

这样培养孩子才优秀

家长必修的
12堂课

戴东

著



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

这样培养 孩子才优秀



家长必修的
12堂课
戴东



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

这样培养孩子才优秀：家长必修的12堂课 / 戴东著. —北京：北京联合出版公司，2015.8

ISBN 978-7-5502-5634-7

I. ①这… II. ①戴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 153000 号

这样培养孩子才优秀：家长必修的12堂课

作 者：戴 东

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：王 巍

特约编辑：陈 静

封面设计：新艺书文化

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数143千字 787毫米×1092毫米 1/16 13.25印张

2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5634-7

定价：36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

做正确的事，比把事情做正确强100倍

因为这本书，你我有缘相遇。我将是你不变的伙伴，也将是你最好的助手。你对我的态度，将是我对你的价值！我不知道你是怎么得到这本书的，是朋友推荐，还是书名的诱惑让你破费？但不管是什么原因，很高兴你我有缘相遇。阅读完本书后，你需要做的是真诚地对号入座，认真地审视自己在教育子女过程中的得失。因为只有对症下药，教育才会有效果。

教育孩子的过程，也是家长自我成长的过程。为了不在明天留下遗憾，请在今天让我们共同付诸努力。

我致力于亲子教育培训工作多年，在各种活动中给家长介绍了

很多教育孩子的方法。很多家长听了，都觉得很有道理。课下，很多家长跟我抱怨：“戴老师，我平时也挺注意教育方法，从没有打过孩子，只是偶尔会批评一下他；而且为了孩子，我牺牲了很多休息时间，尽可能地多陪他。可为什么在很多时候，我就是觉得没办法和孩子交流？他还总是做一些让我不能接受的事情，真的令我很失望。您说我究竟该怎么办呢？”

中国的家长可能是世界上最辛苦，也是付出最多的家长。他们每天起得很早，只为了让孩子吃上营养可口的饭菜；晚上还要放弃休闲娱乐活动，陪孩子做作业。更别提白天还要挣钱奔事业，生怕一个不小心就下岗。他们上有老下有小，每天辛辛苦苦地忙这忙那，无非是希望孩子具有良好的品格、出众的成绩和较强的能力，长大以后能够出人头地、功成名就。可是孩子却不遂他们的愿，毛病越来越多：任性、说谎、懒惰、逃学、花钱大手大脚，甚至整日在网吧厮混，令家长头疼不已。家长怎么也想不到自己为孩子付出了那么多，孩子却没有朝他们预期的方向发展，反而走向了反面。

从事多年教育工作，我见到了太多让人痛心的案例，看到了太多无奈、焦急到失去主张的家长。他们迷惘地站在孩子的背后，无所适从、着急万分、心痛不已。

高尔基有句名言：“爱孩子，是连老母鸡都会做的事，可是怎么教育他们，却是一桩伟大的事业。”的确，教育孩子是一份长期、艰苦、细致的事业，需要家长不断地反思、学习。否则，爱得不科学，反而会让爱成为伤害，耽误孩子的一生。为孩子付出一切，最终却失去一切，这不是家长要的结果。家庭教育的成败关乎孩子的一生，家长和孩子都输不起。

在你拿起本书之前，你的孩子表现得怎样？如果很好，你是否

还希望他能够锦上添花，更进一步？如果各方面还不尽如人意，那更要重新对自己的教育方式进行一番审视。请相信，孩子是家长的镜子，孩子的一言一行，反射出来的是家长的言传身教。倘若我们能找出问题的症结，然后溯本求源，无论你的孩子有多大，一切从现在开始都还来得及。

如果你有了这份迫切的意识，那么接下来要做的，就是认真地学习本书。

目 录

Contents

序言 做正确的事，比把事情做正确强 100 倍 / 001



第一章 家长类型决定孩子的命运

你是一个合格的家长吗 / 3

家长类型决定孩子的命运 / 6

常见的 10 种家长类型 / 8

支配型 / 8

照料型 / 9

保护型 / 9

拒绝型 / 10

残暴型 / 11

专制型 / 12

溺爱型 / 12

服从型 / 13

忽视型 / 14

民主型 / 14

第二章 怎样做才能让孩子爱上学习

打消孩子对学习的畏惧心理 / 19

快乐学习效果好 / 19

不向孩子灌输“苦学”的观念 / 20

五种方法让孩子爱上学习 / 21

激发孩子的求知欲、好奇心 / 22

多表扬，让孩子感到“我能行” / 24

及时让孩子看到自己的进步 / 29

创造和谐的亲子关系 / 30

家长做好榜样，在家里营造学习氛围 / 31

第三章 帮助孩子掌握科学有效的学习方法

学习一定要讲究步骤与方法 / 36

学习的四大步骤 / 36

学习要讲究方法 / 37

理科的学习方法 / 38

步步为营 / 38

循序渐进 / 39

重点突破	/ 39
反复练习	/ 40
文科的学习方法	/ 41
“鬼子扫荡”	/ 41
大面积反复	/ 42
充分联想	/ 42
整体把握	/ 43
英语的学习方法	/ 43
模仿	/ 44
以句子为基本单位	/ 45
大声朗读	/ 45
大量阅读	/ 45
反复地听	/ 46
大胆地说	/ 46

第四章 家长是构建和谐师生关系的使者

师生关系不好，受害的是孩子	/ 51
消除孩子对老师的抵触情绪	/ 52
尊重孩子的感受，允许孩子发表对老师的看法	/ 52
与孩子一起寻找师生关系紧张的原因	/ 53
正确看待孩子的抵触情绪	/ 53
引导孩子学会换位思考	/ 54

第五章 与孩子实现有效沟通

用爱叩开沟通的大门 / 60

重情不重理 / 61

三思而后说 / 61

勤用肢体语言 / 62

攻克沟通难关的三大法宝 / 63

多拿出点时间陪孩子 / 63

给予孩子足够的耐心 / 65

给予孩子充分的理解 / 67

家长这样说，孩子才会听 / 68

有话直说 / 68

有话实说 / 69

有话好好说 / 69

有话正面说 / 70

不该说时不说 / 70

不该说的不说 / 71

第六章 培养孩子的好习惯

家长要有养成教育意识 / 75

孩子无法养成好习惯的五大原因 / 76

不良的生活环境 / 76

孩子认为养成好习惯是一件痛苦的事 / 76

家长的行为缺乏一贯性 / 77

家长的反强化作用 / 77

家长对习惯的错误认识 / 77

六步培养孩子的好习惯 / 78

让孩子认识到习惯的重要性 / 78

制定行为规范 / 79

及时进行榜样教育 / 80

对孩子进行持久的训练 / 81

在孩子取得进步时，多多夸奖 / 82

为孩子营造良好的家庭环境 / 82

第七章 帮助孩子改正缺点

正确对待孩子的缺点 / 88

找到缺点产生的根源 / 88

用表扬强化优点 / 88

切忌打骂孩子 / 90

帮助孩子改正缺点的五个步骤 / 94

正确对待孩子的说谎行为 / 97

孩子为什么爱说谎 / 97

对症下药，切忌打骂 / 100

正确对待孩子偷东西 / 100

搞清楚孩子为什么偷东西 / 100

温柔但坚决地制止孩子偷东西 / 103



第八章 帮助孩子克服自卑，树立自信

孩子自卑的四大来源 / 110

家长的教育方式粗暴专横 / 110

家长太强势 / 111

家庭不完整 / 112

家长有自卑心理 / 112

帮助孩子克服自卑的三种途径 / 113

培养孩子的自信心 / 113

保护孩子的自尊心 / 114

降低标准，切勿攀比 / 114

在孩子心里种下自信的种子 / 116

帮助孩子做到知己知彼 / 117

倾听孩子的心声 / 118

及时赞赏孩子 / 118

帮助孩子正确认识自己和他人 / 119

鼓励孩子参与竞争 / 121

多让孩子干家务 / 121

与孩子一起阅读 / 121



第九章 引导孩子摆脱网络的诱惑

网络成瘾的四大危害 / 126

破坏思维的广度与深度 / 126

弱化语言表达能力 / 126

影响社交能力 / 127
影响身体健康 / 127
染上网瘾，不是孩子的错 / 127
吸引力大 / 128
容易上手 / 128
家长陪伴孩子的时间太少 / 128
帮助孩子戒掉网瘾的五种方法 / 129
换位思考，耐心引导 / 129
多陪伴、关心孩子 / 133
让孩子动起来 / 134
让孩子多接触大自然 / 134
帮助孩子在现实中找到成就感 / 135

第十章 早恋，宜疏不宜堵

棒打“鸳鸯”危害多 / 139
早恋，宜疏不宜堵 / 141
掌握孩子的早恋动态 / 141
不同阶段的应对方法 / 142
五步浇灭孩子的早恋热情 / 146
摆明反对立场 / 146
认真倾听孩子的理由 / 147
认真听孩子介绍其早恋对象 / 147
引导孩子意识到早恋对象的缺点 / 148

- 用亲情打动早熟的孩子 / 149
- 杜绝孩子早恋，家长应注意的问题 / 150
 - 营造和谐的家庭环境 / 150
 - 引导孩子将早恋转化为学习动力 / 150
 - 教给孩子科学的性知识 / 153



第十一章 如何对孩子进行生存教育

- 帮助孩子建立正确的金钱观 / 157
 - 教孩子学会花钱是家长的职责 / 157
 - 帮助孩子学会合理使用金钱 / 159
- 鼓励孩子多运动 / 160
 - 勤运动，好处多 / 161
 - 孩子不爱运动的原因 / 161
 - 为孩子营造环境，鼓励孩子多运动 / 163
- 鼓励孩子干家务 / 165
 - 孩子不爱劳动，家长要负责 / 165
 - 孩子爱劳动，好处多 / 168
 - 孩子应该做哪些家务 / 168
 - 让孩子爱上做家务 / 169

第十二章 如何处理孩子常出现的 17 种问题

- 孩子不喜欢上学 / 175
- 孩子不想做功课 / 176
- 孩子不能独自做功课 / 177
- 孩子对学业失去信心 / 178
- 孩子的考试成绩不理想 / 180
- 孩子的志向令人失望 / 181
- 孩子不喜欢老师 / 182
- 孩子不想上兴趣班 / 183
- 孩子觉得读书很累 / 185
- 孩子对自己的外表感到自卑 / 186
- 孩子顶撞家长 / 187
- 孩子做事拖延 / 188
- 家长忙时被孩子打扰 / 189
- 孩子乱放东西 / 189
- 孩子被同学打了 / 190
- 孩子说了伤人的话 / 190
- 孩子为自己的家境感到自卑 / 191

后 记 / 193

家长类型决定孩子的命运

家长是孩子的第一任老师，其一言一行对子女的影响是最直接的，也是最深刻的；家长的言谈举止对孩子性格、能力的形成，有着非常大的影响。所以，“家长类型决定孩子的命运”的说法一点也不夸张。

