

父母培养优秀孩子的必备教子书



张雪松 编著



注重小事，赢在未来

别为小事误了 孩子未来

忽略小事，埋下祸根种下隐患 注重小事，取得成功收获未来
教育孩子小事不小，一言一行影响孩子未来
言传身教事关重大，一举一动关系孩子成长

中国华侨出版社

张雪松 编著



别为小事 孩子未来



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为小事误了孩子未来 / 张雪松编著. —北京:中国华侨出版社,
2008.9

ISBN 978-7-80222-673-9

I. 别... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099406 号

● **别为小事误了孩子未来**

编 著 / 张雪松

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 222 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-673-9

定 价 / 25.60 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

做大事必重细节，要成功必须注重积累，教育孩子一定要从小事抓起。惠普公司创始人戴维·帕卡德曾说过一句话：“小事成就大事，细节成就完美。”的确，不注重小事，是终究难成大事的。作为父母，谁都希望自己的孩子能有一个成功的未来，而对于孩子来说，在小时候经历的一切都会对他们以后的成功产生一定的影响，即使是生活中一些平平常常的小事，也可能会关系到他们将来的发展前途。

毛泽东主席曾经说过“星星之火可以燎原”，一个小小的火星就有可能毁掉整个森林草原。在日常生活中，每一个孩子都可能会有一些小问题，如不良的习惯、脾气等，如果父母不注意、不在乎而忽略了及时给他们纠正，那么长此下去，对孩子将是一个巨大的危害。万物都是从小长大的，一件小事有可能惹来一个意想不到的大结果。一粒谷种很小吧！但当把它种在地里经过一段时间的生长，它能收获无数粒谷；一个小小的杏核把它埋在土里，经过时间的变迁，它会长成一棵高大的杏树。树是一天天从小长大的，毛病也是一点点积累大的。如果父母掉以轻心认为一件小事没有关系，日后它可能会给你带来终身的悔恨！

可能有人会说，树大自然直，孩子长大了自然就会懂事，就会孝顺的，这当然也有一定的道理和实例。但是，更普遍的规律则是，人的行为品格往往从小养成，积久成习。“三岁看老，起小看大”，强调的就是要从小培育孩子的善心与善行。从小不注意培育孩子的孝顺之心，及至长大成人，再纠正就很难了。现实中有些薄待长辈甚至虐待老人者，多是从小积弊成习的结果。有些孩子特别

任性，想要什么东西父母就必须得买，不买就哭，每当看到这样的情形，父母总是不忍心让孩子再哭，于是宽慰自己，买就买吧，反正不是什么大事，今天他让你买你依从了他，他以后还会用同样的方式让你再买别的东西。父母的纵容会让孩子养成一种不会克制，不会约束自己，想做就做为所欲为的性格，他们不会顾及时间环境、条件是不是允许自己这么做，只是一味的按自己的想法去做，想做什么就做什么。

所以，每位父母都应该清楚地认识到隐藏在一些不起眼的小事背后的巨大损害与祸患，千万别轻视这些小事。而是从平时的生活中注重细节积累，从生活小事打造孩子的未来，引导他们从简单的事情做起，从细微之处入手。比如，在和孩子逛街时，教育孩子帮助弱者，培养其爱心；到公园玩时，要有意识地培养孩子的审美情趣，让孩子们喜欢自然，珍惜生活。孩子一旦热爱生活，就会积极主动地去追求美好的事物，那么，成功的未来也将如约而至。

作为父母，在教育子女的时候经常会碰到一些平平常常的小事，也正是这些小事显露出了父母在教育子女方面所犯的严重错误。本书即从孩子的心理、性格、学习、习惯、能力、道德、处世、饮食、运动等多个方面来捕捉孩子成长过程中的细微倾向，及时而有效地加以引导，为现代父母提供塑造孩子好习惯、成就孩子好品质的快捷方式。此书正是一本真正供给父母使用的教养好书。



目

录

一、“强人”必须先“强心”：补充孩子的心理营养 /1

小心“骗你没商量” /2

帮助孩子告别“多动症” /7

不要让孩子嫉妒心过强 /10

别让自卑感牵住孩子的鼻子 /15

不可对孩子的自私放任自流 /19

让孩子走出虚荣心的怪圈 /23

消除孩子的猜疑心理 /27

二、不要相信“树大自然直”：克服孩子的性格弱点 /31

让你的孩子从小自信 /32

对孩子进行适当的挫折教育 /36

鼓励孩子用勇敢代替胆怯 /40

让孩子不再害羞 /45

面对任性，不可心软 /49

培养孩子的耐心 /54

培养孩子要有主见 /58



别为

小

事

误了

孩子未来

2

三、不积跬步，无以至千里：排除孩子的学习障碍 /63

提升孩子的自学能力 /64

不要让孩子养成作弊的行为 /67

让孩子由“厌学”变成“喜学” /71

怎样对待孩子逃学 /73

孩子不爱做作业 /77

预防和纠正孩子偏科 /80

用心“两”苦的“陪读” /83

四、改掉缺点，从小事做起：矫正孩子的不良习惯 /87

给沉溺于网络的孩子搭建“防火墙” /88

当孩子过分迷恋电视时 /92

不要一味迁就孩子的不合理要求 /96

如果孩子爱发脾气 /100

拖延的习惯要不得 /104

让孩子从“骄傲”中走出来 /107

让孩子免受赌博的腐蚀 /111

五、处理小问题，体现大智慧：重视孩子的能力训练 /115

重视孩子独立意识的培养 /116

集中孩子的注意力 /120

开启孩子的劳动意识 /124

让孩子做事情不再是“3分钟热度” /128

让孩子懂得珍惜时间 /132

启发孩子提问题 /136

让孩子不再马虎 /139

六、勿以恶小而为之：关心孩子的道德品质 /143

- 给孩子灌输节俭观念 /144
- 终结孩子的脏话 /148
- 不能忽视孩子的偷窃行为 /152
- 培养孩子讲信用的品德 /156
- 让孩子学会礼貌待人 /160
- 引导孩子主动承认错误 /163
- 不要让孩子缺乏“孝敬观” /167



目

录

七、千里之堤溃于蚁穴：教会孩子的处世之道 /172

- 培养孩子正确的竞争意识 /173
- 孩子也要具备合作精神 /176
- 让孩子学会乐于助人 /180
- 教育孩子懂得谦让 /184
- 培养孩子的宽容之心 /187
- 让孩子学会与人分享 /191
- 孩子需要有责任感 /195

八、细节决定健康：纠正孩子的饮食误区 /200

- 营养均衡不挑食 /201
- 水果不能代替蔬菜 /204
- 喝饮料不能代替饮水 /206
- 孩子不宜吃的8类食物 /209
- 莫让孩子“狼吞虎咽” /213
- 饮食有节，定时适量 /217
- 吃好早餐尤为重要 /219

3

“补偿式”晚餐不可取 /222



九、祸患常积于忽微：预防孩子的运动伤害 /226

不宜让孩子过早玩的几种运动 /227

孩子不适合长期穿运动鞋 /230

为爱运动的孩子补充营养有学问 /232

锻炼的时间不宜在清晨 /234

感冒锻炼如“抱薪救火” /237

刚睡醒不宜参加剧烈运动 /239

运动前热身，运动后舒展 /240

运动后不宜马上洗冷水澡 /242

别为

小

事

误了

孩子未来



一、“强人”必须先“强心”：

补充孩子的心理营养

“强人”必须先“强心”。有健康的心理才会有健康的身体。江泽民同志曾明确指出：“要锻炼强健的体魄和良好的心理素质，一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不能屹立于世界民族之林。”一个人只有拥有了健康的心理，才能拥有健康的思想、健康的目标，他才能真正成为一个对社会对人民有用的人。过去父母们都认为孩子不生病，体格发育好，聪明伶俐就是健康，其实这是不全面的。没有生病只是健康的一个方面，一个健康的孩子，不仅仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健全的生理心理状态和适应社会的能力。所以，作为父母，一定要重视孩子的心理健康，为孩子补充健康的心理营养。

一、
「强人」必须先「强心」：
补充孩子的心理营养



小心“骗你没商量”

别为小



一个从小不会撒谎的孩子，长大了很少会撒谎；而一个从小喜欢撒谎的孩子，长大了很难让他不撒谎。

事

误了

孩子未来

几乎每个孩子都有撒谎的时候。美国的一份调查结果表明：全美有 $\frac{2}{3}$ 的孩子在 3 岁前就学会不说实话，而到 7 岁，98% 的孩子说过谎。在我国，在一次对近 6000 个拥有 3~9 岁孩子的家庭调查中，专家们问了父母这样一个问题：“您是否曾发现孩子对您说谎？”结果表明，从 3~9 岁，年龄越大，父母反映孩子曾经向他们说谎的比例也越大。有一半的孩子从 3 岁开始撒谎，到 9 岁，说过谎的孩子竟上升到 70%。这说明说谎在孩子中间越来越普遍，也越来越低龄化。这不能不为父母们敲响了警钟。

磊磊是小学一年级的学生，聪明伶俐，惹人喜爱，但他却有个“爱撒谎”的毛病，当他想要一只漂亮的笔记本时，他就对爸妈谎称是学校老师要求大家买的；当他去取冰箱里的东西吃，不小心打碎玻璃杯时，他对爸妈谎称是家里的那只小狗干的，等等，诸如此类的事还有许多。磊磊的爸妈惊呼：“我们的孩子都成‘谎话大王’了，这可怎么办啊？”

像磊磊这样的说谎现象目前是孩子中普遍存在的一种现象。在生活中，孩子们为了避免父母对自己的打骂、老师对自己的批评，都会想出各种理由推卸自己的责任，或掩盖自己的错误，因此而撒谎。意大利著名幼儿教育家蒙台梭利说：“说谎是心理畸变中最严



重的缺点之一。”撒谎是一种不良行为，一个从小不会撒谎的孩子，长大了很少会撒谎；而一个从小喜欢撒谎的孩子，长大了很难让他不撒谎。当孩子经常把撒谎作为一种逃避责任的方法时，那么，一旦他感到责任和压力，或者想去获得什么时，他就自然而然地去撒谎。同时，会为自己找许多理由来说服自己和别人。这是一种很深层的心理活动，一旦这种毛病养成，就非常难以更改。所以，对孩子撒谎问题的教育是非常重要的。

对于孩子的谎言，一般可以分为以下几种：

1. 幻想式谎言

有的孩子想象力非常丰富，特别是幼儿和小学低年级学生，这个年龄阶段的孩子具有很强的“神话编造才能”，他们往往无法分清想象与现实，经常会将自己的想象内容“编”进对现实的描述中。比如他希望自己的父亲是将军，他就对人家说：“我爸爸是将军。”严格来说，这种幻想式谎言并不是真正意义上的谎言，父母无须过分担心。

2. 防卫性谎言

这种谎言在大多数时候是“被逼”出来的。比如父母、老师对孩子的期望很高，孩子迫于家长和老师的压力，订出一些他明知无法实现的学习计划和学习目标；或者父母习惯用严厉的惩罚来管教孩子，孩子为了逃避惩罚，就用说谎来挡驾。这种谎言在孩子身上最为常见。

3. 补偿性谎言

当孩子没有达到父母或老师规定的期望，比如期末考试进前3名，但又想得到父母的赞美时；或者当孩子并不拥有某些东西，但又想在同伴中保持受崇拜的地位时，孩子往往用谎言来“补”上自己不足的地方，从而达到自己受表扬的目的。



别为

小

事

误了

孩子未来

4. 逃避性谎言

当父母或老师分给孩子某些不喜欢的任务时，孩子会用谎言来帮助自己逃避责任和任务。比如，当父母要求孩子帮忙做家务时，贪玩的孩子会欺骗父母说自己正在做作业，没有时间。

孩子说谎是父母非常头痛的事，有许多父母都曾经为孩子撒谎而苦恼过。当孩子撒谎时，有的父母不由分说，一顿饱拳，或者一顿大骂，以为这样可以起到教育的作用。然而许多事实证明：父母不去仔细调查、分析孩子撒谎的原因，而不分青红皂白地斥责和毒打孩子，往往会事与愿违。面对孩子说谎，打骂是解决不了什么问题的，你的打骂还会加深孩子对惩罚的恐惧，也许他的下一次说谎会更加巧妙、更加天衣无缝，让你无法识破。孩子撒谎的原因很多，有时候倒不是出于本意，而是做错了事怕遭到父母的打骂。这种情况大多数是父母平日教育方法不当所致，孩子有过认错后挨打挨骂的切身体会，于是就想方设法编造一套谎话搪塞过去。所以，作为父母，我们应该首先对于孩子撒谎作一些具体的分析，弄清他们撒谎的原因，然后再采取合理的方式教育他们。

要纠正孩子撒谎的习惯，父母应该在日常生活中，有意识启发孩子说实话的心理，注意检点自己的言行，从下面几方面做起：

1. 倾听

当孩子说谎之后，父母在责备孩子前，不妨先听听他们的理由，免得冤枉了他们，因为在许多时候，孩子们撒谎也是有一定原因的。孩子说谎有时是出自美好的愿望，有时是一种心理补偿，有时是某些不良情绪在作怪，有时却是为了逃避和耍赖。在了解了谎言背后的真实心理之后，父母首先要将心比心，理解孩子说谎的“苦衷”，明白孩子通过说谎想要达到的目的，然后采取适当的方法让孩子不再以谎言为手段去满足他的心理需求，而要通过正确的途径达到他想要达到的目的。



丽丽是一个品学兼优的学生。她8岁时，因为一次撒谎，被父亲重打一顿。但父亲的责打并没有使她改正错误，反而使她变本加厉，不仅时常撒谎，而且每次都是面不红心不跳。第一次撒谎的经过很简单：一天晚上，丽丽告诉妈妈明天要去少年宫学书法，但妈妈偶然得知那天少年宫根本就不开门。晚上，在父母的再三追问下，丽丽才告知实情，原来她和班上的几位同学相约到动物园去玩了。于是父亲勃然大怒……

因为丽丽说谎的毛病太严重，父母便带她去看心理医生，当医生问起丽丽的第一次撒谎经过之后，问丽丽当时为什么撒谎。她说：“我上午就答应了同学要去的。”医生又追问：“为什么要撒谎呢？”原来丽丽的父母要求比较严格，丽丽意识到如果直说，很可能被父母拒绝，这样她会在同学面前很没面子和信誉。其实丽丽的谎言背后还有一份诚信。

2. 坦然面对

孩子说了谎，也没必要教训他一顿，而应当面对现实，鼓励孩子说实话。当孩子真的说了实话后，要就事论事，首先要表扬他的诚实，然后再妥善处理他的错误。想办法让孩子明白撒谎是没有必要的，撒谎并不能真正解决问题，可以用别的方法解决问题，撒谎的人任何人都不喜欢。一个没有责难的温暖情境，孩子会知道他实在没有撒谎的必要。

3. 故事引导

当孩子说谎时，父母可以用“真实”的例子给他提供可以借鉴的榜样，让他参照故事里的人和事去调节自己的言行。如给孩子多讲一些有关诚实的故事，如“手捧空花盆的孩子”、“华盛顿砍树”等，使孩子认识到为人诚实的好处。同时，还要讲一些因为不诚实而吃到苦果的故事，如《狼来了》的故事，让他感到谎言会使说谎者最终受到伤害，如《木偶匹诺曹》的故事，让他知道说谎会带来意想不到的后果，比如鼻子变长，这会在小孩子的心中形成一种轻



微的畏惧，可让他在说谎之前，产生忌讳的心理，从而避免说谎行为的发生。

4. 避免给孩子贴“标签”

不要给孩子贴上“谎话专家”、“吹牛大王”等标签。尽管有时候成人喜欢用通过给孩子归类的方式来谴责孩子，但它造成的后果则与我们的初衷背道而驰，孩子今后可能会更加“努力”地说谎。

5. 父母应以身作则

孩子爱说谎大多与家长常说谎和不遵守诺言有关。因此，父母应以身作则，不要让自己成为孩子说谎的模仿对象。孩子是善于模仿的，父母在平时一定要谨言慎行，作好孩子的表率，因为“有怎样的父母，往往会有怎样的儿女”。如果孩子发现自己的爸爸妈妈常常以说谎来“争面子”，孩子可能会学习这种处理方式。所以，要克服孩子身上的毛病，父母首先要检查自己的行为方式。

说谎是孩子心理发育不成熟的表现，它往往是一时的行为，并不能全面反映孩子的品性。通过不断地制止和纠正，孩子完全可以成为一个诚实守信的人。

小事也很重要

父母不要对说谎的孩子进行恐吓或者利诱，比如对孩子说如果再说谎就不让他吃饭，或者向孩子许诺只要说出真话，就不责打他。但当孩子承认说谎之后，又立刻摆出横眉冷对的模样，仿佛孩子犯了什么不可饶恕的罪过，非要弄得他“以泪洗面”、“痛改前非”不可。其实，父母这种软硬兼施的“折磨”比孩子说谎造成的后果还要严重得多。这不仅会使父母的形象在孩子心中一落千丈，而且孩子还会在心中暗暗决定，下一次自己说了谎坚决不承认。



帮助孩子告别“多动症”



多动症，是孩子一种常见的心理功能障碍。如不及时调治，成年后由于自控能力差，冲动，好逸恶劳，贪图享受，易受不良习气的引诱而走上犯罪的道路。

丁明是个活泼好动的男孩子，很小的时候就喜欢在家里翻东弄西，玩具到处扔，喜欢跑跳，很少能安静地呆上一会儿。因为当时年纪小，父母没在意，只认为这是男孩子的特点。但到丁明8岁的时候，他的好动不但没有减轻，反而加剧了，上课不能静坐听讲，总是东张西望，心不在焉，小动作特多，完全不能自制，而且学习成绩一直也不好。后来，丁明的妈妈带他找心理医生咨询，经医生诊断，丁明患有多动症。

多动症，是孩子一种常见的心理功能障碍，多动症孩子智力正常或接近正常，却具有活动过多、注意力难以集中、情绪容易冲动，并伴有认知障碍和学习困难等特点。据统计，孩子多动症的患病率在3%~5%，以6~9岁儿童居多，10~12岁次之，至青春期症状多消失缓解。不同国家和地区的患病率不一样，以我国几个城市近年的调查结果为例，北京5%，上海高达13.4%。男女患病率相差也很大，男多于女，比例为3~4:1。

孩子犯上多动症以后，主要有以下几种表现：

一是注意力难以集中，或不能持久。无监督时难于有始有终完成任务，即使是做游戏也不例外；听不进别人说什么；经常丢失东西；上课注意力分散，听课不专心，总是东张西望，心不在焉；一



别为

小

事

误了

孩

子

未

来

8

事未了又做另一事；环境中的任何视听刺激都可分散他们的注意等。

二是活动过度。不能按正常要求坐在小凳上，总要不停地扭动，做小动作，东张西望，咬手指头或者咬铅笔，甚至离开座位；常常未加思考就开始行动；集体活动中常不按次序；常在问题尚未说完时就立即抢答；难以安静地玩耍，无论是看连环画或看电视，都只能安坐片刻，便要站起来走动；做出爬高、乱跑、危险的活动等过分行动；坐立不安、动手动脚，常干扰别人说话；说话过多等。只有少部分多动症孩子看上去较文静，少动，但注意力容易分散，上课开小差，对讲课内容一问三不知。

此外，多动症的孩子还会有情绪和行为障碍。情绪不稳，多冲动行为，做事不考虑后果，要干什么就干什么，一兴奋就手舞足蹈，忘乎所以，稍受挫折就发脾气、哭闹；在学校会经常主动与同学争吵或打架，横行霸道，不服管教；有的反应迟缓、动作懒散、作业拖拉；个性倔强，不愿受别人制约或排斥小伙伴，所以很难与其他同龄儿童相处，不得不常找比自己年龄小的儿童游戏。

目前，国内外对孩子多动症的病因和发病机理并不完全清楚，西医认为多动症多是由脑内神经代谢紊乱以及微量元素缺乏引起。早产，难产（剖腹产，脐带绕颈，胎头吸引，生后窒息），紧张，惊吓，外伤后，各种原因感染后，环境，心理等诸多因素也都可引起。中医认为是由于脏腑功能失调引起的。如先天禀赋不足，后天失养等导致的心、肝、脾、肾功能失调。

多动症孩子的危害具有长、久、远的特征，对本人、家庭、学校、社会都会造成一定的危害：多动症的孩子学习不专心，无法主动学习，造成学习成绩下降；行为上不能控制自己，不服管束，总是爱惹是生非，干扰他人，随着年龄的增长，因无自控力，容易受不良影响和引诱，可发生打架斗殴、说谎偷窃，甚至走上犯罪的深渊。在学校里，多动症孩子经常扰乱学校秩序，打架斗殴，偷窃破坏，即使老师花很大精力也收效甚微，很是让老师头疼，影响整体教学质量。