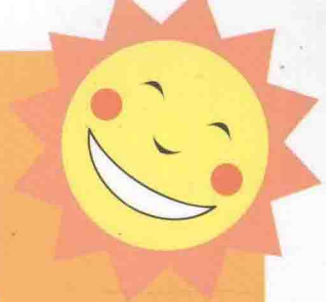




孩子24项

素质的

培养与训练



李东海 著

清华大学出版社

李东海 著

孩子24项 素质的 培养与训练



清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

孩子24项素质的培养与训练 / 李东海著. --北京: 清华大学出版社, 2014

ISBN 978-7-302-37830-3

I. ①孩… II. ①李… III. ①素质教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第198139号

责任编辑: 王佳爽

装帧设计: 傅瑞学

责任校对: 王荣静

责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 印 张: 19.5 字 数: 305 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版 印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1~2000

定 价: 45.00 元

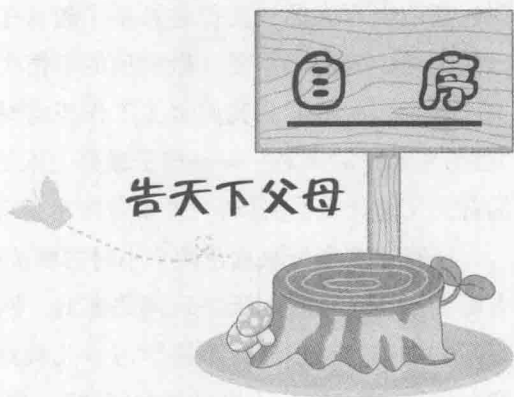
产品编号: 061389-01

内 容 提 要

本书主要阐述实施家庭素质教育的理念和实践操作的方法。本书第一章首先从宏观上阐述了家庭素质教育的“通识”，引导家长建立起正确家庭教育核心理念，掌握家庭教育的一般原则和规律，帮助家长走出家庭教育误区。本书第二章到第八章从孩子的品德教育、学业教育、思维能力培养、生存能力培养、身心健康教育、行为习惯培养、生涯规划教育七个方面阐述了孩子成长中24项综合素质培养的理念和实践操作。这24项素质分别是人生价值观教育、诚信意识教育、规则意识教育、勤劳品质培养、责任感培养、感恩意识教育、学习积极性培养、学习兴趣培养、学习习惯培养、阅读习惯培养、专注意识培养、观察能力培养、想象能力培养、创新能力培养、合作与交际能力培养、自立能力培养、自信心培养、坚强意志培养、身体素质培养、健康心理培养、行为习惯培养、礼仪习惯培养、婚姻爱情观教育、职业规划教育。本书初步建立起了一个家庭素质教育的体系。在谈及每个方面素质培养时都是从“理念与认识”和“实践与操作”两个层面展开。

本书将瞄准正确的教育方向和培养目标，依据教育规律和教育原则来探讨素质教育的方法，从而实现理论向实践的延伸。所提供的方法一般分条列举，尽可能多样一些，以方便家长们根据自己家庭和孩子的实际情况取舍应用。相信总有一款方法会适用于你的孩子。

本书尽可能用案例来阐发理念，以避免其抽象性；用方法来体现思想，以增强其可操作性。本书中的“理念”，是有实践支撑的理念；本书中的“实践”，是有理念灌注的实践；本书中的“思想”，是有操作验证的思想；本书中的“操作”，是有思想指导的操作。理论与实践的有机结合，科学性与通俗性的有机统一，是本书的显著特点。



赡养老人和教育子女，是法律赋予我们的责任和义务，也是中华民族的传统美德。那么，不履行教育子女的义务，这和不履行赡养父母的义务是一样的，它是不道德行为！是失职行为！是违法行为！

做汽车司机需要学习驾驶技术，上岗前尚且需要参加培训，既要学习理论，又要反复实践，还要参加考试，合格了才能发给驾驶执照。同理，做父母也需要学习教育孩子的理论知识和实践技巧，也需要获得做父母的“执照”。关于怎样教育孩子，我们的多数家长没有受过任何“职业训练”，完全是“无证上岗”，而一旦上岗，我们却理所当然地认为自己可以做父母了。扪心自问，我们获得了做父母的“执照”了吗？

养花的人先要懂得养花的学问，花才能养好；养蜂的人先要懂得养蜂的学问，蜂才能养好；养蚕的人先要懂得养蚕的学问，蚕才能养好。养牛、养猪、养羊、养鱼、养鸟等，都要如此。难道教育孩子就不需要学问了吗？我们到哪个专业养殖户家中，家里没有几本关于养殖专业的书籍？但这些家庭里，却可能拿不出一本关于教育孩子的书籍！难道教育孩子还没有养鸟重要？

一谈到教育子女，不少家长就用一个字去搪塞：忙。忙什么呢？忙工作，忙生意，或者干脆美其名曰“忙事业”。教育孩子成人成才，也是人生事业的重要组成部分！如果我们的家庭教育失败了，那也是我们人生事业的一大败

笔；如果我们有大量的家庭教育失败了，那也是我们中华民族的一个重大失误！事业上再大的成功也弥补不了教育子女失败的缺憾。这并不是说父母自己的生活、事业不重要。做其他的事情失败了可以重来，唯有在子女的教育上，只有一次机会。我们努力工作原本是为了创造更美好的未来，结果却在“祖国和家庭的未来”——孩子教育上未尽到责任，于国于家，这样干“事业”的意义又是什么？所以，“忙事业”不是可以忽视孩子教育的理由！

还有一些家长愿意花两个小时去做按摩，去做美容；花一个晚上去打麻将，去喝酒；花一个星期天去玩网络游戏，网络聊天，但就是不愿意用几十分钟时间去和孩子谈谈心，不愿学习点儿教育孩子的知识。还有一些家长，只愿意在孩子身上花钱，不愿意花时间、精力和花心思。这也是没有事业心的表现！也是一种不敬业的行为！也是应该受到道德谴责的！

天下父母们，世上好多事情可以等待，唯独孩子教育不能等待！我们与其等到孩子出了问题，沾上一身坏习惯以后才着急上火，去求助于老师或专家，不如先把自己培训成家庭教育的内行。求人不如求己。

爱孩子是一种本能，这是连老母鸡都会做的事情，但如何去爱，却是一门伟大的学问，是需要学习的。不懂得孩子，就教育不好孩子。

我们即便不能给孩子创造优越的物质条件，但我们完全可以塑造他的良好性格！我们即便不能给孩子提供高贵的出身，但我们完全可以培养他的良好习惯！没有一项事业比培养优秀的孩子更伟大！你的任何成功都不能弥补在孩子教育问题上的失败！希望那种“小时候把孩子养成宠物，长大后把孩子逼成废物”的悲剧不再重演！培养孩子不能只靠自己慢慢摸索——孩子等不起！培养孩子也不能跟着“风”瞎折腾——孩子误不起！

学校教育的质量如何，关键在于教师的教育理念、教育方法和责任感。那么，同样的道理，家庭教育的质量如何，关键在于家长的教育理念、教育方法和责任感。我们的家长们，很少有家长既不懂教育，又不负责任，而多数家长则是：不懂教育，特负责任。他们不惜重金给孩子物质满足、智力开发、才华培养……费尽心思，“不让孩子输在起跑线上”，而最终结果却让很多孩子“输在了跑步的过程中”，或“跌倒在终点线前”。要知道，错误的教育比不教育更危险。

家长们，孩子从幼儿园、小学、中学到大学，换了那么多的学校，换了那么多的班级和老师，唯独家长是不换的。孩子对学校、班级和老师不满意，我们可以择校、择班、择师，孩子如果对家长不满意，该怎么办呢？况且，对于培养孩子的思想品德和行为习惯来说，家庭的作用一定胜于学校，家长的作用一定胜于老师。家长只有不断学习，不断提高素质，与孩子一起成长，才能完成教育孩子这一伟大而繁重的任务。

家庭教育是人接受时间最早、最长、影响最深的教育。家庭教育对孩子的道德习惯、生活习惯、学习习惯的养成起着重要的作用。父母是孩子最重要的导师。良好的家庭教育不仅能为学校教育打下良好的基础，抵御社会环境的负面影响，强化社会教育的积极因素，而且能够影响一个人的世界观、人生观和价值观。良好的家庭教育能够使孩子在不知不觉中形成对善恶、是非、美丑的正确判断，能够在潜移默化中养成高尚的品格，在诱导感化中获得向善的心性，在模仿学习中培养出生活所需要的能力。家庭教育有着学校教育、社会教育所不可替代的重要作用。孩子是站在父母的肩膀上成长的，父母站得有多高，会为孩子将来能站得多高奠定基础。

家庭教育，是整个教育事业的重要组成部分，而且是教育事业的基础。如果中国的家长、教师、校长、教育官员不学习和研究家庭教育，将会使中国教育成为残缺的教育，将会使中国的教育之路越走越窄。成千上万的缺失家庭教育的“留守儿童”的现状，已经向人们敲响了警钟，在不远的将来，这些留守儿童的家长们将会面临这种残缺的教育所带来的严重后果，我们将为此付出沉重的代价！这绝不是杞人忧天！也绝不是危言耸听！

孩子是家庭的希望，教育是人类的希望。

家长是过去的孩子，孩子是未来的家长。

家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任老师。

改变孩子，要从改变父母开始。

民风、党风、世风，皆起于家风。家庭，是社会的细胞。

一个好人的背后，很可能有一位好的长辈给过他终身受益的教诲；一个坏人的背后，很可能有一位不称职的长辈给过他终生难以摆脱的误导。在相同的文化形态和相同的公共教育背景下成长起来的孩子，他们之所以成年后

在道德、人格及能力上有巨大的差异，原因在于他们最重要的生活场所——家庭，以及生命中的第一启蒙者——家长的教养理念和教育方法不同。

过去，我们只说“一日为师，终身为父”。其实，我们更应该说“一日为父，终身为师”。

优秀的孩子多是优质教育的结果，“问题孩子”多是“问题家庭”的产物。孩子的问题大多不是孩子自身造成的，而是父母问题的折射。父母常常是孩子问题的最大制造者。从这一方面说，教育父母同教育子女同样重要。没有父母的改变就没有孩子的改变。没有不想学好的孩子，只有不知道怎样学好的孩子。

优秀的父母都是学出来的。天下没有不需要学习的父母。成功的父母亲都是不断学习提高的结果。只有父母好好学习，孩子才会天天向上。

家长常常以过去获得的知识和经验来教育现在的孩子，期望孩子在未来的社会中获得成功。这种“过去—现在—未来”的不同步，是教育中永恒的矛盾。这就要求为人父母者必须不断学习。优秀的父母能防患于未然，而不合格的父母却是：孩子的问题已经很严重了，他们还没有意识到问题的存在。

培养孩子，不仅是对一个家庭负责，对一个家族负责，也是对民族的发展负责，对未来社会负责。家长的家庭素质教育行为也是事关匡时救世、民族复兴的伟大事业。一位家长关注家庭教育，是关注一个家庭的可持续发展；千万个家长关注家庭教育，是关注中华民族的可持续发展。我们伟大民族的希望，寄托在明天千千万万将要接班的孩子身上；我们伟大民族的命运，就掌握在今天千千万万的家长手中。

为了家庭的和睦美满，为了社会的文明进步，为了祖国的繁荣昌盛，为了中华民族的伟大复兴，我们每一位家长理应承担起家庭教育的神圣使命。

但是，从目前中国家庭教育的整体现状来看，任何人都会发现存在很多弊端。由于应试教育的影响，我们有太多的家长急功近利，一味强调智力的开发、知识的积累和成绩的提高，而忽视孩子综合素质的培养。现在，所有的家长都把培养目标定位在“培养孩子上大学”上，可是我们又发现，大学生的综合素质也在不断下降。这已经成为我们民族的隐忧。

面临这样的教育现状，中国的家长们该怎么办？

我们与其坐而待之，站而怨之，都不如起而行之。我们唯一能做的事，就是在现有教育体制下以家庭素质教育匡正学校应试教育的缺陷。哪个家长觉悟到这一点，哪个家庭就会在家庭素质教育方面先走一步。相信不久的将来，我国人才市场上将不再只是学历的比拼，而是综合素质的较量。这是必然的趋势。全民重视家庭素质教育、全民重视孩子综合素质培养的时代已经来临了。

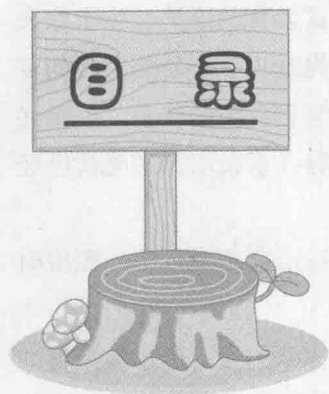
愚者暗于成事，智者见于未萌。高素质的家长一定会高瞻远瞩，顺应时代的潮流，做出智慧的选择。

基于以上认识，笔者“位卑未敢忘忧国”，几年来致力于家庭素质教育的理论和实践研究，现在呈现在读者面前的这本书就是笔者数年来理论思考与教育实践相结合的产物。

本书的宗旨在于帮助家长们对孩子进行综合素质的培养和训练。

愿天下父母都成为智慧的父母，愿所有的家庭都成为美满幸福的家庭，愿所有的孩子都能快乐健康地成长。

希望本书能给全国青少年的家长和广大教育工作者提供一些帮助，为国家的素质教育贡献绵薄之力。



第一章 认清教育真谛 遵循家教通则

第一节 理念决定方法，方法体现理念 3

1. 中国教育到底“差”在哪里 3
2. 方法的背后是理念 5
3. 家庭教育没有现成的药方 6
4. 家庭教育没有“绝招” 8
5. 家庭教育不能功利化 9

第二节 孩子成长需要的家庭土壤 11

1. 家庭气氛濡染孩子的德行 11
2. 家庭文化滋养孩子的心灵 12
3. 家长示范是家庭教育的永恒之道 14

第三节 孩子的成长需要哪些“肥料” 16

1. 孩子需要家长耐心倾听 16
2. 孩子需要夸奖 18

3. 孩子需要体验	20
4. 孩子需要信任	21
5. 孩子需要理解	22

第四节 亲子沟通的途径与方式

1. 要保证有与孩子共处的时间	26
2. 让孩子倾诉，家长多倾听	27
3. 学会拥抱、耳语等亲昵动作	28
4. 扩大亲子对话题材	28
5. 勇于向孩子承认错误	29

第五节 惩戒孩子的原则和方法

1. 惩戒要动其心灵而不要惩其体肤	30
2. “依法”办事，“违法”必究，“量刑”适当	31
3. 惩戒及时，惩后说理，指明“出路”	32
4. 就事论事，不计“前科”，“法官”意见要统一	33
5. 忌讽刺挖苦，忌惩戒失败	34
6. 让孩子自作自受，接受“自然惩罚”	34

第二章 孩子的品德培养

第一节 人生价值观教育

理念与认识

1. 人生价值取向决定孩子的人生走向	39
2. 教育不仅要使人智慧，更要使人高尚	41
3. 幸福比“成功”重要	42
4. 人生价值观教育体现了教育的大视野和高境界	43
5. 人生价值观生成人生理想	44

实践与操作

1. 让荣誉感成为孩子心灵的需求 46
2. “读万卷书，行万里路” 47
3. 与有肝胆人共事，从无字句处读书 48
4. 鼓励孩子立志报效社会，做受人欢迎的人 48
5. 唤醒孩子的责任意识 49

第二节 诚信意识教育 51

理念与认识

1. 诚信是一个人的安身立命之本 51
2. 诚信教育面临着严峻考验 53

实践与操作

1. 家长要给孩子做出诚信示范 54
2. 对人许诺时要三思而行 55
3. 孩子不诚实时，家长要及时引导 55
4. 让孩子在生活中逐步树立起诚信的价值观 56

第三节 规则意识教育 57

理念与认识

1. 行为有规矩，处世有原则 57
2. 懂得比赛规则，才有资格参加比赛 58

实践与操作

1. 让孩子参与家庭“立法” 59
2. 让孩子先“知法”后“守法” 60
3. 设立“三区段”的家庭行为警戒线 61
4. 让孩子“体验”遵守规则的必要性 63

第四节 勤劳品质培养	64
理念与认识	
1. 勤劳, 铸就生命的高贵	64
2. 拥有一双勤劳的手, 将使孩子终身受益	66
实践与操作	
1. 父母和孩子一起劳动	67
2. 运用自然结果法, 激发孩子的劳动意识	68
3. 用积分奖励法, 激励孩子的劳动习惯	68
4. 不要把家务劳动作为惩罚手段	69
5. 让孩子“享受”到自己的劳动成果	69
第五节 责任感培养	70
理念与认识	
1. 有责任感的孩子才可担当大任	70
2. 每一个社会角色, 都有一份特定的责任	71
3. 培养孩子的责任感有三个层次	73
实践与操作	
1. 引导孩子, 自己的事情自己做	74
2. 让孩子自做必须自受	75
3. 唤醒孩子的家庭成员意识	76
4. “重用”孩子, 唤醒孩子的责任感	77
5. 向孩子示弱, 诱发孩子的责任感	78
6. 要经常和孩子讨论集体的事情和话题	78
7. 鼓励孩子积极参与集体活动	79
第六节 感恩意识教育	81
理念与认识	
1. 孩子孝心的缺失当警醒天下父母	81
2. 是谁亲手把自己的孩子培养成“白眼狼”	82

3. 孝敬父母，是人的一切良好品德形成的基础	83
------------------------------	----

实践与操作

1. 从日常生活小事上培养孩子的敬老意识	84
2. 父母要和孩子一起孝敬老人	85
3. 要给孩子孝敬父母提供机会	85
4. 告诉孩子：孝敬老人不能等待	86
5. 父母应理直气壮地要求孩子为老人做事	87
6. 在耳鬓厮磨中建立亲情	87
7. 父母要大胆向孩子“索爱”	87

第三章 学业教育

第一节 学习积极性培养	91
-------------------	----

理念与认识

1. “智育”的真正内涵是什么	91
2. 真正的智育是无法用分数表示的	92

实践与操作

1. 不要把作业当“刑具”	94
2. 有学有玩，张弛有度	95
3. 提高孩子的成就感	96
4. 家长与孩子互教、互帮、互比	96

第二节 学习兴趣培养	97
------------------	----

理念与认识

1. 兴趣是学习的永恒动力	97
2. 享受学习，是学习的最佳状态	98
3. 不要强迫孩子来为父母圆梦	100

实践与操作

1. 发现孩子的兴趣和潜能 102
2. 鼓励和倾听孩子的提问 103
3. “有问不必答” 104
4. 经常给孩子“成功”感 106
5. 注意保护孩子的创造热情 106
6. 让孩子看到自己的优势 107

第三节 学习习惯培养 108

理念与认识

1. 学习习惯，为孩子终身学习奠基 108
2. 孩子不良学习习惯的主要表现 109
3. 良好的学习习惯从哪里来 110

实践与操作

1. 课业学习程序化的习惯 111
2. 劳逸结合的习惯 112
3. 翻查工具书和参考资料的习惯 113
4. “不动笔墨不看书”的习惯 113
5. 总结归纳的习惯 114
6. 活学活用的习惯 114
7. 朗读背诵的习惯 115
8. 写日记的习惯 115
9. 勤于自学的习惯 116

第四节 阅读习惯培养 117

理念与认识

1. 人的精神发育靠读书 117
2. 阅读量决定孩子的发展后劲 118
3. 思想贫乏和语言贫乏的原因是阅读贫乏 119

实践与操作

1. 给孩子营造读书的环境气氛 120
2. 和孩子一起读书 121
3. 给孩子讲书中的故事 123
4. 表演书中的故事 123
5. “缠着”孩子把书中的故事和知识讲给父母听 124
6. 引导孩子从书中寻找疑难问题的答案 124
7. 指导孩子掌握一些常用的阅读方法 125

第五节 专注意识培养 126

理念与认识

1. 没有专注就没有成功 126
2. 选择专注的着力点 128

实践与操作

1. 每次做事前尽可能清空大脑 130
2. 每次学习前尽可能清空活动空间 130
3. 家长多观察，少唠叨 131
4. 学习与休息节奏鲜明 131
5. 鼓励已成年的孩子 10 年做好一件事 132

第四章 思维能力培养

第一节 观察能力培养 135

理念与认识

1. 观察，是认知的开始 135
2. 思考源于观察 136

实践与操作

1. 把孩子带进大自然，确定观察对象 137

2. 指导观察方法，写好观察日记	138
------------------------	-----

第二节 想象能力培养	140
-------------------------	------------

理念与认识

1. 小学阶段是培养孩子想象力的关键时期	140
2. 想象力是创造力的重要本源	141
3. 艺术创作活动是培养孩子想象力的重要手段之一	142

实践与操作

1. 从感觉到的事物出发去想象未感觉到的事物	143
2. 给孩子讲故事要留下想象的空间	143
3. 积累生活经验，为培养想象力创造条件	143
4. 把一种艺术形式转换为另一种艺术形式	144
5. 回答反常规问题	144
6. 家长和孩子一起讲故事、编故事	144

第三节 创新能力培养	146
-------------------------	------------

理念与认识

1. 创新，思维定式的突破	146
2. “从众”心理，是创新思维的大敌	147
3. 敢于质疑，是创新的前提	148
4. 不要用一个“标准答案”去限制孩子的思维	149
5. 创新思维就是对问题提出与众不同的解决方案	150

实践与操作

1. 给孩子提供独立思考的机会	151
2. 鼓励孩子多途径解决问题	151
3. 打破思维定式，不迷信权威	152
4. 鼓励孩子标新立异	154
5. 用讨论法激发思维的火花	155