

与孩子 一起成长

(一)

面包是二次发酵的食物，犹如一个生养的孩子，
生是自然，养是与孩子一起成长。

了解
6-18岁孩子
成长的规律

双子 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

双子面包房博文评论与留言



双子，娓娓道来，蕴涵着深刻的道理。这几天深切感受到：如同双子这样，理论与实践结合起来，用通俗易懂的话将道理说清楚，这是一件多么难的事。而要真正读懂双子的文章，并用以指导自己的行动，这也很困难。

所以要反复读，反复品，直到明白。

——张文杰

双子姐姐的每一篇博文都如甘泉和雨露，滋润着每一位家长的心，让每一位困惑中的家长找到了方向，谢谢您！辛苦了！

——悦妈_小草

冬儿有一颗可贵的善良的心！看了双子的文章，收获颇多！不把孩子的成绩看太重，培养孩子的友爱之心，有一个好的人格，孩子的路才会真正走得好，走得远。

——小魔女

冬妈，辛苦了，每次看你的博文都充满感动！你总是这样无私地为别人的孩子排忧解难，真的很值得人敬重，我们坚决支持你，冬妈，注意自己的身体，不要和小人一般见识。

你的这篇博文很详细地把训练孩子的方法写出来了，真亏你想得到，我会把你的博文介绍给周围的同事和朋友，让孩子们从中受益。

——岁月如歌

双子老师的博文总能在我茫然的时候给我启发和指导，真的非常感谢！我儿子特别喜欢玩橡皮，经常在上课偷偷地玩，为此被打骂多次，但总不见效，看来是我们没有了解孩子。

——加一

非学无以广才，非志无以成学，非常赞同双子的观点，一鼓作气学习一段时间的人多，但坚持到底的人少，真是要活到老，学到老呀！这点真得像双子好好学习！谢谢双子的文章，让我受益匪浅！

——随风



家长们如需要加如双子微信与双子交流，
请用微信扫一扫上面的双子微信二维码

上架建议：育儿·家庭教育

ISBN 978-7-307-11532-3



9 787307 115323 >

定价：45.00元

与孩子 一起成长

(一)

面包是二次发酵的食物，犹如一个生养的孩子，
生是自然，养是与孩子一起成长。

了解
6-18岁孩子
成长的规律

双子 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

与孩子一起成长. 1/双子著. —武汉: 武汉大学出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-307-11532-3

I. 与… II. 双… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 210237 号

责任编辑:刘 阳 责任校对:刘 欣 版式设计:马 佳

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 武汉中科兴业印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 22.5 字数: 350 千字 插页: 2

版次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-11532-3 定价: 45.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

代 序

生命更精彩

上帝面前，所有的生命都是平凡的，但不是所有的生命都能创造出不平凡的奇迹。

其实，奇迹对于不平凡的人来说，只不过是一次平凡。

我的工作之一是做家庭教育研究和指导，由于工作的关系，我见识了太多太多父母，对家长痛苦和幸福的缘由也有太多的了解。常有人说成就、财富、权利等都是0，健康是1，没有健康，什么都没有，而我想说，家庭教育就是小数点，越后越有利。双子姐的所做，正如我的所想……

和双子姐的认识是个偶然，结缘是个必然。我们家长研修班上有位叫“雨妈”的学员，动情而郑重地推荐双子：双子姐多年来患有严重的心脏病、可怕的癌症等多种疾病，但她一直努力着、坚持着与病魔抗争，并微笑着面对生活；她的孩子，从小也是疾病缠身，甚至学习一直也很普通，她同样努力着、坚持着帮助孩子。孩子现在不仅身体康健、心理阳光，学业也越来越好，最可贵的是，她有一颗大爱之心，虽然自己有诸多不便，但面对海量的家长来信，信中渴求解答的文字，她依然努力着、坚持着，用博客、qq和电话的方式给大家传递家庭教育的智慧，三年多时间让无数的家长获得了信心和希望。

双子，是一位平凡得不能再平凡的人，但她创造了一个又一个不平凡的奇迹。



了解她的人，都会由衷地敬佩她，都爱叫她一声：双子姐。

这不仅是情意，更是一份敬重。

我毫不犹豫地就把素未谋面的双子请到我们的课程现场。因为，这个叫双子的妈妈真的很了不起，我相信，她的经历一定可以让很多家长震惊和自省，她的做法一定可以让很多家长受到启发和帮助。

我不需要通过自己研究并实验出成果的《三道四法》理论，来分析双子的做法为什么那么优秀，只要了解了她的经历，我们每一个人都能深刻地感受到一颗高贵的心和高尚的灵魂是怎样一次次战胜命运的挑衅，是如何一次次无私地帮助无亲无故的人们。而她的文章更如她的人一样，朴实无华，实用性非常强，让太多的家长受益。

双子是坚强的，她面对的问题和困难常人无法想象。家庭、孩子……网上看博客的朋友都有深深的体会。而为了帮助无边网海不知不识的网友，她三年多来，艰难地用一只手写博，后来患手不能打字，用脚趾也一样写出近百万字的育儿博文，更为太多网友解疑答惑。如果她是海面上行驶的小船，那厄运就像巨浪一样一波一波疯狂袭来，后来，命运也化成浪花变成了她的粉丝，对她张开灿烂的微笑！

双子是智慧的，女儿小时候身体不好，学习能力似乎也很差，双子面对这样的现实，看到的不仅是孩子求学产生的问题，更多的是想办法帮助孩子来解决问题。的确，执著的双子用她的智慧，在孩子每次出现问题时，都化解了一切。正如反击侵袭她的病魔，解决孩子教育出现的问题，是她生命的精彩和价值所在。她的努力和坚持开花了！

双子是高贵的，在这个功利横行的年代，金钱和分数是人们疯狂追逐的目标，更是所谓成功和优秀的代名词。然而，没有爱和责任心的人，拥有的只能是“赤贫”的灵魂。清贫的双子却是一个富翁，毫不吝啬地将她的爱和智慧向四周撒去，拖着瘦弱的身躯，一次一次地不厌其烦地为那些有需求的家长做咨询，帮助她人解决苦恼。她所做的一切，她的冬儿都看在眼里，学在身上。她的言传身教成功了。

最好的教育就是做好自己。想对那些在苦恼中煎熬的家长们说，面对双子姐，了解双子书的内容，相信你们一定会，一定能做好你们能做之事，那就是



只有改变你自己，才能真正帮到你的孩子。

双子姐的《与孩子一起成长》一书，和双子的命运一样，虽然是多舛坎坷的，但终于面世了。“最后绽开的花总是很美”。这本书不仅是一本实用的家庭教育参考书，相信更能给各位精神和灵魂一次震荡。在这本书里，你可以感受这个妈妈和孩子一起成长的痛苦、快乐和精彩，相信，你和你的孩子也会更加精彩。

山西省社会科学院学习科学与家庭教育研究中心主任

全国双赢教育学习效能提升课题组组长

赵雨林

2013-10-30



前言

『双子的面包房』的来由

在床上躺了几个月的我，2010年5月能起来动一下子。上网查冬儿的有关学习资料，无意间来到一个教育孩子的群，看到家长提出很多共性的，大多在我冬儿身上也出现过的，后来都化解在无形中的问题时，非常想告诉大家，不要急，用点心，再用点心，把握和走进孩子的心灵，顺其自然，在缺憾和挫折中与孩子一起慢慢长大。在此过程中，会渐渐地发现，孩子同样是你的老师，用他本性的，无意识的行为来洗涤成人世界。这时你会感谢你唯一的孩子，为能陪他一起长大而庆幸。

大家几乎都是第一次做家长。历史开了我们两代人一个大玩笑，我们的长辈没有时间和精力来教育我们，我们大多数人自己还没有长大，就做了孩子的家长。上天没有给我们重新来过和再次学习的机会，独生子女虽然是我们的唯一宝贝，但也成了一家两代人眼中的问题孩子。同时也给了我们一个终生都无法卸去的责任——养育好我们唯一的孩子。

在QQ里，我三言两语说不清，打字太慢（开刀后手抬不起来），又词不达意。不知底细的朋友，还当我陶醉在自己孩子懂事的喜悦中。其实太想告诉大家，我的孩子小时候和同龄孩子相比，智力和健康都要差许多，她现在阳光、健康、快乐是家长付出的结果。我这样的孩子都能行，你们聪明、可爱的孩子为什么不

PERFACE



前言

行啊？

有朋友问我有没有博客？我的心触动了一下。萌生了一个想法：对啊！在博客可以详尽地吐露心声，有可能让家长了解并认同我的理念，即给孩子空间，做好家长自己，和孩子一起学习，一起成长。只要付出了，将来无论怎样，家长回首往事，都会为曾经伴随孩子，乐他所乐，忧他所忧，喜他所喜而无悔。

吃晚饭时和冬儿商量：“网上太多家长教子心切又无从入手，能不能写一些妈妈教你用过的，对付应试教育的，大、小孩子都能用得很好的小方法，放在网上让家长参考一下。看看家长能不能用来教一教他们的孩子？”冬儿开心地说：“可以啊老妈。我将来长大了也会很好地教育我的孩子，而且比你教得还要好。”“为什么？”我问。孩子回答说：“因为我长大了会比你更有知识，会用我们90后的理念来教育孩子，到时你会看到一个与时俱进，不同凡响的孙子。”一股暖流涌进我的心里，虽然还没看见冬儿引以为豪的那一天，但希望的种子的确深深地在她心底扎下了根，而且还会影响着下一代。

有个教育学家跟踪了两个美国家庭两百多年家族发展的情况：一个是有良好教育的家庭；一个是酗酒、犯罪的家庭。两个家庭都有200多个后代分散在全国各地。前者的儿孙们生存在社会的各个领域，90%从事着对社会、对家庭都非常有意义的工作；后者的儿孙们大多是罪犯、酗酒、不学无术者。所以教育好我们的孩子，就是为民族、社会发展担当了责任。

冬儿给我注册了博客名“gèmini”，是双子座的意思，因为我是六月一日生。冬儿爸起了个昵称叫“双子的面包房”。取意为：不要急，养育孩子是个慢活，面包会有的。在这儿谢谢冬儿和冬儿爸最给力的支持。

开博客让我有写冬儿，写孩子的强烈欲望。谢谢网上认识的朋友们。现在才知道，不是我想帮到谁，而是大家帮了我。我会慢慢地写，写出想和家长们说的，孩子成长过程中一起走过的一切。

感谢所有来到面包房的朋友们。

双子的面包房：<http://blog.sina.com.cn/u/1747199912>



C o n t e n t s 目 录

第一章 良好的行为习惯——孩子人生起点的基石	/ 001
播下希望的种子——让孩子生命之花自然开放	/ 003
父母如何做好孩子的第一任老师——以身作则一心向善	/ 006
培养爱心和善举——奠定孩子的人格基石	/ 009
培养善良、宽容、大度的性格——助孩子的人生路 越走越广阔	/ 012
良好的行为习惯存在于生活之中——教育的 第一课堂是家庭	/ 015
如何养成良好的行为习惯——父母智慧中转站	/ 022
从细节培养良好的行为习惯——家长要理解孩子	/ 025
冬儿学会了坚持——小事坚持成就不平凡	/ 029
如何培养孩子的时间观念——父母先要学会合理 利用安排时间	/ 031
如何帮助孩子改掉不良习性——父母耐心、尽心和用心	/ 038
如何应对孩子的无理取闹——父母提前做功课	/ 049
孩子做作业慢、磨洋工——量化作业为上策	/ 052
巧妙地请长辈一起教孩子——要让孩子明白长辈是个宝	/ 055
为什么孩子们会以物换钱——不是道德出了问题	/ 058





第二章 学习的方法和技巧——应试学习的法宝	/ 061
如何培养孩子的时间观念——额外作业不增加	/ 063
如何不浪费孩子的宝贵时间——家长先学会宽容	/ 068
孩子如何有效利用边角时间——家长帮助才能成	/ 072
孩子如何快速转换学、玩角色——坚持固定时间是关键	/ 075
掌握小学阶段关键知识点——形象道具来开窍	/ 078
为孩子制订合理的暑假计划——“合理”二字是前提	/ 080
孩子和家长如何过好假期？——玩乐学习两不误	/ 083
如何使用有效的学习方法——小方法来帮忙	/ 088
 第三章 培养兴趣爱好——让孩子在未来学业中双脑齐飞	/ 091
孩子上兴趣班需因人而异——如何培养兴趣，开发左右脑	/ 093
如何做才能让孩子坚持弹钢琴——量化加坚持	/ 107
打乒乓球是否真能让孩子眼睛变好	/ 114
孩子兴趣只能选最需要的——兴趣，孩子是自己的老师	/ 118
 第四章 提前介入知识点——让孩子上初高中省时省心	/ 121
孩子提早介入知识点的好处	/ 123
从小巧记重要知识点（历史儿歌）——初中学习会轻松	/ 125
从小巧记重要知识点（地理儿歌）——地理心中记， 大脑游五洲	/ 129
从小巧记重要知识点（化学篇）——化而学之，省量少心	/ 133
玩中学提早介入各科知识点——幼儿成长的基础	/ 136
知识的起点——小游戏来帮助	/ 143
 第五章 成长的烦恼——家长提高处理孩子问题的能力	/ 145
与老师沟通的技巧——想办法让老师了解孩子	/ 147
老师向家长告状——理清孩子“问题”再行动	/ 153

孩子在校被同学打如何处理?——成长的经历是财富	/ 159
家长如何对待孩子被老师体罚——冷静思考巧处理	/ 164
孩子被同学冤枉家长如何处理——客观公正地帮孩子	/ 172
孩子的肉体疼痛及心灵受伤——时间是最好的良药	/ 175
孩子考试成绩不好怎么办——理性面对是双赢	/ 178

第六章 学会理解帮助孩子——家长成长的重要一步 / 181

“不能输在起跑线上”害死人——养育孩子是长跑	/ 183
开学了,如何帮助孩子收心——理解孩子家长才能不焦虑	/ 185
在教育上家长如何改变自己——变则通,孩子则会进步	/ 191
孩子的“坏习惯”如何改变——找出问题的根源	/ 196
找寻解决孩子问题的方法——就在家长的手中	/ 203
如何解决家长的困惑——用心学习,不急不躁	/ 211
提高家长解决孩子问题的能力——互帮互学是根本	/ 215
帮助独生子女要从了解开始——理解、宽容加关爱	/ 218
如何让孩子从模仿向创新飞跃——兴趣加读书	/ 228
家庭意见不一如何教育孩子——要让孩子学会爱	/ 235
家长在孩子学习生活中的重要作用——分析、理解和帮助	/ 239

第七章 主课学习——如何让低年级孩子在家学习主课 / 255

如何让孩子最快消灭生字词——循环记忆来帮助	/ 257
如何在家帮助孩子学习语文——基础知识要牢记	/ 260
孩子如何在假期中积累写作素材——组照是个好方法	/ 266
如何教孩子写作的技巧——灵活机动用字词	/ 268
如何让孩子学习看图说话和阅读理解——拓宽知识长见识	/ 285
如何帮助孩子改掉粗心的习惯——心算闪卡是个宝	/ 288
孩子要不要学点奥数——低一个年级是上策	/ 291
如何在家帮助孩子学好数学——阅读理解更重要	/ 294
如何减少孩子考试中的失误	/ 297



英语在培训班学习的利弊——了解机构特点最重要	/ 305
如何让孩子在家学习英语——兴趣爱好是首先	/ 315

第八章 杂谈 / 329

让孩子生存的沃土洒满阳光——感谢有你，我亲爱的孩子	/ 331
海内存知己，天涯若比邻——网海茫茫友情重	/ 334
生命中最神圣的地方——我可爱的家庭	/ 336

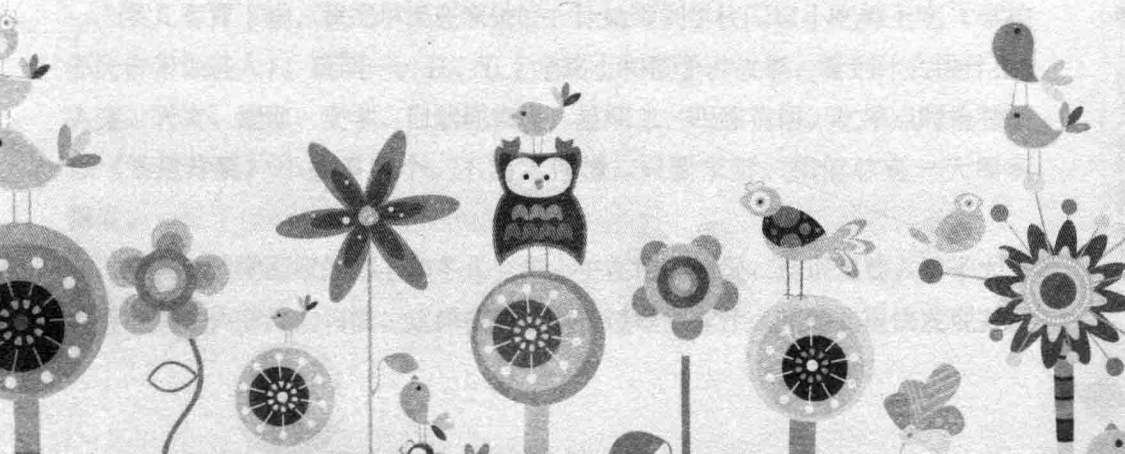
后记 / 339

唤醒内心的自我——读面包房博文感想	/ 341
母爱是一泓清泉——读双子面包房博客感想	/ 344



第一章

良好的行为习惯 ——孩子人生起点的基石



播下希望的种子

——让孩子生命之花自然开放

好的学习习惯和好的生活习惯是分不开的。

我就从孩子的一整天开始说起：

头天晚上：将孩子第二天早上要穿的衣服、袜子让孩子自己拿出来放在床边（孩子的衣服单独放在小点的有玻璃能看到里面，并且能伸手够到的小柜子，如书橱里，袜子内裤放在床头柜里分类放好，冬衣夏衣互换放。目的就是让她知道并养成自己拿的习惯）。

早上：早上起床来尽量让她自己穿衣。刚开始孩子可能不习惯，时间长了就会习惯，这虽然是小事，但天长日久可以培养孩子自己动手的能力。穿衣洗漱定好时间，给孩子买一个沙漏，挂在卫生间，刷牙开始倒转计时，和孩子比谁刷得快，让孩子从小有时间概念。

冬儿有胃下垂，我把早饭在家做好，让她带到学校门口小吃摊上吃（学校不允许带饭进入）。星期一、三、五上学路上和孩子讲故事，看到什么讲什么，人文、天文、地理、文学、自然现象等；星期二、四练英语。吃早点时给孩子读《智慧背囊》小故事两个。不要求他懂，只要求听，相信总有一天厚积薄发。

中午：放学回家的路上和冬儿交流上午在校的情况，这很重要，孩子大了会养成和大人交流的习惯，这样在孩子成长过程中有什么问题能很快发现并及



时解决。冬儿吃饭时给她读书，读她能理解、形象生动并有很强感染力的书。饭后冬儿弹钢琴 15 ~ 20 分钟（弹琴是为了开发孩子的右脑，只要弹一点时间就有了，琴也是孩子主动要买的，当然我动了点小脑筋，她只好天天弹），此时我吃饭。接下来她和我玩 5 分钟数学游戏。再用 5 分钟背前一天学的语文单词（这孩子的形象逻辑、思维不行，前学后忘，一个词有时要背几十遍），然后看一会儿电视。下午上学路上和同院的小朋友一起走，两人一路走一路说，我在后面跟，不打扰。培养她和人交际的能力。她到校，我上班。

下午：放学星期一、二、三、五去打乒乓一小时（冬儿眼睛生下来就是弱视、斜视、近视，打了六年乒乓球眼睛好了）。星期四回琴 45 分钟。

晚上：回家吃饭时还是读《智慧背囊》小故事两个。接着开始写作业。做完作业，看动画和中央十台《走进科学》，一边看一边洗漱。孩子非常喜欢这个节目。8 点 45 分上床，和我聊会儿天就睡了，每天如此。

当时是 2002 年的冬天，为了冬儿和我，冬爸辞职出国工作，为孩子的将来想多赚点钱，我工作的城市和他工作的国家时差 8 小时，所以冬儿睡了我再起来上网找冬爸。

《好妈妈胜过好老师》里说不要管孩子的作业，说的是不要管聪明、学前就能认几千个汉字的孩子。个体是不一样的，每个孩子更是独特的。我的孩子六岁上学时，没上过学前班，所以不会拼音，不会十以内的加减法。我原来教的天文、地理、故事、唐诗、宋词、三字经等都不管用。当时没想过也不知道要教她这些学校会传授的知识。上学一开始就傻了眼，孩子什么都不会。只好天天和她一起做作业。不会就到处找书慢慢用些方法教她。一学期下来全班倒数，语文只会 45 个汉字，数学更不要说了。

我和两个老师长谈了几次，最后他们认同了我的观点：孩子有了好的习惯，随着年龄的增长，学习会慢慢好起来。我告诉张老师，孩子到了四年级会蓬勃而出。因为我相信我和冬爸给她种下美好信念、博爱、理想、各类知识的种子，到了一定时间，必定会开花结果。

四年级下半年孩子果然开始发力，真就蓬勃而出了。五年级下半年成绩排到全班前面了，参加奥林匹克小学生数学比赛得了二等奖，参加湖北省楚天杯作文比赛得了三等奖，还有湖北省一个什么钢琴比赛，铜奖。这都是我在武汉

