

陪孩子一起成长

李勤荣 主编

一部指导孩子青春期成长的育儿指南
一部家长自我成长的实践力作
坚持问题导向 突出可操作性
《陪孩子一起成长》
祝愿每一个孩子都能健康成长



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS

甘肃省心理咨询师学会家庭教育指导丛书

甘肃 (913) 目錄圖書

ISBN 7-302-117-02-3

12.00元

12.00元

陪孩子一起成长

编委会

主任 张治科（中共甘肃省委政策研究室原副巡视员）

副主任 张淑菊（兰州市人大常委会原副主任）

魏新民（西北师范大学教授）

主编 李勤荣

副主编 莫兴邦 王成德 左利平

编委（按姓氏笔画排序）

王兴梅 王旭霞 付金萍 刘芳 孙宏

杜贵君 杜晓慧 杨玉忠 何飞 何适彪

张志宏 林海英 荆萌 彭玲 魏子钧

审稿 牛占虎 牛新建 朱浩源 漆新平



兰州大学出版社
LANZHOU UNIVERSITY PRESS



甘肃省图书馆藏书

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子一起成长 / 李勤荣主编. -- 兰州 : 兰州大学出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-311-05343-7

I. ①陪… II. ①李… III. ①中学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第081121号

策划编辑 李 晖
责任编辑 王颖瑾
封面设计 陈 文

书 名 陪孩子一起成长
作 者 李勤荣 主编
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路222号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://press.lzu.edu.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 甘肃澳翔印业有限公司
开 本 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 232千
版 次 2018年5月第1版
印 次 2018年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-05343-7
定 价 29.50元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

序

先贤有言：“天下之事，莫不有其初。家之立教，在子生之初。”孩子来到人间，对其教育就该开始。注重家庭教育，在我国古已有之。“孟母三迁”的故事在我国流传了几千年，这是中国较早家庭教育成功的典范。《伤仲永》又是我国家庭教育失败的典故。《颜氏家训》是我国最经典的家庭教育学著作，其中所阐述做人做事的道理现在读起来仍然受益颇多。大家熟知的诸葛亮的《诫子书》也称得上是家庭教育著作中的典范。2015年春节前夕，习近平总书记在新春团拜会上对家庭教育做出重要论述。家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭，注重家教，注重家风。而随着社会的快速发展，家庭教育在国家发展、民族进步、社会和谐中的作用日益凸显。我们在践行社会主义核心价值观的同时，要通过创新发展，为家庭教育注入新理念、新动力、新行为，努力提升家庭教育水平。

在2016年甘肃省心理咨询师学会年会上，与西北师范大学哲学与政治学研究院副院长左利平副研究员、甘肃省心理咨询师学会常务副会长兼秘书长莫兴邦博士一起结识李勤荣老师。他的质朴、善良、睿智与强烈的事业心、进取心、责任心深深地打动着我，使我们成为“心理战友”。在年会论坛中，李勤荣老师谈到要构思一部家庭教育的书籍，因为自己也曾家庭教育方面有所关注，便期待能看到这样一部有益于家校沟通、帮助家长朋友解疑释惑的著作尽快付印出版。不久，便收到李勤荣老师的书稿目录，精心拜读，并与其探讨文稿思路、重点章节、撰写风格。发现成书思路基本以问题为导向，阐述自然在理，但终给人以消极负面之感，觉得中学生存在的全是问题，缺乏积极心理学导向，缺乏积极正面的表述。于是，调整思路，变换内容与相关题目，凸显专著对家长和孩子的正向引导。

此后，李勤荣老师全面梳理著作内容，把塑造孩子的健康人格作为首篇。其实，人格是人与社会环境相互作用表现出的一种独特的行为模式、思维模式和情绪反应的特征，也是一个人区别于他人的显著特征。人格决定一个人的生活方式，甚

至决定一个人的命运。人格培养的关键在家庭，核心在家长。其次是情绪管理，正确认识自己的情绪，管理自己的情绪，认识他人的情绪，良好的人际关系和自我激励，帮助中学生提高情商水平，助力孩子的成功发展。“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”良好的学习生活习惯、健康的生活方式，是学生终身受益的品质。再次是学习心理。广义的学习指人和动物在生活过程中，凭借经验而产生的行为或行为潜能的相对持久的变化。作为家长，全面认识学习的含义，才能树立正确的认知，采取科学的方法，帮助孩子并和孩子共同成长。最后，李勤荣老师的核心观点是，要陪伴孩子，与孩子一起赢在人生的终点，就要帮孩子在起跑点找到成长的力量，不要计较起跑点上的输赢。陪伴孩子，与孩子一起成长，其核心是陪伴，方式是一起，这和本人的观点不谋而合。我认为，家庭教育的核心价值观一是学会做人，二是学会学习。教育孩子学会做人，也是家庭教育的责任、义务和任务。

在本书成稿过程中，李勤荣老师几易其稿，反复推敲，不耻下问，精益求精。他将自己从教二十三年的人生经历与教学生涯完美结合，将一名管理人员、一名教师、一名班主任和一位家长的多重身份有机组合，结合家长、学校、工作指导实践中的详细案例分析，融知识、道理、感情、反思于一体，为学生家长开启了一扇与孩子一起成长的人文心灵之窗。

著作付梓发行，诚愿能如李勤荣老师所愿，能解家长教育之困惑，帮助孩子健康快乐地成长，这也是我的衷心所愿。

甘肃省心理咨询师协会会长 王成德

2018年1月23日于兰州文理学院

前 言

家庭是社会的细胞、生命的摇篮，是人出生后接受教育的第一个场所，即人生的第一个课堂。家长是孩子的第一任教师，即启蒙之师。孩子出生后，从小到大，几乎2/3的时间生活在家庭之中，时时处处都在接受着家长的教育。这种教育不管以什么方式、在什么时间进行，都是家长以其自身的言行随时随地影响教育着子女。父母对孩子的生活习惯、道德品行、价值理想、谈吐举止等，都在不停地给予示范和影响，其潜移默化的作用相当大，并且伴随着人的一生，所以有些教育家又把家长称为终身教师。对于孩子的成长，父母的任务是陪伴，而最高境界的陪伴是“活出孩子钦佩的样子”，父母在灵魂和精神上足以担当对孩子的引领。教育，是深入灵魂的事，是精神上的扎根和熏染。父母所扮演的角色，不应是审判者、苛求者，而应该是示范者、教育者、引领者。

希望孩子走多远，你就应该要求自己走得更远；希望孩子攀登多高，你就应该要求自己攀登得更高！苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石。他说，把这块大理石塑造成一座雕像需要六位“雕塑家”：一、家庭；二、学校；三、儿童所在的集体；四、儿童本人；五、书籍；六、偶然出现的因素。从排列顺序上看，家庭被列在首位，可以看得出家庭在塑造儿童的过程中起到很重要的作用。

但很多家长没有认识到科学的家庭教育对孩子学业成功、成人成才的重要性，并没有真正认识到做父母的责任。不少家长认为，孩子学习的好坏是学校教育的结果，所以千方百计地为孩子找好的学校，甚至不惜花费重金让孩子上重点学校。事实上，学校教育只是在家庭教育的基础上，在“半成品”基础上对人进行新的“加工”。在一个优秀的孩子成为优秀人才的背后，我们总能找到和谐温馨家庭的影子。同样，如果一个人的心智不够健全，我们总可以在家庭中找到矛盾和冲突的相关因素。

教育的核心职能是培养德才兼备的人。《礼记·大学》曰，“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治



而后天下平”，讲求成才立业之道。《菜根谭》讲“宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中”，提倡“德在人先，利居人后”的道德观。现代著名教育家陶行知先生强调“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，讲求育人之道。人们常说：播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种个性；播种一种个性，收获一种命运。凡此种种均应为家庭教育所秉持的理念。

家庭是社会的细胞，有了健康的细胞，才能有健全的肌体，细胞有病，就会引起肌体发病。中华妇女联合会的一份资料表明，我国有接近3/4的家长教育方法欠妥或有严重偏离，只有不过1/4的家庭教育比较科学。司机要经过培训才能上路，否则后果不堪设想。做父母的技术要求比当司机高得多，但是我们的相关教育几近空白，尤其欠缺系统性与科学性。

2015年，习近平总书记在春节团拜会上强调：“家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。”为深入贯彻习近平总书记关于注重家庭、注重家教、注重家风的重要指示精神，推动我国家庭教育创新发展，近日，全国妇联联合教育部、中央文明办、民政部、文化部、国家卫生和计划生育委员会、国家新闻出版广电总局、中国科协、中国关心下一代工作委员会等部门，共同印发了《关于指导推进家庭教育的五年规划（2016—2020年）》。教育部也于2015年下发《教育部关于加强家庭教育工作的指导意见》（教基一〔2015〕10号）文件，进一步明确了家长在家庭教育中的主体责任，加快形成家庭教育社会支持网络，完善家庭教育工作保障措施。这些都让我们看到家庭教育将会迈上健康有序发展的快车道，这是民族发展之利、家庭发展之幸、孩子健康快乐成长之福。

作为一名普通中学政教部门的负责人，我有很多机会接触到班主任的工作案例，其中有很多案例涉及由于家庭教育的不当引发的孩子教育失败问题。掩卷沉思，心绪难平。也有一些学生家长向我求助，说孩子上高中后做事叛逆、顶撞家长，甚至出现早恋、学业水平下滑等现象，最后成为问题孩子。对于问题严重的孩子，有些家长在无计可施的情况下被迫采用了简单粗暴的教育方式，但往往事与愿违，收效不佳。有的家长甚至干脆放弃对孩子的管教，任其破罐子破摔。我知道那是家长气急了，实在没招了，天下最疼爱孩子的莫过于父母，哪有父母放弃孩子不管的。我深感对这些迷惘的家长有施予帮助的必要时，尽管我们也曾针对这些问题有过讲解，但往往由于时间关系难以全面而深入地解惑。于是，我有了这样一个念头，能不能为这些家长开发一套专门针对中学生有关家庭教育指导的资料。这套资

料力争凸显现代教育理念，浓缩特色教育方法，彰显实用价值。当然，促使我动笔的另一个缘由是我的孩子也进入了高中阶段的学习，这样边写边学、边学边写，对我个人而言，也可增强对孩子教育的针对性和有效性，所以把本书命名为《陪孩子一起成长》。

本书编写过程中特别邀请中共甘肃省委政策研究室原副巡视员张治科同志、兰州市人大常委会原副主任张淑菊同志、西北师范大学教授魏新民同志担任编审委员会主任，对全书整体把关。甘肃省心理咨询师协会会长、兰州文理学院王成德教授，甘肃省心理咨询师学会常务副会长、甘肃太昊职业培训学校校长莫兴邦博士，甘肃省心理咨询师学会副会长、西北师范大学哲学与政治学研究院副院长左利平副研究员三位专家悉心指导，几易其稿。编审委员会的其他成员分别结合自己的工作实际，为本书的编写提出了宝贵的意见与建议，凝聚了共识。同时为了增强家庭教育方法的可操作性，本书引用了一些网络上的热点文章作为延伸阅读资料，在此对应用文献资料的作者表示真挚的谢意。

由于编者的水平所限，不足之处在所难免，真诚欢迎广大家长朋友和同行批评指正。

编者

2018年2月



目 录

第一章 塑造孩子的健康人格

第一章 塑造孩子的健康人格001

第一节 帮助孩子正确认识自我002

第二节 赏识的力量005

第三节 榜样的效应008

第四节 让孩子悦纳自我011

第二章 做情绪的主人027

第一节 正确认识情绪028

第二节 学会管理情绪035

第三节 不良情绪的调适040

第三章 帮助孩子学会交往059

第一节 做孩子的朋友062

第二节 融洽师生关系072

第三节 引导同伴交往075

第四章 培养孩子良好的行为习惯086

第一节 培养健康的生活方式087

第二节 良好行为的激励093

第三节 问题行为的矫正098

第五章 引导孩子爱上学习121

第一节 唤醒孩子的上进心125

第二节 变厌学为乐学129

第三节 培养孩子学习的专注力133

第六章 与孩子共同成长147

第一节 适应孩子青春期的发展148

第二节 接纳孩子的叛逆160

第三节 做好性心理疏导165

第四节 指导孩子做好生涯规划174

主要参考文献187

第一章 塑造孩子的健康人格



对孩子的教育不能只注重智力和分数，因为决定人生成败或幸福与痛苦的往往不是学问的高低，而是人格的健康水平。一个人的人格是否健康会影响自身的行为和认知。人格不同，人的判断能力和选择往往不同，有一个健全的人格可以让人做出最适合人生的选择。当人格不健全时，他的行为和认知会出现偏差，当这种情况严重时会导致出现错误的行为，这就不仅影响到他自身的生活，也可能影响到他人的生活。一个人拥有健全的人格，不仅是自身的一种幸福，也能给周围的人带来欢乐，健康的人格对人生有着一种深远的影响。

现代心理学认为，青少年健康人格应包括以下方面：

1. 具有积极健康的主体意识，能自我尊重，并且有能力感。
2. 正确了解认识评估自己，并能自我承认和接受这种评价。
3. 具有较强的自主性、独立性、能动性和创造性。
4. 具有较强的开放性态度，能充分接受大量信息。
5. 具备较强的适应能力与应变能力。
6. 具备较强的交际能力和人际关系。
7. 在关注自我的同时，也能关注社会生活、自然和他人，有较强的爱心和同情心，对人类怀有一种很深的认同，具有同情和爱的感情。
8. 不迷信自我，不迷信权威，有较强的判断能力和鉴别能力，能较理智地分析问题，不感情用事，能接受不同的观点，能接受科学、客观、正确的意见和建议。
9. 探寻精神生活，不过分看重物质利益。在世界日渐市场化的21世纪，人们追求经济效益，追求物质享受和感观刺激，对物的顶礼膜拜造成了某些人追求的表层化和浅层化。
10. 思路开阔，关注的空间地域、范围扩大，不局限于个人、集团、家国，而扩大到了整个社会生活、自然世界，把地球当作人类共同的家园而加以关爱。这个特征同第七个特征相结合，更进一步拓宽了人们的视野，让人心胸更加广阔。



11. 初步掌握成人所具备的较强的知识面和信息量，掌握有关的工作技能，并且有承担义务的责任心和对工作的献身精神。

12. 面向未来，一往无前的态度，能有所侧重地看待过去、现在与未来。他们承继过去，看重现实，放眼未来。他们能明确地意识到生活是不断前进的，追求的方向应该适宜未来的目标和任务，并用未来的希望激励和引导现实的生活。

孩子的健康人格如何培养，首先要从培养孩子正确的自我意识做起。

第一节 帮助孩子正确认识自我

中国古代思想家老子说：“知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。”古希腊圣贤苏格拉底也曾感叹过：“人类，认识你自己！”为什么认识自己如此重要？从心理健康的角度来看，健康的心理历程应该是：发现自己，了解自己，接受自己，提高自己，悦纳自己。就像花园中的一株小花，如果总是羡慕其他花朵的芬芳而哀叹自己的平凡，那么它就不能领悟开花的意义，也就不能享受开花的快乐。只有认识到自身的价值，全心全意地接受自我，竭尽全力挖掘自身潜力，实现自我价值，才能领悟生命的意义，进而拥有健康的心灵和幸福的人生。举例来说，如果你丢失了一本书，你可以再买到完全相同的一本，可是如果你失去了一个人，走遍天涯海角也不能再找到同样的一个人，也不能再拥有同样的经历和感情。所以，人生的可贵首先在于独特性，因为你是与众不同的个体，所以你的人生无可替代，因此也没有可比性。那些因为长相、能力、家境、个性而自卑的学生，那些处于迷茫、焦虑、抑郁、压抑中的学生，究其原因，虽然各种各样，但不可否认的是，他们均在认识自己方面出现了问题。

心理学家把上述现象归结为自我意识。自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人们相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。自我意识由自我认知、自我体验和自我调节（或自我控制）三个子系统构成。自我意识的形成原理包括：正确的自我认知、客观的自我评价、积极的自我提升和关注自我成长。人生不同的发展阶段，其自我意识的形成各有特点。哲学家们把这种了解自身的能力归结为三个基本问题，即“我是谁”“我从哪里来”“我到哪里去”。当童年期的孩子询问父母“我是从哪里来的”时，说明自我意识集中在“我从哪里来”的问题上。当青春期的少年询问朋友“你觉得我是一个什么样的人”时，说明自我意识集中在“我是谁”的问题上。

当青年期的大学生默默思考“我适合所学的专业吗”“我要从事什么样的工作”时，说明自我意识集中在“我到哪里去”的问题上。自我意识涉及每一个人的基本价值观念和人生取向，因此十分重要。

每一个人都具有自我意识，只是水平的高低不同而已。有些人的自我意识仿佛一面清晰的镜子，能够帮助他们正确地认识自己。而有些人的自我意识就好像哈哈镜，看到的是歪曲、变形的自己。在人生的道路上，只有“知己知彼”方可“百战不殆”，反之，则会因为不能真实地认识自己，而设计不出一套符合自己实际情况的人生策略，致使自己在人生道路上延误时机、遭受挫折。

中学生正处于青春期，是人生发展的关键阶段，自我意识发展迅速。青春期被誉为生命的第二次诞生，中学生除了生理上出现了第二性征之外，心理上最大的特点就是自我意识的觉醒。亲子之间的交往出现了代沟，青少年被冠以“叛逆少年”的称呼。在这个时期，青少年对自己的认识和思考有了实质性的飞跃，他们特别渴望了解自己，特别渴望得到他人的认可和赞许。这个时期的少年，身体发育很快，需要很多营养，精神世界发育也很快，同样需要充足的营养，这种营养就是对自身的肯定和认可。他们很容易因为他人的一句赞美而骄傲，也很容易因为无意间听到的一句贬低自己的话而沮丧，所以他们的情绪总是在自尊和自卑之间徘徊。当生命走到这个阶段，他们所在乎的不再是一块生日蛋糕或一部动画片，而是自己是否是一个“优秀的人”“被他人喜欢的人”。就像他们开始在镜子面前站立更多的时间一样，他们也渴望有一面“镜子”帮助他们看到自己的优点、缺点和特点。

依据不同的标准，自我意识可有多种类型。从意识活动的形式来看，自我意识表现为具有认知的、情绪的和意志的形式。属于认知形式的有自我感觉、自我观察、自我概念、自我印象、自我分析和自我评价等，统称“自我认知”。属于情绪形式的有自我感受、自爱、自尊、自恃、自卑、自傲、责任感、优越感等，统称为“自我体验”，以体验的形式表现出个人对自己是否悦纳的情绪。属于意志形式的有自立、自主、自制、自强、自卫、自信等，统称为“自我控制”。自我意识的这三种形式联系在一起，凝聚在一起，形成了个人对自己自觉的观念系统。从意识活动的内容来看，自我意识又可以分为生理自我、社会自我和心理自我。



青春期孩子自我意识关注的重点

1. 强烈关注自己的外貌和风度

青春期自我的兴趣首先表现在关注自己身体形象上。他们强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌、品位，并喜欢在镜中研究自己的相貌、体态，注意仪表风度。青春期孩子特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反



应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点，则产生极度焦虑。

2. 深切重视自己的能力和学习成绩

中学生的能力和学业成绩更加影响着他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响着自我的评价。因此，能力和学习成绩是青春期孩子关注自我发展、体现自我价值的重中之重。

3. 强烈关心自己的个性成长

他们认真真地看待自己个性特点方面的优缺点；在自我评价中，也将个性是否完善放在首要地位；对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。

4. 有很强的自尊心

他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。青春期的孩子需要成人将其视为独立的社会成员，给予平等的自主性，如果父母一味地把他们置于“孩子”的地位，而予以保护、支配和控制，孩子会出现叛逆和反抗。这是学校和家庭教育不可或缺的心理依据。

根据中学生自我意识发展的特点选择的教育对策是：家长应尊重他们的人格，以对子女坚持正面教育为主；教师应与学生建立民主型的师生关系，了解中学生，引导他们正确成长；家长和教师帮助青少年培养良好的意志品质，帮助他们完善自我，提高他们自我教育的能力。



家长和孩子可做的测验

【自我提升】我是谁？

- 我究竟是个怎样的人？
- 我对自己的哪一部分最满意？哪一部分最不满意？
- 生命中，最让我害怕的是什么？
- 我对自己目前的生活满意吗？
- 我想要过什么样的生活？
- 对我而言，生命中最重要的是什么？
- 我是如何走到今天的？
- 如果生命可以重来，我想做哪些改变？

请你根据上述思考，在10分钟内写下以“我”开头的句子。这些句子会像一面镜子一样，帮助你认识自己，了解自己。特别是家长在认识自己之后要主动提高自我素养，为孩子的成长做好表率。

第二节 赏识的力量

叶圣陶先生曾说过这样一句话：“教育是农业而不是工业。”意思是说：教育就像农业一样，需要一个缓慢的发展过程，需要很长的一段周期，而不能像工业一样批量生产，迅速出炉。常识告诉我们：站在一棵幼苗面前，可以看出它旺盛的长势，却感觉不到它的成长，只有隔一段时间才会发现它的变化。农业也是一个比较复杂的过程，农田里的秧苗只有通过培土、浇水、施肥、除草等一系列劳作，才能茁壮成长，直至结出丰硕的果实。这些都说明，秧苗虽小，但也有它自己的成长规律和季节，是不能被随意打乱的。如果为了追求速度而“揠苗助长”，那么不但会破坏它的生长周期，还会影响果实的成熟，甚至到最后颗粒无收。这些都说明，培养孩子也像培养秧苗一样需要耐心。

教育大师叶圣陶先生的至理名言点出了教育的真谛。但是现在很多家长在教育孩子的时候都急功近利，恨不得立刻就要看到孩子出类拔萃。事实证明，家长在这种心态下很难获得良好的教育成果。因为，教育是一种缓慢的艺术，是一种等待的艺术。每一个孩子的成长都有他自身的规律，都需要根据他的自身特性慢慢打磨培养。因此，急于求成是教育的大忌，家长们要永远熟记“十年树木，百年树人”的教育哲理。农民怎样对待庄稼，决定了庄稼的命运，家长怎样对待孩子，决定了孩子的一生。农民希望庄稼快快成长的心情和家长希望孩子早日成才的心情完全一样，但做法却截然不同：庄稼长势不好时，农民从未埋怨庄稼，相反，总是从自己身上找原因；而孩子学习不好时，家长更多的是抱怨和指责，很少反思自己的过错。所以，反思传统教育，提倡赏识教育，成为越来越多的人的共识。

赏识教育，是生命的教育，是爱的教育，是充满人情味、富有生命力的教育。人性中本质的需求就有渴望得到赏识、尊重、理解和爱。就精神生命而言，每个孩子都是为得到赏识而来到人世间，赏识教育的特点是注重孩子的优点和长处，善于发现并表扬，逐步形成燎原之势，让孩子在“我是好孩子”的心态中觉醒。批评教育的特点是注重孩子的弱点和短处，对此小题大做、无限夸张，使孩子自暴自弃，在“我是坏孩子”的意念中沉沦。不只是好孩子应该被赏识，所有的孩子都需要被认可。孩子是脆弱的、敏感的，适当的赏识是一种正确的爱，也是对孩子的一种鼓励和赞赏。赏识教育，是让家长和孩子觉醒，让孩子的生命状态得以舒展，每一个孩子觉醒的力量是排山倒海、势不可挡的。赏识教育是承认差异、允许失败的教育，是在承认差异、尊重差异的基础上产生的一种良好的教育方法，是帮助孩子获



得自我价值感，发展自尊、自信的动力基础，是让孩子积极向上、走向成功的有效途径。只要我们能够真正理解孩子，尊重孩子，赏识孩子，那么孩子心灵的苗圃就会阳光明媚、春色满园，孩子个性的幼苗就会一派生机、茁壮成长！

这个世界上只有你能欣赏我

第一次参加家长会，幼儿园的老师说：“你的儿子有多动症，在板凳上连三分钟都坐不了，你最好带他去医院看一看。”回家的路上，儿子问妈妈，老师都说了些什么，她鼻子一酸，差点流下泪来。因为全班三十个小朋友，只有她的儿子表现最差，唯有对他，老师表现出不屑。然而，她还是告诉她的儿子：“老师表扬你了，说宝宝原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕你的妈妈，因为全班只有宝宝进步了。”那天晚上，她儿子破天荒吃了两碗米饭，并且没让她喂。

儿子上小学了。家长会上，老师说：“全班五十名同学，这次数学考试，你儿子排在第四十名，我们怀疑他智力上有些障碍，你最好能带他去医院查一查。”走出教室，她流下了泪。然而，当她回到家里，却对坐在桌前的儿子说：“老师对你充满了信心。他说了，你并不是个笨孩子，只要能细心些，会超过你的同桌，这次你的同桌排在第二十一名。”说这话时，她发现，儿子黯淡的眼神一下子充满了光亮，沮丧的脸也一下子舒展开来。她甚至发现，从这以后，儿子温顺得让她吃惊，好像长大了许多。第二天上学时，去得比平时都要早。

儿子上初中了，又一次家长会上，她坐在儿子的座位上，等着老师点她儿子的名字，因为每次家长会，她儿子的名字总是在差生的行列中被点到。然而，这次却出乎她的预料，直到家长会结束，都没听到他儿子的名字。她有些不习惯，临别去问老师，老师告诉她：“按你儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。”听了这话，她惊喜地走出校门，此时，她发现儿子在等她。走在路上，她扶着儿子的肩膀，心里有一种说不出的甜蜜，她告诉儿子：“班主任对你非常满意，他说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。”

儿子高中毕业了。第一批大学录取通知书下达时，学校打电话让她儿子到学校去一趟。她有一种预感，她儿子被第一批重点大学录取了，因为在报考时，她对儿子说过，相信他能考取重点大学。儿子从学校回来，把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里，突然，就转身跑到自己的房间里大哭起来，儿子边哭边说：“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，可是，这个世界上只有你能欣赏我……尽管那是骗我的话。”听了这话，妈妈悲喜交加，再也按捺不住十几年来凝聚在心中的泪水，任它流下，打在手中的信封上……

这是一个曾经感动过无数家长的故事，这个故事有它的科学依据，科学家将此

命名为“罗森塔尔效应”。美国著名的心理学家罗森塔尔曾做过这样一个试验：他把一群小白鼠随机分成两组——A组和B组，并且告诉A组的饲养员说这一组的老鼠非常聪明，同时又告诉B组的饲养员说这一组的老鼠智力一般。几个月后，教授对这两组的老鼠进行穿越迷宫的测试，发现A组的老鼠竟然真的比B组的老鼠聪明，它们能够先走出迷宫并找到食物。

于是，罗森塔尔教授得到了启发，他想这种效应能不能也发生在人的身上呢？他来到了一所普通中学，在一个班里随便地走了一趟，然后就在学生名单上圈了几个名字，告诉他们的老师说，这几个学生智商很高，很聪明。过了一段时间，教授又来到这所中学，奇迹又发生了，那几个被他选出的学生现在真的成为班上的佼佼者。

为什么会出现这种现象呢？正是“暗示”这一神奇的魔力在发挥作用。

下面这封信是我给自己刚上高二的孩子写的，希望对家长有所启迪：

给儿子被兰炼一中录取的祝贺信

儿子：

悬了好多天的心随着一个“录取通知书”的电话终于放了下来，我知道你也在等这个喜讯。从中考结束到分数揭晓，我们在焦急中度过了二十多天，虽然你的分数还不是我们理想的608分，但我们还是为你594.5的分数感到庆幸。你已经努力了，看到你晚上苦读到趴在书桌上睡着，父母不仅仅有对你的担心，更有对你的心疼。录取分数线公布后，我们刚刚放下的心又悬了起来，因为你和兰炼一中的录取线还有7分的差距。关心你的人都打电话问你的录取情况，我们所做的除了对这些好心人的感谢，更多的是对你高中去向的深深忧虑。虽然省重点高中的录取分数线每年都会有10分左右的下降空间，但在当时录取情况未明的境地里，自我宽慰难掩忧心忡忡，好在姗姗来迟的电话最终让我们的心定了下来。我在给好友的短信中说：“儿子已被兰炼一中录取，特此报喜。”言辞中有一种释怀，更有无尽的骄傲。你是一个学有目标的人，初中要上红古区最好的学校，高中要上兰州市最好的学校，你说到了，也实现了，你是爸妈的骄傲！

在参加中考的时候，你已经感觉到周围的好多学生都是“学霸”级别，送你高中报名的时候我数了一下高分的同学，你在兰炼一中540名高一新生中名次排在260名，属于真正的中游，想要赶超，需要付出很多。但爸妈相信在你心中已经有了一个明确的赶超目标，敢于挑战自我是你的优点，打乒乓球你做到了，学习你也一定会做到。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”身在兰炼一中的校园里，你成了省级示范性高中的一名学生，成了初中同学的羡慕对象，但你要知道，他们中有很多人憋着一口气要和你三年后一较高低，你只有做了高考的强者，名列全省前茅，才能让

他们为你真正竖起大拇指，他们才会衷心拥戴你这个名副其实的“老大”，才是他们心中真正的“高冷帅”。其实我们也希望你能做“高富帅”的，可惜咱家没这个条件，“富”只能靠你自己去争取了，爸妈认为只要不是为富不仁，怎样富都不为过。在今后努力前行的路上，爸妈生活上对你的照顾就要少了，一切要你自己珍重！

谨以此信，送给争气的儿子！

爱你的爸妈

2015年7月18日

每个人在生活中都会接受这样或那样的心理暗示，这些暗示有的是积极的，有的是消极的。老师、父母都是孩子最信任和最依赖的人，同时也是施加心理暗示的人。如果是长期的消极和不良的心理暗示，就会使孩子的情绪受到影响，严重的甚至会影响其心理健康。如果老师、家长对孩子寄予厚望，积极肯定，通过期待的眼神、赞许的笑容、激励的语言来滋润孩子的心田，使孩子更加自尊、自爱、自信、自强，那么，你的期望有多高，孩子未来的成果就会有多大。

第三节 榜样的效应

常言道，榜样的力量是无穷的。家庭是人生的第一所学校，父母是人生的第一任老师。早期家庭教育的影响可延续到人生终点，其范围可涉及一个人的心理、意志、情感、道德品质、性格能力、生活方式等诸多方面，所以，正面的榜样效应会在一个人的成长方面起到重要的激励作用。孩子幼小的心灵是一片纯净圣洁的天空，很容易受到身边人的影响，往往会崇拜他们所尊敬的偶像人物，进而模仿他们的言行，这其中父母的榜样效应不可小觑。伟大的教育家苏霍姆林斯基说过：“人类的精神与动物的本能区别在于，我们在繁衍后代的同时，在下一代身上留下自己的美、理想和对于崇高而美好的事物的信念。”这句话充分说明家长的榜样示范对孩子成长的重要性。

有人说：“子女是父母的投影。”在孩子身上可以映射出父母为人处事的哲学和做人的准则。的确如此，自私自利的家长很难培养出甘于奉献的孩子，心胸狭窄的父母也很难培养出宽宏大量的子女，父母对子女的示范应体现在日常生活中的时时处处、点点滴滴。托尔斯泰有句名言：“全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上，归结到父母自己的端正和完善上。”这便是育人先育己，每位家长都应牢牢记住这一点，这对完善孩子的人格起到至关重要的作用。