



小读者
XIAODUZHES

怎样帮 您的孩子

成

为

杨宗 李荣胜 白玉柱 主编

优等生

湖南科学技术
出版社



小读者
XIAODUZHE

怎样帮 您的孩子 成为 优生

杨宗 李荣胜 白玉柱 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样帮您的孩子成为优等生 / 杨宗主编. —长沙: 湖南
科学技术出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5357-5395-3

I. 怎... II. 杨... III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 124018 号

怎样帮您的孩子成为优等生

主 编: 杨 宗 李荣胜 白玉柱

责任编辑: 程立伟

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 17

字 数: 187000

书 号: ISBN 978-7-5357-5395-3

定 价: 25.00 元

(版权所有·翻印必究)

为了孩子健康成长，

请您读一读这本书

对于一个国家和民族来讲，教育是头等大事；对于一个家庭和孩子来讲，教育也是头等大事。因为教育是最有效的投资，它可以改变世界，改变未来，也可以改变每个孩子和家庭。

而且，教育的主战场是家庭，主导是家长。家里能拥有一个健康活泼、积极向上、品学兼优的孩子，对于每个家庭及家长来说都是最重要的一件事情。

亚里士多德说：“优秀不是一种行为，而是一种习惯。”也就是说只有行为习惯的优秀，才是真正优秀的道理。每个孩子都是一个独立的个体，都是上帝赐给父母的最好礼物。至于长大后有的成龙变凤，有的平淡无奇，这与父母从小对他们的言传身教不无关系。因此，家长要想帮助孩子成为优等生，就要从培养孩子良好的生活、学习、行为习惯入手。要教孩子学会做人、学会求知、学会做事、学会共处。

有鉴于此，2004年6月份，《小读者》杂志社本着“能为家长朋友提供点有用家教信息”的想法，创办了随刊赠送的《家长刊授读本》的刊中刊。谁知，一石激起千层浪，这一举措的实施，在很短时间里，就引起了社会上的很大反响，在全国小读者和家长朋友中也产生了强烈的共鸣，《小读者》杂志的发行量随之翻番。甚至有些学校的领导纷纷写信、打长途电话要求为每个家长征订一份《家长刊授读本》。这都说明我们当初的想法和做法，得到了社会的认可，得到了学校、家长的信赖。我们经常都被那些远道而来，为的只是购买几本杂志的小朋友和家长们感动着、鞭策着、鼓舞着！这也说明了当代家长的通达、睿智和时尚。他们多么渴望自己的孩子拥有健康的身心、良好的习惯、向上的心态，让孩子都能成为德才兼备的优等生，成为具有社会竞争力的有用之才、栋梁之才啊！

最近，随着《小读者》杂志质量的不断提高，发行量的迅速增长，以及影响力的逐步提升，许多家长朋友通过各种信息渠道，热切希望我们能将《家长刊授读本》汇集成册，使之成为教儿育女的枕边书、必备书。为了不辜负广大读者的厚望，最近，我们就将已刊发在“读本”中的好作品、好文章精编细选出来，又适当增添了一些精品美文，选编成书，目的就是为本刊小读者的父母们提供一些切实可行的教育思路和教育方法，供大家参考使用。为了让孩子快乐健康成长，我们真诚希望您能在百忙的工作中，抽一点时间读一读这本书！



目录

CONTENTS

1 怎样做一个称职的成功家长

- 01 家长的主要任务是什么 003
- 02 如何做个合格的父母 003
- 03 成功父母的四个特点 004
- 04 称职的家长是善于学习的家长 005
- 05 成功家长要给孩子灌输“成功”理念
..... 006
- 06 成功家长知道家和万事兴 008
- 07 成功家教十二条 009
- 08 怎样做孩子信任的父母 010
- 09 父亲在教子中的角色 011
- 10 母亲如何“以爱育人” 012
- 11 家长应做孩子的表率 014
- 12 有效家教要择时而行 015
- 13 家长应注意的 19 个问题 016
- 14 称职的父母该是什么样 017
- 15 父母常犯的十大家教错误 018
- 16 如何保护好未成年人的权益 020

2 如何关心孩子的身心健康

- 01 您的孩子符合世界身心健康的标准吗
..... 023
- 02 注意少年健康的四个关键期、五大隐
患和五种选择 024
- 03 把握好少年科学用脑的几个要点
..... 027
- 04 让孩子知道贪吃贪睡的害处 029
- 05 哪个季节哪些运动能促进孩子长高
..... 031
- 06 少女锻炼该有哪些选择 034
- 07 95%的近视缘于错误握笔 035
- 08 如何对孩子进行心理健康教育 036
- 09 怎样关注和解除孩子的心理压力
..... 038
- 10 如何用“心情教育”培养孩子健康
心理 040
- 11 重视精神健康，远离忧郁干扰 041
- 12 如何帮助孩子“心理脱敏” 043
- 13 怎样矫正孩子的“小心眼” 043
- 14 如何淡化孩子的“异常心理” 044



15 怎样教孩子学会控制情绪	045
16 保障心理健康的“十大注意点”	046
17 当代少年的五大健康隐患	047
18 身心健康的七大标准	048
19 如何保养大脑	049
20 身高体重问题	050
21 如何注意生物钟的调节	052
22 瑞典推行学生食谱的效果及有益启示	053

3 如何关注和辅导孩子的学习

01 怎样教孩子学会良好的阅读方法	057
02 怎样培养孩子勤奋学习的精神	058
03 如何帮助孩子提高学习效率	059
04 如何对待孩子的偏科问题	061
05 怎样改变孩子对学习不负责任的态度	062
06 孩子厌学怎么办	063
07 如何纠正孩子学习注意力不集中的毛病	065
08 怎样帮孩子改掉学习拖拉的毛病	066
09 指导孩子做作业的“三个禁忌”	068
10 不妨做个“懒爸爸”	069
11 别致的“不教之教”	070
12 辅导孩子学习的“五个误区”	071
13 怎样培养孩子学习的主动性	072
14 如何正确对待孩子的考试成绩	074
15 怎样帮助孩子摆脱考前紧张	076

16 如何消除孩子“考试焦虑症”	076
17 怎样让孩子考试由粗心变细心	077
18 做人的本领比 100 分更重要	078
19 孩子考了低分怎么办	080
20 要正确对待孩子学习成绩的波动	081
21 您要留心孩子成绩滑坡的关键期	082
22 提高孩子学习效果的四步指导法	083

4 怎样帮助孩子成为优等生

01 好孩子都是用心教出来的	087
02 如何培养一个人见人爱的好学生	089
03 如何熏陶孩子的品德	093
04 如何帮助孩子走向成功	095
05 怎样培养优等生的自信心	100
06 有利于孩子健康人格成长的“十个学会”	101
07 如何对优等生进行自我管理教育	102
08 优等生要具备快乐的性格	103
09 助孩子成才的“五种品质”	104
10 怎样培养孩子的“志商”	105
11 怎样培养孩子的“情商”	106
12 要有意打造孩子的 AQ (挫折商)	107
13 把道德准则变成孩子的体验	109
14 怎样启发孩子的创新能力	111

- 15 怎样促进发展孩子的天赋 116
- 16 如何挖掘孩子内在的潜能 118

5 如何培养孩子良好的习惯

- 01 如何培养孩子良好的生活习惯 123
- 02 如何培养孩子良好的学习习惯 124
- 03 怎样培养孩子“敢于行动”的习惯
..... 125
- 04 怎样培养孩子“踏实苦干”的习惯
..... 127
- 05 怎样从小培养孩子“敬业”的习惯
..... 130
- 06 要让孩子养成十个好习惯 132
- 07 怎样培养“知书识礼”的好习惯
..... 132
- 08 教会孩子慷慨待人的习惯 133
- 09 如何改变孩子课堂被动接受的习惯
..... 134
- 10 帮孩子养成查阅工具书和阅读的好习惯
..... 136
- 11 怎样培养孩子集中注意力的习惯
..... 137
- 12 有出息孩子的 12 个好习惯 138
- 13 要培养孩子勇于承认错误的习惯
..... 140
- 14 如何培养孩子思考的习惯 140
- 15 如何培养孩子的非智力因素 141
- 16 如何改正孩子考试作弊的恶习 142
- 17 从餐桌上培养孩子良好的饮食习惯
..... 143

6 如何与孩子沟通交流

- 01 你会与孩子沟通吗 147
- 02 与孩子沟通要讲艺术 148
- 03 怎样同孩子谈话最有效 149
- 04 倾听是一种有效的沟通 150
- 05 如何做一个“爱听”的父母 151
- 06 孩子最愿意听父母怎么说 153
- 07 怎样为孩子保守秘密 154
- 08 以沟通打造孩子的健全人格 154
- 09 如何与孩子畅通无阻地交流 156
- 10 请您听听孩子怎么说 158
- 11 子女对父母和家庭的十条要求 159
- 12 不要代替孩子回答问题 160
- 13 不要把孩子的朋友拒之门外 160
- 14 怎样教孩子走亲访友 162
- 15 教育专家给家长的 30 条沟通建议
..... 162
- 16 新学期与孩子交流的技巧 164
- 17 孩子想向父母这样忠告 164
- 18 从孩子处学到的十课 165

7 如何表扬和批评孩子

- 01 赞扬是孩子成长的催化剂 169
- 02 表扬的魅力 170
- 03 夸他聪明不如夸他努力 171
- 04 尊重孩子，不当众批评孩子 172
- 05 批评孩子要讲究方法 173
- 06 孩子做错事该不该打骂 174

07 没有不犯错误的孩子	175
08 孩子不认错怎么办	176
09 让孩子学会接受批评	177
10 怎么管教“难管教”的孩子	178
11 如何矫正孩子语言偏激	179
12 奖惩孩子十大忠告	180
13 如何对待“乖孩子”、“犟孩子”	181
14 教育孩子要因人而异	182
15 孩子变坏前的十项征兆	182
16 父母应注意“15岁危险年龄”	183
17 让孩子懂得“违规的代价”	184
18 孩子的“棱角”不可磨平	184

8 如何正确引导孩子上网看电视

01 家长该如何支持与引导孩子正确上网	189
02 怎样让电脑管住孩子	191
03 如何面对沉迷电玩或上网的孩子	192
04 孩子沉迷于电视怎么办	193
05 怎样预防“电脑狂暴症”和“电脑失写症”	195
06 如何正确引导孩子利用互联网	196
07 怎样将网络的副作用降至最低点	198
08 只看电视不爱运动易得心脏病	199
09 别让“电视肥胖症”盯上您的孩子	200
10 是谁把孩子造就成“电脑白痴”	200
11 我是如何引导孩子上网看电视的	201

12 家长要了解孩子上网成瘾的过程	205
13 暑假，如何预防孩子沉迷网络	208
14 如何让孩子注意网络安全	209

9 如何为孩子营造家庭健康成长好环境

01 如何为孩子营造家庭健康成长好环境	213
02 什么样的环境有益孩子的发展	215
03 如何建设良好的家风	216
04 你想给孩子什么样的环境	217
05 你家孩子是哪种类型	218
06 你对孩子的家庭教育得当吗	220
07 你学会在爱中教育的方法了吗	221
08 如何了解和保护孩子的天性	222
09 为孩子请什么样的家教	223
10 教育子女的十个时机	224
11 教育孩子应做到“二吝啬二舍得”	225
12 假期与孩子一起体验	226
13 如何让您的孩子合群	227
14 如何让软弱的孩子变坚强	228
15 节假日带孩子旅游应注意些啥	229
16 家庭环境与孩子成长	230
17 培养孩子自信首先父母要自信	231
18 家庭和睦是孩子的最佳补品	233
19 富门还须寒教	234

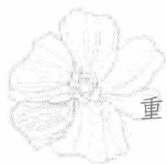
10 外国人是如何培养教育孩子的

01 国外名人是怎样教育孩子的	237
-----------------------	-----

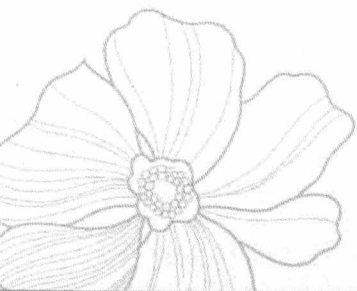
02 美国父母的育子之道	238	13 英国家长给孩子失败的机会	252
03 被母亲严加管束的美国总统	240	14 日本孩子：吃苦是门必修课	253
04 外国家长与中国父母教子的差别	241	15 哥伦比亚专家：从微小处培养孩子	254
05 美国好妈妈的七种禁忌语言	242	16 俄心理学家认为：严父有利孩子成长	255
06 “狮子型教子”流行韩国	243	17 国外元首的育子观	256
07 西方教子四十条	244	18 国外家长如何教孩子自立	256
08 瑞士：标新立异养孩子	246	19 “铁娘子”父亲起到了人生导师作用	257
09 德国人如何关注孩子的文明修养	247	20 国外的优等生是什么样	258
10 美国孩子缘何独立性强	248		
11 西班牙等国父母怎么教孩子	249		
12 洛克菲勒的家教	251		

编后记

称职的成功家长是以素质教育观念作为指导思想，
着眼于全面培养孩子思想品德、
科学文化、身体、心理、劳动、
审美等各方面的基础素质，
重点是对孩子进行怎样做人的教育，
重视各种良好习惯和多种实践能力的培养。



同时，
引导孩子开发智力，
勤奋学习。
他们知道管教是一个互动的过程，



怎样做一个称职的成功家长

1

而不仅仅是管束和惩罚。
他们也懂得自己的行为 and 感情影响着孩子的行为与感情。
成功的家长是和睦家庭的建设者，
时刻注意言传身教，
从多方面引导孩子自己思考，
教育孩子自我控制，
帮助孩子建立自尊、自信、
自立、自强，
使其成为国家合格的接班人。

单单爱孩子，母鸡也会这样做，可是要善于教育他们，却是件伟大的事业。从事这种事业，必须具有相当的才能，必须具有广博的生活知识。

——高尔基

01

家长的主要任务是什么



有不少家长错误地理解了做孩子的“第一任老师”的概念，完全把自己当成教各门功课的教师了。其实孩子智育的培养，应由学校来承担。我们家长这个“第一任老师”，主要任务是教育孩子怎样做人。

对于大多数家长来说，家庭教育的定位应该是：以素质教育观念作为指导思想，着眼于全面培养孩子的基础素质（思想品德、科学文化、身体、心理、劳动、审美等各方面素质），重点是对孩子进行怎样做人的教育，重视各种良好习惯和多种实践能力的培养。同时，引导孩子开发智力，学会学习。

家庭德育对于孩子的发展来说，起着非常重要的作用，它是孩子发展的向导、动力和保障。我们不妨想一想，一个孩子，如果没有起码的责任心，做事不负责任，他能够学习好吗？如果他意志品质不坚强，没有毅力，没有自觉性，没有坚持性，害怕困难，他能够学习好吗？如果他没有良好的习惯，做事情没有计划，该干什么不该干什么不清楚，他能够学习好吗？这里所说的责任心、意志品质、好习惯等都是德育的问题，都是怎样做人的问题。

02

如何做个合格的父母



父母对子女的影响是一辈子的，家庭教育的力量是无形的。其中，很重要的一点就是创造一个良好的家庭氛围，如何做一个合格的父母是一门大学问。根据心理学家对 20 多个国家的 10 万名 8~14 岁孩子的调查和教子有方家庭的经验，在孩子教育方法上，家庭应注意掌握以下几点：

我不知道有什么比教养一个孩子成人更神圣的职责了。

——贝多芬



(1) 提供孩子锻炼的机会。不要总以为孩子小，太多事情做不好。当遇到困难时，可以提示孩子动脑筋想一想，也可鼓励他们大胆实践，通过锻炼使孩子获得自信，以坚强的意志战胜困难。

(2) 设置一些小障碍，放手让孩子去解决。培养孩子独立做事、独立处理问题的能力，这些父母一定是很有智慧的。他们深知能力的培养对孩子将来的生活一定会有所帮助。

(3) 经常给予孩子鼓励和帮助。有进步应肯定，遇挫折时要疏导，帮他们分析道理，找出问题所在。

(4) 锻炼孩子心理承受能力和心理平衡能力。锻炼孩子在困难面前不低头的坚强意志和性格。家长在家中要营造宽松的氛围，允许孩子有自己的想法和生活方式，使孩子形成宽容、忍耐、客观平和的心态。

(5) 培养孩子的社交能力和素质。鼓励孩子与人交往，不应以“妨碍学业”为由，不让他去交往，更不要把孩子的同伴粗暴地赶走。有针对性地引导孩子以多种形式参与社交，学会综合运用语言表达、书信通讯、运动旅游等途径，并培养诚信意识、现代意识和国际意识。

03

成功父母的四个特点



我们总能在那些培养出优秀孩子的父母身上找出一些共同的特点来，这里归纳的4种行为就是其中的典范。

一、成功的父母把孩子当成是管教中的合作者

成功的父母知道管教是一个互动的过程，而不仅仅是管束和惩罚。他们懂得自己的行为和感情影响着孩子的行为和感情，他们是责任的典范。他们把自己的注意力和精力集中在孩子行为时积极的方面，强调协作而不是控制。成功的父母教孩子自己思考，教孩子自我控制，帮孩子建立自尊，他们知道健康的自尊心理是孩子发展自信和乐观性格所需要的主要因素。

二、成功的父母向他们的孩子学习

他们言行一致，说他们决定做的事，做他们说过的话。他们在痛处被触到的时候保持冷静，让孩子督促自己弥补不足，却不会恼羞成怒。使用惩罚是为了教育，

而不是对孩子泄愤报复。成功的父母总是把日常的活动和良好的举止联系起来。

三、成功的父母预知问题

他们有一个目标明确的教育计划，有应对孩子发脾气、不服从、打架、争吵以及体能较量的前瞻性策略。成功的父母有计划地教孩子认真完成各种家务琐事、学会理财、按时准确地完成家庭作业。

四、成功的父母不因为孩子的不良行为而鄙弃他们

成功的父母是严格的，但又是乐观积极的。他们非常清楚适当引导的重要性，但他们在任何需要的时候都有一种让大家轻松起来的幽默感。成功的父母知道如何去欣赏孩子。最重要的是，成功的父母善于接受变化。

04

称职的家长是善于学习的家长



天底下没有哪一位家长不希望自己的孩子成人成才的，也没有哪一位家长愿意当不称职家长的。《意见》（注：指中共中央国务院《关于进一步加强未成年人思想道德建设的若干意见》）的颁布，给了孩子一个做人成人的标准，也给了家长一个称职不称职的标准。应该像参加岗位考试一样，认真学习《意见》。但是，作为称职的家长，仅仅掌握了标准是不够的，至少还需要有三个应知应会。

首先，要学会认识自己的孩子。当你不管酷暑严寒带着孩子学钢琴、学绘画、上体校的时候，你知道孩子是否具有这方面的潜质？孩子是否最喜欢学这些？当你为自己工作、事业疲于奔命的时候，孩子听课有什么习惯？与小伙伴相处有什么苦恼？看了书、报、电视有些什么想法？你能够悉数了解吗？而这些恰恰是孩子长大成人，形成世界观、价值观打上的一个又一个的印记。要认识自己的孩子是需要学很多东西的。要花时间了解孩子的学习、爱好与交流；要花时间思索孩子的情绪、习惯与变化；还要学习一些相关的知识方法，甚至和孩子一起看他们喜欢看的电视节目、动画片。认识孩子，才能发现孩子，兴趣常常是孩子成功的第一阶梯。

父亲对孩子说的话，世人听不见，却会被后世子孙听见。

——保罗·李克特



其次，要学会沟通。并不是家长天天跟孩子说话就是会沟通了。为什么孩子嫌家长唠叨？为什么孩子会产生逆反心理？为什么一些孩子离家出走？这不能不说是沟通的欠缺、不成功，甚至是失败。与孩子沟通是一门学问。要放下家长的架子，学会尊重孩子；要发现孩子的长处，学会表扬；要了解孩子的变化，学会鼓励；在新知识面前，要学会向孩子学习；在孩子动脑筋思考时，还要学会一言不发。

第三，要学会等待。“恨铁不成钢”的家长在我们身边比比皆是。在“为了孩子好”，“为将来能在激烈竞争中生存”的口号下，任意跟孩子着急、发脾气，强迫孩子学这学那，甚至打骂孩子。每一位家长都应该克服这样一个误区：你花10年、20年明白的道理、确立的追求、练就的作风，怎么可能讲几次孩子就能理解？怎么可能强迫孩子一下就能心悦诚服？没有耐心的家长决不是称职的家长。必须学会等待。要等待孩子慢慢认识周围的世界；要等待孩子慢慢养成良好习惯；还要等待孩子真正明白你花10年才明白的那些道理，甚至要等待孩子摔几个跟头才真正长大成人。

称职的家长一定是学习的家长，而且是善于学习的家长。

05

成功家长要给孩子灌输“成功”理念



教育是一门艺术，更是一门科学。教育的得与失，世界关注，尤其让天下父母感慨万千，而得失的深层原因在于教育观念。在知识经济的背景下，成功的教育更离不开现代的成功理念。

一、成功就是发展

以分数和名次等所谓的统一标准评优劣，必定让多数人成为失败者。人是千差万别的，成长的基础与背景各不相同。所谓素质教育绝非齐头并进，而是让人在各自不同的基础上都获得发展，而发展就是成功。最大的成功是人能够可持续发展，直至释放出生命的全部能量。

二、成功就是选择

成功的道路千万条，但对于一个人来说仅有一条最佳的路，即最适合自己发展的路。对一个肯奋斗的人来说，成功在于选择，而选择在于自知。成功者就是

选择了最适合自己的路，失败者则是选择了最不适合自己的路。权衡能力也是一种选择能力，两利相权取其重，两害相权取其轻。

三、成功就是和谐

幸福即成功，而和谐即幸福。一切失败可归结为不和谐，一切成功也可归结为和谐。成功的非凡境界是三大和谐，即与人相处和谐，与社会相处和谐，与自然相处和谐。进入 21 世纪，成功的家庭与学校必定会有一个显著特征，亲子之间、师生之间、同伴之间平等和谐，两代人相互尊重相互学习，共同成长。

★人人都能成功。

每个人生来就是一个成功者，并具有惊人的发展潜能。

每个人当他生命开始的时候，已经是一个了不起的成功者。他是父亲体内最健康的精细胞和母亲卵细胞结合而成的，并且赢得了许多惊心动魄的新生命诞生的战役，成为宇宙间最伟大的生命之星。每一个生命之星都是独一无二的。

人有千差万别，就有千万条成功之路，何必挤在一条路上失去自己呢？哈佛大学教授霍华德·加德纳研究发现，人们的天分至少有七个不同方面，如空间、音乐、运动、逻辑与数学、语言、交际、自省等。他指出：“在不同领域，不同行业，人们取得成功所需要的才能和智慧是不一样的。几乎每个孩子都有自己擅长的一种或几种才能。”因此，完全可以相信每个人都可以走向成功。

★素质教育使每个孩子都在发展之中，而发展就是成功。

中国的学生之所以常常焦虑乃至倍感失败，大多与应试教育的影响有关。应试教育将义务教育扭曲为选拔教育、淘汰教育、失败教育，必然让大多数学生成为失败者，这是与现代教育背道而驰的。素质教育将义务教育恢复本来的宗旨，即国民素质教育，而国民素质教育必定是合格教育、面向全体的教育、成功教育。素质教育以发展作为义务教育的核心目标和考核标准，为每个孩子走向成功提供了坚实保障。

★成功的真正内涵是幸福，而幸福是一种人人可以获得的独自体验。

教育孩子的前提是了解孩子，了解孩子的前提是尊重孩子。了解与尊重孩子，是成功教育的要旨。教育是人的解放，而不是枷锁。教育的根本目标是让人获得幸福，而不是表面意义上的成功。没有幸福的成功不是真正的成功。成年人的幸福与不幸往往可以在童年找到深刻的原因，因为一切都是从童年开始的。让每个孩子拥有幸福的童年，是让每个人成功的特别紧要的条件。因此，父母与教师应当是幸福童年的保护人，是儿童权利的捍卫者。



06

成功家长知道家和万事兴

如果您问您的孩子：“你在咱们家幸福吗？”您的孩子要么漫不经心地回答是或否，要么摇头说不知道。这也难怪，孩子还小，对什么是幸福体会不深；再者，幸福既不是摸得着看得见的具体物体，也没有绝对的标准。

如果您问您的孩子：“你在咱们家快乐吗？”孩子这就好回答了，因为快乐是一种可以感到满意和幸福的心情。如果您家里常有笑声、歌声，如果您家里常有关爱、呵护、互相鼓励的小故事出现，孩子就一定会快乐，有了足够的快乐，幸福感就油然而生了。

是的，幸福只是一种心情，而且没有绝对的标准。钱多不一定幸福，钱少也不一定不幸福。这不用多说，因为您身边的例子多着呢。有的人家，过去没钱，过穷日子的时候，倒是美美满满、乐乐和和的，到了有钱的时候反而夫妻离婚了，您能说钱是幸福的唯一尺度吗？

前一阵子电视剧《贫嘴张大民的幸福生活》，不知感动过多少人。

张大民的贫嘴是一种乐观主义的自得其乐。生活中谁都会遇到难处，像钱不够花呀，房子不够住呀，街坊或家里有个什么小纠纷呀，等等。遇到这些坎坷时，每个人都有各自不同的生活态度。有的人较劲，有的人愁眉苦脸，而张大民却是用乐观的态度去承受、化解这种局面。张大民的忍耐力和承受力，以及他以一颗平常心来过日子的生活态度，对我们真是太有启发了。

家和才有快乐，有快乐才有幸福。试想，孩子天天生活在这样的家里，快乐伴他成长，日久天长他的性格就会乐观起来，而乐观的人心胸就豁达开朗，就什么困难也压不倒他。

一位作家说过：“生活是一部永远读不完的书。”如果您同意这说法，那我就接下去说：“在孩子未成人之前，家庭生活就是他（她）必读的几个篇章。”

为了孩子，请珍惜“家和”吧。