

好 教 育 · 好 人 生 书

让孩子 快乐成长

徐丽盼◎主编



YZLI0890172993

国家行政学院出版社

好 教 育 · 好 人 生 书 系

让孩子 快乐成长

徐丽盼◎主编



YZLI0890172993

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子快乐成长/徐丽盼主编. —北京: 国家行政学院出版社,
2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0517 - 1

I. ①让… II. ①徐… III. ①儿童—心理健康—健康教育—
研究 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227377 号

书 名 让孩子快乐成长

作 者 徐丽盼

责任编辑 王美丽

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 1 月北京第 1 版

印 次 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 14

字 数 252 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0517 - 1/G · 039

定 价 27.80 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022



••••• 目 录

◎ 让孩子快乐成长	1
◎ 健康的体魄是孩子快乐成长的首要前提	3
◎ 爱的包围是孩子快乐成长的灵魂	6
◎ 让孩子保持乐观的性格	22
◎ 培养孩子的责任感	27
◎ 尊重孩子	33
◎ 对待孩子要宽容	42
◎ 让孩子正确对待挫折	52
◎ 培养孩子的自信心	101
◎ 鼓励、赏识孩子	110
◎ 学会放手,还孩子自由	119
◎ 培养孩子良好的习惯	132
◎ 让孩子快乐地学习	152
◎ 鼓励孩子与人交往	172
◎ 家长要与孩子一起成长	183
◎ 家校合作 让孩子快乐成长	200
◎ 结语	218



让孩子快乐成长

孩子是祖国的未来、家庭的希望。让孩子健康快乐的成长，是家庭和学校的共同责任。对家长和老师来说，面临的难题是如何才能实现这一愿望。

现在的家庭多是独生子女，我们国家又有着尊老爱幼的优良传统，这样对子女偏爱一些就成情理之中的事情了。即使孩子提出无理的要求，也是千方百计满足，天长日久会养成孩子任性、自私的不良习惯，吃不得苦，自理能力差，缺乏团结精神。孩子就像一株幼苗，经历过风吹雨打、严寒酷暑，才能长成参天大树。所以父母不要老是把孩子看成被保护的对象，将他们荫蔽在自己的羽翼之下，要给他们提供锻炼的机会。

父母还要注意自己的一言一行，要做孩子的表率。孩子天真无邪，是非辨别能力差。父母的言行举止会在潜移默化中影响孩子。从小事做起教育孩子。如：教孩子拣到东西交还失主、果皮扔进果皮箱、与人团结友爱、做事情要讲道理等。这样孩子会自然而然养成好的行为习惯。



别不顾孩子的天性过分干涉孩子。父母望子成龙的愿望迫切，往往对孩子的期望太高，希望孩子按自己的意愿去发展。实际上爱玩是孩子的天性，他们有自己的了解世界的方式。多给孩子接触大自然的机会，让他们做自己喜欢做的事情，鼓励孩子同小伙伴交往，在交往中获得多方面的知识和乐趣。

教育孩子是一门艺术。家长也好，老师也好，不妨常站在孩子的角度想一想，巧妙引导、教育孩子，也许会收到更好的效果。

每一位家长和教师都应该是一个全方位的教育家。



健康的体魄是孩子快乐成长的首要前提

活泼开朗的性格与健康的体魄关系密切。家长会发现，孩子在健康的时候情绪非常好。要培养孩子健康的体魄，就要保证孩子有丰富的营养、适当的体育活动和形式多样的游戏，还要有科学合理的生活制度。合理安排一日生活中各项活动的顺序和时间，使孩子生活有规律。从而保证各个器官组织有节奏的活动。在家里坚持按一定顺序安排孩子的生活、学习和游戏，孩子就能迅速形成习惯。孩子习惯一定的生活规律后，不会再任性和拒绝服从已经规定的要求。在这个过程中，他们不断地练习着抑制和调节自己行为的能力，会对定型的活动感到舒适、心情愉快，做起来积极主动。这种系列化和定型化容易形成孩子活泼开朗的性格。

现在很多家长都特别关注自己孩子的身高、长相，建议可从以下几个方面促进孩子的健康发育。

（一）不让孩子养成偏食、挑食的坏习惯，各种食物都要适当摄入，多吃粗粮；

（二）养成良好的作息习惯，一定要保证孩子睡眠的充足，因为



生长激素在孩子熟睡之后分泌；

（三）要抓住生长发育的黄金期。让孩子多加强体育锻炼、及时补充营养，比如多开展篮球、游泳等活动。

另外注意：

（一）不能一感冒就打点滴

儿童保健专家提醒家长：孩子感冒一进医院就打点滴是不科学的。孩子感冒了可以找熟悉孩子病情的医生咨询、就诊；如果只是上呼吸道感染，服用口服药就可以了；下呼吸道感染，就需要接受其他方面的治疗，如打点滴。如果小孩一感冒就打点滴肯定会影响其生长发育。

（二）儿童多汗不一定是病

孩子出汗特别多，特别是夏天一到，掀开衣裤，浑身湿淋淋的。儿童保健专家提醒家长：儿童多汗不必惊慌，但也不可轻视。

小儿的新陈代谢旺盛，而且活泼好动，因此出汗常比成人多。另外，一些体质虚弱以及患有佝偻病或结核病的小儿，受生理和疾病等因素影响也会多汗。那么，多汗会影响他们的生长发育吗？人体中多种微量元素都通过汗液排泄，锌便是其中之一。锌是人体必需的微量元素，它与儿童的生长发育、免疫功能、视觉以及性发育密切相关，儿童在生长发育过程中，对于锌的需求量比较大，大量出汗会使锌丢失过多，造成体内缺锌。有专家曾对学龄前儿童进行调查，发现多汗儿童的缺锌发病率明显高于正常儿童。缺锌会降低机体的免疫能力，尤其是呼吸道和消化道的抵抗力，使感染反复发作，进而又会引起小儿体质虚弱，加重多汗，从而形成了恶性循环。所以，多汗的小儿应适当补锌。对于10岁以下的儿童，世界卫生组织建议每天应摄入10毫克的锌。儿童在正常饮食和没有疾病的情况



下，每天从膳食中摄取的锌基本能达到这一标准。但多汗的儿童，必须增加一些富含锌的食物，如牡蛎、瘦肉、动物内脏等，也可适当补充一些锌剂，如葡萄糖酸锌。此外，还可服用一些中药，如黄芪、大枣、孩儿参等，有补气敛汗的功效。同时，还应积极治疗引起多汗的其它疾病。



爱的包围是孩子快乐成长的灵魂

做父母的很少有不爱孩子的，但是，怎样才是真爱孩子，却大可商榷。现在普遍方式是，物质上无微不至，功课上步步紧逼，精神上麻木不仁。在我看来，这样做不但不是爱孩子，而且是在害孩子。

“教育不是给孩子穿衣服，不是给孩子一只空手套，教育应该在爱中行走，用爱生成儿童的智慧，用爱生成儿童的快乐幸福，用爱生成儿童的坚强、勇敢与感恩，用爱生成儿童的思想。”

爱孩子，是很容易的。但是爱要有度，要理性，不能是溺爱和放纵的爱。作为家长，要放手让孩子去成长，不要宠爱、更不要溺爱孩子，要尊重和平等对待孩子；作为教师，要让孩子学会自己动手，鼓励孩子试一试，要有足够的时间和耐心去关爱孩子，还要有一份硬得下心来的严厉和一丝不苟，把握好爱和教育的尺寸。

过分地爱孩子，是一种不负责任；放弃教育孩子，也是一种不负责任。学会在爱中教育的方法，是每一位家长的一门学问。一个人尽皆知的关于“摔倒”的例子：孩子摔倒时，如果你立即上前扶



起她，以后，他总会要人扶助；孩子摔倒时，如果你埋怨她，以后，他会变得格外小心翼翼；孩子摔倒时，如果你嘲笑她，以后，他也许会对人不信任乃至敌视；孩子摔倒时，如果你鼓励他自己爬起来，以后的生活道路上，他会面对困难而坦然，会不怕摔，会觉得摔倒是正常的。没有摔倒的孩子便学会走路，是不存在的。不要害怕孩子摔倒。孩子的成长，总“吃甜”是不够的，还得吃一些苦。这样，在他成长的过程中，“营养”才能平衡，才会明白生活并不仅仅是“巧克力糖”；才会在困难和挫折面前懂得咬牙而不是皱眉头；才会懂得自己克服挫折而不是仅仅依靠家长的肩膀。

这个例子提醒我们光懂得理论是行不通的，孩子们需要的是我们把教育真正地落到实处。对于孩子身上的缺点、性格上的弱点和心理上的缺陷，有时候我们更需要下得了狠心，去批评孩子，严格要求孩子，要像孩子摔倒之后懂得咬牙一样。

真爱孩子的人，一定会努力让孩子有一个幸福的童年，以此为孩子一生的幸福奠定基础。其一，舍得花时间和孩子游戏、闲谈、共度时光，让孩子经常享受到活生生的亲情。其二，尽力抵制应试教育体制的危害，保护孩子天性和智力的健康成长。其三，注意培育孩子的人生智慧和独立精神，不是给孩子准备好一个现成的未来，而是使孩子将来既能自己去争取幸福，又能承受人生必有的苦难。

（一）营造良好、快乐的家庭氛围

孩子的个性实在是家中培养出来的，家庭氛围影响到孩子性格乃至人格的形成。孩子呱呱落地，首先进入的是家庭，而且，孩子在从小到大的成长过程中，大部分时间都是在家庭中度过的，无可选择地接受着家庭生活的种种信息。家长生活习惯、志趣爱好以及



由家长布置和安排的家庭生活环境，无时无刻不对孩子起着潜移默化的教育作用。家庭的氛围如何，对孩子个性的发展起着重要作用。

良好的家庭氛围是孩子健康成长的保障。父母应该有意识地为孩子营造一个快乐的家庭氛围，孩子置身其中，不但会感到快乐，而且还能进一步增进亲子关系。

1. 注意和孩子说话的方式

每天和孩子说话的方式是营造情感环境的一部分。此外，要给孩子敞开心扉的机会，就必须选择好要说的话，并注意表达的方式。

我们常常忽视孩子内心是多么在意家长的批评，忽视这些批评对他们的感情影响有多大。心理学家马丁·塞利格曼发现，当家长总是过分地责备孩子时，孩子们会感到特别内疚、特别惭愧，情绪上就会非常冷漠。请看这两种说话方式的区别：“罗杰，这房间总是像猪窝！你真是个懒汉！”“罗杰，你的房间今天太乱了！你必须收拾好再出去玩！”

第一种方式是告诉罗杰他总是做什么也做不好。另一种是告诉他到底该怎样整理房间才能让妈妈重新喜欢他，而不会让他感到自己有改不了的品质缺点。为了让批评有益于孩子，我们必须说出具体而有针对性的原因。

另一种对孩子有益的批评方式是让他们知道他们的行为对我们的影响。这样做能激发他们同情心而不是怨恨。

2. 让家里保持整齐

每天看到家里始终保持干净整齐，井然有序，能让孩子们和家长们感到更加轻松愉快，这也意味着大家都有个平静的好心情。每当产生争执、情绪紧张或者发生危机感，秩序井然的家庭就是获得亲人安慰、得到亲人支持、永远不会改变的可依赖的生活港湾。



不过，过于刻板的习惯不利于孩子个人气质、个人兴趣和个人特性的形成。

3. 培养爱心

日常生活和孩子们建立爱的联系的机会俯拾皆是。研究者发现，家长花时间和孩子一起玩，一起开玩笑，共同分享自己的思想感情，孩子们会表现的更友好、更宽容、更富爱心。

总之，献出爱心能培养爱心。还有什么能比我们愿意花时间和他们在一起，更能让孩子们相信我们爱他们？许多家长说，和孩子们一起厮混的时候，趴在床上看电视，一起走过街区去寄信，长途旅行时一路聊着天，感到心情特别好，这时，孩子知道他们得到了家长的全心注意。这些时候，受伤的感觉和隐藏的恐惧就都被说出来了。

坚持让孩子体贴、尊敬、公平地对待他人，包括兄弟，也是培养爱心的一部分——至少在有些时候。

4. 培养良好的习惯

家庭当中要形成比较固定的生活作息规律，包括休息、吃饭、娱乐、工作、学习等，每个家庭成员都要自觉遵守，长此以往会促使孩子时间观念的形成，为孩子今后走进学校、社会，养成自觉遵守集体纪律、维护社会秩序、遵守将就社会公德的良好习惯的形成打下基础。

5. 怀着同情心处理争端

如今的家庭生活不总是稳定而安全的。即使最完美的婚姻也会有争执，有经济困难，有情感的困扰。在父母离婚，有继父（继母）的家庭，这些变化考验着最富同情心的家长。烦恼是人类生活的一部分，充满爱心的家庭不会忽视这一点——尽管有烦恼，他们仍努



力创造良好的心理环境。

在处理父母争执的问题上，比如，当一切问题都解决了的时候，我们可以让孩子们知道，就像德妮丝和彼得在厨房涕泪交流大声争吵之后那样做。他们两人和解之后，对孩子们解释说：“有时我们也会意见不同，发脾气。不过，现在我们已经解决了。很抱歉让你们听到了我们的争吵。”

6. 安排家长独处的时间

父母是营造家庭气氛的人。当我们为欠了多少钱而烦恼，为就职的公司要裁员而焦虑，或生配偶的气时，就会产生压抑的家庭气氛，使孩子感到威胁。正如一个朋友哀怨地说：“家长也需要独处的时间。”一起散散步，在没孩子的地方谈谈心，有助于缓解焦虑，而固定的“家长独处日”有助于我们重新体验当初使我们走到一起来的爱的感觉。

（二）科学的母爱

科学母爱的内涵在于倡导广大妇女以爱为核心，根据青少年身心发展规律科学地教育他们，从培养社会主义事业接班人的高度，为国教子，科学育人。

1. 树立科学的家庭教育观是科学母爱的前提

科学的家庭教育是儿童健康成长的重要保证。目前社会上，家长缺乏科学地教育子女的经验，重教而不会教的现象比较普遍，解决家庭教育实践中的问题和矛盾已经刻不容缓。提高家庭教育质量必须要更新家庭教育观念，即要让家长们认识到，做父母的应该平等地对待儿童，尊重儿童，根据儿童身心发展规律科学地教育他们，从培养社会主义事业接班人的高度，为国教子，科学育人。



2. 提高妇女自身素质是科学母爱的关键

(1) 注意言传身教。母亲在孩子心目中的形象高大与否，跟教育效果是成正比的。母亲要求孩子做到的，首先自己要做到、做好。要以自身高尚的人格、优良的品质，对孩子给予潜移默化的影响。

(2) 自己也“长不大”。孩子喜欢活泼幽默的母亲。在孩子面前我们做母亲的，也应该是“孩子”，也玩也闹，孩子就把你当成无话不说的朋友了。

(3) 有情趣，懂得换花样跟孩子沟通。正面的谈话方式是可以的，但是，这样的沟通往往被家长演化为“说教”，结果只会让孩子觉得你啰嗦，觉得你烦。所以，多给他们讲故事寓教于乐。如读一本书时，最好各拿一张纸，把看书的感觉和认识写下来，这种互相学习的感觉非常好。有心的母亲最好把这些读书笔记订起来，就是一份珍贵的孩子成长记录。

3. 在爱中教育的方法是科学母爱的一个重要条件

爱孩子，是很容易的，就连母鸡都会爱自己的小鸡。这是高尔基说过的话。作为人类，除了爱孩子的本能外，还要求家长的这份爱有理性。不仅要求家长以足够的时间和耐心去关爱孩子，还要求家长有知识、有思想，还要有一份硬得下心来的严厉和一丝不苟。尤其是要把握好爱和教育之间的辩证法。过分地爱孩子，是一种不负责任；放弃教育孩子，也是一种不负责任。学会在爱中教育的方法，是母亲们的一门学问。比如：孩子摔倒时，如果你立即上前扶起他，以后，他总会要人扶助；孩子摔倒时，如果你埋怨他，以后，他会变得格外小心翼翼；孩子摔倒时，如果你嘲笑他，以后，他也许会对人不信任乃至敌视；孩子摔倒时，如果你鼓励他自己爬起来，以后的生活道路上，他会面对困难而坦然，会不怕摔，会觉得摔倒



是正常的。没有摔倒便学会走路的孩子，是不存在的。不要害怕孩子摔倒。孩子的成长，总“吃甜”是不够的，还得吃一些苦。这样，在他成长的过程中，“营养”才能平衡，才会明白生活并不仅仅是“巧克力糖”；才会在困难和挫折面前懂得咬牙而不是皱眉头；才会懂得自己克服挫折而不是仅仅依靠家长的肩膀。100个胜利，有时候不及一个挫折的收获大。爱心，什么时候都是需要的，都是极其宝贵的。但爱心并不是唯一的、万能的。有时候，对于我们孩子身上的缺点、性格上的弱点和心理上的缺陷，更需要下得了狠心，去批评孩子，严格要求孩子，要像孩子摔倒之后懂得咬牙一样。

总之，科学母爱要求母亲们对孩子多一些平和，以平常心对待孩子的成长，要遵循孩子的成长规律，积极加以引导，使之成才。

（三）父亲的角色

我有一个朋友，孩子出生前，他正忙于工作；孩子出生之后，除了忙于工作，他在外面还找了另一份活，为的就是多挣一些钱。他说养一个孩子太需要钱了，他必须这样没有白天黑夜玩命地干活。有钱作为依托，家庭生活的齿轮就像添上了润滑剂，飞快地旋转起来。孩子从小在蜜罐里长大，除了要天上的星星没有，其它都能尽其所有。那一阶段，准确地说是从孩子出生到读小学的时候，他们一家这种物质丰富，全家其乐融融的样子，确实让我们羡慕，甚至嫉妒。

孩子上小学的时候，他花钱托人给孩子找了一所重点小学。如今，“钱到公事办，火到猪头烂”，这对于发财了的他并不算难。只是学校离家很远，坐公共汽车要一个多小时的路程。这也难不倒他，依然是钱帮助了他，先送老婆学开车，再花钱买了辆小轿车，让老



婆开车接送孩子上下学。一连串在别人看来很难的事情，在他们一家面前或者说是钱的面前全部迎刃而解。他和老婆都很高兴，日子顺风顺水，过得滋滋润润。

对于男人，一般热衷于外面的世界，而钱似乎是永远赚不够的，谁还怕钱票子压手吗？这样的日子一直到孩子小学毕业。由于整天在外面忙着挣钱，他顾不上孩子的功课，只是，这一次没有给他敲响警钟，他只是又一次花钱摆平了眼前的困难，花了几万块钱的赞助费，硬是把孩子送进一所重点中学。他再一次以为真的有钱能使鬼推磨，他只要用钱就可以帮助孩子铺平成长的道路。

命运给予他最沉重的打击，是在三年后孩子初中毕业的前夕。在此之前，他照样按他既定方针行事。自以为夫妻俩一个在外面铁齿的耙子紧搂，一个在家里有底的匣子搂紧，只要铁齿的耙子在外面别缺齿，有底的匣子在家里别掉底，他们还发什么愁呢？他们自以为男主外女主内配合得天衣无缝，恰恰忽视了青春期的孩子在成长时，缺少了父亲的滋养，心理是不健全的，是再多的钱也难以解决问题的。他却只是给孩子钱，给孩子一个睡熟后的迟归的身影。孩子的学习成绩渐渐落了下来，而且如塌方般不断跌落。起初，他花钱给孩子请家教，但解决不了问题，毕业考试时，分数差得太多，不用说高中考不上，就是他花再多的钱，也只能上个职业高中。让他最受刺激的不仅是孩子的学习无可奈何地跌落，更主要的是孩子对他的冷漠和疏远，见了 he 连叫一声爸爸都不肯。他实在没有想到，自己在外拼死拼活地干，挣的钱基本都花在这个家这个孩子的身上了，却把孩子喂成了白眼狼！他对我这样说：“你说，我挣这些钱为了什么？”

钱不是一切，作为一个父亲，挣钱也不是唯一的。你可能拥有