

青少年教育经典读本

培养全人格的孩子

李澍晔 刘燕华◎著

peiyang
quanrenge de
haizi



中国青少年通讯社成长教育原首席专家**李澍晔**
“全国十大当代孟母” “知心妈妈” **刘燕华**



携手打造!

 中国纺织出版社

培养全人格的孩子

李澍晔 刘燕华◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

为什么大学生的犯罪率越来越高?为什么很多高学历的人行为偏激?为什么知识渊博的人也会心灵扭曲,手段残忍?因为他们缺乏的不是知识,不是学业,而是道德修养和全人格的培育。

作者在本书中从诸多方面加以说明培养全人格孩子的方法,如关注孩子的心理和身体健康;教育孩子怎样做人;如何引导孩子养成良好的习惯等,希望能给家长以开放性的启发和帮助,起到抛砖引玉的作用,培养出真正的全人格的孩子。

图书在版编目(CIP)数据

培养全人格的孩子 / 李澍晔, 刘燕华著. — 北京:
中国纺织出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-5180-2076-8

I. ①培… II. ①李… ②刘… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246022号

责任编辑: 江 飞

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 210千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

Preface

近几年，有媒体先后报道，有些大学生因为一点小事，一时想不开，选择跳楼自杀；有些大学生因为同学之间的一点误会，竟然采取在食物中投毒的方式进行报复；还有一位从国外大学毕业回国的大学生，找到了一份令人羡慕的好工作，可是却因为失恋，一时冲动，竟然把女朋友残忍杀害。他在监狱里还无耻地说：“我得不到，别人也休想得到……”心灵扭曲到如此地步，可见，上一所好大学，拥有一份好工作，领着丰厚的薪水，并不意味着孩子就已经具备了全人格与高素质。

那么，什么样的孩子才算是拥有全人格的高素质人才呢？

其实，这个问题的答案很明了。勇敢、真诚、敢于担当、有责任、有毅力、有爱心、智慧、坚强、自信、勤奋好学、礼貌和乐观等，都是具备全人格孩子所拥有的人生态度。

为人父母后，培养人格健全的孩子是父母们最迫切的愿望。“少年强则中国强”，少年们只有具备了健康的人格，综合素质高，中国的未来才会有希望。所以，父母们不仅要站在家庭的利益考虑如何培养孩子，更要站在时代的大前沿上，把培养孩子全人格、高素质的事纳入一生的家庭教育之中。

然而，现在很多父母都希望把孩子送进好大学，只是关心孩子的考试分数，认为只要考高分，上好大学，找到好工作，孩子就具备了全人格，就有了高素质，殊不知，这是一种普遍而又片面的认识。

调查研究发现，很多在不同领域取得卓越成就的人士，他们之所以成功，基本上都具有共同的特点，即具有全人格品质与高素质，如坚韧不拔的意志，经受挫折的耐力，自信乐观的心态，健康的体魄，远大的理想与报复，开阔



的视野等。

作为一位有责任心的父母，究竟应该怎么教育和引导孩子，怎样做才能让孩子具备健全的人格与高素质呢？其实，只要父母们静下心来认真思考，树立正确的教育观念，真正走进孩子的内心世界，就能领悟到其中的奥妙。

为了使孩子们具备高素质、全人格，笔者根据现实生活中健全人格与高素质孩子的成长过程，全面梳理与分析了父母教育孩子过程中经常遇到的困惑和问题，以事说理，逐渐向深层次展开，详细地阐述了引导孩子形成健全人格与高素质的关键因素，使父母和孩子们在轻松的阅读中，受到启发，认清孩子成长过程中逐渐形成健全人格的客观性和必然性。

最后，特别感谢为本书出版付出时间和精力的所有人士，也希望本书能给广大父母们以开放性的启发和帮助，让孩子和家庭都能受益。

作者 李澍晔 刘燕华 于北京郊区老房子

2015年10月8日

一、全人格的孩子，心理素质要过硬 | 001

1. 真正了解孩子的心理特点 | 003
2. 克服恐惧，勇敢起来 | 010
3. 克服多疑，理性起来 | 013
4. 克服焦虑，稳重起来 | 016
5. 克服自卑，自信起来 | 020
6. 克服嫉妒，包容起来 | 023
7. 克服逆反，成熟起来 | 026
8. 克服撒谎，诚实起来 | 029
9. 面对挫折，抬起头来 | 031
10. 克服薄弱意志，坚韧起来 | 034

二、全人格的孩子，身体健康是保证 | 039

1. 真正明白孩子身体健康的本质 | 041
2. 按时锻炼，增强体质 | 044
3. 合理饮食，发育正常 | 045
4. 科学饮水，代谢顺畅 | 049
5. 充足睡眠，健康保证 | 052
6. 姿势正确，朝气蓬勃 | 054



7. 睡姿如猫，自然平安 | 056
8. 卫生习惯，一生受益 | 057
9. 二便规律，轻松健康 | 060
10. 适时着装，邪气不入 | 062
11. 保护眼睛，阳光明媚 | 063



三、全人格的孩子，要学会为人处世 | 071

1. 尊重他人，赢得尊重 | 073
2. 遵纪守法，平安一生 | 075
3. 爱心常在，快乐相伴 | 077
4. 勤俭节约，朴素高雅 | 079
5. 加强团结，朋友遍地 | 082
6. 诚信重要，立事之本 | 084
7. 孝顺为先，心甘情愿 | 086



四、全人格的孩子，要养成良好的习惯 | 089

1. 善于观察，视野开阔 | 091
2. 尊敬师长，受益终生 | 093
3. 摆放有序，规规矩矩 | 095
4. 热爱读书，一生财富 | 097
5. 自我保护，安全重要 | 099
6. 积极健身，增强体质 | 101
7. 讲究卫生，健康轻松 | 103
8. 贵在坚持，无所不成 | 105
9. 积极沟通，增进了解 | 107

五、全人格的孩子，懂得从成才走向成功 | 111

1. 问孩子自己想不想成才 | 113
2. 让孩子分析自己的性格 | 115
3. 让孩子自己决定成才与成功之路 | 117
4. 培养孩子成才与成功的兴趣点 | 119
5. 发现影响孩子成才与成功的缺点 | 122
6. 树立正确而远大的志向 | 124
7. 让孩子找出自身的优势 | 126
8. 让孩子自己去探索 | 128

六、全人格的孩子，知道什么最重要 | 131

1. 参与最重要，主动一点 | 133
2. 过程不可少，积极一点 | 135
3. 观察明事理，细致一点 | 138
4. 准备很漫长，耐心一点 | 141
5. 机会要抓住，机智一点 | 143
6. 知识积累是必然，坚持一点 | 146
7. 综合素质要提高，清晰一点 | 148

七、培养全人格的孩子，父母的给予不可少 | 151

1. 要给予孩子支持，唱好《隐形的翅膀》 | 153
2. 要给予孩子宽容，心态自然放松 | 155
3. 要给予孩子自信，及早“站”起来 | 157
4. 要给予孩子自由，飞翔在无垠的天空 | 159



5. 要给予孩子感情，温暖无处不在 | 162
6. 要给予孩子肯定，力量无穷尽 | 163
7. 让孩子知道，坚持总能看到丰硕的果实 | 166



八、培养全人格的孩子，父母也要“大智若愚” | 169

1. 学会“看不见”，给予充分的信任 | 171
2. 学会“听不见”，磨炼性子 | 174
3. 学会“下狠心”，谁的事谁干 | 176
4. 学会“不配合”，只有靠自己 | 178
5. 学会“辩论”，提高应对能力 | 180
6. 学会“激将法”，激发其内在的动力 | 182
7. 学会“当学生”，凸显被尊重感 | 184



九、培养全人格的孩子，父母需要言传身教 | 187

1. 语言的影响 | 189
2. 行为的影响 | 190
3. 品德的影响 | 192
4. 生活习惯的影响 | 194
5. 性格的影响 | 196
6. 饮食的影响 | 197
7. 家庭的影响 | 199
8. 事业心的影响 | 201
9. 责任和爱心的影响 | 203



十、培养全人格的孩子，少不了家庭的“学习氛围” | 207

1. 讨论，激发潜质 | 209





2. 平等，被尊重的感觉 | 211
3. 持久，磨炼意志 | 212
4. 学习，开卷有益 | 214
5. 引导，智慧的闸门 | 217
6. 习惯，受用一生 | 220
7. 快乐，真正享受过程 | 221
8. 赏识，无形的动力 | 223
9. 艺术，品质的保证 | 225

一、全人格的孩子,心理素质要过硬





孩子具备良好的心理素质是家庭教育中最重要的，这一点父母要有清醒的认识。因为孩子一旦真正具备了良好的心理素质，就能勇敢地面对各种困难，以积极和乐观的态度迎接新生活、新挑战、新环境，从而健康快乐地成长。

培养孩子健康的心理素质，父母要真正走进孩子的内心世界，了解孩子的心理发育特点。

1

真正了解孩子的心理特点

当今社会生活节奏日益加快，各方面的压力不断增加，孩子的心理问题显得十分突出，如果这些没有引起家长、学校和社会的普遍重视，孩子从小存在一些不健康的心理得不到及时纠正，这些问题就会伴随孩子进入初中、高中、大学，直至带进社会和新家庭，心理问题逐渐被放大，将来可能会造成孩子的人格障碍和心灵扭曲。

孩子的心理如果不健康，将来能在紧张的学习中取得好成绩吗？能在工作中跟同事和谐共处吗？能在新家庭中得到幸福吗？不能。因此，家长一定要从源头上重视孩子的心理健康。平时，少看点电视，多读一读关于孩子心理健康的书籍，认真仔细地研究孩子的心理特点，学会与孩子沟通的技能，真正让孩子的心灵轻松起来。

心理学家认为，孩子的心理问题很复杂，根本原因就是社会的情况比较复杂，大环境复杂了，导致家庭小环境也变得比较复杂。

现在很多家长抱怨孩子不懂事，这都是平时对孩子的心理健康关注得少，孩子对为人处世方面了解得少，心理不成熟造成的。当家长忽视了对孩子的心理教育后，孩子缺失的不仅仅是人格上的东西，还会缺失很多心理的东西，这是最关键的问题。

家长想让孩子具备高素质，首先就要关注孩子的心理素质，心理素质优良是孩子健康成长的基础，没有良好的心理素质，根本谈不上成功。所以，充分了解孩子在成长的各个阶段容易出现什么样的心理问题，找准孩子出现心理问题的时机与特殊“节点”，才能有效地去解决与预防。因此，



家长、老师、社会都应该关心孩子的心理素质问题，只有掌握了孩子们的心理特点，注意引导，孩子心理才能健康，孩子才能成为一个适应社会、适应未来，勇于面对一切的人。概括起来，孩子不健康的心理问题主要有以下几个方面：

一是多疑。多疑就是无端乱怀疑，疑神疑鬼，对自己、对他人缺乏正确的认识，产生了信任危机，对事情判断有偏差，主观想法与客观实际不一致，容易干扰人们的各种行为活动，引发不良后果。多疑心理和行为无孔不入，会发生在各种场合、各类人员和各种事件中，它是破坏团结的大敌。现实生活中，很多孩子年龄不大，多疑心理却很严重。

★ 例如 ★

一个小学五年级的学生，看到别的同学在一块说话，就武断地认为同学们说他的坏话了，冲上去就给了同学一拳，把同学的鼻子打流血了。老师批评他不该打人，他却说同学不该说他的坏话。实际上，这几个同学当时正在讨论作业的事。

如何避免多疑呢？一要多学习，开阔眼界，提高明辨是非的能力。二要心胸宽广，遇事大度一些，不要钻牛角尖。三要调查研究，及时消除误解。遇到事情不能急着下结论，应认真调查，把事情的前因后果了解清楚再行动也不迟。四要多交流，增加信任度。人与人之间要多交流，互相多了解，这样就能增加信任感，不容易产生疑惑。

二是简单。简单就是想问题比较片面，通常只考虑事情的一方面，没有考虑事情的其他面，更没有逻辑上的推理。现在很多孩子，因为年龄小，知识结构有限，思考问题比较单纯，光想着前边，没有想到后边，有时候由于考虑事情过于天真，再加上家长或老师没有及时进一步引导，很容易产生严重后果。



★ 例如 ★

前些年，有一个孩子因为看动画片着了魔，将影片中的科幻场景和现实生活混为一体，天真地认为自己坐扫把也能飞。家长在平时也没有给孩子传授一些科学常识、科幻知识和安全保护知识。孩子看完电视节目后，乐哈哈地拿着扫把，把家里的阳台窗户打开，站在上面，骑着扫把，高喊：“大家看，我能飞了！”喊完，纵身飞出去了……

发生这样的悲剧能怨谁呢？父母如果了解孩子想问题天真与单纯的心理特点的话，就会在平时主动地多给孩子灌输科学常识、心理健康和安全保护等一系列知识，孩子就不会发生这样的悲剧。

如何避免简单呢？一要学会思考，遇到事情在脑子里多想一想，多问几个为什么，看清楚事物之间的各种联系。二要积累经验，提高解决问题的能力。三要善于总结，勇于实践，提高自己的综合素质。

三是报复。报复心理就是发泄心中不满，故意对他人采取恶意攻击的心理。报复心重的人多数是心胸狭隘，私心较重，对阻碍自己利益的人采取对立的行为方式导致恶性事件发生。报复心理在孩子身上比较常见，由于现在的孩子接触社会早，特别是媒体上的各种信息比较多，而且多数孩子爱看那些武打影视作品，特别是爱看那些激烈、血腥的武打场面，长此下去，一些暴力倾向像魔鬼一样嵌入孩子的脑子里，孩子就会出现一些打斗的行为倾向。所以，家长一定要密切关注孩子的报复心理问题，及早疏导与防范。

★ 例如 ★

前几年，一个孩子因为一件小事被同学扎伤了。原因是班里的一块玻璃不知道被哪个同学打碎了。老师问玻璃是谁打碎的。班长站起来说是某某同学打碎的。老师严肃批评了这个同学。这个同学立刻产生了报复心理，放学以后，找了一根木棒，悄悄地等班长走出校门，突然跑上去给了班长一棍，把班长打成了轻微脑震荡。



如何避免报复呢？一要引导孩子提高修养，使心灵纯洁起来，处理事情平和、友善、理智。二要让孩子学会控制情绪，遇到事情要冷静，不能“火上房”。三要嘱咐孩子正确对待得失，不要斤斤计较，讲风格、讲礼让。四要嘱咐孩子少看有暴力倾向的电影和电视，多接触积极向上的作品。

四是脆弱。脆弱心理在孩子身上比较常见，由于孩子的年龄小，知识结构单一，不能系统地分析和解决问题，心理承受能力差，遇到挫折就容易导致异常行为发生。有些孩子很任性，需求一旦没有满足，心理承受能力几乎是零，可能因为一句话或一件事想不开，动不动就离家出走，甚至产生“自杀”的想法，以死来解脱自己。

★例如★

一个四年级的小学生，一次考试得了62分，她觉着没面子，心里不住地嘀咕，62分怎么能见家长？怎么能见人？压力非常大。学生回到家门口，没敢进去，漫无边际地向市郊走去。这是个冬天，天气寒冷，小姑娘又困又饿又冷，躺在一个大桥下面睡着了。幸亏被夜间巡逻的安全员发现了，及时打电话通知她父母。都快急疯了的父母一见到孩子，三口人抱头痛哭，妈妈哽咽着说：“孩子，只要你心理健康，你考多少分我们都不埋怨你。”

现在的一些家长，特别关注孩子的分数和身体健康，却忽视了孩子的心理健康问题。如果孩子心理脆弱的问题不解决，将来遇到的挫折会更多，遭受的打击会更大，孩子能承受得住吗？

俗话说：“人生不如意事十之八九。”随着孩子年龄逐渐增大，会遇到很多不顺心的事，如果孩子没有坚忍的意志，没有面对挫折的勇气，自己都面对不了自己，还谈什么成功。因此，家长一定要多拿出一些时间来，关注孩子的心理健康问题，让孩子拥有阳光的心理状态。

如何避免脆弱呢？一要加强挫折教育，让孩子知道生活的道路上充满着荆棘，在挫折中明白做人的道理，逐渐使自己坚韧起来。二要加强关怀，家庭要创造和谐、融洽的环境，给孩子以安全感。三要注重培养兴趣，让孩子



多参加集体活动，使孩子对生活充满乐趣。

五是逃避。由于孩子思考问题单一，心理不成熟，一旦犯了错误，容易产生害怕心理，担心家长、老师批评，选择逃避的可能性增大，于是出现了撒谎、推卸责任，甚至离家出走。

逃避问题不是小事，在人生成长中逃避成瘾的人往往会吃大苦头。一个真正心理健康的人，不怕做错事，而是敢于去面对，敢于去解决一切困难。

例如

有一年春节，某地发生了火灾，消防人员救完火后查原因。原来是一个14岁孩子引发的大火，孩子看到电视里面的人抽烟感觉很潇洒，也去试着抽烟。烟刚点着，妈妈下班回来了。孩子吓了一跳，心想：“坏了，妈妈回来不得打死我。”情急之下，选择了逃避。他把燃烧的烟随手扔在沙发底下，然后给他妈妈开门，自己出去玩了。他妈进屋以后，直接到厨房做饭，20分钟以后，烟头把卧室里的沙发点着了，火逐渐着了起来，差点把他妈妈烧成重伤。

很明显，这起火灾是孩子逃避心理导致的恶果，如果平时家长在教育孩子的时候，告诉孩子做一个诚实的人，做一个敢于面对问题的人，逃避心理就会在孩子心里逐渐消失。可是，我们有些家长没有注意到这一点，这就很危险了。

如何避免逃避呢？一要教育孩子有责任感，敢于对自己的行为负责。二要引导孩子增强心理承受能力，通过积累，总结处理事情的经验，使孩子变得坚强起来。三要在提高综合素质上下工夫，逐步提高解决问题的能力。

六是固执。即顽固地坚持自己的观点，不接受他人的意见，或是自我评价过高，总认为自己大了，想法完全正确，在强烈自尊心的驱使下，不能接受批评，以自我为中心，我行我素，想要达到目的，会想尽办法去实现。固执心理会影响人的进步和团结，会使人们对他敬而远之。严重的固执心理，