

选择一个不一样的教子方法
拥有一个与众不同的好孩子

父母跟孩子签订的 成长合同



28个合同样本 28个教子视角

迟双明 / 著

中国商业出版社



“协议式教育”是一种新的家教理念，它主张父母与子女之间以签订“合同”的形式，约定双方应尽的义务和所承担的责任，以便进行平等有效的交流，尊重孩子的健康人格，讲究科学的教育方法。它的目的是使家长与孩子之间建立一种相互理解、相互信任、平等相处的和谐关系。通过家长与孩子的沟通，把家长对孩子的要求转化为孩子主观的意愿和自觉行动，有利于孩子自我约束意识和自我管理能力的提升。从而使原来的父母说、孩子听的“单向教育”，转变成父母与子女互相承诺的“双向教育”。

家庭教育的目的，既是为了让孩子成才，又是为了让孩子健康、快乐地成长。做父母的一般都十分关心孩子的学习问题，却在不知不觉中忽视了对孩子其他方面的培养。很多家长只注意孩子的学习问题，孩子的学习成绩反而不理想，而且在其他方面也问题多多。比如，父母不重视孩子自信心的培养，他将变得自卑，胆小怕事，在学习上一旦遇到挫折就会放弃；不锻炼孩子的劳动能力，他将养成懒惰的坏习惯，不思进取；不培养孩子广泛的兴趣爱好，他将失去生活的快乐；不给孩子自由的空间，必泯灭其好奇心及创造力；不教会孩子怎样理财，他将不会理解父母的辛苦，更不会养成勤俭节约的好习惯。想要做成功的父母，想要培养出优秀的孩子，就必须了解培养孩子的方法，成功的父母懂得怎样使孩子全面发展。

在许多家庭中，由于家长的教育方法不对，比如纵容和溺爱，或者家长自身缺点的影响，使得孩子在成长过程中形成这样那样的问题。家家有本难念的养儿经，虽然每个家长遇到的问题都不一样，但“协议式家庭教育”会对每一个家长提供切实可行的帮助。在家庭中签订成长合同，是一种相互制约、共同提高的手段，它能神奇地使家长和孩子之间相互理解，配合默契，共同解决问题，促进家庭和睦。同时，与孩子签



订并促使孩子“履行”合同，还可以培养孩子的诚信意识和自我控制能力，能够发挥孩子的主观能动性和自我约束力。这样的做法既促进了父母和孩子之间的平等，保护了孩子的自尊心和权利，又能使亲子之间形成良好的互动关系。

在跟孩子签订“合同”的过程中，有以下几点需要家长注意和把握：

第一，家长不能要求孩子在每一个方面都做到最好，可以选择优先发展或特别需要纠正的方面拟定专项“合同”。

第二，“合同”中对孩子的要求要适中，不能认识到孩子在某一方面需要改进后便恨不得一口吃个胖子，要求过多过严，实施时孩子做不到反而产生畏难情绪，结果会适得其反。

第三，在签订“合同”前，家长要先做足对孩子的说服教育工作，让孩子能够认同或者至少同意尝试“合同”中的内容，不能把孩子不接受的条款强加给孩子。

第四，家长一定要放下架子，平等地对待孩子。“合同”的出发点，是以这种特殊的形式，让孩子产生自我管理的乐趣，从而自愿履行“合同”中的条款。

第五，既然签了“合同”，虽然它不具有法律效力，但家长一定要把它当回事，这样孩子才会把它当回事。

第六，家长在履行“合同”时要秉持“严格督促，多看进步，奖励为主，惩罚为辅”的原则，充分调动孩子“按合同办事”的积极性。

第七，作为家长，父母之间、父母与祖辈之间要协调好立场和步骤，不能出现步调不一致、一个罚一个护的局面。

总之，“合同”只是一种方式，这个方式能否产生最佳的效果，关键要看家长是否树立了正确的家庭教育理念，是否愿意为孩子的进步首先在某些方面改变自己。

前言

让孩子喜欢学习的快乐学习合同 / 1

在合同执行之初，家长一定要严把时间关，双方确定好的学习时间就坚决执行，久而久之，他也就“习惯”了。

纠正孩子不良习惯的日常生活合同 / 8

纠正孩子的一个不良习惯，就给孩子未来的成功消除了一种隐患，积累了一分积极的因素。

让孩子养成自我保护意识的防范合同 / 14

父母不可能时时刻刻陪在孩子身边，保护孩子最有效的办法就是提高孩子的自我保护意识。

改变孩子急躁脾气的耐心合同 / 20

有的人认为一个人的脾气是天生的，很难改变。很难改变不假，但只要家长付出努力，别用你的急躁脾气去校正孩子的急躁脾气，就一定能见到成效。

培养孩子财富观念的理财合同 / 26

理财观念需要从小培养，要让孩子早一点明白父母所给的每一块钱都来之不易，都应该花得明、花得值，从而养成理性消费的习惯。

锻炼孩子身体的健康合同 / 33

家里有一个“大懒”，必然会培养出一个“小懒”，为了孩子也为了自己，家长要首先“动”起来。

让孩子能够照顾自己的自立合同 / 39

只要你赶快行动并用对方法，你的孩子就能学会照顾自己、照顾别人，就会成为一个“懂事”的好孩子。

让孩子按规律作息的时间合同 / 45

一个有时间感的孩子，通常做事情会比较有条理性，主次分明，效率很高；而没有时间感的孩子，即使他自己知道是几点、几号、星期几，却不一定懂得合理的使用和分配时间，做事情作风拖拉，没有秩序感。

培养孩子交际能力的交友合同 / 50

教育孩子调整自己的行为与态度，主动积极地与他人交往，建立和谐的人际关系，对于孩子的成长至关重要。

培养孩子口才的说话合同 / 56

孩子爱说话还不够，还必须会说话，所谓会说话就是说出的话能清晰地表达自己的意思，说话有条理，而且能抓住重点。

培养孩子阅读习惯的读书合同 / 62

一般来说，孩子阅读健康的课外书不是太多，而是太少了。家长应该做的是鼓励、引导孩子多读书、读好书。

提高孩子成绩的进步合同 /68

只要家长对待孩子学习成绩的态度和指导孩子学习的方法正确,多数孩子都能成为学习优秀的孩子,而孩子的年龄越小,家长的这种指导就越重要。

树立孩子自信的信心提升合同 /75

一个人如果对自己有信心,就会以自信的热情投入到各种活动中,就更容易发挥自己的能力和水平。

让孩子做好小事的细节合同 /82

播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。

培养孩子文明礼貌的待人合同 /88

礼貌决不仅仅是一些刻板的虚假客套,它是一个人修养和品味的体现,是他内心世界的表征。

改变孩子任性习惯的自制合同 /94

作为家长要明白,任性与有个性是两码事,保持好的个性、改掉任性是每个家长应帮助孩子做到的。

培养孩子自尊的尊重合同 /101

维护孩子的自尊心,是保证孩子健康成长的重要因素,也是激发孩子积极向上的内在动力。

纠正孩子说谎不讲信用的诚信合同 / 107

尽管对于不讲诚信的人所有人都切齿地痛恨,但如果你是一位孩子的家长,就应反躬自问:对于孩子的诚信教育,我做了几分努力?

培养孩子责任心的信任合同 / 114

无论你身处一个小团队还是大集体,没有责任心的人很难做出成绩,而责任心是需要从小培养的。

培养孩子是非善恶观念的“好孩子”合同 / 120

家庭道德教育没有什么成熟的理论,也没有可依恃的范本,它需要家长在日常生活的一点一滴中向孩子灌输是非善恶的观念,培养孩子优良的道德品质。

培养孩子讲究卫生的清洁合同 / 127

就像所有好的习惯一样,爱干净也是一件让孩子感觉“麻烦”的事,要让孩子接受“麻烦”,一方面要让他充分认识到这种“麻烦”的好处,另一方面该强迫时就要强迫他养成爱“麻烦”的习惯。

培养孩子爱心的关心合同 / 133

“自我中心”是爱心的大敌,为了不让孩子的爱心枯竭、泯灭,为人父母者不仅要爱孩子,更重要的是让孩子学会去爱别人。



培养孩子乐观的快乐合同 /139

乐观是一种性格，也是一种情绪，开朗乐观的人不仅健康，事业上易于获得成功。

培养孩子爱好和兴趣的自主合同 /146

兴之所至，自有乐趣，有了乐趣，自有毅力，实际上，天才就是这样产生的。

培养孩子好奇心的探索合同 /152

孩子从小在好奇心的驱使下，学会观察、比较、分析，长大后往往会变得更加充满智慧。好奇心受到良好保护和激发的孩子，将表现出良好的个性品质和积极的情感体验，这些都将对孩子的健康成长产生积极的影响。

培养孩子动手能力的做事合同 /157

“人有两件宝，双手和大脑，双手能做工，大脑能思考。”家长们应该认识到这样一个道理：学习能力比学习成绩更重要。

锻炼孩子思维能力的用脑合同 /163

一个从小就遇问题不求甚解的孩子，你还能指望他长大后有深入思考的能力吗？

培养孩子感恩意识的“懂事”合同 /168

感恩之心是一种美好的感情，没有一颗感恩的心，孩子永远不能真正懂得孝敬父母、理解帮助他的人，更不会主动地帮助别人。

© 2016 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.



李先生平常工作很忙，经常加班、应酬，回到家里感觉很疲惫，往往看一会儿电视倒头就睡。因为觉得孩子还小，对他的教育问题没有给予过多的关注。自打儿子上了幼儿园的大班以后，李先生意识到孩子的学习问题该抓一抓了。

这天在单位听到同事说起自己的孩子识得多少字、学习多么棒，



李先生心里更是暗暗着急起来，下决心好好管一管乐乐的学习。

回到家，一眼看到端坐在电视机前的乐乐，李先生的气就不打一处来。他走过去把电视关掉，一把拉起儿子走到书房里，大声训斥道：“天天就知道玩，看动画片，像你这么大的小朋友都认识多少字了你知道吗？现在不知道好好学习，长大了喝西北风不成？”

训完后他开始教乐乐背古诗，但是教了足足十几遍，乐乐还是结结巴巴背不下来。李先生又忍不住发作起来：“真是笨死了，连一首最简单的诗都背不下来，将来学习还能好得了？又怎么能考得上大学？从今天开始，以后不准再看动画片！”

乐乐眼泪汪汪地看着爸爸，吓得不敢吱一声。

李先生的做法显然是不可取的，作为家长必须明白一点：并不仅仅是你的孩子爱玩，天下所有的孩子都爱玩，从爱玩到爱学习的过渡需要有一个过程，这个过程并不是孩子可以自主地完成的，而需要家长以正确的教育理念和恰当的方式方法去引导，这中间既需要家长适当的约束、管教，更需要家长以平等的态度让孩子自愿参与到自己学习的“管理”中来。

爸爸妈妈跟孩子签订的学习合同

甲方：爸爸妈妈

乙方：_____

学习对于乙方来说是最最重要的事情，为了帮助乙方从现在开始树立学习第一的观念，同时也为了给乙方营造一个轻松、自由的学习环境，甲乙双方经过协商，达成如



下协议：

1. 乙方承诺在老师讲课的时候认真听讲，努力把老师讲解的知识记住、学会。

2. 乙方回到家后要向甲方复述当天一天所学的内容，该记没记住的知识在甲方的帮助下重点记忆，仍不明白的内容向甲方请教，直到明白为止。

3. ____点至____点为乙方做作业时间，____点到____点为甲方对乙方重点辅导时间。

4. 乙方保证规定时间内的学习效率，不贪玩、不东张西望，不做各种小动作，一口气完成老师和爸爸妈妈规定的学习任务；甲方不得延长乙方的学习时间，不得随意增加额外的学习任务。

5. ____点至____点为乙方自主支配时间，可以看动画片等，甲方不得干涉。

6. 甲方在辅导乙方学习的过程中，要态度温和，不能大声呵斥、打骂，因为有时候乙方记不住或听不懂是正常的，甲方必须保持足够的耐心。

7. 为了让乙方感觉到通过学习增长了知识是一种快乐的事情，甲方对乙方在学习上的每一点进步要给予随时随地的表扬和奖励；对于乙方在某一方面优秀的表现或比较大的进步，甲方要给予重奖。

8. 对于老师反映的乙方在学习方面的不足、毛病以及乙方考试成绩不理想的情况，甲方不能不问青红皂白地批





评乙方，而是应该了解清楚情况，帮助乙方解决问题。

9. 甲方不能总把乙方与其他的孩子对比，并借此贬低乙方，只要乙方在学习上尽了力，甲方就应该把乙方看作最棒的孩子。

10. 对于乙方在学习当中遇到的各种问题，甲乙双方同意共同协商解决。

11. 甲乙双方在平常要互相提醒，互相监督，坚决按本合同的约定执行，如有违反，自愿接受对方的惩罚（惩罚方式另行协商）。

12. 本合同自甲乙双方签字后生效执行。

甲方（签字）：_____ 乙方（签字）：_____

年 月 日

年 月 日

专家观点：

国内一家心理咨询机构对近万名小学生进行了一次心理测试，结果发现，有接近70%的小学生对学习没有兴趣，甚至“厌恶学习”。有些不喜欢读书的孩子，宁愿把自己关在家里，他们到了课堂上总是打瞌睡，想睡觉。甚至有的医生还将不喜欢学习的学生出现的这种症状称为“厌学综合征”。要想有效解决孩子的厌学情绪，首先，父母要为孩子创造一个愉悦的学习环境。人在心不在焉时，是无法牢记任何东西的，困倦的时候也是如此。有些孩子注意力不集中，手捧书本，心却飞到运动场；一边看书，一边打盹儿等。一旦发生这种情况，父母一定要让孩子停下手上的功课，出去玩个痛快或者尽



情地大睡一觉。让孩子逐渐养成定时、量力而行、扎实、有效的学习习惯。比如每天按制定的时间表学习；再制定一份学习计划和学期奋斗目标等，也可以借鉴别人的学习经验，形成自己的学习习惯。

父母应让孩子记住学习是艰苦的，却有方法可循。“考试像平时，平时像考试。”这句话是有道理的，只要孩子平时学习能像对待考试一样认真，不放过任何一个问题，那么面对考试时，孩子必会胸有成竹，感觉到考试像平时一样轻松，不会有压力。家长要检查孩子的作业及学习成果，帮助孩子找出错误的原因，不要被同一问题难倒两次。不断检查自己所制定的学习措施的有效性，及时地对无效措施进行改正。

培养孩子在学习中寻找乐趣十分重要。学习并不是死记硬背，游戏和娱乐中往往有很多知识，只要留心，处处都是课堂，时时都是学习。在游戏中学习不仅可以使孩子产生浓厚的兴趣，而且有助于培养孩子的观察能力和分析能力，使孩子的潜能得到开发。当孩子不喜欢学习的时候，通过游戏也同样可以使孩子对学习产生兴趣。孩子的兴趣有一个逐步发展的过程。父母要鼓励孩子多接触社会，亲近大自然。丰富多彩的社会生活和大自然是孩子们最好的课堂。陪孩子去开开眼界，丰富了感性认识，会激励他的斗志，强化他的信心，提高他的学习兴趣。父母要鼓励孩子多看书、看电视、看报、听音乐，适当地进行有氧运动。父母多与孩子一起玩，培养他们多方面的兴趣，从单一的兴趣转移到学习方面的兴趣。游戏不仅不会浪费孩子的宝贵时间，而且是孩子的一种十分有效的学习方式。游戏在孩子的身心发展中具有非常重要的作用，孩子的学习大部分是



从游戏中产生的。应该鼓励孩子玩耍，鼓励他们和伙伴们一起玩耍。对孩子来说，玩就是学习，不会玩耍的孩子也就不会学习。家长不要让孩子在枯燥无趣的状态下学习。不要认为游戏只是孩子的一种娱乐方式，如果认真地指导孩子，他一定会在游戏中学到很多知识。

在孩子的成长中，高分数、好成绩并不代表一切。父母要降低过高的期望值。每一个孩子的先天条件不同，接受知识的能力和效果就会有区别，考试的分数就会出现高低之分，不可能每个孩子都出类拔萃。只有家长摆正心态，才能正确对待孩子的考试成绩。一些决定孩子命运的关键因素不应被忽略，它们才是孩子未来的保障。父母的目光不能只盯在暂时的成绩上，孩子要进行的是一场人生的、持久的接力赛，只有解决了教育中遇到的关键问题，才能找到正确的发展方向，才能积蓄竞争力，打好持久战。

父母要避免只看成绩单不看孩子努力程度的错误作法，当孩子用心学习时，即使成绩不是很理想也要对孩子进行鼓励和表扬。如果孩子成绩不好，父母应该主动帮助孩子寻找原因，这样才有助于孩子学习成绩的提高。此外，家长在帮助孩子提高学习成绩的同时，更要培养孩子健康的心理和良好的素质。这对于孩子的健康成长更为重要。在家庭教育中，打骂和讽刺并不能改变孩子不理想的学习成绩，相反只会使孩子变得更没有信心将学习成绩提高。当孩子拿着分数很低的试卷回家，父母恰当的教育方法是，首先应该表示对孩子的理解，要告诉孩子：“分数并不是最重要的，重要的是你真正努力了。”父母应该对孩子的努力进行表扬，并帮助孩子找到成绩差的真正原因，这样才有助于孩子学习信心的建立，进而有助于孩子



成绩的提高。

家长也要通过自身的学习，努力掌握寓教于乐的教育孩子的方式。寓教于乐，从根本意义上讲，是将教育过程贯穿于日常生活，将灌输式教育转变为轻松快乐的主动学习。从形式上来说，可以在轻松的谈话中、散步中、远足中灵活开展。寓教于乐的观察力培养最能于细微中见功夫，在轻松自觉中见成效。

合同执行要点：

1. 许多家长在对待孩子的学习问题上常犯急功近利的毛病，总希望自己的孩子教什么会什么，见孩子遇到点障碍就着急，失去耐心，态度粗暴，使孩子对学习产生抵触心理。所以，这个合同首先约束的是家长自身，家长必须转变态度、放下架子，站在孩子的角度去与孩子沟通，才能为孩子营造一个“快乐学习”的家庭气氛。

2. 俗话说“习惯成自然”，学习一旦成为习惯也就不再成为一件困难的事。这个合同的目的之一就是使孩子养成“按时学习、自觉学习”的习惯，因此，在合同执行之初，家长一定要严把时间关，双方确定好的学习时间就坚决执行，久而久之，他也就“习惯”了。

3. 家长可以根据孩子的自身特点和学习状况，加进一些学习细节的要求，比如对于学习不主动的孩子，可以规定每天向老师或家长问几个问题，做到了就给予奖励。

纠正孩子不良习惯 的日常生活合同



好习惯能够成就一个人，坏习惯则会毁了一个人。家长如果回顾一下自己的成长之路会发现，你的事业或家庭生活中的成功经验与失败教训，往往与日常生活中的小习惯有密切的关系。纠正孩子的一个不良习惯，就给孩子未来的成功消除了一种隐患，积累了一分积极的因素。

张圆圆的妈妈觉得很奇怪，女儿刚读一年级，怎么总是有做不完的功课。后来，她经过仔细观察发现，张圆圆每次不是在那里削铅笔，就是对着天花板发呆，或者是摆弄尺子，几分钟过去了，她也没碰过一下书。张圆圆的妈妈开始反思：问题出在哪里？孩子一定以为自己整个晚上都在做功课，却没有意识到其实是在浪费时间。怎么才能帮助圆圆改掉拖沓的坏习惯，这成了妈妈头疼的问题。

后来，她和邻居王女士交流，王女士是圆圆同学陈晶的母亲。听到王女士说，自己的女儿身上也存在这种问题。圆圆的妈妈才意识到，做事注意力不集中，拖沓、小动作多，是一般孩子的通病，进而她想到，不光是这些，孩子的身上还有不少的小毛病，比如做事



没有条理，书包里总是乱七八糟，以及粗心，没有节俭意识，喜欢吃零食而不好好吃饭等等。这些小毛病如果不及时纠正，一旦成为生活习惯，对她未来的生活会产生很不好的影响。

其实，孩子身上存在一些小的不良习惯是正常的，但家长漠视这些坏习惯的存在则是不正常的，甚至危险的。

爸爸妈妈与孩子签订的好习惯养成合同

甲方：爸爸妈妈

乙方：_____

乙方知道，要想实现自己的远大理想，就必须纠正自己生活中的一些不好的小习惯。因此，愿意在甲方的指导下改正自己，让自己做一个更优秀的孩子，在这方面，甲乙双方达成如下协议：

1. 乙方愿意养成注意力集中的习惯。做作业或是做其他事情时，就努力把这一件事做完做好，而不是三心二意，或者做一些小动作，吃饭时不能边吃边玩或者边吃边看电视。

2. 乙方愿意养成按时吃饭、少吃零食的习惯。零食里会含有添加剂，吃多了对身体不好，乙方在想吃零食时，要听从爸爸妈妈的劝告，忍住吃零食的欲望，尽量在吃饭时多吃一些。

3. 乙方愿意养成做事有条理的习惯。自己的玩具玩过后要整理好，书包里的书和学习用品按次序放好，放学后