

★ ★ ★ ★ ● 成功教子的经典读本 ● ★ ★ ★ ★

只要为人父母，就免不了要教育自己的孩子，所以，教子是每位父母的必修课。一个孩子的成长在很大程度上取决于家庭教育。良好的家庭教育对孩子来说是一种解放，而不是枷锁！教育学家们曾把教子的全部归结为“发现孩子”和“解放孩子”。



PeiYangHaiZi

培养优秀孩子

就这么

简单!

刘敏华◎编著

如果一位父母做不到这一点，那么，他（她）就很难发现孩子身上存在的问题，这样，不但不利将孩子从问题中解放出来，而且还会带来新的问题。因而，孩子的问题最终很可能转化为问题孩子。这是当今许多家庭教育失败的根源所在。

PEIYANGYOUXIUHAIZIZHIJUEJIANDAN



海潮出版社
HaiChao Press

PeiYangHaizi



培养优秀孩子 就这么简单!

刘敏华◎编著



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

培养优秀孩子就这么简单 / 刘敏华编著. —北京: 海潮出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80213-433-1

I. 培… II. 刘… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095033 号

书 名: 培养优秀孩子就这么简单

作 者: 刘敏华

责任编辑: 崔树森

特邀编辑: 韩红月

封面设计: 创品牌设计机构

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 250 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-433-1

定 价: 32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



序

只要为人父母，就免不了要教育自己的孩子，所以，教子是每位父母的必修课。一个孩子的成长在很大程度上取决于家庭教育。良好的家庭教育对孩子来说是一种解放，而不是枷锁！教育学家们曾把教子的全部归结为“发现孩子”和“解放孩子”。

一个孩子能否健康成长、顺利成才，关键要看家长能否发现自己的孩子，解放自己的孩子。发现并解放孩子没有定式，却有模式。大凡成功的家庭教育，都十分注重对孩子进行“全程跟踪”式的教育模式——从孩子出生到青年，家长都会根据孩子的年龄、性别、心理特征等进行有针对性的教育，从而使孩子能够得到全面发展，为他们日后的成功奠定良好的基础。

事实也证明，如果一位父母能够对孩子实行一种有针对性的教育，并且努力跟上时代的发展，掌握适合现时代要求的家教基本准则，那么，他（她）就是一位合格的家长。

如果一位父母做不到这一点，那么，他（她）就很难发现孩子身上存在的问题，这样，不但将孩子从问题中解放出来，而且还会带来新的问题。因而，孩子的问题最终很可能转化为问题孩子。这是当今许多家庭教育失败的根源所在。



培养优秀孩子就这么简单

PEI YANG YOU XIU HAI ZI JIU ZHE ME JIAN DAN

002

《培养优秀孩子就这么简单》立足于“发现孩子、解放孩子”，全方位、系统地把握了孩子从婴幼儿、儿童，到青春期不同时期的心理特征、以及成长规律，从科学的角度为孩子的家庭教育提供了新思路，引导父母尽可能以前瞻性、理性的眼光看待孩子的问题，并为困惑许多家庭的教子难题有针对性地开出了一些“金方”。相信，一册在手，将使你的教子变得更轻松，更有成效。

李洪彬



目 录

第一篇 婴幼儿教育

第1章 做好孩子的营养师——培养健康宝宝

让宝宝享受吃的乐趣	003
婴幼儿饮食营养守则	005
婴幼儿四季健康食谱	009
培养宝宝健康的饮食习惯	018
父母必知的几种急救知识	022

第2章 为孩子营造良好成长环境

——培养可爱宝宝

让孩子眼中的世界从单调变得色彩	027
搭建孩子的安全小家	030
营造良好的家庭文化氛围	033
让孩子远离家庭“精神垃圾”	038
家长应做孩子的一面镜子	040

第3章 让孩子做个快乐小天使——培养快乐宝宝

乐观父母培养乐观孩子	044
发现孩子不快乐的原因	047



培养孩子乐观开朗的性格	052
让孩子每天多一些快乐的运动	055
教孩子生活游戏化	063
帮助孩子摆脱不良情绪	065

第4章 发现孩子的天才——培养聪明宝宝

婴幼儿益智要素	069
培养孩子的语言能力	071
提升孩子的思维智能水平	078
培养孩子对才艺兴趣	084
在游戏中开发孩子智能	089

第5章 让爱伴随孩子成长——培养爱心宝宝

每个孩子都渴望得到爱抚	092
给孩子补上爱心责任课	094
教孩子学会分享	097
让孩子成为爱心小天使	101

第6章 婴幼儿教育误区及纠正方法

幼儿保健不要做得过头	105
避免家庭畸形教育	109
婴幼儿语言教育的几大误区	115
多给孩子些诚信，少些哄骗	120
规矩孩子要讲究方式方法	124



目 录

第二篇 儿童教育

第1章 塑造孩子的好性格

了解孩子心智成长规律	133
帮助孩子进行性格修炼	137
寻找个性化教育方法	142
正确帮助孩子纠正人格障碍	145

第2章 让孩子学会管理自己的情绪

让孩子做情绪的主人	149
学会正确地评价孩子	154
消除孩子的逆反心理	160

第3章 尊重孩子，才能改变孩子

教孩子学会尊重他人	165
尊重孩子的自主选择	167
创建民主的家庭气氛	172
尊重，不是惟孩子“独尊”	175
批评孩子，也不要伤其自尊	179

第4章 好习惯孩子幸福的密码

培养孩子遇事坚强的习惯	182
让孩子走在时间的前面	186



就

培养优秀孩子这么简单

PEI YANG YOU XIU HAI ZI JIU ZHE ME JIAN DAN

行动有计划，做事讲条理	190
孩子不可缺少劳动教育	195
提高孩子奉献意识	199

第5章 培养孩子的自助学习能力

合格家长必知的教子准则	203
用优点引导孩子学习的主动性	206
培养孩子的阅读习惯与兴趣	208
孩子视学校为战场的背后	211

第6章 儿童家教误区及纠正方法

孩子未必是自家的好	216
避免对孩子实行过度家教	219
孩子染“网瘾”，家长巧应对	221
“富贵”家庭与儿童心理问题解析	225

第三篇 青少年教育

第1章 培养孩子的独立意识

克服孩子的依赖心理	231
提高孩子的自我控制能力	234
教会孩子在生活中自立	237
聪明家长该放手时就放手	241
过度保护是“祸”不是“福”	245



第2章 教会孩子交际的本领

需要为孩子划定轨线吗	248
培养孩子基本的交际技能	252
正确引导孩子与异性朋友交往	255
帮助孩子化解“伙伴危机”	259
帮助孩子克服“社交恐惧”	262

第3章 好形象让孩子更胜一筹

自信：让孩子做最强的自己	265
诚信：让孩子学会做真实的自己	269
教孩子学会分享与感恩	273
让孩子保持一颗宽容之心	276
教会孩子谦虚做人，低调做事	280

第4章 金钱面前端正对孩子的爱

教孩子树立正确的金钱常识	284
零花钱的给法	286
能省就要教孩子“省一点”	290
引导孩子合理地消费	292
多给孩子一些持家的机会	295

第5章 磨难教育：让孩子学会用素质说话

要舍得让孩子吃苦	299
提升孩子的竞争意识与能力	302
提升孩子应付失败的能力	306



激发孩子知耻而后勇的精神

309

第6章 青少年家教误区及纠正方式

正确认识青春期孩子的心理问题

314

表扬不是说好话

319

避免对孩子实行“挑错”教育

323

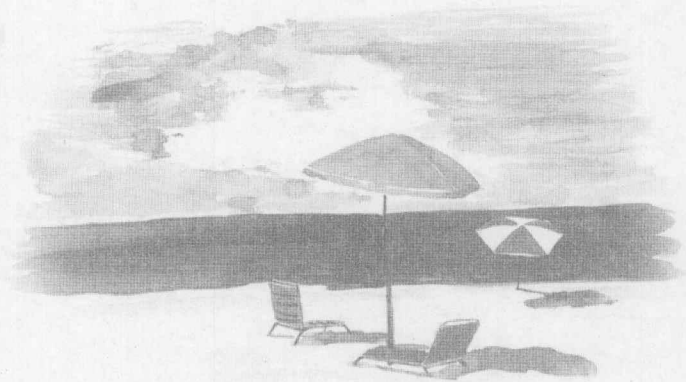
孩子早恋，父母当自省

326

性教育不可“犹抱琵琶半遮面”

330

第一篇 婴幼儿教育





第1章

做好孩子的营养师——培养健康宝宝

让宝宝享受吃的乐趣

俗话说“吃饭皇帝大”。对于每一对年轻的父母来说，新生宝宝就是自己眼中的小皇帝，尤其在照顾宝宝饮食方面，更是不敢有丝毫怠慢。但是，由于许多年轻的父母苦于没有喂养宝宝的经验，经常是“费力不讨好”，他们的侍候不但不能让宝宝满意，而且让宝宝变得越来越挑食、厌食。

这其中主要的问题在于，年轻父母许多时候只是“逼”着宝宝进食，而没有让宝宝充分享受吃的乐趣。吃，对宝宝来说，不仅是长身体的需要，还应该让其产生一种愉悦的心理感受，即，让宝宝感觉到，吃是一种乐趣，而不是简单地进食。

通常，3个月左右的宝宝还只会吃奶，这时，饿了能吃饱他就会感到满足；百天以后能够品尝到新鲜食物的味道，他们就很高兴；半岁以后，自己拿着磨牙饼、苹果条啃来啃去便觉津津有味；一岁以后，随意选择食物，自己动手送进嘴里，简直快乐无比……但是有些时候，即使宝宝能自己享受美食，但不能从中享受吃的乐趣，那么，作为家长就应该认真观察宝宝，然后采取一些措施，让宝宝能够自主地进食，并尽可能地品味到吃的乐趣。



1. 增加宝宝活动量：适当增加宝宝的活动量，可以促进食量的增加，另外对宝宝的身体发育也是很有利的。如，在宝宝精神比较好的时候，可以带宝宝到安全的地方散步，若宝宝这时还不会走路，可以帮助宝宝做一些简易的锻炼。但是，要注意一点的是，一定要限制运动量。

2. 让宝宝专心喝奶：通常宝宝一觉醒来，家长做的不是忙着换尿布，就是喂奶。但是，喂奶时一定要注意，不要随意打断宝宝喝奶。有时候，在宝宝吃奶的时候，由于家长出现一些事情，或是宝宝发现了自己感兴趣的东西，往往会打断宝宝正常进食。长此以往，会让宝宝形成一种不良的进食习惯。正确的做法是，在宝宝喝奶的时候，最好找一个固定的地方喂奶，中间不要随意打断。为了增强宝宝喝奶时的注意力，家长可以试着也拿一个大奶瓶，邀孩子一起来喝奶，让他觉得父母也喜欢喝奶。相对来说，如果宝宝经常喝奶不专心，喝一会儿就不喝，一会却又想喝，有时候家长可以试着只让孩子喝一点水，等孩子真的觉得饿了，才让他喝奶。

3. 调节好宝宝吃饭时的情绪：不要经常逼迫宝宝吃饭，或是吃饭时斥责宝宝，否则会让他觉得吃饭是一件讨厌的事。有些家长把许多精力都投到了宝宝身上，总认为自己尽心尽力了，宝宝理应听话，或者应该培养出一个乖宝宝。其实不然，尤其是吃饭的时候，宝宝还不会掩饰自己的情感，他不喜欢吃什么，或者情绪低落会直接表现出来，作为父母，一定不要唠叨，或是认为好东西，就一定要塞给宝宝吃。如果不饿，就别逼他。父母有时也会因为情绪、气候而胃口不佳，如果偶尔宝宝到了吃饭时间，仍不觉得饿，就别硬要求他吃。正确的做法是，弄清楚宝宝为什么讨厌吃饭，如果是由于情绪不好的话，就要想办法去调剂，让宝



宝最好把吃饭当作一种游戏，给他一定的自由空间，允许宝宝在吃饭过程中稍稍放松一会儿。

4. 让宝宝每天都对食物感到新奇：对于1到3岁的宝宝来说，除了正常喂奶外，还要添加一些副食品，其中，食品的口感要好，样式、口味要多变。食物种类虽然不同，但是营养成份却是可以替换，如果真的不喜欢某些食物，就试着找出可替换的食物。如果孩子对某一项食物感到讨厌，可能只是暂时性不喜欢，可以试着隔一段时间再让他吃吃看。手艺不佳的妈妈，不妨多买一些幼儿食谱回家研究。但注意，这不同于挑食，尤其是父母，最好不要在宝宝面前挑食，或是嫌食物难吃，否则会让孩子也学会挑剔食物。所以，为了让宝宝吃得开心，就要给宝宝准备足够的品种供他选择，要允许他挑选食物，不吃个别品种没问题，关键是不能拒绝整类食物。

所以，家长一定要保护宝宝吃的乐趣，让宝宝在轻松快乐的感受中获得均衡的营养，这不仅对于宝宝的健康成长有利，同时也有利于培养宝宝良好的进食习惯。尤其对于年轻的父母来说，一定要把握好让宝宝快乐进食这一大原则。

婴幼儿饮食营养守则

在幼儿的生活中，饮食是一件很重要的事。许多中国的父母亲在关心、教育自己的孩子时，惟恐其在饮食上有不正常、吃的太少、偏食等现象，以至于长的瘦小，发育不良。相反，许多父母亲却把食欲旺盛、吃的过多的幼儿视为健康。其实，吃的过