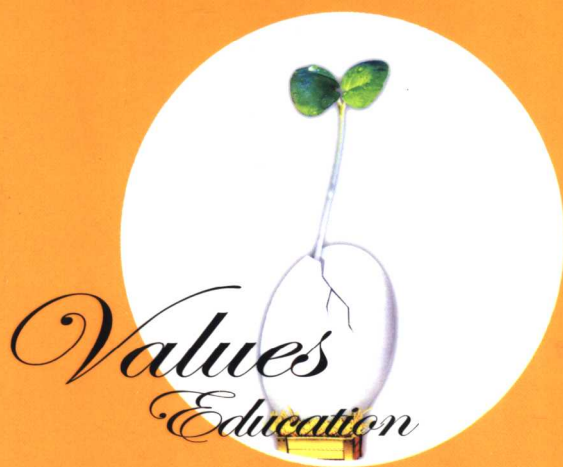


★ 盛行于美国、欧洲最有效的教育方法 ★

金舒 张晔/编著



★ 每天五分钟激励——
为孩子积攒了一生的精神财富

每天激励孩子 5分钟

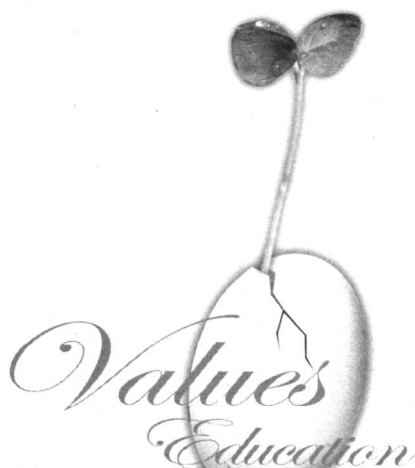
values
education
父母必读

★ 每天五分钟激励——
帮孩子推开了未来的成功之门

中国商业出版社

★盛行于美国、欧洲最有效的教育方法★

金舒 张晔/编著



★每天五分钟激励——
为孩子积攒了一生的精神财富

每天激励孩子 5分钟

★每天五分钟激励——
帮孩子推开了未来的成功之门

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天激励孩子 5 分钟/金舒,张晔编著. —北京:中国商业出版社,
2005.6

ISBN 7 - 5044 - 5430 - 3

I. 每 ... II. ①金 ... ②张 ... III. 儿童教育 - 方法
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 055605 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通州柯蓝博泰印务有限责任公司印刷

640 × 960 毫米 16 开 15 印张 190 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:23.80 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)



前言

Preface

5 分钟激励教育法： 一种科学、简便、有效的家庭教子法

面对孩子成长过程中出现的各种问题，您正在头痛和烦恼吗？

面对社会日新月异的高速发展，您在为孩子的明天担忧吗？

如果您正面临以上的情况，那么，请您阅读本书吧。在这本书里，我们将向您介绍一种能够让您的难题迎刃而解的教育方法——5 分钟激励教育法。

这是一种由美国教育家爱德华教授倡导的家庭教育法，关于这种简便而有奇效的教育法的诞生，还有一段生动有趣的故事呢。每当爱德华教授在讲台上为众多家长和老师传授教子之道时，他总会津津有味地讲起那件事。



20世纪80年代的一个秋天，那时的爱德华教授还是一名教育系的博士研究生，一次不幸遭遇了车祸，因此听从医生的嘱咐，到西部一个偏远的农庄去休养。在此期间，他每天黄昏都独自在一条乡间小道上散步。一天，一位农夫在路旁等候他，对他说：

“先生，听说您是研究教育的，能给我讲讲这方面的事情吗？”

他的请求出乎爱德华的意外：在这样一个穷乡僻壤，这样的一个农夫，竟然关心起教育问题？爱德华仔细打量眼前的农夫：他体格健壮，饱经苍桑的眼睛里放着光彩，是位标准的西部农夫。难得在这样的地方还能遇到知音，于是爱德华笑着和他聊起了教育问题。

在谈话中，爱德华发现农夫连最基本的教育理论和术语都不懂，于是就耐心地从基础讲起。农夫始终都是认真地听着。不知不觉天色暗了下来，农夫终于起身向爱德华深深鞠了一躬，然后告辞。

爱德华博士为自己能为一位农夫做家庭教育启蒙而感到高兴。当他回到住处，兴奋地把这件事向房东叙述了一遍，没想到房东却告诉他：老农的两个儿子都已经上大学了，一个儿子在哈佛大学读书，另一个在斯坦福大学。

“什么？在这样的地方，竟然出了哈佛学生！而且一门双秀。”爱德华惊讶地张大了嘴巴。

立刻，他想到自己只是个初出茅庐的学生，竟然在真正的教育实践家面前空谈理论，不禁感到汗颜。但在吃惊和愧疚之余，他又想到：农夫能完成惊人之事，一定有惊人之法，他究竟是怎么将两个孩子教育成才的呢？爱德华决心找农夫请教教子方法。

面对爱德华的求教，农夫连声说自己并不懂得家教之道，经过爱德华的耐心解劝，农夫才答应将教育子女的事情，随便谈一谈。于是，爱德华忘了医生的嘱咐，又把休养变成了工作，白天听农夫谈他和儿子的琐事，并记录下来，晚上则仔细研究和分析。但他发现，农夫无论从教育理念，还是教育方法上，都和他说的一样，的确“没什么”。

那么，老农教出一门双秀的秘诀究竟是什么呢？爱德华陷入迷茫之中。爱德华经过多日冥思苦想仍不得其解。

在一次谈话中，一个反复出现的细节引起了爱德华的注意：农夫每天要做工，陪孩子的时间很少，所以他就抓住每天上班和孩子上学同行一段路的机会和孩子交流。在这段途中，农夫一般先听孩子讲讲学校里同学间的情况，然后鼓励孩子“你好好学”，“好好干”，如果遇到孩子说到他所遇到的不顺心的事或什么困难，农夫总是鼓励他说，“没什么，解决了就好。”同时，农夫用他的善良质朴的心胸，告诫儿子做人、做事的一些道理。就这样，一如既往地坚持了十几年。

爱德华心中一亮：难道秘密就在这每天的谈话里？爱德华独自顺着农夫走过的路走了一遍，然后一看表，只用了5分钟时间。

回到学校后，经过精心研究，爱德华终于揭开了5分钟家教背后的秘密。

原来，这偶然的“每日5分钟”谈话背后有着非常科学的道理。首先，家教的精髓是激励，激励教育是素质教育的精华，不仅是实现父母和孩子之间的良好互动的基础，同时对于孩子的人格成长和潜力激发都是一种重要手段。孩子的

成长需要激励，犹如幼苗的成长需要阳光。那位农夫，虽不懂家庭教育的什么理论，但却以自己的行动抓住了家庭教育的本质，他不断地激励孩子，赏识孩子，鼓励孩子战胜困难，正是这种激励教育法起到了重大的效果。

其次，教育是一件长期的事情，所以有着“十年树木，百年树人”的说法，但“百年树人”需要扎实地建立在每一天的基础上，最怕和最忌讳的就是缺乏毅力，以一曝十寒的方式教子，因此要取得教育成效，就必须要有几十年如一日地，从不间断地进行。

再次，这种教育法有着心理学依据，研究表明：每天教育时间过长会引起孩子的反感，过短则难以达到效果，而“5分钟”不长不短，恰恰符合人的心理接受规律。

成功的秘密竟然如此简单？爱德华自己也有点难以相信。

于是，爱德华选定16个家庭开始做“5分钟激励教育”的实验。这项实验一做就是8年，结果取得了非同凡响的教育效果，通过媒体的宣传，在社会上引起了很大的反响，致使他的“5分钟激励教育法”，很快在美国风行起来，并超出国界，流行于世界各地。

到目前为止，用“5分钟激励教育法”的成功案例比比皆是。

例如：韩国孩子申世庸在父母使用“5分钟家教法”的教育下，考入世界著名的高等学府——牛津大学，还出版了《我是韩国人》一书，在里面谈自己的教育经历。我国中央电视台著名节目主持人崔永元曾在《实话实说》栏目里大力推荐此书。在申世庸父母的“5分钟家教法”中，其中很大一部分内容就是对孩子进行激励教育。

“5分钟激励教育法”这种已被实践证明具有奇效的家教方法，已引起我国教育专家和学者的极大关注，他们对之进行了多角度、多层次的探讨。最后认为：“5分钟激励教育法”是一种科学的教育理念和新型的教育方法。专家们呼吁：应当广泛推广这种简便、有效的家庭教育法。

正是根据美国爱德华教授的理论 and 我国教育专家的呼吁，笔者结合本人十多年来的家教研究心得，编写了这本《每天激励孩子5分钟》。全书共分上、下两篇：上篇阐述激励教育的基本的理论和方法，它向广大的家长昭示：激励可以改变孩子一生，而棍棒教育会毁掉孩子的一生，激励是现代家庭教育的精髓；下篇介绍家长每天激励孩子的具体内容及其技巧，包括学习激励、自信心激励、品格激励、智力激励、勇气激励等等。纵观全书，内容涉及了孩子成长的方方面面，涵盖了家庭教育的点点滴滴。

本书的特色在于，注重结合鲜活的案例来进行家教方法的叙述，是一本实用性、操作性都很强的书，希望能够给众多的中国家长和老师以有益的启示。

金舒 博士
于北京天舒苑
2005年5月

Contents

激励



目录

上篇 激励：家庭教育的精髓

一、激励可以改变孩子的一生 (3)

“没有激励，就没有孩子学习的成功；没有激励，就没有孩子成绩的进步”这一新鲜而经典的教育理念，已被广大学生家长所接受，也已被许许多多活生生的实例所证实。

激励教育是父母对孩子的一种心态，被激励是孩子内心的迫切需要。激励是孩子成长的营养剂。为了孩子，请父母慷慨地给你的孩子以激励吧！

1. 激励是孩子成长所需要的阳光 (4)

2. “皮克马利翁效应”：激励可改变孩子的一生 ... (7)



Contents

3. 激励是迸射孩子热情和活力的源泉 (10)
4. 激励教育可激发孩子的巨大潜能 (12)
5. 一句鼓励可塑造孩子成功的人生 (15)
6. 激励促使孩子成功，抱怨导致孩子失败 (18)
7. 不懂得激励的“爱”其实是对孩子的“害”
..... (20)



二、棍棒教育会毁掉孩子的一生 (22)

与激励教育相对立的是棍棒教育。尽管绝大多数家长早已摒弃了这种错误的家教方式，但是棍棒教育仍然在一部分家庭存在。“不打不成才”这种错误的观念仍被一些无知父母视为“经典”。

棍棒教育无疑会带来严重的后果，不少孩子在父母的棍棒打压下，奋进的热情和才智过早地“夭折”，这种与赏识激励教育理念背道而驰的“棍棒”教育，着着实实在在地毁了孩子的一生。

1. 棍棒教育：与父母初衷背道而驰的畸形教育 ... (23)
2. 棍棒教育只会打掉孩子的情感和才智 (25)
3. 指责与斥骂：悬在父母嘴上的无情利剑 (30)
4. 怒骂责打的教育会严重摧残孩子的身心健康 ... (34)
5. 敬告父母：放下木棒，用欣赏的态度去激励孩子
..... (36)



三、少批评、多激励：激励型家教的基本方法 (38)

并不是所有的激励对孩子都有好处，错误的激励方式也会产生适得其反的效果。

很多父母都知道运用激励手段去鼓励孩子，但真正做起来却始终不得要领。他们要么一味地赞赏和夸奖孩子，要么对孩子的鼓励和表扬过于简单化，如此等等，不仅对孩子起不到应有的激励作用，甚至还会引起孩子的反感。

从一定意义上说，激励是一把双刃剑，运用不好同样会对孩子产生伤害。成功的家长应该是一位善于激励孩子的艺术大师。成功的激励一定要遵循科学的激励原则，灵活地运用激励的方法与技巧，因人制宜，因时制宜，只有这样才能真正达到激励孩子的目的。

1. 适时地激励孩子并非是一件容易的事情 (39)
2. 抓住孩子的闪光点加以肯定和鼓励 (41)
3. 因人制宜，激励孩子的方法要灵活多样 (43)
4. 千万不要把鼓励和表扬简单化 (46)
5. 正确运用表扬与批评的手段 (48)
6. 不同年龄段的孩子，奖励方法应有所不同 (51)
7. 教会孩子掌握自我激励的方法 (55)



下篇 用激励照亮孩子的成才之路

一、学习激励：让孩子将学习当成一种兴趣 (59)

孩子在成长过程中，最需要的就是得到父母的认同和鼓励，尤其在学习上更是如此。孩子所蕴藏的潜能是无限的，孩子都有着强烈的好奇心和求知欲，一旦将孩子的这些潜能激发出来，孩子未来的人生之路必将是光明灿烂的。

1. 孩子巨大的学习潜能需要父母去激发 (60)
2. 引发好奇心，激发孩子强烈的求知欲 (63)
3. 激励孩子“乐学善问”，增强孩子的学习兴趣
..... (66)
4. 妙用启发式教育，激发孩子的学习兴趣 (69)
5. 用各种有效方法激发孩子的上进心 (71)
6. 妙用“成就原则”，激发孩子的学习干劲 (77)
7. 指导孩子掌握科学高效的学习方法 (80)
8. 引导孩子由不爱动脑变为善于思考 (87)
9. 激励孩子养成良好的学习习惯，..... (90)
10. 切勿步入激发孩子求知的误区 (93)
11. 帮助孩子变厌学为爱学与乐学 (99)

二、自信心激励：告诉孩子“你一定行” (102)

“没有自信的孩子，在精神上已经趋于一个废



Contents



人”。这句简短有力、震撼心灵的话，出自于哈佛一位著名心理学教授之口。毋庸置疑，孩童时代的自信心更是一个人未来成功的关键。让自信与孩子一生为伴，是家长给予孩子一生一世的最好的礼物。树立孩子的自信心，就要对孩子多鼓励、多激励，要让孩子经常地在“你很棒”，“你一定行”的话语的激励下，树立起积极的心态，在成长的征程中扬起自信之帆。

1. 孩子要成才，就要鼓起自信的风帆 (103)
 2. 帮助孩子克服自卑，昂起自信的头颅 (105)
 3. 童年时期树立的自信将影响人的一生 (109)
 4. 用热情的鼓励树立孩子的自信心 (112)
 5. 尊重孩子：孩子有了自尊才会有自信 (115)
 6. 鼓励孩子勇于冒险，敢于尝试 (118)
 7. 对孩子建立合理的期望值 (122)
 8. 贾杰：在信任中养成自信的心态 (125)
 9. 张肇牧之父：我是这样激励孩子的自信心的
..... (127)
- 三、品格激励：让孩子拥有一生的财富 (129)

我们处在一个知识爆炸、竞争激烈的时代，由此导致学校和家庭都十分重视对孩子知识的传授和智力的培养，但却忽视了对孩子的人格教育。教育专家指出：智力教育和人格教育的结合才是保证孩



Contents

子未来成才的根本。

良好的品格是孩子一生的财富。从小对孩子进行品格激励，不断完善孩子的人格修养，不仅可以使孩子赢得尊敬和荣誉，而且将会使孩子受益终身。



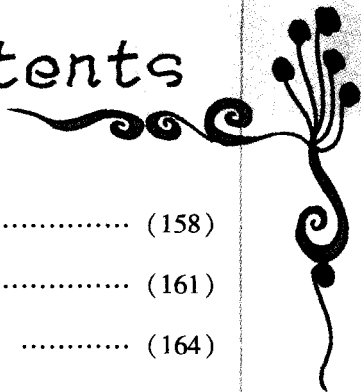
1. 塑造人格完整的孩子 (130)
2. 激励孩子树立良好的道德观念 (132)
3. 激励孩子塑造善良的人性 (136)
4. 赏识孩子诚实的品格 (139)
5. 教育孩子培养正直的品质 (142)
6. 激发孩子对他人的同情心 (144)
7. 用宽容塑造孩子的宽容之心 (147)
8. 从点滴做起，培养孩子的责任感 (149)
9. 不要漠视孩子的不讲信用的毛病 (152)
10. 化孩子的自私自利为助人为乐 (154)

四、智能激励：开发孩子的智力资源 (157)

心理学研究表明，人的智商的高低并非完全取决于先天的遗传因素，还取决于后天的教育培养。因此，及早地对孩子进行智力开发，加强孩子的早期教育，是造就孩子未来高智商的关键。聪明的父母一定要学会激励孩子，以促进其智力发育，开发其智力资源。



Contents



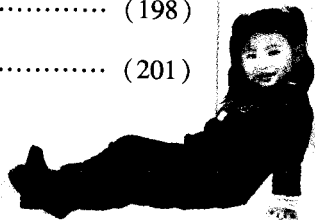
1. 全面激发孩子的智力 (158)
2. 鼓励异想天开，激发孩子的想像力 (161)
3. 养成专注的习惯，激发孩子的注意力 (164)
4. 讲究科学方法，激发孩子的记忆力 (166)
5. 开启创新之门，激发孩子的创造力 (170)
6. 打开思维之窗，激发孩子的创新思维 (175)



五、社交激励：培养孩子的交际才能 (178)

与人交流、与朋友沟通是孩子不断成长的内心需要，父母要正视孩子的交往需求，不要总把孩子护在自己的羽翼之下，应该大胆鼓励孩子去交友，培养孩子的交际才能，并在必要时对孩子的交际做有益的指导。儿童心理专家认为，交际的技巧在儿童期过后，就很难再培养了。所以父母必须及早重视孩子的交际能力的培养。

1. 交际能力是孩子成才的必要支撑 (179)
2. 父母应该鼓励孩子大胆交往 (182)
3. 以正确的策略纠正孩子的社交恐惧症 (186)
4. 不合群的孩子更需要父母的鼓励 (188)
5. 让孩子由羞怯畏缩变得大方活泼 (190)
6. 为孩子与他人建立友谊架设桥梁 (194)
7. 懂礼仪、有教养的孩子更易融入社会 (198)
8. 帮助孩子学会适应学校生活 (201)



Contents

- 9. 教育孩子学会说“不” (203)
- 10. 父母要正确对待孩子的异性交往 (206)

六、勇气激励：把勇敢注进生命 (210)

勇敢是一种好的品格，在人生的旅途中，人们需要有勇敢的精神去克服各种困难，无论在学业上还是在事业中，都要靠勇敢的精神去取得成功。

因此，父母需要从小培养孩子的勇敢者的气质，鼓励孩子敢于面对强手，在困难面前具有无所畏惧的心理素质，在竞争面前，具有不屈不挠的竞技状态。

- 1. 勇敢是一种宝贵的品格 (211)
- 2. 孩子并非天生都胆小 (213)
- 3. 勇敢重在训练和鼓励 (216)
- 4. 鼓励孩子去做力所能及的事 (218)
- 5. 消除孩子的恐惧心理 (220)
- 6. 鼓励孩子勇于挑战自我 (222)
- 7. 帮助孩子在挫折面前鼓起勇气 (224)



UUNUNU | UUNUNU

上篇

激励：家庭教育的精髓



UUNUNU | UUNUNU