

高效能家长的教子心经

父母教育孩子 的 100个“必要”

● 张瑞玲 张永超 编著



石油工业出版社

高效能家长的教子心经

父母教育孩子 的 100个“必要”

● 张瑞玲 张永超 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能家长的教子心经/张瑞玲, 张永超编著. —
北京: 石油工业出版社, 2004.6

ISBN 7-5021-4657-1

I. 高… II. ①张… ②张… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039018 号

书 名: 高效能家长的教子心经

编 者: 张瑞玲 张永超

责 编: 贾榕 吕群 艾嘉

出版发行: 石油工业出版社 邮政编码: 100011

通讯地址: 北京安定门外安华里二区一号楼

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京昌平百善印刷厂

开本印张: 880×1230 1/32 印张 20

字 数: 502 千字

版 次: 2004 年 6 月北京第 1 版

印 次: 2004 年 6 月北京第 1 次印刷

印 数: 0001—10000 册

书 号: ISBN 7-5021-4657-1/B·110

定 价: 42.00 元 (全二册)

GaoXiaoNengJiaZhangDe JiaoZiXinJing

前言

Qianyan

在以知识经济为特征的 21 世纪，知识和人才的重要性得到了前所未有的凸现，从而促使全社会高度重视教育问题，政府重视，学校重视。更为突出的是，如何将下一代教育成材，成为大多数家庭的“重头戏”。在当今的中国，对于孩子只管养不管教的落后观念已经一去不复返了，取而代之的是父母们对子女教育问题的高度重视，甚至可以说是极端重视。因为大多数父母们懂得：孩子是否得到良好的教育、能否成材，不仅关系到孩子将来的前途和命运，而且也在很大程度上关系到自身后半生的快乐与幸福。

然而，令许多父母痛心疾首的是：一方面，为人父母者对孩子进行无微不至的教育；而另一方面，由于各种思潮的影响、复杂的社会环境的熏染，孩子的“问题”层出不穷：学习不用功、缺乏兴趣、贪玩、逆反，甚至打架、抽烟、酗酒、打游戏、上网吧……。这些问题使家长们感到十分困惑：究竟怎样才能教育好孩子？

中国的孩子们最爱读的著名神话小说《西游记》，讲的是唐朝的和尚玄奘在神通广大的孙悟空等三位徒弟的保护下，跋山涉水，斩妖除魔，历经九九八十一难，最终到达西天圣地，取回佛教“真经”，从而使佛教在华夏大地上广泛地兴盛起来的故事。事实上，在当今，千千万万为孩子的教育问题伤透脑筋的家长们，非常渴望能够有一部法力无穷的“家教真经”，以帮助他们很好的解决教子过程中遇到的难题，把自己的孩子送上成材之途。

有人要问：这样的“家教真经”存在吗？

我们非常肯定地回答：存在！

所谓家教真经，是指父母在教育子女的过程中，必须遵循的规律和原则，应当掌握的方法和策略。这种“真经”，不仅应当具备放之四海而皆准的普遍性，更应当具有使各种具体复杂的教子难题迎刃而解的针对性。这种“真经”不是神秘莫测的神物，不是来自于虚无缥缈的“西天圣地”，而是来自于成千上万的父母艰辛的教子实践和探索，来自于他们成功的教子经验的精华，来自于教育专家们闪耀着智慧之光的家教理论的精髓。

为了探讨“家教真经”，北京晨曦教育科学研究院的资深研究人员，在全国各地进行了为期一年多的深入调查，走访了 100 多个家庭，获得了大量丰富的第一手资料。

现在呈现在读者面前的这部《高效能家长的教子心经》，正是在广泛收集和研究广大家长生动鲜活的家教实践案例的基础上编写的，它吸纳和运用了国内外教育学、心理学的最新研究成

果，对中国父母的家庭教育进行了深入浅出的概括，是献给广大父母们的一部力作。

倘若从哲学的高度进行分析，不难发现，人们办任何一件事情，只有辩证地处理好应当怎么办——“必要”与不应当怎么办——“不要”二者之间的关系，才能把这件事情办好。家庭教子同样必须遵循这个原理。正是在这种高屋建瓴的哲学思想的指导之下，我们编著的这部《高效能家长的教子心经》又分为两个方面：一是父母教育孩子的 100 个“必要”，二是父母教育孩子的 96 个“不要”。

这 100 个“必要”和 96 个“不要”，由于是在认真分析数以百计的生动详实的家庭教子案例之后提炼归纳出来的，所以，它具有很强的实用性。它针对当前青少年学习、生活、交往、品行、心理等五个方面的现状，对家长们在教子过程中能遇到的新现象、新问题、棘手的问题支招献策。

简明、实用是本书最大的特色，它能够为广大的家长在教育子女方面释疑解惑。希冀本书能为广大的父母提供一些有益的帮助。



本书作者访问的部分学生家长



为了编写本书，本书作者前后走访了北京、上海、天津、广州、杭州、南京、沈阳、合肥、苏州和青岛等市学生家长，与他们共同探讨家庭教子的成功经验及其失误。以下是作者走访的部分家长的名单。

※ 北京市海淀区某中学初一年级学生的父亲、北京某大学副教授，教育学博士：章继贤

※ 北京市崇文区某小学五年级学生的母亲、北京某区卫生局公务员，医学博士：祖 萍

※ 上海市普陀区某小学五年级学生的母亲、上海市某中学特级教师：焦明华

※ 广州市某中学一年级学生的父亲、广州市某高校副教授、社会学博士：张一鸣

※ 天津市南开区某小学六年级学生的母亲、天津市某中学特级教师：卞晓静

※ 石家庄市某实验小学五年级学生的父亲、北京某研究院研究员、物理学博士：胡怀德

※ 杭州市某小学四年级学生的母亲、杭州市某研究所研究员，生物学博士：康静娴

※ 成都市某小学六年级学生的母亲、成都市某中学特级教师：万 芳

※ 武汉市某小学六年级学生的父亲、武汉市某报刊编辑，新闻学学士：庄 咏

※ 北京市东城区某小学六年级学生的父亲、北京某报刊记者，新闻学硕士：罗 辉

※ 哈尔滨市某小学四年级学生的父亲、哈尔滨市某公司人力资源部经理、高级经济师：余为全

※ 广州市某中学初二年级学生的母亲、广州市某区妇联干部、哲学硕士：毕如华

※ 南京市某小学六年级学生的母亲、南京市某中学教导主任、高级教师：谷维珍

※ 重庆市某小学六年级学生的母亲、重庆市某中学特级教师：司佳敏

※ 西安市某小学五年级学生的母亲、西安市某中学特级教师：陆冬梅

※ 苏州市某小学六年级学生的父亲、江苏省某杂志副总编：刘广厦



目 录

学习篇：启发自觉，授之以渔

1. 培养兴趣，使孩子的学习从自发走向自觉 (3)
2. 要着眼于孩子自学能力的培养 (6)
3. 教孩子爱读书的 6 个招术 (8)
4. 当孩子学会阅读之后，仍然要坚持给孩子读书 (11)
5. 让孩子自己独立完成作业 (14)
6. 引导孩子带着思考读课文 (17)
7. 注意教孩子写日记 (20)
8. 辅导孩子写作文提纲 (23)
9. 教给孩子一些有效的记忆方法 (26)
10. 防止和纠正孩子偏科 (32)
11. 巧妙地给孩子规定学习时间 (36)
12. 合理安排孩子复习功课 (38)
13. 引导孩子少看电视多读书 (40)





14. 帮助孩子提高拼写诵读能力·····	(42)
15. 帮助孩子提高阅读兴趣·····	(46)
16. 改变孩子学习时注意力分散的习惯·····	(49)
17. 怎样避免孩子逃学·····	(53)
18. 正确对待孩子的学习“马虎”·····	(57)
19. 帮助孩子解决不爱上学的问题·····	(60)
20. 鼓励孩子参加各种知识竞赛·····	(63)
21. 帮助孩子掌握解题的方法·····	(65)
22. 帮助孩子制定合适的学习计划·····	(68)
23. 帮助孩子提高学习层次·····	(70)

生活篇：爱而有节，促其自立

24. 要放手让孩子尝试生活·····	(75)
25. 父母要对孩子藏起一半爱·····	(77)
26. 教孩子自主，父母不妨无为而治·····	(79)
27. 为孩子提供适度的挫折情境·····	(82)
28. 让孩子相信自己：“我并不比别人笨”·····	(84)



29. 鼓励孩子自尊自强，对孩子说：“最弱小的 不是你”	(88)
30. 应多给予孩子肯定而不是诅咒	(91)
31. 教孩子当一天家，增强孩子的自主意识	(94)
32. 正确对待爱与父母顶嘴的孩子	(96)
33. 孩子犯错误时，父母提出更正建议比责怪 更有效	(100)
34. 批评孩子也需要讲艺术	(102)
35. 溺爱是扼杀孩子成才的糖衣炮弹	(105)
36. 教孩子正确对待金钱	(107)
37. 拒绝孩子不合理的要求	(110)
38. 孩子“语出惊人”，父母要正确引导	(113)
39. 精心呵护孩子的奇思异想	(115)
40. 理解孩子并尊重孩子的合理爱好	(117)
41. 给孩子一些“劣性刺激”	(121)
42. 通过制定“家规”来约束孩子的行为	(123)
43. 对“粗野”的孩子，父母不可用粗野来教育	(125)
44. 正确对待孩子“追星”	(128)
45. 让“伙伴游戏”回到孩子中来	(131)
46. 理解上中学的孩子看卡通	(133)
47. 网络有陷阱，父母早提醒	(135)





48. 教孩子免遭校园恶霸的欺凌	(138)
49. 孩子被欺负, 要采取正确的保护方法	(142)
50. 巧妙化解孩子心中的“暴力隐患”	(145)
51. 纠正孩子磨蹭的坏习惯	(149)
52. 让孩子变依赖为自立	(152)
53. 培养孩子的动手能力	(155)
54. 鼓励孩子做家务要有新概念	(158)
55. 给孩子创造锻炼勇气的机会	(161)
56. 用拉家常的方式对孩子进行性教育	(163)
57. 用爱心唤回出走的女儿	(166)
58. 教育孩子要有安全意识	(168)
59. 给孩子一个特别的暑假	(171)
60. 用结果法让孩子懂得做事要认真	(174)

交往篇：充分尊重，积极疏导

61. 在与孩子交流中, 家长要表露一片爱心	(179)
62. 目光是与孩子交流的好方式	(182)
63. 利用“便条”与孩子交流	(185)



64. 站在孩子的位置，体会孩子的感觉	(188)
65. 学会蹲下来同孩子讲话	(191)
66. 培养孩子的领导才能	(193)
67. 正确引导孩子交朋友	(196)
68. 正确看待孩子的异性交往	(199)
69. 对待孩子的“早恋”要正确疏导	(202)
70. 教孩子正确处理小朋友之间的争吵或打架	(205)
71. 消除孩子对老师的抵触情绪	(209)
72. 教育孩子与老师正常交流	(212)
73. 帮助孩子克服退缩症	(217)
74. 防治孩子社会恐怖症	(220)

品行篇：培育美德，塑造心灵

75. 让孩子养成爱劳动的习惯	(225)
76. 用自己的行为诱导孩子的劳动热情	(228)
77. 让孩子拥有乐观的品格	(230)
78. 培养孩子诚实的技巧	(233)
79. 教孩子懂礼貌讲礼节	(237)
80. 规范孩子的言行从父母开始	(240)





81. 不能无原则地迁就任性的孩子	(244)
82. 纠正孩子骂人说脏话	(246)
83. 以身作则预防孩子吸烟	(248)
84. 有效制止孩子的偷窃行为	(251)
85. 不要让孩子沾染赌博恶习	(254)

心理篇：呵护健康，锤炼心态

86. 正确对待孩子的逆反心理	(259)
87. 积极引导与父母对着干的孩子	(261)
88. 正确引导孩子克服怕苦心理	(264)
89. 帮助孩子战胜过度胆怯	(267)
90. 融化孩子的冷漠心态	(270)
91. 帮助孩子克服厌学情绪	(273)
92. 帮助孩子战胜考试焦虑	(276)
93. 小心孩子从“欣赏”变为攀比	(280)
94. 矫正孩子的多疑心理	(283)
95. 教孩子用自信战胜自卑	(287)
96. 教孩子学会解除心理压力	(290)
97. 别让孩子患上强迫症	(294)

父母教育孩子的100个“必要”

Fu Mu Jiao Yu Hai Zi De 100 Ge Bi Yao

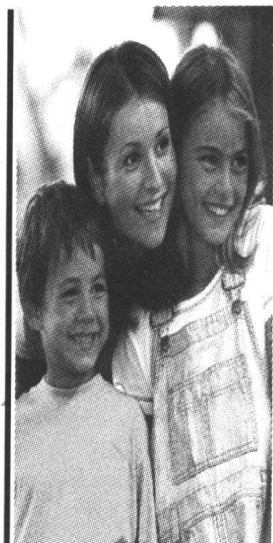


- 98. 防范孩子患有癔症 (296)
- 99. 帮助孩子改变以自我为中心的观念 (298)
- 100. 防范孩子患有孤独症 (300)

目 录

学习篇

启发自觉， 授之以渔



对于上学的孩子来说，最主要的是学会学习。我们做父母最为希望的，也是让孩子学会学习。让孩子学会学习，就是使孩子既要愿学又要善学，使学习从自发走向自觉，讲究学习方法和技巧及有自学能力。然而，在现实生活中，有些孩子却厌学、逃学，这成为一些家长最为头疼的一个难题。培养孩子的学习能力要从培养学习兴趣入手，使学习从仅仅为了“获取知

识”向“掌握运用知识解决实际问题的能力”转变，使孩子学有兴趣，学有方法，学有所得，学有所乐，成为具有多种学科知识的人才。让孩子学会学习，聪明的父母会教孩子爱读书，因为读书可以使孩子拓宽视野，扩大知识面，促进课堂学习。在引导、鼓励孩子读书的同时，父母不要把自己的意志强加于孩子，应把重点放在拓展孩子学习的时间与空间上，激发孩子学习的兴趣与积极性。据调查发现，越来越多的家长认识到，在孩子学习能力的培养上，父母担负着十分繁重的任务。作为父母，只有真正地履行了自己的职责时，才会享受到成功的教育效果所带来的喜悦。