

当今家庭实施素质教育必备藏书

文
园
丛
书

王春莲 著

家长成功指南



帮您解决:

如何培养孩子的自信心、意志等非智力因素

培养孩子的心理学方法

如何对待孩子的逆反心理

如何对孩子进行青春期的教育

解答您:

家庭教育中一些最烦恼的问题

远 方 出 版 社

家长成功指南

——河北省教育科学“十五规划”科研成果

王春莲 著

远方出版社

责任编辑:胡丽娟

封面设计:赵成瑞

文园丛书
家长成功指南

主 编 王春莲
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 赤峰地质宏达印刷有限责任公司
版 次 2002 年 10 月第 1 次版
印 次 2004 年 7 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 120
字 数 3000 千
印 数 1 - 3000 册
标准书号 ISBN7 - 80595 - 744 - 4/1·297
定 价 228.00 元(本册定价 15.8 元)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

序 言

教育是一个社会系统工程。家庭教育同学校教育和社会教育一样是这个工程中的三大支柱之一。而家庭教育又是这个工程中的基石,这是因为,家庭教育不仅是孩子身心健康的基础,也是对孩子进行素质教育的基础。同一社区的孩子,相同的智力水平,又一直在同一所学校、同一个班级到任何一级学校毕业,其结果肯定是良莠可分、高下能辨的。为什么呢?很显然是因为孩子所处的家庭环境和受到的家庭教育不同造成的。家长是孩子的第一位老师。家庭教育所起的亲情而又特殊的教育,又是学校教育和社会教育所不可替代的。从一定程度上说,家庭对一个人的教育比学校教育更为重要,少儿时期的家庭教育尤其显得重要。

现在,我们常说的“三优”,即:优生、优育、优教,就是我们已经认识到它之所以要“优”,就在它于国、于家,都具有十分深远的意义。它的要求在于“优”,而它的核心在于“教”。如何能做到教而能优,这就需要有一个指南。就目前家教的现状来说,既有误区,也有困惑。其实,每个做父母的,谁不爱孩子,谁不盼成才,但在观念和做法上,又往往显得既不能适应,又不能适从,甚至还适得其反。

家长要让孩子成才必须提高孩子的综合素质。为此,转变教育观念,更新教育方法,提高家长素质,都是家庭教育所面临的主要问题。家长的责任,说到底,也是一个社会责任。提高孩子的综合素质,打好这个基础,这是振兴民族的希望。“国民的命运,与其说是握在掌权者的手中,倒不如说是握在母亲手中。”德国教育家福禄倍尔这样说是很有道理的。所以,家教的核心,在于通过提高

家长的素质达到提高孩子的素质。我们要知道,家教无小节。家长的言行举止,对孩子都有着言传身教,陶冶习染和潜移默化的作用。这种作用往往表现在家长是一面镜子,孩子是家长的影子。家长怎样对待孩子也决定了孩子的命运。同时,我们还要知道,家教也无定法,但也得有方法,这就是本书所要探讨的课题。

本书着重探讨的是,孩子非智力因素的培养,因为它才是孩子成功的关键因素。诸如培养孩子的自信心、责任心、意志和性格等方面,就是十分重要,它既具有普遍的现实意义,又具有重要的深远意义,特别是自信心,又是首当其冲的重要。至于如何对待孩子的逆反心理,如何提高孩子的综合素质,又如何培养孩子“成功”的心态,以及如何针对孩子青春期的特征进行早期的性教育,都试图做一探讨。本书最后就有关家教的具体问题,尽量做到释疑解惑,以提高家教效果。

目 录

序言	1
第一章 孩子自信心等非智力因素的培养	1
一、非智力因素概述	1
二、孩子自信心的培养	
——自信心是能力的支柱,成功的基础	3
(一)相信孩子的能力,不要过度保护	4
(二)轻易拿自己的孩子与其他人做比较容易 对孩子造成伤害	6
(三)表扬不当对孩子有害——恰当的表扬	10
(四)用鼓励的方法培养孩子自信心	14
(五)鼓励孩子的独立意识	20
(六)鼓励孩子表现自己的本领	24
(七)成人主义与尊重孩子	29
三、孩子责任心的培养	
——责任心是能力发展的催化剂	33
(一)责任心的重要性	33
(二)什么是责任心	34
(三)学习责任心的培养	34
(四)从小培养家庭责任感	36
四、孩子意志的培养	
——意志是迈向成功的关键	41
(一)什么是意志	41
(二)小学儿童意志发展的一般特点	42
(三)小学生意志品质的发展	43

(四)中学生意志的特点	45
(五)孩子意志的培养	45
1、明确目的,提高自觉性	45
2、加强“养成教育”	46
3、牢固树立自信心	48
4、发展健康的情感,作为意志活动的推动力	48
5、培养和增强责任心,强化坚韧和自制性	49
6、父母应学会“苦”孩子	51
五、孩子性格的培养	
——性格影响人的命运	56
(一)性格的含义	56
(二)关于性格的作用	56
(三)父母对孩子性格的影响重大	57
(四)小学儿童性格的发展	60
(五)良好性格的培养	60
第二章 家长如何对待孩子的逆反心理	68
一、什么是逆反心理?	68
二、分析逆反的原因,“对症下药”	70
三、打骂等强制手段对孩子有害	75
四、惩罚要少用慎用	83
五、对待消极逆反的有效方法	87
(一)撤退法	89
(二)“忘掉刚才,重新开始”法	92
(三)暂时隔离法	93
(四)温和惩罚方法	106
1、正确应用责备和不赞成	106
2、不良行为的自然结果法	109
3、不良行为逻辑结果法	113

4、不良行为的行为处罚法	114
5、说服法	115
第三章 家庭教育的几种心理学方法	120
一、期待、“目标”与强化法	120
(一)你会成大器——运用期待效应	121
(二)孩子如何“成大器”	123
二、心理暗示	138
1、良性心理与恶性心理暗示	139
2、案例思考	140
(1)被颠倒的癌病诊断书	140
(2)我是拿破仑的孙子	140
(3)不良暗示对早上学孩子的影响	145
(4)良性暗示排干扰	146
(5)关于形象暗示	147
(6)改变命运的四个字	149
(7)良性暗示能使学习成绩提高	151
3、家教规则与方法	152
三、欣赏、夸奖、鼓励、榜样正面教育法	153
(一)欣赏、夸奖的神奇效果	155
(二)鼓励的技巧	161
(三)榜样、夸奖、欣赏的综合运用	161
四、转换视角法	
——这是帮您了解孩子、实现完美沟通的有效方法	169
1、平等与孩子对话,进一步了解孩子	170
2、倾听孩子的自由谈,是平等的具体做法	172
3、共同活动,才体现平等意识	173
4、进入孩子角色,才能体会民主的真正意义	173
5、家教注意事项	175

五、问题化解法	177
六、大声讲话法	182
七、微笑根本法	
——用微笑对待生活,对待孩子,能使你的孩子 身心健康成长	183
第四章 如何培养孩子的成功心态	185
一、怎样看待成功	185
(一)什么是成功	185
(二)孩子在儿童阶段应学习什么	187
(三)关于孩子潜能的开发	188
(四)关于成功与高考	190
二、培养孩子的成功心态,引导孩子走向成功	191
1、激发成就需要调动人的潜能	191
2、减轻学习心理压力,保持成就需要	192
3、家长能减轻孩子的学习压力	193
4、低分孩子更需加倍“爱”	196
5、民主型家庭有利于减轻子女学习压力,开发潜能	200
第五章 青春期心理特征和性教育	204
一、中学生的生理特点	204
二、青春期心理的一般特征	205
三、青春期性意识的发展	211
四、青春期性心理特征	214
五、性教育应注意的问题	218
六、如何正确对待青春期异性间的交往	223
七、引导孩子注意青春期卫生	227
第六章 家庭教育问题解答	228
一、如何排除孩子做家庭作业的烦恼	228
二、何时做家庭作业好	231

三、孩子干啥都慢怎么办	
一家教体会	232
四、如何对待刚刚上学的孩子	235
五、父母教育孩子观点不一致怎么办	237
六、问：孩子告老师的状家长怎么办	238
七、当孩子学习中遇到不懂问题时怎么办好	238
八、减负，家长怎样配合	239
九、组织孩子复习应注意些什么	241
十、考试前怎样帮助孩子复习	243
十一、家庭教育禁忌什么	244
十二、家长如何配合老师教育孩子	246
后记	248

第一章 孩子自信心等非智力因素的培养

一、非智力因素概述：

1、含义

“非智力因素”与“智力因素”是相对的。

智力因素：包括观察力、记忆力、思维力、想像力与实践能力。平时说的某某人聪明、脑瓜好使主要是指智力因素。

非智力因素：广义是指智力以外的心理因素、环境因素、生理因素以及道德品质等；狭义是指那些不直接参与认识过程，但对认识过程起直接制约作用的心理因素。主要包括动机（源于需要）、兴趣、意志、性格、情感、自信心等。这些心理因素特点也称心理品质。

2、非智力因素的作用

现代研究表明，影响一个人的成绩，并非仅仅取决于智力因素，如感知力、记忆力、思维力等认识能力，更主要的还在于非智力因素，如对待学业的兴趣、意志力、性格、自信心等心理素质的影响。从智力因素上讲，天才和弱智共占1% - 3%；99% - 97%都是正常的普通人，他们并没有太大差异，只要教育得法，并善于为孩子创造良好的环境，就会使广大儿童成为不平凡的人。这方面的教育包括家庭、社会和学校教育。所以我们说没有不好的孩子，只因为各方面教育不当，以及不良环境影响使孩子变坏或平庸。家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，对孩子的品德等非智力因素的培养起着极其重要的作用，没有良好的家庭熏陶，

孩子很难成才。

例：前几年好几所高校都开设了少年班，那些从小被誉为“小神童”的少年大学生们，许多在大学里栽了跟头：生活不能自理者有之，贪玩者有之，与人难以相处者有之。最后，有的变得平平庸庸，有的甚至被开除，以至于后来这些学校不得不取缔少年班。

无数例证表明，非智力因素实在太重要了。我们认为，如果说成功需要优秀的非智力因素加上正常的智力因素的话，前者好比是数字 1，后者好比是 1 后面的零，他们可能是 10、100、1000、10000……但没有良好的非智力因素“1”，智商再高，“零”再多也没有成功的意义。所以，非智力因素有智力因素不可替代的地方。

我们知道很多科学家和伟人在少儿时代学习并不优秀，智力水平也不突出，但在后来的事业中却取得了成功，他们主要靠的是意志、勤奋的性格，对某些方面浓厚的兴趣、坚定的信念、必胜的自信心，而这些都包含在非智力因素当中。

非智力因素决定了一个孩子行动时所采取的态度和方式。中国有句古训：“世上无难事，在乎人为知，不为易亦难，为之难亦易。”这里的“为”与“不为”决定成功与否，这是非智力因素。很多孩子天资聪慧，但因“不为”也就是不去做，所以一事无成。家庭教育的艺术在于，了解孩子是“不为”还是“不能为”，后者体现智力因素。能力差，家长可以考虑适当的放低标准或转化目标。但是一些家长说“我孩子笨（也就是智力差），处处赶不上别人”有时并不见得真是孩子智力因素差，如果真是“笨”的话，则应该充分发挥非智力因素，“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”靠勤奋努力完全可以弥补智力上的不足。

曾有人访问了几十位高考状元,在回答你是否认为自己聪明时,只有十几个人做出肯定的回答,大多数人都认为自己智力水平一般,甚至还有有的说自己在某些方面反应显得更慢一些。当问为什么高考取得优异成绩时,有的人说,是因为找到了好的学习方法;有的说,是自己肯于付出更多的努力;还有的说,是自己对某一类学科抱有浓厚的兴趣。

我国也有人对 100 名中外科学家、理论家、艺术家的传记作过分析,发现他们有共同的人格特征(即共同的非智力因素)

- (1)勤奋好学,不知疲倦地工作;
- (2)为实现理想勇于克服各种困难;
- (3)虚心学习,勇于实践;
- (4)坚信自己的事业一定成功;
- (5)争强好胜,有进取心;
- (6)对工作有高度的责任感;

以上这些人格特征,是他们成功的关键。然而,现在一些家长重智力因素轻非智力因素现象较严重;所以,我们在本章中将了解一些靠非智力因素的弥补取得成功的典范,探讨一下非智力因素对孩子成长的作用,以及如何培养非智力因素等有关内容。

二、孩子自信心的培养

——自信心是能力的支柱,成功的基础^①

现在世界各国都在进行素质教育,其中一个重要的目的是要

^① 本章某些理论参阅了“《美国人的家庭教育》——自信陪伴孩子成长” [美]克劳蒂娅著

培养具有“创新精神”的人。一个人要富有创新精神,就必须具有勇敢、冒险、独立性强等素质。而人要具备这些素质,首先要充满自信心。自信心是一种积极的心理品质,是促使人向上奋进的内部动力,是一个人取得成功的重要心理因素,也是面向未来、培养21世纪新一代的具体目标之一。故自信心也被认为是“能力的支柱”,是一个人走向成功大门的金钥匙。还有人说,有了自信心就有了成功的一半。反之,一个缺乏自信心的人便缺乏了在各种能力发展上的主动性和积极性,什么事都往后退。因为没自信心的人,认为自己什么都不行,不能正确地自我认识,自我评价,体现出自卑、胆怯、畏缩的特点。成功者都具有强烈的自信心,反过来自信心又促使人成功,经常体验成功的人,便又培养出了自信心。

当今,美国作为本世纪涌现出的经济大国在自身短短几百年历史中形成的一些特有的民族特性,强烈的自信心,在美国的经济发展中起了不可忽视的主导作用。他们关于自信心的教育渗透于美国教育各个方面,在美国家庭教育中,更是注重对自己孩子的自信心培养。

下面,根据中国家庭的特点,谈谈如何培养孩子的自信心。

(一)相信孩子的能力,不要过度保护

当今中国社会的经济文化发展,同美国60年代近似,发展至今日,美国为世界各国素质教育提供了学习与借鉴的经验。

与美国人教育思想相比,中国家庭有更深的“家长式”教育传统,家长对孩子的基本教育方针是:保护、灌输、训导。其中,过分保护会使孩子失去自信。

例如:我们对一些体育项目和孩子户外活动的态度,像“滑板”这种对人的胆量进行挑战和训练的活动,中国血统孩子很少(美国人很多)。甚至,很多中国父母因怕孩子发生意外事故,让孩子其

它户外活动都相对较少。

实际上这种对孩子身体过度保护,带来的是性格上的胆怯的缺陷。这比因活动而造成的不严重的外伤更具有损伤性。因为外伤会很快痊愈,而性格上的软弱却不是一朝一夕能改变的。我们当然不鼓励孩子随意冒险,这里有一个“度”的问题,但要鼓励孩子有一定冒险精神,克服胆怯的勇气,有与别人一比高低的信心,却是十分重要的。许多体育运动都具有培养孩子勇气、信心等冒险精神的特性。所以,我们即使不想让孩子成为专业体育运动员,也需要鼓励孩子积极参加各种运动,甚至是挑战性运动。美国家庭从小就非常注重这一对孩子身心都有益的活动,孩子参加各种项目时做教练和医疗等服务的常常是家长。

我们也感悟到自信心培养的重要性,如:“保护自信、培养自信”曾是1998年北京家庭教育指导行动的主题。

然而,在落后家庭教育观念的影响下,不少家长总认为孩子年纪小,这也不行,那也不行,不相信孩子。在日常生活中对孩子过度保护,前怕狼,后怕虎。

孩子在婴幼儿时期就有一种模仿和参与意识,你干啥,他也想干啥。比如一般孩子三四岁时就要帮你洗碗,收拾餐具,你如果说:“你还小,会把碗打碎的”,这样说就是在向孩子表明:“孩子你不行,我不能相信你。”这对于孩子来讲可是一个小小的打击。因怕失去一个碗或一个盘子,却“帮助”孩子失去了自信心。

所以,研究者指出:发现“许多时候对孩子不加帮助,反而是最好的帮助”。孩子虽小却有巨大的学习与发展潜能,这是现代科学研究所证明了的。而且从孩子的成长过程中也会发现,孩子天生充满自信,即所谓的“初生牛犊不怕虎”,认为自己什么都行。能否

保护这种天然的自信,主要在于家庭教育。如果家长相信孩子,想有意锻炼孩子,就会经常对孩子说:“孩子,你行!”而幼儿和小学低年级学生又是通过别人对自己的看法认识自己的,只要家长认为他行,孩子就自然会产生自信。

美国家庭就特别反对过分保护,一方面过分保护会使孩子失去锻炼、成长机会,另一方面会使孩子感到能力缺乏,因而对自己失去信心。所以我们要注意放手,只要孩子愿意干的事,我们就应支持,鼓励他干,必要时可适当帮助、指导。

中央电视台 1995 年在《生活空间》节目中曾报道过一名 3 岁幼儿名字叫茜茜,她看见妈妈用墩布拖地,也抢着去拖地。明智的母亲便立即满足了她的要求,让她拖几下,并给予支持帮助,使她感到“我行”。这种感觉对于孩子讲很重要。因为这正是自信的基础。1997 年,《生活空间》又一次报道了茜茜。这时,5 岁的茜茜已表现出高度的自信,思维活跃,有胆量,有主见,活泼开朗。

从以上分析可以看出,关于自信心的培养,首先应该是:相信孩子的能力不要过分保护,要放手培养。

(二)轻易拿自己的孩子与其他人做比较容易对孩子造成伤害

每一个孩子都有他自己的长处,世界上没有完全相同的两个孩子。因此,每一个孩子都应该从他自己实际的基础发展,而不是作别的孩子的复制品,我们平时拿自己孩子和有出色成就的孩子比,如“你看××学习多用功”想以此激发使自己孩子努力,可是,你错了,往往适得其反。因为你的比较,言外之意是表明你孩子不行,笨!这对于刚入学的孩子来讲,乃是对自信心的致命打击。

一个孩子,可能是数学或是语文分数低,但在某一方面有着出

色的才能。如果拿孩子的“短处”与别人的“长处”比较就不科学了。

记得有位名人曾讲过这样一个比喻：让一头牛和一匹马去赛跑，结果肯定是牛会输，但这并不能证明牛的无能，而恰好表明：让牛和马去赛跑的人的无知！同样道理，做父母的也不要轻易拿自己的孩子与他人做比较。

要“比较”可以先和自己的昨天比，不断超越自我。要竞争，也可以先和自己竞争——开展“自我竞赛”

刚上一年级的小煜^① 作业速度总比较慢，妈妈说：“小煜写作业真认真，可是要是速度再快些就更好了。今天起，我给你计一下时间，看你需要多长时间完成作业。”妈妈看了看表告诉小煜，“现在是4点半，开始记时，你做完后，喊妈妈一声。”小煜显然在做作业时注意到了速度，结果用了25分钟完成了作业。第二天，小煜放学回家要写作业，妈妈照例，又给小煜进行计时，妈妈说，“昨天用了25分钟，写完作业，写得也很整洁，今天，和昨天比一比我相信你一定有进步。”结果今天因作业比昨天多一些，用了30分钟完成的。妈妈说：“行，有进步，今天比昨天作业多，也才用了30分钟。”

就这样，小煜每天都高高兴兴地和自我竞赛，妈妈也注意鼓励小煜，通过“计时法”让孩子和自己比较，使孩子作业有了时间观念，不断注意提高学习效率，最后达到作业质量好、速度快，后来妈妈在小煜日常生活中，如：起床、刷牙……也注意培养他的效率意识，小煜在不断和时间赛跑过程中，超越自我，变成一个无论学习还是做其他事都是个很麻利的小学生了。

^① 本书经常提到小煜这个孩子，他今年13岁，读中学二年级，是一位家教比较成功品学兼优的孩子。