

## 中国孩子成长手册

育儿是一场修行，养的是孩子，修的却是我们自己！  
家长只有不断地自我提升，才能跟上孩子成长的脚步！

塑 造 孩 子 的 一 生

# 让孩子 无忧无虑地成长

孙广春 编著



一个阳光快乐的孩子是一个能自主的孩子，  
他(她)有能力面对生活中的各种困难，也能在社会中找到自己的位置。



辽海出版社

塑 造 孩 子 的 一 生

# 让孩子 无忧无虑地成长

孙广春◎编著



辽海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

塑造孩子的一生. 让孩子无忧无虑地成长 / 孙广春  
编著. — 沈阳: 辽海出版社, 2015. 12  
ISBN 978-7-5451-3597-8

I. ①塑… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 296268 号

责任编辑: 丁 雁  
封面设计: 孙希前  
责任校对: 晓 云

---

出 版 者: 辽海出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号

邮编: 110003

电话: 024-23284381

E-mail: dszbs@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lhph.com.cn

印 刷 者: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

发 行 者: 辽海出版社

---

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15

字 数: 230 千字

---

出版时间: 2016 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2016 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

## 前言

什么是幸福？每个人的定义各不相同。我们认为，幸福就是称心如意，有一个心情舒畅的环境，能过上无忧无虑的生活。现在的孩子们幸福吗？父母一定会说：“蜜罐里泡着的孩子，肯定是幸福的啊。”但不少孩子说：“整天被父母逼着学这学那、考这考那，压力好大，不能撒开了玩儿，不能睡到自然醒，能幸福吗？”

我们说，人生处处是考场，人生时时有考题。孩子们幸福不幸福，一定程度上取决于父母。让每一个孩子幸福成长，就是每个父母的考题，也许还是道难题呢。那么，如何能让每一个孩子幸福成长呢？

让每一个孩子无忧无虑地成长，父母要教会孩子乐观地看待事物，时时感受幸福。乐观是一种性格倾向，使人能看到事情比较有利的一面，期待更有利的结果。有些孩子天生就比较乐观，有些孩子则相反。但心理学家发现乐观是可以培养的，即使孩子天生不具备乐观品质，也可以通过后天的努力来实现。家长应当重视孩子的乐观主义教育，使孩子得到健康、全面的发展。

让每一个孩子无忧无虑地成长，父母要教会孩子把学习当作兴趣爱好，快乐地去学习。同样是看书、做作业、练钢琴，有的父母让孩子感到是“苦差事”，打着骂着罚着，让按点去做；有的父母让孩子当成玩游戏、看动漫，快快乐乐就完成了。孩子感受到获取知识、加深修养、不断提升自我能力的幸福，才会越学越爱学，越学越乐学。

让每一个孩子无忧无虑地成长，父母要教会孩子不怨天尤人，时时排除烦恼。人生不如意事十之八九。跌倒了，有的父母教孩子自己迅速爬起来，

拍拍灰土，继续前行；有的孩子号啕大哭，等着父母扶起；有的父母拍打着地面，怨地面不平。这三种情形的教子方法，日后会教出三种不同的孩子，三个孩子会走出不同的人生道路。而唯有第一种会教出一个很快忘记烦恼、自立自强、追逐幸福的人。

让每一个孩子无忧无虑地成长，父母要教会孩子宠辱不惊，时时想到合作。一个懂得合作的孩子，能更好地适应环境，并能很好地发挥自己的潜能。而不懂得合作的孩子在生活、学习中会遇到很多的麻烦，产生更多的困难，并且无所适从。教会孩子与人合作，更需要教给孩子诚实、善良、宽容、淡泊、感恩、尊重、自省等优秀品质。

在人生的赛场上，在你想得到什么之前，你必须得先有所付出。只有在春天播下种子，秋天才会有所收获。如果你想生活赐予你什么，你必须得先付出努力，要有积极的态度和行动。从现在起，如果你在今后的人生之路上牢牢遵循这个规律的话，许多问题将会迎刃而解，你的人生就会变得与众不同。

本书的主要内容包括：运用科学的方法学习，为成才奠定扎实的基础；培养良好的习惯，改变不良的个性和性格；培养阳光心态，给世界一个微笑；掌握科学的思维方法，提高解决问题的智慧；成为有教养、受人欢迎的孩子；用坚强的意志支配自己的行动，克服种种困难；注重品德修养，提升人格魅力；等等。

我们在编写本书的过程中，总结了大量的经典教子理论及案例，深入浅出、简明扼要地论述了家庭教育中的问题，并给出了切实可行的建议。



## 第一章 培养孩子阳光心态

- 影响孩子心理健康的因素 / 3
- 培养开朗乐观的性格 / 6
- 让浮躁的心趋于平静 / 10
- 有效克服自卑的方法 / 13
- 让孩子大胆地说出心里话 / 17
- 用温和的建议给孩子的心灵松绑 / 20
- 不说伤害孩子的话 / 23
- 别当众揭孩子的短 / 26
- 赢得孩子的合作 / 29

## 第二章 孩子受人欢迎更有优势

- 根据孩子的特点，提升表达能力 / 35
- 纠正孩子的自闭倾向 / 40
- 培养孩子自我表现的勇气 / 44
- 允许孩子表达自己的意见 / 47
- 让孩子从小学会交朋友 / 49
- 让孩子学会分享与合作 / 52
- 孩子冲突，家长介入要缓行 / 54
- 打造孩子的幽默感 / 57

### 第三章 孩子，你得自己走

做个“懒家长” / 63

开发自我管理能力 / 67

放手，孩子才会独立 / 71

让孩子从小参与做家务 / 75

给孩子“工作”的体验 / 79

不过多地干涉孩子的事情 / 82

给孩子选择的权利 / 85

千般呵护，不如教孩子学会自护 / 88

### 第四章 让孩子成为学习高手

好奇心：学习的第一美德 / 93

为孩子营造良好的学习环境 / 98

培养孩子的学习兴趣 / 101

增强孩子学习的恒心和毅力 / 105

掌握科学的学习方法 / 109

消除孩子的“恐学症” / 113

不做孩子的“监工” / 117

在生活实践中进行学习 / 121

### 第五章 给孩子的挫折教育

给孩子犯错的权利 / 129

提高孩子抗挫折的能力 / 131

要舍得让孩子吃苦 / 135

锻炼孩子的忍耐力 / 139

培养孩子的意志力 / 143

培养孩子的生存能力 / 146

## 第六章 让孩子与坏习惯“过招”

- 鼓励孩子克服紧张 / 151
- 孩子懒惰怎么办 / 154
- 纠正孩子不良的“口头禅” / 158
- 纠正孩子粗心的毛病 / 161
- 改正孩子乱发脾气的坏习惯 / 165
- 纠正孩子无理取闹的坏习惯 / 168
- 克服孩子做事拖拉的坏习惯 / 172
- 让孩子摆脱依赖的坏习惯 / 176
- 让孩子远离小偷小摸的恶习 / 180

## 第七章 让孩子充满智慧

- 让孩子养成动脑的良好习惯 / 185
- 比天赋更重要的是勤奋 / 190
- 增强孩子的记忆力 / 194
- 创新——做命运的建筑师 / 198
- 营造培养“天才”的环境 / 202

## 第八章 父母必备的赞赏技巧

- 每天夸孩子一句话 / 207
- 多角度赏识，让孩子充满自信 / 210
- 对孩子的每一点进步都要肯定 / 213
- 让孩子感到被重视 / 216
- 赏识不等于简单的赞扬和鼓励 / 219
- 赏识孩子的努力，而不是赞扬他的聪明 / 222
- 别让你的赞赏太廉价 / 225
- 该说“不”时就说“不” / 228



第一章

培养孩子阳光心态



家有钱财万贯，不如培养孩子的阳光心态。看什么都是阴暗面，这样的人怎么能高兴？心情不好，身体就不可能好，生病是早晚的事。如果一生都是处于一种阳光心态中，看什么都是美丽的，就会有幸福人生。



## 影响孩子心理健康的因素

儿童时期是人生发展的重要时期，个性和很多心理品质都是在这个时期形成的，心理学把这一时期定义为人生发展的关键期。

然而，不少来自幼儿园的调查显示，很多孩子已表现出自私、自负、任性、脾气暴躁、感情脆弱、独立性及社会交往能力差等不良个性特征，这些可能成为他们产生心理问题的隐患。家庭是孩子心理发展最重要、最基础的环境，它对孩子的心理健康的影响既表现在生物性的遗传影响上，更表现在家长的情感态度、个性、价值取向及心理品德对孩子的影响上。

下面是影响孩子心理健康的主要家庭因素：

### 1. 教养方式不当

在有的家长看来，家长的任务是让孩子吃好、穿好、不生病。家长对孩子的衣食及身体保健舍得投资，却忽视了孩子的心理健康。现代家庭中，存在重视知识灌输，轻视行为习惯培养；重视饮食营养摄入，轻视情感需求的满足。例如孩子在家中谈论幼儿园的开心事或问一些问题，家长嫌烦，不理睬，孩子感受不到情绪上的快乐和满足，长久下去孩子与父母的交流沟通自然会冷淡。

### 2. 家庭教育中父母榜样的作用

家长总是希望孩子改掉坏毛病，有些家长发现孩子的问题，只知道数落孩子甚至责打。然而，家长却没有意识到自己的言行已经在孩子身上起到潜移默化的作用了。有些家长的性格很随意，对发生的事情不介意，得过且过，他要求孩子事事严谨就很难。另外，离异家庭对孩子的心理影响也是非常

## 塑造孩子的一生：

让孩子无忧无虑地成长

大的，孩子看见了准备离婚的父母之间的战争，感到很害怕，会变得非常胆小。也有孩子为避免受欺负而主动出击，打骂同学。所以，孩子身上发现的心理问题，家长首先要分析一下自己有哪些行为不当之处。

### 3. 家长的教育观点不一样

有不少家长在心理咨询中反映孩子有说谎的毛病。说谎的原因很多，比如学龄前孩子分不清现实和想象，家长把孩子说出来的想象误以为是说谎，这实际是孩子趋利避害的本能。例如，如果孩子在幼儿园出现问题，幼儿园教师找家长，父亲回家批评一下，让下次改正就可以，找母亲的话，孩子回家反而要受皮肉之苦，孩子就会总结出来可以从父亲那里得到好处，久而久之，孩子在父亲和母亲面前说不一样的话，在老师面前和在家长面前也说不一样的话，说谎的坏习惯就养成了。

### 4. 以成人的视角看问题

有些事情对于孩子来讲是好事或无所谓的事，而有些家长看待这些事的视角却有问题。例如看到老师让孩子在幼儿园捡树叶而自己聊天，家长认为这样的老师自己不参与，孩子也不用干。家长从成人的角度认为这是对孩子不公平，而孩子自己认为这是集体活动，很有趣。这样家长的观点和孩子的感受完全相反，反而让孩子无所适从，或者长大以后就学会在人际交往中斤斤计较、偷懒耍滑。

### 5. 祖辈与保姆代养的问题

一般情况下，父母忙于工作无法全身心照顾孩子，必然会请老人或保姆帮忙照看孩子。一方面祖辈和保姆的知识水平通常较孩子父母要低，他们的主要任务是看管孩子而不是教育孩子，所以他们给孩子心理成长上的帮助远不如父母；另一方面祖辈和保姆为避免孩子受伤，总是限制孩子的活动，或吓唬孩子有危险，这也使孩子的生理、心理发展受到影响，比如运动能力差、不敢尝试新事物、胆小懦弱、夸大危险等。

针对以上情况，我们给出以下对策与建议：

1. 要不断给孩子以积极的评价，并且要及时地表扬。为每一个微小的进步表扬，这样坚持做下去才能使孩子渐渐恢复自信心，逐渐做得更好。

2. 要注意改变家长自己的形象。如果你不满意孩子的某些特点，检查一下自己是否也有类似的表现，如果有，要鼓励孩子和自己一起改正。

3. 要给孩子的进步留有余地。给孩子提出的要求应该是孩子经过努力能够做到的，否则会挫伤孩子的积极性和自尊心。

4. 积极调整家长自己的心态。尽可能看到事物好的一面，与同事交往、对社会的态度都尽可能从善意的角度来理解和评价，这样才能在内心产生宽容的心态，对孩子的评价才能是积极向上的。

5. 为孩子创造良好的家庭环境，营造和谐的家庭氛围。让孩子参与家务，充分发挥合作的功能；让孩子在家中享有民主平等的地位，加强与孩子的交流。

6. 加强与老师的联系，及与孩子同伴家长的交往，及时了解孩子的状况。

7. 家长必须掌握孩子身心健康的基本知识。如碰到自己解决不了的有关问题应及时找专家咨询。

### 教子箴言

每一个心理健康的孩子都是向上的，都是热爱学习的，都是具有自信的，这些品质都是孩子成长必备的。

——杨广德



## 培养开朗乐观的性格

关于乐观，法国作家阿兰在论述把快乐的智慧用于和烦恼做各种各样斗争时说：“烦恼是我们患的一种精神上的近视症，应该向远处看并保持积极乐观的心态，这样我们的脚步就会更加坚定，内心也就更加泰然。”

如果这会儿下雨了，就要引导女儿说“下雨了”而不要说“该死的天，又下雨了”。因为这样说并不能改变下雨的事实。当然，就算说“太好了，又下雨了”。也不能使雨天发生任何改变，可是如果把这种话说给孩子听，情况就大不一样！“瞧，太好了，又下雨了！小鸟在歌唱，小草也在歌唱，它们都得到了雨的滋润。”这样就会把快乐传递给孩子，让她无论面对何种环境，都保持一种愉悦的心情。

一位外国大提琴家的童年故事可以说就是一个绝好的例证。有一天，他拖着比自己身体还高的大提琴，在走廊里迈着轻快的步伐，心情显然好极了。一位长者问道：“孩子，你这么高兴，是不是刚拉完大提琴？”他的脚步并没有停下，“不，我正要去拉。”这个7岁的孩子懂得一个许多大人不懂的道理：音乐是一种愉快的享受，而不是我们不得不做的、必须忍受的工作。

开朗乐观既是一种心理状态，也是一种性格品质。调查显示，开朗乐观的人不仅较为健康，而且婚姻生活较为幸福，事业也较易获得成功。也许有些孩子天生就比较乐观，有些孩子则相反。但心理学家发现乐观是可以培养的，即使孩子天生不具备乐观品质，也可以通过后天的努力来实现。那么如何培养孩子具有开朗乐观的性格呢？

### 1. 勿对孩子控制过严

作为家长，当然不能对孩子不加管教、听之任之，但是控制过严又可能压制儿童天真烂漫的童心，对孩子的心理健康产生消极作用。不妨让孩子在不同的年龄阶段拥有不同的选择权。只有从小就能享受选择权的孩子，才能感到真正意义上的快乐和自在。

## 2. 对孩子不要感情冷淡

从小无感情体验和感情依恋的孩子长大后不会对他人施以爱和同情，他们将生长成冷漠无情的性格，很少体验快乐，难以与人相处，当然也就不会具有乐观精神。因此不论父母的工作有多繁忙，都要尽量抽出时间来陪陪孩子，让孩子感受到父母的爱。

## 3. 鼓励孩子多交朋友

不善交际的孩子大多性格抑郁，因为时时可能遭受孤独的煎熬，享受不到友情的温暖。不妨鼓励孩子多交朋友，特别是同龄朋友。本身性格内向、抑郁的孩子更适宜多交一些开朗乐观的朋友。

## 4. 在有意义的活动中感受快乐

快乐的最重要来源是成就或创造的成果以及完成了有意义的活动。快乐随着完成某种成就的努力而产生，例如刚学会走路的孩子蹒跚着从远处走到母亲面前，他体验着的是真正的快乐，因为他做完了一件事情，他得到了成功。在成功中，孩子得到快乐的同时，也体验到了力量和信心，有助于自我的肯定。

## 5. 教会孩子与人融洽相处

和他人能融洽相处者的内心世界较为光明美好。父母不妨带孩子接触不同年龄、性别、性格、职业的人，让他们学会和不同类型的人融洽相处。当然，孩子首先得学会跟父母和兄弟姐妹以及亲戚融洽相处。此外，家长自己应与他人相处融洽，做到热情、真诚待人，不在背后随意见论别人，给孩子树立一个好榜样。

## 6. 物质生活避免奢华

## 塑造孩子的一生：

让孩子无忧无虑地成长

物质生活的奢华容易使得孩子产生一种贪得无厌的心理，而对物质的追求往往又难以获得自我满足，这就是为何贪婪者大多并不快乐的根本原因。相反，那些过着简单生活的孩子，往往只要得到一件玩具，就会玩得十分高兴。

### 7. 让孩子爱好广泛

一个孩子如果仅有一种爱好，就很难保持长久的快乐感觉。试想：只爱看电视的孩子一旦晚上没有合适的节目时，心头必然会失落。相反，如果孩子看不成电视时爱读书、看报或做游戏，同样可乐在其中。

### 8. 保有一颗平常心

乐观的人可以坦然地面对一切：成功和失败，痛苦与幸福。现在的孩子多是在温室中长大的，经历的风雨不多，意识不到艰难的存在，更别说怎么去面对了。

让孩子接触各类事物，接触的事情多了，见多识广，心胸自然就开阔，悲观思想便不容易产生了。用平静的心态去对待，并不是消极地面对世界。要让孩子积极参加各种活动，开始时，可以暗示孩子主动提问、主动要求、主动学习。紧接着，当孩子主动行动了，父母要用表扬、奖励等方法强化孩子的自主观念。

### 9. 引导孩子学会摆脱困境

即便是天性乐观的人也不可能事事称心如意，也不可能“永远快乐”。父母最好在孩子很小的时候就注意培养他们应付困境、逆境的能力。要是孩子一时还无法摆脱困境，还可以教育孩子学会忍耐，或在逆境降临之时寻求另外的精神寄托，如参加运动、游戏、聊天等。

### 10. 拥有适度的自信

拥有自信与快乐性格的形成息息相关。对一个因智力或能力有限而充满自卑的孩子，家长务必发现其长处并审时度势地多作表扬和鼓励。来自家长和亲友的正面肯定无疑有助于孩子克服自卑、树立自信。

### 11. 创建快乐的家庭气氛

家庭的气氛，家庭成员之间的关系，在很大程度上会影响孩子性格的形成。研究表明，孩子在牙牙学语之前就能感觉到周围的情绪和氛围，尽管当时他还不能用语言来表达。可以想见，一个充满了敌意甚至暴力的家庭，绝对培养不出开朗乐观的孩子。

### 教子箴言

孩子健康心理的培养比对孩子身体的关心更为重要，孩子只有具备了健康的心理，才能挑战未来，走向成功。

——布鲁尔·卡特