

现代家庭教育实用指导书



不打不骂 教出**好**孩子

骆玉香◎主编

读者喜爱的家庭教育枕边书



团结出版社

不打不骂 教出好孩子

骆玉香◎主编



团结出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不打不骂教出好孩子 / 骆玉香主编. —北京: 团结出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5126-6603-0

I. ①不… II. ①骆… III. ①家庭教育—教育方法
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206831 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tipress.com>

E-mail: 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中振源印务有限公司

开 本: 165 毫米×235 毫米 16 开

印 张: 20

印 数: 5000 册

字 数: 290 千

版 次: 2018 年 8 月第 1 版

印 次: 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-6603-0

定 价: 59.00 元

前 言

刘亦婷，从国内直接考上世界最高学术殿堂哈佛大学，获得哈佛大学的全额奖学金。

黄思路，第四届全国十佳少先队员，钢琴十级，华东地区中学生作文大赛一等奖，出版过图书，被称为“全才”。后赴美留学。

安金鹏，高三时获得第三十八届国际奥林匹克数学竞赛金牌，北大博士毕业后入哈佛大学攻读博士后。

卢山，安徽省高考状元，考入中科大少年班，28岁任美国一流大学顶级计算机专业教授（博导）。

卜镝，8岁时获全国儿童画比赛一等奖，12岁起，就开始在内地、港澳及海外成功举办一系列个人画展……

这些都是中国父母所熟知的好孩子的典型，在一段时期内，曾深深地影响了千千万万个家庭，他们被当作榜样用以激励正在成长的孩子，他们的成绩被当作家长培养孩子的目标。同样，他们父母的教育方法也引起了无数家长、社会学者、教育学者、心理学者对于家庭教育的思考和探索。

他们为何会取得令人瞩目的成绩？从这些好孩子身上，我们可以发现他们的成材与父母教育和引导不无关系。如果没有父母的科学教育和正确引导，资质再好的孩子也终将是碌碌无为的一辈子。正如古人所说：“玉不琢，不成器。”孩子如同璞玉，只有在精心雕琢下才能绽放最美的光彩。

好孩子是教出来的！当代著名教育家、学者王东华曾提出了这样的教育观点，如今它已被许多有识之士及家长们普遍认同。一个孩子在成长之初，如同一张白纸，父母给予什么样的教育，他就会成为什么样的人。优秀孩子多是优质教育的结果，对于孩子而言，家庭是孩子人生中的第一所大学，父母是第一任教师，是启蒙之师，父母的言传身教，对孩子的智力发展，性格形成，习惯养成，心态、能力、品德的培育等方面有着重大影响，甚至可以

决定孩子的一生。可以说，父母的作用无人可替，好父母成就好孩子。反之，问题孩子多是问题家庭的产物，意味着父母教育的失败。因为天下没有教不好的孩子，只有不会教的父母。大多数孩子的资质都差不多，天才和低智商者毕竟是极少数。而父母自身素质的差异，和所施教育的差别，通常导致了资质不相上下的孩子最终所取得的成绩相差悬殊。

好孩子是教出来的。其前提是父母要去教，也要会教。古人云：“子不教，父之过。”父母教育子女，更重要的是懂得教法，教育孩子是一门很深的学问，它有其独特的运作的方式方法和技巧。教不得法，不但不能达到培养目标，还可能导致父母和子女之间无法沟通，造成孩子逆反心理，父母的努力成了毫无意义的努力。因而，要教出好孩子，必须要学会做父母，首先要提高自身的素质，孩子是站在父母的肩膀上的，父母能走多远，孩子就能走多远，父母能有多高，孩子就能有多高。其次是掌握科学的教育方法和有效的技巧，每个孩子都是优秀的，千万不要因为错误的一句话，毁了孩子的信心；也不要让自以为是的教育方式，误了孩子的一生；更不要使溺爱成为孩子一生的绊脚石。

编撰本书旨在帮助父母了解最基本的教育学、心理学知识，掌握各种科学的教育方法、技巧，根据孩子的兴趣爱好，制定出合理的培养计划，培养一个优秀的孩子，让千万父母“望子成龙”“望女成凤”的梦想成为现实。本书立足于当代中国的教育文化背景，收集了大量可资中国父母借鉴的东西方家庭教育案例并做出深入分析，介绍了国内外先进的家庭教育思想和最具成效的育儿方案，针对中国家庭教育中普遍存在的问题和误区，提出了科学的解决办法。

第一篇“培养高情商、高智商的孩子”，将告诉父母 20% 的智商 + 80% 的情商 = 100% 的成功，父母对于孩子情商和智商的培养，是孩子成才的关键。此外，还提供了具体而实用的培养方法，比如在智商方面，父母应该如何有针对性地培养孩子的记忆力、观察力、注意力、创造力、想象力等；在情商方面，父母可以从孩子的优秀品质、心理健康、人际关系等多个方面进行培养，从而促使孩子情商和智商的共同发展。

第二篇“教孩子养成好习惯、好性格”，成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”可见养成好的习惯对于孩子一生的重要性。习惯决定性格，性格决定命运。培养孩子养成好习惯、好性格，能使孩子终生受益。本篇详细介绍了培养孩子好习惯和好性格的种种科学方法，

帮助父母轻松应对各种常见问题。

第三篇“培养孩子的兴趣”，每个孩子都有其不同的性情、特长和天赋，家长若不考虑孩子的兴趣，只一相情愿地设计孩子的未来，无疑是赶鸭子上架，浪费时间和金钱，于孩子的发展毫无益处，甚至收到相反的结果。兴趣是最好的老师。本篇教父母学会做孩子兴趣的导师，有针对性地培养孩子各方面的兴趣，让兴趣引导孩子的健康成长，最终取得成功。

第四篇“优秀是教出来的”，优秀孩子是优质教育的结果，身为家长，能否培养出一个优秀的孩子，掌握科学的教育方法，就成为首要条件。其实，教养本身并不难，本篇通过一些成功父母的教子经验和专家分析，教你从了解孩子到顺势引导，给予孩子正确观念等等，教你做个高智商的父母，轻松教出一个优秀的孩子。

目 录

第一篇 培养高情商、高智商的孩子

第一章 培养一个高情商的孩子	(2)
情商就是智商以外的一切内容	(2)
情商 VS 智商	(4)
对孩子加强情商培养	(6)
提高孩子的情商应先由父母做起	(7)
让孩子远离“成长问题”	(10)
第二章 培养孩子的优秀品质	(13)
杜绝孩子的说谎习惯	(13)
培养出一个有责任心的孩子	(15)
让孩子拥有一颗善良的心	(17)
教孩子学会宽容	(20)
培养孩子诚实守信的好习惯	(23)
培养孩子勤奋的美德	(25)
让孩子知道谦虚使人进步	(28)
第三章 让孩子保持心理健康	(31)
让孩子的笑脸更灿烂	(31)
让孩子生活在自信当中	(33)
教孩子正确面对挫折	(35)
让孩子学会坚强地面对困难	(38)
让孩子学会用正确的态度来面对失败	(41)
让孩子把一件事情坚持做下去	(42)
让孩子学会对自己的事情负责	(45)

◇ 不打不骂教出好孩子

培养孩子的幽默感	(48)
----------------	------

第四章 培养孩子良好的人际关系

从小培养孩子善于交际的能力	(51)
教孩子专心倾听别人的说话	(53)
培养孩子与人合作的能力	(55)
让孩子学会赞美别人	(58)
教孩子学会与人分享	(60)
让孩子学会说“不”	(62)
让孩子学会尊重别人	(64)

第二篇 教孩子养成好习惯、好性格

第一章 培养孩子从好习惯开始

好习惯将使孩子受益一生	(68)
教育孩子要勤俭节约	(71)
让孩子学会理财	(74)
让孩子学会与人分享	(77)
怎样对孩子进行诚信教育	(79)
父母是孩子爱心的直接播种者	(82)
培养孩子的孝心	(85)

第二章 不断强化孩子的好习惯

让孩子成为真正的动手操作者	(89)
不要扼杀孩子的创造性	(91)
给孩子一双善于观察的眼睛	(94)
不要给孩子的求知欲泼冷水	(97)
不要轻易给孩子扣上“不自觉”的帽子	(99)
不断强化孩子积极参与的意识	(102)
培养孩子持之以恒的习惯	(105)

第三章 培育孩子良好的学习习惯

给孩子一个独立思考的空间	(109)
--------------------	-------

鼓励孩子每天写一点东西	(112)
劳逸结合才不会让孩子成为“病龙”	(115)
提高孩子的学习效率	(117)
培养孩子珍惜时间的好习惯	(120)
孩子按计划做事就不会手忙脚乱了	(123)
让孩子在玩耍中增长见识	(126)
第四章 让好习惯陪伴孩子健康成长	(130)
教孩子从倾听中获取财富	(130)
别怕劳动会累着孩子	(133)
正确的表扬能使孩子信心百倍	(136)
批评孩子要让他清楚自己错在哪里	(139)
让孩子养成良好的卫生习惯	(142)

第三篇 培养孩子的兴趣

第一章 做孩子兴趣的导师	(146)
兴趣是孩子最好的老师	(146)
积极引发、培养孩子各方面的兴趣	(147)
兴趣是培养天才的起点	(149)
鼓励孩子对事物产生好奇心	(151)
从孩子的行为中寻找孩子的兴趣	(153)
孩子的兴趣是需要诱导的	(155)
对于孩子的兴趣要尊重	(156)
孩子的兴趣需要父母的关注	(158)
不要把某些兴趣强加给孩子	(160)
不要因为兴趣而限制孩子的自由	(161)
在玩的时候培养孩子的兴趣	(163)
第二章 点燃兴趣,发挥孩子的特长	(166)
孩子的潜能是需要开发的	(166)
让特长为孩子增添自信	(167)
抓住孩子的天赋进行培养	(169)

◆ 不打不骂教出好孩子

培养孩子的兴趣须“量体裁衣”	(171)
要善于发现孩子的闪光点	(173)
谨慎对待孩子的特长教育	(176)
第三章 培养孩子的学习兴趣	(178)
孩子的学习兴趣是需要培养的	(178)
让兴趣点燃孩子学习的热情	(180)
告诉孩子:“好好玩吧!”	(181)
怎样使孩子把注意力集中起来	(183)
和孩子一起学习,一起游戏	(185)
孩子学习的积极性是需要激发的	(187)
让孩子的兴趣在家庭教育中得到培养	(188)
用正确的态度对待成绩差的孩子	(190)
不要扼杀孩子的学习兴趣	(192)
培养孩子学习兴趣时的注意事项	(194)
第四章 培养孩子对各科目的兴趣	(196)
怎样纠正孩子的偏科现象	(196)
培养孩子学习数学的兴趣	(198)
培养孩子学习英语的兴趣	(201)
培养孩子学习物理的兴趣	(204)
培养孩子学习化学的兴趣	(206)
培养孩子对其他学科的兴趣	(208)
培养孩子对文学的兴趣	(209)

第四篇 优秀是教出来的

第一章 学会做个聪明的父母	(214)
努力营造民主和谐的家庭氛围	(214)
你的语言传递着你的价值观念	(217)
你是否真正了解自己的孩子	(218)
改变你的语调敞开你的心扉	(220)
与孩子讨论比训话更重要	(222)

不要将孩子推向抵制的边缘	(224)
不要过多干涉孩子的事情	(225)
父母的决定要言出必行,始终如一	(226)
不要把孩子逼上“梁山”	(229)
不要再向孩子说那些忌语	(230)
不要强迫孩子做事	(231)
不要“慷慨”许诺	(232)
学会创造性地“对付”孩子	(233)
学会给孩子留点面子	(235)
不要把谈话引向对立	(236)
给孩子以成长需要的爱	(238)
第二章 让自信陪伴孩子成长	(240)
为什么要培养孩子的自信心	(240)
不要打击幼儿的自信心	(241)
不要挖掘温柔的“陷阱”	(242)
接受鼓励是孩子成长的重要内容	(243)
怎样锻炼孩子的勇气	(245)
锻炼孩子的勇气对于父母自身的勇气也是个考验	(248)
鼓励孩子积极参加有挑战性的运动	(250)
为什么要对孩子进行磨炼	(251)
要增强孩子对失败的承受力	(252)
告诉孩子怎样面对挫折	(255)
不要心痛孩子吃苦	(258)
怎样帮助孩子延迟满足	(260)
第三章 如何对待孩子的挑衅行为	(262)
怎样理解孩子的攻击行为	(262)
孩子为什么会无理取闹	(264)
为什么孩子把父母的话当耳边风	(267)
父母要学会从与孩子的冲突中撤离	(269)
用自然结果法解决与孩子的冲突	(272)
利用自己的权威解决与孩子的冲突	(273)
孩子当众发难的处理方法	(274)

用坚决的行动制止孩子的胡闹	(275)
有时忽视也是一种力量	(276)
要学会不用责骂来引导孩子	(277)
寻找疼爱与规训之间的平衡	(279)
第四章 让孩子成为学习高手	(281)
只具有智慧是不够的,还需要自律	(281)
怎样让孩子学会自觉地学习	(283)
怎样让孩子集中精力	(286)
怎样排除孩子的厌烦感	(290)
怎样指导孩子读书	(294)
要让孩子养成善于提问题的习惯	(297)
孩子学习成绩不稳定的原因	(299)
家长怎样帮助孩子学习	(300)
让孩子学会考试	(301)
培养孩子成功的习惯	(305)

第一篇

培养高情商、高智商的孩子



第一章 培养一个高情商的孩子

情商就是智商以外的一切内容

父母箴言

一个人的成功，智商的优劣占 20%，情商的优劣占 80%，从而可以得出这样一个公式：20%的 IQ+80%的 EQ=100%的成功。如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，那么从小就要重视培养他的情商。

情商（EQ），是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在 1995 年出版的《情感智力》一书中提出的。所谓情商，其实指的就是情感智力，“EQ”是“情感智力”的英文缩写，指有良好的道德情操，有乐观幽默的品性，有面对并克服困难勇气，同时它也是一种自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人的情感的一种能力。简而言之，它就是指人的一种情感和一种社会技能，是智力因素以外的一切内容。

随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情商越来越被人们所重视。它被人们普遍认为是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为一个人的成功，智商（IQ）的优劣占 20%，情商的优劣占 80%。为此，推出的成就方程式为：20%的 IQ+80%的 EQ=100%的成功。由此可知，如果要造就一个优秀的孩子，让他将来事业有成，从小就要重视情商的培养。

一般来说，情商可以分为五大类内容：

1. 了解自己的情绪

认识情绪的本质可以说是 EQ 的基石，这种随时能感觉得到的能力，对于了解自己来说非常重要。不了解自身真实感受的人必然会沦为感觉的奴隶，相反，只有掌握了自己感觉的人才能成为自己生活中真正的主宰，在面对婚姻或是工作等一些人生中的大事时，也会做出正确的抉择。

2. 控制、管理好自己的情绪

情绪的控制和管理是建立在自我认知的基础上的，即：如何自我安慰，摆脱焦虑、灰暗或不安的心情。这方面能力比较匮乏的人常常会常常和那些低落的情绪进行交战，而对这些掌控自如的人则能很快走出生命的低潮，重新出发。

3. 用自己的情绪激励自己

无论是要集中注意力、自我激励还是发挥创造力，将情绪专注于一项目标是绝对必要的。无论成就什么事情都要靠情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力，一般来说，能够自我激励的人不管做什么事情都会有很高的效率。

4. 了解别人的情绪

同情心也是一种基本的人际技巧，同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人比较能从细微的信息中察觉到他人的需求，这种人特别适合于从事医护、教学、销售与管理的工作。

5. 和周围的人友好相处

人际关系也是管理他人情绪的一种艺术。一个人的缘、领导能力、人际和谐程度都和这项能力有关，充分掌握这项能力的人往往会是社会上的佼佼者。

当然，不同的人在这些方面的能力也是不同的，有些人可能会很善于处理自己的焦虑，却不知对别人的哀伤从何安慰；而有些人在处理别人的事情时能够非常理性，但是在面对自己的事情时就会乱了方寸。这些基本能力可能是与生俱来的，没有什么优劣之分，但是人的可塑性是很高的，不管是哪一方面的能力不足都可加以弥补或是改善。

如今，大人们面对的是快节奏的生活，高负荷的工作和复杂的人际关系，没有较高的EQ是难以获得成功的；孩子们也是生活在一个马不停蹄的环境里，繁重的学业使他们喘不过气来，同时还要和同学们搞好关系，只有拥有较高的EQ，才会使他们在这样的社会状态下生活得游刃有余。EQ高的人，人们都喜欢同他交往，总是能得到众多人的拥护和支持。权变理论代表人物之一弗雷德·卢森斯对成功的管理者（晋升速度快）与有效的管理者（管理绩效高）做过调查，发现两者之间显著的不同之处在于维护人际网络关系，支持成功的管理者最多，占48%，而支持有效的管理者只占11%。可见，在职场中，要获得较快的成长，良好的人际关系是排在第一位的。

情商在估价一个人的整体素质方面也有着重要的作用。心理学家认为，情商与智商不太一样，它是靠后天培养的。因此，情商也是父母培养孩子能力和素质的一个不可忽视的内容。而且，从现在社会的发展和对人材的需求来看，仅靠知识是难以在社会上立足的。未来社会需要的人才不仅要有较高的才智、健康的身体，还要有高尚的人格、优良的品质、坚强的意志和不怕挫折、经得起失败考验的健康心理。就学习而言也是如此，即使一个孩子有再好的智力，却没有好的学习动机，没有意志力，其学习也是很难搞好的。另外，在很大程度上讲，道德是给智力把关的。学习成绩优秀的学生进入社会后犯罪的事例并

非罕见。所以，培养孩子高尚的情商是父母所必须做的事情。

独立生活的能力是孩子成材和立足于社会的基本能力。独立生活能力弱的孩子往往伴有胆怯、懒惰、消极等习性，而未来社会需要的是积极进取、勇于竞争、不畏艰难的人。父母们要站在时代的高度，在开发孩子智力的同时，重视对孩子非智力素质的培养，这样才能让自己的孩子在未来的社会上有立足之地。

情商 VS 智商

父母箴言

长期以来，人们习惯于将智商作为衡量人才的标准，而现代研究表明，让孩子成材成功的决定因素不仅仅是智商，从很多方面看，情商显得更为重要。

一个人的智商可以使他具有非常丰富的知识，使他能顺利地得到一份工作。如果他能有稳定的情绪，适应环境的能力，对外界和上司、同事没有什么过分的要求，对自己有正确的评价，不会让外界影响到自己的情绪，在受到挫折时有重新再来一次的激情，并可以对自身的心理素质进行不断地提高，不会怨天尤人或悲观失望。这样他的智商和潜能就会得到充分发挥，在工作中游刃有余，走向成功。与之相反，如果一个人的智商很高，却常以此自负，情商低下，天天为自己周围并不理想的环境所困扰，那他的结局或是愤世嫉俗、孤芳自赏，与社会、公司、同事融不到一起；或高不成低不就，一辈子碌碌无为；或是走上邪门歪道，毁于高智力犯罪。由此可见，一个人是否可以成功，情商与智商的作用一样重要。

智商和情商都是一个人重要的心理品质，都是事业成功的重要基础。它们的关系如何，是智商和情商研究中提出的一个重要的理论问题。正确认识这两种心理品质之间的差异和联系，有利于更好地认识一个人的自身，有利于克服智力第一和智力唯一的错误倾向，有利于培养更健康、更优秀的孩子。

情商与智商是两种不同的心理品质，它们有些什么区别呢？

首先，智商和情商反映着两种性质不同的心理品质。智商主要反映人的认知能力、思维能力、语言能力、观察能力、计算能力、律动能力等。也就是说，它主要表现人理性的能力。它可能是大脑皮层，特别是主管抽象思维和分析思维的左半球大脑的功能。情商主要反映一个人的感受、理解、运用、表达、控制和调节自己情感的能力，以及处理自己与他人之间的情感关系的能力。情商所反映的是一个人把握与处理情感问题的能力。情感常常走在理智的前面，它是非理性的，其物质基础主要与脑干系统相联系。

其次，智商和情商的形成基础有所不同。情商和智商虽然都与遗传因素、环境因素有关，但是，它们与遗传、环境因素的关系是有所区别的。智商与遗

传因素的关系远大于社会环境因素。据英国《简明不列颠百科全书·智力商数》词条载：“根据调查结果，约70%~80%智力差异源于遗传基因，20%~30%的智力差异系受到不同的环境影响所致。”情商的形成和发展，先天的因素也是存在的。美国心理学家艾克曼的研究表明，从未与外界接触过的新几内亚人能够正确地判断其他民族照片上的表情。但是，情感又有很大的文化差异。从近代史研究中也可以看到，人的情感容易受到社会环境的影响，人总是有着根深蒂固的从众心理。

第三，智商和情商的作用不同。智商的作用主要在于更好地认识事物。智商高的人，思维品质优良，学习能力强，认识深度深，容易在某个专业领域做出杰出成就，成为某个领域的专家。调查表明，许多高智商的人会成为专家、学者、教授、法官、律师、记者等，在自己的领域有较高造诣。情商主要与非理性因素有关，它影响着认识和实践活动的动力。它通过影响人的兴趣、意志、毅力，加强或弱化认识事物的驱动力。智商不高而情商较高的人，学习效率虽然不如高智商者，但是，有时却能比高智商者学得更好，成就更大。因为锲而不舍的精神使勤能补拙。另外，情商是自我和他人情感把握和调节的一种能力，因此，对人际关系的处理有较大关系。其作用与社会生活、人际关系、健康状况、婚姻状况有密切关联。情商低的人，人际关系紧张，婚姻容易破裂，领导水平不高。而情商较高的人，通常有比较健康的情绪，比较完满的婚姻和家庭，有良好的人际关系，容易成为某个部门的领导人，具有较高的领导管理能力。

诸多证据显示，EQ较高的人在人生各个领域都有较多优势，无论是谈恋爱、人际关系或是理解办公室政治中不成文的游戏规则，成功的机会都比较大。此外，情感能力较佳的人通常对生活比较满意，比较能维持积极的人生态度。反之，情感生活失控的人必须花加倍的心力与内心交战，从而削弱了他的实际理解力与清晰的思考力。

一个IQ高的人和IQ低的人谁更幸福？答案肯定是IQ低的。一个IQ低的人往往会无忧无虑，而一个IQ高的人往往在做事情时会瞻前顾后。那么一个EQ高的人和EQ低的人谁更幸福？答案也很明显是EQ高的。IQ低的人可能会进步，但是EQ低的人很容易患抑郁症。EQ低的人在受到挫折时，会很容易拿别人的错误来惩罚自己。高EQ能让我们明白外面的世界很现实，很复杂，也很精彩。自己会走什么道路其实在于自己的情绪，在于对未来的各种选择。比如说摔倒了，有的人会说真倒霉，有的人会说正好我要歇一会。对于外面世界的一切的美好，一切的复杂都要靠你的EQ去领会。你要用高EQ去看待一切的不公平，一切的美好。

在美国，人们流行一句话：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提