



让家长在轻松中获得启迪 让孩子在快乐中感受教育
一个优秀的家长胜过100个校长，家长是孩子最好的老师。

用最好的方法 教育孩子

奚 华◎编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

让家长在轻松中获得启迪 让孩子在快乐中感受教育
一个优秀的家长胜过100个校长，家长是孩子最好的老师。



用最好的方法 教育孩子

奚 华◎编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

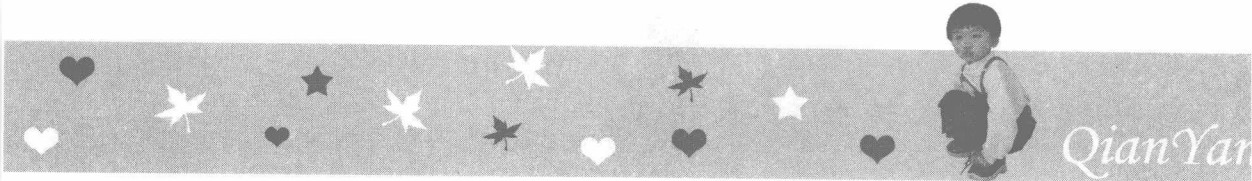
用最好的方法教育孩子 / 奚华编著. —北京:九州出版社
2009. 7
ISBN 978-7-5108-0118-1

I. 用… II. 奚… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114609 号

用最好的方法教育孩子

作 者 奚 华 编著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 河北永清金鑫印刷有限公司
开 本 700×1000 毫米 16 开
印 张 19
字 数 300 千字
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0118-1
定 价 36.00 元



我们教育孩子，并不是要把孩子培养成老老实实、循规蹈矩的人，他们应该是独立的、有个性的、有创造力和是非辨别能力的。我们的教育应该围绕这些，正确地引导孩子。

比如很多孩子喜欢“破坏”玩具等东西，但这并不是说明孩子“坏”，很多时候，这是孩子创造力萌芽的一种体现。面对孩子的这种行为，教育专家们认为，父母应该引导、鼓励，而不是打骂、训斥孩子。孩子搞“破坏”，失去的只是价值可估的物件，而得到的却是一生受用不尽的财富——思考、创造和智慧。

当然，我们也应该注意孩子一些毫无理由的“破坏”行为，及时关注孩子的心理，适时对不必要的任性给予干预制止，从小让他们意识到什么是应该做的，什么是必须停止的。适当的挫折，也是孩子人生教育的重要部分。

对孩子情商的培养更是教育中至关重要的。几乎每个家长都习惯用智商指数来衡量一个孩子的教育是否成功，但专家告诉我们，在人成功的要素中，智商只占 20%，而情商则占 80%。可是在实际生活中父母们却往往忽略了对孩子情商的培养而更注重培养孩子的智商。

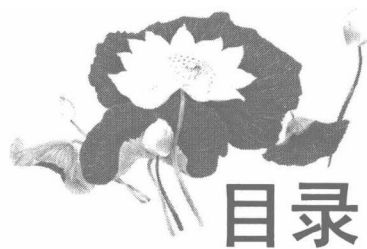
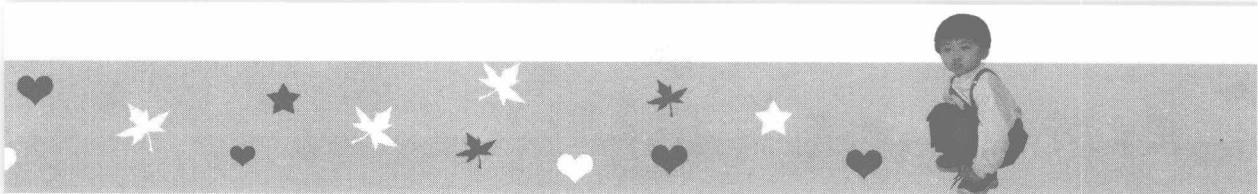
很多父母只看重孩子的分数，希望孩子的学习成绩能够名列前茅，因此只把读书作为日常的主要活动，而对孩子的情感需求及其他爱好不予理睬或重视不够，致使孩子除了父母亲人，没有机会接触更多的事物，缺少更多与人交流的机会。这样往往导致他们长大后缺少朋友、见人胆怯，不懂得如何与别人共处、遇到事情手足无措，甚至会被别人欺负等，这些都

是孩子成长中缺乏情商培养的结果。

父母要知道，分数和考试不是成功人生的唯一途径，决定孩子将来能否有所作为的不是学历，而是能力。如果一个孩子的学习成绩非常好，却没有一些良好的品质，一个孩子有着聪明的大脑，却没有良好的人际关系，从某种角度上说，这样的孩子都不可能“成才”。那些希望让孩子成为人才的父母，不应该把注意力只放在孩子的学习上，也要注意培养孩子其他方面的能力。当然，这也不是说孩子的学习方面不重要，而是我们不应该只注重孩子的学习，孩子其他方面的能力也和学习一样重要。所以，父母要练就一双慧眼，依据孩子的兴趣和爱好对其因材施教。在培养孩子广泛爱好的同时，要能发现哪个是他最具潜力、最有兴趣、最适合发展的，对孩子进行个性化的培养，才能使他们在未来的社会中脱颖而出。

孩子不但是父母血脉的传承，更是父母的未来。父母、孩子、教育，这几个词频频出现在大家的视线之中，不断地提醒着为人父母者要负起教育孩子的责任，履行教育孩子的义务。为此，很多父母想为孩子设计一套教育方案和计划，希望自己的孩子能够得到全面的发展。《用最好的方法教育孩子》一书包括了怎样培养孩子的习惯、性格、情商、智商、财商，如何教育孩子处理好人际关系，培养孩子的学习兴趣，保持身体健康等方面的内容，试图全面地讲解怎样教育孩子的问题。本书从教育孩子最常见的问题入手，如父母如何和孩子相处，对于孩子的一些错误行为应如何纠正等，父母可以从中找到最佳的教育方案。

孩子不可能永远生活在我们的呵护之下，总有一天要独立地面对生活。作为父母，我们对孩子最好的爱不是放任自流，也不是给他留下万贯家财，而是给他最好的教育。



目录

一、培养孩子的好习惯

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 习惯决定孩子的命运 /3 | 让孩子养成勤俭节约的习惯 /21 |
| 让孩子学会礼貌待人 /8 | 帮助孩子克服过分依赖的习惯 /24 |
| 让孩子懂得孝敬父母 /12 | 别让孩子把撒谎变成习惯 /26 |
| 培养孩子信守诺言的好习惯 /13 | 远离小偷小摸的恶习 /29 |
| 培养孩子爱劳动的好习惯 /15 | 戒除孩子的电视瘾 /31 |
| 培养孩子讲卫生的习惯 /17 | 帮助孩子摆脱网瘾 /33 |
| 让孩子养成做事有计划的习惯 /19 | 让孩子积极学会利用网络 /37 |

二、培养孩子的好性格

- | | |
|------------------|-----------------|
| 如何确定孩子的性格类型 /41 | 培养孩子乐观开朗的性格 /56 |
| 易造成悲剧的性格弱点 /42 | 培养孩子的责任感 /58 |
| 改变孩子懦弱的性格 /43 | 别让任性毁了孩子 /60 |
| 让孩子勇于承认自己的错误 /46 | 让孩子学会善解人意 /62 |
| 让孩子充满自信 /47 | 培养孩子乐于助人的品德 /65 |
| 培养孩子坚强的性格 /49 | 让孩子拥有一颗感恩的心 /67 |
| 打开孩子自我封闭的世界 /53 | |





三、培养孩子的高情商

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 从小培养孩子的情商 /73 | 让孩子大胆地说出心里话 /87 |
| 对孩子进行挫折教育 /77 | 锻炼孩子的忍耐力 /90 |
| 培养孩子独立思考的能力 /79 | 培养一个创造型儿童 /93 |
| 培养孩子独立生存的能力 /81 | 帮助孩子摆脱嫉妒心理 /97 |
| 让孩子学会接受现实 /83 | 培养孩子的幽默气质 /98 |
| 正确对待孩子的逆反心理 /85 | |

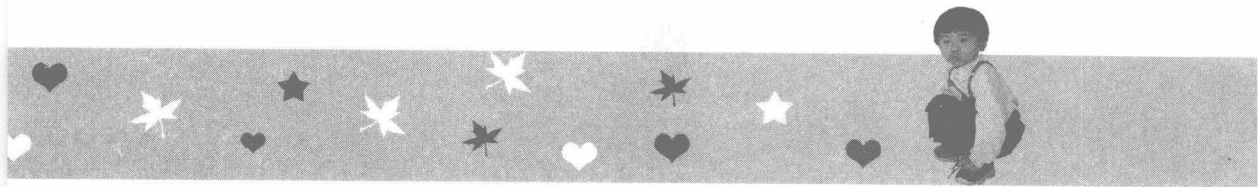
四、开发孩子的高智商

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 正确对待测智商的问题 /103 | 培养孩子的语言表达能力 /120 |
| 开发儿童智力的最佳时间 /105 | 培养孩子的动手能力 /123 |
| 为孩子创造益智的环境 /108 | 发展孩子的创造能力 /126 |
| 发现孩子身上的闪光点 /111 | 让孩子养成动脑的良好习惯 /128 |
| 发现孩子的天赋并进行培养 /113 | 重视培养孩子的爱好和特长 /131 |
| 提高孩子的观察能力 /115 | 通过游戏开发孩子的智能 /135 |
| 增强孩子的记忆力 /118 | 培养智力超常的孩子 /138 |

五、培养孩子的财商

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 对孩子进行财商教育 /145 | 从1元增长到100万的方法 /152 |
| 青少年理财测试 /146 | 教孩子自主理财 /153 |
| 教给孩子理财的第一堂课：用钱赚钱 /151 | 引导孩子理智消费 /155 |
| | 让孩子树立正确的金钱观 /158 |





六、让孩子学会社交

- | | |
|------------------|------------------|
| 培养孩子交往的能力 /163 | 学会理解亲戚关系 /178 |
| 女孩子应有的风度和魅力 /166 | 妥善解决孩子间的冲突 /178 |
| 男孩子应有的仪表和风度 /168 | 正确引导孩子和异性交往 /180 |
| 让孩子走出风度和气质 /170 | 赠送礼品的合适时刻 /183 |
| 帮助孩子伸出关爱的手 /172 | 如何写电子邮件 /184 |
| 鼓励孩子结交朋友 /173 | 怎样拨打电话 /185 |
| 怎样介绍自己和他人 /176 | 怎样结束通话 /186 |
| 恰当地称呼人 /177 | |

七、让孩子在快乐中学习

- | | |
|------------------|------------------|
| 正确对待孩子的厌学情绪 /191 | 让孩子爱上数学 /205 |
| 培养孩子的学习兴趣 /193 | 帮助孩子走出偏科的困境 /208 |
| 鼓励孩子进行模仿 /195 | 让孩子学会预习 /210 |
| 给孩子制订好学习计划 /196 | 让孩子学会复习 /212 |
| 帮助孩子提高学习效率 /198 | 正确看待孩子的分数 /214 |
| 提高孩子的书写技能 /200 | 让孩子面对考试不再焦虑 /216 |
| 让孩子写好作文 /202 | 慎重地对待陪读 /219 |

八、让孩子拥有健康的身体

- | | |
|------------------|-------------------|
| 孩子身体发育特点 /223 | 养成健康的饮食习惯 /231 |
| 孩子大脑发育过程 /225 | 科学安排食物酸碱性的搭配 /234 |
| 孩子成长的健脑食品 /226 | 孩子厌食要对症治疗 /237 |
| 捕捉孩子营养不良的信号 /229 | 纠正孩子偏食有绝招 /239 |





孩子该怎样吃零食 /242

让孩子科学地喝牛奶 /245

不要让贪吃成为习惯 /247

不要让孩子胖下去 /250

让孩子多参加体育运动 /252

九、让孩子拥有健康的心理

影响孩子心理健康的因素 /259

教孩子学会调节情绪 /261

帮助孩子学缓解心理压力 /263

帮助孩子克服恐惧心理 /267

帮助孩子摆脱自卑 /269

化解孩子的焦躁情绪 /271

培养孩子健康的心理 /273

慎重对待孩子的“开学”综合征 /277

矫治学习困难综合征 /279

正确对待孩子的早恋 /286





一 培养孩子的好习惯

习惯决定孩子的命运

习惯决定孩子的命运,再也没有什么比习惯养成更重要了。习惯可以影响到教育的各个方面,比如:智育是良好的思维习惯,德育是细小的行为习惯,素质教育更加体现在人的细小的行为上。大量事实证明,习惯是一种顽强的力量,可以主宰人的一生。孩子的一切都是从习惯培养开始,父母如果不注重培养孩子的好习惯,无疑是在葬送孩子美好的未来。

1. 习惯是逐渐养成的

习惯是个大问题,是大智慧。良好习惯的养成绝非一日之功,其主要原则是:低起点、严要求、小步子、快节奏、多活动、求变化、快反馈、勤矫正。下面看一位父亲的叙述:

儿子6岁时,我带他到E村的E牧师家去,并在那儿小住了几天。第二天吃早点时,儿子洒了一点牛奶。按照在家里的规矩,洒了东西就要受罚,为此他只能吃面包了。我儿子本来就喜欢喝牛奶,再加上E牧师全家非常喜欢他,为了他的到来,还给他特意调制了一种牛奶,并添上了最好的点心,这对小威特还是诱惑不小的。我儿子在洒掉牛奶后先是脸稍红了一下,迟疑了一会儿,但终于不喝了。我故意装作没看见。E牧师家的人看到这种情况实在沉不住气了,只得再三让他喝牛奶,可儿子还是不喝,并十分不好意思地说:“因为我洒了奶,所以就不能再喝了。”E牧师家的人还是再三劝说他:“没关系的,一点关系也没有,喝吧,喝吧。”我在旁边一边吃着点心,一边仍然故意装作没看见。儿子坚持不喝,在万般无奈之下,过于疼爱我儿子的E牧师全家就向我进攻了,他们推测一定是由于我训斥了儿子。

为了打破僵持局面,我让儿子出去一下,待我向牧师全家说明理由以后看看情况是否会有所变化。他们听后责怪我:“对一个刚6岁的孩子,因为一点点过错就限制他喜欢喝和吃的东西,你的教育过于严苛了!”

我只得解释说：“不，儿子并不是因为惧怕我才不喝的，而是因为他从内心认识到这是约束自己的纪律，所以才不喝的。”在听了我的解释后，E 牧师全家还是不相信，于是我只好通过做一个试验来揭示事实真相：“既然这样，那么我们可以试验一下，我先离开这个房间，你们再把我儿子叫来，劝他喝，看他是否会喝。”说完，我就走开了。

待我离开房间后，他们把我儿子叫进屋里，热情地劝他喝牛奶、吃点心，但毫无效果。接着他们又换了新牛奶，拿来新点心诱惑我儿子说：“我们不告诉你爸爸，吃吧！”但儿子还是不吃，还不断地对他们说：“尽管爸爸看不见，上帝却能看见，我不能做撒谎的事。”

他们接着又说：“我们马上要去散步，你什么也不吃，途中要挨饿的。”

儿子回答说：“不要紧。”

实在没有办法了，他们只好把我叫进去，儿子流着泪水，如实地向我报告了情况。我冷静地听完后，便对他说：“你對自己良心的惩罚已经够了。因为马上要去散步，为了不辜负大家的心意，把牛奶和点心吃了，然后我们好出发”。

儿子听完我的话，才高兴地把牛奶喝了。仅仅 6 岁的孩子就有这样的自制能力，E 牧师全家都深感不解。

这位父亲是怎样把儿子培养成具备如此强的自制力的人呢？一般人可能只觉得父亲的教育过于严格了。是的，从一般孩子的行为方式看，这种教育在某种意义上确实是很严格的。但是从另一方面来看，由于他的教育方法好，这并没有使儿子感到痛苦。因为对孩子的教育即使很严格，但只要从小抓紧，使他们养成了习惯，也就不会感到有任何痛苦了。对孩子的教育同砌砖一样，必须打好基础，这位父亲正是出色地做到了这一点。

在培养孩子的行为习惯方面，一条根本经验就是：是非分明、始终如一。有时答应，有时不答应，反而会给孩子带来痛苦。不允许的事，一开始就不允许，这对孩子就没有什么痛苦。所以不能以“小时候可以放宽一些，稍长大后再严格一些”这条似是而非的做法来管束孩子。综观当今大多数父母，他们的“禁律”出尔反尔，反复无常，不能始终如一。有时不行，有时却又变得行了。这样久而久之，就在孩子的心灵上打下了父母的“禁律”可以打破的烙印。所以要教育好孩子，父母必须对事物的好坏有一个始终如一的主见，无主见是教育孩子的最大禁忌。

2. 培养孩子好习惯需要技巧

按照美国科学家的研究,一个习惯的养成需要 21 天。这 21 天是个平均数,养成的习惯不一样,每一个人的认真程度不一样,刻苦程度不一样,所用的时间也肯定不一样。既然这 21 天是个平均数,那我们用一个月的概念更好记,而且更保险,所以“培养习惯重在一个月,关键在头三天”。

家庭对孩子习惯的形成担负着重要作用,但是大多数家长并不知道具体要怎样做,经常是立了规矩却无法有效实施。帮助孩子养成良好习惯要注意以下几点:

(1)家长要约束自身行为,对孩子的要求要切实可行。科学地奖励和惩罚孩子,不要羞辱和责骂。培养好习惯首先要从培养孩子的责任感开始,让孩子自己收拾书包、自己穿衣服,学会生活自理。另外还应让孩子从小承担一部分家务,比如倒垃圾、扫地等。

(2)上课要专心听讲,提高课堂效率。鼓励孩子在学校解决问题,尽量不回家复习。同时家长不要拿自己的孩子跟别人的比,孩子年龄越小,发展的差异越大。

(3)让孩子养成专心做作业的习惯。家长在孩子做作业时要尽量给孩子创造安静的环境,避免孩子分心。

(4)培养孩子的好奇心。多和孩子讨论生活中的各种问题,让孩子养成观察和思考的习惯,引导他们正确看待社会现象。

(5)坚持和孩子一起运动。运动有利于孩子的成长发育。

(6)少让孩子参与成人活动,多与同龄人交往。同龄人之间的交往是平等、互换、互惠的。与同龄人交往能够学会妥协、付出、协商,是一个人适应社会的过程。过多参与成人活动,会导致孩子不清楚自己的位置,总是希望得到别人的关注。

(7)不要让孩子养成乱花钱的毛病。让孩子乱花钱会让孩子产生错觉,认为钱来得太容易,这样孩子干什么事情就不肯努力了。

好习惯对孩子的成长至关重要,从小就要给孩子立下规矩,否则长大后处处碰壁。

3. 生活中儿童应该养成的良好习惯

记者曾问一位荣获诺贝尔奖的科学家:“请问您是在哪所大学里学到了您认为是最重要的东西?”这位科学家平静地回答:“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么?”“学到把自己的东西分一半给小伙伴,不是自己的东西不要拿,

东西要放整齐,吃饭前要洗手,做错事要表示歉意,午饭后要休息,要仔细观察大自然……”

有一句话说得好:“忘不掉的才是素质。”而习惯正是忘不掉的素质之一。良好素质对人的发展意义重大,那么在日常生活中父母应该教育孩子养成哪些良好的习惯呢?

- (1)升国旗奏国歌自觉肃立;
- (2)微笑待人,使用礼貌语言;
- (3)孝敬父母;
- (4)把动物当朋友;
- (5)说了就要努力做;
- (6)自己的事情自己做;
- (7)耐心听他人讲话;
- (8)观看比赛文明喝彩;
- (9)爱护公共财物;
- (10)尊重他人劳动;
- (11)遵守交通规则;
- (12)上下楼梯靠右行;
- (13)做事情要有计划;
- (14)善于协商与合作;
- (15)做事要勇于承担责任;
- (16)把一件事情做到底;
- (17)别人的东西不乱动;
- (18)用过的东西要放回原处;
- (19)干干净净迎接每一天;
- (20)每天锻炼身体;
- (21)爱护环境。

当然,一个人应该具备的良好习惯远不止这些,但这些好习惯确是比较重要的。如果家长能够帮助孩子们养成这些习惯,他们必将成为素质优良、人格健康、真正文明的人。

4. 及时纠正孩子的坏习惯

处于成长过程中的孩子,总会表现出一些不恰当的行为。如果父母听之任之,一旦这些不良行为习惯成自然,它们必将成为孩子成长的羁绊,正所

谓“千里之堤，毁于蚁穴”。因此，专家提醒父母：不要忽视这些小小的坏习惯，赶快防患于未然，并寻求迅速制止的办法。

下面是几种不容忽视的不良行为：

(1) 打断别人谈话。

为何不容忽视？你的孩子也许迫不及待地想要告诉你什么或问你某些问题，但是如果纵容他打断你的谈话，却不会有助于教会孩子为他人着想，更不会让他学会在你忙碌的时候如何自己打发时光。结果将会是他认为自己有权吸引别人的注意，并不能忍受任何挫败。

制止方法：下一次在你要打电话或跟朋友聊天之前，告诉你的孩子要保持安静，不能打扰你。给他安排点活动或者让他玩一玩他平时没玩过的玩具。如果你在谈话时他缠着你，你可以指指椅子让他安静地坐在那，耐心等待你谈完。之后告诉他干扰别人并不会得到他想要的。

(2) 攻击性行为。

为何不容忽视？孩子和小伙伴有小冲突的时候，你可能不一定会去管教，但是你不该忽视那些小小的攻击性行为，比如推倒小弟弟或掐小朋友。如果你不管的话，孩子到了8岁左右，这种不良行为就会积习难改了。

制止方法：正面应对攻击性行为。把孩子拉到一边告诉他，“那样会伤了妹妹。如果她这样对你，你会怎样呢？”要告诉他任何伤害别人的举动都是不可以的。在下次出去玩之前，提醒他不要粗鲁霸道，帮他练习生气时该说些什么。也可以给他一点小小的惩罚，如果他再犯的话，不让他出去玩。

(3) 假装听不见你说话。

为何不容忽视？收拾玩具、自己拿水喝，当你叫你的孩子做些他不爱做的事，一次、两次、三次，甚至四次，他仍然像没听见一样。这时你不能忽视了。因为这种现象所传递的信息是漠视大人的指令无所谓。一次又一次提醒孩子等于是在训练他可以等待提示，而不需要注意你的第一次指令，如果你纵容孩子继续这种行为，你的孩子很可能会变得目中无人，并极有控制欲。

制止方法：不要在房子的另一侧跟孩子说话，走到孩子面前，告诉他该做什么。谈话时，让他看着你，并且回答“好的，妈妈。”轻抚孩子的肩膀、呼唤孩子的名字、关掉电视等都会有助于吸引孩子的注意。如果他不听话的话，告诉他后果是什么。当5岁的杰克开始“选择性听取”时，他的父母决定采取措施。他们告诉孩子，如果他非要父母反复要求他做事的话，比如说来吃饭或洗澡，那么那一天他只能看一个动画片（通常他可以看两个），或者那一周

他将损失一个外出游玩的机会。如果非要父母不得不提醒他两次的话,一个动画片也不让看了,或两天不能出去玩。做父母的不该让步时决不让步,否则的话,孩子会继续这种坏习惯的。

(4)无视规则。

为何不容忽视?如果孩子能自己拿小吃,自己放DVD,当然很方便,但是有些吃的,比如糖果不是可以随心所欲地吃的,也不能一整天都在家里看DVD。专家认为,放任孩子不遵循规则做事情绝对不是好办法。

制止方法:制定几项家庭纪律,并经常和你的孩子谈论这个话题,比如告诉孩子:“你得问问可不可以吃糖,因为这是规矩。”如果孩子在规定时间内的时候打开电视,就告诉他把电视关掉,并且大声清楚地陈述规则,这将有助于让孩子铭记在心。当4岁的姗姗未经允许就拿了些图画笔玩,并把她的一只胳膊整个都涂成了黄色,他的妈妈告诉她下午不能帮着画车库促销的广告牌了。虽然她哭了,但只有这样才不会让她故伎重演。

让孩子学会礼貌待人

一个人的言谈举止可以反映出这个人的修养和心态,甚至还可以决定一个人的未来。如果一个人彬彬有礼、懂得文明礼貌,就会给人留下一个好印象,也就会让自己多一个机会;如果一个人出言粗鲁、举止不雅,就会让人对其产生反感,就算有好机会也不会给他。

在日常生活中,一个孩子的言谈举止可以反映出他的教养。比如,同样是搭公共汽车,一个有教养的孩子会安安静静地上车,然后会对在车上相互错身的人报以微笑;而一个没有教养的孩子,上车就像是上他自己家一样随便,对于车上的人也是爱答不理的样子。如果是一群孩子的话,那么就可以从他们的谈话中听出他们是不是文明,有没有礼貌。因为,从他们谈论的话题以及所用词语类型的不同,就可以听出他们各自不同的价值观、不同的知识结构,甚至他们说话的声音大小都能说明一些问题。要知道,有文明礼貌的孩子说话是不会大声嚷嚷的。

孩子是可以塑造的,孩子的言谈举止是文明还是野蛮,父母是最好的塑造者。自己的孩子高雅还是粗俗,全都来自父母的塑造。下面的这个孩子就