

儿童家庭德育

指导手册 (9~12岁)

全国妇联 编写

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童家庭德育指导手册. 9~12岁 / 全国妇联编写 ;
刘美英绘. — 北京 : 中国妇女出版社, 2020.6

ISBN 978-7-5127-1857-9

I. ①儿… II. ①全…②刘… III. ①儿童教育—家
庭教育—德育—手册 IV. ①G782②G41

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第048799号

儿童家庭德育指导手册(9~12岁)

作 者: 全国妇联 编写

插 图: 刘美英 绘

责任编辑: 耿 剑

封面设计: 吴晓莉 李 甦

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 140×203 1/32

印 张: 3.75

字 数: 80千字

版 次: 2020年6月第1版

印 次: 2020年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1857-9

定 价: 30.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

儿童是祖国的未来，民族的希望。儿童的健康成长离不开正确的家庭教育。习近平总书记明确提出，家庭教育最重要的是品德教育，是如何做人的教育；要培养孩子从小养成好思想、好品行、好习惯。为深入贯彻习近平总书记重要指示精神，进一步推动家庭教育在培养担当民族复兴大任时代新人中发挥重要基础作用，帮助家长用正确行动、正确思想、正确方法教育引导孩子，全国妇联组织编写了一套《儿童家庭德育指导手册》，包括3~6岁、6~9岁、9~12岁三本。





现在呈现在您面前的是9~12岁小学高年级版的《儿童家庭德育指导手册》。本书在充分尊重小学高年级儿童身心发展规律与道德发展阶段的基础上，把培养具备“好思想”

“好品行”“好习惯”的“好儿童”作为家庭德育工作的基本目标。手册分为“好思想”的引导、“好品行”的培育、“好习惯”的养成三章。在每一章的具体内容上，告知家长在这一阶段应该关注儿童品德发展的哪些方面，分别从培育目标、活动指导、问题解答三个方面予以展开。特别指出的是，本书借鉴了有关专家学者的研究成果，在此一并致谢！

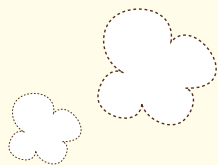
春风化雨，德润童心。让我们携起手来，帮助孩子从小学会做人，从小学会立志；让好思想领航崇高境界，好品行化育时代精神，好习惯汇聚良好规范！

由于时间较紧，本书还有一些有待完善的地方，我们将逐步修订完善。

全国妇联
2020年5月



目 录



第一章 “好思想”的引导

第一节 爱国爱家...002

第二节 志存高远...011

第三节 崇尚科学...019

第四节 珍爱生命...028



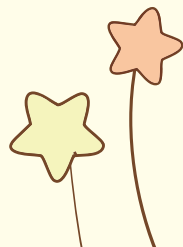
第二章 “好品行”的培育

第一节 悦纳自我...038

第二节 友爱同伴...049

第三节 孝敬长辈...057

第四节 参与社会...065





第三章 “好习惯”的养成

第一节 健康生活...076

第二节 勤奋学习...086

第三节 积极劳动...095

第四节 乐于交往...106

第一章

“好思想”的引导



爱国爱家



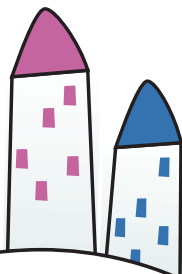
志存高远



崇尚科学



珍爱生命



第一节 爱国爱家

一、培育目标

1. 帮助孩子了解中国特色社会主义制度的优势。

2. 引导孩子叙述中华民族五千年文明简史，培养孩子的民族自尊心、自信心和热爱祖国、热爱家乡的情感。

3. 让孩子记住20位为民族解放、国家独立与现代化建设作出杰出贡献的英雄模范人物先进事迹，树立为国家建设与家乡发展作出贡献的远大理想。

4. 培养孩子树立自己作为一名中华人民共和国公民的自豪感，知晓公民的权利和义务。

二、活动指导

主题一：家乡爱国英雄知多少

活动目标：

1. 家长带领孩子参观1~2个爱国主义教育基地，激发爱国情感。
2. 给孩子讲8~10位国家英雄人物故事，树立孩子为实现中华民族伟大复兴而努力学习的理想。
3. 熟悉家乡爱国英雄人物的名字、思想与事迹，培养对英雄人物的崇敬之情。

活动建议：

1. 家长与孩子一起参观爱国主义教育示范基地，追寻“红色足迹”，感受“红色文化”，接受革命传统教育，使孩子通过重温“红色历史”，缅怀并牢记革命先烈的事迹。
2. 家长带孩子参观当地的博物馆、英雄人物故居或纪念馆、历史遗迹等，使孩子近距离感受峥嵘岁月。
3. 家长与孩子一起阅读讲述英雄人物故事的图书，引导孩子体会高瞻远瞩的政治家、智勇双全的军事家与抛头颅洒

热血的人民英雄的所思所感，激发孩子对英雄人物产生崇敬之情。



资源拓展:

好书推荐: 《中国古代爱国英雄故事》

本书由马允伦著，辽宁少年儿童出版社于2012年8月出版。该书涵盖了《飞将军李广》《冠军侯霍去病》《苏武北海牧羊》《班超出使西域》《祖逖闻鸡起舞》《无敌将军杨业》《李纲坚守东京》《岳飞精忠报国》《文天祥宁死不屈》《于谦保卫北京》《戚继光驱逐倭寇》《史可法扬州抗

清》《少年英雄夏完淳》《郑成功收复台湾》等我国古代爱国英雄故事。

主题二：家国原本是一体

活动目标：

- 1.通过家族名人的事迹，激发孩子爱家、爱国的情感。
- 2.通过梳理家族历史，培养孩子对家族的归属感与团结友爱的意识。
- 3.引导孩子探索国家兴衰与家庭兴旺之间的关系，让孩子明白“小家”与“大家”之间的关系，培养孩子的国家意识和爱国情感。

活动建议：

- 1.与孩子一起查找家族榜样人物的画像或照片，让孩子认识、记住他们。
- 2.给孩子讲述家族榜样人物的杰出成就与突出贡献，引导孩子牢记本家族的优良家训和家风。
- 3.同孩子一起绘制五代家谱系统简图，帮助孩子了解自己家族的发展历史，使孩子认识到家族是一个大家庭，一个个大家庭组成了“国”，爱家是爱国的基础。
- 4.与孩子一起研究中国历史上知名的家训家风故事，

共同编一份手抄报，让孩子明白“天下之本在国，国之本在家”的道理。



资源拓展：

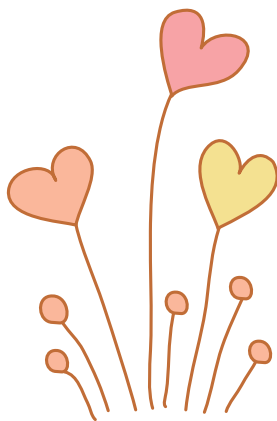
关于“家谱”

中国古代社会是宗法社会，人们重视血统。通过追溯家谱，家族的发展脉络就得以清晰呈现。家谱中记载了家族的谱系传承、家规族训与家族中的优秀人物及其作出的杰出成就与贡献。

中国自古是礼仪之邦，家谱中的许多家规族训，如孝敬父母、尊敬长辈、和睦族里等，都是对中华优秀传统文化的

体现。家族中优秀人物报效国家、造福乡里、奋发向上等模范事迹，也是激励后辈爱家爱国的教育素材。

周恩来总理曾说：“爱家、爱家乡是爱国的起点，了解家情、乡情是懂得国情的开始，只有了解乡情、懂得国情的人，才能真正热爱家乡、热爱祖国。”



三、问题解答



问题一：如何增强孩子的爱国意识？

1. 增强孩子的爱国意识不能停留在简单的说教和背诵爱国名言等方面，要注意以社会主义现代化建设过程中生动的爱国事例和家长个人的爱国守法行为感染孩子；爱国教育是一个长期的过程，要根据孩子的身心发展规律循序渐进。

2. 家长和孩子一起观看以爱国为主题的电影，写下感悟并交换分享。

3. 坚持每天与孩子一起看《新闻联播》，选取与孩子自身相关的新闻热点，与孩子交流想法，帮助孩子认识到国家事务与我们的生活息息相关。

4. 引导孩子在国际视野中认识到中国特色社会主义制度的优越性，坚持“四个自信”。





问题二：遇到不爱国的行为，该如何向孩子说明？

1. 家长要正视孩子的疑问，切忌搪塞、敷衍。要让孩子知道生活中确实存在不良行为与现象。

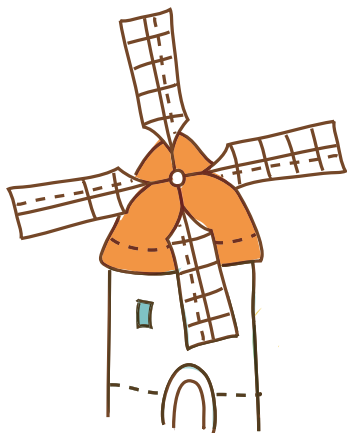
2. 要让孩子明白爱国行为本身是正确的，需要我们坚定地付诸在行动中。

3. 告诉孩子见到不爱国的人和事时，自己不能盲从；如果遇到自己的同学有不爱国的行为，可以及时制止或告诉老师、家长；如果看到成年人有违法犯罪行为，应该及时告诉学校老师、家长或警察。

名人名言

一个人只要热爱自己的祖国，有一颗爱国之心，就什么事情都能解决。什么苦楚，什么冤屈都受得了。

——冰心



第二节 志存高远

一、培育目标

1. 引导孩子认识2035年及21世纪中叶国家发展规划与发展趋势，培养孩子具有国际视野和世界眼光。

2. 培养孩子具有主动迎接未来挑战的意识和积极、自信、奋发、向上的心理品质。

3. 培养孩子的恒心和意志力，鼓励孩子不断超越自我。



二、活动指导

主题一：2035年的我

活动目标：

1. 培养孩子具备“世界因我而不同”的理念。
2. 培养孩子面向未来的学习意识。
3. 培养孩子积极向上、永不放弃、自强不息的人生态度。
4. 着力培养孩子面对未来社会所需要的终身学习能力、交往能力、团队合作能力、创新能力。

活动建议：

1. 与孩子一起收集有关社会政治、经济、文化、科技等方面的最新发展研究信息，建构未来世界的美好图景。
2. 带孩子参观2~3位名人故居、名人事迹陈列室、名人纪念馆，或观看名人传记、影像资料，让其复述名人主要事迹，激发其崇高的理想和信念。
3. 让孩子给2035年的自己写一封信。展望未来的自己及与家庭、国家和世界的关系，明确自己的发展目标及道路。



资源拓展:

2035年的中国发展规划

从二〇二〇年到二〇三五年，在全面建成小康社会的基础上，再奋斗十五年，基本实现社会主义现代化。到那时，我国经济实力、科技实力将大幅跃升，跻身创新型国家前列；人民平等参与、平等发展权利得到充分保障，法治国家、法治政府、法治社会基本建成，各方面制度更加完善，国家治理体系和治理能力现代化基本实现；社会文明程度达到新的高度，国家文化软实力显著增强，中华文化影响更加广泛深入；人民生活更为宽裕，中等收入群体比例明显提高，城乡区域发展差距和居民生活水平差距显著缩小，基

本公共服务均等化基本实现，全体人民共同富裕迈出坚实步伐；现代社会治理格局基本形成，社会充满活力又和谐有序；生态环境根本好转，美丽中国目标基本实现。

——摘自习近平《决胜全面建成小康社会 夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利——在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告》

主题二：“中国的世界之最”知识竞答

活动目标：

- 1.培养孩子的民族自信心和自豪感。
- 2.加深孩子对祖国建设的了解。
- 3.激发孩子创新思考的能力。

活动建议：

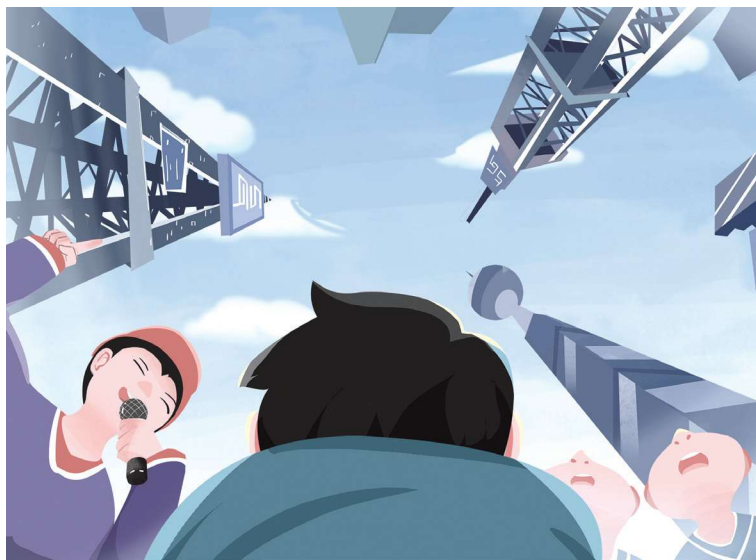
- 1.将家庭成员分为两组，进行以“中国的世界之最”为主题的知识竞答。
- 2.父母要鼓励孩子自主查阅“中国的世界之最”。
- 3.父母要引导孩子更深层地了解中华民族伟大复兴的动力和原因。
- 4.家庭成员一起讨论这些“中国的世界之最”对中国自身的影响和对世界的影响。

资源拓展：

中国基建“惊世之作”知多少？

中国从古至今均有大规模基建建设和超级工程问世，堪称惊世之作。回溯历史，秦始皇时期先后修建了震惊世界的两大超级工程——万里长城（自西周时期开始修建）与灵渠运河；再看今朝，当代超级工程有三峡大坝、港珠澳大桥、中国高铁、京新高速……

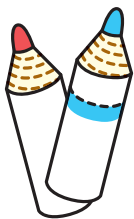
以铁路、高铁为例，它们已然成了中国的一张“名片”。东非第一条跨国电气化铁路——亚吉铁路，中国建的；“世纪之路”——蒙内铁路连接东非第一大港蒙巴萨和肯尼亚首



都内罗毕，中国建的；拉伊铁路——尼日利亚现代化铁路第二标段等，都是中国建设。

除了铁路建设成就为世界赞叹，在桥梁建设方面也是如此。中国修建的桥梁有长度第一、难度第一等，各种“世界第一”就跟中国的乒乓球赛事实力一样，很强。

中国的信息化建设也令人惊叹。在国外，一些国家还在感慨没有4G网络的时候，中国的4G基站早已建起且不断延伸，修建达300多万座了，全球一共才500多万座而已。如今中国5G网络发展又引领全球，并且早已开启了6G网络的研发。



三、问题解答



问题一：如何让孩子树立远大理想与人生目标？

1. 不要苛责孩子。耐心与孩子沟通，引导孩子以积极的态度面对挫折和困难。
2. 用积极的眼光看待孩子的优点和不足。当孩子取得进步时，及时表扬。
3. 引导孩子选择身边可学的榜样。鼓励孩子与小伙伴交往，让他发现同伴的优点，并向他们学习。
4. 给孩子设定的目标和任务要适度，不要提出孩子达不到的目标和任务；多鼓励和创造条件，好让孩子实现目标，并给予超过他期望的奖励，培养其成就感和自信心。
5. 家长以身作则，努力工作和学习，并与孩子分享自我超越的愉悦。



问题二：如何引导孩子将今天的学习与民族、国家的未来发展联系起来？

1. 与孩子一起学习《少年中国说》，让孩子明确“少年

智则国智，少年富则国富；少年强则国强……少年进步则国进步”的道理。

2. 给孩子讲述周恩来为“中华之崛起而读书”的故事，让孩子感受到今天的国家发展是无数仁人志士昨天奋斗的结果。

3. 结合世界经济、科技竞争的案例，让孩子意识到未来世界的竞争就是人才的竞争，一个国家今天的教育就是明天的核心竞争力。

4. 与孩子一起探讨，今天的成长与未来的个人幸福、国家富强的辩证关系。

5. 引导孩子意识到今天的努力学习就是最好的爱国表现。

名人名言

古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有不拔之志。

——（北宋）苏东坡

第三节 崇尚科学

一、培育目标

1. 帮助孩子养成全神贯注的学习习惯，做到一心不二用。
2. 支持孩子实事求是，服从理智的指导，不弄虚、不作假。
3. 教导孩子相信科学，远离邪教和迷信。



二、活动指导

主题一：自制简易投影仪

活动目标：

1. 向孩子传达环保意识。
2. 锻炼孩子的动手能力、操作能力。
3. 让孩子发现科学与创造的魅力。

活动建议：

1. 与孩子一起查阅书籍或网络，学习制作简易投影仪的方法。
2. 和孩子一起准备做投影仪的材料。
3. 引导孩子动手操作，尽量让孩子独立完成，家长可给予适当帮助。
4. 分享劳动成果，与孩子共同使用自制的投影仪看一小段视频。

资源拓展:

制作简易投影仪的方法

1.准备材料：鞋盒、放大镜、手工刀、黑色水彩笔、直尺、胶条、透明胶带纸环。

2.在大鞋盒前方挖孔。挖孔前用放大镜和透明胶带纸环对比一下。用笔画上标记，然后用锋利的小刀进行打孔，再将放大镜的把用小刀切掉。

3.镜头孔打好以后就要做调焦距的拉条了，在鞋盒后面挖一条和鞋盒盖高度一致宽度的缝隙（一般为女士鞋盒），作为可拉动的轨道，里面还要做一个小固定支架（用剩下的半个鞋盒就可以做）。做法是：用另一只鞋盒，卡到之前做的鞋盒盖上面，然后将鞋盒另一半剪掉，用透明胶条粘成一个底座。下面就要安装投影仪的镜头了，在鞋盒里面安上一个用完的透明胶带的纸环，用胶条粘住，然后再将放大镜镜片粘在前面，这样镜头就做好了。

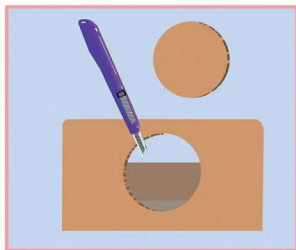
4.最后将手机放到底座上面，然后盖上鞋盒盖。在投影的时候要注意调焦。调焦的方法就是拉动嵌在里面的纸板，因为手机的屏幕亮度不同，最好将手机屏幕调到最亮，这样投影的效果会更好。

自制简易投影仪

1. 用放大镜和透明胶带的纸环对比一下，用笔画上标记。



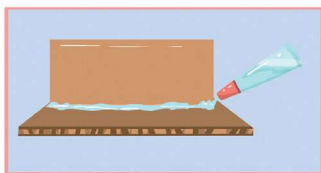
2. 然后用锋利的小刀进行打孔。



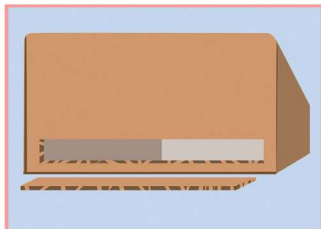
3. 将放大镜的把用小刀切掉。



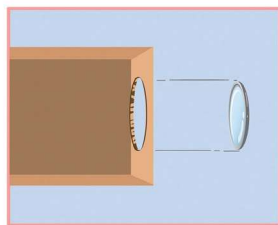
4. 用另一只鞋盒，卡到之前做的鞋盒盖上面，然后将鞋盒另一半剪掉，用胶条粘成一个底座。



5. 在鞋盒后面挖一条和鞋盒盖高度一致宽度的缝隙，作为可拉动的轨道。



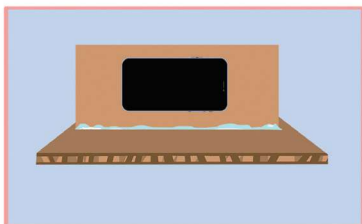
6. 比对好镜头位置。



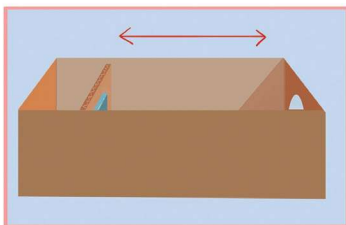
7. 固定好镜头。



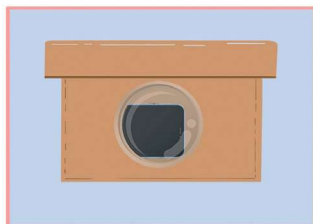
8. 将手机放到底座上。



9. 在投影的时候要注意调焦，调焦的方法就是拉动嵌在里面的纸板。



10. 盖上鞋盒盖。



主题二：观看科学纪录片

活动目标：

1. 使孩子获得一定的科学常识，了解科学发展的历史。
2. 引导孩子发现科学的奇妙，培养孩子探索求真的强烈愿望。

活动建议：

1. 家庭成员一起观看纪录片《地球造人》。
2. 观看结束后，交流影片中令人印象深刻的场景。



3. 引导孩子以“我身边的科学”为主题，制作手抄报，贴在家里显眼的地方。

资源拓展：

崇尚科学，抵制邪教

邪教是指冒用宗教、气功或其他名义建立，神化首要分子，利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。我国邪教组织主要有“法轮功”“全能神”“门徒会”等，还有一些“洋”邪教。邪教残害生命，害人害己；泯灭亲情，破坏家庭；扰乱治安，破坏稳定，我们要全力抵制和反对邪教。

如何防范和抵制邪教呢？具体做法是相信科学，生病找医生，勤锻炼，参加健康的文化娱乐活动，保持身体健康；充实精神生活，以科学知识和文化知识丰富头脑，享受精彩生活。



三、问题解答



问题一：孩子不爱思考怎么办？

1. 创设爱思考的家庭氛围，帮助孩子在家庭生活中养成举一反三的思考习惯。
2. 提问是思维的开始。家长可以在日常生活中向孩子巧妙地设疑发问。
3. 鼓励孩子去思考、去发现，不强求孩子立刻给出答案。
4. 做个“懒爸懒妈”，让孩子自己想办法，多动手、多做实验。



问题二：孩子遇到困难就逃避怎么办？

1. 不要因此训斥孩子。因为人在遭遇困难时，会本能地启动自我保护机制，借以逃避目前的处境。逃避问题属于正常的心理反应。
2. 告诉孩子遇到问题时不要害怕。因为意识到困难是很正常的事情，每个人都会遇到各种各样的困难。
3. 和孩子一起面对困难，帮助孩子分析导致问题的真正原因。



4.引导孩子面对现实，一起寻找解决问题的具体方法。
给孩子提供适当的和具体的建议，鼓励孩子自己解决问题。
如果遇到一时不能解决的问题，就先放一放，或请教专家帮助解决。

名人名言

如果没有科学和艺术，人类会像动物一样生活，
跟动物毫无区别。

——（俄）列夫·托尔斯泰

第四节 珍爱生命

一、培育目标

1. 帮助孩子养成健康的生活习惯，遵纪守法，坚决远离黄赌毒。

2. 教给孩子若干生存技能，带领孩子进行野外生存训练。

3. 教会孩子正确看待生活中的死亡现象。

4. 引导孩子树立正确的生命观，活出人生的精彩与光荣。



二、活动指导

主题一：急救情景剧

活动目标：

1. 帮助孩子了解基本的急救常识。
2. 增强孩子的自我保护意识和能力。
3. 引导孩子灵活应对各种紧急情况，学会向周围人求助。



活动建议:

1.与孩子一起确定急救情景剧的主题。例如，路上遇到晕倒的行人，由一位家长扮演倒地的行人，陷入晕厥状态，另一位家长饰演周围的群众。

2.家长要与孩子提前探讨急救的措施。例如，保持冷静，拨打120，明确具体位置，描述晕厥行人的情况；立马向周围的行人呼救，请求协助；不要自行移动晕厥的人；天冷时注意给病人保暖等。

3.在演练中，家长要准备好代表各自身份的贴牌，大家要进入角色。家长要鼓励孩子在演练中熟悉各种急救措施，并在结束后让孩子做总结。

资源拓展:

急救小常识

一氧化碳中毒急救法：立即打开门窗，关闭煤气灶，打开风扇吹散房间里的一氧化碳。立即将病人移到通风、空气新鲜的地方；松解衣服，但要注意保暖。对呼吸心跳停止者，立即进行人工呼吸和胸外心脏按压；其他人帮忙按掐患者人中、合谷穴，不要松开。同时，紧急联系120急救。

触电急救法：迅速切断电源。一时找不到闸门，可用绝缘物挑开电线或砍断电线。立即将触电者抬到通风处，解开衣扣、裤带；若呼吸停止，必须做口对口人工呼吸或将其送

往附近医院急救。可用生理盐水纱布或凡士林纱布包扎局部烧伤处。

中暑急救法：轻度中暑者，应迅速将其移至通风、阴凉处静卧休息；解开或脱掉衣服，用冷毛巾擦拭身体，以迅速降低体温。可让中暑者喝些凉盐水或含盐饮料。如果患者出现神志不清、抽搐等情况，应立即送往医院救治。

主题二：对毒品说“不”

活动目标：

1.使孩子了解毒品对社会、家庭、个人的危害，珍惜生命，拒绝毒品。



2.掌握应对贩毒和吸毒人员的若干方法。

活动建议：

1.家庭成员一起讨论毒品对社会、对家庭、对个人都有哪些危害。

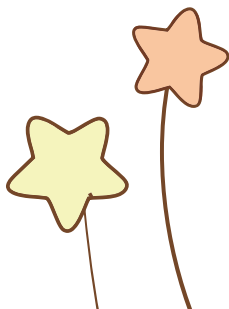
2.回答下列问题：

(1) 有人向你提供毒品怎么办？

(2) 发现身边有亲人、朋友吸毒怎么办？

(3) 发现身边有亲人、朋友贩毒怎么办？

3.与孩子一起查找网络视频资源，了解缉毒警察的工作。



三、问题解答



问题一：孩子有自残行为怎么办？

1. 与孩子制订短期协议，保证孩子的安全，减少自残行为的次数。

2. 帮助孩子宣泄情绪，学会情绪管理。可以结合表达性艺术治疗，如绘画、音乐、舞蹈等，让孩子进一步表达自己内心的负面情绪，帮助孩子宣泄这些负面情绪。同时，引导孩子学会正确地表达自己的负面情绪，并保持关注。

3. 尝试与孩子建立良好的咨询关系，关注孩子在家庭生活和社会生活中的喜怒哀乐。与学校老师多沟通，及时了解孩子在校期间的情绪与行为等；与老师共同分析孩子的问题，进行生命教育，引导孩子珍爱生命。

4. 家长要树立正确的养育观，营造温馨的家庭氛围。





问题二：孩子有虐待动物的行为怎么办？

1. 绝对不要使用暴力手段对待孩子，因为这样做会给孩子留下心理阴影，也会让孩子形成可以通过暴力手段解决问题的错误认知。

2. 孩子虐待小动物的行为不会无缘无故发生，多是由于心理压力无处发泄才拿小动物发泄的。因此，家长平时要多跟孩子交流、关心孩子，教会他们及时管理负面情绪，不要闷在心里。

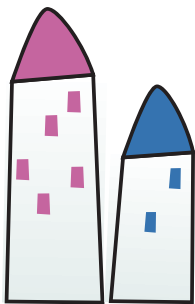
3. 多带孩子出去玩，让孩子养成开朗乐观的健康心理，教会孩子遇到事情能自己调节，而不是通过虐待小动物的行为去释放压力。



名人名言

我为生命的本身而欢喜。对我而言，生命并非短暂的蜡烛。它是一种光辉的火炬，此刻为我所拥有；在交给将来的世代之前，我要使它尽量烧得光亮。

——（爱尔兰）萧伯纳





第二章

“好品行”的培育



悦纳自我



友爱同伴



孝敬长辈



参与社会



第一节 悦纳自我

一、培育目标

1.帮助孩子发现自己的优点，尊重孩子合理的自我空间，积极培养孩子自尊、自重、自爱、自信的自我体验。

2.引导孩子正确看待自己的身体变化、同伴关系、学业成绩和运动能力等；教育孩子不因短板而自卑，不因长处而骄傲，帮助孩子积极地取长补短。

3.帮助孩子树立正确的性别意识，跳出性别刻板印象；避免因性别偏见而影响孩子潜能的发展。

4.引导孩子理解并接纳各种情绪，掌握若干调整负面情绪的方法；协助孩子辨识自己情绪背后的心理需求，学会分析并解决情绪问题。

5.帮助孩子认识到人无完人，有意识地提高孩子的抗挫折能力和抗压能力，提高孩子的心理韧性。

二、活动指导

主题一：“我是一个能够 / 勇于 / 敢于 / 善于……的女生 / 男生”

活动目标：

- 1.帮助孩子学会分析自己的身体健康、同伴关系、学业成绩和运动能力等方面的发展情况，并能够准确表达。
- 2.让孩子学会正确认识自己，了解自己的优势与不足。
- 3.引导孩子为自己的发展进步做合理规划。

活动建议：

- 1.以“我是一个能够/勇于/敢于/善于……的女生/男生”为主题，与孩子共同讨论规划某一方面的发展。
- 2.从自身的优势、不足和外部的资源、挑战等方面，与孩子一起就所确定的讨论主题进行分析，并进行书面记录。
- 3.引导孩子把各种因素结合起来简要分析，用尽可能多的语言来描述自己在此方面的特点和发展愿望，鼓励孩子据此制订一个年度学习计划。

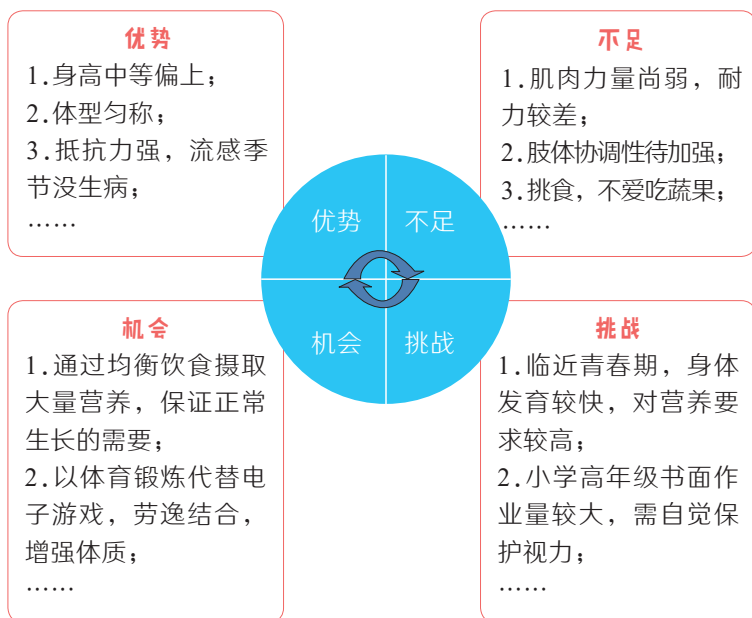
资源拓展:

SWOT分析方法

SWOT分析方法，是将与研究对象密切相关的各种主要优势（Strengths）、不足（Weaknesses）、机会（Opportunities）和挑战（Threats）等，通过调查列举出来，然后系统地将各种因素相互匹配分析，从中得出相应的结论并用于行动决策的方法。

以分析孩子身体健康为例，SWOT分析如下：

× × 同学身体健康的SWOT分析模型



主题二：“会传染的情绪”

活动目标：

- 1.引导孩子识别不同情绪，说出自己的情绪体验。
- 2.帮助孩子认识到人们的情绪能够互相影响。
- 3.帮助孩子认识积极情绪和消极情绪的作用。
- 4.让孩子学会控制和调整自己的消极情绪状态。

活动建议：

- 1.召开家庭座谈会，父母与孩子围桌而坐。
- 2.每人分别说出一件最近让自己开心的事情与大家分享讨论，注意观察讲述者和倾听者的情绪以及情绪的变化。
- 3.每人再分别说出一件最近让自己难过的事情与大家分享讨论，注意观察讲述者和倾听者的情绪以及情绪的变化。
- 4.两个环节结束以后，与孩子分享讨论，使孩子了解情绪状态是可以影响的。
- 5.教孩子列举“快乐清单”，当孩子不开心时，可鼓励孩子做“快乐清单”上的一些事，使其转换心情，保持愉快的情绪。

资源拓展:

情绪智力

对于儿童来说，能够意识到自己情绪的存在，接受并且控制自己的情绪，就是情绪智力的表现。所谓的提高儿童的情绪智力，是指他能够在做事情的时候，不完全被情绪所左右，能学会心平气和地处理事情，这种能力对儿童日后的生活是有益的。

主题三：我的身体的变化

活动目标:

- 1.帮助孩子了解身体发育的知识，正确认识身体的生长和变化。
- 2.引导孩子接纳身体发展变化，尊重并爱惜自己的身体。
- 3.帮助孩子对青春期身体发育形成积极健康的心理态度。

活动建议:

- 1.为孩子准备一封家书，告诉孩子对于身体发展变化不必惊慌，是正常的发育现象。
- 2.父母可以准备一本或几本有关青春期身心发育的书籍送给孩子，与孩子一起交流读书感悟。



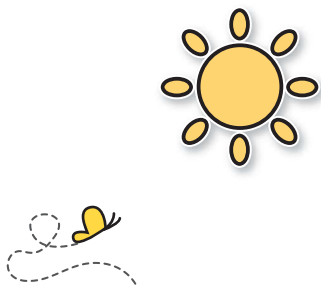
3.鼓励孩子观察自己的身体发育情况，并结合相关书籍中讲述的青春期发育的知识，以有益健康成长发育为目标，做好个人的日常生活规划。

资源拓展：

好书推荐：“青苹果系列丛书”

“青苹果系列丛书”是由青少年心理教育专家陈一筠所著、中山大学出版社出版，面向青春期孩子、家长以及青春期健康教育者的一套普及性读物。这套丛书共有六册，分别是《男孩女孩长大啦》《成长路上》《少男少女知

多少》《爱在青春期》《解读青春密码》《引领孩子度青春》。通过讲述青春故事、知识问答等内容达到引领青少年健康成长的目的。这套丛书是市面上较受读者欢迎的青春健康指南。



三、问题解答



问题一：如何看待“别人家的孩子”？

1. 当父母经常将自己的孩子和“别人家的孩子”做比较的时候，很容易给孩子造成一种失落感和挫折感，甚至产生社交抵触心理。

2. 用“别人家的孩子”与自己的孩子做比较，不利于发现孩子自身真正的优点。长此以往，为了满足父母的要求，孩子可能会产生凡事讨好或凡事躲避的行为。

3. 很多父母没有意识到除了学习成绩以外，孩子身上还有很多闪光点。家长应该调整自己的期望，尝试去接纳孩子，细心观察孩子的优点，并用正面语言鼓励孩子。



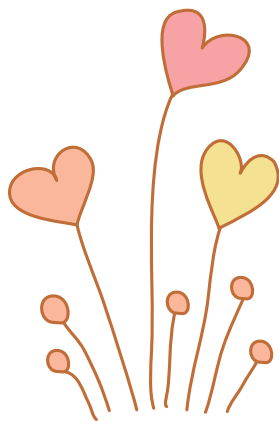


问题二：孩子与家长的分歧越来越大怎么办？

1. 随着年龄的增长和心智的成熟，孩子会逐渐形成自己的想法，这时候可能与家长产生意见分歧，表现出“不那么听话”的行为。对此，家长首先应该意识到这是孩子成长的表现。

2. 如果孩子与家长的分歧越来越大，以致影响了亲子关系和家庭教育的效果，家长就有必要反思并梳理存在的问题，积极建立平等的亲子沟通方式，了解孩子真实的想法，与孩子一起商量并制订家庭生活和交流的规则。

3. 家长应该多了解这一阶段孩子的身心特点及发展变化，改变教育孩子的方式方法，学会尊重孩子，营造良好的家庭氛围。





问题三：怎样鼓励或批评孩子？

1. 家长应该知道，在孩子的成长中不能一味地批评或一味地表扬，应了解合理的表扬和批评都有助于孩子的成长。

2. 每个孩子都希望得到表扬，希望得到家长积极的回应。孩子表现好时，家长应及时给予孩子积极真诚的鼓励，明确告诉孩子哪里做得好以及为什么，而不只是笼统地称赞。

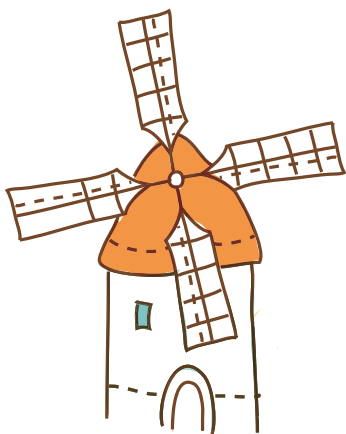
3. 合理地批评可以让孩子更好地学会自主和自治。批评也要讲方法，批评孩子的行为，但不要批评他的人格：明确告知错在哪里，正确的行为是什么；适当给予练习要求或惩罚。



名人名言

人们应该彼此容忍：每个人都有弱点，在他最薄弱的方面，每个人都能被切割捣碎。

——（英）济慈



第二节 友爱同伴

一、培育目标

1.教育孩子要珍惜友谊，与同学、同伴相处要真诚、友善，要理解、包容，不欺骗人。

2.引导孩子学会分享，在与同学、同伴相处过程中学会分享快乐，也分担忧愁。

3.培养孩子关爱他人的品质，当同学、同伴有困难时，积极给予关心、支持和帮助。

4.教会孩子学会理性沟通与表达，与同学、同伴起争执时，不冲动、不打架，学会文明协商或通过他人帮助予以解决。

二、活动指导

主题一：“友谊”家庭讨论会

活动目标：

- 1.帮助孩子建立对友谊的清晰认知。
- 2.引导孩子学会如何结交朋友。
- 3.辅助孩子掌握与人交往的技巧。
- 4.教导孩子一些维持友谊的方法。



活动建议:

1. 家庭成员选取一个合适的讨论时间。
2. 父母作为活动的引导者，与孩子探讨关于友谊的看法。
3. 讨论结束时要总结交流心得，并鼓励孩子将研讨收获付诸行动。
4. 观察孩子是否改变了他的交友行为，并隔一段时间与孩子进行更深入的交流。

资源拓展:

丹妮尔与钢琴小精灵的故事

《钢琴小精灵》是由新蕾出版社出版的一本儿童读物。书中讲述小姑娘丹妮尔在自己家的钢琴里发现了一个钢琴小精灵的奇幻故事。为了喂饱这个以音乐为食的小人儿，原本并不爱弹钢琴的丹妮尔不得不每日加以练习。虽然有好朋友丹妮尔的陪伴，但是钢琴小精灵却依然想念自己失散的家人。于是，丹妮尔决定帮助自己的朋友，努力为小精灵寻找家人……



主题二：和同学一起去看展览

活动目标：

- 1.增加孩子的同伴交往机会。
- 2.促进孩子之间的友好相处。
- 3.培养孩子学会分享的能力，懂得相互关心、相互帮助。

活动建议：

- 1.父母多鼓励孩子主动邀请其他伙伴去看自己喜欢的展览。
- 2.在孩子与小伙伴看完展览后，要谈谈感受与收获，适时引导孩子之间友好相处。
- 3.鼓励孩子在活动中多关心和帮助同伴。



资源拓展:

适合小伙伴一起去参观的展览馆

适合小伙伴一起去参观的展览馆主要有博物馆、科技馆、烈士纪念馆、美术展览馆等。博物馆是为公众提供知识、教育和欣赏的文化教育的机构、建筑物、地点或者社会公共机构；科技馆通过设置各种科学展览，以传播科学并激发人们的科学兴趣为目的；烈士纪念馆有利于培养儿童的爱国情怀；美术展览馆有利于培养儿童的艺术细胞。同时，父母也可以根据儿童的兴趣选择合适的展览馆。

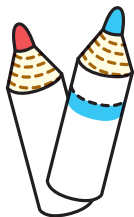


三、问题解答



问题一：孩子经常欺负同学怎么办？

1. 在孩子们相处过程中，有矛盾和问题是正常的。
2. 一旦发现孩子欺负同学，先要耐心倾听孩子对整件事发生过程的叙述，弄清楚事实。
3. 父母可以与孩子一起讨论，分析在事情发生过程中当事人各方的行为、各方的对和错，尤其是弄清孩子欺负同学的问题和原因。
4. 帮助孩子认识到欺负同学、对同学不友好的问题，鼓励孩子勇于承认自己的错误，并主动向被欺负的同学道歉，请求谅解。
5. 逐渐让孩子学会正确处理与同学、同伴之间的关系，包括矛盾和问题。





问题二：孩子经常撒谎怎么办？

1. 父母首先要弄明白孩子撒谎的原因，主动去了解孩子的想法，避免不分青红皂白地批评孩子，鼓励孩子实话实说。

2. 通过讲故事的形式，教育孩子说谎的坏处，告诉孩子诚实做人的重要性。

3. 父母要以身作则，做好孩子的榜样，承诺孩子的事情一定要努力办到；实在办不到要真诚道歉并说明原因，求得谅解。

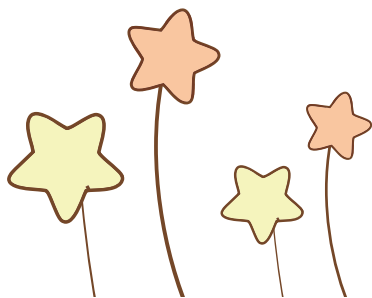
4. 可以给予适当惩罚，让孩子因为说谎而付出代价，使孩子明白每个人都要为自己的错误行为负责。



名人名言

益者三友，损者三友：友直，友谅，友多闻，益矣；友便辟，友善柔，友便佞，损矣。

——《论语》



第三节 孝敬长辈

一、培育目标

- 1.教会孩子如何表达对长辈的尊重和敬爱之情。
- 2.教导孩子正确处理和长辈之间的分歧与矛盾，学会与长辈理性沟通。
- 3.引导孩子主动关心长辈的生活，学会为长辈分忧解难。



二、活动指导

主题一：“爱”要大声说出来

活动目标：

1. 增强孩子对长辈的感恩和尊敬之情。
2. 教会孩子如何向长辈表达爱意。
3. 密切孩子与长辈之间的情感交流。



活动建议:

- 1.在长辈生日到来之前，父母可以和孩子一起为长辈制作一个小礼物。
- 2.礼物的形式可以多种多样，一张小卡片或一幅水彩画都是充满爱的表达。
- 3.送礼物的同时，要鼓励孩子真诚地向长辈表达自己的尊重和敬爱。
- 4.父母要及时与孩子交流送礼物后的感受，对孩子进行鼓励。

资源拓展

中华传统节日

中华优秀传统文化源远流长，我们的传统节日主要包括：

春节（农历正月初一）

元宵节（农历正月十五）

寒食节（清明节前一二天）

清明节（阳历四月五日前后）

上巳节（农历三月初三）

端午节（农历五月初五）

七夕节（农历七月初七）

中秋节（农历八月十五）

重阳节（农历九月初九）

腊八节（农历腊月初八）

除夕（腊月最后一天）

泼水节（傣族节日，傣历六七月，清明节后十天左右）

三月街（白族节日，农历三月十五，为期五到七天）

火把节（彝族、白族、傈僳族、纳西族、拉祜族等节日，农历六月二十四）

主题二：当我变成你

活动目标：

- 1.引导孩子理解与长辈理性沟通的重要性。
- 2.教导孩子在与长辈发生矛盾时，学会换位思考。
- 3.教会孩子如何暂停矛盾。

活动建议：

1.父母与孩子进行角色互换，分别扮演在发生冲突时的双方，互相模仿。

2.角色互换游戏结束后，父母与孩子一起总结与反思：刚才扮演对方的角色时，我的所思所感是什么。若今后再次发生冲突，我能站在对方的立场思考，去做出什么样的改变。

3.在总结反思环节，父母可有意识地教导孩子：在发生

激烈冲突时，要学会暂停矛盾，给自己10分钟的冷静时间，待情绪稳定后再积极寻求解决矛盾的办法。

资源拓展：

学会“积极的暂停”

“积极的暂停”是《正面管教》（美国心理学家简·尼尔森著，北京联合出版公司出版）一书中介绍的亲子沟通方法。即当亲子之间发生冲突时，父母可以引导孩子暂停矛盾，给双方冷静的空间，待双方足够冷静、恢复理性之后，再专注于解决问题。

主题三：晚餐分享会

活动目标：

1. 增进家庭成员之间的了解。
2. 引导孩子为长辈排忧解难。
3. 密切家庭成员间的情感交流。

活动建议：

1. 每周日晚饭时，长辈与孩子分享一周的工作与生活。
2. 长辈有意识地倾诉自己遇到的疑惑和困难，询问孩子

解决的办法，并一起讨论。

3. 应根据孩子的发展水平和心理承受能力，选择在孩子解决能力范围之内的问题，避免让孩子过度受挫、受到伤害。



资源拓展:

家庭餐桌对话的基本准则

1. 全家围坐桌旁，把一切干扰尤其是电视和电话的干扰，降到最低。
2. 尊重每一个家庭成员，每一个成员都有表达的权利。
3. 当别人发言时，应耐心倾听，不要打断。
4. 多提建设性意见，减少尖锐的批评。

三、问题解答



问题一：如何让孩子学会感恩？

1. 与孩子一起阅读分享经典感恩故事，增强孩子的感恩意识。
2. 在家庭生活中，父母与孩子之间经常在得到帮助后向对方表示感恩，让感恩成为一种习惯。
3. 父母应做好榜样，热爱生活、关爱父母，让孩子潜移默化地学会感恩。



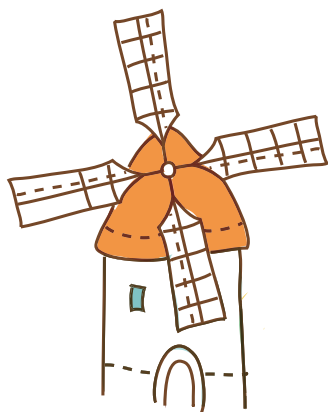
问题二：孩子青春期叛逆，总是顶撞长辈怎么办？

1. 孩子叛逆顶撞时，长辈应保持冷静克制，引导孩子暂停矛盾。待情绪平复后，引导孩子表达自己的感受，共同寻找解决问题的办法。
2. 了解青春期孩子的特点，尊重和信任孩子；加强与孩子的日常沟通，理解孩子的内心需求，帮助孩子解决烦恼、疏导情绪。
3. 营造温馨和睦的家庭环境，减少矛盾冲突的发生概率。

名人名言

一个天生自然的人爱他的孩子，一个有教养的人
定爱他的父母。

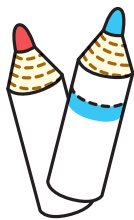
——林语堂



第四节 参与社会

一、培育目标

1. 培养孩子对国家大事和社会热点问题做出理性判断与表达的能力。
2. 教导孩子热心社会公益，积极参与社会公益活动。
3. 引导孩子关心学校发展，积极参与学校事务。



二、活动指导

主题一：我是时事评论员

活动目标：

- 1.提升孩子对社会事务的关注度和责任感。
- 2.增强孩子对社会事务做出理性判断的能力。
- 3.培养孩子的时事评论与表达能力。

活动建议：

- 1.每周选择一个相对固定的时间段，父母与孩子一起浏览和分享本周的时政要闻及社会焦点新闻。
- 2.父母根据孩子的发展水平，选择适当的新闻热点，询问孩子的看法。
- 3.父母应鼓励孩子发表自己的见解，并对其做正确的价值引导。
- 4.当遇到国家大事和社会热点问题，如召开“两会”、发生国际重大事件时，可引导孩子一起展开专题研讨，并鼓励孩子以写作的方式表达自己的观点。

资源拓展:

新闻评论资源推荐

1. 纸质媒体:《人民日报》评论版、《光明日报》评论版,等等。
2. 电视节目:《焦点访谈》《新闻调查》《新闻1+1》,等等。
3. 网络媒体:人民网“观点”频道、中国青年网“中青时评”频道,等等。

主题二:我是小小志愿者

活动目标:

1. 培养孩子的社会责任感。
2. 提高孩子的社会参与意识。
3. 激发孩子乐于奉献的精神。

活动建议:

1. 结合孩子的兴趣与需要,父母与孩子共同商量挑选适合的志愿者活动。
2. 教导孩子积极认真地参与志愿者活动,在活动中体会奉献社会、服务他人的精神与乐趣。



3.每次活动后跟孩子一起总结与反思，引导孩子思考个人与社会的关系，对其做正确的价值引领。

资源拓展：

志愿服务网络平台与志愿者活动推荐

1.志愿服务网络平台推荐：中国青年志愿者网；中国志愿服务网；各地志愿服务网。

2.志愿者活动推荐：图书管理员志愿者，帮助读者借阅和归还图书，协助图书管理员整理书架、打扫卫生等；交通志愿者，帮助交警指挥道路疏通，协助排解交通压力；慰问敬老院，慰问、关爱敬老院老人，为老人奉献爱心。

主题三：建设美好校园，从我做起

活动目标：

1. 增强孩子的学校主人翁意识。
2. 提高孩子的责任担当意识。
3. 培养孩子参与学校事务的能力。

活动建议：

1. 父母与孩子恳谈交流，围绕“怎样让我的学校变得更美好”这一问题展开讨论。

2. 父母引导和鼓励孩子从身边的细节和小事入手，列出自己可为建设美好校园所做的事项清单。

3. 父母与班主任沟通，共同帮助孩子落实清单所列事项。

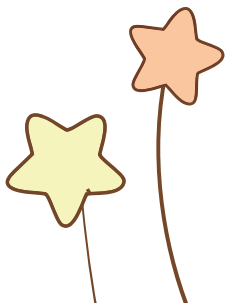
4. 清单落实后，父母引导孩子分享为学校做贡献的体会，教导他树立学校小主人意识，积极参与学校建设。



资源拓展:

好书推荐: 苏霍姆林斯基《公民的诞生》

《公民的诞生》一书是苏联伟大的教育家苏霍姆林斯基的重要著作之一。作者在细致分析了童年期、少年期及童年向少年过渡时期的生理和心理发展变化过程的基础上,以公民教育精神为主线,全面论述了培养真正的公民所进行的智能教育、文化知识教育、体育、道德教育、情感教育、美感教育以及劳动教育,揭示了真正的公民的内涵、价值与意义。本书可为家长与学校合作共育、培养现代公民,提供一定的借鉴与启示。



三、问题解答



问题一：怎样引导孩子关心国家和社会事务？

1. 父母应以身作则，平日在家中多浏览时事新闻，营造良好的家庭氛围。

2. 父母可以抓住“两会”召开等国家大事发生的重要契机，引导孩子关注国家与社会发展，讨论这些发展可能给自己带来什么影响。

3. 父母可以结合孩子的兴趣，经常讨论孩子所关注的社会热点，对其进行正确的价值引领，并可在此基础上做相关新闻的延伸讨论。

4. 父母可以鼓励孩子参加志愿者活动、公益活动等多种社会实践活动，让孩子在实践中体会关心和参与社会事务的意义。



问题二：怎样引导孩子参加社会公益活动？

1. 父母可身体力行地参加社会公益活动，为孩子树立行为榜样。

2. 父母可以给孩子讲述具有影响力的社会公益人物的先进事迹或带领孩子观看相关影视作品，并以此为例向孩子讲述公益理念和奉献精神的内涵与意义。

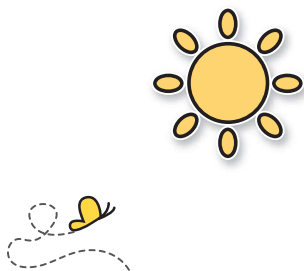
3. 父母可以邀请经常参加公益活动的小伙伴到家中做客，让他们与孩子分享自己的公益故事，激发孩子对公益活动的兴趣与向往之情。



名人名言

如果一个人被抛弃在一个孤岛上，他就不会专为自己而去装饰他的小茅棚或是他自己，不会去寻花，更不会栽花，用来装饰自己。只有在社会里，人才想到不仅要做一个个人，而且要做一个人按照人的标准来说是优秀的人。

——（德）康德





第三章

“好习惯”的养成



健康生活



勤奋学习



积极劳动



乐于交往



第一节 健康生活

一、培育目标

1. 在养成良好的饮食、卫生、作息习惯的基础上，初步培养孩子以符合健康要求的方式自主安排生活的能力。

2. 对孩子进行恰当的生活技能和行为习惯教育，强化孩子的生活自理能力，培养孩子对生活的热爱。

3. 与孩子共同学习基本的健康保健知识，培养孩子对健康状况的关注意识和保健能力。

4. 鼓励孩子积极参加有益的健康文体活动和社会活动，避免不良嗜好、沉溺成瘾，抵制封建迷信活动和其他有害身心健康的活动。

二、活动指导

主题一：“我是家庭营养师”

活动目标：

- 1.引导孩子学习营养搭配知识。
- 2.帮助孩子将学到的膳食营养搭配知识落实到日常饮食中。



活动建议:

1. 辅助孩子通过网络、书籍等渠道获得关于营养搭配的知识。
2. 每周选一日让孩子制定家庭营养食谱。
3. 食谱制定完成后, 家长陪同孩子一起准备饭菜, 从食材的选购、烹饪到碗筷的清洗, 都让孩子参与其中, 做些力所能及的事情。
4. 与孩子一起对饭菜的营养及色、香、味进行点评。

资源拓展:

中国营养学会

中国营养学会官网: <https://www.cnsoc.org/>

中国营养学会是中国营养科技工作者和从事营养研究的科技、教学及设有营养研究机构的企事业单位自愿结成, 并依法登记的全国性、学术性和非营利性的社会组织, 是发展我国营养科学技术事业的重要社会力量。其奋斗目标是“改善全民营养, 促进人民健康”。





主题二：我是讲卫生的好孩子

活动目标：

1. 帮助孩子树立讲卫生的意识。
2. 培养孩子保持周围环境干净整洁的好习惯。

活动建议：

1. 与孩子一起搜集卫生小知识，列出“卫生行为清单”，对照平时表现，改正不良行为。

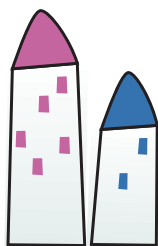
2.鼓励孩子制作“家庭卫生检查表”，定期由孩子来检查家里的卫生情况，及时清洁不卫生的角落。

3.给孩子讲解青春期生理卫生知识，帮助孩子形成正确的认识。

资源拓展:

关于细菌的小知识

细菌有三种基本形态，分别是：圆球状的“球菌”、棒状的“杆菌”和螺旋状的“螺旋菌”。我们肉眼虽然看不见细菌，但是细菌却无处不在，甚至在我们身上都存在着各种各样的细菌。有些细菌会通过唾液、食物、蚊虫叮咬等途径进入人体，使人生病，严重时还会致人死亡；但有些细菌却对人类有好处，如乳酸杆菌有助于钙和铁的吸收，有些细菌还可以入药治疗疾病等。因此，我们一定要养成良好的卫生习惯，防止有害细菌的侵入，同时加强对细菌的研究和应用，为人类造福。



主题三：我爱自然之美

活动目标：

- 1.引导孩子学会观察不同季节植被的生长情况。
- 2.培养孩子细微观察的能力。
- 3.鼓励孩子学会用创新的形式记录生活，将自然之美用艺术的形式表现出来。



活动建议:

- 1.帮助孩子了解和识别居住环境周围或者附近公园的植物名称。
- 2.在春夏秋冬不同季节中，家长陪同孩子观察植被的不同状态和生长情况，可以通过拍照或者捡拾落叶的方式做好记录。
- 3.观察搜集结束之后，鼓励孩子将照片或者植物标本制作成画报或用相框装裱起来。

资源拓展:

儿童读物推荐

《昆虫记》是法国昆虫学家法布尔的科普文学作品。该作品是一部概括昆虫的种类、特征、习性和婚习的昆虫学巨著，同时也是一座富含知识、趣味美感和哲理的文学宝藏。这本书文字清新、自然有趣、语调轻松、幽默诙谐，字里行间都透露着作者对生命的尊重与热爱。

《植物王国的小矮人》是左勤、洪宝莹、张力共同撰写，广东科技出版社出版的一本儿童读物。该书主要介绍了什么是苔藓植物，展示了一些与苔藓植物密切相关的奇妙现象和近期的科研新发现。这本书行文流畅，内容深入浅出，配图丰富多彩，是苔藓植物研究者及其爱好者的参考读物。

三、问题解答



问题一：孩子沉迷网络怎么办？

1. 家长应以身作则，节制自身的网络行为；尤其在孩子面前，家长要减少不必要的娱乐活动，包括使用手机、电脑、平板等，做好孩子的榜样。

2. 有意识地引导孩子多利用网络开展学习活动，强化网络的教育功能；充分挖掘网络的教育资源，为孩子科学利用网络资源做好指导。

3. 家长要慎重地允诺，避免用电子产品作为奖励的手段，否则孩子会觉得家长鼓励其频繁使用电子产品。

4. 拓展孩子的兴趣爱好，转移孩子的注意力，将孩子的视野拉回现实生活中，让其体会到现实生活的魅力。



问题二：孩子不爱惜物品怎么办？

1. 家长首先应该给孩子树立良好的榜样，勤俭持家，爱惜身边的物品，不大手大脚，也不随便乱扔物品，起好带头作用。

2. 家长要让孩子知道任何东西都来之不易，教育孩子懂得父母挣钱不易，东西是花钱买来的，应该爱惜；也要让孩子明白物品的价值，严格控制供给量，不能孩子要什么就给他买什么，造成浪费。

3. 孩子不爱惜甚至浪费物品，也可能是因为孩子缺乏相关知识。家长应该教给孩子物品使用和保管的基本知识，并在日常生活中反复练习，形成习惯。

4. 适当惩罚，当多次说过，孩子仍然不知道爱惜物品，甚至破坏物品时，家长可给予一定的惩罚，如一段时间不给孩子买课外书等。



问题三：孩子寒暑假总是宅在家怎么办？

1. 寒暑假本来是孩子最喜欢的假期，但现在有些孩子却总是宅在家里。无论孩子是被电子产品吸引，或被各种补习班占用时间，还是有别的原因，家长都应该意识到孩子总宅在家里不是一种好现象。

2. 家长应多与孩子交流，及时了解孩子的心理动向和需求，以此来减少孩子对电子产品的依赖，激发孩子对外交流与沟通的愿望。

3. 家长可多鼓励孩子走出家门或带着孩子外出游玩，一起做一些孩子感兴趣的事情；多鼓励孩子与同龄人交流，使

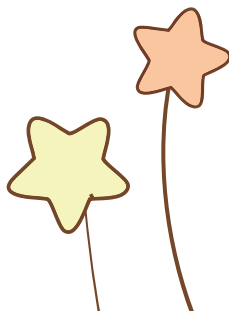
孩子敞开心扉。

4. 家长也可以引导孩子多参与公益活动，如看望孤寡老人、参与环保组织活动等。在活动中增加孩子的社会体验，意识到自己的社会主人翁身份。

名人名言

没有人生活在过去，也没有人生活在未来，现在是生命确实占有的唯一形态。

——（德）叔本华



第二节 勤奋学习

一、培育目标

1. 帮助孩子养成在日常生活中发现问题，并能够开展主动探究学习的习惯。

2. 让孩子学会整合与验证网络信息，并养成科学有效地利用网络资源开展学习的习惯。

3. 促进孩子养成勇于提问、虚心求教的学习习惯。

4. 培养孩子终身学习的意识，将学习视为生活的一部分。

二、活动指导

主题一：家庭研学计划

活动目标：

- 1.帮助孩子形成在生活中学习的意识，并使其亲身体会到在生活中学习的乐趣。
- 2.培养孩子善于发现问题的意识，鼓励孩子积极地提出问题，利用研学途中的资源寻找问题的答案。
- 3.在研学途中，理论联系实际，让孩子直观地体验到所学知识在生活中的展现与应用。

活动建议：

- 1.带着问题开展每日研学活动。针对每天的行程，让孩子提出相关问题并在当天的研学过程中寻找答案。
- 2.研学途中，鼓励孩子坚持做好学习记录。记录的形式可以多样化，拍照片、制作Vlog（视频日志）等，都是不错的选择。
- 3.父母要在研学途中有意识地引导孩子在获得问题答案的同时提出新的问题。
- 4.研学结束后，要求孩子将收获与其他家庭成员汇报分享。

资源拓展:

什么是研学旅行

研学是研究性学习的简称。研学旅行是将知识学习与旅行相结合的实践学习模式。在研学旅行中，要注重发挥理论与实践相结合的优势，将家庭教育在实际生活中切实展开。

研学旅行的目的地可以在红色革命圣地（包括江西省的井冈山、瑞金，贵州省的遵义，陕西省的延安，河北省平山县的西柏坡等）、国家森林公园、历史遗迹、博物馆、艺术馆等具有教育意义的区域中选择。



主题二：网络学习总动员

活动目标：

1. 培养孩子合理利用网络资源的能力。
2. 帮助孩子养成科学合理地搜集学习资源的习惯。
3. 开拓孩子视野，增加孩子的知识贮存量。
4. 帮助孩子学会识别网络信息的真伪与善恶。

活动建议：

1. 选择孩子感兴趣的话题，如文学家苏东坡、大熊猫、姓氏的起源、第二次世界大战的起因等，引导孩子借助网络资源开展问题的探究。

2. 在利用网络资源学习过程中，父母要及时给予孩子方法上的指导。指导孩子做好学习笔记，对信息进行有逻辑的整合，注重问题的不同解答视角，标注答案的来源等。

3. 学习最后形成研究报告，家庭成员之间相互交流探究成果，并为对方的研究报告打分。

资源拓展：

1. 中国国家数字图书馆官网：<http://www.nlc.cn>

2. 网络课程学习平台

“网易公开课” 网址：<https://open.163.com>

“中国大学MOOC网”网址：<https://www.icourse163.org>

主题三：家庭知识抢答赛

活动目标：

1. 巩固孩子在研学旅行以及网络学习中学到的知识。
2. 让孩子意识到要“活到老，学到老”。
3. 活跃家庭氛围，巩固亲子关系。

活动建议：

1. 根据孩子的学习收获，家长将孩子在研学旅行和网络学习中学到的知识制成问题卡片。
2. 若条件允许，邀请更多的家庭成员，包括孩子的长辈们，参与知识抢答赛。
3. 推选一人作为知识抢答赛的主持人和评委。
4. 每一位参赛选手底分为100分，当主持人给出题目时，采用抢答的方式，答对一题得10分，没回答或答错扣10分。
5. 根据最后得分评选出最终胜利者。
6. 比赛结束后，由孩子充当老师，给大家讲解问题的正确答案。所有参赛选手都可以参与到交流和讨论中。



资源拓展：

在日常的娱乐活动中，家长可以陪同孩子一起观看以知识学习为主题的电视节目，在观看之余做好学习笔记。比如：

《朗读者》：这是一档由中央电视台推出的以嘉宾个人人生故事和经典美文相结合的文化情感类电视节目。通过观看，可以帮助孩子更深入地理解文学背后的意义。

《国家宝藏》：由中央电视台推出的以国家级博物馆中的文物宝藏和舞台表演相结合的文博探索类电视节目。通过观看此节目，不仅可以帮助孩子直观地感知古人的智慧，还可以学到很多相关的历史知识。

三、问题解答



问题一：孩子厌学怎么办？

1. 父母要定时与孩子沟通，知悉孩子的心理状态，找准孩子厌学的原因。

2. 若孩子是因为家庭的不稳定因素，导致缺乏安全感而厌学，父母就要找准自身原因，不要在孩子面前显露出对抗的情绪。

3. 父母要引导孩子学会正确的归因方式，让孩子以自己作为竞争对手，将失败归结为自身努力程度不够，而不要将失败归因于运气、个人能力、外界等因素。

4. 父母要根据孩子的个体差异，有意培养孩子面对失败时的抗挫力和意志力；鼓励孩子多参加体育活动也是一个不错的选择。

5. 父母要帮助孩子树立正确的学习价值观念，认识到学习是为了追求真理与提升自身素养，不要让他人表扬、物质回报等功利性因素成为孩子学习的动机。



问题二：孩子在学习过程中注意力不集中怎么办？

1. 在家庭环境中，创造良好的家庭学习氛围，父母可以与孩子一同读书学习，激发孩子的学习动力。

2. 对孩子的注意力不集中现象开展行为矫正，加强学习方法的指导，有目标性地对孩子的视觉、听觉等进行自我控制训练。

3. 如果孩子有严重的注意力缺损，父母要及时求助医生，对孩子的注意力问题展开医学干预。





问题三：孩子学习偏科怎么办？

1.小学中高年级学生对学习的态度依旧很容易受到外界影响。在小学阶段，父母一定要注重培养孩子对学习的内在兴趣。

2.父母应避免性别偏见，持有“男孩就应该理科好，女孩就应该文科好”的观点会对孩子的学习造成不良的心理暗示。

3.父母应该多与老师沟通交流，了解孩子弱势科目中存在的具体问题。

4.对于弱势科目，父母要给孩子设立一个难度中等且具体细致的目标，以便最大化激发孩子的学习动机。

5.父母要引导孩子学会正确的归因方式，将导致某些科目学习效果不理想的原因归结为自身努力程度不够或者学习方法不恰当，尤其避免将原因归结为天生能力不足、运气不好等因素。

名人名言

旧书不厌百回读，熟读深思子自知。

——（北宋）苏东坡

第三节 积极劳动

一、培育目标

1. 激发孩子对劳动的兴趣，能够熟练掌握生活必备的劳动技能。
2. 培养孩子珍惜劳动成果的意识，体会到劳动成果的来之不易。
3. 让孩子树立劳动不分贵贱的价值观念，为社会作出贡献的劳动都值得我们尊重。
4. 帮助孩子养成善于理财的习惯，杜绝奢侈浪费。

二、活动指导

主题一：亲子家务劳动时间

活动目标：

- 1.孩子能够在部分家务劳动中做到独当一面。
- 2.孩子能够掌握某些家务劳动中的技巧。
- 3.家长应注意培养孩子主动劳动的意识。

活动建议：

1.9~12岁孩子的生理构造和心智能力都有较快的发展，父母对孩子的家务劳动要求也应该有所提升。

2.孩子个人贴身衣物的清洗、家庭地面的清理等危险系数低的劳动都可以让孩子自己负责。

3.父母要有意识地指引孩子掌握劳动中的技巧，提升孩子的劳动效率和质量。

4.每一个家庭成员都要对自己所主管的家务劳动负责，家庭成员之间还要互相为对方提出劳动的意见或建议，以互相督促提升孩子家务劳动的主动性。

资源拓展:

小学中高年级家庭劳动教育的基本要非

为构建德、智、体、美、劳全面培养的教育体系，中共中央、国务院于2020年3月20日发布了《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》（以下简称《意见》）。《意见》指出：“劳动教育是中国特色社会主义教育制度的重要内容，直接决定社会主义建设者和接班人的劳动精神面貌、劳动价值取向和劳动技能水平。”同时，《意见》对小学中高年级家庭劳动教育提出了要求。

“小学中高年级要注重围绕卫生、劳动习惯养成，让学生做好个人清洁卫生，主动分担家务，适当参加校内外公益劳动，学会与他人合作劳动，体会到劳动光荣。”

“家庭要发挥在劳动教育中的基础作用。注重抓住衣食住行等日常生活中的劳动实践机会，鼓励孩子自觉参与、自己动手，随时随地、坚持不懈地进行劳动，掌握洗衣、做饭等必要的家务劳动技能，每年有针对性地学会1至2项生活技能。鼓励学校（家委会）和社区等组织开展学生生活技能展示活动。学生参加家务劳动和掌握生活技能的情况要按年度记入学生综合素质档案。鼓励孩子利用节假日参加各种社会劳动。家庭要树立崇尚劳动的良好家风，家长要通过日常生活的言传身教、潜移默化，让孩子养成从小爱劳动的好习惯。”

为此，这也要求我们家长，应认真学习领会《意见》中的有关劳动教育精神、指导和要求，并落实到行动中去，以切实发挥家庭在孩子劳动教育过程中的基础性作用。

主题二：“手脑并用”

活动目标：

- 1.充分利用闲置和废旧可回收物品，旨在减少资源浪费的同时培养孩子的环保意识。
- 2.培养孩子手工制作的能力，锻炼孩子的动手技能。
- 3.发挥孩子的创新意识，让孩子体会到脑力劳动和体力劳动带来的成就感。

活动建议：

- 1.在家里设置废旧物品回收区域，将家中的废旧纸箱、空瓶等可回收物品统一收纳。
- 2.每个月将所积攒的可回收再利用物品进行盘点，父母和孩子一同发挥创意，将废旧物品重新再利用。
- 3.通过发挥创意或搜集信息来积累可回收物品再利用的小妙招。例如，可以将废旧纸箱制作成桌面收纳盒，将废旧塑料瓶再利用制作成肥皂盒等。

资源拓展:

劳动安全

在手工制作过程中，难免会用到一些工具，同时也会涉及水、电、燃气等资源的利用，父母要有意识地教导孩子时刻保持安全意识。父母也要详细地教导孩子科学、合理地使用劳动中涉及的具有潜在危险的工具和资源的使用方法。

在劳动过程中，父母要教育孩子不要用蛮力，切忌尝试超出自己能力范围的劳动。父母要让孩子在劳动中注意水、电、燃气使用前后的开关状态，尤其要告知孩子：燃气中的味道是人为添加的，目的是为了提醒人们防止燃气泄漏；父母还要告知孩子切忌用湿手触碰电源开关；等等。

主题三：垃圾分类小能手

活动目标:

1. 了解垃圾分类常识。
2. 培养孩子保护环境意识。
3. 让孩子懂得珍惜环卫工人的劳动成果。
4. 帮助孩子树立劳动不分贵贱的价值观念，让孩子尊重每一种为社会和人民服务的劳动。



活动建议:

1. 查阅相关资料，父母与孩子一同学习垃圾分类的方法。
2. 在不妨碍环卫工作的前提下，可以同孩子一起主动与环卫工人进行交流，进一步了解环卫工人的工作时间和工作模式。
3. 观摩环卫工人垃圾分类的步骤，直观感受环卫工人工作的不易，从而教育孩子要珍惜他人劳动成果。
4. 轮流监督家庭垃圾分类情况，并将其记录于家庭劳动日志中。

资源拓展:

小知识：垃圾分类

《国务院办公厅关于转发国家发展改革委住房城乡建设部生活垃圾分类制度实施方案的通知》（国发办〔2017〕26号）对垃圾分类作出了相关解释。

有害垃圾主要品种包括：废电池（镉镍电池、氧化汞电池、铅蓄电池等），废荧光灯管（日光灯管、节能灯等），废温度计，废血压计，废药品及其包装物，废油漆、溶剂及其包装物，废杀虫剂、消毒剂及其包装物，废胶片及废相纸等；

易腐垃圾主要品种包括：相关单位食堂、宾馆、饭店等产生的餐厨垃圾，农贸市场、农产品批发市场产生的蔬菜瓜果垃圾、腐肉、肉碎骨、蛋壳、畜禽产品内脏等；

可回收物主要品种包括：废纸，废塑料，废金属，废包装物，废旧纺织物，废弃电器电子产品，废玻璃，废纸塑铝复合包装等。

主题四：“一日家庭食品采购员”

活动目标:

1. 让孩子知悉家庭基本的收支状况，懂得金钱来之不易。

- 2.帮助孩子养成正确的金钱观念，培养孩子的节约意识。
- 3.强化孩子的数学知识运用能力。

活动建议:

- 1.在父母的指导下，给予孩子一定的消费额度，采购某天家庭所需食品。
- 2.提前形成收支计划表，合理分配当日消费额度，做好钱财的科学分配以及收支的详细记录。
- 3.当日晚间，全家进行总结复盘。

资源拓展:

好书推荐：《小狗钱钱》

《小狗钱钱》是德国作家博多·舍费尔撰写的一部帮助孩子树立正确金钱观、教孩子学会理财的童话书籍。故事讲述了主人公吉娅捡到了一只流浪猎狗，吉娅很快与小狗成了好朋友，并给它起名为钱钱。吉娅发现，钱钱虽然是一只小狗，但它却是一个理财家。在吉娅和小狗钱钱一起生活的日子里，吉娅克服了许多困难并了解到了金钱的真相和意义，树立了正确的金钱观。同时，小狗钱钱也教会吉娅很多理财与投资的方法。这本书不仅对孩子的成长具有教育意义，而且也会给父母带来一定的启示，建议父母和孩子一同阅读。

三、问题解答



问题一：如何培养孩子的劳动兴趣？

1. 父母要让孩子明白劳动只有分工的不同，没有贵贱之分；勿以善小而不为，孩子的能力虽然有限，但是，再微小的劳动也可以为社会和集体作出贡献。

2. 在孩子的能力范围内，多让孩子参与各种形式的劳动，尤其是具有公益性质的社会劳动，例如走进养老院、孤



儿院等。通过公益劳动还可以提升孩子的责任意识，培养孩子的奉献精神。

3. 父母切忌将劳动作为惩罚的方式，这会逐渐磨灭孩子的劳动兴趣和劳动积极性。



问题二：孩子总是要求父母买名牌商品怎么办？

1. 父母可以适当透露家庭收支水平，让孩子对家庭的客观条件有所了解。

2. 父母可以带领孩子参与偏远地区帮扶活动，让孩子体会到现有生活的来之不易。

3. 父母自身要做到勤俭节约，购买物品时应注重物品的实用性与适用性。

4. 父母在孩子面前要注意言行举止，避免带有物质攀比意味的话语与行为。

5. 父母要通过各种正确途径来帮助孩子树立自信心，注重对孩子内心世界的建设。



问题三：孩子乱花钱怎么办？

1. 父母可以有选择性地带领孩子参与家庭理财活动，例如，父母在银行办理业务或购买理财产品时，可以让孩子在

一旁观看学习。

2.培养孩子树立正确的金钱观，金钱必须由合法劳动获得，不能被物欲蒙蔽双眼。

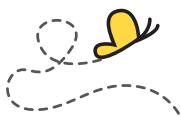
3.孩子在学习理财的过程中要与数学课堂中所学到的知识相结合。

4.父母可以帮助孩子设立自己的银行账户，合理规划自己的零花钱及压岁钱。

名人名言

幸福只会给予不怕劳动的人，多年忘我劳动的人。

——（苏联）苏霍姆林斯基



第四节 乐于交往

一、培育目标

1. 帮助孩子掌握人际交往的基本原则：

平等、尊重、真诚、宽容。

2. 培养孩子自主甄别交往对象的能力，学会多与积极进取、健康向上、正能量的人交往，找到自己的良师益友。

3. 培养孩子与人交往中的合作意识，学会倾听，同时不卑不亢；善于合理表达，并学会拒绝他人的不合理诉求。

4. 引导孩子学会感恩，感恩父母、师长和帮助过自己的人，并努力回报恩人，报效国家和社会。

二、活动指导

主题一：亲子电影时间

活动目标：

1. 为亲子之间创造一个交流契机。
2. 让孩子从影视作品中直观地感知人的社会属性。
3. 家长对孩子的错误交往观念及行为予以及时的引导和纠正。



活动建议:

1. 家长要筛选出对孩子的交往能力有启发与教育意义的影片。
2. 家长就具有教育意义的电影情节及时询问孩子的观点并予以指导。
3. 鼓励孩子将观看电影后的收获以文字形式记录下来。

资源拓展:

电影推荐之一 《闪闪的红星》

这是一部具有教育意义的老电影，家长可以和孩子一起看，从而提高孩子的观影兴趣。电影主要讲述了主人公潘冬子经过了重重艰苦战斗的考验，最终成长为一名坚强的红军战士的故事。他的身上有很多值得我们学习的优秀品质：热爱祖国、热爱人民、善良、勇敢等。

电影推荐之二 《放牛班的春天》

这部电影讲述的是一位怀才不遇的音乐老师马修来到辅育院，面对的不是普通学生，而是一群被大人放弃的野男孩，马修改变了孩子以及他自己的命运的故事。在这部影片中，孩子们可以感受到老师对学生的关爱、人际交往的纯粹与善良，每个人的梦想都值得珍惜等。

电影推荐之三《哈利·波特》

该系列影片具有魔幻与神秘色彩。电影中哈利·波特敢于同黑暗势力斗争所表现出的坚强与勇敢、朋友之间的温暖情谊、学生与老师之间的互助情感都值得我们去反复体会。

电影推荐之四《流浪地球》

这是一部科幻片。该片主要讲述了近年来科学家们发现太阳急速衰老膨胀，500年内包括地球在内的整个银河系都将被太阳所吞没。为了拯救地球，人类提出一个名为“流浪地球”的大胆计划，即倾全球之力在地球表面建造上万座发动机和转向发动机，推动地球离开太阳系，用2500年的时间奔往另外一个栖息之地。电影反映出我们要不断追求科技进步，并要有勇敢和奉献精神等，也警示人类要保护我们的地球和环境。

主题二：阅读经典 照进现实

活动目标：

- 1.帮助孩子理解“近朱者赤，近墨者黑”的道理。
- 2.引导孩子树立正确的择友观。
- 3.鼓励孩子向具有优秀品质和良好习惯的人学习。

活动建议:

1. 父母作为活动的引导者，为孩子讲述中外名人择友的典故。
2. 父母与孩子一起就故事内容本身进行自我想法的表达和交流。
3. 父母与孩子一起讨论“孟母为何要择邻？”“近朱者一定会赤吗？”“近墨者一定会黑吗？”等类似问题，使孩子明白择友的重要性。

资源拓展:

诗人择友在于砥砺学问

宋代两大文化巨子苏轼与黄庭坚，二人交往甚密。二人初交，始于诗文品评。当苏轼看到黄庭坚的诗文后，“耸然异之，以为非今世之人”，进而产生想见黄庭坚的想法，“观其文以求其为人”。黄庭坚知道后，“传音相闻，阁下又不以未尝及门过誉斗筲，使有黄钟大吕之重”，以此表达对苏轼知遇之情的感恩。二人随后诗文往来，友情进一步升华。等到时机成熟，二人见面，切磋诗艺，感悟人生，虽各有所悲，然托扶帮助，寄予深情，见出友谊真谛。



三、问题解答



问题一：孩子喜欢独来独往怎么办？

1. 家长要着力营造轻松和谐、民主平等的家庭氛围；在与人交往过程中，要以身作则，为孩子树立榜样。
2. 家长可以陪同孩子一起参与家庭之间组织的亲子活动，主动引导孩子与同伴交往，为孩子交友创造良好的条件。
3. 要注意观察和了解孩子喜欢独来独往的原因，从而对症下药；家长尤其要重视发展孩子的兴趣、爱好与特长，提高孩子在交往中的自信心。
4. 家长应在日常生活中教会孩子人际交往的基本礼仪、原则与技巧。



问题二：孩子不尊重父母怎么办？

1. 家长要建立民主平等的自由氛围，以“朋友”的角色与孩子聊天谈心，打破亲子间的隔阂，提升亲子间的自由度。



2.作为家长要以身作则、言传身教，尊敬自己的父母，潜移默化地影响孩子对家长的态度。

3.要从家庭小事做起，让孩子践行对长辈的敬意。例如，外出时主动向家长报平安，给父母或爷爷奶奶准备自制的生日贺卡等。

4.父母双方要形成家庭教育合力，做到严慈相济、不溺爱孩子。



问题三：孩子不会拒绝别人怎么办？

1. 家长应充分肯定孩子学会分享、学会合作是一种难能可贵的美好品质。

2. 当孩子不顾客观条件一味地满足他人请求时，就需要家长加以指引，帮助孩子认识到学会拒绝的价值与意义。

3. 家长要注意观察和了解孩子不会拒绝的真正原因，针对不同原因采取相应的解决办法。

4. 家长要教会孩子一些委婉拒绝他人的技巧，以便收到较好的效果；当合理的拒绝遭到报复时，要教会孩子寻求帮助。

名人名言

和以处众，宽以接下，恕以待人，君子人也。

——（北宋）林逋

编写委员会

主 任

孟繁华

主 编

蔡 春 陈正华

编 委

康丽颖 朱晓宏 田汉族 丁永为
王攀峰 蔡海龙 罗 爽 何 颖
董 颖 王沛然 冀 惠 谢海彬
何婷婷 谢朋妍 金炜佳