



家长和孩子 共同成长

多学科专家谈家庭健康教育

教育
心理篇



中国儿童中心
China National Children's Centre

中国铁道出版社



家长和孩子 共同成长

多学科专家谈家庭健康教育

教育
心理篇



中国儿童中心

China National Children's Centre

中国铁道出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家长和孩子共同成长：多学科专家谈家庭健康教育. 教育心理篇/
中国儿童中心编. —北京：中国铁道出版社，2008.2

ISBN 978-7-113-08530-8

I. 家… II. 中… III. ①儿童教育—家庭教育—健康教育
②儿童—保健 IV. G78 R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 008807 号

书 名： **家长和孩子共同成长** (教育心理篇)
——多学科专家谈家庭健康教育

作 者：中国儿童中心

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市宣武区右安门西街 8 号)

策划编辑：郭 宇

责任编辑：罗桂英 编辑部电话：(010) 51873027

封面设计：大象设计工作室

印 刷：北京市兴顺印刷厂

开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：17 字数：296 千

版 本：2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-113-08530-8/G·273

定 价：32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有缺页、倒页、脱页者，请与本社发行部调换。

联系电话：010-51873117

网址：<http://www.tdpress.com>

健康人生始于童年

顾秀莲
二〇〇四年
一月十日

全国人大常委会副委员长 全国妇联主席 顾秀莲题词

一切为了孩子
为了一切孩子

黄晴宜

二〇〇八.九.十八

全国妇联副主席 党组书记、书记处第一书记 黄晴宜题词

编 委 会

主 编：张世平

副主编：周玉兴 丛中笑 赵泽生 宋 欣

编 委：姚凤英 霍雨佳 廖靖军 钮文异

刘 静 李海英 余冬云 丁淡疏

张英富 周建平 何增先 常晓玲

——序——

10 年以前，当我们开始接触婴幼儿潜能开发事业的时候，做这个工作的人还很少，单位就更少。短短的 10 年，在北京从事幼教、早教的单位不下百家，而专家更如雨后春笋一般，这真是一件大好事。说明早期教育已经应运而生，不胫而走。我们孩子的早期教育得到了家长的高度重视，这次“家长健康教育公益系列讲座”就很能说明问题，它是由中国儿童中心主办的，是免费为家长服务的，共举行了 40 次。讲课老师有 32 位，群贤毕至，各有专长。家长对待它的态度可以说是盛况空前。每次来的有孩子的父母及一些老年人，他们都要记笔记。个别某次因故缺席的，还要借笔记来抄写，为什么？为什么那么投缘？一个可能是，中国儿童中心工作人员的热心服务得到了您的信任，再一个就是所讲的内容让您中听受益。没准儿当您听到邓辉教授讲一颗外伤跌下来的牙齿找回来也许还能摁上时，您就后悔：我为什么不知道，不然我可以找回来给它摁上。当您听到陈会昌教授讲到“两颗种子”的时候，可能您正想着如何能让您的孩子愉快地、自立地、有创造性地学习呢。这就需要沟通。我们很重视一些提问，就是要努力促进这种沟通。

好钢用在刀刃上，这些知识分子能有一点知识提供给家长那是再好没有的事了。您是主体呀，从小长大，24 小时不都是您和自己的孩子在一起吗？从小他玩儿您陪着，大了他学习您跟着操心，就是他们行“千里”，您还得“担忧”呢！所以说教育孩子多一半是教育父母，父母好了，孩子才会好。这是什么？这就是母爱。

我还要不客气地提进一步的要求，那就是如果您觉得可以的话，把您听课得到的体会包括讲课的内容和您年迈的父母、祖父母们谈谈，替我们宣传宣传育儿知识，取得的效果，一定不比任何老师讲的课差，这样我们的早教队伍又扩大了许多。

好了，写到这儿好像都是在跟听课的家长谈话，其实我希望这个谈话的内容也对其他对早教感兴趣的人有帮助。总之，是希望早教和幼教变成所有人的事。

北京协和医院儿科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会常务委员
中华全国教学学会副会长

李冰
2007.12.24

序

《家长和孩子共同成长》收入了诸多专家在家庭教育领域讲座的实录，近40篇文章展示了各位演讲人的才华。更让我们感到一种熟悉的课堂的亲近感，好像讲座人正在和我们面对面交流。每一个讲座人的性格、特质都跃然纸上。字里行间洋溢着他们赤诚的心，这份赤诚源于他们对生命的求索，对生活的感悟，对儿童的热爱，对角色的意识，对责任的担当，对祖国未来的期许和信念。读之令人深为感动。

这些讲座入情人理而不故作高深，娓娓道来而不夸夸其谈；有的言近旨远，质朴无华；有的言简意赅，谦和平实；还有的慧心机敏，幽默风趣。每一个讲座都凝聚了讲座人的心血，甚至是他们皓首穷经的结晶。

读书不难，写书也不太难，难的是埋首而不没面，潜心而不失智，不随意附和，而有自己的独特思考和新见解。这部书体现了百家争鸣的学术个性，讲座人坦诚地亮出的是自己的真实观点，这是一种敬业，是一种精神。

“染于苍则苍，染于黄则黄”。在孩子成长的世界里，家长无时无刻不在对他施加影响和教育，家庭是儿童生长的最初土壤，孩子能否茁壮成长，有赖于家长能否使这片土壤变得更加肥沃。当然，儿童成长的过程也是父母不断学习、提高的过程。

由于经济全球化的速度加快，人才的争夺愈演愈烈。越来越多的家长担心自己的孩子会输在“起跑线”上，为了让自己的孩子成才，他们瞄准了早期教育，对孩子的期望值越来越高，已成为普遍的现象。遗憾的是，在许多家庭里，事与愿违，孩子养成了种种不良习惯，2岁还叼着奶瓶喝水；零食、偏食过多，孩子喝甜饮料不受限制，出现肥胖症或营养不良；孩子动作发展迟缓，2岁多还不会爬；学习时注意力不能集中；自我控制力和主动性较差；不愿与人交往；等等。这些现象的产生，均与教育不当有关。

许多家长并不知道怎样教养孩子，要么事事包办代替，要么不闻不问交由他人代管。有的家长只知道给孩子以物质满足，不懂得给予精神满足，忽视孩子与人沟通的需要，或者不知道怎样与孩子游戏和沟通。有的家长只是跟前辈们学习带孩子的经验，缺乏科学育儿的知识和技能，

观念落后陈旧。这种状况亟待解决。

在儿童成长过程中，家庭到底发挥着怎样的作用？家庭教育应该从哪些方面入手？如何去珍爱孩子的生命？怎样把握孩子成长的关键期？家长如何面对孩子的优势与不足？怎样理解独生子女意味着 100% 的成功与失败？孩子是怎样生长、思想和学习的？孩子情商的重要性何在？为什么家长要重视训练孩子的社会技能？这些困扰家长的无穷无尽的问题，在这本书里都做了明确的阐述，并给出了很多具体的、可操作的指导对策，荟萃了众多讲座人的思想精华。

心中有大爱，笔下存真情。这本书将使真情薪火相传，让您与您的孩子共同成长！

北京师范大学学前教育系教授

陈帼眉

前言

人类社会世代繁衍，家庭教育是一个永恒的话题。关于家庭教育的重要性前辈们早有论述。被公认为 20 世纪的伟大女性和国之瑰宝的宋庆龄曾经说过：“孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。”被后人誉为幼儿教育之父的德国教育家福禄贝尔也曾讲到：“国家的命运与其说是掌握在当权者的手中，倒不如说是掌握在母亲的手中。”这些话极具哲理，深刻揭示了家长在教育子女中所起的重要作用。家庭教育任重道远。基于此，我们编辑了这套书，奉献给神圣的父亲、母亲以及未来必定要做父亲、母亲的人们，奉献给致力于家庭教育的工作者们。

本书的酝酿和诞生有其特殊背景。2006 年 9 月至 2007 年 8 月，中国儿童中心和美国宝洁营养科学研究所共同举办了儿童中心周末大讲堂暨“家长健康教育公益系列讲座”。由于近年来各种公益讲座铺天盖地、五花八门，此项讲座举办之初，一些家长流露出猜疑、观望，但最终为我们的真诚而打动，为高质量的讲座而吸引。讲座结束那天，家长们传递的是依依不舍之情，有的家长因为漏听了几讲而深感遗憾，他们一再建议把所有的讲座整理成书，制成光盘，让更多的家长和孩子受益。作为校外教育工作者，我们深深地为家长那殷殷育子之情和拳拳教子之心所打动、所激励，深感自身责任的重大和使命的光荣。于是便有了此书的编辑和出版。

本书的特点是教育观念新，涉猎范围广，系统性、针对性、指导性都很强。书中内容都是根据国内著名儿童专家的现场讲座录音整理，并经过他们严格把关。全书包括营养保健篇和教育心理篇，涉及儿童生长发育、卫生保健、行为习惯、潜能开发、沟通交流、心理发展等知识，从不同视角解答了家庭教育的诸多问题，给家长以全新的育儿理念和方法，有助于解决家长们面临的种种困惑，适合 15 岁以下年龄儿童的家长阅读，对专门从事家庭教育工作的读者也具有一定的参考价值。

这部书文风朴实，深入浅出，通俗易懂，体现了讲座人独特的语言风格和人格魅力，有的幽默诙谐，有的严谨智慧，有的如高山流水，有的如明月当空。当您身临其境阅读这些文字的时候，会感受到与专家、

学者的心灵相通。当您的孩子由于您的努力而更加健康成长的时候，您，就是成功的父母。

真诚地感谢每一位讲座人为孩子、为父母、为家庭、为社会作出的努力和贡献，期待他们有更多的著述与我们分享。

全国妇联书记处书记

洪业平

目 录

新形势下的家庭教育对策 赵忠心	(001)
创建良好的家庭教育环境 陈会昌	(015)
孩子的“成长指数”和“幸福指数”一个都不能少 程 淮	(025)
把孩子培养成财富 卢 勤	(036)
儿童成长与家长角色 丛中笑	(066)
好的关系胜过许多教育 孙云晓	(073)
每个孩子都是天才——家庭教育中的多元智能教育 胡 华	(084)
儿童不能等待——如何开发婴幼儿的身心潜能 程 淮	(099)
如何通过家庭教育正确引导孩子健康成长 李忠泽	(114)
儿童自我控制力的培养 陈会昌	(126)
幼儿社会技能的培养 陈会昌	(137)
智商情商平衡发展,促进儿童身心健康 陈 宇	(149)
成为更有能力的父母——	
儿童行为塑造的理论与实践 孙莉莉	(157)
言语发展与儿童的成长 佟乐泉	(170)
幼儿智力的培养 陈会昌	(189)
音乐能力培养对孩子成长的重要性 杨立梅	(200)
美术教育对儿童发展的影响 赵雪春	(213)
幼儿绘画的特点及其家庭指导 张念芸	(220)
游戏在儿童健康教育中的重要作用 国秀华	(228)
儿童心理发展特点及其教育方法 吴凤岗	(233)
与孩子一起成长——学做成功父母 胡 华	(247)



新形势下的家庭教育对策

北京师范大学教育系 赵忠心 教授

今天我讲的题目比较大——新形势下的家庭教育新问题及其对策。这确实是一个很大的题目，我准备讲五个问题。

第一个问题，关于家长“心态”问题。培养教育孩子家长需要掌握教育孩子的知识，但我不想讲家庭教育知识，我想讲讲家长心态。现在我们家长教育孩子最突出的一个问题，不是教育孩子知识的缺乏，而是心态不端正。什么叫心态？就是面临一个环境，一个客观条件，所表现出来的心理状态。家长的心态指的是，面临孩子的成长和教育，家长是一个什么样的心理状态。在一定条件下，心态可以决定成败。比如那些农村出来的大学生的家长并不具备多少教育孩子的知识，而主要是心态端正；而发生家庭暴力的家庭，把孩子殴打致死的家长，往往并不缺乏教育孩子的知识，而主要是心态存在严重的问题，甚至是变态。据我了解，有不少家长的心态都不大正常。心态问题不解决，就是有好理论你也运用不好。

家长的心态为什么会出现问题？首先和现在整个社会环境有直接关系。市场经济社会竞争很激烈、很残酷，生存难度越来越大，给人们造成了极大的压力。特别是在发达地区，比如北京是个开放城市，有很大的包容性，广泛吸纳各种专业人才。现在户口的限制越来越小，只要有本事谁都可以到北京来闯荡。过去北京的孩子只要有户口，学历不高、本事不大也可以找着个差事谋生，现在不行了，你得有真本事；否则，就得待业。北京的孩子将来到社会上比外地的孩子生存难度还要大。生存难度加大的压力，是家长心态不端正的一个原因。第二个原因就是孩子少。独生子女家庭孩子少，家长就看得更加珍贵，心理压力就更大，要求孩子特别高，管教特别严，甚至苛刻。他们是“望子成龙心切，教子成材无方”，于是就出现了心态不端正的问题。

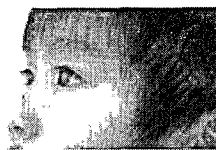
家长现在心态不端正的问题主要表现在哪些方面呢？

第一个表现就是急功近利。所谓“急功近利”，就是只顾眼前利益忽视长远利益，或是为了眼前利益牺牲长远利益，培养孩子求全责备，急于求成。我准备最近给晚报写一篇文章，说说现在的家长有多么急，多么功利。

现在的年轻人结婚不急，你看各地组织的“鹊桥会”，去现场的都是年老的父母，年轻人很少露面。这真是“皇帝不急太监急”。可只要结婚了，他们要孩子急，有的还没结婚就怀上了孩子；每年八月份，怀孕还没到预产期，孕妇就急着要提前剖腹产，赶紧开刀把孩子抱出来，为的是将来让孩子早上学；到上小学的时候了，年龄还不够，人家学校不收，就利用各种办法托人，或转户口，千方百计让孩子提前入学；本来在孩子上学以后才学算术、语文课程，可好多家长，孩子才三四岁就让他们开始学习小学的课程；有的家长就更早了，孩子一二岁就开始识字、读书；还有极个别的家长，1岁多的孩子就开始学大学的课程，三四岁就读 MBA。

大家可能 2006 年在报纸上看到了，北京有人推出了一个所谓“日出计划”。这训练计划培养的对象是 10 个月、11 个月的孩子，学大学的课程，说经过培训 10 岁就可以上大学，每年学费 14 万。组织一些在校的本科生、硕士生当老师，教大学生学的知识，他们说孩子能学会。记者采访他们，他们说给孩子讲了“水分子”，你问他什么叫“水分子”，孩子不会说话，就拉着你的手去卫生间指指水龙头；问孩子“醋酸”这个概念，孩子就拉着你的手到厨房里指指那里的醋瓶子。他们就说这就表明孩子掌握了大学的知识。在发表调查报告时，记者没有征求我的意见，擅自把我前几年写的一篇批判神童教育的文章中的一段话，引用在后面一起发表，一下子招来了好多记者要采访我。我说，我的文章是前几年写的，针对的不是这个“计划”，那是我对整个的神童教育的看法。我的观点是，神童是存在的，但是神童不是培养出来的。与其说神童是培养出来的，倒不如说是被发现的。发现之后采取适合这个神童的培养方法，继续使他进步，这就是神童教育。说神童是培养出来的，我不信，这是骗人。时至今日，全世界的科学家有一个共同的观点：所谓神童就是早熟儿童，至今仍是一个谜。全世界的科学家都说神童的形成是一个谜，可我们现在有的中国人说已经揭开了神童之谜，我说一句话就是：这是骗人的瞎话！

记者们让我对“日出计划”发表意见，我不能发表。有人问我，让孩子参加这个“计划”的家长都是些什么样的人，我不说，他们非让我说。我说不外乎两种人：一种是心理变态的有钱人，一种是他们雇的“托儿”。让不到 1 岁的孩子读大学的课程，这是胡闹。这个所谓的“日出计划”实际上是要颠覆现行的教育制度，认为幼儿园、小学、中学都是没有必要的，孩子出生不久就直接上大学，这是无稽之谈。参加这种“计划”培训的家长是到了“饥不择食，慌不择路”的地步。现在的家长就是着急，这是第一个表现。



第二个表现就是攀比。“攀比”和“比较”不是一个概念。“比较”是指同类的事物辨别异同或高下，“攀比”就是专门和比自己高的人相比，叫攀比。或者叫“比附”。这又是一个心态。家长不是和比自己孩子差不多的孩子比，不是和比自己孩子差的孩子比，也不是用自己孩子的过去和现在比，而是专门和那些比自己孩子好的、强的孩子比。这样比的结果，一定会数落自己的孩子，越比孩子就越自卑，越反感，越没有自信心。孩子之间不是不可以比较，但要和差不多的孩子比较，这样比较才会找出差距，比出信心。

第三个表现就是希望能有神奇的教育方法。所谓神奇的教育方法就是教育的“绝招”，只要一使用，不费吹灰之力，孩子就成材了。家长希望尽可能把最简单最易行的方法教给他，这是一种社会需要。有需要就会有市场，一定会出“产品”。最近几年，家庭教育“专家”冒出来的越来越多，出现了深受家长青睐的一些“绝招”，比如说赏识教育。教育孩子很简单，只要天天“伸大拇指”赏识他，“你真好！”“你能行！”“你真棒！”就这样，一不留神，就把孩子送进大学里去了。其实，这不是事实。我们的大学本科根本没有招收聋哑和盲人学生的专业。那是一所大学的特殊教育专业为了研究而特招的一个盲人和一个聋哑学生，并没有通过大学招生的统考，只能说是“准大学生”。认为教育孩子的方法就是一味地夸孩子，不管孩子好不好，行不行，你就是好、就是行、就是棒，就是全世界最好的孩子，这不是说瞎话吗。教育孩子要是这么简单的话，还要研究干什么？你只要长着一张嘴会夸孩子就成。说“好孩子是夸出来的”，这太武断，很片面，没有理论根据。

有的家长还真相信，如获至宝，回家就猛夸孩子。要是夸那种没有自我评价能力的孩子还可以，比如对于学龄前儿童或是弱智孩子，说“你真棒！”“你是全世界最好的孩子！”孩子听了会很高兴。如果是正常的孩子，上了中学，你还说他是“全世界最好的孩子”，那孩子肯定会说家长有病，吃错了药。因为这是骗人的话，违背事实。教育孩子要是真的这么简单，还不如买个录音机，家长也不用说话了，孩子一来就放录音“你真棒！”，“你真棒！”，那不就万事大吉了么？是这么简单么？绝不是！鼓吹赏识教育的人，实际上是在忽悠家长，给了家长一条鞭子打自己的孩子：“你看人家聋哑孩子都上了大学，瞧你，既不聋又不哑，就是没出息，真丢人！”家长学了赏识教育的做法，孩子就要遭殃。

还有的更简单，说要让孩子获得快乐的人生，会说三句话就可以了。这三句话传得很远，影响很大。第一句话：“面对生活要会说太好了！”大家试试，每天早晨一睁眼就说“哦，太好了！”是不是就会有快乐人生？我们所说的“生活”是个很大的概念，生活不都是幸福的，痛苦也是生活。好就是好，不好就是不

好。为什么见什么生活都要说好呢？比如父母离婚了，或家里失窃了，这是不是“生活”？当然是，难道也教孩子说“太好了”？应当教孩子好就是好，好，我能享受；不好，我也能努力克服困难，艰难地度过，这才叫教育。

第二句话：“面对朋友要会说：你有困难吗？我来帮你。”这句话也不能随便说。困难小，孩子力所能及，可以帮助人，比如小孩子跌倒了、老人要过马路这类困难，小孩子可以帮助，这话可以说。如果一个高中生有一道代数题不会做，很发愁，来了个小学生也说“有困难吗？我来帮你。”请问，小学生学过代数吗？他能帮一个高中生吗？这第二句话显然是哄小孩的话，不是科学的教育。帮得了就帮，帮不了就不能说“我来帮你”，帮不了也没关系。不能教孩子“打肿脸充胖子”。

第三句话：“面对困难，要会说：我能行！”这个也要从实际出发。能行就是能行，不行就别吹牛。在个别特殊情况下，它能起积极的作用。比如说小孩子练跳高，原来跳110厘米，现在让他跳111厘米高，只增加了1厘米，他已经有跳110厘米的本事了，你又加了那么一点点，虽然过去没跳过这个高度，你一鼓劲他可能就跳过去了，说这话能起作用。如果让这个小孩子跳150厘米的高度，一下子长了50厘米，想靠“我能行”这样一句话就能跳过去，肯定不行。有人举了这样一个例子，说我国有一个多次获得世界冠军的优秀射击运动员，到悉尼参加奥运会信心不足，教练就鼓励他：“你能行！”这个运动员听了，增强了自信心，他一跺脚说了句“我能行”就真的得了个奥运会冠军。有人说，全是这句“我能行”的话起了决定性的作用。事实并不是这样，也不可能。比如说我也想参加奥运会的射击比赛，可我从来都没有练过射击这个项目，我只是天天无休止地说“我能行！”，就是把我累死我也打不了奥运会冠军。说这句“我能行！”是有条件的。不顾客观条件，随便说“我能行”那是唯心主义，那是吹牛。我们要教育孩子踏踏实实，不能教育孩子吹牛。把教育“口号化”那是一种庸俗。

现在家长这种心态问题太多了。我看了晚报的广告特别生气，教育方面的广告里实话不多，假话不少，但是家长却相信。说听某个辅导作文的老师讲4个小时的课，孩子就会写文章了，我不信！我还有点发言权，因为我就是要笔杆子的。要是这么培养孩子的话，中国就不会有作家了，只会应付考试，要写好作文，需要好多方面的修养，就是上帝也不能4个小时就能教人学会写作文。现在，书店我不敢逛，逛了就生气，广告也不想看，看了就生气。我很愿意通过各种渠道提醒家长：一定要把心态放平和，不要轻信广告。为什么家长容易上当？就是因为心态浮躁不平和。