

全国“双合格”家庭教育读本
家长学校培训教材

ZENYANG ZUO FUMU

怎样做父母



◆ 中学生家长读本 ◆

中央教育科学研究所 编
德育研究中心

全国妇联
中国家庭文化研究会
中国家庭教育学会
联合推荐

中国妇女出版社

怎样做父母



ZENYANG ZUO FUMU

争做合格家长

培养合格人才

没有教不好的孩子，只有不会教的父母

懂得孩子才能教育孩子

家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师

每个孩子身上都折射着父母的影子

教育就是培养好习惯

快乐父母和孩子一起成长

责任编辑 / 施袁喜

封面设计 / 大象工作室 · 潘峰

ISBN 7-80203-126-5



9 787802 031265 >

ISBN 7-80203-126-5

定价：10.00元

怎样做父母

● 中学生家长读本 ●

中央教育科学研究所德育研究中心 编

顾 问： 黄晴宜 徐惟诚 柳 斌

主 编： 詹万生

副主编： 齐 欣

编 委： 蒋月娥 杨光辉 金 本

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样做父母. 中学生家长读本 / 中央教育科学研究所
德育研究中心编. —北京: 中国妇女出版社, 2005. 3

ISBN 7-80203-126-5

I. 怎… II. 中… III. 中学生 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 009108 号

怎样做父母 中学生家长读本

作 者: 中央教育科学研究所德育研究中心 编

责任编辑: 施袁喜

装帧设计: 大象工作室 / 潘峰

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中煤新大印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7

字 数: 150 千字

版 次: 2005 年 3 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月第 2 次

书 号: ISBN 7-80203-126-5

定 价: 10.00 元

版权所有·侵权必究

序

未成年人的成长和成才问题，是当今全国人民都关注的一个热点。

国家的形势这么好，各项建设事业蒸蒸日上，需要大量各种不同的人才，为青少年展示自己的才华提供了广阔的舞台。无数机遇在等待着今天的青少年。教育事业的迅猛发展，教育手段的不断进步，为青少年的成长提供了越来越好的条件。这一代青少年是幸福的，值得羡慕的。

同时，社会的发展太快，国家经济和社会的结构急剧地变动，人们劳动和生活的地域，劳动的类别和方式，需要掌握的技术和知识，人们的经济关系、社会交往、需要处理的信息，都在发生着而且还将继续发生巨大的变化，面临的竞争会更激烈，前进途中也许会有意想不到的陷阱，挫折将更是常有的考验。这些都将是放在青少年面前

的严峻挑战。

在这样的时刻，国家和民族振兴的希望寄托在未成年一代的身上。在这样的时刻，亿万家庭的父母、祖父母都在殷殷地期盼着新一代的成长和成才。

但是许多家长发现，自己的期望往往不能完全实现，有时甚至得到的是同自己期望相反的效果。应该承认，现在大多数家庭的生活条件比过去大有改善，为子女教育所作的投入也是过去不能比拟的。许多家庭都是独生子女，自然在他们身上会集中更多的关注。怎样才能收到更好的效果，成了许多家长挥之不去的苦恼。他们往往问：现在的孩子怎么啦？其实在大多数情况下，问题首先在家长自己身上。要使子女成为合格的人才，家长就要先做合格的家长。

合格的家长当然首先应当是合格的公民，有理想，有道德，有文化，守纪律，才能教育好孩子，而不是给孩子做坏榜样，不是给孩子传播恶习。但是，只是这样还不够，还必须掌握正确的教育子女的方法。

人的成长、成才，同其他事物一样，是有其自身的规律的，只有按照这个规律办事才能成功。研究这个规律的科学就是教育科学。孟子早就说过：“未有学养子而后嫁。”一般地说，人们不可能在生儿育女之前就很好地掌握教育子女的科学，事实上只能在孩子成长的过程中不断地学习和补充必需的知识。但千万不能把教育子女这

件大事等闲看待,以为不需要学习就可以无师自通,以为可以只凭自己的愿望、想像就随心所欲。许多家长在实践过程中遇到了矛盾,遇到了行不通的事,也想到了学习。首先是看别人是怎么做的,然后学人家成功的做法。结果是有的成功了,有的却不成功。因为照搬来的办法并不见得一定适合自己孩子的情况。所以,要成为合格的家长,还必须认真地学习一点必要的教育子女的科学知识。

全国妇联、教育部等九部委决定,共同发起在全国开展“争做合格家长、培养合格人才”家庭教育宣传实践活动,是落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》的重要措施,也是适应广大家长要求的重要行动。这项活动的主要目标是提高家长素质,帮助家长更新家庭教育观念,掌握科学的家庭教育知识和方法,营造有利于儿童健康快乐成长的家庭环境。为此,中央教育科学研究所组织专家们编写了《怎样做父母》的读本,全面地论述了如何引导孩子做人、学习、健体、健心、生活、审美、实践、创新等方方面面的问题。读本有鲜明的时代感,收集了大量的实例,据事论理,深入浅出,有很强的可操作性。相信广大家长通过读书活动都能有所收获,对于教育子女的目标、原则、方法会有新的认识,新的启发。

现在的未成年人都是共和国的小公民,他们将为共和国的腾飞贡献自己的聪明才智,成就自己的一份事业。

每个孩子都应当是成功者。关键是要适应时代的要求,掌握教育的规律,从孩子不同的实际状况出发,创设适当的条件,精心地实事求是地循序渐进地做好教育和引导工作,并且把家庭教育、学校教育、社会教育很好地结合起来。

让我们共同努力,为了一代新人在祖国的蓝天下茁壮成长!

徐惟诚

2005年春节

目录

第一单元 指导孩子做人 /1

怎样帮助孩子树立人生目标 /2

孩子缺乏责任感怎么办 /4

怎样教育孩子懂礼貌 /6

孩子不知疼爱父母怎么办 /9

怎样培养孩子的善心、爱心和同情心 /12

如何培养孩子诚实的品质 /14

怎样让孩子学会宽容 /17

怎样培养孩子的环保意识 /19

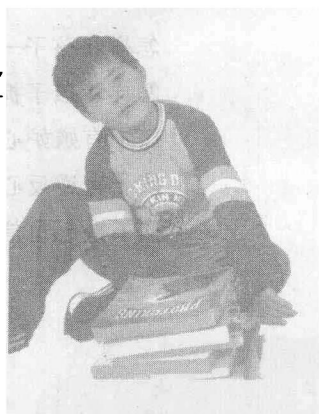
● 活动设计 /21

第二单元 指导孩子学习 /27

如何培养孩子的学习上上进心 /28

孩子学习偏科怎么办 /30

孩子考试作弊怎么办 /33



學

● 活动设计 / 52

第三单元 指导孩子健体 /62

怎样指导孩子锻炼身体 /63

怎样合理地安排孩子的饮食 /65

该不该让孩子减肥 /69

发现孩子吸烟、喝酒怎么办 /72

如何面对青春期的男孩、女孩 /76

怎样对孩子进行远离毒品、珍爱生命的教育 /78

● 活动设计 / 81

第四单元 指导孩子健心 /90

怎样和孩子一起探讨心理问题 /91

怎样让孩子拥有乐观向上的心态 /94

孩子有逆反心理怎么办 /100

★ 如何消除孩子的考试焦虑症 /105

★ 如何对孩子进行性教育 /107

● 活动设计 /110

第五单元 指导孩子生活 /116

怎样培养孩子良好的生活习惯 /117

孩子过分依赖父母怎么办 /119

孩子花钱没节制怎么办 /121

孩子上网成瘾怎么办 /124

该不该给孩子“撑面子” /126

怎样培养孩子的安全意识 /130

怎样尊重孩子的隐私 /133

怎样合理安排孩子的假期生活 /135

● 活动设计 /138

第六单元 指导孩子审美 /144

怎样培养孩子的艺术素养 /145

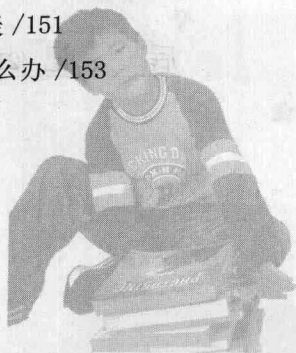
孩子“追星”、崇拜偶像怎么办 /148

怎样引导孩子感受生活中的真善美 /151

孩子认为穿名牌、赶时尚就是美怎么办 /153

孩子说话粗鲁、不文明怎么办 /156

● 活动设计 /159



第七单元 指导孩子实践 /164

孩子不爱干家务怎么办 /165

孩子干点活就要报酬怎么办 /167

如何对待孩子喜欢冒险的行为 /169

怎样防止孩子上当受骗 /172

要不要对孩子进行理财教育 /175

怎样指导孩子在做事中体验道德情感 /179

● 活动设计 /181

第八单元 指导孩子创新 /188

怎样帮助孩子学会思考 /189

怎样欣赏孩子的创意 /191

怎样培养孩子的兴趣爱好 /194

孩子贪玩怎么办 /196

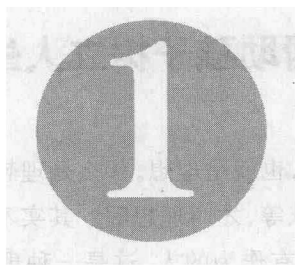
如何欣赏孩子的小制作成果 /199

怎样培养孩子的想像力和观察力 /201

该不该让孩子参加“创新兴趣小组”活动 /204

● 活动设计 /207

后 记 /213



第一单元 指导孩子做人

千教万教教人求真，千学万学学做真人。

——陶行知

一撇一捺，简单的两笔，构成了一个“人”字，可见，人与人之间是需要相互支撑的。支撑一个幸福家庭需要家庭成员间的责任；支撑一个人立足于社会并取得成功，需要人与人之间以诚信、善良、礼貌、合作筑就的品格。望子成龙的家长们必须懂得，学会做人是孩子成才的根本，指导孩子学会做人，比拿到名牌大学的文凭更重要。

本单元中，让我们一起通过生活实例，指导孩子如何做人：要让孩子做一个有道德的人，他能做到诚信、善良、有爱心、有责任；要让孩子做一个心中有他人的人，对父母敬重孝顺，对朋友坦诚热情；要让孩子做一个有理想的人，有明确的学习和生活目标，并逐步实现自己的抱负。



怎样帮助孩子树立人生目标

所谓人生目标,也就是理想。什么是理想?是不是只有立志成为科学家、文学家等,才叫理想呢?其实不然,这种理解是片面的。想要做一个有作为的人,这是一种理想;想要成为一个孝顺的孩子,这是一种理想;想要营造一个幸福的家庭,这也是一种理想……总之,人能在社会中找到自己的位置,承担起自己的责任,做一个自尊、自立、自强的人,这些都是理想。

家长该怎样帮助孩子树立人生目标呢?

首先,了解孩子的兴趣和特长所在,尊重孩子的选择。

兴趣和特长是形成人生目标和抱负的自然基础,是来自孩子内心深处的愿望。有的家长意识不到这一点,喜欢按照自己的兴趣、理解或未完成的心愿来安排孩子的一生,规划孩子的未来。这往往事与愿违。因此,尊重孩子的兴趣是帮助孩子树立人生目标的基本前提。

其次,激发孩子对理想目标的向往,为孩子实现理想创造条件。

实现目标的道路漫长而艰辛,有时孩子容易放弃。这时,家长不妨为孩子尽可能地创造一些条件,让孩子付诸行动。或者给孩子讲一些名人的故事,激发孩子对未来目标的向往。

第三,帮助孩子把理想分成几个阶段,树立短期和中长期目标。

有了理想之后,最重要的是从现在做起。俗话说“千里之行,始于足下”,家长要根据孩子的心态和目前的状况,帮助他



制定可以实现的目标。比如,快到期末了,短期目标是做好复习,暑假来临了,要读几本好书,参加一些实践活动,如果孩子有能力考上大学,就确定考大学的中期目标……阶段性目标的不断实现,就意味着离理想越来越近了。

第四,不断督促孩子朝着理想的目标迈进。

中学生中会有常立志的现象。今天看到科学家取得了辉煌的成就,就立志当一名科学家,明天看到演艺明星很风光,又想去当演员,后天可能会突发奇想,研究生物也不错,将来当个生物学家……这都是正常的现象。中国有句古语:无志之人常立志,有志之人立长志。如何帮助孩子把“忽而之志”变为长久之志,家长要随时了解和把握孩子的心态。最有效的方法是鼓励和肯定,尤其是在孩子取得了进步的时候。

最后,让孩子的理想符合社会的需要和个人的实际。

青少年们喜欢幻想和憧憬,往往不切实际,好高骛远。作为家长,一方面要保护孩子的好奇心,不能冷嘲热讽;另一方面,要帮助孩子认识自己。您可以让孩子在一张纸上列出自己的长处和不足,认真地和孩子一起分析,找到切合实际的目标和理想。此外,家长也不能对孩子的要求过高,必须因材施教。孩子想要成为某某家固然很好,而且有的孩子通过努力的确能够做到,但是,毕竟大多数人都是平凡的人,将来要面对的是平凡的人生和普通的职业。过高的理想往往不切实际。因此,对于孩子和家长而言,平和的心态更为重要,只要孩子能够成为一个对家庭、对社会有用的人,这就够了。



孩子缺乏责任感怎么办

已经是初中二年级学生的刘玉,光穿衣服每天就得花半个小时。父母催了又催,反复训练,仍不见效果。无奈,为了省时间,为了上学不迟到,为了一家人准时上班,本该女儿自己做的事情,妈妈全都包了:整理书包、准备衣服,为女儿穿衣服等,可女儿还是对父母有一大堆的意见。

为什么会出现这样的情况呢?原因很简单,父母包办使孩子的责任感缺失。包办,意味着剥夺了孩子履行责任的义务。穿衣服、整理书包本是孩子自己的事情,父母如此包办,孩子怎么能有责任感?

那么,如何培养孩子的责任感呢?

1.要把孩子当成平等的家庭成员来看待,让他懂得家里或周围的事情需要大家来关心,每个人都有责任。比如家里有什么大的宴请、庆祝活动,要让孩子参与进来,一起讨论通过哪些形式达到最好的效果,让孩子感到:“家里的事情与我有关,大家要共同努力,才能达到预定的目标。”得到了尊重与信任,孩子自然会产生一种责任感。事情结束后,家长要与孩子一起分析效果,让孩子分享成功的欢乐,同时也分担活动出现的尴尬,让孩子乐在其中,忧在其中。如果什么事都不让孩子知道,他当然就可以事不关己,高高挂起——想想看,父母是不是也有这样的想法呢?信任也是一种力量。

2.要从细小的事情抓起,培养孩子尽责的习惯。根据孩子的年龄特点,分配给他一些力所能及的事情来做,比如:拿碗



筷，盛饭，每天负责将垃圾提下楼放进垃圾箱，再大些的孩子可以负责家庭中一个居室的卫生（轮流值日），在做饭时负责一个程序等。家长应注意的是：有分工就要有检查，要对孩子的完成情况给予适度的评价，同时也可以让孩子参与对家庭其他成员的评价。长此以往，孩子就会将自己视为家庭中的一员，就会关注自己所负责的工作，并将家里的事视为自己的责任。如果孩子有时做不好，家长不要嫌麻烦，要及时肯定孩子的责任心，然后引导孩子找找原因，鼓励孩子持之以恒，把事情做好。

3. 要有意识地提醒孩子，逐渐强化他的责任意识。比如提醒孩子关注天气变化，记着将晾着的衣服收进来，每天晚上临睡前，让孩子帮助检查一下门窗、煤气，看看是否关好，家人病了，有意识地让孩子督促病人吃药，并暗示他多承担病人负担的工作。习惯成自然，久而久之，孩子就会觉得这就是我应该做的事情，责任心自然会增强。

4. 抓住契机，让孩子进行换位思考。家庭中会出现这样或那样的失误，家长要善于抓住典型事例对孩子进行教育。如出现这样的事情是由于谁没有尽到责任？家长可以和孩子共同讨论，使孩子在实践中进步，在反思中成长。

指导孩子做人，贯穿始终的是家长的榜样作用。家长的一言一行，都是孩子模仿的对象。家长加强自身的修养，提高自己对家庭、亲友和工作的责任感，是培养孩子责任心的最好教材。