

◎ 家庭是孩子的第一课堂

◎ 家风对人有持续一生的影响

◎ 家长为孩子未来的发展定下基调

家长 助学助考

◎ 马前锋 朱韶晖 郑佩英 编著 ◎



清华大学出版社

◎ 家庭是孩子的第一课堂

◎ 家风对人有持续一生的影响

◎ 家长为孩子未来的发展定下基调

家长 助学 助考

◎ 马前锋 朱韶晖 郑佩英 编著 ◎

清华大学出版社
北京



本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

家长助学助考/马前锋,朱韶晖,郑佩英编著. —北京:清华大学出版社,2008.4

ISBN 978-7-302-17143-0

I. 家… II. ①马… ②朱… ③郑… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第032829号

责任编辑:吴颖华 唐凌云

封面设计:张 岩

版式设计:杨 洋

责任校对:焦章英

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京四季青印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:160×210 印 张:13.5 字 数:183千字

版 次:2008年4月第1版 印 次:2008年4月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:26.00元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:027189-01

A grayscale illustration at the top of the page shows the silhouettes of a family. On the left, a woman sits and reads a book. In the center, a child sits on a small stool, also reading. On the right, another child stands, holding a book or a fan. The background is a simple, light-colored wash.

Preface 前言

天下最伟大的是父母，最操心的也是父母。

研究调查发现，大多数父母（包括社会中的名家、名流等有成就的成功人士）的多数行为动机都是为了孩子。尤其是那些忙于事业而疏忽了孩子的父母，觉得自己亏欠孩子，于是总是试图弥补对孩子的教育，形成很大的补偿心理。

也许你是一位非常优秀的领导，在引领数百万人的城市发展；也许你是一位非常成功的商人，能创造出百万上千万的财富；也许你是一位非常杰出的教师，已桃李满天下……但是，如果你对自己孩子的教育不成功，就不算真正的成功，任何成功都不能弥补教育孩子的失败。孩子是你的，也是国家的，他们的好坏决定着民族和国家的未来。大多数家庭都只有一个孩子，输不起。教育好一个，全家放心，社会放心。

为了孩子的教育，父母煞费苦心，花费了可观的经济成本、时间成本、精力成本，甚至毕生心血，但却时常收效甚微。当父母发现孩子没有教育好，成绩不满意或者走上了邪路时，马上有种失落甚至全军覆没的感觉，可能会在心里永远留下阴影。

实际上，没有教不好的孩子，只有不会教的父母；好农民不会让庄稼枯萎，好父母不会让自己的孩子落伍。家长要做到真正关心他们、尊重他们、爱他们、教他们、育他们。在现代社会中，当家长也是一种“职业”，如何提升家长的职业水平也在经受考验。

如果您此前没有想过，那么现在，您有必要把做家长也当作一种“职业”。因为，您的孩子考学在即，您的参与必不可少，并且您参与的“职业化”水平对孩子应试的状态、孩子考试的正常发挥均有着十分重要的



影响。

家长这门职业，需要您具有起码的助考职业技能。您的孩子现在将要面临的考试，就是您家长职业生涯所要经历的重要职业检验之一。虽然，您不必如临大敌、紧张过度，但家长的“职业化”程度确实影响着孩子的考试成绩。

失败一定有原因，成功一定有方法。《家长助学助考》立足学生成长的密集课题，整合教育学、心理学、脑科学、成功学、博弈科学、生理学、医学等学科的最新科研成果，针对学生学习、成长、素质的发展特点，借鉴了美国、日本、欧洲等有效可取的理念和方法，研究出适合解决中国孩子学习、成绩、人格成长、心理问题尤其是有效考试的策略；也帮助为了孩子学习、成长、成绩而苦恼的天下父母，希望您能够从本书中有所收获。



目录 Contents

第一篇 职业家长篇

1 为何中国父母座次排在最后边	2
2 学考好不好 家长特重要	4
3 幸福的孩子为什么不快乐	6
4 孩子心理问题的根源在父母	9
5 家长的期望是动力还是压力	13
6 理性对待孩子	17
7 家长的角色	19
8 既要教又要育	23
9 把学习权交给孩子	29
10 别让您的爱淹着孩子	33

第二篇 心理方法篇

1 家长的哪些心理会影响孩子的教育	38
2 掌握孩子学习心理	40
3 不适应学校生活怎么办	43
4 帮助孩子找到学习方法	46
5 假期要讲究科学的学习方法	48



6	作业要求质不求量	51
7	孩子贪玩怎么办	52
8	怎样纠正孩子注意力不集中	55
9	不必为面子而战	56
10	家长忌语	57
11	如何克服不良习惯	61

第三篇 辅导后勤篇

1	再富不能富孩子	66
2	对孩子要放手不放纵	68
3	帮助孩子处理挫折	73
4	走进孩子的内心世界	76
5	教会孩子欣赏自己	79
6	莫让孩子患上考试病	82
7	您有没有“学习焦虑症”	85
8	怎样使孩子安心做功课	87
9	扩大孩子的交往范围	88
10	对待早恋：宽容和务实指导	91
11	助学助考环境建设	93
12	食物营养配餐方案	99
13	如何请家教	102
14	家长素质训练1	112

15 家长素质训练2	116
16 家长素质训练3	121

第四篇 家庭教育专题篇

1 家庭教育的魅力	128
2 从分苹果看家教的区别	132
3 家庭教育的 unhealthy	134
4 家庭教育的主要类型及其影响	135
5 西方国家的家庭教育	138
6 学习外国家庭教育的长处	141
7 建设家风	146
8 培养自我价值感是家庭教育的核心	152
9 独生子女教育误区	159
10 独生子女教育困惑大读解	162
11 开启智慧之门——创造性人格的培养	165
12 营造健康的亲子关系、家庭氛围	173
13 不可忽视家庭性别角色意识教育	177
14 重视社会适应能力的培养	182
15 厌学解密	185
16 健康人格的形成是关键	190
17 个性化教育孩子	191
18 网络时代的家庭教育	196
结语	205



职业家长篇

第一篇

1 为何中国父母座次排在最后边

高尔基说过：“爱孩子，那是连母鸡也会做的事，而真正要教育他们则是一件大事了。”中国父母在养孩子上花的心血、力气、脑筋，可以称得上是一流。这些自以为是的爱，用孩子的话说就是：“妈妈只关心我吃穿的爱，让我受不了，让我感觉发腻。好像我到世界上就是一种来吃穿的动物一样。”

在一家青少年研究所进行的一项问卷调查中，调查对象分别是日本、美国和中国的高中生，调查项目是学生心目中“最受尊敬的人是谁”。统计结果如下：日本学生答“最尊敬的人”中，列前三位的是：父亲、母亲、坂木龙马（日本著名历史人物）；105名美国学生答“最尊敬的人”中，列前三位的是：父亲、迈克尔·丹（球星）、母亲；而12000名中国学生答“最尊敬的人”中，父亲列第十位，母亲列第十一位。（《教育漫谈》2006年第2期）

从上面的结果可以反映出当代的家庭教育存在有一定的问题，而且表明也和中国传统的家教有一定的距离。中国传统教育中提倡的遵从，从目前整个家庭教育状况反映的结果可以发现，如今的孩子在心里面，姑且不说遵从孝顺，就连对父母最起码的尊敬也没有了。是什么样的原因造成了这样的现状呢？这很值得我们深思。

如今有相当多的父母，对子女只养不教。他们觉得父母的责任就是供孩子吃、喝、穿、住，把孩子养大就行，至于教育孩子，他们则认为那是学校和社会的事。

中国父母在养孩子上花的心血、力气、脑筋，可以称得上是第一流的。特别是当代独生子女的父母们，更是拼命地在养孩子上搞攀比：你让孩子吃“脑轻松”，我给孩子喝“昂利舒脑”，刚吃完什么“脑黄金”，又争抢着让孩子吃“维生素C”。在穿着方面，有的家长更是毫不吝啬，从名

牌鞋到名牌运动装，从名牌衬衣到名牌皮外套，只要让孩子穿得好吃得好，他们花再多的钱也愿意。似乎给孩子吃高档的穿名牌的，就能培养出金牌子女了。有的家长还几乎包办了孩子除读书外的所有事情，这导致有的孩子到了十五六岁，还把衬衣甚至脏袜子都扔给家长洗、大学毕业后找工作面试也需要家长陪同领路。但是家长还乐此不疲，觉得那是爱孩子。实际上，这些都是不当的家教方式。

北京教育科学研究所的研究员王宝祥调查发现，现在的中国家长绝大部分不懂家教，有高达 70% 比例的家庭在家庭教育中存在误区。

目前家长管教孩子的方式大体分为三种：一是祖传的，上代怎么教育的父母，然后父母再演绎“克隆”到子代，属于固定的教育方式和思维；第二种是随意性的，思维跳跃杂乱，想一出是一出，常常随大流、盲从跟风；第三种是通过学习、思考，总结自己的经验。第三种家长约占 30%。

今天的孩子生活在开放环境中，在孩子的眼里，家长不再是万能的。经常会听到有家长说：“今天想管教孩子没有一点本事还真不行。”

任何成功的教育背后都有成功的家长，家长的成功，不是因为他有多高的文凭、多高的文化，而是因为重视孩子教育，教法得当合理。

高尔基说过：“爱孩子，那是连母鸡也会做的事，而真正要教育他们则是一件大事了。”有些家长的爱只停留在养的阶段，那些自以为是的爱，用有的孩子的话说就是：“妈妈只关心我吃穿的爱，让我受不了，让我感觉发腻。好像我到世界上就是一种来吃穿的动物一样。”这些孩子说的没错。如果父母只注重孩子的衣食住行，只是养孩子而不是教孩子，那么和动物的养育又有什么区别？做人的道理，生存的本领，高尚的人格，这些人生最重要的东西，孩子们要一一向别人学。学到手的孩子，当然尊敬那些教给他最必要的东西的人。没学到手的孩子呢，则往往在社会上吃尽苦头，难以自立，回过头来，自然要埋怨他们的父母。所以，透过孩子尊敬家长的表面，实际上是反映了家教方式是否科学的本质。孩子忘记需要尊敬您，其根源是因为您忘记了在养他们的同时还需要教育他们。反之，父母如果把教看得重于养，教育孩子自立自强，让他们认识到尊重人、理解



人帮助人必须先从尊重、孝敬父母和长辈做起，那么一切自然会变得不同，父母也会成为孩子最尊敬的人。

因此养育孩子关键在于正确地引导孩子，不但要“养”，还要“教”，更要“育”。父母应学会科学、理智地思考问题，让家教从浮躁攀比的风气中解脱出来，采取合适的家庭教育方式，自然孩子也会真诚地把孝敬父母当做人生的一种美德和自律。这对家长也提出了与时俱进的学习要求。

2 学考好不好 家长特重要

没有教不好的孩子，只有不会教的父母；好农民不会让庄稼枯萎，好父母不会让最自己的孩子落伍。家长要做到真正关心他们，就需要做好家长“职业”，提升家长的职业水平。

您有没有想过，当家长也是一种“职业”。在孩子面临考学时，家长的“职业化”水平也在经受考验。

如果您此前没有想过，那么现在，您有必要把做家长也当作一种“职业”。因为，您的孩子考学在即，您的参与必不可少，并且您参与的“职业化”水平对孩子应试的状态、孩子考试的正常发挥均有着十分重要的影响。

家长这门职业，需要您具有起码的助考职业技能。您的孩子现在将要面临的考试，就是您家长职业生涯的所要经历的重要职业检验之一。虽然，您不必如临大敌，紧张过度，但家长的“职业化”程度确实影响孩子的考试成绩。俗话说，有备无患。有几个与家长有关的点击率较高的关键词可以引起您的注意：日程安排、临考状态、焦虑测验、营养睡眠健康、备考策略、放松术。

事例 1：考学时，一名学生该进考场了，却找不到妈妈为自己放好的准考证，着急得哭起来。

事例 2：一位考生由于考试前一天是由家长代看的考场，自己不清楚

考场在什么地方，临考前就楼上楼下、东一头西一头的乱找，也是急得满头大汗，影响考场上的正常发挥。

事例 3：一位父亲送孩子考试，入考场前，严肃地说：“昨天那两门你考得都不怎么样，今天你一定要考好，要不然，我看你那重点大学的梦就得泡汤了！”考试开始，此考生遇到不会做的题，想起父亲的话，顿时大脑一片空白。少许，考场上抬出一位晕倒的考生。

事例 4：某考生考学习成绩上本科线了，但所报志愿与实际分数相去甚远，因为，这些志愿的主人是他的父母，并不是他自己。

所以，您作为家长，不仅要有职业知识、职业技能，还要有职业远见和职业态度。要清晰地了解做什么对孩子有帮助，怎么做才是恰到好处——家长对孩子好，决不等于家长为孩子做得越多越好。

此外，家长这一行业，也有职业倦怠，也讲究职业境界和职业远景，也追求职业收益和职业成就。

复习时，孩子方法得当、张弛有度、略有进步，就是家长的职业收益；考试前，孩子睡眠良好、心态平和、身体健康，就是家长的职业收益；考试时，孩子把自己应有的水平发挥出来，甚至超水平发挥，就是家长的职业收益；考试后，孩子所报志愿与分数相当，被理想的大学录取，就是家长的职业成就。

所以，我们不妨可以这样说，孩子考得好不好，家长特重要。

目前风行全球的“亲职教育”是对做父母的人进行的一项职业化教育。父母作为一种“职业”，比起小学、中学老师，评价标准应该更高一些。不同阶段的老师负责的是孩子人生的一段旅程，而父母的工作应该是伴随孩子一生的。好父母的评价标准是孩子一辈子活得怎样，好父母看待孩子的眼光也不仅是孩子的成绩怎样、分数如何，更重要的是看孩子的快乐能力如何，这与学校老师是不同的。

做一个让孩子智力超群的父母不容易，做一个为孩子一生幸福考虑的父母更不容易。

常言道“良好的开端是成功的一半”。因此，作为孩子社会化开端的

家庭对孩子的成长期的作用正如作为成功的前提——良好的开端一样重要。那么究竟什么样的家庭环境才算是好的家庭环境呢？

3 幸福的孩子为什么不快乐

当今的孩子们已经幸福到可以吃到想吃的东西，穿得暖和而且花样翻新，享受着多人的溺爱……但令父母吃惊的是他们听到了孩子们异口同声反馈：“真没劲！”

谁能说当今的孩子们不幸福？他们可以吃到任何想吃到的东西，他们不仅穿得暖和，而且花样翻新，每一个孩子都享受着五六个长辈甚至更多人的溺爱；每逢假日，他们乘火车甚至飞机去旅游，每到节日，他们收到大大小小的红包和礼物……然而面对这一切，孩子们却异口同声地说：“真没劲！”——这是在随机调查中大多数孩子的回答。在孩子们的节日即将来临之际，大人们不得不反躬自问，我们倾尽全力为其创造幸福的孩子们，他们为什么感受不到快乐？主要原因有如下几个方面：

（1）激烈的竞争令人窒息

孩子们感到最大的不快乐就是功课的压力，几乎所有家长都会提到这件事。现在的小学生玩的时间不多，但是还能基本保证睡眠。初中生连每天8小时的睡眠都保证不了，每天只能睡6个小时。上早班的人都知道，每天清晨6点多一点，大人还在梦乡里，满街就都是穿着校服骑车上学的孩子们了。下午放学回家，挑灯夜战到十一二点，作业把他们压得抬不起头来。

初一男生一鸣的父母考虑移民加拿大，他高兴得跳了起来，说：“爸爸，我们今天就走吧，明天我就不用熬夜了。”本来犹豫不定的父母为了孩子这句话，终于决定虽然人到中年，也要倾其所有到异国闯荡一番。

女生张瑾说，老师让同学们讨论“什么是幸福？”大家的答案多数与玩和作业有关，有说玩游戏机是幸福的，有说少做作业是幸福的……突然

有一个孩子说：“天上掉下来一颗炸弹炸了学校，就是我们的幸福。”虽然是一句调侃，却赢得了全班的掌声。老师沉默了，她没有对这个学生进行批评，或许孩子们的压力老师心里都有数，可是怨谁呢？老师与老师在竞争业绩；学校与学校在竞争升学率；学生与学生在竞争今后的工作与发展……

（2）望子成龙之不幸

人们说现在减负了，孩子们正好可以松口气。但是“学负”并非老师一厢情愿。社会竞争不减，学生的“心负”就不会减，望子成龙的家长们纷纷利用学校的“减负”时间给孩子们开小灶。

男生李一同的父亲是个兢兢业业的业务科长，母亲是个本份守己的会计，他们没有发财的奢望，住一间小平房，家里普普通通，唯一的期盼就是让儿子出人头地。又瘦又小的李一同六年级了个子还像个三年级的学生，看上去仿佛营养不良。他每个礼拜要上数学奥校、3L 英语、绘画、游泳、作文、学校管乐队、英语兴趣班等 7 个业余班，平均每天一个班。同时，一个礼拜有四天要上完学校的课紧接着饿着肚子去上业余班，晚上 8 点半以后才能回家吃饭，吃完饭再做作业……

像李一同这样的孩子不在少数。请看每年的音乐考级现场，熙熙攘攘多少万人，全家老小齐出动，热闹情景不亚于过年的庙会。五六岁的孩子还拿不动乐器，就已经在摇摇晃晃地考级。而学乐器最少要 10 年才能成材，这些孩子们 6~16 岁最天真的年华，从此踏上了“不玩”的路。

望子成龙，让独生子女时代的孩子背上了成名成家的重负。

（3）过分宠爱之的反作用

街头上到处可以见到的小胖墩，恰恰是近十年家庭宠儿的写照，小小的孩子已经天天要减肥了。

胖胖 12 岁，体重 160 斤，妈妈今天让他不吃主食，明天让他爬楼梯，后天又让他去减肥按摩，最糟糕的是胖胖不肯上学校，因为同学笑话他胖，而且，早操、体育课都令胖胖头痛。可是胖胖没有错，肥胖完全是小时候奶奶把他宠得营养过剩造成的。

营养过剩，不仅会造成体型胖，还会令眼球突出，造成近视眼。

“看不见”是漂亮小姑娘蕾蕾的苦恼，她说：“一上课就看不清黑板或者幻灯片，我要求换位子。”可老师说：“全班 50 个同学，20 多个近视，也不能都坐前面呀。”蕾蕾 3 年级，已经换了 3 次眼镜了，一次比一次严重。

过分宠爱，使 6 年級的培红不敢自己过马路；8 岁的豆豆不会系鞋带，10 岁的牛牛一个人不敢在家……这些情况也许孩子们还不觉得重要，但旁观者很清楚，这是孩子们潜在的不幸。

孩子们的苦恼，还能举出若干——高智商低能力的苦恼，贫富分化造成的心理压力，父母离异或感情破裂造成的阴影等等。本文涉及的问题，无一不带有明显的时代特征。在这些烦恼和压力面前，好吃好玩的诱惑已显得不具竞争力。老师们，家长们，在“六一”儿童节的时刻，让我们想一想，怎样才能送给孩子多一点快乐。

(4) “心罚”只会摧毁孩子的自尊

经常会听到一些家长对“不争气”的子女出言训斥嘲讽。这对于孩子稚嫩的心灵有很大的伤害！一般来说，现在的孩子心理比较脆弱，不管家长们训斥与嘲讽的出发点多么善良，理由多么实在，但其教育效果，必然适得其反。

对孩子体罚不好，“心罚”更是不该。“哀莫大于心死”，家长用尖刻的语言奚落、讽刺、挖苦孩子，表面上看比体罚“文明”，但它带给孩子的伤害绝不会比体罚小。从某种程度上讲，可能还有过之而无不及。体罚更多伤害的是孩子的身体，而“心罚”更多的是伤害孩子的“心灵”。受“心罚”的孩子自尊心被摧毁、自信心被打击、智慧被扼杀。

父母是孩子人生道路上的第一任老师，是孩子在这个世界上最值得信赖的人，爱孩子是父母的天职。但怎样去爱，如何去教育却大有讲究。不管在什么情况下，家长都不应该用讽刺、挖苦的语言和方式去伤害孩子，不应该“心罚”或变相“心罚”孩子，如果那样做，则是家长的失职，是家庭教育的失败！

儿童心理教育专家认为，孩子性格的养成是从小潜移默化培养出来的，在孩子成长过程中，家长无疑扮演着极为重要的作用。经常使用带有惩罚性质的话语，会使孩子养成自卑胆小的性格，甚至产生对立情绪。有些家长认为孩子年龄小，没有自尊心，没有羞耻感，这大错特错！其实两三岁的幼儿也有自尊心，只不过孩子的自尊表现形式不一样。作为家长，不应低估或忽视孩子的自尊心。须知，那些轻视、侮辱孩子的话语是十分不利于孩子发展的。部分家长应尽快抛弃这种简单粗暴的教育方式，以诱导、亲切、善意的方式对待犯错误的孩子，使孩子的性格、人格在童年时期得以正常发展。

家教成功的父母是深悟“良言”妙用的。他们善于观察与揣摩子女的心态处境，然后选择时机有针对性地用“良言”抚摸他、温暖他、激励他；当孩子受奚落时，不妨说几句话解围；当孩子沮丧时，适时说几句热情的话予以鼓励；当孩子疑惑时，及时用柔和的语言给他提个醒；当孩子自卑时，不忘记用他的“闪光点在”燃起他的自信心；当孩子痛苦时，尽量设身处地说些安慰的话……这样，孩子蔫了的理想之花又会渐渐开放，坠落的人生之帆又会慢慢扬起。“良言”是甜甜的，香香的，充满活力的；“良言”是清风，是春光，是青山绿水。但愿每位父母都养成使用并善用“良言”的习惯，讲究教育的艺术！莫再“心罚”孩子！

24 孩子心理问题的根源在父母

前苏联教育家马卡连柯曾说过：“不要以为只有你们在同儿童谈话，或教育儿童、吩咐儿童的时候，才是进行教育。你们生活的每时每刻，甚至你们不在家的时候也在教育儿童。你们怎样穿戴，怎样同别人谈话，怎样议论别人，怎样欢乐和发愁，怎样对待敌人和朋友，怎样笑，怎样读报——这一切对儿童都有着重要的意义。”

心理咨询当中，学生的心理问题主要有学业心理、人际心理、青春期