

父母的帮助,是孩子进步的及时雨,是孩子成长的引路灯。

怎样帮助孩子最有效

ZENYANGBANGZHU
HAIZIZUIYOUXIAO

好孩子得益父母点滴的哺育
好父母须给孩子有效的帮助



舒丹 陈秋玲◎编著

石油工业出版社

怎样帮助孩子最有效

父母是孩子的导师,是孩子的帮手。有效地帮助是父母对孩子真正的关心和最大的爱。本书总结了父母有效地帮助孩子健康成长的多种实用方法,教会广大父母有效地帮助孩子修炼品德、增长智慧、开发潜能、战胜困难、克服缺点,为孩子将来成为社会的英才打好坚实的基础。是一部融汇成功家教经验的实用有效的家教读物。



ISBN 978-7-5021-6091-3



9 787502 160913 >

定价: 25.00元

怎样帮助孩子最有效

ZENYANGBANGZHU
HAIZIZUIYOUXIAO



舒丹 陈秋玲◎编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样帮助孩子最有效/舒丹,陈秋玲编著.

北京:石油工业出版社,2007.6

ISBN 978-7-5021-6091-3

I. 怎…

II. ①舒…②陈

III. 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 077149 号

怎样帮助孩子最有效

舒丹 陈秋玲编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www. petropub. com. cn

编 辑:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

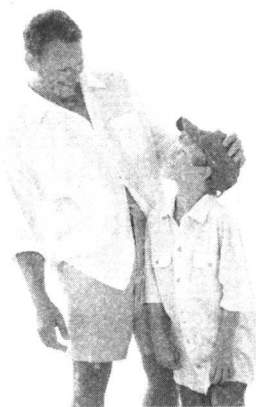
720 × 990 毫米 开本:1/16 印张:15

字数:240 千字

定 价:25.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

Preface

天下父母谁不爱自己的孩子，爱孩子就要学会帮助孩子。

懂得怎样正确地帮助孩子，是父母的天职和责任；知道怎样最有效地帮助孩子，是家长对孩子真正的关心和最大的爱。

孩子在一天天的成长过程中，最需要的就是不断得到父母的帮助。孩子产生了困惑，父母的帮助就是明灯；孩子滋生了烦恼，父母的帮助就是阳光；孩子碰到了难处，父母的帮助就是雨露；孩子遇到了挫折，父母的帮助就是春风。

每个父母既是孩子的导师，又是孩子的帮手。缺少了父母及时与耐心的帮助，孩子学习中的障碍与生活中的困难就无法得到及时地处理和正确地解决。孩子的一天天长进，离不开父母的言传身教；孩子的一点点进步，离不开父母的热情鼓励；孩子的一次次成功，更离不开父母启迪智慧的点拨。因此，若不能有效地帮助孩子就是家长的过错，就是家教的失误。

也许很多父母认为，面对今天越来越难缠、难教、难帮的孩子，苦口婆心已不起作用，严厉要求也屡教不改，究竟用什么方法帮助孩子最有效呢？

有效地帮助孩子，首先要求父母平等地对待孩子，理解和尊重孩子。



那种以长辈自居，当“教官”施压，或者对孩子百依百顺、万般宠爱，都不是真正地帮助孩子，都不能达到帮助孩子健康成长的目的。

要有效地帮助孩子，父母就要了解孩子最需要什么，要知道他们在学习上有哪些问题，在生活上有哪些困难，在心理上有哪些不良情绪，在行为上有哪些毛病。医生只有对症下药才能做到药到病除，家长只有帮到点子上才能达到家教的目的。

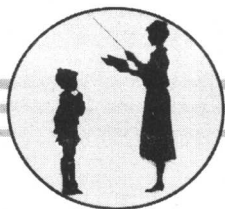
有效地帮助孩子，最关键的是父母要掌握帮助孩子的科学方法，运用帮助孩子的艺术。针对孩子学习、品德、心理、生活、人际关系等各方面的问题和困难，父母应采用最好的解决方法，或激励或赞赏、或分析原因、或寻找途径、或创造环境、或提供条件。只有方法科学、得当，才能有效地帮助孩子战胜困难、克服缺点、修炼品德、增长智慧、开发潜能，为成为明天的英才打好坚实的基础。

家庭教育重在实践，帮助孩子的方法贵在实用。父母的难题也就是本书作者的难题。基于这一思考，本书着力寻求为广大父母寻求各种最有效地帮助孩子茁壮成长的实用方法。根据专家学者的研究成果和众多家长的成功家教经验，编写了这本浅显易懂、便于应用、方法具体、实用有效的家教读物。

“合抱之木起于毫厘，千里之行始于足下。”孩子能否成为未来的人才，源于他们自己的努力，源于父母对他们一点一滴的最有效的帮助。愿今天的少年都能成长为未来社会的栋梁。

作者

2007年4月18日



目 录

第一章：父母是孩子成长的好帮手

一、既要当孩子的老师，又要当孩子的帮手

1. 帮助孩子成长是每位父母的天职/2
2. 当好引导孩子健康成长的人生导师/4
3. 对孩子放任自流，是父母的不称职/5

二、孩子总是在父母的帮助下成长成才

1. 为孩子创造成才的环境和条件/7
2. 赏识激励，培育出少年才俊/9
3. 因势利导，培育出著名的小画家/12
4. 纠偏教育，培养出优秀的高材生/15

三、父母帮助孩子的总体要求

1. 帮助的根本是激发孩子主动上进/18
2. 帮助孩子从尊重孩子的人格开始/21
3. 不要强制孩子服从自己的意志/24
4. 帮助要适度：不要为孩子包办一切/26

第二章：如何有效地帮助孩子解决学习方面的问题

一、指导孩子听课

1. 让孩子养成做好课前准备的习惯/30
2. 引导孩子掌握听课的要领/33
3. 帮助孩子克服上课容易走神的毛病/37
4. 指导孩子认真做好课堂笔记/40
5. 鼓励孩子在课堂上积极发言/43

二、辅导孩子作业

1. 让孩子自己独立完成作业/46
2. 纠正孩子做作业粗心的毛病/48
3. 督促孩子提高写作业的效率/51
4. 纠正孩子字迹潦草的毛病/53
5. 决不允许孩子抄袭他人的作业/55

三、指导课外阅读

1. 有效地训练孩子的阅读能力/57
2. 鼓励孩子阅读从培养阅读兴趣入手/58
3. 指导孩子选择有意义的课外读物/59
4. 用“四到”法帮助孩子学会读书/61

四、做好课程复习

1. 引导孩子合理地选择复习时间/63
2. 根据遗忘规律，科学地安排复习/64
3. 教孩子学会整理复习笔记/67
4. 通过查漏补缺，巩固复习成果/70

五、积极应对考试

1. 跃出龙门：帮助孩子考好试/73
2. 让孩子掌握正确的应试对策/75
3. 培养细心的习惯，杜绝考试粗心/78
4. 坚决纠正孩子考试作弊的毛病/80

第三章：有效地帮助孩子塑造良好的品德

一、诚实守信做人

1. 以诚实作为人生的基石/84
2. 培养孩子诚实守信的美德/86
3. 要求孩子学会面对自己的错误/88

二、讲究文明礼貌

1. 让孩子由不懂礼仪变为彬彬有礼/90
2. 绝不姑息孩子对长辈不尊重的毛病/91
3. 孩子爱骂人、说脏话怎么办/93

三、遵守社会公德

目录

Contents

1. 引导孩子树立遵守社会公德的意识/95
2. 纠正孩子在公共场所捣乱的坏习气/97
3. 帮助孩子改正破坏公物的不良行为/100
4. 不让孩子在公共场所乱涂乱画/102

四、善良友爱待人

1. 友善待人：培养爱心，付出行动/104
2. 教育孩子随时准备帮助他人/108
3. 培养孩子有一颗同情心/110
4. 引导孩子培养宽容他人的美德/111

第四章：如何有效地帮助孩子解决人际交往问题

一、善于人际交往

1. 正确地引导孩子结交朋友/116
2. 指导孩子与同学友好相处/118
3. 引导孩子避开人际交往的误区/120
4. 帮助孩子掌握人际交往的技巧/123

二、处理好与异性的关系

1. 帮助孩子走出害怕与异性交往的误区/125
2. 引导孩子结交异性朋友时要适度/127
3. 引导孩子正确地认识早恋/128
4. 帮助孩子应对异性同学的来信/131

三、化解孩子与同学间的矛盾

1. 引导孩子妥善化解与同学间的矛盾/133
2. 教孩子正确处理与同学间的冲突/135
3. 及时纠正孩子的小霸王习性/137

第五章：如何有效地帮助孩子解决生活中的问题

一、合理地饮食

1. 孩子挑食偏食的有效解决方法/140
2. 帮助孩子养成吃早饭的习惯/142
3. 对症下药，改掉孩子厌食的毛病/144

二、科学地作息

1. 与孩子一起制定作息时间表/147
2. 帮助孩子养成定时作息的习惯/149
3. 纠正孩子浪费时间的缺点/150
4. 要求孩子保障睡眠，不熬夜/152

三、坚持运动锻炼

1. 坚持锻炼，提高孩子的耐力素质/154
2. 纠正孩子不爱运动的毛病/156
3. 和孩子一起做户外运动/158
4. 别让孩子的眼镜片越来越厚/160

四、增强生活自理能力

1. 纠正孩子依赖性强的毛病/163
2. 鼓励孩子经常做家务/165
3. 放手让孩子去尝试生活/169
4. 帮助孩子提高动手能力/171

第六章：如何有效地帮助孩子解决心理方面的问题

一、改变自卑心理

1. 父母怎样发现孩子的自卑心理/176
2. 帮助孩子树立自信心，克服自卑感/178
3. 让孩子走出自卑的五个技巧/180

二、克服胆小心理

1. 让孩子由羞怯畏缩变得大方活泼/182
2. 帮助孩子克服腼腆与怯场/184
3. 牵着孩子的手，帮助孩子战胜过度胆怯/186
4. 做孩子的后盾，帮助他摆脱恐惧心理/188

三、远离焦虑情绪

1. 预防孩子焦虑，努力控制焦虑情绪/190
2. 解除青春期焦虑症的困扰/192
3. 帮助孩子克服考前焦虑情绪/196

四、纠正虚荣心理

1. 让孩子走出虚荣心的怪圈/198
2. 有效矫正孩子的虚荣心理/202
3. 引导孩子形成正确的价值观/203

五、消除嫉妒心理

1. 让孩子自己认识嫉妒的危害/205
2. 帮助孩子消除嫉妒心理的方法/208
3. 把嫉妒心理转化为竞争意识/209

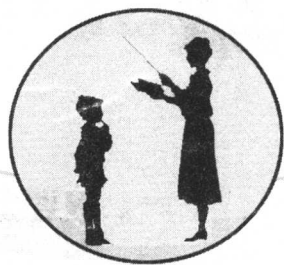
六、走出孤僻心理

1. 帮助孩子认识孤僻心理的危害性/211
2. 帮助孩子改变孤僻离群的行为/212
3. 引导孩子融入到集体之中/214
4. 让孩子由不肯说话变得主动热情/215

七、克服自负心理

1. 孩子为何骄傲自大、目中无人/218
2. 改变孩子以自我为中心的观念/221
3. 帮助孩子克服刚愎自用的缺点/222

第一章 父母是孩子成长的好帮手

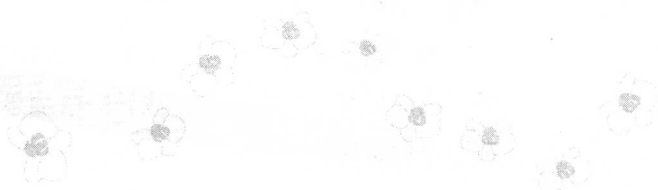


父母是孩子的第一位老师，家庭是孩子的第一课堂，父母的帮助对孩子的成长具有特别而重大的影响。

——【美】斯特娜夫人

我要忠告做父母的，要以满腔热忱和坚忍不拔的精神，老老实实在地努力按照预期计划，实施对子女的教育，督促和帮助孩子成长。

——【日】木村久一





一、既要做孩子的老师，又要做孩子的帮手

孩子的成长过程，也是个不断遇到问题的过程，无论哪一方面处理不好，都会对孩子产生不良影响。因此，父母必须既是能指导孩子学习的老师，又是能帮孩子解决成长问题的助手。

1. 帮助孩子成长是每位父母的天职

家庭教育是孩子成长教育的一个重要组成部分。在家庭中，不仅孩子的身体发育和健康成长要依靠父母的照顾，而且他们也从父母那里获得最初的教育。现代社会政治稳定，经济繁荣，孩子吃得好，穿得暖，但是家长不能仅仅让孩子吃饱穿暖，还要对孩子进行教育。

现代社会中，家教最容易出现两个极端：一方面是严得过分，另一方面是爱得过火。现在社会上各种辅导班、特长班林立，许多家长忙得不亦乐乎。为了孩子成才，家长真是绞尽了脑汁。古有三字经，“养不教，父之过。”所以很多家长总认为严格就是好的；有的家长对孩子却是百般迁就、溺爱，让孩子饭来张口，衣来伸手，这些都不能算是好的家庭教育，这样的家长也不是合格的家长。

世界上没有人生而知之，更没有人离开他人的帮助，尤其是父母的谆谆教导，而能自然长大，成为社会英才的。在孩子的成长道路上，父母的有效帮助极其重要，非常关键。

每个孩子都需要帮助。没有父母的帮助，孩子的生活是无法独立的，孩子的品质是无法健全的，孩子的精神是残缺的，孩子的成长是十分危险的。不会帮助孩子的父母，是不合格、不称职的家长。不去帮助孩子、帮



助无效甚至产生负面效果的家长，是家庭教育的悲剧和失败。所以，对每一位家长来说，帮助孩子健康成长都是自己不可推卸的天职和义务。

为了有效地帮助孩子，身为父母，首先要摆正自己在家教中的位置，要更新传统的家教观念。“树大自然直”和“牛不喝水强按头”这两种想法对帮助孩子有百害而无一利，万万要不得。帮助孩子就要心平气和，就要循循善诱，就要耐心细致，孩子不懂的，当父母的就要让他们明白其中的道理。孩子做错了，父母就要帮助他们认识错误、改正错误；孩子有了自己的想法，父母就要帮助他们分析其中的利弊和可能遇到的障碍。总之，要变居高临下为平等对待，变强制约束为尊重理解，变高压政策为善加引导，变一味指责为激励赞赏。这是父母有效地帮助孩子至关重要的前提和基础。

帮助孩子，重点是“帮”，关键是“助”，而不是以“管”代“帮”，把自己的意志强加在孩子身上，替孩子做主处理问题。从家庭教育的成功经验中分析，可以看出，父母帮助孩子，要讲方法和技巧，运用家教艺术的帮助最有效。

为了有效地帮助孩子，父母要做孩子的良师益友，别以长辈和“教官”自居。家庭教育中，孩子才是真正的主角，让孩子独立思考、自主成长是家教的重点和目的。若父母总是以教训的口吻去“帮”孩子，实际效果常常不会令家长满意。这一点非常重要。

为了有效地帮助孩子，父母要做孩子的人生帮手，但不能事事替孩子代办做主。事实证明，孩子在成长过程中，不是凡事都希望父母来帮的，很多事情愿意自己独立完成，而讨厌别人多加干涉。父母只有善解其意，在恰当的时机，用恰当的方式施以帮助，孩子们才会高兴地接受。

为了有效地帮助孩子，父母要在培养孩子的综合能力上下功夫。孩子毕竟还小，缺少人生经验，有时不免会犯错误。父母的帮助就要有理、有度、有奖、有罚、有招、有术，抓住关键问题认真教育，从细节上培养孩子好的习惯，帮助孩子健康成长，全面发展。

总之，一位优秀的家长，要想最有效地帮助孩子，就是要既做好孩子





的老师，更做好孩子的帮手。有了家长这样的帮助，我们的下一代未来的人生就会充满希望，无限美好。

如何有效地帮助孩子成长是家教中的难题。这个度是很难把握的，但是绝对不容回避。家长要认真解决好这个难题，使自己的孩子成为一名优秀的人才。

2. 当好引导孩子健康成长的人生导师

引导孩子健康成长，不能仅靠学校和社会，还必须靠父母自己。不少父母在孩子上学之后，便认为今后孩子的教育全由学校负责了，自己可以松口气、少操心、少烦神了。其实，这些都是对孩子教育问题认识片面的表现。

孩子上学后，学校确实担负着孩子的德、智、体、美等各方面的教育工作。然而，由于目前我国的教育基本上是以升学、上大学为中心，所以学校教育的主要工作重点，仍然放在知识教育上，而在其他方面，可以说各级学校都没有将之与知识教育放在同等重要的位置上。

但是，我们都知道，一个孩子的健康成长直至成才，光有知识显然是远远不够的。要让孩子得以健康成长，父母必须也有责任当好孩子的人生导师。请看下面一个案例：

赵阳，小学五年级学生，外表看起来很文静，脾气却异常暴躁。他自己承认，许多时候控制不住自己。其实，小时候的他并不是这样，不知为什么，随着年龄的增长，本来很听话的赵阳却像换了一个人似的。为此，他的妈妈带着他找到了心理咨询医生。这位母亲向心理医生诉说道：“我的儿子小时很可爱，很招人喜欢。后来不知从什么时候开始，他学会发脾气。脾气一来，九头牛也拉不转。他只要想干什么或想要什么，就必须立即得到满足，否则，就哭闹、打滚、扔东西、毁物品，甚至自毁——用头撞墙、用手拍打自己的脑袋。他爸脾气火爆，他一闹，他爸就打。你越