



亲子教育
提高爱的质量丛书

张红娟/编著

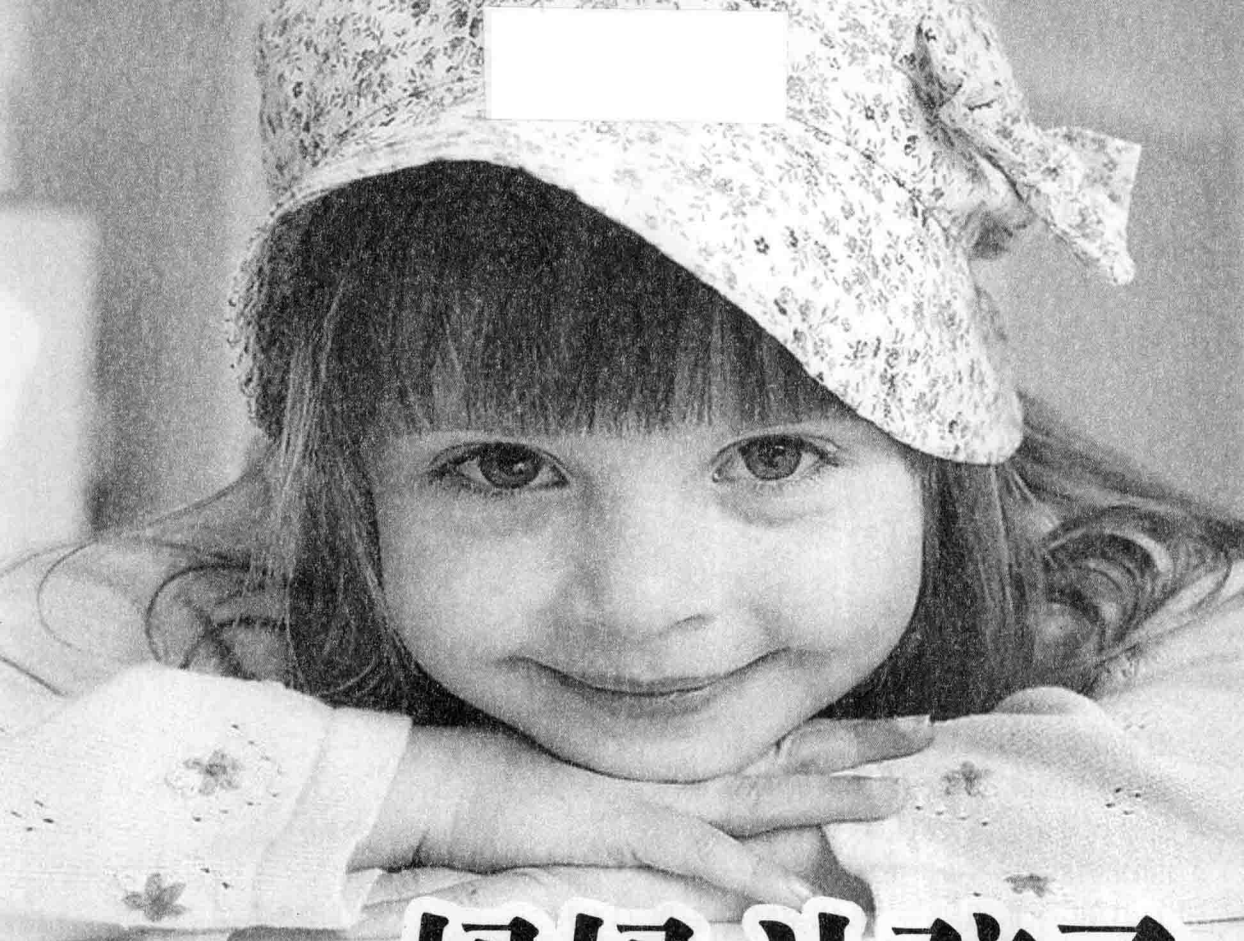
妈妈,让孩子 笑着长大

教育孩子需要异乎寻常的**耐心**和适量的**爱心**



●妈妈一束赞许的目光,一个会心的微笑,一句由衷的赞誉,都是一次最好的鼓励,都是母爱真情的流露,都是夸奖孩子的最佳方式。

天津科学技术出版社



妈妈,让孩子 笑着长大

教育孩子需要异乎寻常的**耐心**和适量的**爱心**

张红娟◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈,让孩子笑着长大/张红娟编著. —天津:天津
科学技术出版社,2011.4

ISBN 978-7-5308-6257-5

I. ①妈… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 047753 号

责任编辑:石 崑

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷三厂印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 17.75 字数 242 000

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价:28.80 元



教育孩子需要异乎寻常的
耐心和适量的爱心



妈妈一束赞许的目光，一个会心的微笑，一句由衷的赞誉，都是一次最好的鼓励，都是母爱真情的流露，都是夸奖孩子的最佳方式。



前言

北京宣武区第一实验小学的王尔晴同学读三年级时，在一篇作文中将她的妈妈——中央电视台著名节目主持人敬一丹描写得真实可信，亲切朴实，富有浓厚的生活情趣：

妈妈从来不叫累，也不怕苦，不怕脏。她没有闲着的时候，就连打电话，也要拿一块抹布擦电话。

妈妈不挑食，很节省，从不乱花一分钱、浪费一粒米，要是爸爸扔了一个纸盒子，妈妈就会再捡回来。

妈妈很爱我，她经常带我出去，让我长知识，开眼界。我请别的同学到家里来时，她很欢迎，热情地招待每个同学，给同学和她的父母倒水、拿水果，跟同学的父母聊天。同学要走了，她就把同学送到楼下或车站。

王尔晴的这篇作文在我国为了迎接第四次世界妇女大会时举行的《我眼中的妈妈》征文活动中获奖了。发奖那天，父母都参加了孩子的领奖仪式。女儿在台上读获奖作文，妈妈敬一丹在台下流泪。我们可以理解，妈妈从孩子的眼中看到了自己，发现了自己从来都没注意过的优点和不足。用敬一丹的话说：“我自己获奖，有的是成就感；而女儿获奖，我感受到的是幸福感。”

大量的调查结果显示，在现代家庭中，母亲既是孩子的主要照顾者，又是孩子的主要教育者，承担着教养子女的重任。母亲教育有着先天的优势，每个人的生命都毫不例外地由母亲孕育，孩子来到世界上接触到的第

一个人也是自己的母亲。母亲是孩子最为亲近的人，她与孩子朝夕相处，寓教于母爱之中，寓教于日常生活之中，不仅能满足孩子的生理需求和情感饥饿，还是孩子灵魂的塑造者和人生的引路人，母爱对孩子智能的发展、人格的形成和行为模式的养成都有着极其重要的影响。人才的成长由母亲把好第一关，母亲是孩子的第一位教师。

孩子是母亲的作品，看着孩子一天天长大，感受着孩子带给自己一个个惊喜，享受着亲子之乐，这种来自心灵的收获是其他任何事物都无法比拟的。母亲对孩子的教育是一种付出，也是一种获得；是一种负累，也是一种乐趣。如果母亲能抱着这样的心态去教育孩子，就会觉得轻松愉快，也更乐意去做母亲了。

合格的母亲应该是个母育家，知道如何教育好孩子。要做到这一点，必须与时俱进，不断学习，学习文化科学知识和教育知识，了解孩子的发展特点，形成新型的教育理念，掌握科学的育子方法，并把这些教育理念、知识和方法融入自己的育儿过程中，时刻清楚孩子处于何种状况，存在哪些问题，怎样实施教育，从而把孩子培养成为富有个性的和谐发展的人才。

《妈妈让孩子笑着长大》通过众多事例，全面分析了孩子独特的个性特征与心理特征，突出了生活中的各种教育细节，紧紧围绕孩子的个性特征和教育方法展开，并针对孩子的个性特征和成长过程中可能出现的问题提供了富有建设性的意见，是一本通俗易懂且实用性强的读物。

编者

2011年4月于北京师范大学



目录

第一章

妈妈的爱是静静绽放的花朵

爱是一切沟通的前提，也是说服与教育的前提。妈妈对孩子有一种天生的原始之爱，它像大海一样深，像天地一样广，但爱也需要理智，也需要讲究技巧。

给孩子一个灿烂的微笑 /3

对孩子的爱各有不同 /5

爱抚是沟通的桥梁 /8

赠予孩子的节日礼物 /10

用爱去聆听孩子的声音 /13

让孩子懂得爱，学会爱 /16

第二章

拉着孩子的手一路同行

当我们成为妈妈的那一刻，我们便开始了一场学习爱的旅程，而唯有通过陪伴与参与，我们才可能跟孩子的生命有交集。或许，我们没有影响历史的能力，也没有富可敌国的机运，但每个妈妈都有能力用生命浇灌另一个生命，让一个孩子走向幸福。

- 分数不是衡量孩子的标尺 /21
孩子淘气是好事还是坏事 /25
“夜深天凉了，要多穿一件衣服” /27
托起孩子奋飞的翅膀 /30
“你的名字写得很漂亮” /32
倒了，自己站起来 /35
让孩子在追求中体会快乐 /38
拥有一颗平常心 /41

第三章

积极的心态快乐的人生

要想让孩子将来干出一番成绩，就必须让孩子保持一种健康的心态。因为，成长是一个不断编织梦想、建立友谊、培养兴趣、磨炼毅力、坚定信心和享受快乐的过程，成长包含了孩子多种素质的提高，而不单单是学习成绩。

- 让孩子学会坚强 /45
远离孤僻，学会开朗 /48
做事要积极主动 /52
如何培养孩子的主动性 /55
不虚荣 /58
谦虚 /62
不嫉妒 /64

第四章

用宽容的目光赏识孩子

清代教育家颜元曾经说过：“教子十过，不如奖子一长。”美国著

名心理学家威廉·詹姆斯也说：“人类本性上最深的企图之一是期望被赞美、钦佩、尊重。”希望得到他人的尊重和赞美，是人内心深处的一种愿望。

宽容是一道美丽的风景线 /69

一个孩子对我们的“告诫” /72

继母和拿破仑·希尔 /74

欣赏孩子的创意 /77

怎样做一位好妈妈 /80

及时鼓励孩子一点点的进步 /84

不要过度地赞扬 /87

怎样表扬和惩罚孩子 /89

第五章

帮助孩子快快乐乐地学习

世界上一切有作为的伟人，都是把学习，把劳动，把干事业当作生活的第一需要，当成乐趣，当成享受的人。他们有了高层次的人生苦乐观，便总能享受到高层次的人生乐趣。

辅导孩子学习要生动、具体 /95

为孩子选择适合的学习方式 /98

写好作文，应从感兴趣起步 /101

孩子做应用题发怵怎么办 /105

怎样对待做作业拖拉的孩子 /108

孩子的作业潦草怎么办 /110

孩子学好英语的七个捷径 /112

孩子学习偏科怎么办 /115

该不该为孩子请家庭教师 /118

孩子理想的学习成绩应该是什么样的 /121

第六章

丰富孩子的业余文化生活

孩子的才华和才艺可以培养孩子的美感、创意、智力、人际关系和乐观情绪等，使孩子的才华和天分得到充分发挥，达到心灵深处的满足，使孩子能够健康成长，生活更加多姿多彩。

让艺术熏陶孩子的心灵 /125

开展才艺活动对孩子的影响 /127

让卡通、漫画、绘画成为孩子的朋友 /130

培养孩子的手工能力 /133

让孩子喜爱体育运动 /138

怎样培养孩子的音乐特长 /141

孩子认为穿名牌、赶时尚就是美怎么办 /144

培养孩子的艺术素养 /147

让孩子参加“创新兴趣小组”活动 /150

第七章

怎样让孩子养成好习惯

日本教育家福泽谕吉说：“家庭是习惯的学校，妈妈是习惯的老师”。好习惯是在日常生活与家庭教育中逐渐形成与培养起来的。妈妈在生活与教育中怎样要求孩子，那么孩子就会形成怎样的习惯。儿童期是一个人一生中形成良好习惯的最佳时期，尤其在孩子3至12岁之间的这段时期，他们的心灵就像一片净土，你播下什么样的种子，就会收获什么样的果实。

习惯对人生的作用 /155

按年龄阶段培养孩子的习惯 /158

培养孩子读书的习惯 /162

- 学会珍惜时间 /166
- 养成写日记的习惯 /169
- 养成锻炼身体的习惯 /172
- 让孩子学会生活自理 /177
- 合理安排孩子的业余生活 /181
- 学会使用网络 /185
- 让孩子养成理财的习惯 /189

第八章

让孩子光明正大地追求金钱

孩子是祖国的未来和希望。一个强大的民族，需要有一批优秀的青少年；一个经济实力强盛的国家，需要有一批懂得理财之道的创业者。今天的孩子，就是将来的老板、企业家，就是将来的经济栋梁。

- 让孩子知道钱是怎么来的 /195
- 及早对孩子进行理财教育 /198
- 既要高智商更要高财商 /201
- 让孩子成为家庭理财能手 /203
- 让孩子学做家中的小主人 /206
- 即使1美元也要赚 /210
- 告诉孩子，要花钱，自己挣 /213
- 培养孩子的节俭意识 /216

第九章

从小培养孩子的社交能力

人际交往是交流信息、获取知识的重要途径，是认识自我、完善自我的重要手段，是集体成长和社会发展的需要。

我们认为无论大人、小孩在人际交往中都要遵循必须的原则：①用适合的方式待人接物，不让人感到尴尬和难堪；②了解对方的原则，不触犯对方的原则；③要勇于帮助别人改正错误；④要严于律己，宽以待人，勇于承认自己的错误；⑤尽量不要直接批评、责怪和抱怨别人；⑥互相尊重，求同存异，避免过于激烈的争论；⑦互相帮助，取长补短。

良好的口才，是孩子成功的基础 /221

智慧的人就是那些善于学习的人 /224

从小培养孩子的幽默感 /226

让孩子远离谣言和诽谤 /228

第十章

妈妈不要这样说

对孩子的语言伤害一向被人们所忽视。其实这种伤害比身体上的伤害更惨痛，更隐蔽，更具有破坏性——伤疤留在心里，表面不露痕迹，可几十年后仍在隐隐作痛，甚至把受伤者改变成一个惯于伤人的人。

任何话语都是言者自己心态的反映。从一些父母对孩子常说的话语中，可以看出他们仍只是在想当然地履行教育职责，对现代教育理念知之甚少。

“这个假期你根本就忘了学习” /233

“去做作业” /236

“我家的孩子在学习，你别来找他玩了” /239

“我批评你是对的，不许犟嘴” /242

“你老老实实在地坐一会儿行不行” /245

“不要逞能，你做还早呢” /247

“你真笨” /250

“你这身打扮成什么样子” /253

“不准失败！” /256

第十一章

孩子强体健身食谱

对于生长发育旺盛时期儿童的营养健康问题，应该给予足够的重视。我们常说的三大营养——蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入量应有一定比例，蛋白质产生的热量宜占一日总热量的 12% ~ 15%，脂肪为 25% ~ 30%，碳水化合物为 55% ~ 60%，如此比例才能保证蛋白质充分发挥其修补组织的作用。

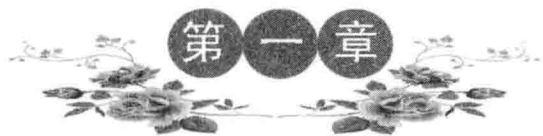
本章着重介绍一些孩子的强体健身食谱，以作妈妈们参考。

荤菜类

- 红焖鸡块 /261
- 宫爆鸡丁 /261
- 葱爆羊肉 /262
- 鱼香肉丝 /262
- 京酱肉丝 /262
- 芹菜炒牛肉 /263
- 青椒炒肉丝 /263
- 生爆肉片 /263
- 黄焖排骨 /264
- 红烧鲤鱼 /264
- 红烧狮子头 /265
- 油菜炒香肠 /265

素菜类

- 家常豆腐 /266
- 炒萝卜 /267
- 炒青菜 /267
- 家常白菜心 /267
- 炒土豆丝 /267
- 菠菜炒粉丝 /268
- 炒芹菜 /268
- 蒜苗炒鸡蛋 /268
- 番茄炒鸡蛋 /269
- 凉拌黄瓜 /269
- 黄瓜炒子虾 /269
- 酱爆茄子 /270



妈妈的爱是静静绽放的花朵

爱是一切沟通的前提，也是说服与教育的前提。父母对孩子有一种天生的原始之爱，它像大海一样深，像天地一样广，但爱也需要理智，也需要讲究技巧。



给孩子一个灿烂的微笑



微笑是人类共同的语言，当看到有人对我们微笑时，我们会心情很好，觉得自己是可爱而且受欢迎的。服务行业提倡“微笑服务”，是希望顾客感到友好温暖受尊重，下次再来。对于孩子，妈妈的微笑便是证明孩子们可爱的证据。

妈妈的微笑是阳光是春雨，会让孩子心灵舒展，充满欢乐。尤其在他们遇到困难挫折的时候，先不要去责怪他们，而是微笑着告诉他们，人都是在挫折中长大的，父母会永远支持他们。孩子一定会因为得到激励和鼓舞变得更加优秀。微笑，多么简单的动作，面对服务对象都能做到为什么不能对孩子做呢？

对待孩子，你对他微笑，他就会还给你微笑，然后对所有人微笑；你对他善良，他就会还给你善良，然后对所有人善良；你对他宽容了，他就学会宽容。因为，我们是孩子身边的人，是孩子的榜样。

微笑是一种面部表情，对人微笑就是向他人表述“我喜欢你，你使我快乐，我很喜欢你”的情感。教师在课堂上如能正确、有效地运用微笑艺术，将会调动起学生积极的情绪，提高学生课堂的参与度，营造出一个充满生命力的课堂氛围。

在孩子的心中，只要妈妈天天有笑脸，就是好妈妈。笑能得到孩子这样高的评价，可见笑的分量。只要对孩子投以微笑，他们就满足了。然而，要时时刻刻都面带微笑，这是很难做到的。孩子犯错误很正常，有时候刚刚承认了错误，一转眼又犯错，真的很气人！孩子犯了错，应该进行