

成才 **2+1** → 通向北大清华之路

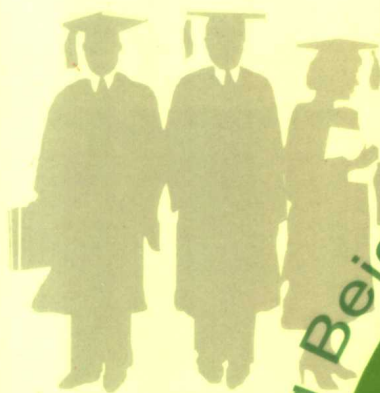
Dianliang Haizi Chengzhang de Xindeng

点亮孩子

舒丹枫 博士◎主编

成长的明灯

——父母要做铸造孩子心灵的工程师



Tongxiang Beida Qinghua Zhilu



中国言实出版社

成才 **2+1** → 通向北大清华之路

Lianliang Haizi Chengzhang de Xindeng

点亮孩子

舒丹枫 博士 ● 主编

成长的明灯

——父母要做铸造孩子心灵的工程师



Tongxiang Beida Qinghua Zhilu



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点亮孩子成长的心灯/舒丹枫主编.

—北京: 中国言实出版社, 2004.3

(成长 2+1: 通向北大清华之路)

ISBN 7—80128—545—X

I. 点 ...

II. 舒 ...

III. 家庭教育—方法

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020431 号

出版发行: 中国言实出版社

地址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编: 100101

电话: 64924761 64924716

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

规 格: 880×1230 1/32 21 印张

字 数: 523 千字

印 数: 1~10000 册

定 价: 42.00 元 (全二册)

用什么来铸造孩子美好的心灵？这直接关系到孩子未来的大问题，已成为今天家庭素质教育的“重点工程”。

点燃孩子成长的心灯，需要父母做孩子的心灵导师，懂得孩子的心理需求，塑造孩子的优良品质，激发孩子积极向上的热忱。

DianLiangHaiZiCheng

ZhangDeXinDeng

前言

Qianyan

“都言寸草心，难报三春晖”。谁都知道，父母之恩终身难报。为了孩子的未来，哪个父母不是花费了太多的心血，不是投入了太多的牵挂，不是寄托了太多的期待？！然而，父母们的努力是不是一定都能得到理想的收获呢？

今天的孩子们，与上一代的父母相比，从成长环境到生活内容都已发生了巨大的变化，在巨变中，一些孩子的表现却与父母的期待形成了很大的反差，少数孩子们真实情况令人吃惊。孩子们的自我意识越来越成熟，而合作精神却越来越少；孩子们的兴趣追求越来越广泛，而人际沟通却越来越苍白；孩子们得到的保护越来越多，而道德认知却越来越模糊……，更令人担忧的

是,在孩子们智力、能力与道德发育成熟的关键时期,一些孩子心理上的问题和扭曲却长期得不到矫正,情感道德上的疑惑和反叛长期得不到引导。孩子们在对父母依恋加大的同时,与父母的矛盾也在加大,孩子们在对美好生活充满渴望的同时,对生活的叛逆也在形成。因此,用什么来铸造孩子美好的心灵,怎样去点燃孩子们成长的心灯,便成了今天家庭教育的重心,成了父母们心中最关注的焦点。

点燃孩子成长的心灯,首先要求父母们要学会做一个培养孩子心智、铸造孩子心灵的工程师。人的一生,对自己启蒙最早、影响最大的人莫过于父母。在教育孩子过程中,父母如果仅仅重视孩子智商的培养而忽略孩子情商的培育以及积极心态的引导,就难免导致孩子高分低能、智优德劣。父母要造就高心智的孩子,首先应当做孩子的心灵导师,懂得孩子的心理需要,注重培养孩子的情商,把培养孩子的优良品质和健康心态当做家教的“重点工程”。

点燃孩子成长的心灯,需要父母用阳光照亮孩子的心灵,鼓励孩子用自信战胜自卑,引导孩子用乐观催化消沉,始终让孩子积极向上,时刻坚信“我能行”,自主地学习和生活,做自己的主人。同时要正确地理解和对待孩子的顽皮天性,让孩子们学会承受困难和压力,在失

败和挫折中自我激励,磨炼意志,从而塑造孩子良好的心智。

点燃孩子成长的心灯,需要父母从塑造孩子优秀品质入手,唤醒孩子心中的潜能巨人,以激发孩子积极向上的热情;培养孩子的自信自强的品质,教会孩子对困境的承受能力;培养孩子对他人的同情心,注重孩子的情感教育,从而发展孩子的高情商。

点燃孩子成长的心灯,更需要父母用心去关注孩子的心理健康,用心去纠正孩子的不良情绪及行为习惯。不要让心理障碍成为孩子健康成长的无形桎梏,不要让孩子在孤独、自卑、焦虑、抑郁、过分依赖和极度虚荣的心境中承受阴暗,及时地供给孩子们最需要的精神与心理的营养品,从而铸造孩子健康的人格。

今天的孩子,不仅仅属于我们父母,而且属于祖国。孩子的成长,不仅仅是一个家庭的关心重点,而且也是整个社会关心的对象。因为孩子的未来,就是祖国的明天,人类的未来。因此,铸造孩子优异的品格、健美的心灵,精心地培育好每一个孩子,是每个父母的神圣使命。希望本书能够对广大父母有所帮助。

舒丹枫 博士

2004年5月8日于北京

目录

第一篇 让孩子拥有强者的心态

一、培养孩子的自信心与乐观性格

1. 孩子需要自信,就像种子需要阳光 \6
2. 孩子拥有了自信就等于成功了一半 \10
3. 乐观豁达是孩子积极进取的催化剂 \15
4. 尊重孩子:让孩子鼓起坚强的自信心 \18
5. 用热情的鼓励,树立孩子的自信心 \21
6. 让孩子在信任中,养成自信的心态 \26
7. 父母批评孩子应采取乐观的方式 \29
8. 积极引导孩子塑造乐观向上的性格 \31

1

二、大胆放手让孩子自主自强

1. 高分低能:中国孩子普遍存在的弱点 \35
2. 我要自己做:呵护孩子的自立冲动 \37
3. 自立的渴求是孩子与生俱来的权力 \39
4. 允许孩子有自己的主张,塑造独立个性 \41
5. 该放手时就放手:给孩子独立成长的机会 \43
6. 孩子能做的事,就大胆放手让他自己去 做 \46
7. 让孩子做自己生活的主人,锻炼自主能力 \48



目录

8. 鼓励孩子积极参与,培养孩子主人翁精神 \52

三、化孩子的顽皮为创造力

1. 没有不淘气的小孩:淘气顽皮是孩子的天性 \55
2. 淘气的男孩是好的,淘气的女孩是巧的 \60
3. 孩子顽皮为哪般:分析导致孩子淘气的因素 \62
4. 因势利导:开发“淘气包”的聪明潜能 \66
5. 对症下药:有针对性地纠正孩子的顽皮举动 \71
6. 孩子总是不听管教,先从父母身上找原因 \78
7. 心理挫折:孩子产生攻击行为的根源 \81
8. 惩罚,会使孩子的无理取闹变本加厉 \84
9. 将孩子“发脾气”的发泄转化为正常的表达 \88

四、对孩子的挫折教育不可忽视

1. 不经风雨,怎见彩虹:挫折是孩子成长的必修课 \92
2. 吃苦教育:磨炼孩子坚强的生存意志的明智选择 \95
3. 避免“温室”培育:为孩子创设适度的挫折情境 \98
4. 反败为胜:增强孩子对失败和挫折的承受能力 \100
5. 别在困难面前躲避和拖延:指导孩子学会直面挫折 \104
6. 因失败的结果责备孩子,会使孩子丧失克服困难的斗志 \108
7. 帮助孩子建立自尊心,使孩子鼓起挑战挫折的勇气 \111
8. 让孩子在自我激励中主宰自己的世界 \114
9. 让孩子用合作精神面对和战胜挫折 \117

目录

10. 夸聪明不如夸努力:激励孩子从挫折中站起来 \119

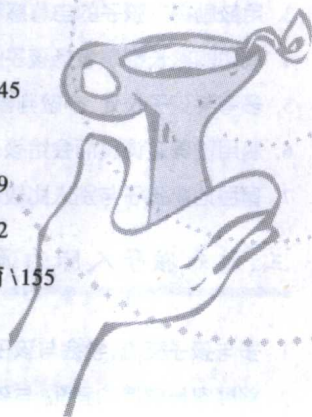
第二篇 让孩子拥有美好的道德情感

一、对孩子进行道德教育

1. 培养孩子良好的道德情感 \126
2. 树立孩子正确的道德信念 \130
3. 养成孩子良好的道德品质 \132
4. 训练孩子良好的道德行为 \136
5. 培养孩子良好的道德习惯 \139
6. 对孩子不良行为进行矫正 \141

二、对孩子进行情感教育

1. 爱国:人性中最为高尚的一种情感 \145
2. 让孩子懂得奉献自己的爱心 \147
3. 从点滴做起培养孩子的一颗孝心 \149
4. 引导和培养孩子的善良的同情心 \152
5. 以孩子喜闻乐见的形式进行情感教育 \155



目录

第三篇 让孩子的情商不断升华

一、情商与高情商的孩子

1. 情商培养:唤醒孩子心中的“巨人”\164
2. 用发展的观点,预知孩子情商的发育过程\166
3. 认识情商:树立“多元才能”人才观\168
4. 看电视:培养高情商孩子的现代化障碍\172

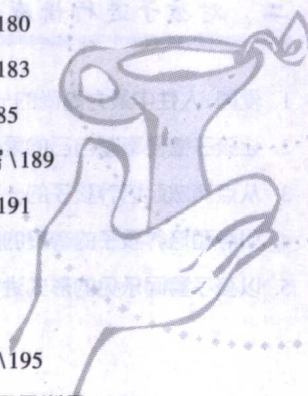
二、塑造孩子自我激励的品质

4

1. 自我激励是使孩子终生受益的财富\175
2. 表扬更能激励孩子的自信和勇气\178
3. 用鼓励树立孩子的自尊感和成就感\180
4. 成功的家长都是表扬孩子的艺术家\183
5. 多夸奖孩子长处,少做判断性评价\185
6. 滥用赞美之词反而会给孩子产生伤害\189
7. 盲目地拿孩子与别人比较有害无益\191

三、培养孩子人际沟通的能力

1. 多与孩子交流,学会与孩子双向沟通\195
2. 舒展家长威严的面孔:与孩子交谈而不是训导\199



目录

3. 放下家长高高在上的架子:做孩子的知心朋友 \203
4. 学会聆听:洞悉隐藏在孩子内心深处的思想 \207
5. 冰释逆反心理,别让孩子跟你对着干 \211

四、锻炼孩子解决问题的能力

1. 让孩子做独立自主的现代人 \216
2. 帮助孩子脱困不如教会他们自救 \218
3. 让孩子在逆境和挫折中经受锤炼 \220
4. 培养孩子勇于探索和独创的精神 \224
5. 让孩子学会到现实生活中寻找答案 \229

第四篇 让孩子远离“心魔”的困扰

5

一、警钟已经敲响:孩子的心理并不“健康”

1. “心魔”在肆虐:孩子的心理健康问题令人担忧 \238
2. 迫在眉睫:解决孩子的心理健康问题已刻不容缓 \243
3. 心中有杆秤:什么样的孩子才算得上心理健康 \247

二、谁之过:寻找制造孩子心理障碍的根源

1. 孩子的逆反心理来自于父母偏执的误导 \252
2. “小太阳”的陨落:父母对孩子溺爱娇纵必酿苦酒 \255

目录

3. 棍棒底下出“逆”子:体罚让天才过早凋谢 \260
4. 难以承受之重:家长的过高期望会将孩子推上绝路 \263
5. “学校恐怖症”:一种严重的困扰孩子的心理障碍 \268
6. 体罚要不得:谁制造了师生之间的那道墙 \271
7. 过份否定出庸才:“一否到底”使孩子丧失进取的自信 \277
8. 考考考,分分分:折磨孩子心灵的“紧箍咒” \280

三、心理障碍:一个不容忽视的家教主题

1. “心魔”狰狞:心理障碍是孩子灵魂的隐形杀手 \285
2. “强人”必先“强心”:让孩子拥有健康积极的心理素质 \291
3. 做孩子的心理辅导老师:教孩子学会维护心理健康 \296

四、给孩子心灵减负:帮助孩子战胜“心魔”

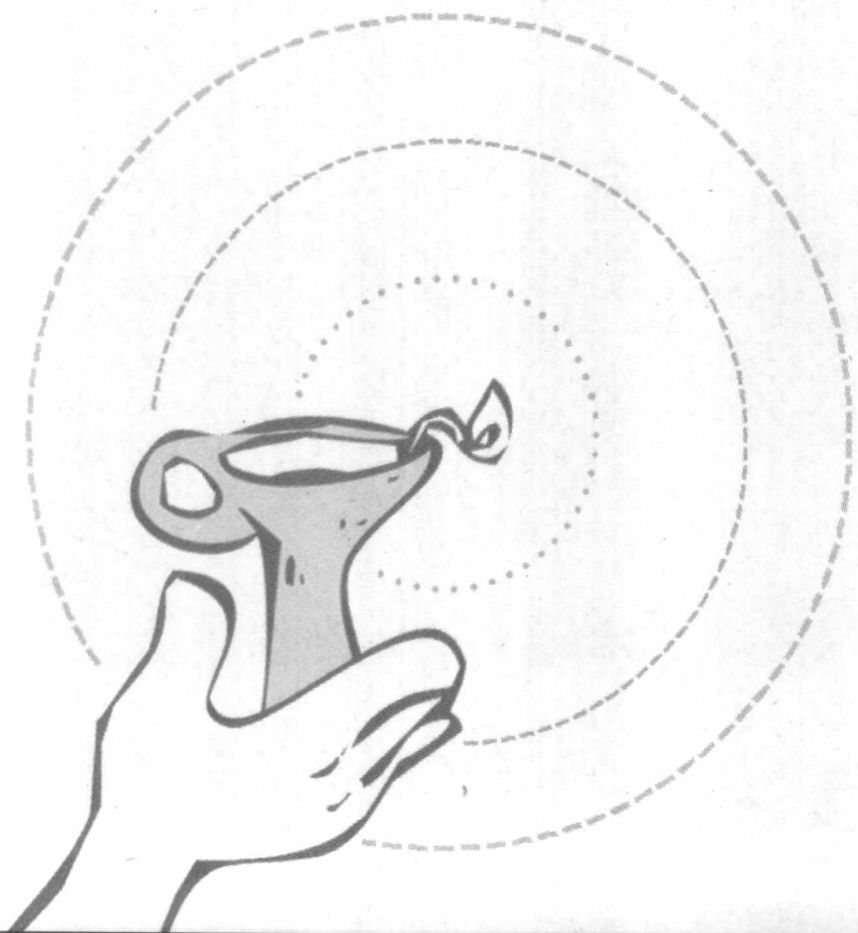
1. 让孩子头顶一片蓝天:帮助孩子走出抑郁的心境 \300
2. 让孩子从容镇定:指导孩子摆脱过分焦虑的纠缠 \303
3. 重塑孩子自信的雄心:引导孩子克服自卑心理 \307
4. 让孩子尽享友谊的快乐:帮助孩子摆脱孤独的阴影 \310
5. 合理处理孩子的说谎行为 \313
6. 让孩子远离虚荣心的干扰 \317
7. 教育孩子莫将欣赏变攀比 \320
8. 帮助孩子克服过分依赖心理 \323



DIAN LIANG HAI ZI CHENG ZHANG DE XIN DENG

Chapter 1

第一篇 让孩子拥有强者的心态



▲ 培养孩子自信自强的品质

2001年,我的女儿谭小彦以高分考入中国的最高学府——北京大学。亲朋好友都向我祝贺,并向我讨教教子经验。回想一下,我们注重的是对孩子的坚强性格和自信自强的品质的培养。我们常说的一句话是:不要把考试看得太重。

谭小彦在家里是独生女,但我们夫妻从来没有娇惯过她。上小学时,家里离学校很远,但我们为了锻炼孩子的独立性,培养她的自信心,从来不接送她。

记得有一次下大雨,女儿没有带伞,左等右等却不见爸爸妈妈来,于是一咬牙冲进了雨中。到家时,已成了一只落汤鸡。可我看到她的狼狈模样不但不表现出心疼,反而责怪她不动脑筋瞎逞能。女儿接受了一次教训,后来再下雨,她会选择和有爸妈送伞的同学一起回家,甚至大胆地到老师办公室借多余的伞。

在每个人的生活中都会遇到挫折,都会有许多不如意的地方。是一蹶不振,还是抗争奋起都取决于你自己。“你需要挫折,需要失败的磨砺,一帆风顺的人是经不起考验的。”现在孩子才真正懂得我的这句话。正是我们在女儿小时候给她创造了锻炼自己的机会,使她早早地建立了人生的自信。这种自信所产生的巨大的精神力量,成为女儿后来在学业上取得成功的关键所在。

▲ 帮助孩子直面困难,挑战明天

我是一名中学教物理老师,在对孩子的教育上,我注重的是对孩子的挫折教育。儿子继民在学习过程中遇到的挫折当然很多,比如,在刚接触到平面几何时,他感到了一种前所未有的困难和压力。我知道这个情况后,就到外面找专家求助,找了一位特级教师。这位教师跟我讲,年龄较小的孩子,学习平面几何要困难一些。听这位老师一讲,我就明白了,发生这种问题其实应该算是正常。孩子智力发展是一个渐进的过程,对平面几何的理解也要根据理解能力由浅入深循序渐进。而只挑难题做显然是不恰当的,所以应该反过来,做最基本的、最容易的题,从头开始训练平面想像能力。我找到了解决问题的方法,随后就是认真执行了。这样,儿子的解题能力才渐渐有了提高。

对儿子来说,平面几何可能确实是道坎,我还是想办法帮他把这坎过了,而且学得特别扎实。更重要的是,通过这道坎,我教给了孩子克服困难、挑战挫折的勇气和方法,这对孩子以后的自强自立是非常重要的。