

一本为所有父母导航家庭教育的最新力作

倾心推荐
改变孩子一生
家教经典

让孩子成为最好的自己

Children to
be the best
of himself

★轻轻松松教孩子，快快乐乐做父母

徐亚灵◎著

作者毕生教学与家教经验的凝练与总结

实施理性、自然、科学、质高的家庭教育

★让孩子成为最好的自己，让自己成为最好的父母

一本对家庭教育有普遍指导意义的全面系统的家教著作

本书最强调的是通过恰当和科学的家教方法让孩子得到最好的成长和发展

海天出版社

轻轻松松教孩子 快快乐乐做父母

让孩子成为

一本为所有父母导航家庭教育的最新力作

最好的自己

徐亚灵◎著



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子成为最好的自己 / 徐亚灵著. — 深圳: 海天出版社, 2007

ISBN 978-7-80697-929-7

I. 让… II. 徐… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 157892 号

责任编辑 张绪华 (Email:zxh@htph.com.cn)

责任技编 何丽霞 钟愉琼

出版发行 海天出版社

地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)

网 址 www.htph.com.cn

订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)

经 销 新华书店

设计制作 深圳市海天龙广告有限公司 Tel:83461000

印 刷 深圳市金星印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 210千

版 次 2007年3月第1版

印 次 2007年3月第1次

印 数 1-8000册

定 价 28.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

谨将此书献给

我亲爱的母亲和父亲，是他们给了我生命，在极端贫困的处境中把我养育长大，让我读书，教我做人，使我具备父母的高尚品格和坚强意志，在逆境中不断追求，不断奋进，一步一个脚印地去实现有价值的人生。

那些正关爱着孩子，对孩子充满着期望，迫切希望找到成功家庭教育秘诀的父母们。

那些对未来孩子的培养充满设想和美好的憧憬，准备着做优秀父母的准妈妈准爸爸们。



让孩子成为最好的自己 让自己成为最好的父母

——成功家庭教育的五大要素

实施理性、自然、科学、质高的家庭教育，避免家庭教育的失误，走出家庭教育的误区和困境，培养身心健康、快乐幸福的孩子，让孩子成为最好的自己。

在现有家庭条件和孩子原有基础下为孩子提供最好的环境影响和教育，让孩子得到最好的发展，使孩子成为最好的自己，就是家庭教育的成功，就是成功的父母。



开头的話

一、成功家庭教育的五大要素概述

在对人的行为的观察和研究、对人生的思考中，我发现，人的一切行为乃至整个人的生活都是受观念支配的。

人的观念决定着人对事物的态度，不同的观念对事物就会有不同的态度。人的态度则决定着人的行为方式，对事物不同的态度就会有不同的行为方式。而不同的方式则决定着人的行事的效率和最终的效果。

观念决定态度，态度决定方法，方法决定效果。人的行为就是这样形成了一个因果关系的链条。

人的观念正确，对事物就会有理性的思考从而确立正确的态度。

有了态度的正确，就能自觉寻求科学的方法去实施自己的行动。

方法科学得当，就必然会提高行事的效率取得最好的效果。

在对成功的家庭教育和失败的家庭教育的比较研究中，我也发现，并不是父母期望孩子怎么样成长孩子就能怎么成长，更不是父母要孩子成为怎么样的人孩子就能成为怎么样的人。孩子的成长也是有其客观规律的。家庭教育必须遵循孩子成长的客观规律，对孩子实施理性、科学的教育，才能得到理想的效果。相反，有许多事例表明，父母刻意按自己的期望和模式去要求孩子，孩子最终却偏偏向父母所期望的相反方向发展，其原因就由于父母违背了孩子成长发展的规律，盲目的、想当然的对孩子进行教育，失败就是必然的了。

人类从事任何活动，只要违背客观规律都要面临失败的结局。

鉴于以上认识，通过我自己的教子实践、长期的观察分析和研究，我发现，所有成功的家庭教育都由“正确的家庭教育观念”、“理性的家庭教育态度”、“良好的家庭教育环境”、“科学的家庭教育方法”和“培养孩子终生受用的品质”这五大要素构成的。如果家庭教育满足了这五大要素，那么父母对孩子的教育就一定会成功的。或者说，如果孩子的成长满足了这五个外部条件，孩子就一定能够得到理



让孩子成为最好的自己

想的成长和发展，就可以成为最好的自己。

轻轻松松
教孩子
快快乐乐
做父母

成功家庭教育的要素之一：树立正确的家庭教育观念。

父母持有的教子观念支配着父母对孩子的态度和教育孩子的行为。

如果父母所持的是“孩子不打不成才”的观念，那么父母对孩子的态度就是严厉的、冷酷的，所采用的一定是简单粗暴的体罚的方法。

如果父母所持的观念是“孩子的人格与父母是平等的”，那么父母对孩子就是尊重的态度，所采用的必然会民主的、与孩子平等的沟通的教子方法。

正确的家庭教育观念，就是父母对孩子的成长有客观的、正确的认识和理解。

树立了正确的家庭教育观念，就把握了正确的家庭教育的方向。所以，树立正确的家庭教育观念，是使家庭教育获得成功的必要前提条件。

可以说，没有正确的家庭教育观念就不会有家庭教育的成功。

树立正确的家庭教育观念要解决的根本问题，一是要尊重孩子、理性的对待孩子的成长，把孩子当着社会成员而不是父母的私有财产来教育。二是克服功利性的教子观念，不要只是为孩子目前取得怎样优秀的学习成绩，考上什么重点学校着想，而是要重视孩子的全面发展和综合素质的培养，为孩子一生的生存、生活、发展着想。家庭教育主要是为孩子一生的学习、工作、事业发展和生活幸福打下基础。

每个家庭条件不同，每个孩子本身的先天条件也不同，每个父母教育孩子能力更不同。所有这些因素都制约着孩子的成长，所以每个孩子的成长的过程也不同，发展的结果也不同。

能够在现有条件充分发挥家庭教育的效能，让孩子得到最好发展，让孩子成为最好的自己，就是成功的家庭教育，就是成功的父母。父母如果树立了这样的观念，就可以避免对孩子成长的焦躁情绪和不理性的态度，就会减少好多的家庭教育失误了。

成功家庭教育的要素之二：确立理性的家庭教育态度。

所谓理性的家庭教育态度，是指父母要尊重孩子成长的客观规律，对自身教育孩子的能力、家庭经济条件和孩子自身的先天和后天的条件有比较清楚的认识，对孩子教育、成长和发展要有客观的态度，对孩子的成长结果持平常的心态，重视把握对孩子的科学教育过程，不要对孩子过高的期望，不要刻意按父母



的方式去要求孩子。

理性的家庭教育态度，就是父母要把孩子当作一个活生生的有自己独立个性的个体，尊重孩子人格和独立性，不要把孩子当作由父母任意操纵的机器，不要想当然的按父母自己的错误方法去教育孩子，不要强制孩子要做什么不做什么；不要刻意地按父母自己的意愿、按父母想要的模式去制造孩子，不要刻意要孩子成为什么样的人。

对孩子的教育确立理性的态度，是让孩子健康成长的一个非常重要的因素。确立了理性的家庭教育态度，父母在教育孩子的过程中就会保持清醒的头脑，不会有急功近利、拔苗助长等违背孩子成长规律的错误教育方式的发生，从而能避免因教育孩子的失误而给孩子的一生造成不良影响。

成功家庭教育的要素之三：营造良好的家庭教育环境。

人是环境的产物，一切生命都是环境的产物，这就是自然的法则。

俗话说：“近朱者赤，近墨者黑。”孩子成为怎么样的人，主要是由孩子所处的生活环境影响和所接受的家庭教育决定的。

家庭环境就是孩子成长的土壤，这个土壤的好坏，决定着孩子否能顺利成长，决定着孩子将来成为什么样的人。

如果孩子成长在一个生活懒散、行为粗俗、文明程度低的家庭之中，孩子就会成为一个生活懒散，行为粗俗，文明程度低的人。

如果孩子生活在一个勤劳朴实，遵章守纪，重视道德文明的家庭，孩子也会成为一个勤劳朴实、遵章守纪、行为文明的很有教养的人。

所以，营造一个能让孩子健康成长的家庭环境非常重要。

良好的家庭教育环境主要标志，是孩子有一个安定的家庭学习、生活环境，能够愉快的学习、生活，身心能够得到健康的发展。

良好家庭教育环境的主要表现是，家庭充满爱的阳光，父母关系和谐，家庭成员关系和睦，父母尊重孩子，亲子关系良好，家庭成员生活方式健康，有平等民主的家庭氛围等等。

成功家庭教育的要素之四：实施科学的家庭教育方法。

人的活动效能高低取决于采取的方法和措施。如果方法科学、措施得当，就会事半功倍、顺利高效的取得预期效果。相反，如果方法不当，措施不力，就会事倍功半，活动效能就低，难以实现预期目标；如果方法错误，则不仅可能实现

让孩子成为最好的自己

轻轻松松教孩子
快快乐乐做父母

不了预期目标，还有可能把事情办砸，事与愿违，导致失败的结局。因此，从事任何活动，采用科学的方法非常重要，家庭教育当然也不能例外。

现在好多父母的家庭教育效果总是不好，甚至非常糟糕，追根究底，家庭教育方法出了问题是一个非常重要的原因。不当的、错误的家庭教育的方法，往往造成孩子的抵触情绪和逆反对抗心理，必然会导致家庭教育的失败。因此，在家庭教育中重视教育孩子方法的科学性至关重要。

笔者认为，实施科学的家庭教育方法，就是要用科学的家庭教育理论和心理学理论作指导，遵循孩子的身心特点和成长的规律，采用能为孩子接受的恰当的方法进行对孩子的教育。为此，父母有目的的学习和掌握一些科学的家庭教育理论和方法，提高自己的家庭教育素养和能力是非常必要的。

成功家庭教育的要素之五：培养孩子终生受用的素质。

本要素主要是针对家庭教育的任务和目标，也就是把孩子培养成什么样的人而言的。

通过家庭教育让孩子成为什么样的人，父母必须心中有数。对孩子的培养一定要有一个明确的培养目标，否则就是瞎子摸象，教育孩子就失去了目标和方向。

教孩子学习科学文化知识主要是学校教育的任务而不是家庭教育的主要任务。

家庭教育的主要任务就是形成孩子良好的道德品质，教会孩子做人，让孩子成为合格的社会成员。

家庭教育的主要任务，就是形成孩子健全的人格和健康的心灵，培养孩子学习、生存和发展、独立创造幸福生活的素质能力，为孩子毕生生活、事业发展作好奠基工作。

在儿童的成长过程中，学习和掌握科学文化知识是重要的，但是更重要的是形成那些影响儿童一生学习、工作、生活、交往和发展的终生受用的素质。

孩子学到的知识可能遗忘，而素质却会伴随孩子的一生。

知识也可能变成陈旧的东西，而素质却会影响人的一生。

所以家庭教育最重要的任务就是培养孩子的综合素质，为孩子一生的学习、工作、生活和发展奠定良好的基础，让孩子更顺利地走过自己的一生。

以上五大要素构成了成功家庭教育的一个整体系统结构，其中树立正确的家庭教育观念、确立理性的家庭教育态度和实施科学的家庭教育方法是家庭教育成



功的关键，良好的家庭教育环境为孩子的成长提供了适宜成长发育的土壤，培养孩子终生受用的品质是家庭教育的最终目标。

要让孩子健康成长、良好发展，五大要素缺一不可。

二、我的成功家庭教育理念：轻轻松松教孩子，快快乐乐做父母——实施理性、自然、科学、质高的家庭教育

轻轻松松教孩子，教孩子那么难，管孩子那么累，能轻松吗？快快乐乐做父母，教孩子那么烦，管孩子那么伤脑筋，能快乐吗？

的确，只要你是一位负责任的家长，在教育孩子上，你就不会感到轻松。如果孩子不听话甚至与你逆反或对抗的话；或者孩子学习成绩很差，总是不见长进的话；或者孩子总是给你惹事生非，给你摆摊子的话……你气还气不过来，还有什么快乐可言。就像一位著名的家庭教育专家所说的，恐怕没有一个家长敢说，在教育孩子的过程中，没有碰过壁，没有遇到过烦恼事的。

做任何事，只要你负起责任、认真对待，就不会感到轻松；当你付出了许多而没有回报时，是肯定快乐不起来的。

孩子的成长历程，并不是由孩子自己能够决定的，没有一个孩子想成为坏孩子。从某种意义上说，孩子成为什么样的人，决定于孩子所生活的成长的环境，决定于父母对孩子所采用的家庭教养方式。

家庭教养方式方法不恰当甚至错误，不仅不能使孩子健康成长，还会造成孩子的性格缺陷，学习适应不良和社会适应不良，甚至会让孩子陷入罪恶的深渊，这样的例子是到处都有的。这就叫做“种瓜得瓜，种豆得豆”。

所以，父母不仅不能放弃自己教育孩子的责任，而且还要学习掌握一些科学的家庭教育理论，掌握一些家庭教育的方法和艺术，才能使自己的家庭教育变得既轻松又有效，让孩子健康成长。

无论做什么事只要科学得法，就会变得轻松而高效。只要轻松高效就会进入快快乐乐的境界。家庭教育也不例外。只要把家庭教育变得科学高效，教育孩子就是轻松而愉快的事了。这就是我提出“轻轻松松教孩子，快快乐乐做父母”的用意所在。

就较高的标准而言，我不是一位成功的家长，因为我的孩子既没有考上清华，也没有考上北大。然而，我却可以毫不谦虚的说，从孩子出生到现在，我的家庭教育是成功的，对孩子的成长的历程，我是满意的。



让孩子成为最好的自己

轻轻松松教孩子
快快乐乐做父母

我的家庭教育也一直都感到很轻松，正如了解我对孩子教育过程的人所说：“徐亚灵的孩子真争气，父母根本没有淘过神（我们的地方语，是没有费过神的意思——作者注）。 ”

我敢说，在对孩子的教育上，我就没有烦恼过，我这样说一点也没夸张。

你也许不会相信，作为中学教数学的老师，我基本上没有辅导过孩子的数学；孩子读小学时该听写的语文词句，好多时候我都在征求孩子的意见后让孩子自己默写；我没有督促过孩子背英语单词，更没有为孩子请过家庭教师。

按孩子的心理发展规律，一般进入青春期的孩子，都要出现一段时间的反抗期，他们会事事处处同父母格格不入，甚至出现“逆反”，使父母感到孩子真不听话而伤透了脑筋。可是，我的孩子很平稳的就度过了被心理学家们称之为“疾风暴雨”的这样一个特殊时期。从小到大，我们还从未在孩子身上发现过“逆反”二字。

孩子的学习也一直很轻松，且一直成绩都很优秀，直到高考过后，高中的班主任还说孩子的潜力没有用够。孩子学得很轻松，在应届毕业生参加高考时，仍以一个国家重点高中学校第五名、与北大录取线一分之差的成绩考上了北师大励耘实验班。

孩子在北师大大学的学习也非常的顺利，没有让我操过心。孩子的大学学习成绩非常不错，在班上一直都保持在前三名，并且在大二时被评为校级三好学生，大四时被学校批准保送读北师大的研究生。

可以说，孩子从进入幼儿园到大学的学习，无论是在学习上还是在表现上我都没操过多少心，更没有烦恼过。我的家长当得既轻松又愉快。家长当得轻松，孩子学得也轻松，与像“哈佛女孩刘亦婷”一类的所谓的“天才”孩子的培养所付出的代价、时间和精力比起来，我在教育孩子上无论付出的钱财还是花费的心血不知要少多少，作为孩子的父亲，我觉得是太值得了。

当谈到家庭教育的问题时，我的一位同学对我说，有的孩子生来就很听话。他的意思是说，孩子生来就听话，家长当然会当得很轻松。

我说，孩子性格如何，温不温顺，与先天神经类型确实有关。但是，孩子听不听话，则是后天环境的影响和家庭教育的结果。对于一个先天神经类型比较温和的孩子，如果他生长在一个非常糟糕的家庭之中，接受的是严厉武断、简单粗暴的家庭教育或放任、溺爱的家庭教育方式，其状况会是怎样的呢？

实际上，一个人刚出生时，除了先天的遗传素质与生俱来以外，他的知识、技能、大脑的发育情况以及做人的品性、性格能力等等，仍然是一张白纸，这些都要靠后天的环境影响、通过教育训练去培养、去塑造。



遗传只有优劣之分，却没有好坏之别。遗传只是为孩子的教育提供了先天的生物学基础，只是为孩子后天的成长提供了物质基础。但是遗传并不能给孩子提供任何道德观念和做人的品行，也不能为孩子带来生存的知识技能和能力素质。

假如孩子真的生下来就是听话的好孩子的话，那他就根本不需要教育了。

科学的结论证明，孩子道德品行，孩子对学习的兴趣等方面的素质，是在后天家庭环境的影响下、在父母的熏陶下、在科学的家庭教育的培养下形成的。

同学终于点头赞成了我的观点。

我要强调的是，家庭教育是一件很艰巨，复杂的工程，要使它变得既轻松，效果又好，关键是父母要对孩子的成长抱一种客观的、理性的态度，为孩子创造一个良好的家庭环境氛围，对孩子实施科学的家庭教育的方法，学会家庭教育的艺术。

之所以我在教育孩子上没操什么心，显得比较轻松，而且效果也还满意，就是因为我在孩子出生以前就掌握了一定的教育学心理学的理论和方法，而且重视对现代家庭教育理论素养和良好的家庭教育方法的关注和积累，有意识的为孩子做好了准备。在孩子出生后我既有比较先进的家庭教育观念指导对孩子的教育，也重视营造有利于孩子健康成长的环境条件，并且注重遵循孩子的身心特点和发展规律采用恰当的教育方法实施对孩子的教育和培养，使得孩子能够健康快乐、顺利的成长。

本书介绍的成功家庭教育的五要素结构，也是我对家庭教育理论和方法的学习研究成果以及我的教子实践的总结。

本书介绍的家庭教育的五大要素是实施成功家庭教育的必备的条件。按照这五个要素实施家庭教育，虽然也许培养不出出类拔萃的天才，但是却一定可以让孩子健康成长，成为有益于自己、有益于他人和社会的合格的社会成员。

如果家长们能够树立书中介绍的家庭教育观念、确立书中介绍的理性的家庭教育态度，并且创造一种利于孩子健康成长的家庭成长环境，针对孩子的心理特点，采用科学的教育方法实施家庭教育，那么，我相信，你一定会使家庭教育既变得轻松愉快，又会收到事半功倍效果的。你也一定会成功的让孩子成为最好的自己。

好多家长之所以感到教育孩子太苦太累，其根本原因是不得法，该管的管，不该管的也管，并且管得太过分，把自己搞得心力憔悴，伤透了脑筋——心太累了。我的命题“轻轻松松做父母”，指的就是不要让教育孩子成为一种负重或累赘，而是一种轻松愉快的事。

让孩子成为最好的自己

我写本书的目的，就是想帮助父母摆脱家庭教育的困境，让家庭教育变得既轻松又有效，也能让孩子在轻松愉快的家庭氛围中健康成长。

科学而高效的教育活动，归根结底，就是把心理科学的知识融入教育活动中。所以，我写本书的指导思想之一，就是要尽可能融入心理科学的内容：阐明一种观点时，尽可能找到心理学的依据；介绍一种方法时，也尽可能从心理学的角度讲明它为什么有效。融入了科学心理学原理的教育（包括学校教育、家庭教育、社会大众教育在内的一切教育），才会成为真正轻松高效的教育。

本书不是让孩子成为一流优秀人才的书，更不是一本培养天才的书。

本书最强调的是通过采用恰当的教育方式和科学的家庭教育方法让孩子得到最好的成长和发展，让孩子成为最好的自己。

事实上，每个家庭都不相同，每个孩子也不一样。世上的天才寥寥无几，能成为一流人才的孩子也只是极少数，只能成为普通人的孩子遍地都是。但是我却相信，每个父母都能做到为孩子创造尽可能好家庭成长环境，让孩子受到最好的影响，为孩子提供最好的教育，让孩子得到最好的发展，成为最好的自己。

本书对家庭教育有普遍的指导意义，适合所有有阅读能力的父母（包括高知父母）阅读，借鉴。我尤其建议那些即将作父亲和母亲的准父母们读读本书，提前为以后更好的教育孩子做好准备，避免以后教育孩子的盲目性和出现教育孩子的失误。



| 目 录 |

第一部分

观念决定态度：

树立正确的家庭教育观念

——客观的对待孩子的成长和发展，是实施成功家庭教育的前提

观念决定态度，树立了正确的孩子成长观念和教育孩子的观念，才会确立理性的对待孩子的态度

树立正确的家庭教育观念是实施成功家庭教育的前提/2

家庭是孩子成长最重要的学校/3

给孩子最宝贵的是精神财富/5

再富也不能富孩子/7

功利性教育是对儿童青少年的摧残/9

家庭教育是人生大厦的基石/11

高学历 ≠ 高素质/12

高学历 ≠ 好父母/14

让孩子成为最好的自己就是家庭教育的成功/16

“望子成龙”不如“教子成龙”/18

孩子不能不“管”/19

以开放的态度对待孩子成长/20

把孩子作为社会成员来培养/22

早期的家庭教育决定孩子的一生/23

重点学校不一定是好学校/27

情商比智商更重要/33

能力比知识更重要/35

学习成绩优劣不是由天赋决定的/36

孩子犯错并非都是坏事/38

让孩子成为最好的自己

轻轻松松教孩子
快快乐乐做父母

- 要想小儿安，除非小儿受饥寒/39
- 当班干部与搞好学习并不矛盾/41
- 会做人就会读书/43
- 有好习惯才有好人生/45
- 听话的孩子不一定有出息/45
- 父母强者往往让孩子没出息/48
- 家境的贫富不是孩子是否成材的决定因素/49
- 教育孩子以身教为先/51
- 最重要的是孩子平安快乐、健康成长/52
- 究竟孩子成长最重要的是什么？/54

第二部分

态度决定方法：

确立理性的家庭教育态度

——理智的对待孩子的教育问题

态度决定方法，确立了对孩子成长和教育的理性的态度，才会营造利于孩子健康成长的家庭环境，采取科学的教育孩子的方法。

在教育孩子的问题上，即使只有态度的改变，也会收到意想不到的教育效果。

- 什么是理性的态度？/56
- 丢掉虚荣心，保持平常心/56
- 重视孩子的精神需要/60
- “辛酸父亲”现象的背后/62
- 不同的态度不同的结果/64
- 孩子为什么会逆反？/65
- 当孩子在学校受了委屈之后/67
- 孩子是评价的产物：你说孩子行孩子就行/71

第三部分

环境——家教的土壤：

营造良好的家庭教育环境

——让孩子健康快乐的成长

环境的影响在孩子的成长和发展中起着非常重要的作用；良好的家庭环境和心理氛围是孩子健康成长和发展的肥沃的土壤。



良好的家庭环境的标志/76

家庭教育的类型及其对孩子成长的影响/78

多陪陪孩子,让孩子有家的感觉/86

把周末的时间还给孩子——课外补习多数不能提高学习成绩/88

别让孩子成为父母“战争”的牺牲品/89

第四部分

方法决定效果:

实施科学的家庭教育方法

——遵循孩子的身心发展特点和规律进行教育

方法决定效果。采用科学的家庭教育方法,才会使家庭教育变得轻松有效;改变了错误的家庭教育方法,就会改变孩子的一生。

家庭教育的“管、教、励、导”四原则/92

尊重是家庭教育的最高原则和最有效的方法/96

父母的威信是怎样建立起来的/100

厌学不是孩子的错/102

体罚不可,惩戒必要/104

别拿孩子当出气筒/108

孩子说谎的成因及预防/109

唠叨——父母说的越多,孩子听的越少/113

好孩子是被夸出来的/116

用欣赏的眼光看孩子/118

别当着外人的面训斥、打骂孩子/119

别拿别家的孩子与自家的孩子相比较/121

别总拿孩子犯过的错和短处说事/122

沟通是教育孩子常用的有效方法/123

早餐——孩子的发育健康、学习以及行为习惯/125

把握孩子成长和发展的关键期/126

孩子是逗聪明的——尽早给孩子多方面的刺激/129

让孩子多与同龄孩子交往,尽早送孩子上幼儿园/130

重视师生关系对孩子成长发展的影响/132

黄荆条下出逆子/134

目

录

让孩子成为最好的自己

轻轻松松教孩子
快快乐乐做父母

- 孩子网络成瘾的预防和矫正/136
- 家庭配合，一次成功矫治网络成瘾少年(学生心理咨询手记)/141
- 满足孩子的正当要求——我的孩子从不伸手要钱的秘密/144
- 允许孩子对父母说“不”——不要剥夺孩子解释的权利/146
- 父母也要对孩子说“不”/147
- 孩子成绩没考好，父母该怎样面对/148
- 对孩子以适当的期望/151
- 睡眠与学习成绩——最早11点睡觉与最迟11点睡觉有何不同/152
- 教辅资料，如何不成为孩子的不能承受之重/156
- 怎样养成孩子爱学习的习惯/158
- 好好学习，好好玩——成绩优秀的秘诀/161
- 偏袒孩子会贻害孩子一生/163
- 发现孩子“早恋”之后/165
- 父母也要向孩子学习/168
- 留守儿童——父母应该尽量避免的抉择/169
- 配合学校和老师做好孩子教育/171

第五部分

让孩子成为最好的自己： 培养孩子终生受用的品质

——成就孩子快乐幸福的人生

学习成绩优秀，只是孩子取得成功的条件之一，学习成绩优秀不是优秀孩子的代名词；决定孩子一生祸福的并不是学习成绩，而是孩子具备了怎样的做人品质的优劣。

如果孩子学习成绩优秀，但其他方面的素质差，也不会取得成功；学习成绩稍差但综合素质好的孩子，比单纯学习成绩优秀的孩子成功的可能性大；家庭教育就是做人的教育；对孩子的教育最重要的是教会孩子怎样做人，培养对孩子一生的生存发展，生活幸福终身受用的品质；全面发展、综合素质好的孩子才会成就有价值和快乐幸福的人生。

家庭教育的指导思想/174

家庭教育的根本任务就是教会孩子怎样做人/175

培养孩子良好的“德行”，成就孩子做人的根本/177