，如身材矮小或肥胖等，家长首先要学会不焦虑，冷静分析，和孩子制订合适的营养食谱和锻炼计划，在帮助孩子提升身体素质的同时，让孩子在运动中重塑自我。

二► 用好“放大镜”，提升孩子的自信

家长要善于用“放大镜”寻找孩子的优点。比如，如果孩子

数学成绩差，但字写得很漂亮，家长可以带着欣赏的眼光，夸奖孩子的字写得漂亮，让孩子感觉到被认可，增强孩子的自信。有了自信，即使面对不擅长的问题，孩子也敢于主动寻求家长、同学或老师的帮助。这样，孩子的内动力就会被调动起来，各项潜能不断被激发，从而展现全新的自我。

三▶ 引导孩子用好“平面镜”，以平常心看待不足

“金无足赤，人无完人”，家长需要给孩子一面“平面镜”，引导孩子既看到自己各方面的长处，也看到自己实实在在的不足。优点和不足是硬币的两面，家长要教孩子学会正确的自我评价，不依赖于别人的赞扬或贬低，既能看到自己的优点，也能接纳自己的不足。同时，对于通过努力能改变的部分，鼓励孩子多尝试，不断完善自我；对于很难改变的部分，也要坦然接纳。

四▶ 引导孩子用好“多棱镜”，多角度挖掘潜能

家长要引导孩子多实践，多体验，多和朋友交流互动，听一听他人对自己的评价，从不同的视角发现自己。这些不同的情境为孩子提供了一面大大的“多棱镜”，让他们在解决问题的过程中，对自我价值有了更多、更全、更新的认识，有利于发现更加“多姿多彩的我”，这种美好的情感体验会让孩子的潜能不断被激发，自我认知会更加完善。



思考与应用

利用假期或周末，带孩子接触不同的行业与职业，并进行职业角色体验。事后与孩子交流感受与体会，让孩子从多角度发现自己，认识自己。

第2课

抓住独立阅读关键期

当前，语文课程改革对学生的阅读提出了新的要求，家长普遍关注孩子阅读能力的发展。那么，家长该如何帮助孩子进一步提升阅读理解能力呢？



案例

小刚是一名三年级的小学生。刚上一年级时，他学东西很快，无论是基础字词，还是诗歌背诵，轻而易举就掌握了，学习成绩优秀。可自从上了三年级，他每次做语文阅读理解题时，总是愁眉苦脸。冥思苦想一番之后，还是不得要领，完成得不理想。看到小刚这样的学习状态，妈妈也很犯愁。为了帮助小刚提高阅读能力，妈妈从书店买来相关的应试练习卷，希望小刚通过多做练习，提升阅读理解能力。可小刚总是不耐烦，觉得多做这么多的练习题太耽误时间，没心思做。听说多读书能提高阅读理解能力，妈妈又从书店买了许多课外书让小刚读，可小刚总是静不下心来，一本书读了不到一半，就束之高阁了。为此，妈妈很困惑，不知道如何才能帮助孩子提升阅读理解能力。

分析

孩子在学习过程中遇到问题后，许多家长总是习惯性地头疼医头，脚痛医脚。小刚在阅读理解类型题上出现了问题，家长认为多练习、多读书就会改善。仔细分析小刚遇到的这种困难，其实原因是多方面的。

一 没有尊重孩子的阅读兴趣

兴趣是最好的老师。小刚在阅读理解方面出现了问题，妈妈的关注点是让小刚多做练习，期望通过反复练习提高阅读理解能力。但实际上，语文学科并不是仅靠多做练习就能提高成绩的，而是需要在平时进行深入地阅读积累。要引导孩子深入阅读，首先需要培养孩子的阅读兴趣。但小刚妈妈却忽视了这一点，仅凭着自己的主观判断就买回了很多练习册和课外书。妈妈对课外书的喜好多源于是否能提高阅读理解成绩，具有功利性。而孩子对课外书的喜好，则多以是否点燃兴趣为标准。家长忽视了孩子对书的喜好标准，在没有尊重童心的基础上进行选书、购书。在引导孩子阅读的过程中，家长单纯为了提高考试分数而为，致使无法有效提升孩子的阅读兴趣。

二 没有培养孩子的阅读习惯

小学三年级的学生，各方面正处于生长发育的最佳时期，对事物的感知能力及明辨是非的能力都处于上升阶段。在这个关键时期，如果孩子不具备良好的阅读习惯，除了课本以外，什么书都没读过，阅读的质量、深度明显不足，那么，他的阅读理解力就会停滞在一、二年级的水平上，且状况会越来越糟。一般而言，随着孩子年龄的增长，阅读理解的深度会随之不断加强，但如果孩子缺乏阅读兴趣，未养成良好的阅读习惯，想要进行提升，是难上加难的。

三 欲速则不达

对于一个刚上三年级的小学生来说，他们对读书的要求往往是“读过了”，至于怎么读，读出了什么，有什么感悟，则往往不得要领。“读过了”仅仅是孩子将书籍内容囫圇吞枣地看一遍，就觉得自己完成任务了。当孩子将读书看成是任务时，主动阅读与独立思考就被束之高阁，孩子自然就不会根据不同题材的读物采用不同的阅读方法和策略，更不会拥有独立的

观点和创造性的见解。家长如果没有意识到要在阅读中引导孩子有方法地阅读和理解，培养孩子的独立思考能力、思维能力、创新能力和批判性思维，孩子就只会囫囵吞枣地阅读。可见，缺少有针对性的引导，会影响孩子的阅读理解能力的发展。



建议

如何帮助孩子提升阅读理解能力呢？家长可以尝试以下几种方法。

一► 激发孩子的阅读兴趣

孩子浓厚的阅读兴趣不是简单说说就能激发出来的。这需要家长关注以下三个方面。

首先，要努力创建家庭读书氛围。孩子的模仿能力很强，当他看到家长喜好阅读，自己就会自然而然地捧起书读。可以设立家庭阅读空间，在这个空间里，人人都要安静，人人都要读书，一切电子媒介都要在此消失。还可组织家庭读书沙龙活动，可以同读一本书，共同分享自己当天的阅读收获和体会；也可以是各读各的书，然后分享自己的感悟。鼓励孩子勇敢表达自己的观点，并对孩子的观点进行观点再分享。引导孩子多角度思考问题，关注孩子是否真正理解书中的内容。通过这种方法，可以有效地提高孩子的阅读理解能力。

其次，要积极参与亲子共读活动，在与孩子的阅读互动中吸