

中国家庭教育经典之作

家庭教育咨询专家——“知心哥哥”倾情奉献

您的家庭教育顾问和儿童问题医生为您量身订做的好孩子培养套餐



素质教育=赏识教育+情商教育

◀ 海洋 著

Excellent Children
ARE TRAINED LIKE THIS

好孩子是这样

炼成的

中国档案出版社

好孩子是这样 炼成的

海洋 著



教育，就是用智慧去播种，用耐心去收获。

——Augusto cury 奥古斯托·科瑞

中国档案出版社

总 策 划/马双才

责任编辑/郭 年

封面设计/安 宁

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子是这样炼成的/海洋著. —北京:中国档案出版社,
2005.2

ISBN 7 - 80166 - 509 - 0

I . 好... II . 海... III . 家庭教育: 儿童教育
IV . G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第007000号

好孩子是这样炼成的 (HAO HAI ZI SHI ZHE YANG LIAN CHENG DE)

出版/中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同21号)

发行/新华书店

印刷/北京市鸿鹄印刷厂

规格/880×1230 毫米 1/32 印张7.875 字数 145 千字

版次/2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数/10000 册

定价/16.80 元

序言：家庭教育——孩子的教育基因

亲爱的朋友，如果您是一位家长，当您拿起这本书的时候，我想您的目的无非在这两方面：或者希望能把孩子教育得更好，为自己补充新的育儿智慧；或者您的孩子出现了这样那样的问题，希望找到解决问题的办法。

既然您如此关心孩子的教育问题，相信也听说过这样一种被广泛认同的教育理念：**孩子教育的成败是家庭、学校、社会、自我四位一体的结果**。无论怎么对这四种要素进行排位，有一个基本事实却是毋庸置疑的——孩子从呱呱坠地开始，首先接受的肯定是家庭教育。正所谓“父母是孩子的第一任老师”，作为孩子的启蒙老师，您的一言一行都在影响着孩子。作为孩子的父母，孩子的生理基因是您遗传给他（她）的，优与劣您已经无法改变。但是作为孩子的启蒙老师，您家庭教育的成败，却决定着孩子接受学校教育、社会教育以及进行自我教育基础的好坏。因此，可以毫不夸张地说，**家庭教育是孩子教育的基因**。

正是基于这一认识，我开始了全新家庭教育理念的探索与

实践。作为一名父亲，女儿当然是我最好的实践对象。女儿聪明可爱，爱学习，其他各方面发展也较为正常，应该属于大多数父母眼中“好孩子”一类的。对于这样的孩子，我的家庭教育该如何着手呢？当然是锦上添花——以更加灵活和富有创意的方式对她的情商、智商进行全面培育，扬长补短，让她真正健康、快乐地成长。于是，亲情教育、感恩教育、理财教育、自我管理教育、自信心培养、生活习惯培养……众多极富创意的亲子方法先后用在了女儿身上，女儿也在我的精心设计中忙碌着，快乐着，变化着，成长着。

也许是机缘，正当我沉醉于教育女儿的探索与实践时，我所在的教育管理公司准备创办一份内部刊物《家长报》，面向公司所管理学校的家长发行，几经甄选，这个任务落在了我的身上。随后，在近两年的办报过程中，我不仅更广泛地涉猎了家庭教育方面的知识，还借助《家长报》这个平台，为众多充满困惑的家长朋友提供了大量的培训与咨询。

我主编《家长报》期间，曾在部分家长中作过一项调查：在家庭教育方面，您最希望得到什么样的帮助？调查反馈的结果表明：家长的需求主要有两方面，一是如何进一步改善亲子关系，帮助孩子更好地成长；二是针对孩子身上出现的各种问题，能否提供简单、实用的解决办法。通过对这两种主要的需求进行分析后发现，有着第一种需求的家长，孩子的成长情况

一般较为正常，虽然孩子身上也有一些让他们不太满意的地方，但都还不足以让家长对孩子的未来产生忧虑。因此，他们的需求主要表现为追求更加融洽的亲子关系，以帮助孩子健康生活、快乐成长、全面发展。有着第二种需求的家长，他们的孩子一般已经出现了不同程度的问题，如不听话、叛逆、迷恋网络游戏、厌学、学习与生活习惯差、自卑、不自信、过度依赖、好动、攻击性强等等。而对于这些问题，他们往往找不到很有效的方法去应对，有的甚至因为错误的教育和管教方式而导致孩子的问题越来越严重。

根据家长的现实需求，我不仅及时调整了办刊方向，还为家长提供了许多免费咨询服务，并在此基础上积累了丰富的家庭教育咨询案例。在咨询过程中我强烈地感受到：**再先进的教育理念都能够一讲就明，很多道理家长也是一点就通，但是，当孩子出现问题后，家长却总是希望有人像医生看病那样，不仅要帮他们分析“病因”，还要针对孩子的具体问题和个案特征，告诉他们解决问题的具体方法与措施。**于是，众多针对性、操作性很强的咨询手记便从我手中诞生了。发展到后来，针对大多数咨询，我们只需从以往的案例资料中找出同类问题的咨询手记，再根据孩子及家长的具体情况稍加修改，便成为解决孩子问题的神奇处方。看到一个又一个孩子的转变和家长的笑脸，我和我的同事们感受到了一种前所未有的成就感。

正是以上的可贵经历与收获，为本书的写作提供了丰富的创作源泉。在本书的结构与文章的体例设计上，我根据家长的需求和素材的类别，把本书分为以下两部分：

第一部分以我自己教育女儿的实践经历为主线和基本素材，由若干个极富创意的育儿故事组成，故事中渗透了先进的家庭教育理念，文后还附录了用于指导操作的“友情建议”，并对部分亲子创意中所蕴含的育儿方法也作了介绍，保准一看就懂，一用就灵。

第二部分在结构安排上分为上、下两篇。上篇名为《八大育儿方法》，详细介绍了游戏关注法、行为契约法、习惯训练法、圆桌会议法、代币奖励法、温情惩戒法、家校协作法、难得糊涂法八个基本育儿方法的操作步骤与适用范围，好比为家长提供了一个方法库，只要掌握了操作要领，便可以根据孩子的具体情况、操作的难易程度甚至自己的喜好进行灵活选择和应用。下篇名为《十大咨询手记》，以我近年来的家庭教育咨询经历为主要素材源，选择部分成功的咨询案例，总结出目前小学生存在的任性逆反、迷恋网络游戏、好动和注意力不集中、不良作业习惯、粗心马虎、厌学及学习障碍、不良饮食习惯、自卑及人际交往障碍、胆怯依赖、顽劣及不良品性等十大主要问题，通过分析归纳每个问题的共性特征，进行系统的编排和整理，并在此基础上撰写成十个独立而又实用的咨询手

记。

凭借生动丰富的素材支撑和灵活实用的编排设计，使本书呈现出了真实鲜活、通俗易懂、针对性强、便于操作、易学易用、效果显著等鲜明的风格与特点。如果您的孩子属于各方面表现正常的“好孩子”，其中的亲子创意和育儿方法则可为您提供有益的参考。如果您的孩子已经出现了某些方面的问题，其中的咨询手记则可让您对症下药，重塑和谐、健康的亲子关系，帮您解除困扰与孩子共同成长。

另外，本书虽然为您提供了许多很实用的操作模式，但是这种固化的模式不可能解决所有的问题，因为就算是同一类型的问题，在不同孩子身上的表现形式、个体特征等也会千差万别。所以，您在阅读和使用本书所提供的方法时，最好根据孩子的具体情况，打破固定模式，对育儿方法进行灵活拆分与组合，配置出适合自身特点的解决方案，以达到最佳的使用效果。

当然，如果您的孩子所存在的问题并不在本书所介绍的方案之列，或者您需要更专业的人员为您提供操作性的指导，您也大可放心，我目前正从事与教育咨询服务相关的事业，希望为您尽微薄之力。家庭教育咨询服务是个全新的公益事业，教育孩子也是承载着您的未来与希望的家庭事业，我们的共同目的就是让孩子健康成长、快乐成才。

最后，我还想特别强调的一点就是：无论是第一部分的亲子创意，还是第二部分的咨询手记，其实都揭示了一个共同的观点——**您想要改变孩子，必须首先改变自己**。否则，不管是锦上添花的愿望，还是解除困扰的努力，都将因此而徒劳无功。

啰啰嗦嗦一大通，既是一点个人感悟，也是一点友情箴言，权作序。

海洋

2005年1月于西子湖畔

目 录

序言:家庭教育——孩子的教育基因

第一部分 塑造超凡儿童的智慧宝典

- 003. 烛光亲情套餐
- 007. 家庭会议
- 012. 妙趣横生的室内“野营”
- 015. “联合国币”的诞生
- 017. 亲情浓浓的“入睡仪式”
- 020. 家有“家法”
- 041. 女儿卖水
- 048. “国王”的一天
- 051. 我家的小主编
- 056. 让历史与未来相约
- 060. 财务总监是这样诞生的
- 064. 小海螺爱心基金
- 078. 自我管理手册
- 083. “家旗”迎风飘
- 085. 特别的“感恩节”

目 录

第二部分 解决儿童问题的神奇处方

上篇 八大育儿方法

095 方法一：游戏关注法

099 方法二：行为契约法

104 方法三：习惯训练法

107 方法四：圆桌会议法

109 方法五：代币奖励法

120 方法六：温情惩戒法

129 方法七：家校协作法

135 方法八：难得糊涂法

下篇 十大咨询手记

139 越不听话越要奖励

——王小强任性、逆反问题咨询手记

目 录

146. 电脑是用的,不是玩的
——吴笑天沉迷网络游戏问题咨询手记
158. 管住自己的手和脚
——陈飞鹏好动、注意力不集中问题咨询手记
166. 享受快乐的作业时光
——孟宇翔不良作业习惯问题咨询手记
177. 你是个能干大事的人
——张凯粗心、马虎问题咨询手记
190. 你有天才的潜质
——贾贝贝厌学及学习障碍问题咨询手记
198. 做自己的主人
——杨佳妮胆怯、依赖问题咨询手记
206. 健康的孩子才是最美丽的
——陈婉儿不良饮食习惯问题咨询手记
215. 你看起来真的很特别
——周然自卑及人际交往障碍问题咨询手记
225. 你就是好孩子
——刘海风顽劣及不良品性问题咨询手记

后记

第一部分

塑造超凡儿童的智慧宝典

烛光亲情套餐

浪漫是人的天性，无论男女老少概莫能外。恋爱中的女孩心情不好时，男友一个浪漫的举动可使心爱的人儿立刻绽露笑颜；每逢女孩生日等重要日子到来，一份充满浪漫色彩的礼物又能给她带来意外的惊喜——所有的浪漫情怀，收获的都是愈发浓烈的爱！而我们为女儿设计的“烛光亲情套餐”，则以另类的浪漫方式，播种着女儿的自信、快乐以及烛光般温暖的亲情。

套餐一： 为成功欢呼的烛光晚餐

好孩子是夸出来的，但夸赞孩子的方式绝不能只是停留在嘴巴上，奖励孩子的方式也绝不能只是物质性的。一种浪漫的方式，一个温情的举动，一项特别的待遇，都能赋予赞美更好的精神内涵。

我们对女儿从来不吝啬自己的赞美，并经常会采用各种方式对女儿在学校和家里的良好表现（包括学习上、纪律上、生活上等许多方面）进行奖励和庆祝，烛光晚餐就是我们专

门为女儿设计的，它有着神奇的激励功效，是女儿最向往的奖励和庆祝方式之一。此外，在一些重要的节日或纪念日，我们也会采用这种方式来庆祝。

9月的一天，女儿主办的科技小报在学校的评比中获得五年级组一等奖（全年级仅此一名）。那天恰逢中秋节，于是，我精心烧了几道好菜，还准备了女儿爱吃的水果、月饼等。开饭之前，我让女儿和她妈妈先到卧室里去，之后点燃红色的蜡烛，再把她们母女请进餐厅并大声宣布：为了庆祝女儿的科技小报获得年级一等奖，同时也为了庆祝中秋佳节，今天举行烛光晚餐。那天晚上，室外月光朗朗，室内其乐融融，被浪漫与亲情包裹着的女儿是那样的激动、荣耀、快乐与幸福！

套餐二：为心情“消毒”的烛光沐浴

孩子除了要承受学习上的巨大压力之外，还会遭遇各种成长中的烦恼，有时还会因为家长心情不好或教育方式不当而蒙受委屈。每当此时，家长除了要和孩子进行必要的交流与沟通，乃至为自己的不当言行道歉以寻求孩子的谅解之外，是否有更好的方式来帮助孩子驱除疲惫、缓解压力、摆脱烦恼呢？

我们家的非凡创意是——洗一次烛光浴，为孩子的心情“消毒”！

一天放学后，女儿无精打采地回到家里，原来，她在新学期的第一次数学测验中考得不太理想。我在检查后发现，女儿做错的几道题都是由于粗心大意所致。刚好那天我因为工作上的事心情也不太好，就忍不住责备了她几句。女儿愈发变得沉闷起来，吃饭也显得没有胃口，我这才意识到自己的错误。晚上洗澡时，我对女儿说：“宝贝儿，今天爸爸想为你洗一次烛光浴，你愿意吗？”女儿这才展颜一笑。那天晚上，我陪女儿足足在浴室里呆了二十多分钟。在红红的烛光中，我一边轻柔地帮女儿搓背，一边对她说：“对不起，宝贝儿，其实爸爸今天真的不应该责备你。你今天没考好，心情本来就不好，爸爸应该安慰你才对。因为你本来就是一个对自己负责任的孩子，你也早已认识到自己粗心的问题，爸爸相信你以后一定会克服这种毛病，是吗？”女儿点点头，脸上显露出恬静与幸福的笑容。我深信，在浪漫与温情的沐浴中，我的教诲就如同喷头中那潺潺的流水，滋润着女儿的肌肤，也涤荡着女儿的心灵。



友情建议

1. 亲情和爱的表达绝不只限于语言，对于你所爱的人，“形式主义”有时真的很重要。
2. 烛光是最能创造浪漫氛围的，用烛光传情达意也最容