



年轻父母都可以从本书中找到适合培养自己孩子的方法，可以借鉴其中的成功经验，从而避免因教育方法不得当而遭遇的失败。

| 裴玲/著 | budabumajiaohaizi de50gexijie

好的家庭教育方法才能决定孩子有好的未来

不打不骂

教孩子的50个细节

[家庭教育是孩子的第一站
也是决定孩子前途的第一站]

- ☆ 亮点要放大——用爱的眼睛发现孩子；
- ☆ 鼓励要及时——用爱的鼓励调动孩子；
- ☆ 有人在爱我——用爱的感受滋养孩子；
- ☆ 榜样胜过言语——用爱的行为影响孩子；
- ☆ 娇生不能惯养——用爱的理由拒绝孩子；
- ☆ 自作必须自受——用爱的责任惩罚孩子；
- ☆ 独立必须自主——用爱的意志磨练孩子；
- ☆ 爱是不能忘记的——用爱的激情回报孩子。

——卢勤

中国言实出版社





年轻父母都可以从本书中找到适合培养自己孩子的方法，可以借鉴其中的成功经验，从而避免因教育方法不得当而遭遇的失败。

裴玲/著 | budabumajiaohaizi de 50 gexijie

好的家庭教育方法才能决定孩子有好的未来

不打不骂

教孩子的50个细节

[家庭教育是孩子的第一站
也是决定孩子前途的第一站]

中国言实出版社



图书在版编目(CIP)数据

不打不骂教孩子的 50 个细节/裴玲著.

—北京:中国言实出版社, 2008.11

ISBN 978-7-80250-079-2

I.不...

II.裴...

III.家庭教育

IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第168968号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963107(一编部)

网 址:www.zgyschs.cn

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 18印张

字 数 240千字

定 价 32.80元

ISBN 978-7-80250-079-2/G·108

前言

要想教育出一个出类拔萃的孩子,光是“不打不骂”显然是不够的。但是,对于当下许多中国的年轻父母,对孩子要真正做到“不打不骂”也绝非易事。所以,还是让我们从“不打不骂”开始吧。

“勿因善小而不为,勿因恶小而为之”,细节决定成败已为世人所熟知,但在实践中是否能处处、事事注意细节并集小成以至大成,这还是个问题。所以,本书就从教育孩子的细节说起。

小海和小刚是邻居。他们年龄相仿,从幼儿园到小学,他们都在一个班,接受同样的教育。但是,进入小学后,他们之间的差异就非常明显了。小海成绩总在班里前三名,而且非常有礼貌,深受老师和同学的喜欢,回到家里后,还是父母的小帮手,主动做一些力所能及的事情。而小刚呢,学习成绩总是排在班里最后几名,和同学争吵、打架是家常便饭,回到家里则是衣来伸手、饭来张口,连自己的袜子都没有洗过,就更不用说干家务活了。

为什么两个年龄相仿、受着同样学校教育的孩子有如此巨大的差别呢?这其中的关键原因就是父母教育的细节不一样。小海的父母很注重家庭教育,他们处处以身作责,给孩子树立了好的榜样;而小刚的父母呢,则认为孩子进了学校,教育就是学校的事情,自己不用费心,即使孩子在学校没有学好,也不要紧,有些事情孩子长大了自然就会了。

显然,小刚父母的教育观念是不正确的,因为任何好的习惯、品行等,都是从小习得的。只有好的家庭教育,才能使孩子健康成长。



不打不骂教孩子50个细节

budabuma jiao haizi de 50 ge xijie

本书作者从事教育工作和青少年心理咨询工作多年,在工作过程中,接触了数千个家庭、数千对父母、数千个孩子,并从那些成功家庭的经验中,总结精练了父母在生活中经常会忽略但在孩子成长过程中具有决定性作用的50个细节,汇集成本书。

本书具有以下特点:一、实操性。书中提出的每一个细节都来自于生活中的实例,所以通过这些细节总结出的教育方法,具有较强的实操性。二、借鉴性。本书即有生动的事例,也有总结性的“教子心经”,可以满足父母在教育孩子方面的多样性需求,从而避免因教育方法不得当而遭遇的失败。三、系统性。本书从培养孩子的交际处世能力、生活能力、良好品德、健全人格、健康心态等5个方面详细阐释了帮助孩子克服弱点、自我完美的50个细节,特别是每一个方法的最后由成功父母提供的“教子心经”,给父母和孩子列举了很多善意的提醒和建议。相信这些简单而又实用的方法会使您和您的孩子受益终生。



目 录

交际处世篇

1. 主动才不会被动	3
2. 学做“绅士”和“淑女”	9
3. “礼”字当先	14
4. 和为贵	21
5. 不孤来独往	25
6. 出口忌成“脏”	29
7. 获得人心的秘诀是尊重他人	34
8. 信口雌黄要不得	39
9. 说话时要注意措辞	44
10. 用“心”去理解他人	49
11. 注重生活细节	54
12. 独处时要提高警惕性	58
13. 和“同桌的你”保持适宜的距离	62
14. 热情但不失分寸	69



生活能力篇

- 15. 不提供过多的服务 77
- 16. 做事要有主见 82
- 17. 不与邋遢为伍 88
- 18. 不懒惰,勤动手 94
- 19. 把餐桌当成课堂 99
- 20. 今日事今日毕 103
- 21. 处理好“学”与“玩”的关系 108
- 22. 多参加集体活动 114
- 23. 重视生活技能 120
- 24. 别让时间悄悄“溜走” 124

品德修养篇

- 25. 不投机取巧,远离谎言 133
- 26. 用善良回报善良 138
- 27. 花钱要在有能力支配的范围内 146
- 28. 以守信为荣,以失信为耻 152
- 29. 给予别人特别需要的东西 157
- 30. 人心不是靠武力征服的 162
- 31. 不给自己打满分 169
- 32. 以违法乱纪为耻 176
- 33. 红灯停,禁止超越年龄的行为 181

性格心理篇

- 34. 保持心情的愉快 189
- 35. 不做闷“葫芦” 195
- 36. 要有勇敢精神和超常的胆识 200
- 37. 增强抗挫能力 206
- 38. 自己悦纳自己 212
- 39. 不要过分强调自身的利益 217
- 40. 不因他人的漠视而自怜 223
- 41. 学会坚持,学会忍耐 227
- 42. 学会自制 233
- 43. 心胸要开阔 237
- 44. 别给自己背“包袱” 241

生理健康篇

- 45. 菜青虫会变成蝴蝶 249
- 46. 男子汉是这样“炼”成的 254
- 47. 学会爱惜身体 259
- 48. 注重文也要兼修“理” 263
- 49. 男孩女孩都一样 269
- 50. 健康比“靓”、“帅”重要 274



交际处世篇



正常的人际关系对孩子性格的形成，及长大后融入社会是非常重要的。如果孩子长期处在一个封闭的状态中，不与外界沟通，不与同龄人交流思想，这样的孩子日后很难获得大的成就；而一个善于与人交往的孩子，无论走到哪里，都会受到欢迎。



一个人要想获得成功，15%靠的是专业知识，而交际能力却占85%。

——戴尔·卡耐基



1. 主动才不会被动

——与人交往要大方

不懂得与人交往者，必不能获得成功！青少年正处于学习文化知识、了解社会百态、锻炼人际交往的时期，大方地与同龄人交往并建立纯洁的友谊，对他们有益无害。因此，每一位父母都应重视孩子的交往问题，并在必要时加以引导。

但在现代家庭里，许多父母和孩子都没有意识到交往的重要性，甚至有的父母还阻碍孩子与同龄人的正常交往，这些都是造成孩子长大后出现人际交往障碍的原因。其实，正常的人际关系对孩子性格的形成，及长大后融入社会是非常重要的。如果孩子长期处在一个封闭的状态中，不与外界沟通，不与同龄人交流思想，这样的孩子日后很难获得大的成就；而一个善于与人交往的孩子，无论走到哪里，都会受到欢迎。

美国前总统克林顿能够成功地赢得竞选，就与他拥有良好的人际关系分不开。克林顿在竞选过程中，他的那些拥有较高知名度的朋友则扮演着举足轻重的作用。这些朋友包括：他小时候在热泉市的伙伴，年轻时在乔治城大学与耶鲁法学院的同学，以及后来做学者时的旧识等。因此，可以这样说，克林顿之所以当上总统，除了他个人的才华



和卓越的领导力以外，人际关系也是其中的关键。那么，克林顿是如何赢得好人缘的呢？答案是：大方、主动地与人交往。

小时候的克林顿非常活泼、大方，他喜欢主动与人交往，无论是在学校还是在社区，一些孩子们喜欢聚集的地方，都会有克林顿的身影。当遇到陌生人时，他总会主动上前介绍自己，并真诚地表示愿意与对方交往。这种良好的交际能力使小克林顿在热泉市结交了一大批朋友；在大学阶段，克林顿又获得了极好的人缘，这一切都为他日后坐上总统的位置而打下了良好的基础。

如果认真多读几本成功人士的传记，我们从中不难发现一个共同的特点：即无论是企业家还是总统，他们没有人是在不善于与人交往的情况下，还能走上成功之路的；相反，从孩提时代起，他们就懂得交往的意义，并懂得抓住任何机会把自己介绍给大家，从而赢得好的人缘。

主动与人交往，广结善缘，于人于己都很重要。如果人缘不好，烦心的事情就会接踵而来，就会经常使自己处于被动的地位。因此，孩子们有必要记住先哲的一句话：“主动地伸出你的手，你将会拥有友谊，拥有成功。总是缩头缩脑，躲在人群的后面，你眼睛看到的只能是你的脚尖，而别人根本就发现不了你。”

教子心经：

1. 了解孩子产生羞怯的原因

孩子不愿与人交往，大多与羞怯有关。而产生羞怯的原因很多，父母只有在了解了孩子产生羞怯的原因后，才能对症下药。

第一，羞怯心理的产生大多与性格内向有关。性格内向的孩子不但在与异性接触时有羞怯感，即使是与长辈、同性的同龄人，或是陌



生人交往都会出现羞怯现象。因此，他们不愿意主动与人交往；即使对方主动，性格内向的孩子也会显得手足无措，无所适从。

第二，和成长环境有关。特别是单亲家庭或家庭不和睦的孩子，由于长期得不到爱或是受到了来自亲人的冷落、虐待，因此从小胆小怕事，怕给自己招来麻烦。他们行为孤僻，显得不合群，即便是放了学，也会以最快的速度回到家，然后把自己关在房间里，只与电视、玩具等为伴，从来就不愿与人交流。当不得不在公众场合出现时，他们就会表现出羞怯、放不开、拘束等行为。

第三，异性交往引起的羞怯。处于青春期中男孩与女孩，随着年龄的增长，性意识逐渐萌发，异性之间交往就会出现害羞的心理。当然，这也与父母的教育不当有关，部分父母见孩子与同龄的异性接触，就粗暴地干涉，甚至跟踪、监视孩子，以阻止其早恋。这些过激的行为会使孩子在潜意识形成与异性交往就是“不道德”之感，时间一长，即使偶然与异性近距离接触，也会产生羞怯心理。

第四，自卑的孩子在公众场合往往也会有羞怯心理。一些心理有阴影或身体有残疾的孩子，在自卑的作祟下，往往也会表现出羞怯心理，他们害怕自己的缺陷成为别人议论的话题，因此总是千方百计去掩饰，甚至不愿与人交往。当不得不在公众场合出现时，他们就会表现得胆怯、害羞。

第五，学习成绩不如人。有些孩子成绩较差，便认为自己天生笨，或是认为自己智力低人一等，在这种自我怀疑的心理作用下，他们的学习就会处于被动之中，而这样的结果往往是成绩越来越糟。由于背着沉重的思想包袱，孩子在与人际交往时也就不会有自信了。

当然，造成孩子在交往中出现羞怯心理的因素还有很多，但有一点需要提醒的是，如果您的孩子羞怯的原因是由心理障碍所引起的“恐惧”，那就是不正常的了，父母应及时带孩子看心理医生，不要忽



略或听之任之。

2. 帮助孩子克服羞怯的心理

“小倩，明天我们到舅舅家去玩一天吧。”星期五的晚上杨丽丽对10岁的女儿说。

“妈妈，您自己去吧，我就和爸爸在家里玩。”小倩说。

“你不是早就想去舅舅家看他养的热带鱼吗？”

“我……我不想去。”

“为什么？”

“舅舅的邻居是我同学家，我怕碰到他。”

“碰上不是更好吗，同学之间还可以多聊几句呢。”

“不行，他……他是男生！”

“高明，这是你表妹秀秀，刚从乡下姨妈家来，你带她去你的房间看看书吧。”

“我……”高明艰难地从牙缝里挤出一个字后，连正眼都没看一下表妹，就转身冲进了自己的房间。

“这小子，还害羞呢。”高明妈妈对秀秀说。

“妈妈，您明天跟我们班主任说一下，让他给我换换座位吧。”

“为什么？”

“我……我的同桌是女生。”

像以上这样见到异性就羞怯的孩子在生活中并不少，他们在与异性同龄人交往时会出现脸红、心跳加快、说话结巴等不自然的现象。一些聪明的父母在发现孩子与异性交往不自然时，都会安慰、鼓励孩子，使孩子增加与人交往的勇气与信心。毫无疑问，这种方法是正确



的，是值得广大父母学习的。

那么，孩子为什么会在与异性交往时出现不自然现象呢？这是因为随着孩子年龄的增长，特别是到了10岁以后，孩子的第一性特征和第二性特征逐步明显起来，少男少女之间不再是“青梅竹马、亲密无间”的状况了，而是进入了想和异性接近，但又有几分羞怯、几分害怕的心态。在这种心态下，就会显得十分不自在。

当父母发现自己的孩子与异性交往时显得不自然时，切忌不管不问，而是应该鼓励孩子尝试主动上前和异性交往，这样也是对孩子自信心增强的一种训练。当孩子对交往有了自信时，那么情感就变得自然了。与此同时，父母还可以帮助孩子选择适当的场合去克服“害羞”。例如，可以在公众场合的集体活动中，鼓励孩子去主动交往，慢慢地孩子就会变得自然一些，这样自信心就会慢慢增强。另外，父母还应该教育孩子要端正思想，让孩子认识到与异性交往是正常的，是无可非议的。有了这样的认识，孩子就会把这种交往看成是每个人的成长过程中必需的，那么就会放松心情，在交往中就会显得大方而自然了。

3. 鼓励孩子“亮”出自己

有的孩子见家里来了父母的同事、朋友等往往也不敢出来打招呼，因此弄得父母很尴尬，在客人走后有的父母还会因此而责怪孩子。其实，一味责怪并不能够解决问题，父母应该多鼓励孩子“亮”出自己，而不是畏畏缩缩。

有这样一个寓言故事：

一次，天下的鸟类、百兽到天庭做客。席间，大家把酒言欢，好不热闹。细心的太白金星却发现猫头鹰独自坐在一个角落里，自斟自饮。从宴会开始到结束，它始终没有站起身来与大家打招呼，当然也没有谁跑到那个角落里去和它聊天。



就在宴会结束、大家相继向玉帝告辞时，太白金星走过去问猫头鹰：“你为什么不和大家一起喝酒聊天呢？那样该是一件多么快乐的事情呀！”

“我当然想那样啦，可是一整晚都没有人邀请我。”猫头鹰伤感地说。

“为什么要坐等别人邀请你呢？你就不能主动站出来，大大方方地亮出自己吗？”

这虽然是一个寓言故事，却说明了一个浅显的道理：大方、自然地亮出自己，才能让别人注意你，如果因为内向、腼腆而把自己封闭起来，那么你就会与世隔绝。与人交往中，如果你扭扭捏捏，不敢大方地站出来，是没有谁会刻意去注意你，会主动与你交往的。而这，无疑是赢得好人缘的障碍之一。

当孩子迈出第一步后，父母还应该为孩子加强实践创造条件，如带孩子参加自己单位的节日联欢会，让孩子在双休日和小区里同龄的孩子一起做游戏等。当孩子勇敢地率先迈出交往的第一步后，他就会对自己产生信心。正如社会心理学家指出的那样：一次成功的社交经验，会极大地破除社交神秘感和增强自己对社交的自信；多次成功的体验，就会使人形成对社交的新的条件反射，学会自然大方地与任何人交往。归根到底，没有天生的社交活动家，社交恐惧症的最后根治只有在反复的社交锻炼中才能实现。

4. 让孩子不要过分注意自我

害羞的人都过分注意自我：我这样说话恰不恰当？我的衣着打扮是否得体？满脑子都是这样的念头，结果越想越紧张，越紧张越拘谨，如不及时摆脱这种窘境，势必导致交往失败。如果换一个角度想问题：眼前的交往对象未必比自己高明，或许他也羞怯和害怕。在这种充满信心的情况下，孩子就可能变得坦然自若、镇定沉着，而精神上的忘我和放松一旦形成，正常交往的条件和气氛就出现了。



优雅的举止言行是立足于世的手段。

——查斯特菲尔德



2. 学做“绅士”和“淑女”

——行为举止要得体

英国著名政治家、外交家查斯特菲尔德先生在写给儿子的信中，特别强调要他“保持斯文从容的举止仪态”，并认为“优雅的举止言行是立足于世的手段”。可见，从小注意培养孩子保持得体的言行举止是父母不能忽略的一件事情。

生活中那些言行粗鲁、无礼的孩子，除了给自己制造麻烦外，还会给父母或其他人制造麻烦。更为重要的是，孩子不文明、不礼貌的言行会像一道栅栏一样，把自己与外界隔开，人们会因他不得体的言行厌恶他、远离他、孤立他，而这，无疑对孩子的成长、成材起到非常大的负作用。

刚进入学龄期的孩子正处在一个快速成长的阶段，他们还不是很明白什么样的言行举止才是得体的、什么样的言行举止应该禁止，这就需要父母对他们加以正确的引导。当孩子表现出某些不得体的言行举止时，要加以制止并帮助其改正，切忌无动于衷或认为孩子长大成人后会自动改掉。要知道习惯是从小养成的，只有从小就教育他保持得体的言行举止，他们长大成人后，才会懂得在什么场合要保持举止的尊严，什么场合下应该让自己轻松、愉快。在这方面，丰子恺先生的做法就值得父母们借鉴。

