

● 把科学的教育理念传递给新时代的千万父母 ●

—— 陆士桢 ● 著 ——

了解孩子的成长规律 掌握育儿的最大优势
学习生活的家庭教育理念 掌握科学的养儿育女方法
在沟通中体会为人父母的真谛 在感悟中与孩子共同成长幸福



LONG FENG
CHUZI FUMUSHOU

龙凤 出自父母手

陆士桢给家长们的100条建议



★ 中国青少年研究会副会长 ★ 青少年培养与教育领域著名专家
★ 中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问
★ 融汇30年研究成果与实践经验 ★ 着眼于影响孩子一生的最重要因素

让期望变成现实 ● 帮孩子描绘出灿烂辉煌的发展轨迹 ● 摒弃枯燥冗泛的说教模式 ● 发挥积极有效的榜样力量

京华出版社



LONG FENG
CHUZE JIAOYU

龙凤 出自父母手

• 陆士桢给家长们的100条建议 •



- ▲ 心心相通是家庭教育的灵魂
- ▲ 以身立教是家庭教育的生命
- ▲ 良好的家庭氛围是家庭教育的基础
- ▲ 科学的教育方法是家庭教育的关键
- ▲ 培养合格的人才是家庭教育的目标
- ▲ 优秀的现代型父母是家庭教育的根本保证



ISBN 978-7-80724-346-5



9 787807 243465 >

定价：23.80元

 龙凤
LONG FENG
CHUZI FUMUSHOU
出自父母手

陆士桢给家长们的100条建议

陆士桢◎著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

龙凤出自父母手——陆士桢给家长们的 100 条建议/陆士桢主编. —北京: 京华出版社, 2006. 12

ISBN 978-7-80724-346-5

I. 龙... II. 陆... III. 青少年-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 159247 号

龙凤出自父母手——陆士桢给家长们的 100 条建议

陆士桢 著

- 出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 84241642 (发行部)
(010) 64259577 (邮购、零售)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: jinghuafaxing@sina.com
- 印 刷 北京市德美印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 316 千字
印 张 数 16.625 印张
印 数 0001 - 8000
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-346-5
定 价 23.80 元
-

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



青少年培养与教育领域著名专家、中央电视台少儿频道及10余家主流媒体青少年栏目特聘顾问；领导并参与创建了国内高等院校第一个少年思想政治教育系和第一个社会工作系；先后主持了《资讯时代与青年价值观发展》、《独生子女社会适应性研究》、《中国城市青少年弱势群体现状与支持体系研究》、《中国青年政策研究》、《中国儿童政策研究》等科研课题；撰写、编辑了关于青少年、儿童、社会工作方面的数十种书籍，在国内外相关报刊上发表过100余篇有关青少年和儿童教育的论文；主持了“家庭与下一代”、“社会变迁与青少年工作”、“面向21世纪的社会工作”等国际学术研讨会；在学校内外开设了“青少年社会工作”、“青少年道德发展与教育”、“社会保障”等课程和专题讲座；并被中国社会科学院聘为硕士研究生导师。现任中国青年政治学院党委书记、常务副院长，同时兼任着中国青少年研究会副会长、中国少先队工作学会副会长、北京青年研究会副会长、中国社会工作教育协会副会长、中国社会工作协会常务理事、中国婚姻与家庭研究会常务理事。荣获国务院特殊贡献专家津贴，并被授予全国优秀儿童工作者、全国三八红旗手等称号。



教育是科学，科学的宗旨在于发展；
教育是艺术，艺术的生命在于求真。

观察世界上所有成功人士的成长经历，
都可以看到幼年生活带给他们的巨大影响。

孩子们真正的健康与快乐，
决不在于被推向世俗意义上的所谓“成功”。

期望本书不仅能让家长们学会一些教育子女
的具体方法，而且能够由此呼唤出一大批优秀的
现代型家长。

出版策划：刘 凯 巩利中
责任编辑：张振鹏 杨柳青
责任校对：宁 凡 黄 平

PLATO+ 柏拉图
E-mail: plato@163.com
Tel: 010-85753557
中国出版集团 人民教育出版社

愿所有的孩子健康快乐，
祝天下的父母心想事成！

引言

观察世界上所有成功人士的成长经历，都可以看到幼年生活带给他们的巨大影响。

家庭是孩子成长的基地，父母是孩子的第一任教师。家庭教育是现代教育的重要组成部分，是学校教育、社会教育的重要补充，但又是与学校教育、社会教育相区别，有着显著特点的一门教育科学。良好的家庭教育像涓涓细流，滋润了儿女的心田，陶冶了儿女的人格，影响了儿女一生的发展。

家庭教育作为最直接又最具体的教育形式，不仅会强烈影响一个人的一生，而且具有不同于其他教育形式的突出特点。

首先，家庭教育必须以融洽的家庭关系和温馨的家庭气氛为前提。

家庭教育不同于学校教育，有课堂作为基本依托；也不同于组织教育，有活动作为主要形式；更不同于社会教育，有游乐场所、影视媒体等多种渠道。家庭教育没有严格的教与学的对应关系，也没有固定的教育模式，全靠日常生活中的一点一滴及家人相处时的潜移默化。这就必须要有融洽的家庭关系作为教育的背景和基础。

一是父母和子女之间真正意义上的平等。只有父母平等地对待孩子，真正做到与孩子的平视，孩子才有可能由衷地去尊敬、敬佩父母。因为只有在这时，父母对孩子的影响不再是靠威严和家长的位置来维持，而是依赖由感激、敬佩、亲近、热爱等情感因素而形成的非权力影响。如果子女经常慑服于父母的威胁，就很难感受到父母的人格和品行，更不可能有亲子之间那种尽在不言中的心心相印。这种情况下，父母对儿女的教诲往往演变成为一种生硬的训导和冷酷的斥责，这样的教育必然会引起儿童的逆反心理。因此，在家庭中必须树立子女权利的观念。

二是在伦理关系基础上认真构建正常的家庭人际关系。父母与子女之间的平等关系并不意味着家庭中没有长幼尊卑，更不能完全由孩子说了算。孩子作为未成年人，心智尚未成熟，还需要成年人的引导，这就要求子女对父母要尊敬和信赖。对于父母的一片好心、一片爱心、一片诚心要

悉心体会，对于父母的身体力行、孜孜教诲、耐心抚育要热心接纳。良好的家庭氛围要靠家庭成员共同营造，而融洽的家庭关系又是成功的家庭教育必不可少的前提条件。父母对家庭有着义不容辞的重要责任，聪明的父母一定会把营造好的家庭氛围作为家庭建设的头等大事，真正抓好。现在有不少家庭的亲子冲突十分激烈，孩子总觉得父母根本不理解自己，整天唠唠叨叨训斥个没完；父母则觉得孩子一点儿也不听话，根本不理解自己的一番苦心。假如两代人处于情感对立之中，家庭教育的效果必然大打折扣。

所以，实现良好而有效的家庭教育，必须从良好的家庭人际关系开始。

其次，家庭教育必须如涓涓细流，在潜移默化中完成。

家庭教育的内容博大精深，但这些精深的道理完全融合在日常生活中，点点滴滴、沁人心脾，这正是家庭教育的特征，也是其优势所在。空洞无物的说教不能为孩子所接受，更令孩子反感。要想卓有成效地实现潜移默化的教育，必须有下面两个条件。

一是父母应有明确的育人意识，要清楚地认识到，在孩子面前，自己的一言一行、一举一动都具有特别重要的教育意义，都在传递着做人处世的信息，每时每刻都在为孩子树立着榜样。所以，家长的育人意识十分重要，有了这样的意识，自然会在日常家庭生活中非常注意自己的言行，使自己在家庭中发出的每一个信息都对孩子有正面的教育意义；而没有这样的意识，就可能放任自己的言行，在家庭生活中经常地传导负面影响，给孩子以错误的教育。少部分家长在家里经常表现得蛮横霸道、好逸恶劳，或是做出出言不逊、议论他人、恶意待人、苟且偷安等等不恰当的行为和举动，却不知每一件事、每一个行为都在塑造着自己的形象，都在为孩子提供一种思维和行为的模式，都在影响着孩子的未来。从一定意义上说，家长每时每刻都在做楷模，每一句话、每一个行动都被赋予了教育的涵义，不管你是否愿意，你必须努力学做一个教育大师。

另一个必要条件是儿女要有正确的态度和感情去接受父母的教诲，要用心去感受。这就要求子女从心底里去体味父母那份眷眷深情，去领悟父母的一言一行、一举一动所传达的内涵，去思考父母悉心为自己树立的榜样。两代人之间的相互理解和信任特别重要，而孩子对父母的信任和理解是靠父母培养出来的。现在一些独生子女家长过分骄纵孩子，甚至没有起码的规矩，长此以往，子女就会对父母十分冷漠，让这样的孩子去理解父母，去体会父母日常点滴教育的丰富内涵，显然是不可能的。情感在家庭教育中占有非常重要的位置。家庭中有了亲情，家庭成员间才可能相互理解、相互信任，子女才可能在平凡的生活中时时感受到父母的爱，感受到

父母教诲、栽培的深情。在互相交融的前提下，家庭教育细腻、具体、灵活、生动、亲切、深入等特点才能体现出来，家庭教育“润物细无声”的特色才能显现出来。

第三，家庭教育必须以父母的优秀人格、高尚的道德和良好的心理品质为基础。

“有什么样的父母，就有什么样的孩子”，这是人们常说的一句老话。在家庭教育中，父母是孩子天然的教师，而家庭教育特有的教育形式决定了父母的教育行为经常在不知不觉中发挥作用，这就对父母的自身素质提出了比教师更高的要求。家长在教育情景之中和情景之外带着两副面孔是无法想象的，平时看似平常的一句话、一个行为都可能给孩子造成强烈的影响，家庭教育对家长素质的要求是多方面的、综合性的，如广博的知识、多样的技能、良好的思想品质等等。虽然家长们的学历、技能有差别，但有三样东西是不可缺少的。

一是高尚的道德。道德是做人的根本，也是家庭教育最重要的内容。父母的道德观念和道德水准会在日常生活中时时表现出来，直接影响着孩子道德观念的形成，孩子还会根据父母对自己日常行为的评判和褒贬，不断修正自己的言行使之更加趋同于父母的标准。人的善恶道德是受后天影响形成的，“为人师表”说的是做老师的需要时时刻刻规范自己的言行，每时每刻都要给学生做好榜样，对于未成年的孩子而言，父母就是师表，就是学习的榜样。用什么样的道德去影响孩子，关系到儿童未来发展的重大问题，这是家庭教育的重点，也是对父母操守的要求。

二是优秀的人格。人格是一个人最重要的内在品质，也是一种生存能力，它影响着一个人生活的各个层面。人格具有很大的力量，对他人有巨大的影响力。父母的人格对子女的影响是不可低估的。在日常生活中能否准确地了解自己的真情实感；是不是能够克服冲动、延迟满足；会不会设身处地地为他人着想；能不能激励自己越挫越勇对未来抱有坚定的信念，等等，都反映了一个人的人格，它涵盖一个人对己、对人、对事的自制力、刚毅力、善解人意能力和与人相处的交往能力等内容，都是影响人生未来的关键性的品质要素。父母的人格直接影响亲子关系，影响家庭气氛，影响家庭教育的效果，也决定着子女长大成人以后的人格特征。

三是良好的心理品质。心理健康是健康的重要标志，父母有健康的心理，才能保证孩子有正常的成长环境，从而才能保证孩子的心理健康。家庭中人人心理健康，才会有家庭的幸福和欢乐。美国心理学家迈尔斯在关于幸福因素的认识中指出：健全和健康的身体是幸福的基石；实际的目标

和期望是幸福进入无限循环的内趋力；自尊是幸福的支架；控制感情是幸福的规则；乐观是幸福的源泉；豁达是幸福的开阔地；集体意识是幸福的蓄水池。一个人有了良好的心理品质，乐观豁达、随和积极，他的人生之路就会充满幸福和活力；反之，悲观狭隘、封闭消极，他的人生之路则会到处坎坷，充满艰难。家庭是形成一个人心理品质的决定性因素，家庭的环境、家庭的气氛都会对孩子的心理形成影响，而家长自身的心理状态更是作用巨大。所以，家长要经常检查、反省自己的心理，使之时时保持一种良好的状态。

说到底，家庭教育是人生的启蒙教育；是学校教育的必要补充；是社会教育的坚实基础。家庭教育是最无形也是最有形的；是最随意也是最有规律的；是最容易也是最难把握的，家庭教育是一门实实在在的学问。其中最重要的因素是家长素质，而素质是人稳定的内在修养和发展潜能，它由生理的、心理的和社会文化的三种成分构成。幻想在一天之内全面提高素质是不切实际的，从这个意义上说，做一个好家长实在不容易。

最近的一份调查表明，青少年教育已经成为中国老百姓特别关注的社会问题之一。事实上，我们从媒体的大量报道中，从现实生活中，几乎到处可以见到关于少年儿童与家长间矛盾冲突的案例。当代中国社会的青少年教育问题，特别是家庭中亲子关系的问题已经成为一大社会问题，影响着很多家庭。大人们往往觉得今天的孩子不如过去的听话，不好教育；孩子们则觉得大人根本不理解自己。可以说，如何教育孩子？怎样帮助孩子成长发展？已成为众多家长在家庭生活中急需得到指导的重大课题。

本书以实例为切入点、聚焦当代儿童成长发展的各类重点，以提供解决具体事件的实用方法为特点，希望能够让充满期待的家长、让备受困扰的孩子，得到切实的帮助。

一般认为，青少年和儿童的生存和发展有八个方面的需求：1. 获得基本生活照顾：家庭与社会应提供青少年成长过程中所需的基本生活和养育需求；2. 获得健康照顾：包括适当的身心医疗照顾和预防保健服务；3. 获得良好的家庭生活：家庭应提供良好的亲子关系和适当管教的环境；4. 满足学习的需求：社会和家庭应提供青少年充足的就学机会和良好的教育环境；5. 满足休闲和娱乐需求：家庭和社会应提供足够的休闲娱乐场所和设备，并教导其养成良好的娱乐态度及习惯；6. 拥有社会生活能力的需求：家庭与社会应培育青少年有关社会关系和人际交往的技巧、锻炼其生活技能和适应能力，促使他们树立起正确的价值观；7. 获得良好心理发展的需求：家庭和社会应协助青少年建立自我认同机制，增进自我成长的能

力；8. 免于被剥削伤害的需求：家庭与社会应保障青少年人身安全、个人权益使其免于被伤害等等。在这里有一个很大的社会教育理念问题——传统意义上的青少年工作，包括家庭教育，基本上是以社会为本的，我们更多地考虑让儿童按照我们自己设置的理想状态发展，其终极目的就是要培养社会认同的合格人才。长期以来，不仅社会教育在功能设置和指导思想上没有充分考虑以儿童、青少年为本的问题，家庭教育也很少考虑儿童的需求，儿童所接受到的总体上是一种被动的塑造。但是从根本上说，家庭教育就是要满足青少年和儿童的生存和发展需求，可以说这是家庭教育的基本目标和中心任务。本书正是从儿童和青少年的需求出发的，这样的视角保证了书中的基本内容与青少年和儿童的实际状况贴得很近，从而保证了对青少年家庭教育的实际指导效果。

另外，本书从青少年全面的发展任务出发，而不是只把智力发展当成孩子成长和家庭教育的中心。社会心理学家哈斯格威特认为，6到12岁孩子有九项普遍的发展任务：1. 学习普通游戏所需的身体技能；2. 对自己作为一个成长中的生物形成全面的看法；3. 与同龄伙伴处好关系；4. 学做适当的男性或女性社会角色；5. 学习文化和科学；6. 掌握日常生活中所需的观念；7. 发展道德和价值观念；8. 获得个人情感独立；9. 对社会集团和社会制度形成个人看法。青少年的发展任务比以上九项更复杂一些，主要包括：与同龄青少年形成更成熟的关系；充当男性或女性的社会角色；了解自己的体格并有效使用之；从父母或其他人那里获得感情上的独立；获得经济独立的保障；选择和准备就业；发展公民能力所需要的智力技能；进行对社会负责的行为；形成指导行为的价值观念体系；准备结婚和新的家庭生活。在实际的青少年教育中，国家、社会一般情况下只管其中的2到3条任务，第一管学习文化，第二管发展道德，第三管政治观念，其他就管不到了；家庭教育更是被一些家长简化为只管吃饱穿暖，只管学习好不好。青少年的大多数发展需求在社会教育体系当中没有得到满足，没有人为青少年或儿童提供全面的成长辅导。这种对儿童青少年发展上的片面指导实际上是整个青少年工作的大问题，也是当前家庭教育的一个盲区。本书所涉及的问题，着眼于青少年发展过程中必须解决的基本问题，也是每个人在青春前期后最易出现困惑和动荡的问题。这些问题具有普遍性和社会性，是青少年问题与社会问题的交织点。本书在论述这些问题时，突出了时代感和当前家庭教育的难点与重点，注重了实际指导意义。

本书通过具体事例，介绍了现代家庭教育的先进理念，具体地阐述了新时代家庭教育的方式和方法。

面对知识比家长丰富、视野比家长宽广、思维比家长敏捷、与时代及社会比家长更贴近的孩子，不少家长感受到了相当程度的困惑和无奈。事实上，在很多家庭中，孩子与父母之间存在着多重矛盾。如孩子独立、开放的群体特征与家长死板管教之间的矛盾：生活在新世纪的孩子独立、开放，而家长却延续过去的教育方式：大包大揽，死板管教，在遭到儿童的反抗后甚至采取更为激烈的方式和手段。比如，孩子面向未来的成长需求与家长陈旧教育观念之间的矛盾：家长大都非常担心孩子将来无法适应社会，却没有注意到，自己与孩子究竟谁更适应未来社会。用20世纪形成和传承下来的观点去塑造21世纪的人，这中间当然会存在观念上的差别。再如，孩子面临的沉重压力与家长过分呵护的矛盾：沉重的学习压力让孩子们不能快乐，家长一方面给孩子过高的期望和要求，另一方面又在生活上百般呵护，毫不放手，这不仅造成了亲子间的矛盾，而且造成了儿童实际上的不安全。我们没有理由去谴责孩子，因为作为未成年人，他们的行为和思想更多地还是取决于成人的教育，取决于家长的引导和帮助。所以，改变教育理念和具体的教育方法，是当今每一个家长都面临的迫切任务。

有几个现代教育的核心理念，每一个家长都应认真掌握。第一是教育的目标：传统的教育目标强调为社会培养人才，现在却强调教育的根本目的在于促进人的全面发展，这不是词语的转化，而是究竟是以社会为本，还是以人为本的原则性区别。第二是教育的使命：过去讲教育是为了传授前人积累的知识，现在则讲要使人获得持续发展的能力，后者更好地体现了教育的本质。第三是教育的特征：标准化、团体化是传统教育的主要模式，这是工业化的产物，现在则强调从孩子的发展出发，讲究个别化和个体化。第四是教育的组织形式：传统教育强调课堂、学科体系，现在则强调以问题为中心跨学科结构。第五是教育的途径：传统教育的主要途径是课堂，现在强调教育是实践的过程和创造的过程。这些理念是现代教育的核心理念，其基本精神也是新时期家庭教育必须遵循的。本书中的家庭教育建议，在核心理念和基本价值上，保持了与现代教育的高度一致，具有非常积极的意义。

教育是全方位的，特别是父母对孩子的教育，不能只告诉他们做什么、怎么做，而且家长在自己的言行举止上、自己的生活态度上、自己的为人处事上，也要时时刻刻为孩子着想。家长的日常行为也是对孩子的教育，而且是更为生动的教育。期望这本书不仅能够让家长学会怎样教育好自己的子女，也能够呼唤出一批真正优秀的现代型家长。

Contents



第一章 好习惯决定孩子的一生..... (1)

好习惯可以决定一个人的人生价值，培养孩子从小养成好的习惯是非常重要的。什么是习惯呢？习惯其实就是一种思维和行为定式，特别是一种行为的定式，就是使人可以不假思索地就去做一件事情的意识。

1. 培养孩子的好习惯，先从家庭教育入手 (2)
2. 好习惯的三个标准 (5)
3. 用规则协助孩子养成好习惯 (7)
4. 良好习惯要从点滴抓起，从早期抓起 (9)
5. 为孩子营造养成好习惯的环境 (11)
6. 善于纠正孩子的坏习惯 (14)
7. 不要人为地强化孩子的不良习惯 (16)
8. 小学生要注重养成的 10 个好习惯 (17)

第二章 培养孩子理性的人生态度 (19)

价值现在一个人的头脑中是无时不有、无处不在的。而且，它会决定一个人的行为准则，指导人怎样做事、怎样做人。

9. 正确认识培养孩子价值观的意义 (21)
10. 孩子必须明确基本的人生价值 (23)
11. 结合社会上的人和事及时帮助孩子辨析价值 (25)
12. 有效地借助现实中的榜样 (27)
13. 坦然面对孩子的成长，推动孩子实现社会化 (29)
14. 随时检讨自己的管教方式 (31)

15. 教会孩子充当社会角色 (34)
16. 恰到好处地推动孩子成熟 (37)
17. 注重培养孩子的道德选择能力 (39)
18. 孩子应该成为道德教育的主人 (41)

第三章 帮孩子打好荣辱观的基础 (43)

在社会上构建“八荣八耻”的道德体系，关系到国家的前途和人民的幸福，在家庭里树立“八荣八耻”的行为准则和家风，也必然关系到家庭里每个人的命运，关系到后代的成长与健康发展。

19. 正确认识荣辱观和孩子发展之间的关系 (44)
20. 善用身边事进行荣辱观教育 (46)
21. 家庭切不可忽视爱国主义教育 (49)
22. 家庭里的科学精神教育要坚持“六个一” (53)
23. 现代家庭必须重视劳动教育 (58)
24. 教会孩子与人相处就是教会孩子构建和谐 (61)
25. 教会孩子诚信等于给了他安身立命之本 (66)
26. 劳动是幸福的左手，节俭是幸福的右手 (70)

第四章 让快乐伴随孩子的成长 (74)

其实，处理问题不同的方法表明了一个人跟外界、与其他人不同的交往品质。孩子在与他人相处的过程中，怎样才能协调与别人的矛盾，健康快乐地成长呢？教会孩子与人相处，是家长义不容辞的责任。

27. 决不能忽视孩子交往能力的培养 (75)
28. 引导孩子在群体中找到自信 (77)
29. 与人交往的好品质是培养出来的 (79)
30. 教会孩子人际交往也要讲究方法 (81)
31. 让孩子学会宽容最重要 (83)
32. 教会孩子处理与他人的冲突，就是给了他一把做人的金钥匙 (87)
33. 不能忽视对“好孩子”的教育 (90)

第五章 帮助孩子走出心理误区 (94)

在我们的印象中,孩子应该是最单纯、最快乐的一群人,当他们说自己有压力时,可能得不到家长的认可,事实上很多调查都表明,孩子们的生活并不是像大人们想象的那样轻松快乐,他们也有压力。

- 34. 科学地帮助孩子克服自卑心理 (96)
- 35. 正确引导孩子学会竞争 (99)
- 36. 重视培养孩子宽宏大量的胸怀 (101)
- 37. 健康的思维方式造就健康的心理状态 (103)
- 38. 建立良好的家庭情感氛围,培养孩子的乐群性 (106)
- 39. 给孩子创造释放不良情绪的机会 (108)
- 40. 培养健康心理与培养健康体质密切结合 (110)
- 41. 寻找孩子的优点,等于为他插上自信的翅膀 (111)
- 42. 强调孩子的责任,等于为他打下立足于社会的根基
..... (113)
- 43. 对孩子表示友好,等于帮他建立和谐的人际关系 (115)
- 44. 乐观地对待孩子,等于给了他一生快乐的源泉 (117)

第六章 教孩子学会生存的本领 (119)

一个孩子的健康成长取决于他适应生存环境和各种规则的能力,也就是说,他能不能适应他所面对的整个外部环境;取决于他能不能在挫折中不断端正成长发展的方向,当发生意外的时候是否有能力去应对。

- 45. 搭建孩子的人生支撑 (121)
- 46. 培养孩子的生存能力 (125)
- 47. 鼓励孩子学会创新发展 (128)
- 48. 教会孩子抗拒挫折,持续发展 (130)
- 49. 重在让孩子学会调整自我,适应社会 (133)

第七章 帮助孩子正确对待偶像 (135)

家长站在成年人的角度上,一般很难理解为什么孩子会这样去迷恋一个人。所以,帮助孩子从过度迷恋偶像的误区

中走出来，家长需要一些思想认识上的指导，也需要一些技巧。

- 50. 从孩子和社会的视角审视偶像 (136)
- 51. 理解孩子追逐偶像的心理需求 (139)
- 52. 引导孩子理性地认识、选择偶像 (140)
- 53. 经常与孩子讨论偶像及其引发的思考 (142)

第八章 消除亲子间的代沟 (144)

孩子要完成好过渡期，一定先要从父母那里获得情感独立，在这个过程中就容易产生代沟，或者讲代沟是客观存在的，由于有些家长不能正视这个客观存在，就容易导致矛盾激化、冲突化。

- 54. 消除代沟需要先弄明白为什么有代沟 (146)
- 55. 认识并承认孩子的独立自主特质 (149)
- 56. 面向未来，把握孩子的成长需要 (151)
- 57. 从孩子的生存状态反省关怀方式 (153)
- 58. 掌握亲子沟通的基本原则 (155)
- 59. 亲子沟通必须讲究方法 (157)
- 60. 母亲要特别给予孩子情感上的呵护 (160)
- 61. 母亲最应当刚柔并济 (162)

第九章 打造孩子一生的幸福生活 (164)

现代社会，每个人都希望追求自己的生活幸福。如果说，在过去相当长的一段时间内，个人的发展曾经存在着相对的简单化、一致化情形。那么，我们今天的社会给每个人追求自己的幸福提供了一个非常广阔的天地。

- 62. 希望孩子一生幸福，就要培养孩子幸福的生活方式
..... (166)
- 63. 帮孩子选择合理的职业方向 (168)
- 64. 切忌膨胀孩子的消费欲望 (170)
- 65. 切勿忽视消费教育 (172)
- 66. 严格把握好孩子的消费尺度 (173)