

胡巧娟◎著

人格健康的 孩子才幸福

让您最安心的教子法



“看上去很美”的教育个案您能复制吗？

无止境的教育细节您学得完吗？

“立竿见影”的另类绝招您敢用吗？

本书不是个人教子经，也不刻意求个性，
只把最重要的、最有价值的告诉您

著名家庭教育专家 | 倾情作序
赵忠心 张梅玲教授

俞敏洪、孙云晓等专家联袂推荐

父母最重要的
使命就是培养孩子
健康人格



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

人格健康的 孩子才幸福

让您最安心的教子法

胡巧娟◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格健康的孩子才幸福：让您最安心的教子法 / 胡巧娟著. —南昌：江西人民出版社，2014.11

ISBN 978 - 7 - 210 - 06778 - 8

I. ①人… II. ①胡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 248291 号

书 名：人格健康的孩子才幸福：让您最安心的教子法

作 者：胡巧娟 著

策划编辑：曾杨

责任编辑：曾杨

封面设计：刘红刚

版式设计：游珑

出 版：江西人民出版社

发 行：各地新华书店

地 址：江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话：0791 - 86898283

发行部电话：0791 - 86898815

邮 编：330006

网 址：www.jxp-ph.com

E-mail: jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：21 字数：350 千字

ISBN 978 - 7 - 210 - 06778 - 8

定 价：36.80 元

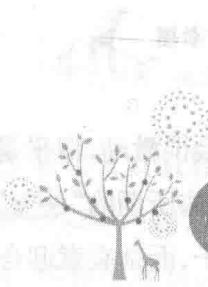
承 印 厂：江西千叶彩印有限公司

赣版权登字—01—2014—658

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换

谨将此书献给我天堂里的父亲胡顺利先生，
也献给所有为了孩子的幸福而努力思索、勇于改进的父母们！



序言(一)

向家长推荐一本信得过的家庭教育读物

赵忠心

我国实行改革开放以来,人们从社会发展趋势上看到,在竞争日趋激烈的社会生活中,要使子女将来能够立足于社会,在事业上有所作为、有所成就,除了让子女接受良好的学校教育、社会教育以外,还必须要高度重视家庭教育,充分发挥家庭教育的职能作用。在许多家庭里,做父母的都把子女教育作为家里的头等大事来对待。

南京的胡巧娟老师是一位具有高度社会责任感、认真研究家庭教育的有心人。她从事教学和班主任工作多年,在和家长的接触中积累了大量的成功家庭教育的经验,也总结了很多不成功的案例,认真思考、探索家庭教育的规律,经过几年的刻苦努力,撰写出了《人格健康的孩子才幸福》这本家庭教育指导用书,奉献给广大家长。

现在做父母的,虽然都非常重视自己孩子的家庭教育,但我们的家长绝大多数都没有接受过子女教育这方面的专门教育和训练,不具备教育子女的科学知识,缺乏教育子女的能力。

特别是刚刚进入父母行列的“80后”父母,他们是第一次做父母,承担培养教育子女的责任,缺乏实践经验;他们做父母的生涯又只能是“一次性”的,没有总结经验、教训后重新再来的机会,而他们望子成龙心切,对子女的期望又非常高,迫切需要进行指导。

现在,有关家庭教育方面的书是出版了不少,显得很繁荣。但是,我不能不坦率地说,目前市场上的家庭教育类图书是很混乱的,可以说是鱼龙混杂,泥沙俱下,什么样的书都登台亮相,“家庭教育专家”满天飞。有些家庭教育方面的指导



用书,家长看了,当时会很激动,似乎是获得了培养孩子成才的“法宝”。可是,在教育孩子的实践中,那些所谓的“法宝”并不灵验。因为很多书不是引导家长朝着科学的方向来培养孩子,而是有意迎合一些家长不正常的心态,讨好家长,内容是科学理论与、与儿童身心发展的规律相违背的。

有的把培养个别孩子的具体做法当作“普遍规律”、“灵丹妙药”,大张旗鼓地推销;有些介绍外国家长做法的经验又不大适合中国的国情。一些大众传播媒介也不分青红皂白,不遗余力地“热炒热作”,把一些根本经不起推敲的所谓的家庭教育用书捧上了天,引导不大熟悉家庭教育理论的家长在不经意中走向误区,使许多家长大失所望。这是一种不负责任的行为。对这种情形,许多有良心的专家、学者十分担心。

面对这种情况,许多家长都希望有人编写真正科学的家庭教育读物,以正视听,使求学若渴的年轻父母获得教益,以便把家庭教育建立在科学的基础之上。

胡巧娟老师的《人格健康的孩子才幸福》一书,就是适应这种强烈的社会需求而精心编写、公开出版的。

此前,我并不认识胡巧娟老师,也没有人介绍推荐。胡老师直接找到我,说写了这样的一本家庭教育指导用书,要我看看,给予指导。我从头到尾细细地审阅了这本书的每一个章节,给我留下了非常深刻的印象。我阅读过的家庭教育著作是相当多的,我发现这部书独具特色,有许多值得称道的地方。

第一,理论和实践相结合。

家庭教育看似简单易行,实则是一件非常不容易的事。它既有理论上的问题,也有实践上的问题。给没有系统地接受过教育科学训练的家长,若只是讲一些空洞的理论,不能解决他们的实际问题;不讲理论,只是教给他们一些具体的教育方式方法,他们没有从理论上理解,即或有再好的方式方法,他们也不会运用。胡老师对此有深刻的认识和体会,努力在理论和实践的结合上下工夫,使二者融会贯通。这本书既坚持了科学性,又密切结合家庭教育实际,把教育子女的科学理论和具体做法有机地结合起来,读者既可以从书中悟出教育子女的道理,又能学会如何恰当地灵活运用教育子女的方式方法。既能提高家长的教育素质,增强家长教子成材的信心;也能解决家庭教育中遇到的实际问题,提高教育的效率。

第二,具有鲜明的时代特征。

当前,我们正在进行社会主义现代化建设,发展市场经济。这是前无古人的

事业。处在这样一个社会环境中的家庭生活和家庭教育,都带有鲜明的时代特色。家长们在教育子女的实践中,遇到的种种实际问题,有中国传统文化的影响,但更重要的是当今社会环境的影响。因此,作者注意到,在给家长们传授教育子女的科学知识的时候,不仅要继承我们中华民族的优良的家庭教育传统,更要针对家长们在教育子女的过程中遇到的新情况、新问题,引导家长进行科学的思考,更新教育观念,抛弃旧观念,树立现代的教育思想。读者阅读此书,会有耳目一新的感觉。

第三,共性和个性相结合。

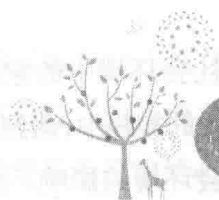
在家庭教育中,家长们所遇到的问题,有的带有一定的普遍性。但每个家庭都是个别的,是特殊的,孩子们也是如此。完全同样的家庭是不存在的,完全同样的孩子也是不存在的。作者在书中,不仅给读者介绍了家庭教育的一般规律,介绍了一般家长都使用的理论,还对一些比较特殊的教育问题做了专门的论述,介绍了她在平时家庭教育咨询中遇到的一些非常具体的问题,努力做到共性和个性相结合。既满足一般家庭教育子女的需要,也考虑到特殊家庭教育子女的需要。我想,一般家庭和特殊家庭,有普遍性问题和个别问题的家长都可以从中得到帮助。

第四,通俗易懂,雅俗共赏。

胡老师考虑到,做父母的,做爷爷奶奶的,生活经历不同,受教育的程度不同。既要照顾文化素质比较高的家长,也要照顾那些文化程度比较低的家长;既要提高,也要普及,应当有一个恰当的定位,要从绝大多数家长的实际出发。胡老师这本家庭教育指导用书的一个重要特色就是,文化水平高的家长读起来不觉得浅,文化水平低的家长读起来也不觉得深。作者努力把理论通俗化,把科学术语大众化,尽可能用一般家长能看得懂、弄得明白、了解得了的语言表达;并且列举了大量生动的事例,进一步印证理论的论述,使人感到这部书“立意深刻,表达通俗”,真正做到了“深入”而“浅出”。

胡巧娟老师从事教育工作多年,跟家长接触广泛,她了解当前家庭教育的现状,理解家长的需求。她的《人格健康的孩子才幸福》一书是她奉献给广大家长的精美的精神食粮,我深信一定会受到家长的欢迎,成为家长的良师益友。

(作者为中国家庭教育学会副会长,中国教育学会家庭教育专业委员会理事长,北京师范大学教授)



序言(二)

实践中的智慧

张梅玲

拜读了高级家庭教育指导师胡巧娟著的《人格健康的孩子才幸福》，我的第一印象是，作者在这部著作中道出了父母对孩子的爱，对孩子的情，对孩子的责任，那就是要培养孩子的健康人格，让孩子做最好的自己，赢在人生的终点线。作者从其多年来从事教学，尤其是在多年担任班主任工作所累积的大量经验中，悟出了家庭教育对孩子一生健康成长的作用，并提出家庭教育的原则和方法，尤其指出，父母的首要责任是要培养孩子健全的人格。作者还用一章叙述了夫妻和睦与孩子健康人格培养的关系，这又促使我们思考家庭教育中有声教育与无声教育如何和谐结合这样一个重要的话题。

本书是作者多年来在育人的教师实践生活中悟出的家庭教育的智慧，因此它不仅具有科学性、时代性，而且富有实践操作性。我认为，作者的智慧也一定会让更多的家长在阅读此书的过程中来思考自己育儿中的困惑和经验，让自己也成为智慧型的父母。父母只有自己好好学习，才能让孩子天天向上，因此可以说，父母的行为预示着孩子的未来。

(作者为中国科学院心理研究所研究员、博士生导师)

前言



父母对孩子最大的影响是人格

我学的是小学教育专业，多年来，我一直和孩子们在一起。不管我的精神状态怎么样，只要一站上讲台，我就会感到兴奋，立刻就能进入教学状态，所有的疲劳和杂事都会自然地逃到九霄云外，我全身心地享受在其中。当我发现这一点的时候，我知道我是真的喜欢这个职业。

我喜欢钻研课堂教学的艺术，喜欢思考关于教育的一切问题，想了解和走进孩子们的世界，想尽最大努力来引导和帮助孩子们成长。

我会常常思考影响学生学习效果的因素到底是什么？一个“问题学生”的问题到底出在哪？为什么有的孩子脸上总洋溢着笑容，而有的孩子却总是闷闷不乐？为什么有的孩子可以很好地融入群体，受大家欢迎，而有的孩子总是游离在群体之外，不被大家接纳？……

很长时间以来，我一直以为教师起着决定性的作用，我觉得学生学习成绩的好坏至少 90% 以上取决于教师的教学水平，所以我几乎把主要的精力都放在了如何提高教学水平上。

可慢慢地，我对一些问题越来越感到困惑，例如，为什么同样的教材和教师，每个孩子的学习状况会截然不同？为什么学习态度和学习习惯好的孩子，不管哪个老师上课，他的课堂表现和成绩都不会有多大的差别？为什么所有任课老师选出的优秀学生都大同小异，而让老师们感到“头疼”的学生也近乎相同？



这一切至少说明老师并不起决定性的因素。

如果按我之前的观念,只要一个孩子在学校时学习成绩很好,这个孩子将来走上社会后就能成才,也更容易成功。可现实却并非如此,很多在学校时学习成绩很好的孩子,走上社会后不善与人交往,社会能力较差,过于单纯,心理脆弱,不能适应社会的变化,生活的现状并不好,很多大学生长期过着啃老的生活,有的性格具有明显的缺陷,还有的人格和心理不健康,难以适应社会,他们自己和家人都感到非常痛苦。

有些在学校时学习成绩一般的孩子,只要他们具有健康的人格,能找到适合自己的路,他们走上社会后适应得更好,更成功,生活得也更快乐、更幸福。

教育不就是为了让孩子将来能够更好地融入社会,生活得更幸福,更成功吗?

我的思想观念开始有些转变了,我强烈地认识到对于孩子的教育不能只抓学习,教师不起决定作用,不管是一个人的人格、人生观和价值观,以及各方面的能力,都受家庭的影响更大,即使是学习态度和学习习惯也受家庭的影响更大。

我开始系统地学习和研究家庭教育。我利用家长会的机会给家长们介绍一些家庭教育的知识,每周都会给家长们发一份关于家庭教育方面的资料和书信,得到了家长们的大力支持,收到了很多反馈,也在孩子们身上慢慢看到了一些变化。慢慢地,办公室的班主任们也都加入了进来。

我的一个亲戚(其实不只是一个,还有周围的一些朋友),小时候学习很好,绝对是老师眼里的好学生、乖学生,可就是因为家庭教育的失误,造成他们社会化不足,社会适应困难,人际交往困难,难以自立,在心理上还未脱离父母,早过了而立之年还要依靠父母生活,还常常会对父母恶语相加,他本人和家人都感到痛苦不堪。

这些家庭的情况让我痛心不已,当我专职从事家庭教育研究后,才发现其实这些情况还算是比较普通的。家庭教育失误,轻则孩子将来人格和心理会出现很多的弊端,影响孩子的人际交往和社会适应,严重制约着孩子未来的发展和一生的幸福;重则会造成人格障碍和人格缺陷,或者严重的心理疾病,难以适应社会,有的自暴自弃,有的伤害家人,有的会走上违法犯罪的道路。

我被这些家庭的痛苦和不幸深深地触动了。不知经过了多少次痛苦的抉择,我终于下定决心放弃我挚爱的职业,专职从事家庭教育的研究。

我们常说“性格决定命运”,更准确地说,应该是“人格决定命运”。人格一旦形

成,就会非常稳定,甚至可以说人的一生都会围绕着这个“路线”在走。你若不以为然的话,你可以试着去改变一个成人的性格,你就会了解这其中的难度。

每个孩子的性格都不同,辩证地看,应该说每种人格都有其好的一面,或不好的一面,但人格却有健康和不健康之分,只要人格是健康的,父母一生都可以放心,孩子自己会感到安全和幸福,将来也更容易成功,不用父母督促,他自然会努力地去追求幸福和成功,他们常常会发展得比父母期望的还要好;而人格不健康,就仿佛是一颗炸弹,不知什么时候就会突然爆发;抑或是像一只刺猬,浑身带刺,自己固于其中,别人却难以靠近;又像一个毁了容的小丑,总是躲在一个无人的、阴暗的角落,暗自神伤,看着大家都在舞台上载歌载舞,灯火辉煌,快乐无比,而自己却永远都无法站上台,难以融入群体。人格不健康的人最痛苦,最危险,父母也一生都要担惊受怕,永远都无法放下心。

培养健康人格的首要责任在父母。父母的教育态度和教育方式,对孩子关爱的程度,是只重学习,还是更重做人;是严厉还是宽松;是强迫还是尊重;孩子的童年是否有足够的玩耍;家里常充满着温暖和笑声,还是充满着压抑和指责等等,这些都在影响着孩子人格的形成。

父母留给孩子再多的财富,也总有花完的那一天,而父母对孩子人格的影响却根深蒂固,是终其一生都难以改变的。

英国著名的哲学家、社会学家和教育学家斯宾塞有过这样一个比喻:“对于孩子的教育,学校好比是白天,而家庭就像是夜晚。大家都不要忽视夜晚发生的事情,这些事情往往是看不见的,但是只要细心观察一下就会发现,种子总是在夜晚发芽,人总是在夜晚长高的啊!”

父母对孩子最大的影响是人格。一个孩子的人格健康与否,其主要责任一定是在家庭和父母,而绝非学校之责。

为人父母,让孩子拥有健康人格才是最重要的。培养健康人格才是父母最重要的使命。

健康人格对一个人的意义,就如同是一座参天如云的摩天大楼的根基,决定着一个人一生的命运、幸福和发展。但要清楚如何培养健康人格却不是那么容易。阅读大量的专业资料和书籍,自然是必需的,观察更多的家长和孩子,总结和积累大量的案例,以及众多的来自第一手的实战经验和教训也必不可少,而更重要的是拥有一颗无比热爱的、虔诚的、敬畏的、自始至终的心。而以上这些我已全



身心地投入其中十几年了,至今热情不减。

其实这本书,我最早是写给我自己的,是我自己的一些学习笔记,因为太多、太杂,我想把它系统地整理一下,以便于以后查阅。

身边的一些朋友看过后,建议我把这些资料整理成书,可以帮助更多的家长,于是有了写作这本书的初衷。

我把我这么多年积累和总结的最重要的教育原则和最好的教育方法精选出来,用最具代表性的真实案例来加以解释和说明,就是为了能让你在一个个直观、真实、生动和感人的故事中理解这些家庭教育的理论和原则,能够加深你的印象,从而能够对你有所帮助。

这本书当然不是一两年就能完成的,这本书是我学习和积累了十几年,写作近五年才得以完成的。说到这里,我真的应该好好感谢我的家人对我的理解和大力地支持,可能是他们被我对这份事业的诚意和决心所打动,他们不让我有任何的后顾之忧,也尽量不让家庭的琐事打扰我,好让我安心心地做我自己真正喜欢和感兴趣的事。没有他们的支持,我不可能专注地走上这条路。

教育直接关乎着人的命运和整个家庭的幸福,作为一个负责的家庭教育研究者不能为了吸引眼球而哗众取宠,更不能偏激,也不需要独辟蹊径,因为每个家庭、每个孩子都不一样,孩子的成长有其内在的发展规律,我们首先应该踏踏实实地把科学的、最重要的家庭教育原则和方法传达给家长,首先应该让孩子成为一个拥有健康人格,将来能够自立,能为自己负责的人。

为了孩子愿意学习、愿意改进自己的家长,都是负责任的、值得人尊敬的好家长。

愿我的这本书能对您有所帮助,感谢您的支持。

目 录

序 言 向家长推荐一本信得过的家庭教育读物 赵忠心 /1

实践中的智慧 张梅玲 /4

前 言 父母对孩子最大的影响是人格 /1

第一章 父母的主要任务是培养健康人格/1

1 人格健康,他的家庭教育才是成功的/3

2 注重教子做人是父母最重要、最成功、最有价值的投资/9

3 原来注重教子做人,才是促进学习的最根本办法/12

4 方法可以不知道,但最重要的理念和原则一定要切记/16

第二章 培养健康人格重在教子做人/21

1 教子做人第一课:心中有父母/23

2 “心中有他人”的孩子,你一生都可以放心/29

3 责任心是健康人格的基础/32

4 自信是健康人格的核心/37

5 必须要让孩子从小明白“诚信是无价之宝”/44

6 成功的人都是勤奋的人/50



第三章 最危险、最失败的家庭教育/55

- 1 溺爱是毁灭性的教育方式/57
- 2 藏起你一半的爱/66
- 3 忽视比毒打对人格的伤害更大/74
- 4 期望越高,失望越大/83
- 5 如果再给我一次机会,我绝不逼着孩子学习/87
- 6 对孩子指责和否定过多,是不良人格产生的最常见原因/97
- 7 孩子是怎样学坏的? /102
- 8 最失败的教育/106
- 9 唯独在教育上功利思想要不得/112

第四章 父母必须这样做,孩子的人格才健康/119

- 1 先建立好的亲子关系,再谈教育/121
- 2 没有接纳就绝不可能有健康人格/126
- 3 尊重是最重要的影响因素/134
- 4 你是懂得尊重孩子的父母吗? /139
- 5 一切为了孩子的自立和自律/145
- 6 小时候没有玩够,人格必定会出问题/152
- 7 爱玩的孩子更有前途,有前途的孩子更会玩/162
- 8 没有朋友,健康人格就会成为泡影/170

第五章 父母放松点,才更有利于培养健康人格/179

- 1 最有利于培养健康人格的家庭氛围/181
- 2 最有利于培养健康人格的家庭教育方式/186
- 3 同一个孩子,可以成为天才也可以成为蠢材/189
- 4 越有个性,未来越成功/197
- 5 “弱”父母反而是好父母/204

第六章 我们认为无关紧要的,都会深深地根植于孩子的人格中/209

- 1 小的时候经常犯小错,长大才不会犯大错/211
- 2 要不要打孩子? /220
- 3 缺乏父母的肯定和表扬,孩子将无法健康成长/226
- 4 父母的鼓励是决定孩子将来是否有出息的关键要素/233
- 5 不被信任的孩子永远长不大/238
- 6 父母不经意间的评价却引领着孩子的一生/241
- 7 培养健康的人格最大的难度是父母是否有健康人格/245

第七章 夫妻关系好,孩子的人格才能健康发展/249

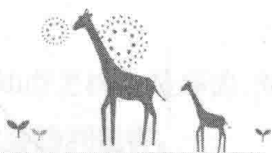
- 1 夫妻关系好,孩子的健康人格自然来/251
- 2 父母相互配合,孩子的发展才是最健康、最理想的/258
- 3 严父慈母还是严母慈父? /261
- 4 父亲对家庭的影响/268
- 5 父亲做得好,孩子才能成长得更好/272

第八章 培养健康人格的好方法/281

- 1 最好的家庭教育方法/283
- 2 那些取得巨大成就的人都是小时候经常做家务的人/289
- 3 课外活动竟然比课堂学习还要重要/295
- 4 经常反思是提高教育能力的最好办法/300
- 5 孩子学习不好,父母要做的第一件事是什么? /311

第一章

父母的主要任务是培养健康人格



家庭教育是一门科学和艺术，要遵循孩子身心成长的规律，不能任由我们的个性和习惯。教子的方式虽有千万种，但我们首先需要思考和把握家庭教育中最基本的原则和要求，只有明确了这些，我们才不会走错了方向。



