



正面管教

——请给孩子更好的

家风正
POSITIVE
DISCIPLINE
家教立

岳彩燕 著

良风善训益教子，苦口婆心方成才。
言传身教方为范，耳濡目染则利行。

四川科学技术出版社



岳彩燕

女，生于20世纪70年代，从事教育工作多年，积累了丰富的而卓有成效的教育经验。成绩突出，效果显著，深受家长和社会的认可与好评。曾在《试题研究》上发表《说明文写作技法》，《信息技术给力中考》在濮阳市第六届学术年会上获优秀论文，《学习小组如何合作更有效》在濮阳市基础教研室论作品选中获一等奖，《语文教学文本拓展策略研究》在河南省基础教研室论文评选中获一等奖，主持编写的《中学生经典古诗文诵读“营养餐”》获河南省教育厅中小学校本课程优秀成果奖。多次被评为骨干教师和学科带头人。

正面管教

——请给孩子更好的

岳彩燕◎著



©四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教 : 请给孩子更好的 / 岳彩燕著 . -- 成都 :
四川科学技术出版社 , 2017.12
ISBN 978-7-5364-8933-2

I . ①正… II . ①岳… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 328776 号

正面管教——请给孩子更好的

ZHENGMIAN GUANJIAO——QING GEI HAIZI GENGHAODE

著 者 岳彩燕

出 品 人 钱丹凝

策 划 人 王长江

责任编辑 罗 芮 康永光

封面设计 梁 霞

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街 2 号 邮政编码 610031

官方微博 <http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众员: sckjchs

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 15 字数 230 千

印 刷 三河市金元印装有限公司

版 次 2018 年 3 月第 1 版

印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

ISBN 978-7-5364-8933-2

邮购: 四川省成都市槐树街 2 号 邮政编码 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■

每个做父母的都希望能给孩子最好的一切——给孩子吃最好的进口奶粉，给孩子买名牌的衣服，给孩子选择最贵的学校……所以，我们拼命努力赚钱，宁愿自己节衣缩食，也要给孩子创造更好的条件。但我们倾尽所能给孩子提供的，是不是孩子最需要的，是不是真的为孩子好？

在父母们忙着为了换大房子奔波而忽略对孩子的陪伴时，不要忘了孩子对物质的要求其实没有那么高。相对于住在大的房子里，孩子更希望父母多陪自己；相对于给孩子买的玩具是不是够多，够豪华，孩子更愿意你放下手机，离开麻将桌子，关心一下孩子的内心。孩子成长需要的不是豪宅，而是父母营造出来的平等、尊重、和谐的成长环境。

在父母们纠结于孩子吃得够不够好，吃鲍鱼和燕窝哪个营养高时，其实是将“最好的”定位在了生理需求上。父母们给孩子更好的关注应是孩子吃得不够愉悦，怎样吃才更有意义。无论多忙，抽出时间给孩子做饭，让孩子在记忆中存储“妈妈的味道”“家的味道”，不仅让孩子吃得健康、营养均衡，还能让孩子从食物中感受父母的爱，从而建立一种更为融洽的亲子关系。

在父母们给孩子精心挑选昂贵的礼物时，不要忘了最棒的玩具来自于跟孩子的互动——尽可能地抽出时间陪孩子一起玩耍，比如一起观察蚂蚁、一起堆沙堡，或者一起散散步也行。培养孩子想象力的机会无处不在，特别是在户外活动中。我们不妨在和孩子玩的时候问他一些问题，或者让孩子扮演某个特定

的角色，可以是人，也可以是动物。经常问问自己：多跟孩子玩5分钟真的会妨碍自己处理其他事情吗？记住，最贵的玩具也不如父母的陪伴。

在父母们只盯着孩子的学习成绩、考试分数，唯恐以一分之差被好的初中、高中、大学拒之门外的時候，我们能给孩子更好的教育是良好的心理素质。孩子的一生中不可能一帆风顺，总要有波折、有起伏。当在人生低谷的时候，能不能坚持下来，能不能顶着压力坚持工作和学习，这些都是孩子需要具备的能力。“你只管好好学习，其他的都不用管”只会让孩子越来越依赖父母，无法独立。孩子迈出校门，步入社会，需要的是独立思考、与人合作、主动做事、自我控制等能力。

在父母们向别人炫耀自己的孩子听话、从来不和自己顶嘴时，要想想，一个木偶一样只会迎合你的孩子真的符合我们教育的初衷吗？因为孩子早晚都得脱离我们的视线，自己对自己负责。他必须自己决定自己的职业，自己的老师，自己的老板，自己的公司，是学工还是学商……每天面临的都是无尽的选择，需要很强的独立性、责任心、选择力、判断力等。父母能给孩子更好的是让孩子有自己的主见，有自己的想法，而不是单纯地听话，一味地听话。

一位著名教育家这样教育自己的孩子：“在你的童年里，也许没有那么多补习班，没有那么多第一名和100分，没有那么多考试和比赛……但我尽可能给你更多机会，去野外，去自然，去看世界，去感受艺术，去探索，去研究科学，去运动，去阅读……我希望你长大了，这些宝贵的经历能帮助你独立地行走于这个地球上，成为一个真正自信、快乐、自由的人。”

巴金先生说：“孩子们变好或变坏和他们受到的教育有关，有句话叫‘先入为主’，所以父母是第一个老师，不能把一切推给学校。帮助孩子健康地成长，所谓培养、所谓教育，不过是这样一句话。我们希望子女成龙，首先就要尽父母的职责。”家庭教育是一个人接受最早、时间最长、影响最深的教育。只有父母不断地学习、不断地努力，无论在品德还是在学识上都是孩子的榜样，孩子才会成长得更好、更健康。

C O N T E N T S 目 录

第 1 章

更好的环境，绝非豪宅

1. 孩子对自己住的是别墅还是平房并不在乎 / 001
2. 对孩子来说，家庭和睦比住什么样的房子更重要 / 004
3. 吃什么不重要，重要的是和孩子一起吃 / 006
4. 去哪里谋生不重要，重要的是把孩子带在身边 / 009
5. 房子装修不需要多豪华，但一定要随时随地都有书 / 012
6. 别指望一边打麻将，一边还能培养出一个热爱学习的孩子 / 015
7. 只做孩子学习的“监工”，孩子迟早要厌学 / 017
8. 平等和谐的亲子关系胜过许多教育 / 021

第 2 章

更好的食物，绝非燕窝鱼翅

1. 给孩子吃的，不是只买贵的 / 025
2. 不想孩子挑食，你首先要表现出对每一样食物的热爱 / 028

3. 自己动手，在孩子的记忆里储存下“妈妈的味道” / 031
4. 孩子的早餐是否丰盛，还取决于你的爱 / 034
5. 这样做，孩子怎么会不喜欢吃蔬菜 / 037
6. 用健康的零食代替那些危害无穷的零食 / 041
7. 比请孩子去昂贵餐厅更有意义的是让孩子走进厨房学做美食 / 043
8. 吃饭时的心情比吃什么更重要 / 046

第 3 章

更好的成绩，绝非考满分

1. 那些总考第一名的孩子，后来怎么样了 / 051
2. 孩子考了倒数第一，你的态度决定他的未来 / 054
3. 为什么说考中上等的孩子较有出息 / 057
4. 不要培养只有成绩好，却没有生活情趣的孩子 / 060
5. 不要培养只有成绩好，却没有同情心的孩子 / 063
6. 除了分数，孩子还需要抗挫折能力 / 066
7. 孩子的成长一定比成绩更重要 / 069
8. 杜威：面向未来的教育 / 073

第 4 章

更好的玩具，绝非昂贵的

1. 昂贵的玩具能让孩子更聪明吗 / 077
2. 大自然的泥土、沙子也可以是好的玩具 / 080

3. 这些生活用品就是好的益智玩具 / 082
4. 和孩子一起动手做玩具，省钱又有意思 / 085
5. 玩具坏了，别急着扔，邀请孩子一起修理吧 / 088
6. 陪孩子一起去“疯”，你就是最好的玩具 / 091
7. 和孩子一起“游戏”，再贵的玩具也不如陪伴 / 093

第 5 章

更好的性格，绝非顺从父母

1. 你还在认为听话就是好孩子吗 / 097
2. 越是调皮的孩子越聪明！这是真的吗 / 100
 3. 妈妈太强势，会毁了孩子一生 / 102
4. 做错事，你能拉下脸给孩子道歉吗 / 105
 5. 有些事情，让孩子自己做主 / 108
 6. 学会接纳孩子的负面情绪 / 111
7. 在爱和规则里，让孩子成为他自己 / 114
8. 你还在为孩子早入园而沾沾自喜吗 / 117

第 6 章

更好的人格，绝非盲目善良

1. 应不应该让孩子吃亏 / 121
2. 别让孩子变成一个处处讨好别人的“好人” / 124
 3. 让孩子在救人时懂得保护自己 / 127

4. 校园暴力，如何教孩子保护自己 / 130
5. 如何教孩子在善良的同时抵御恶意 / 133
6. 如何避免坏人利用孩子的善良 / 137
7. 如何教孩子学会拒绝他人的无理要求 / 139
8. 如何教孩子在遇到坏人时机智应对 / 142
9. 真正优秀的孩子从不忍气吞声 / 146

第7章

更好的习惯，绝非按时吃饭按时睡觉按时写作业

1. 独立思考，培养不盲从、有主见的孩子 / 149
2. 引导孩子克服拖延和磨蹭的坏习惯 / 153
3. 孩子哭闹，不要急着立规矩 / 156
4. 物归原处，让孩子把用过的东西放回原处 / 161
5. 培养孩子做家务的习惯，可提高情商和智商 / 163
6. 教孩子控制购买欲，养成良好的消费习惯 / 166
7. 好孩子贵在有好“礼” / 170
8. 孩子没有耐心，如何让坚持成为一种习惯 / 173
9. 教孩子注重团队合作，集体的力量胜过个人 / 176

第 8 章

更好的陪伴，绝非只看时间的长短

1. 围着孩子转 ≠ 高质量陪伴 / 181
2. 你不是在陪孩子，你是在玩手机 / 185
3. 抽空与孩子一起看书，是成本最低的陪伴方法 / 188
4. 陪孩子一起运动，不只是锻炼身体那么简单 / 191
5. 对大一点的孩子来说，平等对话就是最好的陪伴 / 194
6. 教训十句，不如多听孩子一句 / 197
7. 不管多忙，每天给孩子讲故事的习惯都要坚持下去 / 200
8. 陪孩子在家门口转转，和外出旅行的意义是相当的 / 203

第 9 章

更好的爱，绝非一味付出和给予

1. 真正的幸福是自己争取来的 / 207
2. 更好的爱不是全权代劳 / 210
3. 让孩子在被爱下学会去爱别人 / 213
4. 有些事，让孩子自己处理就行 / 216
5. 真正的教育自我教育 / 220
6. 教育孩子坚持自己的想法 / 224
7. 更好的教育是父母与孩子共同成长 / 227

更好的环境，绝非豪宅

1. 孩子对自己住的是别墅还是平房并不在乎

我们常在一些影视剧里看到这样的桥段：富人家的孩子住在豪宅里，身边有保姆照顾，周围有数不清的玩具。可这孩子却并不开心，他眼睛里充满了对外面与父母一起玩耍的孩子的羡慕。影视剧的素材来源于生活。或许，物质带给孩子的快乐远不及与父母一起学习、玩耍带来的快乐。

其实，孩子对“物质”没什么概念，所谓“高档”“国际范儿”都是大人追求的，与孩子无关。花数百元给孩子买的玩具，可能还没有几元钱的彩球吸引他，至于什么牌子、哪个国家的，他更不关心。在孩子眼里，好看、好玩就行。

当然，我们为孩子提供富足的物质生活条件无可厚非，这能够大大地增长孩子的阅历和见识，开阔孩子的视野。不过，在当今社会节奏快、压力剧增的情况下，一些父母更多地是给孩子提供好吃的、好喝的，却因为忙碌而忽视了孩子的精神世界。这对孩子的成长并没有什么好处。

一味地给孩子富足的物质条件，很容易让孩子养成依赖、懒惰、坐享

其成的不良习惯，孩子因此缺乏自立、自强意识，最终变成温室里的花朵，一场突如其来的风暴就可以将他拦腰折断。而那些物质条件不好的家庭，更加关注的是孩子的内在需求，提升孩子的能力和素养，同样能培养出优秀的孩子。

Facebook 创始人扎克伯格的妻子普莉希拉出生在一个非常贫穷的家庭。她的父亲是旅居越南的华裔，1975年，西贡陷落前后，他带着妻子以难民的身份移民抵达了波士顿，从此定居美国，养育了普莉希拉和她的两个妹妹。

普莉希拉的父亲必须每天在餐馆工作18小时，她的母亲不得不身兼两份工作。课余时间，普莉希拉要经常带着两个妹妹在餐馆帮忙干活，晚上一家人就在餐馆打地铺，第二天一大早普莉希拉再赶往学校上课。

虽然物质条件如此匮乏，普莉希拉的父母却一直鼓励她去追求自己的梦想。而普莉希拉的梦想就是考上哈佛大学。她为了实现自己的梦想，先提前做各种准备，比如在中学的时候就开始参加各种活动，这样可以在以后申请读哈佛大学的时候让自己的简历看上去更加吸引人。同时，她还主动询问自己的老师怎样才能考上哈佛大学。

普莉希拉非常独立，以至于后来扎克伯格问普莉希拉“你愿不愿意来和我一起工作”时，她却选择去一所小学当自然课老师。她并没有因为丈夫有钱而放弃自己的事业。

普莉希拉也非常自信。她不会因为自己胖、黑，就否定自己，急着去花钱整容。她对自己拥有十足的信心和正确的价值观。她曾告诉扎克伯格：人要役物而不是役于物。意思就是，物质是人用的，是为人服务的，而人不是被物用的，人不应该是服务于物质的。人是物质的主人。要是物质成了人的主人，那就弄反了。尽管普莉希拉从小生活的物质条件一般，她的内心却始终装着一片灿烂星辰。

只有孩子自己有内在的自信，才不会在这些外在的攀比甚至在舆论中迷失自我。而培养孩子的自信心，最重要的就是多给孩子创造成功的体验和机会，不论是孩子自己吃饭，自己穿衣服，抑或是孩子自己从高处稳稳跳下，

或者是孩子自己安排自己每天的学习生活……

从简单的事情开始，在孩子有能力完成一些简单的事情后，再慢慢增加事情的难度。比如孩子刚开始完全不会穿衣服，我们可以先教他学会穿进去两只手，接着再教孩子学会把头也钻进去。又比如刚开始孩子不会写字，我们可以先教孩子学写一个笔画，接着再教孩子写另一个笔画，最后再教孩子学写一个字。刚开始这个字也许写得东倒西歪，没关系，鼓励孩子，让他看到自己成功地写出一个字。接着再让他通过反复练习，慢慢地把字写好。一个孩子在成长的过程中，成功的体验越多，那么他的自信心就会越强。

如今社会上有一种观点，说寒门再难出贵子，所以有些物质条件一般的家庭就开始恐慌，我们家孩子以后的出路在哪里？但其实，物质只是一方面，不是起决定作用的。最重要的还是我们父母自己的人生功底。一个善于学习的父母，他知道在养育孩子的过程中什么最重要，他愿意花大量的精力和时间来陪伴孩子成长，而不是忙着赚钱，最后花无数的金钱和时间来弥补过去的缺憾。

实际上，孩子根本不在乎自己住的是别墅还是平房，他最需要的是父母的笑脸和陪伴，说白了，就是“爸妈陪他玩”，与孩子互动可以让孩子建立起自我价值感，感受到父母的爱。如果你每天下班回家，都迫不及待地扔下包，躺在沙发上闭目养神，那么你应该改变一下：试着打起精神，陪孩子玩10分钟游戏，这对孩子的健康成长有很大的帮助。

孩子的成长，除了物质条件，更需要精神的抚慰。在我们身边，不乏学业、才艺优秀，但心理素质低、自理能力差、缺乏个性和主见的孩子。因此，我们最好把期待孩子成才的心理预期放平和一些，注重和孩子的情感交流，培养孩子良好的心态，使之身心健康、快乐地成长。

2. 对孩子来说，家庭和睦比住什么样的房子更重要

苏联教育家苏霍姆林斯基认为：“家庭氛围既是进行家庭教育的前提条件，也是一种积极有效的教育方式。”如果说孩子是一粒种子，那么家庭就是土壤，家庭氛围便是空气和水。家庭氛围是属于家庭的精神环境，它往往是无形的，却对孩子的一生起着至关重要的作用。

5岁的晨晨吃过饭在自己的房间玩，突然听见父母的房门“砰”的一声关上了，晨晨惊了一下。接着父母的吵架声传了过来，晨晨悄悄地走出房间，探了探脑袋，又缩了回去，把自己的房门轻轻关上。父母的吵架声越来越响，晨晨换了一个又一个玩具，有些心神不宁，并开始敲打积木。突然，父母的房门开了，传来妈妈愤怒的叫嚷：“晨晨，看你把客厅弄得乱糟糟的！”晨晨缩成一团，不敢吱声。

根据一项调查显示，孩子在3岁的时候，就能准确地判断家庭中的紧张气氛，并开始对家庭中出现的冲突表现出不同的情绪反应。超过1/2的孩子会感到情绪波动和沮丧，并强烈希望父母停止争吵。1/3的孩子表现出矛盾心理，在沮丧的同时又有点兴奋，这样的孩子容易出现攻击性行为。

调查还表明，绝大部分孩子认为自己是引起父母生气的主要原因。家庭成员之间发生矛盾冲突是常有的事，生气也不可避免，关键是选择发泄怒气的方式。谩骂和暴力是不可取的，更不能迁怒于人，把气撒在孩子身上。如果家长之间发生争执，尽量克制情绪，一旦有了火药味，不妨采取撤退的方法，暂时分开，不让怒火升级。如果孩子在场，可以告诉孩子父母争执的原因，以免孩子以为是自己惹父母生气而负疚。

我们要给孩子营造一个和睦的家庭氛围，尽量不在孩子面前吵架。因为父母敌意和冷漠的情绪往往容易影响孩子。他会认为父母不爱自己了，倍感伤心和无助。当孩子看到最亲密的人之间针锋相对，会认为最安全的避风港不复存在，内心涌起深深的恐惧。长此下去，孩子会变得感情冷漠、恐惧，对他人缺乏信任，行为上常表现为自卑、焦虑、易发脾气等，容易和不良少

年交往。

家是充满爱与温暖的地方，它是父亲的王国、母亲的世界、儿童的乐园。每个家庭成员都积极奉献自己的爱，那它就会更加温馨。良好的家庭氛围还需要成员之间互相关爱、尊重。人与人之间互相关爱、尊重是建立良好关系的基础。但是只有爱心，没有尊重是不行的，因为缺乏尊重的爱心有可能走向偏执，反而会伤害到对方。不论在夫妻之间，还是在两代人、三代人之间都是如此。

电影《国王的演讲》的主人公艾伯特家教严格，他从7岁时开始口吃。在某种程度上，是父亲和家中其他人对他的态度诱发了艾伯特的口吃。为什么这么说呢？

艾伯特的父亲乔治五世作风严厉强势，对孩子要求非常严格。刚开始，艾伯特由于紧张，偶尔有说话不顺畅的时候，他就会冲着他大叫：“说啊！说啊！”艾伯特是左撇子，但被逼着使用右手写字；艾伯特是O形腿，就被强迫绑上腿形矫正器；艾伯特吃饭太紧张，导致自幼就患上了胃病……这些，都使艾伯特没有自信，从而口吃更加严重，到了无法正常交谈的程度。

而当艾伯特的哥哥以自信、聪明继承王位时，艾伯特则躲在哥哥的光环之下，孤独忧郁地度过了童年。治好艾伯特病的人是一位戏剧导演，他从心理上找到了艾伯特的病根，就是减少艾伯特的“挫败感”，尊重他，从不给他压力，帮他恢复自信。当艾伯特有了自己的家庭之后，与其父亲完全相反，对孩子非常宽容，他的两个女儿生活得非常快乐和自由——大女儿就是现在的伊丽莎白女王。

胡适曾说：“一个人小的时候最是要紧，将来成就大圣大贤大英豪大豪杰，或者是成就一个大奸大盗小窃偷儿，都在这家庭教育四个字上分别出来。”我们每个人从脱离母体呱呱落地、降临人世作为一个社会成员起，首先接触到的便是家庭环境。可以说，家庭是孩子的第一个生活环境，家长，尤其是父母，是孩子不可选择的首任老师，而家庭教育是孩子接受教育的开端。

家庭环境将会影响孩子的一生。和谐的家庭环境能让孩子感到舒服和自

在，他能从中感受到父母之爱 and 家庭的温暖，身心会得到健康的发展。反之，如果家庭不和睦，孩子就会生活在冷漠的环境中，长此以往，就会缺乏安全感。

那么，我们该如何在孩子的童年时期为孩子提供一个适宜的家庭氛围呢？

民主

不要专制、蛮横、独裁，尽量多地和孩子商量，倾听孩子的意见。

平等

尊重孩子的想法，不过多地干涉。

放松

父母太焦虑，孩子也会被传染。讲个笑话，看个幽默剧，让孩子放松心情，不要太紧张。

在孩子还小的时候，你种下什么种子，就会结什么果实；而且，一旦种子播下，后面无论你费多少工夫去修剪、嫁接，都很难改变；不要把眼睛只盯在成绩上，多花时间陪伴孩子，尊重孩子。切记，在生活中，你给孩子营造的是什么样的环境，孩子将来就容易成为什么样的人。

3. 吃什么不重要，重要的是和孩子一起吃

前段时间，一篇《我想和爸爸妈妈一起吃晚餐》的催泪作文刷爆了朋友圈。这篇作文的作者、11岁的女孩李诗怡，6岁就离开湖北老家，随打工的父母远迁江苏昆山。文中写道：“到了昆山以后，爸爸妈妈工作忙，就连晚餐也在单位吃。”所以从小学三年级开始，李诗怡就学会了做饭，一个人做，