

成功家教丛书

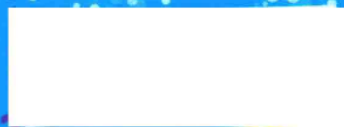
杜希福 主编

7~18岁孩子父母必读

花开有声

如何让孩子快乐成长

李青 东方等 编著



山东教育出版社

成功家教丛书

杜希福 主编

花开有声

如何让孩子快乐成长

李青 东方等 编著

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

花开有声——如何让孩子快乐成长/东方等编著. —济南:
山东教育出版社, 2011

(成功家教丛书/杜希福主编)

ISBN 978-7-5328-6811-7

I. ①花… II. ①东… III. ①家庭教育—研究 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039342 号

成功家教丛书

杜希福 主编

花开有声

——如何让孩子快乐成长

李青 东方 等 编著

主 管: 山东出版集团
出 版 者: 山东教育出版社
(济南市纬一路 321 号 邮编: 250001)
电 话: (0531)82092663 传真: (0531)82092661
网 址: <http://www.sjs.com.cn>
发 行 者: 山东教育出版社
印 刷: 山东新华印刷厂德州厂
版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 3 次印刷
规 格: 787mm×1092mm 16 开本
印 张: 20 印张
字 数: 240 千字
书 号: ISBN 978-7-5328-6811-7
定 价: 29.80 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

电话: 0534-2671218

出版说明

“家庭是孩子的第一所学校。”“父母是孩子的第一任老师。”“好父母胜过好老师。”如今，这些教育名言已成为家长们的共识。因为成功的家庭教育是孩子走向成功的基础，所以，天下父母都想为孩子打牢这个基础，都希望孩子在人生道路上快乐前进，走向成功。

而在现实生活中，绝大多数的父母并不是教师。那么，怎样才能成为胜过“好老师”的“好父母”呢？怎样才能成为合格的“第一任老师”？怎样才能真正担当起孩子家庭教育的重任呢？

学习，父母需要学习。学习最先进的教育理念，学习一些教育学、心理学知识，学习教育孩子的方法和技巧，学习他人教育子女的成功经验。

罗丹说过，我们生活中不是缺少天才，而是我们的教育中缺少发现和认识天才的能力。

每个孩子都是潜在的天才，孩子身上都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，只要教育得法，看似普通的孩子，也能做出非凡的成就。

心理学的研究发现，0~13岁是人一生中大脑发育最迅速的时期，是记忆力最佳时期，是一生中最可塑的阶段，也是奠定人的智能和性格的重要阶段。这个阶段，特别是学龄前，孩子与家长相处的时间最长，所以，家庭教育对孩子的成长与成才起着关键作用。父母不仅要爱孩子，还要用最适合的方法教育孩子。反之，错误的教育方法则会贻误孩子一生。适合的教育方法是最好的。用适合的方法教育



自己的孩子,才是父母对孩子真正的爱,才能教出成功的孩子,才能成就孩子辉煌的一生。

所以说,教育孩子,方法最重要。

比如,很多孩子都喜欢“搞破坏”,父母应该怎样对待孩子的这种行为?如果父母见孩子“破坏”东西,不问青红皂白就是一巴掌,这一巴掌很可能把一个天才打成一个蠢才。如果对孩子的这种行为加以分析、引导、指导、教育、启发、鼓励,很可能培养出一个爱迪生或爱因斯坦。

比知识重要的是能力,比能力重要的是兴趣;好成绩不如好心态,好心态才有好未来。

在教育孩子时,父母应该树立这样的理念:父母给孩子的不能只是富裕的生活,或是英俊的外貌,最重要的是给孩子一个成功、快乐、幸福的人生。

其实,天下所有的父母都期望孩子有一个成功、快乐、幸福的人生。那么,怎样才能使期望变成现实呢?

请读一读《成功家教丛书》吧,您能从中找到答案。

本《丛书》得以出版除主编和作者的辛勤劳动外,还得到了常淑敏、刘庆芳、刘士祥、方圆、齐敦贤、吴若瑜、钱玉、孔令柱等专家的指导,以及快乐教育网、儿童发展教育研究中心、库金会超常教育(学校)研究所等机构的支持和帮助。在此表示真诚的感谢!

总 序

杜希福

许多家长都上过大学，在大学里学着不同的专业，以适应社会上不同的工作。但有一种几乎人人都要从事的工作，却没有相应的专业去对应，这就是如何做父母。

而孩子的教育又是那么敏感！伟大的儿童教育家洛克在《教育漫话》一书中说：“教育上的错误比别的错误更不可轻犯。教育上的错误和错配了的药一样，第一次弄错了，决不能借第二次、第三次去补救，它的影响是终身洗刷不掉的。”

如何教育孩子，成为年轻父母及至整个家庭的首要问题。

没有办法，必须学习！

个人认为，根据事前、事中、事后来分，家长对家庭教育知识的学习可以分为三种时态，以对3~6岁幼儿教育的知识为例：

一是前导性学习。即在孩子3岁以前，家长就要系统地了解孩子3~6岁发展进程，并知道在不同的时期，孩子会有怎样的发展和怎样的需求。有了这些知识做基础，家长就可以优雅地欣赏孩子的发展，并在关键的时候帮孩子一把。

二是适时性学习。即孩子已经进入幼儿时期，他们的成长给家长提出了许多新问题。家长一边学习，一边指导孩子，尽管有点儿手忙脚乱，但总体上能赶得上孩子的发展。适时性的学习也有风险，当孩子稍稍度过了你所刚刚了解的发展时期，就可能耽误一点儿。

三是弥补性学习。即孩子已经进入小学，发生的问题却是幼儿时期的欠账，解决问题还得从幼儿时孩子发展的原因找起。为此，家长不得不再去了解孩子幼儿时期发展的心理特征，根据当时的发展缺陷来制定补救方案。



显而易见,家长最好参与先导性学习,这对于掌握孩子成长规律、系统把握家庭教育的阶段性工作是十分重要的。尽量不要用弥补性培训去解决已经存在的问题,那样,事倍功半就在所难免,出力不讨好、出力不管用也是非常可能的。

就学习的途径来说,可以分为向父母学习、向同伴学习、向老师学习和向书本学习几种情况。

向父母学习,是多数人的天性。一旦孩子有问题,我们都会想父母当年是怎样教育我们的。

向同伴学习,就是看别人怎样教育孩子,然后引入自己的家庭教育。

向老师学习,因为幼儿园和学校是有组织的教育机构,教师应该是教育的专业工作者,对于家庭教育具有特别的指导作用。家长应该与老师保持良好的关系,经常听听老师的意见。

向父母学习无可厚非,但今天孩子的成长环境与我们可不一样。向同伴学习可以弥补前者,但视野不够宽阔;大多数老师可以成为我们的老师,但个别老师的教育行为也值得商榷。

对于有作为的家长来说,向书本学习是必不可少的。因为书本里有专家对孩子成长规律的描述,有教育孩子应该遵循的基本规则,这些都具有较为普遍的指导性;书本里也有许多成功家教的经验,通过对成功事件的分析,从中找出影响成功的决定性因素,这对于我们都具有一定的借鉴意义。

本《丛书》的作者们通过长时间的努力,分四个专题介绍了家庭教育的知识和方法,提供了若干成功家教的实践案例,愿它能为您的家庭教育提供帮助。让我们的孩子健康成长,是我们共同的心愿!无论这个孩子是我的、您的,还是他的,他们都是中华民族的子孙!



目录

CONTENTS

总序 杜希福

第一章 如何孕育健康快乐聪明的宝宝	1
怀孕前夫妻双方的心理准备	2
妻子应为怀孕所做的准备	4
丈夫应为生健康聪明的宝宝做哪些准备	11
怀孕前必须调离的工作岗位	15
优生——制造最佳受精卵	17
第二章 妈妈孕期快乐才能生健康快乐聪明的宝宝	21
只有快乐的妈妈才能生出健康快乐的宝宝	22
只有快乐的妈妈才能生出聪明的宝宝	24
只有快乐的妈妈才能生出漂亮的宝宝	25
准妈妈怎样保持心情愉快	27
怎样拥有一个快乐的孕期	29
生育让女人变得更聪明	33



孕期注意事项	34
第三章 胎教——养育聪明快乐宝宝的重要环节	39
母亲的微笑是最好的胎教	40
音乐是胎儿与孕妇语言的桥梁	41
音乐胎教可益智	42
音乐胎教的方法	43
什么时候开始音乐胎教	44
抚摩胎教的益处	45
怎样进行抚摩胎教	46
准爸爸参与胎教尤其重要	48
胎教注意事项	49
不适宜进行胎教的音乐	49
第四章 母乳喂养是最好的喂养方式	51
母乳喂养对宝宝的好处	52
母乳喂养对妈妈的好处	58
母乳喂养注意事项	59
怎样提高母乳的质和量	60
母乳喂养的成功秘诀	61
如何保证母乳充足	65
第五章 让孩子快乐的秘诀	67
拥抱+笑声	68
倾听孩子诉说	69



拒绝完美	69
让孩子享受自由带来的快乐	70
给孩子具体的赞赏	70
给孩子表现的舞台	71
引导孩子多方面兴趣	72
放手让孩子独立解决问题	72
给孩子充足的游戏时间	72
让孩子和小伙伴一起玩	73
父亲积极参与养育	74
用积极的情绪感染孩子	74
创造快乐	74
第六章 身体健康是快乐成长的基础	79
让孩子养成良好的饮食习惯	80
十岁以前的孩子要注意“忌口”	82
不要给孩子穿得太多	84
让孩子睡好	85
让孩子享受日光浴、空气浴和水浴	86
让孩子享受运动的乐趣	89
怎样指导孩子锻炼身体	92
第七章 让孩子的心灵充满阳光	97
心理健康才能快乐成长	98
怎样让孩子拥有积极的心态	102
怎样减轻孩子的心理压力	104



让孩子说出心里的委屈	108
让孩子学会感恩	110
选择积极的态度	115
保持温暖宜人的微笑	118
让孩子学会控制情绪	121
把逆境化为走向成功的动力	123
把障碍和苦难当成机会	125
遇到困难时 要保持平静	127
第八章 培养孩子乐观的性格	129
乐观让未来充满阳光	130
乐观的孩子容易成功	132
如何把孩子培养成乐天派	133
幽默能增加快乐	139
从生活中发现快乐	141
快乐就是现在	144
第九章 给孩子爱的阳光	147
让家庭充满爱的阳光	148
营造快乐的家庭氛围	149
要平等地对待孩子	151
要多与孩子进行沟通	152
对孩子的爱要明确表示出来	154
应该怎样爱孩子	157
溺爱不是爱	160



学会拒绝孩子	164
第十章 给孩子尊重的阳光	169
尊重孩子的天性	170
尊重孩子的个性	172
尊重孩子的自主权	173
尊重孩子的隐私	175
不要伤害孩子的自尊心	176
想得到孩子的尊重,就要尊重孩子	178
第十一章 给孩子自信的阳光	181
自信的孩子心态好	182
自信的孩子最乐观	184
自信的孩子最有希望	186
成功来源于自信	187
自信可以激发潜能	189
孩子的自信来自父母的信任	191
孩子的自信需要鼓励和赞赏	195
怎样培养孩子的自信心	196
第十二章 给孩子宽容的阳光	201
宽容是一种良好的心态	202
孩子的宽容之心来源于父母	203
要允许孩子犯错误	204
帮助孩子分析错误的原因	205



给孩子解释的机会	206
要宽容孩子的错误	207
失败是成功之母	207
学会宽容 受益一生	208
怎样学会宽容	210
第十三章 给孩子理解的阳光	213
要站在孩子的立场看待孩子	214
要蹲下来与孩子说话	216
要耐心倾听孩子的声音	217
了解孩子“发脾气”传达的信息	218
理解孩子的“坏脾气”	219
第十四章 给孩子鼓励的阳光	221
鼓励孩子张开想象的翅膀	222
鼓励孩子的好奇心	226
鼓励孩子的兴趣	227
鼓励孩子有梦想	229
鼓励孩子说出内心的想法	232
鼓励孩子独立解决问题	233
鼓励孩子多交朋友	235
鼓励孩子知足常乐	238
第十五章 给孩子赞赏的阳光	243
赏识教育让孩子快乐成长	244



不要低估赏识的影响力	245
要多给孩子正面的暗示	246
赞赏要及时	249
多表扬 少批评	250
赞赏要恰当	252
赞赏要注意技巧	253
第十六章 给孩子自由的阳光	257
让孩子像野花一样生长	258
培养孩子独立生活的能力	259
给孩子自由的空间	260
让孩子的兴趣自由发展	261
给孩子玩儿的自由	262
给孩子选择的自由	264
第十七章 让孩子快乐地学习	267
兴趣是最好的老师	268
有兴趣 学习才会快乐	269
兴趣的作用不容忽视	271
好奇心是兴趣的源泉	273
怎样培养孩子的好奇心	274
学习兴趣贵在引导、培养	275
如何培养孩子的学习兴趣	277
如何让孩子爱学习	279
怎样培养读书习惯	283



第十八章 让孩子在交往中享受快乐 285

 让孩子保持理智和谦让 286

 虚心学习他人的优点 288

 教育孩子做事留有余地 289

 让孩子学会善于求助 291

 体会帮助他人的快乐 293

 培养孩子开放的性格 294

 尽量拓展孩子的交往空间 297

 让孩子学会分享 298

 培养分享意识应注意的几点 305

如何孕育健康快乐聪明的宝宝

每一棒



- ◎ 怀孕前夫妻双方的心理准备
- ◎ 妻子应为怀孕所做的准备
- ◎ 丈夫应为生健康聪明的宝宝做哪些准备
- ◎ 怀孕前必须调离的工作岗位
- ◎ 优孕——制造最佳受精卵

4. 妊娠在家庭生活中的理想状态——小宝宝的健康和快乐

宝宝的健康和快乐是家庭生活的核心，也是父母最大的心愿。在怀孕期间，父母应保持良好的心态，为宝宝的成长创造良好的环境。



怀孕前夫妻双方的心理准备

为了确保个人、家庭与孩子永远幸福,所有的女性在计划要孩子之前,可以根据您的具体情况与环境,定期或及时与丈夫进行必要的情感交流,了解对方的思想与内心状态。夫妇双方都要尽可能帮助对方,支持对方,为了共同的目标,建立真正的情感,共同参与怀孕前的情感和心里准备。

1. 调节夫妇孕前的心绪

心绪,是指妻子怀孕前夫妇双方在情绪和心境方面所持的状态。它对妇女孕期母子健康有着微妙但不可低估的影响。

情绪,是人的心理活动的表现。从性质上说,它可以分为积极的、消极的或不确定的三种状态。这三种状态的形成,与一个人的期望值和实现值之间所表现的关系有着密切联系。比如,有一对夫妇,希望很快地顺利怀孕,但由于某种原因未能如愿,就有可能导致消极的或不确定的情绪状态的产生;相反,如果这对夫妇持坦荡、乐观的态度,即使没有及时妊娠,也仍然会保持积极的情绪状态。

心境,是指人的一切体验和活动都染上情绪色彩的一种持续时间较长的状态。它有暂时的和稳定的两种表现形式。夫妇之间,彼此的心境有强烈的感染性。它的形成,同社会、家庭、生活、工作和健康等因素有关。

善于协调上述各种因素,特别是善于处理上述因素导致的夫妇间的矛盾,就成为保持良好的孕前心绪的前提。

2. 创造和谐的孕前心理环境

对于打算怀孕的夫妇来说,心理环境的内容十分丰富,包括夫妻