

和孩子一起成长



100分父母 100分孩子

100 FEN FUMU
100 FEN HAIZI

只有不会教的父母，没有教不好的孩子

何占来 / 著



农村读物出版社

和孩子一起成长



100分父母 100分孩子

100 FEN FUMU
100 FEN HAIZI

只有不会教的父母，没有教不好的孩子

何占来 / 著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

100 分父母 100 分孩子/何占来著. —北京: 农村读物出版社, 2006. 3

(和孩子一起成长)

ISBN 7-5048-4853-0

I. 1... II. 何... III. 中学生—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 006214 号

出版人 傅玉祥
责任编辑 刘宁 马春辉
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 北京昌平百善印刷厂印刷
开本 787mm × 1092mm 1/16
印张 16
字数 190 千
版次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 1 次印刷
印数 1 ~ 14 000 册
定价 19.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



只有不会教的父母，
没有教不好的孩子





前 言

望子成龙，盼女成凤是天下父母的共同心愿。每一位父母都希望孩子能循着父母的意愿成长、发展，但往往事与愿违，于是他们便认为自己的孩子没有成才的天分，自己家里出不了100分孩子。

其实，任何孩子都可能成为100分孩子，关键在于要进行正确的教育。卡尔·威特指出：“对于孩子的成长来说，并不取决于天赋的大小……在我看来，别说那些生下来就具有非凡禀赋的孩子，即使仅仅具备一般禀赋的孩子，只要教育得法，都能成为非凡之人。”

家庭是孩子人生的第一所学校，家庭教育具有其他教育无可比拟的优越性。父母是孩子的第一任老师，父母不仅要抚养、保护孩子，还必须承担教育孩子的义务。

俗话说：“学高为师，身正为范。”父母要教育、培养出100分孩子，必须注意自身的榜样示范作用。换言之，只有100分父母才能培养出100分孩子。

何谓100分父母？简单说来就是能真诚地爱孩子并且善于表达自己内心之爱的父母。爱孩子是一般父母都能做到的，而这种爱应该如何正确表达出来呢？这就成了区分是否是100分父母的标志。





实际上，父母对孩子的教育过程，就是对孩子爱的表达过程。这种表达，不一定只是言语特有的功能，父母对孩子的教育应该身教与言教并重，宽严相济。

一厢情愿永远教育不出100分孩子。100分父母教育孩子，乃是从孩子的身心发展特点出发，尊重教育规律，让孩子在快乐中接受，使孩子快乐生活、健康成长。

成长的过程是孩子逐步融入社会的过程。社会生活日新月异，在孩子成长过程中会出现许多不可测知的变数。父母要教育出100分孩子，必须树立正确的教育观念，运用科学的教育方法，站在与孩子平等的位置上，做孩子的老师和朋友，经常与孩子进行有效沟通，认真观察，从各个方面培养打造出100分的孩子。

然而，成长又是个艰辛的过程，每一步都离不开孩子自身的努力。100分孩子能在与社会的长期磨合中找到最佳结合点，在父母和社会的正确教育下，不断提高自我认识，修身砺德、学会学习，养成良好性格和心理，注重自身能力发展，走出适合自己的发展道路。

《100分父母 100分孩子》正是顺应了父母培养100分孩子的愿望，通过父母和孩子两个视点，遵循对孩子的教育规律，从孩子成长的特点和需要出发，在吸纳了国内外许多专家、学者优秀成果并借鉴大量家庭教育的经验和教训的基础上，提出了父母与孩子的双向互动中成长的模式。目的是让父母和孩子都能阅读，共同受益。并为父母成功进行家庭教育把脉、指路，最终使父母成为100分父母，孩子成为100分孩子。

最后，衷心祝愿天下父母都做100分父母，每个孩子都能成为100分孩子。





目 录

离 100 分有多远——认识自己

每一个孩子都能成为 100 分孩子，关键是要能从主观上认识到必须努力修身砺德，学会学习，提高综合素质。另外，100 分孩子的成长与父母的教育是分不开的。父母必须对自己进行正确的家庭定位，做孩子的老师和朋友，改变家庭教育方式，不强迫、不放任孩子，尊重孩子，做 100 分父母。

1. “强迫教育”早该出局 3
2. 放任成就不了天才 6
3. 当好孩子的“偶像” 10
4. 成为孩子的好伙伴 13
5. 好德行成就好未来 16
6. 成为学习高手 18
7. 用完美的心灵缔造成功 22





学习是件快乐的事

把学习当成是父母师长下达的任务，学习的效果就会大打折扣。其实，学习的过程是增长知识并不断成长与发展的过程。若要使学习成为一件快乐的事，就要明确主体，遵循规律，并懂得一定的方法和技巧。

1. 和孩子一起学习 29
2. 做孩子学习的向导 31
3. 让孩子成为学习主体 34
4. 兴趣是最好的老师 37
5. 用思考打开智慧之窗 41
6. 用练习提升成绩 46
7. 学习需要循序渐进 49

心锁还须用心开——关注孩子的心理健康

心理健康是100分孩子的一个重要方面。孩子的心理问题是一把沉重的锁，会严重影响孩子的成长发育。面对心理有问题的孩子，100分父母能给予孩子关爱并合理疏导，从而打开孩子的心锁，使孩子健康成长。

1. 心理问题是隐形杀手 57





Yi Bai Fen Fu Mu Yi Bai Fen Hai Zi

2. 不良家教方式影响孩子心理健康	59
3. 化解孩子的逆反心理	63
4. 别让自卑压垮孩子	67
5. 帮孩子驱散焦虑心理	71
6. 让孩子远离“心魔”困扰	74

修身砺德好成才

在文明社会里，德才兼备方算人才。“德”与“才”比，德更为重要，是衡量人才的首要条件。从小讲诚信，会宽容，懂文明礼貌，知感恩，修身砺德，是成才的必修之课。

1. 让诚信陪伴孩子成长	81
2. 教孩子学会宽容	85
3. 文明礼貌塑造出良好形象	88
4. 培养孩子的爱国情感	92
5. 用爱心美丽世界	95
6. 让孩子懂得感恩	99
7. 节俭是永不过时的美德	104

好性格成就一生

性格决定命运，良好的个人性格能成就人的一生。而良好性格的形成，不仅受到先天遗传因素的影响，





而且与后天的环境和教育紧密相关。成就一生的好性格应该从小培养。

- 1. 自信是迈向成功第一步 111
- 2. 微笑挑战困难 114
- 3. 为自己的行为承担责任 118
- 4. 自己事情自己做 122
- 5. 用热情赢得合作 126

开掘人生的“金矿”——注重能力培养

人本主义心理学的代表人物马斯洛认为，人身上潜藏着人性的优点，就看如何加以引导，使其潜力充分展现。的确，孩子的能力是一座潜在的“金矿”，只要科学开掘，就能在孩子成长的路上，释放无穷的能量。

- 1. 自主能力：将命运握在自己手里 133
- 2. 社交能力：顺利步入社会的通行证 137
- 3. 领导能力：当好小伙伴的“头” 140
- 4. 创新能力：让孩子总是走在最前面 144
- 5. 抗挫能力：哪里跌倒哪里站起来 148
- 6. 自我保护能力：做自己的保护伞 151
- 7. 理财能力：成长离不开科学理财 155





Yi Bai Fen Fu Mu Yi Bai Fen Hai Zi

有效沟通 亲子共赢

有效沟通是家庭教育成功的关键。而沟通则是亲子间的双向活动，相互平等、相互尊重是有效沟通的前提和基础。沟通需要讲究一定的方法和技巧，让爱在彼此心间流动。

1. 在平等中达到有效沟通 161
2. 倾听是对孩子的尊重 164
3. 讲究沟通时的语言技巧 168
4. 选择良好的沟通时机 172
5. 营造温馨的沟通环境 176

值得关注的热点问题

在传统观念与现代文化相碰撞的今天，家庭教育不可避免地面临一系列的难题。这些问题令父母揪心，令孩子困惑，必须妥善处理。

1. 难以启齿的性教育 183
2. 早恋是一枚酸涩的青果 186
3. 给“网热”降温 190
4. 珍爱生命 195
5. 远离黄色诱惑 198
6. 父母的教育标准应该一致 204





7. “问题孩子”如何教好	208
8. “好孩子”更需要关爱	212
9. 父母应慎用“比较”这把尺子	216
10. “问题家庭”也能培养出100分孩子	221
11. 让生理缺陷的孩子牵手100分	224

100分，亲子的共同追求

渴望孩子成才是天下父母的心愿，在培养孩子方面，父母总是力求自身做得更好。孩子在父母的殷切关注下成长，与世界与他人不断地磨合，他们又何尝不渴望自己早日成才？！

1. 亲子共建100分家庭	231
2. 做100分父母	234
3. 造就100分孩子	239
4. 以平常心拥抱100分	241





离 100 分 有多远

——认识自己

每一个孩子都能成为 100 分孩子，关键是要能从主观上认识到必须努力修身砺德，学会学习，提高综合素质。另外，100 分孩子的成长与父母的教育是分不开的。父母必须对自己进行正确的家庭定位，做孩子的老师和朋友，改变家庭教育方式，不强迫、不放任孩子，尊重孩子，做 100 分父母。

童言无忌

不及格

在驾驶学校里，正在进行口试。主考官问：“当你看到一只狗和一个人在车前，你轧狗还是轧人？”

“当然是轧狗了。”学生答。

主考官摇摇头说：“你下次再来好了。”

学生不服气，反问道：“我不轧狗，难道轧人不成？”

“你应该刹车！”主考官慢条斯理地说。

浪漫与天真

语文老师正在解释诗人的浪漫与天真，发现有个学生伏在桌上呼呼睡着了，很生气地把他叫起来问：“你知道浪漫与天真有什么区别吗？”

学生一定神，忸怩地说道：“二者其实是一样的，像我刚才的行为就是浪漫，但我希望不会被老师逮着，这是天真。”



Yi Bai Fen Fu Mu Yi Bai Fen Hai Zi

1. “强迫教育”早该出局

俗话说：“人往高处走，水往低处流。”人人都有这种攀高的心态。正是在这种心理的作用下，父母总是希望自己的孩子处处优秀，胜过别人。因而，孩子一出生就为孩子设计了未来。孩子长到四五岁，甚至更早，就给孩子进行各种各样的特长训练，小小的心灵过早地背上沉重的包袱，夺走了属于童年应该拥有的快乐。等到孩子上了小学、中学，又提出严格要求，考试成绩必须数一数二，必须考上某所学校，星期天孩子也不能休息，名目繁多的学习班还等着孩子。父母的观念是：只有孩子按父母设计的道路走下去，才能成才；只要孩子按父母设计的道路走下去，才会成才；只要孩子按父母设计的道路去走，才叫争气。这样，父母脸上才有光彩。

家长们认为孩子有出息自己脸上有光，实质上是虚荣心在作怪。有的父母拼命让孩子上音乐班，是因为自己原来想当音乐家的梦没实现；有的父母让孩子上业余体操学校、运动员训练班，是为了圆自己想当运动员的梦；有的父母让孩子上绘画训练班、书法训练班，是因自己的艺术家之梦没圆；有的父母自己没上过大学，就在孩子身上加码：“孩子，你要努力，一定要考上大学！”有些父母甚至要求孩子必须考上某所大学，逼着孩子学习，学习，再学习。父母希望自己的梦想——在孩子身上予以实现，因而辛辛苦苦、耗尽心血，对孩子寄予了过高的希望，不尊重孩子的意愿，不从孩子的兴趣和实际出发，强迫孩子做他不愿做的事。而孩子迫于强大





的压力，违心地干这干那，毫无兴趣，没有快乐，只会把父母的期望当成一种负担，一种折磨。最终的结果显而易见，父母们总是事与愿违。

最近，阿明迷上了拳击运动，一回家便对着自己的影子打起了拳击。为了扩大运动空间，他把屋里原先的布置都给弄乱了。就因为这，爸爸妈妈生了好久的气，妈妈总是埋怨：“又不是要当拳击运动员！干吗这么拼命地练？”爸爸更不客气，训他：“干什么不好，浪费时间，再练也当不了拳击运动员，也不看看人家拳击运动员的身架，人高马大；你呢，瘦猴儿一个。多花点时间看书去，将来考北大！还有，几千块的钢琴还搁着，为何不花点时间练练！”阿明看了看爸妈，没理他们，继续对着影子练拳。

阿明自小就聪明伶俐，学习成绩顶呱呱，又肯帮助别人，是属于妈妈疼、爸爸爱、老师宠、朋友多的那一类人，惟一美中不足的是他身体弱，所以父母不喜欢他练拳击，为他设定的道路是考取北大，练好钢琴。

“整天练拳，看你那样子我就心烦！安静点，坐下来好好看书！”爸爸看阿明摆出拳击动作就生气。其实这一阵，由于爸妈的强烈反对，阿明很少在家练拳了，只是练拳已近乎习惯，动不动就摆出拳击动作，一时半会儿改不掉。

“我只不过摆摆动作而已，况且练拳又不影响学习，我成绩又没下降。”阿明不服气地说道。现在他对拳击运动兴趣十足，练拳的好处他自己是真切体会的，他觉得自己的身体比以前好多了，精神状态也很好。以前看一会儿书就累，现在连看两三个小时也不觉累，总觉得干什么都来劲，整天兴致勃勃。

