



为人父母的我们该如何面对孩子的出生、成长、健康、教育？
怎样引导他们正确地学习、思考？如何教他们逐步实现自己的目标呢？

轻轻松松 把孩子 培养成才

高 华◎编著

Qingqingsong Ba Haizi
Peiyang Chengcai

让孩子接近完美的12个关键



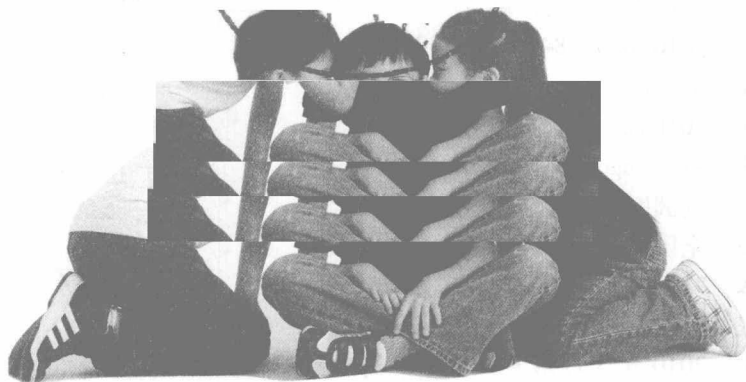


轻轻松松 把孩子 培养成才

高 华◎编著

Qingqingsong Ba Haizi
Peiyang Chengcai

让孩子接近完美的12个关键



 朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松把孩子培养成才:让孩子接近完美的12个
关键 / 高华编著. —北京:朝华出版社,2010.2

ISBN 978-7-5054-2358-9

I. ①轻… II. ①高… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021824号

轻轻松松把孩子培养成才——让孩子接近完美的12个关键

作 者 高 华

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九州财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200千字

印 张 20

版 次 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2358-9

定 价 36.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



前言

PREFACE

每个孩子都有自己的色彩，在父母期待的目光中慢慢地成长，变成父母心中那道最亮丽的彩虹。

于是我们把更多的关注投向孩子，用各种各样的教育方法去培养孩子，希望他们变得更聪明，能够全面地成长，成为芸芸众生中的佼佼者。

然而并非所有的教育方法都能被我们的孩子所接受，大多数结果差强人意，很多家长不禁感叹。问题究竟出在哪里？为什么自认为完美的教育方法在我的孩子身上看不到成效？为人父母的我们该如何面对孩子的出生、成长、健康、教育？怎样引导他们正确地学习、思考？如何教他们逐步实现自己的目标呢？

教育孩子确实是一门科学，也是一门艺术。在众多的教育法则中总有适当的方法和技巧适合您的孩子，但如何更好地把它们运用到实际生活中去，却是很多家长梦寐以求想要拥有的“秘诀”。孩子的教育问题越来越受到社会和每个家庭的重视。因此，很多社会学者、教育工作者、心理学家终其一生都在为此进行着深入的研究和探讨。

此书正是站在东西方家庭教育的前沿，寻找了大量可资年轻父母借鉴的有益启示，吸纳了众多学者的优秀成果汇集而成的。我们从教育中的细



前

言

001



微之处入手，用十二个篇章，提出了父母在教育孩子过程中最关注的问题，对孩子在成才的道路上容易出现的失误给予具体的指导。

本书从尽早开发孩子的智力入手，强调重视孩子多方面能力的培养，解决孩子成长中的心理问题，关注他们个性的发展。让孩子不仅具有生存的能力，还更多地启迪他们多一份长于他人的才智，使我们的孩子在未来的生活中养成良好的生活习惯，体会求知的快乐，增添达成目标的信心。

真心希望我们的努力，能帮助您从中得到启发，并尽快掌握教育孩子的艺术，使您成为一位智慧型的父亲或母亲，让教育真正融入生活，变得不再空洞、教条，让您成为孩子的朋友，让您的每一个与孩子相处的日子都变得快乐而又难忘！轻轻松松一样可以把孩子培养成才！



目录

CONTENTS

沟通篇 爱孩子，要先进入孩子的世界

当代望子成龙的父母越来越多，在孩子身上的投资也越来越大，但与此同时，父母和孩子待在一起的时间越来越少，和孩子之间的交流也越来越少，这不能不使人深感忧虑。作为父母，即使再忙，也应该花时间去多陪陪孩子。

花些时间陪陪孩子 / 3

在孩子眼中，父母就是他们最初的偶像 / 6

父亲不要缺席孩子的成长 / 8

对孩子敞开心扉，孩子也才能对你敞开心扉 / 11

和谐的家庭氛围是孩子成长的最好环境 / 14

如何爱孩子才最有分寸 / 17

听一听孩子的想法 / 19

发现孩子身上的闪光点 / 22

不要吝惜对孩子的表扬 / 25



目

录

001



批评孩子更需要艺术 / 29

孩子是非常敏感的，保护好孩子的自尊心 / 33

及时给孩子拥抱 / 36

启迪篇 天才是后天制造出来的

对孩子的教育必须尽早开始，开始得越早，取得的效果就越显著，孩子越能成长为接近完美的人。

天才是后天制造出来的 / 41

观察是智力活动的门户——让孩子热爱观察 / 42

注意力是一切智力活动的保证——怎样让孩子集中注意力 / 45

问，是孩子认识世界的最好方式——保护好孩子爱问的天性 / 46

记忆力是一切智慧的根源——提高记忆力让孩子的大脑越来越聪明 / 48

开发想象力给孩子更广阔的天空 / 51

创造力是一个孩子智力和能力的标志——培养和发展孩子的创造力 / 53

在玩耍中培养孩子的兴趣 / 55

学习篇 强大的学习能力是孩子成才的关键

父母为了能够让孩子好好学习，总是会想尽各种办法；父母在面对孩子学习的问题时，也总是会不惜一切代价。其实，让孩子好好学习并不是一件困难的事情，只要父母能够找对方法，并且能够用的得当，那么，孩子的学习成绩就会一路上升。

- 如何诱发出孩子学习原动力 / 61
- 有趣的数学教导法使数字不再枯燥 / 63
- 学好外语让孩子成为国际化人才 / 64
- 良好的阅读习惯丰富孩子的生活空间 / 67
- 孩子讨厌上学怎么办 / 69
- 帮助孩子制定好学习计划 / 73
- 让孩子面对考试不再焦虑 / 75

习惯篇 无论将来做什么，好的习惯会让孩子受益一生

孩子养成的习惯会伴随着他的一生，并且对他的成长道路和生活方式都有着重要的影响。父母要知道，好的习惯会让孩子受益终生，如果孩子不小心养成了坏习惯，那么也会让孩子终身受害。孩子能够养成好习惯还是坏习惯，主要还是取决于父母的教育和引导。

- 培养孩子“立刻行动”的习惯 / 81
- 让孩子养成做事有计划的习惯 / 83
- 让孩子懂得珍惜时间 / 86
- 培养孩子有礼貌的习惯 / 88
- 培养孩子勤奋的习惯 / 91
- 让孩子养成勤俭节约的习惯 / 94
- 纠正孩子粗心的不良习惯 / 97



目

录

003



磨砺篇 小小的磨砺，才会使孩子在未来的路上少一些荆棘

有的父母会抱怨自己的孩子很懦弱；有的父母会觉得自己的孩子很悲观；有的父母会认为自己的孩子很自卑；有的父母会责怪自己的孩子很骄傲……与此同时，他们也担心孩子这样下去会影响到孩子的未来。其实，孩子没有十全十美的，孩子的性格是可以培养的、可以塑造的。

性格决定命运 / 105

自信的力量 / 107

让孩子成为一个勇敢的人 / 109

独立是孩子立足社会的前提 / 112

坚强的意志力帮助孩子战胜各种困难 / 114

责任心是孩子健全人格的基础 / 116

培养孩子乐观的性格 / 119

让孩子勇于承认失败 / 122

对孩子进行挫折教育 / 124

做人篇 学会这些，孩子的人生会更加完美

如何做人是一门艺术。从小教会孩子与人沟通和相处，能让孩子在未来的人际交往中游刃有余。

品德宽厚的孩子长大后更容易成就非凡的事业 / 131

懂得感恩的孩子才会有更丰富的情感 / 133
宽容，让你的孩子从小就心胸宽广 / 135
让孩子慢慢习惯并乐意分享 / 138
人多力量大，培养孩子的团队精神 / 140
尊重别人是与他人相处的前提 / 143
培养孩子的孝心 / 145
心中充满爱的孩子，就会为别人所爱 / 147
要让孩子知道，乐于助人的人会有很多朋友 / 150
把孩子培养成有教养的人 / 152

成熟篇 成长中需要的智慧

不要老认为孩子太小，其实他在一天天走向成熟。在我们的关注中，孩子渐渐长大。父母的人生经验，会给予成长中的孩子另一种智慧。

不要把孩子培养成一个“老好人” / 157
小鬼当家——让孩子从小学会自我保护 / 158
让家里的小太阳懂得妥协 / 162
赞美是语言的钻石，让孩子从小学会赞美别人 / 165
小小社交家——培养孩子的交际能力 / 167
倾听的艺术 / 170
让孩子掌握说话的技巧 / 172
让孩子学会交朋友 / 175
想让孩子成为富有的人，那么从小就训练孩子的理财能力吧 / 179
学会合理支配金钱——培养孩子健康的金钱观 / 182
合理地给孩子零用钱 / 185



目

录

005



情趣篇 有才情，懂生活，人生才更加精彩

多抽出时间与孩子一起到草地上摸爬滚打，玩平衡木，玩球，在音乐中手舞足蹈，增加身体的协调性。大自然会给人灵感，风声、雨声、鸟语花香，对大自然感兴趣的孩子会成为一个有情有趣的人。

美无处不在，让孩子从小有一双发现美的眼睛 / 191

懂得欣赏音乐，让孩子未来的人生道路充满欢乐 / 193

让孩子在涂鸦中体会快乐 / 195

让孩子学会幽默，同时学会一种洒脱的生活方式 / 197

爱是一首协奏曲，让孩子懂得爱 / 199

情商关系孩子未来的成败与幸福 / 200

让孩子拥有浪漫的气质 / 203

烦恼篇 每个孩子成长中都会出现的问题

有的问题会常常出现，但一直未必有解决的好方法。当问题出现时，你会觉得有些迷茫，甚至尴尬。在左右为难、犹豫不决时可能已经错过了解决问题的最佳时机。

怎样帮助孩子跨越“怕生” / 207

孩子为什么不合群 / 209

怎样培养孩子的热情 / 211

说谎不是孩子的天性 / 213

父母教育孩子的观点不一致怎么办 / 216

父母该怎样处理孩子间发生的冲突 / 219

我是从哪儿来的 / 221

爷爷奶奶把孩子宠坏了 / 222

我辅导不了孩子 / 225

孩子沉迷于网络世界怎么办 / 227

正确对待孩子的暴力行为 / 231

孩子越来越叛逆 / 234

健康篇 让孩子用健康的身体迎接人生 道路上的各种挑战

人们常说：身体是革命的本钱。这句话一点儿都不假。如果孩子没有一副好的身体，那么，即使他学习成绩再好，有再强的能力，也是没有用的，因为他没有一副健康的身体来帮助他成功。所以说，父母在让孩子好好学习的时候，也不要忘记让孩子保护好自己的身体。只有有了健康的身体，一切才皆有可能。

带领孩子一起运动吧 / 241

有益于孩子的食物 / 243

保护好孩子明亮的眼睛 / 245

牙好胃口就好 / 247

睡眠对孩子发育至关重要 / 248

小胖子的烦恼 / 250

孩子有希望变成高个子吗 / 252

培养孩子良好的生活习惯 / 255



目

录

007



心理篇 心理健康更重要

很多父母发现，孩子不再喜欢快快乐乐地玩耍，只是在一边静静地坐着；孩子变得焦躁不安，怎么都静不下来；孩子越来越自卑，做什么事情都觉得自己不行……这些都是孩子心理不健康的表现。心理健康问题已成为影响孩子健康成长的重要因素，越来越多的不健康心理困扰着孩子。心理健康教育虽不同知识教育那样可以立竿见影，但它对成就一个孩子的未来、塑造一个健康的生命，却有着至关重要的意义。

关注孩子的心理健康 / 261

孩子常见的心理问题 / 262

培养孩子健康的心理 / 265

不要让孩子压抑自己的情绪 / 268

抑郁症也会找上孩子——让孩子远离抑郁症 / 272

让孩子不再焦虑不安 / 275

自卑是一种性格缺陷——帮助孩子摆脱自卑 / 278

当孩子遭遇失败，帮助孩子走出失败的阴影 / 281

孩子有孩子的烦恼，教孩子学会调节自己的情绪 / 285

幸福篇 让孩子的童年回忆是美好而快乐的

为了让孩子做一道奥数题而错过了给他拍一张雪景照片，那是十分不应该的。

“逝者如斯夫，不舍昼夜”。世界上也许只有时间是聪明的人类最难

掌控的。童年是人生的起始，不管好坏它将是人生记忆最深刻的时期，也是对你影响最重要的时期。为什么不给你的孩子留下美好的回忆呢？

给孩子一块自由的空间 / 291

每个孩子都有自己的梦想 / 293

得到理解的孩子是幸福的 / 295

让孩子时刻感受到父母的爱 / 296

玩是孩子的天性 / 298

让孩子走进大自然 / 301

让孩子做个快乐的天使 / 303

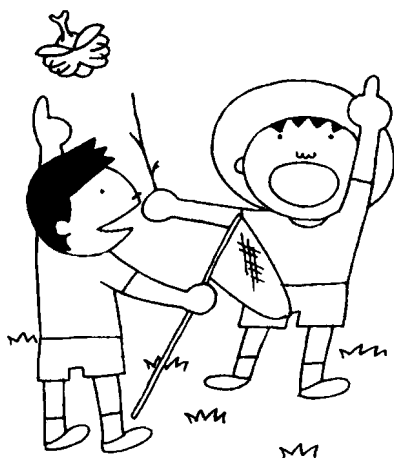


目

录

009

…… 沟通篇



爱孩子，要先进入孩子的世界

当代望子成龙的父母越来越多，在孩子身上的投资也越来越大，但与此同时，父母和孩子待在一起的时间越来越少，和孩子之间的交流也越来越少，这不能不使人深感忧虑。作为父母，即使再忙，也应该花时间多陪陪孩子。

花些时间陪陪孩子

孩子最缺少的，是和父母在一起玩乐的时光。

我们知道，父母是孩子最早的老师，是孩子智力和创造力开发的启蒙者，父母给孩子带来的欢乐是其他任何东西都无法替代的。在繁忙的工作和生活中，有些父母没有安排好时间或没有认识到与孩子进行情感交流的重要性，往往把与孩子亲近的时间给挤掉了。他们认为，该给孩子的都给了，已经满足了孩子的一切需要，只不过没有时间和孩子接触而已。这种情况如果是偶然的，那也无可非议，如果这种情况经常发生，父母只顾忙于自己的事，不顾孩子和父母亲密接触的需要，长此以往，必定会从感情上疏远了孩子。

只注意孩子的物质需要而忽视了孩子的感情需要，这种爱是片面的、缺乏感情的。人都是需要感情的，对于孩子来说，更需要亲热的情感和父母的温暖，特别是年龄较小的孩子更需要和父母进行亲密的接触。因为，孩子除了满足自己的感情需要外，还需要从和父母的接触中获得安全感。相反，如果孩子不能通过从亲子情感交流中满足情感的需要，那么对他健康心理的形成将产生消极的影响。

缺乏父母的陪伴和关心对孩子来说将意味着什么？当孩子需要父母关心、陪伴的请求被拒绝以后，他会非常失望，会导致孩子烦躁、脾气多变，甚至他会通过摔打自己的玩具发泄内心的不满，成人之后很难与他人建立密切关系。父母不能很好地和孩子接触，不重视与孩子的交往，会导致孩子性格的孤僻、冷漠，产生攻击性和行为失控。所以，为人父母者不要认为把孩子送进了学校就可以放手不管，为了孩子的身心健康，在工作



沟通篇

爱孩子，要先进入孩子的世界

003