



顾问 / 杨福家 胡守钧
 编著 / 周桂强 庄 淼
 主编 / 郑建国 钱伟国

父母育儿课堂

华耀题  

育儿，是门槛最低的高贵之举
 影响孩子成绩的主要因素不是学校，而是家庭
中国最需要教育的不是孩子，而是父母
 每个初生的孩子都是一块玉，但不是所有的父母都是好工匠

中国父母教育孩子最缺乏就是
“输得起”的心态

阿里巴巴集团董事局主席 马云

一流父母是榜样！
 二流父母是教练！
 三流父母是保姆！

伊欧人阳

父母的投入，决定孩子的未来。
 钱伟国

别拿孩子弥补自己的人生遗憾。
 庄 淼

郑建国
 体健行端是人们育儿的直接目标；身强品高是我们育儿的终极向往。

良好的身教，胜过千言万语。
 周桂强

父母育兒課堂

顧問 / 楊福家 胡寸鈞

主編 / 鄭建國 錢偉國

編著 / 周桂強 莊 淼



上海三聯書店

图书在版编目(CIP)

父母育儿课堂/ 郑建国, 钱伟国主编; 周桂强, 庄 淼编著 -上海三联书店, 2015. 2

ISBN 978-7-5426-5079-5

I. ①父… II. ①郑… ②钱… ③周… ④庄… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第024011号

父母育儿课堂

编著/ 周桂强 庄 淼

主编/ 郑建国 钱伟国

责任编辑/ 陈启甸

特约编辑/ 冯培钧

金 恺

王 骏

书名书法/ 杨耀华

法律顾问/ 李小华

监 制/ 李 敏

责任校对/ 张思珍

装帧设计/ 王春涛

出版发行/ 上海三联书店

(201100)中国上海市闵行区都市路4855号2座10楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话/ 021-24175971 65555871

印 刷/ 常熟市东张印刷有限公司

版 次/ 2015年2月第1版

印 次/ 2015年2月第1次印刷

开 本/ 710×1000 1/16

字 数/ 390千字

印 张/ 25.25

书 号/ ISBN 978-7-5426-5079-5/G · 1380

定 价/60.00元

敬启读者, 如发现本书有质量问题, 请与我们联系: 021-65427394



目录 MuLu

001	代前言	
序:		
003	成功教育的关键是主动性和自制力	孙云晓
006	养之教 父之责	郑建国
009	给孩子注入积极基因	钱伟国

第一章 名家名语 MING JIA MING YU 021

022	你要教会孩子什么	曲 直
023	孩子,你知道吗?	子 夜
024	如何成为好父母	庄 淼
025	做个明智的父母	任晓刚
026	老师,请您这样做	张锦殿
027	妈妈伴你成长	吕华青
029	作为母亲不能只为孩子而活着	沈麒麟
031	父母致孩子们五十句箴言	陈耀铨
034	如何让孩子们开心点	依 桓

第二章 父母必读 FU MU BI DU 037

038	从中外名人成长谈育儿
041	诸葛亮《诫子说》给我们的启迪
044	教育孩子懂得感恩
045	育儿是一种生命艺术
048	育儿十计,培养优秀能力
050	男孩养志气,女孩养气质
052	父母思维决定孩子前途
053	培养孩子好习惯的秘诀

055	好父母究竟应该怎么做
058	教育孩子的成功是父母最大的成功
060	父母们，请把完整的童年还给孩子
062	培养幸福聪明孩子的八条忠告
064	聪明育儿，常说五句话
065	中国家长的十大硬伤
068	家庭教育中存哪些常见误区
069	父母们，别“包办”孩子一生
072	父母乐观，孩子更健康
073	好父母的六个标准
074	好父母做到三多四少
075	父母怎样给孩子做榜样
078	父母必须做好四个角色
079	榜样、教练和保姆，你是哪一类父母
084	如何培养一个善良的孩子
086	教育专家最头疼九种家长
088	改变孩子，先得改变自己
091	如何建立和谐的亲子关系
093	哈佛教育学博士教你怎么“打孩子”
095	告诉孩子，钱是什么
096	家长和孩子，一起为自己的情绪负责吧
100	父母情绪失控会影响孩子的身心健康
102	什么是科学的家庭教养方式
103	父母在孩子面前应避免的八件事
104	父母方法不对，最伤孩子心
106	八个难题纠结父母
108	别给孩子强迫的爱
109	把好性格传给孩子
111	孩子是父母的一面镜子
112	父母坏习惯会传给孩子

114	父母必须改的坏习惯
115	七类父母不利于孩子成长
117	家庭关系左右孩子的性格
118	父母聪明吵架，或许也是正向启发
122	警惕对孩子的“冷暴力”
124	有些“谎”家长千万别说
125	“虎妈羊爸”影响孩子心理
126	挫折之后，孩子需要什么
128	管孩子，你是否太严厉了
130	孩子不听话，父母的错
131	父母“唠叨”要讲技巧
133	爱孩子也应分阶段
134	你的溺爱有多少
136	“厚小薄老”制造问题孩子
138	家庭启蒙教育，培育良好品质
139	如何为孩子营造良好的家庭氛围
140	如何建立良好的亲子关系
142	如何与孩子平等沟通
143	十句话挫伤孩子积极性
145	家长打击孩子学习积极性的五句话
146	家教误区，你是否常做
148	如何消除父母与孩子之间的代沟
149	有一种“笨”是学来的
150	放学后，与孩子交流的好时机
152	二十条建议帮孩子学得更好
153	造成孩子学习成绩差距的真正原因
157	父母如何帮助学习困难的孩子

160	教育孩子应注重八个关键
162	家长应帮助孩子构建五种能力
164	如何提高孩子的高智商
167	好孩子，有四“商”
169	如何培养孩子的情商
171	塑造梦想，记住“三情”
172	训导好品行的十大原则
175	教育孩子的八个最佳时机
176	决定孩子未来命运的12个习惯
178	如何培养孩子的意志
178	尊重孩子的梦想
180	三十六计带出好孩子
184	父母应重视培养孩子的逆商
186	家校结合，促进孩子全面发展
187	父母育儿做好三件事即可
190	怎样提升孩子的注意力
192	四招激发孩子的创造性
193	如何挖掘孩子的潜能
194	轻轻松松提升孩子的智力
195	当好孩子的“减压器”
197	辅导孩子学习的五点忠告
198	挫折教育塑造棒孩子
199	如何培养孩子的自尊心
200	为孩子营造健康的学习环境
202	用规矩方式规范孩子
203	如何培养孩子的自控能力
204	教出礼貌的孩子
206	如何做到不娇惯
207	教孩子识字三大关键
209	必须陪孩子做七件事

210	好爸爸的八个标准
211	爸爸其实适合带孩子
213	爸爸带孩子的五大好处
214	孩子成长，“三个人”很关键
216	“一分钟”拉近亲子关系
218	与孩子沟通，多用四种句式
219	如何与孩子进行有效沟通
221	与孩子交流要面对面
222	六个最佳成长时机
224	父母育儿须多用激励语言
230	孩子想对父母说的话
231	孩子最爱妈妈十件事
232	孩子最喜欢的五种语言
233	好父母不把这些话常挂嘴边
235	孩子最不爱听和最爱听哪些话
236	家长这些话，最伤孩子心
237	七岁前让孩子学规矩
238	九招让孩子变得更聪明
240	十种方法让孩子更聪明
242	正确把握教育孩子的尺度
243	帮助孩子养成学习好习惯
245	父母不能当孩子“功课”监工
246	七种言行影响孩子未来
248	六句话伤孩子自尊
250	教子有方，批评有术
252	批评孩子，三种最糟糕
253	批评孩子别犯四种错
255	批评孩子，应注意时间选择
256	批评孩子，声音要低
258	批评孩子“七不责”

259	孩子犯错后，问他八个问题
261	孩子为啥不肯认错
262	如何帮助孩子正视失败
263	总对孩子说“不”，压制创造力
265	是什么扼杀孩子的想象力
266	奖惩孩子的十大忠告
267	父母如何面对内向的孩子
269	如何学会责罚孩子
270	孩子作业磨蹭怎么办
273	孩子厌学怎么办
275	帮助孩子克服“校园紧张症”
276	孩子为什么会撒谎
278	巧对孩子的“讨价还价”
279	如何纠正孩子的“任性”
280	三个原则带好耍赖的孩子
281	如何帮助孩子改掉不礼貌行为
285	五个法宝改掉孩子坏毛病
286	有些坏习惯让孩子变笨
287	如何改掉孩子小脾气
289	五招疏导孩子坏情绪
290	当孩子被欺负时
291	十岁前六种实践不能少
292	带孩子体验几件“危险事儿”
294	入园前必须掌握五项技能
296	孩子入学前不妨学三招
299	如何让孩子渡过小学阶段的适应期

第四章 青春期教育 QING CHUN QI JIAO YU 305

306	如何完善青春期亲子沟通
-----	-------------

307	父母如何对孩子进行心理健康教育
308	如何面对孩子的青春期叛逆
310	父母如何引导青春期的孩子
311	青年期孩子有哪些心理特征
313	家长如何应对孩子性发育的困惑
314	父母如何正确对待孩子的早恋问题
315	叛逆的孩子这样管
316	怎样矫正孩子网络成瘾
318	父母如何正确对待离家出走的孩子
319	单亲孩子要学会豁达
321	离异家庭如何做好对孩子的心理保护
323	父母怎样维护留守儿童的心理健

第五章 心理指导

XIN LI ZHI DAO

325

326	儿童期有哪些心理特征?
327	幼儿期的孩子有哪些“特殊”心理现象
328	儿童常见的心理问题有哪些
329	儿童心理异常的早期信号有哪些
330	儿童成长中常见的身心障碍有哪些?
331	少年期有哪些心理特征
332	少年常见的心理问题有哪些
334	怎样防治儿童行为障碍
335	如何区分儿童顽皮与多动症
336	儿童情绪障碍有哪些表现
337	如何缓解儿童的焦虑情绪
338	如何消除孩子的恐惧心理
339	孩子胆小不自信怎么办
340	孩子任性发脾气怎么办
342	怎么培养孩子开朗乐观的性格

343	帮孩子克服分离恐惧症
344	如何防治孩子品行障碍
345	如何识别儿童自闭症
346	如何帮助孩子克服考试前的焦虑心理
348	如何帮助孩子调整心里压力来备战高考

第六章 安全提示

AN QUAN TI SHI

351

352	初中前，少做10种运动
354	孩子受了伤怎么办
355	让孩子不做小胖墩
357	怎样哄孩子乖乖吃药
359	儿童安全用药注意事项
360	给孩子一个安全的家
362	暑期严防五种伤害
363	运动跟吃饭一样重要
364	怎样跟孩子谈论生死
366	如何教孩子远离“性侵”
367	警惕无意的性伤害

第七章 专家建言

ZHUAN JIA JIAN YAN

369

370	最容易让孩子觉得幸福的五件事	王 平
372	最伟大的教育是父母的情绪平和	王玉荣
375	做到这六个字，你就是个称职的家长	孙纳新
380	四个要素，打造“专心家庭”	竺育如（台湾）
383	当孩子第一次做坏事……	王小雷 马健文
386	青少年法治教育应注意什么	春 桓
393	家庭教育呼唤法治道德教育	李小华
395	当兴趣成为事业时	林庆荣
397	父母育儿应注意五忌	冯培钧

代前言

育儿，是门槛最低的高贵之举。

中国最需要教育的不是孩子，而是父母。

影响孩子成绩的主要因素不是学校，而是家庭。

如果家庭教育出了问题，孩子很可能成为学校的“问题学生”。

每个初生的孩子都是一块玉，但不是所有的父母都是好工匠。

决定孩子一生的不是学习成绩，而是健全的人格修养。

父母在孩子成长过程中播下什么样的种子，孩子未来就会收获什么样的人生。

育儿就像银行，不存很难取。告诉孩子，知识是无法透支的。

有效的家庭教育是先严后松，无效的家庭教育是先松后严。

不要做有知识没文化的家长，有些父母学历很高，但不见得有文化。如果父母不懂得生活，不知道善待他人，甚至不懂得善待自己的孩子，无论他拥有多高的学历，他也是没有文化的人。

父母可以把孩子作为世界的中心，如果父母完全围绕孩子转而失去了自己的生活主题，这样的父母常常会以“爱”的名义干扰孩子的成长。有时候，并不是孩子离不开父母，而是父母离不开孩子。

孩子的成长有三个关键期：第一个在3岁前后，第二个在9岁前后，第三个在13岁前后。如果错过了成长教育的关键期，后患无穷。

现在不是“三十而立”，而是“三岁而立”。孩子三岁前后，就必须培养自食其力的勇气和习惯，凡是自己能够做的，必须自己做，凡是自己应该做的，应当尽力去做。

告诉你的孩子：认真听讲的孩子偶尔成绩好，认真自学的孩子永远成绩好。

孩子们所暴露问题的根源，是家长剥夺了孩子成长的机会，也是“不能失去，不能失败”社会心态的普遍反映。

孩子的成长需要同伴，让孩子拥有自己的朋友，但不要太杂乱的伙伴，在孩子没有形成成熟的心智、判断力之前，你必须警惕孩子沾染同伴的坏习惯。

成功教育的关键是主动性和自制力

孙云晓

国内外大量研究发现，孩子发展最理想、最健康的状态，是主动性和自制力两颗种子都发达。这样的教育才是成功的教育，真正现代的教育。人的主动性和自制力的发展，是人格最核心的两个要素。我想从主动性和自制力相辅相持的平衡教育和习惯养成方面，谈谈孩子的教育问题。

自由与规则结合是最好的教育。北京师范大学发展心理学教授陈会昌对北京200多名孩子进行了长达20年的跟踪研究，他发现，孩子发展最根本的就是看两颗种子——主动性和自制力。这两颗种子发达并且平衡的孩子，发展最理想。他强调自制力在前，主动性在后。而我认为，人的发展主动性是第一位，自制力是第二位。

什么是主动性？就是以内在的兴趣为核心，以探究精神、好奇心为主，在主动性和自发性的驱使下做事情，人们的心情最愉悦、最舒适。而自制力，则是遵守纪律、遵守规则。对于孩子来说，拿捏住主动性和自制力这两个指标，就基本上可以把握好其人生轨迹了。

在这两个指标体系下，孩子可分四种类型：第一种是主动性和自制力都很强，这是理想型的；第二种是主动性弱，自制力强，这是小绵羊型；第三种是主动性强，自制力弱，这是破坏型；第四种是主动性和自制性都很弱，这是游手好闲型。

心理学家研究发现，犹太民族和东亚地区的人智商偏高。但大家都知道，犹太人获诺贝尔奖的有240人，是中国华人的40倍；日本人获诺贝尔奖的有15人，是中国华人的2.5倍。虽然说诺贝尔奖不能作为

一个绝对的标准，但相对来说是一个比较权威的、比较重要的标准。为什么我们中国人获诺贝尔奖的比例如此之低？有专家学者对世界上有高成就、高创造力的人进行分析，发现他们有6个心理品质，而其中的前5个都属于主动性的发展——对自己感兴趣事物的巨大内在兴趣和高度热情，不可阻止、自发的学习行为，强力的成长动机，反潮流精神、独立性、创造性、求新求异性，这些都体现了主动性的发展。而第六个心理品质，中国人非常突出，这就是孜孜不倦的工作态度和克服困难的坚韧精神，这一点让全世界都惊讶。

客观地说，中国的家规家风，有很多优良的传统，但对主动性、创造力支持不够，更多的是强调道德修养和自我克制。所以，新时代的家庭教育需要与时俱进。在我看来，自由与规则结合是最好的教育。

最近，我跟一批中外的脑科学家、心理学家对话。美国科学家约翰·梅迪纳的观点也是：教育孩子的关键是在自由发展智力和制定严格规范之间找到平衡点。

如何才叫找到平衡？麻省理工学院中国总面试官蒋佩蓉的解释特别形象。他说，就像开车一样，主动性是油门踏板，自制力就是刹车踏板。其实，任何人生都像一辆车，你需要把主动性和自制力结合起来。

什么样的家庭教育模式最有利于孩子成长？国际上比较认同心理学家鲍姆林特的研究，他认为，现代家庭教育孩子的模式有三种：第一种叫权威型，对孩子既尊重理解，又严格要求。这样家庭教育出来的孩子，社会责任感强，有更多成就倾向；第二种是宽容型，也就是溺爱的，这样的孩子缺乏独立性；第三种是专制型，这样的孩子缺乏社会责任感。

多带孩子参观博物馆培养独立性。今后，需要学生自己选择的东西越来越多，也就是说，主动性的要求越来越强。

谈及主动性，德国的教育家第斯多惠讲得很透彻，人的固有本质就是人的主动性，教育的最高目标和最终目的，就是激发学生的主动性，培养独立性，使人达到自我完善。

那么，怎么培养孩子的主动性？我和多元智能的创始人、哈佛大

学教授加德纳交流过。他说，最简单的方法就是经常带孩子到博物馆、科技馆等，让孩子有尽可能多的机会去体验，看看孩子对什么最感兴趣，什么做得最好，这就是他的潜能优势。

培养孩子的主动性，通常有七个方法：多体验唤醒潜能；多读书开阔视野；创造发展想象力与好奇心的环境；鼓励质疑；发现与珍惜兴趣和特长；突破“习得性无助”的误区；让儿童拥有成功的体验。

在对孩子自制力的培养上，新西兰的学者对1000名刚出生的孩子开展研究，跟踪了32年。32年之后发现什么？自制力差的这些孩子，长大后经济状况更差，工资相对更低，犯罪的可能性更大。在自制力最差的一组，超过40%的人32岁之前犯罪。而自制力强的一组，长大后身体更健康，患肥胖症和性传播疾病的概率更小，连牙齿都更健康，只有12%会在32岁之前犯罪。

如何培养孩子的自制力？一是培养孩子尊敬父母和老师。父母和老师一定要有权威性。做父母的要记住一条，不管孩子在学校遇到什么挫折，不要在家里贬低老师——贬低老师的结果是你没法教育；第二，父母要以身作则，营造良好的亲子关系和师生关系。

孩子在2~4岁的时候，父母要敢于对孩子说“不”。为什么？2~4岁的孩子语言能力发展最快，能说300个单词至1500个单词，初步理解语言的规则。这时候说“不”，对他有重要的影响。2~4岁的孩子，哪个孩子不好管？但如果你说，别惹他，小孩子什么都不懂，大了就好了。这么做就完了，最佳教育的时候你放过了，一放再放，一退再退，你最后要面对的是一个什么道理都不讲，任性、跋扈的孩子。这时候，你想管也管不了了。

为什么孩子在10岁前最好教育？因为孩子在10岁前，是对父母崇拜的年龄。10~20岁就进入了轻视父母的年龄，越大越难管。因此，父母们要在10岁前就要教会孩子学会做人，做人的核心是明辨是非。

(作者为中国青少年研究中心副主任、中国家庭教育学会常务理事)

养之教 父之责

郑建国

一见此文题，读者自会明白，它是由《三字经》中“养不教，父之过”演化过来的，颇有点反其道而行之的意味。当然题中的“父”已不是封建时代的特指，此地是父母及家长的泛指。

一直充斥在眼絮叨在耳的是“父母是孩子的第一个老师”，这话当然是至理。其实，父母不仅是这老师的第一个。也是小孩保健医生的第一个。他（她）以后的生理、心理疾病，若其父母在孩子尚幼小之时予以适当的干预、注意或说提防，完全可以在后天避免的。同时，那些身体健康强壮、智力超群、性格笃实、意志坚定的名人伟人，不管他们完成多大的壮举，其实也能看出他们父母对他（她）小时候刻意培养或说服教育，哪怕仅仅是为孩子营造设置某种环境（境域）的痕迹。

父母在家中对孩子施以早期教育的作用，从下面的两则我国不同历史时期流行的俗语中可以看出：解放前，“龙生龙，凤生凤，老鼠生子会打洞”；文革中，“老子英雄儿好汉，老子反动儿混蛋”。尽管它们曾被冠以“反动的血统论”而遭严辞鞭挞，但去除遗传因素的作用，仍可从内中看出家庭、尤其是父母对孩子的巨大影响力。这也是同样无可置疑的。

这种早教早育，父母不仅是义不容辞，更是责不旁贷，决不能把它全倚赖于或甩给保姆、家庭教师及早教机构那里，而应全力以赴或至少在自己始终的关心（若做不到关注的话——自注）之下。

在明白了父母早期教育的作用之后，接下来顺理成章的是要弄清楚这早教侧重的应是哪些方面。

对孩子未来影响很大的，譬如在身体健康上，父母基本上是能自觉关注的，即便他们自身处于艰难贫乏的状况，再怎样也不肯亏了孩子，哪怕只有一口食物也往往会留给孩子。但若主动系统地从孩子未