

家有儿女系列丛书

一本告诉父母教育孩子的实用宝典

家有少儿

7-13岁

JIAYOU SHAOER
QI ZHI SHISANSUI

编著 陶涛 丁丁



全面解答父母教子的困惑，让每一位父母找到教育孩子的方法，打造与孩子良好的亲子关系！



海潮出版社
Hai Chao Press

家有儿女系列丛书

一本告诉

的实用宝典

家有少儿

JIAYOU SHAOER
QI ZHI SHISANSUI 7-13岁

编著 陶涛 丁丁



全面解答父母教子的困惑，让每一位父母找到教育孩子的方法，打造与孩子良好的亲子关系！



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

家有少儿: 7~13岁/陶涛编著. -北京: 海潮出版社,
2008.4

(家有儿女系列丛书)

ISBN 978-7-80213-540-6

I. 家… II. 陶… III. 少年儿童-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052192 号

家有少儿: 7~13岁

作 者: 陶 涛

责任编辑: 张 慧

封面设计: 大鹏工作室

责任校对: 刘秀丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑)

66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11.5

字 数: 135 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-540-6

定 价: 19.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



责任编辑：张 慧

封面设计: 北京理工大学出版社

内容简介

“望子成龙、望女成凤”是父母的梦想。要美梦成真需要父母和孩子的共同努力。要知道孩子的每一步成长都凝聚着父母的心血和期望。但是为什么有时候父母付出了很多努力，但孩子却没有进步，这是因为父母教育方法不得当。

人的成长是有规律的，关于人的成长的学问是科学。教育也是有规律的，也要符合科学，还要讲究教育的艺术。教育应当从什么时候开始？不同年龄的教育有什么不同？教育是不是就是读书识字？是不是就是讲道理、提要求、训斥？家庭的氛围、大人之间谈话的内容、处世的方式都会对孩子有所影响……正是《家有儿女》系列丛书所要告诉父母及孩子的。

《家有儿女》系列丛书想父母所想，急父母所急，是父母教育孩子的好读物。

目 录

一、父母课堂：父母要和孩子一起成长

父母是孩子的第一任教师，也是孩子的终身教师，父母也要不断提高自身素质和道德修养。同时，在教育孩子时，要做到身体力行。通过学习，参加培训，了解少年心理发育特点和教育规律，这样才能与孩子建立平等、和谐、民主的家庭关系，与孩子一起成长。

父母是少儿心目中的“英雄”	3
父母要以身作则	3
父母是孩子的品德的榜样	4
父母是孩子心目中的“英雄”	6
学会尊重孩子	7
尊重他人是一种最起码的修养	7
尊重让孩子感受自己是大人	9
尊重孩子隐私	10
孩子也需要尊严	11
孩子的尊严从家里定位	11
正确批评孩子	13
千万别溺爱孩子	14
重视教育方法	16
孩子教育要有方法	16
对孩子要言而有信	18
孩子的诚实要给予表扬	19
关注孩子的成长细节	21
肯定孩子的进步	21
及时纠正孩子错误	22
多为孩子的“细节”操心	24

培养孩子交往的好习惯	25
与人交往,记住名字很重要	25
给他人送予微笑	27
与同学友好交往的习惯	28
专家热线:和孩子一起成长	29

二、踏上少儿健康快车

家长要特别注意孩子的健康,要让孩子有一个健康的身体,必须让孩子营养均衡,避免过剩营养导致肥胖。让孩子积极参与运动,加强锻炼,确保身高、体重与性发育均衡发展,但也要让孩子注重安全,让孩子健康成长。

重视孩子的营养膳食	35
影响成长和发育的营养因素	35
让孩子克服不良的饮食习惯	37
少儿需要的营养	38
零食与健康	41
让孩子学会健康吃零食	41
改变孩子爱吃零食的习惯	43
运动与健康	45
运动有益于健康	45
孩子的“体育”令人忧	48
指导孩子锻炼身体	49
意外伤害	51
自救与逃生	51
生活中安全教育不可忽略	52
专家热线:为少儿的未来打好健康基础	53

三、父母是少儿最好的心理医生

少儿正是孩子上小学、中学阶段,此时的心理问题也很多,如过度害羞、胆子小,有暴力倾向、焦虑、抑郁等心理问题表现突出,特别是在面临考试、交友等压力时。所以,作为父母一定要关心孩子,对这些问题要充分关注,让孩子健康成长。

你真的了解自己的孩子吗?	59
男孩性器官的发育	59
女孩性器官的发育	60
青春期的特点	60
青春期保健	61
性教育,父母是孩子最好的老师	62
别让孩子滋生不良心理	63
帮助孩子摆脱抑郁的阴影	63
协助孩子克服虚荣心	66
让孩子远离孤僻	67
别让孩子“逆反心理”成长	70
认识“逆反心理”产生的原因	70
正确对待孩子的“逆反心理”	71
让孩子心理健康的良方	73
给孩子充足的爱	73
让孩子感受到幸福	75
离不开的父爱	76
专家热线:关注孩子的心理健康	78

四、发掘少儿的潜能

孩子的潜力是靠父母去发掘的,只有让孩子的潜力发挥出来,让孩子的成长更加如意。个人的发展所起的作用,无论在智力上还是体力上,或是处世能力上,都有很大的支持作用。父母给孩子的最好礼物就是让孩子找到自我,促进孩子成就大的事业,所以父母时时要用自己的言行举止使孩子增强自信,让孩子相信运用自己的知识、能力和才干。

发掘出少儿的兴趣	83
发掘孩子的兴趣	83
培养孩子的好奇心	85
培养兴趣三要点	88
提高孩子的劳动能力	90
当代孩子的劳动观	90

孩子缺乏劳动意识原因	90
孩子的劳动教育必不可少	92
贪玩是孩子的天性	94
孩子的天性是玩	94
让孩子的个性自由发展	95
父母加强引导	97
发掘孩子的潜能	98
了解孩子	98
根据孩子的兴趣和爱好让他选择成功的途径	100
让孩子异想天开、标新立异	102
让孩子自己了解自己的潜质	105
让孩子认识自己	105
学会迅速适应新环境	107
依靠自己解决问题	108
专家热线:小心为人父母的七种通病	111

五、性格决定命运

孩子的好性格,是离不开家庭的。家是孩子性格着色的第一个“染缸”,父母家人都是他行为塑造的第一任教师。在家庭环境中形成的行为习惯和思维方式就渐渐演变成日后的性格,并自然而然地反映在未来的生活中。身为父母,在注意纠正自己性格中的不足之处,并努力为孩子营造良好的成长环境的同时,还应注意与孩子多谈心,多关心孩子,随时了解他们的所思所想。

习惯决定命运	115
成功从良好的习惯开始	115
拥有良好品质是做人做事的根本	117
良好的习惯成就美好的人生	118
让孩子远离依赖心	120
对父母的过度心理依赖	120
孩子需要独立思考	122
孩子的独立性	123

告诉孩子怎样面对挫折	125
失败并不可怕	125
磨炼不断攀登的意志	127
坚持到底,不要轻言放弃	129
让孩子正确树立金钱观	132
让孩子知道节俭	132
“穷人的孩子早懂事”	133
不因贫穷而自卑	135
学会用自己的双手赚钱	140
专家热线:性格是自己做人的基础	141

六、让少儿爱上学校

从上学开始,每个孩子对学校都充满好奇,可是到了一定阶段,孩子对学校可能不再感觉好。学习压力与家里的教育压力让孩子有了不良的感觉,不想上学。如果作为父母,要正确的教育孩子,让孩子树立良好的学习习惯。对于孩子的学习成绩,是老师,家长和孩子共同的问题。需三方面合作。孩子的成绩好,日常表现好,要是能得到老师和家长的表扬,就会自信心会膨胀。所以,父母要学会激励孩子去做得更好,让孩子扬长避短和取长补短,永葆良好的心态。

父母要与老师保持密切联系	145
家庭教育与学校教育的沟通	145
家长与教师需要沟通	147
与老师沟通的技巧	148
让学习变得充满乐趣	150
让孩子要有战胜学习中困难的决心	150
父母的发掘和引导对孩子的作用	152
让孩子从心理上感受到学习的趣味	158
用兴趣引领学习	161
让孩子越大,越爱学	161
家长要学会正确地提问	162
捕捉生活中的教育契机	162

分数不是一切	164
正确对待孩子的分数	164
让孩子认识到学习的意义	165
对提高孩子成绩讲究方法	167
成长比分数重要	170
分数不等于能力	170
孩子成绩不应成为家长炫耀的资本	170
成绩不由智商决定	171
专家热线：父母是孩子最好的老师	173

附录一 家长必读

1. 家长必读	1
2. 家长必读	2
3. 家长必读	3
4. 家长必读	4
5. 家长必读	5
6. 家长必读	6
7. 家长必读	7
8. 家长必读	8
9. 家长必读	9
10. 家长必读	10
11. 家长必读	11
12. 家长必读	12
13. 家长必读	13
14. 家长必读	14
15. 家长必读	15
16. 家长必读	16
17. 家长必读	17
18. 家长必读	18
19. 家长必读	19
20. 家长必读	20
21. 家长必读	21
22. 家长必读	22
23. 家长必读	23
24. 家长必读	24
25. 家长必读	25
26. 家长必读	26
27. 家长必读	27
28. 家长必读	28
29. 家长必读	29
30. 家长必读	30
31. 家长必读	31
32. 家长必读	32
33. 家长必读	33
34. 家长必读	34
35. 家长必读	35
36. 家长必读	36
37. 家长必读	37
38. 家长必读	38
39. 家长必读	39
40. 家长必读	40
41. 家长必读	41
42. 家长必读	42
43. 家长必读	43
44. 家长必读	44
45. 家长必读	45
46. 家长必读	46
47. 家长必读	47
48. 家长必读	48
49. 家长必读	49
50. 家长必读	50
51. 家长必读	51
52. 家长必读	52
53. 家长必读	53
54. 家长必读	54
55. 家长必读	55
56. 家长必读	56
57. 家长必读	57
58. 家长必读	58
59. 家长必读	59
60. 家长必读	60
61. 家长必读	61
62. 家长必读	62
63. 家长必读	63
64. 家长必读	64
65. 家长必读	65
66. 家长必读	66
67. 家长必读	67
68. 家长必读	68
69. 家长必读	69
70. 家长必读	70
71. 家长必读	71
72. 家长必读	72
73. 家长必读	73
74. 家长必读	74
75. 家长必读	75
76. 家长必读	76
77. 家长必读	77
78. 家长必读	78
79. 家长必读	79
80. 家长必读	80
81. 家长必读	81
82. 家长必读	82
83. 家长必读	83
84. 家长必读	84
85. 家长必读	85
86. 家长必读	86
87. 家长必读	87
88. 家长必读	88
89. 家长必读	89
90. 家长必读	90
91. 家长必读	91
92. 家长必读	92
93. 家长必读	93
94. 家长必读	94
95. 家长必读	95
96. 家长必读	96
97. 家长必读	97
98. 家长必读	98
99. 家长必读	99
100. 家长必读	100





父母课堂：父母要和 孩子一起成长

父母是孩子的第一任教师，也是孩子的终身教师，父母也要不断提高自身素质和道德修养。同时，在教育孩子时，要做到身体力行。通过学习，参加培训，了解少年心理发育特点和教育规律，这样才能与孩子建立平等、和谐、民主的家庭关系，与孩子一起成长。



叶曼著：空齋集 斗室集

叶曼（1904—1997），浙江桐庐人。早年毕业于浙江大学，后赴美国留学。回国后曾任教于多所大学，主要从事中国文学、史学及哲学研究。著有《空齋集》、《斗室集》等。其著作多探讨中国思想史、文学史及哲学史，具有深厚的学术功底。《空齋集》为其早期著作，内容广泛，涉及文学、史学及哲学多个领域。《斗室集》则为其后期著作，内容更为集中，主要探讨中国思想史及哲学史。其著作在学术界享有较高声誉，对后世研究中国思想史及哲学史具有重要参考价值。

父母是少儿心目中的“英雄”

父母是孩子心中的榜样，我们每一位让父母都想让自己的孩子健康成长，也有自己的一套教育方法，但是，最重要的是，却有些父母忽视了一点，就是自己没有在孩子面前做到榜样的作用，而孩子恰恰总是认为父母是心目中的“英雄”。因而，这种言传身教的教育方法，存在的意义是十分重要的。在高喊榜样的重要性的同时，我们一定要认识到父母才是孩子真正的榜样。



父母要以身作则

父母是孩子的榜样，在孩子的成长中，父母的言传身教是巨大而无可替代的。父母的一言一行和自然流露是直接影响孩子一生的。

俗话说：“上代做给下代看。”父母作为孩子最亲近的人，是孩子效仿的第一榜样，是最直接的诚信教育的同时，更要以身作则，通过自己的言行来对孩子起示范作用。今天，我们要说的是“父母还应成为孩子心目中的英雄”。明星成为孩子心目中的“英雄”与父母成为孩子心目中的“英雄”本质的区别是：明星对孩子无须承担任何责任和后果，而父母对孩子却承担着教育的责任和后果。一个人只要他具有同情心、以身作则、诚实、正直，他就是“英雄”！

在孩子眼中，父母是自己心目中的“英雄”，所以父母要做有心人，为孩子创造愉悦的一个氛围，以感染孩子的心灵。

作为一个父母，很多时候，都不知道自己做得是否正确，也不知道这样的做法会对孩子造成怎样的影响，其实，孩子的成长过程，也是我们作为父母的在摸索中成长的过程。父母是孩子最好的老师，但这其中，言传的力量远远没有身教大。你的一言一行，孩子都看在眼里，记在心上，并且不自觉地跟着付诸实施。因此，父母要从孩子生下来开

始，应该要求自己至少在孩子面前要做到合理合法，恪守道德规范，尤其是要做到守信，承诺的一定要兑现，并要求我们的父母也这么做。

与人为善这是孩子非常重要的一种品德，但培养的过程要求是很严格的。特别是对于诚信，父母在平时给孩子讲诚信的故事，用故事的情节来感动孩子、激励孩子。与孩子共同阅读一些有关诚信的图书，收看、收听、讨论有关诚信的话题，让孩子多与人交往，在交往中感受诚信，思考诚信。这样孩子会在轻松愉悦的氛围中，受到启迪，讲诚信的意识也就会逐步培养起来。

培养孩子讲诚信，父母首先应该在尊重、信任孩子的基础上对孩子进行随机教育。孩子尽管年龄小，但他同样会体会到父母对他的尊重和信任。要知道从小受到尊重、信任的孩子，会更加懂得怎样去尊重、信任别人和怎样得到别人的信任。在孩子的成长过程中，父母发现自己的孩子说谎后，切忌不问青红皂白地厉声斥责，甚至罚孩子。父母应心平气和地说“你是不是在说谎”“我相信你会成为一个诚实的孩子”耐心启发孩子说出真话。

孩子的年龄特点决定了他的心理及行为与成人是不同的。我们做父母的要做好孩子成长道路上的向导，就必须了解孩子的心理特点，让孩子沐浴着“诚信”的和煦阳光，迈着平稳坚实的脚步，走向美好的未来。作为孩子的第一任老师——父母，更应该考虑如何对孩子进行诚信教育，让孩子伴随诚信健康成长。自己树立起在孩子心中的“英雄”地位。



父母是孩子的品德的榜样

孩子品德的教育，父母起着非常重要作用。在孩子品德的培养中，父母之所以起到举足轻重的作用，主要是因为父母是陪伴孩子的第一批人，也是时间最长的人，他们的一言一行都成为孩子模仿的对象。

教育孩子不仅是发展他们的智力，同时要培养他们的优秀品德。我们已有了大量关于早期教育造就天才的个案，如一些大音乐家、大美术家、大文学家、大科学家的产生，就离不开早期教育。斯特娜夫人指出，如同智力的培养需要从孩子一出生就开始一样，孩子的优秀的品德也必须从摇篮时期开始熏陶，否则，是没有任何希望的。对孩子进行道

德教育，越早越好。普林斯博士说：孩子的道德教育应从摇篮时期开始，因为当今社会所缺乏的不是头脑而是品德。

由于社会上没有专门培养孩子品德的机构，这个任务就落在了父母的肩上。因此说，不注意培养孩子品德的父母，是没有尽到做父母的责任的。

比如，母亲喜欢化妆，女儿也必然是爱打扮的。母亲是个长舌妇，女儿也不例外。同样，父亲好喝酒，儿子也会喝酒；父亲管不住自己的嘴，儿子也会如此。这已成为社会上的定律。

正如有人所说，孩子的心灵是一块奇怪的土地，播上思想的种子，就会获得行为的收获；播上行为的种子，就能获得习惯的收获；播上习惯的种子，就能获得品德的收获；播上品德的种子，就能得到命运的收获。因此说，父母要严格要求自己，做孩子的表率，努力培养孩子好的品德，为开拓他们的美好前程积极创造条件。

父母的行为要非常地谨慎，因为孩子是父母的影子。威特的父亲曾说过：“孩子是父母的翻版。”他自己也常说，要向威特灌输的东西，自己都要做出榜样。孩子好的行为或坏的行为都是父母教育和影响的结果。

孩子的一切良好习惯的养成，父母起着非常大的作用，特别是日常生活中的礼貌。父母应当精神愉快，不说坏话和粗野的话，遵守时间等等，应处处给孩子做出榜样。

勤恳是孩子必须从小养成的一种好习惯。因为勤恳是一个人最主要的品德，是幸福的源泉，而怠惰则是万恶之源。一个孩子的精力不用到有益的方向，就会成为破坏力量，那是很不幸的。谚语云：“恶魔是借懒人之手做坏事的。”

柏拉图曾说：“任何坏人也不是出于本人意愿成为坏人的。”这一道理也适用于孩子。人之所以成为坏人，大多是父母教育不良的结果。

所以，身为父母者，应从小使孩子养成勤恳的习惯，使恶魔无机可乘。从小就爱劳动、好学深思、关心和同情他人的孩子，将来一定会成为幸福的人。



父母是孩子心目中的英雄

父母在孩子心中的地位是十分重要的，我国著名运动员孔令辉至今还记得，还在他蹒跚学步时，父亲就经常有意识地带他到乒乓球训练房，让他感受运动，认知运动，接受熏陶，从小培养他的兴趣。由于整天和乒乓球打交道，小令辉也渐渐迷上了乒乓球。平时，看见别的运动员打球的优美动作，他就在旁边徒手模仿。孔令辉在6岁时正式学打球，从此开始了他的运动生涯。父亲孔祥智为了培养他从小敢拼强手的心理状态，还打破少年队员训练的常规，让他和大孩子一起训练、打比赛，然后总结得失。孔令辉是一个极富个性、勤于动脑、努力创新的运动员，这与早期父母的点拨有着密切的关系，使他从小就养成了一丝不苟的作风和随机应变的灵性。

国际象棋大师加里·卡斯帕罗夫，在22岁时成为世界上最年轻的国际象棋冠军，是国际象棋史上的奇才。他能讲15国语言，是一位有造诣的数学家、计算机专家、纽约华尔街杂志的定期撰稿人。他7岁时父亲不幸去世，自此以后，他的母亲克拉拉成了他前进的指导力量。在他的自传《变化的童年》中，他把童年对象棋的兴趣归结于观看母亲下棋，是母亲鼓励他树立强烈的自我，这对他成为国际象棋世界级大师起了关键作用。他的朋友曾这样描述他的母亲：“每一场比赛他的母亲总要到场，在隐蔽的地方，因为她是他的侍从副官、他的参谋长。他依赖她的出现，他需要知道她在哪里。”

有的孩子从小缺少父母的关爱，往往会养成的许多不良的习惯。母亲的温柔和细腻，父亲的严厉和坚强都是孩子人生当中不可缺少的爱。虽然孩子在外面犯了错最想交流的人是母亲，但父亲在家庭教育中的缺失是不容忽视的，父亲对孩子的爱是不可替代的。

我们有很多的父母亲和老师，对孩子的爱往往是有条件的，孩子今天表现好，就表现出高兴、疼爱，表现不好就指责，这样的“爱”让孩子感到不安全。对孩子我们要无条件的接纳，给他们的爱应该是无条件的。给孩子一个拥抱或对孩子说：“我爱你！”让他真真切切感受到你的爱。

每天早上起来的时候，对孩子说：“你是独一无二的！”或让孩子

