

正确的教育方法造就男孩成功的人生  
不做“虎妈狼爸”也能教育出好孩子



好孩子是教出来的 好父母成就好孩子

# 不打不骂 教出好孩子

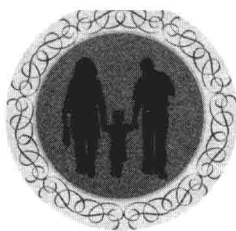
*Buda Buma*

冬云 编著

中国华侨出版社

# 不打不骂 教出好孩子

冬云◎编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

不打不骂教出好孩子 / 冬云编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-5113-5016-9

I. ①不… II. ①冬… III. ①家庭教育—教育方法 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273010号

## 不打不骂教出好孩子

---

编 著: 冬 云

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 云 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 刘 虎 许俊霞

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 520千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5016-9

定 价: 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 前言

刘亦婷，从国内直接考上世界最高学术殿堂哈佛大学，获得哈佛大学的全额奖学金。

黄思路，第四届全国十佳少先队员，钢琴十级，华东地区中学生作文大赛一等奖，出版过图书，被称为“全才”。后赴美留学。

安金鹏，高三时获得第三十八届国际奥林匹克数学竞赛金牌，北大博士毕业后入哈佛大学攻读博士后。

卢山，安徽省高考状元，考入中科大少年班，28岁任美国一流大学顶级计算机专业教授（博导）。

卜镛，8岁时获全国儿童画比赛一等奖，12岁起，就开始在内地、港澳及海外成功举办一系列个人画展……

他们为何会取得令人瞩目的成绩？从这些好孩子身上，我们可以发现他们的成材与父母教育和引导不无关系。如果没有父母的科学教育和正确引导，资质再好的孩子也终将是碌碌无为的一辈子。正如古人所说：“玉不琢，不成器。”孩子如同璞玉，只有在精心雕琢下才能绽放最美的光彩。

好孩子是教出来的！当代著名教育家、学者王东华曾提出了这样的教育观点，如今它已被许多有识之士及家长们普遍认同。一个孩子在成长之初，如同一张白纸，父母给予什么样的教育，他就会成为什么样的人。优秀孩子多是优质教育的结果，对于孩子而言，家庭是孩子人生中的第一所大学，父母是第一任教师，是启蒙之师，父母的言传身教，对孩子的智力发展，性格形成，习惯养成，心态、能力、品德的培育等方面有着重大影响，甚至可以决定孩子的一生。可以说，父母的作用无人可替，好父母成就好孩子。

好孩子是教出来的。其前提是父母要去教，也要会教。古人云：“子不教，父之过。”父母教育子女，更重要的是懂得教法，教育孩子是一门很深的学问，它有其独特的运作的方式方法和技巧。教不得法，不但不能达到培养目标，还可能导致父母和子女之间无法沟通，造成孩子逆反心理，父母的努力成了毫无意义的努力。因而，要教出好孩子，必须要学会做父母，首先要提高自身的素质，孩子是站在父母的肩膀上的，父母能走多远，孩子就能走多远，父母能有多高，孩子就能有多高。其次是掌握科学的教育方法和有效的技

巧，每个孩子都是优秀的，千万不要因为错误的一句话，毁了孩子的信心；也不要让自以为是的教育方式，误了孩子的一生；更不要使溺爱成为孩子一生的绊脚石。

编撰本书旨在帮助父母了解最基本的教育学、心理学知识，掌握各种科学的教育方法、技巧，根据孩子的兴趣爱好，制定出合理的培养计划，培养一个优秀的孩子，让千万父母“望子成龙”、“望女成凤”的梦想成为现实。本书立足于当代中国的教育文化背景，收集了大量可资中国父母借鉴的东西方家庭教育案例并作出深入分析，介绍了国内外先进的家庭教育思想和最具成效的育儿方案，针对中国家庭教育中普遍存在的问题和误区，提出了科学的解决办法。

第一篇“培养高情商、高智商的孩子”，将告诉父母  $20\%$  的智商  $+80\%$  的情商  $=100\%$  的成功，父母对于孩子情商和智商的培养，是孩子成才的关键。此外，还提供了具体而实用的培养方法，比如在智商方面，父母应该如何有针对性地培养孩子的记忆力、观察力、注意力、创造力、想象力等；在情商方面，父母可以从孩子的优秀品质、心理健康、人际关系等多个方面进行培养，从而促使孩子情商和智商的共同发展。

第二篇“教孩子养成好习惯、好性格”，成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”可见养成好的习惯对于孩子一生的重要性。习惯决定性格，性格决定命运。培养孩子养成好习惯、好性格，能使孩子终生受益。本篇中详细介绍了培养孩子好习惯和好性格的种种科学方法，帮助父母轻松应对各种常见问题。

第三篇“培养孩子的兴趣”，每个孩子都有其不同的性情、特长和天赋，家长若不考虑孩子的兴趣，只一相情愿地设计孩子的未来，无疑是赶鸭子上架，浪费时间和金钱，于孩子的发展毫无益处，甚至收到相反的结果。兴趣是最好的老师。本篇教父母学会做孩子兴趣的导师，有针对性地培养孩子各方面的兴趣，让兴趣引导孩子的健康成长，最终取得成功。

第四篇“优秀是教出来的”，优秀孩子是优质教育的结果，身为家长，能否培养出一个优秀的孩子，掌握科学的教育方法，就成为首要条件。其实，教养本身并不难，本篇通过一些成功父母的教子经验和专家分析，教你从了解孩子到顺势引导，给予孩子正确观念等等，教你做个高智商的父母，轻松教出一个优秀的孩子。

# 目录

## 第一篇 培养高情商、高智商的孩子

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 培养一个高情商的孩子 .....   | 3  |
| 情商就是智商以外的一切内容 .....    | 3  |
| 情商 VS 智商 .....         | 5  |
| 对孩子加强情商培养 .....        | 7  |
| 提高孩子的情商应先由父母做起 .....   | 9  |
| 让孩子远离“成长问题” .....      | 12 |
| 第二章 培养孩子的优秀品质 .....    | 14 |
| 让孩子拥有一颗善良的心 .....      | 14 |
| 培养出一个有责任心的孩子 .....     | 17 |
| 杜绝孩子的说谎习惯 .....        | 19 |
| 培养孩子诚实守信的好习惯 .....     | 21 |
| 培养孩子勤奋的美德 .....        | 24 |
| 让孩子知道谦虚使人进步 .....      | 26 |
| 教孩子学会宽容 .....          | 29 |
| 第三章 让孩子保持心理健康 .....    | 32 |
| 让孩子生活在自信当中 .....       | 32 |
| 让孩子的笑脸更灿烂 .....        | 35 |
| 让孩子学会坚强地面对困难 .....     | 37 |
| 教孩子正确面对挫折 .....        | 39 |
| 让孩子学会用正确的态度来面对失败 ..... | 42 |
| 让孩子把一件事情坚持做下去 .....    | 44 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 让孩子学会对自己的事情负责 .....            | 46        |
| 培养孩子的幽默感 .....                 | 49        |
| <b>第四章 培养孩子良好的人际关系 .....</b>   | <b>52</b> |
| 从小培养孩子善于交际的能力 .....            | 52        |
| 培养孩子与人合作的能力 .....              | 54        |
| 教孩子专心倾听别人的说话 .....             | 57        |
| 让孩子学会赞美别人 .....                | 59        |
| 教孩子学会与人分享 .....                | 61        |
| 让孩子学会尊重别人 .....                | 63        |
| 让孩子学会说“不” .....                | 65        |
| <b>第五章 培养孩子的想象力和思维能力 .....</b> | <b>68</b> |
| 打破孩子的定势思维 .....                | 68        |
| 让孩子学会思考 .....                  | 71        |
| 培养孩子的抽象思维能力 .....              | 73        |
| 怎样提高孩子的想象力 .....               | 76        |
| 不要剪掉孩子想象的翅膀 .....              | 79        |
| 让孩子在想象中成长 .....                | 81        |
| <b>第六章 培养孩子的注意力和观察力 .....</b>  | <b>84</b> |
| 培养孩子专注的能力 .....                | 84        |
| 关注孩子的注意力障碍 .....               | 87        |
| 怎样才能克服孩子注意力涣散的毛病 .....         | 89        |
| 为什么要让孩子拥有善于观察的能力 .....         | 92        |
| 提高孩子的观察能力 .....                | 97        |

## 第二篇 教孩子养成好习惯、好性格

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第一章 培养孩子从好习惯开始 .....</b> | <b>103</b> |
| 好习惯将使孩子受益一生 .....           | 103        |
| 教育孩子要勤俭节约 .....             | 106        |
| 营造分享的家庭氛围 .....             | 109        |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 让孩子学会理财 .....                 | 112        |
| 父母是孩子爱心的直接播种者 .....           | 115        |
| 怎样对孩子进行诚信教育 .....             | 118        |
| 培养孩子的孝心 .....                 | 120        |
| <b>第二章 不断强化孩子的好习惯 .....</b>   | <b>124</b> |
| 让孩子成为真正的动手操作者 .....           | 124        |
| 不要扼杀孩子的创造性 .....              | 127        |
| 给孩子一双善于观察的眼睛 .....            | 130        |
| 不要给孩子的求知欲泼冷水 .....            | 133        |
| 不要轻易给孩子扣上“不自觉”的帽子 .....       | 135        |
| 培养孩子持之以恒的习惯 .....             | 138        |
| 不断强化孩子积极参与的意识 .....           | 141        |
| <b>第三章 让好习惯陪伴孩子健康成长 .....</b> | <b>144</b> |
| 教孩子从倾听中获取财富 .....             | 144        |
| 别怕劳动会累着孩子 .....               | 147        |
| 正确的表扬能使孩子信心百倍 .....           | 150        |
| 批评孩子要让他清楚自己错在哪里 .....         | 153        |
| 让孩子养成良好的卫生习惯 .....            | 156        |
| <b>第四章 帮孩子播下好性格的种子 .....</b>  | <b>160</b> |
| 让孩子拥有健康的性格 .....              | 160        |
| 教养方式直接影响孩子性格的发展 .....         | 163        |
| 让孩子变得更坚强 .....                | 166        |
| 不要伤害孩子的自尊心 .....              | 169        |
| 怎样培养一个自信的孩子 .....             | 171        |
| 让腼腆的孩子变得落落大方 .....            | 175        |
| <b>第五章 给孩子一片快乐的天空 .....</b>   | <b>179</b> |
| 让快乐伴随孩子左右 .....               | 179        |
| 提升孩子的受欢迎度 .....               | 182        |
| 培养孩子乐观的性格 .....               | 186        |
| 天真活泼的孩子人见人爱 .....             | 189        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 培养孩子开朗的性格 .....             | 192        |
| <b>第六章 对孩子进行美德教育 .....</b>  | <b>196</b> |
| 谦虚的孩子才会努力上进 .....           | 196        |
| 别怕宽容的孩子会吃亏 .....            | 199        |
| 让善良融入孩子生活的细节中 .....         | 202        |
| 孩子不善解人意怎么办 .....            | 206        |
| 点燃孩子乐于助人的热情 .....           | 209        |
| 帮孩子拔除嫉妒的毒瘤 .....            | 212        |
| 让孩子明白 $1 + 1 > 2$ 的道理 ..... | 215        |
| 有意识地培养孩子的自立能力 .....         | 218        |
| 果断的性格使孩子更接近成功 .....         | 221        |

## 第三篇 培养孩子的兴趣

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一章 做孩子兴趣的导师 .....</b>  | <b>227</b> |
| 积极引发、培养孩子各方面的兴趣 .....      | 227        |
| 兴趣是孩子最好的老师 .....           | 229        |
| 兴趣是培养天才的起点 .....           | 230        |
| 鼓励孩子对事物产生好奇心 .....         | 233        |
| 从孩子的行为中寻找孩子的兴趣 .....       | 235        |
| 孩子的兴趣是需要诱导的 .....          | 236        |
| 对于孩子的兴趣要尊重 .....           | 238        |
| 孩子的兴趣需要父母的关注 .....         | 240        |
| 不要把某些兴趣强加给孩子 .....         | 242        |
| 不要因为兴趣而限制孩子的自由 .....       | 243        |
| 在玩的时候培养孩子的兴趣 .....         | 245        |
| <b>第二章 培养孩子的学习兴趣 .....</b> | <b>248</b> |
| 让兴趣点燃孩子学习的热情 .....         | 248        |
| 孩子的学习兴趣是需要培养的 .....        | 249        |
| 告诉孩子：“好好玩吧！” .....         | 251        |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 怎样使孩子把注意力集中起来 .....    | 254 |
| 和孩子一起学习，一起游戏 .....     | 256 |
| 孩子学习的积极性是需要激发的 .....   | 258 |
| 让孩子的兴趣在家庭教育中得到培养 ..... | 259 |
| 不要扼杀孩子的学习兴趣 .....      | 262 |
| 培养孩子学习兴趣时的注意事项 .....   | 264 |
| 用正确的态度对待成绩差的孩子 .....   | 265 |

### 第三章 培养孩子对各科目的兴趣 ..... 268

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 怎样纠正孩子的偏科现象 .....  | 268 |
| 培养孩子学习数学的兴趣 .....  | 270 |
| 培养孩子学习英语的兴趣 .....  | 273 |
| 培养孩子学习物理的兴趣 .....  | 276 |
| 培养孩子学习化学的兴趣 .....  | 278 |
| 培养孩子对其他学科的兴趣 ..... | 280 |
| 培养孩子对文学的兴趣 .....   | 282 |
| 培养孩子对作文的兴趣 .....   | 284 |

### 第四章 培养孩子对音乐的兴趣 ..... 286

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 对孩子进行音乐启蒙教育 .....     | 286 |
| 用音乐教育发展孩子的能力 .....    | 288 |
| 用音乐给孩子减压 .....        | 290 |
| 通过各种方法培养孩子的音乐能力 ..... | 292 |
| 怎样训练孩子的听力和节奏感 .....   | 294 |
| 为孩子挑选一种适合的乐器 .....    | 297 |
| 培养孩子的音乐欣赏能力 .....     | 299 |

### 第五章 培养孩子对体育运动的兴趣 ..... 302

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 让孩子对体育运动产生兴趣 .....  | 302 |
| 运动是孩子最好的活动 .....    | 304 |
| 培养孩子的运动能力 .....     | 306 |
| 孩子的健康在于运动 .....     | 308 |
| 选择适合孩子的体育锻炼方式 ..... | 311 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 有些运动不宜让孩子太早做 .....         | 312        |
| 让孩子喜欢上球类运动 .....           | 315        |
| <b>第六章 培养孩子的绘画兴趣 .....</b> | <b>318</b> |
| 通过画画提高孩子的多种能力 .....        | 318        |
| 让孩子选择自己喜欢的美术活动 .....       | 320        |
| 绘画可以开发孩子的智力 .....          | 323        |
| 如何培养孩子的绘画兴趣 .....          | 325        |
| 培养孩子的绘画欣赏能力 .....          | 327        |
| 适当地为孩子提供一些辅导 .....         | 328        |
| 让孩子走出学画误区 .....            | 330        |

## 第四篇 优秀是教出来的

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第一章 学会做聪明的父母 .....</b> | <b>335</b> |
| 努力营造民主和谐的家庭氛围 .....       | 335        |
| 你是否真正了解自己的孩子 .....        | 338        |
| 你的语言传递着你的价值观念 .....       | 340        |
| 改变你的语调敞开你的心扉 .....        | 341        |
| 与孩子讨论比训话更重要 .....         | 343        |
| 不要过多干涉孩子的事情 .....         | 345        |
| 不要将孩子推向抵制的边缘 .....        | 347        |
| 不要把孩子逼上“梁山” .....         | 348        |
| 不要强迫孩子做事 .....            | 349        |
| 父母的决定要言出必行，始终如一 .....     | 350        |
| 不要“慷慨”许诺 .....            | 353        |
| 不要再向孩子说那些忌语 .....         | 354        |
| 学会创造性地“对付”孩子 .....        | 355        |
| 学会给孩子留点面子 .....           | 357        |
| 不要把谈话引向对立 .....           | 358        |
| 给孩子以成长需要的爱 .....          | 360        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>第二章 让自信陪伴孩子成长 .....</b>   | <b>363</b> |
| 为什么要培养孩子的自信心 .....           | 363        |
| 不要打击幼儿的自信心 .....             | 364        |
| 不要挖掘温柔的“陷阱” .....            | 365        |
| 接受鼓励是孩子成长的重要内容 .....         | 366        |
| 怎样锻炼孩子的勇气 .....              | 369        |
| 锻炼孩子的勇气对于父母自身的勇气也是个考验 .....  | 372        |
| 鼓励孩子积极参加有挑战性的运动 .....        | 374        |
| 要增强孩子对失败的承受力 .....           | 375        |
| 鼓励孩子遇到困难自己想办法解决 .....        | 378        |
| 为什么要对孩子进行磨练 .....            | 381        |
| 不要心痛孩子吃苦 .....               | 382        |
| <b>第三章 如何对待孩子的挑衅行为 .....</b> | <b>385</b> |
| 怎样理解孩子的攻击行为 .....            | 385        |
| 孩子为什么会无理取闹 .....             | 387        |
| 为什么孩子把父母的话当耳边风 .....         | 390        |
| 父母要学会从与孩子的冲突中撤离 .....        | 393        |
| 用自然结果法解决与孩子的冲突 .....         | 396        |
| 利用自己的权威解决与孩子的冲突 .....        | 397        |
| 孩子当众发难的处理方法 .....            | 398        |
| 用坚决的行动制止孩子的胡闹 .....          | 399        |
| 有时忽视也是一种力量 .....             | 400        |
| 要学会不用责骂来引导孩子 .....           | 401        |
| 寻找疼爱与规训之间的平衡 .....           | 403        |
| <b>第四章 让孩子成为学习高手 .....</b>   | <b>406</b> |
| 只具有智慧是不够的，还需要自律 .....        | 406        |
| 怎样消除孩子的厌烦感 .....             | 409        |
| 怎样让孩子学会自觉地学习 .....           | 412        |
| 怎样让孩子集中精力 .....              | 415        |
| 怎样指导孩子读书 .....               | 419        |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 要让孩子养成善于提问题的习惯 ..... | 422 |
| 孩子学习成绩不稳定的原因 .....   | 424 |
| 家长怎样帮助孩子学习 .....     | 425 |
| 让孩子学会考试 .....        | 427 |
| 培养孩子成功的习惯 .....      | 430 |



第一篇

培养高情商、高智商的孩子







## 第一章

# 培养一个高情商的孩子



## 情商就是智商以外的一切内容



### 父母箴言

一个人的成功，智商的优劣占 20%，情商的优劣占 80%，从而可以得出这样一个公式：20% 的 IQ + 80% 的 EQ = 100% 的成功。如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，那么从小就要重视培养他的情商。

情商（EQ），是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在 1995 年出版的《情感智力》一书中提出的。所谓情商，其实指的就是情感智力，“EQ”是“情感智力”的英文缩写，指有良好的道德情操，有乐观幽默的品性，有面对并克服困难的勇气，同时它也是一种自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的一种能力。简而言之，它就是指人的一种情感和一种社会技能，是智力因素以外的一切内容。

随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情商越来越被人们所重视。它被人们普遍认为是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为一个人的成功，智商（IQ）的优劣占 20%，情商的优劣占 80%。为此，推出的成就方程式为：20% 的 IQ + 80% 的 EQ = 100% 的成功。由此可知，如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，从小就要重视情商的培养。



一般来说，情商可以分为五大类内容：

### 1. 了解自己的情绪

认识情绪的本质可以说是 EQ 的基石，这种随时能感觉得到的能力，对于了解自己来说非常重要。不了解自身真实感受的人必然会沦为感觉的奴隶，相反，只有掌握了自己感觉的人才能成为自己生活中真正的主宰，在面对婚姻或是工作等一些人生中的大事时，也会做出正确的抉择。

### 2. 控制、管理好自己的情绪

情绪的控制和管理是建立在自我认知的基础上的，即：如何自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安的心情。这方面能力比较匮乏的人常常会和一些低落的情绪进行交战，而对这些掌控自如的人则能很快走出生命的低潮，重新出发。

### 3. 用自己的情绪激励自己

无论是要集中注意力、自我激励还是发挥创造力，将情绪专注于一项目标是绝对必要的。无论成就什么事情都要靠情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力，一般来说，能够自我激励的人不管做什么事情都会有很高的效率。

### 4. 了解别人的情绪

同情心也是一种基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人比较能从细微的信息中察觉到他人的需求，这种人特别适合于从事医护、教学、销售与管理的工作。

### 5. 和周围的人友好相处

人际关系也是管理他人情绪的一种艺术。一个人的人缘、领导能力、人际和谐程度都和这项能力有关，充分掌握这项能力的人往往会是社会上的佼佼者。

当然，不同的人在这些方面的能力也是不同的，有些人可能会很善于处理自己的焦虑，却对别人的哀伤不知从何安慰起；而有些人在处理别人的事情时能够非常理性，但是在面对自己的事情时就会乱了方寸。这些基本能力可能是与生俱来的，没有什么优劣之分，但是人的可塑性是很高的，不管是哪一方面的能力不足都可加以弥补或是改善。

如今，大人们面对的是快节奏的生活，高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的 EQ 是难以获得成功的；孩子们也是生活在一个马不停蹄的环境里，繁重的学业使他们喘不过气来，同时还要和同学们搞好关系，只有拥有较高的 EQ，才会使他们在这样的社会状态下生活得游刃有余。EQ 高的人，人们都喜欢同他交往，总是能得到众多人的拥护和支持。权变理论代表人物之一弗雷德·卢森斯对成功的管理者（晋升速度快）与有效的管理者（管理绩效高）做过调查，发现两者之间显著的不同之处在于维护人际网络关系，支持成功的管理者最多，占 48%，而支持有效的管理者只占 11%。可见，在职场中，要获得较快的成长，良好的人际关系是排在第一位的。