

年青父母的良师益友

# 家庭教育

## 指南

- ◎当好孩子的第一任老师
- ◎在沟通中感受孩子成长
- ◎培养孩子良好的学习习惯
- ◎培养孩子良好的道德品质

瞿伟华 主编



内蒙古人民出版社

# 家庭教育 指南



内蒙古人民出版社

## 家庭教育指南

---

- 主 编 翟伟华  
封面设计 华商工作室  
责任编辑 哈斯托娅  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦  
印 刷 湖南华商文化商务有限公司  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 6  
字 数 150 千  
版 次 2006 年 9 月第 1 版  
印 次 2006 年 9 月第 1 次印刷  
印 数 1—5000 册  
书 号 ISBN7-204-08729-1/G·2347  
定 价 10.00 元
- 

如发现印刷质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

## 前言

这本书是写给当今家庭年青父母的，教给他们以简单、轻松、快乐的方法与孩子相处，告诉他们必须懂得的教育理念及与孩子沟通的方法、培养孩子的重点等道理。这些方法细致、实用、简单、科学，是符合现代社会状况的教育理念。这些方法将使孩子成长过程中的烦恼变成快乐的体验。这些方法往往对孩子的一生起到了决定性的作用，也通常是父母在对孩子的教育中存在误区的方面。

“孩子来自天堂”，每个孩子都有很强的可塑性。只要教育得当，任何一个孩子都会健康成长起来，拥有完美的人生。每个人在家庭中受到的思想、熏陶的好与坏，都会影响他的一生。家庭是塑造人的第一所也是重要的一所学校。

编者经过深入研究与总结众多父母成功的家庭教育经验，同时吸取一些失败家教的教训，概括出了本书中的出色家庭教育的多种方法与心得，同时结合青少年的心理和身体特点，向读者讲述了成功的家庭教育方法和策略。相信本书会为天下父母成功教育好自己的孩子提供良好的帮助，也会为正在成长中的孩子撑起一片蔚蓝的天空。

——编者

# 目 录

## 第一章 当好孩子的第一任老师

- 第一节 合格父母的条件 ..... (1)
- 第二节 如何当好孩子的第一任教师 ..... (11)

## 第二章 培养孩子良好的道德品质

- 第一节 教育孩子讲文明讲礼貌 ..... (14)
- 第二节 教育孩子学会团结友爱 ..... (15)
- 第三节 教育孩子要诚实守信 ..... (17)
- 第四节 教育孩子要遵纪守法 ..... (21)
- 第五节 孩子行为不文明怎么办 ..... (22)
- 第六节 孩子跟别人发生矛盾怎么办 ..... (23)
- 第七节 孩子不遵守学校的纪律怎么办 ..... (25)
- 第八节 孩子不诚实不讲信用怎么办 ..... (26)

## 第三章 培养孩子良好的学习习惯

- 第一节 如何引导孩子结合实际进行预习 ..... (30)
- 第二节 如何帮助孩子提高听课效率 ..... (34)
- 第三节 如何帮助孩子养成良好的学习习惯 ..... (43)
- 第四节 如何用作业检查孩子的学习成果 ..... (48)
- 第五节 引导孩子学会课外阅读 ..... (51)
- 第六节 见识世界是一种高效的学习 ..... (52)
- 第七节 引导孩子学会自主学习 ..... (55)
- 第八节 正确引导孩子进行“研究性学习” ..... (57)

- 第九节 怎样引导孩子完成新课程作业 ..... (59)
- 第十节 孩子越考越差怎么办 ..... (61)
- 第十一节 用兴趣去引导孩子学习 ..... (62)

## 第四章 在沟通中感受孩子成长

- 第一节 怎样倾听孩子说话 ..... (66)
- 第二节 培养孩子健康的心理 ..... (71)
- 第三节 进行有效的青春期教育 ..... (83)
- 第四节 通过有效沟通解决好与孩子的冲突 ..... (92)
- 第五节 怎样和孩子讲道理 ..... (95)
- 第六节 怎样与孩子商量和讨论 ..... (99)
- 第七节 怎样让批评更艺术 ..... (105)
- 第八节 孩子的“心灵”要不要上锁 ..... (111)

## 第五章 正确引导孩子抵制“黄”“毒”

- 第一节 帮助孩子自觉抵制黄色诱惑 ..... (114)
- 第二节 让孩子远离“白色恶魔” ..... (122)
- 第三节 莫让孩子沉溺网络梦幻世界 ..... (129)

## 第六章 为了明天，拯救问题少年

- 第一节 说谎的孩子 ..... (144)
- 第二节 让“逃学族”归来 ..... (151)
- 第三节 “早恋”是美丽的错误 ..... (159)
- 第四节 多给学生以理解、尊重、指导和宽容 ..... (164)

## 第七章 让孩子做一个阳光少年

- 第一节 培养孩子的独立意识 ..... (167)
- 第二节 乐观是心灵的阳光 ..... (177)

## 第一章 当好孩子的第一任老师

### 第一节 合格父母的条件

对儿童而言家庭教育不仅开始最早，而且时间也最长。父母作为孩子最早的启蒙者和终身的教育者，对孩子的教育影响也最深远。父母若想成功地教育自己的子女，必须以身垂范，做孩子的榜样。

#### 一、提高自身素质

家长是孩子无法选择的终身家庭教师。要搞好家庭教育，家长要在增强搞好家教的责任心和紧迫感的同时，不断提高自身素质。家长的素质状况，对于孩子良好素质的培养具有极其深远的意义。家长良好的素质有利于创造美好的家庭生活，有利于优化家庭教育环境，也有利于社会文明进步和社会风气的好转。所以，家长要充分认识提高自身素质的重要性，从而全面、自觉地提高自身素质。具体来说，家长应着重提高以下几方面的素质：

#### （一）思想品德素质

思想品德素质是家长素质的核心，是衡量一个家长是否称职的首要条件。因此，家长要把提高思想品德素质放在第一位。这里所说的思想品德素质主要包括正确的政治思想、良好的道德行为、健康的心理状态等方面。

#### 1、正确的政治方向

家庭教育和学校教育面临一个共同的政治责任，就是教育孩子具有明确的政治方向。因为孩子的政治方向问题，决定着

## 当好孩子的第一任老师

---

他们将来为谁服务、为谁接班的问题。这个问题解决得不好，孩子以后很容易在思想观点、政治立场上出问题，甚至成为国家、社会、人民的“危险品”。因此，无论是学校教育还是家庭教育，都要把教育孩子具有坚定正确的政治方向放到突出的位置，切不可麻痹大意，掉以轻心。

要教育子女具有坚定正确的政治方向，家长必须加强政治思想修养，提高自己的政治思想素质。做到如下几点：

第一，要注意提高对人类社会发展基本规律的认识，看清社会发展的历史趋势，坚信建设有中国特色的社会主义是中国社会历史发展的必由之路，坚信中国共产党的领导是近百年中国历史的正确选择。在这些根本问题上，家长不能有丝毫的怀疑与动摇，在大是大非面前，要旗帜鲜明，立场坚定，为孩子树立起好的榜样。无数事实证明，家长的政治态度，立场观点，随时都在以自己的情绪和平时的言谈中，对自己身边的孩子产生着潜移默化的熏陶感染，随时都在对他们产生着积极的或消极的、正确的或错误的导向作用。

第二，要不断增强爱国主义的思想感情，以自己的爱国之心、报国之志启发引导孩子培养热爱祖国思想感情。父母的爱国热忱、为国献身的精神，对培养孩子的爱国主义精神具有直接的影响。我国古代流传千古的“岳母刺字”、“杨门之后”的历史佳话，以及各个时代的英雄人物成长的道路，都已表明了这一点。我们这一时代更需要家长继承和发挥中华民族的传统和精神，以使我们的孩子成为报效祖国的有用之才。

第三，要正确对待在一些社会问题上的不同见解与认识。在家庭成员中，对一些社会现象或某些社会问题，难免存在着一些不同的认识或见解，发表某些议论，这是家庭生活中普遍的正常现象。但作为学生的家长，必须注意下面三个问题：



一是孩子颇感兴趣，希望以平等的身份参与议论，但又容易偏激，容易只看现象不看本质，只看一点不看全面。因此，容易产生认识上的片面性和极端性。这就要求家长坚持用客观的、全面的观点，积极引导孩子树立正确的认识以矫正他们认识上的偏差。二是家长要努力控制自己的偏激情绪，克服自己认识上的某些主观性和片面性，防止对孩子产生副作用。因为孩子还缺乏对社会问题的辨别与分析能力，容易全盘接受家长的包括某些错误的认识，这就无形之中产生了某些消极影响。三是家庭成员的议论最好要注意场合，讲究适度，尤其在涉及对某些社会现在有不同看法的时候，对有的议论最好要避开孩子，以免对他们产生不良的思想影响。

### 2、良好的道德行为

人们在长期的社会生产与社会实践中，逐渐形成的人们相互关系的行为准则或行为规范，这就是我们所讲的社会道德。社会道德在个体行为上的表现，就成为个人的品德。按照社会道德的要求逐步内化为个人的道德品质，这就是一个道德修养的过程。社会生活中的每一个人为了适应社会生活的需要，为了维护人们相互之间正常关系的行为准则，都要对自己的道德行为进行自觉的修养。家长既然是孩子的第一任和终身的教师，负有教育孩子“学会做人”的神圣职责。那么，家长自身的道德品质状况，就成了一个至关重要的问题。现在，有的学生家长对自身的要求不够严格，道德素质较差。他们要求孩子尊老爱幼，自己却虐待老人，对孩子粗暴生硬，不讲礼貌；要求孩子不赌博，自己却毫无节制地围坐在牌桌上打麻将，赌输赢；要求孩子不要打架，要正确处理纠纷，自己遇到不顺心的事，却又感情用事，缺乏理智，有时甚至大打出手……这些家长在孩子面前缺乏教育权威性，即使家长的要求有时是合理

的，但由于家长的言行不一，缺乏身体力行的示范性，教育也总是要失败的。

道德修养不仅是必要的，也是十分艰苦的。因为道德修养是要按照社会道德的要求，对自己的行为习惯、所作所为，乃至个人的欲望和需求，进行符合社会道德原则的自我认识、自我发现，自我矫正以及自我克制，有些时候还要做出某些自我牺牲。在社会主义市场经济的新形势下，家长要处理好道义与金钱、竞争与奉献、利人与利己的关系，在家庭问题或个人私生活的问题上，要考虑到不给孩子造成心理挫折，从而坚持慎重严肃的态度。在日常工作、生活及交往的活动中，家长对待和处理国家、集体和个人的关系，解决好随时都可能出现的矛盾，要以最大的勇气和决心，要以极大的忍耐和克制，坚持不懈地按照社会道德的要求，切实加强自己的道德修养。

### 3、健康的心理状态

健康的心理状态，是指人对于环境及人际关系所具有的“胜利愉快”的适应能力。一个心理健康的人总是以积极进取的态度来对待学习、工作和生活，正视自己所面临的问题与困难，正确地认识自己和评价别人。事实证明：家长具备健康的心理素质对搞好家庭教育意义重大。

在现实生活中，家长不健康的状态主要有：一是“忧虎过分”。对孩子的一切都不放心，怕这忧那，满心恐惧，设想了种种“具体情况”来吓唬自己，忧虑缠绕心头，嘴边也不时地“数落”孩子，心力交瘁，不胜其忧。二是愤怒失常。当孩子成绩不好或做错了事，有的家长“教训”起来大发雷霆，而且往往是“一发而不可收”，平时也时常教训孩子，弄得孩子心神不安，甚至整天提心吊胆。三是耽于幻想。整天对孩子的前景做无味的幻想，回避困难，放弃努力，想入非非，不思管

教，以此来满足自己的情感和愿望。四是自我欺骗。孩子身上存在缺点和错误，家长明明知道，却不去找原因，督促其克服，而是常常编造杜撰一些“理由”来自圆其说，从而解脱自己，得到精神上的慰藉，心理上的平衡。这些不健康的心理状态，严重困扰着少数家长，妨碍了正常的家庭教育。

那么，家长应该具有哪些健康的心理状态呢？第一，敏锐的观察能力和正确的分析能力。家长要善于在日常生活中及时了解子女的一言一行，一举一动，从细微的变化中研究分析孩子心理活动的轨迹。第二，健康的思想情感。家长的情感应该相对保持稳定、含蓄、深沉，避免大起大落，喜怒无常。要善于“制怒”，决不能因为心情不好而把孩子当作“出气筒”。对孩子的爱也要有一定的“度”，不能溺爱与过分娇惯，善于用理智来驾驭自己的情感。第三，磨练自己的意志力。做任何事情，都要坚持以道德为规范，要有恒心，有毅力，坚持不懈，敢于战胜困难，勇往直前。第四，培养自己广泛的兴趣、高尚的情操和良好的性格。

### （二）科学文化素质

随着社会文明程度的不断提高，家长要适应时代需要教育孩子，必须不断提高科学文化素质，否则，不但无法教育好自己的子女，连自己也要被日新月异的时代潮流所淘汰。家长的科学文化素质，主要包括文化水平、美的修养、职业技术等三个方面。

#### 1、必备的文化水平

一些学生家长，由于文化水平不高，因此对孩子的学习指导深感力不从心。即使受过全日制正规教育的大学本科、大专生，也不能说已学的知识终身够用了，知识的大海是浩瀚的，学习是永无止境的。中国有句古话：“活到老，学到老”。尤其

## 当好孩子的第一任老师

是当今科学技术飞速发展的信息时代，不断学习获得新的知识，更是每一个人的终身任务。在现代的社会生产与生活中，知识不更新就无法适应经济竞争、人才竞争的需要。家长只有意识到这一点，并坚持不懈地勤于学习，向新的知识领域进取，才能不断地提高自己的文化素质，才能以自己勤学不止的精神，鼓励和带动孩子勤奋学习。勤学的父母，能为孩子树立起勤学的旗帜。

### 2、一定的美的修养

一个美满的家庭，应当首先是“美的家庭”，这种美蕴藏着丰富的内涵，它包含着家庭成员对美的认识与鉴赏，对美的追求与创造，具体表现为父母本身具有的美的素养、美的情操以及美的情趣。有的家长把追求创造美，纯粹理解为家庭陈设富丽堂皇，个人穿戴打扮得漂亮时尚，这是不全面的。如果家庭缺乏以道德为基础的行为美，缺乏催人奋进的生活气息，缺乏健康的、丰富多采的生活情趣，再华丽的摆设，再漂亮的服饰，也不能带来精神的充实与心理的满足。有的人腰缠万贯却不觉得生活美好，反而感到生活无聊，精神空虚；有的家庭并不富裕，但生活领域中的精神世界是充实的、富有的，能够真正体验到生活的甜美。这说明对于美的不同态度、不同追求，会给自己的家庭生活带来不同的结果。孩子能否在家庭中受到美的感染、美的陶冶，关键在于父母是否具有美的素质。

家庭提高美的修养途径很多。如八小时外从事一些有益活动，诸如弹琴、下棋、书法、绘画、吟诗、撰文、登山、游泳等，在生活中感受美，表达美；还可以通过观看电影电视，评价剧中人物，欣赏美，审评美；还可以创造美的环境来陶冶美的情操。

### 3、良好的职业技术

家长们分布在不同的岗位，有的在企业，有的在农村，有的在机关，有的在部队等。虽然工作岗位不同，但各自都有自己的职业技术。作为家长，不论在什么工作岗位上，都应该掌握本职工作的技术业务，做到干一行，爱一行，干好一行，并有所创造，有所建树。这对孩子也同样有积极的影响。

随着科学的发展和社会的进步，社会各种工作技术含量都日益提高，家长一定要在钻研本门业务上下功夫。尤其需要指出的是，工作在基层的学生家长，要努力克服职业上的自卑感。要知道，三百六十行，行行出状元，特别是社会主义市场经济体制的建立，各行各业的学生家长，都可以有所作为。一是要用用己的模范行为，影响和教育子女，切不可整天满腹牢骚，怨天尤人，不思进取，荒废技术。

### （三）教育科学素质

有些学生家长学历不低，专业知识也不少，就是家庭教育的效果不佳，其原因固然是多方面的，但一个突出的原因，就是教育理论匮乏，对孩子教育不讲究科学，不注意方法。实践证明，在家庭教育中，家长具备一定的教育科学素质，能收到事半功倍的效果。因此，家长必须具备一定的教育科学素质。

#### 1、相当的教育理论

要求家长掌握相当的教育理论主要是指：了解孩子生理心理的特点，掌握影响子女身心发展的主要因素，家庭教育的主要内容、方法和途径及其应注意的有关问题。

家长要掌握相当的教育理论。一是提高掌握教育理论重要性的认识。没有教育理论指导的家庭教育，是盲目的家庭教育。二是克服畏难心理。有些家庭认为，教育理论高深莫测，很难掌握。其实只要家长有内在要求，掌握教育理论并不难。况且，要求家长掌握的教育理论，是最基础的教育理论。三要

## 当好孩子的第一任老师

加强教育实践经验的总结。及时对家教实践进行认真的回顾，总结成功经验，在理论上予以归纳提高，从而进一步指导实践。

### 2、较高的教育水平

家庭教育水平不是一下子能够提高的，它有个逐步提高的过程。家长要以教育理论为指导，不断提高教育水平。一要及时掌握孩子的思想动态，掌握孩子的心理变化，采纳孩子的合理意见和要求。要尊重孩子的人格，平时要以亲切的态度，平和的语气对待他们，使他们时刻感受到家庭的温暖。二要善于抓最佳的教育时机，当孩子取得成绩时，作为家长要和孩子一起分享孩子的成功与喜悦，并要趁热打铁教育孩子，肯定成绩，分析取得成绩原因和不足，鼓励孩子继续拼搏。当孩子有了过错时，家长要冷静地分析，既要严肃批评，又要给孩子改正缺点错误的机会。切忌不考虑清楚，心中有数，尺度掌握得合情合理。要宽严有度，严慈相济，因人因事因年龄的不同，采取切实可行的教育措施。

### 3、正确的教育方式

在家庭教育问题上，教育方式的正确与否非常关键。一个工人操作方式错了只是出个废品，而一个家长的教育方式错了，不但收不到好的效果，严重的还会坑害了孩子。现在普遍存在的错误的教育方式主要有：一是“溺爱型”教育。对孩子一味迁就，袒护，凡事包办，过分满足，往往促成孩子自私、任性、蛮横无理和意志薄弱。二是“专制型”教育。家长信奉“棒打出孝子，惯养忤逆儿”的信条，对孩子实施“管、卡、压、打、骂、吓”的一套，采取“高压”管教。三是“精神虐待型”教育。孩子犯了错误又是讽刺，又是挖苦，损伤孩子的自尊心。四是“放任型”教育。一些家庭相信“树高自然

直，牛大自耕田”的哲学，对孩子不闻不问，放任自流。这些不科学的教育方式，不仅不能使孩子健康成长，还会促成孩子走向反面，走上违法犯罪的道路，实属有百害而无一利。

正确的教育方法应该是依据党和国家对青少年的要求，遵循青少年身心发展规律，针对学生的个性特征而采取行之有效的、最优化的方法。家长在教育子女时，要努力做到十戒：一戒“娇”，娇养子女难成才；二戒“溺”，溺爱子女不经风；三戒“惯”，惯养子女生恶习；四戒“纵”，纵容子女害终身；五戒“护”，袒护子女惹是非；六戒“松”，放松子女无长进；七戒“吓”，恫吓子女胆子小；八戒“哄”，哄骗子女失信任；九戒“蛮”，蛮待子女出谎言；十戒“打”，打骂子女逆心理。

### 二、进行自我修养

列宁夫人、著名教育家克鲁普斯卡娅说，家庭教育对于父母来说，首先是自我教育。所谓自我教育，就是自我修养。自我修养是一个自我认识、自我提高、自我完善的过程。我国自古以来，对自我修养就比较重视。孔子提倡“见贤思齐焉”（《论语·里仁》），他的学生曾参与十分注重“吾日三省吾身”（《论语·学而》）。这里的“思齐”，“三省”，就是对自己的思想行为进行自我检查，使之不断提高。我们党也历来重视党员修养，把它作为提高党员素质的重要手段。老一辈无产阶级革命家更是自我修养的光辉典范。刘少奇同志《论共产党员的修养》是广大党员必读的课本。周恩来同志的自我修养，堪称各位家长进行自我修养的楷模。

家长自我修养就其方法而论，也不可能有一个固定的模式，需要结合自己的实际情况而定。这里介绍几种自我修养的主要方法。

#### （一）注重学习

## 当好孩子的第一任老师

---

学习是进行自我修养最常见的、效果最显著的方法之一。学习的内容十分广泛。首先是学政治，学习马克思列宁主义，掌握科学的世界观和方法论。其次是学经济，学经济原理、经济法规和经济管理、经营方法等。再次学文化，学习一切科学文化知识，学习从事本职工作的业务技术，掌握过硬的本领。还要学习教育科学理论等。这几方面的学习要有机地结合在一起。

学习的方式应坚持自学为主，点滴积累，有条件的可进行系统学习，关键在于有恒心和决心。学生家长，一般都已步入中年。中年人肩上的担子重，特别是交际应酬多，家长事务繁，学习时间相对偏紧，这就要求家长用坚强的毅力，挤出时间学习，要善于处理工学矛盾。要制订出切实可行的学习计划，并保证付诸实施。家长在学习中，除向书本学习，向社会学习，向他人学习外，还要向自己的孩子学习，家长要放得下“架子”。唐朝韩愈在《师说》中说：“弟子不必不如师，师不必贤于弟子”。同样，我们有部分家长，也不一定贤于子女，子女不一定比家长掌握的知识少。因此，家长与子女之间要相互学习，共同提高。

### (二) 注重实践

实践是家长进行自我修养的主要途径。家长自我修养，离不开实践，如果离开家庭教育的实践，家长自我修养就成了一句空话。因此，家长在进行自我修养时，必须注重家教实践。

家长在家教实践中，首先要进一步增强自我修养的自觉意识，要克服实践中的盲目性、随意性。有些家长实践经验并不少，但修养效果不显著，其原因就是在实践中缺乏加强自我修养的意识，对自己的思想行为要求不严，得过且过，放任自流，所以自我素质教育难以提高。其次，积极开展育人实践活



动，在实践中探索规律，加强修养，提高自身素质。第三，在实践中不断总结经验，将成功的经验上升为理论，用以进一步指导实践。这样，不断实践，不断总结，家长的素质就能不断提高。

### （三）注重表率

家长在家庭教育中注意作表率，做榜样，不仅对自己的孩子起到潜移默化的作用，对自己本身素质的提高也是大为有益的。我们知道，人的许多技能、品行是在长期的自我磨炼、自我约束、自我规范过程中形成的。因此，家长长期作表率，这本身就是自我教育、自我提高、自我完善的行为。

家长在为孩子作表率时，必须注意以下几个方面：第一，给孩子作表率，应该是家长内在要求的外部表现，是家长真实情感在生活事件中的反映，绝非出于给孩子做样子的动机而故意做出的姿态。因此，家长作表率切忌矫揉造作。第二，家长给孩子作表率要表里如一，持之以恒，不能朝三暮四，或言行不一。第三，家长要正确对待自己的缺点和错误。做父母的并非一贯正确，永远不会犯错误，关键是看如何对待错误。如果做错事或说错话时，恰有子女在场，那么，父母要敢于公开承认自己的过错，并说明这样做为什么不对，应该怎么样。这样，既可以防止子女犯同样的毛病，又无损于自己在子女面前的威信，同时，又可以使家长反思自己的行为，促进自己素质进一步提高。

## 第二节 如何当好孩子的第一任教师

一、要求孩子做到的，父母必须首先做到

父母不仅是一种权威，而且是孩子言行举止标准的提供者，家长的表面在很多情况下成为孩子的参照。父母要使孩子