

一部关于爱和管教的育儿心经

本书通过大量生活实例的展示，从不同角度对孩子心理和行为进行了剖析，
让妈妈看到孩子眼里的世界是怎样的？

站在孩子的高度和角度，妈妈应该给孩子怎样的爱？

肖淑琛/著

聪明妈妈跟孩子的 100个约定

CONGMING MAMA GEN HAIZI DE
100 GE YUEDING



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

肖淑琛/著

聪明妈妈跟孩子的 100个约定

一部关于爱和管教的育儿心经

CONGMING MAMA GEN HAIZI DE
100 GE YUEDING



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

聪明妈妈跟孩子的 100 个约定 / 肖淑琛著. — 长春 :
东北师范大学出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5602-9082-9

I. ①聪… II. ①肖… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046264 号

☐责任编辑: 张志文 ☐封面设计: 孙希前
☐责任校对: 刘亚辉 ☐责任印制: 刘亚辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—84568127

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

北京瀚文锦绣国际文化有限公司制版

北京毅峰迅捷印刷有限公司印装

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm×240mm 印张: 20 字数: 210 千

定价: 35.00 元

前言

微软集团的创始人盖茨在退休时把数百亿美元巨额财富捐给了慈善基金会，这让人们不由地想起：送人玫瑰，留有余香，他仍然是有收获的。作为普通人，我们又应该留给孩子什么呢？盖茨用他的行为阐述了这一问题的真谛：留给孩子的应该是经验、经历、品格。这才是最重要的，也是让孩子历练成长的一种最佳方式。如果只给孩子财产，而不留下其他的“好东西”，那么孩子的未来可想而知，他们也许只能处在精神世界的食物链中的最底层。

沃尔玛是世界上最大的零售企业集团，它的创始人塞姆·瓦尔通在其自传《美国制造》一书中，这样警告他的后代：子孙当中要是有人胆敢玩弄富家子弟的那类奢侈品，我到地狱里也要起诉他。

什么样的人生是财富？快乐健康，积极向上，有成就感，有事业心，创造和享受幸福的生活，家庭和睦，孝敬长辈，这样的人生是社会的财富，也是父母可以教会孩子的最大的精神财富！

眼下许多父母普遍认为，即使生活再苦也不能让小孩跟着大人吃苦，自己缩衣节食、省吃俭用也不能苦了孩子。尤其是一些年轻父母，认为现在生活水平提高了，绝不能再让孩子像自己小时候那样“吃苦”，别人家孩子有的，自己的孩子也得有，否则自己和孩子都会很没面子。父母的良苦用心可以理解，只是父母一味迎合孩子的需求，孩子却往往并不领情，甚至认为理所当然，无形中养成了互相攀比的不良习惯，造成了他们的意志薄弱、不思进取……

孩子终究有一天要长大，要脱离父母振翅高飞，搏击长空，自己去奋斗，去生存。如果从小不磨练他们的“翅膀”，锻炼他们的筋骨，当他们长大了，离开父母去自闯一片天地，面对挫折时势必惶惑无助。苏联教育家马卡连柯说得好，溺爱是父母送给孩子“最可怕的礼物”，是可以杀死

孩子的“毒药”。为人父母的，不可不引起高度的警觉啊！

教育孩子是一件长期而又艰巨的事情，妈妈在这个过程中扮演着举足轻重的角色。孩子就像一块璞玉，妈妈要做的就是因势利导地去雕琢，去发现孩子的价值。

《聪明妈妈跟孩子的 100 个约定》注重理论与实际相结合，着重解决实际问题，有很强的可操作性，可以帮助妈妈们轻松地掌握这些方法。在本书中，将为您献上聪明妈妈跟孩子的 100 个约定，包括：对孩子能力、习惯、美德、学习、智商、财商、情商培养的约定；如何与孩子和谐相处、如何面对“青春期”孩子等等内容，旨在让天下孩子都能学会做人，学会生活，成为命运的强者。衷心希望本书能给妈妈们以雪中送炭般的帮助。

目 录

第 1 个约定 不能从小当“胆小鬼” /1

第 2 个约定 不能由着自己的性子来 /5

第 3 个约定 远离骄傲的习气 /7

第 4 个约定 让冷漠的你变得热情起来 /12

第 5 个约定 改变斤斤计较的毛病 /14

第 6 个约定 由怯懦变得勇敢 /17

第 7 个约定 走出虚荣的怪圈 /20

第 8 个约定 改变不肯与人分享的坏毛病 /23

第 9 个约定 心胸狭窄的孩子难成大器 /25

第 10 个约定 纠正以自我为中心的缺点 /28

第 11 个约定 逆反心理的表现与疏导 /31

第 12 个约定 改变你的自恋倾向 /34

第 13 个约定 做事切勿拖拖拉拉 /36

第 14 个约定 做个“懒家长” /40

第 15 个约定 开发自我管理能力 /43

第 16 个约定 放手，你才会更独立 /46

第 17 个约定 从小参与做家务 /48

- 第 18 个约定 给你“工作”的体验 /51
- 第 19 个约定 不过多地干涉孩子的事情 /54
- 第 20 个约定 给孩子一点权利，让他自己去选择 /56
- 第 21 个约定 千般呵护，不如教孩子学会自护 /59
- 第 22 个约定 走出自卑的阴影 /61
- 第 23 个约定 纠正孩子过分害羞的弱点 /63
- 第 24 个约定 社交恐惧怎么办 /66
- 第 25 个约定 性格过于孤僻怎么办 /69
- 第 26 个约定 疏导孩子的悲观情绪 /72
- 第 27 个约定 儿童的抑郁不可小视 /74

- 第 28 个约定 及时缓解孩子的焦虑情绪 /76
- 第 29 个约定 尊重孩子的天性 /79
- 第 30 个约定 及早发现孩子的天赋 /82
- 第 31 个约定 保护孩子的好奇心 /86
- 第 32 个约定 为孩子营造良好的学习环境 /90
- 第 33 个约定 激发孩子的学习动机 /92
- 第 34 个约定 培养孩子的学习兴趣 /96
- 第 35 个约定 增强孩子学习的恒心和毅力 /99
- 第 36 个约定 教孩子掌握科学的学习方法 /102
- 第 37 个约定 消除孩子的“恐学”症 /106

第 38 个约定 让孩子在玩中学习 /109

第 39 个约定 发现孩子的闪光点 /113

第 40 个约定 对孩子的每一点进步都要鼓励 /116

第 41 个约定 从兴趣判断孩子的成才取向 /119

第 42 个约定 多角度赏识让孩子充满自信 /123

第 43 个约定 赏识孩子的努力，而不是赞扬他的聪明 /126

第 44 个约定 走出赏识教育的误区 /129

第 45 个约定 不要想当然的怀疑孩子 /131

第 46 个约定 别让自闭毁掉孩子 /133

第 47 个约定 孩子对老师有抵触情绪怎么办 /136

第 48 个约定 怎样对待不听话的孩子 /138

第 49 个约定 不肯主动讲话的孩子很难交到朋友 /142

第 50 个约定 怎样解决孩子间的争吵或打架 /145

第 51 个约定 孩子和小朋友闹矛盾怎么办 /149

第 52 个约定 引导不合群的孩子广交朋友 /152

第 53 个约定 让孩子远离行为不良的朋友 /156

第 54 个约定 让孩子养成动脑的良好习惯 /160

第 55 个约定 比天赋更重要的是勤奋 /164

第 56 个约定 增强孩子的记忆力 /167

第 57 个约定 培养孩子的动手能力 /170

- 第 58 个约定 提升孩子的语言表达能力 /174
- 第 59 个约定 增强孩子的想象力 /177
- 第 60 个约定 创新——做命运的建筑师 /183
- 第 61 个约定 戒掉偏食的不良习惯 /186
- 第 62 个约定 改掉过于依赖零食的坏毛病 /189
- 第 63 个约定 孩子不爱洗澡怎么办 /192
- 第 64 个约定 孩子梦游是怎么回事 /195
- 第 65 个约定 为什么孩子经常做梦 /197
- 第 66 个约定 孩子不讲究个人卫生怎么办 /200
- 第 67 个约定 养成锻炼身体的好习惯 /203

第 68 个约定 不良的坐姿影响孩子的发育 /206

第 69 个约定 改掉擤鼻涕的坏习惯 /209

第 70 个约定 请保护好你的眼睛 /210

第 71 个约定 和女孩沟通的最佳方法 /213

第 72 个约定 表扬女孩有讲究 /216

第 73 个约定 打骂，最无能的沟通 /219

第 74 个约定 暗示比打骂更有效 /221

第 75 个约定 听得懂女儿的“潜台词” /224

第 76 个约定 把女儿当做朋友 /226

第 77 个约定 比语言更巧妙的沟通方式 /229

第 78 个约定 遇事允许女儿申辩 /231

第 79 个约定 过分的打击只会让他失去自信 /233

第 80 个约定 开启你的艺术灵感 /236

第 81 个约定 孩子进才艺班：你是否真正想清楚 /239

第 82 个约定 注重孩子审美情趣的培养 /242

第 83 个约定 让孩子至少学习一门才艺 /245

第 84 个约定 让孩子享受音乐的快乐 /249

第 85 个约定 怎样对孩子进行美术教育 /253

第 86 个约定 培养孩子对舞蹈的兴趣 /256

第 87 个约定 沉溺游戏的危害 /260

- 第 88 个约定 纠正孩子厌学的毛病 /263
- 第 89 个约定 不要让孩子到处乱涂乱画 /266
- 第 90 个约定 孩子依赖物品也是一种病态 /269
- 第 91 个约定 孩子爱捣乱怎么办 /271
- 第 92 个约定 克服睡懒觉的毛病 /274
- 第 93 个约定 安全教育，学会保护自己 /276
- 第 94 个约定 拥有“独立自己”的能力 /278
- 第 95 个约定 培养你的抗挫折能力 /281
- 第 96 个约定 培养你的生存能力 /284
- 第 97 个约定 培养你的应变能力 /287

第 98 个约定 培养你的交际能力 /291

第 99 个约定 提高你的判断能力 /294

第 100 个约定 培养你的领导能力 /299



第1个约定 不能从小当“胆小鬼”

放寒假了，最令妈妈高兴的是每天下午可以亲自去托儿所接心心回家了。

心心也很喜欢妈妈来接自己放学，因为妈妈接到心心后总会陪着心心在托儿所里玩上一会儿。托儿所里有不少游乐设施，有滑梯、秋千椅、攀登网、风车转椅、海洋球……妈妈总会领着心心一样一样玩，看着心心喜笑颜开、欢蹦乱跳的可爱模样，妈妈也便沉浸在幸福快乐中。

心心是个自我保护意识特别强的孩子，从不肯轻易冒险。举个最简单的例子，每次走楼梯心心都要扶着栏杆或是拉着大人的手，而且都是双脚并行走的，不管妈妈怎么示范和鼓励，心心都不愿意双脚交替着上下楼。心心也不敢从高处往低处跳（其实那所谓的高处真的很低很低），每次妈妈鼓励心心跳时，心心总是大叫“我怕呀！”和心心一样大的小女孩都能把小自行车骑得飞起来了，可心心却不敢一个人骑，说是怕摔跤，而且无论你怎么鼓励和“威胁”她也不“上当”。

妈妈每天都主动陪心心在游乐设施上玩，也是为了锻炼心心，想让心心在游戏中变得勇敢些，学会迎难而上，像个真正的小男子汉。

针对心心胆小的特性，妈妈不得不采用有悖常理的教育方式，专挑有一定难度和一定危险性的游戏鼓励心心去玩。比如玩滑滑梯，心心已经会屁股坐着往下滑了，于是妈妈就鼓励心心尝试头向下趴着往下滑，旁边不解内情的爷爷奶奶们都用怪异的目光看这一对“有趣”的母子，有的爷爷奶奶还忍不住在一旁教育自己的孙子孙女：“囡囡，玩滑梯要屁股坐着往下滑，头朝下太危险了！”其实，“头朝下滑很危险”，这只是人的一种