

母亲读本

家庭教育系列丛书·初中篇

学习·品行·交往·生活·健康

冯永平 陈益民 编著



中国文史出版社

母亲读本

家庭教育系列丛书·初中篇

学习·品行·交往·生活·健康

冯永平 陈益民 编著



中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中母亲读本 / 冯永平, 陈益民编著. — 北京: 中国文史出版社, 2008.9

(母亲读本)

ISBN 978-7-5034-2306-2

I. 初… II. ①冯…②陈… III. 初中—学生—家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 140654 号

责任编辑: 李春华 秦珂伟

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印刷装订: 杭州钱江彩色印务有限公司 邮编: 310052

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 8 字数: 110 千字

版 次: 2008 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 45 元 共三册

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

序 言

提高母亲的思想道德素养、科学文化素养、健康素养和科学教子素养，事关千家万户的和谐幸福；事关宁波现代化建设后继有人；事关国家、民族的进步和未来。家庭是塑造个人品格的第一所学校，母亲就是这所学校里的第一任老师和终身老师。孩子从牙牙学语到走进课堂、步入社会，在与母亲长期的共同生活中，母亲的言传身教、潜移默化，犹如染缸之于白布，给孩子抹上了人生第一层底色；母亲的自身素质、品行修养，直接影响孩子的健康发展、成长成才。如何提升母亲的综合素养，是摆在我们面前的一项长期而又艰巨的重要任务。

市委、市政府历来十分重视妇女儿童事业，把提高女性素质、促进未成年人健康成长，作为我市全局工作的重要组成部分来加以部署和推进，制定了《宁波市“十一五”妇女儿童发展规划》，并积极支持市妇联组织创造性地开展工作。市妇联围绕中心、服务大局，贯彻落实市委的决策部署，积极实施“母亲素养工程”，做了大量卓有成效的工作，取得了阶段性成效，培养造就了一支创新能力强、教育子女好、自



身素质高，对家庭和社会有贡献的母亲群体，为促进我市经济社会又好又快地发展作出了重要贡献，受到了党委、政府和社会各界的充分肯定。

为深入实施“母亲素养工程”，市妇联创新教育实践，加强与社会各界联系，谋求广泛合作，与《家庭教育》杂志社合作编写了《母亲读本》丛书。这套丛书以提升广大母亲的综合素质为宗旨，涵盖现代家庭教育理念、未成年人生理心理发展特点、营养保健知识，等等，内容丰富，通俗易懂，系统性、科学性都很强。对广大母亲全面理解和掌握科学教子、育儿方法，更好地由“自然母亲”成为“合格母亲”，并从单向教育者变为共同学习者，伴随孩子共同成长进步，具有重要的参考价值。

相信越来越多的母亲会关注这套丛书并从中受益，也相信《母亲读本》的出版对正在实施的“母亲素养工程”能够起到助推作用。同时，希望这套丛书能为构筑具有宁波特色的家庭文化、女性文化添砖加瓦，为文明家庭、文明城市创建注入新的活力！

鄧心偉

2008年7月2日

目 录

280		帮助孩子适应新学校.....	001
280		帮助孩子制定学习计划.....	017
280		怎样让孩子树立时间观念.....	021
280		怎样培养孩子阅读的好习惯.....	025
280		怎样培养孩子的思维能力.....	031
280		孩子做作业磨蹭拖拉怎么办.....	035
280		怎样缓解孩子的学习压力.....	041
280		善待学习有起伏的孩子.....	045
280		如何化解孩子的厌学情绪.....	049
280		孩子考试焦虑怎么办.....	053
280		正确对待孩子的考试成绩.....	057



品行篇

让孩子学会尊重他人·····	065
让孩子学会关心他人·····	069
怎样培养孩子的自尊心·····	073
让孩子学会谦虚·····	077
怎样培养孩子的责任感·····	081
孩子自控力差怎么办·····	085
孩子爱说脏话怎么办·····	089
怎样帮助孩子改正说谎的毛病·····	093
怎样化解孩子的虚荣心·····	097
培养孩子积极乐观的性格·····	101

交往篇

怎样和孩子沟通·····	109
怎样批评孩子才有效·····	113
怎样让孩子明辨是非·····	117
怎样让孩子学会宽容·····	121
让孩子热爱他的老师·····	125

孩子不合群怎么办·····	129
孩子逆反怎么办·····	133
孩子与同学闹别扭了怎么办·····	139
怎样指导孩子与异性交往·····	143
孩子恋爱了怎么办·····	147

生活篇

孩子不爱吃早餐怎么办·····	155
孩子睡眠不足怎么办·····	159
如何培养孩子的自理能力·····	165
孩子乱花钱怎么办·····	169
孩子迷恋言情小说怎么办·····	175
孩子不爱运动怎么办·····	179
如何培养孩子良好的生活习惯·····	183
如何教孩子学会自我保护·····	187
怎样让孩子有教养·····	191
怎样让节假日过得有意义·····	195



健康篇

青春期孩子的营养宝典·····	203
女儿有了健康烦恼怎么办·····	207
儿子有了健康烦恼怎么办·····	211
善待孩子的“性好奇”·····	215
孩子整天闷闷不乐怎么办·····	219
孩子沉迷网络怎么办·····	223
孩子总是很自卑怎么办·····	227
孩子受到挫折一蹶不振怎么办·····	231
孩子总爱钻牛角尖怎么办·····	237
孩子脾气暴躁怎么办·····	241

好母亲是孩子的天堂

推动摇篮的手，就是推动世界的手。——西方

谚语

孩子是每个家庭的希望，也是社会进步的重要储备力量。把孩子培养成才，是每个家庭最大的财富与幸福，也是民族发展的动力所在。培养孩子是母亲的重要职责。好孩子是母亲的希望，好母亲是孩子的天堂。

母亲的影响是家庭其他成员无法替代的。

家庭是孩子成长的第一环境，家庭教育影响孩子的一生。在家庭所接受的教育，就像是给人的思想和行为打上的“底色”，很难改变。而在家庭中，母亲的影响是家庭其他成员无法替代的。每一个人的生命都毫无例外地是由母亲孕育的，母亲与孩子特殊的亲子关系始于婴儿孕育的那一刻，此时，母亲对生活态度就开始对孩子有了潜移默化的影响。当孩子出生后，母亲很自然地成为孩子生活的第一个指导者，随着孩子长大，进一步成为他们走向社会的最初引导者。母亲和孩子之间的这种无法割断的天然的联系，使母亲不可推卸地承担起在生理、心理和伦理方面抚育孩子成长的义务，这就决定了母亲对孩子有着重要的影响。

1



母亲是孩子的第一个老师、成人榜样。

一个身心健康的母亲在抚育孩子、帮助孩子成长和发展、促进其形成正确的世界观、人生观、价值观、道德观方面起着重要的作用。同时，在正确处理人际关系、与他人协助合作、形成良好的行为习惯等方面，母亲也都具有非常特殊的作用。这不仅仅是遗传的作用，更重要的是，母亲为孩子早期生活所创造的环境，以及作为孩子的第一个老师、成人榜样，其本身所具有的聪明才智、思想道德和人格品质对孩子潜移默化的影响。林肯在当选美国总统后说：“我的一切都属于我天使般的母亲。”和林肯一样，很多成功人士的背后，都有一位不同寻常的母亲，是母亲为他们不凡的人生道路打下了坚实的基础，让他们有力量面对人生的风雨。

母亲素质不仅影响下一代，也影响社会发展。

从一个人的成长来说，母亲的影响不容忽视，从整个社会来看更是这样。一代母亲的体质、文化、思想和人格品质，不仅影响着她所处的时代，还影响着未来的社会。作为母亲的女性对后代健康成长的影响不仅仅是“半边天”，而是在塑造整个下一代，不仅包括女性，也包括男性，是对整个社会的影响。优质的母亲养育出优质的后代，这样就形成了整个社会人口的优质积累，呈现出一种良性的循环。

民族的未来寄托在孩子身上，而母亲的作用是不

可替代的。提高母亲的素质使她们能很好地养育后代，科学地履行母亲的职责，的确确是民族复兴的百年大计、千年大计。

爱孩子，这是母鸡也会的事。可是要善于教育他们，这就是国家的一桩大事了。这需要才能和渊博的生活知识。——高尔基

母亲作为女性，具有多重角色。一方面她是孩子的养育者，另一方面，她又是妻子、媳妇、女儿、员工，甚至是领导。不同的角色，就会负有不同的责任和义务，所要求的素质也不尽相同。在这里，我们仅就女性作为孩子的养育者——母亲所应具备的家庭教育素质，做一些分析。

过去，人们常常把养育下一代看成是一件很简单的事，近乎本能的事情，“爱孩子就是了”。事实上完全不是这样的。我国现代著名教育家陈鹤琴先生说过：“父母，不是容易做的，一般人以为结了婚，生了孩子，就有做父母的资格了，其实不然。我们知道，栽花的人，先要懂得栽花的方法，花才栽得好；养蜂的人，先要懂得养蜂的方法，蜂才养得好；养蚕的人，先要懂得养蚕的方法，蚕才养得好；甚至养牛、养猪、养马、养鸟、养鱼，都先要懂得专门的方法，才可以养得好。难道养小孩，不懂得方法，可以养得好吗？”



显然，养育孩子不是一件简单的事情，一个合格的母亲，至少应该具备以下一些基本素养。

1. 科学的家庭教育观念。

观念不同于一般的知识和方法，它是高一个层次的东西；知识和方法只能解决一招一式的具体问题，而观念却能够从根本上改变一个人。

具备科学的家庭教育观念是教育好孩子的前提，它包括科学的生育观、教子观、人才观、儿童观。在这些该具备的观念中，儿童观是最基本的。作为母亲，在家庭教育中要有“孩子是人，孩子是成长发展中的人，孩子是最终要独立面对社会的人”的理念。只有认识了自己的孩子，教育才会不出现偏差。

(1) 要把孩子当人看。这并不是危言耸听。很多母亲会把孩子当成是自己的私有财产，用自己的主观意志去决定孩子的一切。“孩子是我生的，理应听我的。”要知道，孩子也是人，是一个有独立人格的人。把孩子当人看，就是应该把孩子当做一个具有完整的独立人格的人去对待。母亲有生养孩子的权利，也有抚养和教育孩子的义务。作为母亲也可以根据自己对社会的认识、对人生的理解来引导孩子，发展孩子的潜能爱好，指导孩子的人生道路，但不能去规范划定孩子的生活内容，把自己的意志强加给孩子，勉强孩子的人生走向。

(2) 要把孩子当孩子看。孩子毕竟还是孩子，是

个在成长中的人，不能用成人的要求和眼光去对待孩子，要容许成长中的孩子犯错误。不同的年龄段，孩子都会有不同的特点，母亲要根据孩子不同的年龄特征去教育和要求孩子，任何逾越年龄的要求对孩子的成长都是不利的。爱玩是孩子的天性，不能因为社会竞争的压力较大就抹杀孩子的这种天性。

(3)要让孩子成为独立的人。我们培养孩子，最终的目的是要让孩子成为一个能在社会上独立生存的人，这也是教育的最终目的。任何背离这种观念的教养态度、原则、方法都是不可取的。一味地为孩子包办代替，显然不利于孩子的能力发展，阻碍孩子走向独立。

2. 相当的文化知识素养。

母亲的文化知识素养也是影响家庭教育的重要因素。在大多数家庭中，母亲文化知识素养高，就有利于树立较正确的教子观，不但重视子女的教育，而且教育态度端正，教育能力也较强，并且会选择运用正确的教育方法，因此教育效果也好。

在教育孩子的问题上，母亲需要掌握的知识一般有以下几类。

(1)生理学知识。通过学习有关婴幼儿和青少年的生理学知识，了解孩子身体发育、器官成熟、体质增强的规律，从而能按照这些规律去科学地安排孩子的饮食、睡眠、活动、学习、保健等，指导孩子锻炼



身体，讲究卫生，提高身体素质。

(2)心理学知识。通过学习有关少年儿童的心理知识，了解孩子心理发展的年龄特征、个性特征，掌握孩子心理变化的规律，为实施对孩子的家庭教育提供依据，从而有利于培养孩子形成良好的健康的心理素质。

(3)教育学知识。通过学习教育学知识，了解教育规律、教育原则，从而树立正确的教子观，确立合适的教育态度，提高家长的教育艺术水平和教育能力，运用科学的教育方法去教育子女，成功地实施家庭教育。

(4)人才学知识。通过学习人才学知识，了解人才培养和成长的规律、条件和人才的时代特征。这样，才能从实际出发，为孩子的成材提供合适的家庭条件，把孩子培养成为社会需要的合格人才。

另外，各种文化科学知识、社会生活常识，母亲也应努力多学一点、多掌握一点，这些无论对提高自身修养还是对教育子女都是有百利而无一害的。

3. 适用的家庭教育方法。

家庭教育的方法是多种多样的，某个家庭适用的教育方法，对另一个家庭不一定适用；对某个孩子有效的方法在另一个孩子身上也许并不起作用；对同一个孩子，过去有效的方法现在也许就没有效果了。这是因为，教育者和受教育者的情况都是不断变化着

的，聪明的母亲应该经常地了解、分析自己的教育效果，从而调整教育方法，做到因材施教、因事施教。

在18世纪中叶，有一个爱听故事的孩子，他几乎每天晚上都要依偎着妈妈，眨巴着一双疑惑的眼睛一边听故事一边思考。他的妈妈讲故事有一个特点，就是从来不直接说出故事的结局，而是用问话启迪这个爱听故事的孩子去想象：“宝贝，你猜猜，仙女遇到魔鬼还能逃出来吗？”“为什么公主不喜欢嫁给老国王给她选的人？”在母亲的精心培育下，这个爱听故事的孩子长大后成为世界上公认的伟大诗人，并在戏剧、小说甚至自然科学方面都取得了卓越的成就，他就是德国伟大的文学家、思想家歌德。

每一个孩子的成长都有其自身的特点，好的教养方法必须是“量身定做”的。近年来，各种教子经典书籍十分畅销，但是当人们把这些书中说的方法奉若神明般地付诸实际时，结果却是碰壁。为什么在别人身上成功的方法在自己的孩子身上不成功？这就是个体差异。

家庭教育的方法是多种多样的，关键是要找到适合自己孩子的方法。培养孩子是一个极具创造性的工作，每一个孩子都是唯一的，一切他人的经验都只能借鉴、不能照搬，要像歌德的母亲一样，根据自己孩子的特点选择适合的教育方法，或者创造出一套自己的教育方法。适合的才是最好的。



4. 一定的家庭教育能力。

孩子要教育好，母亲的教育能力是很重要的。这并不是说每个母亲都要做一个教育专家。事实上，要求每个母亲都成为教育家，无论理论上还是实践中都不现实。孔子强调“教学相长”，其实在家庭教育中，母亲通过积极地学习，与孩子共同进步是最理想的亲子教育方式。努力学习教育孩子的知识，增强自身的能力是每一个母亲都能够做到的。母亲应具备的教育能力主要有以下几方面：

(1) 了解孩子的能力。了解孩子的情况，是教育孩子的前提和基础。母亲要善于观察孩子的言行举止和思想情绪反应，主动接近孩子，倾听孩子的诉说、辩解，全面客观地看待孩子，不抱成见、不持偏见，营造一种宽松和谐的家庭生活气氛，以民主平等的态度对待孩子。这样，才有可能真正了解孩子。只有真正了解到孩子的实际情况，才能发现问题，对症下药。

(2) 分析和处理问题的能力。了解孩子的实际情况，只是教育子女全过程的第一步，究竟选择、运用什么样的教育方式方法，必须依据对情况进行全面分析所得出的判断。分析判断准确，教育方式方法才能选择得恰当，教育效果才会好。家庭教育的实践，最后总是落到对孩子成长过程中出现的问题的解决和解决上。缺少处理和解决问题的能力，培养孩子全面发