

《少年儿童研究》 精华本

主编/孙云晓 副主编/刘秀英 曹 萍

怎样做 好父母

Zenyang Zuo Hao Fumu

将天下第一难 变为天下第一乐



中国人事出版社

怎样做好父母

少年儿童研究杂志社 编

主 编/孙云晓

副主编/刘秀英 曹萍

中国人事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样做好父母/孙云晓主编. —北京: 中国人事出版社, 2007. 5
ISBN 978 - 7 - 80189 - 614 - 8

I. 怎... II. 孙... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 055148 号

责任编辑 杨建英

本书策划 孙占奇

出版: 中国人事出版社 (100101 北京市朝阳区育慧里 5 号)

经销: 新华书店

印刷: 北京鹏亚印刷制版有限公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 30

字数: 553 千字

版次: 2007 年 5 月 第一版

印次: 2007 年 5 月 第一次印刷

印数: 1—10000 册

定价: 50.00 元

序 言

将“天下第一难”变为 “天下第一乐”

孙云晓

中国人曾把计划生育工作称为“天下第一难”。几十年后，当独生子女时代来临，人们发现教育孩子成了“天下第一难”。相比之下，教育孩子之难远远甚于生养孩子之难。

为什么说教育孩子成了“天下第一难”呢？首先，自古以来，孩子懂道理多在兄弟姐妹之间体验，而今天的独生子女家庭失去了这一天然资源；其次，进入信息时代，孩子的优势往往超过父母，使许多父母不知道该怎么教育孩子，甚至难以与孩子沟通；再次，相当多的父母娇宠孩子，又寄予过高期望，走进了“重智轻德”的教育误区。当今时代教育孩子之难远不止这些，但仅此三条已足以证明“天下第一难”是何等之难。

值得欣慰的是，中国毕竟有重视教育的悠久传统，科教兴国和推进素质教育已成为当代中国的国策，许多机构和大批专家都在投身于破解“天下第一难”的奋斗之中。其中，中国青少年研究中心等机构主办的《少年儿童研究》杂志，在十多年卓有成效的探索中，为广大父母和教师提供了珍贵的现代教育思想与科学的方法，并在全社会不断激起强烈的反响。从关心孩子睡眠到关注校园童谣，从重视自我保护到重视行为习惯养成，《少年儿童研究》杂志几乎都是开风气之先。究其原因，是该刊拥有强大的科研背景，又以“父母的难题就是我们的课题”为办刊宗旨，名为《少年儿童研究》杂志，实为父母与教师的实用手册。

现在呈献于读者朋友面前的这本书，是《少年儿童研究》杂志的精华本。这些内容曾经深受广大父母与教师的欢迎。可以说，如果读懂《少年儿童研究》这个精华本，并且常在实践中恰

当运用，您一定会成为优秀的父母或教师。

我们曾提出合格父母或成功父母的五元素质，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。这五元素质恰恰是这本书的核心。

如今的图书市场似乎非常繁荣，但当我漫步于全国各地的书店或书摊时，又常常为父母们担心。因为有些书刊是假冒伪劣或胡说八道，却又印制精美，书名颇具诱惑力。我给大家一个建议，选择图书时一定要先看一下图书内容，再查看一下作者是什么人，思考一下此人是否具备写作此书的背景与能力。这是我的个人经验并且受益多年。从这个角度说来，《少年儿童研究》杂志是值得信赖的，其精华本还用怀疑吗？

我盼望更多的父母与教师教子有方，因为这样才能变“天下第一难”为“天下第一乐”。

“留守儿童”及“困境儿童”

595 留守儿童的心理问题与干预——

625 留守儿童的心理问题与干预

604 留守儿童的心理问题与干预

605 留守儿童的心理问题与干预——

604 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

614 留守儿童的心理问题与干预

中国青少年研究中心“父母大讲堂”咨询服务
热线:010-68433268 88517687

目 录

观念篇

世上没有坏孩子

我是坏孩子吗？/2

第一次自我超越/4

没有坏孩子/7

别逼孩子一条道走到黑

秋儿，我们想你

——秋儿的同学谈秋儿/13

她本该是属于阳光的

——秋儿的表姐谈秋儿/15

尊重孩子个性，天堑变通途

——儿子不上学了/17

开发多元智能 帮助孩子成功

——访沈致隆教授/21

为什么一定要上大学/26

呼唤父教

我得了“恐人症”/33

孩子眼中的父亲/36

有时走在前面，有时站在背后/40

常与父亲接触的儿童社交能力强/43

做父亲使生活丰富多彩/45

我在学习怎样做父亲/50

不做缺席爸爸/53

关注孩子的心灵

是什么杀死了7名女中学生/56

一个小孩的心灵史/61

孩子学琴 三思后行

天赋加好老师让孩子走进音乐之门/69

考级让孩子失去学琴的乐趣/71

快乐比考级更重要/72

专家提醒：小心学琴的五大误区/75

消除特长学习中的“坎儿”

——访贾燕/79

会休闲才有完整的人生

把孩子培养成一个有情趣的人

——访周海宏/85

孩子最需要补充的素质：性情

——访寒石/90

为孩子们提供自由发展的天地/93

儿童教育从体育开始

体育父亲——康健/102

在运动中成长/106

运动使孩子更聪明/108

参加日本小学生运动会/110

毛泽东同志论体育/112

理财，一种生存能力

理财教育

——从3岁开始实现的幸福人生计划/116

我们家的“铁公鸡”/123

卖易拉罐的小男孩/124

经费申请及审批/125

让孩子几点上床

救救孩子/131

孩子们为何睡眠不足/132

缺觉：孩子健康的无形杀手

——千名北京市中小学生睡眠状况调查及分析/133

要想素质好 先要睡好觉

——访北京师范大学副教授高影君/137

孩子在家吃饭吃什么

和儿子一起吃晚饭是我的责任/141

交流使孩子重新找回了快乐/143

留意孩子餐桌上的心情故事/145

把握沟通机会

——专家谈家庭中的餐桌教育/149

专家谈餐桌训子有碍健康/152

餐桌上的“黄牌”随想/154

请母亲远离焦虑

我曾经是个“不能小孩”/158

放大镜下长大的孩子/161

谁比谁更焦虑/164

母亲：要学会做“加法”

——访龙迪/166

缓解焦虑十招/173

缺点是可以“遗传”的

父母是一面镜子/176

缺点，从父母自身改起/178

“遗传”的缺点也能改/180

把优点传给孩子/182

完善自己是帮助孩子健康成长的前提/185

家校合作 沟通第一

孩子——家长心中的树，老师眼中的林/190

在权威和真理之间/192

化解“护犊”情结/194

我是这样与老师沟通的/197

在沟通中并肩前进/200

父母要善于与老师沟通/202

实践篇

学习习惯

写字认真整齐/205

少用橡皮/207

把作业当考试/208

摆放图书要有条理/209

提前预习/210

细心观察/211

所见所闻随时记/212

不动笔墨不读书/213

全神贯注 专心听讲/214

做课堂笔记/215

敢于质疑/216
勤查工具书/217
背诵经典/218
仔细审题/219
定期复习整理/220
建立错题本/221
培养兴趣，避免偏科/223
从容面对考试/224
经常去书店和图书馆/226
每日记事/227
读书要善于交流/228
每天关心时事新闻/229
使用网络进行学习/230
安全上网/231

劳动习惯

劳动中注意自我保护/232
勤于动手/233
劳动前准备好用具/234
劳动中操作有序/235
劳动结束后整理用具/236
爱护和珍惜劳动成果/237

体育卫生习惯

每天运动/238
合理安排休闲时间和方式/240
常到大自然中去/241
经常散步/242
娱乐有分寸/243
认真完成每一次练习/244
全面锻炼身体/245
运动前后做活动/246

- 敢于尝试新项目/247
- 勤做眼保健操/248
- 写字时不咬铅笔头/249
- 爱护口、鼻、耳/250
- 认真刷牙/251
- 睡觉时不蒙头/252
- 立如松 坐如钟 行如风/253
- 勤洗手/255
- 游泳要到安全水域/256
- 回家先换鞋/257
- 外出游玩讲卫生/258
- 读书写字，保持正确姿势/259
- 爱护书本/261
- 少吃零食/262
- 一日三餐定时定量/263
- 细嚼慢咽/265
- 每天吃早餐/266
- 不挑食，不偏食/267
- 不边走边吃食物/269
- 不要用饮料代替白开水/270
- 不吃不合格食品/271
- 利用电视节目单/272
- 视听有节制/273
- 使用随身听要有节制/275

文明礼貌习惯

- 礼貌待客/276
- 耐心听别人讲话/277
- 增强理智，克制怒气/278
- 进别人的房间先敲门/280
- 多说谢谢/281
- 乘滚梯站右侧/283
- 文明接打电话/284
- 不乱翻别人的东西/285

在公共场所要安静/286
见到熟人主动打招呼/287
文明旅游/288
不对着人打喷嚏和咳嗽/289

做人习惯

信守承诺/290
用积极的心态看问题/291
做事持之以恒/293
相信自己/294
换位思考/296
诚实，不说谎/297
生活自理/299
主动表达自己的想法/300
物归原处/301
做事不拖拉/302
不给别人添麻烦/303
与朋友交往不怕吃亏/304
委婉批评别人/305
平等对待朋友/306
积累交朋友的“资本”/307
借东西及时还/308
朋友交往 坚持原则/309
男生女生一视同仁/310
有错必纠/311
做错事不推卸责任/312
热心帮助他人/313
热心公益活动/314
欣赏美好事物/315
利用各种场馆/316
爱护公共财物/317
爱惜粮食/318
做事有条理/319
使用物品前看说明书/320

爱惜物品/321
走路各行其道/322

消费习惯

适度消费/323
计划用钱/325
买东西要发票/326
货比三家/327

指导篇

行为习惯培养法

之一：正强化/328
之二：间歇强化/332
之三：区别强化/336
之四：代币制/340
之五：行为契约法/345
之六：反向链锁/349
之七：刺激控制/353
之八：自我控制/357
之九：渐隐/361
之十：合理情绪疏导/365
之十一：负惩罚/369
之十二：正惩罚/373
之十三：目标管理/377
之十四：学习行为管理/382

案例篇

孩子不爱写作业怎么办/387

“小拖拉”变“智多星”

——一个孩子的作业习惯培养记/392

孩子不爱提问怎么办/395

孩子不会复习怎么办/400

在细节中培养孩子的创造性思维习惯/405

孩子的责任心是大人调教出来的/409

让孩子与书结缘/412

培养孩子言而有信和自控的好习惯/417

良好习惯早养成/419

孩子，息怒！/423

我的远足教育/426

如何面对胆小的孩子/428

孩子撒谎怎么办？/430

孩子撒谎原因不同，教育方法也不同/438

怎样改掉学生爱丢东西的坏习惯/443

对付“小磨蹭”的八个高招/445

孩子任性怎么办？/450

一个任性孩子的治疗简史/454

耐心听取别人的意见/457

让孩子学会和朋友说“不”/459

孩子嫉妒别人怎么办？/461

观念篇



世上没有坏孩子

○策划·主持/孙云晓

前些天，有位教授激动地告诉我：“你知道吗？在北京某小学一年级的班里，竟有五六个小学生被认定是坏孩子，连他们自己也说自己是坏孩子。其实，他们不过是淘气而已，怎么是坏孩子呢！”

多年来，无论是当记者还是搞研究，我接触无数所学校，经常听到关于“坏孩子”的谈论。实际上，好孩子与坏孩子之说是不同的儿童观与教育观所致。同样一个孩子譬如一个顽皮儿童，从了解儿童、相信儿童和尊重儿童的观念出发，您会觉得这孩子很正常甚至挺可爱；假若从不了解儿童、不相信儿童和不尊重儿童的观念出发，您便会觉得这孩子讨厌，也许就会认为他是坏孩子。当一个孩子被认为或自认为是坏孩子时，他的悲剧命运就开始了，而且往往会成为家庭与学校乃至社会的灾难。遗憾的是，这种悲剧与灾难，完全是可以避免的。

1986年，我发表过一篇报告文学，题为《“邪门大队长”的冤屈》，讲述一个“坏孩子”的动人故事。我在文前写道：“在每一个调皮大王的背后，都有一段被冤屈的历史。”那么，所谓的“坏孩子”更是“冤案如山”，可谁替他们昭雪呢？

好吧，下面我们来碰一碰这个令人烦恼的难题，相信对每一位父母与教师都是有益的，欢迎大家各抒己见。

我是坏孩子吗？

○文/郑 虎

我是一个12岁的男孩，第一次见到我，你肯定不会烦我。我长得又白又胖，大大的眼睛，弯弯的眉毛，红红的小嘴。小的时候，奶奶说杨柳青年画上那个骑着鲤鱼的胖孩子就是照着我画的。我喜欢和成年人侃大山，天南海北胡扯一气我很放松。我还很有爱心，家里养的小乌龟、小龙虾都是在我的照料下长大的。可是您别和我处的时间太长，特别是不要打听我的过去。

如果您知道我是个坏孩子，您还会喜欢我吗？

在上幼儿园的时候，我就是坏孩子，我有过几个坏孩子才有的绰号。我好动，喜欢在教室里跑来跑去，常把那些好孩子撞倒。小朋友们都叫我“大马蜂”。我不小心撞到他们，哪怕撞得很轻，可只要他们一哭，老师保准训我，还告诉他们离我远点儿。记得五岁那年，一个长得像洋娃娃似的小女孩把我的鞋子踩掉了，而且踩完就跑。我知道她是老师心目中的红人，我偏让她给我提上。她跑去告诉老师，老师当着全班小朋友批了我一通，说我是寄生虫。当天这个绰号就叫开了，一直叫到幼儿园毕业。上小学我还是个坏孩子。一天上算术课，老师提了一个问题让大家回答：树上有三只小鸟，又飞来了两只，一共有几只小鸟？我觉得这题太简单，我没举手，老师还是让我回答。我站起来什么也没想，学了五声布谷鸟叫就坐下了。全班同学哄堂大笑，老师也笑了。可老师的脸变得太快，马上来了个晴转多云，冲着我就喊：“你起什么哄，教室里怎么飞进鸟了？”底下有个同学小声说：“是鸟人！”从此我又多了一个绰号。

小学六年我换了四个学校，一是因为有的学校老师水平太低讲课太差，二是我总跟老师顶牛，老师经常给我穿小鞋，惹不起只好躲着走。每次转学，妈妈都要大骂我一顿。那时，爸爸在外地工作，妈妈工作又忙，一个人带着我很不容易。在我的记忆里，爸妈从没有陪我看书，辅导我的次数也很少，他们对我很放得开。三年级时我就能给自己热饭了，用妈妈的话说，这叫自己动手丰衣足食，但我的学习却每况愈下。第一次转学是因为老师多次找家长，妈妈嫌丢人不去，结果把老师惹火了，最后老师又把妈妈训了一通。第二次和第三次转学都跟学习有关。在以前那两所学校，我学得不坏，算是中等生吧。有一次，妈妈拿出两套统考题让我做，