

如果满分是100分，
那么中国的家长肯定会朝着满分努力，
甚至还希望创造101分的纪录，
可家长100分的付出，在孩子身上能收到100分的效果吗？
要做满分家长，更要做让孩子满意的家长。

Haofumu Haohaizi

好父母成就 好孩子


你可以不是天才，但你却可以成为天才的父母

成功的子女必然有伟大的父母，
不管是伟人天才，还是凡夫俗子，一生下来都是一张白纸，
日后是一首诗还是一幅画，
全看父母写什么、画什么，孩子一生的命运其实就掌握在父母的手中。

帮助孩子塑造优秀自我，引导孩子走向卓越人生

■ 孙钰◎编著

Haofumu Chengjiu Haohaizi

 中国长安出版社



好父母成就 好孩子


你可以不是天才，但你却可以成为天才的父母

成功的子女必然有伟大的父母，
不管是伟人天才，还是凡夫俗子，一生下来都是一张白纸，
日后是一首诗还是一幅画，
全看父母写什么、画什么，孩子一生的命运其实就掌握在父母的手中。

| 帮助孩子塑造优秀自我，引导孩子走向卓越人生 |

■ 孙钰◎编著

Haofumu Chengjiu Haoaixi

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

好父母成就好孩子 / 孙钰编著.—北京:中国长安出版社,
2008.10

ISBN 978-7-80175-941-2

I. 好… II. 孙… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 167937 号

(上架建议:社科类—励志)

好父母成就好孩子

孙钰 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京旺鹏印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 24

字数: 400 千字

版本: 2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-941-2

定价: 39.00 元



前言

田径场上,运动员起跑动作的好坏,会直接影响到比赛的成绩。社会本身就是一个大的运动场,生命与生命在此间角逐竞赛,其成绩同样与起跑好坏有直接关系。在人生的起跑线上,起点的高低将对人的一生产生重要影响。

孩子至少 70%的时间是在家庭生活中度过的,因此家庭教育成功与否将决定孩子未来的一生。虽然家庭教育在我国已经引起了广泛关注,但是时至今日,我国不少家庭的教育仍存在着误区,严重地影响着孩子的健康成长,单是恨铁不成钢的心理就让很多孩子和家长的的关系极为紧张,造成父母与孩子间关系的疏远、冷漠乃至敌对,孩子从小在恐惧的环境中成长,情感上受到了伤害。为此,希望家长对孩子的期望不要定得过高,也不要采取打骂的方式,而应该进行理性的沟通和鼓励。

相信很多家长都看过这样一个故事:有位母亲第一次参加家长会,幼儿园的老师说:“你的儿子有多动症,在板凳上连三分钟都坐不了,你最好带他去医院看一看。”

回家的路上,儿子问母亲,老师都说了些什么,她鼻子一酸,差点流下泪来。因为全班 30 位小朋友,惟有他表现最差,惟有对他,老师表现出不屑。然而,她还是告诉儿子:“老师表扬你了,说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟,现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕我,因为全班只有我的宝宝进步了。”那天晚上,儿子破天荒吃了两碗米饭,并且没让她喂。

儿子上小学了,母亲又一次参加了家长会,老师对她说:“全班 50 名



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

同学,这次数学考试,你儿子排第49名,我怀疑他智力上有些障碍,您最好能带他去医院查一查。”回家的路上,她流了泪。然而,当她回到家里,看到诚惶诚恐的儿子时,却对坐在桌前的儿子说:“老师对你充满信心。他说了,你并不是个笨孩子,只要能细心些,会超过你的同桌,这次你的同桌排在21名。”说这话时,她发现,儿子黯淡的眼神一下子变得明亮,沮丧的脸一下子舒展开来,她甚至发现,儿子温顺得让她吃惊,好像长大了许多。第二天上学时,他去得比平时都要早。

孩子上了初中,又一次家长会,母亲坐在儿子的座位上,等着老师点她儿子的名字,因为每次家长会,儿子的名字在差生的行列中总是被点到。然而,这次却出乎她的预料,直到结束她都没听到儿子的名字。她有些不习惯,临别时去问老师,老师告诉她:“按你儿子现在的成绩,考重点高中有点危险。”她怀着惊喜的心情走出校门,此时她发现儿子在等她。路上她扶着儿子的肩,心里有一种说不出的甜蜜,她告诉儿子:“班主任对你非常满意,他说了,只要你努力,很有希望考上重点高中。”

儿子如愿以偿地考上了重点高中,三年过去后,儿子高中毕业了。第一批大学录取通知书下达时,学校打电话让她儿子到学校去一趟。她有一种预感,她儿子被某重点大学录取了,因为在报考志愿时,她对儿子说过,她相信儿子能考取这所学校。儿子从学校回来,把一封印有某重点大学招生办公室的特快专递交到她的手中,突然转身跑到自己的房间里大哭:“妈妈,我知道我不是个聪明的孩子,可是,这个世界上只有你最能欣赏我……”

优秀的父母成就优秀的孩子,好的家庭教育既是一门综合性很高的艺术,又是一项异常复杂的工程,它不仅要求家长有各方面的知识和见识,而且要求家长懂得怎样更好地与孩子进行沟通,调动孩子的积极性,让孩子在各方面都获得良好的教育,促使孩子把潜力完全发挥出来。为了满足家长对教育孩子需求,我们编写了这本书,相信能为父母教育孩子增添一份微薄之力,让您的孩子领先别人一步,赢在人生的起点。



目 录

第一章 父母是孩子的第一任老师

家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任教师,孩子最初接受的教育是从家庭开始的。家庭教育是在潜移默化中进行的,可以影响人的一生,对孩子能否形成良好的品行、性格起着重要作用。因此,人们常说,不同的家庭给儿童以不同的影响,有什么样的父母就有什么样的孩子。有人问世界上什么事情最难,一位心理学家回答“当好父母最难”,对此,很多家长深有同感。作为孩子的母亲,首先要树立科学的教育观念,无愧于孩子“首席教师”的光荣称号。

- 一、全面认识早期教育 / 2
- 二、让亲子关系和谐 / 6
- 三、正确处理与孩子的冲突 / 10
- 四、用真心和孩子沟通 / 13
- 五、对孩子要巧用体罚 / 16
- 六、不做强势妈妈 / 19
- 七、运用有益的暗示教育 / 24
- 八、向孩子敞开心扉 / 27
- 九、做孩子心中理想的父母 / 30
- 十、网络时代,和孩子一起成长 / 33



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

第二章 给孩子成长的空间才是真爱

家庭教育中,根据孩子成长规律进行引导教育,尊重孩子的天性,给孩子成长的空间是很重要的,这样会促进孩子完整人格的形成。

妈妈们可以根据孩子成长的规律,从家庭生活的琐事做起,从小处着手,给成长中的孩子积极的引导、点拨和启发。比如,突然有一天,孩子带回了一株小草,他学着大人的样子把小草种在了花盆里,并且给它浇水,弄得满手满身的泥,甚至把屋子也弄脏了。此时,作为家长不应横加干涉或阻拦,或干脆将这些东西统统扔进垃圾箱。聪明的妈妈会参与其中,和孩子一同分享生活中的快乐。

在家庭教育中,一定要清楚地认识到,孩子对这些事情的热爱,正是对生活的最初发现,也正是他们认识生活、热爱生活的开端。

- 一、与孩子的天性合作 / 38
- 二、如何回应该孩子的好奇心 / 41
- 三、多给孩子观察的机会 / 46
- 四、及早发现孩子的天赋 / 50
- 五、对爱问的孩子不要嫌烦 / 53
- 六、给孩子一片“破坏”的天空 / 58
- 七、妥善对待孩子的挑衅行为 / 61
- 八、重视孩子的音乐启蒙教育 / 64
- 九、培养孩子的绘画兴趣 / 67

第三章 智力开发,让孩子赢在起跑线上

每个妈妈都希望自己的孩子聪明、伶俐。但是怎样的孩子才算是聪明,



聪明的体现具体又指的是什么呢？从通俗意义上讲，聪明即是智力高，也就是人们所说的高智商。聪明孩子的智商不是生下来就那么高的，除了先天遗传的因素外，妈妈可以依靠后天的爱和努力让他们的智商提高，这可是妈妈能给孩子最宝贵的财富之一。

- 一、如何发现和培养智力超常的孩子 / 72
- 二、开发儿童智力的最佳时间 / 75
- 三、为孩子创造益智的环境 / 79
- 四、让孩子养成动脑的良好习惯 / 82
- 五、增强孩子的记忆力 / 86
- 六、培养孩子的思维能力 / 90
- 七、培养孩子的动手能力 / 96
- 八、提升孩子的语言表达能力 / 99
- 九、增强孩子的想象力 / 102
- 十、培养孩子的创新能力 / 107

第四章 开启孩子情商之门

在现实生活中，高智商的人会经常遇到，而情商高的人则十分少见。因此，在具有同等智商的前提下，高情商的人就具有明显的优势，他们比别人拥有更好的人脉，比别人更少地遭受情绪的破坏，也更容易适应环境、把握机遇。

令人遗憾的是，很多家长的注意力都集中在孩子智力的培养上，而忽视了一个很重要的因素——情商。

生理的成熟可谓水到渠成，而心智的成熟却需要特殊的磨练，而且假如缺乏必要的指导，那些磨练也可能变成打击，不仅不能提高孩子的成熟程度，还会给孩子带来痛苦和麻烦，作为父母应该引起对孩子情商培养的重视。

- 一、从小培养孩子的情商 / 112



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

- 二、克服孩子的不良情绪 / 117
- 三、解放孩子的性格 / 124
- 四、培养孩子的自信心 / 130
- 五、培养孩子的责任意识 / 136
- 六、培养孩子的情感意识 / 140
- 七、锻炼孩子的忍耐力 / 143
- 八、培养孩子的意志力 / 147
- 九、提升孩子的自我效能感 / 151

第五章 成就孩子一生的好习惯

习惯决定孩子的命运,再也没有什么比习惯养成更重要了。小的时候养成的习惯会像人的天性一样自然、坚固,以至于以后所取得的成功、创造的奇迹,很多方面都是在小的时候形成的习惯所支撑的。

好习惯是人在神经系统中存放的资本,这个资本会不断增长,一个人毕生都可以享用到它的利息。而坏习惯是道德上无法偿清的债务,这种债务能以不断增长的利息折磨人,使他最好的创举失败,并把他引到道德破产的地步。从小培养孩子的好习惯就等于是在他们未来人生的账户上不断地增加储蓄,积累他们不断成长的资本。

- 一、习惯决定孩子的命运 / 156
- 二、养成早睡早起的好习惯 / 162
- 三、让孩子习惯于讲卫生 / 165
- 四、做事要有计划 / 168
- 五、凡事要积极主动 / 171
- 六、培养孩子俭朴的好习惯 / 174
- 七、克服做事拖拉的坏习惯 / 177
- 八、不要事事依赖别人 / 181



- 九、远离小偷小摸的恶习 / 184
- 十、戒除孩子的电视瘾 / 187
- 十一、让孩子运动起来 / 190

第六章 做好孩子的营养师

饮食是孩子成长过程中非常重要的环节，是所有生命活动的基础。要
使孩子吃得好，长得健壮，就要先了解孩子的饮食营养特点。在孩子的饮食
方面，既要供应充足的营养，满足机体生长发育的需要，又要适度适量，如
果摄食过量，则不仅可能导致营养过剩，还有可能伤及身体。营养均衡是孩
子成长发育的重要因素，也是保持身体健——法门。妈妈要依照科学
合理的饮食习惯，提供孩子均衡的营养，让孩子长得健康又强壮。

- 一、利于孩子成长的健脑食品 / 196
- 二、搭配合理的饮食结构 / 200
- 三、养成健康的饮食习惯 / 204
- 四、捕捉孩子营养不良的信号 / 208
- 五、孩子厌食要对症治疗 / 210
- 六、纠正孩子偏食有绝招 / 213
- 七、零食，该怎么给孩子吃 / 217
- 八、不要让贪吃成为习惯 / 221
- 九、科学安排食物酸碱性的搭配 / 225

第七章 释放潜能，激发孩子的学习热情

要把孩子培养成学习的天才，关键在于要教他们学会自我管理和自我
教育。围绕这一核心，妈妈们应致力于引导孩子在学习中寻找智慧、兴奋和



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

快乐。因此在教孩子学习时要助兴,不要扫兴;要启发,不要“填鸭”;要从实际出发,不要过难过易;要以鼓励为主,不要总是处罚;要同孩子平等,不要摆家长架子;要注重孩子个性化发展……

- 一、还孩子一个良好的学习环境 / 230
- 二、如何强化儿童的学习动机 / 236
- 三、怎样培养孩子学习兴趣 / 240
- 四、增强孩子学习的恒心和毅力 / 244
- 五、教育孩子珍惜时间 / 248
- 六、让孩子在玩中学习 / 251
- 七、掌握科学的学习方法 / 256
- 八、让孩子爱上数学
- 九、引导孩子喜欢阅读
- 十、提高孩子的书写、与技巧 / 267

第八章 从小培养孩子良好的品行

没有品格,教育只完成了一半,这应该是家庭教育坚持的基本原则。马丁路德·金恩博士曾经说过:“人,如果只有智能是不够的,智能加上品格才是真正的教育。”我们的教育一直处于只注重智育的不平衡状态中,所以父母每天忙着帮孩子到处补习,所谓别输在起跑线上的观念,让许多家长疲与奔命。

品格教育对人生的发展有决定性的影响。当今世界变化的速度愈来愈快,未来将面临的竞争与挑战也愈来愈严峻,培养孩子良好的品行,是父母给他们最珍贵的礼物了。

- 一、诚信是做人的金字招牌 / 272
- 二、教育孩子遵守纪律 / 276

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi



- 三、让孩子懂得文明礼仪 / 280
- 四、规范孩子的言谈举止 / 288
- 五、虚心接受批评与表扬 / 286
- 六、让孩子学会宽容 / 290
- 七、教孩子懂得分享 / 294
- 八、谦虚让孩子进步 / 297
- 九、培养孩子感恩的心 / 300
- 十、让孩子远离虚荣 / 302

第九章 让孩子的心灵见到阳光

一提到孩子的教育,几乎所有的家长都会长虚短叹:越来越难。最难的是与孩子的沟通和交流。让家长困惑的是如何才能走进孩子的世界,了解他们真实的思想,进而采取有效的教育。

一个母亲要做的工作实在太多了,然而,专门拿出一个固定的时间与孩子交心,就像阳光对植物一样重要。与孩子心灵沟通的钥匙掌握在家长的手中,那就要看你是否愿意放弃自己所谓的威严的身份与孩子真正交朋友。

- 一、理想是孩子心灵世界的阳光 / 306
- 二、用“心”关注孩子的心理健康 / 309
- 三、反思教育中“成年人意识”的剥削 / 313
- 四、用温和的建议给孩子的心灵松绑 / 316
- 五、赢得孩子的合作 / 319
- 六、不过多干涉孩子的事情 / 322
- 七、与孩子交流时学会倾听 / 325
- 八、不说伤害孩子的话 / 329
- 九、善听孩子的言外之意 / 331
- 十、纠正孩子的自闭倾向 / 335



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

十一、让孩子大胆说出心里话 / 338

第十章 培养能力,创造孩子的未来

一位小学老师经过十年的研究发现一条规律:在实行百分制的情况下,小学期间前几名的“尖子”在进入初中、高中、大学乃至工作之后有相当一部分“淡出优秀”行列,而许多名列十名左右的学生在后来的学习和工作中竟出人意料地表现出色。这一现象被称为“第十名现象”。

“尖子生”由于只关注学习,他们在培养兴趣爱好、拓宽知识面、发展个性等方面受到很大制约,这在某种程度上束缚了他们的智力发展。什么样的教育是成功的教育?什么样的孩子是优秀的孩子?妈妈的职责不仅仅应该让孩子赢在现在,更应该让孩子赢在未来。

- 一、孩子早期教育,能力胜于智力 / 344
- 二、让孩子从小参与做家务 / 350
- 三、安全教育,教孩子学会保护自己 / 358
- 四、培养孩子的自理能力 / 358
- 五、培养孩子抗挫折的能力 / 359
- 六、培养孩子的生存能力 / 362
- 七、培养孩子的应变能力 / 364
- 八、培养孩子的交际能力 / 368

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任教师，孩子最初接受的教育是从家庭开始的。家庭教育是在潜移默化中进行的，可以影响人的一生，对孩子能否形成良好的品行、性格起着重要作用。因此，人们常说，不同的家庭给儿童以不同的影响，有什么样的父母就有什么样的孩子。有人问世界上什么事情最难，一位心理学家回答“当好父母最难”，对此，很多家长深有同感。作为孩子的母亲，首先要树立科学的教育观念，无愧于孩子“首席教师”的光荣称号。



一、全面认识早期教育

“重生轻养”曾经是我国传统的育儿观念,随着社会的进步和文明程度的提高,现在早期教育受到社会尤其是家长的普遍关心与重视,这本来是一种令人欣喜的进步。但是,目前在早期教育的问题上,很多家长还存在着一些令人担忧的误区,比如把早期教育仅仅等同于早期智力开发,而且还把早期智力开发等同于早期的或超前开始的认字、计算等知识技能的训练。

从科学角度讲,早期教育既不等于早期智力开发,也不是提前、超前开始的对孩子进行的读、写、算等知识技能的训练。作为人生教育的起点,早期教育关注的是孩子身心全面健康的发展,它要引导和促进孩子身心的发展,但不是要人为地加速孩子的发展;它要以孩子身心发展的年龄特征为基本依据,而不是不顾孩子身心发展的年龄特征,过早地把那些孩子还不能理解的知识和技能教给他们,人为地造就出一批早熟的“小大人”,缩短孩子们的童年期。

早期教育的正确途径应当是为孩子们创设一个能激励他们主动探索的环境,引导他们接触并认识周围生活中的物体、情景和人们,发展他们理解和运用口头语言的能力,积累和丰富感知经验,发展初步的思维能力,培养认识与探索周围环境的兴趣。

1. 早期教育不等于超前教育

近年来,年轻妈妈越来越重视孩子的早期教育,这本来是个好现象。



然而,由于妈妈在孩子早期教育方面存在很大的盲目性,缺乏科学性、合理性,有些家庭的早期教育步入了误区。应该怎样科学、合理地进行早期教育呢?确切地说,科学、适时的早期教育是有益的,不科学、任意超前的早期教育不仅无益,而且还是有害的。科学、良好的早期教育在人的成长过程中具有一定的积极作用,但也不能片面化、绝对化。有人说“早期教育没做好,孩子这辈子就完了”,还有人认为“不能让孩子输在起跑线上”等,这些观点都太绝对化了。

人的成长是一个漫长的过程,这个过程包括了许多个不同的发展阶段,我们不能说哪一个阶段是最重要的,哪一个阶段是不重要的,应该因人而异。北大的副校长陈章良7岁以前一个字都不认识,可他29岁就成了博士生导师,从这个例子来看,“不能让孩子输在起跑线上”的说法显然是站不住脚的。比如,长跑起跑时慢了一两步、两三步是没有关系的,关键是中途要有实力,最后的一两百米能够很好地冲刺,开始落在最后也有可能得第一。孩子的成长和教育也是这样,把人的成长过程看成是一蹴而就的事情,这正是“早期教育决定论”的错误所在。

有不少妈妈都把早期教育理解为“超前教育”,“超前教育”是将教育时间大大提前,比如让孩子在4岁以前掌握4~6岁孩子的知识,4~6岁孩子学习小学的课程,小学时学中学的课程,中学时学大学的课程等。这种教育对个别人可能适应,而对绝大多数人来说行不通的。当前,在早期家庭教育中确实存在“越超前越好”的倾向。有的省市“家庭教育大纲”甚至把“超前性”作为家庭教育的一个教育原则提出来,有的商家也跟着推波助澜。于是,在早期家庭教育中出现了任意超越儿童年龄发展阶段的超前教育。

其实,儿童时期是身心发展相当迅速的时期,但要促使其发展是有条件的。按照美国著名儿童学家格塞尔的思想,支配儿童心理发展的因素有两个,一个是“成熟”,一个是“学习”,两者之中他更看重“成熟”。他认为,儿童心理发展是儿童行为(或心理型式)在环境影响下按一定顺序出现的过程。这个顺序与成熟关系密切。他做了一个著名的实验,就是双生子爬梯的实验。在这个实验中,让双生子中的一个从48周起每天做10分钟的爬梯训练,延续6周,到第52周,他已能熟练地爬上5级楼梯;在此期间,另一



好父母成就好孩子

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi

个双生子先不做爬梯训练,而是从 53 周才开始训练,但两周后,这个双生子不用旁人帮助,就可爬到楼梯的顶端。由此,格塞尔得出的结论是:不成熟就无从产生学习,而学习只是对成熟起一种促进作用。这个实验表明,儿童的成长是受生理和心理成熟机制制约的,人为地任意提前训练,效果不见得好,不见得有那个必要。不仅没有必要,还会给儿童在生理和心理上造成负担,弄不好还可能影响儿童对学习的兴趣,从而产生逆反心理。

有的妈妈对孩子进行超前教育和训练,希望孩子在进入小学后能在学习的竞争中占有优势。提前一些进行教育和训练,可能会在一定的时间内占有优势,但这种优势不是自然而然地形成的,即便是有一些优势,也很可能只是一时优势,不见得能一直保持下去。美国北卡罗米纳大学做过的一个实验就很能说明问题。把不同的孩子分成两组,一组从 3 个月起提前进行早期教育,另一组不进行提前的早期教育。之后,每 15 个月测试一次。他们发现,提前接受早期教育的孩子智商平均高出 15 点。然而,并不能以此得出这种优势能一直保持下去的结论。因为有些拥有这种优势的孩子在进入小学四年级时,就逐渐丧失了这种优势,而另一组接受父母循序渐进教养的孩子通常都已赶了上来。

上述两个实验告诉我们,任意进行超前教育和训练不见得是一件有益的事,进行超前教育和训练的人自认为一定会早出人材,出高水平的人材。其实,这仅仅是一种良好的愿望,是一种推测,实际上并没有得到科学的证实。前苏联著名心理学家列伊捷斯说过:“儿童超过自己年龄的发展,对于判断其未来发展的可能性不能提供可靠的依据,也不排除缺少早期发展,后来却发生跃进的可能性。”

儿童时期是孩子身心发展的关键时期,应当及时进行必要的培养教育和训练,但不应任意超前。法国思想家、教育家卢梭说过:“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。如果我们打乱这个次序,就会造成一些果实早熟,它们长得既不丰满也不甜美,而且很快就会腐烂。就是说,我们将造就一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。”恐怕哪个妈妈都不愿意让自己的孩子成为“即不丰满也不甜美”的“早熟果实”的吧!因此,早期教育并不是越早越好,早期教育也应循序渐进。

Hao Fu Mu Cheng Jiu Hao Hai Zi