

GEI FUMU HE JIAOSHID E
100 TIAO JIANYI

给父母和教师的

100 条建议

崔振邦
◎ 编著



教育始于家庭。用一本通俗晓畅的好书为孩子的成长保驾护航
著名教育专家、新教育实验发起人朱永新题词
家庭教育界名家赵忠心、卢勤、齐大辉倾情作序

给父母和教师的 100 条建议

崔振邦 编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

给父母和教师的 100 条建议/崔振邦编著. —北京: 北京大学出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-301-28072-0

I. ①给… II. ①崔… III. ①教育—通俗读物 IV. ①G4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 024531 号

- | | |
|-------|--|
| 书 名 | 给父母和教师的 100 条建议 |
| 著作责任者 | 崔振邦 编著 |
| 责任编辑 | 周志刚 唐知涵 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-301-28072-0 |
| 出版发行 | 北京大学出版社 |
| 地 址 | 北京市海淀区成府路 205 号 100871 |
| 网 址 | http://www.pup.cn 新浪微博: @北京大学出版社 |
| 电子信箱 | zyl@pup.pku.edu.cn |
| 电 话 | 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62753056 |
| 印 刷 者 | 三河市博文印刷有限公司 |
| 经 销 者 | 新华书店 |
| | 650 毫米 × 980 毫米 16 开本 20.5 印张 258 千字 |
| | 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷 |
| 定 价 | 49.00 元 |

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

家庭教育是精耕细作的科学

赵忠心

崔振邦同志的《给父母和教师的 100 条建议》一书即将出版。我首先向他表示祝贺，祝贺他的大作问世！

他希望我给他的书写个序言，我欣然应允。

振邦同志是一位资深的教育工作者，曾任甘肃省定西教育学院院长，定西师范高等专科学校校长、党委书记，定西市教育局局长、党组书记。现在是中国教育学会家庭教育专业委员会理事，甘肃省家校合作教育协会副会长兼秘书长，北京大学社会学系访问学者，兰州大学兼职教授，东北师范大学家庭与学校合作教育研究中心特聘教授，甘肃省“555”创新人才。他是一位学者型的教育行政领导干部，具有很高的理论素养，又很善于学习，善于接受新事物、新思想、新观念，能够与时俱进。先后出版了《欠发达地区教育经济研究》《新世纪贫困地区教育》《家庭教育策略》《家庭道德教育》等著作，并多次获奖。

我们是多年的朋友。老朋友出版家庭教育指导方面的著作，我很高兴。他的书稿，我有幸先睹为快，有些感想借此机会谈一谈。

前些年，他在国家教育行政学院学习时，曾和兰州市教育局局长一起来我家做客。谈到家庭教育的话题，认为我国西部家庭教育工作跟内地相比差距不小，他们很想在西部开展一些工作，改变

相对落后的局面。我自然很高兴,表示热烈支持。不想过了很短几年,他就推出了一系列关于家庭教育的论著,《给父母和教师的100条建议》就是一部很有特色的家庭教育指导用书。这部著作从胎教谈起,一直延续到高中毕业,涵盖了孩子整个未成年时期接受家庭教育的全过程,对不同年龄段孩子的家庭教育进行了全面的论述。认真阅读该书,可以全面了解未成年孩子成长的过程,系统地掌握未成年孩子身心发展和家庭教育的规律,切实提高父母、老师的教育素养。

孩子的成长发育既具有连续性,也具有阶段性。不同的年龄阶段都分别具有一般的、典型的、本质的心理特征。就是说,不同的年龄阶段普遍具有不同的心理特征。该书把未成年孩子的身心发展大体划分成五个生理心理年龄阶段,即:“蝴蝶效应”——婴儿期(0~3岁);“泡菜效应”——幼儿期(3、4~6、7岁);“罗森塔尔效应”——童年期(6、7~11、12岁);“木桶效应”——少年期(11、12~14、15岁);“南风效应”——青年期(14、15岁以上)。每一个生理心理年龄阶段都用一个比喻概括了各自的心理特征,非常形象,也非常贴切。

家庭教育要取得良好的效果,必须针对孩子不同的年龄特征实施相应的教育。不同年龄阶段孩子的生理、心理特征不同,发展的需要不同,实施教育的重点也不同。抓不住教育的重点问题,就很容易使家庭教育陷入一般化,教育效果就会大打折扣。该书分别对各个年龄阶段突出的、典型的教育问题进行了探讨,使家长能全面把握未成年孩子整个发展过程的教育。

值得注意的是,该书针对每个不同的生理心理年龄阶段身心发展相对独立的不同特征,以管理学、教育学、心理学中著名的五个教育效应为导向,提纲挈领,钩玄提要,引申出突出而带有普遍性的问题,逐一进行了生动形象、深入浅出的论述。阅读此书,读者能悟出许多培养、教育子女的道理来,从而增强顺利、成功地培

养孩子的信心。

随着社会的发展和我国计划生育政策的实施,人们的生育观念发生了巨大的变化:由过去单纯追求子女的“数量”,逐步转变为追求子女的“质量”。过去孩子多的时候,家庭教育可以说是“粗放型”的,“浅耕粗作,广种薄收”;现在孩子少了,家庭教育则变为“集约型”的,是“精耕细作,提高单位面积产量”。家长们要对“不可多得”的孩子“精雕细刻”,雕刻出“精品”,使之成为出类拔萃的人才。

家庭教育亟待加强,特别是在当今就业形势严峻、压力增大的情况下,家长对子女的教育空前重视。因此,迫切需要指导,以便掌握家庭教育的科学知识,实现家庭教育的科学化。

然而,我们的家庭教育指导工作,远远满足不了广大家长的渴求。近些年来,虽然出版了一些家庭教育指导用书,但真正有价值的却是凤毛麟角。有许多书是“急就篇”“拼凑篇”“绝招篇”或“经验篇”,明眼人一看便知,那是外行人“临时现撘”的。其中有相当多的家庭教育指导图书,在科学性和实用性上存在着严重问题,根本不可信。

令人欣慰的是,毕竟还有一批具有高度社会责任感、富有良心、拥有真才实学的教育学者和具有丰富教育实践经验、热心家庭教育事业的教育实际工作者。他们没有辜负社会和千千万万家长的热切期望,急家长之所急,想家长之所想,既能深入实际调查研究,又能俯下身子,沉下心来,认真思考、钻研家庭教育实际和理论问题,认真总结家庭教育经验,刻苦探索家庭教育的规律,努力尽自己所能,为实现家庭教育科学化,为繁荣我国的家庭教育事业奉献自己的一份力量。

《给父母和教师的100条建议》一书的作者崔振邦同志就是其中的一位。他十数年如一日,深入调查研究,并针对当代家庭教育中带有普遍意义的典型问题,开展专题讲座,进行具体指导,一直活跃在家庭教育指导的舞台上,受到广大家长的热烈欢迎。这部

家庭教育读物,正是他在实践的基础上,通过认真思考和研究,总结、积累家庭教育指导经验,探索家庭教育规律的成果。

《给父母和教师的 100 条建议》一书突出的特点是:

一是有较强的现实性和针对性。针对儿童发展和现代社会发展中的新问题与对家庭教育的新要求,敏锐地抓住了不同年龄阶段教子的关键问题、典型问题,进行深入的分析 and 具体入微的指导,具有很强的现实性和针对性。

二是有很强的实用性和可操作性。作者注重用事实说话,在各个篇章中列举了很多典型事例,旁征博引,摘录了大量操作性很强的学习资料,给读者提供了很多简便易行的指导建议。

三是深入浅出,通俗易懂。作者以系统的儿童心理学理论和家庭教育理论为主线,勾勒出内涵严谨的理论架构,行文之时又考虑家长、教师学习的特点,因此整部书内容丰富,语言通俗易懂,寓理于事,言简意赅,一般文化水平的读者都可以阅读。

我相信,《给父母和教师的 100 条建议》一定会成为广大家长、老师的良师益友。

(赵忠心:中国教育学会家庭教育专业委员会名誉理事长,北京师范大学教授)

教育始于家庭

卢 勤

我读的第一本家庭教育的书就是中国近现代著名教育家，我国幼儿教育理论实践的开拓者和奠基人陈鹤琴先生写的。从1920年起，他以长子一鸣为对象，进行了长达808天的观察和实验，在1925年，先后写成《儿童心理之研究》和《家庭教育》两部专著，较为系统地阐述了自己的幼儿教育思想。他一生坚信，只有热爱儿童，了解儿童，才能教育儿童。虽然相隔近百年，但与我们今天所遵循的教育思想十分一致。由此，我对民国时期家庭教育产生兴趣，但那时的家庭教育专著找起来很不容易。

2014年10月，在第十七届海峡两岸家庭教育学术研讨会上，中国教育学会家庭教育专业委员会理事崔振邦先生的演讲，引起我的极大兴趣，他讲的是“民国时期家庭教育思想探析”，我觉得对今天的家庭教育很有帮助，因此建议他整理一本“民国时期家庭教育图书简介”，供今天的教育工作者参考。

崔振邦先生本着一种高度负责的精神，利用在北京大学访学的机会，开始搜集资料，整理汇编，虽未成书，但已见到曙光，我正翘首等待。

令人欣慰的是，崔振邦先生编著的《给父母和教师的100条建议》一书即将正式出版。

振邦先生是个重视实践的人，他写的东西往往以鲜活的实例

作支撑，散发着浓郁的生活气息，耐读耐看，耐人寻味。

这本《给父母和教师的 100 条建议》，没有高深的理论，也很少有经典的论述，而是一段理论中夹杂着一个或多个故事，在故事的叙述与分析中揭示出教育的真谛。他写作的语言是朴素而纯真的，因为他的读者是千千万万寻常百姓；他述说的语气是通俗易懂、充满温情的。他希望在传播自己的研究心得时首先营造一种家的氛围。

在家庭教育上，所有的父母都站在同一起跑线上，每一个家庭中的父母，无论文化程度高低，都可能成功的家庭教育，也可能有失败的家庭教育。如果父母在家庭生活中注重以自己正确的言行影响孩子，如果老师能够坚持学习和掌握科学的教育方法，父母、老师都能按教育基本规律办事，谁都可以成为优秀的教育专家。这本《给父母和教师的 100 条建议》，或可为你成为一名优秀的家长和教育专家增添健劲的双翼。

教育始于家庭。在很长一段时间，人们一直以为教育是学校的事、老师的事。现在人们的理念发生了变化，从培养孩子全面发展的角度上看，家庭教育对孩子的成长是绝对重要、不可替代的。创建一流的家庭育人环境，受益的不仅仅是一代人，而是两代人甚至几代人。振邦先生编著的这本《给父母和教师的 100 条建议》按照人的不同年龄阶段，从赏识教育、自立教育、品德教育、学习教育、理财教育、性格教育、快乐教育、爱的教育等方面，对国内外一些经典的、有效的教育方法和理念进行了阐述，故事中蕴涵哲理，哲理中隐藏方法，不失为一本通俗晓畅的家校合作的教育经典。我觉得，该书不仅适合父母阅读，也适合于从事幼儿教育 and 基础教育的教师阅读。

最后我想说的是，知心姐姐一生致力于倾听孩子们的心声，满足孩子们的需求，尊重孩子们的创造，做孩子们和家长们的良师益友，看到“用故事滋养心灵，用故事启迪智慧”的好书，也想推荐给

青少年朋友们分享,这也是一件非常幸福快乐的事。

(卢勤:中国少年儿童新闻出版总社首席专家、原总编辑,中国家庭教育专委会副理事长)

教育是家、校协同的艺术

齐大辉

教育是一门组装艺术，家庭与学校都是组织，带头人是家长与教师，家、校协同与成人成熟是保证孩子健康成长的关键要素，而协同的基础是师长观念一致，只有认同一本书，走同一条路，才能做好协同教育。

崔振邦先生著的《给父母和教师的100条建议》，便是一本值得细读的实用好书，其“五个阶段、五大原理、百条建议”的著作，结构清晰，通俗易懂，科学依据与实用价值均佳，是一本值得家长与教师共同细读的理性工具书。

（齐大辉：北京大学家庭文化与家长教育研究所所长，北京书同教育科技研究院院长）

前 言

教育是一门艺术,是一切艺术中最广泛、最复杂、最崇高和最必要的艺术。从这个角度说,老师和家长都应该是艺术家。我们应该把孩子当做“雕塑”,而不是“玩具”。也就是说,在漫长的教育过程中,我们应该用“雕”的方式逐渐减去孩子身上人性的弱点,用“塑”的方式逐渐增强孩子身上文化的内涵。一切从孩子的成长出发,而不是从自己的需要出发,仅仅满足于“天伦之乐”“含饴弄孙”式的家庭快乐。

学校、家庭和社会已经成为孩子成长和受教育的三大主要阵地,孩子的成长、成人、成才以及成功是每个家庭共同的心愿与期待。虽然说成功的孩子所受的教育各不相同,但不成功的孩子没有接受到良好的家庭教育却是相同的。

“摇动摇篮的手,就是推动世界的手。”——家庭教育的重要性不容忽视。

“没有教育不好的孩子,只有不会教育的父母。”——家长的责任与担子不可推卸。

家庭,是孕育生命的地方,是人生的第一课堂。家庭“对人的影响最大最深,世界上没有一个人不受家庭的影响,身心不打上家庭的‘烙印’”^①。家庭教育是一个古老的话题,也是一门全新的学问;是一门科学,也是一门艺术。长期以来,我国的家庭教育缺乏

^① 赵忠心:《家庭教育学》,人民教育出版社,2001年,第2页。

科学的引导,处于自发状态。家长们的教育观念、教育方式以及对孩子的态度,绝大多数都是因袭上一辈或从自己的认知理念出发的,没有专门的学科予以指导。虽然说现在大多数家长已经意识到了家庭教育对孩子成长的重要性,可在如何教育孩子方面却表现出深切的困惑和急于求成的盲目。尤其是近几年来,随着我国教育体制改革的逐步深入,以及西方先进教育理念的引进,如何尊重孩子的个性特征、怎样坚持以人为本科学施教,更成了摆在家长们面前的一道难题。

可以说,现在的孩子很辛苦,家长们更辛苦。自打孩子一出生,孩子的营养健康、衣食住行、安全快乐、上学就业、成人成家,无不牵动着每一位父母的心。即使这样,仍令家长们苦恼的是,现在有些孩子有吃有喝,有穿有住,可就是不爱学习,不思进取;令家长们伤心的是,现在有些孩子稍有烦恼和委屈,时不时离家出走,动不动选择轻生;令家长们纳闷的是,养育了多少年的孩子,不听父母的话,不领父母的情……这时候,家长就要冷静思考,寻找出现这些问题的原因。应该说,出现这种现象的原因是多方面的,要么是父母的教育动机出了问题,要么是父母所扮演的角色孩子并不喜欢,要么是教育的方法背离了孩子成长的规律。

“儿童是国家的基础,将来建国必须依靠他们。儿童的身心都未成熟,所以儿童教育要多用培育方式。”^①教育孩子,说白了就是要教会孩子健康成长的知识,要教会他们成人的道理,要引导他们成才的方向,要鼓励他们走成功的道路。我国历史上有许多伟人贤哲、领袖英雄、名流豪杰,都是在良好的家庭教育环境中成长起来的。“陶母责子”“岳母刺字”“刘机劝学”等脍炙人口的故事,都是我国家庭教育流芳百世的典范。

国外有一句名言:人人都可以把自己的孩子培养成为“二爱”(爱迪生和爱因斯坦)型巨人,就看你的耐心、信心和决心。孩子的

^① 晏阳初:《晏阳初教育论著选》,人民教育出版社,1993年,第256页。

教育不是单靠金钱与时间就能达到目的的,而是要靠父母的爱心与努力才能实现的。随着生活条件的改善,人们对家庭教育的投入也越来越大。在家庭教育的投入方面,家长们已形成了共识。需要家长们注意的就剩下教育方法和教育的恒心了。

家庭教育是一项巨大的工程,它的成功,不是一朝一夕能完成的,也不是单靠热情就能奏效的。“家庭教育对每一个人来说,又是一种终身教育。”^①本书按照中国学校孩子们的入学年龄特点,相对地划分了孩子们成长的五个大的生理年龄阶段,以教育学、心理学上的五个大的教育效应作为结合点,分别列出了各个生理年龄阶段需要引起家长注意的教育问题共 100 个。当然,虽然说相对划分了五个大的阶段,但各个阶段的教育侧重点和教育内容却应该是互相穿插进行的,这点需要家长在施教时具体分析,因材施教。

^① 赵忠心:《家庭教育学》,人民教育出版社,2001年,第10页。

目 录

家庭教育是精耕细作的科学	赵忠心 (1)
教育始于家庭	卢 勤 (5)
教育是家、校协同的艺术	齐大辉 (9)
前言	(11)
第一章 “蝴蝶效应”——婴儿期(0~3岁)	(1)
一、让胎教成为准父母的必修课	(5)
二、让宝贝沐浴在爱之中	(8)
三、让艺术成为婴儿的家庭味道	(12)
四、让语言启蒙教育规范化	(14)
五、让幼儿顺其自然地学外语	(16)
六、读懂婴儿的哭与笑	(18)
七、让生命在健康中绽放光芒	(21)
八、让孩子学会自己站起来	(25)
九、男孩女孩都是宝	(27)
十、游戏是孩子的天性和权利	(30)
十一、让礼仪教育及早开花结果	(33)
十二、让童心自由自在地飞翔	(36)

十三、让孩子多些尝试的机会	(37)
十四、让孩子从容优雅地成长	(40)
十五、让孩子养成良好的性格	(43)
十六、给幼儿一些适当的劣性刺激	(46)
十七、让美德成为孩子的第一张名片	(49)
十八、让孩子的发问结出硕果	(51)
十九、抓住教育的黄金时机	(54)
二十、为宝宝选择幼儿园	(56)

第二章 “泡菜效应”——幼儿期(3、4~6、7岁) (59)

一、把家营造成文化的港湾	(62)
二、把“自由领空”的支配权交给孩子	(66)
三、给孩子穿上安全的外衣	(67)
四、把“温室”的门窗打开	(70)
五、培养孩子独立生活的能力	(73)
六、为孩子的“异想天开”喝彩	(77)
七、叫停“孩子是父母梦想的实践者”	(80)
八、为培养孩子的动手能力而“懒惰”	(83)
九、为培养孩子的节俭意识而“吝啬”	(86)
十、为孩子的成长注入赏识的“糖分”	(89)
十一、为孩子的不当言行来点苦涩的惩罚	(92)
十二、正确对待孩子在家中的“地位”	(96)
十三、正确对待不同孩子的气质差异	(99)
十四、重视兴趣的力量	(102)
十五、重视榜样的力量	(103)
十六、谨防“智力厌食症”	(107)
十七、谨防孩子的自私心理	(108)

十八、谨防“高楼孤独症”	(110)
十九、谨防“隔代教育”的弊端	(112)
二十、不良社会文化环境会诱导人	(114)
二十一、家庭教育不能只重分数	(117)
二十二、培养孩子的好习惯	(118)
二十三、培养孩子的自卫能力	(121)
二十四、为孩子入小学打好预防针	(124)

第三章 “罗森塔尔效应”——童年期

(6、7~11、12岁)	(127)
一、自尊,孩子纯洁心灵的保护神	(130)
二、勇敢,孩子大步前行的盾牌	(133)
三、正视失误,家长要善于发现孩子的优点	(136)
四、正视说谎,家长该树的旗子不能为孩子倾斜	(139)
五、阅读,孩子精神生活的常青树	(144)
六、同情心,孩子善良延伸的触角	(146)
七、责任感,孩子立足社会的根基	(149)
八、宽容,孩子赛场上的第二声枪响	(150)
九、乐观,孩子笑对人生的“润滑剂”	(153)
十、成就感,孩子前行的“加油站”	(156)
十一、让“神童”一直“神”下去	(159)
十二、让孩子自己安排时间	(162)
十三、别做孩子打架的裁判	(164)
十四、孩子,还是穷点好	(167)
十五、孝敬长辈,光荣传统不能丢	(172)
十六、自信心,踏向成功不能缺	(177)
十七、“陪”孩子,要慎重	(181)