

当代家庭 教育解决方案



自序

20多年前,当时我还是个民办教师,全家也在农村生活。艰难的生活自不必说,1986年,这年对我家来说确实实是多灾多难的一年。5月,我那也身为民办教师的前妻患白血病去世;10月,我的父亲又患胸膜炎,因乡村医生抢救不力而去世。当时,我的大儿子还不到6岁,小女儿才刚刚3个月。今后的日子怎么过?我家简直塌了天。“困境”这把重锤几乎要把我击倒!连一些过去还算得上要好的邻居和来往亲密的亲戚也大都躲得远远的,唯恐沾上“穷气”,沾上“邪气”!

弹指20多年过去了,这期间,我不仅民办教师转正了,而且又被选调到县教体局教研室工作。特别值得高兴的是,由于我和母亲、现任妻子的咬牙坚持,全力教子,两个孩子先后以优异成绩被大学录取。如今,儿子已硕士毕业,由于成绩突出,被留校;女儿于2012年夏季硕士毕业后,当年又以高分考入一所相当知名的重点大学读博士。可以说是教育改变了我全家的命运,特别是改变了两个孩子的命运。

说到这里,也许有不少家长会说我的两个孩子肯定“天资聪慧,超人一等”,其实不然。他们的天资都很一般,儿子在初中时曾因两门主课成绩不及格被留级一年,女儿上高中时还是个选校生。但我从没有对他们失望,而是注意用鼓励的语言、行动和眼神去激励他们,让他们相信“我能行”,“我不比别人差”,“我将来一定能考上大学”,并坚持按照中招、高招考试改革的基本思路严格训练,为他们营造成才的良好环境。因此,我的两个孩子总是充满自信又学习有方,而且两人还比着学,比着进步。尤其到了高中,两个孩子的学习成绩几乎都是飞速前进!

由此,我深刻地体会到:家长是孩子的第一任老师。为人父母者,不仅要为孩子提供物质温饱和安全保障,更需要亲情陪护和人生向导,并在不断学习中与孩子一同进步,一同成长。

具体说来,家长在指导孩子健康成长方面应当做好以下几点:

一、要帮助孩子树立远大的理想。一个孩子要想健康成长,最终走向成功,必须根据自身条件树立理想。因为有了理想,才会有奋斗的目标,产生奋斗的精神和奋斗的干劲。

二、要多给孩子一些磨炼。当今社会上许多人心理浮躁,想把“冷板凳”坐热的人越来越少,想一夜暴富、一夜成名的人越来越多,而且最好能搭上“官二代”“富二代”或“星二代”的“动车组”直接驶上“星光大道”。从这个意义上说,多给孩子一些历练的机会,也是防治孩子受社会上“浮躁症”影响的一剂良药。

三、要落实赏识与惩罚并举的教子方法。对孩子实行单一的赏识教育或单一的

惩罚教育,都不是完整的家庭教育,更不是明智之举。当然,对于有些孩子的赏识可以多一些,对于有些孩子的惩罚可以多一些,这要因人而异。但这绝不能成为单一赏识或单一惩罚的理由,否则,后果是严重的,家教也会因此而失败。

那么,怎样帮助孩子树立远大的理想?怎样多给孩子一些磨炼?怎样对孩子进行赏罚严明的教育?……这一切的一切,则是我要在这部“成长篇”里告诉大家的。

在这部书里,我把有关孩子的健康成长分为40个家长普遍热议的话题。在这部书里,我尽可能涉及了方方面面的有关内容,不仅有对先进教育理念的探讨,对孩子各种具体问题的分析研究,而且还有我自己教育孩子的经验,以及调查总结他人的教子良方。为了突出本书的操作性和针对性,我有意摒弃了纯理论性质的空洞说教,精选了大量事例,并提出切实可行的操作方法;为了实现能和读者,特别是家长平起平坐的促膝谈心式的心灵交流,我有意选择了谈话式的写法,并力求文字浅显易懂,使读者读起来亲切轻松。总之,我在全力落实自己定下的准则:在观念上要新颖,在内容上要翔实,在语言上要亲切,在操作上要实用。我要和读者朋友,特别是家长朋友一道,共同探索先进的教育理念、科学的教子方法,以便遵循人才的成长规律,对孩子们合理施教。

刘瑞普
2013年仲秋

目 录

一、有了梦想,有了努力,等于孩子成功了一半 001

- 1.孩子没有树立远大的理想怎么办? 001
- 2.家庭教育到底要教育什么? 003
- 3.什么才是孩子发展的良好方式? 006
- 4.孩子有心理压力怎么办? 008
- 5.孩子遇到挫折怎么办? 011
- 6.孩子骄傲自满怎么办? 014
- 7.让祖辈带孩子好不好? 016
- 8.家里有单亲的孩子怎么办? 020
- 9.孩子不懂生命教育怎么办? 022
- 10.女孩有自卑心理怎么办? 025
- 11.女孩不会行使合法保护权益怎么办? 029
- 12.孩子有了成绩,受到老师表扬怎么办? 031
- 13.孩子犯了错误,受到老师批评后怎么办? 033
- 14.孩子离家出走怎么办? 038

二、读懂孩子是家长的第一要务 044

- 15.孩子总喜欢和家长对着干怎么办? 044
- 16.家长该如何向孩子表达更多的爱? 052
- 17.家长怎样掌握赏识孩子和惩罚孩子的尺度? 055
- 18.家长不能准确了解自己的孩子怎么办? 059
- 19.孩子心中有烦恼怎么办? 062
- 20.家有“调皮捣蛋”的孩子怎么办? 064
- 21.孩子缺乏适应社会的能力怎么办? 067
- 22.孩子不让家长看自己的来往信件、信息、日记及听打电话怎么办? 070
- 23.家长该不该拿自家的孩子与别人家的孩子作比较? 073
- 24.孩子出现早恋怎么办? 075
- 25.孩子有嫉妒心理怎么办? 079
- 26.孩子有孤独表现怎么办? 081

27.孩子与朋友或同学发生矛盾,造成关系紧张时怎么办?	084
28.孩子遭遇不幸,身处逆境怎么办?	086
29.如何使孩子免于上当受骗?	088
三、有个好的身体是孩子健康成长的保障	093
30.孩子没有良好的生活习惯怎么办?	093
31.孩子不注意锻炼身体怎么办?	095
32.如何指导孩子科学用脑?	097
33.孩子没有健康意识怎么办?	099
34.孩子眼睛近视怎么办?	101
35.孩子有偏食习惯怎么办?	105
36.孩子喜欢吃零食怎么办?	108
37.孩子没有良好的卫生习惯怎么办?	110
38.男孩不懂性怎么办?	113
39.女孩不懂性怎么办?	116
40.孩子经常失眠怎么办?	120

一、有了梦想，有了努力，等于孩子成功了一半

1.孩子没有树立远大的理想怎么办？

人生犹如一场赛跑，在有限的时间内你能跑多远，到达一个怎样的终点，这关乎生命的意义。如何才能跑更远的路程，抵达更高的境界？这是每一个赛跑者不得不考虑的问题。

明确目标，才能跑得更远，而这种目标其实就是孩子的理想。理想是一朵娇艳美丽的花，可以把孩子们的人生装扮得更加多姿；理想是一片和煦温暖的阳光，可以驱走孩子们心间的消极颓废，带给他们生活的充实和幸福；理想又是一座高大险峻的山，只有不懈拼搏、锐意进取、不怕挫折，才能登上顶峰，领略无限风光……

有了理想的孩子，他的自我认知往往是积极的，他具有极强的自信心，理想会成为孩子不断成长的强大驱动力。其次，理想能够让孩子学会坚持。因为心中有理想，孩子遇到困难时会主动想办法克服，而不是放弃，也因此孩子学会了在困难面前坚持不懈地努力前进。再次，理想能够让孩子产生创造的火花和愉悦的情感体验。一项对在各个领域特别是科学和发明领域成就卓越的人物的研究表明，他们一生为之不懈奋斗的目标与他们童年的理想息息相关。总之，理想是孩子成长的翅膀，是孩子前进的动力，是孩子成功的基石。

那么，孩子没有树立远大的理想怎么办？

一要指导孩子找准人生的位置。中国古代寓言有一个《西邻五子》的故事，说的是西邻公有五个儿子——大儿子老实，二儿子机灵，三儿子是盲人，四儿子是驼背，小儿子腿有残疾。在同乡人的眼中，这一家该如何维持生计是个大问题，但西邻公独具慧眼，安排大儿子务农、二儿子经商、三儿子卜卦算命、四儿子搓麻、小儿子纺纱。如此安排，人尽其才，各得其所，各有所成。就是这样一户看似应该生活艰难的家庭，却因为用人得当而不愁吃不愁穿，日子过得其乐融融。为什么会出现这种出人意料的结果呢？原因就在于聪明的西邻公用自己独特的思维方式，综合考虑每个儿子的条件与客观现实，将他们安排在最恰当的位置上，也就是为他们找准了最佳的人生位置，从而使他们每个人都有机会成为各行业的佼佼者。富兰克林曾说：“宝贝放错了

地方就是废品。”也有人说：“世界上本没有垃圾，垃圾是放错了位置的物品。”这两句话都深刻地阐述了“优秀的人不过就是找准人生定位的人”这个道理。因此，每位孩子家长在帮助孩子树立理想时，一定要量体裁衣，观身体、观智力、观爱好，然后引导孩子找准适合自己的位置，定下恰当的目标，并要求为之拼搏，为之努力，这样才能真正实现孩子的人生价值。如果盲目定位，人云亦云，把自己的孩子放在不合适的位置上，那么谈成功甚至一切都是枉然。

二要告诫孩子根据时间远近制定目标。我的女儿在上高中三年级时，曾对别人这样说：“小时候，我梦想拥有一间自己的糖果屋，这样，每天就不用发愁没糖吃了；再大些，我梦想拥有许多漂亮的衣服，把自己打扮得像白雪公主一样美丽漂亮……上中学了，在我的心中有了一个大的理想，考上一所好大学；我下一个理想是当大学教授，过上幸福生活，也让父母过上幸福生活。为了这一个个理想，我一直在努力着，拼搏着。”这就是我的女儿根据时间的远近为自己制定的一个个目标。所以，家长在引导孩子制定目标的时候，要告诫孩子分时间段，不要笼统地制定，要先制定一个个小的，只要这些小的一个个落实了，那么最后也就汇成了一个大的。

三要全力保护孩子的理想。既然家长帮助孩子树立好了理想，家长就应该大力支持，全心全意保护，让孩子们大胆放飞理想，而不要成了他们放飞理想的障碍物。

四要督促孩子为实现理想而拼搏。

五要提醒孩子学会“借东风”，学会抓住时机，借助外力，为我所用。紫藤花和牵牛花没有挺拔的躯干，却能昂然展示自我，是因为它们借助了枯树篱笆。家长们也应提醒孩子学会借力，利用外力获得成功。因为单凭孩子的力量，或单凭一个普通家庭的力量是有限的，常常会力不从心。这时候如果能够提醒孩子利用外力，如同学、朋友、亲戚或者其他可用之人，就会事半功倍，获得成功。即使你力所能及，也可以利用外力来提高效率，提升自我，从而推进孩子的理想早日实现。因此，在孩子为实现理想而努力拼搏的时候，当家长的应该时刻提醒孩子学会“借东风”。

六要教育孩子学会认输，及时转弯。学会认输，就是在陷进泥塘的时候，知道及时地爬起来，远离那个泥塘；学会认输，就是上错公共汽车时，及时地下车去坐正确的车。这些都告诉我们，坚持不一定是对的，关键得看你坚持的方向是否正确。如果方向错了，就只能导致失败。所以，家长在引导孩子实现理想的时候，一定要做到不断审视、不断分析孩子树立的理想是否准确，是否符合孩子发展的趋势。如果发现理想有误，即使孩子经过再大的努力也难以实现，那就要及时总结教训，及时教育孩子学会认输，并立即转弯。因为错误的坚持只能让自己和孩子后悔一生。

总之，帮助孩子树立理想是大事，引导孩子为实现理想而努力拼搏更是大事。愿每位家长都能时刻记住这些！

2.家庭教育到底要教育什么?

学校教育、家庭教育、社会教育,这三者各有各的特点,都对孩子的健康成长起着非常重要的作用,缺失任何一方,教育就会失去平衡。也就是说,在教育角色中,老师很重要,父母也很重要,而且相互不可取代。

如果要具体分工的话,我认为,学校教育偏重于学生的文化教育,兼顾学生品格、良好习惯等的养成教育;家庭教育则偏重于孩子的品格、良好习惯等的养成教育,兼顾孩子的文化教育;社会教育则偏重于整体引导和整体调控的教育工作。

但是,事实上情况则大为不同。近日,我曾对30位家长对家庭教育的认识和做法做过调查,结果显示情况可以分为三类:一类是把孩子成功的希望全部寄托在老师身上,因而忙于找好学校,找好老师,他们以为只要这样,孩子就算成功了。属于这类的家长有15位,占总数的50%;一类是不相信老师,因而自己充当孩子文化知识的直接传播人,却不把有关孩子的品德、好习惯养成教育放在心上,属于这类的家长有8位,约占总数的26.7%;只有7位家长基本符合要求,约占总数的23.3%。

教育是受多方面共同作用和影响的,家长和老师承担着各自的教育角色,应建立彼此之间的沟通,共同关注和致力于孩子的成长和发展。这是教育孩子的规律,如果违背了这一规律,孩子不快乐,家长不快乐,老师也不快乐。到头来,家长好不容易帮助孩子树立的美好理想也往往难以实现。

那么,怎样来克服呢?家长们还是清醒一下头脑,先走出以下几个误区:

误区一:过早地让孩子接受文化知识的传授。不少家长担心自己的孩子“输在起跑线”上,总在孩子很小的时候,就对孩子进行文化辅导而强制他们学习。对此,现代教育专家指出,过早的教育很容易让孩子过早地承担巨大的压力,会直接影响孩子以后的健康成长。因此,早期的教育应该是以开发智力为主。

误区二:强加意志给孩子或喜欢给孩子指定发展方向。不少家长在孩子面前表现得很民主,往往强迫孩子“只准这样”“不准那样”。另外,还有很多父母把自己没能实现的愿望寄托在孩子身上,一直逼孩子往自己设定的路上走。即使孩子不喜欢、不适合,也全然不顾。对此,专家指出,家长的意愿不等于孩子的兴趣,教育应该让孩子在一种快乐的环境中去学习更多的知识。

误区三:把学习成绩当作一切表现的指针。许多家长一味地以学习成绩来衡量孩子的价值,并千方百计地把孩子学习的时间排得满满的,最终扼杀了孩子其他天赋的发展。其实,孩子在学校的学习成绩并不代表一切,相反,全面的能力、活力、毅力、性格,才是影响孩子前程的重要因素。

误区四:不关心孩子的心理辅导,有“树大自然直”的麻木观念。不少家长对孩子良好习惯的养成充耳不闻,更谈不上培养。其实,心理学专家指出,孩子童年期间的

失败、心理创伤等对他们影响最大,如果家长不及时纠正和引导,很可能造成孩子终生人格异常。

误区五:不尊重孩子的隐私和权利。许多父母怀有传统观念,以为子女是属于自己的,也就不尊重孩子的隐私和权利。我在这方面也曾有过教训,但后来也就注意了。如进入孩子房间时应先敲门,移动或使用孩子的东西时要先经过允许,任何涉及他们的决定要事先和他们商谈等。

误区六:过分溺爱孩子或过分惩罚孩子。过分溺爱孩子是很多家长的最大弱点,这样做的结果往往是坑害了他们。这也不让他们摸,那也不让他们做,最终使他们成了“衣来伸手、饭来张口”的呆子或“阔公子”、“阔小姐”。一旦遇到挫折或单独生活便束手无策。过分惩罚孩子也是有些家长教育孩子的法宝,他们任意讽刺和挖苦孩子,任意怒骂和殴打孩子。这样下去会造成孩子和父母关系紧张,甚至容易导致孩子离家出走或破罐子破摔。

误区七:无限度地满足孩子的物质享受。有些家长因为家庭富裕,虽是为了关爱孩子,但往往会不由自主地导致无限度地满足孩子的物质享受;而有些家庭条件很差的家长,却有“再苦不能苦了孩子”的念头,也是无限度地满足孩子的物质享受。另外,有些家长为了奖励孩子,也走入这种误区。进入这种误区危害是极大的。心理学家指出,这是滋生孩子极度自私心理的温床,孩子容易在现实中产生挫败感。

误区八:缺乏幽默感和轻松的一面。走入这个误区的家庭,往往压力大。不是父母有压力,就是孩子有压力,因而家庭关系紧张,缺乏幽默,失去了轻松、和谐的家庭氛围。这种情况下,一点点小的矛盾就会引发家庭冲突。

那么,如何做好家庭教育呢?

一是为孩子做出榜样。我曾给不少家长讲过这样一个故事:许多年前,一位刚大学毕业的少女来到日本东京帝国酒店当服务员。这是她涉世之初的第一份工作,因此,她很激动,暗下决心:一定要好好干!可是她万万没有想到,上司安排给她的竟是打扫厕所的工作,而且上司对她的工作质量要求特别高:必须把马桶擦洗得光洁如新。正在她拿着抹布、掩着鼻子犹豫不决的时候,公司一位带班的老前辈出现在她面前。他看了少女一眼,没说一句话,只是拿过她手中的抹布,一遍一遍地认认真真地抹洗着马桶,直到擦洗得光洁如新。然后,他从马桶里盛了一杯水,一饮而尽,竟然毫不勉强。

这位带班的前辈是多么高明啊!由此,我想起了中国一位特级教师说的话:“教育最好的方法是以身作则,而不是说教。”我们每一位当家长的,要想把自己的孩子真正教育成功,就必须像那位带班的老前辈一样,自觉地为孩子做出榜样。

二是主动做好与学校教育的配合。我们知道,学校教育主要是对孩子进行知识教育,但是学校教育、家庭教育、社会教育是需要联动的。学校教育要收到真正的效果,需要家庭教育的积极参与和密切配合。比如,老师布置了适当的家庭作业,家长

要督促孩子完成;孩子在学校受了老师的批评,回家后家长要积极配合,做好善后工作……

三是教育孩子养成良好的品格和良好的习惯。首先,良好的品格很重要。尽管现在社会上把学历和名校看得特别重要,但关键时刻还是把好的人品作为首要选择指标。比如企业招聘员工,比如父母选女婿(媳妇),都会把好的人品放在第一位。其次,品格决定命运。各行各业能够有所成就的人,归根结底都不是靠自身有限的知识和高学历等,而是靠他们的综合素质,即勇气、意志力、毅力、兴趣、爱好等。

良好的习惯也同样重要。1988年,75名诺贝尔奖获得者聚会,有记者曾问一位获奖者:“你在哪所学校、哪个实验室学到了你认为最重要的东西?”这位白发苍苍的学者沉思了一会儿,说:“在幼儿园里。”他还说,在幼儿园里学到的是“把自己的东西分一半给小伙伴;不是自己的东西不拿;东西要放整齐;吃饭前要洗手;做错了事情要表示谦意并改正;午饭后要休息;要仔细观察大自然。从根本上说,我学到的全部东西就是这些”。这位学者明白无误地告诉我们,良好的行为习惯养成对于人的一生和事业的影响该是多么的巨大!而一个人的这种良好的行为习惯大多靠家长和幼儿园、中小学的老师们从小培养而成的。

四是尊重和信任孩子,多给他们留一些自主活动的空间。孩子们的自尊心很强,尤其是青春期的孩子。所以家长们要多了解孩子,多关心孩子,要同他们产生“共鸣”,要充分尊重和信任孩子,多给他们一些独立和自主活动的空间,要让孩子知道父母能站在他们的角度体谅其感受。这样,孩子才愿意向家长敞开心扉,真诚地交换思想。

五是激发孩子的学习欲望,为他们定下家庭学习的规矩。有的孩子不热爱学习,主要原因是对学校缺乏兴趣,没有学习欲望。一个明智的家长就应该千方百计地激发孩子的学习兴趣,比如多让他们看有关的电影,多讲一些有关的故事,多参加一些有关的社会活动或家庭活动,只要注意抓住生活中的各种机会让孩子练习,他们的学习兴趣就会慢慢提高,学习欲望也会增强。同时,注意经常给孩子制定几个易于达到的小目标,这样可以使孩子觉得能够做到,从而有利于发挥其潜能,增加其自信,也有利于孩子理想的实现。

六是督促、辅导孩子做好家庭作业。现在新的课改精神强调减轻孩子的学业负担,但老师每天适当给孩子布置一些家庭作业还是必要的。家长要理解老师,只要不是过量的、重复的作业,家长就应当支持学校、配合学校,在孩子放学后,要主动督促、辅导孩子做好家庭作业。

七是帮助孩子树立责任心,学会担当。家长从孩子很小的时候就应当帮助他们树立责任心,学会担当,要让孩子知道,他是一个完整的人,要具备作为一个人的所有能力、所有责任。可是现在,有些15岁的孩子自理能力还止步于8岁、10岁的状态,离开一直依赖的父母就寸步难行,没有自己动手的能力,更没有做基本判断和基本选

择的能力。做家长的要引以为戒。

八是选择合适的教育方式教育孩子。其实,我本人认可的教育方式主要有两种:一种是赏识,一种是惩罚。根据我本人的教子经验,我认为赏识是常用的,而惩罚是偶然用的。赏识,主要是平时对孩子多鼓励、多表扬、多夸奖,让孩子在轻松愉快中生活;而惩罚则是在孩子犯错误或做错事时,父母要敢于说“不”,敢于惩戒。由于孩子们的性格不同,有些孩子比较适合赏识教育,而有些孩子则比较适合惩罚教育,作为家长要注意了解孩子,把握好分寸,选择合适的方式教育孩子。

九是注意保护好孩子的好奇心。孩子有明显的好奇心,是十分难能可贵的。家长一定要注意保护并促其发展,因为好奇心是培养孩子创造力与创新精神的最好条件。而有创造力和创新精神,可能是孩子将来干大事业的前提,家长们切不可忽视。

3. 什么才是孩子发展的良好方式?

诸位家长,请先看下面的案件:

案件一:银行女行长与一公司老板“里应外合”,先用假担保手段挪用巨额资金,再用“新贷还旧贷”的办法填补一个又一个资金“窟窿”,涉案金额近亿元。2005年11月,36岁的中国光大银行广州分行越秀支行原副行长陈向群被广州中级人民法院一审判为无期徒刑。

据检察机关统计,李龙生和陈向群4次采取虚假担保手段向光大越秀支行骗取贷款共计人民币9500万元,其中利用后贷填补前贷还款人民币3500万元,2002年9月30日在光大越秀支行的追索下归还了人民币920万元,其余4000多万元主要用于填补李龙生、陈向群违法发放贷款造成的漏洞,偿还李龙生个人债务和赌博债务,至今无法追回。

案件二:2003年5月9日,北京卢沟桥畔一声清脆的枪声,结束了一个年仅22岁大学生的生命。在这之前的4月14日,北京市高级人民法院作出终审判决,核准以抢劫罪、盗窃罪及抢劫过程中杀死一个女大学生的杀人罪并罚,判处被告人熊砚平死刑,剥夺政治权利终身,并没收个人全部财产。

案件三:2010年10月,西安音乐学院药家鑫将张妙撞倒并连刺数刀致受害人死亡。后来药家鑫在父母的陪同下到公安机关投案自首。经过一审判决,判处药家鑫死刑,剥夺政治权利终身,并赔偿被害家人经济损失费;后又经二审判决,维持原判,2011年6月,药家鑫被执行死刑。药家鑫案虽已以其被执行死刑告一段落,但是由药家鑫案引发的反思并没有结束。

陈向群、熊视平和药家鑫都是大学生,为何最后会犯罪?这些都说明了什么?说明了他们从小所受的教育尤其是家庭教育对他们犯罪人格形成的影响不可忽视。也

就是说,家长压根就没有搞清楚孩子发展的良好模式是什么,更没有去精心培养自己的孩子。

说到这里,也许会有不少家长要问,什么才是孩子发展的良好方式呢?

其实,孩子发展的良好模式有很多方面,我这里谈谈其中最重要的四种:

其一,培养孩子良好的品格和习惯。培养孩子的良好品格至关重要,诸如信心、勇气、毅力、抗挫力以及兴趣爱好等,都是孩子们健康成长中不可缺少的。至于培养的方法虽然很多,但最重要的是要家长言传身教,因为孩子的行为特别在他们很小的时候,往往是在模仿中学习的。父母每天有很多时间和孩子在一起,家长自身的行为直接影响着孩子,家长就是孩子的榜样。家长的言语行动如何,有时可以直接影响孩子的一生。所以,家长一定要注意平日的所说所为,尤其是孩子在旁边时更应该严格要求自己。

除了培养孩子的良好品格,培养孩子的好习惯也很重要。良好的习惯包括学习习惯和生活习惯,学习习惯如读书的习惯、写字的习惯、做作业的习惯、喜欢提问的习惯等;生活习惯如自己洗衣服的习惯,自己整理床铺的习惯,早上刷牙、晚上洗脚的习惯,按时吃饭和睡觉的习惯等。做家长的不要总想着如何代替孩子,应当着重在培养孩子动手能力上下功夫,这样才有助于孩子的一生幸福。

其二,促进孩子身体健康。人生的第一财富是健康。自己的孩子从小就能有一个健康的身体,这恐怕是每位家长最渴望的,因为这也是孩子一生幸福的保障。那么,怎样促进孩子的身体健康?我认为这里实际包含了两层意思:①是家长对孩子的健康护理,②是引导和教育孩子学会如何自我护理。总之,每个家长都应该多给孩子讲些运动知识、生理知识、自身身体护理的经验教训等,同时,也要注意培养孩子运动的兴趣,让他们了解更多的饮食和卫生知识等。特别要对照自己孩子身体的具体情况,有侧重点地进行指导和护理。在可能的情况下,父母还应多和孩子一同做游戏,一同参与体育活动,这样,对孩子的身体护理是更有好处的。

其三,教育孩子全面的处世能力。我记得曾有位专家说过:一个人要想事业成功,学会为人处世占70%,而本身的文化知识仅占30%。这说明教育孩子为人处世的方式是多么的重要。为人处世的方式一般包括以下方面:口语交际能力,交友能力,真善美的区别能力,想象能力,情感与欲望的控制力,互助与合作的能力,以及对参与各种活动、劳动的领悟能力,等等。这些能力的培养和提高,需要家长的步步关照和随时指导。

其四,配合学校教导孩子学习文化的方式。关于孩子学习文化的方式其实很多,内容广泛且多种多样。每个家长都可以根据自己孩子的个性特点、兴趣爱好、家庭条件、社会需求、教育体制等来进行更为具体的教导。比如学习的方式就有自主学习的方式、合作学习的方式、师生共同探讨的方式,还有观察的方式、实验的方式、猜想的方式、验证的方式、推理和交流发现的方式,另外还有提出问题的方式、探究问题的方

式、解决问题和获取新知识的方式等等。

总之,只要家长及时地、认真地教给孩子发展的诸多良好方式,那么,值得孩子们快乐和幸福的将不仅仅是现在,而是将来,甚至包括了孩子的一生!

4.孩子有心理压力怎么办?

说到孩子如今承受的心理压力,北京市儿科研究所丁宗一教授深深地为孩子们担忧。他在从事临床、保健工作中感到,目前相当多的青少年在刚刚开始踏上人生旅途时便身负重荷,在重压和窒闷中抗争,无论心理或生理上都伤痕累累,而他们身心出现的所有问题,大多是家长或老师出于爱心逼压所致。丁教授分析孩子们所受的压力包括:营养压力;生长发育压力;心理、行为发育压力;能力、技能发展压力;升学、就业压力等。

那么,在孩子身上,究竟是什么原因导致了以上这些压力呢?

通过调查和反复的考证,发现原因是多方面的,既有社会方面的,也有学校方面的,还有孩子本身的,更有家长身上的。

一、社会方面:①对学校评价偏激。社会对学校的一些评价标准过于落后,再加上教育管理者对学校的界定不全面,一定程度上扭曲了教师对目标的追求。这些评价和界定一般偏重于对教师的教育态度、教育结果与人际关系的认同和赞扬,而忽视了教育思想的指导作用、教育过程的艺术性以及教师人格等方面。它的最终受害者便是教育对象,这是以牺牲孩子的自我作为代价的。②社会就业竞争激烈。现在社会竞争十分激烈,就业压力大,因此,家长们都希望孩子能够出人头地,将来能上个好大学,找份好工作。特别是有些下岗职工家庭,对孩子寄予的希望更大,孩子身上的压力也就更大。③家庭氛围压抑。亲朋、同事、邻居相见,必问孩子考了多少分,在全班排多少名次。考得好,居前列,别人羡慕,家长脸上也有面子,不仅夸赞孩子聪明,有的还给奖赏;考得差,家长抬不起头,别人也小瞧。

二、学校方面:①教师观念陈旧。部分学校领导及部分教师狭隘的教育观、片面的质量观、陈旧的人才观形成了片面追求升学率倾向,忽视对学生的心理素质和思想品德、纪律法制教育,使分数价值高于人的价值,升学目标取代了人和社会发展的目标。②排名次成了法宝。学校把排名次当成了法宝,从校排到班,从班排到每个学生,有的还张榜公布,通知到家长。有些教师还按名次排座位,不管男女,不管个子高低,不管眼睛近视与否,统统在分数面前“人人平等”,还美其名曰“增强学生的竞争意识”。③课业负担繁重,考试繁多。由于部分教师业务水平不过关,责任心不强,他们不在先进的教法、学法上进行探讨,只热衷于机械地照本宣科,选择大量的低水平重复作业训练以达到提高教学质量的目的。另外,考试繁多也是当前中小学的一个普遍现象,尽管教育行政部门三令五申,但不少学校仍是小考、抽考、月考、单元考、期

中考、期末考,照考不误,考后层层排队。④教育方法简单粗暴。有些教师师德差,教学方法粗野,体罚或变相体罚学生是他们惯用的手法。

三、孩子方面:①心理素质较差。孩子上了学,有的已上了初中甚至上了高中,他们学到的知识也不少,有的在校还是品学兼优的学生,但就是遇事感情脆弱,经不起一点儿风吹雨打,这主要说明了他们心理素质差,心理承受能力低下。②不习惯向人吐露心声。许多孩子不习惯向人吐露心声,孩子虽说年龄小,但受这方面的危害却不浅。孩子们不能顺畅地表达心声,而是通过别的形式宣泄出来,诸如无端地发脾气、无理取闹或故意做出一些明知不对的行为来等。③争胜心强。孩子有这种思想是好事;但若不能正确对待,则会成为坏事,有些孩子不根据自己的学习基础去盲目攀比,结果给自己带来了不必要的压力。

四、家长方面:①教育观念落后。一位老教育家曾深感有些家长是“受昨天的教育,教育今天的孩子,而孩子要干明天的事”,认为落后的教育观念必须改变。的确,如今不少家长仍是坚持让孩子“头悬梁、锥刺股”般地苦读苦拼死学知识观念,仍抱着“打是亲,骂是爱,不打不骂烂白菜”的老观点,教育方法简单粗暴,缺乏宽松气氛。有些家长尽管想改变方法,但由于缺少学习,不知道怎样做,有时候与孩子针对某一问题谈一次话,事先要考虑两三天,结果还是达不到预期效果。②望子成龙心切,对孩子期望过高。这方面一般有三种情况:一是喜欢攀比,不根据自己孩子的学习基础,盲目制定过高目标;二是对孩子的“自我感觉”偏于良好,认为自己的孩子“聪明”、“智力超群”,将来考上大学犹如囊中取物;三是孩子本来各方面不错,但家长的要求高不可攀,不仅希望将来考上大学,还要求考上重点大学,甚至考上北大、清华。一旦没有达到预定的期望,一些父母就会痛心疾首,捶胸顿足,甚至恼羞成怒。③过分地关爱。不少家长对孩子的关爱程度远远超过对待自己,倘若孩子出现几声咳嗽,或是哪天吃饭不怎么香,父母就会如临大敌,愁眉苦脸,无论干什么总也打不起精神。如逢孩子考试,考前家长也没心干工作,在家电视也看不进去,孩子除了学习什么事都不让干,同时给孩子买这买那,总是问孩子想吃点什么喝点什么。

由以上分析可以看出,导致孩子所受压力的原因的确是多方面的,需要多方面共同关注,共同努力。但是,如果再进一步探索孩子所受的压力,尽管其原因种种,但最主要的还是在家长身上。家庭是孩子成功的基地,孩子的言行、为人处世无不带有家庭的烙印。孩子遇到挫折、困惑后,同样渴望父母的理解和支持,希望得到家长的鼓励,如果他们失去了家长的支持,压力就会增大,也会产生绝望感,并作出不明智的选择。同时,当父母本身对子女的期望过高,施加的压力太大,再加上教育不当,如把自己的意愿强加于子女,或不闻不问,或百依百顺,久而久之也都会给孩子增加压力,甚至出现悲剧。为此,我给家长提几点建议。

一是转变陈旧观念,营造宽松和谐的家庭环境。当家长的能够转变陈旧观念,营造宽松和谐的家庭环境,对于减少孩子的压力起着相当重要的作用。在这方面应当

做到三条:第一,家长要有在人格上与子女平等的观念。青少年时期是一个特殊的年龄阶段,他们情绪的多变性确实会使家长烦恼,但家长不能因此而不尊重、不理解他们。应当和他们建立民主、平等与和谐的关系,为家庭教育提供良好的人际氛围。第二,要改善教育方法,摒弃“棍棒之下出人才”以及“打儿骂女天经地义”的陈腐观念。当家长的应当认识到如今是年青一代独立意识逐渐增强的社会,打骂不仅很难收到真正的教育效果,而且有难以估量的副作用。即使确实证明孩子做错了事,家长也要以信任和谅解的态度对待孩子,要坚持正面教育,不能动辄训斥,也不要当众侮辱,以免伤害其自尊心。第三,家长要树立良好形象。家长自身良好的素质和形象本身对子女就是一种无声的要求和鞭策,是一种教育氛围和潜移默化的教育影响,而且这种影响比较容易为子女所接受,不会使子女感到压力过大而引起逆反心理。

二是从孩子实际出发,不要把目标定得高不可攀。应当说,家长期望孩子学习好,成绩好,将来考上大学,甚至重点大学乃至北大、清华,也是人之常情,果真实现也的确可喜可贺。但问题是,一个孩子学习的优劣是由多方面因素决定的,如果对孩子的基础水平、发展潜力、客观环境等没有全面的了解,不切实际地把目标定得高不可攀,岂非揠苗助长?可令人担忧的是,现在不少人还在做着这方面的蠢事。著名作家梁晓声曾对他的孩子们谈过:“有机会接受高等教育对人的一生很重要,但不是绝对的,丘吉尔、巴尔扎克上中学时都不是成绩好的学生。关键是根据个人的条件选准人生的坐标,定好位,发挥自己所长。”这段话鲜明地反映了一位名作家的人生观和人才观。建议家长们也能向自己的孩子说说这类话,也就是说,转变思维方式,克服“顺向思维”,试着“逆向思维”。

三是提高孩子的心理素质,指导他们遇事保持平静的心态。诸如通过指导孩子爬山、游泳,训练他们不怕苦、不怕累、勇往直前的坚强意志;通过指导孩子参与有意设计的困难或者活动障碍,提高他们不怕困难、不畏艰险的抗挫能力……在提高孩子心理素质的同时,还要指导他们遇事保持平静的心态,轻轻松松迎事,尽力而为做事,这样,往往会很容易把事情办好。许多高考状元也就是凭着一种良好的心态才在考场上发挥了高水平的。

四是让孩子学会倾诉,让他们自由表达自己的感受。当家长的,从开始就应注意培养孩子倾诉的习惯,使他们善于表达自己真实的心声。当发现孩子从学校或外面回来有情绪时,及时和他们诚恳地交谈,启发他们把抑郁的情绪发泄出来。如实在解不开他们的思想疙瘩,让他们开怀大笑甚至好好哭一场也好,或者让他们做做游戏、看看电视、听听歌曲、睡一个好觉、出去溜达溜达,这些都可以调整他们的情绪。孩子在这种氛围中成长,不仅会减少或缓解心理压力,还会懂得尊重自己和别人。这对于他们将来步入社会也是百益无害的。

五是引导孩子写心理日记,借以增强他们的自信心。这里所说的心理日记,就是指导孩子将每一天的每一点成功和感受都记下来。许多孩子的经验证明,只要长期

坚持写,可以极大地增强他们做事的自信心。我的女儿上八年级时就曾经有一段时间因和一同学吵嘴闹不团结,连学习也失去了上进心,甚至把一切都看得漆黑一团。我及时发现后,就开导她写日记,要求她把每一天自己取得的成功和老师对她的表扬以及同学们对她的关心、鼓励都记下来。这样过了一个多月,我问她有些什么感受,她笑了,说:“其实,老师和同学都不像我想象的那么坏;只要自己一步一个脚印地努力,学习成绩也会很快提高。”

六是培养孩子愉快的情绪,教育他们遇事心胸开阔,不斤斤计较。当家长的要注意培养孩子愉快的情绪,多乐观少悲哀,多开朗少忧郁,教育他们遇事心胸开阔,不要因为很少的得失斤斤计较。这也是指导孩子减少压力的好方法。同时,也可以引导孩子在校外多帮助别人做点事情,这样既可以转换思路,又可以开阔视野,陶冶情操,从而心旷神怡;也可以引导孩子在家多吃一些力所能及的家务,吃一点苦,不要过多地为他们提供各种方便,以增强他们适应生活的能力。这些都会对减少他们各方面的压力有良好的预防作用。

最后,我还想说的一点是,其实,在孩子身上保留适当的压力也是很必要的。如果不是世人的谩骂和嘲讽,莫奈何以成为世界绘画史上不可忽略的伟大符号?如果不是紧紧扼住命运的咽喉,贝多芬何以谱写出激情澎湃的第九交响曲?庸人皆怨压力是造成生命坎坷磨难的元凶,但伟大的人却靠它成就精彩的人生。压力不全是摧毁生命的灾难,恰是人生之树生长的沃土。只有能经受住适当压力的考验,我们才能如青松般挺拔于天地之间,才能如蓝鲸般遨游于人生之洋,驰骋远方。所以,从这一点说,当家长的给孩子一些压力也是十分必要的,但要记住:所给的压力应适当。

5.孩子遇到挫折怎么办?

最近,我在翻阅河南人民出版社主办的《作文指导报》时,读到了河南省新野县城关镇第三初级中学学生蒯书慧写的一篇作文《我不想哭》,颇有好感,现抄录一段与家长们共赏:

我们应拿出胜利者的姿态去接受命运的挑战,笑对胜负输赢。当阴晦的雾潮极其沉重地朝我压来时,我没有停下追求的脚步,更没有失去我原有的那份自信。我的目标既然是地平线,那么留给世界的只能是背影。既然选择了远方,就要风雨兼程,每个人都不至于活得一无是处。面对挫折,我很坦然。总想重新扬起心中的帆,凭着年轻滚烫的信仰去寻找茫茫人海中那生命的闪光点。我不想哭!!因为泪水会模糊远方的风景,因为泪水会冲淡心中进取的豪情,因为我有太阳般的憧憬,我要用笑脸、用百倍的勇气迎接新的挑战!……

这里抄录的仅仅是全文中一个小小的片段,然而,我深信家长们读了一定会和我一样有同感:激动、骄傲、自豪!因为透过这段表白,我们完全可以从中清楚地看到:

这些年与前些年相比,孩子们的抗挫能力有了普遍的提高,意志力也有了空前的增强,这的确是可庆可贺的事情!

但是,家长们也不能为此太乐观。据我平日检查工作中以及在报纸上看到的,在现在的孩子当中,仍有不少抗挫能力很差,有的甚至出现了严重的后果。据报载:某中学有一名九年级女生,各科成绩不错,且擅长绘画。中考时,她报了美术专业,老师、同学、家长包括她自己也都认为百分之百能考上,不料,却落榜了。于是,她怎么也想不通,竟骑自行车到郊外,跳河自杀了。另据报道,哈尔滨市年仅14岁的七年级学生王某,因为期末考试成绩不理想,竟从6楼阳台上跳下。……由此可见,家长配合学校加强孩子们的心理素质教育,让他们学会勇敢面对挫折,培养他们的抗挫能力仍然任重而道远。

一部分孩子为什么抗挫能力仍然低下?经过几次座谈讨论,得出主要原因有以下三点:

第一,中小学时代的青少年思想不成熟,缺乏应对挫折和不幸的思想准备,一旦遭到挫折和不幸,极易悲观失望,自暴自弃,甚至会像上面举到的那两个例子中的孩子一样走上轻生的道路。

第二,随着人们的物质生活水平的提高,家长普遍对子女包办过多,控制过死,孩子们在日常生活中遇到的抗挫情境太少,导致他们抗挫能力差。

第三,家长或学校老师在孩子遭遇挫折时施教方法不当,引起恶性循环。

那么,当孩子遇到挫折时,当家长的应该怎么办呢?

一要善于观察自己的孩子,及时帮助他们释放因挫折导致的心理压力。孩子遇到挫折,其不良情绪,性格开朗的往往易于发现,但性格内向的则往往不易表露。因此,当家长的平日里要善于观察自己的孩子,一旦发现他们遇到挫折,就应当及时帮助他们释放因挫折而积郁在心头的压力。首先要让孩子认识到“生活的强者,当是能够战胜任何挫折和不幸的人”;接着可以适当采用一些释放压力的方法。如宣泄法,引导孩子将情绪发泄出来,可以向父母倾诉,也可以向同学、朋友倾诉;如排解法,可以给他们讲个笑话或让他们做点别的事情,转移注意力,冲淡心理压力;如锻炼法,可以带领孩子做做操、散散步、打打球等,让他们把心理压力转移,通过锻炼使心理压力得到释放;再如知足法,要求孩子对难以得到的东西不要奢望,对已经得到的东西要感到满足,要牢记“知足常乐”这句名言。

二要正确对待孩子犯错误,不要一味地埋怨或责骂。孩子遇到挫折,许多是某些方面做法不对导致的,家长在指出他们的错误之前,要先指出做得好的地方,即使全做错了,也还有“失败是成功之母”之说。家长不应对孩子的错误一味地责骂,甚至动用拳脚,而应告诉他们为什么做错和下次怎样做才算正确。不然,当孩子犯错或遇到了挫折,本来就很难受,家长再来个“暴风骤雨”,会很容易逼他们走上极端。

三要注意批评的场合和方式,以免伤害孩子的自尊心。孩子们在生活和学习中