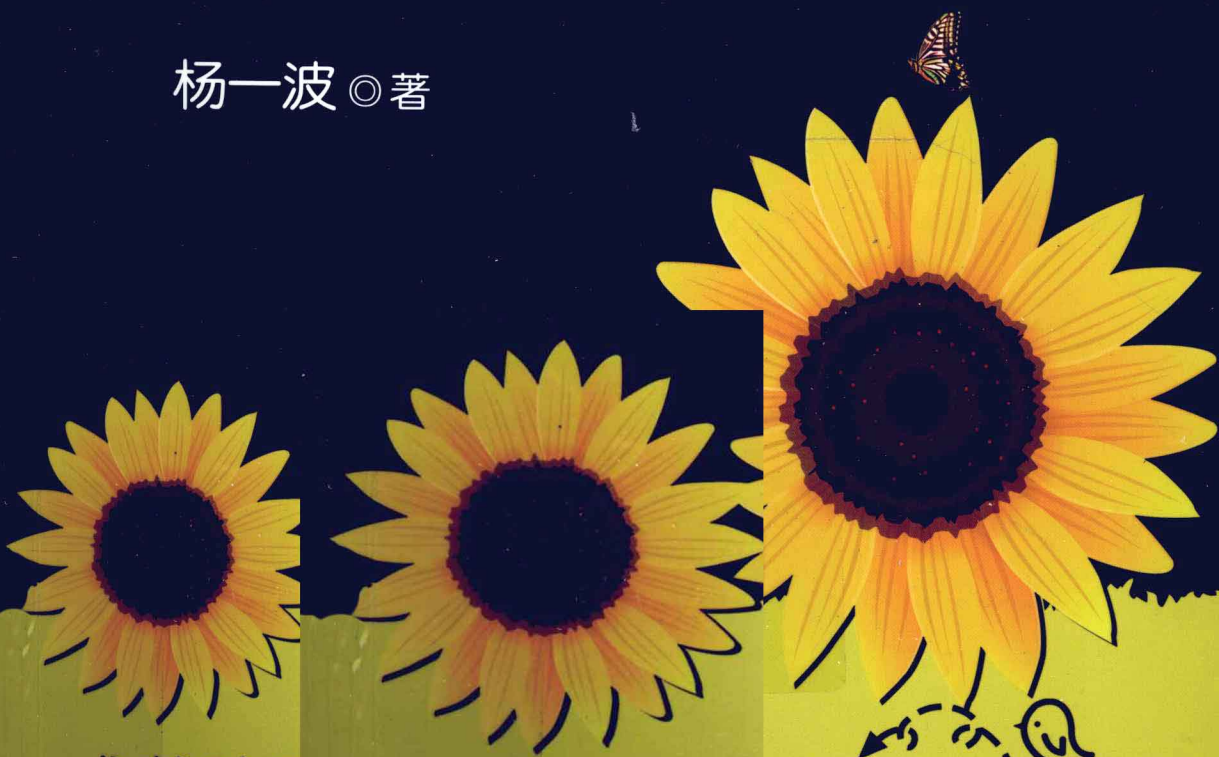


全人格教育
家庭实效书

grow up happily

快乐成长

杨一波◎著



成就孩子一生的黄金法则

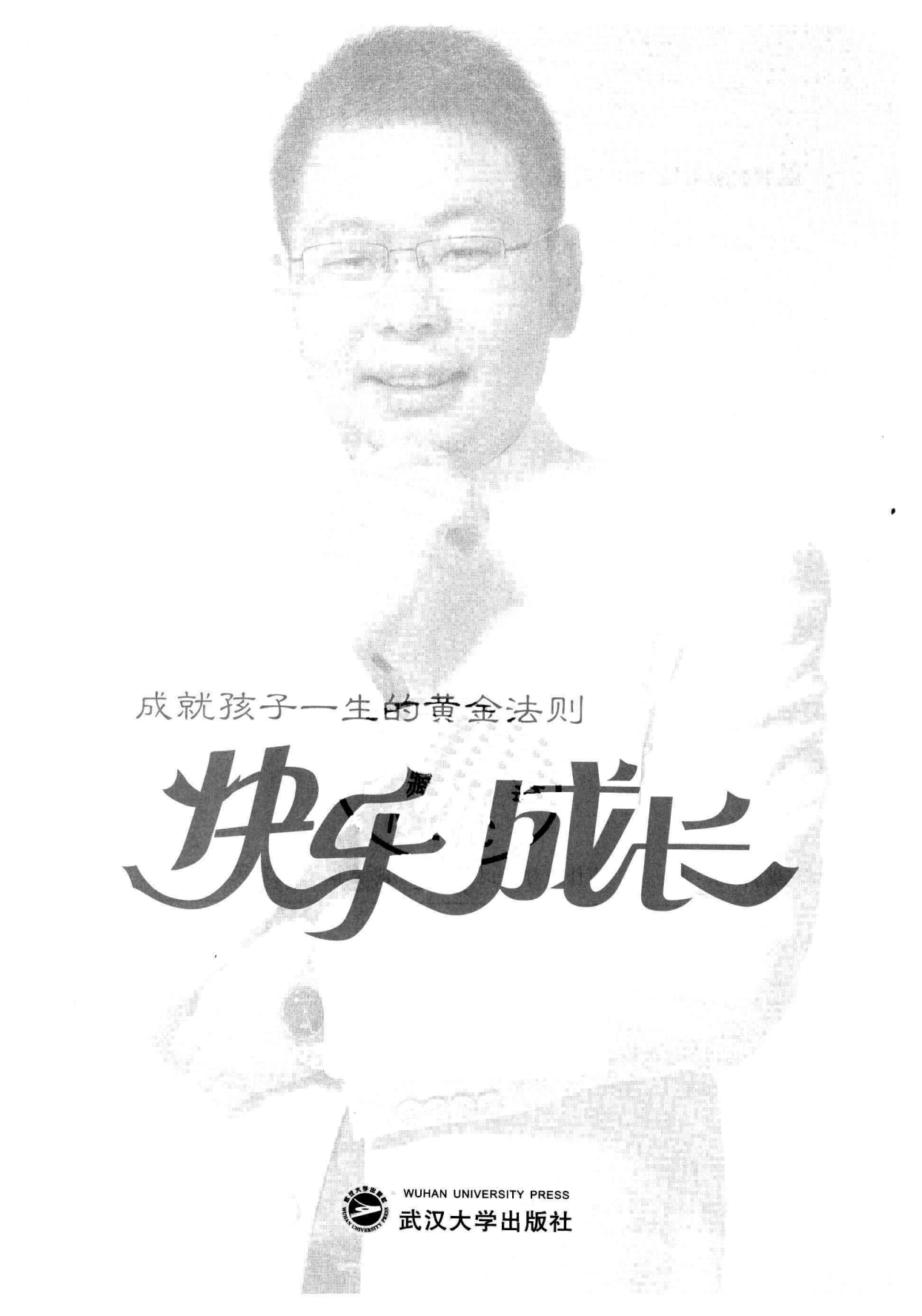
不读《快乐成长》，孩子也会自然长大！

但阅读本书，必定会让孩子拥有别样精彩人生……



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



成就孩子一生的黄金法则

快乐成长



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐成长/杨一波著. —武汉: 武汉大学出版社, 2011.1
全人格教育家庭实效书
ISBN 978-7-307-08347-9

I. 快… II. 杨… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 236588 号

责任编辑: 方 晴 责任校对: 孔志伟 版式设计: 程彩英

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

发行: 武汉格鲁伯语言文化有限公司 (430074 武昌光谷 国际企业中心)

(电话: 027-87773552/61303772 电子邮件: books@globepress.cn)

印刷: 泉州市鲤城七彩印刷有限公司

开本: 720×1000 1/16 印张: 13.75 字数: 117千字

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-08347-9/G · 1850 定价: 29.80 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

目 录

	第一章 给我一个支点，就能撬起整个地球——自信	1
	1. 塑造乐天派	2
	2. 给孩子一个支点	6
	3. 挖掘孩子的优势 让孩子自信起来	10
	第二章 自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源——自尊	15
	1. 让孩子完善自身性格	16
	2. 鼓励孩子做正确的事	22
	3. 做一个正直的人	27
	第三章 告别依赖，走向独立——自强自立	31
	1. 顺境与挫折中的激励	32
	2. 自己的事情自己负责 ——培养孩子的独立自主的意识	39
	3. 培养坚强的意志力	43
	4. 让孩子自己承担过错	48
	5. 培养孩子的理财能力	52
	6. 学会编织自己的人际关系网	58
	第四章 学会自我控制 and 自我管理——自律	63
	1. 把一件事情做到底	64
	2. 学会做时间管理	68
	3. 言而有信，说了就要去做	73
	4. 好习惯，就是一生的财富	77
	5. 坚持每天锻炼半小时	81
	第五章 爱	87
	1. 让被爱的孩子学会爱	88
	2. 青春萌动时节，妈妈来帮你护航	93
	3. 学会包容，世界其实很美好	97

 第六章	引导孩子树立正确的人生观和价值观	101
	1. 成绩比成长更重要?	102
	2. 知识≠力量	106
	3. 健康的金钱观	110
 第七章	和孩子谈话有技巧	117
	1. 做一个会倾听的父母	118
	2. 尊重是沟通的基础	125
	3. 少表扬多鼓励	130
	4. 少批评多评价	132
	5. 沟通的误区	135
 第八章	培养孩子开放式的思维能力	141
	1. 谁在毁坏孩子的想像力	142
	2. 思考就是力量	146
	3. 保护孩子的好奇心	150
	4. 梦想是孩子快乐成长的强力催化剂	156
 第九章	快乐学习 快乐成长	159
	1. 让孩子做最好的自己	160
	2. 孩子爱学的根本原因	166
	3. 如何培养孩子对学习的兴趣	169
	4. 帮助和引导孩子制定学习计划	176

第一章

1. 塑造乐天派

2. 给孩子一个支点

3. 挖掘孩子的优势，让孩子自信起来

给我一个支点，就能撬起整个地球——自信

塑造乐天派

小故事

美国有一对兄弟，一个是个乐天派，另一个却非常的悲观。

父母希望兄弟俩的性格都能改变一些。于是有一天，他们把那个乐观的孩子锁进一间堆满马粪的屋子里，把悲观的孩子锁进一间放满玩具的屋子。

一个小时后，父母走进悲观孩子的屋子时，发现他正坐在一个角落里哭泣。原来，他不小心弄坏了玩具，怕父母会责骂自己。

当父母走进乐观孩子的屋子时，却发现孩子正在兴奋地用一把小铲子挖着马粪，把散乱的马粪铲得干干净净。看到父母来了，乐观的孩子高兴地叫道：“爸爸、妈妈，这里有这么多马粪，附近肯定会有一匹漂亮的小马，我要给它清理出一块干净的地方来！”

这个乐观的孩子就是后来的美国总统里根。他从报童到好莱坞明星，再到州长，直至当上美国总统。这中间，乐观的性格起到了很大的作用。

这是个经典的教育故事，由此可以看出乐观的心态在成长中的重要作用。



乐天派，即是一种心理状态，也是一种性格品质。调查显示，具有“乐天派”性格的孩子，各方面都能均衡发展，学习成绩很不错。



小晴今年上初二，是个很乐观的孩子。期中考试成绩出来了，全班45个孩子中，他排名第20，说真的，这个成绩不怎么样。要是换作其他的父母，早就急得不得了了。不过小晴的爸爸妈妈并没有太着急，他们只是告诉孩子，你是最棒的，你要是再努力一些，就会更好。其实在小学升初中的时候，小晴就因为好的心态而超常发挥，最终考上了重点中学。

那时小晴的成绩仅仅是中等，父母根本没想到他能考上重点中学。当时爸爸妈妈问他：“如果你考不上重点中学怎么办？”小晴回答：“那我就上普通中学呗，这有什么大不了的，我照样能升高中、上大学，因为我有自己的理想，我跟其他人可不一样。”这话让父母很欣慰，孩子对自己的前途很乐观，虽然他并不知道考不上重点中学会有多大影响，可他的心态让他们放心。所以，爸爸妈妈也没再催促他，小晴在考前除了认真学习外，还计划着暑假的事情呢。当小晴怀着轻松的心态上考场时，超常发挥，考上了重点初中。

期中考试过后，小晴在老师的帮助下重新调整了自己的学习方式，以适应初中的学习。老师说：“小晴，你很有潜力，加油！”在后来的一次测验中，他的成绩已经排到第10名了，当老师打电话告诉小晴的父母时，他们都感到很高兴，他们相信自己的孩子以后学习会更好。

当孩子学会用乐观积极的心态对待生活时，他的未来就会充满灿烂的阳光。乐观的人总是认为自己运气不错，即使遇到一些挫折，他们还是深信自己能够扭转颓势，继续努力下去。他们相信自己有能力改变现状，认为自己能够克服不幸。经过研究我发现，这样的生活态度与童年的快乐经历有关，特别是父母的关爱和乐观的

给我一个支点，就能撬起整个地球——自信

一

自信

态度有关。

如果你的孩子还没有形成这种性格，甚至已经有了悲观、孤僻、懦弱或冲动的不良性格，你应该怎么办呢？试着采用以下几个方法吧！

二

自尊

※1. 确立塑造孩子乐观性格的信心

孩子现有的性格是否属于悲观性格，爸爸妈妈应该有一个明确的认识，而且双方的认识应该一致，既然都认为孩子已有的性格不好，应当改变，就不必灰心丧气，更不能破罐子破摔，明白“性格是可以重塑的”这样的道理，确立起建立乐观向上性格的信心。

三

自强自立

※2. 帮助孩子学会正确地分析自我

随着年龄的增长，孩子的自我意识越来越强，自我分析能力也就随之产生。但是，孩子年龄毕竟还小，自我分析能力弱，不能获得正确的结论。有了一点成绩，就沾沾自喜；遇到一点困难，又会垂头丧气。沾沾自喜一多，容易产生自负的性格；垂头丧气一多，又会养成悲观的性格。父母应该教会孩子自我分析，从而在生活和学习中做到扬长避短。

四

自律

五

爱

六

引导孩子树立正确的人生观和价值观

※3. 指导孩子认同乐观性格，树立重塑性格的决心

所谓“认同”是指认定自己和某一对象具有或可以具有相同特征的心理过程。性格认同，就是认定自己和某人性格一样，经过努力可以实现。爸爸妈妈在日常生活中可以经常给孩子讲述先进人物、英雄人物、优秀学生的故事，还可以将自己的孩子和具有乐观性格的孩子组织在一起，激发孩子认同乐观性格，达到改塑性格的目的。

※4. 引导孩子学会自我调节，及时排除不良情绪的干扰



父母要随时注意指导孩子自我排除心理障碍，学会自我调节情绪，使悲观情绪、不良情感或其心理障碍得到及时化解，从而避免悲观性格的形成。比如，孩子有了苦闷，要让他尽量诉说，发泄其情绪，而不要让他将委屈长期压在心头，更不能不问青红皂白地批评、斥责；还应该回避孩子敏感、忌讳的话题；或者转移孩子的思路、减轻心理负担，等等。因为父母对待孩子的态度，往往是孩子性格形成的重要因素。



帮孩子形成乐观的性格

1. 确立塑造孩子乐观性格的信心
2. 帮助孩子学会正确地分析自我
3. 引导孩子认同乐观性格，树立重塑性格的决心
4. 引导孩子学会自我调节，及时排除不良情绪的干扰

给孩子一个支点

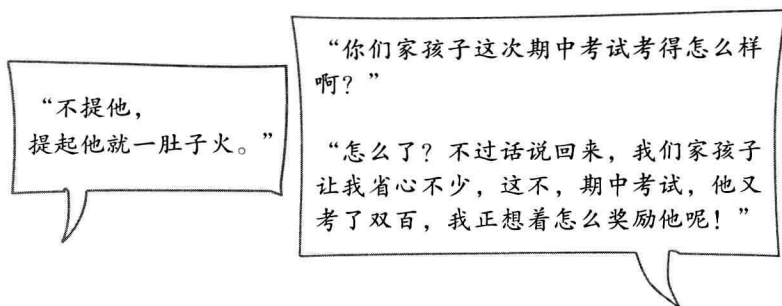


如果你发现类似的对话也存在于自己和孩子之间，那你对孩子便存在着不信任。有一个现象很奇怪，每当孩子在拼命证明自己能行时，父母就异常气愤，仿佛孩子昂起的头严重侵犯了他们。他们有一个杀手锏：“你行？你行学习成绩怎么一塌糊涂？”此话一出，那个硬撑着的孩子便像断了线的风筝，神情萎顿。

父母心满意足，似乎这一回合取得了胜利。

殊不知，他们正竭力破坏着孩子那点仅存的自信，事后还要怪罪孩子对什么都不上进，缺乏进取心。

这是第一种要剔除的不信任心态。



你的同事正沉浸在幸福中，而你，此刻心里却不是滋味，想着儿子那60分的试卷，暗自叹息儿子的不争气，脾气暴躁的父母会把怒气发泄到孩子身上——打。

喜欢拿自己的孩子与别人的孩子比，是不信任孩子的第二种表现。当然，不是不能比，而是怎么比，若把这些对比深藏在心，并付诸行动，那就过分了。



老师气咻咻的，而你此刻也恼火不已，但没办法，表面上还要表现得恭敬无比，但心里早已迁怒于站在你旁边的那个你“内心永

给我一个支点，就能撬起整个地球——自信

一

自信

远的痛”了。

孩子挨老师的训，往往会激起父母对孩子的第三种不信任，这种不信任更大程度上是因为父母觉得孩子让自己失去了面子。

孩子把试卷拿给你签字，不用看，不会超过70分。

孩子害怕的神情也让你感到一些无奈，你眉头紧锁的样子也锁住了孩子的心。他害怕你眼睛里绝望的神情，这是对孩子的第四种不信任，最具有杀伤力，会使孩子受到更大的创伤。

三

自强自立

四

自律

五

爱

六

引导孩子树立正确的人生观和价值观



孩子需要父母的信任，无条件地信任

“哪怕天下所有人都看不起我的孩子，我都要眼含热泪地拥抱他，亲吻他，为我自己创造的这个生命自豪。”这是一个当年被老师认为是最差的学生却考入了北京的一所高等艺术学校的孩子的母亲的一句很质朴、伟大的话。

古希腊科学家阿基米德有一句豪言：“给我一个支点，我就能撬动整个地球。”

一个人拖着沉甸甸的板车疲惫地来到了山脚下，望着前面那一段长长的上坡路，他不禁望而却步。

正在感到为难之际，走来了一个热心的过路人，对他说：“我



来帮你。”说着，便利索地卷起袖子拉开一副推车的架势。拉车人见有人帮忙，心里有了底，于是在热心人“加油，加油”的鼓励声中，将车拉到了山顶。

当他非常感谢热心人鼎力相助时，没想到那个人却说：“这两天我的腰扭伤了，根本就不能用劲，只是喊喊加油而已。”

这是一个耐人寻味的小故事，拉车人之所以没有想到自己能单独将车拉上去，并不是他的体力不够，而是缺少一定的自信心。由此，联想到我们对孩子的教育，孩子们渴望着也能找到一个支点，日常生活中我们要善于给孩子提供一个自信的支点，这个支点就是重视孩子自信心的培养。让他们可以像春光里的风筝一样翱翔蓝天。在对孩子的教育中，我相信：给孩子一个支点，虽说不是将地球撬起，却可由此挖掘、开发出孩子潜在的能量和隐藏的智慧。同时，也可培养孩子的自信心，让孩子在感觉“我能行”中去逐渐实现自我。

信任在孩子表现出优点的时候容易做到，而在孩子表现不尽如人意的时候，父母往往感到失望。其实，这时孩子更需要父母的支持，让孩子看到父母就浑身充满力量。许多父母不明白为什么孩子不愿意将自己的苦恼告诉父母，有一个重要的原因，就是父母不信任孩子，诉苦只会引来斥责，没有哪个孩子会傻到自讨苦吃。对孩子无条件的信任，就是保护孩子，也维护了自己的自尊。

一个孩子，哪怕天下人都看不起他，只要父母信任他，他仍然可以顶天立地于天地间；一个孩子，即使天下人都看得起他，而他的父母看不起他，那他内心仍然是最脆弱的，易碎的。

愿天下的父母都能给孩子一个支点——信任，让孩子拥有幸福快乐的天空。

挖掘孩子的优势，让孩子自信起来

小故事

一位学习成绩很差的孩子非常自卑，甚至连老师的鼓励都不能激起他心中的自信。有一天，自习课时，老师把他喊到办公室，神秘地对他说：“今天，你回家把第十三课的课文背一下，不要和其他人讲，就算我们俩之间的一个秘密好不好？”尽管他不知道老师的葫芦里卖的是什么药，但还是答应了，回家认认真真把那篇课文背完了。

第二天，老师在上课的时候宣布，跳过一篇课文，讲另一篇课文。那篇正是老师让那个孩子先背过的。

老师讲解了一会儿，然后对同学们说：“现在你们开始背这篇文章，10分钟之后我来检查。”其他学生都着了慌，没想到老师会来这一招。

10分钟之后，老师来检查了。几乎没有一个能背完的，就连那些最优秀的学生都背得丢三落四。老师意味深长地望了那个孩子一眼，孩子站起来，朗朗地背了起来，非常流利。

同学们都惊呆了，纷纷露出钦佩的神情，而这孩子在这种神情的包围下显出了从未有过的自豪与兴奋。

从此，这个孩子有了自信心，成绩也很快提高了。

现代科学及大量的事实证明，自信心是一个人的潜能源源不断地得以释放的精神源泉，是人们克服困难取得成功的重要保证。

在当代美国动机激励教育领域享有声誉的杰出人物鲍勃·摩尔



在《你能当总统》一书中列举了大量生动的事例证明：顽强的自信常常会产生奇迹。他认为：“只要你充满信心，认定目标，努力去使信念变成现实，你的信念就一定会成为现实。”

我国也有人在查阅了中外53名学者（包括科学家、发明家）和47名艺术家（包括诗人、文学家、画家）的传记后发现，他们除了卓越的智慧外，还有一些共同的人格特征，其中包括：坚信自己的事业一定会成功。

在当今学校教育中，人们已经普遍重视对学生的自信心的培养。

10~16岁的孩子正处于青春发育期，其个人价值观、世界观尚未完全形成。他们一方面面临生理上的剧烈变化，另一方面还承受着升学的压力，此时，一旦遇到挫折，如果处理不当就很容易产生自信心危机，从而影响他们的人格健康与全面发展。



很多父母教育孩子，往往把注意力集中在教孩子一些知识或训练孩子的技能上，而忽略了对孩子自信心的培养，这是本末倒置、舍本逐末的错误做法。要培养孩子的自信心，父母首先应做到以下几点。

1. 父母应把赞扬和鼓励作为教育孩子的主导方法

2. 避免拿别人的孩子跟自己的孩子比较

给我一个支点，就能撬起整个地球——自信

一
自信

二
自尊

三
自强自立

四
自律

五
爱

六
引导孩子树立正确的人生观和价值观

3. 正确对待孩子的失败与挫折

4. 榜样教育法

5. 成功体验法

6. 潜能开发法

7. 正面教育原则法

8. 合理成功期望法

9. 适当的挫折教育法

※1. 父母应把赞扬和鼓励作为教育孩子的主导方法

当孩子看到自己在父母眼中是那样的好，他就会鼓起勇气做得更好。当孩子不断被父母批评时，他就会感到自己是如此的无能，无法将事情做好，于是会看不起自己，失去勇气与自信。因此，父