

内 容 提 要

每一位家长都希望孩子有幸福的一生，然而有的家长以为留下万贯家财会给孩子幸福，有的家长以为满足孩子的需求会给孩子幸福等等。是的，拥有财富、知识和地位这些或许是一个人幸福的必要条件，但绝不是幸福本身。孩子的幸福永远要靠孩子自己去感受、去追求，父母所能做的只是引导孩子一步步追求属于他自己的幸福。本书将告诉父母怎样引导孩子获得幸福。

图书在版编目 (CIP) 数据

给孩子幸福的一生 林著 北京：中国纺织出版社，
I ①给… II ②林… III ③家庭教育 IV ④
中国版本图书馆 CIP 数据核字 () 第 号

参编人员：魏 进 王燕平 李春来 孙尚礼 王秋雨 张一峰 武 斌
钱碧江 肖 铁 张菲菲 王丽莉 韩 冰 王可芝 安冬娣

策划编辑：曹炳楠 责任编辑：陈 芳 责任印制：初全贵

中国纺织出版社出版发行
地址：北京东直门南大街 号 邮政编码：
邮购电话： 传真：
北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
年 月第 版第 次印刷
开本： 印张：
字数：千字 印数： 定价：元
陈 芳 著 北京 中国纺织出版社 出版

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



做智慧的父母

教育子女是父母的天职，家庭教育是一切教育的基础，家庭教育在未成年人思想道德建设中具有特殊的作用。苏霍姆林斯基曾说：“给祖国培养出忠诚儿子的父、母亲，是给自己立下了活生生的不朽的丰碑。”现实生活中常有一些父母对教育子女束手无策，许多实例告诉我们，并不是所有的父母都会教育子女。

据某家庭教育研究会调查发现，有近 30% 的父母为该怎样教育孩子发愁，他们不知道究竟该怎样教育孩子。这些父母坦言，在家庭教育理念上他们并不缺乏，有的甚至可以讲得头头是道，但在对孩子的具体教育上却显得底气不足。调查同时表明，半数父母对自己的家庭教育并不满意，近三分之一父母直言自己是“失败的父母”。

据调查结果和专家分析，父母们在教育孩子上往往陷入了“两难”境地。比如，明明知道孩子品德重要，但在品德与学习成绩上一些父母却倾向于注重学习成绩；父母想让孩子吃苦锻炼，但孩子真的参加锻炼时却又十分舍不得；理论上也懂得条条道路通罗马的道理，但却不顾孩子情况一味要求读高中上大学。特别是在教育方法上，更多的是父母觉得缺少门道，口气重的怕孩子受不了，说得轻了又担心没效果。

每一位家长希望孩子有幸福的一生，然而有的家长以为留





给孩子幸福的一生



下万贯家财会给孩子幸福，有的家长以为满足孩子的需求会给孩子幸福等等。是的，拥有财富、知识和地位这些或许是一个人幸福的必要条件，但绝不是幸福本身。孩子的幸福永远要靠孩子自己去感受、去追求，父母所能做的只是引导孩子一步步追求属于他自己的幸福。

在我们的家庭教育中，父母要善于提高自己对孩子行为的辨析和判断能力，使自己的良好愿望在孩子身上产生积极的教育影响和教育效果，并在教育孩子的过程中享受到快乐，感受到孩子的童真。

作为孩子的父母，我们应善于通过言传身教，把理性的教化、爱的滋润、美的熏陶有机地融为一体，倾注到孩子的成长过程中，指导孩子在做事中开智明理，让孩子体会到爱的滋润和美的熏陶。重视给孩子一个充分展现自我的空间，允许其充分发挥自己的想象力与表现力，鼓励孩子自信，相信孩子之间只有个体差异，没有好坏之分。把孩子的梦想当作是令人欣赏的志向，当作经过努力可以实现的梦，鼓励孩子要大胆尝试。只要孩子努力去做，父母都应该说：“好，非常好。”因为，孩子只有对自己充满信心，长大后才能在无限的空间实现飞跃。一个人连自己的能力都不相信，怎能借助别人的力量来推动自己？

作为孩子的父母，我们更重要的是在孩子茫然的路上指路和照明，当孩子需要时给予及时的帮助，使他们感到父母是最可信任的人，是最能理解他们的人，是心理上的朋友。对孩子来说，父母不仅仅是保护者与抚养者，父母也是一个榜样，一个他们看得见、摸得着的英雄。正因如此，我们做父母的必须注重自己的形象并以身作则。很多事业上成功的父母，都会拿



出一定的时间陪孩子游玩、沟通和交流，他们认为这是家庭生活中最重要的部分，有一天孩子长大离开你，这样的经历再也不会回来了。

作为孩子的父母，我们必须承认，孩子与我们之间存在“代沟”这个客观事实，两代人之间确实存在“差异”，不然怎么是“两代人”呢。但是，“代沟”不是不可以填充，“差异”不是不可以缩小。这需要父母运用智慧，通过与孩子友善的交流与沟通，达到相互认同，相互理解。建立在这样基础上的教育才能产生正效应，否则，就会事与愿违。

“父母是孩子的启蒙老师”。父母、家庭对孩子的教育意义十分重大，一个幸福的家庭可以给孩子幸福的一生，而一个畸形的家庭也往往会毁掉孩子的一生。

我们应该让孩子拿着一个写满责任、爱、真诚、善良、正义等人性中美好字眼的证书走向未来。有了这样一张证书，就有了做人的基础，有了立身处事的根本，也就会拥有幸福的人生。

为了我们的孩子拥有一个愉快的童年、金色的青春和幸福而有价值的人生，让我们都来做智慧的父母。





目 录

第一章 给孩子一个好品格	(1)
塑造孩子的人格	(1)
培养孩子的责任心	(2)
多给孩子礼貌教育	(3)
塑造孩子的感恩之心	(3)
别让孩子有骄傲心理	(4)
教育孩子诚实做人	(4)
让孩子学会宽容	(5)
教孩子拥有一颗同情心	(5)
戒除孩子说脏话	(6)
培养孩子勇敢的品格	(6)
面对孩子的青春期叛逆	(6)
第二章 给孩子一个好心态	(7)
积极的心态是成功的起点	(7)
培养孩子渴望成功的心态	(8)
让孩子放飞自信的翅膀	(8)
让孩子远离焦虑	(9)
化解孩子的嫉妒心理	(9)





给孩子幸福的一生

帮助孩子克服恐惧	(76)
消除孩子害羞的心理	(77)
克服孩子孤僻心理的障碍	(78)
纠正孩子过强的虚荣心	(79)
赏识孩子：翘起你的大拇指	(80)
帮助“单亲孩子”建立健康心态	(81)
第三章 给孩子一个好习惯	(82)
习惯决定孩子一生的命运	(82)
好习惯的养成要注重“第一次”	(83)
让孩子养成良好的生活习惯	(84)
教育孩子孝敬老人	(85)
让孩子养成勤俭节约的习惯	(86)
从小培养孩子爱劳动的好习惯	(87)
教会孩子主宰自己的时间	(88)
培养孩子少看电视多读书看报的习惯	(89)
让孩子从小学会遵守公共准则	(90)
改变孩子任性的坏习惯	(91)
正确引导孩子摆脱追星情结	(92)
指导孩子正确利用互联网	(93)
兴趣是最好的老师，培养孩子的兴趣	(94)
第四章 给孩子一种学习方法	(95)
提高孩子的学习效率	(95)
指导孩子制定学习计划	(96)
坚决纠正孩子学习时走神	(97)



帮助孩子克服学习粗心的毛病	(页码)
引导孩子爱上读书	(页码)
教导孩子随手记笔记	(页码)
纠正孩子的偏科	(页码)
让孩子学会提问	(页码)
让孩子学会预习功课	(页码)
帮助孩子学会复习	(页码)
让孩子注意课间休息	(页码)
注意孩子的“考试病”	(页码)
为孩子请家庭教师	(页码)
让孩子自觉主动地学习	(页码)
帮助孩子告别厌学	(页码)
第五章 给孩子一种磨难	(页码)
我们的孩子必须经历磨难	(页码)
让孩子学会自立	(页码)
培养孩子的意志品质	(页码)
让孩子在考验面前微笑	(页码)
培养孩子的抗挫折能力	(页码)
引导孩子在竞争中竞争	(页码)
让孩子学会接受失败	(页码)
别让孩子物质富有，精神贫穷	(页码)
让孩子学会在逆境中磨炼	(页码)
让残疾孩子也有幸福人生	(页码)
第六章 给孩子一种力量	(页码)
合作能力	(页码)



给孩子幸福的一生

创新能力	（圆园）
自控能力	（圆园）
观察力	（圆园）
独立思考能力	（圆园）
出众的记忆能力	（圆园）
第七章 走出家庭教育的误区	（圆园）
误区之一：树大自然直	（圆园）
误区之二：重言教，轻身教	（圆园）
误区之三：把分数看成一切	（圆园）
误区之四：对孩子期望过高	（圆园）
误区之五：家长妄自菲薄	（圆园）
误区之六：把自己未实现的梦想强加在孩子身上 ...	（圆园）
参考文献	（圆园）





第一章

给孩子一个好品格

欧洲宗教革命家马丁路德曾这样说过：“一个国家的兴盛，不在于国库的殷实、城堡的坚固或是公共设施的华丽，而在于公民的文明素养，也就是人民所受的教育，人民的远见卓识和品格的高下。”我国唐代大丞相魏征曾谏太宗言：“臣闻求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其源；思国之安者，必积其德。”

上述古圣先贤的告诫意在说明，无论个人修身，或是国家治理，都应该建立在道德操守之上，而道德操守建立必须从品德教育开始。每一位做父母的都知道，孩子的品格影响着他们的一生。因此培养孩子的品格就成了一项艰巨和伟大的使命。

美国有超过 30 个州正推动品格教育，他们认为“我们不仅要教孩子如何读写，更要教他们有勇气分辨对错”。所以布什总统特别将 2002 年推动品格教育预算，从 1 亿美元提高到 2 亿美元。联合国教科文组织“面向二十一世纪研讨会”特别指出：道德，伦理，价值观的挑战会是二十一世纪人类面临的首要挑战。

足以显见，品格对孩子命运的重要性。





塑造孩子的人格

家庭教育首先是人格教育。人格教育通俗来说就是培养孩子的思想品格，就是要孩子“学会做人”。国际 21 世纪教育委员会报告“学习：内在的财富”提出教育四大支柱：学会求知，学会做事，学会共处，学会做人。而“学会做人”又是建立在前三种学习基础之上的一种基本进程，是教育和学习的根本目标。不论你的孩子是神童天才，还是在某一方面有特殊才能或优越条件，不论你想“养儿防老”还是“望子成龙”，不论你是在给孩子请家教补课，还是在领孩子学钢琴、学艺术，作为父母都要时刻记住：父母对孩子教育的一条主线，一根主心骨，现在也称“脊梁或教育”，是培养孩子成“人”。

任何社会都不会对成长中的孩子不加引导而任其自由成长或发展，而都要求把这个生命转变为一个能有效参与社会、能为社会所接受的人。家庭在这一过程应负最主要的责任，这在很多法律条文上都是有明确规定的。家庭应该培养孩子成为一个既独立又合群的人。“独立”是指人格的独立，“合群”是指良好的人际关系。“独立”是相对于群体来说的，又是离不开群体的，独立和合群就是人的两个基本面，一个具有良好人格的人必须独立和合群兼容。家庭教育就是这样一种人格教育。

根据上述对人格教育的理解和眼下家庭教育存在的各种问题，当前父母在培养孩子良好人格中应注意以下三点：

首先关注孩子的全面健康，再关注孩子的“全面发展”

父母首先应把一个健康的孩子送入社会，这也是社会对父





母的最基本的要求，过去我们提出过“健康第一”的思想，这对现代家庭仍然是适合的。健康是人生的第一财富，健康是才干的条件、幸福的标志。马克思把不健康称作“生命的自由受到束缚”。陶行知说“健康是生活的出发点，也是教育的出发点”。这里讲的“全面健康”，就不只是身体的、生理的健康，还包括心理的、精神的健康，即人格健康。1954年世界卫生组织下属国际生理卫生评定委员会在对健康人群进行大量调查时，对健康作如下阐明：“健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力。”现在很多父母虽然也明白把孩子的健康放在第一位，但由于本身缺乏健康知识，没有建立起健康的生活态度和生活方式，没有养成健康的生活习惯，因此孩子的全面健康还是没有真正落到实处，特别是在考试、作业或其他活动出现干扰时，父母更难以坚持首先关注孩子全面健康的原则。当然学校也应关注并促进学生的健康，但是学校对学生健康的关注，按目前状况尚难以像家庭那样个别化和系统化。对于一个正常儿童和青少年，健康主要依靠在家庭和学校帮助下自身建立健康的生活方式，包括一天的安排、饮食和睡眠、消费和休闲、劳和逸的方式等。目前很多孩子的不健康问题都是由于不健康的生活方式引起的。只有孩子能自觉建立起健康的生活方式，孩子今后的发展才是一种可持续发展。

先做正直的人，再做有用的人

在当今注重实用和功利的时代，父母考虑孩子学会做人，往往偏重做有用的人，偏重孩子的知识和技能。其实正直才是“有用”的基础，诚实也是道德的基础。“学会做人”先要学会做正直的人。陶行知说“千教万教教人求真，千学万学学做真





给孩子幸福的一生

人”，也是要学做正直的人。古代讲“齐家治国”之前，要先“修身”，就是先要修炼自己，学会做人，而“修身”之前，先要“正心诚意”。通俗来说，“正心”就是要将良心放端正，“诚意”就是要对善有真诚信服，就是“诚实”。朱熹认为“诚”就是表里如一，就是表现内在道德与外在行为的一致性。做到这一点应该说是最简单的、最基本的，也是最困难的。而没有这一点，其他道德就难以建筑上去。

要先尊重孩子，再用良好的形象影响孩子

父母对孩子教育的途径是多种多样的，甚至每个家庭也都有各自特有的教育方法。但从总体来说：“家庭教育”不应是父母给孩子“说教”、搞“家训”。现代家庭教育，特别是人格教育，首先应尊重孩子，父母和子女应建立一种良好的、融洽的、平等的关系，所谓“教育”就是在这样一个关系之中和在关系发展过程之中潜移默化进行的。

子女一出生，就和父母结成一种亲密的关系。在家庭生活中，父母的很多行为都是针对子女的。在每天与父母共同生活，进行面对面的接触中，子女逐渐会清楚父母对自己的期待，双方也会逐步学习调整自己的行为，以适应对方和环境。家庭教育心理研究专家们指出，父母对子女的种种行为归纳起来不外乎“爱”和“管”两类。孩子从出生到青年，父母对孩子的“关系”也不应是一样的，我们常说父母和孩子一起成长，就是指孩子在成长过程中父母对孩子的爱和管的关系需有所变化。在婴儿期，父母对孩子的爱应该是无条件的、全身心的，从身体接触到生理各个方面给予无微不至的关怀，这时候的“管”，要尽量顺应孩子的状态，而不是适应父母的意思。在幼儿期以后，孩子逐渐形成自我意识，这时父母和孩子必须建立起一种





真正的人与人之间的关系。父母要把孩子当成一个“独立的主体”，但现在还没有成为“独立的主体”，父母就是竭尽全力使孩子逐渐成为“独立的主体”。各个孩子在这个阶段的表现常有许多不同，父母对孩子的“爱”和“管”也应有许多变化。但有一点必须形成共识，即在孩子的儿童期父母的爱和管必须有利于孩子的独立，有利于孩子成为“独立的主体”。过去亲子爱的核心是“关怀”，现在人本模式的“爱”强调尊重，孩子虽小，父母也要尊重他的独立人格、独特价值和独创潜能，把孩子当平等的人来看，培养孩子的自由天性，任何强制强迫只有一时表面的效果，而且根本不能算是一种“教育”，教育的真谛全在于能否启发孩子自主自觉。孩子到了青年期，人格已基本成型，这时父母和子女的关系应该像具有深厚友谊的平等相待的朋友。孩子是从父母对他的尊重中，学会尊重父母和他人，也从父母的引导中学会了独立思考和独立生活。

常有父母抱怨现在自己是工作忙、活动多，没有时间对孩子进行教育。有充裕时间对孩子进行教育这自然是最理想的。但如果懂得家庭教育的主要途径是通过父母和子女建立良好的、融洽的关系，那么我们就可以用“关系”来衡量家庭教育的质量和状况。父母与孩子相处，并不完全在于相处时间的长短。而在于相处和不相处时父母和子女的关系状况。在革命年代里，常有父母参加革命被捕关在监狱里，和子女只有一月见一次面。每次见面只有几分钟，但由于父母和子女维系着良好的关系，父母和子女不在一起反而成了一种教育资源。这里又引出父母通过关系进行教育，父母本身必须有良好人格的问题。在一起生活的“关系”中，子女总是模仿着父母。有的是有意识的模仿，但很多都是先天本能的模仿，不仅限于行为举止，而且包





给孩子幸福的一生

括思维方式、情感取向、风俗习惯以及个人性格等。一个儿子酷像父亲，有的并不是遗传，而是模仿。只要父母与子女建立了某种关系，父母的人格对子女就有决定性的影响。所谓父母的以身作则，不是能不能作则，愿不愿作则的问题，而是父母必然成为模仿的对象。父母永远是孩子最好的老师。



培养孩子的责任心

未来的社会是一个竞争激烈的社会，但竞争中需要本领，需要一定的责任心。责任心的培养不仅仅是对成年人而言，孩子也一样。从小培养孩子的责任心有助于孩子心灵的净化，有助于他们学业的不断进步，有助于推动社会的文明进步。

责任感是人们对自我的言行带来的社会价值进行自我判断后产生的情感体验。责任感是人们安身立命的基础，当一个人具有了某些能力时，就要对相应的事情负责。但是，孩子做事往往更多地重视行为过程本身，而不太重视行为的结果。因此，要培养孩子的责任感，必须让他们养成对自己的行为结果负责的习惯。孩子责任心的培养，是孩子将来立足于社会的重要保证。正因如此，托尔斯泰认为：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。”责任感是一个人日后能够立足于社会、获得事业成功与家庭幸福的至关重要的人格品质。

可在我们的现实生活中，孩子们缺乏责任心的行为比比皆是：学校开学交费时，有三分之一的家长是自己来交费的，究其原因，是怕孩子把钱丢失，真不知道什么时候才能放手让孩子有机会自己交费；只要是试卷讲评课，总有几位学生上课





钟过去了还在忙着翻书桌、倒书包，最终还是找不到卷子；双休后回校总有部分学生拿不出作业，有的是没做，有的是丢在家里了，有的是本子、书没带回家，更有的很轻松地回答不知道是什么作业；周一早上总能在校园看到几位家长为自己的孩子送孩子忘了带来的东西，可能是校服、饭卡，可能是书本或眼镜等；类似的行为多不胜数。在个人卫生方面，头发长了没有父母三番五次的催促是不会去理的；每周回家，父母不给准备好衣服，就想不到洗澡换衣服；每晚就寝前的洗脚、刷牙更是能省则省。垃圾桶满了，扫把倒了，没人主动想到去倒掉或扶起，因为不是值日生。下楼上体育课或就餐很少有人想到该关掉电灯、电扇，关窗、锁门。楼梯口、走道上、自己的座位底下有垃圾、食品包装等，很少有人弯腰拾起扔进垃圾桶，因为今天不是自己值日。在街上，瓜皮果壳随手乱扔，因为不是有清洁工吗？有许多的孩子不知道父母的生日，甚至不知道父母的年龄。林林总总，举不胜举，这些都是当今孩子缺乏责任心的突出表现。究其原因有多方面的，但最主要的恐怕要数从小的家教了。

我们不妨举几个很现实的例子：在孩子刚学会走路时摔倒了，自己还没准备起来就被父母一把抱起。孩子一哭，做父母的不是教育孩子走路时要小心，而是一个劲地“骂”路不平，来帮孩子推卸责任；孩子大一点贪吃烫了嘴，做父母的也不是教育孩子该如何做，却跟孩子说，都是自己不好，把东西烧得这么烫；欺凌动物而被咬，做父母的不是教育孩子检讨自己的行为，却帮着孩子责打动物……做父母的可曾想到，正是他们的这种错误的教育方法，使孩子丧失了责任心，觉得所有的不愉快都是别人造成的，所有的错误都不是自己的责任。在父母、





给孩子幸福的一生

家人的溺爱下，孩子成了家里的小皇帝、小公主，从来只想着自己的权利而不会想到自己的责任。饭来张口，衣来伸手，稍不如意，撒泼赖皮。久而久之，依赖心理更严重，生活不会自理。上初中了，不会洗自己的衣服。上大学了，把整包整包的脏衣服往家里寄。甚至工作结婚、买车、带孩子都还依赖着父母，而不考虑自己应尽什么义务，应负什么责任。

有一则报道，讲的是一个美国小学生因破坏性行为受到停乘校车一周的处罚。这孩子只好每天步行上学，孩子每天很辛苦，向父母哭诉。别人建议其母亲用家里的汽车送孩子上学，但孩子的母亲却坚决地说：“不，他应该对自己的行为负责！”这种教育观，无疑是正确的，它使孩子认识到应为自己的行为负责，并培养了孩子自觉遵守规则、积极自律的观念和习惯。青少年作为社会的一员，既有应该享受的权利，当然也应该承担一定的社会责任。作为父母有义务、有责任督促他们履行职责，培养责任心。如果一个人对家庭没有责任心，那么他将来则很难培养起社会责任感。也可以说，父母自身对家庭、对社会的责任心如何，对孩子来说是一面镜子，父母是孩子的榜样。不难想象，对家庭毫无责任感的父母，不可能培养出很有责任心的孩子。实践证明，一个对自己的行为没有责任心的人，是社会化的失败。因为他很难形成社会的归属感，很难适应社会生活。因此，我们应让孩子从小意识到要为自己的行为负责。

心理学研究表明：人的习惯的形成本来就是一个渐进而漫长的过程，是长期培养和训练的结果。责任心的培养，要遵循这样一个规律，从自己到他人，从家庭到学校，从小事到大事，从具体到抽象。一个对自己不负责任的人，怎能对他人负责？





对家庭不能承担责任，如何承担社会责任？因此，我们对孩子责任心的培养要从家庭起步，从日常生活中的小事抓起，循序渐进，由近及远，从具体到抽象。

那么怎样培养孩子的责任心呢？

订立责任合同，让孩子明白该做什么、怎样做，否则将会受到哪些惩罚

孩子做事往往是凭兴趣的，要让孩子对某件事负责到底，必须清楚告诉他做事的要求，并且与处罚联系在一起。如把洗青菜的家务活承包给孩子，要是没做好，便不能吃所有的菜。这样，孩子才知道一个人是要对自己的行为负责的。

让孩子学会对自己的事情负责

有的家庭要求家人洗澡后把换下的衣服放进洗衣机，可愿岁的王刚经常忘记，妈妈让他用本子记下洗澡后该做什么事，提醒自己不要忘记。从此以后，王刚再也没有忘记把脏衣服放进洗衣机，他为自己的进步感到自豪。可见，当要孩子记住做某事时，与其大人经常提醒，还不如让孩子自己记下要做的事情，这样孩子也慢慢地学会了对自己的行为负责。孩子只有学会了对自己的事情负责，才能逐步地发展为对家庭、对他人、对集体、对社会负责。

让孩子对自己某些行为造成的不良后果设法补救

如小孩损坏了别人的玩具，一定要让孩子买了还给人家，也许对方会认为损坏的玩具没多少钱，或认为小孩子损坏玩具是常有的事，或者不好意思收下孩子的赔偿，但家长应坚持让孩子给予对方补偿，这样可以让孩子知道，谁造成不良后果，就该由谁负责。当然，父母在家中要为孩子树立好的榜样，“言必行，行必果”，这样才能有威信要求孩子负责任，才能让孩子

