

怎样培养孩子

ZENYAN
PEIYANG
HAIZI

◎ 郭思多 毕秀丽 主编



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



家长学校实用教材

怎样培养孩子

主编 郭思多 毕秀丽

参编 (以姓氏笔画为序)

冯世勇 李慧新 荆梦林

主审 刘宝林

东南大学出版社

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

怎样培养孩子/ 郭思多, 毕秀丽主编. —南京: 东南大学出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5641-1432-9

I. 怎… II. ①郭… ②毕… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 162785 号

家长学校实用教材——怎样培养孩子

出版发行	东南大学出版社
出 版 人	江 汉
社 址	南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
印 刷	南京玉河印刷厂
责任编辑	张绍来
经 销	东南大学出版社
开 本	850mm×1 168mm
印 张	7.25
字 数	200 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—4000 册
定 价	15.00 元

* 东大版图书若有印装质量问题,请与读者服务部联系,电话:025-83792328

家長的心願社
會的牽托
人民的
寄托

刘若思

原 本溪市政协常务副主席
现 本溪市关工委常务副主任
本溪市老年学学会会长

刘若思 题词

序

百年大计，教育为本。教育是家庭、学校和社会的共同责任，而家庭教育，可谓教育之基石。前有“孟母三迁”、“岳母刺字”之慈贤，后有傅雷、陈克正教子之楷范，皆受家长所追效，其重要尤可见之。

育子千家千法，贵在善教得法。家庭教育是一门科学，也是一门艺术，为人父母者，应知之善用。市教育局关工委组织退休老教师将多年宝贵的教育经验编著成书，旨在为家长朋友们答疑解惑、指点迷津，让每个孩子都能得到正确的呵护和教导，这有利于推动全市教育事业的发展，构筑社会主义核心价值体系，其志可鉴，其意深远。“少年强则中国强”，孩子是民族的希望，育子成才，不仅对家庭本身，对国家和社会亦是可贵的贡献。

本书晓之以理，动之以情，深入浅出，个案鲜活，是一本较为实用的家庭教育指导用书。希望家长朋友们能够悉心品味，开卷获益。

欣然作序，聊表对全市辛勤付出的广大教育工作者的谢意以及家长们的敬意。



本溪市人民政府副市长

二〇〇八年七月

● 前 言 ●

我们在多年的青少年教育的工作实践中发现,家庭教育具有重要地位和作用。这是因为:一个孩子的成长,将来成为什么样的人,很大程度上取决于家庭的教育和影响。很多家长认为:学校教育抓好了,学生就会健康成长。这种观念忽视了家庭教育的责任,单纯依赖于学校教育。

从大教育的战略观而言,坚持学校、家庭、社会教育的三结合是促进教育发展的有效途径。

提高全民族素质,必须先提高家长的教育素质。

本溪市教育局关工委组织有多年教育经验的退休老教师,并聘请教学一线的优秀教师结合地区的特点编写了《怎样培养孩子》一书。这是家长学校的一部实用教材。

全书共分为6章,层次分明地阐述了以下几个问题:为了孩子的健康成长,家长应当做什么和怎样做;怎样让孩子学会做人,学会学习,学会生存,学会共处。本书极具

操作性,帮助家长树立“为国教子,以德育人”的观念,更好地促进孩子全面发展。

本书的总体构思于 2007 年春由刘宝林、张秋云、梁栋、郭思多提出。全书由特级教师郭思多、高级教师毕秀丽主编,刘宝林主审,经过一年多时间的努力工作,几易其稿,如今终于交付。参加编写的教师有:郭思多、毕秀丽、冯世勇、荆梦林、李慧新。如果这本书能为家长学校的发展、家长教育素质的提高起到一定的作用,也就实现了我们的初衷。

在本书编写过程中,我们参阅了大量教育专家的经验 and 研究成果,得到了本溪市关工委的大力支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于编写人员水平所限,难免存在不尽如人意之处,望家长及同行予以指正。

编 者

2008 年 7 月

目 录

Contents

第一章 家庭、家庭教育与孩子	(1)
第一节 家庭环境与孩子成长	(1)
第二节 家长素质与孩子成长	(5)
第三节 教育艺术与孩子成长	(11)
第四节 现代家庭教育	(15)
第二章 塑造孩子的健全人格	(19)
第一节 尊重孩子	(24)
第二节 信任孩子	(34)
第三节 让孩子承担责任	(44)
第四节 让孩子学会坚持	(51)

第五节 让孩子学会自省自律	(60)
第三章 培养健康的孩子	(70)
第一节 生理健康	(71)
第二节 心理健康	(74)
第四章 开发孩子自身的潜能	(122)
第一节 了解孩子具备的潜能	(123)
第二节 父母是开发孩子潜能的最好老师	(127)
第三节 开发潜能要注重教育细节	(129)
第四节 注重培养孩子的多种能力	(134)
第五章 好习惯 好人生	(150)
第一节 孩子应该具备的好习惯	(153)
第二节 怎样培养孩子的好习惯	(189)
第六章 家庭教育案例	(199)
第一节 家庭教育失败案例	(199)
第二节 情商培养	(208)
第三节 理财教育	(212)
第四节 早期教育	(215)
参考文献	(219)

第一章

家庭、家庭教育与孩子

教育格言：无能的家长打骂
优秀的家长示范
伟大的家长启发

家庭是孩子生活和成长的摇篮，家长是孩子的第一个启蒙教师。一个孩子将来成为什么样的人，很大程度上取决于家庭的教育和影响。

你知道吗？

什么是对孩子的最大保护呢？可能很多家长不知道。心理学家认为：作为父母，让孩子通过语言把所有的感情——积极的和消极的都表达出来，是对孩子的最大保护。

第一节 家庭环境与孩子成长

家庭是一个特定的社会环境，包括物质环境、文化环境和人际心理环境。美国社会学家帕森斯把家庭称为“制造人格的工厂”。家庭环境对少年儿童的成长起着巨大的作用。

家庭环境的一个重要构成因素就是父母与孩子间的关系。如果一个少年儿童生长在一个充满亲情、互敬互爱的和睦家庭，他与父母之间的关系就容易保持平等、民主、互相尊重、彼此宽容的状态，这个孩子就会有安全感、幸福感，就会养成良好的道德品质和行为，天真、活泼、正直、大方，最大限度地发挥他自己的潜能。

如果一个少年儿童生长在单调、缺少爱、毫无生气的家庭环境中，其心理发展就会受到阻碍，潜能的发挥就会受到抑制。例如：有的孩子不敢在课堂上大胆发言，更不敢主动参与竞争，除了其先天性格而外，关键还是与他们的家庭气氛过于沉闷或过于严厉，从来得不到鼓励、赞赏、安慰和自我放松有直接关系。在这种环境下的少年儿童心理上容易处于戒备状态，心情压抑、情绪不稳定，心灵容易受到创伤，严重的可导致心理变态或反社会行为。如果家中有这样的孩子，当父母的应该检查自己，不要老怨孩子不争气。常听到有些父母说：咱家的条件不好，孩子缺这少那的，没法教育孩子。如果把成功的家庭教育归功于物质条件的话，贫困山区就不会走出那么多优秀学子。

如果一个家庭情调低下、文化颓废、价值观扭曲，夫妻之间冷战，那么，无论这个家庭多么富有，在子女教育上也注定是要失败的。如果一个家庭关系和睦，父母为人诚恳正直、平等待人，那么这个家庭物质生活条件再困难，其子女成功的概率也会很高。

很多事实证明：团结、祥和、温馨的家庭气氛有利于孩子健康成长，而阴冷、紧张、恶劣的家庭气氛是孩子性格品德正常发展的极大障碍。

家长要为孩子负责，要努力营造宽松、和谐的家庭气氛。

那么,怎样营造良好的家庭环境呢?

良好的家庭环境必须是具有民主气氛的和谐家庭环境。

众所周知,构成家庭的夫妻关系的融洽是构成和谐家庭的重要条件。夫妻关系是家庭关系的根本。一切关系都是围绕着夫妻关系而展开的。

民主平等的氛围是构建和谐家庭的基础。它包括三个内容:一是夫妻关系的民主平等化。夫妻间要相互理解、相互信任、彼此关心、彼此体贴、彼此照顾、尊重彼此的感情,教育子女的态度要一致,以“爱”为基础,注重心与心的沟通、情与情的交流。二是亲子关系的平等民主化。在这充满竞争和剧变的时代,父母和孩子都承受着沉重的压力。做孩子难,做父母累。不少父母缺少心理学知识,缺少亲子之间的沟通技巧,这就造成了父母很难理解孩子,孩子不了解父母的苦衷。三是家庭其他成员关系也要民主平等化。只有这样才能奠定构建和谐家庭的基础。

“科学的符合社会的生活方式和环境,对孩子健康成长是很有利的”,这是我的一位在实验中学当教师的朋友跟我说的,他还给我讲了引起他有此感受的往事。他说:这是不经意发现的。那天放学铃响了,我在学生中走动,看到已经进入中学学习一个多月的孩子们,急三火四地把桌子上的书啊、笔啊、本啊一古脑儿地装进了书包。就在这一片忙乱中,一个稳重的身影映入我的眼帘,我向他走去,只见他把课本、作业本分门别类地整理好,放入书包。我惊讶地发现,他的书本没有一丁点的叠皱。我对这个孩子产生了好奇,好奇心使我突访了这个学生的家。这是一个包括卧室、客厅、卫生间在内不足 60 平方米的单室户,小小的客厅里孩子的父亲正与一位客人在交谈。我的出现使我的学生和他的

母亲很惊愕,孩子随即欢快而礼貌地把我向卧室里让。我向他父亲及那位客人致意后,在母子的指引下进入了卧室。这间卧室大约 16 平方米,非常整洁,有一张双人床和一张单人床。单人床靠近窗户,紧挨着窗户的还有一张不太大的书桌,书桌上摆放着几本《郑渊洁童话》,还有一叠《少年报》,不大的书架上放着几本有关炼钢的书,空间很紧凑。孩子把我让到单人床坐下,这床也是桌前的坐椅。虽然是卧室,但有一种说不出的素雅,坐在桌前是那么的宽慰和舒心。

我插嘴说:“这个学生的父母一定是知识分子……”“不是”,我的朋友反驳了我:“他父亲是炼钢工人,三班倒,母亲在厂里是维修电工,上常白班。”“这个家庭有良好的生活方式,把孩子在家的时间安排得很科学。比如,早上起床后孩子要到室外活动 10 分钟,早饭后要休息 5 分钟才去上学。上学的路途给孩子留了 10 至 15 分钟的时间……另外,孩子的母亲告诉我,她们一家三口很珍惜晚上在一起学习的时间,跟孩子一块学,听孩子讲学校里的事。如果碰上星期六或星期天,他父亲休班时,三口人一准去玩。最后她还不好意思地说:现在有不少事听孩子的,向孩子学,真有益处,孩子知道的比我们多……”

我的这位当教师的朋友随之就总结起这次突访学生家的感受:一个家庭良好的生活方式、整洁的环境,对于孩子良好的思想品德、性格、情感的形成有极大的好处。父母的积极生活态度,努力向上的精神和高尚的人格,感染着孩子。

父母在不断充实完善自己的同时,带着孩子一块成长。

我们当父母的要明白,当今时代是一个变革学习比变革技术更为迫切的时代,是知识开放交流的时代。如果学习的速度小于知识更新、技术改变的速度,无论是谁都将被时代淘汰。

学习进取是提高家庭成员素质的关键,家庭成员素质的提高,有利于实现家庭和谐。作为父母,要引导家庭成员树立终身学习的理念,使家庭成员学会学习、相互学习,营造孩子向父母学习。父母向孩子学习的氛围,达到共同生活、共同成长、共同提高,给孩子营造一个环境良好、关系和谐的学习型家庭。

第二节 家长素质与孩子成长

教育子女成功的家长都具有一种特殊的素质——教育素质。

什么是教育素质?即教育孩子应具有的适宜于时代发展的教育观念、科学的教育方法以及具体的对子女进行教育的能力。不仅如此,教育子女成功的家长还同时具有健康的心理、良好的生活方式以及尊重孩子的理念。

在家庭教育中,家长的教育素质与儿童的人格塑造和培养是密切相关的。

人的心理来源于社会实践,人的素质也是在社会实践中逐渐发育和成熟起来的。关于素质的含义有心理学解释和教育学解释。今天我们谈对儿童的教育问题,就把教育学的解释拿过来:“从教育学的观点来看,素质就是在人先天生理的基础上,受后天教育和环境影响,通过个体自身的学习和社会实践养成的比较稳定的身心发展的基本品质。”

家长对儿童施教的过程,对儿童的“性格、气质、能力的特征总和”的塑造与培养有很大的影响。下面几则小故事可以说明这个道理。

(1) 良好的教育很重要

人们都在树荫下的椅子上坐着，两个六七岁的孩子在追捉着蝴蝶。碰撞发生了，双方都撞得不轻。哭声“呼叫”着双方的家长。小女孩的妈妈对刚爬起来的女儿说：“没事，瞧你把小哥哥撞倒了。去，给小哥哥说声‘对不起’。”小女孩带着哭腔向还没爬起来的小男孩说了声“对不起”。与此同时，小男孩的母亲也从远处跑过来对正爬起来的儿子说：“你还男子汉呢，快起来吧，看看小妹妹碰伤没有，向小妹妹道个歉吧。”这位母亲只是说，连拉也没拉一把自己的儿子。这位“男子汉”也带着哭腔对小女孩说了声“对不起”。春风是那么的温暖，空气中满是和谐。两位家长的言行给孩子们注入了尊重别人、关爱别人的意识，这就是良好的教育。

(2) 这位妈妈的做法不可取

男孩哭着向屋里跑……“是谁打了你？你也打他，就知道哭！打不过还不会咬吗！”“咱宁可赔钱，也不能吃亏！”这吼声震得四邻不安。等这位母亲问明了事由才知道儿子上台阶时磕痛了腿。“这砌台阶的人也真是，就不会砌矮点……”这位家长的言行给孩子注入了自私的意识。

(3) 孩子是对的，就听孩子的

树荫下有玩麻将的，有打扑克的，有下象棋的。“爷爷，你不文明。”童声稚气如雷贯耳，寻声望去，只见小孙子指着地“老师说口香糖不能吐在地上。”只见被称为爷爷的人愣了一下，赶紧用面巾纸将地上沾满泥土的口香糖包起，向远处的垃圾箱走去，小男孩儿也跑过去，“爷爷真好。”人们用敬佩的目光看着这祖孙俩。

这位爷爷的行动给了孙子一生的财富。因为这位老人“通

过个体自身的学习和社会实践养成的比较稳定的身心发展的基本品质”，对孙子的“完成某种活动的潜在可能性的特征、心理活动的动力特征、完成活动任务的态度和方式方面的特征及活动倾向方面的特征”给予了良好的培养。

(4) 谁对，谁错

公交车停了，上来一位老者。坐在右边的一位中年女性站起来要给老人让座。“妈妈，让老爷爷坐在我这吧”，坐在妈妈后面的小女孩鱼跃般地站起来把老爷爷让到了自己的座上。“真是好孩子”，老爷爷高兴地坐下了。随后又上来一位老奶妈，坐在车厢左边的小男孩“蠢蠢欲动”，他后边的中年妇女拍了一下小男孩“好生坐着，要不，车一开就晃倒了”。要起身的小男孩给“压”下去了。“这位奶奶坐我这吧”，这时让座的小女孩的妈妈起来了。小男孩瞧瞧妈妈怎么也弄不明白，我妈妈怎么不像小女孩的妈妈？该不该让座呢？小男孩慢慢低下了头，可能是他百思不得其解吧。小男孩的妈妈对孩子缺少了怎样做人的教育。

(5) 平凡的爸爸

2006年2月1日的《教育文摘周报》中有篇短文是这样写的：

我的爸爸不是伟人，但他煮的咖啡是最香的，每天上学前，他都为我和弟弟煮咖啡，制作美味的早餐。我的爸爸不是伟人，但他在我的房间里摆满了书，让我从小就养成了爱读书的习惯。我的爸爸不是伟人，但他最喜欢听我讲笑话，我只要一开口讲，他的脸上就流露出孩子般的笑容。我的爸爸不是伟人，但只要妈妈一声召唤，他就成了厨房最好的帮手，干活是那样仔细认真。我的爸爸不是伟人，但他的书法是那样苍劲有

力,美丽流畅,看他写字简直是一种享受。我的爸爸不是伟人,但他以实际行动教育我,男儿有泪不轻弹,虽然他有时也由于过分激动和痛苦而落泪。我的爸爸不是伟人,但对我关爱有加,经常用温暖的手抚摸我,用温柔湿润的嘴唇亲吻我。我的爸爸不是伟人,但总是前往俱乐部看我打篮球,尽管他不会骑自行车,但在我学习骑车时他一直在后边扶着,在我学会掌握平衡之前从不松手。我的爸爸不是伟人,但在向别人介绍“这是我儿子”的时候,脸上充满了自豪。我的爸爸不是伟人,但童年时谁都没有像他那样耐心地给我讲故事,只要我愿意听,他都会满足我的要求。

我的爸爸不是伟人,但这并不重要!我的爸爸是个小人物,但他是一个诚实的人,是一个充满爱心的人。

培养孩子,真得向这位爸爸学习。

作为父母不一定要有多么高的学历,但关键是要清醒地认识到:用自己的行动来教育孩子,是最切实可行的方法。是啊!要提高孩子的综合素质,为了他们今后能适应社会需求,先要提高我们当父母的自身素质。

我曾有幸参加六年级学生座谈会,六年级二班李小红说,我妈真怪,上次我月考平均成绩 85 分,妈妈看完成绩单后,没好气地说我:“还有脸吃啊,都学什么啦,考这丁点分,真笨,洗碗去,我白给你做吃的……”唠叨个没完。这个月月考我平均成绩是 92 分,这回妈妈又抱我,又亲我:“好女儿,真灵,真聪明”,“甬洗碗啦,放那吧,一会妈洗”,嘴上哼着歌,满屋里都充满了甜味……李小红边说边做着鬼脸,同学们一片哄笑。我却笑不出来,我沉思着,这位妈妈的教育有问题。

人类对健康的理解经历了漫长的过程,对于什么是健康的