



鱼Sir家长圈
会员专属 非卖品

2024 手稿版

自驱娃养成手册

揭秘一线家长如何培养自驱娃

超全可实操手册

对症新课标全科50+主题

3-12岁孩子家长必看

鱼圈教研团
○ 著

我是鱼 Sir

专注评测成长好物的二宝爸

自驱娃家长社群“鱼 Sir 家长圈”发起人

关注进群

实时了解最新成长资讯和免费资源

第一时间知道好物和团购福利

和 80 万家长一起买得对、用得好、花得少



公众号：鱼 Sir 家长圈



抖音：鱼 Sir 学习手册



小红书：鱼 Sir 家长圈



导言

我想，鱼圈老粉们应该熟知这本小册子的历史了。

它最初叫《杭城牛娃素质教育启蒙手册》，70 多页，内容整理自 2020 年至 2021 年间鱼圈开展的三十多期教育专家直播讲座，内容涉及语、数、英、体、美等各个方面。

这本小册子开始的样子并不精致，甚至有点粗糙，因为文字均来自讲座嘉宾的口语表达，但由于它的强实操性及思维导图式规划，很快就在家长圈传开了，并在短时间内被传为更简单粗暴的“牛娃手册”，甚至“海淀妈妈内部材料”，一度成为各大社交平台众“教育博主”流量密码。

2022 年 5 月 5 日，立夏，我们发布了《杭城牛娃素质教育启蒙手册》升级版《自驱娃养成手册 2022》。在“牛娃手册”被疯传的当口，我们决定弃用“牛娃”，以“自驱娃”代之，主要考虑到两点：

第一，“牛娃”终归是少数，他们中的许多并不是“成为”的，而是“天生”的，不断出现的“牛娃”，除了给家长制造不必要的焦虑，其他可借鉴的价值寥寥。

第二，我们认为遵循儿童发展规律，培养孩子自驱力，才是教育应有之义，而拥有自驱力的孩子，就是我们所认为的“牛娃”。

《自驱娃养成手册 2022》不仅延续了《杭城牛娃素质教育启蒙手册》强实操和图表式规划两大特点，还基于新的教育环境，如“双减”“新课标”，新增“新课标”解读、各类学习电子产品评测、3-12 岁阅读规划书单、家长成长等内容，全册涵盖 9 大模块，33 个主题，80 余张图表，近



300 页内容。

据不完全统计，《自驱娃养成手册 2022》发布至今，在鱼 Sir 家长圈各平台，包括公众号、抖音、小红书、头条等，累计阅读量/播放量超 1 亿人次，其中 60 万+家长通过鱼圈家长社群免费领到了《自驱娃养成手册 2022》电子版或纸质版。

于是，我们决定再往前迈一步，继续升级《自驱娃养成手册 2022》内容并交付出版。

过去一年多时间里，我们一直在积极推进此事，只是过程有些坎坷，书稿几经修改总不满意，出版时间一延再延。

教育是严谨细致的，我们不敢马虎。新版《自驱娃养成手册 2024》不仅跨越多个学科，需要整个鱼圈教研团倾力投入，基于此，我们还提了以下要求：

在表达上，我们希望将那些束之高阁的教育理念，那些永远不变的教育底层规律，以浅显、可实践的文字呈现出来。

在视觉上，我们希望融入更多图表，让家长在翻阅时，重点一目了然。

而今，《自驱娃养成手册 2024》离正式出版，还差一些细节上的打磨，虽说是细节，但调整起来，所耗时间和精力不亚于“从零开始”，因此，出版成书尚需等待一小段时间。

考虑到过去一年多时间里，外部教育环境又发生了诸多变化，原版《自驱娃养成手册》部分内容或已过时，我们决定在《自驱娃养成手册 2024》正式出版前，先发布《自驱娃养成手册 2024》（手稿版），为当下正在做孩子成长决策的家长提供及时并准确的参考信息。



“手稿版”文字和视觉体验与上文描述的还存在些差距，但相比原版《自驱娃养成手册 2022》，《自驱娃养成手册 2024》（手稿版）内容变化仍旧是充满惊喜的，包括：

第一，除了保留初版大致结构，我们对其中整理自此前讲座的全部内容进行了删减，同时补充了鱼圈教研团创作内容，以确保其独家原创性。

第二，基于中小学“新课标”要求，对“语数英”章节内容进行了更系统地梳理，并增加了编程、棋类等综合素养相关内容。

第三，新增“父母规划师”纲领性章节，删去了学习类电子产品评测和儿童大健康篇章，以更加聚焦“教育”本身。

第四，受出版规章限制，部分无法在书籍中体现，但家长关心的内容，会呈现于《自驱娃养成手册 2024》（手稿版），如“幼小衔接”“英语KET/PET 备考指南”等专题。

和《自驱娃养成手册 2022》一样，《自驱娃养成手册 2024》（手稿版）电子版同样以免费方式分享，但这并不意味着拿到这本书的每位家长一定能收获一个“自驱娃”，相反，它只是引导家长开启一段探索教育的“旅程”，最终抵达何地不取决于它，取决于每一个我们和孩子共同成长的当下。

我们承认教育是复杂的，但并不高深，因为教育的底层叙事从未变过，关于陪伴、爱、鼓励、尊重、身体力行……

——鱼 Sir，2023 年 10 月，于杭州西湖



目录

第一章 父母是孩子人生最初的“设计师”	8
一、成长规划的含义	8
二、成长规划的必要性	10
三、成长规划的误区	12
四、成长规划的原则	14
第二章 语文，进入大阅读时代	20
一、语文新课标：“整本书阅读”贯穿全学段	20
二、3-12岁亲子阅读底层逻辑大解析	24
（一）为什么要给孩子读书？	25
（二）如何进行亲子阅读？	28
（三）亲子阅读常见误区	39
（四）如何营造一个好的阅读环境	43
（五）3-10岁孩子最该读的绘本，都在这3张表格里	46
三、3-12岁少儿杂志，怎么订？	52
（一）0-6岁孩子看什么？	52
（二）小学生爱看怎样的杂志？	53
四、小古文、古诗、作文需要单独启蒙吗？	55
（一）古诗启蒙，越走越偏	55
（二）“小古文”启蒙，其实没那么复杂	59
（三）作文：慢就是快	62
第三章 生活处处皆数学，游戏玩出思维力	67
一、新课标下数学更“简单”了吗？	67
二、2~9岁数学启蒙怎么做？	72
（一）2~4岁：多动手实践，充分探索	72
（二）4-6岁：培养全面的直觉思维能力	74
（三）6-8岁：养好习惯，夯实基础	77
（三）8-9岁：培养解决复杂问题的能力	79
（四）数学启蒙四大误区	81



三、数学启蒙资源、工具评测及使用攻略	83
(一) 12套数学启蒙绘本盘点	84
(二) 网红数学玩/教具	85
(三) 数学思维练习册	86
(四) 数学绘本、学具、桌游搭配思路	87
第四章 抓住英语启蒙敏感期，培养孩子阅读力	93
一、英语新课标：重语言文化素养	93
二、英语启蒙实操规划，父母早知道	103
(一) 0-8岁：音素、语感、兴趣培养最重要	104
(二) 三年级起点规划：兼顾学习效率和兴趣	110
(三) 不知道这5大误区，英语启蒙白忙！	112
三、两大热门工具，帮你搞定英语启蒙	116
(一) 分级读物怎么选？	116
(二) 自然拼读全攻略，从概念到工具	122
四、KET、PET扫盲及备考指南	134
(一) 考KET、PET究竟在考什么	134
(二) KET、PET考试完整备考攻略	139
第五章 美育体育，综合素养起点	148
一、体育：为学习能力加分	149
(一) 体育，学习中的能量球	149
(二) 3-12岁儿童体育运动规划指南	152
二、美育：看不见的竞争力	160
(一) 绘画学习四大阶段	163
(二) 如何玩转创意和材料？	168
三、“双减”之后，少儿编程还值得学吗？	173
(一) 搞清楚这三点再决定学不学编程	173
(二) 机器人编程=拼搭+编程	175
(三) 如何规划纯软件编程学习	180
(四) 少儿编程考级，乱乱乱	183
四、围棋、国际象棋、象棋怎么选？	192
(一) 少儿围棋成热卖“单品”，你家孩子适合学吗？	192



(二) 象棋和国际象棋一起学，孩子会学废吗？	199
五、培养批判性思维从具备媒体素养开始	210
(一) 不是知道越多信息越好	210
(二) 信息时代防火墙：媒体素养	211
第六章 做终身成长型父母，陪伴孩子共同进步	214
一、115 本家庭教育书籍，深扒哪些值得读！	215
(一) 管教沟通类畅销书评析	216
(二) 儿童发展/素质培养畅销书籍评析	220
(三) 父母成长类畅销书评析	226
二、0-12 岁家庭性教育怎么做？一站式解决！	228
(一) 为什么一定要给孩子做性教育？	229
(二) 和孩子谈性的一般方法	232
(三) 防性侵教育怎么做？	239
(四) 如何选到合适的性教育绘本？	242
三、如何和孩子好好沟通？	252
(一) 孩子表现好，怎么沟通？	253
(二) 孩子表现不好，怎么沟通？	255
(三) 把功夫下在日常生活中	264
第七章 鱼 Sir 家长圈公号热门内容汇编	267
一、“幼小衔接”究竟要不要做？怎么做？	267
二、火爆全网的“337 阅读大法”靠谱吗？	276
三、教育部、清华附小、亲近母语……我的“小学生必读书目”滤镜碎了！	283
四、跟着 5000+孩子一起刷英语分级，我们发现这 5 个误区最常见	292
五、为何娃的英语听力难提高？因为我和娃都在“假装努力”！	302
六、新课标中小学“课表”调整：突出书法、科学实验、体育	309
七、“摇一代”中考元年，民办校被公办校干趴下了吗？	321



第一章 父母是孩子人生最初的“设计师”

父母都希望孩子能够成才，但很少有父母认真考虑为孩子的成长做出规划。

父母的职责是帮助孩子拥有独立获得幸福的能力，并使之对社会有益。从这个意义上来说，不对孩子的成长进行规划是不现实的，关键是如何理解和实践这种规划，从而避免走入误区。

人生如果有一张蓝图，那父母应该是也必须是最初的“设计师”。

一、成长规划的含义

成长规划是什么？

借鉴生涯规划泰斗——金树人教授对生涯规划的定义，通俗地讲，成长规划就是从孩子的天赋优势与兴趣出发，根据孩子自身的实际情况，统合周围可利用的资源，树立一个令人满意的理想目标，并制定切实可行的实施计划，最终实现孩子幸福人生的过程。

换个角度来说，成长规划就是结合孩子自身实际、家庭教育、学校教育和社会资源，对孩子成长做出规划，使整个成长过程不偏离正常的发展轨道，为孩子每个阶段的成长起到引领、监督和调整的作用。总结目前学者对成长规划的划分与介绍，可将父母对孩子的成长规划分为两类、三派。



父母规划类型

规划与否	规划类型	规划特点	规划本质
无意规划	顺其自然派	这种类型的父母是彻彻底底的“自由”派。他们愿意给孩子最大的空间，让孩子自由生长，他们秉持着“顺其自然”的做法，相信“野草”是快乐的、“自然”可以教给孩子做人的智慧。	表面上看对孩子没有清晰明确的目标要求，但实际上家长的主观态度会通过各种途径渗透给孩子。
有意规划	坚持规则派	这种类型的父母为了让孩子长大后能很自如地游走于社会，发挥自己的特长，成为一个优秀的人才，坚持让孩子从小开始培养良好的生活习惯、学习习惯，掌握更多的本领，做一个聪明、有礼貌、有教养的小孩子。	家长有明确的目标与方向，并有配套的实施方案，家长的目的性和计划性很强，孩子也很清楚家长对自己的期望与要求。
	焦虑控制派	这种类型的父母对社会竞争充满了危机感，为了让孩子赢在起跑线上，想方设法让孩子从小就拥有成功者所必须具备的素质。为此，不惜忍受孩子的埋怨，坚持让孩子学习自己看准了的东西。	

表 1.1 父母规划类型

是否规划以及怎样规划对孩子的影响是不一样的。而父母是有意规划还是无意规划以及怎样规划，则主要取决于父母自身的个性特点。

天性随和的父母不会太刻意地规划孩子的成长，属于“顺其自然派”，



孩子的成长环境比较宽松，但同时也可能存在孩子的基本素质没有被综合规划培养，及孩子在关键的时候得不到有效引导的问题。

个性强势或比较有影响力的父母，对孩子的成长路径有比较强的设计性，但这种父母又可分为两类，“焦虑控制派”和“坚持规则派”。

这两种父母的孩子成长环境都充满了关怀，孩子的优势与特长也会逐渐显现，但“焦虑控制派”同时也可能存在家长过于强势以致操纵孩子的问题，以及最后孩子发现了自己的爱好与兴趣而逆反家长、“背叛”家长的风险。

相反，“坚持规则派”的父母对孩子有要求，但也给予相当程度的自由，能把规划孩子与尊重孩子有机结合起来。

二、成长规划的必要性

洛克（1632—1704）认为，每个孩子生下来都像一张白纸（theory of tabula rasa），添上怎样的色彩，绘成如何的画卷，都有无限的可能。但父母如何为孩子的成长“添上色彩”，即父母如何对孩子的成长进行规划，就变得非常必要、也非常重要。

总结下来，成长规划的必要性有以下几点：

（一）时代不同了，孩子面对的是新世界

在以前，顺利长大或许是件水到渠成的事情。但是时代不同了，现代社会极端复杂，时时刻刻都在发生着剧变。

为了成功地教育孩子面对新世界，父母就需要去判断：传统的育儿方法能否帮助面向未来的孩子适应挑战？为了不让孩子被时代淘汰，父母应该如何教育孩子？父母采取什么行动可以帮助孩子拥有更好的未来？



面对这些难以回答的难题，最佳的解决方法是为孩子的成长做一份规划。

(二) 不规划是不可能的

不规划本身也是一种规划。

虽然不规划的出发点是好的：不约束孩子的想象力，让孩子顺其自然的发展。但实际上父母的态度会通过各种方式传达给孩子，而由于没有一个明确的方向，事到临头再想出一个顺其现状的出路，孩子未来生活的基调其实已经“被规划”了，所谓的“顺其自然”就成了“放任自流”，浪费了宝贵的有限资源。

(三) 孩子还不具备自我规划的意识 and 能力

孩子还不具备自我规划的意识 and 能力，家长的引导就显得格外重要。孩子的社会经验与综合信息的把握与判断无法达到成人的水平，所以在教育成长的关键点上，需要家长为孩子提供参考，帮助做出有利于自身发展的选择。

(四) 将有限的资源最大化的利用

一个家庭能够提供给孩子的资源是有限的，如果没有一份科学的成长规划，那么就很容易受到商业气息、其他家庭的选择等影响，比如盲目地参加各种培训班和机构，最终却收效甚微；或者让孩子频繁“试错”，以期通过这种方式来找到方向，但资源是有限的，孩子的时间也是有限的。

(五) 提供一个强大的“发动机”

金树人教授认为“一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；一个人若是掌握不了现在，就看不到未来”，人的行为都是目标导向的，有了目



标，就有了努力的动力。

同样，心理学家弗洛姆（Erich Fromm, 1900-1980）认为，“人们需要一个努力的目标，以便把力量整合到一个地方”。成长规划，就是提供一个面向未来的、可供努力的目标。

三、成长规划的误区

为孩子做成长规划并不是一件简单的事情，它涉及到父母的人生观、价值观和教育观，还涉及到孩子的个性特点、亲子关系类型与亲子互动质量，以及父母对社会发展的个人见解与态度倾向等多种因素。如果只顾其一，不综合考虑各种因素，那么就很容易陷入成长规划的误区。

总结下来，常见的成长规划误区主要有以下几点：

（一）没有成长规划意识

并不是每个家庭都有意识、有能力去思考和实施孩子的成长规划。即使在有条件的家庭中，也有相当多的父母对孩子的教育处于盲目和顺其自然的状态，也有很多父母虽然主观上重视孩子的成长教育，有急切的科学育儿愿望，但由于不了解孩子的发展规律，容易受到外界气息的影响，最终收效甚微。

（二）父母以自身成长经验为蓝本，忽视孩子的个性

每个父母自身的成长经验都会潜移默化地影响对下一代的教育方式，但一味地参照过去经验养育孩子，是行不通的。

原因有二：第一，以前的经验有正确也有错误，一味照搬而不加辨别绝对不可行；第二，即使以前的经验正确，但现在用在孩子身上也未必能产生同样效果，因为孩子个性不一样，生活环境也发生了巨变，效果也就



因人而异了。

（三）盲目效仿别人，无视自身特点

了解和借鉴别人的成功经验，是常见的成长规划途径。父母之间会相互推荐、相互模仿，原因在于一个朴素的内在信念：别人这么做，已经获得了成功，我也这么做，就最有可能复制出同样的成功。可事实并非如此，其原因不是别人的经验不对，也不是自己没有努力，而是别人的成功经验与自己的家庭环境不匹配、与孩子的个性特点不匹配，很多很好的教育观念和做法，生硬地移植过来就会“水土不服”，造成复制的经验不见效果。

（四）重视规划学习情况与外在环境，忽视规划身体素质与内在素质

孩子的成长是身体、学习与性格齐头并进的，缺一不可。但有些父母为孩子规划未来的时候，只关注学习成绩和学习环境，对孩子身体素质、内在品质的培养采取“随缘化”，当然这也是应试教育下不可避免的趋势，但是孩子健康的身体与心理、爱好与兴趣、探索与好奇心、诚信意识、坚韧的意志品质、良好的性格、高品质的人际沟通和团队合作等，这些优良品质的培养能够使孩子受益终身，不说比分数更重要，至少也要一样重要，因为它对人的幸福和成功影响深远。

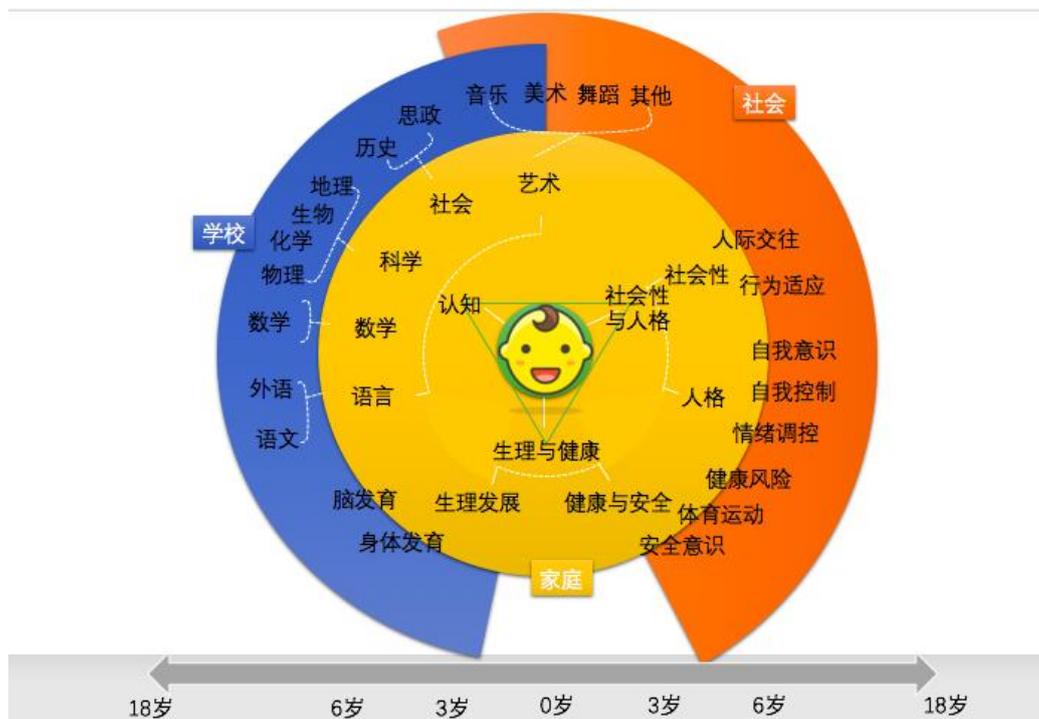


图 1.1 儿童成长元素

(五) 一味面向未来，牺牲孩子的童年生活

规划是面向未来的成长方案，但是并不等于孩子的一切都是为了未来。

心理学上，弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856-1939）有一个著名的“冰山理论”，该理论将人的全部精神活动比喻成一座浮在海面的冰山，浮在水下面的部分被称为无意识，占到了总体的 90%左右，浮在水上面的部分被称为意识，仅占到总体的 10%左右。

童年时期的经验，大都会汇集到冰山下面，成为一个人情绪人格的一部分，在日后的感受和行为中发挥重要作用。所以，父母需要帮助孩子把握好未来与现在的关系，构建一个运转良好的底层情绪人格。

四、成长规划的原则

任何一套真正能有益于孩子成长的规划具体步骤，背后都必须要有专业理论和知识的支持。从发展心理学的角度出发，提出以下六项最基本的



规划原则：

（一）综合各方期望，但孩子第一

成长规划的终极目标是孩子的幸福人生，未来是孩子的未来，幸福与否也是孩子的主观判断。因此，虽然儿童囿于不成熟的认知能力和社会信息了解能力，需要家长的引导，但引导不等于完全代替孩子去进行规划。

父母对孩子的未来可以有自己的期望，但不要让这个期望淹没了孩子自己的声音。父母需要与孩子一起确定成长的目标，让孩子成为规划设计的主人，并持之以恒地将规划执行下去。让孩子成为自主成长的主人。这就需要从小培养孩子的独立性，重视孩子自我意识的形成，早点让孩子自己做决策，把孩子当成一个有自己天性、爱好、情感、人格和志向独立的“人”。

（二）助力孩子成长，但遵循科学发展规律

孩子在不同的成长阶段关注的事物有所不同，他们想什么、他们希望什么、他们接纳什么、他们的行动指向何方、他们为何而行动、他们如何能够持久地行动，父母大多都不知道，所以规划成长首先需要父母了解孩子成长的“敏感期”，提前做好准备。

只有了解孩子各个阶段的心理、生理特征，及时掌握孩子不同年龄段的表现和成长特点，才能不断提高家庭教育的针对性，创设适合孩子成长的必要条件和生活情境。

比如，3-8岁是阅读能力发展的关键期，心理学大师推孟（Lewis M. Terman. 1877~1956）曾言：“有42%的天才男童和46%的天才女童是在5岁前开始阅读的”，这意味着父母需要尽早开始和孩子进行亲子阅读，



以培养孩子的基本阅读能力，这样在孩子8岁左右的时候才能顺利进入到自主阅读阶段，获得通过阅读获取信息的能力。

再比如，小学阶段是记忆力发展的最佳时期，大多数的记忆功能都是在这一时期得到迅速发展。因此，父母可以在小学阶段着重有意培养孩子的记忆力，教授孩子一些记忆策略。

（三）规划方向明确，但灵活可变

一个运转良好的成长规划必须是有弹性的。孩子在不断成长，认知能力、对自己的了解程度、对世界的了解程度都在不断增加。理所当然，相对应的成长目标也在随之不断变动，一个理想的成长规划应该留有足够的变动空间，而不是一味地坚持不变。

（四）规划详细可落实，但杜绝过度规划

任何一个良好成长规划，最终都要落实到具体的行动上，从采取第一个行动开始。但规划的可操作化并不意味着事无巨细地过度规划。

（五）规划周期要长，但分阶段

父母需要对孩子做一个长期规划，以便在大方向上有个总体把握，但这个长期规划要真正能落实到行动，就要不断进行分解，长期规划可以细分为阶段规划，阶段规划又可以进一步细分为短期规划。

在发展心理学上，3-18岁孩子的成长大致可以分为三个阶段：幼儿期（3-6岁），儿童期（6-12岁），青少年期（12-18岁），父母可参考这三个阶段进行规划的分解。

以上列出的只是一些规划的原则和方向性建议，父母可结合自身的实际情况加以实践。具体怎么规划、怎么操作，鱼圈教研团将在后续的章节



中，为大家一一展开。

至于如何使孩子从规划中受益最大化，这很大程度上取决于父母自身的综合素质，即父母的智慧水平。

如果父母很有主见，且综合素质高，那么父母的规划意识对孩子就会产生较多的积极影响。如果父母很有主见，但个人综合素质一般，甚至一般以下，那么父母的规划意识对孩子就会产生较多的消极影响。

那么父母如何判断自身综合素质处在怎样的水平呢？很难判断，因为大部分人，都难以做到客观评价自身。我们能做的是，通过不断地学习、交流与思考，产生接近客观的自我认识，意识到自己的局限性，进而提升自身的素质、充实在育儿方面的专业知识。

教育本来就是一个有目的、有计划的系统工程，孩子沿着正确的轨道成长，才能水到渠成地成才。但如果父母对孩子的规划过于紧张、具体、刻板，缺乏弹性空间，就未必能出现理想的结果。成长规划方案不是放之四海而皆准的万能钥匙，更不是一招见奇效的灵丹妙药，最重要的原则还是遵循孩子的发展规律，在不同时期学习如何为人父母，完成孩子必备的核心成长任务，为孩子一生的全面发展打好基础。



参考资料：

- 王丽，傅金芝. 国内父母教养方式与儿童发展研究[J]. 心理科学进展, 2005(3).
- 张海春，段彦艳. 国外中学生职业生涯规划概览[J]. 教学与管理, 2008(36):156-158.
- 俞国良，曾盼盼. (2008). 心理健康与生涯规划. 教育研究(10), 63-67.
- 王争艳，刘红云，雷雳. 家庭亲子沟通与儿童发展关系[J]. 心理科学进展, 2002, 10(2):192-198.
- 陈伟民，桑标. 儿童自我控制研究述评[J]. 心理科学进展, 2002, 10(1):65-70.
- 赵丽霞. 小学生学习习惯培养研究[J]. 教育探索, 2009, 2009(5):58-59.
- 袁红. “成长规划”：引领学生健康成长[J]. 教育家, 2016(39):48-50.
- 胡阳. 徐平：成长规划，孩子人生航程里的灯塔[J]. 温州人, 2018(11):79-83.
- 晏红. 为孩子的成长规划蓝图[J]. 家庭教育：中小学版, 2012(10):4-9.
- 罗红玲. 指导中学生制定成长规划的策略研究[J]. 山东社会科学, 2012(s2):273-276.
- 李军. 刍议青少年的成长规划[J]. 青少年日记(教育教学研究), 2017(1):20-22.
- 覃明勇. 家庭教育如何规划孩子的成长[J]. 广西教育, 2017(9):1-1.
- 美国“先行计划”初探[D]. 西南大学, 2006.



胡朝兵. 家庭教育资源结构、特点及其与小学生心理素质关系的研究[D].

西南师范大学, 2003.

《生涯咨询与辅导》【台湾】金树人著

《儿童心理学》【英】Usha Goswami 著

《生命的展观》【美】Erich Fromm 著

《生涯规划——理论与实践》【中】黄天中著

《美国儿科学会育儿百科》【美】斯蒂文·谢尔弗著

《为人父母》【美】Jane Brooks 著

《孩子的世界》【美】Diane E. Papalia, Sally Wends Olds & Ruth Dustin
Feldman 著

《发展心理学》【美】David R. Shaffer & Katherine Kipp 著

《0-12岁儿童心理学》【美】Kathleen Stassen Berger 著



第二章 语文，进入大阅读时代

何谓真正的语文教育，历来争议不断，这么多年来，语文既被重视，又被轻视。

之所以重视它，是因为它是我们的母语，这一点，也反映在中高考的分值占比上；而说到轻视，相比英语、数学、科学等，许多人默认语文只需要通过机械地读、写、背诵就能学好，它是一门仿佛不需要大脑，而只需勤奋，并在短时间内就能攻克的学科。

在这一认知的驱动下，语文学习变得越来越技巧化和机械化，有关荒诞的“标准答案”新闻层出不穷，学科的人文性和核心价值逐渐丧失。

好在教育界并没有任由这一趋势继续下去，在历次的教育改革中，围绕“语文是什么、学什么、怎么学”等问题，各界来回不断拉扯，直到一个清晰的方向出现，语文是一切学科的基础，阅读是语文的底色。

在当前，如何强调语文的重要性都不为过，基于这几年的中高考命题趋势，甚至有人喊出“得语文者得天下”。

那么，语文究竟发生了怎样的变化？被反复提及的“阅读”将发挥怎样的作用？在各种变化叠加下，新一代家长又该如何帮助孩子去规划学习？这一系列问题是本章内容要尝试解答的。

一、语文新课标：“整本书阅读”贯穿全学段

如何学习语文，从最新发布的语文课标中找答案，是又快又准的方式。

语文越来越重视阅读，这一点正逐渐成为大众的共识，只是，怎样的阅读是正确有效的，一时半会没人说得清，相比十年前的老课标，新课标



发生的变化，或许可以为阅读指一个方向。

有一个短语，老课标从来没有如此高频地出现过，新课标从一年级到九年级，贯穿了每一个学段，这个短语叫“阅读整本书”。

阅读整本书，也叫整本书阅读，怎么理解呢？

之前的教材，通常是选取片段进行教授。例如《红楼梦》选的是“刘姥姥进大观园”，《西游记》选的是“孙悟空三打白骨精”，《水浒传》节选的是“鲁提辖拳打镇关西”，课文教多少，学生就看多少，因此，阅读和理解都是相对碎片化的。

与之对应的整本书阅读，则着重从整体上对经典名著进行解读，课堂起到的作用不再仅限于教会学生理解片段的故事，概括段落大意和人物性格特点等，而是引导学生阅读整本书，培养学生探究、分析、自主阅读，及表达能力。

用新课标中的表述是“思辨性阅读与表达”。

官方对这个短语解释是：引导学生在语文实践活动中，通过阅读、比较、推断、质疑、讨论等方式，梳理观点、事实与材料及其关系；辨析态度与立场，辨别是非、善恶、美丑，保持好奇心和求知欲，养成勤学好问的习惯；负责任、有中心、有条理、重证据地表达，培养理性思维和理性精神。

我们也可以简单理解为“批判性思维”。今后，这些要求都会落实到具体的语文课及课程评价中。

最直接的体现是，语文课只是一个引导，课外阅读成了拉开成绩差距的关键；试题会更注重考察学生的阅读视野与深度，综合思辨能力，知识



在具体生活中的运用能力等。

那么，整本书阅读，具体读些什么，新课标也列举了部分，如下：

学段	年级	阅读与鉴赏	读什么	课外阅读总量
第一学段	1-2年级	4.尝试阅读整本书，用自己喜欢的方式向他人介绍读过的书。养成爱护图书的习惯。	图画书、儿歌集、童话书等。	不少于5万字
第二学段	3-4年级	5.阅读整本书，初步理解主要内容，主动和同学分享自己的阅读感受。	(1)阅读表现英雄模范事迹的图书，如《小英雄雨来》《雷锋的故事》等； (2)阅读儿童文学名著，如《稻草人》《爱的教育》等； (3)阅读中国古今寓言、中国神话传说等。	不少于40万字
第三学段	5-6年级	6.阅读整本书，把握文本的主要内容，积极向同学推荐并说明理由。	(1)阅读反映革命传统的作品，如《可爱的中国》《小兵张嘎》《闪闪的红星》等； (2)阅读文学、科普、科幻等方面的优秀作品，如《寄小读者》《十万个为什么》《海底两万里》等。	不少于100万字
第四学段	7-9年级	7.每学年阅读两三部名著，探索个性化的阅读方法，分享阅读感受，开展专题探究，建构整本书的阅读经验，感受经典名著的艺术魅力，丰富自己的精神世界。	(1)阅读革命文学作品，如《革命烈士诗抄》《红岩》《红星照耀中国》等； (2)独立阅读古今中外诗歌集、中长篇小说、散文集等文学名著，如《朝花夕拾》《骆驼祥子》《艾青诗选》《西游记》《格列佛游记》《钢铁是怎样炼成的》等； (3)开展多样的读书活动，丰富、拓展名著阅读。	不少于260万字

表 2.1 新课标阅读要求

7~9 年级这一学段，新课标中还提到一点要求，通过多种媒介关注国内外政治、经济、社会、科技、文化等方面的新鲜事，比较不同媒介的表达效果，尝试探究不同媒介的表达特点；阅读新闻报道、时事评论等作品。

这说明，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的时代已成为过去。近几年的中高考语文试题选择题或阅读理解部分，经常会出现结合实时热点的题型，作文命题更是如此。

比如 2022 年广州中考语文试题的素材，涉及到建团 100 周年、冬奥会、古籍保护、乡村振兴、全民健身、职业教育、科普工作、湿地保护等多个时事主题，如果学生平时不关注新闻和热点话题，并养成思考的习惯，那么就容易吃亏。

不止于此，新课标对语文提出的进一步要求，即“语文实践和跨学科学习”，就是将学科应用深入到课堂内外的方方面面。

小学阶段主要以观察、记录、参观、体验为主，初中以设计、参与、调研、展示为主。

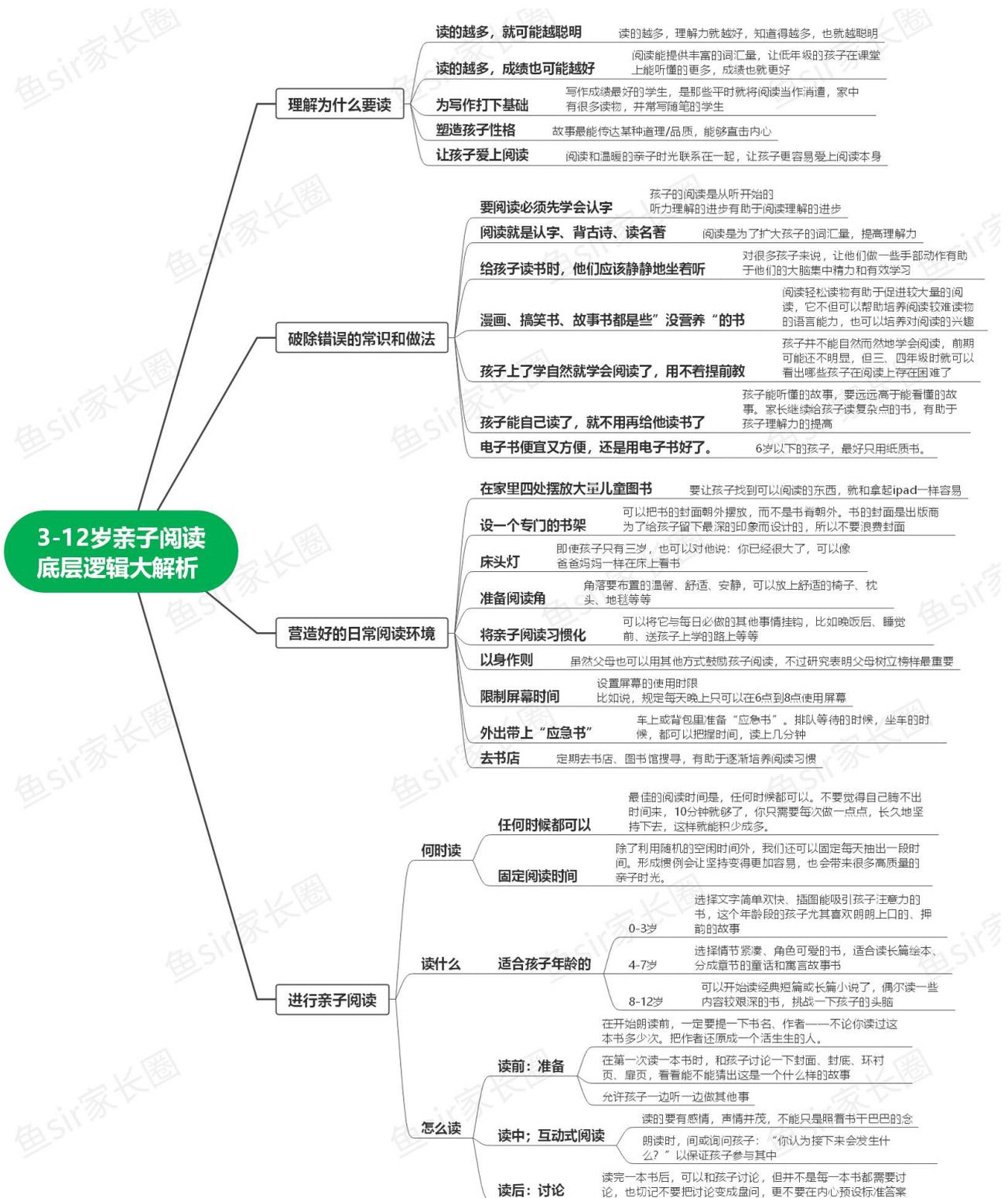


比如，针对 3~4 年级的学生，新课标提出“参观物质文化遗产，了解非物质文化遗产；关注传统节日节气、民俗风情、民间工艺、历史和传说等；探寻日常生活中龙凤、松竹梅兰等中华文化意象。积极参加学校、社区举办的文化主题活动，在活动中学习语文，获得多样的文化体验”等要求。

根据新课标，今后的语文学习可以概括为一句话：除了读万卷书，还要行万里路。如果行万里路不是人人皆可，那务必保证多读书，读好书。



二、3-12岁亲子阅读底层逻辑大解析





（一）为什么要给孩子读书？

我们的亲子阅读理念	
是什么	大人和孩子一起读书。
目的	短期目的是为孩子学业成功打下基础。 长期目的是让孩子学会阅读，爱上阅读。
适合年龄	6个月大——12岁。 原则是尽早开始，尽晚结束。
何时读	任何时候都可以，重点是积少成多。但固定阅读时间更容易坚持下去。
读什么	所有阅读都是有益的。但一般遵循以下顺序：图多字少且押韵的短篇绘本、图少字多有情节的绘本、较长篇的绘本、分成章节的短篇小说（童话、寓言）、长篇小说。
怎么读	互动式阅读。
日常环境	让孩子在生活中随时随地接触到书。

表 2.2 亲子阅读理念

每个家长都本能地知道，给孩子读书是好的。但到底是怎么个好法，家长往往不甚了了，这也是亲子阅读很难坚持下去的主要原因，所以我们首先总结一下亲子阅读的重要性。

1. 读的越多，孩子就可能越聪明。

崔利斯提出了一个简单的两个层次的公式：孩子读得越多，理解力就越好；理解力越好，就越喜欢读，就读得越多；孩子读得越多，知道得就越多；知道得越多，就越聪明。



反之，这个公式也可以成立，即孩子读的越少，理解力就越差，就越不喜欢读，就读的更少；读的更少，知道的也就更少，也就越笨。这两个定律听起来很简单，但验证起来通常是正确的。

2. 读的越多，孩子的成绩就可能越好。

研究表明，在孩子出生后的头十年内，每周花一天的时间给孩子读书会使孩子的考试成绩提升 15%~30%。读书为什么会给孩子的成绩带来好处呢？

第一，在幼儿园和小学第一年里，老师大部分的指令都是口头的，虽说孩子在学校也会学习新词，但他已经掌握的词汇决定了老师说的话他能理解所少。所以，那些词汇量最大的孩子就能理解得最多，而词汇量最少的孩子理解得也就最少。

那这些丰富的词汇量从哪来呢？答案是从书里来，而不仅仅是靠我们日常的谈话。我们日常谈话用到的字词都太过简单常见了，这些词根本拉不开差距，真正能拉开差距的是超出这些常用词的高级词汇，而一本简单的图画书也不乏高级词汇。

第二，小学三年级是孩子成绩的分水岭，这不仅仅是因为学的内容突然变难了，还因为到了小学三年级，孩子就要把以往掌握的阅读技能拿出来综合运用了。就是说，在这之前，孩子还在学习阅读，但在这之后，孩子就要通过阅读进行学习了，孩子需要能读懂题，需要能理解整段整页文字的含义。

有家长可能会觉得，这些到时候自然而然就会，但实际上，只有 28% 的孩子能够自然达到熟练水平，大部分都只是混个基本水平，甚至在基本



水平以下。

要想从基本水平提高到熟练，再提高到优等，孩子就必须进行大量的阅读。这就跟骑自行车一样，你骑得越多，跌倒和爬起来的次数越多，你的技能就会越好。

3. 为写作打下基础。

要想提高写作能力，传统的方法就是不断地练习。但事实上，写作成绩最好的学生并不是那些每天写作最多的人，而是那些平时就将阅读作为消遣，家中有许多读物，并常写随笔的学生。这就跟如果你从来没有见到过奶牛，那你很难把它画出来，是同样的道理。

如果你没有看到足够多的好句子，又怎么能写得出来呢？而你最常什么时候看到这些好句子？答案是在阅读的时候——你一遍又一遍地看到这些好东西。等到你觉得孩子缺乏写作技能时再想提高，那或许已经有点迟了。连贯的句子不会自动下载到孩子的纸面上，除非我们先通过阅读，把它上传到大脑中。

4. 塑造孩子的性格。

对于孩子性格培养上的作用，可以用一句话来形容，“如果你想让孩子知道真相，那就直接告诉他真相。但如果你想让孩子爱上真相，那就给他讲个故事。”当我们想给孩子讲某种道理的时候，说教往往是让人非常厌烦的，但一个故事无须我们多言就能够做到这点，因为真理会自然而然地从故事中冒出来，这就是故事的魅力。

比如我们要告诉孩子如何在保持自我和迎合朋友之间取得平衡，大道理的说教会很没意思，但一起阅读《蒂科与金翅膀》，我们就可以很自然



地借助这个故事和孩子讨论这一话题。当孩子读了足够多的故事，他就已经在故事中遇到了足够多的拷问，练习过如何通过这一考验，也就更可能在自己的生活中做出更明智的选择。

5. 让孩子爱上阅读。

要让孩子爱上阅读，最初愉快的阅读体验是非常重要的。在亲子阅读中，父母关注着孩子、和孩子就故事内容讨论彼此的感受，这种与父母之间的亲密体验是年幼的孩子最渴望的事，在孩子长大成人后，这种关于阅读的美好体验也会一直留在他们心中。

（二）如何进行亲子阅读？

对于这个问题，鱼圈教研团将从三个方面来回答，即何时读？读什么？怎么读？

1. 何时读？

什么时间是最佳的阅读时间呢？任何时候都可以！只要有个 10 分钟的空闲时间，你都可以拿来用。不要觉得自己太忙腾不出时间来，10 分钟还是可以挤出来的，比如吃早饭的时候，吃晚饭的时候，接送孩子上下学的时候，哄孩子睡觉的时候，送孩子去培训班的时候，坐车的时候……只要和孩子有 10 分钟的空闲共处时间，都可以是个机会。你需要的是每次做一点点，长久地坚持下去，这样就能积少成多。

除了利用一切见缝插针的机会外，时间精力有条件的家长，还可以固定一个阅读时间。固定一个阅读时间有两个好处，一是容易让亲子阅读形成惯例，更可能长久坚持下去。二是让孩子心里有明确的期望，更有安全感，也会带来很多高质量的亲子时光。



但要提醒的是，家长也不要太过苛求自己坚持这个固定时间，如果你状态不好不想读，就可以换个大人给孩子读，或者直接跟孩子解释说，“我今天不想读，我们明天这个时间再读吧。”

2. 读什么？

读什么是家长最把握不好的，同时也是整个亲子阅读过程中比较重要的一环，因为此时读什么，很大情况意味着孩子长大后读什么。鱼圈教研团分两个阶段，学龄前 3-7 岁和小学做了一个简单的公式。

(1) 第一阶段：3-7 岁

① 阅读规律

学前阶段是培养阅读兴趣的时候，这个阶段做不好，指望孩子上了小学就自动爱上阅读了，那是不可能的。

3-7 岁的孩子，思维发展正处于形象化思维阶段，对图画有着天然的好感。

所以这个年龄段的孩子最适合的读物是——绘本。

但绘本也有深有浅，有厚有薄。差一岁孩子能读的东西就都不一样。

根据文字长度和文字深度这两个方面的衡量，总结下来：

3 岁：文短，意浅，有韵律，重复，好笑。

4 岁：文可稍长，带点深度，有简单情节。

5 岁：文不过长即可，带有深度，有简单情节。

6 岁：文字长度不再限制，深度为主。

7 岁：可带点费脑筋的，或者沉重主题的。

② 家长该干点啥？



家长在这个时候，至少要做到这三件事：

花钱买纸质书

只要条件允许，尽量给孩子看纸质书，让孩子和书互动起来。

不要贪便宜或者方便、不占地方，就用电子版代替。

坚持亲子阅读

没有上限，多多益善。

大量的听力词汇、听读经验，日后会为小学的学习铺平道路。

限制电子屏幕时间。

孩子过早、过多接触动画，势必会对阅读产生负面影响。

从动画中得到乐趣是很快的，但却对想象力、思考力的培养于事无补。

从书本中得到乐趣是缓慢的，但对想象力、思考力的培养大有助益。

如果孩子过早体会到了动画的好玩儿，就不会选择更为缓慢的书本了。

③读什么？

3-7 岁的孩子，书单要由 4 部分构成：

精品绘本

故事性读物，爱上阅读。不是所有带图的书都是绘本。很多构思不严谨、画面粗制滥造的“绘本”，孩子也能看，但经不起仔细推敲，也就无法培养孩子的深度阅读能力。

精品绘本是指那些文图俱佳的绘本。它可能粗看平平，但细看则深有趣味。一般来说，精品绘本有这四种来源：

- 国际大奖绘本：其中最为知名的就是凯迪克大奖、格林纳威大奖、安徒生画家奖。



- 经典畅销绘本：这是长久以来被孩子所喜爱的绘本。
- 绘本大师绘本：大师的作品往往都会维持在一个相当高的水准，比如李欧·李奥尼、约翰·伯宁罕等等。
- 靠谱阅读推广人/机构推荐绘本：比如彭懿、阿甲、松居直等。

分级读物

功能性读物，帮助识字。3-7 岁的孩子除了要爱上阅读之外，还需要有一定的识字量。这个识字量主要指的是那 1 千多的常用汉字。

绘本虽好，但它主要是用来讲故事的，讲究的是艺术性和文学性，在遣词造句上不会迁就孩子，所以不适合用来认字。

分级读物最大的功能，就是用孩子最需要认识的常用字编故事，故事性保证了孩子爱看，字词量保证了孩子能认字，所以特别适合拿来教孩子认字。

现在市面上针对幼儿的分级读物也有很多，家长要注意甄选。千万不要只认识字量，也要看故事讲得如何、图画是否合适。

如果选到不合适的读物，孩子可能是认识了字，但容易阅读兴趣耗没了，那真是得不偿失。

国文启蒙

熏陶性读物，积淀语感。

语感这种东西，是需要长期积淀的。我们也不是说，要让孩子背古诗、读名著，而是要让唐诗、童谣、韵文这种具有极高文字美感的東西，出现在孩子的生活中，有一个浸润的氛围。

低幼的孩子普遍对有韵律、朗朗上口的东西，有着天然的好感。只要



家长放平心态，不是逼着孩子背背背，这会是一个很有趣的过程。春种一粒粟，秋收万颗子。家长莫急，默默耕耘，静待花开。

通识百科

科普性读物，积累常识。要想让孩子的书单结构营养均衡，除了虚构类的故事外，还需要读非虚构的科普。

虚构类的故事，能培养孩子的好奇心，扩展孩子的想象力，让孩子体会文字的魅力。非虚构的科普，能让孩子积累常识，开阔眼界，分清事实和想象的区别，锻炼事实思维。

除了常见的通识百科书籍之外，科普类的杂志也是一个很好的选择。

⑤怎么读？

书准备好了，接下来就是读的问题了。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。并不是每一本书都需要精读的。我们把读书方式分为3种：

泛读

泛读就是孩子只是做个“吞书兽”，一本一本地刷书，但不求甚解。泛读虽然比较流于表面，但积累了阅读量，是一个必不可少的过程。分级读物、通识读物，以及一部分的精品绘本，都适合拿来泛读。这种阅读方式不费爸妈，家长省心，只要做一个“点读机”即可。

精读

精读就是食不厌精地抠细节，不只是走马观花地停在表面，而是深入文理，对故事有思考。精读虽然很费力，但锻炼了孩子的理解力，帮孩子储备起了深度阅读的能力。



最适合精读的读物就是各种精品绘本。这些绘本都经得起反复推敲，文简意远。网上也有很多相关的解读，只要动动手指，家长都能找到。

家长也可以备一本绘本方法书在案头，闲时翻翻，绝对能对亲子精读大有助益。比如《绘本有什么了不起？》这本，就很不错。

诵读

诗歌、童谣、散文，这类文字特别适合诵读。

孩子可能不解其意，但摇头晃脑地朗诵这些文字时，文字自带的美感，还是能“诵”进记忆里，沉淀成一种莫名的语感。对美的文字有感觉，有记忆，无论是对孩子以后的学业，还是对人生生活，都大有助益。

总结：3-7 岁的孩子要读四类书，不可偏废。

优先顺序如下：精品绘本、分级读物、国文启蒙、通识百科。

其中，分级读物、通识百科，以及一部分的精品绘本，适合泛读，用来积累阅读量，家长只需做“点读机”即可。精品绘本适合精读，用来锻炼孩子的理解力，储备起深度阅读的能力，家长不知道该如何精读的话，可上网搜索解读，以及参考工具书《绘本有什么了不起？》。国文启蒙适合诵读，用来积淀语感。

做好了以上这些，孩子就被好书给喂得饱饱的了，小学阶段的阅读也就顺理成章地往下走了。如果家长过于注重功利化阅读，伤害了孩子的阅读兴趣，或者根本不重视阅读，那孩子上了小学，就等于“没领盘缠就上了路”，阅读之路就很难走了。

(2) 第二阶段：小学

讲一讲孩子上小学后，阅读要怎么搞。这个阶段的孩子，最重要的事



情是，能够主动拿起文字书，独立阅读，大量阅读，即阅读由兴趣，转化为阅读能力。那怎么才能让孩子拥有这种能力？

①阅读规律

根据皮亚杰的认知发展阶段理论，小学的孩子，正由形象思维转向抽象的逻辑的思维，自我意识也逐渐发展，视角不断扩大。这就决定了小学孩子看的书，不再是绘本，而是文字书。一般来说，可以总结如下：

低年级，还处在过渡阶段，适合看绘本和桥梁书。

在内容上，重有趣。

在题材上，适合看童谣、童话。

图文 1:1 或 1:2，字词浅显，句型简单。

中年级，正式进入儿童文学的世界。

在内容上，重情节。

在题材上，适合看寓言、神话、侦探、冒险、科普。

在长度上，适合看 2-10 万字的中篇小说。

高年级，开始涉猎经典名著。

在内容上，重情感。

在题材上，适合看名著、经典、成长故事。

在长度上，进入 10 万字以上的长篇小说。

②家长角色

随着孩子自主阅读的能力越来越强，家长要做的事情也不一样。

低年级，亲子阅读不能放手，但慢慢把朗读权过渡给孩子。有些家长可能在这个时候迫不及待地想“交差”了：孩子终于上了小学，再也不用



给孩子念书啦！

停！可千万别在这个时候放手。原因有两个：

第一，刚刚学着自己阅读的孩子，正在和字词句苦苦战斗。家长贸然放手，相当于把孩子一个人丢在书海里，孤立无援。

第二，三年级之前，孩子听得懂的内容，并不一定看得懂。家长和孩子一起阅读，能够帮助孩子理解文本。

所以，低年级的家长，要把阅读分成两种：

亲子阅读。书目选择高孩子一两个年级的读物；

独立阅读。书目选择适合孩子年级的读物。

中、高年级，孩子正式进入自主阅读阶段，家长要做的事情也变了：

做好荐书人。帮助孩子发现好书，平衡孩子的书单结构，营养要均衡。

适度引导。虽然孩子已经学会自己看书了，但对于一些比较长的小说，依然很难进入进去。家长可以适度引导孩子进入小说的世界，比如一起共读前两章，孩子感兴趣后再让他自己看。好书也需要适当带带，才能体会到好处。

有能力的情况下，带领孩子精读。能够精读文本才是王道。市面上有这类的精读工具书，或者精读的课程，鱼圈教研团后续也会给家长测评好。

③读什么？

有了学习的任务，阅读这件事就变得千头万绪起来，不知从何下手。

所以，我们从优先顺序下手，家长按照步骤来推进阅读，一步一个台阶。

第一优先：教材配套读物。



以教材为第一优先。围绕着教材的读物，主要有两种：

快乐读书吧推荐。也就是语文课本里，快乐读书吧推荐的书。

课文拓展推荐。也就是围绕每篇课文进行的拓展阅读。

第二优先：分级读物读本。

最适合孩子年龄的难度。读完了围绕着语文课本的读物，下一步就要读分级读物了。

为什么是分级阅读，而不是别的呢？因为孩子刚刚摆脱了课本，最好先读一点难度最合适、营养较均衡的有趣读物。不要立马就开始上什么大部头，由易入难，先从简单的开始。小学的分级读物，家长可以认准“亲近母语”。

他家真的踏踏实实在做分级，20多年的积淀，有自己研究出来的详细分级标准，很良心。

第三优先：世界文学经典。

最优质的儿童文学盛宴。

吃完了分级阅读这个“小菜”，我们就可以上大餐了。

经典的儿童文学作品，真是一个巨大的宝藏啊。家长千万不要浪费。

人靠衣装，书也要看“颜”啊！

再好的文学作品，弄了个劣质的“载体”，也很难让人提起兴趣。装帧优美的书，孩子才更容易看进去。

其次，小学的孩子，虽然已经可以看文字书了，但插图依然很重要。

好的插图能够帮助孩子更好地理解故事，把握住故事的脉络。

所以，在经典儿童文学这一块儿，家长不要太讲究性价比了。还是要



选插图合适、装帧优美的童书。毕竟，孩子好好看书才是正经事啊。

第四优先：选择性阅读

读完了教材配套读物、分级阅读读物、经典儿童文学，孩子的阅读基本就算是“吃饱了”。接下来的板块，家长可选择性阅读。

- 国学文化读物。最需要的传统文化浸润。主要包括诗歌，比如《日有所诵》；故事，比如《分类成语故事》；名著，比如《西游记》等等。
- 通识百科读物。平衡孩子的书单结构。主要包括历史、地理、生物、科学读本。
- 国际大奖小说。最投合孩子心理的读物。主要包括纽伯瑞大奖书单、安徒生作家奖书单。这两个奖是儿童文学届的最高奖项，水准在线。
- 国内名家读本。试卷中经常出现的作者。主要包括老舍、鲁迅、金波等等，孩子读点名家文学读本，对这些经常出现在试卷中的作者，有点感觉。

④怎么读？

和前一阶段一样，小学阶段的阅读也分为这三种：

泛读

用来积累阅读量。

在不伤害孩子阅读兴趣的情况下，越多越好，reading, reading, and reading!

教材配套读物、分级阅读读物、通识百科读物、国际大奖小说、国内名家读本，都适合用来泛读。

精读



用来训练阅读技能。精读的数量不宜多，精选几套即可。

最值得拿来精读的就是世界文学经典，以及我们国内四大名著。

至于如何精读，家长既可以选择很费爸妈的工具书，自己带着读，比如《小学生群文读本》；也可以选择 app 课，比如亲近母语的在线带读课，省心省力。

诵读

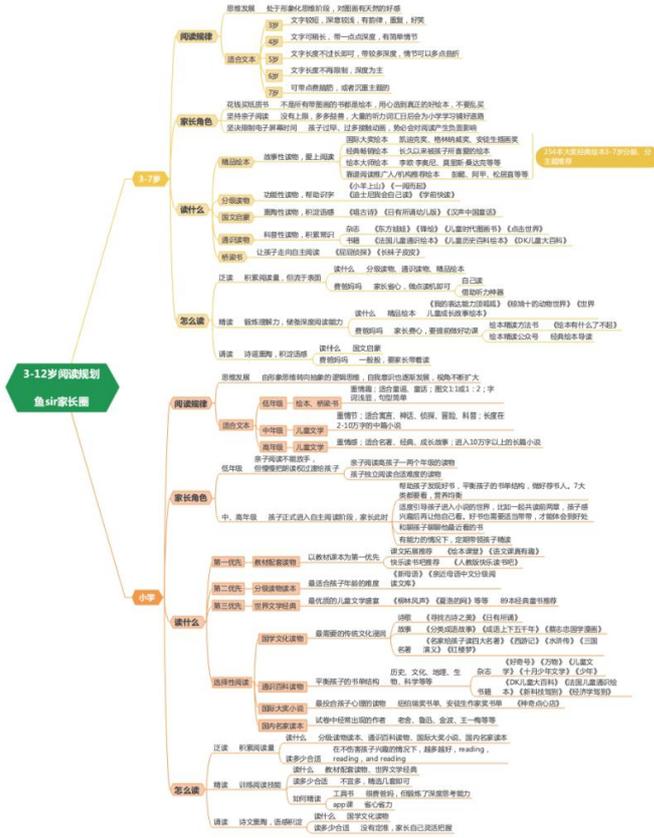
用来诗文熏陶，积淀语感。诗词、散文，这些国学文化读物，适合拿来诵读。

至于读多少合适，没个定准，家长自己灵活把握。重在长期坚持。

总结：小学阶段的孩子要读四类书，不可偏废。

优先顺序如下：教材配套读物、分级读物读本、世界文学经典、选择性阅读（国学文化读物、通识百科读物、国际大奖小说、国内名家读本）。

其中，教材配套读物、分级读物读本、通识百科读物、国际大奖小说、国内名家读本，最适合泛读，积累阅读量。世界文学经典、四大名著，最值得精读，训练阅读技能。国学文化读物，最适合诵读，沉淀语感。



领取3-12岁阅读规划高清图思维导图，请扫描下方二维码，关注公众号，回复关键词“阅读框架”。

(三) 亲子阅读常见误区

其实亲子阅读本身并不复杂，只要你拿起书给孩子读就是了，所有的阅读都是有益的。但是，如果在这个过程中，家长能够主动避开某些误区，这个阅读过程可能会更加有益。因此，鱼圈教研团总结了以下9个常见的错误常识和做法，帮助家长的亲子阅读更加顺利。

1. 要阅读就必须先学会认字。

有些家长会有一个错误的观念：要阅读就要先认字啊，不认识字怎么读？甚至把亲子阅读活动简化为单纯教孩子认识上面的字。但这是一种错误的做法，至少是一种很片面的做法。因为孩子确实需要积累词汇量，但词汇量的积累不是从“看”开始的，而是从“听”开始的。

孩子在有意义的句子里反复听到一个字词，才能学会自己说出来，自



己会说，才能在书上认出这个字词并懂得它的意思，也就是才认识了这个字词，并最终学会写出来。也就是为什么，我们学习语言的传统顺序是听、说、读、写。

但如果家长跳过了“听”这个环节，而直接教孩子说和读（认字）的话，那孩子就不可能深入了解故事的内容，这样学会认的字，也只是表面上的认识，换了个情境，孩子还是不了解这个字的意思，更别说理解力上的提高了。

当然，我们不是说在阅读中不能教孩子认字，而是说，阅读的第一要务是让孩子听懂这个故事，乐在其中，而不是认识上面的字。要记住，图画书不是让孩子自己看的书，而是大人读给孩子听的书。

2. 阅读就是背古诗、读名著。

有些家长可能会出于某些原因，比如想让孩子从小就积累文学素养啦，想要孩子一开始就接触最好的文学作品啦，想要孩子的阅读和学校里的语文要求接轨啦，而把亲子阅读当成了让孩子背古诗、读名著。这个怎么说呢？能理解家长的急切心情，但这种知识性、文学性的阅读，对于低幼的孩子来说，开卷未必有益。

8岁以前的孩子，还处在学习阅读的阶段，他们最需要的是在低焦虑的情况下，输入可理解的信息，以此发展自己的阅读兴趣和阅读的基本技能。而机械地背古诗，读名著，输入的是孩子还不能理解的信息。这些东西当然很好，孩子也应该接触，但不能把亲子阅读完全等同于背古诗、读名著。

3. 给孩子读书时，他们应该静静地坐着听。



对于有些孩子来说，指望他能够安安静静地坐着听家长读书完全是痴心妄想，但别急，或许，你本来就不用这么要求孩子。为什么可以这么说呢？因为，对一些孩子来说，当他们的身体处在活动的状态时，信息反而可以更深地植入大脑。在听你讲故事时，他们越想做一些身体动作，就越清楚地表明他们对你读的内容进行着更高级的信息处理。

想一想，有时候你在思考的时候，是不是也会有一些小动作？比如转笔、搓手指等等。因此，在你给孩子读书的时候，也不必要求孩子一动不动地坐着听，他可以边听边涂鸦、玩玩具，甚至满地乱跑。

4. 图画书都是些幼稚的孩子书，没什么深度。

认为图画书都是些很“浅”的书可能会导致两个后果，一是大人在给幼儿读这些书的时候，往往有些“轻视”，不能解读出故事背后的深刻含义，白白浪费了和孩子深度思考的机会；二是孩子大点时，家长就想赶快让孩子“戒掉”图画书，转向“正经的”纯文字阅读。

确实，有一部分图画书很幼稚，只适合幼儿阅读，但也有很多图画书，有着非常深刻的思想内涵。只是这些观点和思想，作者不一定会全部都赤裸裸地说出来，它需要大人和孩子“绞尽脑汁”去读出它背后要说的话。好故事就是好故事，不论书里面是否有许多图画。因此，孩子多大都可以看图画书，完全不需要“戒掉”图画书。

5. 漫画、搞笑书、故事书等等都是些“没营养”的书。

家长们有一个观念，尤其是精于阅读的家长更可能会有这个观念，即孩子喜欢读的东西，比如漫画、搞笑书、系列小说等，都是些“没营养”的书，要读就要读真正好的书啊。确实，经典书籍肯定要比这些轻松读物



的阅读价值更大，但这并不意味着这些轻松读物就一无四处。

有很多研究都表明，阅读轻松读物有助于促进大量的阅读，它不但可以帮助培养阅读较难读物的语言能力，也可以培养对阅读的兴趣。事实上，轻松的读物是许多（即使不是大多数）孩子学习阅读以及培养阅读习惯的方式，而且广泛阅读的人最终都会选择专家说的“好书”来读。因此，鱼圈教研团的态度是，只要孩子喜欢读，任何类型的读物都是值得阅读的，小说最佳。

6. 孩子上了学自然就学会阅读了，用不着提前教。

这个观念绝对是错的。原因有两个，第一个原因鱼圈教研团前面已经提过，孩子在上学前掌握的词汇量越多，上课时能听懂的部分也就越多，成绩也就越好。因此我们有必要在上学前就通过阅读给孩子灌输大量的口语词汇量。

第二个原因是，阅读并不是自然而然就能学会的，它必须通过教育，是一个长期的学习过程。就算孩子上了学，认识了很多字，也能朗读大段的文字，但这并不意味着孩子就有了很好的阅读能力。而等到三年级，我们发现孩子的阅读跟不上时，就已经有点晚了。因此，就像崔利斯建议的那样，给孩子读书，最好从婴幼儿时期就开始。

7. 孩子能自己读了，就不用再给他读书了。

有些家长在孩子上了小学后，就不再给孩子读书了。但太早停止给孩子读书，跟一点都不给孩子读书一样，都是错误的。原因在于，孩子能听懂的故事，和孩子能看懂的故事是两个概念。孩子的阅读能力和听力在八年级的时候才会达到相同水平，在这之前，通常听力比阅读能力强。也就



是说，孩子自己无法看懂的复杂故事，但能够听懂。

举个例子，如果孩子现在能独自看懂一年级水平的读物，如果是你读给他听，他就能理解三年级水平的读物。因此，当孩子能自己看书以后，家长继续给孩子读书，就是在将程度较高的词汇灌输到孩子的耳朵里，最终他们会记住这些词，进而增强他们的阅读能力。

8. 电子书便宜又方便，还是用电子书就好了。

对于低龄的孩子来说（6岁及以下），最好给他们看纸质书籍，不要看电子书。这是因为，孩子的小手和小脑袋瓜需要去探索眼前的这个世界，为了实现这个目的，这个世界需要在孩子眼前静止足够长的时间。在没有移动和噪音的情况下，让孩子翻页，然后仔细观察图片。而电子书里往往加入了很多的声音和视频，这些声音和光影会干扰孩子感受文字的微妙和进行思考，无法累积重要的知识和细节。这样的电子书，无非是另一种“电视”而已。

（四）如何营造一个好的阅读环境

下面鱼圈教研团提出的建议，家长也不必全部采纳，选用最适合自己的就好了。

1. 在家里四处摆放大量儿童图书。

研究表明，生活在藏书丰富的家庭中的孩子，仅仅因为身边充满了书便能获益匪浅。家中无处不在的书会对孩子产生持久的积极影响。因此，你可以买几个书篮，把书籍随处放在客厅、卧室、餐厅、卫生间、玩具箱等等，让孩子在家随手就能找到可以阅读的东西。鱼圈教研团的理念是：即使不能让孩子找到可以阅读的东西比拿起 iPad 或打开电视更容易，也



要让它们一样容易。

2. 设置一个专门的书架。

除了在家里随处放上书外，你还可以给孩子设置一个专门的书架。在书的摆放方式上，你可以把书的封面朝外摆放，而不是书脊朝外。这是因为，书的封面是出版商为了给孩子留下最深的印象而设计的，它能在最大程度上吸引孩子的注意，所以不要浪费封面。

3. 阅读角。

研究者发现，如果幼儿园的阅读角装扮的很温馨舒适，又比较安静的话，孩子不自觉就会更频繁地去那里看看书。因此，鱼圈教研团建议你在家也可以给孩子准备一个阅读角，这个阅读角最好有舒适的沙发、地毯、枕头，温暖的灯光，布置得很温馨、安静。这是孩子的放松角，他可以有事没事就来这里放松一下，看看自己的图画书。

4. 将亲子阅读习惯化。

亲子阅读要想长久坚持下去，就有效的办法就是把它变成一种习惯。每个人养成习惯的方法都不一样，鱼圈教研团这里建议的方法是，把它和你每天必须要做的事情挂上钩。比如可以在吃完晚饭的时候，先不急着收拾，留在桌边给孩子读 15 分钟；孩子洗完澡上床睡觉的时候，给孩子读两个故事。但也不必苛求自己严守习惯，有时候我们状态不好不想读也没关系，只要让孩子知道，虽然有例外，但大多数情况下，大人都会在这个时间给自己读书就可以了。

5. 以身作则。

虽然家长可以用各种方式鼓励孩子阅读，但最有效的方式就是家长自



己做好榜样。孩子的感觉是很敏锐的，他们留意任何东西，特别希望能够像大人那样做事。如果看到大人在阅读，那么孩子也会比较爱阅读。

6. 限制屏幕时间。

孩子的空闲时间就那么多，看电视的时间越多，留给阅读的时间就越少。因此，家长必须要控制孩子的屏幕时间。美国儿科学会建议，孩子每周看电视的时间不能超过 10 个小时（超过 10 小时就会对学习产生不利影响），2 岁以下的孩子不要看电视。至于具体怎么限制这个屏幕时间，就看家长自己的安排了。

7. 外出带上“应急书”。

无论去哪里都要带上一本书。任何时候，当你们外出时，都要让你的孩子挑选一本书塞进他们的背包里（连同他们喜欢的零食）。这有助于强化书籍和阅读是他们的生活中令人兴奋的一部分这个理念。

8. 去书店。

定期去书店、图书馆搜寻，都有助于逐渐培养阅读习惯。如果有机会，你也可以带着孩子参与与图书有关的互动，比如逛书展、参加作家签售会等等。

最后总结一下，鱼圈教研团在这个主题一共谈了 4 个问题：亲子阅读的重要性、常见误区、日常阅读环境的营造以及如何进行。我们希望通过对这 4 个问题的回答，能够帮助家长开启亲子阅读之旅。因为给孩子读书的重要性，再怎么强调也不为过，就像一首小诗写的那样：

你或许拥有无限的财富，一箱箱的珠宝与一柜柜的黄金。

但你永远不会比我富有——我有一位读书给我听的妈妈。



（五）3-10岁孩子最该读的绘本，都在这3张表格里

1. 世界经典绘本 254 本，15 个主题 3-7 岁分龄精选推

（1）书单构成：

本书单由四部分构成：凯迪克金奖（60 本）+凯迪克银奖（105 本）+格林纳威奖（10 本）+经典图画书（79 本）。

凯迪克奖是美国最具权威的图画书奖，获奖作品皆是公认的杰作。每一本得奖作品都具有“寓教于乐”的功能，让孩子阅读的过程中，开发另一个思考空间。格林纳威奖是英国儿童图画书的最高奖项，评选标准非常严格，因此评选出来的作品水准都非常高。

除了这两个大奖作品之外，还有一些图画书，虽然没有获得这两项大奖，但是却在流传的过程中备受推崇，鱼圈教研团将这类作品称为经典图画书。

（2）分龄标准：

区分主要看两个方面，一是文字长度，二是文字深度。

3 岁：文字较短，深意较浅，有韵律，重复，好笑。

4 岁，文字可稍长，带一点点深度，有简单情节。

5 岁，文字长度不过长即可，带较多深度，情节可以多点曲折。

6 岁，文字长度不再限制，深度为主。

7 岁，可带点费脑筋，或者沉重主题的。



鱼+14 家长圈独家出品 204 本大奖经典绘本分类推荐书目

书单构成 本书单由四部分构成：凯迪克金奖（60 本）+凯迪克银奖（105 本）+格林纳威奖（10 本）+经典图画书（79 本）。凯迪克奖是美国最具权威的图画书奖，获奖作品皆公认杰作。每一本得奖作品都具有“寓教于乐”的功能。让孩子阅读的过程中，开发另一个思考空间。格林纳威奖是英国儿童图画书的最高奖项，评选标准非常严格。因此评选出来的作品水准都非常高。除了这两个大奖作品之外，还有一些图画书，虽然没有获得这两项大奖，但是却在流传的过程中备受推崇。我们将这类作品称为经典图画书。

分龄标准 区分主要看两个方面，一是文字长度，二是文字深度。3 岁：文字较短，深意较浅，有韵律、重复、好笑。4 岁：文字可稍长，带一点点深度，有简单情节。5 岁：文字长度不过长即可，带较多深度，情节可以多点曲折。6 岁：文字长度不再限制，深度为主。7 岁：可带点冒险感，或者沉重主题的。

主题	3 岁	4 岁	5 岁	6 岁	7 岁
哲学智慧	简单小故事，蕴含大哲理				
友谊交往	看看书里面的小朋友是怎么和朋友相处的				
童心童趣	6 本	11 本	12 本	3 本	2 本
	用孩子的眼睛观察世界，最贴合孩子的心理，激发孩子的阅读兴趣				
诗意隽永	17 本	7 本	4 本		
	需要静下心来读的诗意世界，在无声熏陶中，培养孩子的感知、审美能力，以及一双发现美的眼睛				
死亡教育		3 本	5 本	6 本	1 本
	如何认识和接受死亡这件事				
生活教育		1 本	2 本		1 本
	吃饭、睡觉、卫生、安全教育				
认知启蒙	6 本	4 本	1 本		
	基本事物的认知、科普				
人与自然	3 本	1 本	1 本	1 本	3 本
	人与自然和谐相处，对自然的认识与爱				
人物传记		2 本	4 本	1 本	2 本
	在幼小的心灵中埋下一颗理想的种子				
情绪调节		1 本	2 本	3 本	5 本
	如何处理愤怒、嫉妒、悲伤、恐惧等情绪				
亲子关系	3 本	4 本	3 本		
	父母和孩子之间双箭头的爱				
品格养成	8 本	7 本	6 本		4 本
	把乐观、坚持、勇敢等优秀品格，润物细无声地放到孩子心里				
经典童话		8 本	9 本	12 本	9 本
	经得起时间检验的经典童话故事				
家族亲情		2 本	4 本	4 本	4 本
	大家庭成员之间的温暖情谊				
创意思象	1 本	4 本	1 本	1 本	4 本
	放飞孩子的想象力				
合计	53 本	62 本	69 本	35 本	35 本

备注：年龄、主题的分类并不绝对，仅供参考。



领取“245 本大奖经典绘本分类分龄推荐书目”，请扫描下方二维码，关注公众号，回复关键词“大奖书单”。

2. 深挖中国风原创绘本，3-10 岁 7 大主题精选推荐

国外经典的绘本已经这么多了，为什么还要给孩子读原创的中国风绘本呢？

传统文化是我们的根。

国外的绘本再多再好，也是他国文化土壤长出来的东西，作为中国人读起来，总觉得少了点啥。但看原创的绘本，里面有我们从小就耳熟能详的故事，哪吒闹海的神话，下河摸鱼的童年，外婆家的记忆……这些内容读起来，有一种说不出的亲切感。孩子也需要了解这些。

现今的语文教学，也格外重视古文和传统文化的积累，而积累是一个慢活儿，讲究的是细水长流，孩子早早通过绘本了解了传统典故、故事、习俗，就多了一点储存量，何乐而不为呢？

只是国内传统型绘本，内容鱼龙混杂，质量参差。有些绘本“急功近利”，只是照搬一些气息陈旧的故事给孩子，一点都不好看。

以下这 61 本书，是鱼圈教研团选出来的，内容相对优秀的儿童文学，我们希望孩子长大后，能够庆幸自己小时候读到的都是好作品。



表格包括8个条目

书名	封面图	内页感受	作者	内容简介	主题分类	风格亮点	适合年龄
祖父的园子			萧红/文 黄燕翎/图	《祖父的园子》节选自现代著名女作家萧红的自传体长篇小说《呼兰河传》。小小的园子，大大的天地。我在这一方天地中玩耍、快乐成长。祖父在这堆精神、劳作；我是祖父的“开心果”，祖父是我的童年玩伴，也是我的“保护伞”。陪伴、照顾着小小的我。在我的世界里，风来雨去，花开花落，虫儿飞，鸟儿飞，别有一番趣味。在祖父的世界里，他无意间为孩子创造了一方自然的、自由的、可供想象驰骋的美好桃花源。	文学类 陶红虹	《呼兰河传》；感人温情；简单美好	6-8岁
一只特立独行的猪			王小波/原著 张宁/改编/图	小农家里有一只小黑猪，它从小就和别的小猪不一样。它不待在猪圈里吃饲料，喜欢在田野上跑来跑去。妈妈劝它：我们猪的任务是吃饱、睡好、快长肉。可小黑猪不想当一只光会长肉的大肥猪，它依旧自由自在地跑来跑去，还学了许多其他动物的本领。有一天，小黑猪顶撞了想把自己关进猪圈的村长——改编自影响了无数人人生的王小波同名代表作。生活不应当被别人所设置，而要依靠自己去创造。	文学类 陶王小波	布艺画，特立独行的精神；趣味性强	4-7岁
仓老鼠和老农借粮			汪曾祺/文 王祖民/图	在一首《耗子大爷起晚啦》的童谣中，这则小故事开启了：喜鹊、乌鸦都来向守粮仓的仓老鼠借粮，但都不会在来年归还，然而老农来借粮，却说“转过年来不定归还不还”。仓老鼠没借，回头一想：不借粮给老农，这事完不了。于是，它家跑去向老农借粮，结果呢——	文学类 陶汪曾祺	纸像民间故事，又有童谣韵味，同时蕴含哲理和幽默	3-6岁
大风			莫言/原著 宋成梁/图	小男孩儿跑随爷爷在黎明前出发去几里外的河滩上割草。经过一天的劳作，爷爷割了满满一大车的草。但在傍晚回家的路上，祖孙俩却遇上了一场猛烈的龙卷风。爷爷凭着坚定的内心和毅力，用尽全身气力稳住推车，抵抗强风，而目睹一切的小孙子则受到了深深的触动，仿佛一切画过去了。终，大风将这车草吹得干干净净，只剩下卡在车轴的一棵小草，被男孩儿随手扔在了夕阳的暮色中。	文学类 陶莫言	改编自莫言的《大风》；文学性；中国风；生命情感教育；意蕴悠长	5岁+

共19页 11303个字 英语(美国)



领取“中国风原创绘本主题绘本书单”，请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“中国风绘本”。

3. 教育部书单 11 大主题精选推荐

教育部组织来自学前教育、儿童文学、插画、思政等专业领域的百位专家，经过资格审核、网络评审、会议评审、专项审查等多个环节，为 3-6 岁的孩子精心遴选出 347 种幼儿图画书，其中中国原创图画书占比 78%。

鱼圈教研团将书单拆分为 11 个主题，做了进一步推荐，最后选出了最值得读的 48 本。

(1) 童心童趣

童心童趣，就是用孩子的眼睛看世界。这一主题的书，有天马行空的想象力，比较贴合孩子的心理，能够激发孩子的阅读兴趣。最适合那些不爱看书的孩子，或者是刚入门绘本没多久的孩子。

(2) 童话寓言

这些都是国人原创的童话寓言故事。童话给孩子一个幻想的纯净世界，寓言则侧重于传达一些人生道理。这个主题的书，最适合和孩子讨论一些道理。干巴巴地说教，没人爱听，孩子更不爱听，但一个故事，就能击中



孩子的心，种下真理的种子。

（3）生活教育

这一主题的书，都是关于吃饭、睡觉、卫生、健康之类的话题，企图引导孩子养成好的生活习惯，有自理能力。对这一主题的书，鱼圈教研团想提醒家长的是，讲的时候，不要有太多说教，或者说孩子，亲子阅读最重要的功能还是培养孩子的阅读兴趣，让孩子爱上阅读，以后能“自觉拿起书本来读”。所以，引导要适当，和孩子享受读书的乐趣吧。

（4）认知启蒙

3-6 的孩子，对什么都好奇，有时候简直就是个“十万个为什么”。这一主题的书籍，大多是一些认知类或者科普类，帮助孩子拓宽视野，增加知识面，或者认识数字、颜色，爱上读书。

（5）人与自然

生活在城市的孩子，接触大自然的机会比较少。所以很难体会自然的美，或者那种“春水碧于天，画船听雨眠”的美感。但借助绘本中的图画形象，就能够让孩子对自然有个直观的感受，这种感受慢慢在心中扎根，终有一天会化成作文里面的文字。

（6）人际交往

小朋友们之间的相处，也是一个让家长有些头痛的问题。孩子被小区的大孩子欺负了，别人不想跟自家孩子玩，孩子特别霸道，不愿意分享……小孩子的世界里，也是一个社交森林，有它自己的法则。家长可以和孩子读读这个主题的书，看看书里的孩子，是怎么和小朋友相处的。或许能有意外的收获。



（7）情绪管理

孩子的世界里，生闷气、大发脾气、嫉妒、恐惧……这些情绪都有，甚至比成人还要真实。当负面的情绪来临时，孩子往往就掉进了情绪的漩涡里，很难挣脱出来。他们正在学习如何控制、管理自己的情绪，还不能做得太好，需要大人的帮助。

（8）情感教育

情感教育就是爱的教育，就是生命教育，就是不仅让孩子来到这个世界，还要让孩子爱上这个世界。

（9）亲子情深

我们的家长，有时候会比较羞于对孩子说爱。或者有时候真的是太忙了，忘了要经常对孩子表达爱。借助绘本，可以把那些平时没能说得出口的话，自然地说出来。

（10）品格养成

坚强、勇敢、坚持、有梦想、善良、自信……无论男孩还是女孩，都需要养成这些优秀的人格品质。如何把这些品质“润物细无声”地放到孩子的心里，就是这个主题的事了。

（11）中华文化

中华上下五千年，沉淀下来的优秀文化真的太多太多了。虽然在绘本这一届，国外的起步比我们早了一百年，但在表达中华文化上，还是要国内原创的绘本，才是那个味儿，才是我们心中的传统之美。



关注进群，实时了解最新教育资讯，为孩子选到成长好资源

中华文化	135	两千年前的冰第一青銅冰蓋		赵利健著; 李蓉绘	15027	传统文化: 文物	新疆出版社	2019-01
中华文化	318	一条大河		于大武著 绘	13979	传统文化: 黄河	中国少年儿童出版社	2019-09
中华文化	342	中秋节		巨英, 白杨编著	12185	传统文化: 节日	未来出版社	2017-09
中华文化	287	小年兽		熊亮绘著	8046	传统文化: 节日	天津人民出版社	2018-04
中华文化	87	和风一起散步		熊亮著绘	7895	中国首位国际安徒生插画奖短名单入围者熊亮作品	天津人民出版社	2016-12
中华文化	297	小雨后		周雅雯文 图	7505	传统文化: 童谣	天天出版社	2015-10



领取“教育部推荐347本幼儿图画书精选书单”，请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“教育部书单”。



三、3-12岁少儿杂志，怎么订？

不少家长对于从小培养孩子阅读习惯，都有非常强的意识，但具体如何操作，完全没想法，哪怕自己有阅读习惯的家长，也一头雾水。

今天，介绍一种非常便捷又优质的方法：订杂志！

阅读兴趣的培养，最忌讳的是内容超纲。

在阅读过程中，孩子如果没有体验到乐趣，和书籍建立起一种亲切的连结，反而是枯燥、疏离，那么会很容易对阅读失去兴趣，严重的，还会对阅读产生抗拒。

而不好的体验一旦形成，今后想消除，就难了，有的还会伴随终生，以致部分孩子由此远离了阅读。

儿童杂志很好地规避了这一点。大部分儿童杂志都会遵循一个特点：按照年龄编排贴切有趣的内容。那么问题来了，目前市面上成百上千种儿童杂志，怎么选？又怎么搭配比较科学？

（一）0-6岁孩子看什么？

这个年龄段孩子看的杂志，主要分为综合类、故事类和科普类。

综合类杂志，一般内容丰富，包含故事、儿歌、科学自然、美术、游戏等。

根据0-6岁孩子的特点，家长在选这类杂志时，需要关注内容是否符合孩子的认知，比如字太多的就不太合适，体裁应该以儿歌、童话为主。

如果内容足够优秀，其实一份综合类杂志就够了。

在此之外，家长可以再按需补充，比如故事类和科普类杂志。



故事类，别太看重教育性，尽量趣味性先行，让故事回归到故事本身，乐一乐，或是开开脑洞也够了。一个会讲故事的脑袋，培养起来不容易，但毁掉是分分钟的事情。

儿童杂志中，科普类是最多的，但内容和质量都合格的，不多。

大多数科普类杂志，尤其是对于学龄前孩子的，都会犯一个错误，贪多，知识点太密集。

另外，高清实拍图是区分一份科普杂志质量如何的典型标志，因为这是需要高成本的。

至于读哪本科普类杂志，主要还是看孩子是否感兴趣，不然只会觉得枯燥。

学前（0-6岁）杂志订阅指南			
杂志名	适合年龄	特点	使用场景
综合类	《东方娃娃》	0-6岁 内容丰富，互动性强，高清实拍大图，一份杂志满足大部分需求。	稍贵于各种杂志，又希望孩子能获取足够全面优质信息的家长。
	《儿童时代图画书》	3-6岁 纯原创中国风绘本，主题和画风多样，贴合生活。	可多选择体验地域的中国文化。
	《幼儿画报》	3-6岁 注重知识性，趣味性稍弱。	偏重于鸡娃。
	《嘟嘟画报》	0-6岁 主体绘本，注重让文字和书本建立关系，色彩、内容、开本大小等方面的设计用心。	孩子爱动手，家长有时间深度参与其中。
	《小聪仔》（婴儿版）	0-4岁 包含许多经典的重谣或儿歌，全方位培养孩子语言能力。	适合所有场景。
《幼儿智力世界》	3-6岁 故事和游戏并重，故事文学性强，游戏与国际接轨。	孩子爱动手，家长有时间深度参与其中。	
故事类	《幼儿故事大王》	2-6岁 引进高质法国绘本故事，以寓教于乐的方式，教会孩子一些生活常识。	孩子爱听故事，家长有时间讲故事。
	《锋绘故事“飞船”》	3-6岁 印刷精美，色彩鲜艳，内容上，引进法国绘本，同时加入了丰富的中国原创内容。	可多选择体验地域的中国文化。
	《看图说话》	3-6岁 “看图编故事”栏目，设计巧妙，不管是图还是配套的插图，都做了比较科学的分级。	注重语言启蒙，想培养孩子讲故事能力的家庭。
科普类	《环球少年地理》 幼儿版	3-6岁 图多质量好，字少，通过小故事小游戏激发孩子好奇心。	希望孩子多多认识动植物的家庭。
	《点击世界》 中文版	3-10岁 擅长用简单风趣的方式向孩子们介绍科学、艺术、自然和环境等科普知识，以主题方式展开。	对主题式深入阅读有追求的家庭。
	《小聪仔》（自然科普版）	2-8岁 难度介于《环球少年地理》和《点击世界》之间，话题贴近孩子认知和趣味，以主题式展开，字少多图，除了看，还可以扫码观看视频。	有助于培养孩子对事物的系统认知。



0-6岁杂志具体评测，请扫描上方二维码，前往公号阅读，体验更佳。

（二）小学生爱看怎样的杂志？

这个阶段的杂志，可以分为基本的两类：科普类和文学类。

这两类杂志，家长都可以给孩子订一份，以培养孩子阅读的广度、深度和人文思辨思维。

小学科普类杂志和学龄前的筛选规则大体相同，比如看高清实拍图，但也有些不同的地方，由于这个年龄段孩子，已经识字，看杂志希望达到



的目的是，能很好地满足好奇心，开阔眼界，丰富想象力。

所以，家长在选择这类杂志时，主要看准内容的趣味性、丰富性、可读性及排版视觉观赏性四点。

科普类杂志在于拓宽孩子的视野，主要在“广”上作文章，文学类杂志的功能则主要在于培养孩子的人文思维，对文字的审美力。

不建议孩子看太多网络文学，因为许多网络文学的遣词造句不够讲究，只追求强情节，更缺乏一定的人文关怀。

看多了网络文学作品，对于真正深刻的文学类作品的鉴赏能力会下降。

如果有条件，建议希望家长可以为孩子创造更多接触优秀文学作品的机会，文学类杂志就是一种不错的选择。

它们有一定的主题，紧跟时代，融入了事实和思辨以及对写作本身的思考，关键是，用一种孩子理解的方式，书写文字。

比如《儿童文学》《十月少年文学》《少年新知》等都是优秀的读物。

小学（6-12岁）杂志订阅指南				
杂志名	适合的年龄	特点	使用场景	
科普类	《科学画报》	6-12岁	内容全面，内容精彩，丰富，可读性强，图文并茂，图文并茂，可读性强。	所有场景。《科学画报》一定不要错过！
	《万物》	6-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	有一定科普和知识量，对对知识有浓厚兴趣的孩子。
	《博物》	6-14岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《环球地理杂志》（少儿版）	6-14岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《环球探索》	6-14岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《探索·发现·地理与探知》	6-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《科学故事》	6-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《阳光少年》	6-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《少年科学画报》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
	《少年科学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	科普类杂志中，内容精彩，可读性强。
文学类	《儿童文学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
	《少年文学》（江苏版）	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
	《十月·少年文学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
	《少年新知》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
	《少年科学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
学科类	《少年科学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
	《少年科学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。
其他	《少年科学》	7-15岁	内容全面，图文并茂，内容精彩，可读性强，图文并茂，可读性强。	所有场景。



6-12岁杂志具体评测，请扫描下方二维码，前往公号阅读，体验更佳。



四、小古文、古诗、作文需要单独启蒙吗？

如果认真谈语文启蒙，究竟都启蒙些什么？很多家长首先想到的是拼音、识字、古诗等，阅读由于在短期内看不出效果，往往显得不那么紧迫。

“双减”前，大家普遍追求的是量，识字量要累积多少个，古诗背会多少首，阅读量达到多少万字，数字越高越好，语文启蒙抢跑程度越来越严重。新课标发布后，语文启蒙，主要还是围绕这几样展开，但如果仍旧按照之前的思路来进行启蒙，容易适得其反。

因为语文不仅仅是在启蒙一种知识，而是在启蒙一种正确的学习理念，尤其是基于“阅读”之上的理念。

那么，阅读启蒙一直在做，小古文、古诗、作文还需要单独启蒙吗？可以做，但要用“阅读”的思维去做。

（一）古诗启蒙，越走越偏

启蒙语文，古诗是许多家长偏爱的方式，当然也是孩子们尤其喜欢的，古诗念起来朗朗上口，韵律感十足，很容易被孩子们捕捉并模仿。

近几年，因着古诗含量在语文学科中的提升，节目《中国诗词大会》的热播，市面上开始出现了五花八门的古诗启蒙方式，包括漫画、动漫、游戏、弹唱等等。

一方面，这当然是好事，说明家长有了更多选择，古诗也能以更当下的方式进入孩子们的视野，但另一方面，多样性的选择，也在将古诗启蒙复杂化，有些启蒙方式甚至背离了学习古诗的初衷。



如何做好古诗启蒙，家长主要把握一个关键点，意境的营造优先于诗词的理解，具体可以参考以下步骤进行：

1.3岁：多听多感受

著名教育专家尹建莉说：“艺术首先需要感知，幼儿学古诗并不重在理解，古诗词平仄押韵，韵律感非常强，良好的感知自然会慢慢形成理解。”

所以，学龄前儿童，学古诗，重在多听，暂时不需要在理解诗意上下太多功夫，家长找一款能磨耳朵的产品就够了。

市面上，针对学龄前儿童的古诗词产品，基本都有音频。

那怎么选？满足四大诉求就行：

古诗主题贴近孩子；

操作简单，不费手机，不费妈；

发音标准，能培养孩子对韵律美的感知；

材质环保安全，不易损坏。

近几年兴起的“唱古诗”形式，也不错，它的一大特点是，把古诗的意境通过绘画和音乐表达出来。

家长选择这类古诗启蒙工具时，需要注意的是，不是只要把古诗唱出来就行。市面上不少产品，都在为了唱而唱，没有把意境唱出来，旋律常常也不够悦耳。

怎么筛选？第一看创作团队，从孩子中来的老师的作品通常优于“闭门”创作出来的作品；第二，看古诗体裁和主题，四言绝句一般优于七言律诗，前者相对简单，孩子更易上手，童趣和景致主题优于抒情讲道理的，



后者太抽象；第三，看绘本，好的古诗绘本不仅仅色彩舒适，还能准确呈现诗歌的意境；第四，听旋律，悦耳是一方面，另一方面和绘本类似，是否唱出了作者的心境。

这一阶段的古诗启蒙，家长主要运用孩子对色彩和韵律的感知力，为孩子打造一个耳濡目染的环境。

2.4岁~6岁：简单赏析

等到孩子对古诗词韵律有了一定体验，并会部分吟诵后，就可以往简单的赏析上发展了。但注意，家长不能操之过急，一上来就把古诗词翻译塞给孩子。

这一阶段，启蒙方式仍旧要注重意境的营造。画质和画风都不错的绘本，还是首选。不过相比第一阶段，要稍微再往前一步，即孩子能相对准确地感知到诗歌的意思，并进行表达。

为了帮助孩子理解，过往的方式就是译文，但很多古诗译文的语言粗糙生硬，缺乏儿童视角、故事性，一念出来，非但没有帮助理解，反而还破坏了前期好不容易建立起来的诗歌意境。

这个阶段，给译文没有问题，但得讲究给方式。

家长主要依据一点做筛选：译文不是纯粹的诗翻译，而是加工过的，比如能以儿童视角，绘本，借助有趣生动的童谣、故事等，呈现诗意。

3.7岁+：跟着学校节奏进行

孩子上小学后，语文的每个单元，通常都会有一至两首古诗，如果孩子前期在家的启蒙做得好，那么学校课堂上的古诗学习，应该会轻松很多。



根据语文新课标的要求：

语文新课标古诗要求	
1~2年级	诵读儿歌、儿童诗和浅近的古诗，展开想象，获得初步的情感体验，感受语言的优美。
3~4年级	诵读优秀诗文，注意在诵读过程中体验情感，展开想象，领悟诗文大意。
5~6年级	阅读诗歌，大体把握诗意，想象诗歌描述的情境，体会作品的情感。
7~9年级	诵读古代诗词，阅读浅易文言文，能借助注释和工具书理解基本内容。注重积累、感悟和运用，提高自己的欣赏品位。

表 2.3 语文新课标古诗要求

从上述不同学段的要求可以看出，古诗学习，一直注重的是学生对古诗意境的感知和赏析。对古诗大意的理解也是为这一目的服务的，只是元素会随着年级的升高慢慢增多：语调、韵律、节奏、积累、感悟和运用。

尤其是感悟和运用，课内只是引导孩子入个门，关键还得靠课外广泛的阅读支撑。如果孩子表现出对古诗的浓厚兴趣，可以尝试涉猎一些研究古诗词学者的作品。

这类作品往往不局限于诗本身，还会有非常多外围的拓展，比如诗作者的社交圈是怎样的、生活的年代有哪些有趣的事，为什么会创作这样一首诗歌等等，总之，能带着孩子从起点去了解诗歌，当这样的积累越来越多时，孩子对诗歌的赏析能力也就自然提高了。

4. 这些古诗启蒙方式要绕道

古诗启蒙其实很纯粹，回归它原本的初衷就好，所以有些花里胡哨的启蒙方式，家长要尽量避免，比如古诗词游戏书，漫画类默写本，用模板制作的动画内容等等，这类注重古诗词记忆和应试的产品，家长都要再三斟酌。



如果古诗只剩下记忆和理解诗意，最终目的是应试，那么古诗将变得枯燥无味，孩子也就无从体会诗歌真实的美，更别提今后的感悟和运用了。

(二) “小古文”启蒙，其实没那么复杂

假设每个家长都要给娃做小古文启蒙，怎么做，既能应付考试，又能最大程度保护孩子的阅读兴趣？

1. 小学教材里的“小古文”长啥样？

做任何启蒙，不能脱离教材。

尤其是“小古文”启蒙，一定要看看教材里的长什么样。

以教材为尺度，能过滤掉一些明显不符合要求的教辅。以下是小学 1-6 年级部编版语文教材中的文言文：

部编版小学语文“小古文”汇总						
序号	学习篇目	教材	字数	体裁	课内要求	总结
1	人之初	一年级(下)	64	行为启蒙, 选自《三字经》	背诵课文。	小学阶段文言文, 以短小的故事为主, 低年级注重诵读和简单理解, 高年级逐渐过渡到字句的理解并应用。
2	司马光	三年级(上)	37	历史人物故事, 选自《宋史·司马光传》	注意停顿 , 背诵课文, 结合注释理解故事。	
3	守株待兔	三年级(下)	68	寓言故事, 选自《韩非子·五蠹》	背诵课文, 结合注释理解故事。	
4	精卫填海	四年级(上)	103	神话故事, 选自《山海经·北山经》	背诵课文, 结合注释理解故事。	
5	王戎不取道旁李	四年级(上)	62	历史故事, 选自《世说新语·雅量》	背诵课文, 结合注释理解故事。	
6	囊萤夜读	四年级(下)	38	历史人物故事, 选择《晋书·车胤传》	背诵课文, 结合注释 理解每句话意思	
7	铁杵成针	四年级(下)	59	历史故事, 选自《方輿胜览·眉州》	结合注释理解每句话意思。	
8	少年中国说(节选)	五年级(上)	221	议论, 梁启超《少年中国说》	背诵课文, 结合注释和相关资料, 理解课文大意。	
9	古文谈读书 《论语》	五年级(上)	41	议论, 选自《论语》	背诵课文, 结合注释理解课文大意。	
	古文谈读书 《训学斋规》	五年级(上)	79	议论, 选自《训学斋规》	背诵课文, 结合注释理解课文大意。	
10	杨氏之子	五年级(下)	70	历史故事, 选自《世说新语·言语》	背诵课文, 结合注释了解课文意思。	
11	自相矛盾	五年级(下)	90	寓言故事, 选自《韩非子·难一》	背诵课文, 理解重点字意思 , 理解全文。	
12	书戴嵩画牛	六年级(上)	122	历史故事, 作者苏轼。	结合注释了解课文意思。	
13	伯牙鼓琴	六年级(上)	101	历史故事, 选自《吕氏春秋·本味》	背诵课文, 结合注释了解课文意思。	
14	两小儿辩日	六年级(下)	149	历史故事, 选自《列子·汤问》	背诵课文, 理解重点字和每句话的意思 , 理解全文。	
15	学弈	六年级(下)	83	历史故事, 选自《孟子·告子上》	背诵课文, 理解重点字和每句话的意思 , 理解全文。	

表 2.4 部编版小学语文“小古文”内容和要求汇总

从上表可以大致知道，小学阶段文言文，以短小的故事为主，低年级



注重诵读和简单理解，高年级逐渐过渡到字句的理解。

2. 小古文：短、插图、故事性强

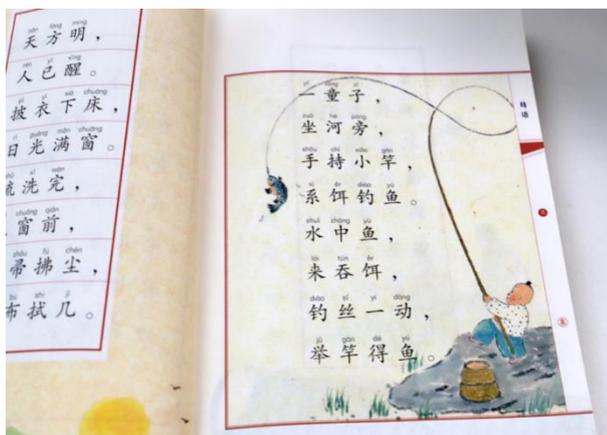
小古文启蒙，属于阅读兴趣培养这个范畴，因此，关于阅读兴趣培养的各种方法论，同样适用于小古文启蒙。

由于小古文语言本身的特性，家长不但不能抢跑，反而要更小心谨慎地为孩子选择教材，通常是就易就不难。

这里，家长主要把握一点：

内容以短小，贴近生活的故事、叙事性内容为主，尽量避免散文类文言文，文本读起来琅琅上口，且配有插图。

首先，贴近生活的故事、叙事性内容从哪里找？民国时期的老课本是个好东西（图右）



还有一个比较粗暴但准确
的法子，可以评估这个文本是否适合孩子？就是家长自己的阅读感受。

好的文本是具备一定感染力的，哪怕是文言文。家长自己都味同嚼蜡、费解的文本，请千万别给孩子啃。

除了贴近生活，内容的故事性和插图也很重要。

小古文启蒙阶段的孩子，通常还处在对故事感兴趣，抽象思维不足的阶段。

语文教材也遵循这一点，选的小古文，大部分是有趣的故事。

那么，家长就可以照此，避开那些长篇理论式文言文，多给孩子选择



故事性小古文，比如神话故事、寓言故事、历史人物故事等等。

插图也不能忽略。

对孩子而言，插图有时候比文字还要重要，尤其是小低的孩子，理解文章内容，很多时候，还需要靠插图。

3. 学小古文，需要卷吗？

卷啥，也不要卷小古文。小古文启蒙本身其实就是在卷了，千万别再往难里卷了。

那启蒙到怎样的程度比较合适？鱼圈教研团的建议是，量力而行，点到为止。

家长主要把握两点：

- (1) 前期注重诵读。
- (2) 后期结合插图，理解文本大意。

低年级孩子，不要苛求他们去逐字逐句理解，先学会诵读。教材罗列的小古文，基本都有背诵要求，提前培养孩子古文语感，今后能轻松不少。

当然，除了会诵读，也不能一点也不理解，鹦鹉学舌式瞎背。

如果，孩子读的小古文，是生活类、故事类的，结合好的插图，被稍一点拨，理解起来，其实也不会太吃力。

话说回来，不是很建议在难度上“卷”小古文，比如让孩子背大家写的哲理性过强的文章、拼做题，但家长可以尝试在广度上“卷一卷”。

啥意思呢？

就是把小古文放入更宽泛的阅读范畴，淡化它的独特性，让孩子知道，它不过是阅读的一个维度。



这样，家长就不需要囿于小古文启蒙教辅，而是可以放眼整个中国古代文学了。

怎么挑选？还是一样，文本故事性强或充满想象力，比如《山海经》《庄子》《太平广记》等等。

原文难啃，那就找些儿童化的读本，市面上很多。总之，言志抒情类文言散文，往后排，千万别搞反了。

（三）作文：慢就是快

大部分孩子都抵触写作文，大部分家长都害怕辅导作文，当作文的功能只剩应试一种时，作文确实会变得不可爱，因为应试需要马上见到效果，要足够明显足够快，而这有违作文“慢工出细活”的本质。

如果把作文稍稍往概念更宽泛的写作上靠一靠，我们就会发现，写作不是一种关于“如何写作”的知识，而是一种生活、学习、思维方式。它是一个元素丰富的宇宙，不是通过几本作文书或几堂课就能解决的。

不过遗憾的是，目前家长接触到多数写作类教辅、课程，基本都属于写作技巧，甚至写作模板，并非写作本身。

如何启蒙写作，并非一句话能说清，它至少包含以下几大元素：

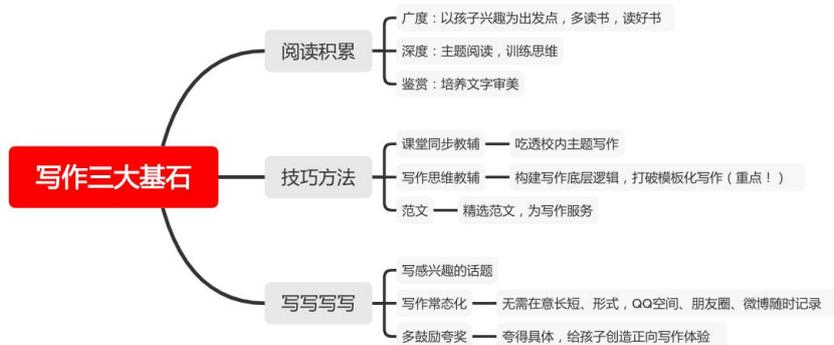


图 1.1 写作三大基石



阅读是一个很大的主题，后面章节会专门探讨，本小结，主要围绕写作三大基石之“写作技巧”。这里的“写作技巧”不是家长通常理解的“满分作文套路”，而是一种写作思维，孩子如果能从一开始带着这种思维学习写作，往往也能更有效地观察、阅读以及，进行更准确的文字表达。

部编版小学语文写作要求对照表			
年级	写作目的	写作内容	写作形式
一年级	对写话有兴趣； 能够把句子写完整、通顺。	通过看图、影视节目、观察周围事物等，写几句完整通顺的话； 能运用生活中学过的词语造句，并根据表达的需要，学习正确使用“句号、问号、感叹号”等符号。	看图写话 用词造句 仿写练习
二年级	能乐于表达自己看到的、听到的、想到的事物； 能写几句连贯、通顺的话； 能写留言条、请假条； 学写简单的日记。	从能看图并展开想象、观察大自然和周围的事物，写几句连贯、通顺的话，逐步向连句成段过渡； 能用几个词语写几句连贯、通顺的话； 会写留言条、请假条，学写简单的日记。	看图写话 观察日记 用词造句 造句成段 结合阅读练习仿写、续写练习
三年级	乐于用书面语言表达自己的见闻、感受和想象； 能写内容较具体的片段，修改明显错误的词句； 课内习作每学年16次左右，小练笔每学期30次左右，40分钟完成不少于250字的习作。	通过观察(抓住特点)写一段内容较具体的片段； 用一段连贯的话写下来，字数不少于300字； 能根据提供的词语展开想象，书写内容丰富的语段。	仿写练习 连词成段 修改练习 结合阅读仿写、扩写、续写练习
四年级	能用书面表达自己觉得新奇有趣、印象深刻、最受感动的内容； 愿意将自己的习作读给他人听，与他人分享习作的快乐； 能用简单的书信、便条进行书面交际； 能修改有明显错误的词句； 每学年课内习作16次左右，小练笔50次左右，40分钟内完成不少于350字左右。	能审清题意，围绕中心选材； 初步掌握纪实作文及想象作文的一般规律，养成勤于练笔的习惯； 培养先列提纲后作文的习惯； 学写敬语、建议书，掌握其格式。	书信练习 修改短文 学习命题及自由作文 结合阅读进行扩写、续写练习
五年级	懂得写作是为了自我表达和与人交流； 学习写简单的纪实作文和想象作文，内容具体，感情真实； 学写黑板报、建议书； 自拟题目，学习编写作文提纲； 能从内容、词句、标点等方面修改自己的习作； 每学年课内习作16次左右，小练笔50次左右，40分钟内完成不少于400字左右。	能审清题意，围绕中心选材； 初步掌握纪实作文及想象作文的一般规律，养成勤于练笔的习惯； 培养先列提纲后作文的习惯； 学写敬语、建议书，掌握其格式。	黑板报及建议书的练习 习作的互评互改 命题或自由作文 结合阅读进行扩写、续写练习
六年级	有自我表达和与人交流的欲望； 能写简单的纪实作文和想象作文，内容具体，感情真实，条理清楚； 学会会议记录和读书笔记； 能根据习作要求自主选材，编写作文提纲； 能独立修改自己的习作，并与人交流修改，做到语句通顺，行款正确，学写规范、整洁； 每学年课内习作16次左右，小练笔50次左右，40分钟内完成不少于450字左右。	能围绕目标系统地搜集、整理材料； 能进行初步的记叙、议论、抒情的综合训练，为升入中学打好基础； 能写简单的会议记录和读书笔记，做到格式正确； 能熟练运用常用批读符号进行习作的互评互改。	综合练习 会议记录 命题或自由作文 文章修改

表 2.5 部编版小学语文作文内容和要求

鉴于孩子正式接触书面表达是在小学，本小结会分成两部分：1-2 年级的看图写话，3 年级之后的作文。

1. 看图写话如何，今后作文就如何

“看图写话”的逻辑，是写作的底层逻辑。

孩子今后学的各种表达方式，积累的好词好句等，得基于这个逻辑所搭建的框架，才能发挥作用。如果孩子到了高年级，还在模仿满分作文课/书里的写作套路，说明，当年的“看图写话”启蒙是失败的。

这样的孩子，面对今后的中考和高考作文，会越来越抗拒，对部分孩子而言，写作甚至会变成他们整个学习生涯中难以逾越的挑战。



那么如何正确做“看图写话”启蒙？家长可以先通过语文新课标了解一下校内要求：“对写话有兴趣，留心周围事物，写自己想说的话，写想象中的事物。在写话中乐于运用阅读和生活中学到的词语。”

新课标里的这句话里，每个小短语都是重点，看起来简单，实际操作起来可不容易。那么，家长如何发挥作用呢？

在此之前，幼小衔接阶段，家长可以带着孩子先训练“看图说话”。这个其实不需要特别的教材，平时孩子看的绘本、带图的故事书都可以发挥这一功能。

接下去进入写作思维训练。根据新课标，我们把目标拆开：

一年级上，能写包含基础要素的句子；

一年级下，能写带有细节的句子；

二年级，在一年级的基础上，戴上想象的翅膀，写小段话。

至于字数，大家可以不需要太关注。按照这个步骤操作，基本没问题。

家长可以尝试借助市面上的“看图写话”教辅来操作，不过，想买到一套合格的教辅有点难，它需要符合以下这些标准：方法讲解简单清晰，图有细节，和教材有所同步，科学地练写步骤，例文不落入俗套。

鉴于市面上没有一套“看图写话”教辅符合以上所有要求，我们只能把要求拆开，各取所长，具体方法如下：

(1) 如果你是个小白家长，孩子写作也完全没什么基础，那可以选择一套步骤清晰详细的教辅，主要在于帮孩子建立基础的写作步骤。句子和词汇之类的，家长可以先放一放。



这个阶段，可以配些基础的练习。练习，重点不在准确率，而是在于培养孩子观察的习惯与方法，家长要以鼓励为主。

(2) 高级观察：学习推理和判断。

在一阶段，孩子需要学习在观察的基础上，去推理。这会反过来要求“看图写话”教辅的图有充分的细节，比如孩子可以根据图中的颜色、植物状态等判断季节，根据标志建筑、时间等要素判断地点和正在发生的事情……

很多“看图写话”的图都不合格，粗糙、缺乏细节，甚至有时候例句所描写的场景和图呈现的元素根本不符合，只是在堆砌辞藻，空洞乏味，难怪很多孩子会写出千篇一律的文章，因为很多教辅从一开始就没有教孩子观察和诚实地书写，而是在教孩子说谎。

(3) 遣词造句

由于孩子前期字词积累很有限，出于“急于求成”的心态，作文教辅书里好词好句往往特别受欢迎，建议家长不要参考，尤其是形容词，比如“水汪汪”的眼睛，“胖乎乎”脸蛋。

看这类教辅，主要目的是教会孩子写作思路，再就是真实准确地书写。

孩子前期可能缺乏词句，啥也写不出来。但家长不需要太着急，就让孩子用自己那些或许不合逻辑的语言去描绘，去想象，真实很重要，一定要把真实放在“写得好”前面。

至于词句方面的积累，交给平时的阅读。

(4) 打破常规认知



要写出令人惊艳的句子，重点不在词语用得如何华丽，而在于新颖，比如观察角度独特，用词精准，充满想象力等。

这种能力本质上当然是一种综合能力的体现，不过孩子也可以通过一些另类的写作教辅书，学习如何打破常规思路，写出令人耳目一新的句子。

比如，尽量少用被动句、成语、长句，多用主动句、短句、动词等等类似的方法，是可以在写作的任何阶段，有意识进行训练的。

最后，家长千万别吝啬自己的夸奖，务必多夸多鼓励，且要夸得具体。比如，标题好，哪个动词用得好，想法新颖等等。

期间如果孩子表现出痛苦、抗拒，那就停一停，经常写文章的职场人都有卡住的时候，更何况是孩子。



第三章 生活处处皆数学，游戏玩出思维力

《义务教育课程标准（2022年版）》发布后，数学的讨论热度显然没有语文、英语高，有人为数学总课时不及语文而愤愤不平。

义务教育阶段，语文独大，并逐渐呈现“得语文者，得天下”的趋势，相反，数学教育和考试难度却在降低，但到了高中，又成了重点，难度飙升。

比如2022年夏天的中高考，北京中考数学因为太简单饱受争议；高考全国卷I数学试题则难到令人费解。两个话题先后冲上热搜。

数学的重要性无须多言。只是，相比英语和语文，家长在数学上能给予孩子的引导相当有限，在“双减”前，家长们的通常做法是，直接把孩子扔给各种培训机构。

其实撇开应试思维，在数学这儿，家长可以作为的空间不小，比如怎么做早期的数学启蒙；数学绘本究竟有怎样的魔力；如何看待奥数；数学和生活的关系等等。

当家长和孩子一起，带着好奇心去探索数学空间时，数学就从枯燥的数字、刷题，转变成一个无限延展的新世界。

一、新课标下数学更“简单”了吗？

由于新课标中一堆抽象的词汇，部分家长不知道，数学究竟是变简单还是变难了，学好数学刷题是否还有用……给出结论前，我们还是先来看看，数学新老课标的一些变化：



（一）调整了学段划分：小学阶段从两个学段改为三个学段，初中阶段不变。

领域	学段			
	第一学段 (1~2 年级)	第二学段 (3~4 年级)	第三学段 (5~6 年级)	第四学段 (7~9 年级)
数与代数	1. 数与运算 2. 数量关系	1. 数与运算 2. 数量关系	1. 数与运算 2. 数量关系	1. 数与式 2. 方程与不等式 3. 函数

表 3.1 新课标义务教育数学学段划分

小学学段由原来的二段变成三段，在学段目标方面，单独拎出“入学适应期”，并做了更细致的规划，从《义务教育数学课标》分析原因为了做好幼小衔接：

“在一一年级第一学期的入学适应期，利用生活经验和幼儿园相关活动经验，通过具体形象、生动活泼的活动方式学习简单的数学内容。这期间的主要目标包括：认识 20 以内的数，会 20 以内数的加减法(不含退位减法)；能辨认物体和简单图形的形状，会简单的分类；解决日常生活中的简单问题；对数学学习产生兴趣并树立信心。”

（二）课程内容调整：相比以往，知识难度有所下降，重实践和衔接。

小学部分“内容要求”——数与代数新增 15 条，删除 13 条，部分内容调整到综合与实践领域；图形与几何新增 4 条；统计与概率新增 3 条；综合与实践给出具体内容，展现主题式学习活动。



小学部分【内容要求】新增一览表（数学课标2022）

	第一学段（1~2年级）	第二学段（3~4年级）	第三学段（5~6年级）
数与代数会比较万以内数的大小； 通过数的大小比较，感悟相等和不等关系探索并掌握多位数的乘除法，感悟从未知到已知的转化感悟计数单位.....，进一步发展数感和符号意识
	探索加法和减法的算理与算法感悟分数单位感悟运算的一致性，发展运算能力和推理意识
	探索乘法和除法的算理与算法能用字母表示运算律	在具体情境中，探索用字母表示事物的关系、性质和规律的方法，感悟用字母表示的一般性
	在解决生活情境问题的过程中，体会数和运算的意义，形成初步的符号意识、数感、运算能力和推理意识	会运用数描述生活情境中事物的特征，逐步形成数感、运算能力和初步的推理意识	能运用常见的数量关系解决实际问题，能合理解释结果的实际意义，逐步形成模型意识和几何直观，提高解决问题的能力
	认识常见数量关系：总量=分量+分量 能在具体情境中了解等量的等量相等形成初步的模型意识和应用意识		
图形与几何	在图形认识与测量的过程中，形成初步的空间观念和量感会用直尺和圆规作一条线段等于已知线段会根据图形特征对三角形和四边形进行分类	
		在感受图形的位置与运动的过程中，形成空间观念和初步的几何直观	
统计与概率		探索平均数的意义，能解决有关的简单实际问题	在简单的实际情境中，应用统计图表或百分数，形成数据意识和初步的应用意识
		能在简单的实际情境中，合理应用统计图表和平均数，形成初步的数据意识和应用意识	
综合与实践	主题活动1：数学游戏分享	主题活动1：年、月、日的秘密	主题活动1：如何表达具有相反意义的量
	主题活动2：欢乐购物街	主题活动2：曹冲称象的故事	主题活动2：校园平面图
	主题活动3：时间在哪里	主题活动3：寻找“宝藏”	主题活动3：体育中的数学
	主题活动4：我的教室	主题活动4：度量衡的故事	项目学习1：营养午餐
	主题活动5：身体上的尺子		项目学习2：水是生命之源
	主题活动6：数学连环画		

表 3.2 新课标义务教育小学数学新增内容

初中部分“内容要求”——新增 18 条，2 条选学改为必学，删除 4 条，综合与实践给出指导，体现跨学科项目学习。



初中部分【内容要求】新增及删改一览（数学课标2022）		
数与代数	图形与几何	统计与概率
理解负数的意义	能用尺规作图：过直线外一点作这条直线的平行线	理解中位数、众数的意义
知道实数由有理数和无理数组成	理解梯形的概念	会计算一组数据的离差平方和
能用数轴上的点表示实数，能比较实数的大小	*能用尺规作图：过圆外一点作圆的切线	经历数据分类的活动，知道按照组内离差平方和最小的原则对数据进行分类的方法
能借助数轴理解相反数和绝对值的意义	知道同弧（或等弧）所对的圆周角相等	会计算四分位数，了解四分位数与箱线图的关系，感悟百分位数的意义
能利用乘法公式进行简单的推理	探索并证明垂径定理：垂直于弦的直径平分弦以及弦所对的两条弧（选学改为必学）	
了解代数推理		
理解函数值的意义		
知道二次函数系数与图形形状和对称轴的关系		
会求二次函数的最大值或最小值，并能确定相应自变量的值，能解决相应的实际问题	删除内容： ① 知道 $ a $ 的含义（这里 a 表示有理数） ② 知道给定不共线三点的坐标可以确定一个二次函数 ③ 探索切线与过切点的半径的关系，会用三角尺过圆上一点画圆的切线 ④ 结合实例进一步体会用有序数对可以表示物体的位置	
知道二次函数和一元二次方程之间的关系		
了解一元二次方程的根与系数的关系（选学改为必学）		

表 3.3 新课标义务教育初中数学新增内容

变化的整体趋势是，小学阶段，降低了数学知识层面的学习难度。比如把方程知识整体迁移到初中，小学不再涉及简易方程。这一阶段，更强调数学知识的运用与实践，比如通过主题活动来学习钱币、时间、方位、单位换算等内容，注重数学化的表达与交流。

初中则着重与高中的衔接，比如把原先作为选学内容的一元二次方程的根与系数关系（韦达定理）升级为必学内容。整个数学学习过程，体现出刷题不再是通向高分的唯一途径。今后的数学试题会增加背景，主要考察学生在比较真实的情境中解决问题的能力——应用能力，强调数学建模素养。这样的试题需要学生具备新课标涉及到的数学核心素养、好的阅读理解能力、好的应用能力。



新课标在命题规则上，也体现了这一点：要求客观题分值低于主观题分值。

“考试形式以纸笔测试为主，可采用基于信息技术的考试方式，并与过程性评价、表现性评价等多样化的评价方式相结合。纸笔测试应合理规划题目类型，关注客观题与主观题分值所占比例，原则上客观题分值要低于主观题分值……”

可以看出，今后数学学习的大方向，是重实践运用和跨学科学习。单凭以往大量刷题和死记硬背的方式，显然已远远不够。



二、2~9岁数学启蒙怎么做？

数学启蒙，其实没有想象中的那样枯燥，如果觉得苦，可能是方法出了问题。

这一章节，鱼圈教研团基于幼儿段（2~4岁，4~6岁）和小学段（6~8岁，8~9岁）的特点，分别讲一讲各阶段应当如何启蒙规划。

（一）2~4岁：多动手实践，充分探索

2~4岁的孩子，语言表达能力增强，认知发展处于前运算阶段早期，符号功能开始显现，可以进行表象思维，但还很难进行逻辑思考。这个阶段，孩子的学习活动要结合实物操作进行。实物操作可以帮助孩子从视、触、听、嗅、味等多种感官体验出发，观察物质的特点，比较分析物质间的异同。

家长把握一个总指导原则：直接感知，引导观察、比较、分析。大致目标是，让孩子在这个过程中，发现相同物质的不同状态，理解因果关系，培养推理能力等。

需要的学习资源：绘本、数学教具、拼图、积木、日常生活材料等。

具体如何操作？

1. 提升材料探索的广度

从数量上来说，在保证安全的前提下，孩子接触的材料种类要尽可能地多，建议接触至少30类材料工具。例如，自然材料、各种纸类、生活材料、艺术材料、食物类等。如果孩子接触过30类及以上的材料，那就说明探索是充分的。



2. 探索过程的深入

孩子接触不同的材料，光有量不够，还需要关注孩子探索过程的质。比方说，孩子拿到一个快递盒，如果他反复打开又关上，翻看不同的侧面，不停往里面装东西又拿出来，一个空纸盒玩了半小时……在这个过程中，孩子能感受到因果关系，还发展了立体空间、多角度观察的能力。这种探索过程就是比较深入、高质量的，孩子的探索越充分，发现和收获就越大。

3. 家长的有效引导

就心理发展角度而言，孩子在这个阶段的探索行为属于受“本能驱动”，他的思维和认知处于比较冲动、好奇心旺盛阶段。因此，家长可以适当进行有意识地引导。

只是在引导的时候，家长需要积极“跟随孩子”，而不是随意强行打断孩子。在孩子自主探索的基础上，家长可以提问、和孩子交谈，引导孩子观察与思考。

4. 把探索活动和动作发展相结合，促进逻辑能力发展

动作发展有利于逻辑能力发展，这层关系，部分家长可能不太理解，举几个例子，大家都明白了：钥匙一转、门就开了；橡皮泥一拍、就变扁了；积木叠高，就能变成一座高楼……在这些动作发展的过程中，孩子不断观察、模仿，根据因果关系进行思考，调整策略解决问题，逻辑思维能力也就随之得到了训练。

5. 在启蒙这个阶段，家长难免有一些认知误区，记得避开。

(1) “让孩子自己探索太麻烦了，他总是搞得一团糟。”

确实，由于这个年龄段孩子没有养成整理的习惯，精细动作发展也不



够完善，孩子的探索区域常常非常凌乱，令家长崩溃不已。

但是答案也藏在混乱之中。精细动作发展是生理性指标，需要一定时间，但也可以通过反复练习加强。比如，家长可以培养孩子收纳整理的习惯，处于“秩序敏感期”的孩子是很乐意接受的。

(2) “我不是专业人士，不知道怎么指导孩子。”

专业人士比你多的是专业知识，而你比专业人士多的是对孩子的了解和感情。专业知识上，你可以按照数学学习的规律方法，进行对应。例如，孩子正在搭积木，家长可以根据孩子的状态喜好，做一些提问，并参与其中。

比如问问孩子正在搭的是什么造型，是否可以介绍一下作品的各个部分，都有哪些颜色的积木，如果爸爸妈妈想搭一辆小车子，他能否建议5块积木……孩子成长的过程中，家长也需要不断学习。

(二) 4-6岁：培养全面的直觉思维能力

4岁之后，孩子逐渐进入前运算阶段后期，具体表现是语言更加丰富，心理表征能力更强，可以进行全面的抽象思维启蒙了。但由于孩子个体差异大，家长还需要评估自己的孩子，确定前一个阶段的经验积累和准备是否充分，最好结合关键概念的学习和实践，帮助孩子平稳过渡，实现幼小衔接。

总指导原则：全面启蒙，循序渐进地提升难度。

结合教育部颁布的《3-6岁儿童学习与发展指南》、部分学校的幼升小真题、小学课程大纲等内容可以发现，孩子在幼小衔接阶段，可以尝试接触六方面内容——数、量、形、时间、空间和集合。



同一主题内还包含不同难度的概念。以集合中的“分类”为例，可以分成包含分类、多角度分类、层级分类等等。这个阶段的数学启蒙，要兼顾“广”和“深”，帮助孩子形成基础的数学思维。

需要资源：绘本、数学教具、拼图、积木、日常生活材料、练习册、益智游戏（桌游/手游）、思维启蒙类课程等。

具体如何操作？

1. 借助成套的数学绘本、练习册、APP 进行系统启蒙。

这个阶段，孩子需要相对系统的数学启蒙，但大多数家长，无论是知识储备还是教育理念都不足以支持孩子。

家长可以借助一些成套的数学绘本和练习册，跟着步骤去练习，这能在一定程度上保障孩子接触的数学启蒙内容是全面的，难度是适当的。

另外，有些数学思维 APP 有完整、结构化的知识体系和练习指导，能通过动态的演示和操作，更直观和形象地给孩子讲授一些抽象的知识点，尤其是图形和空间方面，在绘本和练习册之外，是个很好的补充。

2. 理性选择学习资源，考虑孩子喜好很重要。

市面上的学习资源丰富多元，家长在选择时主要关注两点：第一，不能帮助解决问题；第二，孩子喜不喜欢。思维启蒙阶段一个很重要的目标是让孩子觉得数学有趣，喜欢数学，所以无论使用哪种资源，首先得尊重孩子的兴趣。

3. 不要攀比，学习内容要符合孩子能力水平。

启蒙时间长短、先天能力优势、家庭教育环境等不同会导致孩子个体间存在较大差异。因此，对孩子真正有利的心态是关注孩子的发展变化，



多肯定孩子的努力和进步，激发他做到自己能力范围内的最好水平，切忌将孩子与其他孩子进行比较。

4. 同样的，这个阶段，家长也可能存在以下的认知误区：

(1) “会数数、计算题做得快，就是数学好。”

数数、计算这些内容是数学学习的组成部分，但不等于全部。数学学习包含数、量、形、时间、空间、集合等多个内容版块，每个版块下又分为多个子版块。例如，“集合”版块包含分类、统计、组合、规律与顺序五个主要知识点，“形状”版块包含平面图形、立体图形、数图形、等分图形等。所以，会数数、计算题做得快并不能说明什么。

(2) “孩子练习正确率高，就是已经学会了。”

很多家长在买了练习册后，就把孩子学习的重任交给了练习册，自己仅依据题目的对错，来判断孩子学得如何，如果看到正确率高，就认为孩子学得不错，否则就急于给孩子纠错。

这样做的结果是，剥夺了孩子从错误中学习的机会，也过早地让孩子感受到学业压力，导致未来学习动力不足、自信降低。

在幼儿阶段，孩子学习效果的评价维度侧重过程和品质。孩子在学习过程中呈现出来的好奇、坚持、主动性、创造性等因素，比结果对错更重要。

学前这两个小阶段的学习规划，侧重点有所不同，但不管哪个阶段，坚持让孩子多探索、多思考都是重点。

另外，无论是读故事学概念还是利用实物、学具去操练，基本思路是，引导孩子感知数学概念，感知数学和生活的关系。



孩子进入了小学后，数学规划和训练，就来到了新的阶段。

按照皮亚杰的“认知发展理论”，6岁以后，孩子开始进入前运算阶段到具体运算阶段的过渡时期，逐渐具备抽象的逻辑思维能力。比如，他不那么依赖具体的实物去理解一些概念，或者非要通过掰手指、摆物品进行加减法运算等，而是能在大脑中进行相对抽象化的思考。

（三）6-8岁：养好习惯，夯实基础

6-8岁对应在校学习刚好是1-2年级，这个阶段主要学习内容：20以内数的认识和加减法、多角度分类、逻辑推理、空间图形等。虽然内容看起来很繁杂，但这个阶段的首要目标还是理解数学基本概念，养成良好的思考和学习习惯。有了好的习惯，才能比较快适应3年级往上更复杂、难度更高的学习节奏。

有些孩子到了四五年级，连加减法的本质是什么都说不清楚，更不用提分数、小数、统计等更复杂的概念。这就是典型的一、二年级基础没有打好。因为3年级往后数学知识难度会陡升，所以理解并掌握核心数学概念是一、二年级一定要突破的关卡。

具体如何操作？

1. 一、二年级的核心数学概念。

这个阶段孩子需要掌握的数学核心概念主要有三部分。

第一部分，数量关系。进入小学之后，孩子学习中要用到运算法则的地方非常多。一二年级要让孩子理解基数原则、数量表征、数守恒、奇偶数的关系、位值与进位关系，掌握加减数字网络关系。

第二部分，逻辑推理。这个阶段孩子要有一定的类比推理能力，能够



按照示范完成图形与数字的规律补充。

第三部分，运算原理。孩子需要理解加减乘除四则运算的本质，摸清相互之间的关联。

2. 帮助孩子掌握核心概念的方法。

小学低幼年龄段孩子的认知和心理特点与学龄前还有些相似，因此在数学学习上也有一些可以延续使用的方法。

首先，日常多积累生活经验。早期的基础数学概念，几乎都是源于生活，教育可以在生活中自然而然地展开。

例如，你想让孩子做计算题，不妨在超市购物的时候，让他算一算花了多少钱，这比干巴巴的练习册有趣多了，而且可以锻炼孩子的理解应用能力。其次，鼓励孩子使用多种方法解决同一个问题。例如很常见的火柴棒游戏，孩子在移动、增添火柴棒的时候，鼓励他想一想是否还有其他方法。数学的基本知识点是既定的，尝试用新思路去考虑新解法，孩子可以反复训练基本内容，从不同角度去思考数学核心概念的意义。

3. “三步”验证孩子是否已经掌握。

孩子学没学好，我们可以通过“三步法”来确认。第一步，让孩子跟你讲概念。例如，今天学了乘法，可以问问孩子：你觉得什么是乘法？乘法和加法有什么关系？第二步，让孩子跟你举例子。比方说，生活中什么时候可以用到乘法？该怎么用？第三步，让孩子结合生活给你出道题。只要孩子在出题时能把数量关系想清楚，那就表示掌握得差不多了。

4. 误区修正：孩子算术做得慢、正确率低，就应该使劲儿做题反复练。

孩子计算速度慢、总出错，加强练习固然是一方面，但不能一味盲目



练习。家长要先了解孩子表现背后的原因，对症下药。

怎么去找到原因呢？一方面，总结孩子的错题类型，找到共性；另一方面，观察孩子的解题步骤，看计算过程中孩子是否用错符号等。

比较常见的原因是孩子不理解运算原理，或者没有掌握运算技巧。如果孩子不理解运算原理，那就需要重新去认识符号、算式、运算法则等；如果孩子没有掌握运算技巧，例如“破式法”“凑十法”等，那可以尝试进行专门的技巧练习。

（三）8-9岁：培养解决复杂问题的能力

进入三年级后，孩子的学业负担会明显加重。除了新学科的增加，数学学科学习本身也发生了不小变化。

一方面，学习内容难度增加。例如计算涉及数量更大，开始从整数迈向分数。另一方面，应用题难度大、情况纷繁复杂。这个时候就不再是理解概念就可以了，孩子需要具备扎实的基础知识、灵活的分析应用能力和阅读理解能力。

1. 保持积极乐观的心态，一起越过学习“分水岭”。

这个阶段，心态比学习方法更重要。很多家庭都会遇到一、二年级孩子成绩不错，一到三年级就急剧下落的情况，即典型的“三年级现象”。

此时，家长往往会特别焦虑，孩子则备受挫折而自信心下滑。

其实，这个阶段，孩子成绩波动是正常的。

所以，家长一定不能先急，放松，多鼓励孩子，除此之外，还可以从以下两点帮助孩子：

2. 有技巧地查漏补缺。



引导孩子从问题出发，通过知识图谱回溯，定位孩子的真实问题，有的放矢进行补救。

例如，孩子计算“ $5.2-3.6=?$ ”这道题出错时，可以按照下面的步骤进行知识回溯。

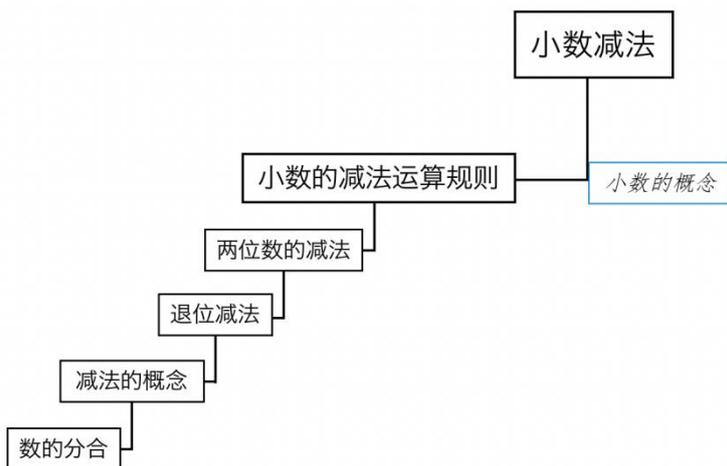


图 3.1 小数减法解题步骤

3. 加强学习习惯培养。

三年级孩子突然感到学习吃力，很可能是学习效率低造成的。

因此，家长可以尝试调整孩子的时间安排，比如利用闹钟、好习惯养成表单、错题本等工具帮助孩子建立或者巩固好习惯。

4. 认知误区修正：孩子学习，哪里不会补哪里。

如果孩子在某部分知识内容学习遇到困难，家长最常见的做法是强化练习。这里容易忽略一点，即孩子在三年级遇到的复杂问题，很可能是没有理解基础概念导致的。以人教版上册分数运算为例，孩子在“同分母分数加减运算”方面出问题，强化练习前，如果不先明确孩子对同分母分数的概念、加减法原理是否已经理解，再多的练习可能也是徒劳。



领取2-9岁数学启蒙高清思维导图，请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“2-9岁数学规划”。

(四) 数学启蒙四大误区

数学是让很多家长都感到扎心的一门科目，在孩子的数学启蒙中，很多家长都会进入这几个误区。

1. 数学启蒙=数数和计算？

一说到数学启蒙，很多家长都会开始教孩子从1数到100，认为孩子能唱数就能数数、就能算数。

如果家长这么理解就错了，从理论上来说，数字可以拆解为唱数、点数、计数、认数、写数等不同的环节，教孩子开口数到100，仅仅只是“唱数”这一个环节，对于孩子来说，他说出来的“1, 2, 3, 4, ……”和“甲乙丙丁……”没有本质区别。

也就是说，他能从1数到10，但如果桌上放了10个苹果，他并不一定能数出来。

再拿一个具体的例子，身边一个朋友，她儿子2岁的时候会从1数到10，中班就会做100以内的加减法，身边不少家长都十分羡慕她，并且常拿她家孩子作为别人家孩子中的榜样，但是今年刚上三年级后，孩子的数学成绩直线下降，而且越学越费劲。

为什么？



道理很简单，会念 1 到 100 的孩子，并不代表他一定会数数，也许孩子只是背得很溜，却理解不了数字背后的含义。同样，那些掌握了 100 以内的加减法的孩子，可能也只是会按照规则解题，但是运算背后的逻辑是什么？孩子不一定清楚。

2. 掰手指=数学差？

10 以内的加减法，其他小朋友都能脱口而出，但有个小朋友还得掰着手指头算，不让他掰还偷偷钻到桌子底下掰手指头。

那么，孩子掰手指头算数真的是数学能力差吗？

心理学家皮亚杰认为，3-6 岁的孩子认知能力处在前运算阶段，这个阶段的主要成就就是形成使用字词、手势、标记、想象等符号的能力，在练习计算的时候，手指是孩子最容易获取的直观辅助材料，因此掰手指头其实是孩子发展运算能力必经的过程。

对于掰手指，家长倒不必过分着急，如果孩子掰手指的时间过长，可能说明孩子在数的运算上存在缺少策略的问题，那就需要加强有关运算策略的学习。

3. 女孩数学天生不如男孩

在人们固有的思维里，总是认为“女生对数字不太敏感”“女生逻辑思维太差了”“女生一般都擅长文科，男生一般擅长理科”等等，甚至很多媒体都会宣扬女性的天性不适合学数学。

但是事实真的如此吗？到目前为止，没有哪一个学术研究能强力证明女孩数学不如男孩。不过研究能够证明的是，在空间能力方面，如三维心理旋转、立体几何空间想象能力等等，男孩比女孩有明显优势。



而对于“女生数学天生要比男生差”这种说法，更多是由于传统的性别观念和不合理的数学信念导致的，因此家长应该摆正好心态，从孩子的数学启蒙开始，就不应该抱有这种观念。

4. 数学和语言能力无关或呈负相关

身边很多人都会碰到数学学得很差，但是语文英语学得很好，或者是数学学得很好，但是语文和英语学得不咋样的情况。

于是乎，很多家长都会抱有这种朴素的二元学科观，“非理即文”，认为数学好的语言能力弱，语言能力强的数学就差一些。

但这仅仅是个体差异，不能混同于普遍规律，事实是每个孩子能力的发展顺序、程度都不尽相同，并且，数学和语言都是和思维能力紧密相关的，思维并非起源于语言，但智力越发展，语言的重要性也越大，数学和语言之间并不是互斥关系，而是相辅相成的。

除了上面提出来的这五点，很多家长还存在着这样的启蒙误区，如：

数学的好坏与其他学科的成绩无关；

过早的教孩子认数字、写数字；

孤立的学习数学，忽略学习数学的环境；

家庭教育在数学启蒙中的作用不大

.....

这些误区不仅会让孩子养成错误的学习习惯，甚至让孩子在学习数学的道路上越来越偏离。

三、数学启蒙资源、工具评测及使用攻略

北京数学特级教师陈凤伟说过：从本质上来说，数学就是从具体到抽



象的过程。数学启蒙真正要做的，是给孩子储存具体的资源，积累的具体表象越多越丰富，抽取的过程就越顺利。简单地说，数学的本质是学会抽象，如果只有具象，没有具象到抽象、抽象到具象这样来来回回，就像总是要依靠拐杖走路一样，最终会影响后面的数学学习。

很多家长觉得给孩子做数学启蒙，要自己数学成绩特别好，其实让孩子接触早期的数学概念并不难，只要在生活中对他们进行引导就足够了。先从生活启蒙数学，当孩子对数字感兴趣后，用数学教具或是数学绘本培养孩子对数学的学习兴趣，最后才是练习册。

那具体怎么选择和利用好这些资源呢？

鱼圈教研团花了大量的时间和精力，梳理和评测了市面上主流的一些数学绘本、玩教具、和练习册，并希望在《3~6岁儿童学习与发展指南》的指导下，构建出一个更加清晰易懂、方便家长参考的路线版图。

（一）12套数学启蒙绘本盘点

带孩子一起阅读数学绘本，是既省力又有趣的数学启蒙的方式。因为数学绘本将数学知识蕴藏在了美妙的故事中，情节有趣，画面优美，文字简洁，在看绘本时，孩子并没有感觉是在学数学，而是在享受一个个精彩的故事。

在阅读这些故事的同时，孩子不仅能产生浓厚的兴趣、持续保持高度的专注力，还能帮助孩子将数学知识与实际生活结合起来，潜移默化地学会用数学语言表达，用数学思维思考和想象，将数学经验再次还原到生活中。

鱼圈教研团研究了市面上50多套数学绘本后，筛选推荐以下12套，



按照以故事为主导和以知识点为主导两大类整理成表格，并就其中比较具有代表性的6套绘本为例做简单介绍。

12套数学启蒙绘本盘点								
类型	书名	出版社/作者	国家	适宜年龄	册数/页数	特点	建议使用	推荐指数
以故事为主导	《数学游戏故事绘本》	新蕾出版社	日本	3-5岁	全套共8册	将复杂概念的绘本引入，把复杂概念的重复理解，同时也是套游戏书	3-5岁培养兴趣	☆☆☆
	《鼠小弟爱数学》1、2	江苏凤凰少年儿童出版社	美国	2-6岁	两阶段各10册	绘本故事本身的趣味性上更精彩，更具有各种反常规性	适合3-6岁小朋友	☆☆☆☆
	《数学帮帮忙》	新蕾出版社	美国	5-8岁	25册绘本+1册导读手册	故事更生活化，会让年龄大一些的孩子通过故事本身看到后面表达的意义，去深入地思考	6岁前的娃不建议接触	☆☆☆☆
	《你好，数学》	湖北少年儿童出版社	韩国	3-6岁	三阶段各10册	绘本故事情节很用心，数学知识点内容覆盖面在同类里比较全面，可以作为有效的辅助	3-5岁数学思维启蒙	☆☆☆☆
	《小小数学家》	天津人民出版社	日本	3-6岁	全套12册	背景画面、难度进阶很快	难度升级太快数学知识太多，不太建议使用	☆☆☆
	《学乐数学分册》	河南大学出版社	美国	2-6岁	全套8册	除了数学，还包括几何图形、货币、时间、逻辑、概率等	适合给小中班教室里上一年龄孩子的补充	☆☆
以知识点为主导	《数学图画书》	贵州科技出版社	韩国	3-6岁	全套50册	在几行字的故事中穿插相关的数学概念，画风足够好看，故事足够精彩！	4-6岁的孩子做有一定难度的数学启蒙	☆☆☆☆
	《汉声数学图画书》	天地出版社	美国	6-13岁	41册+妈妈手册一本	亲子版是《妈妈手册》，用到了英语词汇的精准方式，将每一页的概念，都给孩子做了详尽的阅读指导标识	从幼儿到初中，根据课堂上的概念，来给孩子做预习、巩固和延伸	☆☆☆☆
	《好玩的数学》	化学工业出版社	韩国	3-6岁	全套30册	很多故事抓住了小朋友独有的心理特点，而且每本书后面都有对应的游戏作为巩固	学龄前（3-7岁）开始做数学启蒙	☆☆☆☆
	《mathstart数学启蒙》	北京联合出版有限公司	美国	3-8岁	五阶段（共40册）	数学知识难度，连故事复杂性，书里的用词、句子长短都是递进式，而且故事情节上设计很用心	难度和进阶都相对高，更适合7-10岁的孩子	☆☆☆☆
	《神奇的数学》	江苏凤凰教育出版社	美国	2-6岁	11本绘本和11本练习册	风格很有趣，让孩子有操作有互动有参与，能让孩子玩起来	适合年龄小，想让孩子从游戏开始轻松玩出对数学的兴趣	☆☆☆☆
	《数学的萌芽》	北京科学技术出版社	中国	5-8岁	3册，共30册	内容涵盖了一至三年级的校内数学重点知识，用孩子喜欢的故事和游戏把数学概念变得更容易接受。	这本书起点高，适合幼儿小阶段和小学一至三年级的孩子	☆☆☆☆



12套数学启蒙绘本具体评测，请扫描下方二维码，前往公号阅读，体验更佳。

（二）网红数学玩/教具

众所周知，数学是一门高度抽象的学科，而借助于合适的教具，常常可以把抽象的“数”转化为直观的“形”，把复杂的问题简单化，从而降低思维上的难度。

对于处在以形象思维为主的低龄儿童来说，需要符合“感知-表象-概念”的规律，操作教具的过程，正是通过调用各种感官来感知大量形象直观的事物，化抽象为直观，把数形结合起来，获得感性知识，形成知识表象。并且“玩”教具的趣味性要远远地大于被动的听课，能更好地激发孩子的学习兴趣，变被动的听为主动的探索，从事物的表象再回归到抽象的概念。各种玩、教具也正是为了达到这个目标设计的。

鱼圈教研团在研究了市面上主流玩、教具后，从各个渠道购买了大量的实物进行对比评测，选出了几款比较有代表性的玩、教具。完整版评测表格如下图：



数学启蒙教具评测							
类别	名称	品牌方	培养目标	特色	基础配件	适宜年龄	推荐指数
十格阵	磁力十格阵-我的第一本加减法	/	1-20数与量的认知、学习奇偶数、比大小、1-10的分合、加减法学习、凑十法	最大的砂纸就是凑十法，凑十法是进位加法的基本思路，反复阅读让孩子熟悉凑十法各种组合，还有趣味卡通以及文件夹好收纳	磁力十格阵、我的第一本加减法游戏书、文件夹、指针、可擦笔	2-7岁	☆☆☆☆☆
	磁力十格阵	Learning Resources	熟悉数字、数量概念、目测识数、掌握运算、凑十法	和磁力十格阵-我的第一本加减法用法一样	磁力十格阵、十格阵练习册、收纳袋	3-9岁	☆☆☆☆
百数板	威思敦磁力百数板	威思敦王国	数字启蒙、数与量对应、数与数字、数字规律、加减启蒙	将数字区分了颜色，红色是奇数，蓝色是偶数；磁铁设计，真的很好收纳，它的数字页可以拆叠，不占地方好收纳	磁石板2个、可拆叠数字板、磁铁球、磁片20个、数字2个、收纳袋、可擦写笔、擦拭布、说明书	3-8岁	☆☆☆☆☆
	120 Number Board	Learning Resources	认识数字、数线加减、了解倍数、掌握奇偶数	最大特色是它的百数板是1-120，可以有效帮助孩子理解十进制，理解100以上的计数规则，以此类推，学会1000，甚至10000以上的大计数规则	数字板1个、白色方块120个、红绿透明方块60个、透成习册、玩法手册、马克笔、收纳盒	3-7岁	☆☆☆☆
数字天平	Puppy 1p-小狗天平	Smart Start	认识数字、学习计数、加减法公式	相比百数板，好玩程度要高很多，操作原理就是用各种的方式来让孩子了解数字和数字的关系，孩子愿意玩就把数字和实物对应起来	小狗天平、19只小狗、双面题卡30个、10个数字	3-8岁	☆☆☆☆☆
	青蛙青蛙天平	/	认识数字、学习计数、加减法公式	和Puppy 1p-小狗天平的作用一样	青蛙天平、19只青蛙、双面题卡30个、10个数字	3-9岁	☆☆☆☆
计数器	数字翻仔熊	FRITZ	1-100计数、培养加减法概念、以十为单位的运算和位值、分类、排序	熊崽的10条果冻条可以当成十格阵，除了简单的计数、排序、颜色分类，还能帮助孩子培养加减法概念，学会以十为单位的运算和位值，横向的年龄要更大	100粒熊仔+10条果冻条	3-6岁	☆☆☆☆☆
	彩虹小熊计数器	Learning Resources	孩子辨别大小、分清颜色、认识数字、熟练运算	分为大小小3个不同规格，以数字颜色来帮助孩子点数、计数等能力，可以用来给孩子玩过家家游戏	96个彩虹熊、6个托盘、题卡	2-5岁	☆☆☆
桌游	TINY POLKA DOT图点卡	Mathforlove	数字的读法与顺序、数与数的对应、数字运算、数感、数字守恒	帮助孩子明白抽象的数与概念之间的对应关系，让孩子不是看到一个呆板的数字，而是这个数字的结构	6张图点数字卡、8张规则说明、10节美国儿童数学课	3-8岁	☆☆☆☆☆
	CPROOF13 心算大师	小狐科技	培养计算能力、提高心算能力	由100张图卡基于大数据模型计算，科学筛选出来的最适合、能有效训练数和运算能力的数字卡组成，帮助孩子提高数和运算能力	一盒数字卡片、100节线上美国数学课	5-11岁	☆☆☆☆☆



教学网红启蒙教具具体评测，请扫描上方二维码，前往公号阅读，体验更佳。

尽管市面上数学启蒙神器非常多，但数学启蒙的终极意义还是在于把数学迷人的一面展示给孩子看，让孩子不要被数学吓到，不要一开始就被数学打趴下，而是在数学这条路上，不仅能欣赏沿途风景，还能感受到征服一个个困难带来的快乐。

(三) 数学思维练习册

前面我们已经强调过，数学启蒙应先从玩、教具或是数学绘本开始，培养孩子对数学的学习兴趣，这部分铺垫做好了，水到渠成就可以引入成体系的练习册了。

虽然有部分数学绘本里也设计了练习册，但题量不多，而数学思维练习册就是以练习为主了。下面是市面比较常见的 13 套练习册，分为教辅讲练类和练习册，鱼圈教研团也是做了的全面评测，整理如下表：



13套学前思维启蒙书籍										
类别	书名	国家	适宜年龄	册数/页数	难度	涵盖模块	题量	家长指导	建议使用	推荐指数
讲练类	《摩比爱数学》	中国	3-6岁	3个阶段 共18本	中等偏上	数与运算、图形与空间、逻辑与推理、生活应用、益智游戏	☆☆☆☆	动画片形式讲解知识点；闯关游戏每册配有大量趣味题训练。有家长指导	3-6岁系统学练；七大能力更综合进阶，摩比爱数学难度更大一些	☆☆☆☆
	《思维启蒙第一课》	中国	3-6岁	3个阶段 共18册	中等	包含观察力、动手能力、数感能力、专注力、记忆力、思考力、空间想象等模块	☆☆☆☆	通过关键引导和提问给家长提供科学指导方法		☆☆☆☆
练习册	《我的第一本数学启蒙》	中国	2-6岁	4册，每册40页 共160页	简单	数与运算、图形与空间、逻辑与推理、生活应用四大知识模块	☆☆☆☆	无	2-3岁低龄启蒙，或3-6岁简单练习	☆☆☆☆
	《公文式教育》	日本	2-6岁	7个系列 共19册	中等	色彩、绘画、剪纸、拼贴、手工、语言、数学游戏等多种方式	☆☆☆☆	无		☆☆☆☆
	《多湖辉新头脑开发丛书》	日本	2-7岁	全系列70本	中等偏上	算数、逻辑、推理、数的训练、智力游戏、7巧板、加减法、时间启蒙等，内容丰富难度比公文式要高，但比专门是数学启蒙类的要少	☆☆☆☆	每一页都有家长指导	3-6岁思维启蒙练习，多湖辉题型丰富难度更高	☆☆☆☆
	《阶梯数学》	中国	2-6岁	4个年龄段 共4册	中等	数与运算、图形与空间、逻辑与推理、生活应用四大模块	☆☆☆☆	每一页都有家长指导		☆☆☆☆
	《儿童数学思维训练游戏》	中国	3-6岁	3个阶段 共4册	中等	观察力、判断力、分析力、概括力、推理力、空间知觉力、想象力、创造力、记忆力、数感内容多。	☆☆☆☆	☆☆☆☆	3-6岁数学思维启蒙练习，各自有特色（7%附加数学游戏版块）	☆☆☆☆
	《逻辑狗家版》	德国	3-8岁	5册，共32本练习册、28张操作板	中等	数与运算、图形与空间、逻辑与推理、生活应用	☆☆☆☆	看家长操作指导		☆☆☆☆
	《新加坡数学》	新加坡	小龄到9年级	9个年级 共9本	中等	空间与图形、数与代数、统计与概率、实践与应用	☆☆☆☆	无		☆☆☆☆
	《今晚七点半·数学转动的游戏碟》	中国	3-6岁	共3册	偏难	数学、数学的计算、量、的知识、量的计算、图形、图形的计算、实践应用	☆☆☆☆	看家长操作指导	4岁以下的孩子来启蒙有挑战，同时更不建议数学启蒙基础的孩子选择	☆☆☆☆
	《思维训练365天（百思思维）》	日本	4-7岁	3个阶段 共12册	难	内容包含自然推理、空间认识、数学逻辑、分类、图形、语言逻辑、推理、记忆、常识及其他	☆☆☆☆	无	5-7岁启蒙练习，进阶或专项检测	☆☆☆☆
	《四五快算》	韩国	3-6岁	共4本	中等+难	侧重数与运算知识模块的学习	☆☆☆☆	详细的家长指导	3-6岁数与运算专项练习	☆☆☆☆
	《立体王·空间思维大挑战》	日本	5岁以上	共4本	难	立体图形变化、图形移动、还原等多个经典专题	☆☆☆☆	无	空间思维专项练习，5岁以上选择性考虑，小学适合	☆☆☆☆



13套数学思维启蒙书籍具体评测，请扫描下方二维码，前往公号阅读，体验更佳。

关于数学练习册，有几点心得想跟家长分享：

第一、对于学龄前孩子来说，练习册绝对不是仅用来刷题的工具，学习数学可以是好玩的、有趣的。

第二、市面上有很多有趣的思维书，比如贴纸、迷宫、剪纸等，但家长不要买了这些书籍就一味地丢给孩子自己学，应该参与并积极引导孩子。

第三、虽然学前思维书籍大都标注了使用年龄，但实际上有些书籍的内容过难或者过于简单，应该结合孩子的实际学习情况去降级或跳级学习。

（四）数学绘本、学具、桌游搭配思路

前面我们梳理了数学启蒙阶段，可以借助的绘本、玩（教）具和练习册，但是在做资源盘点的时候，一般是围绕单个产品进行，介绍这个产品是什么、有什么用处、为什么值得推荐等等，但是还有不少问题很难在当时的主题下讲明白，比如：

它们应该对应哪些个阶段？

低龄段和高龄段是怎么覆盖的？



可以锻炼到孩子的哪些能力？

与其他相似产品的区分点或结合点在哪？……

换句话说，单品盘点容易“只见树木，不见森林”。当这些产品买回去，摆在面前的时候，家长到底该怎么用起来？接下来我们想尝试解决的一个问题是，构建出一个更加清晰易懂、方便家长参考的路线版图。

在整理详细版图之前，需要进行一个预处理。以玩、教具（学具）为例，我们先把常见的玩、教具（学具）按照年龄跨度和涉及的知识技能简单汇总了一下，形成下表：

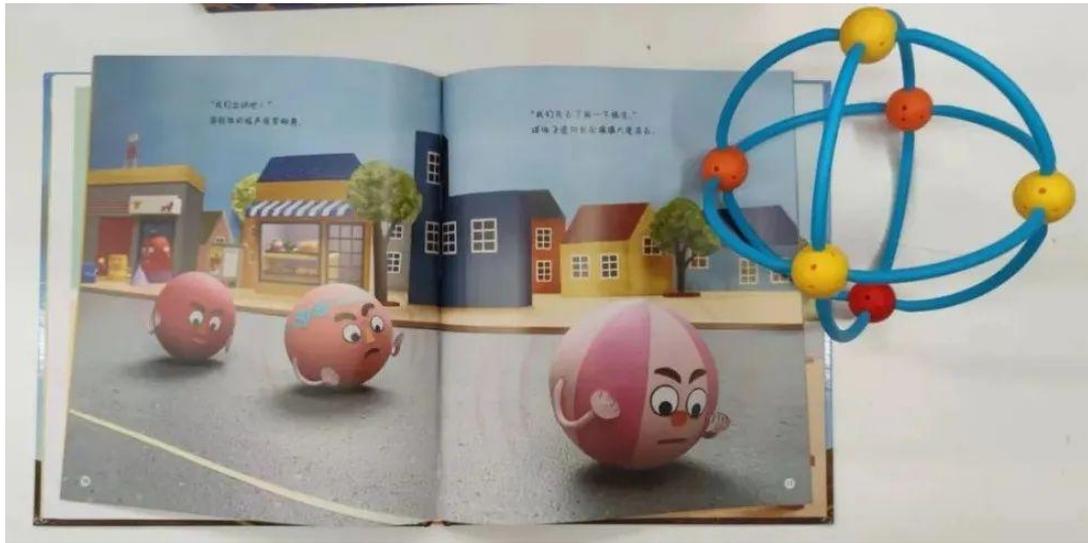
模块	跨度				涉及的知识技能
	幼儿段	小学低年级	小学中年级	小学高年级	
数与运算	圆点卡/十格阵				10以内数字认识、数量守恒、50以内数量分合
	香蕉派对				数量对应，逻辑思考
		心算大师			心算加减乘除
	百数板				百以内数的认识、加减、数学游戏
	数量天平				数量对应，量的认识 and 比较、等量代换
	计数材料/积木块				数量、颜色、分类、规律
几何与空间	几何建构师				几何图形、角度认识、创意发挥
			华容道		逻辑思考、空间思维
	磁力片	七巧板			数量、颜色、几何图形、空间认知、创意发挥
	积木				数量、颜色、几何图形、空间认知、创意发挥

这一步梳理，把几种常见玩教具（学具）的体系性区分开。比如数与运算的模块中，百数板是体系性很强的学具，圆点卡、香蕉派对、心算大师也都有各自的分阶玩法，而数量天平和计数材料的体系性偏弱，工具性较强。

再比如几何建构师，与磁力片相比，尤其能突出对点、线和角度的感知。与自制的几何拼插材料相比，几何建构师由于小球的特殊设计，拼接几何图形和几何体的时候，必须要考虑角度问题，在直观感受角度、运用



角度的过程中，加深对几何图形特征的认识。



接下来，聚焦到具体的阶段，再进一步细分，围绕每个阶段的学习与发展目标，看看这些体系性比较强的产品（以及图书）是怎么对应上的。

由此形成了这样一张大表格：



数学启蒙好物分阶段搭配表（幼儿版）by 鱼sir家长圈				
幼儿段				
	3-4岁/小班	4-5岁/中班	5-6岁/大班	扩展/综合/衔接
目标1 初步感知生活中数学的有用和有趣	1. 感知和发现周围物体的形状是多种多样的，对不同的形状感兴趣。 2. 体验和发现生活中很多地方都用到数。	1. 在指导下，感知和体会有些事物可以用形状来描述。 2. 在指导下，感知和体会有些事物可以用数来描述，对环境中各种数字的含义有进一步探究的兴趣。	1. 能发现事物简单的排列规律，并尝试创造新的排列规律。 2. 能发现生活中许多问题都可以用数学的方法来解决，体验解决问题的乐趣。	
熊津数学图画书	《我的形状之旅》（感知生活中的图形） 《数字橡皮擦》（感知生活中的数）	《找规律》（感知规律） 《我来叫醒大家》（认识钟表）	《去圣诞市场》（简单规律） 《饥饿的猴》（复合规律） 《一天到底是什么》（认识时间）	《豆子侦探系列：寻找罗伊》 《豆子侦探系列：找出偷项链的小偷》 《豆子侦探系列：寻找黄金盒子》
目标2 感知和理解数、量及数量关系	1. 能感知和区分物体大小、多少、高矮长短等量方面的特点，并能用相应的词表示。 2. 能通过一一对应的方法比较两组物体的多少。 3. 能手口一致地点数5个以内的物体，并能说出总数；能按数取物。 4. 能用数词描述事物或动作，如我有4本书。	1. 能感知和区分物体的粗细、厚薄、轻重等量方面的特点，并能用相应的词语描述。 2. 能通过数数比较两组物体的多少。 3. 能通过实际操作理解数与数之间的关系，如5比4多1，2和3合在一起是5。 4. 会用数词描述事物的排列顺序和位置。	1. 初步理解量的相对性。 2. 借助实际情境和操作（如合并或取走）理解“加”和“减”的实际意义。 3. 能通过实物操作或其它方法进行10以内的加减运算。 4. 能用简单的记录表、统计图等形式表示简单的数量关系。	
熊津数学图画书	《周末农场》（比较大小、轻重、长短） 《惊险的生日聚会》（比较长宽） 《数字躲猫猫》（认识数字）	《乡下两兄弟的济州岛旅行》（重量、数量） 《10个小黑点》（10的加减）	《猫头鹰的美梦商店》（认识两位数） 《热热闹闹的怪物楼》（加法运算） 《令人发抖的魔法百货店》（减法运算） 《事事调查官》（认识图表）	《一点也不可怕》（倍数） 《饼干商版和大蒜商版》（认识三位数） 《啊，恐龙》（两位数的加法） 《生气就输了》（两位数的减法）
圆点卡	玩法1 圆点匹配 玩法2 饥饿的数字 玩法3 力量点 玩法4 圆点记忆	玩法1-4进阶 玩法5 5点游戏 玩法6 10点游戏 玩法7 5点记忆	玩法5-7进阶 玩法8 10点记忆 玩法9 波卡卡循环难题 玩法10 高级力量点 玩法15 金字塔游戏	玩法8-10进阶 玩法11 15s钓鱼游戏 玩法12 15至上 玩法13 21点 玩法14 31点 玩法16 金字塔游戏2
百数板	数字闪卡（60张） 1阶题卡（32张） 基数概念-认数AB各5题 基数概念-点数A版10题 基数概念-按数取物10题 基数概念-点数B版7题 基数概念-点数C版7题 感知集合-比较多少10题 点数&数量关系10题	2阶题卡（40张） 感知集合-变式5题 点数&数量关系5题 基数概念-数差关系10题 基数概念-相邻数10题 序数-自然数列-序数表达5题 序数-自然数列-自然数列5题 加减运算-数字合并6题 加减运算-加法A版6题 加减运算-数字分解6题 加减运算-减法A版6题 加减运算-加法B版8题 加减运算-减法B版8题	3阶题卡（60张） 序数-自然数-正序排列6题 序数-自然数-逆序排列6题 基数概念-计数20题 序位-数字排序10题 大与小-数字比较10题 数的组成-数字合并10题 加减运算-加法10题 数的组成-数字分解10题 加减运算-减法10题 益智游戏-数字推理A版10题	益智游戏-三阶幻方8题 益智游戏-数字推理B版10题
香蕉派对	接龙玩法（数数、数物对应） 基础玩法（数物对应）	加减玩法（数感、运算）	策略玩法（数感、思考）	
目标3 感知形状与空间关系	1. 能注意物体较明显的形状特征，并能用自己的语言描述。 2. 能感知物体基本的空间位置与方位，理解上下、前后、里外等方位词。	1. 能感知物体的形体结构特征，画出或拼搭出该物体的造型。 2. 能感知和发现常见几何图形的基本特征，并能进行分类。 3. 能使用上下、前后、里外、中间、旁边等方位词描述物体的位置和运动方向。	1. 能用常见的几何形体有创意地拼搭和画出物体的造型。 2. 能按语言指示或根据简单示意图正确取放物品。 3. 能辨别自己的左右。	
熊津数学图画书	《你好，点！集合，线！》（平面图形） 《森林小镇的大猩猩叔叔》（位置和方向）	《汤勺大叔和针线大妈》（图形等分） 《啾呀，啾呀，图形救援队》（立体图形）		
几何建构师	题卡1-10（数字篇） 题卡17-21（简单平面图形）	题卡11-16（字母篇） 题卡22-27（基础平面图形） 题卡61-70（初阶立体图形）	题卡28-60（创意平面图形） 题卡71-100（进阶立体图形）	题卡101-120（高阶立体图形）

对照表格，可以清楚看到图书与学具在不同阶段的分布。

以3~4岁为例。百数板通过配套题卡，一点点教孩子认数、点数、按数取物、比较多少。

圆点卡的匹配游戏，主要练的是点数和数量对应（数字与圆点数）。香蕉派对则是提供了一种多人互动的方式来练习数量对应，还让孩子在将来的游戏中有了学习策略思考的机会，比如当手里有两张卡可以用的时候，如何出牌可以成功接龙的同时阻碍对手出牌。

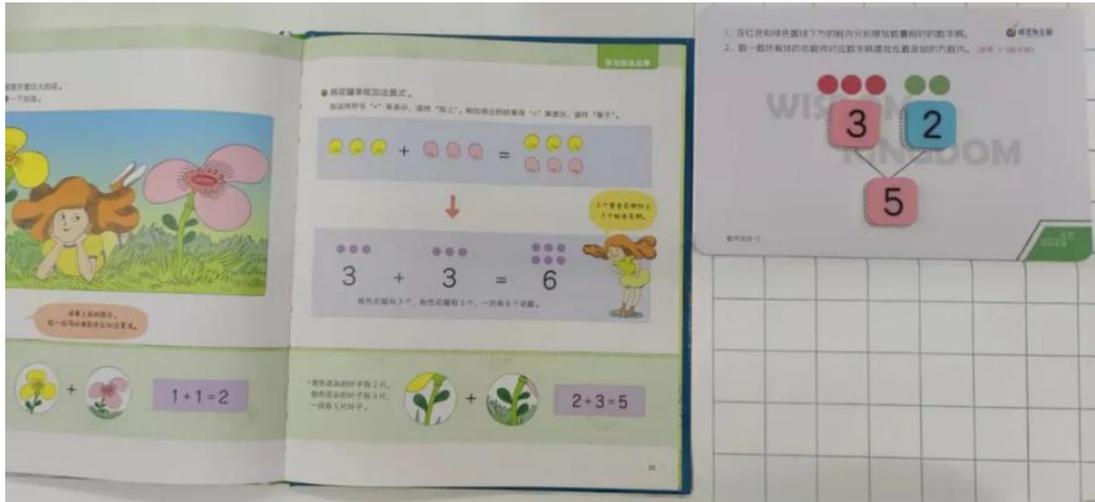


图 3.2 《热热闹闹的怪物楼》+百数板 2 阶题卡 1，学习加法运算

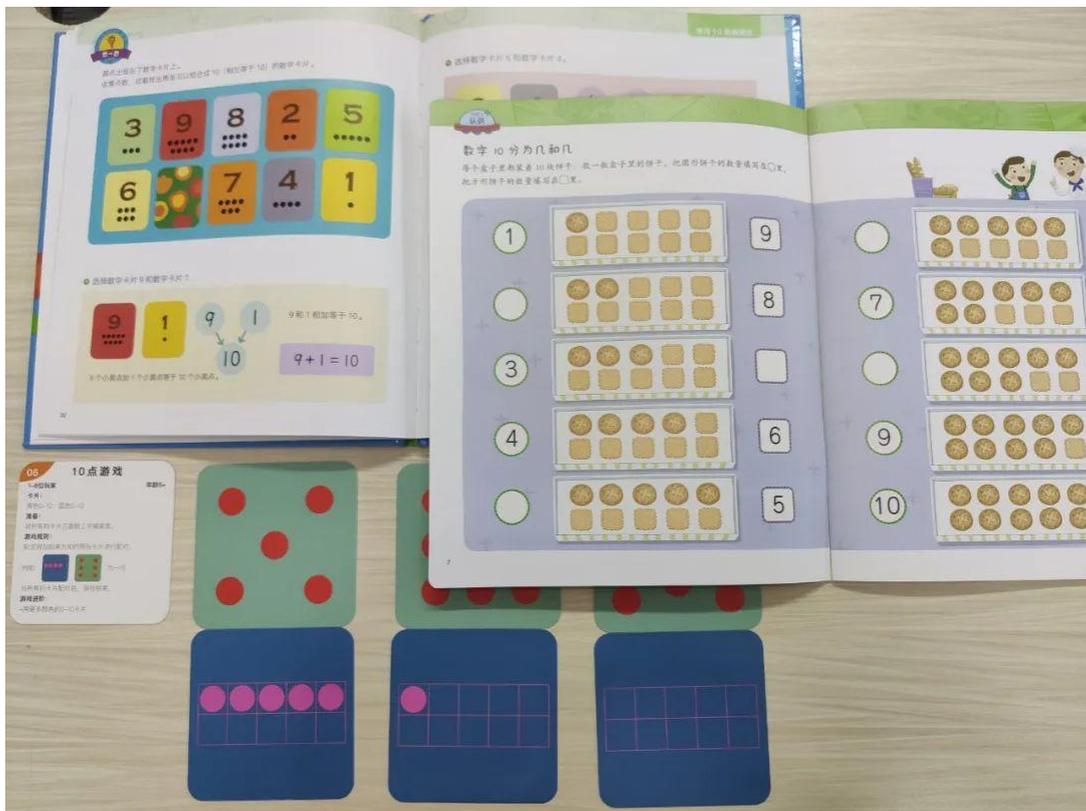


图 3.3 《10 个小黑点》+圆点卡，学习数的分解

那这样一张表格有什么用处呢？第一，明确数学启蒙的目标和进阶路线。第二，可以在上面写上日期，作为打卡表，记录进度。第三，可以对照制定自己的简明启蒙计划，把相关的材料、资源有序组织起来。



当然，这张表主要想给到大家的是一些资源搭配的方法和思路，家长可以根据孩子的情况和手上现有的资源做出相应的调整和补充。



第四章 抓住英语启蒙敏感期，培养孩子阅读力

英语启蒙，逐渐成为“80后”“90后”家长孩子教育规划中的默认选项。市面上，与英语启蒙相关的学习资源、课程丰富且系统，包括自然拼读、分级阅读、口语等，不过，如何合理使用它们，却是一门不小的学问。

当一位毫无经验的家长想着开始做英语启蒙时，首先跳出来的问题会有：何时开始启蒙？如何启蒙？借助哪些资源启蒙？

在回答这些问题前，我们有必要先了解一下《义务教育课程方案和标准（2022年版）》中英语课程标准发生了哪些变化。

一、英语新课标：重语言文化素养

根据《义务教育课程方案和标准（2022年版）》，外语课时占比为6%-8%，不仅远低于语文的20%-22%，甚至不及体育与健康的10%-11%。有声音认为，这是在为“将英语降为副科或选修课”做前期准备。

这可能是个误会。相比10年前旧版《义务教育课程方案和标准》，英语课时占比并未发生改变。不过英语学习重点确实发生了比较大的转变，如果从学习难度角度来对比的话，新课标难度显然是提升了。

2022版课程目标围绕“核心素养”展开，新增了关于“核心素养内涵”这一描述。

英语学科核心素养包含：语言能力、文化意识、思维品质和学习能力4个方面。

旧版更注重提升孩子英语应用能力，语言知识和技能，而新版更倾向



于语言文化素养品质培养。简言之，英语学习有点往第二母语方向培养的意思。

2011 年版	2022 年版
<p>第一部分 前言</p> <p>一、课程性质</p> <p>二、课程基本理念</p> <p>三、课程设计思路</p> <p>第二部分 课程目标</p> <p>一、总目标</p> <p>二、分级目标</p> <p>第三部分 分级标准</p> <p>一、语言技能</p> <p>二、语言知识</p> <p>三、情感态度</p> <p>四、学习策略</p> <p>五、文化意识</p> <p>第四部分 实时建议</p> <p>一、教学建议</p> <p>二、评价建议</p> <p>三、教材编写建议</p> <p>四、课程资源开发与利用建议</p> <p>附录</p> <p>附录 1 语音项目表</p> <p>附录 2 语法项目表</p> <p>附录 3 词汇表</p> <p>附录 4 功能意念项目表</p> <p>附录 5 话题项目表</p> <p>附录 6 课堂教学实例</p> <p>附录 7 评价方法与案例</p> <p>附录 8 技能教学参考建议</p> <p>附录 9 课堂用语</p>	<p>一、课程性质</p> <p>二、课程理念</p> <p>三、课程目标</p> <p>（一）核心素养（新）</p> <p>（二）总目标</p> <p>（三）学段目标</p> <p>四、课程内容（新）</p> <p>（一）内容要求</p> <p>（二）教学提示</p> <p>五、学业质量（新）</p> <p>（一）学业质量内涵</p> <p>（二）学业质量描述</p> <p>六、课程实施</p> <p>（一）教学建议</p> <p>（二）评价建议</p> <p>（三）教材编写建议</p> <p>（四）课程资源开发与利用</p> <p>（五）教学研究与教师培训（新）</p> <p>附录</p> <p>附录 1 核心素养学段特征（新）</p> <p>附录 2 语音项目表</p> <p>附录 3 词汇表</p> <p>附录 4 语法项目表</p> <p>附录 5 教学案例</p>

表 4.1 义务教育英语课程标准 2011 版 V. S2022 年版

我们来看看，英语学科在分级、词汇、阅读等方面的要求，发生了哪些变化：

（一）级别划分

2011 年版，义务教育阶段，小学阶段是两个等级，小学至初中一共五



个等级。

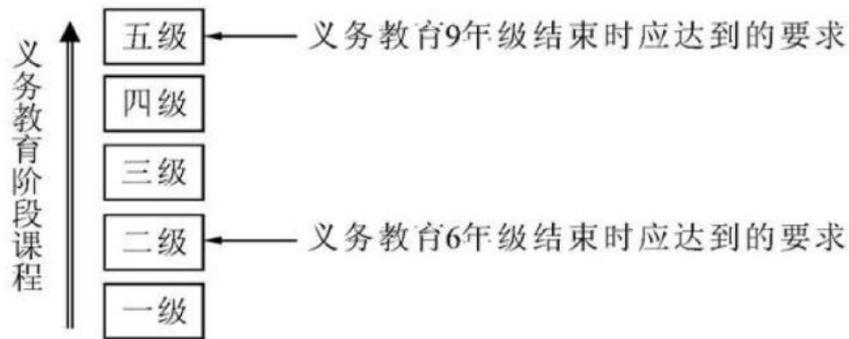


图1 英语课程分级目标体系

2022年新课标，义务阶段的英语课程改为三个等级。

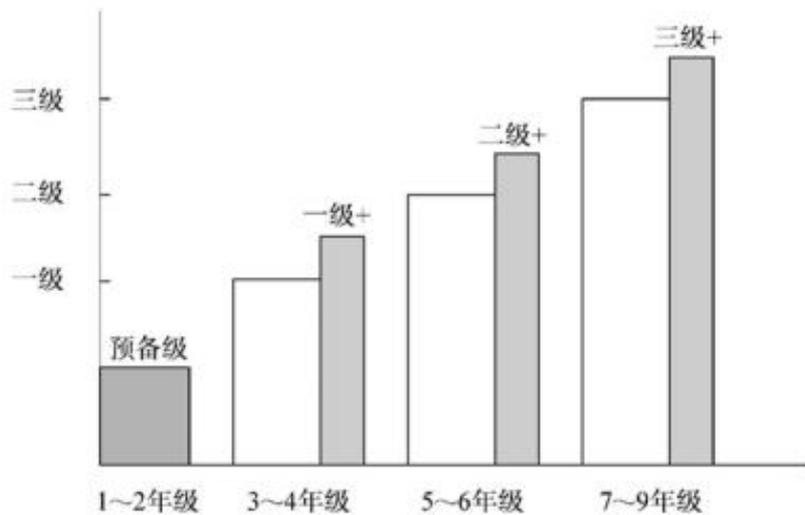


图2 义务教育英语课程内容分级示意图

分级看起来是减少了，但实则是更细化、更科学了。

2022 新课标增加了对一、二年级学生英语能力评级，以“视听说”为主。同时在每个等级还增加了“+”级别，对学有余力的孩子提出了更高要求。

如果考核标准一样，那么英语学习会进一步拉开差距，英语资源相对匮乏的孩子，会比较吃亏。



(二) 语音

2011 版，二级（六年级）语音知识的要求，正确读 26 个英文字母，了解简单的拼读规律，了解重音、重读等。没要求会读句子和课文。

级别	知识	2011版 标准描述
二级	语音	1. 正确读出 26 个英文字母。 2. 了解简单的拼读规律。 3. 了解单词有重音，句子有重读。 4. 了解英语语音包括连读、节奏、停顿、语调等现象。
	词汇	1. 知道单词是由字母构成的。 2. 知道要根据单词的音、义、形来学习词汇。 3. 学习有关本级话题范围的 600~700 个单词和 50 个左右的习惯用语，并能初步运用 400 个左右的单词表达二级规定的相应话题。

2022 版，一级（三四年级）的要求就相当于 2011 版二级（六年级）。现在的二级（五六年级），已经需要会使用拼读规则拼读单词，还要去朗读学过的短文对话，要求比原来提高了不少。

表 9 语音知识内容要求

级别	内容要求	2022版
一级	1. 识别并读出 26 个大、小写字母； 2. 感知字母在单词中的发音； 3. 感知简单的拼读规则，尝试借助拼读规则拼读单词； 4. 感知并模仿说英语，体会单词的重音和句子的升调与降调。	
二级	1. 借助拼读规则拼读单词； 2. 使用正确的语音、语调朗读学过的对话和短文； 3. 借助句子中单词的重读表达自己的态度与情感； 4. 感知并模仿说英语，体会意群、语调与节奏； 5. 在口头表达中做到语音基本正确，语调自然、流畅。	



新课标对于孩子的英语拼读和开口能力，一个是提前了，一个是要求也更高了。好的语音语感培养需要大量原版语音输入。因此，新课标要求一、二年级以“视听说”为主，课堂视听时间每周不少于 20 分钟。且对每个接下来的级别都要求课外视听活动每周不少于 30 分钟。

表 15 语言技能内容要求（一级、一级+）

语言技能	内容要求 2022版
理解性技能	1. 理解课堂中的简单指令并作出反应； 2. 根据图片和标题，推测语篇的主题、语境及主要信息； 3. 在听、读、看的过程中有目的地提取、梳理所需信息； 4. 推断多模态语篇（如动画、图书及其他印刷品的封面和封底、邀请卡及贺卡）中的画面、图像、声音、色彩等传达的意义； 5. 借助语气、语调、手势和表情等推断说话者的情绪、情感、态度和意图； 6. 课外视听活动每周不少于 30 分钟； 7. 课外阅读量累计达到 1500~2000 词。

建议我们遵循英语学习的规划，在启蒙的初期重视听说积累，具体资源和操作可参见前文规划部分。

（三）词汇

2011 版，对于参加中考的学生，词汇量要求 1600 个，200-300 个短语。

2022 版，三级（7~9 年级）的词汇量要求也是 1600 个，短语 100-300 个，但对于三级+（7~9

部分重要节日名称、中国文化专有名词		
节日	地名景点	其他专有名词
Children's Day	Mount Huangshan	Beijing opera (Peking opera)
Double Ninth Festival	Mount Qomolangma	
Dragon Boat Festival	Mount Taishan	Beijing roast duck
Labour Day	The Changjiang River	hot pot
Lantern Festival	(The Yangtze River)	lunar calendar
Mid-Autumn Festival	The Great Wall	mooncake
National Day	The Palace Museum	paper-cut
New Year's Day	The Yellow River	qipao
PLA Day	Tian'anmen Square	Spring Festival couplets
Spring Festival		spring roll
Teachers' Day		The Silk Road
Tomb-sweeping Day		Traditional Chinese
Women's Day		Medicine (TCM)



年级)的标准增加为1800个,并可以根据实际情况,接触并学习相关主题范围内的200个单词以及习惯用语和固定搭配。

2022版还新增了传统文化、外国文化中的重要词汇,比如北京烤鸭、丝绸之路等。

词汇量明显增加了。与此同时,新课标对于词汇和短语的运用也提出了更高要求,即:不能只单独知其意,而不知其在语篇中的意思,或不能通过上下文语境理解词意。死记硬背单词短语不足以应对考试了,多听多看,多阅读,才是开启词汇积累,活学活用的钥匙。

(四) 阅读

2011版,从三级开始(即7年级开始)对课外阅读量有了要求:课外阅读量应累计达到4万词以上,四级(8年级)10万词,五级(9年级)15万词。三级以前(即小学阶段)对于读的要求更偏重朗读、课内短文,和借助图片理解短文。

2022版,从一级开始(小学三年级开始)就对课外阅读量有了具体要求。

一级、一级+(三四年级):课外阅读量累计达到1500~2000词。(新)

二级、二级+(五六年级):课外阅读量累计达到4000~5000词。(新)



表 16 语言技能内容要求 (二级、二级+)

语言技能	2022版 内容要求
理解性技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解日常学习和生活中的简单指令，完成任务； 2. 借助图片、图像等，理解常见主题的语篇，提取、梳理、归纳主要信息； 3. 在听和读的过程中，根据上下文线索和非文字信息猜测语篇中词汇的意思，推测未知信息； 4. 归纳故事类语篇中主要情节的发生、发展与结局； 5. 对语篇中的信息进行分类； 6. 比较语篇中人物、事物或观点间的相似性和差异性，尝试从不同视角观察、认识世界； 7. 概括语篇的主要内容，体会主要信息之间的关联； 8. 理解多模态语篇（如动画、海报、图书及其他印刷品的封面和封底等）传达的意义，提取关键信息； 9. 课外视听活动每周不少于 30 分钟； 10. 课外阅读量累计达到 4000~5000 词。

语篇文体涉猎更广泛，同级难度也有所增加。



表 8 语篇类型内容要求

级别	内容要求
一级	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歌谣、歌曲、韵文； 2. 日常简短对话、独白； 3. 配图故事、叙事性日记等； 4. 人物介绍、物品介绍、地点介绍等； 5. 书信、活动通知、操作指令、生日及新年贺卡、邀请卡等； 6. 其他语篇类型，如提示牌、告示牌、菜单、购物单、简单图表、图片、视频等。
二级	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日常简单对话、独白； 2. 记叙文，如配图故事、叙事性日记、人物故事、寓言、幽默故事、童话等； 3. 说明文，如介绍类短文、科普类短文、简短书面指令、操作程序等； 4. 应用文，如贺卡、邀请卡、书信、活动通知、启事、活动安排与计划、宣传海报、规则、问卷等； 5. 新媒体语篇，如简单社交媒体信息、网页、电子邮件等； 6. 其他语篇类型，如歌曲、韵文、剧本、图表、图示、图片、视频等。
三级	<ol style="list-style-type: none"> 1. 日常对话、独白； 2. 记叙文，如故事、简版小说、人物传记、童话等； 3. 说明文，如介绍类短文、程序或现象说明、事理阐释、书面指令、操作指南、使用手册等； 4. 应用文，如日记、私人信件、宣传海报、宣传册、通知、活动安排与计划、规则、问卷等； 5. 新闻报道，如简讯、专题报道等； 6. 工具书，如词典、语法书等； 7. 新媒体语篇，如常见网络媒体语篇、电子邮件、社交媒体信息等； 8. 其他语篇类型，如歌曲、诗歌、剧本、广告、图片、表格（图表）与图示、天气预报，以及广播、电视、网络节目等。
三级+	简单的说理类文章。

今后，英语阅读理解的比重和难度、灵活度都将会有所提升，尤其在中考，可能还会涉及到不少新闻时事内容。

（五）语法

对比 2011 和 2022 版，语法内容，比如词法、句型、时态等的数量种类没有发生大的改变，也都强调了在语境中理解和使用。



不同点是，2011 版从二级（六年级）开始定标准，2022 新版在三四年级就开始渗透语法要求。

二级	<p>在具体的语境中，并能初步运用所学语言知识，用所学的单词表达二级规定的相应话题。 2011版</p>
语法	<ol style="list-style-type: none"> 在具体语境中理解以下语法项目的意义和用法： <ul style="list-style-type: none"> 名词的单复数形式和名词所有格； 人称代词和形容词性物主代词； 一般现在时，现在进行时，一般过去时和一般将来时； 表示时间、地点和位置的常用介词； 简单句的基本形式。 在实际运用中体会以上语法项目的表意功能。

表 11 语法知识内容要求

2022版

级别	内容要求
一级 三四年级	<ol style="list-style-type: none"> 在语境中感知、体会常用简单句的表意功能； 在语境中理解一般现在时和现在进行时的形式、意义、用法； 围绕相关主题，在语境中运用所学语法知识描述人和物，进行简单交流。
二级 五六年级	<ol style="list-style-type: none"> 在语篇中理解常用简单句的基本结构和表意功能； 在语境中理解一般过去时和一般将来时的形式、意义、用法； 在语境中运用所学语法知识描述、比较人和物，描述具体事件的发生、发展和结局，描述时间、地点和方位等。

语法学习提前了，不过低年级学习语法不建议直接从抽象规则入手，而是通过语篇语境，以建立语感为先，再入手规则，新课标中也非常强调“在语篇/境中”这一点。

（六）语用：口语表达、交际等语言运用

相较于 2011 版以“听说读写”的语言技能来设定衡量标准，2022 版新课标特地拎出了“语用知识”，并强调了“得体”二字。

这表示，孩子不仅要学习语言本身，还要学会把文化、礼仪等列入其内，学习语言背后的文化，真正做到，在怎样的场合，使用怎样的用语。



举个简单例子：相比直白的 “What’s your name?” 在日常交流中，“Can I have your name, please?” 会显得更平等有礼貌。

表 13 语用知识内容要求 2022版

级别	内容要求
一级	1. 使用简单的称谓语、问候语和告别语与他人进行得体的交流； 2. 在语境中使用基本的礼貌用语与他人交流； 3. 对他人的赞扬、道歉、致谢等作出恰当的回答。
二级	1. 根据具体语境的需求，初步运用所学语言，得体表达自己的情感、态度和观点； 2. 在具体语境中，如购物、就医、打电话、问路等，与他人进行得体的交流； 3. 对他人的邀请、祝愿、请求与帮助等作出恰当的回答。
三级	1. 在社会情境中，使用得体的语言和非语言形式进行日常生活交流，如请求和提供帮助等； 2. 具有一定的语用意识，尝试选择正式或非正式、直接或委婉的语言，进行社会交往，表达情感、态度等，保持良好的人际关系； 3. 在交际情境中，正确理解他人的情感、态度和观点，运用恰当的语言形式表达自己的情感、态度和观点。

初中阶段，新课标对于口语和写作上的要求也有了明显提高，截取 7-9 年级学业质量描述，“介绍中外文化现象”“讲述杰出人物故事”“续篇或改编”“从不同角度分析问题”“与同伴讨论合作完成任务”……

从这些标准来看，英语语言的学习越来越接近母语学习，并且对批判性思维也做了要求。



序号	2022版	学业质量描述
3-11		能用所学英语，通过口语或书面语篇简单介绍中外主要文化现象（如风景名胜、历史故事、文化传统等），语义基本连贯。
3-12		能讲述具有代表性的中外杰出人物的故事，如科学家等为社会和世界作出贡献的人物，表达基本清楚。
3-13		进行书面表达时，能正确使用所学语言，格式较为规范。
3-14		能参照范例，仿写简短的文段（如回复信函等），语言准确，表意得体。
3-15		能结合图片、文字等提示信息，对语篇进行补充、续编或改编，语言基本准确。
3-16		善于通过多种渠道获取资料，尝试归纳学习素材中的语言和文化现象，从不同角度分析问题。
3-17		积极参与课堂活动，与同伴一起就相关主题进行讨论，合作完成学习任务。

整体而言，新课标对于语言能力的要求大大提高了，基本上要改革老式哑巴英语，这对于在校老师和孩子的英语学习都是一个挑战。

课标的改革很好地融合了能力和应用。因此，在前期的英语启蒙，按照语言能力发展规律，一步一个脚印地走，一定会有收获。

二、英语启蒙实操规划，父母早知道

“双减”减掉了许多课，但家长对启蒙英语的热情不减反增。越来越多的家长焦虑地跟风买了一堆东西，但却用不起来。

如何科学启蒙，在启蒙的每一步具体该做些什么，搭配哪些工具，这些都需要细致地规划，主要把握以下三点：

- “听”先行，不让“读写”篡位；
- 真实语言环境缺乏的情况下，用阅读弥补。
- 贵在坚持，以量变促质变。



图 4.1 英语启蒙路线规划

（一）0-8 岁：音素、语感、兴趣培养最重要

1. 0-3 岁，主角在父母，关注孩子兴趣和听力输入量。

0-3 岁就开始英语启蒙的话，对于父母的英语能力和时间投入要求非常高。毕竟普遍家庭，还无法提供自然的双语环境。

我们可以做的是多为孩子提供听的机会，借助儿歌、绘本、闪卡、实物道具等。

这里要强调的是，不要完全依赖电子产品，家长亲身演示或对着宝宝唱儿歌效果，一定比只用音频来得好很多。

并且，这个阶段并不硬性要求孩子输出，更关注孩子的兴趣和听力输入的量。因为，同母语一样，二外也会有一个沉默期，一定量的听说词汇积累后才促发输出。

2. 3-4 岁，保持兴趣，持续积累听力词汇，鼓励开口模仿。

大部分中国家庭，孩子 3 岁起，可以开始相对有章法的英语启蒙。

因为，相比 3 岁前，孩子更依赖父母言传身教，3 岁以上的宝宝对于点读笔、动画视频相对能接受一些了，不过仍然建议父母在旁辅助。



有研究表明，小年龄段的孩子跟着成人模仿习得比跟着电子产品要有效。

该阶段的重点仍在兴趣与听，并鼓励开口模仿。

磨英文耳朵的关键不在于听懂每个单词，而在于熟悉英语的韵律节奏，培养音素、语感。

首先，得让孩子大脑中储存足够多的语言信号，他们才能区分各种信号的不同，所谓的辨音能力就是这样的形成的。因此，大量的听是关键。

更进一步是，从生活的各个方面着手，建立英语语音和实物图像之间的关系，建立英语思维，实现可理解输入。

3. 4-5 岁，在保证听的基础上，借助分级读物开启系统启蒙。

经过一段时间的兴趣培养和听力积累，孩子对一些常用词汇，如颜色、身体部位、动物等能听音辨物后，就可以进入更系统的启蒙了。

目前的最佳工具是“分级读物”。相比通过单本绘本来提升英语，有体系的分级读物省娃又省妈。孩子跟着体系走效率高，家长也省去了比对单本难度的选书过程。因此，4-5 岁的孩子，建议家长选定一套主线分级，正式开启系统启蒙之路。

关于分级读物的概念、如何选如何读，详见“系统启蒙阶段”章节。

4. 5-7 岁，通过自然拼读逐渐实现自主阅读。

从 5 岁开始，孩子进入了阅读和书写期，这个阶段的目标是慢慢往拼读—认读—自主阅读方向过渡。

自然拼读的学习专业度要求较高，多数家长没办法自己通过教材来带教，但可以借助好的工具，例如自拼动画、自拼卡、自拼学习机等来引导



孩子关注字与音的联系，通过自拼解码读物、分级读物来练习拼读，并在坚持阅读中逐渐实现自主阅读。

5.8岁+，提升阅读能力的同时，关注听说读写全面发展。

这个年龄，大多学校也已开始了英语课，课堂中老师会带着孩子把拼读逐步落实到书写。

课外，鼓励孩子要多听多阅读。但这个时候的听和读关注点会有所不同。听，不光在量，还要在面上。听力材料随着孩子语言能力提升，不要仅停留在书本动画，也可以往纪录片、新闻等方向拓展。同时，也可以适当地做一些精听训练，例如带着问题听，听写，听完整理要点，复述等等。

阅读，继续主线阅读的同时，也要注意拓展阅读，不同文体，不同类型都要试着去接触。泛读结合精读。同时，也要注意在朗读往默读过渡时，提升阅读速度。

在二外学习的背景环境，想要听说读写全方位提升，听和阅读则是最易操作与有效的方式，因为有一定量的输入才能实现输出，精听精读对思维的锻炼也能帮助说和写时有的放矢。

6. 学习资源推荐

(1) 儿歌

推荐专辑：Super Simple Songs；鹅妈妈童谣；彩虹兔欢唱童谣；巴塔木英文儿歌。

学习建议：鼓励跟唱跟跳，动起来！亲子一同，效果更佳，不要只交给电子设备。小宝可以一周一首，不贪快。大宝可以鼓励歌词改编。

(2) 动画



选择原则：结合国情很可能有的孩子 2 岁就开始英语启蒙，有的孩子要小学三年级才开始学英语。因此选择资源时要综合语言难度和孩子认知 & 兴趣。

然而兴趣一定是学习的原动力，因此在家庭培养的环境下，建议先根据孩子的兴趣出发，再在感兴趣的内容中找相对合适认知和难度的资源。

热门内容建议：

0 基础~1000 听力词汇量内：

2-5 岁：Yakka Dee 开口说英语、Maisy 小鼠波波、Number blocks 数字积木

4-8 岁：Big Muzzy 大块头马泽、Hey Duggee 嗨，道奇

1000 听力词汇量以上：

2-5 岁：Penelope 蓝色小考拉、Peppa pig 小猪佩奇、Monster Math Squad 怪物数学小分队、Mr. Monkey Monkey Mechanic 修理工猴子先生、Carl's Car Wash 卡尔的洗车店

4-8 岁：Alphablocks 字母积木、Bob Builder 巴布工程师、Mickey Mouse Club House 米奇妙妙屋、Octonauts 海底小纵队、Super Wings 超级飞侠、Messy Goes Okido 奥趣多、The way things work 万物运转的秘密

学习建议：收起“看动画就是为了学英语”的功利心，以免失去这一启蒙利器。喜欢的动画可以鼓励娃看过后用音频来磨耳朵。

(3) 绘本



妈妈们可以根据廖彩杏、吴敏兰等前辈的书单，结合孩子的兴趣喜好、语言能力等选一些经典的绘本，例如：

0-4 岁启蒙初期：

Brown Bear, Brown Bear, What Do you See?

The Very Hungry Caterpillar

Go Away Mr. Wolf!

My Very First Mother Goose

My Mum

My Dad

One Fish, Two Fish, Red Fish, Blue Fish

Five Little Monkeys Jumping On The Bed

Down By The Station

Ten Fat Sausages

...

3-6 岁：有英语基础

Rosie' s Walk

Fox in Socks

This Is Not My Hat

Today Is Monday

If You Take A Mouse To School

The Little Giraffe

What' s The Time, Mr. Wolf?



The Boy Who Lost His Bumble Bee

The Napping House

I Wish That I Had Duck Feet

...

也可以先选择一套有体系，且语言难度把控较统一的绘本集合，例如《果酱英语》《甜心英语》等。再根据孩子兴趣结合前辈的书单选大奖和经典原版绘本。

亲子共读，可以每周一本，也可以自己的节奏。关键是，读书且不止于“读”书，玩起来，并用到生活中。

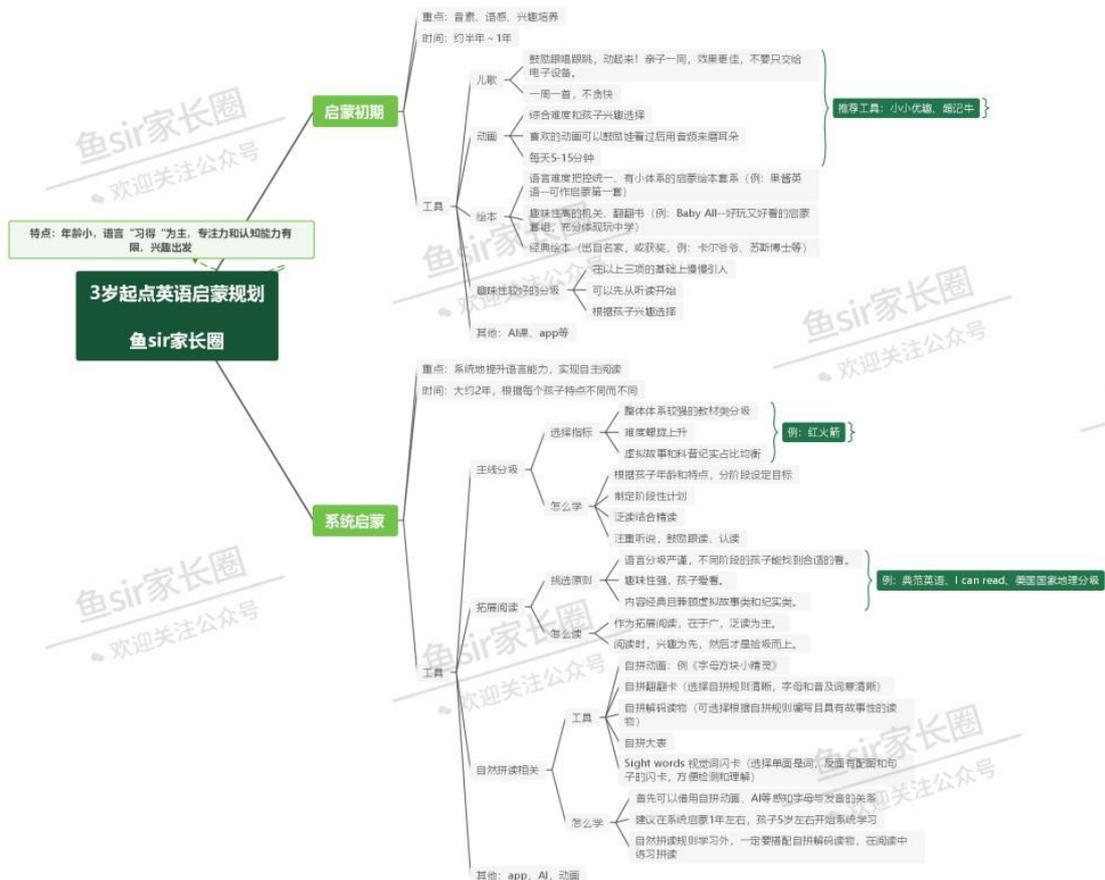


图 4.2 3岁起点英语启蒙规划

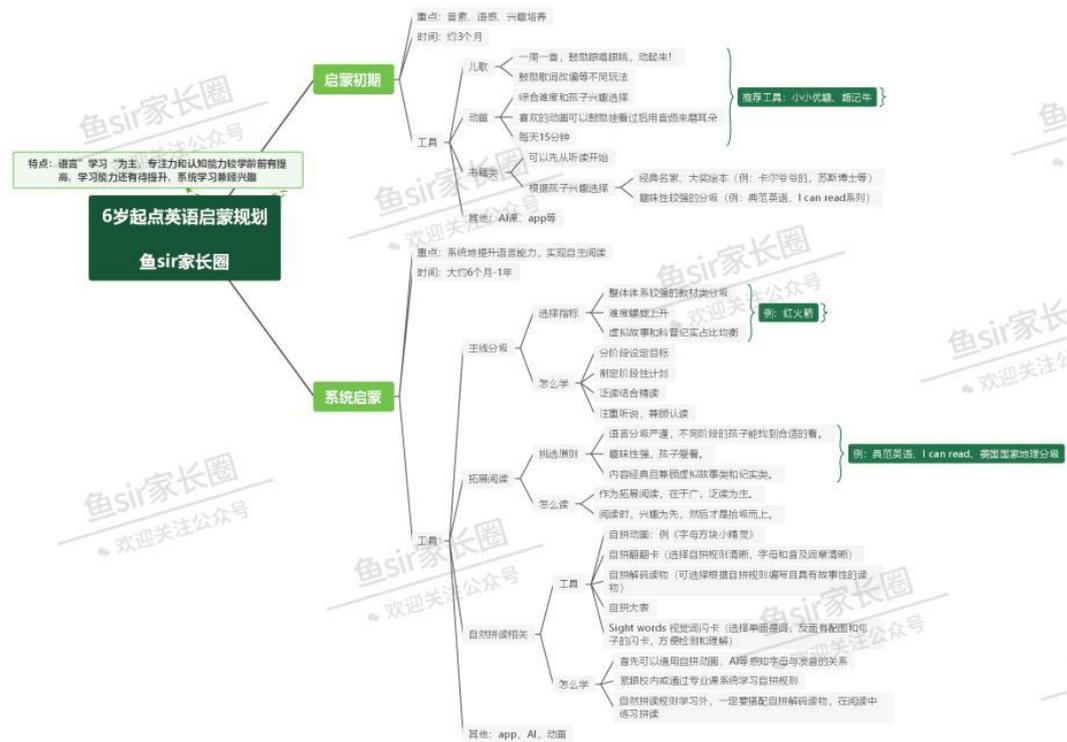


图 4.3 6 岁起点英语启蒙规划

（二）三年级起点规划：兼顾学习效率和兴趣

很多孩子都是在 6-9 岁才开始启蒙，这么一来小童启蒙的方式就不适用了。

虽然错过了黄金期，但大童也有优势所在，比如专注力、学习意识、学习能力都较小童要好。

制定学习计划时，我们要发挥好大童优势，结合目前学校学习现状、以及大童启蒙面临的问题来谈解决办法。

1. 合理计划和利用时间，平衡校内校外。

一旦上了小学，校内课程也不轻松，尤其是三年级以上。

在有限的时间内取得明显的英语启蒙效果，不仅考验孩子本身对英语学习的兴趣，也很考验父母的计划能力和耐心。



能够合理安排时间，利用碎片时间，做好学习计划就很关键。

2. 听、读输入仍旧是关键。

目前，大多数小学从三年级开始有英语课。

课程重点主要围绕课本中单词、句型等阅读写作方面的能力培养，为日后应试做准备。

长期在这样的模式下进行英语启蒙和学习，容易造成学习之后不会开口表达和交流的结果，听说和语言灵活运用能力会成为“短板”。

其实不论什么年龄开始英语启蒙，都需要经过由输入到输出的自然过程。

跟着学校节奏开始英语学习的孩子，由于迫于考试压力被要求迅速输出，可能在短期内通过死记硬背可以达到理想效果，但遇到更高难度的要求，就容易后续力量不足。

所以，即使时间紧任务急，家长也记得耐住性子，遵循科学的先听后说、先读后写的英语学习顺序。

在家，可以通过听和阅读（分级、绘本）为孩子多创造接触英语、积累词句的机会，为输出打好基础。

3. 选择适合的资源，兼顾学习效率和孩子兴趣。

大童英语启蒙时常见的问题便是母语强势、兴趣不高。有一些适合小童启蒙的儿歌、绘本，对于大童来讲过于幼稚，符合认知能力的语言则又有些难。

鱼圈教研团的建议是，在启蒙初期，兴趣更重要。



听力和阅读输入可以适当投其所好，感兴趣的东西自然不会觉得难，学习动力也会更强。

比如孩子若喜欢恐龙，那么再生涩难记的名字，他们也能不花力气就记住。动画选择爱看的《超级飞侠》等，虽然语言难度较高一点，但孩子更愿意边看边动脑，而不是被按在那里被动学习。

甚至可以以此来激励孩子学好英语，学好了才能更轻松地看他爱看的动画片、纪录片等。兴趣和动力激发后，如同小童系统启蒙一样，可以选择一套适合的分级读物，拾级而上。

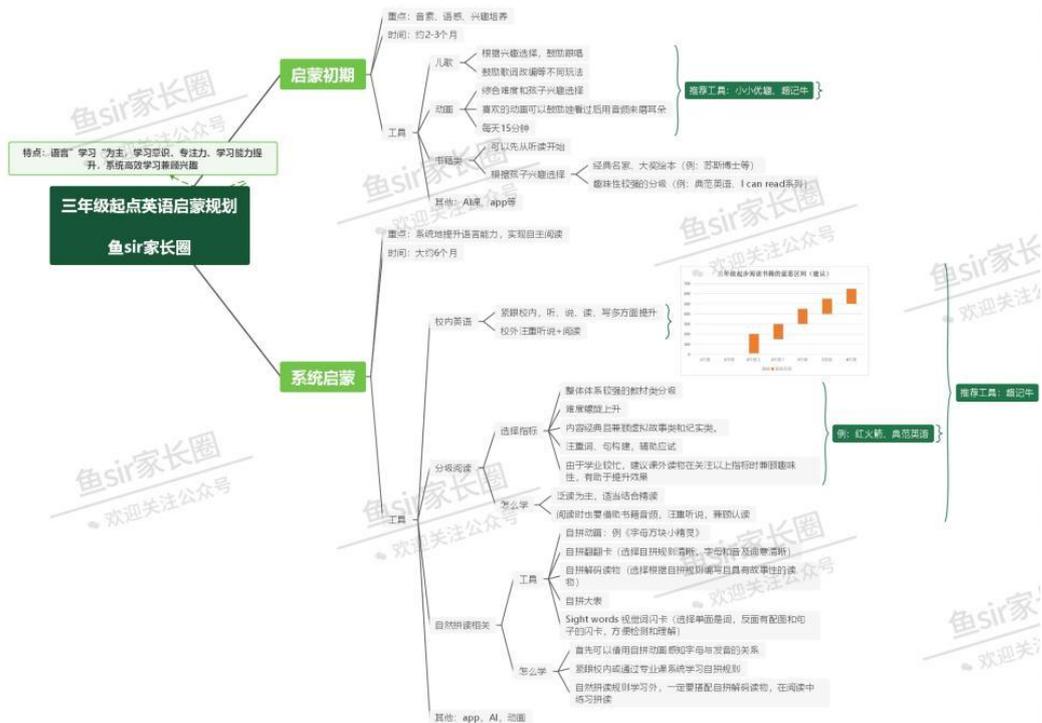


图 4.4 三年级起点英语启蒙规划

(三) 不知道这 5 大误区，英语启蒙白忙！

启蒙初期，家长们多数是边学边做，和身边的家长取经，进各个博主公号学习，理论到实践的摸索过程中会遇到很多问题，产生一些误区。

这里梳理了其中最常见的五大误区，赶紧对照一下你有没有。



1. 觉得自己英语不好，只让孩子跟着点读笔读

小娃读新绘本，听新儿歌时，电子产品无法完全替代家长。对于精听精读的材料，建议家长尽量做到在借助电子产品的基础上，保持亲子互动。等孩子有了一定感觉，或养成学习习惯后，再慢慢放手。

如果家长担心自己的发音，那么事先做一下功课。

记住，相比电子产品的声音，爸爸妈妈的声音在孩子心里永远是最美，最亲切的，后者能天然地让孩子更好地接收到信息。

个别家长担心自己不标准的发音会带偏孩子的心理是可以理解的。

其实孩子辨别音素的能力非常强，只要多让他们接触大量纯正的原版发音，不要让不标准的发音成为唯一的听力来源，孩子的发音是不太容易被带偏的。

2. 读绘本时要求孩子指着字读

绘本之所以是英语启蒙利器，关键在于它是“绘”本，插图表现力特别强。

这些插图，除了能吸引孩子注意，更重要的是能帮助孩子理解文字，甚至传达文字以外更深一层的含义。

因此，过早地指读反而会破坏孩子的观察力以及联想力，甚至影响孩子将来的写作能力。

建议家长尽量选择优秀的绘本，多点耐心，引导孩子除了读字外多。

3. 不管有没有英语基础，都上“自然拼读”

自然拼读在英语启蒙家长圈很火，当然也很有用。因此不少家长，不管娃什么情况，先学了再说。



在这里，不得不给这样的家长泼个冷水。

学习自然拼读，孩子必须先具备一定词汇量，不可以0基础学。如果缺乏一定的听说基础，就开始学习自然拼读，孩子很难将音和字母以及单词含义联系起来，更多只是一种规则背诵。

若孩子没有了解这个词，单纯只会拼读，对最终目的——自主阅读的培养，意义不大。

因此，启蒙前期，家长让孩子多感受发音。例如读有韵律的句子，“Bob can hop.”时，找一找发音上的规律，这个过程可能会激发孩子对字与音之间联系的好奇心。

经过这样一段时间的词汇积累、语音感受及好奇心的激发，孩子在开始系统学习自然拼读时，便能事半功倍。

4. 孩子错误发音要立马纠正，直至对了为止

首先，有一些读音不准确或发不到位跟孩子口腔和舌部肌肉发育、语言能力发展有关，不是两三天就能纠正的。

再者，反复纠正很容易造成孩子的挫败感。

较为合适的做法是，孩子发音不准确时给予正确示范，孩子尝试纠正时给予鼓励。同时，保证一定量原版纯正发音的音频磨耳朵，耐心等待孩子慢慢地自我纠正。

5. 习惯通过翻译让孩子了解意思

家长经常会问“不懂的单词、句子要不要逐词逐句翻译？”

在英语启蒙阶段，更建议鼓励孩子借助图片、语境等去猜和理解，必要时家长给予解释，而不是逐字逐句地翻译。



以学习母语的方式去做英语启蒙，尤其是6岁前的小童启蒙。

孩子学母语时，是完全没有第二种语言帮助的，但家长并没有放弃，而是会自然地借助图片、动作、语境等帮助孩子理解。

等孩子大些，有了一定母语基础，相对会更依赖母语，会常问，“这是什么意思？”此时，仍旧不建议直接翻译，如果想要培养孩子的英语思维和语感，还是鼓励孩子进入到语境中，借助语境的各种元素，努力尝试理解，遇到困难时给予一定含义的解释，而不是刻意地逐字逐句翻译。



请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“英语启蒙规划”，领取以下5张高清图表：

- 自拼学习实操路线
- 3岁起点英语启蒙规划（装备清单）
- 6岁起点英语启蒙规划（装备清单）
- 三年级起点英语启蒙规划（装备清单）
- 英语启蒙规划框架。



三、两大热门工具，帮你搞定英语启蒙

市面上，用于英语启蒙的工具很多，目前使用最广泛的是分级读物与自然拼读。但很多家长对二者比较陌生，更不知道如何使用，基于上文的规划，鱼圈教研团做个简单的介绍。

（一）分级读物怎么选？

在语感、好感培养期之后，最高效、家庭最易操作的系统启蒙工具就是分级读物。

1. 分级读物和绘本的区别

绘本是用图画讲故事的书，重点在图。图的画面感强，寓意深刻，直通人心。但有时候原版英文绘本匹配的文字难度较大，所以，绘本比较适合亲子共读，培养兴趣和语感。



图 4.5 图片取自 Guess how much I love you 内页

分级读物的重点是文字内容。

有的根据自然拼读规则编写，有的是规定字数以内的简单文字编写，有的是把名著进行改编。



一套完整的分级读物会由易到难，适应孩子不同阶段的阅读能力和进阶需求。

它的插画相对简单，用以辅助孩子们学习词和句，并从以听为主的亲子共读过渡到自主阅读的读物。



图 4.6 海尼曼 GK 系列分级读物

2. 五大热门分级读物特点与学习建议

分级读物可以分为两类：适合作为主线的分级和适合作为搭配的分级。

主线分级，一般指体系完整、分级科学、难度螺旋上升的教材式分级，例如 RAZ、牛津树、红火箭等。

而搭配分级读物，如 I can read，通常有多个故事系列，亮点在于塑造了几十个深受孩子喜欢的角色，如饼干狗、彼得猫、超级飞侠、贝贝熊、卡片人斯坦利等，但与此同时，很难系统培养孩子阅读能力，因此更适合用于拓展阅读，和主线分级读物搭配使用。



系列	内容	特点	适合哪类孩子	虚构非虚构占比
牛津树校园版	凯迪克引进1-9级 拓展阅读系列202册 自然拼读系列204册 共406册	趣味性 强，有一条故事主线 分级细，体系性强 全球133个国家用它作为教材	L1无字书适合0基础 L1+及以上适合有一定英语基础 适合喜欢故事类的孩子	故事类为主，科普占比少
RAZ	aa-ZZ,29级，约3000册	分级最细 ，体量庞大，体系性强 内容覆盖面广、知识量大	aa级别适合0基础入门 适合喜欢科普纪实类的孩子	科普纪实类占比极高
红火箭	基础阶段 - 蓝盒 进阶阶段 - 黄盒 提高阶段 - 流畅级1-4 共511册	专为母语非英语的孩子设计 零基础字母起步，体系性强 实物画风视觉冲击强、图文对应强	适合0基础入门 适合小学生做主线阅读 适合搭配牛津树等其他分级做拓展阅读	占比1:1，均衡
海尼曼	GK/G1/G2 共3级，370册	GK级别针对高频词和句型练习很好 G1G2进阶较快，并且无高阶书籍	适合0基础入门 有基础孩子搭配阅读	科普类和故事类占比4:6
大猫	外研社引进13级，共246册	插图精美、贴近生活 英美幼儿园/小学最普遍使用的阅读教材之一	启蒙级无字书适合幼儿园0基础 一级适合小学1-2年级，有一些英语启蒙的孩子	占比1:1，均衡

表 4.2 五大热门分级读物特点与学习建议

(1) RAZ

体系庞大，单级别册数多，分级细致，进阶科学，纪实类 Non-fiction 内容占比高。

Non-fiction 就是相对于虚拟故事以外的部分，比如《小红帽》是虚拟故事，属于 fiction；生活常识、自然地理等科普知识、人物传记等属于 Non-fiction。

但也因此，低级别内容相对小宝宝较为枯燥，需要较好的引导，多利用图片、实物、亲子共读结合互动等。

也由于 RAZ 是为母语为英语的孩子设计的，因此，高级别在难度和对孩子的认知上，要求较高，家长需要适当地为孩子做背景知识补充。

(2) 牛津树

故事类 Fiction 内容占比高，趣味性强，Kipper 一家的生活趣味故事以及高级别神奇钥匙穿越故事受广大孩子喜爱。

但词句积累受文体和内容限制，在密度和广度上不如纪实类 (non-fiction) 内容。并且，讲述故事的过程中需要频繁涉及到时态，



如基础级别就开始涉及过去式。这一点家长在引导上就需要有一定的把握，不建议对小宝宝讲语法，借助图片和语境帮助孩子理解意思即可。

(3) 海尼曼

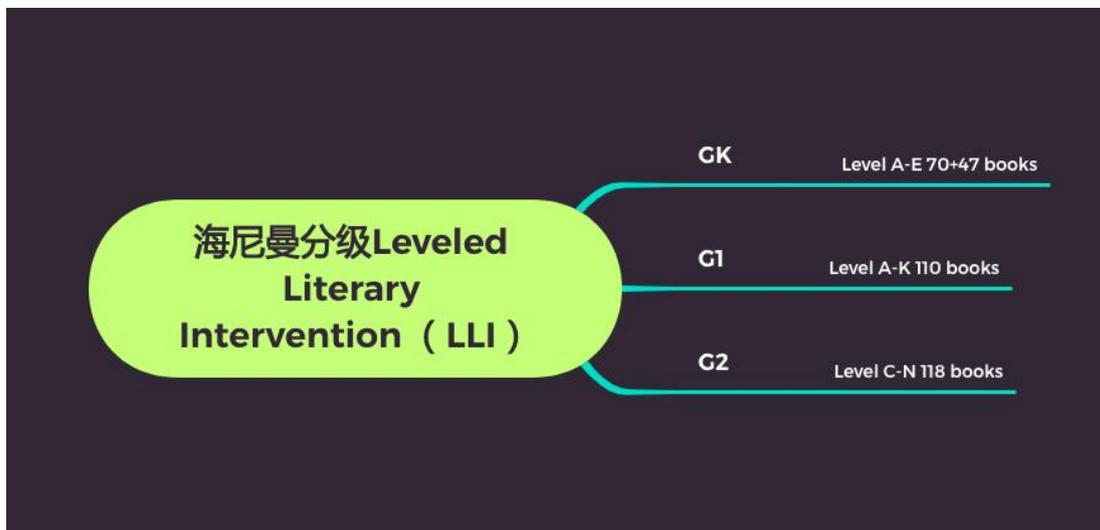


图 4.7 海尼曼 GK 系列分级读物

GK 级别难度跨度不大，并且低级别一本书一个句型，同一句式反复出现，让孩子输入句法。并且高频词反复出现，想不记住都难。

以上这点和 RAZ 有相似之处，但不少家长认为：相比 RAZ，海尼曼会稍稍有趣一些。

内容覆盖面广，既包含科学、人文、地理等科普读物，又包含小说、童话等故事类的小短文。(Nonfiction 纪实类和 Fiction 故事类的占比是：4:6)

G1 和 G2 适合有一定基础的孩子逐级阅读，级别之间跨度较大，循序渐进做的不是很好。这两个级别更适合做拓展阅读，搭配主线分级来读。

(4) 红火箭

与海尼曼是同一位作者，但是红火箭是专为母语为非英语的孩子设计的。在内容编排和认知匹配上对英语作为二外学习的孩子非常友好。



零基础字母起步，进阶科学，体系完整。目前引进到中国的最高级别为流畅级别 4，阅读水平大约在国内中考水平。Advanced Fluency 非常流畅的 4 个级别也将陆续引进。

除字母级别外，每个级别的 Nonfiction 纪实类和 Fiction 故事类的占比均衡：1:1；这样的均衡设计不但在兴趣、词句广度、和时态语态学习时能够兼顾，同时对于孩子熟悉两类不同文体也有好处。

官方还配套了外教的 AI 课，能帮助孩子更好地巩固和拓展书本内容，提升学习兴趣和效果。

选这套分级做主线的家长，学会用好工具：书、课、听力设备，从旁辅助即可。

（5）大猫

是一套被英国学校作为教材使用的分级读物，国内外研社有引进版，分别对应了小学的各个年级。

内容上 Nonfiction 纪实类和 Fiction 故事类的占比均衡：1:1。画风和内容上都能兼顾兴趣和语言学习。

全套 246 册，相比 RAZ，牛津树和红火箭的册数都要少，级别内、级别间的进阶相对会较快，因此在用这套分级作为主线时，一定要适当做补充，平行拓展。

3. 不同英语水平孩子如何选择合适的分级级别？

我们可以借助英文阅读水平测评体系，常用的两个为：蓝思阅读体系测评，AR 阅读体系测评。互相可以对应，但也互不相干。



在蓝思分级阅读测评体系中，用数字加字母L的形式，作为表示读物难度以及读者阅读能力的度量标尺，也就是蓝思指数。蓝思指数越小表示读物难度越低或读者阅读能力越低，反之则表示读物难度越高或读者阅读能力越高。我们可以在蓝思官网查询书籍对应的蓝思值。

AR 阅读分级系统的评价标准有四个维度：整本书的文本内容分析；平均句子长度；词汇难度；全书的单词总数。

理论上说，每一本儿童英文书，都可以通过 AR 系统，给出一个分值。这个分值，就是 AR 分值，又被称为 GEL 分值。比如 AR 2.5 (GE2.5)，表示美国小学二年级第五个月，或者与之等同的英文阅读水平。

孩子的 AR 值有 2 个方法查询，一是用 Star Test 测试阅读水平；二是用 AR 网站查询分值。

这里有一个鱼圈教研团整理的各类分级读物对应各项指数的对照表，可以作为转读物或者挑选同难度读物的大致参考。

年级 Grade	4种分级方法				英国分级读物					美国分级读物				新西兰分级读物	
	Band	Lexile	AR	GRL	海尼曼	牛津树	典范	大猫	培生	RAZ	国家地理	兰登	红火箭		
K	Lilic	BR70L-100L	0-0.9	A	GK	Level 1		启蒙级		AA			Facttion		
K	Plak	BR70L-100L	0-0.9	A		Level 1+	1a+1b	一级	预备级	B	第1级		Pre-reading	Emergent	
K	Red	BR80L-140L	0-0.9	B		Level 2		二级	二级	C				Early 1	
G1	Yellow	160L-310L	1-2.4	D		Level 3		2a+2b	三级	D				Early 2	
G1		160L-310L	1-2.4	E		Level 4	3a+3b		四级	E	第2级	1级			
G1	Light Blue	330L-450L	1-2.4	F		Level 5		4a+4b	五级	F					Early 3
G1	Green	330L-450L	1-2.4	G		Level 6			六级	G					
G1	Orange	430L-530L	1-2.4	H		Level 7	5a+5b		七级	H				Early 4	
G1	Turquoise	430L-530L	1-2.4	I		Level 8		6a+6b	八级	I	第3级	2级		Fluency 1	Fluency 2
G2	Purple	510L-620L	2.5-3.5	J		Level 9			九级	J					
G2		510L-620L	2.5-3.5	K		Level 10			十级	K					
G2	Gold	530L-810L	2.5-3.5	L		Level 11			十一级	L	第4级	3级		Fluency 3	Fluency 4
G2		600L-850L	2.5-3.5	M		Level 12				M					
G3	White	660L-930L	3.6-4.2	N		Level 13				N					
G3	Lime	660L-930L	3.6-4.2	N		Level 14				O					
G3	Brown	790L-940L	3.6-4.2	O		Level 15				P					
G3		790L-940L	3.6-4.2	P	Level 16				Q						
G4		820L-1030L	4.3-4.9	Q					R	第4级	4级				
G4	Grey	820L-1030L	4.3-4.9	R					S					Advanced 1	
G4		820L-1030L	4.3-4.9	S					T						
G4		820L-1030L	4.3-4.9	S					U						
G4		890L-1080L	5.0-5.5	S					V						
G4	Dark Blue	890L-1080L	5.0-5.5	T					W				Advanced 2		
G5		890L-1080L	5.0-5.5	U-Y					X						
G5		890L-1080L	5.0-5.5	U-Y					Y						
G5+	Dark Red	920L-1120L	5.6-6.3	W-X					Z					Advanced 3	
G5+		920L-1120L	5.6-6.3	Y-Z										Advanced 4	
G5+		920L-1120L	6.4-6.9	Y-Z											

表 4.3 常见英文分级读物难度对照表



举个例子，比如小明正在读牛津树 Level2，那么可以补充阅读的有RAZ-C,红火箭则可以对应early level 1或者试着读Early Level 2。其他绘本呢，我们可以选蓝思值大约在40-140L之间的，或者AR值在0-0.9之间的。

但通过指数来选读物还需要考虑到：话题的熟悉度和背景知识。例如小明平时读500L左右的书理解率大概是75%，那么选择别的书时，分以下两种情况考虑：

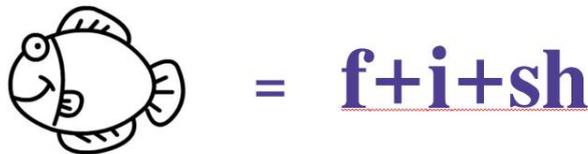
孩子特别感兴趣又很熟悉的主题，在阅读新的书时，可以适当选择难度高一点的

相对生僻的主题，缺乏背景知识的，即使是500L，他读起来可能也会吃力，所以建议调低蓝思值预期，先从400L左右的书开始。

（二）自然拼读全攻略，从概念到工具

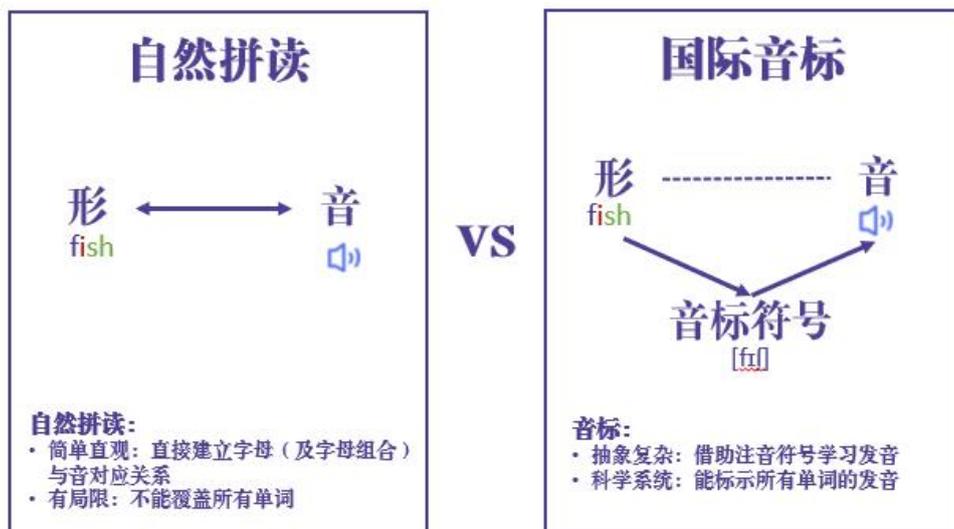
1. 自然拼读六问六答说清概念及常见问题。

（1）什么是自然拼读？



自然拼读（Phonics）简单来说，是学习“字母及字母组合的发音规律”，即字母/字母组合在什么情况下应该发什么音。比如当孩子知道字母f发/f/，字母i发/i/，字母组sh发/ʃ/，那当看到“fish”这个词时，就可以拼读“f-i-sh”，也就知道“fish”怎么读了。

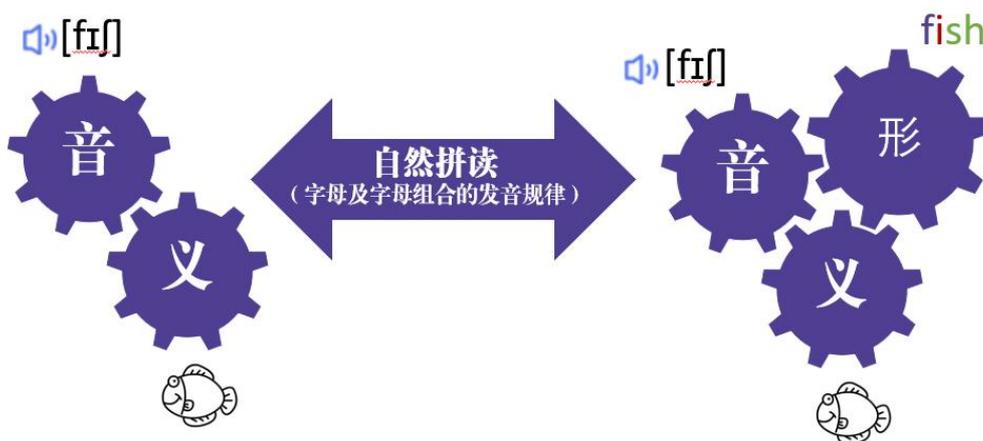
（2）自然拼读和音标有什么区别？学哪个？



音标是一套注音符号系统，相比自然拼读更加抽象复杂，但可以表示所有单词的发音。

结合两者的特点和区别，建议：低龄儿童先学习自然拼读。对于小学高年级的孩子来说，在掌握自然拼读的基础之上，再进行音标学习的补充，有利于高阶内容的进一步学习。

(3) 见词能读听音能写，自然拼读真有这么神？





自然拼读确实有“见字能读，听音能写”的作用，但有局限（见字能读最多解决 70-80%词汇）。并且没有听力词汇的积累（音-义），就算能认读出来不理解意义就只是虚假繁荣了。

（4）自然拼读什么时候学？

自然拼读不适合零基础的孩子学习，一定要有听说积累。

母语者拥有英语大环境，不需要专门的听说训练过程，但我们作为非母语者一定要有一个听说启蒙的阶段。一般来讲，经过半年以上英语系统启蒙，并且 5 岁及以上的孩子开始学习自然拼读效果和效率都会更高。

（5）自然拼读怎么学？

我们可以把整个自然拼读学习划分为 4 个阶段：

准备阶段——听说积累——儿歌动画绘本等英语启蒙

自拼启蒙阶段——识别字母音名形——自拼动画，字母儿歌+教材+练习

拼读+拼写阶段——系统学习规则和练习——教材+练习+自拼读物

逐渐进入自主阅读——自拼读物+分级读物、桥梁书等其他读物

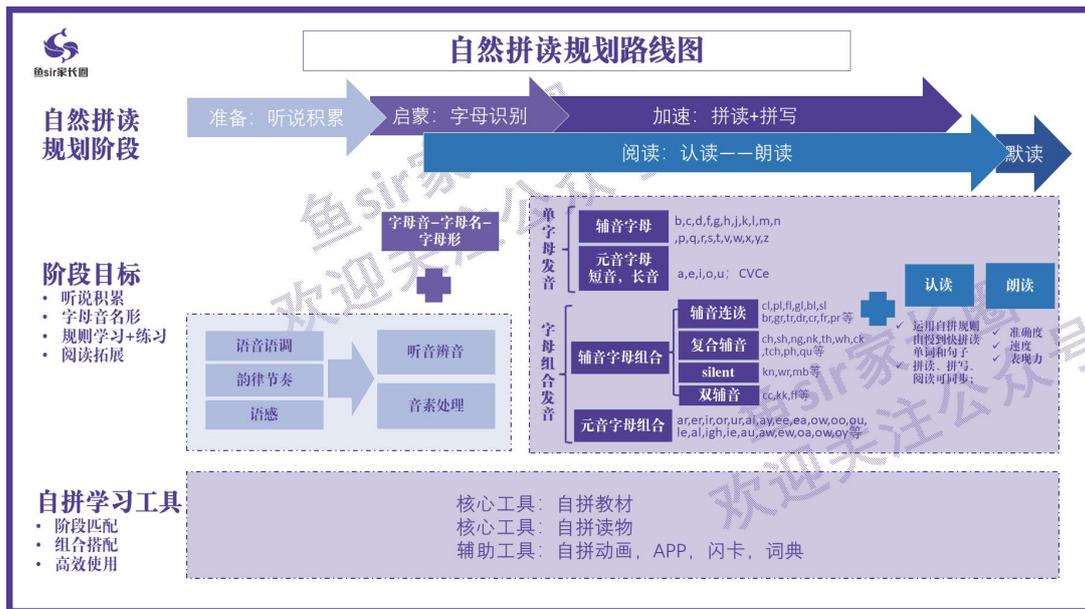


图 4.8 自然拼读规划路线

(6) sight words 要不要学？



自然拼读并不能解决所有的词汇。要真正做到独立阅读，就需要自然拼读的孪生姐妹：视觉词（sight words）。这些词在儿童的阅读读物中占很大的比重，并且有很多用自然拼读规则是无法拼出来的。

针对视觉词，零基础的孩子不建议学习，有基础的孩子在阅读过程中自然积累，可以使用视觉词学习工具辅助练习。

2. 自然拼读学习工具：教材、读物、其他资源



图 4.9 自然拼读学习工具

在运用以上工具时，需要结合起来用，例如不能只通过教材学习自拼规则，全部学完了再去读读物，而是边学规则，边通过读物来锻炼拼读。

(1) 自然拼读教材

① 什么情况下我们得用自拼教材？

小学英语和初中英语的教材中都涉及到了自拼的学习内容，也就是说，跟着校内也会学习自然拼读法。

但不少英语启蒙早的孩子，中班大班听说词汇已经有较大积累，阅读量也很大，点读笔不够用、家长人肉也读不动，希望娃能早日自主阅读。这种情况，家长可以选择一套相对好上手的教材，以教材为规则主线，搭配自拼读物、动画等其他资源学习自拼。

针对紧跟校内的孩子，如果想要课外补充练习巩固校内，可以选择一套自拼规则结合练习的教材，当作教辅用。

② 7 套教材评测对比。

Phonics Kids 棒棒幼儿英语拼读

Jolly Finger Phonics 丽声快乐自然拼读教程

Let's Go Phonics



Hooked on Phonics 《迷上自然拼读系列》

Nelson Phonics 尼尔森自然拼读

Oxford Phonics World 牛津自然拼读世界

丽声瑞格叔叔自然拼读

③ 自拼规则数量&与校内教材匹配度

鱼圈教研团统计了几大教材的规则数量，并且与校内人教版的小学初中英语教材涉及到的自拼规则做了匹配。规则部分浅紫色的表示小学教材（人教版三起）覆盖的自拼规则，驼色为初中人教版覆盖的自拼规则。



Phonics 规则与人教教材&主流自拼教材对比												
鱼sir家长圈												
自拼规则			人教教材	Phonics Kids 棒棒幼儿 英语拼读	Jolly Finger Phonics 丽声快乐自然 拼读教程	Let's Go Phonics	Hooked on Phonics	Nelson Phonics 尼尔森自 然拼读	Oxford Phonics World 牛津自然拼读 世界	丽声瑞格叔叔 自然拼读法		
单字母	元音字母(短音)	a e i o u	egg	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	元音字母(长音)	a_e e_e i_e o_e u_e	game	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	辅音字母	b,c,d,f,g,h,j,k,l,m,n, p,q,r,s,t,v,w,x,y,z	cat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
辅音 连读	cl ,pl	play	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	fl,gl,bl,sl	slim		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	br ,gr	great	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	cr ,fr等	cry		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	dr	drive	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	tr	tree	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	其他如 sc,sk,sm,sn,sp,sw,ld,lk ,lm,mp.nd等	swim		少		多	多	多	多	多	多	
	复合辅音	ch	catch	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		sh	fish	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		th	that think	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
wh		where	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ng		song	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
nk		tank	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ck		clock	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
tch		watch	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ph		photo	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
qu		quilt	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Silent	kn	know	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	wr	write	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	mb	climb	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	mn	autumn	✓									
double	d,h,l,p,s,t,w,gn,bt等	who						✓		✓		
元音字母组合	cc,ff,ll,ss,tt,zz	dress		✓	✓			✓		✓	✓	
	ar	part	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	er	her	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ir	girl	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	or	short	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ur	turn	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ai	rain	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ay	day	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ee	beef	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ea	eat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		head	✓		✓	✓			✓	✓	✓	✓
	ey	key							✓	✓	✓	✓
		candy	✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
	-y	fly	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		pie	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	igh	high	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	
	oo	book	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	ou	about	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	le	apple	✓								✓	✓
	al	talk	✓								✓	✓
	au	August	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	aw	law	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ew	new	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ow	how	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oa	boat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oy	boy	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	air	hair	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	ear	wear	✓		✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
	eer	beer	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓
	oor	poor	✓					✓	✓	✓	✓	✓
ure	sure	✓						✓	✓	✓	✓	
ore	more	✓				✓				✓	✓	
ough	bought	✓									✓	
非重读音节	a e i o u	banana	✓						✓		✓	
其他如oi,ui,all,are等	fruit				✓(少)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
-a -e -i -o -u	oo				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

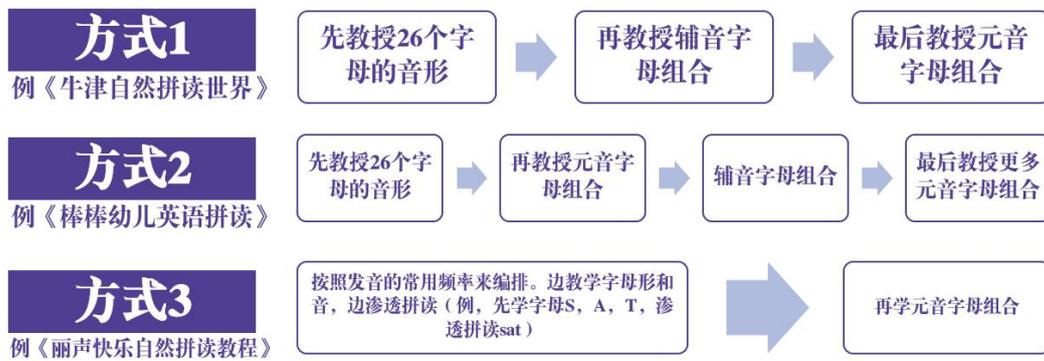
表 4.4 Phonics 规则与人教教材&主流自拼教材对比



根据拼读规则的覆盖面看，棒棒幼儿英语与小学阶段的规则重合度高，而牛津自然拼读世界和丽声瑞格叔叔自然拼读法是7套里规则相对最全面的。

④ 自拼规则编排方式

这几套教材有的在英美学校作为教材使用，有的是国内知名出版社例如外研社引进或出版，在体系科学性上都是可以的。只是在规则编排形式上会略有不同。



这三种方式中，第三种对于孩子起步的基础要求会更高一些，父母自己带教的难度也更大。前两者则需参考教材进度来判断难度。



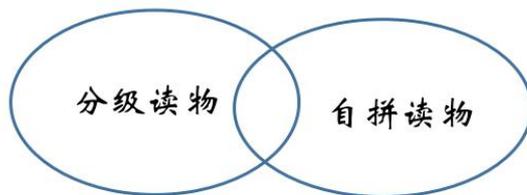
书名	图片	特点及适合对象	进度	内容丰富度	画风	趣味性	使用便利度	家长辅导要求
家庭启蒙 Phonics Kids 棒棒自然拼读		与小学阶段的自拼规则重合度高，但又不会规则太多而增加启蒙难度，适合家庭启蒙学习	慢	★★★★	可爱	★★★★	配套dvd+cd, 可点读	★★
专业教学 丽声快乐自然拼读教程		起步不按照字母顺序教学，对于孩子起步的基础要求会更高一些，父母自己带教的难度也更大一些	快	★★	适合小学生	★★	扫码听图书音频、可外研通点读笔点读	★★★★
专业教学 Hooked on Phonics		特点在于每种发音规则有对应的练习和故事书，风格简洁硬朗，都是干货，适合有一定基础的牛娃快速进阶	快	★★★	适合部分小学生	★★★	原版价高，带DVD	★★★
侧重练习 Let's Go Phonics		侧重练习更多，更像是练习册而非教材，对与孩子英语词汇基础要求较高	快	★★	适合小学生	★★	不太容易买到	★★★★
侧重练习 Nelson Phonics 尼尔森自然拼读		起步不按照字母顺序教学，规则数量大但是进阶非常快，适合基础较好的孩子	快	★★	适合小学生	★★★	不太容易买到	★★★★
系统学习 Oxford Phonics World 牛津自然拼读世界		规则全与校内匹配度高，内容丰富，练习形式多样，适合作为校内学习的教辅补充	快	★★★★	适合学前+小学生	★★★	不太容易买到正版	★★★
系统学习 丽声瑞格叔叔自然拼读		规则全与校内匹配度高，内容丰富，包含词-句-段落练习，适合作为校内学习的教辅补充	快	★★★★	适合小学生	★★	可点读，有音频和互动课件	★★★

表 4.5 7 套教材的评测对比表

(2) 自然拼读读物

什么是自拼读物？和分级读物一样吗？

分级读物低阶会有自拼的元素在其中，比如句子中单词押韵等，但是严格来讲他们并非纯粹的自拼读物，他们之间的关系是：



纯粹自拼读物，我们还可以把它叫作解码故事书 Decoding Books，例如牛津树校园版的解码系列：Biff, Chip and Kipper, DD、大猫的自然



拼读系列，Bob books 系列，文脉的 Booklife readers 系列等。他们是根据自拼规则编写的故事书，意在通过阅读来帮助孩子内化和运用这些规则。

市面上有很多这样的自拼读物，我们可以把他们分为两类：

类别	概念	特点	举例
系统性解码书	根据自拼规则从字母到字母组合地学习顺序，完整体系的成套读物。	册数多，规则全。	Biff, Chip and Kipper, DD Bob Books 丽声我的第一套自然拼读故事书 Big Cat Phonics 大猫自然拼读 Songbirds Phonics 外研社丽声拼读故事会 Now I'm reading我的第一套自然拼读故事书
功能性解码书	也根据自拼规则编写，但通常只覆盖一部分规则，并没有成套的完整体系。	单套册数少，规则不全。	学乐Word Family Readers I can read, Biscuit Phonics饼干狗自拼系列 Fly Guy Phonics苍蝇小子自拼系列

表 4.6 两类自然拼读读物

这两类并没有好坏之分，体系全肯定好，但体系不全也有优势，例如他们通常是根据孩子喜欢的 IP 编写趣味性强，或者像学乐这套就是练习特定的几个字母组合的。

相比自拼教材选择一套即可，自拼的解码读物则是建议选择多套，因为自拼规则需要内化一定需要一定的量积累才能实现。选择原则：系统性读物首选，可根据孩子情况搭配功能性读物。

(3) 自然拼读其他资源

最后是辅助类工具，他们的作用是实现一个知识点在不同场合以不同形式出现，通过不同的方式方法练习，便于孩子在自拼学习道路上学得更轻松。

① 自拼动画——自拼启蒙阶段神器之一

Fun phonics 64 集，2 分/集

字母积木 BBC 100 集，3-5 分/集

Word world 90 集，13-28 分/集

Leap frog 35-60 分/集



② 免费 app

Starfall ABCs

Phonics with phonzy

Oxford phonics world

Starfall learn to read (主攻：长元音，双元音，复合元音)

③ 视觉词闪卡&自然拼读翻翻卡

这两者是不一样的功能，视觉词 (sight words) 通常是在孩子们阅读绘本和分级读物时自然获得，因此闪卡建议用作检测，记住是检测，不是学习！（即有一定阅读量后作为检测，而不是先学习再去阅读）

自然拼读翻翻卡用于练习拼读规则，因此它要具备的特点是，突显想要练习的规则部分（通常是元音、元音组合），且通过翻页（通常是辅音）来练习拼读。

④ 自拼图谱

如同学单词时在冰箱上贴“fridge”一样，自然拼读规则也有图谱，一般英美国家的孩子学习自拼时也会把这样的图谱挂在墙上。我这里有一份英国著名的教育家 Debbie 老师创建的表格，纳入了自然拼读的所有规则，叫作 Alphabetic Code（字母密码，共 215 个规则，6 大页），密码表长得是下面这个样子。大家可以进群问我领取电子资源，打印出来贴在家里的墙上，作用和上面的词典类似，随时查阅练习。



English Alphabetic Code with the International Phonetic Alphabet

The English language has a fascinating history – but this has resulted in a complex alphabetic code for the writing system whereby the 26 letters of the alphabet represent the 44 or so smallest sounds identifiable in English speech in three complicated ways:

1. one sound (phoneme) can be represented by one, two, three or four letters e.g. /a/ as in apple, /t/ ph in photograph, /lgh/ igh in night, /eə/ eə in deagh
2. one sound can be represented by multiple spelling alternatives (graphemes) e.g. /a/ as in apple, /e/ as in egg, /i/ as in insect, /o/ as in octopus, /u/ as in umbrella
3. one grapheme (letter or letter group) can represent multiple sounds e.g. 'ough' /aʊ/ through, /eɪ/ through, /ɔ:/ through, /ɒ/ through, /ʊ/ through

On the Alphabetic Code Chart, the units of sound (phonemes or combined phonemes) are shown in slash marks. Vowel sounds are shown in red and consonant sounds are shown in blue. The vowel sounds provide the main volume and depth in spoken words whereas the consonant sounds are generally much quieter and sometimes very high-pitched such as /t/ and /k/. Teachers need to teach the separate units of sounds carefully, avoiding the added 'tricky' or 'awk' sound e.g. 'ss' not 'ssk', 't' not 'tsh'.

units of sound & IPA symbols	simple code & key words	complex code & key words	graphemes or spelling alternatives which are code for the sounds	Information
/a/ /æ/	a apple			The Synthetic Phonics Teaching Principles Teach the KNOWLEDGE of the alphabetic code that is, the letter-to-sound correspondences. Teach the THREE CORE SKILLS
/e/ /ɛ/	e egg	ea head	ai said again	
/i/ /ɪ/	i insect	y cymbals		
/o/ /ɒ/	o octopus	wa watch	qua qualify	1. DECODING Sound out and blend all through the printed word for reading unknown words. 2. ENCODING Orally segment (identify) the sounds all through the spoken word for spelling, then select the correct graphemes AS CODE FOR the identified sounds in that particular word.
/u/ /ʊ/	u umbrella	ou ouch	ough no thoroughfare	
/aʊ/	ai first aid	ay tray	a table	3. HANDWRITING Hold the pencil with the tripod grip and form correctly the 26 upper case and 26 lower case letters on writing lines.
/eɪ/		ey pey	-ae sundae aigh straight	



请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“自拼”，可以领取自然拼读资源包，包括自然拼读规则、动画视频、自拼教材等。

⑤ 自然拼读学习机

随着科技的发展，市面上也出现了一些自然拼读智能学习机，通过主机、题卡、游戏板和字母积木实现字母、字母组合与音的对应，练习拼读。



四、KET、PET 扫盲及备考指南

可能从孩子进入小学开始，家长就会陆陆续续开始听说谁家孩子已经考过了 KET，听起来“不明觉厉”……

除了身边的牛娃，更有铺天盖地的新闻告诉你远方的家长出天价预定考位，或者不远万里飞出国考 KET、PET……

所以 KET、PET 到底是个什么考试？考过代表什么样的英语水平？为什么这么多家长执着于让孩子考过 KET、PET？如何正确备考？

（一）考 KET、PET 究竟在考什么

1. 什么是 KET、PET？

KET 和 PET，分别指的是剑桥通用英语五级考试的第一级和第二级。

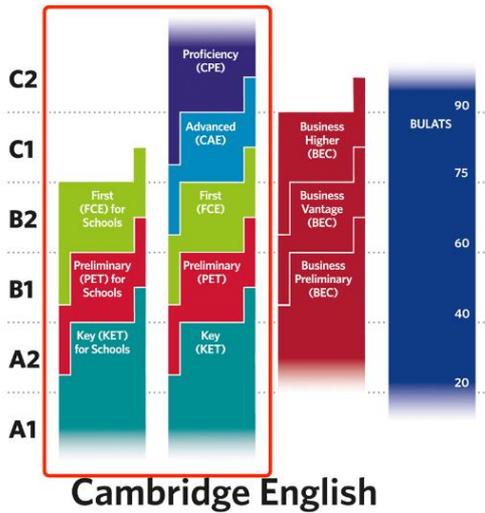
剑桥通用英语五级考试（Main Suite Examinations，缩略为 MSE）是英国剑桥大学考试委员会，根据欧洲委员会制定的语言教学大纲，针对非英语母语人群设计的英语技能考试。剑桥通用英语考试共分为五个等级：

第一级：英语入门考试（Key English Test，缩略为 KET）；

第二级：初级英语考试（Preliminary English Test，缩略为 PET）；

第三级：第一英语证书考试（First Certificate in English，缩略为 FCE）；

第四级：高级英语证书考试（Certificate in Advanced English，缩略为 CAE）；



第五级：熟练英语证书考试

(Certificate of Proficiency in English, 缩略为 CPE)。

其实早在 2020 年，剑桥通用英语考试的 5 个等级就进行了官方更名。1 到 5 级称作 A2 Key, B1 Preliminary, B2 First, C1

Advanced 和 C2 Proficiency, 分别对应之前的 KET、PET、FCE、CAE、CPE。但是出于习惯，大家还是会用之前的简称 KET 和 PET 来称呼剑桥通用英语的前两级测试。

根据参加考试的人员划分，剑桥通用英语考试的第一、二、三级又分为了仅允许在校青少年报考的 for schools 和一般社会人士均可报考的 general。

同等级下的 for schools 和 general 考试难度相当，只是在出题上，for schools 类考试内容会更贴近校园学习和生活。

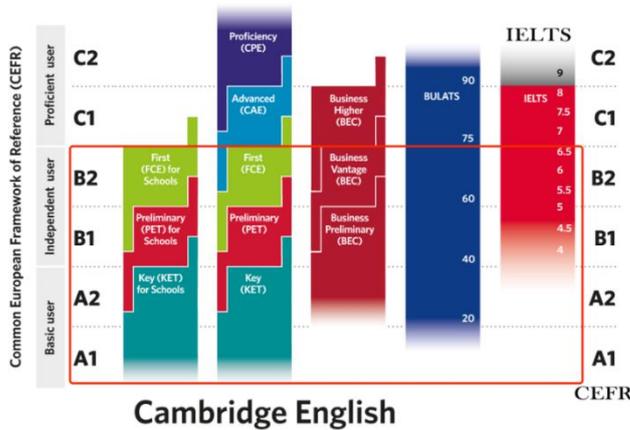
2. 考过 KET、PET 代表什么英语水平？

KET/PET 之所以受到热捧，很重要的一个原因就在于它的考试成绩可以和很多英语考试、英语能力标准进行难度对标，参考度高，国际认可度高。

首先，剑桥通用英语五级考试是剑桥大学考试委员会下设的 Cambridge English Qualifications 剑桥英语证书，它和同是剑桥大学考



试委员会下设的其他英语能力考试，剑桥商务英语、雅思等，都有官方给出的成绩换算标准。



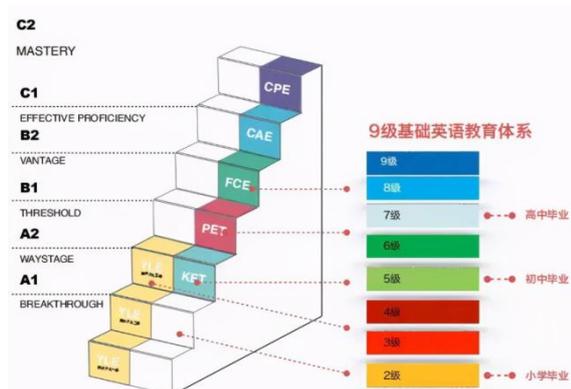
比如 PET 对应的是雅思 4-4.5 分左右，和 BEC preliminary 剑桥商务英语初级语言能力相当。另外，剑桥通用英语五级考试（MSE）本身是严格按照欧洲委员会

制定的语言教学大纲进行设计的，和《欧洲语言共同框架》（CEFR, Common European Framework of Reference for Languages）的难度等级整齐对照。KET, PET, FCE, CAE, CPE 分别对应 CEFR 的 A2, B1, B2, C1, C2 级别。

而《欧洲语言共同框架》(CEFR)是目前在全世界范围内最受认可的衡量英语学习者进步程度的标准体系，各国的英语课程、教材、考试

等都会与之进行难度对标，比如美国的托福、托业，中国的中高考、专四专八等。这就使得大部分的国内外英语课程、教材、考试都可以

和剑桥通用英语五级考试进行难度对照，也就进一步扩大了剑桥通用英语五级考试成绩的适用范围和受认可度。





比如 KET 就可以对应到国内初中毕业左右英语水平，PET 可以对应高考左右英语水平。从词汇量要求来看，KET 要求的词汇量是 1500 个，中考的英语词汇量大概也是 1500 个；PET 要求的单词量是 3500 个，高考的英语词汇量大概也是 3500 个，基本能够对应上。

但这里要提醒一点，国内外的英语考试在题型、思维、打分方式等各方面均有所差异，所以这里国内和剑桥英语等级的对应，只具备一定参考意义，并不能完全画等号。

举个例子，从听力考试内容来看，KET 听力文本长度和难度和中考相当。Part 1 的短对话基本在 50 词上下，和中考第一部分的短对话长度基本一致。

<p>4 How much will the girl pay for her cinema ticket?</p> <p>M: Would you like to see a film this evening? F: How much are the tickets? I haven't got much money this week. M: All tickets tonight are four pounds thirty for students like us. Usually they're five pounds eighty. F: Let's go then. I've got seven pounds sixty to spend. We can have a coffee afterwards.</p> <p style="text-align: right;"><i>57 words</i></p>

但是 KET 听力播放速度会略快于中考听力。另外，KET 听力总共分为 5 个部分，包含了听短对话选图、听短对话单选、听长对话单选、听力填空和信息匹配，整体听力时长在半小时左右；而中考听力虽然各地考试题型有差异，但整体听力时长都在 15 分钟左右。

因此 KET 考试需要孩子能够进行更长时间的集中式英语听力练习。总体来看，KET 考试对于孩子的英语听力能力要求高于国内初中考试。

3. 是否有必要考 KET、PET?



由于剑桥通用英语五级考试的成绩可参考度高、认可度广，KET、PET 考试成绩成为很多北美、英联邦国家、香港等地学校入学申请的主要参考指标之一。

近年很多国内重点中学在录取时也会把 KET、PET 证书作为一个优选条件。而且剑桥五级英语考试不限年龄均可报考，成绩永久有效，吸引了大批家长追捧。某些城市的家长们更是把幼升小拿到 KET 证书，小学毕业前通过 PET 作为终极英语学习目标。

2021 年“教育部将不再承办剑桥通用英语五级考试”的新闻，更是一度造成考试恐慌。家长们飞到还能考的省份，甚至飞出国去报考。



教育部不再承办剑桥通用英语五级考试的消息，其实并不意味着取消这个考试，只是由教育部统一承办，改由剑桥大学考试委员会自己出面组织考试。这样一方面能大大缓解“考位难求”的局面，另一方面，也能给盲目跟风的考试心态降降温。那么，今后的孩子还有必要考 KET/PET 吗？

鱼圈教研团的观点是，可以考，但出发点不是为了机械的应试，而是将 KET/PET 考试作为检测孩子英语能力的标准之一，以帮助孩子更科学有效地规划英语学习。



从考试内容来看，剑桥通用英语五级考试（MSE）是针对非英语母语人群设计的英语技能考试，从听、说、读、写四个维度综合考察英语语言能力，考试成绩可以较大程度地反映孩子的英语能力。

当孩子学习一段时间后，我们可以用 KET、PET 考试来进行阶段性英语能力检测，了解孩子英语听说读写各项能力的进阶情况，如果发现哪一块相对薄弱，可以及时做调整。

所以，KET、PET 考试是一个很好的检测孩子学习成果的工具。仅从这个角度而言，我们鼓励家长使用它。至于其他，相信家长能做出理性判断。

（二）KET、PET 考试完整备考攻略

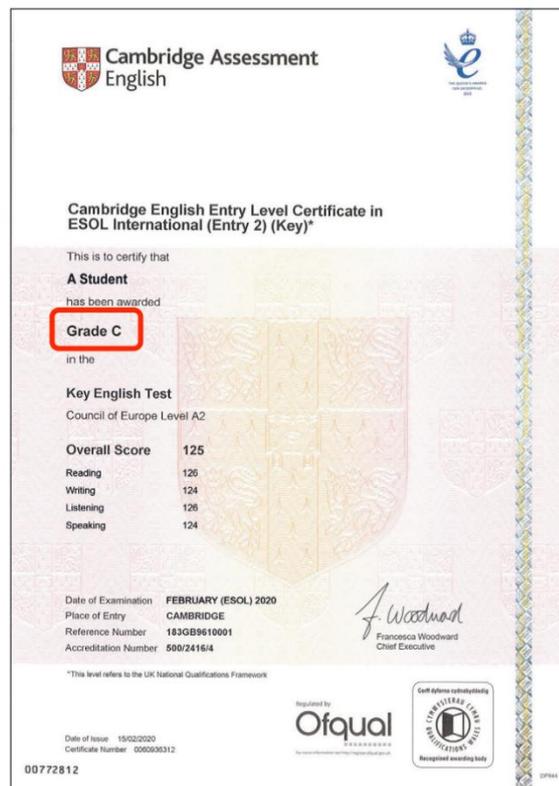
首先，鱼圈教研团不建议家长做长期备考计划。

针对 KET/PET 考试，如果孩子要准备至少一年及以上的时间，那说明暂时不适合备考 KET/PET。

最好在孩子英语能力能和对应考试要求差得不多时，再准备，具体怎么判断，往下看。

1. 如何判断孩子是否适合开始备考 PET/KET?

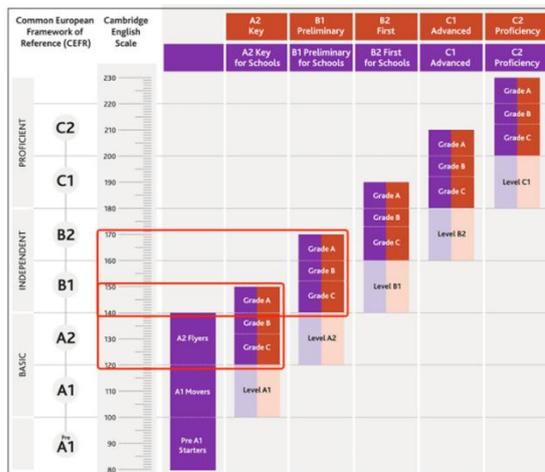
首先，KET/PET 考试成绩对应的是一个区间，比如 KET 对应剑桥英语分数量表的 120-150 分，PET 对应 140-170 分。





只要考到该区间最低值就是 Pass 通过，可以获得对应的证书（证书上会标明成绩等级 Grade A/B/C）。

这里插播一下，2020 年改革后的新版 KET/PET 考试证书上不再使用“Pass with Distinction 卓越”“Pass with merit 优秀”“Pass 通过”的成绩等级名称，对应更名为 Grade A、Grade B、Grade C。大家对旧的成绩等级名称可能更熟悉，本篇文章还是会使用旧成绩等级名称。



无论是出于申请学校，还是出于对英语能力检测等需求，鱼圈教研团都建议孩子英语能力通过备考后，大概能冲卓越（Grade A）时，再开始认真备考。

为什么是 Grade A 呢？

因为如果成绩在 Grade A 以下，甚至只是达标 Pass，以鱼圈教研团的经验，说明孩子当下阶段的重点不是参加考试，或花大量时间备考，而是按部就班进行日常的“听说读写”学习和积累。

等整体英语水平提升一些，再进行备考不迟。那么家长如何判断，孩子英语水平达到冲 Grade A 可能了？

(1) 参考词汇量

一般来说，KET 考试要求的词汇量在 1500 左右，PET 考试词汇量在 3500 左右。



可以让孩子对照 KET/PET 考试词汇表进行词汇测试，如果孩子认识考试词汇表里至少 70%左右的词汇，并且达到相对应的阅读能力，那么可以考虑备考。

(2) 参考蓝思值

剑桥五级考试	蓝思值 (Lexile)	参考词汇量
KET (第一级)	Part 3: 600L - 700L (阅读理解选择题)	1500
	Part 4: 600L - 700L	
	Part 5: 300L - 400L	
PET (第二级)	Part 3: 800L - 900L (阅读理解选择题)	3500
	Part 4: 1000L - 1100L	
	Part 5: 800L - 900L	
	Part 6: 700L - 800L	
FCE (第三级)	Part 1: 900L - 1000L	6000
	Part 5: 1200L - 1300L (阅读理解选择题)	
	Part 6: 1100L - 1200L	
	Part 7: 1100L - 1200L	

表 4.7 剑桥五级考试与蓝思值对比

根据以上表格，KET 考试阅读蓝思值大约到 300-700L；PET 阅读蓝思值大约对应 700-1100L。

我们可以对照孩子平时自主阅读书籍蓝思值，评估孩子英语阅读能力。

结合上面的词汇量测试，如果孩子自主阅读的书籍蓝思值达到 500L 左右，那么可以考虑开始备考 KET；如果到 900L 左右，可以开始准备 PET 考试。

(3) 参考“模考”分数

我们还可以通过做 KET/PET 往年真题，评估孩子的备考能力。

记得要选取 2020 年之后的真题来进行模拟考试。剑桥前三级考试在 2020 年做了一次较大改革，考试题型和难度都有所变化。

真题里的写作和口语部分，家长自己评分比较难把握，但阅读和听力部分分数是客观的。



如果孩子的阅读&听力部分，正确率能够达到 70%，即 Pass 通过 (Grade C)（或者至少得是 50%及以上），就可以开始备考。

如果孩子的阅读&听力部分正确率在 50%及以下的，可以暂时不用着急备考，继续正常学习，从听说读写 4 个维度扎实提升英语能力。

（4）参考剑桥官方在线英语能力测试

扫一扫进入测试入口：



进入网页后，选择“For Schools”开始测试。



测试由 25 个单选题组成，主要测试词汇和语法，没有阅读题，可以控制在 20 分钟左右的时间让孩子完成测试。

测试提交后，系统会给出测试结果和匹配的考试等级。



这个剑桥在线简版英语能力测试并不全面，主要考察词汇和语法内容，不涉及篇章阅读、听力、写作、口语，家长可以据此，对孩子的英语水平做一个初步判断。

2. 备考教材与学习资料选择

通过评估，如果觉得孩子可以备考 KET/PET，那么就进入到，确定备考时间及如何备考阶段。

备考时间，我们在前文强调过，不要长于 1 年。

具体，我们可以根据上文提供的方式，包括孩子单词量、蓝思值、真题模考分数、剑桥在线测试分数等综合考量备考时间。

这里提供一个大致评估维度：

如果孩子词汇量在考试要求词汇量 70% 以下，且对应的阅读蓝思值在中位数（即备考 KET 的在 500L 左右，备考 PET 的在 900L 左右）以下；或者是自行模考成绩在 70% 以下，建议规划半年左右备考时间。

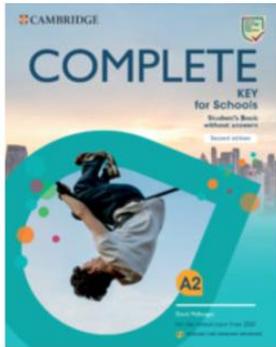
如果孩子词汇量在考试要求词汇量的 70% 以上，且对应的阅读蓝思值在中位数以上；或者模考成绩能够在 70% 以上，可以规划 3 个月左右的备考时间。

接着来到选教材学习阶段：

(1) 选一套官方备考教材进行系统学习



备考时间在半年左右的，可以选择《Complete》教材，内容更详尽。



Complete covers everything!

Complete Key for Schools Second edition is the most thorough preparation for the revised A2 Key for Schools qualification. Complete is trusted by millions of candidates worldwide and the new updated edition continues to provide preparation, practice, information and advice to ensure that students are fully prepared for the exam. Complete's exam journey through each unit focuses learners on different exam tasks and familiarises them with the exam format and exam strategies, languages and skills needed for exam success.

备考时间在三个月左右的，可以选择《Compact》教材，内容更精练。



Fast, focused exam preparation - a 50 to 60 hour course for the A2 Key for Schools exam from 2020.

Compact Key for Schools Second edition is for the revised A2 Key for Schools qualification. Ideal for shorter courses and easily integrated with a general English course, Compact covers the core exam topics, language and skills and offers intensive revision and practice to quickly maximise student performance, and now also offers specific help for Spanish-speaking learners.

对于备考时间充足（1个月左右）的孩子，我们还是建议学一套教材。备考教材通常按考试涉及的主题进行单元划分，每个单元会涵盖该话题下听、说、读、写四部分练习。



UNIT	TOPICS	GRAMMAR	VOCABULARY	READING	WRITING	LISTENING	SPEAKING
1	All about me! Giving personal information Being at school	Modals (have to, don't have to, must, mustn't, can/can't, should/shouldn't) Present simple & present continuous -ing forms	School subjects Sports facilities School rooms School collocations	Part 2: Finding an e-pal Part 5: Steven Spielberg	Part 1: Emails Beginnings & endings Linking words Punctuation	Part 2: Six short conversations between friends	Part 1: Questions – asking & answering about school
2	Winning & losing Sport Hobbies & leisure	Past simple Past continuous	Phrasal verbs with in Expressions for positive & negative character traits Verbs for winning and losing	Part 4: The history of football as an Olympic sport Part 5: The importance of team games	Part 2: Planning a story Correcting mistakes A story about an event	Part 3: A talk about a special sports school	Part 3: A visit to a sports activity centre Agreeing & disagreeing
3	Let's shop! Clothes Shopping	Order of adjectives Comparative & superlative adjectives	Clothes, jewellery, colours & materials Places to shop	Part 5: Going to bookshops Part 1: Shopping in town	Part 2: Using pronouns Using who, which & where An article about shopping	Part 4: An interview with two young clothes designers	Part 4: Talking about places to shop
4	Star quality Personal feelings Entertainment & media	Adjectives with -ed & -ing endings Present perfect	Adjectives expressing emotion Entertainment	Part 4: Why I love Spider-Man Part 6: Keep calm!	Part 2: Phrasal verbs with take just / yet / already A story about feelings	Part 1: Seven short extracts	Part 2: Describing people
5	Extreme diets Food & drink Health	Future forms Modals	Food & drink Phrasal verbs with pur	Part 1: Food & health Part 6: Breakfast	Part 1: Accepting an invitation Suggesting & requesting	Part 3: A talk about an extreme camping trip	Part 1: Questions – personal information, preferences & plans
6	My home House & home Places & buildings	used to Verbs followed by infinitive / -ing form do, make, have, go	Home Places	Part 3: This is what it's like to live in a tree house Part 5: The Taj Mahal	Part 2: Linking words A story about a journey	Part 1: Seven short extracts	Part 3: Giving opinions, making suggestions & asking for opinions Things to take on a school trip
7	In the wild The natural world The environment	Past perfect Reported speech & commands The passive	Animals The natural world Weather	Part 6: Living in Antarctica Part 2: Clubs working to help the environment	Part 2: An article about a season	Part 4: An interview with a zookeeper	Part 2: Describing weather, animals & places
8	We're off! Transport, travel & holidays	First & second conditional	Words connected to travelling Holiday activities	Part 3: Visiting London Part 4: The Northern Lights in Iceland	Part 2: An article describing a photo	Part 2: Six short conversations about holidays	Part 4: Talking about holiday preferences

且其中的词汇、句式、语法会在教材里以考试题型的方式呈现出来让孩子练习，还配有考试小技巧 Exam tip 讲解。

通过教材学习，孩子可以系统学习每个单元主题下的词汇、句子，快速熟悉考试题型，积累考试主题的词句素材，并对所掌握知识进行巩固或查漏补缺。

Listening

Listening Part 2

1 Work in pairs. Look at these words for places you might find in a school. Which of them do you have or would you like to have in your school? What can you do there?

canteen classroom gym hall
IT room playground reception
science lab sports field tennis courts

2 Match the verbs in the box with the phrases about school below.

arrive attend eat get go on hand in join
perform take take up wear work

1 a packed lunch at school 6 on stage
2 homework 7 hard
3 on time 8 exams
4 at school 9 school trips
late 10 good grades
5 a uniform 11 an after-school club
every day 12 a new sport
..... classes

3 You will hear Sarah talking about the rules at her school. She says, 'We have to attend classes every day.' Notice how she uses **have to** to show that it is essential to do something.

Exam tip Now listen to Sarah. What does she say about these things? Use **have to**, **don't have to**, **should** and **mustn't**.

1 attend classes She has to attend classes.
2 good grades 3 a uniform 4 homework
5 an after-school club 6 arrive at school late

Exam tip **Modals (1)**

4 Listen again. Which of these is correct – A, B or C?

Sarah says that she ...
A always gets good grades at school.
B has her school lunch at midday.
C enjoys playing football after school.

Exam task

Exam tip You'll hear six different short dialogues in this part. Read through the questions and options before the recording starts. Remember, you'll listen twice, but you should move on to the next question after each dialogue.

5 For each question, choose the correct answer.

1 You will hear two friends talking about their new school hall.
What is the boy most impressed by?
A the space it has inside
B the way it's decorated
C the amount of light coming in

2 You will hear a girl talking to her brother about a concert.
What is she trying to persuade him to do?
A buy her a concert ticket
B go with her to watch the concert
C perform in the concert

3 You will hear two friends talking about the new school they've just moved to.
What does the girl say about the school?
A The rules there are quite relaxed.
B It's changed since her parents were there.
C She immediately felt comfortable there.

4 You will hear a boy telling his friend about problems learning the piano.
What does the girl advise him to do?
A take up piano lessons
B concentrate on one piece of music
C listen to more piano music

5 You will hear two friends talking about a hockey match that the girl played in.
How did she feel about it?
A sad that her team didn't win
B worried that she didn't play well
C disappointed that her friend didn't see it

6 You will hear two friends talking about breaking up for the summer holidays.

Speaking

Speaking Part 1

1 How do you say these letters?
A C G I B E V J W Y P Z

2 Work in pairs. Take turns to spell out these names.

1 S-M-I-T-H
2 J-O-H-N-S-O-N
3 W-I-L-I-A-M
4 G-O-R-D-O-N
5 V-E-A-Z-E-Y

Exam tip Listen and check.

3 Complete the questions below with the words in the box. Add capital letters where necessary.

are can did do do have is it is

1 Where your school?
2 How you get to school every day?
3 What your favourite subject?
4 you enjoy learning English?
5 you got a swimming pool at your school?
6 you happy at school?
7 When you first start at your school?
8 you speak more than two languages?

4 Match these answers with the questions in Exercise 3.

a I think it's probably maths, because there's only one correct answer to maths problems!
b Yes, because my mother is French and my father is Polish – and I also speak English!
c It's in a small town in the west of my country. It's a pretty area!
d I first went there when I was ten – so I've been there a long time!
e I think so. I like my teachers and my lessons, and I've got lots of friends.
f Yes, I like it, especially when I can actually communicate with people.
g Sometimes my mum takes me in the car if the weather's bad, but usually I go on my bike.
h No, we haven't, unfortunately, so we go to the local one in the town for our lessons.

5 Match the examiner's questions with a short answer from A. Then find a longer answer from B that develops the answer in A.

Question

1 Do you like English?
2 Where do you live?
3 Tell us about your English teacher.
4 What do you enjoy doing in the evening?
5 Tell us about your family.

A There are three of us. Watching TV. Yes, Italy. Her name's Tina.

B She's young and friendly and she makes us laugh! My mum's a nurse and my dad works in an office. In a small town called Chivari. The grammar is difficult, though. My favourite programmes are music shows.

6 Look at the beginnings of some answers to Speaking Part 1 questions. How could you develop them?

1 I'm from ...
2 At the moment, I'm studying ...
3 I live ...
4 In my spare time, I ...
5 In my family, there are ...
6 Last Saturday, I ...

Exam task

Exam tip Listen to the examiner's questions and answer when your teacher pauses the recording.

Exam tip To get good marks in the Speaking Test, you need to develop your answers with some detail in two or three sentences.

(2) 真题&模拟题练习

学完教材，就可以进入刷真题环节。剑桥考试有官方出版的真题集和模拟题集。



这些官方真题集和模拟题集，包括前面提到的两套官方备考教材，都有正版引进的中文版本可以购买，非常方便。



建议孩子每次做题时，都以模拟考的方式，提前调整好状态，在规定时间内，一整套一整套地完成。

每完成一套题，都仔细分析错题、总结错题原因。

通过刷真题可以总结出一些适合自己的做题方法，熟悉常考知识点。

一般来说，在能力适配、系统备考的情况下，真题做 8-10 套就足够了，多刷无益。

(3) 专项提升

最后，在备考练习和做题过程中，要对孩子听、说、读、写四项能力中的薄弱项进行针对性提升。

首先，听力和阅读能力是难以在短期内突击提升的。



如果孩子听力不行，平时还是要坚持精听&泛听练习；阅读能力不行的还是要坚持词汇积累&阅读练习。



这里强调一点，不要为了备考 ket/pet，过分打乱，甚至停掉平时的英语学习，反之，要继续坚持平时英语“听说读写”的学习和练习，把 ket/pet 备考融入其中。

其次，ket、pet 的口语&写作可以做一些专项突破。

相比听力和阅读这类 receptive skills 输入性技能，写作和口语这类 productive skills 输出性技能是可以通过短期的刻意练习，达到较大提升的。

口语我们要用真题进行训练，最好把常考的口语话题全部练一轮，免得孩子遇到陌生的话题时无话可说。

家长英语能力过关的，可以当考官/语伴，和孩子进行模拟。也可以购买一对多或者一对一的线上口语模考进行练习。

写作是一个需要动笔写+批改讲解+修改提升，然后循环的过程，如果家长自己不具备批改作文能力，可以考虑购买一对一作文批改和讲解服务。

另外，也有一些写作、口语等专项参考书可以视需要购买，买非官方出品的资料和参考书尽量选择相对靠谱的大牌出版社，内容相对有保障。



请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“备考”，可以领取KET/PET备考所需资料，包括官方词汇表、真题等。



第五章 美育体育，综合素养起点

2020年10月15日，两份意见发布。

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》，“体育和美育纳入中考新政”话题被拱上热搜。

其中几个要点如下：

1. 逐步提高中考体育分值，要达到语数外同分值水平。
2. 立即启动体育在高考中记分的研究。
3. 鼓励中小学生每天开设一节体育课，布置体育课外作业。
4. 制定三年行动计划，到2022年学校需完成体育教师队伍、器材设施建设。
5. 到2022年，要全面实行美育中考。

多数地区的体育分值原本在30-60分之间，相关政策发布后，体育分值开始出现上升趋势，个别地区甚至将中考体育总分提到100分，地位逼近主学科。

美育也类似，山东、四川、山西、内蒙古、吉林等地市已经实行美育中考，美育分值在10分到40分之间。

不少家长为此感到焦虑，因为美育体育的改革，很可能会进一步加重孩子的学业负担。

如果我们仍旧以粗暴的“应试”心态去看待体育、美育，在新环境下，结果确实可能导向更大的压力与焦虑，但若从培养孩子的“综合素养”角



度来看待，进而将体育美育自然而然融入整个学习规划中，两者或许会发挥出意想不到的作用。

一、体育：为学习能力加分

为什么要进行体育锻炼？如果不假思索地回答这个问题，当然是为了拥有更强健的身体。比如体育锻炼能够降低患各类癌症的风险，能促进儿童骨骼肌肉发育，增强儿童心肺功能等。

虽然很多家长知道这些，可仍旧在让孩子去锻炼和学习之间摇摆不定，担心体育锻炼时间过多挤压其他学习时间而影响了成绩，事实是这样吗？

（一）体育，学习中的能量球

上海市闸北八中从底层逆袭成为上海名校的故事中，体育扮演了重要角色。

1980年，闸北八中还是上海出了名的“差校”，生源主要是许多棚户区的学生及被其他学校筛选掉的学生。

时年30岁的刘京海到闸北八中担任副校长，他对学校当时的混乱状况记忆深刻：学生自暴自弃，教学秩序混乱，教师纷纷外流，甚至有毕业生杀死人被判死刑。

在后来关于形成“差生”原因的调查中，刘京海发现，闸北八中的学生普遍存在两个问题，学习的自信心和积极性都很差，他们的一个共同特点是，在基础教育中屡次受挫。



为了重新调动学生的积极性，重建他们的自信心，刘京海发明了一套“成功教育”学生观，即每个学生在学习上达到基本要求后，充分地给他们时间和空间，去发展自己的兴趣和特长，其中就包括体育，让他们在不同的项目中体验成功的乐趣，进而重塑他们的自信心。

这种尝试的效果很快就体现在了成绩上。

闸北八中刚成立时，新生成绩排在上海市 65% 以后，但是两年后，本科录取率就达到了 80% 左右，并连续保持了七届。

这意味着，经过在闸北八中的学习，那些入学时，成绩处于中下游的孩子，集体跃升至中上游。其中，该校中考体育测试曾拿过全区第一名。

在闸北八中这个例子中，课外活动非但没有影响孩子们的成绩，反而成就了他们。

背后的原因值得探讨，或许可以用美国哈佛大学心理学教授霍华德·加德纳的“多元智能理论”来解释。

1983 年，霍华德·加德纳在《智能的结构》一书中提出了“多元智能理论”，该理论不但震惊了当时的心理学界，也引发了教育界的变革，颠覆了其以往以智力测试和标准化考试为核心的“一元化教育”。

在霍华德·加德纳看来，一个人成为什么样的人，从来不是由一两种核心智能决定的，而是由八种智能协作共同成就的，包括语言智能、音乐智能、数理智能、视觉空间智能、身体运动智能、自知自省智能、交往交流智能、自然观察智能。



比如一个律师，人们首先想到的是语言智能，但除此外，这个人还应该具备决定逻辑能力的数理智能、空间智能等。

而与运动智能相对应的表现是，用身体去表达思想、情感的能力和动手的能力。

演员、运动员、外科医生、舞蹈家、服装设计师、手工艺术家、机械师等都属于身体——运动智能较强的人。但这些人在中国以“升学至上”的传统评价方式中并不一定是佼佼者。

甚至有不少人会将体育特长生跟学习差生画上等号，尤其是中国举国体制的竞技体育，进一步割裂了体育与其他学科之间的联系。

实则，体育就像一个能量球，和学习成绩有着密切关系。

闸北八中的学生印证了这一点。2019年7月，芬兰于韦斯屈莱大学在《Journal of Sport and Health Science》发表的一项新研究也有类似结论，其表明加强体育锻炼与好的学习成绩可能呈正相关。

研究认为，从小学到初中的过渡阶段，中等或高强度体育锻炼（MVPA）水平较高的青少年在学校的表现比不运动的同龄人更好。

“双减”政策则进一步拉近了体育与学习成绩的关系。

国内一些地区开始提高体育成绩在中考中的占比。比如广州中考体育总分从60分增至70分；长春从40分增至50分；云南更是从50分增到100分，分值与语文、数学、外语看齐。



分值提升倒逼家长开始重视体育，关注体育规划，校外相关培训机构闻风“野蛮生长”。于是，如何科学规划孩子体育，选择合适的体育兴趣班，成了当下及未来许多家长的需求。

（二）3-12岁儿童体育运动规划指南

相关数据显示，中国家庭中，有80.4%的家长为孩子选报体育培训项目，其中选报篮球、游泳、体适能、围棋项目的家长均超过20%，选报亲子游泳、轮滑、跆拳道项目的家长均超过10%。

从数据看，中国家庭在孩子的运动上似乎正在积极投入，但另一组数据又体现了运动不足的事实，即超重肥胖率与近视率。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》指出，目前，中国6~17岁儿童青少年超重肥胖率达到了19.0%，相当于每5个中小學生中就有一个超重肥胖。另据《中国儿童肥胖报告》预测，如果不采取有效的干预措施，到2030年，7岁及以上儿童超重及肥胖检出率将达到28.0%，达到4948万人。

近视率也不容乐观，国家卫健委发布的数据显示，2020年，中国儿童青少年总体近视率为52.7%，6岁儿童的近视率为14.3%，小学生近视率为35.6%，初中生近视率为71.1%，高中生近视率为80.5%。

导致中国高超重肥胖率和近视率的原因很多，其中之一就是缺乏有效的运动。



影响孩子积极参与有效运动的原因很多。一个是内部因素，比如运动不能带来成就感，太苦、无趣等。

变量	和体育活动动机的关系
自我效能	相信自己可以成功，会尝试参与具体的活动。
自我控制和自我决心（内部控制）	相信自己可以掌控结果，坚持活动。
内在动机	个体不同，其好奇心、喜欢挑战、喜欢控制目标的程度都有所不同。
锻炼的意义	学生意识到锻炼的重要性后，会更愿意参与其中。
总体自尊和总体自我价值感	只在参与新活动时与动机因素相关，而能坚持多久更多地取决于能否获取成功和锻炼的价值。
满足感	在有价值的活动中，满足感伴随成功的体验而产生。

表 5.1 心理因素和儿童体育活动动机

源自：《儿童青少年体适能教师教学指导》

另一个是外部因素，尤其是社会因素、环境因素。比如，许多家长害怕孩子受伤，不太愿意放孩子到外面玩耍锻炼，此外，家长自己不热爱运动，孩子也会受到影响。调查数据显示，家长每天每增加 20 分钟的中等强度及以上锻炼时间，儿童的身体活动时间相应增加 5 分钟。

大众缺乏对体育的科学认知也是一个阻碍儿童参与有效运动的外部因素。比如许多家长只看重运动时长，不了解什么是中高强度运动、有氧



无氧运动，对不同运动锻炼哪些身体素质，如灵敏、耐力、速度等，缺乏基础的判断。

虽说，家长不需要把自己训练成一个体育专家，但若具备一些基础的体育知识，那么，在为孩子选择体育兴趣班，或监督孩子体育锻炼时，或许能够更加科学合理，甚至能够及时发现问题并做出调整。

1. 不了解“动作发展”，“体育”容易步入误区

我们常常会把动作相关的行为全部笼统地称为“体育”，其实不够准确，基于这样的认知，家长在给孩子进行运动体育规划时，也容易出现选择偏差。

比如在3~6岁全年龄段使用统一的成熟动作技能评价标准，就违背了学前儿童动作技能发展基本规律，导致的结果则可能是运动损伤或动作不协调。

“动作发展”和我们熟悉的体育可不是一回事。所谓动作发展，是指人体神经与肌肉控制人体动作改变的能力，是一个人成长过程中非常基础的活动能力。

依据肌肉工作参与肌群的多少，动作发展一般划分粗大动作和精细动作。前者代表大肌肉群所形成的动作，一般多指走跑跳。后者主要是身体小肌肉所控制的动作，除日常生活较为常见的使用餐具、书画等，还有投篮、踢球、射击等操作。



根据《3~6岁儿童学习与发展指南》，“动作发展”目标主要有三个，分别是：具有一定的平衡能力、动作协调能力、灵敏；具有一定的力量和耐力；手的动作灵活协调。

这个阶段的具体动作发展主要有走、跑、跳、投、攀、爬等；力量和耐力指能跑、跳、走、掷多少米；手的动作灵活协调则指会涂涂画画，使用剪刀和筷子等。

以篮球为例，3~6岁儿童的学习步骤是，3~4岁能双手向上抛球，4~5岁能连续自抛自接球，5~6岁能连续拍球，但我们在让孩子接触篮球时，通常一上来就要求孩子把球投进篮筐，这就越过了前期的大肌肉群训练，直接进阶到了精细动作，属于一定程度上的“拔苗助长”，真正的精细动作训练，比如“投篮”这一动作，理论上讲，应该在小学三年级以后进行。

所以，“体育”涵盖在“动作发展”这一范畴之中，且“体育”尤其是“体育竞技”更注重精细动作的训练，需要以早期大肌肉群训练的粗大动作为基础，而不是越过它。

就这一点而言，大量6岁不到的孩子被送去学标准的篮球技能，就显得不太科学。

2. 这些基础概念家长需要早知道

体育运动是一个专业领域，涉及到许多或陌生或熟悉的概念，作为家长，不需要全部都掌握，但有几个需要了解一下，主要有身体活动、身体素质、活动强度。



（1）身体活动

在各类运动“指南”中，均会提到“身体活动时长”。比如国家卫健委发布的《中国人群身体活动指南（2021）》中要求，3到5岁儿童，每天要进行180分钟的身体活动，有些家长会把这里的身体活动误认为运动，想到这么大点孩子竟然要运动3小时，难以理解。

其实，身体活动和运动是两个概念。身体活动是指任何骨骼肌收缩引起的高于基础代谢水平能量消耗的机体活动，包括：职业工作、家务、休闲活动、体育运动以及健身和健康为目的的身体锻炼。

运动是身体活动的一种具体类型，指为了改善或维持体适能、运动技能或健康而进行的有规律、有计划、有组织的身體活动。

换言之，3到5岁孩子，180分钟的身体活动，除运动以外，也可以是做简单家务、打滚、散步、跑、跳、踢等。

身体活动有不同的分类方法，按强度分为低、中等和高强度；按类型分为有氧运动、无氧运动和抗阻训练。世界卫生组织于2020年发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中建议，一周内，儿童和青少年应平均每天至少进行60分钟的中等到剧烈强度的身体活动，有氧运动为主；每周至少应有3天进行剧烈强度有氧运动以及增强肌肉和骨骼的运动。

如果我们不了解运动强度和类型，就容易导致孩子的运动无效或运动损伤。比如6岁孩子，每天的180分钟都在散步，就属于身体活动不达标，或反之，一周都在进行强烈的无氧运动，则容易造成运动损伤。

那么家长如何区分运动强度和类型？可以依据一些标准。



运动强度方面，家长可以根据孩子的出汗程度和喘气频率，进行一个粗略判断，如果孩子运动完只是微微出汗，说话不怎么喘，说明运动强度偏向于低，若孩子运动完暴汗，大口喘气，无法一口气说完一句话，说明运动强度偏中高。家长也可以依据一些专业量表，对运动强度进行更准确的判断，比如心率。

如今的运动手表，通常使用最大心率百分比或储备心率百分比作为划分心率区间的主流方案。家长可以根据孩子运动完后的最大心率百分比，对照下表进行判断：

等级	主观运动感觉	运动强度分类	最大心率百分比	身体活动内容
6	安静、不费力	静息	/	坐着安静地玩游戏、看屏幕、写作业等。
7	极其轻松	非常低	<50	
8				
9	很轻松	低强度	50~63	
10	轻松			
11				
12	有点吃力	中等强度	63~76	步行、提轻物体、做家务、跳舞、爬楼梯、需要全身活动的电子游戏等。
13				
14	吃力	高强度	76~93	自行车、滑板车、跑步、乒乓球、足球、篮球、跳绳、捉人游戏等。
15				
16				
17	非常吃力	超高强度	≥94	
18				
19	极其吃力	最高强度	100	
20	筋疲力竭			

表 5.2 身体活动主观强度量表

按类型，身体活动分为有氧运动、无氧运动和抗阻训练。三者的概念、作用、区别可以参照下表：



	有氧运动	无氧运动	抗阻训练
概念	是机体在氧供充足的情况下由能源物质氧化分解提供能量所完成的运动。	指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈的运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以持续时间短，疲劳消除时间慢。	又称力量训练，是克服外来阻力时进行的主动运动。
作用	提高有氧供能系统的能力和效率，有效提高心肺耐力和肌肉利用氧的能力。	提高机体的肌肉力量、爆发力、增加肌肉体积，提高运动速度。	增加肌肉的体积、质量、耐力和功率，改善神经-肌肉控制能力，还可有效地增加承重骨的骨量（即骨密度和骨矿物质含量）和骨力。
运动项目	步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、跳健身舞、做韵律操等。	短跑、投掷、跳高、跳远、拔河、举重等。	引体向上、仰卧起坐、俯卧撑、高抬腿运动、后蹬跑、提踵、哑铃操、举重等。

表 5.3 身体活动类型

(2) 身体素质及敏感期

当我们评价一个孩子身体素质好或不好时，其实评价的是这个人在肌肉活动中所表现出来的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏及柔韧素质、平衡能力等机能的整体表现。

身体素质是孩子进行体力活动及发展各样运动技能的基本能力。身体素质发展有先后之别，由增长阶段过渡到稳定阶段，按先后顺序为：灵敏、柔韧、速度、耐力和力量素质。男女排列顺序基本一致，但存在较大个体差异。

具体可参考下表：

力量		速度		耐力		灵敏		柔韧	
存在男女差异。		主要指奔跑速度，由步频和步长两个因素决定。		只有其他方面全部达到生理成熟之后，耐力才开始逐渐发展，高峰在19岁左右。		指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力。		发展柔韧需加强力量练习。高中之前，女生柔韧素质高于男性，年龄越小，柔韧性越好。	
男孩	12~16岁快速增长，19岁达致巅峰	身体控制能力	6~7岁	男孩	身高发育突增期后一年	出现	5~6岁	敏感期：5~12岁	
女孩	11~13岁快速增长，15岁达致巅峰	步幅和肌肉力量	13~14岁	女孩	身高发育突增期期间	增长最快	7~10岁		
						稳定	10~12岁		

表 5.4 身体素质敏感期

家长在给孩子规划运动方案或报兴趣班时，需要考虑到孩子身体素质发展敏感期，比如孩子5~6岁时，灵敏能力开始出现，那么家长就可以多安排一些训练孩子灵敏力的身体活动项目，如，可以和孩子在户外玩丢球或丢沙包游戏，训练孩子的反应躲避速度，而不是违背发展规律，在此时侧重训练孩子的力量。



3. 分龄规划孩子体育运动

孩子的成长往往安静而迅速，每个阶段都会展现出不同特质，尤其在运动发展上，因此分龄规划和科学的操作是有必要的，这方面，国内外都有不少非常详细完整的“指南”可供家长参考。

比如国内可以参考《3~6岁儿童学习与发展指南》《学龄前儿童（3~6岁）运动指南（专家共识版）》及《中国儿童青少年身体活动指南》等。国际上，可以参考世界卫生组织于2020年发布的《关于身体活动和久坐行为指南》《美国儿童体力活动指南》等。

不同“指南”，大致框架类似，均提到了每天的活动时间、程度和限制久坐等方面的建议。整体规划参考下表：

3~17岁儿童运动指南			
	3~6岁	6~17岁	
发展重点	发展重要身体素质：灵敏、平衡、协调 发展基本动作技能：移动、姿势控制、物体控制、肢体精细控制	发展重要身体素质：协调、平衡、速度、灵敏、力量、耐力、柔韧、操控 可以进阶基本动作，开展更复杂的运动	
活动与久坐时长	1. 每天活动累计时间 ≥ 180 min； 2. 每天中、高强度运动累计时间 ≥ 60 min； 3. 每天户外活动 ≥ 120 min； 4. 每天使用屏幕累计时间 < 60 min； 5. 任何久坐行为每次持续时间 < 60 min。	1. 中、高强度身体活动每天累计 ≥ 60 min； 2. 高强度身体活动和增强肌肉力量、常健康的抗阻活动，每周 ≥ 3 天； 3. 每天屏幕时间 < 2 h，坐姿 > 60 min建议起立活动。	
运动推荐	以发展基本动作技能为目标的游戏	1. 移动类游戏：障碍跑、跳房子、跳绳、骑脚踏车、脚踏板车等 2. 姿势控制类游戏：金鸡独立、过独木桥、前滚翻等 3. 物体控制类游戏：推小车、滚轮胎、扔沙包、放风筝等 4. 肢体精细控制类游戏：捏橡皮泥、折纸、搭积木等	1~2年级 选择趣味性和亲子类活动，以提高学生锻炼兴趣为主，锻炼时间可适当延长，强度可适当减小，以养成运动习惯为主。 3~6年级 以球类活动为主，培养交流协作能力并形成积极向上的体育品格并穿插基础力量练习。
	以发展重要身体素质为目标的游戏	灵敏：如老鹰捉小鸡、抓人、丢手绢等游戏 平衡：如过独木桥、金鸡独立、秋千、蹦床等 协调：攀爬（攀岩墙、攀爬架、梯子等）、小动物爬行（熊爬、猩猩爬、鳄鱼爬）等	强化肌肉 游戏，如拔河、跪姿俯卧撑、抗阻训练，爬绳或爬树，仰卧起坐或卷腹
	体育运动	游泳、足球、篮球、跆拳道、武术、乒乓球、棒球、滑冰滑雪等	强化骨骼 游戏，如跳房子、单腿跳、跨栏、跳跃运动、跳绳、跑步 体育运动 体操、篮球、网球、乒乓球、棒球、跳绳、游泳等

表 5.5 3-12 岁儿童运动指南



二、美育：看不见的竞争力

“没有审美力是绝症，知识也救不了。”这句话出自木心。怎么理解这句话？可以来看中国台湾知名画家、诗人与作家蒋勋曾分享过的一个例子。

企业家、宏基电脑创始人施振荣一直有个梦想，他希望台湾也能诞生一个如苹果般有影响力的品牌。有一次，他跟着蒋勋去希腊，一路上就在探讨这个话题。

当时，施振荣刚动过一个心脏手术，身体状况一般，但他想感受一下希腊的辉煌，便坚持跋涉许久，来到传说中的阿波罗神殿。

甫一到达，他面露惊讶道：

“我们走几个小时的山路来到这里看阿波罗神殿，以为会看到辉煌，结果就是六根柱子，而且三根还是断的。为什么？”

通常，游客上来，都会赶着拍个照，证明到此一游后，就撤了，不会有这样的疑问。

所以一开始，蒋勋被问住了。

不过很快，他回答道：

“施先生，你一路上说我们要创造自己的品牌，那什么叫品牌？如果阿玛尼是品牌，香奈儿是品牌，这个希腊两千年的柱子也是品牌。你可以在台北找到，在莫斯科找到，全世界所有建筑的柱子都来自于希腊，全世界不同阵营国家的国会大厦全部依循希腊柱子。”

蒋勋对于阿波罗神殿的评价看起来是基于知识，但其实更多的是出于感受。



按照美学的拉丁文原意，其更准确的意思是“感觉学”，换句话说，审美力的本质就是感受力。

“云门舞集”被赞誉为亚洲第一当代舞团。可在创始人林怀民看来，最打动他的却是一位台湾农村妇女：

“公演完以后，她在后台抓着我就说‘李老师你演什么我统统看不懂，可是我从头到尾都感动的不得了’，舞蹈就是用感觉的，是感受的。”

感受力并非知识可以弥补，它需要天赋，更需要后天的引导、培养、激发。但遗憾的是，我们的教育背道而驰，更注重知识，一切为成绩让道，追求实用性、经济性。

不能直接影响成绩的美育，自然被放在了一边。

放着放着，我们就彻底忘了，并永远错过了某些机会。如果说美育缺失真的只是牺牲了一点审美力换更有保障的前程，那缺就缺吧，可事实并非如此。

对于美育的忽略和忘却，实则削弱孩子的核心竞争力。蒋勋曾在2011年出版的书籍《美，看不见的竞争力》中写道：

大众的风起云涌，社会的流行风潮不是没有原因，背后一定有一个东西在驱动，普通人说不清楚那是什么，少数人却能嗅到其中的趋势。而这些人往往不是左脑很强、永远考第一名的人，而是直觉很厉害的人。这就是“看不见的竞争力”。

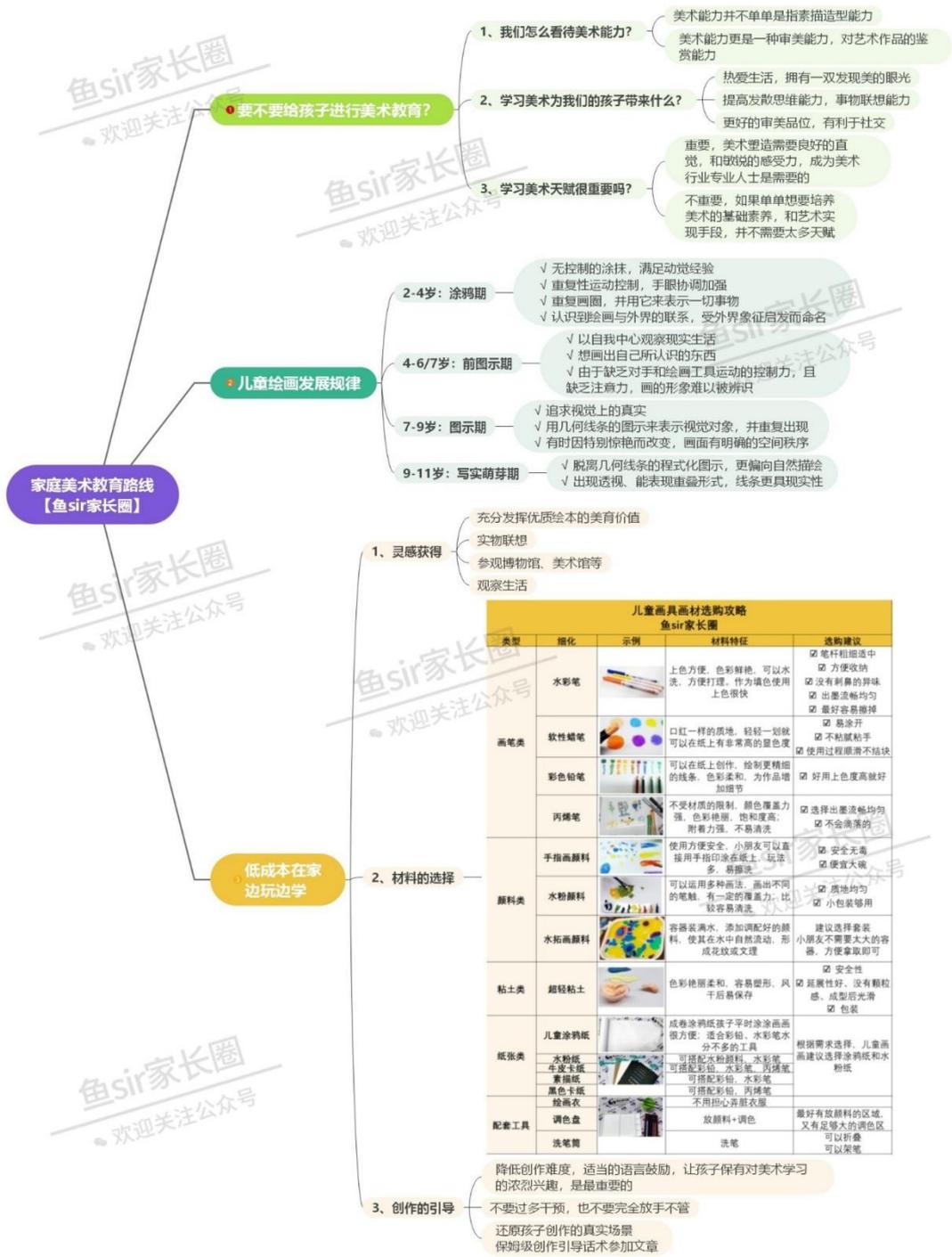
在开始美育启蒙前，家长可以根据以下几点，判断孩子是否具备一定艺术天赋：

1. 善于联想，孩子总跟你说，你看这个好像什么什么；



2. 擅长感性思维，孩子平常说话喜欢用，我感觉和我觉得等等；
3. 精细动作比较好，对于工具的使用常常无师自通，人们常说的心灵手巧；
4. 更关注人与人之间的情绪变化；
5. 对于自己的着装比较在意，常常会说我喜欢这件衣服，不喜欢那件等；
6. 良好的色彩感知，作品的配色大胆又和谐。

如果孩子有以上特点，并且很喜欢艺术，那么往专业的方向去培养，可以事半功倍。如果没有明显天赋呢？抓住 2~8 岁的艺术敏感期，通过培养美术素养提高孩子的审美能力。



(一) 绘画学习四大阶段

1. 偶然的写实主义——2岁前

什么是“偶然的写实主义”呢？可以理解为我们经常提到的“涂鸦”。



这个时期的孩子在动手涂画之前，通常没有任何“我要画什么”的目的和概念，只会偶然发现“我画的是什么”，接着会给自己的作品“命名”。

举个例子：

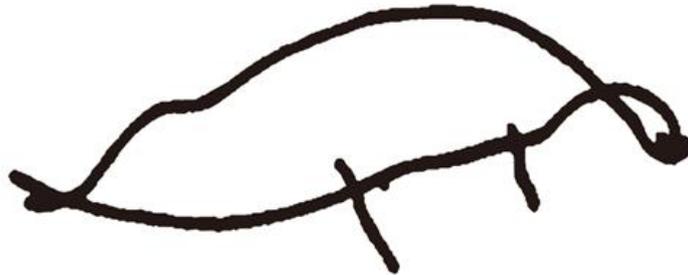


图 5.1 涂鸦

一个 2 岁孩子乱涂乱画时，发现画的东西像一只鸟，于是，他在画完这个密闭的图形后，又加了两条竖线作为鸟腿。

孩子在画完之后，对自己的作品进行了写实化的解释。

这就是“偶然的写实主义”。

2. 失败的写实主义——5-6 岁

“偶然的写实主义”后，5-6 岁的孩子会来到“失败的写实主义”。

这个阶段的孩子已经步入幼儿园，接触和学习到的东西也越来越广泛，他们所画的内容通常是自己很感兴趣的人或者事物，但是这个时期的孩子对于绘画的线条、造型还缺乏一定控制力，且所画内容通常仅聚焦于自己感兴趣或注意到的那一小部分。

比如说我们经常看到孩子画的火柴人就是一个很好的例子，当孩子画人物时，他们只关注到人物的头部或脸部，把人物的五官简单表现出来后，身体部分则是一笔带过。

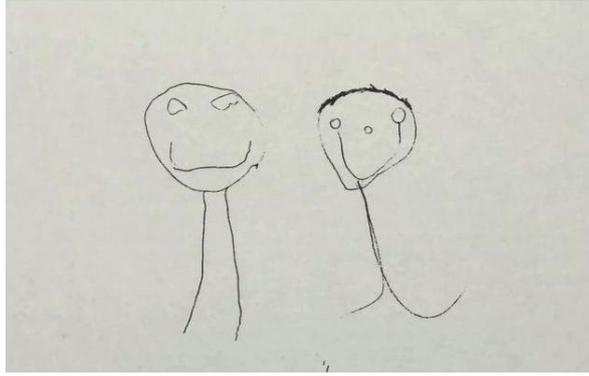


图 5.2 火柴人

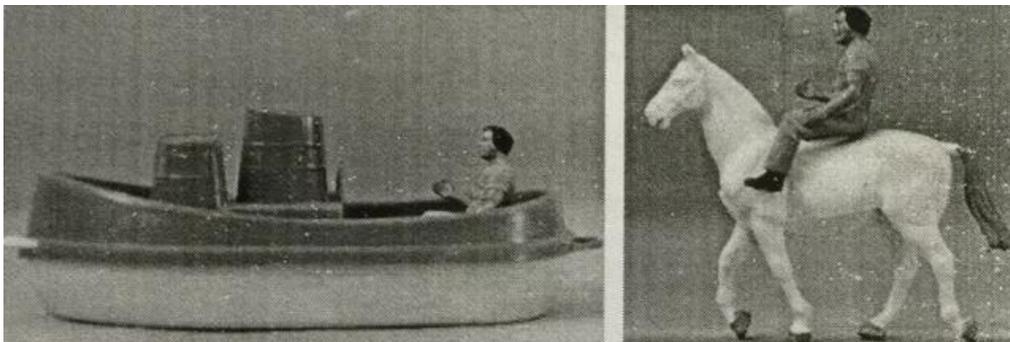
这个阶段孩子可以画出一部分事物的特征，但由于认知能力尚在发展，且缺乏一些基础绘画技能，画里会经常出现一些“错误”，比如物体的位置、比例关系都不符合常规。

所以大部分时候，我们很难分辨孩子画的是什么。这就是“失败的写实主义”。

3. 理智的写实主义——8-9 岁

8-9 岁的孩子会来到“理智的写实主义”。这个阶段孩子的绘画特征是：画其所知，而不是画其所见。

比如下图是一位 7 岁小女孩画的两个模型。





在这两个模型中，第一个模型人物的整个下半身和第二个模型人物的右腿分别被船和马遮住了。课题中这个7岁的小女孩画出的是什么呢？各位家长一定很好奇。

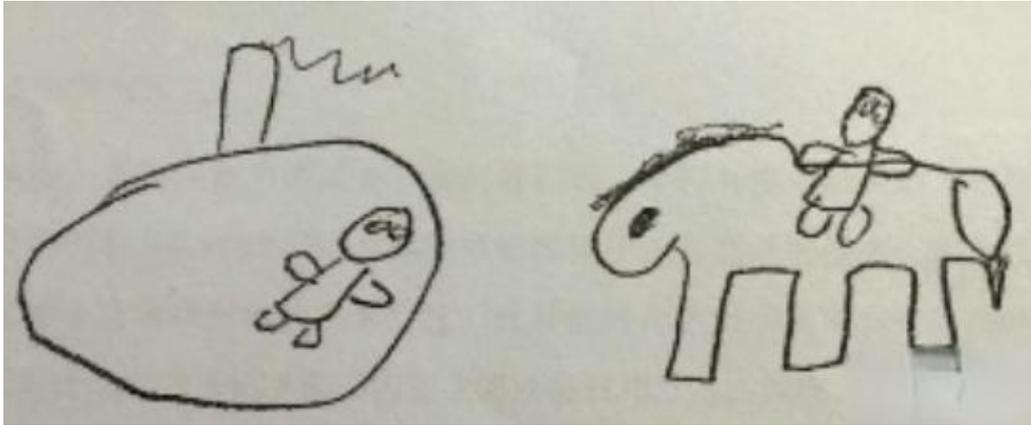


图 5.3 7岁小女孩画的两个模型

上图是这个7岁小女孩画的。小女孩把人物被遮挡住的那一部分也表现了出来。两个模型都是侧面的人物造型，小女孩却把人物都画成了正面。但是马，小女孩却画出了与模型相符合的正面。

孩子画出马的侧面，是因为马的侧面最能代表或者定义马这个形象。正面的马则不会。同理，正面的人也最能体现人。所以，小女孩就把她认为具有物体特征的样子画了出来。

“理智的写实主义”这个阶段孩子，画出的物体是自己所理解的，而不是看到的样子。

4. 视觉写实主义——9岁+

在开始接受写实技法训练，即通过训练，对遮挡、压缩细节及透视等有了初步认识，孩子会开始关注画得像不像。

不同阶段，家长在孩子绘画过程中扮演着不同角色：



偶然的写实主义：

家长只要在一旁陪着孩子玩就可以了，不要对孩子的画做任何真实形象的引导，可与孩子沟通怎么更好地重复控制性的涂鸦，怎么画封闭的线条或大小不同的形状等。

失败的写实主义：

重视“听”孩子的画。孩子的画被“听”，被理解了，就有了表达的乐趣。在孩子画完以后问一问他们画的是什么，听孩子给他所画内容赋予的意思。

适当保证孩子有游戏伙伴。孩子的社会性发展，不会满足于一个人或者仅与父母之间所建立的关系。所以游戏伙伴是很有必要的。

理智的写实主义：

我们可以鼓励孩子开始观察真实事物的特征，并且画下来。比如孩子想画汽车，我们可以把孩子玩具汽车拿出来，给孩子抛出类似这样的问题，“汽车是什么颜色的”“汽车上都有哪些东西”等等。

我们不要求他们画得像，即使完全看不出画的是汽车也没关系。只要孩子能够观察到任何一点特征就肯定他。

视觉写实主义：

这一时期孩子的想象力和形象记忆力发展开始放缓，观察与写实能力开始发展，因此不再适合学习纯粹的儿童画，家长可以规划孩子接触素描、色彩等专业技能的训练。



（二）如何玩转创意和材料？

1. 灵感的获得：

（1）当你不知道如何开始的时候，打开一本绘本，从画面中的一个元素开始，绘本不仅可以亲子阅读，更是获取绘画灵感的好帮手，尤其是孩子熟悉的绘本，从绘本中获得灵感。然后和孩子一起用美术材料在纸上进行创作。

（2）由实物的联想，照片或者风景写生，去大自然中观察，获得艺术灵感。

（3）参观博物馆，从古代文物中获得创作灵感，尤其是早期的历史文物，通常是质朴的，极富表达力的。孩子可以从中获得大量的艺术启发。其实，从早期人类的历史文物古迹中，我们可以发现，美是人类诞生伊始的本能，与人类文明是并行发展的。

（4）观察生活，捕捉生活的细节，比如两个一高一矮的楼房，看起来像两个靠在一起的人，路边的消防栓，看起来像什么。

2. 材料的选择：

通常来说，选择美术材料的时候，原则上尽量选常见、安全、高性价比的材料。

（1）水彩笔套装

上色方便，色彩鲜艳，可以水洗，方便打理。作为填色使用上色很快。涂在家具上易擦除。



选择指南：选笔杆粗细适中的，方便收纳，没有刺鼻的异味，出墨流畅均匀的。

最好可以轻易擦掉，涂鸦敏感期的孩子很容易在家具墙壁上涂涂画画。

（2）软性蜡笔

这种蜡笔有着口红一样的质地，轻轻一划就可以在纸上有非常高的显色度。而幼儿在这个阶段非常容易被鲜艳的颜色吸引。

选择指南：尽量选择易涂开，不粘腻粘手，使用过程顺滑不结块的。

（3）手指画颜料

这种颜料使用方便安全，小朋友可以直接用手指印涂在纸上，玩法多，易擦洗。低幼阶段的孩子更需要这种多方位的感觉刺激，比如颜料的触感，涂抹过程的感知等等。

选择指南：选择安全无毒，便宜大碗的。

（4）超轻粘土

目前最常见的手工粘土，色彩艳丽柔和，容易塑形，风干后易保存。超轻粘土是一种无毒、无味、无刺激性新型环保工艺材料属粘土类，该材料可塑性强、色彩艳丽，手工者可自由揉捏、随意创作。

选择指南：

安全性：好用的粘土应该没有刺激性的气味。

作品表现力：延展性好，没有颗粒感，成型后光滑。使用过程不会拉丝，不会粘手。存放不会出现水分溢出的状态。



包装：年龄越小越适合购买大包装的粘土，因为孩子年龄小精细动作不会很好，大一点的作品，更容易上手。最好有收纳盒的包装。超轻粘土易风干，选择良好密封性的盒子可以提高使用率。

（5）水粉颜料

使用水粉颜料可以运用多种画法，干画法和湿画法。运用水粉笔画出不同的笔触，有一定的覆盖力，可以混色搭配其他材料创造多种艺术创作。这种颜料适合平时做练习使用，干了以后不太容易保存，优点是比较容易清洗。

选择指南：选择质地均匀的，小包装的就好。这个阶段的使用场景通常都是搭配其他材质一起进行绘画创作使用的，因此，小包装的就够用了，买太大包装的反而容易干。

（6）彩色铅笔

直接在纸上创作，可以绘制更加精细的线条，色彩柔和，可以为作品加一些细节。

选择指南：这个阶段的孩子不需要精细度太高太贵的，好用上色度高就好了。（切记不要买太便宜的，用过的都懂，削铅笔的时候，笔芯超容易断，很费力不上色，说多了都是泪～）

（7）水拓画

水拓画是一种非物质文化遗产艺术，就是用容器装满水，然后在水里根据作画者构思，添加调配好的颜料，使其在水中自然流动，并根据作画者的构思及作画要求，形成花纹或相应的纹理。这种创作方式非常适合 2~6



岁的孩子，满足他们好奇心的同时，锻炼了创造力思维。每一幅画都是独一无二的，小朋友的作品可以比成年人的作品更有创造力。

选择指南：这种创作形式需要一些辅助工具，建议选择套装。小朋友创作使用，不需要太大的容器，方便拿取。

（8）丙烯笔

这种笔可以不受材质的限制，在纸上，在木材上，塑料上进行自由创作。这种笔涂出来的颜色覆盖力强，色彩艳丽，饱和度高，很适合在水彩等其他颜料的作品上叠加效果。有时作为兴趣的拓展多种材料上创作时会用到，效果很好。

缺点是：附着力强，不易清洗。建议7岁以下的孩子使用时最好家长陪同。

选择指南：选择出墨流畅均匀，不会滴落的。

（9）绘画纸建议水粉纸、儿童涂鸦纸。

（10）配套工具：

防水反穿衣、水粉笔、小水桶、调色盘

3. 创作引导。

这个环节主要是通过跟孩子聊天，鼓励孩子继续创作，欣赏孩子的画作，可以跟孩子说的话术总结如下：

（1）如果孩子只是随便画了几根线条，就没有兴致了：这个时候可以夸他的画是后现代风格，如果再搭配一些色块儿就更棒了！这时候他不



管是画什么形状的色块，只要有在认真的涂，就请继续夸他的画，色彩对比强烈。

这幅作品完成后，拿到手上，仔细端详，连连称赞，深度交流。说不定会收到很多意外的惊喜呢！最后，家里准备一面墙，给孩子的画作展示用。刺激孩子更加认真的创作。

(2) 孩子用颜料绘制出五颜六色的画面，但是没过多久就说画好了，或者说不知道怎么去画了。这时候夸他用色大胆，很强烈的色彩碰撞呢，能不能再加一点点细节，比如点点，黑色的线条？

整个引导过程都是建议鼓励的方式，并不强迫。

(3) 孩子已经开始有意识的创作一些具体的画面了，比如他喜欢的卡通形象，动物，房子，甚至是家庭成员等等，这个时候画了一点点又停住了，你可以跟他聊一下，告诉他，这些形象们有没有朋友啊，把他们的朋友也画进去吧。

随着孩子日积月累的绘画创作，不知不觉精细动作得到了很好的锻炼。思维得到了提升，而家长也能获得更多清净的美好时光，真的是双赢啊！

总之，孩子越小，他的专注力时间越短，经常没过多久就要打退堂鼓了。

因此降低创作难度，适当的语言鼓励，让孩子保有对美术学习的浓烈兴趣，是最重要的。我们既不要过多的干预也不能完全放任不管。给予适当的帮助，让孩子感受到自己是受到欣赏和重视的。



三、“双减”之后，少儿编程还值得学吗？

“双减”政策细则出来了之后，编程“幸运”地被划到“非学科类”。于是乎一时之间，少儿编程似乎成了各大教育机构的出路之一。那么编程要学吗？回答这个问题前，我们先参考一下《义务教育课程标准（2022年版）》中的要求。

在此之前，与信息科技相关的内容被纳入综合实践活动的课程范畴内，或以地方课程形式在部分省市开设，总之，可以说是副科中的副科。

现在分出来，成了独立课程，重要性不言而喻。

根据新设的“信息科技”课程标准，课程覆盖一年级至九年级全部年级。3~8年级单独开设课程，折算九年总课时占比须达到1%~3%。

另外，从课程名称“信息科技”可以看出，它不再仅仅是原来的“信息技术”。

课程大纲将围绕信息意识、计算思维、数字化学习与创新、信息社会责任四部分展开，目的在于培养孩子的“数字素养”。

“编程”没有被划为学科类，侧面说明政策是鼓励大家，依照自己的兴趣去学编程的。

（一）搞清楚这三点再决定学不学编程

第一，孩子到底是喜欢编程，还是喜欢编程带来的假象。

很多孩子体验过编程课之后，都表现出很强的兴趣，但孩子是真的喜欢编程吗？

要知道有的机构为了迎合孩子的心理下了很多功夫，很多孩子说喜欢



编程其实是喜欢玩游戏玩电脑，但这不是编程的全部。

对孩子来说，真正有用的是在编程过程中，通过复杂的分析和运算解决种种问题，并且在解决问题的过程中，理解其中的逻辑关系。当孩子真正对一个个功能实现、问题解决都十分感兴趣的时候，再放心大胆地让他去学习。

第二，编程比赛确实可以成为孩子进入理想学校的敲门砖，但并非易事。

很多培训机构宣传“打开名校大门”“顺利考入名校”，但这并非易事。

拿国际信息学奥林匹克竞赛（简称：信奥赛）来说，它是全国含金量最高的比赛之一，获奖者往往是名校必争的人才，如果能获得铜牌以上，即可获得自主招生名额和大学保送资格，全国一等奖，可保送清华北大，但整体保送比例不到千分之一。另一方面，少儿编程启蒙时所学的内容，和信奥赛里的编程内容，就编程语言来讲，是完全两码事。举个例子，就好比学了乒乓球，要和全国的乒乓球好手竞争才能获得最终的保送资格。

第三，学习少儿编程并不能让孩子从容面对未来职业。

单从学习内容来说，目前火热的 Scratch、Python 授课内容大多偏向兴趣与能力的培养，和真正意义上的编程还有较大差距，少儿编程更多的是为了培养孩子的兴趣爱好，锻炼孩子解决问题的能力、逻辑思维能力与创造力。

而成人编程所涉及的如 C 语言、JAVA、PHP、JavaScript、Python 等编程语言，在学习难度上会大很多，对思维逻辑要求也会更高，代码的书



写难度自然也就更大。

说到底，普罗大众把编程当一个兴趣培养即可，如果真的爱，且有天赋，那就继续学。清楚了这一点，再去做选择。

（二）机器人编程=拼搭+编程

编程究竟是什么？

目前，市面上的编程课已经出现不少，“乐高编程”“机器人编程”“wedo2.0编程”“软件编程”“Scratch编程”“Python编程”……

简单而言，编程就是让机器来帮助我们更好地解决问题。它就像是“菜谱”，只不过需要将具体的操作步骤转化成机器能听得懂的指令，也就是编程语言。

根据是否需要硬件协助，市面上的编程课主要有以下两大类：需要硬件的机器人编程，不需要硬件的纯软件编程。

我们先来了解一下机器人编程。

常见的硬件主要是乐高积木，第一步先完成造型的拼搭，然后对这个模型进行编程，也就是发出指令，让它完成相应的动作。

上面提到的“乐高编程”“机器人编程”“wedo2.0编程”都属于这一类。

机器人编程的基本学习路径：

1. 纯搭建的幼儿园阶段

按照年龄细分：

3-4岁，是大颗粒的乐高拼搭，探索乐高的玩法，学习基本的搭建技巧，完成模型的搭建后表达自己的想法。



4-6 岁，开始由大颗粒慢慢向小颗粒过渡，学习内容涉及到了基本的机械结构，数学中的分类、排序、测量、相对大小、空间方位等。

5-6 岁，以小颗粒的乐高为主，课程里还会涉及到一些齿轮、涡轮、轮轴、杠杆、滑轮等，以及日常生活中各种简单机械的工作原理。

后两个阶段，为了让内容更丰富，有些课程还会加入电机，给静态的造型提供动力从而让它动起来，看起来非常“智能”。

前几年没得选，基本都是线下的乐高小班课。一间间乐高教室里，老师带着孩子们一起上课，先有一个场景的引入，然后是拼搭，最后是作品展示和分享表达。

按照一周一节课，每节课 150 元来估算，学完上面的三个阶段内容，花费 2 万起步。

这两年伴随着各种线上乐高课程的兴起，有一部分家长也会开始转线上。

虽然线上课相对实惠，但刚才我们所讲的三个阶段课程学下来也要七八千。

然而说句扎心的话，这些都学完其实连编程的门儿都还没摸着。

那为什么家长还是心甘情愿地掏腰包去学这个跟编程没啥关系的课程呢？

因为不管是线上还是线下机构，都精明地用了个障眼法，把这部分只有拼搭的内容规划进了长期的机器人编程体系中。

比如一些机构编程的课程体系，从 4 岁到 9 岁都在学搭建，其实，编程中不少基础课，都非必修课。学和没学的，可能差别不大。



2. Wedo 小颗粒初阶编程

7、8 岁孩子开始学习的小颗粒 Wedo 编程，一般是线下 4-6 人小班课，时间一个半小时左右。

其实 Wedo 编程并不是什么高深的课程，它只是在乐高小颗粒积木搭建的基础上，增加了蓝牙连接的主机、马达、传感器等电子配件。由此，孩子可以实现由程序来控制各种创意作品。

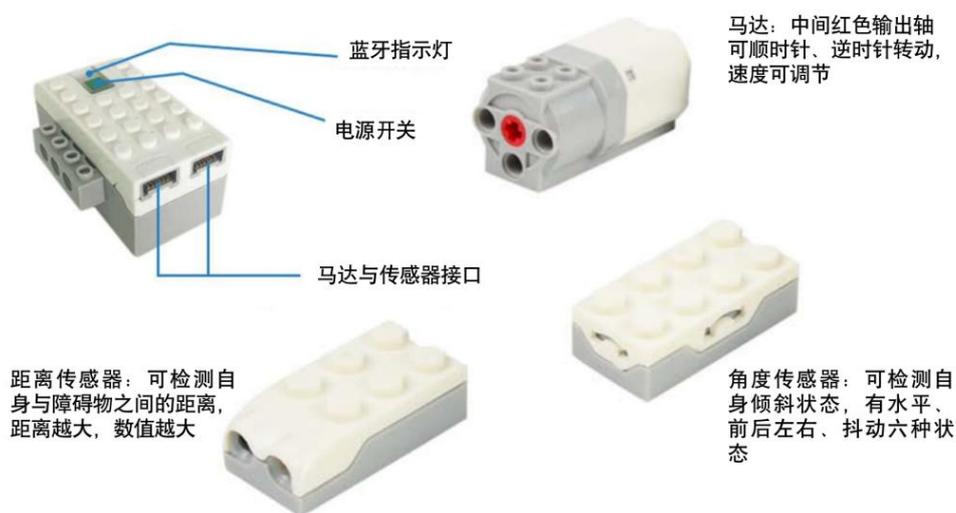


图 5.4 Wedo 编程

那市面上的 wedo 编程课在学什么呢？

第一步，还是拼搭。通常开始前还会有一段课程引入，一般是小故事加一些实物照片或视频，让孩子先观察，然后才开始拼搭。

拼搭的过程也是有具体搭建步骤的，因为如果真的让孩子们自由创作发挥，那八成搭出来的造型是没办法达成课程目标的。

最后呈现出来的作品，通常都会利用到一些物理机械知识，比如简单的杠杆、滑轮、齿轮传动和加速、皮带传动、涡轮握杆传动等原理。

课堂上老师会借助视频简单地介绍一下，不会深挖这些物理知识点。



因为一是就算讲了，孩子不一定听得懂；二是课堂时间也不允许。完成上面的步骤，最后的环节才是软件模块的编程，时间不会超过半个小时。

wedo 使用的是乐高的 wedo2.0 编程软件，它和 Scratch 类似，同属于图形化语言，不需要编码，只要对软件中的程序块积木进行拖拽，按照一定的逻辑顺序排列，就能执行相应的程序，让机器人动起来。

由于受到所搭建的模型的限制，能实现的功能相对都比较简单，当然涉及的编程程序也不会复杂。

图形化编程的重点并不是编程，而是逻辑思维。

至此，整体的学习还是侧重培养孩子的兴趣和动手能力，跟编程，依旧没啥关系。

3. spike 和 EV3 进阶阶段

我们经常听说的各种机器人编程大赛，就是从 spike 和 EV3 进阶阶段开始的。

和 wedo 最大的差别，可以简单理解为难度上的不同。

硬件上 EV3 提供了更强大的电机和功能更丰富的温度、颜色、超声波、陀螺仪、触动等传感器，配合它强大的“智能砖头”，不用计算机就可以编程。

在编程软件上，EV3 的语言也已经不局限于自身的图形化编程语言，可以和 scratch 和 python 兼容了。

这个阶段很多机构开始以“以考代练”的方式给家长推荐各种机器人考级和竞赛。但是“学”跟“考”是两码事。按照正常课程的进度和内容是没办法通过考试的。



于是，就出现了考前赛前辅导班。辅导费少则三五千，多则上万。至于证书的含金量，以后升学能不能用得上，难说。

学完 EV3 以后，其实大部分孩子就会选择切换赛道，去学软件编程了，仍然坚持在学机器人编程的，一般就是冲着各种竞赛得奖去的了。

那么，学机器人编程只能报班吗？

其实不管是机器人编程还是纯软件编程都是一场“马拉松”。不仅赛程长费时间，而且确实也费钱。

编程归根结底还是理性思维，不需要“熏陶”或者“卷”。动手能力和逻辑思维强的孩子，高年级直接上 EV3 和 Python，完全没问题。如果想进行前期拼搭和逻辑思维层面的培养，不管是从性价比，还是从试错成本来看，在家启蒙都是不错的方式。

（1）几百块钱的编程积木

市面上一些几百块钱的编程积木，除了一套硬件，一般还会赠送一些基础的拼搭、机械原理甚至编程课程。

家长可以借助它们，培养孩子的早期兴趣，锻炼孩子的手部力量和精细动作能力；

孩子也能在拼搭的过程中直观地感受空间方位，观察并理解简单的机械运动。

（2）各类益智桌游

益智桌游在培养逻辑思维能力上可不比编程差，价格便宜，趣味性强，选择也多。

除了有逻辑推理、策略运用、路线规划、数学运算这些常见的类别，



现在还有一些更有针对性的编程类桌游，在玩的过程中也能学习编程的“顺序、条件、循环”流程，培养编程思维。

（三）如何规划纯软件编程学习

1. 纯软件编程主要学什么？

软件编程语言主要有三种：Scratch、Python 以及 C++。

（1）图形化编程工具 Scratch：创作故事、动画、游戏等

Scratch 是麻省理工学院专门为孩子开发的一款简易图形化编程工具。使用 Scratch 建立程序的过程，会进行添加角色，搭建积木，进行角色交互等有趣的操作。并且可以自定义展示的素材，视觉元素相对丰富，还有音乐、画笔、机器人连接等等实用模块功能。所以，Scratch 很受孩子们欢迎。

此外，无论是多大的孩子，都能在掌握基础 Scratch 后，通过自己搭建图形化积木，解决较为复杂的数学运算问题，比如实现阶乘的运算。

作为易于学习又能掌握编程基础思维的软件，哪怕大人也可以通过这款软件进行编程启蒙。

（2）代码编程 Python：解决各式各样生活问题

诞生于 20 世纪 90 年代初的 Python 是一种纯代码的编程语言，广泛运用于编程领域当中。

Python 有一个庞大的仓库，创作者可以从仓库中调用各种各样的工具，帮助自己解决各式各样的生活问题。

比如 Turtle 工具，可以进行绘图；Pychartdir，可以生成图表内容；Request 工具，可以用于快速爬取网页信息，比如爬取豆瓣 TOP250 电影，



或是爬取其他的网页数据，这对孩子今后的学习工作都大有裨益。

电影名称	电影链接	电影评分	评分人数	导演	主演	上映年份	国家	类型
0 肖申克的救赎	https://mc	9.7	2525091	导演: 弗兰	主演: 蒂姆	1994	美国	犯罪 剧情
1 霸王别姬	https://mc	9.6	1877339	导演: 陈凯	主演: 张国	1993	中国大陆	剧情 爱情 同性
2 阿甘正传	https://mc	9.5	1897167	导演: 罗伯	主演: 汤姆	1994	美国	剧情 爱情
3 泰坦尼克号	https://mc	9.4	1858926	导演: 詹姆斯	主演: 莱昂	1997	美国 墨西哥	剧情 爱情 灾难
4 这个杀手不太冷	https://mc	9.4	2057486	导演: 吕克	主演: 让·	1994	法国 美国	剧情 动作 犯罪
5 美丽人生	https://mc	9.6	1163827	导演: 罗伯	主演: 罗伯	1997	意大利	剧情 喜剧 爱情 战争
6 千与千寻	https://mc	9.4	1978515	导演: 宫崎	主演: 柊瑠	2001	日本	剧情 动画 奇幻
7 辛德勒的名单	https://mc	9.5	970800	导演: 史蒂	主演: 连姆	1993	美国	剧情 历史 战争
8 盗梦空间	https://mc	9.3	1822040	导演: 克里斯	主演: 莱昂	2010	美国 英国	剧情 科幻 悬疑 冒险
9 忠犬八公的故事	https://mc	9.4	1250250	导演: 莱塞	主演: 理查	2009	美国 英国	剧情
10 星际穿越	https://mc	9.4	1502352	导演: 克里斯	主演: 马修	2014	美国 英国	剧情 科幻 冒险
11 楚门的世界	https://mc	9.3	1424198	导演: 彼得	主演: 金·	1998	美国	剧情 科幻
12 海上钢琴师	https://mc	9.3	1480410	导演: 朱塞	主演: 蒂姆	1998	意大利	剧情 音乐
13 三傻大闹宝莱坞	https://mc	9.2	1657171	导演: 拉库	主演: 阿米尔	2009	印度	剧情 喜剧 爱情 歌舞
14 机器人总动员	https://mc	9.3	1167596	导演: 安德	主演: 本·	2008	美国	科幻 动画 冒险
15 放牛班的春天	https://mc	9.3	1152289	导演: 克里斯	主演: 热拉	2004	法国 瑞士	剧情 喜剧 音乐
16 无间道	https://mc	9.3	1152749	导演: 刘伟	主演: 刘德	2002	中国香港	剧情 犯罪 惊悚
17 疯狂动物城	https://mc	9.2	1654005	导演: 拜伦	主演: 金妮	2016	美国	喜剧 动画 冒险
18 大话西游之	https://mc	9.2	1352443	导演: 刘镇	主演: 周星	1995	中国香港	喜剧 爱情 奇幻 古装
19 熔炉	https://mc	9.3	822635	导演: 黄东	主演: 孔侑	2011	韩国	剧情
20 教父	https://mc	9.3	828637	导演: 弗朗	主演: 马龙	1972	美国	剧情 犯罪
21 当幸福来敲门	https://mc	9.2	1339813	导演: 加布	主演: 威尔	2006	美国	剧情 传记 家庭
22 控方证人	https://mc	9.6	420522	导演: 比利	主演: 泰隆	1957	美国	剧情 犯罪 悬疑
23 龙猫	https://mc	9.2	1117164	导演: 宫崎	主演: 日高	1988	日本	动画 奇幻 冒险
24 怦然心动	https://mc	9.1	1601824	导演: 罗伯	主演: 玛德	2010	美国	剧情 喜剧 爱情
25 触不可及	https://mc	9.3	912035	导演: 奥利	主演: ...	2011	法国	剧情 喜剧
26 末代皇帝	https://mc	9.3	736165	导演: 贝纳	主演: 尊龙	1987	英国 意大利	剧情 传记 历史
27 蝙蝠侠: 黑暗骑士	https://mc	9.2	917898	导演: 克里斯	主演: 克里	2008	美国 英国	剧情 动作 科幻 犯罪 惊悚
28 绿皮书	https://mc	9.1	1419852	导演: 李·	主演: ...	2017	美国	喜剧 动画 奇幻 音乐

图 5.4 用 Request 工具爬取豆瓣网页数据

(3) 代码编程 C++：高端程序员基础技能

我们生活中的服务器开发工程师、人工智能工程师、云计算工程师、黑客与反黑客……这些一个个高大上又“炙手可热”的职业，都需要精通 C++ 能力。

学习 C++，能让孩子更容易理解各种计算机、应用程序的原理，帮助孩子提前领略到高端程序员的基础技能。

2.7 岁前不学纯软件，9 岁前不敲纯代码

如何规划编程学习路线，一个总前提是：七岁之前不学纯软件，九岁之前不敲纯代码。

至于纯软件编程，不管什么年龄段的孩子，都可以通过趣味性最强的 Scratch，入门编程。

在兴趣为导向的前提下，家长可以按照以下的少儿编程学习路线图：

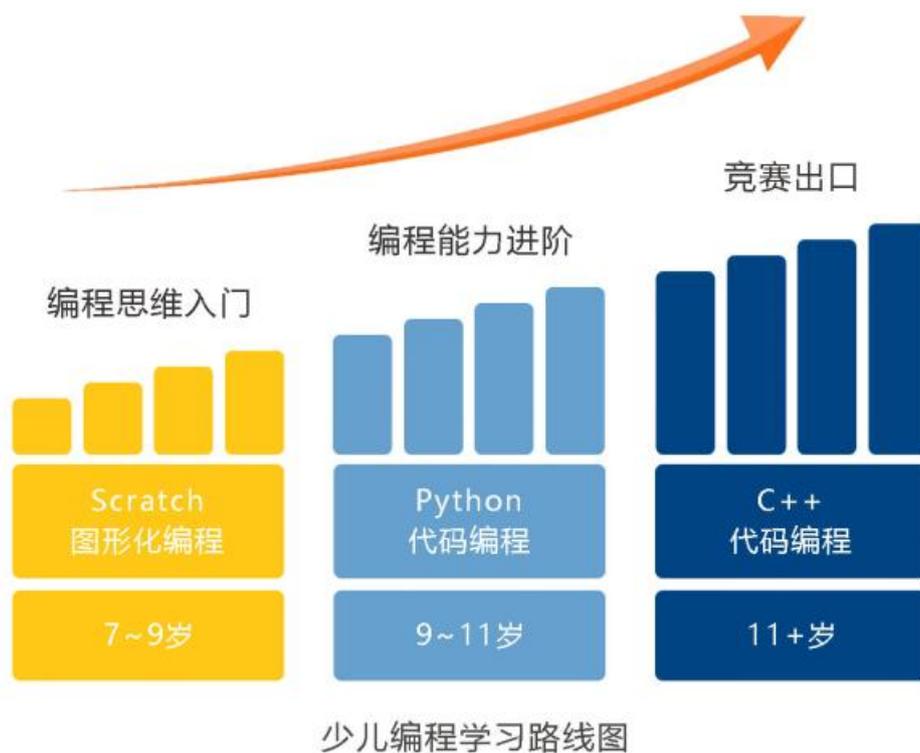


图 5.5 少儿编程学习路线图

基于大的学习路线图，鱼圈教研团还为不同年级的孩子，如何选择起步软件语言，后续又应该怎么继续学习编程，进行了具体规划。

不同年级少儿编程学习规划						
配色	Scratch		Python		C++	
当前年级	一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
一年级	黄色	黄色	浅蓝色	浅蓝色	深蓝色	深蓝色
二年级	白色	黄色	浅蓝色	浅蓝色	深蓝色	深蓝色
三年级	白色	白色	黄色	浅蓝色	深蓝色	深蓝色
四年级	打字及英语过关		浅蓝色	浅蓝色	深蓝色	深蓝色
	打字及英语不过关		浅蓝色	黄色	深蓝色	深蓝色
五年级	有奥数或编程基础			浅蓝色	深蓝色	深蓝色
	没有奥数或编程基础			浅蓝色	浅蓝色	深蓝色
六年级	白色				深蓝色	深蓝色

图 5.6 各年级少儿编程学习规划

以下为每个年级的重点：

- (1) 一、二年级



从 Scratch 开始，经过 2 年 Scratch 的学习后，在三、四年级开始学习 Python2 年，在五、六年级开始学习 C++。

(2) 三年级

从 Scratch 开始，学习主要内容 1 年之后，在四年级开始学习 Python2 年，在六年级开始学习 C++。

(3) 四年级

具有一定打字及英语水平的，可以直接从 Python 开始学习 2 年，在六年级开始学习 C++。

如果打字和英语能力还不足够的，可以先学习 1 年的 Scratch，在五年级学习 Python。根据代码编程的接受情况，在六年级转为 C++ 或者继续学习 Python。

(4) 五年级

直接从 Python 开始学习，根据代码编程的接受情况，六年级转为 C++ 或者继续学习 Python。

如果之前有一定的编程或是奥数基础，可以直接学习 C++。

(5) 六年级

这个时候入局编程，基本上就是冲着信奥赛获奖去了，那就需要有直接从 C++ 学习的觉悟。

在不同学习阶段时间投入上，家长不需要严格遵守规划给的时间，可根据自家孩子具体情况，进行适当调整。

(四) 少儿编程考级，乱乱乱

孩子学了编程，想检验一下学习成果，但是市面上这么多级考证赛事，



该选哪一个呢？如果家长自己搜，会发现很多都是和机构课程绑定的广告，其中真真假假，有多少含金量，无从得知。

目前，少儿编程考级还没有全国统一标准，不同组织方主要根据自己的需求和考察内容进行划分。

所以，这里面操作空间就大了。

通常是，家长想要验证孩子学习成果，机构想要官方背书，主办单位想要资金。于是，由主办单位牵头，以收取“加盟费”形式，吸引机构参与考级竞赛筹办。

之后机构借由主办单位和竞赛考级作为卖点之一，吸引家长报课。

大家发现没，这个过程中，机构同时扮演了“裁判”和“运动员”的角色，这就很容易把少儿编程考级竞赛变成一场“自导自演”。

那么到底该怎么判断一个编程考级是否有含金量呢？

关注以下四点：

第一，举办范围为全国性，且主办方咖位要高；第二，和白名单赛事有所关联，甚至能直通白名单赛事；第三，考级大纲由独立专家编写，不以编程机构为主起草人；第四，考级级别有助于本地小升初、初升高升学。

其中第四点和各地具体政策相关，就不展开讲了。

鱼圈教研团看遍了全国性编程考级比赛，列了以下 8 个行业内相对有名的考试，接下去，我们来实操一下。



2023年少儿编程等级考试一览										
考试名称	简称	主办单位	主办单位级别	首次举办时间	考试时间	官方平台	图形化编程	Python	C++	机器人
全国青少年软件编程等级考试		中国电子学会	5A级全国学术类社会团体	2018	3月、5(6)月、9月、12月	https://qceit.org.cn	4级	6级	10级	8级
蓝桥青少年信息技术等级考试		工业和信息化部人才交流中心蓝桥杯大赛组委会	国务院组成部门	2021	每月均有	https://www.stem86.com/	18级	18级	18级	
全国青少年编程能力等级考试	PAAT	全国高等学校计算机教育研究会	教育部主管全国一级法人学会	2020	3月、6月、8月、12月	https://paat.creacu.org.cn/	3级	4级	5级	4级
青少年编程能力等级测试	NCT	中国软件行业协会	全国性一级社团法人资格行业协会	2019	4月、8月、12月	https://www.nct-test.com/	3级	4级	5级	4级
青少年编程能力等级测评	CPA	中国青少年宫协会	国家民政部注册的一级协会(3A级)	2019	3月、5月、9月、12月	https://www.cpa-test.cn/	3级	4级	5级	4级
青少年人工智能教育等级评测		中国国际科技促进会智工委	国家一级社团主管单位为中华人民共和国科学技术部		3月、6月、9月、12月	http://www.yaie.com.cn/	1-4级	5-9级		8级
非专业级软件能力认证	CSP-J/S	中国计算机学会(CCF)	全国一级学会中国科学技术协会会员	2019	9月、10月	https://cspj.noi.cn/			CSP-J/CSP-S, 分别有两轮认证	
青少年人工智能编程水平测试	YCL	中国电子教育学会	挂靠西安电子科技大学的非法利社会团体	2018	3月、6月、9月、12月	http://www.ycltest.com/	1-3级	4-8级	4-8级	4级(青少年无屏编程水平测试)

表 5.6 全国性编程考级比赛

1. 全国青少年软件编程（机器人技术）等级考试

主办单位：中国电子学会主办单位

级别：5A 级全国学术类社会团体

举办时间：3 月，5 月，9 月，12 月

官方平台：<https://qceit.org.cn>

考级内容：图形化编程、Python、C++、机器人、无人机

这个考级赛事，主办方地位足够高，是工业和信息化部的直属事业单位。而且该考级遵循一个标准：不参与、不介入任何与考级相关的青少年培训业务和器材经销业务，这就杜绝了和一些培训机构的利益输送问题。



1. 全国青少年软件编程等级考试相关标志（LOGO）由中国电子学会依法注册并享有知识产权。任何单位、组织及个人未经许可，不得盗用及变造使用。
2. 未经授权，任何单位、组织及个人不得进行全国青少年软件编程等级考试服务机构的授予工作。
3. 中国电子学会未授权任何教育培训机构作为全国青少年软件编程等级考试的专项培训单位。

由于电子学会是一个独立运营团体，且受到国家部门监督，它的考级也更公开透明，如果要参加考级的话，是一个很好的选择。

报名方式也很简单，直接进入网站注册后报名即可。



2. 蓝桥青少年信息技术等级考试（简称：蓝桥等考）

主办单位：工业和信息化部人才交流中心蓝桥杯大赛组委会

主办单位级别：国务院组成部门

举办时间：每月均有

官方平台：<https://www.stem86.com/>

考级内容：图形化编程、Python、C++

首先要明确，蓝桥等考不是蓝桥杯！作为白名单赛事的蓝桥杯比赛，全名为蓝桥杯全国软件和信息技术专业人才大赛，是一个由预赛一路到国赛的竞赛，不是等级考试。



由于蓝桥等考和蓝桥杯是同一个主办方，所以专业性毋庸置疑，比如其官方公众号，会时不时更新考级样题，不断在考级命题上下功夫。

只是，蓝桥等考的商业气质浓厚。

初设时，其考试内容和考试规范都比较到位，但后期随着教师培训、机构授权的口子打开，利益交织多了，就没那么“纯粹”了。

有一件事儿就很微妙，蓝桥等考原来的官网，在蓝桥杯进入白名单之后就再也进不去了。

我们猜测原因是，官方担心蓝桥等考的商业气质，和白名单的公益性有冲突。

报名方式进入官网注册实名后，报名即可。

3. 青少年人工智能教育等级评测

主办单位：中国国际科技促进会智工委

主办单位级别：国家一级社团

举办时间：3月、6月、9月、12月

官方平台：<http://www.yaie.com.cn/>

考级内容：图形化编程、Python、机器人

主办单位级别足够高，创立初衷也足够好，为了贯彻落实国家《新一代人工智能发展规划》。最大特点是，等级评测结构符合少儿编程学习路线图。

在软件等级1~4级的评测中，采用图形化编程软件考评，后续5~9级，采用代码语言Python考评，机器人考级则作为单独的项目进行。



这个评测标准文件起草机构，除了一线学校，还有一大半是商业机构。所以含金量方面，有所打折。

接下来，说一说考级三胞胎。

4. 全国青少年编程能力等级考试（PAAT）

主办单位：全国高等学校计算机教育研究会

主办单位级别：教育部主管全国一级法人学会

举办时间：3月、6月、8月、12月

官方平台：<https://paat.creacu.org.cn/>

5. 青少年编程能力等级测试（NCT）

主办单位：中国软件行业协会

主办单位级别：全国性一级社团法人资格行业组织

举办时间：4月、8月、12月

官方平台：<https://www.nct-test.com/>

6. 青少年编程能力等级测评（CPA）

主办单位：中国青少年宫协会

主办单位级别：国家民政部注册的一级协会（3A级）

举办时间：3月、5月、9月、12月

官方平台：<https://www.cpa-test.cn/>

为什么说它们是三胞胎呢？源于考级大纲是共同联名发布的，考级内



关注进群，实时了解最新教育资讯，为孩子选到成长好资源

容也一致：图形化编程、Python、C++、机器人。然后再查了一下和他们合作的编程机构：

地区	联合主办单位	联系人	联系方式
北京	中国电子技术标准化研究院	李老师	18600838011
上海	上海市计算机基础教育协会	查老师	19512322860
湖南	湖南省高等教育学会计算机教育专业委员会	李老师	13874471196
湖南	怀化计算机学会	余老师	15348458400
安徽	安徽省人工智能学会	魏老师	18655159969
江苏	江苏省计算机学会	黄老师	13357709153
山东	山东计算机学会	孙老师	15624510222
云南	云南省高等学校计算机教学研究会	杨老师	13601804356
全国	哲学编程	马老师	13260787786
海南	三业学院	陈老师	18876776222
全国	和码智学	李老师	16616648574
全国	爱学习教育集团	赵老师	18401432789
全国	威盛电子(中国)有限公司	杨老师	18910573983

图 5.7 PAAT 官网的联合主办机构

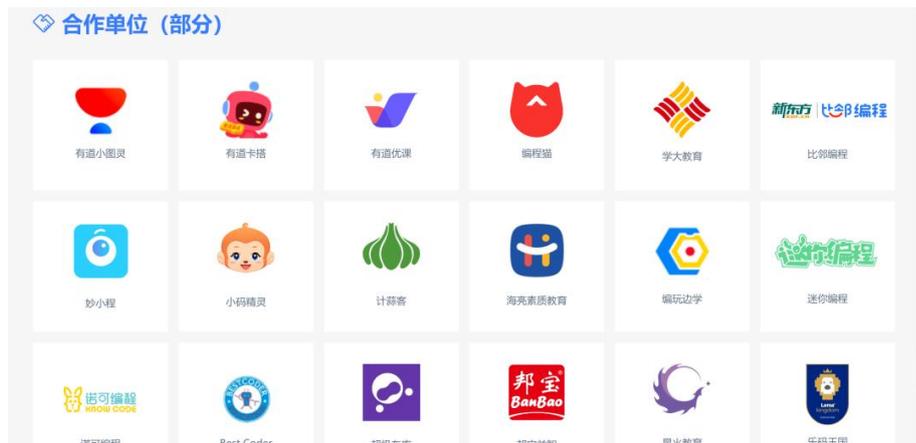


图 5.8 NCT 官网展示的合作单位

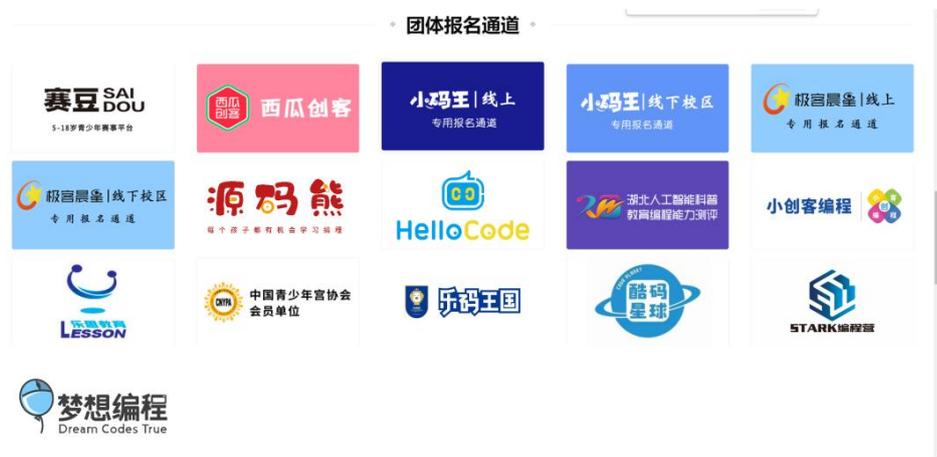




图 5.9 CPA 官网展示的团体报名通道

加盟机构林林总总加起来，差不多占市面上编程机构半壁江山，其中原因，想必也不用再多说了吧。对于这个考级三兄弟，如果在机构报课了，可以根据相应要求参加，简单试一试。

7. 非专业级软件能力认证（CSP-J/S）

主办单位：中国计算机学会（CCF）

主办单位级别：全国一级学会中国科学技术协会成员

举办时间：9 月、10 月

官方平台：<https://cspsj.noi.cn/>

考级内容：C++

CSP-J/S 考级的来头就大了，只针对 C++ 进行两级认证，可以理解为英语的四六级，过了你就拿到对应等级证书。CSP-J/S 认证成绩优异者，可参加 NOI 省级选拔，省级选拔赛成绩优异者可直接参加 NOI。

这个 NOI，就是全国青少年信息学奥林匹克竞赛，是实打实白名单赛事，也是各大机构用于宣传保送高校的“常驻嘉宾”。CSP-J/S 报名流程相对简单，直接在官网注册后，到相应时间段报名即可。

8. 青少年人工智能编程水平测试（YCL）

主办单位：中国电子教育学会

主办单位级别：挂靠西安电子科技大学的法人资格的非营利社会团体

举办时间：3 月、6 月、9 月、12 月



官方平台：<http://www.ycltest.com/>

考级内容：图形化编程、Python、C++、无屏编程、无人机技术

YCL 考级的大纲内容较为综合，包含计算机基础知识，也就是说在考试过程中，可能会出现“1MB 等于多少 KB”这类计算机问题。

考试种类也比较多样，包含人工智能、机器人（无屏编程）、无人机、科技素养等不同内容。和上面提到的三胞胎一样，YCL 也有很多机构性质的合作单位。

不是机构要求的话，就不用报名这个比赛了。

最后总结一下，实打实有含金量的编程考级：

全国青少年软件编程等级考试

非专业级软件能力认证（CSP-J/S）

蓝桥青少年信息技术等级考试

其余考级考试，大多是和编程机构“绑定”的考级内容，跟着机构老师的“建议”报名参加即可。

好了，说了这么多，考级也只是一个检验孩子学习成果的机会。孩子是否有兴趣，才是真正学好编程，将编程思维融入生活的关键。

- NCT 青少年编程能力等级测试
- PAAT 全国青少年编程能力等级考试
- YCL 青少年人工智能编程水平测试
- 蓝桥青少年信息技术等级考试
- 青少年编程技术等级评测
- 全国青少年软件编程等级考试



请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“编程考级”，可以领取右侧资源。



四、围棋、国际象棋、象棋怎么选？

在少儿兴趣班的棋类中有个不太正式的统称——“三棋”，即指围棋、象棋和国际象棋。近几年，“三棋”在家长圈的关注度逐年递增。

（一）少儿围棋成热卖“单品”，你家孩子适合学吗？

少儿围棋有多热？

数据显示，目前，中国学习围棋的人口总数超过 6000 万人，每年新增学习围棋的少年儿童超过 300 万余人。

在 2023 年重庆市围棋锦标赛中，6-12 岁小棋手达 7 成以上。

北京市的一个调查更夸张，每 10 个孩子中就有 1 个在学围棋。

就这比例，不送孩子去学个围棋，似乎朋友都会少许多。

那么，少儿围棋是否适合每个孩子学？

1. 少儿围棋有多热？

数据显示，目前，中国学习围棋的人口总数超过 6000 万人，每年新增学习围棋的少年儿童超过 300 万余人。

在不久前举行的 2023 年重庆市围棋锦标赛中，6~12 岁小棋手达 7 成以上。北京市的一个调查更夸张，每 10 个孩子中就有 1 个在学围棋。就这比例，不送孩子去学个围棋，似乎朋友都会少许多。

今天这篇文，就带家长简单了解一下围棋的一些基本知识点，以助家长在规划孩子学围棋时，少些信息差，少踩点坑。

围棋入门简单，但天花板高围棋起源于中国，古时有“弈”“碁”“手谈”等多种称谓，属琴棋书画四艺。对弈过程中围地吃子，以所围“地”



大小决定胜负。

目前，世界范围内围棋普及率及水平以中日韩三国最高，世界冠军也大多诞生在这三国。围棋入门相对简单，但由于规则多变，战局千变万化，对棋手的计算和逻辑思维、推演能力要求高，想成为高手，不容易。

2. 最早几岁学围棋比较合适？

从开发智力角度而言，孩子4岁半左右就可以起步学习围棋了。鉴于围棋非常考验棋手的计算和判断能力，随着一盘棋下的时间越来越长，需要计算的地方也越来越多，且规则多变，一般6岁左右的孩子，进步会更快。像柯洁、常昊、古力、时越这些知名围棋国手，基本在6岁开始正式学棋。至于4岁前，家长可以把围棋作为玩具，让孩子去玩，也可以尝试用棋子教孩子数5以内的数字。

正式开始启蒙后，那就是老师的事情了，每个孩子根据自身情况，学习节奏和进度都会不同。

3. 围棋段位体系

围棋“升级打怪”步骤：业余级位➡业余段位➡职业段位。业余级位，数字由大往小进阶，……10级，9级……1级为最高级别。初学者，先爬级。接着是业余段位。

以上海为例，从零基础的12级开始到1级，再升到段；从业余1段往上，达到最高5段。所以业余5段，一般就是稀缺的高手了。不过2022年3月1日，中国围棋协会发布了《关于围棋行业试行业余8段等级设置有关事项的意见》相关函件，确认将设置业余8段等级。从原来最高只有业余7段和“荣誉8段”到增设业余8段。



围棋段位体系		
爬级方向	九段	职业段位体系
	八段	
	七段	
	六段	
	五段	
四段	三段	
业余8段	二段	
业余7段	初段	
业余6段		
业余5段	各省市围棋业余升级定段体系不同	
业余4段		
业余3段		
业余2段		
业余初段		
1级		
2级		
3级		
4级		
5级		
6级		
7级		
8级		
9级		
10级		
11级		
12级		
等		
业余段位体系		

业余考级和段位体系，目前各省不尽相同，家长参考当地棋协的规定。最后是职业段位，通常以中文大写数字与业余段位相区别，最高为九段。迄今为止，中国围棋界一共产生了 57 位九段棋手。整体大致如左图。

4. 怎样的“升级打怪”节奏比较合理？

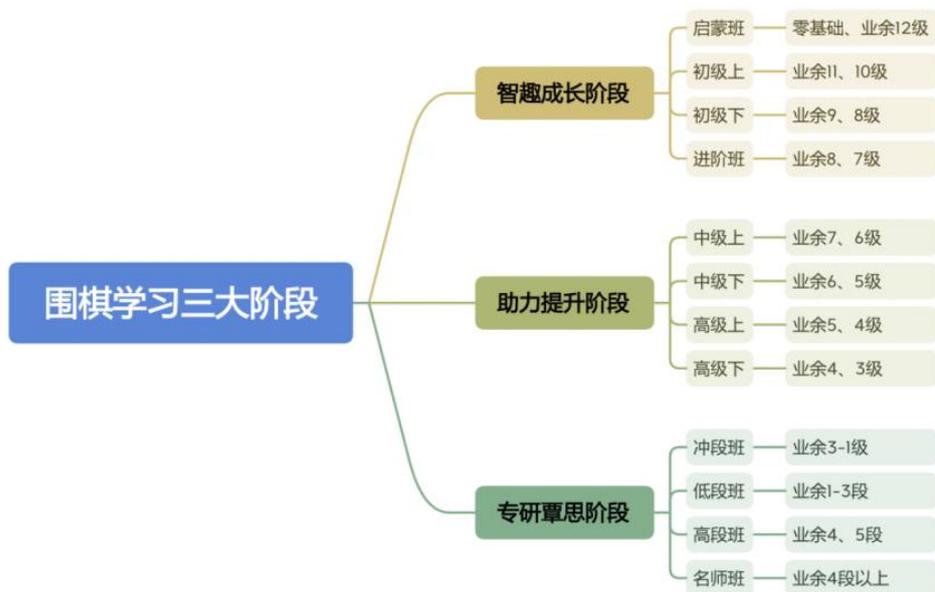
业余围棋圈，把业余 1 段和 5 段作为分水岭。网上有各种说法。有家长说孩子从入门到业余 1 段很容易，其所在棋社，一半孩子一年内到业余 1 段，另一半，则在两年都升了。也有说需要两三年拿到业余 1 段的孩子，未来也许能够升到 2、3 段，但上限不会太高。想升到业余 5 段，孩子一般得在一年左右升到 1 段。另外，根据杭州一位棋院老师统计，在幼儿园阶段能达到业余 3 段的男女棋手，每年杭州市最多也就 20 多位。

如果拿世界冠军的履历来看，定段越早越好。根据中国棋院杭州分院课题组做的一个调查，13 岁前能否定段（职业定段）是当前判断能否成为围棋世界冠军的底线。当前中国所有的围棋世界冠军定段年龄均在 13 岁或以下，可见 13 岁以上定段的棋手成为世界冠军的可能性很小。具体如何“升级打怪”，其实因人而异。这里，鱼圈教研团引用围棋七段选手王煜辉的一个声明，家长可以作为参考：

每一个正常智商的人，学到业余 5 段都不需要天赋。四岁启蒙的孩子，2 年之后（第二年起一周双课）到达北京市的业余 1 段，是非常合理的目



标。之后每年升一段，也完全没有问题。小学毕业之前，到达业余 5 段。如果你的孩子学了一年（每周一次课）还没有进入到 19 路大棋盘的学习，那么，请尽早离开这个学校。



4. 学围棋能培养哪些能力？

学围棋确实有不少好处，这里分两点讲，一是在孩子能力的培养上，二是在升学上。

自身能力培养。就学棋类而言，一些共同好处是，能培养孩子的专注力，一局棋对弈下来，数十分钟到几个小时不等。另外，对弈总有输赢，孩子在这个过程中，能不断调整自己，学习坦然面对输赢。

而围棋因其独特的玩法，被认为有独特的益智作用。

围棋棋盘上密布着 361 个交叉点，棋子下得越多，变化就越复杂。由于“落子无悔”，棋手的每一步棋，都需要经过计算与判断。比如，围棋的基础计算是数气与做眼，对局进程要时刻注意双方地盘的对比。这个过程就在考验对局者的形势判断与计算力。另外，也需要棋手有大局观，懂



取舍。围棋十诀中提到的“弃子争先”“舍小就大”“逢危须弃”“势孤取和”等，就是很好的战略思维。

围棋的“益智作用”已有不少相关研究结果，比如：围棋学习能有效提高学生的记忆力和思维能力；对小学生在数学、语言学习及性格培养方面的积极作用；经常下围棋的儿童在注意力、意志力和人格特质方面表现更好，就注意力方面的影响，主要集中在稳定性、集中性和可持续性上；围棋学习有助于棋手形成空间能力和图形知觉能力。

如果时间充足，孩子自己也喜欢围棋，学一学也无妨。

围棋的升学优势这应该是不少家长关心的。围棋的升学优势，高校目前主要是“单招”模式。体育单招是指普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生考试。单招考试学生必须是国家二级以上运动员。在高校方面，针对围棋特长生的招生政策是收紧了。

那么地方中小学围棋特长生招生呢？在进一步放开。这几年，国家开始大力推广棋类文化。2021年，国务院印发的《全民健身计划（2021—2025年）》指出：探索建立全国统一的“运动银行”制度和个人运动码，推动武术、龙舟、围棋、健身气功等中华传统体育项目“走出去”。围棋越来越多被纳入各地中小学特长生招生范畴。

其实，家长也不用太过于区别对待，或者想着这会不会是一条捷径，其实围棋特招和其他运动特招待遇类似。毕竟想吃到这一招生政策红利的孩子，围棋水平至少得在业余5段及以上才有希望。而大部分孩子，到冲业余1段的时候，就放弃了。

5. 去哪里学围棋？



围棋培训市场化程度近年来越来越高，家长的选项其实很多，不同的培训模式，直接关系今后围棋学习的定位。



作为普通兴趣和作为特长生，考虑的培训模式会不一样。尤其是作为特长生，那考虑的东西就多了。比如师资。数据显示，师资分配方面，80%高水平的职业棋手在北京，剩下20%中九成在上海、广州、深圳等一线城市。

6. 围棋学习，容易被家长忽略的点

虽然围棋学习，好处多多，但它的学习过程，并不简单，甚至可以说是残酷的。

(1) 高昂的时间成本

柯洁在之前的一个采访中说，自己在比赛季，一天训练时长在8小时左右。人家都这水平了，还得保持8小时“下棋制”，更何况是一般水平的孩子呢。

学习围棋，天赋不是关键，而是习惯、坚持和韧性。在围棋界，有个



“600 小时定段”的说法。意思是，孩子从启蒙开始，持续投入 600 小时以上的学棋时间，那么升到业余 1 段不是问题。

一般孩子在早期启蒙阶段，除了需要保持一定频率的课时，下课后还得保持一定密度的练习、对弈。具体安排，上课、做题、对弈。

上课：保持 1-2 次课/周，每次 1.5-2 小时。

做题：早期就是大量练习死活题，以 1000 题为一个界限，一般每天做 20 题-30 题。

对弈：和水平相当的同伴下棋，每天保持 2-5 盘棋，也可以花钱找老师指导着下。

根据资料显示，成为业余高手或职业棋手的孩子，单独接受指导棋的数量通常在 50 盘~300 盘之间。高时间成本投入，会导致一个后果，就是大部分孩子，会半途而废。尤其是进入高年级，学习压力陡增后，家长和孩子会面临学棋和学业的冲突。某种程度而言，学棋和学业只能二选一。因此，家长在早期规划时，就要对此有判断。

（2）孩子的焦虑水平

围棋是一种每次都需要面对输赢的残酷项目。

上海市围棋协会曾撰文称“围棋是输棋之后最痛苦的竞技”。不像桥牌、斗地主、象棋、国象、五子棋等棋类，输掉比赛之后，往往可以立刻进行下一局，围棋的对弈时间非常长，职业比赛想要决出胜负，通常超越五个小时，有时甚至能到八九个小时，会将棋手的意志力提升至极限。

另外，围棋不像其他团队赛，输掉后责任可以被分摊，它是独自面对对手的竞技，输了棋，责任更多被归于棋手本人。所以，围棋给孩子造成



的心理承压，家长需要特别关注。

相关研究显示，围棋运动员的焦虑水平普遍高于其他运动，而自信心则较低。造成这一结果的原因应有二：一是围棋运动员往往都是童子功，从小全日制学棋，小学时期便完全放弃学业或半放弃学业的比例很高；二是围棋作为专业性极强的竞技项目，前期往往需要投入大量时间财力学习，最近 10 年诞生的围棋世界冠军，除陈耀烨外，年龄均在 17-25 岁左右，并且都至少有 10 年以上的全日制学棋经历，激烈的竞争环境，也是导致焦虑水平偏高的因素。

看到这儿，或许有家长就被“劝退”了，但走业余和职业，状态还是有较大差别的。能打入职业段位的棋童终归是少数，占比不超过千分之一。大部分棋童和家长更多是将围棋作为一种兴趣爱好，同时也希望借着围棋，对自身成长实现更多探索。

而业余的学习，弹性会更大一些，孩子在学棋过程中经历的那些艰苦，多数会沉淀为性格中的部分特质：专注、平等、坚韧……

（二）象棋和国际象棋一起学，孩子会学废吗？

鉴于象棋和国际象棋有一些相似的地方，且经常被拿来比较，所以鱼圈教研团就把它们放在一起写了。

1. 象棋和国际象棋，谁更火？

就中国范围而言，当然是象棋拥有更广泛的群众基础。

根据《中国象棋发展报告（2019）》显示，截至 2018 年底，全国有 5.5 亿人玩过中国象棋，占总人口的 41.1%。此外，截至 2017 年底，全国有 2.8 亿人在家里、学校、乡村、街道办事处和公众场所常用中国象棋作



为文化娱乐方式进行对弈的情况下使用中国象棋，占总人口的 20.7%。

而中国境内，下国际象棋的人数则要少很多，截至目前，大约为 3000 万人。不过，如果考虑到国际象棋进入中国不过几十年，这个发展速度其实算快了。因为 10 年前，下国际象棋的中国人才 600 万。在世界范围内，国际象棋更普及。

全球究竟有多少人下国际象棋，没人能准确统计，但我们能通过以下两组数据看个大概。2022 年 12 月底，最受棋友欢迎的 Chess.com 国际象棋网站，会员注册突破 1 亿。

根据联合国数据，全球大约 70% 的成年人（比如美国、英国、德国、俄罗斯、印度）在他们成长过程中的某个时刻下过国际象棋，6.05 亿成年人经常下国际象棋。全球范围内，中国象棋的流行地区则主要集中在亚洲和东南亚地区。其中越南的普及率甚至高于中国，会下中国象棋的越南人口占当地人口的 1/3。

显然，就全球范围而言，国际象棋的热度要高于象棋，那么象棋和围棋比较呢？象棋特级国际大师许银川曾在接受采访时有一段评价：“围棋在亚洲的中、日、韩三国都很受欢迎，比赛非常多，市场化程度也很高，但象棋除了中国，就只有越南、老挝等经济不发达的东南亚国家在玩，所以象棋的关注度自然没有围棋高。”

所以，如果把围棋、象棋和国际象棋在全球的普及度做一个排序的话，大概是：国际象棋>围棋>象棋。

2. 都是象棋，但体验完全不一样

虽然都是象棋，但差异挺大。



第一，两者起源不同。

象棋的起源争议挺多，不过多数人认为起源于中国，因为中国古代文献中，有许多关于象棋的传说，比如黄帝创制说、源于神农氏、周武帝作象棋等。2009年2月23日，国家体育总局正式批复棋牌运动管理中心，同意“中国象棋”更名为“象棋”，英文译名采用“Xiangqi”。

所以，大家别把“象棋”称为“中国象棋”，或者译为“Chinese chess”，都是不太准确的

至于国际象棋（chess）起源，目前世界上多数学者认为源于亚洲，兴于欧洲。按照比较可信且有文物资料支持的说法，起源于公元6世纪的印度东北地区，并在中亚各民族流传。

1924年，国际奥委会将国际象棋列为奥运会正式项目，比赛结束后三天，国际象棋联合会宣告成立。约20世纪初，国际象棋传入中国。1956年，国际象棋和我国传统的围棋、象棋一起被列为正式体育竞赛项目。

第二，规则不同。两者有些棋子名称是一样的，比如马、车、兵、象等，但走法都很不一样，这也造成二者观赏性上的差异。两者的具体区别如下表：



国际象棋VS象棋		
棋类		
棋盘	由64个黑白相间的格子组成。竖线从白方左边到右边分别用小写字母a、b、c、d、e、f、g、h表示。横线从白方到黑方分别用数字1、2、3、4、5、6、7、8表示。	棋盘是一个长方形平面，上面绘有九条平行的竖线和十条平行的横线相交组成，共有九十个交叉点。中间一条楚河汉界。
棋子分布	双方各有16枚棋子，分别为一王、一后、双象、双马、双车和八兵。	共32枚棋子，分为红黑两组，各16个，由对弈的双方各执一组。帅与将、仕与士、相与象、兵与卒、双马、双炮、双车。
胜负判定	把对方的王将死。	将对方的将/帅将死。
总体策略	王、后、车、马、象、兵六个兵种每个棋子行动空间均无禁忌，可百分之百投入战斗，追求的是棋子之间组合的效能最大化。	近半棋子的定位是防御，比如将（帅）、士、象（相）不能走到对方主战场，无直接进攻能力，限制多，风险高。
马/马	L字形移动。可越子。无“蹩马腿”限制。	只能沿着“日”字形的对角线走(俗称马走“日”字)，可退可进。但在马行走的方向上，与马紧邻的交叉点有其他棋子时，马就不能跳过去(俗称“蹩马腿”)。
象/象(相)	斜走，距离不限，不能越子。	不许越河界，每一步棋可以沿着对角线斜走两格(俗称相走“田”字)，进退均可。若“田”字中心有其他棋子时，则不能跳过(俗称“塞象眼”)。
车/车	横或竖着直走，距离不限，不能拐弯。	可以沿着所有直线或横线随意行走，进退均可，但不可越过其他棋子跳着走。
兵/兵(卒)	只能向正前方行进，但走第一步时，可以最多直进两格，只能直进斜吃。	兵(或卒)在未过河前，只能向一步步走，过河以后，除不能后退外，允许左右移动，但也只能一次一步。
国王/将(帅)	横、直、斜都可以走，但每次限走一步。	只许在“九宫”内活动，每步棋前进、后退、横走均可，但不许走出“九宫”，一次只能走一格。
王后/士(仕)	横、直、斜都可以走，步数不受限制，但不能越子。	只许沿着“九宫”内斜线活动，每步只能走一格，进退均可。
炮	无对应棋子	在不吃子时，每一步棋的走法与车完全相同，如要吃子，中间需有一颗棋子(俗称“隔山打炮”)。

从上表中，我们能感受到，两者最大差异是，象棋有更多限制，偏保守，国际象棋行棋更自由，有种大开大合。比如很典型的“马”，国际象棋是L型走法，不存在“蹩马腿”限制，象棋的马就容易被卡住。

第三，体现的文化差异。棋盘设置和行棋规则差异背后，其实是中西方文化的差异。比如象棋中士象，只能在“九宫”周围行棋，以防守为主。而国际象棋中的“象”能满盘飞舞，只是黑格象永远无法涉足白格，白格象也无法侵入黑格，但这并不影响他们个人的发展空间。兵能够升变为除了王以外任何棋子，一定程度上还能体现出国际象棋背后的开放。



3. 象棋和国际象棋，谁更难？

这个目前争议还挺大的。在 Chess.com 国际象棋网站，就有一个类似的话题讨论：国际象棋和象棋，谁更复杂？

其中赞同象棋更难的网友认为，象棋每个棋子限制更多，注重棋手对每个棋子的排兵布阵，重战略，有时候甚至需要以一子之力挽救全局。认为国际象棋更复杂的网友则觉得，国际象棋规则多，玩法多，比如兵还能升级变成其他棋子，需要棋手在熟悉每个棋子功能和玩法的情况下，还得足够灵活。

还有网友搬出了“游戏复杂度”来进行说明。主要看两个方面：状态空间复杂度和博弈树复杂度。

什么是状态空间复杂度呢？简而言之，就是可能出现的棋局局面。以围棋为例，围棋在 $19 \times 19 = 361$ 个格子上轮流放棋子，所以每个格子有黑白空三种可能，整个围棋棋盘上的状态数上限是 $3^{361} = 1.7 \times 10^{172}$ ，去掉一些重复和对称，围棋的状态复杂度大约是 10^{171} 量级，而宇宙中的原子个数只有大约 10^{80} 个。即，下到宇宙尽头，围棋棋局的可能性也不能尽数展现。

在这里，象棋的可能性是 10^{40} ，国际象棋的可能性则是 10^{47} 。然后再简单讲一讲博弈树复杂度。简而言之，我们下棋招法的可能性。你先下，你后下，是两种可能。然后你先下哪里或后下哪里又是另 N 种可能。如果再加上对手的可能性的话，那就又是一个指数级数字了。在这里，象棋的可能性 10^{150} ，国际象棋的可能性是 10^{123} 。围棋、象棋、国际象棋三者对比，如下表：



棋类复杂度 维度	棋盘大小（格数）	状态空间复杂度	博弈树复杂度	平均对弈步数
围棋	9*9, 81	10^{38}		45
	13*13, 169	10^{79}		90
	19*19, 361	10^{171}	10^{360}	150
象棋	90	10^{40}	10^{150}	95
国际象棋	64	10^{47}	10^{123}	80

综合二者系数，那难度由高到低排序，大概是：围棋>象棋>国际象棋。

不过究竟哪个更难，没有标准答案，也不存在学哪种棋的孩子就更聪明，某种程度而言，想把这三种棋下好，都不简单。

4. 象棋和国际象棋，孩子选哪个？

二者选哪个，因人而异。相比围棋的“入门简单，天花板高”，国际象棋和象棋刚好反一反，后二者入门规则相对复杂，但随着棋子越吃越少，布局会越来越清晰。围棋每个棋子都平等，重的是计算能力，象棋和国际象棋，不同棋子走法和战斗力均不同，模拟的是古时的政治军事格局，主要考验棋手“排兵布阵”“知人善用”等兵法军事方面的智慧。

如果考虑到长远，孩子学围棋比较吃力，那么可以选国际象棋和象棋。至于这两个中选哪个？在这里，鱼圈教研团给四个参考维度，家长综合考量。

第一看孩子兴趣。孩子喜欢啥就选啥。一般来说，国际象棋立体的棋子造型，更容易吸引孩子。第二看需求定位。

（1）社交需求。

根据全球普及程度来说，如果家长想让孩子“走出去”，那么，国际象棋的社交属性更强。想想看，如果孩子出去留学，在语言文化都不通的情况下，可以借助国际象棋快速打入社交圈。上海国象队领队、前女子团



体世界冠军王频曾遇到过一些在英美读书的孩子，在假期回国后“突击学习”国际象棋，家长一问才知道，“其他同学课余时间就玩这个，而他不会，所以回来要补上社交短板。”

（2）升学需要。

在国内，国际象棋、象棋的升学优势，和围棋类似，各地侧重点略有不同，不过基本趋势差不多，都开始鼓励中小学开展棋类教育，并以体育特长生、奖学金等方式作为激励手段。不过相比围棋、国际象棋，在国内，象棋竞争力更小一些，因为进行体系化学习的人少。海外留学申请，则国际象棋更有优势：

① 有助于申请奖学金或助学金。海外有各种各样民间或政府机构设置了国际象棋奖金，供不同身份背景的棋手申请。另外，一些大学也设置了针对国际象棋的奖学金，比如康涅狄格大学、马里兰大学、韦伯斯特大学、田纳西理工大学等。

② 有助于申请理想学校。

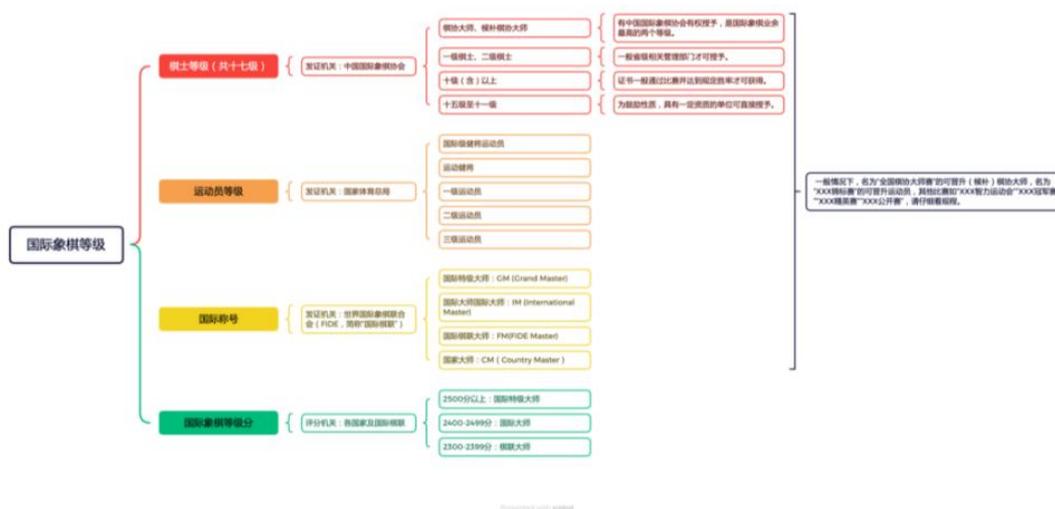
这里的有助于并不是我们通常意义上认为的，可以加分之类的，而是申请学校会考虑国际象棋对棋手综合能力的塑造。在大学录取过程中，国际象棋被视为是任何活动清单上的积极补充。即如果孩子有国际象棋经历，是非常好的“印象加分项”。

一些招生官认为，国际象棋手通常有更高水平的学习能力和应对大学挑战的能力，理由是，他们从国际象棋中获得的社交、情感、行为和竞争技能，很容易被迁移到大学校园里的学术、专业和社会环境中。

第三看比赛体系。



比赛体系越完整，市场化程度越高，相关大大小小的比赛越多，对前期学棋以及后期学棋结果回馈越好。我们先看一下国际象棋和象棋的等级体系。国际象棋一般分为四种等级，棋士等级、运动员等级、国际称号、国际象棋等级分，具体如下：



就赛事体系而言，不管是国内还是国际，目前国际象棋赛事非常多元、丰富，比较知名的有：

- 国际型赛事
- 国际象棋男子世界冠军赛
- 女子国际象棋世界冠军赛
- 世界冠军候选人锦标赛
- 国际棋联大奖赛
- 国际棋联世界杯
- 塔塔钢铁国际象棋锦标赛
- 国际象棋奥林匹克团体赛
- 世界国际象棋快棋锦标赛
- 世界青少年国际象棋锦标赛



全国型赛事

全国智力运动会

中国国际象棋甲级联赛

全国“李成智杯”全国少年儿童国际象棋冠军赛

全国青少年锦标赛（团体）

值得一提的是，经过短短半个世纪，中国已崛起为国际象棋强国（世界国际象棋联合会评价）。

根据世界国际象棋联合会 2023 年 6 月的排名，在世界公开赛前 20 名的棋手中，中国占了两名。在前 20 名的女棋手中，中国占了 5 名（其中 3 人占据了前 5 的位置）。

中国国际象棋迄今取得的最高成绩是，丁立人 2023 年在国际棋联国际象棋世界冠军赛中夺得冠军。现在，中国拥有公开赛和女子国际象棋两项桂冠，此前只有苏联取得过这样独一无二的成绩。

相比而言，象棋比较局限，更多以国内赛事为主，国际程度有限。

象棋棋手技术等级称号共分 20 级，由高至低依次为：

特级大师（国际级运动健将）、国家大师（运动健将）、棋协大师、地方大师、一级棋士至十六级棋士。荣誉称号为：荣誉棋协大师。象棋相关赛事偏少，尤其是国际型赛事。



比赛级别	组别	称号	棋协大师	地方大师	一级棋士	二级棋士	三级棋士	四级棋士
全国象棋业余赛	个人	前16		17-36	37-72			
	团体（分台定人制）	前2		3-6	7-12			
全国青年锦标赛	个人	前8		9-16	17-32			
	团体（分台定人制）	冠军						
全国大学生锦标赛	个人	前8		9-16	17-32			
	团体（分台定人制）	冠军						
全国象棋老年赛	个人	前8		9-24	25-48			
全国中小学生锦标赛	中学生组	前3		4-8	9-16			
	小学A组（5-6年级）			冠军	2-3	4-8	9-16	
	小学B组（3-4年级）				前3	4-6	7-12	
	小学C组（1-2年级）					前3	4-6	7-12
全国少年锦标赛	16岁组	前6		7-12	13-18			
	14岁组	前3		4-8	9-16			
	12岁组			前3	4-8	9-16		
	10岁组				前6	7-12	13-18	
全国儿童赛	10岁组				前6	7-12	13-18	
	9岁组				前3	4-6	7-12	
	8岁组				冠军	2-3	4-6	7-12
	7岁及以下组					前3	4-6	7-12
全国网络、通讯象棋比赛	个人			冠军	2-3	4-8	9-16	

第四看投入。

投入主要有时间成本和费用，费用分学习投入和打比赛投入，另外陪伴者的时间和费用投入也不少。如果经常需要上课、练习，考级和打比赛，那投入势必会上升，就这些维度而言，国际象棋投入会大一些，因为孩子想学，基本得送去专门的机构学，另外，学了免不了考个级。

就打比赛而言，虽然有些赛事奖金不低，但普通赛事的奖金很难覆盖投入，关键是，得获奖，不然就是纯投入。如果家长就是想带孩子体验一下棋，那中国象棋学一学也够了，有的甚至自己就能教，确实省钱。

5. 象棋和国际象棋一起学会乱吗？

这个具体看孩子。大概很多孩子会先接触到象棋，毕竟这是咱们的国粹，人人都会一点，接触到很容易。但接触完象棋，再学国际象棋，会不会混？存在这种可能性。虽然二者规则非常不一样，但有很多类似的地方，尤其是几个共有的棋子，比如象、马、兵等。不过，鱼圈教研团觉得家长不用太担心，如果孩子先接触的象棋，再玩国际象棋，只会觉得国际象棋走法，太痛快了，因为限制少。



比如，象棋中的象只能走田字，还不能越过河界，国际象棋的象则全盘飞，兵走到对手底部，还能升变为威力无穷的“后”，这种玩法，孩子怎么可能会忘，只会在回去玩象棋的时候，把国际象棋的规则搬过去用。毕竟“由奢入俭”难呀。

6. 最早几岁开始启蒙？

至于最早几岁开始启蒙这两种棋，考虑到二者规则比较复杂，且一上来就要求大局观，可以比围棋稍微晚一点，五、六岁的样子，大多数教练建议6-8岁，开始孩子的象棋之旅。

就国际象棋而言，很多家长在启蒙时，会介绍每个棋子，如果只是教孩子认识每个棋子，那没啥大问题，但如果是教走法，可能需要注意。比如，不少家长会偏向于先解释兵，这看起来符合逻辑，但有教练认为兵是比较复杂的棋子之一，它的斜吃和升变并不简单，建议最好放到最后再教。

车是最容易掌握的棋子之一。

另外，不要一开始就急着教马的走法，留到后面或在讲解兵之前再教。如果家长对两种棋一知半解，最好都交给专业的老师来教。





五、培养批判性思维从具备媒体素养开始

这个时代，没有一个孩子能逃离社交媒体。社交媒体在塑造孩子认知方面，扮演着越来越重要的角色，几乎成为除校园外的“第二课堂”。

但家长有没有思考过一个问题：你的孩子是正在被各种媒体，包括微博、抖音、微信等操纵？还是以它们为工具，获取更多有效信息？

两种处境的结果是完全不一样的。前者可能导向手机成瘾、焦虑、抑郁等，后者，则导向相对的理性、客观与思辨。

（一）不是知道越多信息越好

不少家长还停留在，孩子知道越多的信息越好，因此，会希望孩子多看、听、读各种内容。但在这个过程中，却忽略了一个更重要的功课：教孩子分辨信息，培养孩子从意见或错误信息中筛选出事实，正确看待周遭变化的能力。等孩子大点，接触到社交媒体，问题就开始暴露了。

英国一项最新研究显示，青少年患有临床抑郁症状的概率，和他们使用社交媒体的频率密切相关。过于频繁地刷手机，不仅会干扰孩子的正常生活节奏，导致睡眠紊乱，还会让别人的生活方式影响了孩子对自己的认知，陷入低落、抱怨的情绪。

在信息爆炸的时代，无数平台在抢占个人的时间和注意力。

Netflix 拍摄的纪录片《监视资本主义：智能陷阱》（The Social Dilemma）中，一个和社交媒体绑定的词语反复出现：操纵（manipulate）。

社交媒体已经由单纯的工具进化为影响、改变甚至操纵人类行为的一



种“人工智能”。

前谷歌设计道德伦理学家、人道技术中心合作创始人特里斯坦·哈里斯 (Tristan Harris) 认为，我们已经走过了以工具为基础的技术环境，来到了以致瘾和操纵为基础的技术环境。社交媒体不是原地等在那里被使用的工具，它有自己的目标，有自己的办法去实现这些目标，利用你的心理，来对付你。

换言之，作为家长，我们需要开始对互联网环境和社交媒体保持警惕。

只是，我们不可能切断孩子与互联网的联系，这是他们的生活方式。那么，我们可以给予孩子什么样的“武器”去抵挡危险，保护好自己呢？媒体素养。

即教会孩子懂得跳出事件（世界）看事件（世界），学会分辨和独立思考。

（二）信息时代防火墙：媒体素养

1. 什么是媒体素养？

举个教育行业的例子。

当看到“全脑开发”这样的信息时，部分家长会感受到焦虑，进而被驱动购买相关课程或产品。

而你做了一些分析。你发现推送这类信息的，大多是教育类机构或博主，因此猜测，信息背后的意图可能不单纯，于是去查了“全脑开发”这个概念，发现根本没有炒作得那么神乎。



这很大程度上降低了你的焦虑感，使你的消费也变得更加理性。这个例子中的“你”就是一个具备一定媒体素养的人。因为“你”懂得分析“不同形式的媒体信息是如何被创造和消费的”。

如果孩子具备这种能力，就不容易被伤害，更不会在盲目跟风站队中，消耗过多情绪。

只是这种能力，并不是随着年纪和学识的增长，自然形成的。媒体素养需要有意识地培养，需要长年累月地关注、思考、对话。

2. 家长可以先迈一小步，和孩子谈论新闻。

媒体素养是一个非常大的议题，也很专业，很难一步到位。家长不用急，可以先尝试和孩子在饭桌上讨论新闻。讨论本身，就是一个打开思路，思辨的过程。

瑞典某所学校曾每星期都会举行一次全校的抢答游戏，问孩子们前一周的新闻内容。

这个抢答游戏进行了几个礼拜，师生们都发现，每次答得最快最好的，总是同样的几个孩子。过了一阵子这个游戏被取消了，改成每个星期的“新闻时间”，由老师带领所有孩子们一起了解和讨论前一周的新闻。

如果观察那些在抢答游戏中表现优异的孩子，会发现他们几乎都来自中产家庭，父母有一定的教育程度。无论有没有这个游戏，他们和父母在饭桌上、在电视前，都已经有讨论新闻、讨论世界的习惯。

3. 跳出媒体看媒体

以下 10 种方法，可以帮助孩子成为批判性思考者和理性信息消费者，



家长要把握的重点是，跳出媒体看媒体：

(1) 和孩子解释“口口相传”的故事和谣言并不总是真实的。玩一个“口口相传”的游戏呈现信息是如何被扭曲的。

(2) 确保孩子们知道事实和观点的区别。如果他们年龄较大，谈谈客观与主观信息及偏见。请他们举出事实和观点的例子。

(3) 解释遵循特定专业标准的可靠新闻机构与其他内容平台之间的区别。

(4) 谈论不同类型的新闻：调查性新闻、研究报告、观点文章、专栏、专家评论、软硬新闻等等。

(5) 警惕病毒视频。在互联网上流传的视频很少代表整体情况。它们可以通过剪辑以歪曲事实。

(6) 提醒孩子在确认新闻真实性之前，避免分享、转发或评论。

(7) 谈论现实生活中的情况，帮助孩子理解不同的人有不同的观点。

(8) 在孩子理解观点为何后，引导他们思考不同的群体（性别、种族和文化）如何解释故事。

(9) 引导孩子通过他们可以问的问题来测试新闻信源的可靠性：这是谁做的？他们为什么能做到？是支持还是反对某件事或某个人？他们是想得到我的强烈反应还是只是告诉我？我怎么知道？还有其他人在报道这个消息吗？

(10) 提醒孩子，任何人或机构掌握所有事实是很困难的。即使是受人尊敬的新闻机构也会犯错误。聪明的做法是等到你有了更多的信息后再做判断。



第六章 做终身成长型父母，陪伴孩子共同进步

网上流传着一句广为人知的话：一想到为人父母居然不用经过考试，就觉得真是可怕。“80后”“90后”这代家长，不少都经历过原生家庭带给自己的影响，甚至是“摧残”，因此，大家急切地盼望更科学合理的教养方式。

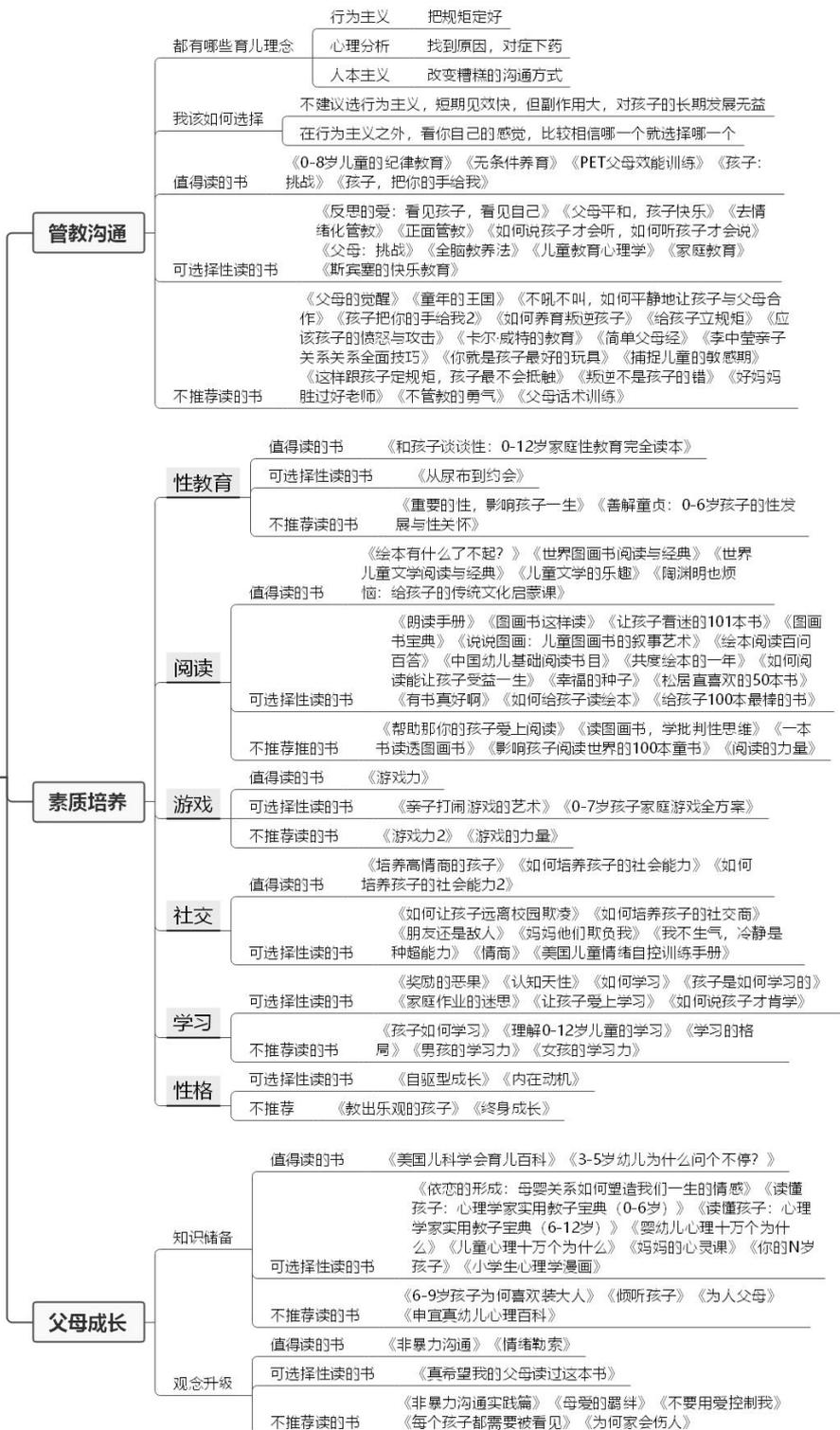
其实，教养孩子并没有绝对标准答案，我们只能借鉴和学习他人经验，但不能“拿来主义”，强行套用，因为每个孩子，每对父母都是独一无二的，面临的问题，也自然是全新的。

或许，最佳“解题思路”是，家长能以开放的心态持续探索、学习，不求为孩子披荆斩棘，只求不成为孩子成长道路上的“绊脚石”。



一、115 本家庭教育书籍，深扒哪些值得读！

115本家庭教育书籍 深扒哪些值得读！





市面上不缺乏教家长“技巧”的育儿书，但大家都知道，育儿书是个水很深的地方。作为时间有限但需求紧迫的家长，到底该看哪些才是不踩坑？这篇文就是来帮大家选书的。

先说一下鱼圈教研团的评鉴标准。

鱼圈教研团评鉴标准有三个，第一，这本书的干货程度，这是最主要的判断标准；第二，这本书的可读性，主要是指容不容易读，逻辑清不清楚，翻译的烂不烂，有没有大量注水或絮絮叨叨的内容；第三，类似的内容有没有更好的同类书，如果有，那么这本书即使写的还不错，鱼圈教研团也只会推荐同类更好的书为必读书。

（一）管教沟通类畅销书评析

1. 都有哪些育儿理念？

强烈反对“胡萝卜加大棒”的教育方式是所有优秀育儿书的共同点。不同的是，因为遵循的咨询技术流派不同，这些育儿书提出的“第三条路”也就不一样，也就形成了不同的育儿理念。行为主义、心理分析、人本主义是心理学的三大势力，同样，育儿理念也大致可以分为这三大类。

行为主义认为，“胡萝卜加大棒”的教育方式之所以不管用，最根本的原因在于家长没有把规矩定好。家长在太多的地方和孩子“开战”了，但却并没有一个简单、清楚、可执行，且坚决执行的规则，在不该强化的地方强化，在该坚守的地方却没能磨过孩子，最终导致孩子出现各种不听话的问题。因此，解决的办法就是，帮助家长把规矩定好。

心理分析认为，“胡萝卜加大棒”的教育方式之所以不管用，最根本的原因在于，家长只是在对孩子的表面行为进行反应，而没有看到这些表



现行为背后的动机。

举个例子，孩子打了妹妹，背后的原因是，这样妈妈就会过来教训他，也就是“关注”到他了；家长如果只是教训他不可以欺负妹妹，那么是没有用的，只要孩子追求妈妈关注的动机还在，那么下次他可能会以尿床、不肯好好写作业、和妈妈对着干等各种行为表现出来。因此，解决的办法就是，对孩子行为背后的原因进行回应，正确鼓励孩子，让孩子能以“表现好”的方式获得自我价值感。

人本主义认为，“胡萝卜加大棒”的方式之所以不管用，最根本的原因在于，糟糕至极的亲子沟通方式。有时家长对孩子说的话，哪怕是在打击敌人时都会犹豫一下。天下没有不爱孩子的父母，但是即使那些很爱孩子的父母，也还是会责备、羞辱、谴责、嘲笑、威胁、收买、惩罚孩子。

因为大多数父母都没有意识语言的破坏力量，他们发现自己说出来的话正是以前自己的父母对他们说过的，发现他们在用一种自己也不喜欢的语气跟孩子说话，他们原本没打算这样的。在亲子沟通中发生这种不幸，常常不是因为缺乏对孩子的爱，而是因为缺乏对孩子的理解，不是因为缺乏教育孩子的智慧，而是因为缺乏和孩子沟通的正确方式。因此，解决的办法就是，教会家长如何和孩子沟通，好好讲话。

除了以上这三大理念外，还有一些育儿理念较小众，我们就把这类统统归到其他类。这些小众的育儿理念，也为家长提供了独特的育儿视角，不失“精而美”。

2. 我该如何选择适合自己的育儿理念？

面对以上这些育儿理念，家长该选择使用哪一个呢？



有两个要点，第一，看家长自己的感觉，对，就是看你自己觉得哪一个说的有道理，你愿意相信哪一个，你就选择哪一个。你相信这个理念，才能会在生活中灵活运用它所推荐的方法，也才会更适合自己家的实际情况。第二，看你对自己为人父母的要求。这个怎么说呢，我们可以看下图：



以父母当前惯用的“胡萝卜加大棒”的教育方式为起点，越往上，对父母当前的认知、心理、行为挑战也就越大，要求也就越高。

也就是说，你如果不想太挑战自己当前的育儿方法，也没那么多时间耗在上面，只是想让专家支个招，让孩子听话，那么行为主义的方法最适合你，它会帮助你“训练”孩子，容易上手且见效很快，但问题在于，它只是对表面的行为进行矫正，因此带来副作用的可能性最大。

如果你想让孩子听话的同时，还想要顾及孩子心理层面，那么心理分析的方法比较适合你，它会帮助你了解孩子的心理，从动机层面消除孩子的问题行为，这种方法虽然长期效果较好，但对你当前的挑战较大，上手



较慢，而且短期内不容易看到效果。

最后，如果你的教育目标不是想控制孩子，不是想要让孩子听话，而是想培养孩子的“全人”发展，那么人本主义的方法最适合你，这种方法的具体效果依据不同方法的难度也有差异，具体来说，有稍微简单的具体沟通方式的改变，也有很高难度的无条件养育，总体上对父母的挑战最大，也并不是每一个父母都能同意人本主义的育儿理念。

要学习到真正有效的管教沟通方法，我们一开始就要向好的方法学习，这是一个很简单的道理，因此鱼圈教研团建议，不要把行为主义那一套作为自己的主要育儿理念，家长可以在心理分析和人本主义这两大类中，选择自己觉得最顺眼的具体方法。

下面是总结表：



管教沟通 (32 本)			
评鉴等级	推荐程度	书单	适合年龄
必读书	**** *	《0-8 岁儿童的纪律教育》	0-8 岁
	**** *	《无条件养育》	无限制
	**** *	《PET 父母效能训练》	无限制
	****	《孩子：挑战》	0-10 岁
	****	《孩子，把你的手给我》	无限制
选读书	****	《反思的爱：看见孩子，看见自己》	无限制
	****	《父母平和，孩子快乐》	无限制
	***	《去情绪化管教》	无限制
	***	《正面管教》	无限制
	***	《如何说孩子才会听，如何听孩子才会说》	无限制
	***	《父母：挑战》	0-10 岁
	***	《全脑教养法》	无限制
	***	《儿童教育心理学》	无限制
	***	《家庭教育》	0-6 岁
	***	《斯宾塞的快乐教育》	无限制
不推荐	**	《父母的觉醒》	无限制
	**	《童年的王国》	无限制
	**	《不吼不叫：如何平静地让孩子与父母合作》	无限制
	**	《孩子把你的手给我 2》	无限制
	**	《如何养育叛逆孩子》	无限制
	**	《给孩子立规矩》	0-6 岁
	**	《应对孩子的愤怒与攻击》	0-6 岁
	*	《卡尔·威特的教育》	无限制
	*	《简单父母经》	无限制
	*	《李中莹亲子关系全面技巧》	无限制
	*	《你就是孩子最好的玩具》	无限制
	*	《捕捉儿童的敏感期》	0-10 岁
	*	《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》	无限制
	*	《叛逆不是孩子的错》	无限制
	*	《好妈妈胜过好老师》	无限制
*	《不管教的勇气》	无限制	
*	《父母话术训练》	无限制	

(二) 儿童发展/素质培养畅销书籍评析

1. 性教育

给孩子做性教育，很多家长不仅觉得难以开口，也觉得没有必要，“我



们不都是这么长大的，以后自然就知道了！”但时代不一样了，现在的孩子会接触到大量有关“性”的信息，如果你不主动给孩子讲性，你就不知道孩子会从哪里获得这些知识，会和小朋友一起进行怎样的性探索，有没有对坏人说不的技能等等。

现在孩子问你“我从哪里来的？”你用“充话费送的”这种话来搪塞过去，这种回答只有成人才会会心一笑，因为成人知道这一切是怎么回事，但孩子是不知，姑且不说这种回答对孩子安全感造成的伤害，且说孩子有一天总会明白你是在骗他的，他就知道，性这件事，是不能和父母谈的。这样只会让孩子和小伙伴的性游戏转到秘密进行，青春期更不会来寻求你的帮助。到了青春期你再想和孩子支支吾吾讲些性安全知识，已经太晚了。

其实性教育不只是防止性侵害、怎么回答孩子的性问题，它还包括很多其他的内容，像和孩子分房睡、孩子要看家长洗澡、孩子迷恋妈妈的乳房、小孩子间拥抱亲嘴、小男孩也想穿裙子、孩子总是玩自己的生殖器、孩子要和朋友“结婚”、小朋友躲在卫生间互相脱裤子、月经、遗精等等问题，都是属于性教育的范围。家长要如何正确回应这些问题，就要寻求书籍的帮助了。

2. 阅读

美国儿科学会建议，孩子6个月大的时候，家长就可以给孩子读书了。可以说，给孩子读书，是家长做的投资回报率最高的一件事了。很多父母会为了孩子上小学做很多的准备，学计算、学英语、学拼音、学认字等等，这些固然很重要，但最重要的绝对不是这些，而是词汇量。

为什么呢？其实原因很简单。在孩子读幼儿园的前三年和上小学的第



一年，老师的大部分指令都是口头的，孩子在家里已经掌握的词汇量决定了，老师在台上讲的话，他能理解多少。词汇量大的孩子，自然听懂的最多，成绩也就越好。而随着年级的升高，学习的内容变得越来越复杂，阅读就成了最基本的能力，词汇量小的孩子，可能连读懂题意都比较费力。

那么丰富的词汇量怎么给孩子呢？答案是给孩子读书。因为一般的语言交流大多都平淡简单，只使用 5000 个基本词语，另外还有较少使用的 5000 个词，这 10000 个词被我们称为常用词。在这 10000 个常用词之外，就是在阅读中扮演重要角色的生僻词，孩子的阅读能力就取决于了解多少这些生僻词。这些生僻词从哪来？从读书中来。

那么到底该怎么给孩子读书呢？不同年龄的孩子应该读什么样的书？什么时候可以不用给孩子读书？孩子总喜欢重复看一本书怎么办？孩子喜欢看没营养的书怎么办？孩子根本不爱看书怎么办？家长坚持不下去怎么办？等等，这些疑惑总会在实践的过程中不断冒出来，要如何解决呢？看看书上怎么说吧。

3. 游戏

花时间陪孩子玩，是建立良好亲子关系的最好方式。而当亲子关系比较好的时候，孩子就会愿意为了让家长开心，而表现良好、去学习、去守规矩，即使与家长发生冲突，也能较快恢复过来，不记恨、不等着找机会“复仇”。

所以说，与其等着孩子出现行为问题再处理，不如防患于未然，将孩子行为问题的可能性降到最低，并为“亲子情感银行”进行储蓄。其实，游戏不仅具有这种建立亲子关系的作用，而且还是孩子最好的学习方式，



家长如果能学会和孩子一起玩，就能够为孩子的学习找到最有趣的“花样儿”，吸引孩子投入到学习中来。

4. 社交

社交能力的重要性，不言而喻，每位家长都能理解。与他人友好相处，解决人际间的冲突，是孩子必须要学会的事情。一个有着很高社交能力的孩子，知道如何去结交朋友、维护友谊。这样的孩子能很容易地与其他孩子交往，他们有很高的自尊，交谈时善于倾听，并且能用非暴力的方式来解决冲突。

他们好像天生就知道别人对他的期望，很容易就能在社交场合中做出自己的判断，能轻而易举地加入到一群孩子当中，一起玩耍，并且能相处融洽。对于这些孩子来说，不需要再刻意地学习额外的社交技巧，就能很自然地处理好人际关系。

但是，这样的幸运儿只是少数，大部分孩子并不能自然而然地学会这些。有些人会想当然地认为，社交技巧哪需要学习，孩子只需要看看别人的行为就能学会如何与人相处。这完全不对！社交能力是需要学习才能习得的技能。即使是一个全优的孩子，仍然需要提高他的社交能力。

5. 学习

让孩子发自内心地爱上学习，几乎是全天下父母的共同心愿。只要父母有这个强烈需求，但又不知道怎么做才好，就会有另外一些人以提供此类建议为生。可以说，市面上关于孩子学习的指导书真是太多了，个个都宣称自己掌握了学习的“金科玉律”，“能让您的孩子轻松爱上学习”。

真的是这样的吗？学习真的有什么“金科玉律”吗？如果有，为什么



这些“专家”提出来的建议都“各执一词”？这些建议到底是科学规律，还是只是作者的经验之谈？

为了回答这些问题，鱼圈教研团这次挑选了 10 本有关学习的育儿书。目的是帮助家长了解孩子学习的心理学规律，而不是找到立竿见影的“一招鲜”。

我们的基本理念是，孩子的教育是一个系统工程，根本没有什么所谓的“速成法”。但学习也是有规律的，了解一些规律，家长就不会轻易走入一些误区：比如，认为学习时间越长、做题越多，成绩就越好；比如，坚信高标准、严要求一定会出好成绩，等等。家长要想更好地指导孩子的学习，首先自己需要学习，要有正确看待孩子学习的理念和科学指导孩子学习的思路。

下面是总结表：

素质培养（60本）				
分类	评鉴等级	推荐程度	书单	适合年龄
游戏	必读书	**** *	《游戏力》	无限制
	选读书	***	《亲子打闹游戏的艺术》	无限制
		***	《0-7岁孩子家庭游戏全方案》	0-7岁
	不推荐	**	《游戏力2》	无限制
**		《游戏的力量：58种经典儿童游戏治疗技术》	无限制	
阅读	必读书	**** *	《绘本有什么了不起？》	0-6岁
		**** *	《世界图画书阅读与经典》	0-6岁
		**** *	《世界儿童文学阅读与经典》	6-12岁
		**** *	《儿童文学的乐趣》	0-12岁
		**** *	《陶渊明也烦恼：给家长的传统文化启蒙课》	0-12岁
	选读书	****	《绘本为什么这么好？》	0-6岁



		****	《朗读手册》	无限制
		****	《图画书这样读》	0-6岁
		****	《让孩子着迷的101本书》	0-12岁
		****	《图画书宝典》	0-6岁
		****	《说说图画：儿童图画书的叙事艺术》	0-6岁
		***	《绘本阅读百问百答》	0-6岁
		***	《中国幼儿基础阅读书目·导赏手册》	0-6岁
		***	《共读绘本的一年》	0-6岁
		***	《如何阅读能让孩子受益一生》	无限制
		***	《幸福的种子》	0-6岁
		***	《松居直喜欢的50本书》	
		***	《有书真好啊》	6-12岁
		不推荐	***	《如何给孩子读绘本》
	***		《给孩子100本最棒的书》	0-12岁
	***		《帮助你的孩子爱上阅读》	无限制
	***		《读图画书，学批判性思维》	0-6岁
	***		《一本书读透图画书》	0-6岁
	***		《影响孩子阅读世界的100本童书》	0-12岁
	社交	必读书	**** *	《培养高情商的孩子》
**** *			《如何培养孩子的社会能力》	3-7岁
**** *			《如何培养孩子的社会能力2》	8-12岁
选读书		****	《如何让孩子远离校园欺凌》	无限制
		****	《如何培养孩子的社交商》	无限制
		***	《朋友还是敌人》	无限制
		***	《妈妈他们欺负我》	无限制
		***	《我不生气，冷静是种超能力》	8-18岁
不推荐		***	《情商》	无限制
		**	《美国儿童情绪自控训练手册》	6-12岁
学习		选读书	**** *	《奖励的恶果》
	**** *		《认知天性》	无限制
	****		《如何学习》	6-18岁
	****		《孩子是如何学习的》	0-6岁
	****		《家庭作业的迷思》	6-18岁
	***		《让孩子爱上学习》	无限制
	***		《如何说孩子才肯学》	
	不推荐	**	《孩子如何学习》	0-3岁
		**	《理解0-12岁儿童的学习》	0-12岁
		**	《学习的格局》	6-18岁
		*	《男孩的学习力》	6-18岁



		*	《女孩的学习力》	6-18岁
性教育	必读书	****	《和孩子谈谈性：0-12岁家庭性教育完全读本》	0-12岁
		*		
	选读书	***	《从尿布到约会》	0-15岁
	不推荐	***	《重要的性，影响孩子的一生》	0-15岁
**		《善解童贞：0-6岁孩子的性发展与性关怀》	0-6岁	
性格	选读书	***	《内在动机》	无限制
		***	《自驱型成长》	无限制
	不推荐	**	《教出乐观的孩子》	无限制
		**	《终身成长》	无限制

（三）父母成长类畅销书评析

我们把父母成长分为两个部分：

一个是知识储备：知识储备是指儿童发展的科学知识。这部分内容偏重科学性，阅读起来确实是有一定难度的。因此鱼圈教研团在选书时，会尽量考虑好不好读。

一个是观念升级：这部分主要是希望能够帮助家长加深对亲子关系、人际关系的认识。这部分的内容基本都比较通俗易懂，部分甚至有点“鸡汤味儿”。

下面是总结表：

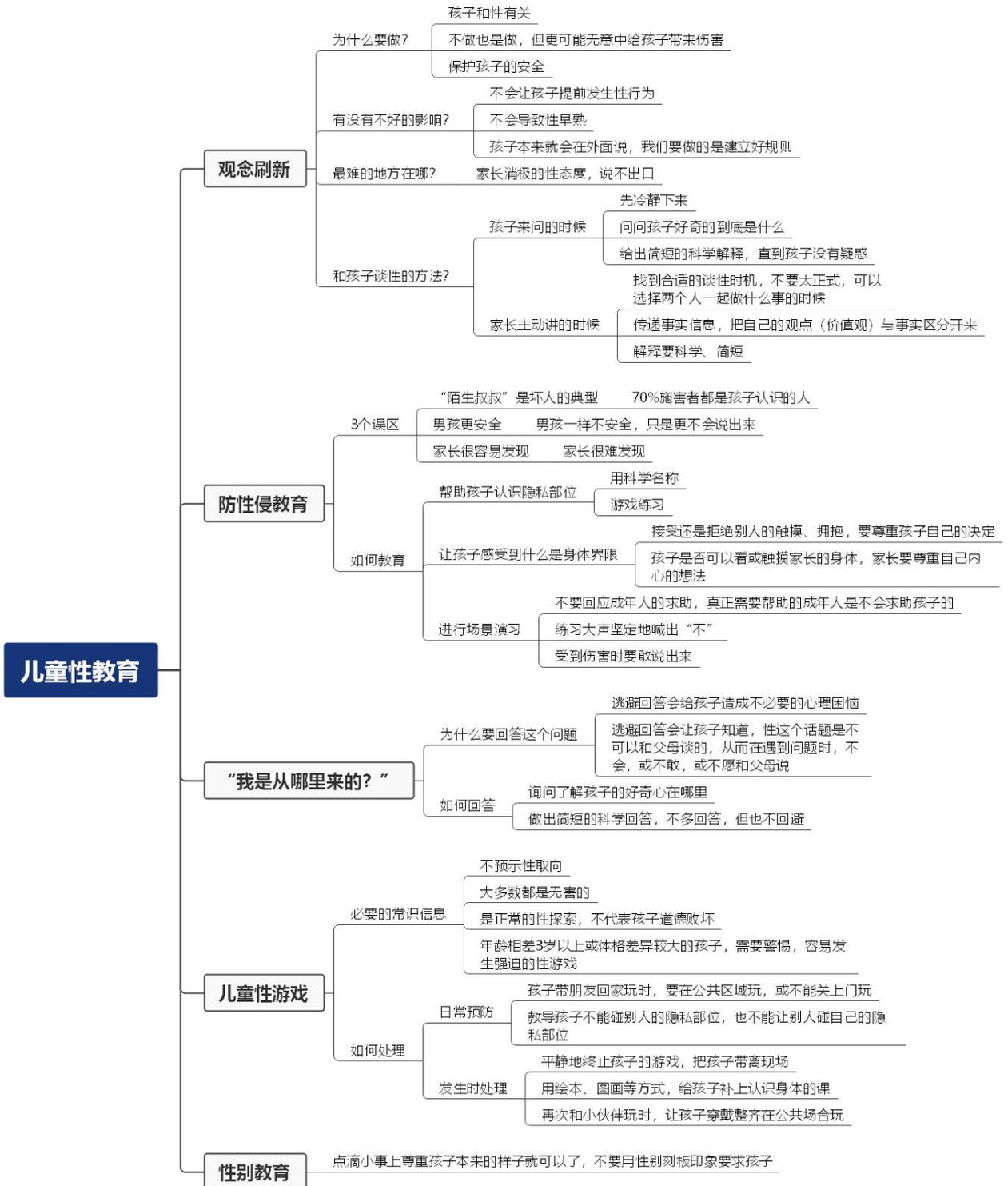
父母成长（23本）				
分类	评鉴等级	推荐程度	书单	适合年龄
知识储备	必读书	****	《美国儿科学会育儿百科》	0-5岁
		****	《3-5岁幼儿为什么问个不停？》	3-5岁
	选读书	****	《依恋的形成：母婴关系如何塑造我们一生的情感》	无限制
		****	《孩子的世界》	无限制
		***	《读懂孩子：心理学家实用教子宝典（0-6岁）》	0-6岁
		***	《读懂孩子：心理学家实用教子宝典（6-12岁）》	6-12岁
		***	《婴幼儿心理十万个为什么》	0-6岁



		***	《儿童心理十万个为什么》	6-12岁
		***	《妈妈的心灵课》	0-5岁
		***	《你的N岁孩子》系列（11本）	0-14岁
		***	《小学生心理学漫画》系列（6本）	6-12岁
	不推荐	***	《6-9岁孩子为何喜欢装大人？》	6-9岁
		**	《倾听孩子：教师和家长怎样与幼儿谈论棘手的话题》	3-6岁
		**	《为人父母》	无限制
	*	《申宜真幼儿心理百科》	0-6岁	
观念升级	必读书	*****	《非暴力沟通》	无限制
		****	《情绪勒索》	无限制
	选读书	****	《真希望我的父母读过这本书》	无限制
	不推荐	**	《非暴力沟通实践篇》	无限制
		**	《母爱的羁绊》	无限制
		**	《不要用爱控制我》	无限制
		*	《每个孩子都需要被看见》	无限制
		*	《为何家会伤人》	无限制



二、0-12岁家庭性教育怎么做？一站式解决！





我们的儿童性教育理念主要来源于以下两位性教育专家：黛布拉·哈夫纳和白璐。下面我们将综合这两位专家的观点，为家长呈现这一领域的专业信息与建议。

（一）为什么一定要给孩子做性教育？

1. 孩子和性有关。

很多人对性教育很忌讳的原因在于，他们认为性就是性交，性教育就是性行为教育。那么小的孩子，需要什么性教育，他们和性还一点关系都没有呢！但等等，其实不是这样的。性交（sex）只是性（sexuality）的一个方面而已，性还包括很多其他的内容，例如性别认同、性别角色、性倾向、亲密关系等。

家长可能对这些名词搞不清楚，但一定会在生活中遇到过类似这样的问题：孩子问我她是从哪里来的，我该怎么回答？儿子想穿漂亮的小裙子，我可以让他穿吗？孩子总是摸自己的生殖器，我打他手也不行，该怎么办？孩子想和好朋友结婚，问题是对方也是男生，难道我的孩子有同性恋的倾向吗？发现孩子和同龄小朋友躲起来互摸生殖器，我很崩溃怎么办？等等，以上这些问题，其实都是性教育问题。性并不像我们想的那么狭隘，它和孩子的生活息息相关。

2. 不做性教育也是一种做，但更可能无意中给孩子带来伤害。

性教育是不可能不做的，当你觉得自己没有做的时候，其实也已经在做了，只是你是在凭着本能做。

这不是打哑谜，想一想，孩子问你他从哪里来的，你是怎么回答的？当你发现孩子用手摸生殖器的时候，是怎么反应的？你是不是按照自己的



理解来教育女儿要有个女孩样，儿子要做个男子汉？在你没反应过来的时候，你已经在凭着本能做了。

但当你凭本能教育孩子的时候，就可能无意中给孩子造成伤害。摸自己的生殖器被责骂的孩子，偷看其他小朋友上厕所被叫作流氓的孩子，以为自己是垃圾堆里捡来很伤心的孩子，身体发育不良时不能接受自己身体的孩子，面临月经、遗精时不知所措的孩子……你不知道这些童年经历，在孩子长大后埋下什么样的雷。

有些家长会想，这也想太多了吧？我们不都是这么长大的吗？不也长得好好的了吗？但是现在的环境和我们小时候的环境完全不同了，孩子接触到的性信息、可能会面临的危险也比我们更复杂了，而且如果性教育能减少孩子的困惑、压力以及可能的心理创伤，我们为什么不做呢？确实，没有性教育，孩子会长大，但是有了性教育，孩子会更健康、更美好地长大。

3. 保护孩子的安全。

我相信，所有的家长，看到现在频繁爆出来的儿童被性侵的事件时，都是担心的，甚至是恐惧的。你可能因此会想要看好自己的孩子，告诉孩子不要跟陌生人走，告诉孩子背心裤衩下面不能被摸，但我们必须要说，这些半遮半掩的教导，不说完全没用，至少是远远不够的。孩子遇到危险，还是不会保护自己，甚至都不会跟你说。而且，就算你觉得这样的危险很遥远，不会发生在自己的身边，孩子的日常生活还是隔绝不了性信息，毕竟这是一个网络时代，随便打开个网页，旁边都能弹出个带有性意味的小广告。



想要完全捂住孩子的眼，根本就是不可能的了。你不引导孩子，就没有办法控制他获得的信息的好坏，孩子也更有可能在懵懵懂懂中，去模仿这样的行为，从而给自己留下心理阴影。

不要以为只有坏孩子才会模仿，我的孩子才不会呢！要明白，如果你没告诉过孩子——“这样的行为只有大人才能做”，孩子是真的不知道。

很多家长，不给孩子做性教育，是当心会对孩子造成什么不良影响，主要有：

（1）担心孩子提前有性行为。

这可能是家长最大的担忧了。孩子本来就不成熟，我告诉他这些，万一他找个小伙伴，两个人躲起来尝试怎么办？

但很多权威的研究都明确显示，并不会，全面的性教育反而能够推迟初次性行为的时间，让孩子更懂得保护自己。这就像孩子不会因为学会了使用火柴就去纵火、学会了使用刀具就去杀人一样，孩子并不会因为知道了性行为就去尝试。

事实上，孩子并没有我们想象的那么不听话，当家长明确告知某项行为只有大人才能做，孩子不能做时——比如喝酒、抽烟、开车等等，绝大部分的孩子都不会去做的。而且，性教育也是要讲究方法的，并不是一股脑儿把性知识灌输给孩子。

（2）担心会导致孩子的性早熟。

有些家长会担心，性教育会不会变成性引诱，会不会让孩子还懵懵懂懂的性感受被唤起，从而导致性早熟。这个担忧完全没必要。

孩子什么时候性成熟，要看什么时候进入青春发育期。而青春发育期



什么时候开始，看的是孩子的身高、体重情况，而不是别的什么东西。当孩子的身高、体重达到了一个合适的程度，大脑会作出判断，嗯，这个孩子的身体已经成长到可以进入青春发育期了，这个时候大脑就会向脑垂体发送信号，指示生殖腺（睾丸和卵巢）开始分泌性激素，青春发育期就开始了。所以性早熟的孩子，一般是那些高一些、胖一些的孩子，跟性教育完全没有关系。

（3）担心孩子在外面乱说。

有些家长会担心，自己做了性教育，孩子会在公众场合说，或者和小朋友说。然后，别人会以异常的眼光看待自己的孩子。这种担心不无道理，但是，即使你不做性教育，孩子上了小学，还是会和小朋友谈论这些内容，甚至以一种你不能接受的方式谈论。

所以，这不是说我们要因噎废食地不做性教育了，而是说我们在给孩子做性教育时，一定把规则告诉孩子，要把自己能想到的、所有有关谈性的时候应该遵守的规则都告诉孩子。

你可以告诉孩子：当你和别人谈论性的话题的时候，不能让对方感到不舒服，也不能开对方的玩笑；不能在公众场合大声讨论这个话题，这会让其他人很不舒服。

（二）和孩子谈性的一般方法

那我们到底要怎么和孩子聊有关性的话题呢？我们在这里区分出两种情况，一种是孩子主动来问你的时候，该怎么回答；另一种是当你主动教孩子的时候，该怎么说。

1. 当孩子主动来问的时候。



先冷静下来。

当孩子问家长一个有关性的问题时，家长往往会立马慌了神。所以第一步就要让自己先冷静下来，提醒自己，不要用成人的有色眼光看待孩子的问题，孩子只是单纯对这个问题好奇。问问孩子为什么要问这个问题，想知道些什么。

不要理所当然地以为自己知道孩子要问的是什么，大多数时候，我们都会搞错。

比如，孩子问你，我是从哪里来的？你脑子里可能立马就浮现了所有有关这个问题的知识点，比如精子、卵子、阴道、受精、发育等等，如果你把这些一股脑儿都讲给孩子，孩子可能很多东西理解不了，也有可能很多东西他根本不感兴趣，完全不想知道。

所以，要先问问孩子好奇的究竟是什么，你可以问他，你为什么想知道你是从哪里来的呀？他也许会说，我听说小宝宝都是爸爸妈妈生出来的，我也想知道我是不是爸爸妈妈生出来的，那你只需要告诉她，你就是爸爸妈妈生出来的，就可以了，完全不需要讲什么受精卵之类的。

解释要科学、简单、简短。

当你搞清楚孩子想问的到底是什么后，你给出的回答要科学、简单、简短。科学就是不能忽悠孩子，你给的解释必须是正确的，不是随便说说的。

简单就是用词要简单，让孩子能听懂，但需要注意的是，用词简单不是说要用幼儿化的语言，对于性器官一定要使用科学的名称，不能用小名。阴茎就是阴茎，而不是小鸡鸡。乳房就是乳房，而不是小咪咪。简短就是



回答能解决孩子的疑惑就可以了，不必解释的过于详细。

这里可以遵循一个“少比多好”的原则，我们可以先给出最简单的解释，如果孩子还有疑问，他会继续问的，你再给出更复杂的解释就好了。

如果你当下不知道该怎么回答，那可以告诉孩子：“爸爸（妈妈）确实不清楚，这个我去查一查，然后再来告诉你。”但是千万记得要回来回答孩子的问题。

2. 当你主动教孩子的时候。

找到舒服的谈性时机。

郑重其事的谈话往往效果很差，所以和孩子谈性的时候，不要搞的太正式，最好不要有过多的眼神交流，不要面对面直盯着对方，可以边做别的事边谈，比如一起玩玩具的时候，一起做家务的时候，一起看绘本的时候……总之，就是找一些两个人可以共同做的事情，边做边聊，这样会自然许多。

传递事实信息。

给孩子做性教育，最重要的基本原则就是要给孩子传递事实信息。为什么要强调这一点呢？这是因为家长们常常会把自己的观点，当成事实信息传递给孩子。

举个例子，孩子可能总是用手或物品摩擦自己的生殖器，其实很多幼小的孩子都会出现这种行为，但在你的观点看来，这是不能接受的手淫行为。你希望让孩子知道，爸爸妈妈认为手淫是错误的，但必须要区分的是，这只代表你的观点、价值观，并不等于事实。为了不让孩子对此产生终生的羞耻感，我们还需要告诉孩子事实：手淫不会造成任何身体和精神上的



损害。传达事实不是在说我们就不能把自己的观点教给孩子了，而是说，要把客观的事实和我们的观点区分开来，孩子需要了解事实是什么，这点至关重要。

3. 如何回答孩子“我是从哪里来的？”

“我从哪里来的？”可以说是家庭性教育困扰中的 top1，几乎每位家长都会遇到这个问题。我们将从以下两个方面分析这个问题：为什么非要正面回答这个问题，以及如何回答这个问题。

(1) 为什么非要正面回答这个问题？

通常情况下，当孩子提出这个问题的时候，家长一般会采用以下常见的回答：

瞎编乱造：你是垃圾桶里捡来的，石头缝里蹦出来的、买东西送的、土里长出来的…

比喻美化：你本来是一颗生命的种子，这颗种子最终变成了你。

直接回避：你还太小，不懂这个，以后我会告诉你。

这些回答各有各的错，都会给孩子带来相应的困扰和压力。比如你说孩子是垃圾桶里捡来的，孩子可能每当觉得父母不喜欢自己的时候，批评自己的时候，他就会想：就因为我是捡来的，所以父母才不喜欢我……你说孩子是一颗种子变的，孩子可能真的以为自己是种子变大的，然后他会担心妈妈肚子里还有别的种子，会变成一棵树，会撑破妈妈的肚皮，从而背负很大的心理压力……

抛开这些形形色色的烦恼，这些回答共同的错误在于，给孩子传递了一种信息，即关于性的问题，是不好的，尴尬的，是不能和父母谈的。这



样孩子就会从其他方面了解这些信息（小伙伴、网站等），而你就控制不了这些信息的好坏了，而且等孩子真的需要寻求你的帮助时（身体发育的困惑、和小伙伴偷偷玩性游戏、被人骚扰等），他也不会来找你了。

（2）如何回答这个问题？

那如何回答这个问题呢？其实答案我们前面已经讲过了，即先通过询问孩子，了解孩子的好奇点在哪里，然后针对他的好奇点做尽量简单的、简短的、科学的回答。如果孩子的困惑还没有解决，就让他继续继续提问，然后再继续用简单、简短、科学的词句回答。如此反复，直到解答他的所有困惑就可以了。

原则就是，不多回答，但也绝不回避。下面是个模拟的完整情景（实际上孩子一次问不了这么多问题），可以让家长参考一下：

孩子：妈妈，我是从哪里来的？

妈妈：宝贝，你为什么要问这个问题呢？你觉得你是从哪里来的呢？

孩子：我听其他小朋友说他们是妈妈生的，我是不是也是妈妈生出来的呀？

妈妈：是的呀，你就是妈妈生出来的呀。

孩子：那我生出来之前住在妈妈的哪里呢？

妈妈：你住在妈妈的肚子里？

孩子：我这么大，怎么住在妈妈的肚子里？

妈妈：你住在妈妈肚子里的时候没有这么大，你一开始特别特别小，后来慢慢长大，直到长到这么大的时候（用手比画一下），就从妈妈的肚子里出来啦！



孩子：这么神奇呀！那我是从哪里出来的呢？

妈妈：女孩子的两腿之间有三个洞，最前面是尿尿的洞，最后面的是便便的洞，中间的那个洞就是你从妈妈身体里出来的洞啦！（剖腹产的妈妈可以指着自已肚子上的刀口告诉孩子，你是从妈妈肚子里出来的。）

孩子：哦，那这几个洞长什么样子呢？

妈妈：我给你找个图片看，你看，这就是那三个洞，他们分别叫作尿道、阴道和肛门（可以在网上找一个卡通图片给孩子看）。

孩子：哦！原来是这样，那我又是怎样进到妈妈的身体里的呢？

妈妈：爸爸的身体里有精子，妈妈的身体里有卵子，爸爸的精子进入到妈妈的身体，和卵子结合以后就形成了一个叫受精卵的东西，这就是你啦，然后你就在妈妈的肚子里慢慢长大了。

孩子：那爸爸身体里的精子是怎样进到妈妈的身体里的呢？

妈妈：你看，男性的两腿之间有一个器官，叫阴茎（可以用卡通图片给孩子指明）。当成年人相爱结婚后想有自己的孩子的时候，就像爸爸妈妈一样，就会把阴茎放到这个叫作阴道的洞里面，精子就会通过这样的方式游到妈妈的身体里。

孩子：哦，原来是这样。那我也可以有宝宝吗？

妈妈：不行哦，只有成年人才能有宝宝，而且是相爱后经两个人商量同意之后才会要宝宝。这是成年人做的事情，孩子是不能做的。

孩子：那我长大以后就可以了吗？

妈妈：对呀，等你长大成人之后，如果到时候你想要一个宝宝，就可以考虑了。不过到时候你可能还会来其他的困惑和问题，如果需要的话，



你还可以来问妈妈。

孩子：好呀，谢谢妈妈，那我去看动画片了。

妈妈：好的，宝贝，你要是还有什么问题，可以随时来问妈妈哦！

孩子：好的，妈妈！

4. 如何应对孩子之间的性游戏？

幼儿园和小学低年级阶段的孩子，有时候会玩一些涉及性的游戏，例如脱了衣服在一起玩、玩“你的给我看我的也给你看”游戏、玩“医生检查身体”的游戏，甚至彼此触摸生殖器、模仿成人的样子亲吻等等，这些性游戏在孩子之间是相当普遍的。对于儿童性游戏，我们要理解一些常识信息，以及知道如何正确处理。

（1）关于儿童性游戏的常识信息

这些游戏既可能发生在男孩和女孩之间，也可能发生在男孩和男孩之间、女孩和女孩之间，但它并不意味着将来的性取向。大多数的性游戏都是无害的，是不会有有什么不好的影响，也不会导致性早熟。

它也是正常的，不代表孩子道德品质败坏。它和成人眼中的性不同，只是孩子对彼此身体的好奇、探索，是不带有情欲的。

要警惕孩子和年龄相差3岁以上的孩子、身高差异较大的孩子一起玩性游戏。因为这些孩子在智力和体力上较强，很容易发生强迫、欺凌的性游戏。

（2）如何处理

日常预防

一些常识性的做法虽然无法杜绝这类事情的发生，但却能减少孩子玩



性游戏的可能。你可以确立一个家庭规则：如果孩子带同学或朋友来家里玩，只能在客厅或书房等家庭公共的活动空间玩；如果是在孩子的卧室里玩，房门必须是打开的。你可以告诉孩子，没有人可以摸他们的生殖器，而且他们也不应该摸别人的。

发现时处理

如果家长发现孩子在做这种游戏，首先要艰难地、真的很艰难地不戴成人的有色眼镜去看这个行为，这只是孩子对身体的不同感到好奇，你只需要平静地让他们穿好衣服出来玩就可以了。

其次，你要给孩子补上认识身体的课了，可以和孩子用绘本、图画等方式，来了解男孩和女孩的身体有什么不同；还要明确告诉孩子，不能伤害自己的身体，也不能伤害别人的身体，更不能用物品插入自己或别人的身体。最后，你要减少他们关上门单独在房间里的时间，下次孩子再和这个小伙伴玩，要在公共地方、衣服穿戴整齐、不锁门。

（三）防性侵教育怎么做？

1. 避免3个误区。

误区一：“陌生叔叔”是坏人的典型。

我们大家通常认为，最可能伤害孩子的人就是陌生的坏叔叔，但事实真相是，70%左右的作案者，都是孩子认识的人，这些人可能是老师、邻居、亲戚、父母的朋友、校车司机、保安等等。

陌生叔叔当然要防备，但最需要防备的人，是你也认识的朋友、老师、亲戚甚至亲人，而且不论性别。正是因为认识，施害者才能接近孩子，而且孩子对这些人也没有防备之心。



误区二：面对性侵，男孩子比较安全。

其实在性侵这件事上，男孩并不会更安全。之所以大家感觉比女孩子安全，只是因为当男孩子被性侵的时候，更不容易被发现。为什么呢？

这里面有两个原因，一是很多家长不觉得自己的儿子会有危险，也就忽略了孩子的很多表现。二是小男孩会更不愿意说出来，因为男生接受的教育就是要做个男子汉，男儿有泪不轻弹，所以，更有可能把这个秘密藏起来。

误区三：如果孩子不幸遭遇了性侵，家长是很容易发现的。

家长通常以为，如果孩子不幸遭遇了性侵，自己一定能很容易发现，因为孩子一定会跑来跟自己哭诉，内裤上会有血迹，孩子会突然变得非常不正常等等，当然，这些确实都是非常典型的信号，但更多的时候，家长是很难发现的，原因有三：

一，性侵害的形式很多，有的只是亲亲抱抱，甚至没有身体接触，所以不会留下明显的证据。

二，有时候，孩子没有意识到发生了什么，也不觉得这件事要告诉大人，因为这对他们好像也没有太大的影响。但这些孩子长大后，知道了什么是性行为，什么是性侵后，突然想起小时候的事，就会明白过来，会很痛苦，很压抑。

三，孩子不告诉父母。不告诉的原因可能是：施害者是很熟的人，孩子觉得自己无法相信任何人了；以往家长都回避甚至拒绝孩子有关性的问题，孩子知道在父母这里不能谈性，更何况是性侵害；受到施害者威胁；害怕父母知道后会批评自己，不相信自己等等。



2. 进行安全教育。

首先我们必须要说，防性侵主要是家长的责任，再怎么对孩子进行安全教育，孩子保护自己的能力和非常非常有限的。我们不能只指望如何教育孩子保护自己，还更要指望家长能够提高警惕，避免让孩子陷入危险。对于孩子的教育，重点是要让孩子能够拒绝异常的接触，遇到危险时要及时告诉家长。

帮助孩子认识隐私部位。

用科学名称，对孩子讲解、强调性器官、隐私部位在哪里。当给孩子讲解完后，可以和孩子玩一个游戏，你指着身体的某个部位，问孩子可不可以碰？然后逐渐加入更复杂的判断场景，比如这个部位，爸爸妈妈可不可以碰？朋友呢？陌生人呢？

我们要反复给孩子建立一个清晰的概念，那就是：他的性器官和隐私部位，只有爸爸妈妈帮他洗澡的时候，或者医生检查他身体的时候可以碰触，而医生检查的时候，也要有爸爸妈妈在场确保安全。除此之外，其他人都是不能碰的。

让孩子感受到什么是身体界限。

除了讲解隐私部位外，我们在日常生活中，也要让孩子不断感受到什么是身体界限。

这里面有两个部分，第一是尊重孩子的身体界限。如何尊重呢？就是我们要让孩子自己决定，接受还是拒绝别人的触摸。如果孩子不想被某个亲戚朋友抱，你可能会觉得有点难堪，但强迫孩子去拥抱、亲吻、搂抱别人，也绝不合适。我们要让孩子知道，我们尊重他的感觉，他有权利对任



何不愉快的触摸说“不”，这可要比亲戚朋友失望要重要的多。

第二是让孩子尊重别人的身体界限。这里最频繁出现的问题就是，孩子想看或摸家长的身体，如果你不愿意的话，就要清晰地表达给孩子。

场景角色扮演练习。

孩子懂得了隐私部位和身体界限这些，还远远不够。家长还要帮助孩子进行技能的训练，可以给孩子设置一些场景进行角色扮演练习。比如，爸爸妈妈的一个朋友让孩子脱衣服，怎么办？有亲人让孩子坐在他的腿上，摸孩子的屁股，怎么办？有人让孩子摸他的隐私部位怎么办？有人在孩子面前脱衣服怎么办……在这些练习中，我们要让孩子：

知道当有成年人向孩子求助的时候，可以让他们去找其他成年人求助。因为真正需要帮助的人是不会来找一个小孩子求助的。

学会如何说“不”。如果孩子在遇到危险时能大声说“不”并且尝试跑开的话，有很多试图性侵的坏人就会放弃了，所以孩子要学会用最有效的方式大声、坚定地喊出“不”。

受到伤害时学会说出来。我们要和孩子强调：“无论别人怎么威胁你，说如果你告诉别人就杀了你或者伤害你的家人等，都不要相信。你要记住，无论何时，无论遇到什么样的情况，你都可以来告诉爸爸妈妈，我们会帮你解决，不要害怕。”“虽然每个人都有秘密，但如果有人做了你不喜欢的事情，甚至是伤害你的事情，却还让你保守秘密的话，那这就是一个坏秘密，这个时候就一定要来告诉爸爸妈妈。”

（四）如何选到合适的性教育绘本？

市面上关于性教育的绘本，鱼龙混杂。



有些差的绘本，甚至都不是讲得不好，而是有毒。比如把性侵犯的过程画得笑眯眯的，好像这不是一件多严重的事，很容易误导孩子。

所以，我们接下来的工作，就是把好的性教育绘本挑出来。

怎么挑呢？

下面这张汇总表格，总结了全面性教育四个方面的教育内容、难点、原则，以及在此基础上，鱼圈教研团的选书原则。

全面性教育

	教育内容	教育难点	教育原则	选书原则
身体教育	教会孩子认识身体各个部位，包括隐私部位	家长对隐私部位的正确名称开不了口，喜欢用小鸡鸡之类的别名儿	坦然面对生殖器官，使用正确的名称	准确、全面、不枯燥
出生教育	告诉孩子是如何出生的	家长开不了口；害怕孩子模仿；不知道怎么解释才算恰当	先问问孩子的好奇点在哪里，然后再用简短、正确的回答，不多回答，但也有问必答	简单、科学；不回避、不遮掩，符合孩子要接受的程度
安全教育	教孩子自我保护的方法，拒绝他人触摸自己的隐私部位，或是触摸别人的隐私部位	对儿童性侵害有认识误区；容易做成恐吓教育	尊重孩子的身体界限；帮助孩子认识隐私部位，教会孩子拒绝，并放心和家长说出来	不说教，能让孩子喜欢听；不恐怖，避免孩子害怕；不回避，拒绝弱化事情的严重性
性别教育	教会孩子女生和男生的差别，女生是什么样的，男生是什么样的	容易做成性别刻板教育，即强调女孩子要温柔、淑女样，男孩子要勇敢、不能哭等	在生活点滴小事中尊重孩子本来的样子、性情就好了	符合性别平等的观念；强调人的教育而不是性别刻板教育

1. 身体教育

身体教育，就是教孩子认识身体的各个部位，包括隐私部位。下面是鱼圈教研团找来的身体教育绘本。



<p>✓好玩的人体百科立体书，比较能吸引孩子兴趣</p>	<p>✗有些画面实在是有点“猥琐”（抱歉用了这个词），比如两个男的在马路盯着一个女性的屁股看，“有些人用自己的屁股来吸引心仪的异性”</p>	<p>✗简直是加剧孩子的性别刻板印象，比如“男生应该勇敢、坚强乐于助人，女生应该美丽、善良、可爱。”这种偏见简直是误导孩子</p>
<p>✓温馨又直白，适合亲子私密阅读</p>	<p>✗有点枯燥，比《小鸡鸡的故事》差点。对最后作者的话有点抵触：“如果你做了妈妈，也把自己的奶喂给宝宝吃吧。”那人家就不想母乳喂养呢……</p>	<p>✗价值观上有些问题，“我有小鸡鸡，能站着撒尿，你能吗？”这种表述……emm。完全比不上《萨琪有没有小鸡鸡》。</p>

身体教育的重点，就是内容准确，以及家长能坦然对隐私部位说出口。在这样的考量下，鱼圈教研团最推荐《我们的身体》《小鸡鸡的故事》。

《我们的身体》是一本比较好玩的人体立体书，比如翻一翻，就看到了妈妈肚子里的宝宝；拉一拉，小宝宝就出生了……非常形象地让孩子明白了人体运转的秘密。

《小鸡鸡的故事》是一本比较综合的性教育绘本，既有身体教育，也有出生教育、安全教育和性别教育。内容温馨，像是一个温柔的妈妈在向孩子娓娓道来，也比较直白，不回避遮掩。适合亲子找个宽裕的时间，私密共读。

需要提醒的是，如果家里是女孩的话，也可以读这一本。

小孩子本来就会对异性的身体比较好奇，借助绘本的方式，满足孩子的好奇心，反而更好。



其余的几本，《呀！屁股》《男生女生不一样》《为什么我没有小鸡鸡》，因为鱼圈教研团的价值观，是倡导两性间一定要尊重和平等，所以就不推荐了。《乳房的故事》，我们觉得有点太说教了，也不推荐了。

2. 出生教育

终于来到了家长最头疼的那个终极问题：妈妈，我是从哪里来的？面对这个问题，家长真是又尴尬，又怕说错，又担心孩子会偷偷模仿，又怕孩子会不断追问……

其实，孩子并没有想那么多。

他（她）问这个问题，就像问天空为什么是蓝色的，冬天为什么会下雪一样，纯属好奇。

如果他（她）真的知道自己问的是什么的话，反而不会问了。只是因为成年人知道的太多了，所以听到这些东西，才会想那么多。

那是不是要把自己知道的都毫不避讳地告诉孩子呢？当然不是！

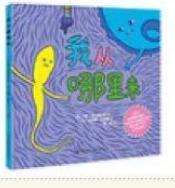
出生教育的原则就是适龄性。

所以在回答孩子这类问题时，首先要先问问孩子为什么会问这个，好奇点在哪里，他（她）觉得答案是什么。

然后再根据孩子的好奇点，正确、简短地解答孩子的疑惑就可以了。有问必答，但也有问才答。

下面是鱼圈教研团找来的出生教育绘本。



			
✘ 没有脱离传统观念，在表达上不够坦诚	✔ 搞笑幽默，直白大胆，充满童真	很火，但也有争议：卵子在本书中，只是“长得很漂亮”，是精子比赛的“奖品”。虽然这种看法有点吹毛求疵，但也不想给自己的孩子看	✔ 童心又科学，让孩子了解男女身体的不同变化
			
✘ 比较抽象，小孩子理解起来有难度	✘ 销量超高，但性别偏见也超强，阅读体验极差	✔ 比较暖心，讲述受精卵的成长过程，爱意满满	整体尚可，但有些避重就轻

在这 8 本/套书中，我们最推荐《妈妈下了一个蛋！》《我是爱的种子》。

《妈妈下了一个蛋！》这本幽默大胆，是英国绘本界的幽默女王芭贝·柯尔的作品，前半部分很搞笑，后半部分很大胆，可能会让一些家长直呼受不了。

家长在给孩子讲这本绘本之前，要做好充分的心理准备，放下自己的有色眼镜。

《我是爱的种子》这本比较温情脉脉，讲述了受精卵形成、长大、出生的整个过程，画面也没有那么直白，可能会让家长比较好开口一些。

至于《身体里的荷先生和荷太太》这本，讲了男女生青春期会经历的变化，适合青春期之前的小学生看。

其他 5 本，《爸妈怎么有了我？》《小威向前冲》《我从哪里来》《你



从哪里来》《歪歪兔儿童性关怀系列》，不推荐家长阅读。

3. 安全教育

这一部分是性教育中，家长最关心的一一教孩子如何保护好自己，拒绝他人触摸自己的隐私部位，也拒绝触摸他人的隐私部位。

需要提醒家长的有三点：

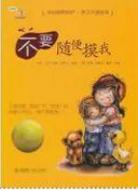
第一，无论你再怎么给孩子防性侵教育，孩子的自我保护能力还是比较低的，最重要的还是家长要保护好孩子。

第二，警惕熟人作案。坏人不一定是陌生叔叔，更有可能是家长也认识的熟人，家长一定要建立好这个防范意识。

第三，尽量避免让相差3岁以上的孩子关上门独处。孩子们有可能会背着家长玩性游戏，但如果相差3岁以上，智力和体力悬殊，就很有可能发生强迫事件。

下面是鱼圈教研团找来的安全教育绘本，一共6本。



		
✘ 画风不太讨喜，甚至有点丑。故事比较说教无聊，不好看	✔ 尊重孩子的身体界限，整体还可以	✘ 过程描述直白，但整体有弱化性侵严重性的倾向，故事性也很差
		
✔ 故事性强，内容符合孩子的心理及接受度，目前发现最好的一本	✔ 不古板也不激进，教导孩子保护好隐私部位	✘ 不符合基本人性，妈妈听到孩子被性侵后，竟然还能笑咪咪的，荒谬！

我们建议按照以下步骤来做安全教育：

第一，尊重孩子的身体界限，也让孩子尊重别人的身体界限。

具体是，孩子不喜欢被人抱，就不要勉强孩子，让孩子知道他（她）的感觉是重要的，他（她）可以拒绝；你不喜欢孩子的某些接触，也可以拒绝，比如你接受不了用亲子共浴的方式做性教育，那就完全可以拒绝。这一部分可以看《请不要随便摸我》。

第二，教孩子认识和保护隐私部位，并学会大声说“不”。

这一部分可以看《我宝贵的身体》，读的时候可以和孩子做“摸什么可以摸什么不可以的游戏”，并练习大声、坚定地说“不”。

第三，告诉孩子：“有些秘密是绝对不能保守的，不要相信坏人的恐吓，你永远都可以相信爸爸妈妈，爸爸妈妈绝对会站在你这边。”

这一部分推荐《绝对不能保守的秘密》。这本绘本，鱼圈教研团不建



议玩着读，而是在读绘本之初，就告诉孩子，今天读的是一本特殊的绘本。

也尽量减少对图画的评论，而是专注于故事情节。

其余3本，《不要随便摸我》《邪恶的秘密》《不！我不喜欢被你碰》，不推荐。

4. 性别教育

最后这个主题，就是性别教育。性别教育就是男孩子是什么样的，女孩子是什么样的。

鱼圈教研团的价值观是，要打破传统的性别刻板印象。

比如男孩子就一定要坚强、勇敢、不能哭，女孩子就一定要文静、漂亮、温柔、喜欢穿裙子……

打破这种模式并不意味着我们要把男孩教育成温柔、细腻、内敛的样子，也不意味着我们要把女孩教育成大大咧咧、假小子的样子，而是，我们要给孩子更多样的性格发展可能，让他（她）展露出自己本来的样子。

与前面的鉴别绘本不同，鱼圈教研团在这里直接给家长选出了比较好的性别教育绘本。

一共6本/套，适合4岁+的孩子阅读。



无论你家是男孩还是女孩，都要读一读这些书，不要只读同性别主角的书。

因为小孩子对异性的刻板印象，有时候真的比大人还要深。借助绘本，让孩子理解，无论是男孩子还是女孩子，都可以细心体贴，勇敢坚强。



身体教育	出生教育	安全教育	性别教育
我们的身体	妈妈下了一个蛋	请不要随便摸我	奥利佛是个娘娘腔
小鸡鸡的故事	我是爱的种子	我宝贵的身体	爱花的牛
		绝对不能保守的秘密	威廉的洋娃娃
			奥莉薇不想当公主
			萨琪小姐的故事

最后我们用《房思琪的初恋乐园》里的一段话来结束这篇文：

刚刚在饭桌上，思琪用面包涂奶油的口气对妈妈说：“我们的家教好像什么都有，就是没有性教育。”妈妈诧异地看着她，回答：“什么性教育？性教育是给那些需要性的人。所谓教育不就是这样吗？”思琪一时间明白了，在这个故事中父母将永远缺席，他们旷课了，却自以为是还没开学。

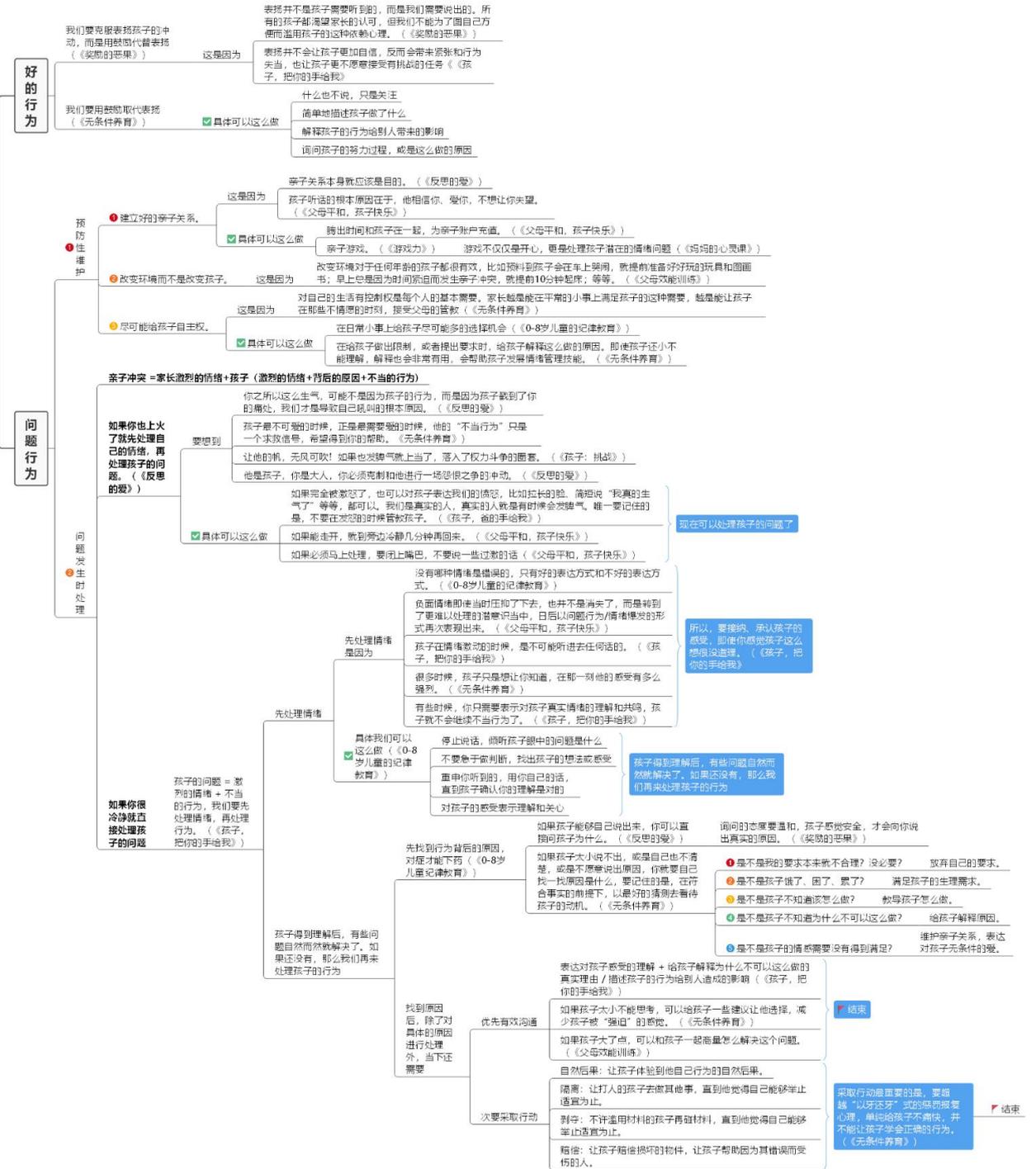
提到这本书不是在消费逝去的人，而是希望通过这件事警示更多的人，尤其是各位家长：性教育是家长的必修课，一定要做。

家长不做的同时，也就是把教育权交了出去，孩子会得到什么样的教育或遭遇，那就全凭运气了。



三、如何和孩子好好沟通？

和孩子沟通流程图





每个家长对管教的需求其实都有两个目标，短期内希望能让孩子听话，长期内希望能帮助孩子的成长。我们的立足点是着眼于孩子发展的长远目标，即让孩子学习为自己的行为负责，并有能力自己判断对错，帮助孩子成长为一个快乐、有责任、有价值的人。

我们把孩子的行为分为两大类：表现好、表现不好，下面我们分别就这两类进行处理。

（一）孩子表现好，怎么沟通？

对于孩子好的行为，鱼圈教研团的态度是用鼓励取代表扬。这不是在玩弄文字游戏，鼓励和表扬是完全不一样的东西。

1. 小心孩子成为“表扬成瘾者”

表扬会干扰把某项任务真正做好。这是因为：

表扬会制造“维持原有成绩的压力”，从而阻挠孩子把事情做好；

表扬会降低孩子对所做事情的兴趣，因为此时的主要目标变成了更多表扬。

一旦开始想着如何受到正面评价，孩子就会变得越来越不愿意冒险，不愿意尝试新的挑战。

表扬会对孩子的自尊产生消极影响。表扬并不是说：“因为你是你，所以你是重要的、值得爱的。”相反，它意味着“我表扬你，是因为你是聪明的、能干的、漂亮的”。

让我们想想表扬这个硬币的反面：如果某人认为你很优秀，那么明天同一个人也可能做出完全不同的判断。表扬没有让孩子感到自信，相反它让孩子感到不安全而且唯恐被拒绝。



在一些极端的情况下，这些孩子会变成“表扬成瘾者”，即使长大成人，他也会继续寻求他人的认可，任何有权利评价他是否做得好的人，都能决定他们是喜悦还是沮丧。

2. 用鼓励代替表扬

表扬其实是你在居高临下地称赞孩子达到了你的标准，没有辜负你的期望，而鼓励是不将我们的判断强加给孩子，而只关注孩子的行为，对他的行为表现出兴趣，从而让孩子自己对自己下结论，学会自我评价和自我赏识。

表扬与鼓励的区别	
表扬	鼓励
“我喜欢你这样做！”	什么也不说（只是关注）。
“画得真好！”	描述你所看到的，而非评价：“你给他们脚上画了新东西。他们都有脚趾头了。”
“你真是个乐于助人的好孩子！”	解释行为给他人带来的影响：“你让小花一起玩你的娃娃车，她看起来很开心。”
“你搭的这个桥真棒！”	提问，而非评价：“搭这个时最难的部分是哪儿呢？”

下次当你觉得自己应该说点什么的时候，请忍住不要用“你真棒！”“这样才是个好孩子！”“做得好！”之类的习惯性评价，而是简单地描述孩子做了什么，或是问一问孩子是怎么做的。

这需要一点努力，但孩子从这些信息中受的益，远比那些对品格的评价要多得多。当你对孩子说“你给他们都画上了脚趾头”，孩子自然会在内心对自己说：“我画得真好！”这些在内心不断重复的积极评价，会让孩子越来越自信。



（二）孩子表现不好，怎么沟通？

首先，我们来明确一件事，当发生亲子冲突时，其实存在两个问题，家长的问题和孩子的问题。

家长的问题主要在于愤怒，而孩子的问题，从表面上看是激烈的情绪和不当的行为，但因为每个不当的行为背后都是有原因的，所以孩子的问题包括三个部分：激烈的情绪、背后的原因、表面的行为。因此，我们可以列出以下公式：

亲子冲突=家长激烈的情绪+孩子（激烈的情绪+背后的原因+不当的行为）

而我们处理问题的步骤就是按照这个公式的顺序来。首先要处理的是家长的激烈情绪。家长要想办法让自己冷静下来，或者至少不在十分火大的时候处理问题。

对于孩子的问题，要先接纳孩子的情绪，再来找到行为背后的原因，从而对症下药。

但必须提前说明的是，这种管教方法针对的是孩子的长期发展，它并不适用于紧急情况。当孩子的行为太危险或太具有破坏性时，必须立即制止，管教方面的指导则次之。因此，以下方法适用于非紧急情况，或者在紧急情况结束以后。

下面我们来详细解释这一流程。

1. 先让自己冷静下来

为什么不能在发怒的时候管教孩子？

其实大家都知道不能对孩子吼叫，但这种知道，只是直觉上觉得不应



该这么做，这么做没什么用，事后只会对孩子很愧疚，对自己很失望。但这种知道都比较模糊，下面鱼圈教研团梳理了一些心理学家的观点，帮助家长更清楚地认识到这一问题。

你才是导致自己吼叫的根本原因。这一点可能让有些父母很难接受，“明明是孩子太让人生气了，谁没事喜欢大吼大叫！”

当然，有时我们失去耐心的原因，确实只是因为孩子太吵闹了、太自我中心了，没什么别的深层原因。但这些还不足以解释我们为什么会采取吼叫这种手段。

当孩子“激怒”我们时，其中只有很小一部分情绪和当前孩子有关，绝大部分源于我们过去的经历和感受，这些经历和感受决定了我们对孩子的行为如何解读。

不要落入权力斗争的圈套。德雷克斯给家长提出了一个建议，“让他的帆，无风可吹！”意思就是，当孩子和你产生冲突时，家长不要一激就“上了当”，立马脾气就上来了，这只是落入了权力斗争的圈套。有时候，孩子的行为只是想看一看，到底谁说了算才算。只要家长保持平静（而不是冷酷），就不会陷入权力之争。孩子只能对着空气闹，这场没有对手的发脾气也就失去了意义。

如何让自己冷静下来？

你可以生气。我们反对的是“吼叫”这种行为，而不是“愤怒”这种情绪。

所以，如果孩子的行为让我们怒火中烧，那就接受当下我们生气了这个事实，然后合理表达我们的愤怒，只要不攻击孩子的人品或性格就可以



了。以下三个不同强度的表达方法供家长参考：

拉长了脸说，“我觉得很讨厌。”

加大表达愤怒的强度，“我非常非常生气。”

解释生气的原因，说出我们内心的想法，以及我们希望的行为。“看到你打弟弟，我非常生气，心里面像有团火在烧，我决不允许你再打他。”

能走开，就暂时走开。不要在愤怒当头的时候管教孩子，如果当下能暂时走开的话，就到旁边冷静几分钟再回来。你可以尽可能平静地对孩子说：“现在，我非常生气，不能和你说话，我要休息5分钟，冷静冷静。”暂时走开并不意味着孩子胜利了，而是让他意识到情况有多么严重，并且为他树立了如何控制自己情绪的榜样。

不能走开，就闭上嘴巴。如果你不能走开的话，就马上停止说话，闭上嘴巴，只用行动限制孩子的行为即可。只要把孩子的不当行为限制住，你就不要再做更多的回应了。等你有时间冷静下来后，再来采取措施。

总之，当你对孩子的行为很生气的时候，只要不攻击孩子本人，你可以表达你的愤怒，让孩子知道你很生气。如果可以走开，你就到旁边冷静几分钟再回来；如果走不开，就不要说话，暂时不要做什么，直到你冷静下来。如果你暂时不知道如何处理，就放一放，等想好后再和孩子讨论。总之之的总之，不要在愤怒的时候管教孩子。

2. 接纳孩子的情绪

等你情绪暂时平静下来后，你就可以处理孩子的不当行为了。前面我们也讲过，孩子的问题行为=激烈的情绪+背后的原因+表面的行为，我们要先接纳孩子的情绪，再找到行为背后的原因，从而对症下药。



为什么先接纳孩子的情绪（感受）？

当孩子处于强烈的情绪中时，是听不进去任何人话的。他们不会接受任何意见或安慰，也无法接受任何建设性的批评。

有些家长担心如果共情、认可孩子的情绪，就意味着必须要顺着孩子来了。但其实这只是意味着你能够理解并看到孩子的感受，而不是同意或者屈从于他。事实上，当孩子知道他内心的真实感受被理解了时，他的内心就不太可能觉得“一团糟”了。

怎么做？

即使你认为孩子这么想完全没有道理，也先放下自己内心的判断，对孩子的真实情绪（感受）表示理解。有时候，我们很容易就能看清孩子的情绪，这个时候就可以直接表达我们的共情，“我把你的玩具收了起来，你很生气对不对？”“那个时候你一定很恨老师。”等等。但有时候，我们并不了解孩子到底是怎么想的，这时候，就要先问一问孩子，怎么问呢，以下步骤可供家长参考：

停止说话——倾听来自孩子视角的问题。

不要急于做判断——找出孩子的想法或感受。

重申你所听到的——用你自己的话，直到孩子确认你的理解是对的。

验证孩子所关心的以及其感受——表现你的关心。

有些问题行为，只要你对孩子的感受表示理解，并且给孩子解释原因，问题就消失了。但有的时候问题比较复杂，我们还要继续找到孩子这么做的原因，再对症下药地处理行为。

3. 找到原因，对症下药



找到原因这一步，是最困难的一步，但也是最有用的一步。只有当指向问题的原因时，处理的方法才可能是有用的。而且有时候找到了原因，也就自然知道该怎么办了。

那怎么知道孩子到底为什么这么做呢？最直接的办法就是，直接问孩子。这种询问不是粗暴的说，“说啊！你到底为什么这么做？！”这不是询问，而是逼其就范。孩子只会在感觉安全的时候，才会说出真正的原因。如果孩子太小说不出来，或者孩子不愿意说，那我们只能自己猜测。

怎么猜呢？下面鱼圈教研团整合了不同流派对行为原因的解释，一共有六个，由浅入深，可以供家长参考。但必须要说明的是，孩子行为的原因并没有一个绝对的真相，家长还可以有其他的思考方式。

(1) 是不是我的要求本来就不合理？没必要？

在思考孩子到底为什么表现不当之前，首先就要反思一下，自己的要求真的合理吗？真的有必要吗？这里有两方面的含义，第一，要求对于孩子来说太高了。有时候，孩子的行为之所以被称为“问题行为”，只是因为家长对孩子行为的不宽容或者误解，高估了孩子的能力。比如要求幼小的孩子长时间地坐着、干净整洁地吃东西、在公共场合保持安静……孩子的年龄决定了他做不到这些。

第二，家长的要求只是出于惯性，并没有道理。比如看到孩子在路上奔跑就马上喊：“不许跑！”可是周围并没有人。有时家长出于惯性，会脱口而出一些根本没必要的要求。因此，如果问题的原因是家长的要求不合理、没必要，那解决办法就是放弃自己的要求。

(2) 是不是孩子饿了、困了、累了、无聊了？



有些时候家长会想，“他以前怎么能表现好了？就这次做不好，我看他就是故意的，和我对着干！”但有时候，不是孩子不想配合，而是孩子配合不了，因为他现在状态不好。孩子也像我们成人一样，饿了、困了、累了、无聊了的时候，就会表现不佳。

但孩子，尤其是幼小的孩子很少能说出来，而更多是采取行为不当或者闹脾气的方式表达。因此，如果你判断问题的原因是孩子饿了、困了、累了、无聊了，那解决办法就是满足孩子的生理需求。

（3）是不是孩子根本就不知道该怎么去做？

有时候孩子做错事，只是因为他不知道正确的行为该怎么做。比如，抢别人的玩具，可能是因为他不知道其实可以用其他的方法，比如交换玩具，来让自己玩到那个玩具；孩子一不如意就打人，可能因为他不知道还有什么其他的方法，比如说出来、打沙包，来发泄自己的怒气。对于如何管理自己的情绪、如何与人相处，孩子本来就处在不断学习相关技能的路上。因此，如果问题的原因是孩子不知道相关技能，那解决办法就是教孩子怎么做。

（4）是不是孩子不理解为什么这么做不合适？

孩子知道应该怎么做，但还是表现不当，可能是因为他们不理解为什么不可以这么做，比如为什么不能在商场里跑动，为什么要把好东西和别人分享；或者没有意识到行为的结果是什么，比如不根据天气变化穿衣服就会感冒，不吃饭就会饿肚子，作业没写完就被老师批评……如果问题的原因是不理解为什么或是对后果没概念，那么解决的办法就是用孩子能听懂的话，给孩子解释原因，更好的做法是和孩子一起讨论为什么要这么做。



有时候，家长甚至需要“撂开手”，让孩子从自己的经验中吸取教训。

(5) 是不是孩子进行了错误学习？

错误学习有两个方面的含义，第一，孩子从“坏榜样”那里学到的不当行为，比如，看到别人的小朋友说脏话，自己也学会了说脏话。第二，孩子的不当行为获得了成人的关注/想要的结果，比如，平时对孩子不怎么关注，但孩子一犯错，家长就开始过来“管教一番”，孩子就学会了，通过犯错可以让父母“看到”自己。孩子在超市大哭大闹，家长耐不住脸面，就满足了孩子的要求，孩子就学会了，只要我哭闹的够久，父母就会满足我的愿望。

如果问题的原因是错误学习，那解决办法就是重新教授，亲自示范正确的行为，以及忽视孩子用来求关注的行为，而关注孩子可取的行为。

(6) 是不是孩子的情感需要没有得到满足？

每个孩子都有一些共同的基本情感需要，如果这些需要没有得到满足，孩子就会不断表现出不当行为。这些情感需要包括：

①自主权需要。孩子渴望能够控制自己的生活，对自己的事情有话语权。有时候孩子被描述为“爱耍花招”，但从孩子的角度来看，他或许只是努力对发生在自己身上的事有点发言权。因此父母越是想要控制孩子，孩子就越是叛逆，这已经和具体的冲突无关了，而是演变成了一场无意义的权力较量。

比如，家长让孩子赶快写作业，可能孩子正打算去写作业，但听家长这么一说，立马就不想干了。当孩子的自主感不断遭到挫败时，孩子就会通过不断叛逆来证明自己的自主权。因此，如果你判断孩子是在不断和你



“叫板儿”，那么就要在你可以接受的事情上，尽可能多地给孩子选择的机会。在需要你做决定的事情上，给孩子说出自己想法的机会。

②被重视的需要。孩子渴望感到自己是重要的，渴望受到家长的关注。如果用可爱的方式不能得到关注，孩子就会用令人恼火的方法。难道他们不知道这样只会让家长生气吗？他们知道，但是父母暴跳如雷，至少说明了他们注意到了自己的存在。消极的关注，毕竟也是关注。因此，如果你判断孩子的行为就是“想让人注意”，那么就要注意忽视孩子的不当行为，并多多关注孩子的可取行为。

③爱与接纳的需要。感到没人爱或者被拒绝会导致一些令人讨厌的行为。我们通常认为，想要讨人喜欢的人会努力做出令人喜欢的行为来讨好别人，但对于孩子来说，事实不是这样的，感到不被人爱的孩子，是缺乏对人表示友好的技能和自信的。他们对爱的需要远远没有得到满足，才会导致行为非常具有破坏性。感到被父母真正注视、了解、接受和认可，甚至包括“令人羞耻”的情绪，比如愤怒、嫉妒、吝啬、贪婪等，是孩子行为良好的基础。因此，如果你感觉和孩子的关系比较“负面”，那么就要注意及时修复亲子关系。

4. 有效沟通，采取行动

除了针对原因采取措施外，我们当下还要与孩子有效沟通，并且必要时采取行动。

(1) 优先有效沟通

①让孩子理解为什么不可以这样做。表达对孩子感受的理解+给孩子说明为什么不可以这么做的真实理由/描述孩子行为给别人带来的影响。



首先对孩子内心的情绪、感受、愿望表示共情、理解，然后给孩子解释为什么不可以这么做的真实理由，理由必须是真实的，不要欺骗孩子，有时候这个理由可能是孩子的行为给别人带来的影响。比如，“我知道你很想再玩一会儿，但你哥哥在等着我们去学校接他，如果我们现在不走，他就不知道我们在哪儿，那他会着急的。”

②让孩子知道可以怎么做。如果孩子太小，可以给孩子一些建议让他选择，减少孩子被“强迫”的感觉。如果孩子大了点，可以和孩子商量怎么解决这个问题。重要的是，“让孩子参与进来”。越是让孩子觉得自己是整个过程的一部分，越是征求并认真考虑他们的意见，孩子就越是愿意实施它，因为那是他自己的方法。比如，“我知道你很讨厌洗手，但如果不洗手就吃饭的话，就可能会因为吃了脏东西而生病。所以你想在厨房里洗还是卫生间里洗？”

（2）次要采用后果法

如果以上方法都不能奏效，或者当下需要立即处理，可以采用最后一个办法——相关后果法。但要注意的是，后果法是为了解决问题，而不是为了惩罚孩子，所以家长的冷静非常重要。如果带着怒气，那么以下的方法就会变成一种报复而不是一个后果。

①自然后果：让孩子体验到他自己行为的直接后果。比如如果孩子不肯好好吃饭，那只有等下一顿饭才能吃到东西。如果孩子不遵守游戏规则，那就会被其他小伙伴排斥。当然，我们不是说要家长静观其变，只是有时候自然后果本来就会发生，家长可以不必急着补救或者让孩子感受良好，而是用这样的自然机会，让孩子从自己的经验中吸取教训。



②隔离：要求打人的孩子去做其他事，直到他觉得自己能够举止适宜为止。比如孩子把弟弟打哭了，可以和孩子说：“我不能让你打弟弟，打人会痛。你可以去其他地方玩，等你准备好和弟弟道歉后，你就可以和回来和弟弟一起玩了。”

③剥夺：不许滥用或误用材料的孩子再碰材料。直到他觉得自己能够举止适宜为止。比如孩子拿积木砸妈妈，可以把积木收走对孩子说：“积木是用来玩的，不是用来打人的。除非你准备好不拿积木打人，否则就不能玩积木了。”

④补偿：让孩子偿还、赔偿损坏或丢失的物件，让孩子帮助因为其错误而受伤的人。比如，让孩子打扫自己制造的脏乱，让孩子给被打的人拿个冰袋、让孩子用零花钱赔偿打坏的玻璃等等。

（三）把功夫下在日常生活中

有三件事，可以最大程度降低亲子冲突的发生，以及在亲子冲突发生时，让孩子更容易和我们合作。

1. 建立好的亲子关系

花时间和孩子在一起。高质量的亲子关系，就像所有的亲密关系一样，没有什么神奇的开关可以立马打开。如果你想和孩子建立更加亲密的关系，你就必须腾出时间和孩子相处。

至于怎么相处，就要看你自己的习惯和时间。你可以每周六固定 20 分钟的亲子时光，什么都不管，只专心和孩子相处。你也可以利用每天的早晨或者晚上，和孩子有例行的沟通时间。至于到底要做什么，你可以自己发挥，只要让孩子感觉你在这一小段时间，在全心全意地关注着他就可



以了。再次重申，所有关系的经营都不能急于求成，重要的是日常的点滴积累。

和孩子玩游戏。陪孩子玩耍，毫无疑问能够增进亲子关系。但亲子游戏还有另一个重大的作用，即游戏不仅仅只是让孩子感到开心，更是在无形中化解了孩子积累的负面情绪。

孩子在日常生活中，要面临的挫折太多了，要听的话也实在太多了，但在游戏的这段时间里，孩子可以扮演一个“强者”的角色，对你发布命令，看你这个“学生”答不出来他这个“老师”的问题而窘迫的样子；他可以在打闹中把你压倒在地，占据上风；他可以随时喊暂停，掌握主导权……这些都是对现实角色的暂时颠倒，它让孩子感觉自己超有能力，从而缓解日常积累的焦虑，而不必演化成一场新的亲子冲突。

2. 改变环境而不是改变孩子

改变环境就能避免的冲突，就不要改变孩子。这个环境是一切外在条件的统称，意思就是，能够从外面做点什么就能避免冲突的事情，就提前做好。比如，如果预感孩子在车上会吵闹，就提前准备好绘本或玩具或拼图，让孩子可以打发时间。如果每天早上都因为赶时间而不愉快，就提前十分钟起床，让自己能够从容点。家长可以根据自己的习惯随意发挥。对于任何年龄的孩子，改变环境都是非常简单和有效的。

3. 满足孩子的自主权

尽可能多地给孩子提供选择的机会。吃饭是必须的，但孩子可以做出选择：是先吃苹果还是鸡蛋卷？睡觉是必须的，但睡前是听孙悟空的故事，还是大灰狼的故事？这些都是真正的选择，是孩子渴望而家长能够接受的



选择。这些选择满足了孩子控制这个世界的需要，从而更容易接受必须由成人做出的决定。

如果孩子理解了要求背后的原因，要求他们做某件事就会更容易。通常对于成人而言，某种行为为什么合适或者不合适，似乎是很明显的，但是孩子缺乏这方面的经验，他们不会自动知道对你来说似乎是明摆着的道理。

因此，你需要帮助孩子了解规则和要求背后的原因。即使孩子还不能完全理解，但家长经常给孩子解释原因，就会不断提升孩子的理解力，也更有可能让孩子接受我们的要求。



第七章 鱼 Sir 家长圈公号热门内容汇编

这一章的内容，几乎每位家长都非常关心，但因为各种原因，它们不会出现在即将出版的书籍里，鉴于此，我们独辟一章，将它们汇编于此。

一、“幼小衔接”究竟要不要做？怎么做？

每年暑假，新一年级孩子的家长们估计都不怎么能心安理得地玩耍了。毕竟幼儿园到小学之间，横着一个叫“幼小衔接”的东西。如果家长之前没怎么给孩子做过衔接，或者不知道怎么衔接，通常会在这最后一个暑假，给孩子报一个线下“幼小衔接班”。这类班，能在短时间内，带着孩子突击学完所有“重点”，比如拼音、识字、加减运算等。

	周一	周二	周三	周四	周五
晨读					
第一节	数学	拼音启蒙	数学	拼音启蒙	数学
第二节	成语故事	拼音启蒙	古诗	书法	古诗
第三节	速心算	棋类	创意美术	识字	创意美术
午休					
第四节	拼音启蒙	数学	拼音启蒙	数学	拼音启蒙
第五节	书法	成语故事	国学鉴赏	音乐	拼音启蒙
第六节	作业整理	作业整理	作业整理	作业整理	作业整理

对家长而言，确实是省心省力还高效。比如左图。

但家长们忽略了一点，就是它的副作用：孩子学不好，打击自信心，开学后搞不好是“雪上加霜”；

学太好的孩子，开学后容易嫌老师上课无聊，干脆不学。看到这儿，很多家长大概要蚌埠住了，那幼小衔接，究竟要不要做？

首先，鱼圈教研团的观点是，“幼小衔接”当然要做，而且还得好好学，科学地做，做好了，以后能省不少事，做不好，“好日子还在后头”。为啥呢？先上点有高度的理论：从生态学研究角度出发，国外学者Bronfenbrenner 提出过一个观点——生态衔接(Ecological Transition)，这个观点认为无论是场所的变化，还是角色的变化都会产生一定的衔接问



题。孩子从幼儿园到小学，场所和角色都明显发生了变化。

从认知发展理论角度来说，幼小衔接期儿童正处于儿童心理发展的前运算阶段到具体运算阶段的过渡阶段。就儿童心理发展角度而言，幼小衔接也是必要的。这一点达成一致后，我们再来看，“幼小衔接”的具体做法。

目前，家长们普遍存在的困惑主要分两点：什么时候开始做幼小衔接？具体要衔接些什么及怎么衔接？

1. 什么时候做幼小衔接？

一定不是大班最后一个暑假！时间上，鱼圈教研团认为，最好是在孩子上中班，最晚大班左右，家长就要有意识地开始衔接了。尤其是学科类的。比如识字，孩子如果感兴趣，家长可以在小班，甚至更早前开始引导孩子认识一些生活中的常用字。练字控笔可以到大班进行，但手部力量和灵活度的训练，也最好在此之前就能开始练习，通过积木或其他游戏。

总之，不要把这些压缩到最后一个暑假集中学，真的很伤。如果家长能将任务量有计划地分散在各个时段，依照孩子认知发展一点点去做，就能在潜移默化中完成衔接。

2. 幼小衔接什么及怎么衔接？

分两块：学科知识类和行为习惯。

（1）学科知识类，主要指拼音、写字、识字、数学。

这几样中，比较有争议的是：

① 拼音：学 or 不学，都构不成主要矛盾据部分家长反映，学校一年级拼音教学进度都比较快，长的 1 个月，短则两周。



教材安排，拼音两个单元。这个速度，对完全没接触过的孩子而言，会非常吃力。鱼圈教研团建议是，拼音可以学一学，但不要学太透太好了，不然上课孩子就不听了。另外，千万不要直接买小学课本学，给孩子保留一点课堂新鲜感很重要。

那不提前学，影响很大吗？那倒也没有，开学后，如果家长能每天和孩子一起消化当天知识点，不会差太多，拼音学来学去就这点东西，迟早会。学多学少是次要，关键是，别让孩子因为学拼音产生太大挫败感，学习的信心比什么都重要。

② 书写：最容易被家长忽略的是底层技能。说实话，写字比拼音重要，孩子上学第一天就得写了，如果之前完全没刻意训练过，很容易“全方位拉胯”，且这个不是短期内能突击学会的。

若各方条件允许，在大班下学期左右，家长最好就让孩子去练个书法，学学握笔和写字。一方面，锻炼手部协调能力，另一方面，书法班跟学校的上课纪律要求一样，握笔、坐姿、写字，也算是提前适应小学学习氛围和节奏。

③ 识字：方式多样，不用过卷。识字是阅读和写作的基础，识字如何，会直接影响孩子后期的阅读和写作水平。

《义务教育语文课程标准（2022年版）》对小学生的识字量要求：小学阶段累计认识常用汉字3000个左右，其中2500个左右会写。第一学段（一至二年级）要认识常用汉字1600个左右，其中800个左右会写。低年段识字任务其实还挺重的。不少家长非常在意孩子达到了多少识字量，但鱼圈教研团认为，家长应该更重视识字方式。如果是填鸭式方式让孩子



学识字，那很容易“毁”阅读。

在这里，推荐两种朴实无华的方式：

儿歌识字。比如，学拼音儿歌 77 首，三字童谣，多音字儿歌 200 首……有小学语文教师通过“诵读儿歌识字作业”，一年级结束时，班级中半数孩子识字量过 2000，绝大多数孩子识字量超过 1500。

生活识字这种识字方式，孩子也很喜欢。其中，以户外识字效果最好，包括名称识字、超市商品识字、电子媒体识字等。例如，公交站牌，零食名称等，凡生活中会见到用到的字，都可以带着孩子认一认，学一学。

除了以上两种，家长还可以通过这几年兴起的“中文分级阅读产品”来教孩子识字。



中文分级阅读商品介绍

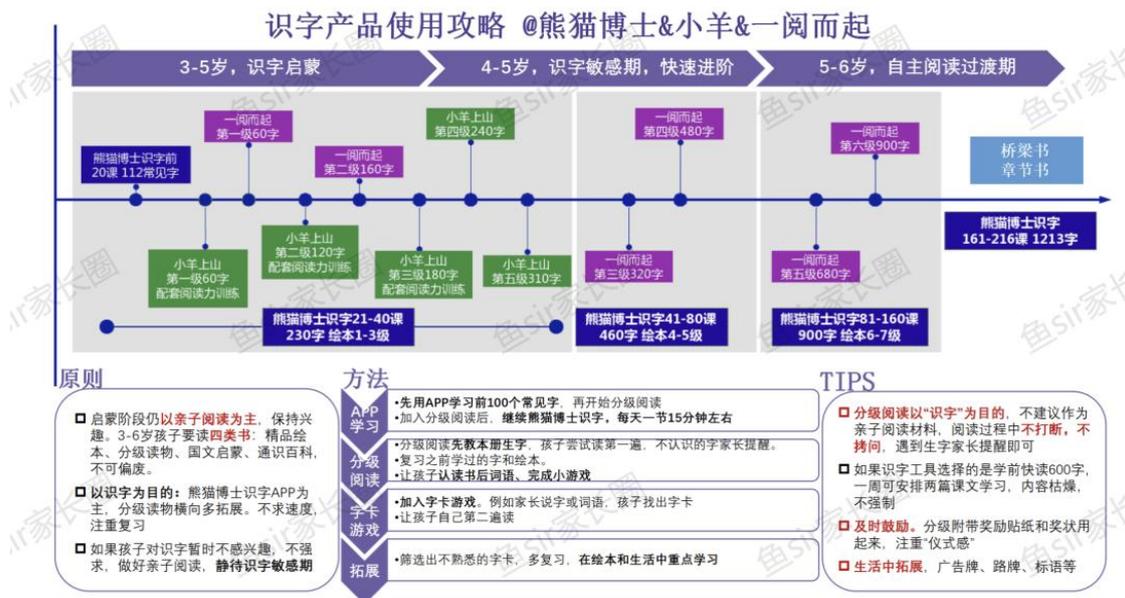


fish sir家长圈

什么是中文分级阅读？ 对标英语分级阅读读物，在阅读中“识字”

- 专为阅读敏感期刚开始识字的孩子编写，目标是实现自主阅读！
- 先设定各级字表，后编写故事
- 零起点，孩子认识十几个字就可以“整体阅读”
- 围绕常用字和核心高频词，与小学语文课本相衔接。
- 一般附字表、阅读练习、游戏奖状、家长手册、线上评估体系等辅助内容。
- 低级别向高级别过渡，难度上升幅度小，循序渐进

中文分级阅读的特点是，有趣、整体认读、培养阅读习惯，循序渐进并更有针对性地学完课标要求的字词。



数学：多少孩子栽在了不认字上。鱼圈教研团不是太赞同很多人提倡的，在幼小衔接期间只注重强化孩子在10或20以内加减运算的能力或速度。我们更倾向于将数学和英语、阅读放在同一维度去考量，即“启蒙”的维度。

换言之，如果家长从来没给孩子做过科学的数学“启蒙”，为了应试，上来就是加减，那数学恐怕很难走远。数学如何启蒙，如何规划，具体要搭配什么教材工具，感兴趣的家长可以参考本书“第三章”内容。

其实这个阶段，家长很容易忽略另一个点——数学中的常用字。数学课不是拿来认字的，但很多字，如果不提前学，孩子不认识，就会增加数学课难度。建议家长，按照下表的字，让孩子先集中认一认。



一年级数学常见字认识

一（ ）班级 姓名_____

1	上 下	左 右	前 后	多 少	对 错	加 减
2	方 法	和 差	同 样	不 同	数一数	比一比
3	涂一涂	画一画	填一填	连一连	高 矮	长 短
4	轻 重	正方体	长方体	正方形	长方形	圆 柱
5	球	从左往右	认位置	一 共	还 有	剩 下
6	原 来	现 在	涂 色	合起来	排 列	顺 序
7	算 式	看 图	哪 些	圈起来	或 者	只 有
8	表 示	相 邻	选 择	判 断	按 照	去 掉
9	添 加	得 数	同样多	计 算	准 确	组 成
10	读一读	写一写	接 着	图 形	比 较	要 求
11	近一些	相 比	自 己	大 小	爸 妈	东南西北
12	动 物	植 物	红 色	绿 色	黄 色	蓝 色
13	直 尺	远 近	作 业	快 慢	年月日	第几页
14	练习册	补充练习	一 个	两棵树	三颗珠子	四朵花
15	五条鱼	六只鸡	七根小棒	优	都	你我他
16	十 位	个 位	第 几	还 有	一 起	最
() 比 () 多 () 比 () 少						

④ 阅读和英语：规划越早，弯路越少。这两个不是一两句就能讲完的，也不是靠短期幼小衔接就能完成的。关于阅读，联合国教科文组织研



究表明，学生阅读能力培养的关键期应在一、二年级，中年级之后就会相对困难，也就是说，孩子最好能在8岁左右进入自由阅读状态，不然就晚了。阅读具体详细规划，请参考本书“第二章”内容。

英语启蒙，也有一点点小门槛，加之“双减”，很多家长，开始无从启蒙，具体如何启蒙，请参考本书“第四章”内容。

学科知识类衔接，家长切记过犹不及，别只热衷于卷识字量、运算能力啥的，还有更重要的事情别忘了——孩子的行为习惯和心理准备。

(2) 社会性适应能力差，学科学再好也没用。

幼儿在入学后所面临的适应障碍，主要是学习适应困难和社会性适应困难两方面。社会性适应是学习适应的前提，所以家长要把社会性适应往前放。所谓的社会性适应，主要包括生活自理能力、社会交往能力及自我管理的能力。其实这不仅仅是幼小衔接的重点，也是一、二年级的重点，家长务必刻烟吸肺，别被学习成绩带走了。

具体怎么做，家长得有个大致规划：

小班年龄段孩子处在规则意识萌芽期，这时进行规则意识的培养能起到事半功倍的效果，同时，还可以加强生活自理能力训练，引导孩子掌握一些简单的生活技能。

中班孩子已经具备完成指定任务的能力。家长可以通过设置情景帮助孩子掌握完成任务的方法，比如记清要求、反复多遍、完成后检查……

大班孩子，主要培养孩子独立解决问题的能力，还有一点很关键，就是社交，引导孩子与同伴友好交往、合作游戏，形成良好的人际关系，这能在很大程度上，降低孩子进入小学后的焦虑。



以上是整体的，接着再展开讲讲家长比较关心的专注力培养。幼儿园一般只需要 20-25 分钟的专注力，但到了小学，时间立马提升到 45 分钟。这对许多孩子而言，是比较难适应的。许多一年级老师也普遍反映“孩子不会听课”，很容易分神。

根据研究分析，99%的幼儿智力发展水平是相似的，但在学习方面却表现出一定的差异，原因就在于专注力发展各不相同。在我国，约 70%以上幼儿在学习过程中无法集中注意力，出现学习成绩差、学习困难的情况。

在幼儿园中，也可以发现班级内通常有一些幼儿无法专注在某一件事上，例如，在开展区域游戏时，他们表现得无所事事，翻翻这个，看看那个，还会干扰其他幼儿。一般情况下，幼儿专注力会随着年龄的增长而不断发展，三岁左右幼儿专注力时长大概在 5 分钟；四岁左右幼儿专注力时长大概在 10 分钟；五岁以上的幼儿专注力则在 15 分钟以上，但就现实情况来看，大量幼儿专注力水平远远不达标。

如何提升专注时间？

首先，孩子只会对自己感兴趣的事物，产生专注力。所以在训练孩子专注力前，要知道不同阶段，孩子可能感兴趣的东西。比如 3-6 岁儿童正处于色彩、图形认知积极阶段，那么家长就可以尝试提供一些色彩、图案丰富的教具，来帮助孩子“做任务”。这里提供一些具体方法，供家长参考：

- ✓ 培养孩子时间观念，并训练孩子在固定时间内完成某件事情。
- ✓ 给孩子设定具体目标。比如“找拼图”游戏，有的孩子找了一会，找不到觉得没意思就去做其他事情了。家长可以给孩子设定一个目标，如



要求孩子至少找到一个拼图碎片。

✓ 在孩子注意力集中时，家长不要打断他们，在孩子注意力不集中时，及时进行干预，如果发现孩子因为困难想放弃，可以和孩子一起解决困难。

✓ 给孩子创造独属于自己的空间，并安排固定的独立学习时间，期间，家长就去做自己的事情，尽量别打扰孩子。

✓ 任何事情只讲一遍，让孩子注意听，不要孩子一问，家长就反复讲。



二、火爆全网的“337 阅读大法”靠谱吗？

只要一聊起阅读，就会听到三个数字：“337”。

337 是啥？

3：三种体裁（古诗词、文言文、现当代散文）；

3：每种体裁，各选 3 篇文章（数量建议根据自家时间和篇幅灵活调整）；

7：每周 7 天，连续朗读固定的 3 种体裁文章。

由此衍生出来的还有 X37、3X7、33X、XXX……等各种阅读大法。

这个方法据说是爱学习、爱钻研、擅长利用各种资源和工具的海淀妈妈在带娃晨读的过程中研发出来的。

337晨读法打卡记录表

<ul style="list-style-type: none"> · 选3种体裁的内容各3篇，7天为一个周期，共9篇，每天花10-20分钟朗读 · 第一天：古诗A、小古文A、近现代散文A，各朗读2遍 · 第二天古诗A、小古文A、近现代散文A朗读复习1遍，古诗B朗读2遍 · 以此类推，第7天把过往的都复习朗读一遍，近现代散文C读2遍 · 可以根据文章篇幅和孩子的记忆程度来做具体排期 									
时间周期	题材	朗读内容	朗读日期，完成后打钩✓						
			第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
第一周 (x月x日~x月x日)	古诗	古诗A							
	小古文	小古文A							
	近现代散文	近现代散文A							
	古诗	古诗B							
	小古文	小古文B							
	近现代散文	近现代散文B							
	古诗	古诗C							
	小古文	小古文C							
	近现代散文	近现代散文C							

那么，这个神奇的“337 阅读大法”实践下来效果到底怎么样呢？我们来看看鱼圈家长们的分享。

1. “337 阅读法” 实践分享



(1) 一年级，丁丁妈

娃基本情况：新一年级男娃、科普迷，5岁之前亲子阅读绘本、杂志为主，5岁后幼小衔接主攻识字、拼音，一年级入学时800左右识字量。

337 实践经验分享：

337 阅读法早就听说了，无奈娃不识字，真正开始是一年级开学后，到今天刚刚坚持了40天。

开始时是标准337，古诗+小古文+散文，古诗最好坚持，可以保证每周3篇，不要求背诵，但是第7天的时候基本都能背下来。

小古文选的是朱文君的《让课文遇见小古文》，刚开始读的内容是一些民国老课本的选篇，内容简单、篇幅相对较短，娃基本也能坚持。

后面随着难度和篇幅增加，每周3篇就有点吃力，最近在读的《蔡伦造纸》滚了7天还是没记住，准备下周开始调整每周两篇。

散文我们是标准337执行一周就流产了，先后尝试过的阅读材料有快乐读书吧《和大人一起读》（人民教育出版社）《日有所诵》《新母语》、金波《爱的小雨滴》朗读本系列。选的全都是注音版的。

之所以没有按照标准337执行，主要因为散文篇幅差异很大，《日有所诵》的短篇一周9篇太少，金波朗读本又太长，娃不喜欢反复诵读。

所以这类题材我们目前没有强制要求，执行得比较灵活，对于韵律好、篇幅短、娃喜欢读的短篇美文我们就多读，其他类型就一遍过了，每天大概两到三篇，顺着往下读，每周积累的量也不少。

总体评价：

坚持了40天，最大的收获一是娃对阅读这件事养成了习惯，每天早



上7点起床，洗漱完自己就会坐到书桌前晨读20分钟。

二是娃不再只喜欢科普类的内容，其他自由阅读时间也会开始看文学类题材。

每天早上老母亲在厨房准备早餐，不得不说这朗朗读书声真真是声声入耳。

(2) 一年级，芒果妈

娃的基本情况：新一年级，小学前没有刻意识字，现在跟着学校进度走。每天大量的时间都花在语文学科学习上，最近一个月在主攻识字和拼音，还不能实现自主阅读。

337 实践经验分享：

我们家一直比较佛系，小学后老师要求每天阅读半个小时以上，鱼圈看到分享337阅读法，立马开始实施。

但是早上娃各种磨蹭，实在挤不出时间，都是晚上我带着一起读的。

快乐放养的幼儿园阶段导致娃的阅读量和识字量积累都不够，小古文肯定是不用想了，只能先从237开始。

古诗先选的是《混知漫画小学必备诗词》，也是群里看到别的妈妈推荐的，想着漫画形式比较容易接受，后来发现没有注音，再加上注释过于简单就放弃了。

做了点功课以后换成了大名鼎鼎的《小学生必背古诗词75+80首》，特地选了彩图注音版，一般我会先带着孩子跟着注释理解一遍意思，然后再诵读，刚开始是一周3首，发现有点难，调成一周2首后基本能背下来，后面打算再调回3首。



散文目前就是《日有所诵》，没想到娃还挺喜欢的，经常不止读一遍，对认字也有很大帮助。

有天晚上商场吃完饭步行回家，看见天边弯弯的月牙儿，还脱口出了“初一一根线，初二看得见，初三初四像娥眉、十五十六团团圆”。

当时我和娃爸一个劲儿地夸呀，娃也是得意得不行，后面 237 执行起来也很顺利。

总体评价：

337 给了我们很好的阅读思路和方法，相对来说简单易上手，打算长期坚持，后面再根据娃的情况及时调整频率和阅读的内容。

(3) 二年级，Peppa 妈

娃的基本情况：二年级女娃，从小爱阅读，中文阅读自由，语文成绩稳定班级前三。337 实践经验分享：我们是今年暑假正式开始的，因为古诗一年级就已经按照《小学生必背古诗词 75+80 首》里面附带的古诗词记忆卡在读，零零散散已经背了不少，古诗我们就单独一条线。再加小古文+散文+X，X 就是不做体裁限制，任何适合诵读的材料都可以，例如，《日有所诵》《新母语》《金波四季美文》《韩兴娥系列儿歌》等。

我们算是 437 吧，每次读完需要 40 分钟，暑假时间比较多，一般我们都是早上一次性读完，开学后就只能分成两次了，早上古诗加小古文，晚上散文加自由诵读。

总体评价：

337 阅读法给我们带来最大的改变是孩子终于敢大声诵读了！

我们家性格内向，喜欢看书，但都是不出声的默读，以至于我都不知



道到底有没有读懂。

暑假晨读坚持一个月就明显看出效果了，语感好多了，现在读到优美的散文也能声情并茂，应该是真的读懂了。我们俩现在很喜欢的一件事就是配乐朗诵录视频，记录在微信视频号，坐等点赞。虽然大多都是亲戚朋友，但是对孩子来说却是很大的鼓励！阅读热情持续高涨！



请扫描上方二维码，可直接
查看“337”阅读书单（上）：
古诗、小古文篇



请扫描上方二维码，可直接
查看“337”阅读书单（下）：
现代美文篇

2. 鱼圈教研团观点：

看了家长们的实践分享，最打动鱼圈教研团的倒不是它久读成诵的效果，而是它通过简单的执行程序让孩子培养了阅读的习惯。再往下深入，习惯有了，那就是具体怎么执行了，鱼圈教研团有几点建议，大家根据自己家情况作为参考。

（1）重朗读轻背诵

虽然大部分家长在带领孩子执行 337 的时候都说只读不背，但总还是忍不住想检验一下效果。怎么检验呢？抽背呀。一旦发现有些背不出来，心里就暗戳戳地思忖“不是说可以记得住 90%的内容吗，没记住啊，那不行啊……还是得多读几遍……能背下来就算过关了。”



这里做一个提醒，不要过多关注“背诵”而忽略了这个方法最大的利器——朗读。朗读的魅力正在于，孩子在没有压力的情况下，大声且有节奏地读出文字，语速慢一点，在读的过程中去体会和理解文字要表达的意思和情感。

在这里鼓励大家效法 Peppa 妈妈给孩子记录视频号的做法，不光提高了孩子的朗读热情，更重要的是，孩子为了能够声情并茂地演绎，就会自觉代入文字中，去理解去感知。这些是我们希望孩子真正能收获的东西。一些具体的小建议：站起来大声朗读、单次阅读时间不要过长、不抽背、视频记录（勤快的家长还可以配上背景音乐）。

（2）读对书，读好书

自从 337 火遍家长圈以后，网上便涌现了大量的“免费”资源。家长首先要做的不是拿来就开始读，而要先对这些材料做好甄别、筛选，再根据自家孩子情况灵活安排。切忌照抄“别人家的娃”。

就拿小古文来举例吧，大名鼎鼎的海淀神器“小红书”，就不适合一二年级的孩子。

再比如《小学生小散文 100 课》，内容是真的好，但是真不适合一年级的孩子，想要读懂这些散文里面的意境，还是再等等吧。

那具体该读什么内容呢？

内容难度符合孩子当前年龄和认知是前提；

优先考虑统编教材里的古诗词和文言文，课内至少一遍后再考虑课外拓展；

获过大奖的儿童文学作品；



整体篇幅适中，最好 5 分钟之内能读完；

散文优选情节和语言生动的经典美文，孩子更容易理解和把握。

（3）除了 337，阅读还要做什么

337 阅读大法虽好，但终究选择的还是一些比较适合诵读的短篇，鱼圈教研团还是建议孩子尽量再抽出一些时间做广泛阅读和整本书阅读。

这二者的好处不必再多加强调，家长们哪个不知道？最大的难题是时间有限。尽管很难，小学阶段，还是希望家长不受“虚假繁荣”的诱惑和繁杂噪音的影响，做一个长期主义者，也让孩子可以更从容一些。哪怕孩子成绩平平，但如果他能在这个阶段积累海量的阅读，以后也定能厚积薄发。



三、教育部、清华附小、亲近母语……我的“小学生必读书目”滤镜碎了！

不知道大家有没有这样一个烦恼：

小学生的必读书目怎么版本这么多？！鱼 Sir 简单目测了一下，目前网上流传甚广的，主要有这几个版本：教育部书单、人民日报书单、清华附小书单、中关村一小书单、人大附小书单、亲近母语书单、爱阅书单、新阅读研究所书单、XX 名师书单……

版本这么多，家长们到底该相信哪一个？来捋一捋这个事儿。

1. 为什么会有这么多书单？

别看书单这么多，其实就三大类：

以教育部为代表的官方书单。以清华附小为代表的名校书单。以亲近母语为代表的专业书单。

在分析之前，我先把结论放在这：之所以有这么多书单，是因为每个书单都有自己的目的。

官方书单，目的是培养一个思想正确的“接班人”。所以选书会特别强调它的思想正确和中国底色。

名校书单，目的是培养一个有好成绩的好学生。所以选书会特别强调要配合教材和教学。

专业书单，目的是培养一个终生热爱阅读的人。所以选书会特别强调孩子爱不爱看，书是不是好书。到底是不是这样呢？我们逐个来分析。

(1) 教育部书单



教育部书单这个，还是比较好找的。

虽然网上乱七八糟有好多版本，但官网上有 pdf 提供下载，其他的“谣传”就不攻自破了。教育部一共出了两个书单，一个是给中小学生的，2020 年出的。一个是给幼儿园的，2021 年出的。我知道，大部分家长还是比较相信这个书单的，那我们就来看看里面选的到底都是什么书。

教育部中小学生阅读指导目录

	小学1-2	小学3-4	小学5-6	初中	高中
人文社科	3	7	11	20	18
文学	12	17	27	50	45
自然科学	4	7	11	20	18
艺术	2	3	6	10	9
合计	21	34	55	100	90

上面这个表是它的书单结构。这个结构看起来很正常，没什么不好的。但如果你去细究，看看具体推荐的书，就会发现，人文社科推荐的书，基本都是这样的：



55	小学 3-4	艺术		中国中
56	小学 5-6	人文社科	毛泽东箴言	人
57	小学 5-6	人文社科	习近平讲故事：少年版	中共中
58	小学 5-6	人文社科	马克思画传：马克思诞辰 200 周年纪念版	全国
59	小学 5-6	人文社科	中华人民共和国未成年人保护法	张树军 放军
60	小学 5-6	人文社科	中华人物故事汇·中华先烈人物故事汇	大型
61	小学 5-6	人文社科	我们走在大路上：1949-2019	
62	小学 5-6	人文社科	“抵御外侮——中华英豪传奇”丛书	
63	小学 5-6	人文社科	重读先烈诗章	中
			共和国土地·袁隆平传	

自然科学推荐的书，基本都是这样的：

小学 5-6	文学	哈利波特与魔法石	《国家版图知识读本
小学 5-6	自然科学	国家版图知识读本	会
小学 5-6	自然科学	大国重器：图说当代中国重大科技成果	贵德
小学 5-6	自然科学	中国历史上的科学发明：插图本	钱伟
小学 5-6	自然科学	中国儿童地图百科全书·世界遗产	《世界遗产
小学 5-6	自然科学	小学生食品安全知识读本	刘烈刚，
小学 5-6	自然科学	海错图笔记	
小学 5-6	自然科学	每月之星	
小学 5-6	自然科学	寂静的春天	[美]
小学 5-6	自然科学	空间简史	[意]托马 劳迪

就连艺术，也基本都是这样的：



小学 5-6	自然科学	启功给你讲书法	
小学 5-6	艺术	京剧常识手册	涂
小学 5-6	艺术	中国戏曲：连环画 (推荐：窦娥冤，桃花扇，白蛇传，卖油郎，打面缸，梁山伯与祝英台，玉堂春，宇宙锋，钗头凤，牡丹亭，寇准背靴，望江亭，穆桂英，十五贯)	(明)汤
小学 5-6	艺术	戏曲进校园	
小学 5-6	艺术	中国民歌欣赏	
小学 5-6	艺术	建筑艺术的语言	

这选书的深层含义不言而喻，咱就不明说了。那文学的书应该没问题了吧？按道理来说，公认的经典文学就那些，应该是没问题的。比如，《柳林风声》《夏洛的网》《绿山墙的安妮》《秘密花园》……这些都是经典的儿童文学，一个有着很好的文学素养的孩子，那都是要看的。但这份书单，选的文学书是这样的，基本都是国内作家。

45	初中	文学	红日
46	初中	文学	白洋淀纪事
47	初中	文学	青春之歌
48	初中	文学	红旗谱
49	初中	文学	创业史
50	初中	文学	艺海拾贝
51	初中	文学	汪曾祺散文
52	初中	文学	保卫延安
53	初中	文学	林海雪原
54	初中	文学	红岩

咱也不敢细品。每份书单都有它的目的，那这份书单的目的，从它选



的书，大家应该能感受到了。

(2) 清华附小书单

清华附小，大家知道，名校。那这样的学校开出来的书单，各位家长自然是有几分“敬畏”之心的。坊间流传的“清华附小书单”极多，但大多都是一些公号平台、百度文档、小红书博主、抖音大小V发出来的，来源是不是可靠，咱也不知道。

鱼 Sir 搜了一圈，只找到了一个官方版本，就是清华附小自己的微信公号，在 2016 年发的，名字叫作“清华附小推荐百本书单”。实际上，清华附小非常重视阅读，每年都会更新自己的书单，目前已经有 2022 版，但在 2016 之后再也没有对外公布过。当然，也有可能是我没检索到，大家有知道的，可以发我一份。

这份 2016 的书单，结构很清晰，就是每学期，孩子要读文学、科学、人文各 3 本。

清华附小推荐百本书单

	一上	一下	二上	二下	三上	三下	四上	四下	五上	五下	六上	六下
文学	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
科学	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
人文	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
合计	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9

仔细浏览它的选书，会发现，它和教育部书单差异很大，不再以思想



正确为宗旨，而是注重给孩子搭建一个基本的阅读结构。

六年级下学期（9本）

文学（3本）

92、《三国演义》 罗贯中/著

93、《不老泉》（美）娜塔莉·巴比特/著 肖慧/译

94、《小王子》（法）圣埃克絮佩里/著 周克希/译

科学（3本）

95、《科学家工作大揭秘：古生物学家工作揭秘》（三）

96、《所罗门王的指环》（奥）劳伦兹/著 游复熙、季

97、《数学--破解万物的钥匙》（英）卡佳坦·波斯基特

人文（3本）

98、《史记》 司马迁/著 孙侃/编写

99、《吴姐姐讲历史故事》（台湾）吴涵碧/著

100、《希利尔讲艺术史》（美）希利尔/著 李爽、朱玲

注意，是基本的阅读结构。不是你看完了这份书单，营养就足够的。校长在多个场合都强调过，小学阶段，最少要读完 200 本书。他们在公众号放的学生阅读成果展示图，那阅读量大得吓人，学生一年读完的书，加起来比自己的身高都高。总之，这 100 本，只能说是塞个牙缝的。

（3）亲近母语书单

亲近母语是我们国内一个专业做阅读的机构。

2001 年，它们家出了国内第一份推荐书单。从 2015 年开始，每年都会更新一版。所以，我手上的这个 2022 版，已经是它们家的第九版了。



与前面只有 100 本左右的量不同，亲近母语家给小学生整整开出了 680 本。

这是它们家的阅读结构：

亲近母语分级阅读书目2022年版（1-6年级）

		一年级	二年级	三年级	四年级	五年级	六年级
共读	整本书	12	12	14	14	16	16
	图画书	8	8	6	6	4	4
自读	文学整本书	30	30	52	52	54	54
	文学图画书	30	30	18	18	16	16
	人文百科	20	20	30	30	30	30
合计		100	100	120	120	120	120

他们对书的划分，明显比上面那两个细点。

从阅读方式上，划出了共读和自读。从阅读类别上，划出了图画书和整本书。从阅读内容上，划出了文学和人文百科。那入选的书到底咋样呢？一句话，入选的大多是经典的书。还有少量新出的比较好的书。

文学类·图画书

1. 《月亮的味道》[波兰]麦克·格雷涅茨/文·图；漪然
2. 《奥莉薇》[美]伊恩·福尔克纳/文·图；郝广才/译；
3. 《田鼠阿佛》[美]李欧·李奥尼/文·图；阿甲/译；南
4. 《雪人》[英]雷蒙·布力格/著；明天出版社
5. 《妈妈的红沙发》[美]薇拉·威廉斯/文·图；柯倩华
6. 《驴小弟变石头》[美]威廉·史塔克/文·图；张剑鸣/
7. 《天啊！错啦！》徐萃、姬韶华/文·图；二十一世
8. 《迟到的理由》姚佳/文·图；明天出版社
9. 《别让太阳掉下来》郭振媛/文；朱成梁/图；中国
10. 《漏》根据中国民间故事改编；黄缨/图；江苏少
11. 《雪鹿》张哲铭/文·图；明天出版社
12. 《熊瞎子掰苞米》吕爱明/改编、图；晨光出版社

28. 《吹牛大王历险记》[德]戈·奥·毕尔格/著；王克澄/译
29. 《马列耶夫在学校和家里》[俄]尼古拉·诺索夫/著；1年出版社
30. 《洋葱头历险记》[意]贾尼·罗大里/著；任溶溶/译；
31. 《尼姆的老鼠·胜利大逃亡》[美]罗伯特·奥布赖恩/著
32. 《雨滴项链》[英]琼·艾肯/著；舒杭丽/译；北京联合
33. 《亲爱的汉修先生》[美]贝芙莉·克莱瑞/著；[美]保罗出版社
34. 《魔法师的帽子》[芬兰]托芙·扬松/著；任溶溶/译；
35. 《乘降落伞的狼》[俄罗斯]阿霞·彼得洛娃/著；[俄罗斯]接力出版社
36. 《比比扬奇遇记》[保加利亚]埃林·彼林/著；韦苇/译；
37. 《帅猪的冒险》[德]约翰·塞克斯伯/著；徐纪贵/译；
38. 《借东西的小人》[英]玛丽·诺顿/著；任溶溶/译；译林
39. 《森林警察局：神秘的失踪案》[瑞典]乌尔夫·尼尔松译；二十一世纪出版社



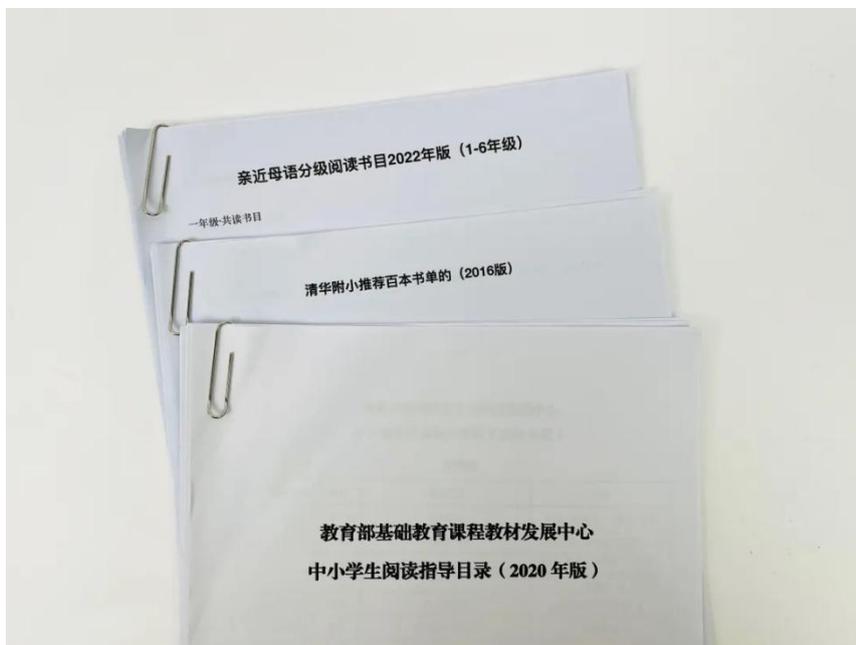
为什么会有这种差别呢？看看他们家的选书流程，就能看出端倪。

就拿 2022 年来说，先是由各个出版社送去了 2000 本书参选，然后再由一批评委从中选出 1000 本。关键就在这些评委上，亲近母语请的评委都是一些儿童文学家，这些人平时不混别的圈，基本上就是天天和童书打交道。他们最知道哪些书是好书。

而且，这是一个专业做阅读的机构推出的书单，它不需要考虑什么大方向的正确性、与学校课程的配合性，它只需要考虑这本书是不是好，孩子爱不爱看，是不是有教育意义。

2. 三家书单孰优孰劣？

阅读本身具有极强的主观性。要是和稀泥一点评价，那可以说，三份书单，各有各有的优点，看你自己的偏好。



但鱼 Sir 的个人观点是，亲近母语的这份书单最好。

我们给孩子看书是为了什么？

不就是希望能对学习有帮助，能让孩子爱上阅读，成为一个“有文化”



的人类吗？

要达到这个目的，亲近母语这份书单是最有可能的。

但这份书单也不是完美的，我觉得有两个“缺点”。

一是，680本太多了，不够精简，家长选起来还是有点无从下手。

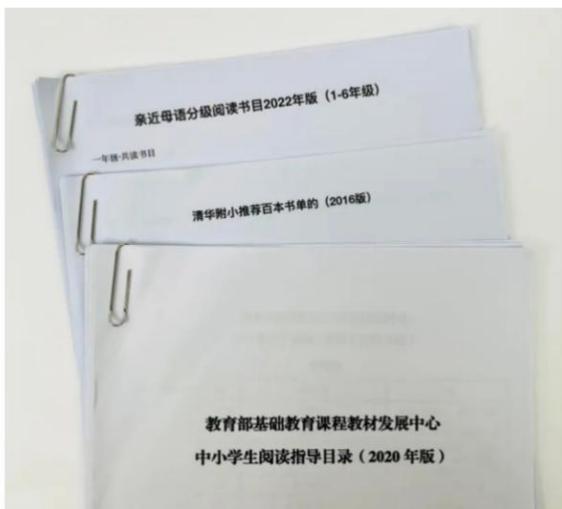
二是，偏重于文学类的书。人文百科类、“实用”类的书偏少。像《希利尔三部曲》《dk儿童大百科》这些，都没有包括在内。

除了这三份书单，市面上还有各种“小众”版本书单，什么xx名师推荐、xx的宝藏书单之类的。

甚至，最近大家还看不上清华附小了，转头去追什么中关村一小书单……

鱼Sir觉得，倒不必如此迷信什么书单。

因为好的书就那么些，谁推荐也都是这些，翻不出什么花儿来。重要的是，选中一个好的书单，勤勤恳恳地读下去。

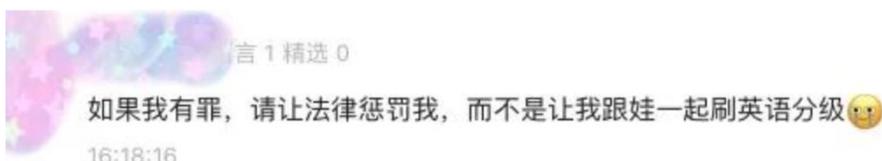


请扫描上方二维码，关注公众号，回复关键词“**三大书单**”，即可下载完整版《教育部书单+清华附小书单+亲近母语书单》。



四、跟着 5000+孩子一起刷英语分级，我们发现这 5 个 误区最常见

暑假刚开始半个月，有一位妈妈在后台给我们留言：



这是咋回事呢？鱼 Sir 团队一问才知，原来她趁着暑假，陪 6 岁的孩子刷分级，结果中间问题不断，比如：

学了今天的，忘了昨天的。

单词是记不住的，根本不可能记住的！

别人都一天十几本，他一天三本都费劲。

学了三天孩子坐不住了，好不容易哄回来继续刷，刷了 2 周娃都不怎么愿意开口。

.....

于是妈妈开始暴躁，家里开始鸡飞狗跳。

在鱼 Sir 团队看来，这位妈妈提到的几个问题其实很典型。

鱼 Sir 家长圈每月都会举办英语分级阅读打卡营，目前已经有 5000+ 家长孩子参加过。

在陪着孩子打卡途中，英语教研老师发现很多家长都遇到过类似的问题。

幸运的是，他们在老师和群友的帮助下，都逐渐解决了问题，带娃走上了正确刷分级的道路。



今天，我们就用打卡营的一些案例，给大家叨叨刷英语分级中那些常见误区和解决办法。

搬好小板凳，开始啦！

1. 刚开始刷分级，一天要刷十几本吗？

大可不必！

网络上的英语牛娃，总是以这样的形象出现：日刷分级十几本，水平超过美国同龄人。

这可以当作我们的一个奋斗目标，但一上来就这么搞，着实有点拔苗助长了。

毕竟每个孩子的年龄是不同的，语言、认知和接受度都不一样。

鱼圈英语分级打卡营更提倡的方式是，一开始，我们可以从 1-2 本开始，激发孩子兴趣后，慢慢往上叠加。

第21天 5

读到第三本开始没有耐心，不想读了。

2023-06-12 19:54:17

鱼圈英语教研老师Grace：保持宝贝的阅读兴趣是非常重要的，如果宝贝对跟读产生抵触情绪，或者当天状态不好不想跟读，我们可以不强制要求跟读，和宝贝约定，我们今天不用跟读，但是要更认真听两遍音频。等到第二天，我们可以拿着一本新书和一本昨天听过的旧书让宝贝选跟读哪一本，那宝贝肯定更愿意读熟悉一点的，这样既保证了多听原音也可以减少宝贝的畏难情绪。

PP+3岁 回复 鱼圈英语教研老师Grace：嗯嗯，我下次试试看。

岁10个月

18时32分

第5天

打卡 鱼圈 每日分级阅读打卡

Red Riding Hood

原来计划读两本的
今天读一本，孩子很乐意读，其实一本下来就3分钟左右，大多数单词都接触过的，但为了保护兴趣和习惯进度慢点就慢点吧！老师有什么更好的建议吗？

录音音频_1
00:00 00:51

★★★★★ 10分
鱼圈英语教研老师Grace:

00:00 00:47

以分级读物《红火箭》为例，我们建议 1 天 1 本或 2 天一本新书，读



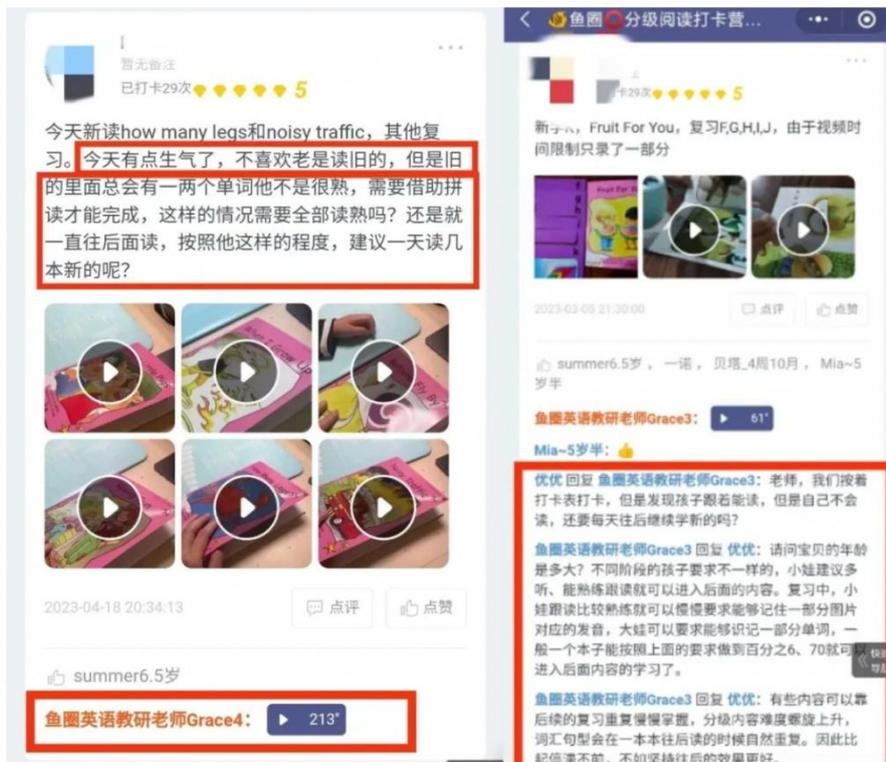
新书的同时及时复习读过的旧书，新旧一起看，慢慢积累量。

同时，家长要注意观察孩子的接受度，及时调整阅读计划。

比如上图的宝贝们都处于启蒙初期，鱼 Sir 家长圈教研老师通常都建议以保护孩子的学习热情和英语兴趣为重。

后期，等孩子对英语感兴趣，不抗拒此事了，我们再逐渐加量。

很多家长还会问：如果前面还没有完全掌握，还要不要继续往下刷？



当然可以继续往下。

分级内容难度螺旋上升，词汇句型会在一本本往后读的时候自然重复。

比如说，孩子第一次在一本书里看到一个新单词、新句子，他根据情境，模模糊糊地理解了单词和句子的意思。

第二次，他又在另一本书中看到了这个单词和句子，根据新的情节和上次的情节，他交叉理解了单词和句子。

直到在许多不同情境里见到这个单词和句子，他才终于完成了对它们



的记忆和深度理解。

因此，相比停滞不前，建议坚持往后。

2. 孩子记不住单词怎么办？别焦虑，太正常了！

首先，分级读物的特性，就是高频词会在不同情境中反复出现。孩子习得这个词的前提是，他在各种各样的场景中见过它，在交叉理解中记忆了单词。

一开始读分级，量不会特别大，孩子对于单词的理解没有那么深入，所以自然也就无法深刻地记忆。

其次，记不住单词，不代表没有进步。

鱼圈 分级阅读打卡营七月①群

由企业微信用户创建的外部群，含 205 位外部联系人 | 群主: 鱼圈学习打卡营 Leo 老师

在过去的两周里，Grace 收到了很多的打卡和妈妈的问题，Grace 也对点评过程中宝贝和妈妈遇到最多的问题做了整理，方便其他宝贝和妈妈参考和回顾

鱼圈英语教研老师 Grace@微信

1 宝贝记不住单词、学不会怎么办？

单词识记只是英语学习的一个侧面，没有记住单词不代表没有学习成果哦。

在每天的阅读过程里，宝贝可以更好地跟读更长的多音节单词，发音越来越自然，听音辨音更准确、对英文发音和韵律更熟悉等等，这些都是宝贝在英语学习过程中的巨大进步。

比起多记几个单词，打好一个牢固的发音底子和语感的培养，在后续是更难以被超越的优势。

所以不要把记不住单词当作宝贝学不会，要去多多发现和肯定宝贝进步的地方。

另外，单词识记也会占用宝贝很多的注意力资源，如果过分强调记词，宝贝在听音发音上的注意力可能会下降，建议在新书开始时先专注在听原音和跟读上，读熟后再做单词识记。

Grace 老师在打卡营里解读单词问题。

在每天的学习过程中，孩子可以更好地跟读长音节单词，发音越来越好，听音辨音更准确，这也是一种值得肯定的进步。



鱼圈打卡营会建议家长用艾宾浩斯遗忘曲线，设置合理的复习频次，通过间隔、重复反复记忆，抵抗遗忘，等熟悉了绘本内容，慢慢就记住了。

Foundation Level (字母探险家) 共30本 帮助孩子认识字母，以及它们的大小写。并且通过这些字母开头的单词来感知和学习音素。 一套248个单词，孩子虽说不能完全掌握，但也有基本概念。												
序号	学习日期	学习内容	复习 (复习后打钩)									
			1天	2天	4天	7天	15天	1个月	3个月	6个月		
1	月 日	Aa										
2	月 日	Bb	1									
3	月 日	Cc	2	1								
4	月 日	Dd	3	2								
5	月 日	Ee	4	3	1							
6	月 日	Ff	5	4	2							
7	月 日	Gg	6	5	3							
8	月 日	Hh	7	6	4	1						

以红火箭为例：

第一天，孩子新学 Aa，无复习内容；

第二天，孩子新学 Bb，复习 Aa；

第三天，孩子新学 Cc，复习 Bb、Aa；

第四天，孩子新学 Dd，复习 Cc、Bb；

.....

如此循环往复。

许多家长经过实践，确实发现孩子在不知不觉中，记住了很多单词。



3. 孩子不愿意开口怎么办？正常！

在鱼圈打卡营长期陪跑中，我们发现：

3岁以下小娃如果出现这情况，基本是因为“沉默期”。

“沉默期”这一概念由美国著名语言学家克拉申提出，指儿童在习得母语时，会经历一个大约一年的“听”的过程，也就是沉默期。

3岁以上的孩子，如果出现这个情况，则基本是因为孩子感受到了压力。

比如说：

孩子缺乏信心，觉得自己不会说；

孩子曾经因为说错了遭到家长的严厉纠正，导致孩子产生挫败感不敢说；

孩子觉得自己是被逼学英语的，有抵抗心理。

在这一阶段，家长最主要是要营造轻松、有趣的学习氛围。

如果平时的听力输入是足够的，那么孩子迟早会开口。



我们也曾在打卡营遇到过这样的孩子，一开始，他们什么都不愿意说。



老师会结合孩子的年龄和基础，帮家长理思路，给出解决方案。



比如有一个孩子，由于年纪还小，老师建议家长暂时不要考虑开口，



先持续给孩子提供高质量的英语输入，多和孩子一起亲子阅读。

跟了我们几期打卡营之后，目前，这个孩子已经可以往外蹦单词了。

打卡营看起来是在帮助孩子，但我们发现，它也在陪伴家长，帮减轻家长在过程中的焦虑，当家长在孩子学习上有啥疑问、压力时，有个问的去处。

4. 孩子老是读不对咋搞？

具体问题具体分析！

大多数孩子读不标准，主要有以下原因：

（1）口腔肌肉发育不成熟

从英语语言学角度来看，一些研究表明孩子在 5-14 岁之前说话都不能像成年人一样控制自己嘴部肌肉。

例如/g/这样的音，需要舌根和软腭配合，对肌肉力量的要求较高，很多孩子都不具备，自然就发不准了。

（2）语音输入有误

孩子是天生的学习者，在高质量输入的前提下，其实他们是可以准确抓住发音特点并模仿跟读的。

但有时候，由于家长口音、听力设备、材料质量等原因，孩子无法学习到正确的发音模式，造成了说不标准的现象。

比如，由于点读笔等设备声音不够响，孩子听不清楚，跟读的时候就稀里糊涂。



为了解决口音问题，鱼圈分级打卡营聘请了专门的老师——Grace 老师，她拥有 5 年以上公办小学和培训机构任教经验。

Grace 老师每天会一一细听各位孩子的视频打卡内容，表扬孩子正确读法的同时，还会示范正确的读法、轻重音等发音，帮助孩子纠正发音。

Grace 老师还碰到过这样的情况，一些启蒙阶段的孩子听音频，老是念错。

这其实是因为孩子看不见口型，所以不知道怎么发音。

此时，老师会建议家长给孩子看相关的 AI 课，或者点出发音要点，请家长给孩子演示一下。

很快，孩子就学会了正确发音，家长也学会了如何更好地引导孩子。

5. 孩子坚持不下去咋办？

孩子坚持不下去，原因有很多。



比如说，读物难度不匹配。

太简单，孩子学起来没劲；太难，孩子有挫败感。

又比如说，孩子的阅读缺少一些正向激励。

针对难度问题，鱼 Sir 教大家用一招来衡量书的难度——五个手指法（Five Finger Rule）。

打开书，翻到任意一页开始读，每遇到一个不认识的单词，就让孩子竖起一根手指，读完一整页：

如果竖起 1 根手指，说明这本书太简单；

如果竖起了 2-3 根手指，说明这本书级别正合适；

如果竖起了 4 根，说明这本书有点难，但可以试一下；

如果竖起了 5 根，那说明这个级别不适合孩子。

在分级难度确定没问题的情况下，我们可以着手帮助孩子设置一些正向激励。

比如，为孩子设置一些短期内可以达到的小目标，激励他。

比如，找一个孩子信任的老师或者长者，肯定孩子的努力，增加他学习的动力。

再比如，加入一个组织（你们知道我说的是哪个组织图片），互相打卡，与同伴共同进步。



五、为何娃的英语听力难提高？因为我和娃都在“假装努力”！

对娃和家长来说，比不努力更可怕的是“无效努力”。

尤其是英语听力，一些家长总觉得只要“多听“就行，可如果不是有意识地有技巧地听，听再多也难出效果。

很多所谓的努力，都不过是一种假象。

那如何在娃的听力上，努力不白费，甚至可以获得“超额回报”？

一句话概括，在“对的时间做对的事”。

我们都知道，训练听力有两种最基本的方法：精听和泛听。

精听注重“质量”，而非“数量”。它要求孩子与听力材料“死磕”，也就是直到听得懂为止。

泛听则相反，它要求孩子对听力材料泛泛地听。比如每天听听英语儿歌和绘本，磨磨耳朵，图个开心。

想要听力进步，没有什么捷径，但有技巧：精听搭配日常泛听。

想要听力快速进步，在“精听搭配日常泛听”前面，再加一个“高强度”。

1. 精听：不经受“虐”，怎么进步？

鱼 Sir 承认，精听是一个非常枯燥痛苦的过程。别说娃，哪怕是成年人，也常常退却。但这也正好说明了，如果能坚持下来，效果真的不一般。

家长在给孩子进行精听时，要把握以下三点：

(1) 选材



听力训练开始前，选择难度适合的听力材料很重要。

如果孩子还停留在“*How are you*”这样的日常语言水平上，家长却拿语速正常、生词较多的原声文章音频来练习，那可真的是没事找虐了。

正确的做法是，遵循“关联性”原则给孩子选材。

首先，听的材料，尽量选择娃熟悉的领域。

关联性越紧密，就越容易听懂，越容易猜到陌生单词在句子中的含义，把握句子中的语法规则，也更容易形成语感。

反之，让娃听与他们生活毫无关系的材料，哪怕其中没有一个生词，也不一定能够理解整体意思。

所谓语言不单单是语言，它更是文化，是背景，割裂地看待它，是很多人学不好语言的原因之一。

因此，“关联性”对于娃练习听力来说非常重要。

它还能大大缩短语言沉默期(*silent period*)，尽快让孩子开口说英语。

那家长如何具体使用这个原则？

其实很多父母在和婴儿自言自语地“输入语言”时，就已不自觉地遵循“关联性”原则了，因为说的内容都和婴儿的生活密切相关。

假设父母成天和婴儿讲一些远离他们生活的事情，例如哲学，孩子的听说能力就不能快速得到发展，也许会“沉默”很久。

婴儿最初会说的话，也是和他们日常生活紧密相关的内容，比如：妈妈、爸爸、尿尿、喝喝……



由此可见，选择精听材料时遵循“关联性”原则是多么的重要！

（2）预习

嗯？听力还需要预习吗？需要。

具体来说，在精听一篇材料之前，孩子可以先泛听一遍，不停顿，大概抓取文章大意和一些关键词。

孩子对听力材料有个粗略认识，消除陌生感，精听时就不至于太紧张。

进行听力训练时很重要的一点是，学会利用一切暗示物来猜测意思。

这点，需要预习去支撑。

比如孩子可以在预习中了解背景知识，把握一些内容线索等，接着利用后续听到的一些词汇，推测全文大意就会简单很多。

（3）跟读+复述句意

好了，选材和预习都完成之后，真正的精听开始了。

具体流程：听完句子 ➡ 跟读句子 ➡ 复述句意。

听和跟读比较好理解，那为什么还要复述句意呢？因为纯粹的跟读是不够的。

也许孩子顺着原文的读音念了一遍，还念得挺好，但原句到底说的什么意思孩子却不一定明白。

我们提高听力是为了什么？为了听懂别人说话呀！所以，跟读之后，孩子最好还能快速说出原文意思。

孩子听到的原句是：I came back home and had the dinner.

随后孩子尽力模仿录音的语音、语调开始跟读：I came back home and had the dinner.



此时，听力不好的孩子，在跟读时会暴露很多问题，如句子的弱读、重读、连读、停顿的语气和语调等都无法明确感知并模仿。

因此容易出现“看着文本都认识，但是变成语音就听不懂”的现象。

跟读之后，孩子需要把听到的“意思”说出来。“I came back home and had the dinner”的中文意思是“我昨天回家吃了晚饭”。

当然了，孩子如果感觉有难度，也不需要把原句的中文翻译一五一十地说出来，大概的意思就好。

如果实在没有听懂，也复述不出来怎么办？

别慌，大家都一样。

一遍听不懂，我们听第二遍。

家长也可以帮孩子在本子上做笔记，把听出的部分记下来，第二遍的时候着重去听没有听懂的部分。

如果听了四五遍，还是完全摸不着头脑，我建议暂且放一放，先接着听第二句。

精听完全文之后，可以去回看原文了。

这个环节，不是简单地过一遍，要对照着找出那些没有听出来，或者听错的地方，然后进行分析。

单词不懂就记单词，读音有误就纠正，句子结构不明白就给整明白，总之家长和孩子要做的，就是把这些“难点”拎出来吃透。

注意，在没有精听完全文的情况下，最好不要去翻看原文，这样会对娃造成干扰和错觉：以为自己听懂了。



这整个过程可能会很耗时，很虐心。

也许你和孩子精听一篇文章下来，需要一两个小时。也许第一天孩子会觉得累，想打退堂鼓。但越到后面，孩子就会发现：哇，我能听懂的越来越多了。

因此，在精听前期家长要多多鼓励和陪伴孩子，多去体验进步带来的喜悦与成就。

总结一下：

精听，好像很简单，可就是听不懂，再听，还听不懂，再听……

实在听不懂，难受得快要掐死自己了再去看原文，让孩子对比出，“原来这种连音我听不出来”“这个爆破我不熟悉”“这个单词我认识但发音居然一直是错的”……

这样才叫学习，这样才能进步。

2. 泛听：把握“睡前 30 分钟”

如果说精听是“虐我千百遍”，那么泛听更像是轻松“小甜点”。

它的学习效果不像精听那样立竿见影，主要作用是，维持孩子对听力的兴趣。

精听已经占用了白天很多学习时间，那么泛听就可以利用晚上睡觉前的“黄金三十分。”

可能很多家长觉得睡前，娃的体力精力都处于一天中最差的阶段，并不适合学习。

然而实际情况并非如此。



相关研究表明，人的睡眠分为“快速动眼睡眠”和“安静睡眠”两种状态。

在快速动眼睡眠状态下，人的脑电波和清醒时相同，这时大脑常常会重新整理和强化记忆睡前发生的事，也就是说在睡前获取的信息、学到的知识将会在这种强化中变得印象深刻。

那什么才是对的方法呢？我们要把握两大原则。

第一，选择孩子感兴趣的内容作为听力练习材料。

如孩子喜欢的动画片原声带，简单有趣的小故事，电影音频等。只有感兴趣，孩子才不会产生抵触情绪，才会主动地参与到练习中。

每个孩子都有各自的特点和喜好，大概可以分为三类：

视觉型孩子：更容易接受绘本和动画。

听觉型孩子：更倾向于歌谣资源。

触觉型孩子：喜欢触摸书，玩玩具等实操活动。

家长在给孩子选择泛听资源时，尽量遵循孩子的身心发展规律进行选择：

听觉型孩子可以从歌谣、有声故事入手；

视觉型孩子就多给看动画；

喜欢翻书看书的触觉型孩子，可以多准备一些可听的绘本。

总之，在被精听“虐”过之后，要给孩子一点甜头，喜欢什么就给听什么。

第二，要多鼓励。



当孩子不愿意听或焦躁不投入的时候，家长不要厉声批评指责，强迫孩子继续。

尽量耐心引导，避免孩子把睡前听英语当成一个为完成父母期待而必须执行的沉重负担。

另外，听之前不要给孩子太大压力，例如说：“宝贝，好好听，待会儿妈妈要考考你都听懂了什么～”

家长最好可以和孩子一起学习，比如听完和孩子说：“我刚刚听完这个小故事，学会一个单词，我和你分享。”

除了以上的方法，家长们周末或者下班时间还可以陪孩子看一些英文演讲、原声动画或者电影，同时告诉孩子耳朵一边听，口中一边复诵。

这样既有利于注意力的集中，增进对内容的了解，又可同时模仿英语母语者(native speakers)的发音和语调。

整体而言，没有快速提升英语听力一说，语言毕竟是一个系统，需要时间去积累。

尤其在中文环境中，英语学习还需要有意识地去重复，机械式地训练。关于听力，每天用心结合精听和泛听就显得至关重要。

家长千万不能只停留在磨耳朵环节，这是一种偷懒行为。

相反，要在上文提到的每个环节上，下些功夫。

学英语，练听力并不需要娃和家长智力超群，但一定需要超群的执行力！

总之，别再假装努力了！



六、新课标中小学“课表”调整：突出书法、科学实验、 体育

2022年4月21日，教育部正式印发《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》（以下简称“新课标”）。

按计划，“新课标”会在当年秋季开始执行，不过由于时间太仓促，缺乏调研，能真正落地的地方很少，北京、上海算是第一批。

2023年秋季，多数地区开始陆续发布根据“新课标”调整的“义务教育课程实施办法”，包括浙江、陕西、广州、安徽、湖南等省市。

这说明，从2023年秋季开始，孩子的课表真的要发生变化了！

鱼圈教研团趁此仔细研究了各地的公开文件，发现有些点，还是值得和家长们聊一聊的。

就课程设置，整体而言，在大方向上，各地遵循国家新课标，比如语文是绝对的C位，细化体育与健康课时占比等。

在个别课程设置上，各地则会依据地方特色（有钱没钱）有一些出入。

接下去，我们来仔细捋一捋重点。

1. 语文：绝对C位，突出书法课

语文课时占比，在各地发布的课程设置表中，都是毋庸置疑的C位，超过20%。

不同的是，有些地区会强调专门的书法课。比如浙江省，在三至六年级语文中，强调每周安排1课时书法课。



		年级									国家规定九年 总课时比例	
		一	二	三	四	五	六	七	八	九		
国家课程	道德与法治	2						2			6.6%	
	语文	8	7			6		4-5			20-22%	
		(书法每周1课时)										
	数学	4						4-5			13-15%	
	外语	3						3-4			6-8%	
	历史与 社会	历史	—						3			3.25%
		人文地理										
	科学	1	2		3		4-5			8-10%		
	信息技术	—		1			1				2.2%	
	体育与健康	4		3			3			10.6%		
	艺术	4						2			11%	
劳动	3		4				4-6			14-18%		
综合实践活动(含 班团队活动)												
地方课程												
校本课程												
周总课时	26	26	30	30	30	30	34	34	34			
学年新授课周数	35	35	35	35	35	35	35	35	33			
学年新授课课时总数	910	910	1050	1050	1050	1050	1190	1190	1122	9522		
复习考试周数	2	2	2	2	2	2	2	2	1 3			
学校机动周数	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
学年周数	39	39	39	39	39	39	39	39	39			

广州市和上海也有类似强调。

广州最新的课程设置要求在小学三至六年级语文课时中，每周安排1课时书法课，规定有条件的学校可在一至二年级、七至九年级单独开设硬笔或毛笔书法课，也可将书法课程融入美术、语文、综合实践活动或校本课程中实施。

上海2022年就落地了新课改要求：



上海市小学 2022 学年度课程计划

课程、科目		周课时					说明
		一	二	三	四	五	
基础 型 课 程	语 文	9	9	6	6	6	(1) 小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。 (2) 一年级入学初设置 4 周左右的学习适应期。一年级加强幼小衔接教育。 (3) 语文课程每周安排 1 课时用于写字教学。 (4) 虹口区和杨浦区小学以及其他各区部分试验小学继续进行科学与技术课程的试验，替代自然与劳动技术课程。科学与技术课程一至五年级的周课时分别为 2, 2, 2, 3, 3。 (5) 依托劳动技术课程，可与社区服务、社会实践等整合实施，落实劳动教育要求。
	数 学	3	4	4	5	5	
	外 语	2	2	4	5	5	
	自 然	2	2	2	2	2	
	道德与法治	2	2	2	3	3	
	唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2	
	美 术	2	2	2	1	1	
	体育与健身	5	5	5	5	5	
	信息科技			2			
	劳动技术				1	1	
周课时数		27	28	29	30	30	

“新课标”其实没有要求专门的书法课，但对不同学段孩子在书写上有不同要求

小学书写要求	
1-2年级	能按基本的笔顺规则用硬笔写字，注意间架结构，初步感受汉字的形体美。努力养成良好的写字习惯，写字姿势正确，书写规范、端正、整洁。
3-4年级	写字姿势正确，养成良好的书写习惯。能用硬笔熟练地书写正楷字，做到规范、端正、整洁。用毛笔临摹正楷字帖，感受汉字的书写特点和形体美。
5-6年级	写字姿势正确，有良好的书写习惯。硬笔书写楷书，行款整齐，力求美观，有一定的速度。能用毛笔书写楷书，在书写中体会汉字的优美。

不过，10年前，即2013年，教育部就发过一个叫《中小学书法教育指导纲要》的东西，其中要求小学3-6年级每周安排1课时，用于毛笔字学习，普通高中可开设书法选修课。

另外，2021年，教育部制定了《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》，指导中小学课程教材系统、全面落实中华优秀传统文化教育，在语文、历史、艺术等课程教材中对书法提出要求。

咋说呢，书法作为咱们传统文化的一部分，很重要就是了，孩子有时间，能学尽量学，但也不需要过度卷。

2. 英语：课时好像多了，又好像少了



按照国家新课标，英语在义务教育阶段课时占比 6%~8%，低于科学、体育、艺术课时占比。

表 2 各科目安排及占九年总课时比例

	年级									九年总课时(比例)	
	一	二	三	四	五	六	七	八	九		
国家课程	道德与法治									6%~8%	
	语文									20%~22%	
	数学									13%~15%	
			外语								6%~8%
							历史、地理			3%~4%	
	科学						物理、化学、生物学(或科学)			8%~10%	
			信息科技							1%~3%	
	体育与健康									10%~11%	
	艺术									9%~11%	
	劳动									14%~18%	
	综合实践活动										
地方课程	由省级教育行政部门规划设置									14%~18%	
校本课程	由学校按规定设置										
周课时	26	26	30	30	30	30	34	34	34		
新授课总课时	910	910	1050	1050	1050	1050	1190	1190	1122	9522	

说明：本表按“六三”学制安排，“五四”学制可参考确定。

按照这个观感，英语三大主科之一地位难保。

其实新旧课标，在英语课时占比上的要求并没有多大改变，所以，总课时多少不是重点。重点是，得看中高考分值占比，另外，英语课时，完全可以从地方课程学时里挤。

至于学英语谁比较积极，我们可以从各地在一、二年级开设英语课这



一点上略知一二。

广州市、上海市比较激进，要求每周 2 课时，其他省市大部分是根据学校情况自主决定。

浙江省：小学阶段开设英语，起始年级为三年级；有条件的地区和学校可在一至二年级开设，以听说为主。

陕西省：英语课程的开设起始年级为三年级；有条件的学校可在一、二年级开设，供学生选修，内容以听说为主，平均每周不超过 1 课时。

广州市：小学一、二年级开设英语课，以听说为主，课时在地方课程与校本课程中安排，每周安排 2 课时。

上海市去年就落地了新课程方案，其中英语也是从一年级开始的，每周至少 2 个课时。

上海市小学 2022 学年度课程计划

课程、科目	周课时					说明
	一	二	三	四	五	
语 文	9	9	6	6	6	(1) 小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，平均每周 1 课时。 (2) 一年级入学初设置 4 周左右的学习适应期。一年级加强小幼衔接教育。 (3) 语文课程每周安排 1 课时用于写字教学。 (4) 虹口区和杨浦区小学以及其他各区部分实验小学继续进行科学与技术课程的试验，替代自然与劳动技术课程。科学与技术课程一至五年级的周课时分别为 2, 2, 2, 3, 3。 (5) 依托劳动技术课程，可与社区服务、社会实践等整合实施，落实劳动教育要求。
数 学	3	4	4	5	5	
外 语	2	2	4	5	5	
自 然	2	2	2	2	2	
道德与法治	2	2	2	3	3	
唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2	
美 术	2	2	2	1	1	
体育与健身	5	5	5	5	5	
信息科技			2			
劳动技术				1	1	
周课时数	27	28	29	30	30	

英语，基本能确定的是，一线和新一线城市学校，尤其是国际化程度高的城市学校，一、二年级都会偏向于开英语课。

鱼 Sir 当然也是鼓励有条件的家庭越早学越好，毕竟英语新课标要求



变高了。

3. 体育：课时进一步量化，基本每天都得有

以后，体育课总被主课取代的事情，应该会越来越少了。

为了表决心，各地在体育课时安排说明上，能细就细，不过也有“糊弄”的。

浙江：在一至九年级开设，每天至少统一安排 30 分钟的大课间体育活动，保证学生每天校园体育活动不少于 1 小时。

广州：学校每天必须统一安排 30 分钟的体能锻炼或大课间体育活动，并列入学校课表。

上海，鱼圈教研团看了几张去年的课表，基本每天都有一节体育课。

课程表

	一	二	三	四	五
8:20-8:50	晨会				
9:02-9:37	语文	语文	语文	语文	语文
9:47-10:26	体育	数学	数学	数学	数学兴趣
10:47-11:27	英语	自然	写字	唱游	英语
12:14-12:49	语文	美术	英语	体育	语文
13:07-13:26	体育	语文	道法	唱游	体育
14:08-14:48	兴趣	道法	自然	探究	
14:55-15:20	班团队	体育	体育	美术	

加油吧!!!

班主任: _____

班级一(2)		一	二	三	四	五
上午	第一节	道法	道法	数学	语文	语文
	第二节	外语	语文	语文	写字	语文
	第三节	语文	英拓	语文	体育	数拓
	第四节	语文	数学	体育	数学	体育
午会		专题教育	红领巾广播	阅读活动	劳动教育	时事教育
下午	第一节	体育	美术	班团队活动	美术	自然
	第二节	自然	体育	探究	外语	唱游
	第三节		唱游	体育活动	体育活动	
	第四节					



安徽：鼓励学校每天开设 1 节体育与健康课；学校可利用大课间、课后服务等时间，保障每天校内体育活动 1 小时。

湖南和陕西比较模糊。

湖南：体育与健康一至二年级每周 4 课时，三至九年级每周 3 课时。

陕西没有对体育进行特别说明，课程设置表中写着 1-9 年的安排，这两个地区的体育课能不能落地，鱼圈教研团表示怀疑。

陕西省义务教育课程设置表（试行）

周课时 科目	年级									九年总课时
	一	二	三	四	五	六	七	八	九	
道德与法治	2			2~3			626~729			
语文	6~7			6			1878~2053			
数学	4			4~5			1252~1425			
英语	/	2		2~3		589~762				
历史	/			2			206			
地理	/			2		/			140	
科学	1	2			/			350		
生物学	/			2~3		/			140~210	
物理	/			/		3~4			204~272	
化学	/			/		3			99	
信息科技	/	1~2		1		1		/		210~280
体育与健康	4		3			3			1009	
艺术	音乐	2			1			523		
	美术	2			1			523		
劳动	1			1			313			
综合实践活动	1~2		2			1~2			453~626	
地方课程 与校本课程	2			2~3			1~2			523~696
周课时数	26	26	30	30	30	30	34	34	34	
学年总课时	910	910	1050	1050	1050	1050	1190	1190	1122	9522

体育与健康课时的落地，各地差异应该会比较大会比较大，因为这个比较看学校的硬件条件，换言之，经济条件越好的地区，这一方面的投入越多，课时也会更多。



虽说，一块操场，几个球也能上体育课，但若每天一节，花样不多些，体育就容易变成折磨人的无聊的课，那还不如上主课。

另外，有室内场馆和没有室内场馆，也差很多。而一块室内场馆，投入可不小。

4. 艺术：很多地儿没想好怎么整

艺术这一块，各地的表述很有意思。

那些在这一块能做点啥的，表述相对会比较具体，比如广州：艺术课程以音乐、美术为主，学校根据实际统筹艺术课程教学安排。八、九年级在音乐、美术基础上，可根据学校实际开设戏剧（含戏曲）、舞蹈和影视（含数字媒体艺术）等课程。

上海在这一块的课时也不少，已经体现在去年的课表中：

上海市小学 2022 学年度课程计划

课程、科目		周课时					说明
		一	二	三	四	五	
基础型课程	语 文	9	9	6	6	6	(1) 小学低年级、高年级《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》分别安排在三年级上学期、五年级上学期，作为必修内容，利用道德与法治课、班团队课、校本课程等统筹安排课时，平均每周1课时。 (2) 一年级入学初设置4周左右的学习适应期。一年级加强小幼衔接教育。 (3) 语文课程每周安排1课时用于写字教学。 (4) 虹口区和杨浦区小学以及其他各区部分试验小学继续进行科学与技术课程的试验，替代自然与劳动技术课程。科学与技术课程一至五年级的周课时分别为2, 2, 2, 3, 3。 (5) 依托劳动技术课程，可与社区服务、社会实践等整合实施，落实劳动教育要求。
	数 学	3	4	4	5	5	
	外 语	2	2	4	5	5	
	自 然	2	2	2	2	2	
	道德与法治	2	2	2	3	3	
	唱游/音乐	2/	2/	/2	/2	/2	
	美 术	2	2	2	1	1	
	体育与健身	5	5	5	5	5	
	信息科技			2			
劳动技术				1	1		
周课时数		27	28	29	30	30	

艺术比上头的体育，更费钱费时费力。

所以，那些没想好怎么做（可能根本不想整）的地区，比如安徽、湖南、浙江等地，在这一块，就只是简单地放一段“新课标”统一表述：



在一至九年级开设，其中一至二年级包括唱游·音乐、造型·美术；三至七年级以音乐、美术为主，融入舞蹈、戏剧（含戏曲）、影视（含数字媒体艺术）相关内容；八至九年级包括音乐、舞蹈、戏剧（含戏曲）、美术、影视（含数字媒体艺术）等，学生在音乐、舞蹈、戏剧（含戏曲）中至少选择一项学习，在美术、影视（含数字媒体艺术）中至少选择一项学习。

聊胜于无。

5. 信息科技：成为独立课程

信息科技，是新课标实施后的新增课程。课程设置，各地差不多，在三至八年级独立开设。其中广州在这一方面的表述比较具体：

人工智能课程是广州市重要地方课程之一，课时在三至八年级的综合实践活动、信息科技、地方课程与校本课程中安排，每两周至少安排1课时。

	内容模块	跨学科主题
第四学段 (7~9年级)	人工智能与智慧社会 物联网实践与探索 互联网应用与创新	互联智能设计 未来智能场景畅想 人工智能预测出行 在线数字气象站 无人机互联表演 向世界介绍我的学校
第三学段 (5~6年级)	过程与控制 身边的算法	小型系统模拟 小型扩音系统 小型开关系统 解密玩具汉诺塔 游戏博弈中的策略
第二学段 (3~4年级)	数据与编码 在线学习与生活	数据编码探秘 用编码描述秩序 用数据讲故事 自我管理小管家 在线学习小能手
第一学段 (1~2年级)	信息隐私与安全 信息交流与分享	数字设备体验 信息安全小卫士 信息管理小助手 用符号表达情感 向伙伴推荐数字设备

图1 信息科技内容模块与跨学科主题



在这里简单提一嘴“劳动”，虽然“新课标”要求信息科技和劳动都要独立成课，但从操作层面而言，劳动可能更多地会融在综合实践中。

6. 科学：从一年级起始，重实验教学

小学科学课之前不少地方原本就有，但从一年级起始，并重实验实践，就属于新课标发布后的要求了。

比如浙江的表述：

科学在一至九年级开设，初中科学需统筹科学和地理中自然地理学习内容，要重视开展实验教学，开齐开好课程标准规定的实验内容。

北京从去年开始，将科学开设起始年级提前至一年级。

在此之前，科学类课程整体偏少偏弱。

据教育部课程教材研究所 2022 年开展的一次专项调研显示，中小学各类校本课程中，科技类是最少的类别之一，占比 29.9%。

某东部地市反映，由于科技类校本课程需要较多经费，所以难以持续，同时表示该类校本课程开发困难的学校最多，占比 52.45%。

科学课重实验实践性，应该会是今后课程改革的主要方向。

今年 5 月份，教育部办公厅印发的《基础教育课程教学改革深化行动方案》中提到，遴选一批科技馆、博物馆、研学基地、高科技企业等，作为中小学科学教育实践基地，结合科学课程标准，设计相应的科学实践活动，组织学生在实践探究中学习。

未来逐步将实验操作纳入中考。

7. 跨学科主题学习：课时不少于 10%

跨学科主题学习是一个综合项目，涉及到大单元教学，主题化、项目



式学习、实践探究等。

有些地区会把跨学科主题学习和综合实践进行区分，有些地区则放在一起讲。

至于课时不少于 10%，目前还只能做到“原则”上，意思是，做不到也没关系。

我们可以看看不同地方具体的表述：

北京：

学校要充分发挥学科实践活动课程建设经验，开展跨学科主题学习，注重培养学生在真实情境中运用综合知识解决问题的能力，各门课程平均应有不低于 10%的学时开展跨学科主题学习。

浙江：

加强学科之间的联系和整合，各门课程开展跨学科主题学习的课时原则上不少于 10%，学校统筹设计安排跨学科主题学习与综合实践活动。综合实践活动在一至九年级开设，平均每周不少于 1 课时，侧重跨学科研究性学习、社会实践。

广州：

统筹各门课程跨学科主题学习与综合实践活动安排。原则上，各门课程不少于 10%的课时用于开展跨学科主题学习。

安徽：

加强课程内容与学生经验、社会生活的联系，强化学科内知识整合，避免知识结构松散、综合创新弱化。

各门课程用不少于 10%的课时设计跨学科主题学习，不得以各门课程



跨学科主题学习取代综合实践活动。

整体看下来，鱼圈教研团发现以后被统筹最多的不会是体育课了，而是以下这 14%-18%的课时。

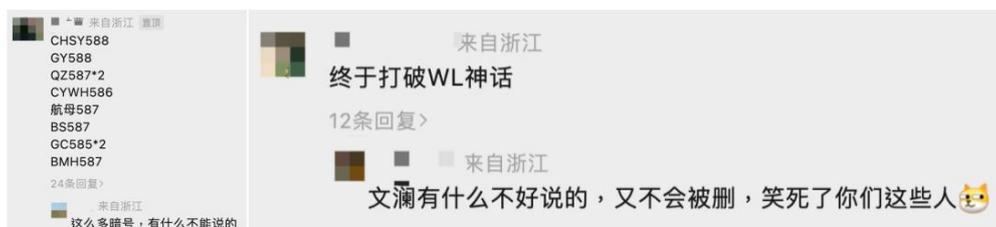
比如英语、科学实验、书法、跨学科等课时都能从里头统筹。

这样看来，其他课程课时写着多少，似乎也没有那么重要了，可以统筹的嘛。

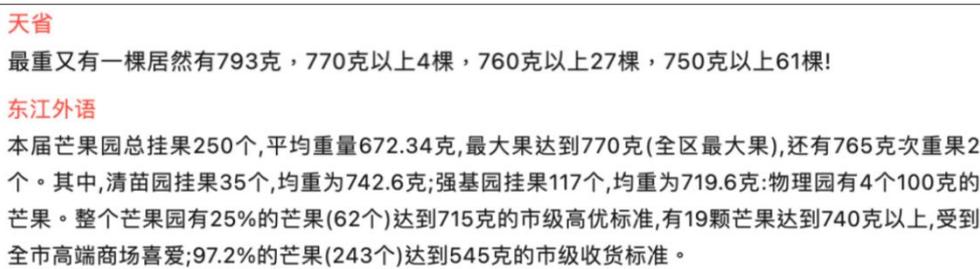


七、“摇一代”中考元年，民办校被公办校干趴下了吗？

2023年杭州中考录取分数线出来后，画风是这样的，各种奇奇怪怪的暗号：



啥时候学校名称变那么烫嘴了？另外，各种中考喜报，通常出自家委会，主体学校都非常低调。官方公号类媒体也只发些岁月静好的东西，仿佛中考对他们一点也不重要。还有一种更有趣，广州某些中考喜报是这样的：



乍一看，以为进了果园。

总之，整体氛围很诡异：表面风平浪静，实则暗潮汹涌。

仔细琢磨发现，还是民办校在暗暗使劲，目的是为了告诉家长：虽然这届学生是摇号进来的，但我们民办校没有因为这样败下阵来，这说明我们靠的是实力，不是生源。选我！选我！选我！



直升公办校，全看命。总之，民办校不能选择学生了。

家长也只能二选一，你可以去摇民办，但没摇上回公办，那名额爆表的学校，录取顺序就得往后靠，如果没被录取，那调剂。也就是说，好的公办，孩子很可能因为去民办校“摇号”，而上不了，最后落一个两头空。这让一些原本想拼民办校，手握优质学区的尖子生害怕了。为了保底起见，若直升公办不太差，他们中的一些人干脆不摇了，老老实实读公办。

所以在 2020 这一年，生源格局，发生了不小变化，即原本扎堆在民办校的尖子生，相对正态分布到了各个学校。今年，就是这首届摇号考生参加中考，他们被称为“摇一代”。

家长们应该很好奇，摇号之后因着生源格局变化，成绩会不会也相对正态分布，另外，究竟是好学生成就了名校，还是名校成就了好学生。

这篇文章，鱼圈教研团就以 2023 年杭州中考成绩为例，做一些分析，各位家长可以作为参考。

为了对比更清晰，我们把范围缩小，主要以当地重高中的前三所，近三年录取率数据为样本进行比较。由于数据来源不是官方（官方是不会有），所以未必绝对准确，但还是能看个大概。以下就是中考得分率得在 95%以上才可能进的杭州“前三所”：

序号	学校	2020 (总570分)	2021 (总600分)	2022 (总600分)	2023 (总600分)
1	杭州第二中学（滨江）	540	585	585	575
2	杭州学军中学（西溪）	538	584	584	573
3	杭州高级中学（贡院）	533	583	582	570

首先，我们来看 2021 年-2023 年，各校裸考进入前三所的人数占比：



裸考进入前三所学校排名										
2023 (705人)			占比	2022 (665人)			占比	2021 (603人)		占比
1	育才教育集团 (民办)	140	19.90%	育才教育集团 (民办)	168	25.26%	育才教育集团 (民办)	113	18.74%	
2	文澜中学 (民转公)	68	9.60%	文澜中学 (民转公)	95	14.29%	文澜中学 (民办)	100	16.58%	
3	十三中 (公办)	51	7.20%	建兰中学 (民转公)	62	9.32%	建兰中学 (民办)	77	12.77%	
4	采荷实验学校 (民转公)	44	6.20%	公益中学 (民转公)	54	8.12%	采荷实验学校 (民办)	54	8.96%	
5	建兰中学 (民转公)	41	5.80%	采荷实验学校 (民转公)	46	6.92%	公益中学 (民办)	50	8.29%	
6	公益中学 (民转公)	36	5.10%	杭州二中白马湖学校 (民转公)	41	6.17%	养正学校 (民办)	39	6.47%	
合计		380			466			433		

解释一下，必须看裸考，分配生主要是校内竞争，相对看不出实力。

2021年和2022年，前三所生源排名前六的，都是民办校，根本没有公办校半个影子，2023年有了一个十三中。此外，多数民办校录取人数名额占比在逐年下滑。有人说，只看录取人数不准确，最好看各校进入前三所的录取率，那才体现实力。各校前三所录取率=前三所录取人数/参加中考总人数。大概数据如下：

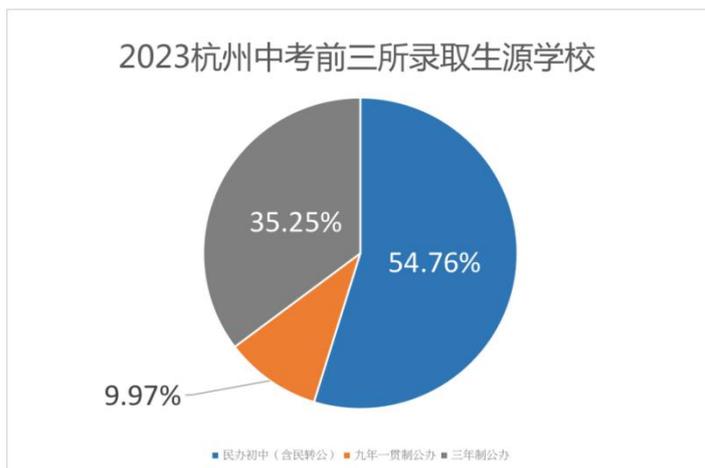
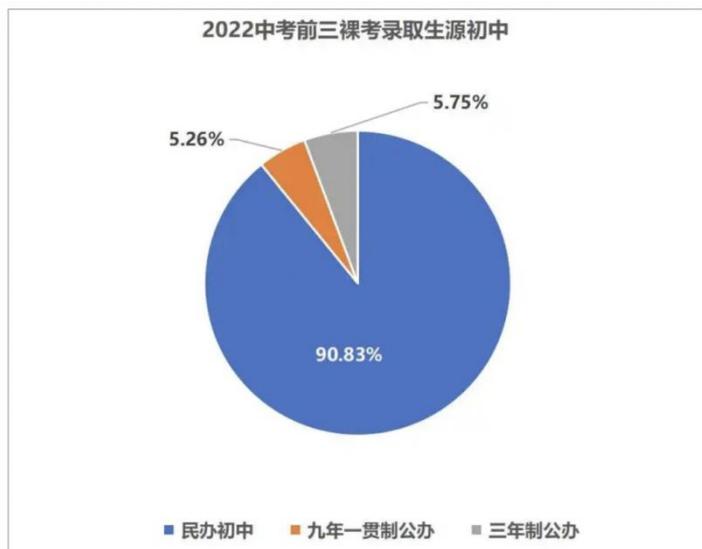
杭州前三所各校录取率					
2023年		2022年		2021年	
学校	录取率	学校	录取率	学校	录取率
观成武林 (公办)	32.50%	文澜中学	30.37%	文澜中学	31.56%
文澜中学	13.33%	杭州二中白马湖学校	20%	建兰中学	24.19%
采荷实验	11.00%	建兰中学	17.93%	采荷实验	19.50%
杭州二中白马湖学校	10.94%	养正学校	15.70%	杭州二中白马湖学校	19.14%
保俶塔申花 (公办)	9.00%	公益中学	14%	公益中学	15.45%
启正中学	8.75%	观成实验	12.85%		
建兰中学	8.54%	滨兰实验	8.91%		
观成实验	8.44%				
养正学校	8.33%				

从上表，我们可以看到，虽然民办校（很多现在都转公了）还是很强势，但占比也在明显下滑。

另外，公办校开始露头，尤其是观成武林，据相关消息透露，人家80个学生，被前三所录取的学生达26个，录取率直接把民办校甩出去不止一条街。如果看民办校往下掉的数据，体感上不那么明显，那么，我们反



过来看看公办校数据表现，应该会更直接。



我们还可以从前三所中的某一所学校录取学生生源数据看到类似格局，比如学军西溪：

2022年学军一共录取裸考学生220人，其中民办初中录取203人，92.27%，公办初中录取16人，占比7.27%。2023年学军中学一共录取裸考学生237人，其中民办初中录取115人，占比48.52%，公办初中录取122人，占比51.47%，是2022年录取人数的7.6倍。

很明显，公办校在“前三所”的存在感越来越强，几乎占据了半壁江山。看到这儿的家长，上面关于究竟是好学生成就了名校，还是名校成就



了好学生这个问题，心中多少有些答案了吧。

如果还不清晰，我们再看一个例子。2023 年中考成绩一骑绝尘的公办初中观成武林，它为什么那么牛呢？据说还是生源好。去年，有家长投诉，观成武林搞实验班，师资分配严重失衡。

标题	观成武林中学分实验班师资严重不均衡
内容描述	杭州市观成武林中学明知教育局不允许开设实验班的提前提下，继续违背教育公平原则，把学生分成三六九等，安排师资严重不均衡，造成各班成绩严重失衡。在7升8的关键时期，在成绩严重下滑的关键时刻，不但作师资的补充，还任性的将唯一的老教师调离岗位，违背了当初以老带新共同成长的原则，让孩子失去了获得公平教育资源的机会和权利！在这里投诉观成武林中学分实验班和平行班这种违背教育部明文禁止的教育不公的做法，以及优秀师资严重倾斜的做法，在教育面前人人平等，每一个孩子都是为中华复兴作出不懈努力的少年，不应该被区别和公正对待！
反映时间	2022-08-29 17:21:00
信件来源	登记后直接答复
回复详情	
答复单位	拱墅区教育局
答复时间	2022-09-09 02:06:30
答复意见	信访人，您好！学校因地制宜、因材施教进行分班。在教师配备上，学校根据班级，以及教师资源等实际情况，一直争取做到师资的平衡分配，其中语，数，英，科，社五门中考考试科目，每个班级都是安排了两到三位有经验的教师进行引领，以老带新促进年轻教师的成长。同时学校认为年轻教师具有更高的教学热情与活力，在与学生沟通上也更具亲和力。学校也一定会做好年轻教师的培养工作，从教学、德育等多方面帮助年轻教师快速成长，也请家长们能够给与年轻教师更多的信任与成长时间。9月8日14:00上午景老师通过电话与家长取得联系。

据了解，这所学校属于全区招生，实验班提前锁定区内六年级顶尖学生(小学年级前 30 名)。这不是掐尖，那是啥？！这件事，也多少应验了那句话：事出反常有妖呀！

整体而言，各家学校完全还没到在同一起跑线，公平竞争的阶段。尤其这“摇一代”，估计混得还不够彻底。

记得 2020 年，首届公民同招，民办校就曾通过各种方式“劝退”非目标学生：比如上涨学费，广州白云广附实验学校 2019 年的学费为 30000 元，2020 年直接飙升至 70000 元，涨幅高达 133%。或在招生简章的遣词造句上使劲暗示家长：

Q 二、我家的孩子适合读建兰中学吗？

A 首先表扬一下这样的家长。在孩子择校这件事上非常理性。的确，“适合的才是最好的”，在每一个人生抉择的时候，都应该沉着冷静，认真分析；而不是为了面子，盲目跟风。



上海民办华二初级中学则以“炫富”的方式，让某些家长觉得自己“不配”。考虑以上种种，目前表现出来的数据，还存在很大变化空间。

但即便如此，民办校原先“一枝独秀”的格局，显然已经被撼动。至于往后，公办校民办校会角逐成啥样，究竟是学校决定学生，还是学生决定学校，我们不妨多看几年数据后再议。



鱼圈独家 非卖品

自驱娃养成手册

我是鱼Sir

专注评测成长好物的二宝爸

自驱娃家长社群“鱼sir家长圈”发起人

关注进群

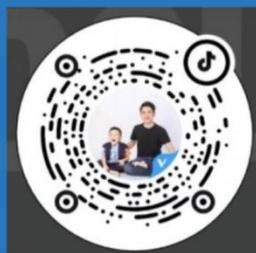
实时了解最新成长资讯和免费资源

第一时间知道好物和团购福利

和80万家长一起买得对、用得好、花得少



公众号：鱼Sir家长圈



抖音：鱼Sir学习手册



小红书：鱼Sir家长圈