



做孩子的 领路人

好父母的七项修炼

宏章家庭教育研究所◎主编

家庭生活，教育子女——这是一种既复杂又细致的事情，只有夫妻双方都不断地关心这个幸福之源泉，并使之长流不断，而且不断增加新的内容，才会有一个真正幸福美满的家庭。

——苏霍姆林斯基

知教育者，与其守成法，毋宁尚自然；与其求划一，毋宁展个性。

——蔡元培

孩子们的性格和才能，归根结蒂是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

做孩子的 领路人

好父母的七项修炼

宏章家庭教育研究所◎主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子的领路人——好父母的七项修炼/宏章家庭教育

研究所主编. ——北京: 首都师范大学出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5656 - 0665 - 6

I. ①做… II. ①宏… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 011123 号

做孩子的领路人——好父母的七项修炼

宏章家庭教育研究所 主编

策 划 李 锋 责任编辑 靳丽霞 责任设计 宏章·一品视觉

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

北京天正元印务有限公司

全国新华书店发行

版 次 2012 年 3 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 155 千字

定 价 38.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

Foreword

在科技日新月异飞速发展的今天，人类精神层面的需求不断增加，物质文明也日渐丰富，但育儿问题始终困扰着许多年轻父母。在中国式的教育理念下，孩子呱呱落地伊始，为了使自己的孩子出人头地，成为人中龙凤，无数父母的心血无不倾注到了儿女身上。然而，在现实生活中，教育方法错误所引发的教育失败的例子层出不穷，因此，发掘育儿教育的新理念已刻不容缓。

如果说孩子是人生路上的“船长”，那么父母就应该是“导航员”。中国有句古话：“上梁不正下梁歪，中梁不正掉下来。”如果父母没有以身作则、身体力行，教出来的孩子也休想好到哪儿去。父母是孩子的启蒙老师，榜样的力量是无穷的，他们的一言一行、一颦一笑无时无刻不在影响着孩子。有人说父母是孩子的拐杖，这种说法实际上是错误的，因为甘愿做拐杖的父母没有给予孩子足够的引导，只是表面上解决了孩子的问题，而一些深层次的问题还需要孩子自己去摸索，幸运者可跨越人生中的沟壑，不幸者就会撞得头破血流。

要教育孩子，光有爱是不够的，其洞察力也不足以胜任，好的父母需要更多地引导孩子，以帮助孩子走向成功。很多时候，我们成人并不能真正地理解孩子，由于不理解而带给孩子许多痛苦，这些痛苦造成了孩子问题的出现。这些问题如果不能被及时解决，就会成为他们人格的一部分，成为他们性格中的一部分，为他们的生活和工作带来困难，影响他们将来

的发展。父母的角色是推动孩子投入生活，引领孩子走向成功，倘若不放开孩子的手，孩子将永远无法独立行走。那么，如何为望子成龙的父母指点迷津，使其引导孩子少走人生的弯路呢？

《做孩子的领路人——好父母的七项修炼》是一本简明、有益的家教类力作。本书主要以现代家教理念为指导，对如何培养和教育出色的孩子进行了深入的分析和科学的指导，通过深层次挖掘案例和对其进行科学的总结，从七个方面总结出家庭教育的方法与经验，告诉读者父母一些与孩子和谐沟通、共同成长的规律和方法。本书简洁实用而不失逻辑，没有冗长的理论论述，注重实用方法和具体的细节，有着较强的启迪意义和参考价值。

本书以贴近生活的案例和行之有效的方法为基本内容，将“如何引领孩子走向成功”的精髓理念活学活用，展示在父母面前，目的就是为了与读者产生共鸣，鼓励年轻父母将育儿理论运用到生活当中。我们希望在阅读本书的过程中，每一位家长都会有所收获并感到惊喜。

目录

Contents



好父母与好孩子共同成长/1

- 1 为人父母,你准备好了吗/2
- 2 一吨言教不如一两身教/6
- 3 不要忽略孩子的“心理贫困”/11
- 4 孩子的心理——父母形象的折射/15
- 5 给孩子一个完整的家庭/20
- 6 教育孩子从“心”开始/24
- 7 和孩子一起成长/28



分享经验,绕开挡在孩子成长路上的绊脚石/33

- 1 父母的辛酸路,孩子不能走/34
- 2 告诉孩子感恩的意义——给孩子的“存折”多加几个“0”/38
- 3 讲故事让孩子受益无穷/42
- 4 摆正孩子诚信的坐标/47
- 5 为孩子建造一座难以摧垮的责任“城堡”/51
- 6 别让孩子的妒忌心作怪——羡慕、忌妒、恨=毒药/55
- 7 别让自卑压弯了孩子的腰/59



以心交心,做一个民主共赢的好父母/65

- 1 在孩子说话的时候做个好听众/66
- 2 “化敌为友”——替代惩罚的方式/71
- 3 适当赞赏——放大孩子的“酒窝”/75
- 4 蹲下来和孩子说话/80
- 5 民主的力量:父母犯错,与孩子同“罪”/85
- 6 消除孩子的畏惧心理/89
- 7 主动向孩子学习/93



反思教育方式,给孩子没有禁区的生活/99

- 1 拒绝溺爱——溺爱等同于软暴力/100
- 2 授之以鱼,不如授之以渔/104
- 3 同意孩子小小地打一架/109
- 4 不要过分满足孩子的欲望/113
- 5 对孩子要保护性地“放养”/117
- 6 成长>成功:摔倒了,别扶他/120
- 7 放手,千万别替孩子成长/125



早育早慧,发掘孩子的学习潜力/131

- 1 为孩子播下好习惯的种子/132
- 2 好奇心是学习兴趣的源头/135
- 3 耐心地回答孩子的“十万个为什么”/139

- 4 高期望的压力——态度比考 100 分更重要/144
- 5 “揠苗助长”不可取/148
- 6 随时随地丰富孩子的见识/152
- 7 创新意识,大胆鼓励孩子冲破思维瓶颈/156

修炼六

注重亲子沟通,拉近与孩子的距离/161

- 1 杜绝冷落——坏脾气会伤人/162
- 2 分享孩子的快乐/166
- 3 经常给孩子善意的微笑/170
- 4 在孩子面前不唠叨/174
- 5 一个拥抱胜过千言万语/178
- 6 摆正态度,积极对待孩子的选择和决定/183
- 7 给孩子的承诺一定要兑现/188

修炼七

换位思考,帮助孩子走出困惑的泥沼/193

- 1 早恋,不得不说的事情/194
- 2 把性教育放到阳光之下/198
- 3 换位思考——认同孩子的感受/202
- 4 拿出诚意,听孩子把话说完/207
- 5 让亲子关系在碰撞中升华/211
- 6 抵制诱惑,引导孩子绿色上网/216
- 7 走向社会——孩子,你准备好了吗/219

修炼一

好父母与好孩子共同成长

在现代中国教育的大背景下，家庭教育的第一步就是父母教育。如果父母举步不前，怎能指望孩子成龙成凤？父母的言行是孩子的行为标杆，无数教育成功孩子的背后，父母的身体力行始终起着至关重要的作用。好的家庭往往伴随着父母与孩子的成长，反之则会给孩子带来负面影响。



为人父母，你准备好了吗

对于第一个孩子的到来，准爸爸、准妈妈们最重要的就是做好心理准备。从某种意义上来说，这是我们人生经历的最大变化之一。在孩子降临之前，虽然我们已经成家，但还像是“半个孩子”。但是，突然让我们对一个小生命负责，要给他换尿布、喂奶、哄他睡觉，还要猜想他为什么哭，这对于年轻的父母来说可不是一件简单的事。面对一个陌生的、不会说话的新生命，父母的责任尤其重大。

对于年轻的妈妈来说，在孩子出生后的几天或几周内，有可能情绪低落，也就是我们常说的产后忧郁症。孩子的哭闹可能会被这个时期的妈妈认为孩子不够健康，但大夫却医治不好，会认为丈夫不再爱她了，自己失去了吸引力。

对于年轻的爸爸来说，由于妻子和宝宝被亲戚朋友层层包围、悉心照料，新手爸爸可能会不自觉地有种被忽视、被排除的感觉。有些新爸爸会因为失落而泡在酒吧不喜欢回家，这会在心理上大大地伤害新妈妈。这时，夫妻双方应该开诚布公地谈谈心，把这些压抑在心中的不快都吐露出来，不能将矛盾压在心里，要尽量避免争吵，应以一种坦诚的态度与和谐的方式来共同解决问题，以增进彼此的感情。

随着儿女一天天长大，对孩子的家庭教育成为父母生活中极其重要的一个方面。许多家长抱怨孩子学习不好、不善交际、不听父母的话等，殊不知，在你抱怨的同时，孩子正在偷偷地听着，这对孩子幼小的心灵来讲，会产生很不利的影响，甚至会影响到他一生的发展。

某电视台的一档亲子类栏目应一位母亲的请求制作了一期节目。这位妈妈的女儿已经三十多岁了，从小就十分乖巧，人见人爱，但现在却因为找不到男友而苦恼。

说起乖巧懂事、端庄清秀的女儿，这位妈妈对自己的家庭教育感到十分懊恼。为了把女儿培养成一个优秀的女孩，她从小就对女儿严格管教，结果女儿是听话了，却缺少独立的性格和自由生活的空间，不太善于与人交往，结果女儿的个人问题到现在还是一个大难题。面对镜头，这位妈妈显得非常苦恼。

作为节目嘉宾之一的岳先生也十分苦恼，自己和爱人都是高学历知识分子，但是他们却不知道如何跟孩子拉近距离。岳先生的孩子性格比较内敛，又非常倔强，一旦有事情不称心就会大发雷霆，因此岳先生和爱人也不敢对他过于严厉，怕孩子心理承受能力有限，会造成不可挽回的恶果。

据一项对北京、石家庄、宁波、成都四个城市的近两千名家长进行的调查显示，平均在每三个家庭中，就会有一个家庭在教育孩子的问题上感到困惑或苦恼。

家长们在教育孩子的问题上遇到的难题是多种多样的：自己的教育方法是否得当？孩子的心理承受能力如何？父母如何与孩子沟通才有效？当与孩子发生冲突时，应该怎样应对才算正确？如何使孩子心胸开阔、关心别人？当孩子对社会、对事情的看法偏激时，如何说服他？孩子说谎怎么办？孩子思想负担重，遇事想不开怎么办？

即使是同一类型的问题，父母所关心的角度也各有不同，如同是学习问题，有的家长不清楚怎样才能帮助孩子既可以从繁重的学业中解放出来，又能取得好的成绩，而有的家长则为如何合理安排孩子的学习时间而苦恼。

调查结果反映了家长在家庭教育知识方面的匮乏。大多数家长的家庭教育知识主要是从上一辈父母教育自己的体验中继承下来的，或从自己教育孩子的过程中积累起来的，又或者是从与同事朋友交流的过程中得来的。这些无疑是家长们积累家庭教育知识的重要渠道，但是其科学性、有效性和系统性却有一定的局限。

现代社会是一个飞速发展的社会，孩子接受新事物快，他们往往有自己的小世界、自己的“语言”和自己的态度及价值观，但父母往往固守自己多年以来形成的价值观、生活习惯和做事方式等，于是亲子之间就很容易产生代沟与隔膜。当然，代沟并不可怕，只要能沟通就行。可是，现在快节奏的生活使得大家都忙于自己的事业，没有太多时间与孩子沟通，这样时间一长，心理上的距离拉大了，家长就更难与孩子沟通。

有三个孩子在树林里玩耍，都不小心被树枝划破了裤子。面对裤子上的破洞和孩子紧张不安的脸，三个母亲分别用了不同的方法来处理这件事。

第一个母亲看到这样的情况后，马上就训斥了孩子一顿，然后用一根绳子像系麻袋一样把破洞扎紧，整条裤腿因此显得皱皱巴巴。破洞是没有了，取而代之的那个结却像是孩子撅起的小嘴。孩子的眼里充满了惶恐的泪水，而这个孩子也因此受到严厉的警告：“今后再也不准到树林里玩耍。”

第二个母亲没有打骂孩子，也没有说什么，只是默默地把那个破洞缝补好，裤子上因此留下了一块补丁和针线的痕迹。这个补丁就像一块伤疤，一针一针缝在孩子的心上。不知道这个孩子以后看到这个补丁后，还会不会像以前一样无忧无虑地在森林中玩耍。

第三个母亲面对孩子裤腿上的破洞，立即安慰孩子：“不要紧，小朋友都贪玩。你奶奶说你爸爸小时候比你调皮呢。”她把孩子的裤子脱下来，用彩线在破洞上绣了朵漂亮的小花。那朵花就像活生生开在那里的一样，孩子的笑容也像花一样绽放。

三个母亲不同的做法，对孩子造成了三种不同的影响。从这个案例中我们可以看到，父母在对孩子进行教育时，要尽可能少地去斥责。中规中矩固然没错，但我们为何不尝试着将更多的自由还给孩子，让孩子有一个无忧无虑的童年呢？

家庭教育既是一门科学，也是一门艺术。就像孩子学习课堂知识一

样，孩子要取得好的成绩需要学习，要做好家庭教育，家长同样需要学习。生活是一门常学常新的艺术，有时候父母一个简单的做法就会影响孩子的一生。那些会生活、懂得生活艺术的父母，从来不放弃任何把希望留给孩子的机会，父母宽容的笑脸就是孩子一生努力进取的希望所在。

每个人一出生就开始脱离母体，这意味着他将来要成为一个独立的人，成为一个有“别”于父母的人。孩子的成长最终要依靠他自己的基本素质，而最贴切的比喻就是教子如种树。家长要在孩子的“根”上下工夫，而不要整天想着子女应该开什么花、结什么果。古人所说的“揠苗助长”，非常形象地说明了急于求成、本末倒置是一种不明智的做法。这个道理我们人人都知道，但在自己教育子女的时候，就不由自主地功利起来。

再渊博的家长，也代替不了图书馆；再富有的家长，也不是摇钱树。你最终能给孩子留下什么样的财富呢？孩子不是家长的财产，家长有抚养和教育的义务，而没有管制和强迫的权利，就如《老子》中所说的“生而不有，长而不宰”。教育孩子是家长应尽的社会责任，不能认为作为父母就可以理所应当对孩子发号施令，把自己的意愿强加给孩子。最要紧的是，要把孩子培养成独立自主的人，因循守旧、懒惰怯懦、悲观厌世、浮躁轻率、好高骛远、自私孤僻等不良因素都会左右孩子的成长。社会是个大熔炉，也是一个大染缸，孩子最终能否成才，有没有独立自主的人格是最关键的因素。

如果孩子经过你的教育，可以独立解决困难、自信地面对挑战、自觉地远离恶习、主动承担起责任、热情地投入生活、友好地看待他人并形成了健康的人格，成为一个素质过硬的人，成为一个不用你操心、能为社会做出贡献的人，成为能够实现自己个人理想的人，那才是一件功德无量的事情。

家庭教育是一个日积月累的过程，它是一门艺术。我们不能让孩子变成流水线上生产出来的产品，按照一定的配方教育孩子，厘定孩子能力的

高低。孩子是活生生的，社会是不断变化的，家庭教育实际上是处于变化之中的。同时，家庭教育也没有什么秘密可言，有些家长希望获得一劳永逸的“灵丹妙药”，只是一种不切实际的想法。



一吨言教不如一两身教

推动摇篮的手，也是改造世界的手，要将孩子教养成家庭和社会的财富，而不是家庭和社会未来的负担。父母是孩子的第一任老师，从父母身上，孩子知道如何从日常生活的琐事中找出有价值的、合理的事去做，我们的价值观和行为会对孩子产生深远的影响，因此，作为父母，要给孩子树立一个榜样。言传不如身教，身教不如境教，父母一定要为孩子树立积极、向上、快乐和励志的榜样。

一到假期，依云的女儿6:00就出门跑步，跑完就去菜市场买菜，然后再回家自己做早饭。吃完早饭后她还要洗碗，之后开始做作业或者是读书。她的零花钱有很大一部分是将在外边捡到的易拉罐、塑料瓶卖出去之后得来的，这并不是因为家里困难或者对她过度限制，而是她懂得钱来之不易，要靠自己的力量养活自己。

依云曾经问女儿：“宝贝，妈妈一定会走得比你早，假如有一天妈妈不在了，你怎么办？”女儿说：“我要勇敢地活下去！”

我们要把孩子培养成家庭和社会的栋梁，而不是社会和家庭负担。这就需要父母培养孩子独立生活的能力，对孩子不能娇生惯养、过度地溺爱。作为父母，我们要让他们形成良好的学习习惯，该学习的时候就努力学习，该玩的时候就放开手脚去玩。

平时，家长要带孩子多出去转一转，因为没有见识的孩子就没有胆识，所以要求家长多带孩子出去，将孩子放到大自然中，而不要只是养在家里。

初夏的一个傍晚，天气还很凉爽，我出门散步，在一片空地上，看见了一个八九岁的小男孩和一位妇女。那孩子正用一支做得很粗糙的弹弓打

一只立在地上、离他有七八米远的玻璃瓶。

那孩子有时能把石子打偏很远，而且时高时低。我站在他身后不远处看着他，因为我还没有见过弹弓打得这么差的孩子。那位妇女坐在草地上，从一堆石子中捡起一颗大小合适的石子做弹丸，递到孩子手中，看着他，那位妇女安详地微笑着。孩子便把石子放在弹弓里，打出去，依然没有打中，然后就再接过一颗。从妇女的眼神中可以看出，她是那个孩子的母亲。

孩子很认真，屏住气瞄了很久，他才打出一颗。我站在旁边，可以看出他这一弹一定又打不中，可是他还在不停地打。

我走上前去，对那位母亲说：“让我教他怎样？”男孩停住了，但还是看着瓶子的方向。

他母亲对我笑了一笑：“谢谢您，不用了。”望着孩子，她轻轻地说，“他看不见。”我怔住了。

过了一会儿，我喃喃地说：“哦，对不起。但为什么还要让他这么做呢？”

“别的孩子都这么玩儿。”

我说：“可是他怎么能打得中呢？”

“我告诉他，总会打中的。”母亲平静地说，“关键是他做了没有。”

我沉默了。

过了很久，那男孩的频率逐渐慢了下来，可以看出他已经有点累了。

他母亲并没有说什么，还是很安详地捡着石子，依然微笑着递给他，只是递的节奏也慢了下来。我慢慢发现，这孩子打得很有规律，他打一弹，向一边移动一点，打一弹，再移动一点，然后再慢慢移回来。他只能凭感觉判断大致的方向。

夜风轻拂过面颊，蛐蛐在草丛中轻唱起来，天空中已有了疏朗的星星。那由皮条发出的“噼啪”声和石子打在地上的“砰砰”声仍在单调地

重复着。对于那个孩子来说，黑夜和白天并没有什么区别。

又过了很久，夜色笼罩下来，我已看不清那瓶子的轮廓了。

“看来今天他打不中了。”我想。犹豫了一下，我对他们说了声“再见”后，便转身离去，但走出不远，就听见身后传来一声清脆的瓶子的碎裂声。

对于孩子来说，只要有父母的帮助与支持，就没有什么是他们做不到的。现代社会中的父母，由于工作时间长、压力大，常常忽略了对孩子的陪伴和教育，但我们必须懂得，父母的支持就是孩子的后盾，就是孩子做好一切事情的勇气。当孩子遇到挫折时，严厉的训斥和苦口婆心的劝解都不如父母的以身作则来得有效，这会让你的孩子在无形中继承你的优点，从而勇敢面对挫折以及未来的人生道路。

每位父母都希望自己的子女能够脚踏实地地做人，有一个美好的未来和光明的前途。然而，有些家长本身存在许多缺点，而且在孩子面前毫不掩饰。这样的父母对孩子的教育是不能称之为成功的教育的，因为他们违背了父母教子的“定理”——言传不如身教。

一位父亲带着他的三个儿子赶路。当他们经过一个农庄时，发现农庄里的果树上果实累累，并且看起来似乎无人看管。父亲产生了一个念头，他想摘一些水果带回家，便吩咐三个儿子分别站在通往果园的三条路上，还嘱咐说，如果看见有人过来，要立即发出警报。然后，这位父亲就爬到果树上摘果子。

突然，小儿子大声地喊：“嗨，爸爸，还有一条路没人看守！”

父亲被儿子的喊声吓了一跳，惊讶地问道：“这里明明只有三条路，哪里还有第四条？”

小儿子说：“还有天上那条路！”

顿时，这位父亲满脸通红，于是把自己摘到的水果全部丢下，带着三个儿子匆匆忙忙地跑掉了。

小儿子的话看似很天真，但却像把刀子一样深深戳中了父亲内心的软肋。这位父亲自私自利的言行在不经意中影响了孩子，若不是小儿子的提醒，说不定他的几个儿子今后也会成为像他们父亲一样的人：整日习惯偷鸡摸狗，而不想通过自己的努力获取自己需要的东西。

另外，还有一些年轻父母整天教育孩子要尊老爱幼、孝敬父母，可自己当着子女的面却没有善待老人。这种言行不一的教育，不仅不利于孩子的人格塑造，说不定还会“搬起石头砸自己的脚”。

有一个男人结婚一年后，有了自己的儿子。他十分疼爱自己的孩子，却开始厌烦自己年迈的老父亲。男人的父亲年纪确实很大了，连走路都已经非常吃力，除了吃饭和抽烟外，什么事也干不了。此时的老父亲对他来说只是个负担，他心里一直盘算着怎样把老父亲打发走。

有一天，他对自己的妻子说：“让老头子到外面的世界去‘闯闯’吧，在家待着也是待着。”

年轻人不顾妻子的反对，决定将老父亲赶出家门，妻子只好让步，说：“那就让他带上一条毯子走吧，也能遮风挡雨。”

这个年轻的父亲心里只想给老人半条毯子，但嘴上却说：“好吧，就让他带上一条毯子走吧。”其实心中特别希望再留下半条。

正在这时，一直睡在婴儿摇篮里的儿子突然说起话来：“爸爸，你不必给爷爷一整条毯子，给他半条就行了，剩下的那半条请你妥善保管。等我长大后，可以把这半条毯子留给你，让你也到外边的世界去‘闯闯’。”

这个故事或许过于夸张，但却向父母提出了警告：教子不能只注重“言传”，更要注意“身教”。家长在孩子面前要特别注意自己的言行，因为你的一言一行都会对孩子有很大的影响，甚至还会影响到他的一生。仔细想想你曾经做过的事情，或许孩子“正踩着你的脚印前进”呢。

汉森有一个习惯，喜欢在每天工作之前，先去镇上的酒馆喝一杯啤酒。他自己深知酗酒不好，而且太太也一直劝他别喝酒，但汉森心想，反