

GEI JIAZHANG DE JIANYI

爱的驿站◆丛书

给家长的建议

陈茂林 著



山西教育出版社

GEI JIAZHANG DE JIANYI

爱的驿站 ◆ 丛书

给家长的建议

陈茂林 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

山西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的驿站:给家长的建议/陈茂林编著. —太原:山西教育出版社, 2005. 10

ISBN 7-5440-2962-X

I. 爱… II. 陈… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088039 号

山西教育出版社出版发行

(太原市水西门街庙前小区 8 号楼)

晋中市万嘉兴印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月山西第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.625

字数:120 千字 印数:1—5000 册

定价:10.00 元

序

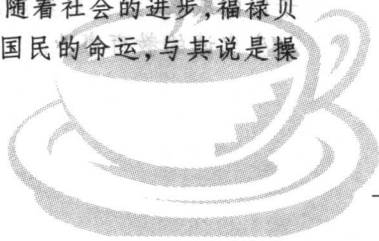
张卓玉

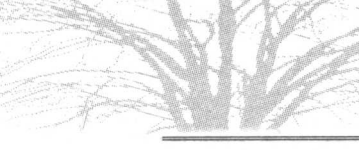
读《给家长的建议》一书，激起了我许多的思考。

我在想，假如以本书所提出的一百条建议作为测试标准，对正在做父母，尤其是正在做中小學生父母的家长作一测试，有多少家长会得到及格的分数呢？由此推想，假如政府或专门机构提出一套家长水平测试标准，“家长素养”状况将会如何呢？

我在想，做家长是人一生中不可逃避的一个岗位。仅从教育与监护的职责讲，家长“在岗时间”长达18年。时下流行上岗培训、行业准入证一类做法，意在保证从业者的基本资格。而我们为什么不对家长进行岗前培训呢？为什么不设家长准入制呢？在生育之前，在孩子入幼儿园之前，在孩子上小学、初中或高中之前，家长们都要做各种各样的准备。在诸多的准备中，家长为做一个合格的教育者的准备能占多大的份额呢？

必须承认，家长素养和家长教育是教育的重要组成部分。对家长而言，当希望孩子进步、希望孩子优秀的时候，应该首先叩问：作为家长的自己在进步吗？自己是一个优秀的家长吗？对学校而言，家庭是延伸的课堂，家长是不领薪水的编外教师。家庭教育与学校教育的合作水平应是教育成功的基本保证。对政府而言，随着社会的进步，福禄贝尔的那句名言越显示出深刻性：“国民的命运，与其说是操





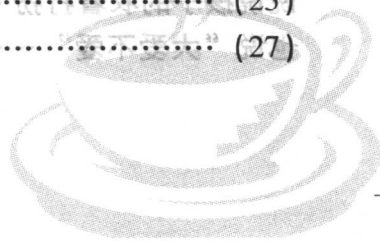
在掌权者手中,不如说是握在母亲的手中。”既然对儿童的教育是政府的义务,那么,政府在为学校教育提供经费、师资保障的同时,政府为家长素养的提升该承担怎样的责任呢?好在越来越多的有识之士认识到家长素养的重要性,我为能提早拜读《给家长的建议》而高兴。几年以前,我曾给陈茂林院长的《给老师的建议》写过小序。此后,陈院长出版了《给校长的建议》。日前交谈,得知陈院长正在撰写《给学生的建议》。我深为这种思考的深刻与成熟而折服:教师、校长、家长、学生——这不正是完整的学校和成功的教育缺一不可的构成因素吗!

这种深刻与成熟不是偶然的。陈茂林院长早年在政府部门从事教育行政工作,后来在山西省教育学院做院长。退休几年来,继续从事教育活动。我深信,陈院长具备讨论这样一个教育话题的全部条件。家庭教育的方法都是建立在相应教育理论与教育信念基础之上的,而陈院长多年来不断探索,不断实践,形成了对教育的系统思考。唯其如此,才能高屋建瓴地谈论家庭教育中的各种现象。家庭教育同时是实践性极强的一种教育活动,仅有理论是不够的,百条建议充分体现了一个老教育工作者的智慧与学识。我相信本书的每条建议都会给家长以指导和启迪。

本书令我最为敬仰的是书中所体现的一个教育家的责任与情怀。十数万字的著述,出于一个六十多岁的老人之手,动因何在?为了职称?为了名声?不!是为了更多孩子们的成长,为了更多家庭的幸福,为了祖国的明天,为了一生忠诚的教育事业。

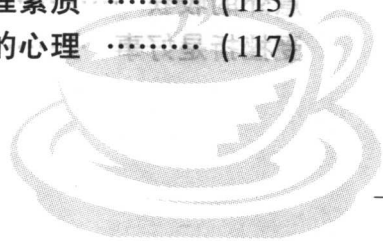
目 录

(05)	品德是做人的基础	(1)
(11)	话说健康	(3)
(18)	什么是素质	(5)
(23)	相信你的孩子	(7)
(28)	好孩子是夸出来的	(9)
(33)	不要怕失败	(11)
(37)	善于倾听	(13)
(41)	给孩子留面子	(15)
(45)	精心维护自尊心	(17)
(49)	大人的矛盾不要表现在孩子面前	(19)
(53)	“不教之教”的启示	(21)
(57)	善与人处	(23)
(61)	孩子的事让孩子自己做	(25)
(65)	话说“待子如客”	(27)



让孩子知道自己的优点	(29)
学会转移	(31)
如何对待孩子说谎	(33)
隔日批评法	(35)
只说一遍好	(37)
如何打开孩子封闭的心	(39)
这才是真正的爱	(41)
“一对一”的艺术	(43)
不要把饭桌变成第二课堂	(45)
多和孩子交流	(47)
“皮格马利翁效应”的启示	(51)
家长“忌语”	(53)
一定要重视合作能力的培养	(55)
怎样教孩子花钱	(57)
孩子也有隐私	(59)
不要轻意许诺	(61)
怎样看待考试分数	(63)
特长不能强求	(65)
杜瑶瑶的启示	(67)
妈妈的“审美观”感染了孩子	(69)
说说孩子的衣着打扮	(71)
也说“大爱不爱”	(73)

如何指导孩子使用电脑	(75)
学会拒绝	(77)
话说孩子“不争气”	(79)
不要小看习惯	(81)
如何帮助孩子养成良好的习惯	(83)
和孩子一起旅游	(85)
家庭变化与孩子教育	(87)
活着的意义	(89)
挑战“命运”	(91)
“善喻”是什么	(93)
童年是富于幻想的	(95)
让童年充满快乐	(97)
善用“放大镜”	(99)
当孩子受到歧视时	(101)
怎样引导孩子立大志	(103)
再说怎样引导孩子立大志	(105)
三说怎样引导孩子立大志	(107)
什么是心理与心理素质	(109)
何为心理健康	(111)
孩子常见的心理问题	(113)
怎样培养孩子具有良好的心理素质	(115)
再说怎样培养孩子具有良好的心理	(117)



说惩戒	(119)
由“听话”想到的	(121)
温室里长不出松柏	(123)
“送礼”争论引出的思考	(125)
顺其自然不可取	(127)
操之过急不科学	(129)
人生不是游戏	(131)
当孩子面临“大河”、“高山”时	(133)
如何和孩子一起看电视	(135)
善待孩子的客人	(137)
鼓励孩子交朋友	(139)
如何指导孩子交朋友	(141)
父亲不应“淡出”家庭教育	(143)
鼓励孩子多读书	(145)
父亲如何与孩子交流	(147)
人的潜能有多大	(149)
如何开发孩子的潜能	(151)
父母错了也应向孩子道歉	(153)
当孩子与老师出现矛盾时	(155)
再说当孩子与老师出现矛盾时	(157)
意外的收获	(159)
受挫折是好事	(161)

记住三句话	(163)
一个女孩的苦恼	(165)
说说“多元智力理论”	(167)
关于家庭文化	(170)
不要小看家庭礼貌	(172)
说气质	(174)
再说气质	(176)
孩子对父母的要求	(178)
怎样指导孩子进行研究性学习	(180)
关注孩子身体健康	(183)
劳动教育不可少	(185)
让孩子敢说话、会说话	(187)
诚信是做人的基础	(189)
不应拒绝网络	(192)
学会感激	(194)
帮助孩子走出学习困境	(197)
让孩子在实践中成长	(200)
观念决定方法	(202)



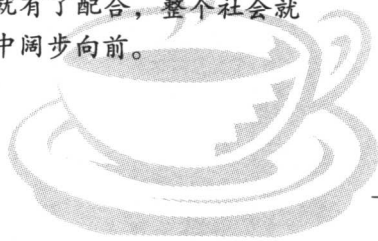
品德是做人的基础

家庭教育的内容可以说出很多很多，但是第一位的还是让孩子有个好的思想品德。

数学大师苏步青，是国际公认的几何学权威，被誉为“东方国度上灿烂的数学明星”和“东方第一几何学家”。是什么把他引入了神秘的数学王国？又是谁影响了他一生的道路？最近看了《苏步青——数学宗师的诗卷人生》一文，才找到了答案。

苏步青念中学时，对数学还没有什么兴趣。初三时，学校来了一位姓杨的数学老师。第一堂课，杨老师并没有讲数学，而是讲“国际形势”，讲了当时弱肉强食，各国列强都想吞食瓜分中国；讲了天下兴亡，匹夫有责。结束时杨老师告诉同学们：“为了救亡图存，必须振兴科学。数学是科学的开路先锋，为了发展科学，必须学好数学。”杨老师的这一堂课，使苏步青迷上了数学，并影响了他的——一生。

由此，我想到了家庭教育。所有的父母都企盼自己的孩子成人成才。这种企盼并非狭隘的自私自利，其实质是一种纯真的社会责任心。因为，家庭是社会的细胞，社会的强盛是扎根在家庭这一基础上的。家庭和睦，社会和谐；家庭教育搞好了，学校教育就有了配合，整个社会就会在一代又一代新生力量的奋斗中阔步向前。



但是，父母对子女的教育最基本、最重要的是什么？是让孩子有个好的思想品质和道德行为，这是第一位的；是孩子走向社会，求生存、求发展的第一要素。十年前，我在一篇文章中说过：学校是什么？学校是教育学生如何做人的地方。教师是什么？教师是学生如何做人的榜样。这句话同样适合于家庭教育。家庭是什么？家庭是教育子女如何做人的地方。父母是什么？父母是子女如何做人的榜样。很多人都说：子女是父母生命的延续。只有当父母意识到自己是子女的榜样，并努力做好这一榜样时，自己的生命才有意义，这种延续才有价值。

你看，杨老师的一堂课，不仅使苏步青爱上了数学，而且影响了他的一生。原因是什么？是杨老师忧国忧民的深厚感情，是杨老师救亡图存的爱国热情，是杨老师身体力行的人格力量。杨老师由国家的衰败讲到科学的重要由科学的重要讲到数学的作用，把国家、科学、数学看作一个有机体，这是苏步青学好数学、发展科学、报效国家的真正动力，也是他终身从教、回报社会的真正动力。

家庭教育的内容可以说出很多很多，但是第一位的还是让孩子有个好的思想品德。

话说健康

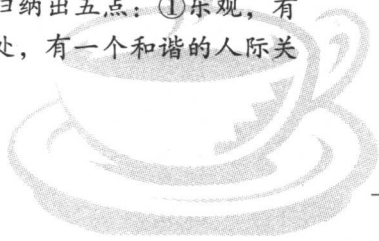
健康包括身体和心理两个方面，就是通常说的
身心健康。

所有父母都希望自己的子女身体健康，并且为此付出了极大的精力。但是，你知道什么是健康吗？

世界卫生组织曾给健康下过一个定义：“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状态。”可见，健康包括身体和心理两个方面，就是通常说的身心健康。

人的身体健康包括形体发育正常，各个脏器没有疾病，具有适应自然环境变化和抵御疾病的能力。即虽然人的身体素质以先天为主，但后天因素也起重大作用，诸如生活环境和条件，是否掌握了保护身体的科学知识，是否参加体育锻炼等等。身体健康靠锻炼，如果父母能身体力行，带领孩子坚持锻炼，无论对父母还是对孩子都是大有好处的。健康的身体是从事任何工作的基础，没有健康的身体，即使理想再宏伟，也只能是“力不从心”或“心有余而力不足”。

人的心理健康的主要标志是适应和承受能力。即能够适应和承受各种意外情况，并且能够冷静、理智地加以处理。对于青少年的心理健康有人归纳出五点：①乐观，有一个满意的心情；②善于与人相处，有一个和谐的人际关



系；③言行一致，具有统一的人格；④能客观地认识自己，并有不断向上的勇气与毅力；⑤具有爱心，知道个人的成长离不开社会的发展，能融入社会，与社会发展协调一致。

一般来说，父母对孩子的身体健康是重视的，但对孩子的心理健康却处于不自觉的状态。其实，身心健康的关键在心理健康。如果身体有疾病，只要心理健康，通过积极锻炼、及时治疗、科学调养，就可以得到恢复或健壮起来；而如果心理不健康，整天闷闷不乐，即使先天素质很好，也会慢慢变得弱不禁风。大家都说人是有精神支柱的，其实，心理健康就是人的精神支柱。一旦没有了精神支柱，人的躯体就会倾斜，甚至倒塌。因此，父母一定要十分重视孩子的心理健康。

心理健康也要靠锻炼。父母要有意识地让孩子在实践中经受磨炼，既体验成功的喜悦，也体验失败的痛苦，知道什么是挫折，什么是艰苦。博大的胸怀、广泛的兴趣、丰富的情感、坚强的意志、良好的习惯、顽强的毅力、敢于拼搏的品质，很大程度上是在实践中锻炼出来的，而不是别人讲出来的，也不是书上念出来的。对孩子真诚的爱，是让他们体验艰难、经受挫折、磨炼意志、学会生存，这才是最重要的精神财富。

什么是素质

素质是一个综合体，哪一部分有缺陷或出了毛病都会影响整体。我把素质比做一棵大树：身体素质是树根，社会素质是树干，心理素质是树叶。根深、枝壮、叶茂，才算一棵大树，这就是为什么必须坚持全面发展的基本道理。

学校实施素质教育，家长如何配合？首先应该知道什么是素质。

人的素质主要是由以下三个方面组成的：

一是社会素质。社会素质①包括社会科学知识、自然科学知识和生产技术。学校开设的各种课程，组织的各种活动，就是要让学生既掌握科学文化知识，又提高实际动手能力。懂知识，有理想，敢实践，是叫人们学真。因为在科学技术上不允许有半点虚假，必须实事求是，踏实认真。②包括思想情操和道德行为。学校把德育工作放在首位，强调教师要教书育人，就是要让学生不仅在道理上懂得要有好的思想品质，而且在生活中能有良好的道德行为。思想情操和道德行为是叫人们学善。因为只有善待自己、善待他人、善待社会，才能和谐一致、协调发展。③包括文化修养和艺术水平。学校开设的各种艺术教育课程，开展的各种艺术活动，就是要激发学生热爱美、追求美的兴趣，提高学生的文化修养和艺术水平。文化修养和艺

术水平是叫人们学美。因为只有能够欣赏美、鉴别美的人才能创造美。总之，社会素质是让人具有真、善、美的品质。

二是心理素质。人的心理素质是指智力因素与非智力因素结合后表现出来的品质。智力因素也叫“智商”，就是人们通常说的智慧和聪明程度，它包括观察力、注意力、思维力、想像力、记忆力。非智力因素也叫“情商”，包括情感、意志、毅力、兴趣、爱好、行为、习惯等等。提高心理素质，就是不仅要使孩子的智力因素与非智力因素都得到充分发展，而且要得到紧密结合，为他们具有良好的心理素质奠定基础。心理素质是非常重要的，有些人的失败不是缺乏知识，不是没有能力，不是不想成功，而是心理素质不好。一位学者说：成功 = 智力因素 × 非智力因素，它从一个侧面告诉我们心理素质的极端重要性。

三是生理素质，也叫自然素质或身体素质。包括人的形体、器官、神经等等。虽然这些素质是与生俱来、先天为主的，但是后天因素也有很大作用。人们经常说“物质是基础”。那么，人的身体素质就是生活、工作的物质基础。体弱多病，再好的生活也享受不了，再好的愿望也不可能实现。

素质是一个综合体，哪一部分有缺陷或出了毛病都会影响整体。我把素质比做一棵大树：身体素质是树根，社会素质是树干，心理素质是树叶。根深、枝壮、叶茂，才算一棵大树，这就是为什么必须坚持全面发展的基本道理。

相信你的孩子

广泛的兴趣爱好，丰富的感情世界，坚强的意志毅力，良好的行为习惯，是孩子健康成长并获得成功的重要因素。

孩子没有考好，或者没有受到表扬，或者进步不快，有人就认为自己的孩子不聪明，其实这样的认识是没有根据的。如果因此而埋怨孩子，甚至训斥、打骂孩子，更是不科学的，它会对孩子的成长造成严重的伤害。

我想告诉你的是：要相信自己的孩子。

所谓聪明或智慧，是一个人智力因素表现的程度。人的智力因素主要是指观察力、注意力、思维力、想像力、记忆力这五种能力。凡是一个健全的人，都具有这五种能力。两只眼睛是用来观察的，正常的大脑是用来思维、想像、记忆的，注意力更是人的一种本能。大量研究表明，智力因素超常的儿童只占百分之一至百分之三，也就是说，百分之九十七到百分之九十九的儿童智力水平是相同或相近的。既然这样，怀疑自己的孩子智力低下，不够聪明，就没有科学依据，要相信你的孩子。

但是，智力因素本身并没有积极性，只有当它和情感、意志、毅力、兴趣、爱好、行为、习惯这些非智力因素结合在一起的时候，才会显得异常主动、活跃。比如，当孩子对某件事非常有兴趣的时候，他的观察力、注意力

