

家庭教育的方法很多，大多是一些成功家长在实践中总结出来的，我们可以借鉴，也可以自己进行创新，没有统一的模式，因为孩子是有差异的，每个孩子情况不同。比如签订协议法就是被广大家长采用的一种有效方法。它是为了促使孩子达到一定的目标，而由家长和孩子双方共同制订的一个书面合约（也可口头约定），一旦孩子完成某项任务达到合约要求和标准就要兑现约定。有个家长，与自己的儿子约定：只要儿子考上重点高中，就答应给儿子买一台电脑，后来儿子实现了这个目标，家长也兑现了约定。儿子利用电脑进行学习，不但学到了很多知识，而且对计算机编程产生了浓厚的兴趣，最后又考上一所重点大学的计算机专业，他编制的计算机程序被多家计算机公司采用，获得了成功。还有的家长利用微笑教育法、权力归还法等教育孩子，都取得了较好的效果。

JIAOZI YOUFANG

# 教子有方

# 方

牛琳  
心一◎  
编著



中国社会科学出版社

# 教子有方

牛琳 心一◎ 编著



⊗ 中国社会科学出版社

· 图书在版编目 (CIP) 数据

教子有方/牛琳, 心一编著. —北京: 中国社会出版社,  
2009. 4

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2588 - 8

I. 教… II. ①牛…②心… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048462 号

---

书 名: 教子有方  
编 著: 牛琳 心一  
责任编辑: 张英杰

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032  
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦  
电 话: (010) 66080300 (010) 66083600  
(010) 66085300 (010) 66063678  
邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713  
网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)  
经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂  
开 本: 145mm × 210mm 1/32  
印 张: 8.375  
字 数: 175 千字  
版 次: 2009 年 4 月第 1 版  
印 次: 2009 年 4 月第 1 次印刷  
定 价: 22.00 元

# 目 录

## 我们怎样当家长

- 一、树立正确的家教观念 ..... (1)
- 二、营造浓厚的家教环境 ..... (9)
- 三、具有较强的家教能力 ..... (12)

## 生育篇

- 一、生一个健康、聪明的宝宝 ..... (17)
- 二、孕期身心保健必不可少 ..... (18)
- 三、电脑、手机、微波、电热毯等对胎儿的影响 ..... (20)
- 四、为母亲和胎儿的安全做好产前检查 ..... (23)



## 养育篇

- 一、精心护理,新生儿生命的保障 ..... (26)
- 二、洁净、温暖、优美的环境是新生儿生存的特殊需求..... (28)
- 三、新生儿患病要早治..... (29)
- 四、新生儿的某些“异常”不是病 ..... (31)
- 五、母乳喂养好..... (32)
- 六、用体重判断小儿体格发育..... (38)
- 七、身长是小儿骨骼发育的一项重要指标..... (41)
- 八、动作发育是婴儿智力发展的重要基础..... (42)
- 九、语言训练对孩子十分重要..... (44)
- 十、从小培养好的生活习惯..... (47)

## 早期教育与智力开发篇

- 一、开发婴幼儿智力的关键是促进大脑发育..... (53)
- 二、右脑潜能的开发..... (59)
- 三、关注孩子的特点..... (64)
- 四、孩子语言的发展..... (67)
- 五、关注孩子的情绪..... (71)
- 六、给孩子爱的鼓励..... (76)
- 七、走出对孩子行为的认识误区..... (84)



## 教子方法篇

- 一、鼓励赞美法····· (89)
- 二、智爱教育法····· (94)
- 三、家规控制法····· (100)
- 四、语言沟通法····· (118)
- 五、说话的重要性····· (120)
- 六、对“谁”说话····· (123)
- 七、怎样说话····· (127)
- 八、说话的原则····· (140)
- 九、说“不”教育法····· (174)
- 十、目标激励法····· (178)

## 解决问题篇

- 一、如何帮助孩子提高学习成绩····· (200)
- 二、如何帮助学业不良孩子····· (206)
- 三、家有“中考生”，家长该做些什么····· (213)
- 四、家有“高考生”，家长该做些什么····· (225)
- 五、哪些孩子需要求助心理咨询师····· (247)
- 六、“好学生”要有一个“好心情”····· (253)



# 我们怎样当家长

当今，是一个充满希望、竞争、机遇和挑战的时代，也是孩子们必须面对的一个全新的战场。

知识经济将会不断发展，自主创新对每个人的素质要求越来越高；世界各种思想文化将相互交融，黄、赌、毒等不良诱因对孩子成长的影响越来越大；各种竞争异常激烈，冲击各行各业，对孩子的学习、升学、就业等带来的压力也越来越大。你的孩子能否健康顺利地成长，能否成为社会的栋梁之才，这将取决于你是不是一个合格的家长，取决于你进行家庭教育的状况。

那么，我们怎样当一个合格的家长呢？

我们感到，应该努力做好以下几点。

## 一、树立正确的家教观念

观念决定态度，态度决定行为。进步的、正确的教育观念解放人的思想，对教育起指导作用；而落后的、错误的教



育观念束缚人的思想，对教育起误导作用。家长的教育观念不但制约着家长对教育知识和能力的运用，而且直接影响家长对子女的期望值和满意度，影响家长对子女的教育内容和教育方式，影响到家长对子女各方面投入的力度和方向。因此，要搞好家庭教育，关键是要端正家长的教育观念，使之适应社会变革的需要，适应孩子身心健康发展的需要。当前，家长应树立以下 6 种教育观：

### 1. 家庭观

就是对家庭的功能和作用的看法和观点。家庭的功能很多，包括家庭的经济功能、生育功能、抚养与赡养功能、教育功能、感情交流功能、休闲与娱乐功能等。调查表明，当前，大部分家庭对于前三个方面的功能发挥比较好，而后几个功能，即教育功能、感情交流功能、休闲与娱乐功能却没有得到很好地、充分地发挥。就是说，在家庭的功能发挥上还不全面，存在偏漏的现象。

有的家庭不注重子女的家庭教育，忙于自己的事业，对孩子管教太少，投入时间精力太少，把教育孩子的义务推给学校，让学校去教育。有的家长回到家只顾自己看电视，很少过问孩子的学习情况，更谈不上与孩子进行感情沟通了。还有的家庭，孩子放学一回家，就让孩子复习功课、做作业，星期天也关在家里做作业，从不让孩子娱乐休息，忽视了家庭的休闲与娱乐功能。据统计，在休闲时间，城市初中学生平均每天做作业时间为 99.37 分钟，与伙伴玩耍只有 23.95 分钟，75.4% 的孩子要参加特长培训。在一些家庭中，孩子成了学习的机器，没有多少快乐、幸福可言，失去





了本来属于他们的童年和童心，过早地承受了不该承受的东西，过早地变得“老成持重”。所以，我要呼吁，新世纪的家长们，不但要尽好抚育孩子的责任，而且还要充分发挥家庭感情交流、休闲和娱乐的功能，把家真正建成孩子们乐学的家园、漫谈的公园、玩耍的乐园。

## 2. 家长观

在封建的“家长制”的家庭中，父辈是一家之主，什么事情都是家长说了算，子女无权干涉和表达自己的意见。传统社会父辈决定子女一切的做法是天经地义的事情，最突出的表现，就是父母包办婚姻，制造了很多家庭悲剧。今天还有人在扮演类似的角色。比如，小到孩子玩什么、什么时间玩、吃什么、穿什么等，大到孩子上哪个学校、读哪个专业等，都一律得听家长的，孩子没有自己选择的自由和权力。这样培养出的孩子，“在家里，家长说啥听啥；在学校，老师讲啥学啥；在单位，领导叫干啥就干啥。”毫无自主意识和创新精神可言，并且长大后依赖性强，缺乏独立性，易成为逆来顺受的弱者。

随着社会的发展，社会对民主的呼声越来越高，孩子们耳闻目睹了解了许多社会现象，民主的观念也逐渐深入到孩子们的心里，今天的孩子，已不再是传统的“听话”孩子了。他们对家长那种一言九鼎、一锤定音的“专横”做法已越来越不满意。在家庭中他们的自主意识、民主意识大大增强，渴望与家长平等相处、平等交流，在很多问题上都希望表达自己的意见，由自己作主。所以，我们必须顺应时代的要求，转变观念，发扬民主的作风，给孩子在家庭中应有



的地位。这也是时代进步的表现。增强家长家长的民主意识，应做到“五不五多”：

不训斥孩子。

不当着别人的面批评孩子。

不算老账，应“就事论事”。

不显示家长权威。

不打击孩子。

多表扬孩子。

多尊重孩子。

多鼓励孩子自己作主。

多与孩子交谈、沟通。

多与孩子的朋友联系。

### 3. 家教观

有人说，家教观如同一盏明灯，指引着家庭教育的方向，这话很有道理。那么，作为家长，应树立什么样的家教观，来指引孩子的教育呢？从无数成功家庭教育的实践经验来看，从教育家和心理学家的研究成果来看，树立正确的家教观，需摒弃以下错误观念：

一是树大自然直的观念；

二是不打不成才的观念；

三是我是家长，我说的你得听的观念；

四是平时所为与家教内容不一致；

五是把孩子当成年人来教育的观念；

六是家长不需要学习教育知识，照样教孩子的观念。



#### 4. 成长观

有的父母总认为，生理上的问题顺其自然，孩子长大了自然就明白了，父母不需要讲，因为自己小时候也是这样过来的。而我们觉得，孩子在成长过程中将会遇到很多生理、心理等问题，有的问题孩子是无解的，需要父母的指导才能得到很好地解决。比如，男孩子的遗精，女孩子的初潮以及正确的性知识等等，都需要父母指导。还有的父母认为，给孩子讲性知识，会不会起反作用，教会孩子干“坏事”。还有的家长认为，讲性知识有些难为情，所以在指导上轻描淡写。比如，有一位母亲，也知道该给孩子讲一些性知识，但不好意思讲。对孩子的遗精现象，她只是说：孩子，下次洗裤衩要洗干净。认为这就算进行了性知识教育了。有些生理问题不帮孩子解决好，就会给孩子带来心理问题，带来许多烦恼，甚至影响学习和生活。

比如，有本杂志登了这样一个故事：一个13岁的男孩给长期出差在外的父亲写信说：“爸爸，你快回来救救我吧，我快要死了，我‘那个’经常流出一些黏糊糊的脏东西，已经有好几次了。我是不是得了不治之症。我又不好意思和妈妈说，我好害怕，你快回来救救我吧……”像类似这些情况，我们父母都要及时地给予指导。如何指导呢？

一是交谈沟通指导；二是书刊、录像资料指导。有位家长为了避免对孩子进行性教育时出现的尴尬局面，给孩子订阅了有关性知识方面的杂志，还给孩子买了一套性教育光盘，让孩子自己看杂志、光盘，这也是一种很好的性教育方法；三是心理咨询师指导。如果是因为性问题，而出现性心



理问题，那就要求助心理咨询专家了。比如，遇到孩子情绪反常，郁郁寡欢，不爱说话，见女孩子脸红，可以带孩子去进行心理咨询。

## 5. 成人观

成人观就是对孩子成为一个什么样的人的看法和观点。我觉得，教会孩子如何做人，是一个事关孩子成才的大问题，也是父母责无旁贷的责任。有很多家长反映，现在孩子太自私，只顾自己，不顾别人。有家报纸曾登载了这样一则消息，大概意思是说：一位老太太带着一个5岁的孩子坐公共汽车，有人给老太太让座位，而孩子先坐上去了。旁人对小孩说，奶奶年纪大了，让奶奶坐着，然后抱着你。而小孩却说，不，我就一个人坐，不让奶奶坐。奶奶在一旁不吱声。小孩又说，我回去后再收拾你。奶奶急忙叫大家不要再说了。在场的乘客，议论纷纷。这则消息留给我们很多思考：是孩子的问题，还是家长的问题？我看，归根结底还是家长的问题，说明我们一些家长走进了爱护孩子的误区：过分溺爱、放纵孩子。因为，现在的孩子，大多是独生子女，长辈娇生惯养，要什么给什么，逐渐养成了自私的心理，什么事都喜欢一个人独占、独有。这对于长大后立身做人很不利。研究表明，过分溺爱、放纵的孩子，大多软弱、骄横、无能，长大后缺乏社会责任感，人们也不会同情这样骄横的弱者，这也会给他本人带来很多痛苦和挫折。所以，在家庭教育中要重视孩子立身做人的教育。关于做一个什么样的人的问题，毛泽东同志在纪念张思德的《为人民服务》一文中教导我们要做5种人，这是“五种大写的人”：一个高尚的



人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离低级趣味的人，一个有益于人民的人。这个标准对于孩子来说太高，孩子也做不到，我们可以细化为以下十种人：

- 热爱自己的人；
- 孝敬长辈的人；
- 关爱同伴的人；
- 不惧邪恶的人；
- 自立自信的人；
- 舍得给予的人；
- 喜欢交往的人；
- 乐于助人的人；
- 善于合作的人；
- 理解别人的人。

## 6. 成才观

有的家长总认为孩子上大学才是唯一的出路，上了大学才算成才。为了让孩子成才，一些家长不惜高价让孩子上好学校，请好老师做家教，参加各种培训班。孩子白天学习，晚上还学习；正课时间学校学习，业余时间培训班学习，繁重的学习任务使孩子睡不好、吃不好、休息不好、玩不好。

通过调查发现，真正喜欢学习的人并不多。1998年10月，“我国中小学生学习与发展状况”课题研究表明，只有8.4%的小学生、11%的初中生、4.3%的高中生是因为“喜欢读书而上学”的。这说明：大部分学生没有体会到读书的乐趣，许多孩子在苦学状态下完成了自己的学业，因此，他们不喜欢读书。



不喜欢读书，如果强制学习就会使学生产生厌学情绪，发生逃学、离家出走、自杀等严重问题。《北京晚报》曾有篇报道——《15岁男孩流浪北京不愿回家》，说河北男孩亮亮，因10岁那年不愿学习，自己退了学，瞒着父母，揣着100元压岁钱，只身坐火车来到北京流浪。他开始靠拾荒养活自己，后来便入室盗窃，因年龄小，屡次被警方送回家，但亮亮屡次又返回北京，不愿回去。他在北京还交了许多朋友，早已把北京当成了自己的家。这就是因为不愿学习而私自离家出走的典型案例。

那么，家长应树立怎样的人才观呢？

一是要树立“人人都能成才”的观念。《中共中央、国务院关于进一步加强人才工作的决定》首次以文件形式提出了这个观点，并对人才给出了一个定义：“只要具有一定的知识或技能，能够进行创造性劳动，为推进社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设，在建设中国特色社会主义伟大事业中作出积极贡献，都是党和国家需要的人才。”同时把“品德、知识、能力和业绩”作为衡量人才的主要标准，在选拔人才上不唯学历、不唯职称、不唯资历、不唯身份。这给我们树立正确的人才观、成才观指明了方向。

北京一所潜能中心在对600多名学生进行潜能测试后发现，虽然每个人都存在差异和不同的个性，但每个人都蕴藏着丰富的潜能，都有自身的优势，只要选准自己发展的方向，每个人都能成才、成功。

二是要树立“行行出状元”的观念。在未来社会中，社会对人才的需求是多样的，个人成才的天地很广阔，成功的机遇也很大。由于社会的发展，催生出了很多新型职业，



都需要有人去干，只要具有成才的愿望，刻苦学习的精神，付诸实践的行动，坚忍不拔的毅力，就一定能取得成功。

三是要树立“终身学习”的观念。当今时代，产品更迭快，新知识催生快。当今世界，知识的“保鲜期”越来越短，特别是高新知识的半衰期已缩短为5年。据统计，大学毕业3年~5年，学到的知识将会淘汰85%以上。这就要求我们要树立终身学习的观念，那种进大学一劳永逸的学习观念已经过时了。所以，我们不必为学知识而强迫孩子去学习，关键的是要使孩子学会学习，掌握获取知识的方法，提高孩子终身学习的能力。

## 二、营造浓厚的家教环境

家庭是孩子的第一生活场所，家庭教育环境如何，直接影响到孩子的身心健康、品德形成和智能发展，也关系到家庭教育的成败。要使孩子在家庭教育中健康成长，家长应努力营造良好的家庭环境。

### 1. 享受亲情的环境

家是爱的港湾，充满温馨、幸福、快乐和甜蜜。中国青少年研究中心在调查中发现，与老师和同龄伙伴相比，少年儿童们表示与父母在一起更能满足自己的安全需要、被理解的需要、得到肯定的需要，但实际情况却只有36%以上的少年儿童认为父母是自己的朋友。这说明64%的少年儿童在家里享受不到家庭亲情。另有统计表明，80%的少年儿童心理卫生问题和家庭有关。所以，作为家长，要努力营造、



提供亲情，这是孩子享受亲情的需要，也是孩子健康成长的需要。

一是要关心孩子。不但要关心孩子的学习、健康、品德、生活、交往、爱好等情况，如，你饿了吗？渴了吗？但更要关心孩子的心理健康。从调查的情况看，家长对前面的几项内容比较关心，但对心理情况关心不够。现在孩子的心理问题日益突出。据报道，天津儿童医院 1993 年一年内抢救自杀少年儿童 11 人。自杀原因排在前三位的是：学习压力过重、早恋、父母离异。北京情况也不乐观，中科院心理所王极盛教授历时多年对北京 500 多个班、两万多名学生进行的测试显示：当今中学生三个人中就有一人存在各式各样的心理问题。主要原因也是学习压力太大引起的。所以，家长要多关心孩子的心理感受，有了问题要及时疏导，疏导不了的要及时带孩子进行心理咨询。上海某重点中学的高才生小刘，因为高考前学校召开高考填报志愿家长会，小刘不愿让关系疏远的爸爸去，希望妈妈去，可适逢休息的妈妈称要上夜班不能去，结果父母谁也没去开家长会。就因为这件事，小刘在一天晚上妈妈出去打麻将的时候，上吊自杀了。这个案例抛开小刘的心理承受力不说，父母的关心，对孩子来说是多么的重要啊！

二是理解孩子。特别是在孩子遇到困难、挫折，出现错误时要多理解孩子，帮助孩子，不要动不动就训斥、批评。

三是赞赏孩子。有的家长吝啬表扬，总认为孩子没有什么优点，不会赞赏孩子。作为家长，要善于发现孩子的优点和长处，及时给予表扬。有时要创造条件和机会，让孩子去做某件事情，以此给予表扬。赞赏孩子意味着对孩子做法的





肯定，这样不但会强化和巩固孩子的正确行为，而且也会使孩子产生被爱的愉悦心理体验。

四是爱抚孩子。大家知道，恋人之间需要有身体上的接触，夫妻之间也需要有身体上的抚摸，这既是生理的需要，更是情感交流的需要。孩子更需要有身体上的爱抚。据研究表明：“花一刻钟的时间来摇动、抚摸和轻拍婴儿，每天4次，就能够极大地帮助孩子发展协调运动的能力，从而提供学习的机会。”所以，我们对孩子也要多一些爱抚的动作。比如，摸摸孩子的头，拍拍孩子的肩，握握孩子的手，常用欣赏的眼睛注视孩子。这些都可以使孩子获得自信，获得爱意，感到温暖，得到情感上的满足。

五是鼓励孩子。这是增强孩子自信心的重要途径。特别是在孩子信心不足，面临挫折和失败时，要多说一些诸如你行，通过努力你一定能办到等话语，以激发孩子进一步探索的勇气和自信心。

## 2. 热爱学习的环境

家里要经常购买一些家庭用书、孩子喜欢的书，订阅一些报刊。家长要喜欢买书、看书，有了书，一有空就翻一翻，看一看，有时还就某一问题在家里展开讨论。家长的示范学习也会影响孩子，使孩子从小就养成了一种乐学的好习惯。要经常给孩子读书看画、讲故事，每天晚上和孩子一块儿读20到30分钟的书，长期坚持，就会成习惯。在孩子长大后，要让他自己去挑书买书，书买回来让他自己看，想看什么就看什么，不加限制，这样就会慢慢养成孩子学习的习惯。如果家长不爱学习，家庭学习氛围不浓，家里没有可看

