

营造轻松和睦的家庭 培养积极健康的人格

家庭也是 一所大学

袁丽萍◎编著



家庭就像是一所大学——
从传授知识、培养能力到修身养性，再到更高的境界

 中国言实出版社

家庭也是 一所大学

袁丽萍◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭也是一所大学 / 袁丽萍编著. --北京 : 中国言实出版社, 2017. 11

ISBN 978 - 7 - 5171 - 2548 - 8

I. ①家… II. ①袁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 276847 号

责任编辑: 史会美

封面设计: 朝聖设计·阿正

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市元兴印务有限公司

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.5 印张

字 数 170 千字

定 价 35.00 元 ISBN 978 - 7 - 5171 - 2548 - 8

前 言

美国作家古德在他的小说《家庭》中写了这样一句话：“家庭是一项社会发明，其任务是将生物人转化为社会人。”

在我国曾经也有人说：“家，就是一本翻旧了却舍不得也丢不掉的书，外表平凡无奇，里面蕴涵着无尽的东西。”

那么家到底是怎么样的？家庭又是怎么样的一个概念呢？

我们每一个人，都是在家庭的佑护下逐渐成长起来的，家庭教育是我们每个人所接受的最基本，也是最重要的教育，同时也是对每个人的人生影响最深的教育。

从任何一个孩子身上我们都可以发现，他所表现出来的性格、品行无不跟他的家庭教育息息相关。例如：叛逆的孩子往往是因为家庭教育过于严厉、死板；活跃、开朗的孩子则往往生活在一个比较自由宽松的环境里。我们甚至可以断言：人们的观念或者思想的形成跟其所受的家庭教育不无关系。

家庭不仅仅是孩子生命的缔造者，还是孩子未来成功的影响者。古今中外，许多为国家和人类作出贡献的民族英雄、政治家、军事家、文学家、科学家、企业家等，随手翻阅一下他们的成长史，我们都会发现是家庭在他们迈向成功的道路上起到了重要作用。

家庭就像是一所大学。孩子从小到大，父母时时刻刻伴随着孩子的成长里程。父母自身的涵养、学识、修养、德行……都会在不知不觉中潜移默化地影响着孩子。倘若每个父母都能将自身的优秀品质渗透到孩子的骨子里，孩子的未来、孩子的人生必然不同凡响。

目 录

第一章 家庭是生命教育的第一环境

- 第一节 家庭和谐是孩子的最佳“补品” /3
- 第二节 家庭战争——孩子的灾难 /7
- 第三节 邻里纠纷会破坏孩子的成长环境 /10
- 第四节 父母离婚，给孩子的心里加了一层寒霜 /14
- 第五节 营造充满魅力的家庭环境 /18
- 第六节 婆媳不和会给孩子带来负面影响 /23
- 第七节 父母的爱，对孩子太重要 /25

第二章 父母是最好的教育家

- 第一节 走进孩子的心灵 /31
- 第二节 给孩子营造一个好的教育环境 /34
- 第三节 用远大志向激励孩子 /37
- 第四节 营造良好的家风 /44
- 第五节 培养孩子的完美人格 /47
- 第六节 教育孩子学会爱 /51
- 第七节 德是孩子的立身基础 /54
- 第八节 有良好的个性，生活才能阳光 /56

第九节 培养孩子正确的消费观念 /59

第十节 加强孩子的吃苦教育 /65

第十一节 加强孩子的挫折教育 /67

第三章 父母是孩子的第一任老师

第一节 家庭教育出现问题，谁之过？ /73

第二节 父母的坏习惯会极大地影响孩子 /79

第三节 父母的言行会对孩子产生潜移默化的影响 /81

第四节 父母是孩子心目中的榜样 /83

第五节 培养自己就是培养孩子 /87

第四章 母亲是家庭的核心

第一节 母亲要重视胎教对于孩子的影响 /93

第二节 母亲可以不是人才，但能造就人才 /98

第三节 培养孩子前，先培养好自己 /103

第四节 母亲的素养影响着孩子的成功 /105

第五节 母亲的教育方式直接影响着孩子 /108

第五章 家庭教育左右着孩子的命运

——失误家教警示录

失误之一 期望过高，逼子成龙 /115

失误之二 强迫孩子按父母的设计发展 /117

失误之三 不重素质重分数，孩子身心难健全 /119

失误之四 忽视思想道德教育是家庭教育最大的失误 /123

失误之五 不恰当的教育方式是孩子厌学的根源 /126

第六章 培养孩子的好习惯与能力

第一节 培养孩子的好习惯 /131

第二节 培养孩子处理意外伤害的能力 /133

第三节 培养孩子的自理能力 /137

第四节 培养孩子善于学习的能力 /140

第五节 培养孩子的交往能力 /142

第六节 培养孩子的自控能力 /145

第七节 培养孩子的合作精神 /149

第七章 写给父母的七句话

第一句话 没有教育不好的孩子，只有不懂如何教育的父母 /155

第二句话 棍棒底下不一定出孝子，更不可能出才子 /157

第三句话 兴趣是孩子自己的，绝对不是强加给的 /160

第四句话 过度保护，会让孩子失去许多生存能力 /165

第五句话 容忍孩子的不听话，可以激发孩子的创造力 /167

第六句话 多多赞许孩子，有助于孩子能力的提高 /171

第七句话 希望孩子成为什么样的人，父母就应该先成为这样的人 /176

第八章 家庭环境，无声的教育

第一节 总是生活在消极的环境中，孩子就容易自暴自弃 /181

第二节 总是生活在冷漠的环境中，孩子可能会放任自流 /184

第三节 经历的磨难多了，孩子就学会了坚强 /187

第四节 总是生活在消极的环境中，孩子就会变得自卑 /193

第五节 总是生活在自由的环境中，孩子就能健康成长 /196

第六节 总是生活在互相尊重的环境中，孩子便懂得了平等 /199

第七节 生活在幽默宽松的环境里，孩子就拥有了快乐 /202

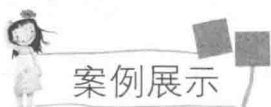


第一章 家庭是生命教育的第一环境

家庭是生命教育的第一环境。和谐的家庭环境对于孩子来说，就像是幼苗生长需要阳光、空气和水一样，是每个孩子茁壮成长所必需的外部环境，做父母的千万别忘了给孩子创造一个欢欣愉悦的家庭环境。要知道家庭和睦是孩子最好的“补品”。

第一节 家庭和谐是孩子的最佳“补品”

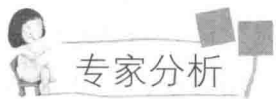
家教箴言：孩子健康成长不仅需要食物中的各种营养素，同时也需要精神及心理方面的各种营养素。



案例展示

俗话说：“染苍则苍，染黄则黄。”和谐的家庭氛围是孩子的最佳补品，它十分有助于孩子的健康成长。相反，纷争的家庭氛围则不利于孩子的身心健康，甚至会使孩子发生人格扭曲。现实生活中这方面的例子实在不少。

媒体曾报道说四川有一位 10 岁儿童服毒自尽。原因是父母不和，争吵不休，其饱受皮肉之苦的母亲经常扬言要喝农药自杀，她的口头禅是：“死了比活受罪要安逸些。”谁料想，说的人没喝，一旁观战的儿子却受到“启发”。有一天，他因调皮挨了父亲一顿揍，这孩子一时想不开竟真的喝下了一瓶敌敌畏，一朵小小的蓓蕾就这样凋落了。这就是家庭不和进而引发出悲剧的典型例子。



专家分析

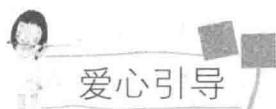
孩子健康成长不仅需要食物中的各种营养素，同时也需要精神及心理方面的各种营养素，无论缺少哪一方面都不能使孩子健康地成长。

有资料证实，只有物质上的各种营养而没有精神上的满足及心理上的平衡，起初可能对孩子的成长发育影响不大，但随着时间的推移，精神及心理方面的刺激将会反过来阻碍孩子身体的正常生长发育。例如不良的社会或家庭环境、精神方面的刺激以及心理的不平衡等都会造成孩子产生孤独、抑郁、不满、怪癖等情绪、行为反应，进而引发躯体症状如厌食或贪食、消瘦或肥胖、失眠、消化不良等，从而严重影响孩子健康成长。对于孩子来说，家庭与社会相比，前者对他们的影响更大，因为家庭是他们主要的生活场所和赖以生存的地方。所以，创造一个良好的家庭环境，营造一种快乐和睦、温馨甜蜜的家庭气氛，对孩子身心的健康发育成长相当重要。可以说，良好的家庭气氛是保证孩子健康成长不可缺少的营养。

心理学研究表明，从小就生活在气氛紧张的“缺陷家庭”中的孩子，智商一般都比较低，而且存在不少心理问题；而生活在恩爱和睦家庭中的孩子，不但心理比较健康，而且智商也比较高。美国一位心理学家对 4000 名独生子女调查发现：家庭气氛和睦、常有笑声相伴的家庭，孩子的智商都比不和睦家庭孩子的智商高。

如果在自己的家里，孩子们感受不到身心的自由和精神的愉悦，感受不到幸福的温情和甜蜜的爱意，那么对于一个孩子来说，那简直是一种痛苦的折磨，起码也够得上是一种压抑和沉闷，那么试想在这样的家庭气氛中，孩子的身体、精神、心理怎能正常、健康地发育成熟呢？究竟什么是良好的家庭气氛呢？良好的家庭气氛应当是这样的：家庭成员彼此之间都充满了温情和爱意，彼此都尊重、理解和信任对方，家庭关系亲切和谐，生活快乐温馨，和睦而甜蜜；父母通情达理，子女活泼可爱，长辈们民主而不专制，晚辈们自由而不放纵，在家庭中每个人都感到幸福、温暖和愉快。孩子

们需要的就是这样的家！



创建和谐家庭，可以从以下方面着手：

1. 树立民主平等的家庭氛围

建设和谐家庭，关键在于建立民主平等的家庭关系，它主要包括四方面内容，一是夫妻关系的民主平等化，二是亲子关系的民主平等化，三是家庭其他关系的民主平等化，四是邻里之间要相识相知、互帮互助、团结友善、相互尊重、相互体谅，做到邻里一家亲，架起温馨和睦的邻里之桥。要在家庭中大力弘扬中华民族传统美德，倡导相互理解、相互支持、团结奋斗、荣辱与共的家庭关系，引导每个家庭成员在经济上、生活上互相关心、提供方便，情感上加强交流，社会事务上相互支持，正确处理相互间的矛盾，共同构建和谐的大家庭关系，为和谐家庭的建立奠定平等进步的基调。

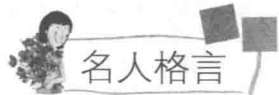
2. 养成良好浓厚的家风

家庭，是一个人成长的摇篮，营造温馨、和谐、健康、文明、向上的家庭环境是每个家长的责任与义务。家风是一种由父母（或祖辈）所提倡并能身体力行和言传身教、用以约束和规范家庭成员的一种风尚和作风。家风是一个家庭经过长期培育所形成的一种文化和道德氛围，有一种强大的感染力量，是家庭伦理和家庭美德的集中体现。家风一经形成，就能不断地继承和发展，并有着日积月累、潜移默化、前后相继、陶冶家庭成员性情的作用。家风作为一种精神力量，它既能在思想道德上约束其成员，又能促使家庭成员在一种文明、和谐、健康、向上的氛围中不断发展。家风问题，事

关家庭生活质量和工作环境。一种良好的家风，必然有利于家庭的和睦，使家庭成员工作、学习起来心情更加愉快。家庭成员应该共同努力，从而在家庭中形成尊老爱幼、孝敬父母、勤俭持家、诚实守信、勤奋好学的风尚；应模范遵守社会公德、职业道德、家庭美德，共同营造热爱生命、热爱生活、道德高尚、身心健康、团结和谐、蓬勃向上的家庭氛围；应当努力把我们的家庭打造成为一个才艺家庭、学习家庭、和谐家庭、爱心家庭、诚信家庭、知识家庭、书香家庭。

3. 倡导文明、健康、科学的生活方式

在我国的家庭生活中存在着很多陋习，严重影响着家庭成员的身心健康，因此生活在充满科学文明社会里的现代人，应该有科学文明观念，建立健康文明的生活方式。家庭成员积极参与健康向上的文化娱乐活动，文化生活丰富多彩；勤俭持家，科学理财，理性消费，家庭生活质量不断提高；讲究生活卫生，环保意识强，自觉净化、绿化、美化生活环境；调整心态，保持良好的心态及平和的情绪。“助人为乐”、“知足常乐”、“自得其乐”，能够正确看待自己、正确看待他人、正确看待社会；保持家庭与自然的和谐，引导家庭成员强化家庭节约意识、环保意识和生态意识，倡导绿色消费，保护生态环境，促进人与自然和谐发展。

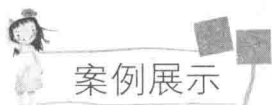


野蛮产生野蛮，仁爱产生仁爱，这就是真理。待儿童没有同情，他就变得没有同情心；而以应有的友情对待他们，就是培养他们友情的最好手段。

——斯宾塞

第二节 家庭战争——孩子的灾难

家教箴言：充溢着温馨、爱意、亲情的家庭氛围是一个无声的课堂。



一个男孩的独白：

我爸爸又和我妈吵架了。我爸爱喝酒，喝多了就骂人，有时还打人。这两年他们单位效益不好，连工资都发不出来，所以他的心情很坏。我妈单位的情况要好一些，每月好歹还有一千多元的收入，说起话来自然厉害，句句都戳到我爸的短处上。我爸就更加生气，更加拼命地喝酒，甚至动手打我妈。我妈也不示弱，又掐又咬，一仗打下来，两败俱伤。我心里特害怕，刚开始还想拉架，谁知不拉还好，一拉，倒挨了我爸一耳光。

我有了经验，碰见这种场面，一定要躲到外面去，任他们闹得天翻地覆。再后来，我就不愿意待在家里，看他们仇人似的面目，我感到特烦。

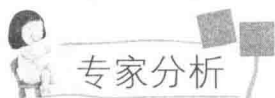
后来这事不知怎么在同学间传开了，见了面，就有同学不怀好意地问：“你爸你妈又打架了？”我就非常痛苦，常常躲在没人的地方大哭。别人家的父母都和和气气，为什么我的父母就有这么大的仇恨呢？

我感到很自卑，在同学前抬不起头，即便有些同学是出于关心

来安慰我，我也不予理睬。我变得越来越孤僻，也越来越恨我爸我妈了。我的学习成绩当然越来越差，上课听不进去，作业经常不交，哪有心情学呀！

有一天，我一看家中气氛不对，当即扔下饭碗，连饭都没吃完，就出了家门。反正上学也没多大意思，我就开始了流浪的生活，一直在社会上混了三个月，跑了好几个城市，才被送回爸妈身边。

我爸我妈见到我，哭得像泪人一样，后悔不已，说他们今后再不吵架了。我也哭了，我说我多么想有一个温暖的家啊……



在恶劣的家庭环境中，孩子在心理上所形成的浓重的阴影，将影响孩子漫长的一生。本案例中的这个孩子，由于父母的不和谐给他造成的心理伤害，又怎能很快消除呢？他孤僻的性格，使他与别人的交往变得越来越困难，沉重的自卑心理，使他难以昂首挺胸做一个堂堂正正的人，还有他对父母的仇恨，也是必然的。

在有些家庭中气氛确实是不太友好的，因琐事而争执不休，弄得夫妻关系异常紧张。究其原因，有可能是双方个性都太强，一旦出现矛盾，就互不相让；也有可能是积怨过深，由于过去的一些陈年旧账，使双方矛盾重重，谁也不肯原谅谁；还有可能是家务琐事所引起，比如分担家务活的多少、处理经济问题的权力争执，等等。

不管是属于哪一种原因，夫妻间出现矛盾，甚至激化为家庭战争，都是很不愉快的事情。如果是两口之家，矛盾也仅局限于夫妻二人；但不幸的是，在三口之家，孩子夹在父母中间，左右不是，束手无策，

惶恐不安。

尽管在家庭矛盾、家庭战争中，当事人都要承受相当大的冲击，在工作、生活中处于劣势，但与孩子相比，这些冲击都显得微不足道。初涉人世的孩子对这些纠纷的感觉更敏锐，他们茫然无措，苦苦哀求，但却无济于事。他们希望看到父母的笑脸，感受到父母浓浓的爱，可是看到的却是两张凶巴巴的脸，等到战争暂时平息，孩子甚至还被失败的一方拿来当作出气筒。



爱心引导

夫妻吵架毕竟不是什么好事，对孩子、对大人都不利。那么如何避免并打破吵架后的尴尬局面呢？

1. 平常不吵架的时候，先约法三章：不同时发火；不摔东西、不动武；不说“离婚”两字。这样不管再怎么吵，只要不伤感情，也就没有化解不开的矛盾。

2. 吵架过后，主动伸出手去，并把这种大度视为自身的美德而引以为荣。

3. 实在无“台阶”可下的时候，可以请对方的一位亲朋好友来家做客，不说吵架的事，若无其事地度过愉快的时光，等客人走了，不快也就烟消云散了。

4. 不要得理不让人。即使明知自己处于上风，也可以诚恳地先检讨自己在吵架过程中的不当之处，然后给对方一个空间，让他（她）一个人静一静；有的人死要面子，明知自己错了也不会当场认错，尤其在双方都讲了过分的话以后，所以要搭个“梯子”，让他（她）缓一缓气，自己走下来。

5. 送花、送礼物道歉，这在婚后生活中并不多见。当然，如