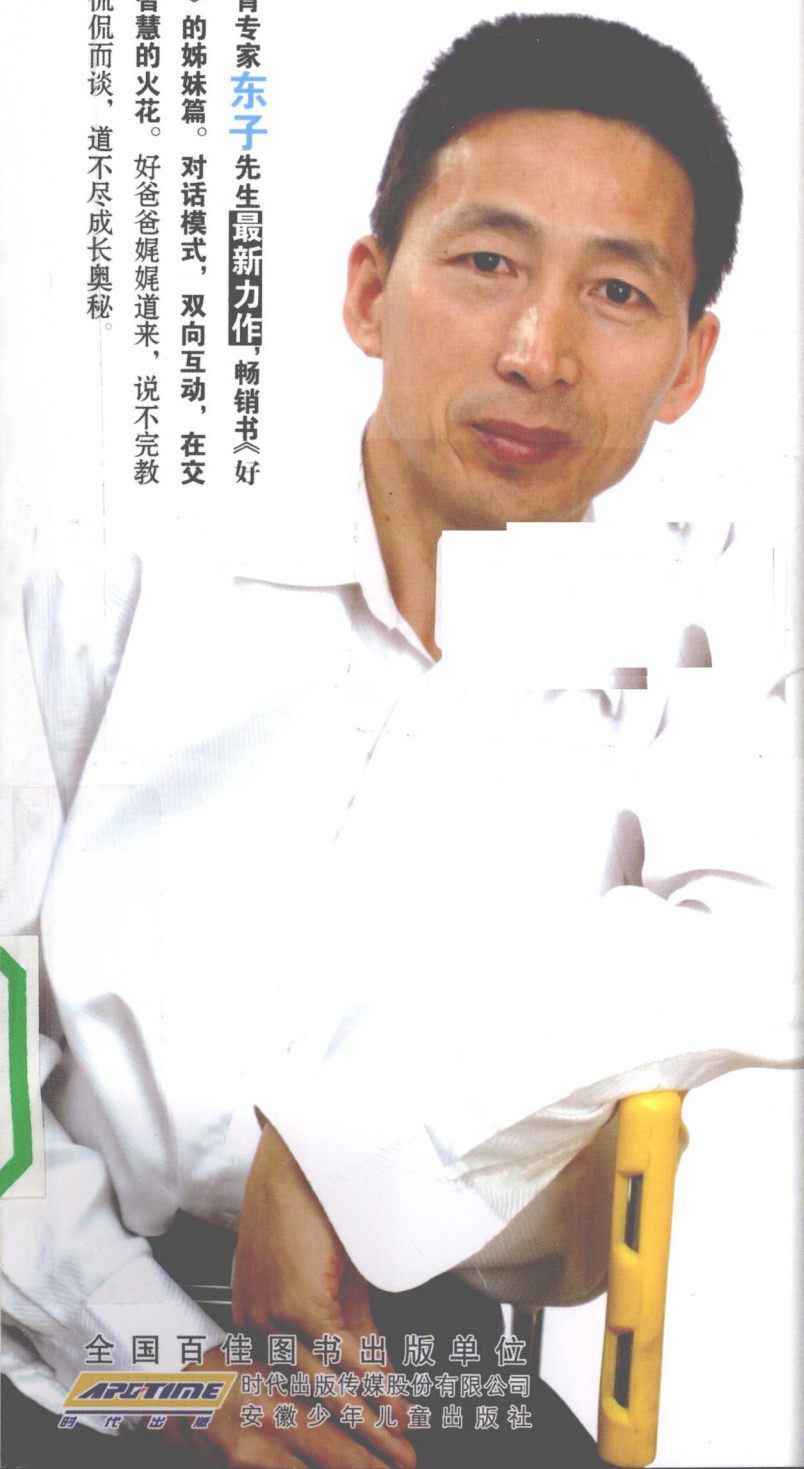


名家教育金牌书系

著名家庭教育专家**东子**先生最新力作，畅销书《好

爸爸胜过好老师》的姊妹篇。对话模式，双向互动，在交流与碰撞中闪烁智慧的火花。好爸爸娓娓道来，说不完教育真谛；好女儿侃侃而谈，道不尽成长奥秘。



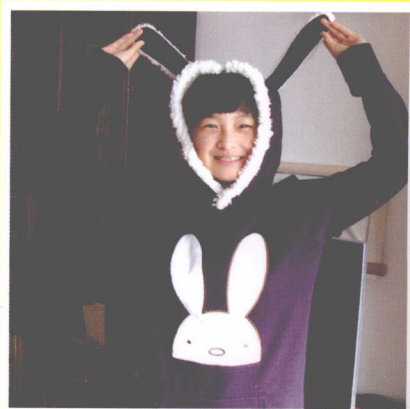
好爸爸，好孩子

——教育专家东子与女儿范姜国一的

对话

好爸爸东子与好孩子范姜国一联袂倾情奉献——

东子 范姜国一◎著



全国百佳图书出版单位

ARTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

名家教育金牌书系

好爸爸东子与好孩子范姜国一联袂倾情奉献——

东子 范姜国一◎著

好爸爸，好孩子

——教育专家东子与女儿范姜国一的

对话

时代出版传媒股份有限公司
安徽少年儿童出版社

时代出版

图书在版编目(CIP)数据

好爸爸,好孩子:教育专家东子与女儿范姜国一的对话 / 东子, 范姜国一著. —合肥: 安徽少年儿童出版社, 2010.5
(名家教育金牌书系)
ISBN 978-7-5397-4572-5

I. ①好… II. ①东… ②范… III. ①家庭教育 - 中国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 066290 号

HAO BABA HAO HAIZI

JIAOYU ZHUANJIA DONGZI YU NÜER FANJIANGGUOYI DE DUIHUA

好爸爸,好孩子——教育专家东子与女儿范姜国一的对话 东子 范姜国一 著

出版人:张克文 选题策划:张克文 徐凤梅 责任编辑:何正国

责任校对:冯劲松 装帧设计:欧阳春 责任印制:田 航

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽少年儿童出版社 E-mail:ahse@yahoo.cn

(安徽省合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 邮政编码:230071)

市场营销部电话:(0551)3533521(办公室) 3533531(传真)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社市场营销部联系调换)

印制:合肥华星印务有限责任公司

开本:710mm × 1000mm 1/16 印张:17.25 字数:345 千

版次:2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5397-4572-5

定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

目 录 Contents

好爸爸，好孩子

——教育专家东子与女儿范姜国一的对话

话题一 关于孩子的健康

关于身体健康的对话 /1

东子：孩子成长健康第一。

范姜国一：嘿嘿，身体棒劲头足。

关于心理健康的对话 /4

东子：没有健康的心理就没有孩子的幸福未来。

范姜国一：守着一个心理专家老爸，咱心理好着呢。

关于良好心态的对话 /7

东子：让孩子拥有一颗平常心。

范姜国一：不与人计较，乐观向上我心态好。

关于人格发展的对话 /11

东子：人格“跑偏”，孩子路难正。

范姜国一：我不算高尚，但我从不卑劣。

关于抗挫折能力的对话 /14

东子：挫折是孩子成长最好的老师。

范姜国一：虽然我年纪不大，可没少经历失败，但我不怕。

话题二 关于孩子的习惯

关于生活习惯的对话 /18

东子：从小告诉孩子“自己的事情自己做”。

范姜国一：养成好的生活习惯，真是受益无穷。

关于饮食习惯的对话 /22

东子：让孩子好好吃饭比吃多少更重要。

范姜国一：吃嘛嘛香，因为我不偏食也不挑食。

关于睡眠习惯的对话 /25

东子：不好好睡觉的孩子难得健康。

范姜国一：我的个头长得这么快，80%要归功于老爸。

关于学习习惯的对话 /28

东子：好的学习习惯比取得高分更有意义。

范姜国一：专注学习，给我带来好成绩。

关于行为习惯的对话 /32

东子：做事有条理的孩子易成才。

范姜国一：为自己的行为负责——多做善小之事。

话题三 关于孩子的交往

关于同学交往的对话 /35

东子：孩子的成长离不开好伙伴。

范姜国一：伸出你的手，伸出我的手，我和同学都是好朋友。

关于师生交往的对话 /38

东子：让孩子尝试和老师交朋友。

范姜国一：老师也能成为朋友，以前不敢想，现在是现实。

关于亲人交往的对话 /42

东子：亲人可以给孩子最好的慰藉。

范姜国一：我家的亲戚数不清，有事没事常登门。

关于朋友交往的对话 /45

东子：朋友是孩子成长的最佳旅伴。

范姜国一：我热情我开朗，我的朋友遍天下。

话题四 关于孩子的玩耍

关于玩耍内容的对话 /49

东子：只要安全有保障，就让孩子尽情地玩。

范姜国一：要说玩，我的花样可不少。

关于玩耍时间的对话 /52

东子：孩子玩耍不宜太久太累。

范姜国一：玩够了玩腻了，我就想看书了。

关于室内玩耍的对话 /55

东子：有心处处皆玩具，室内玩耍不寂寞。

范姜国一：老爸曾是我最好的“玩具”。

关于户外玩耍的对话 /58

东子：大自然是个大玩具，户外玩耍花样多。

范姜国一：我从家里玩到家外，又从城市玩到乡村。

关于玩耍与学习的对话 /61

东子：科学的玩就是学，科学的学也是玩。

范姜国一：玩得开心，学得尽兴，所以我学习好。

关于玩耍与成长的对话 /64

东子：会玩的孩子心智高。

范姜国一：玩过小学，乐过初中，看来我要玩到底。

话题五 关于孩子的上网

关于上网时间的对话 /68

东子：孩子的成长离不开网络，但要把握好度。

范姜国一：我上网一般是每天一小时左右。

关于上网内容的对话 /71

东子：让孩子健康上网，远离毒害。

范姜国一：我上网除了娱乐就是学习，没有毒的。

关于网络游戏的对话 /74

东子：网络游戏可以启迪孩子的心智。

范姜国一：玩网络游戏很开心，但它不是我的唯一。

关于网络学习的对话 /77

东子：网络是孩子学习的一个窗口。

范姜国一：网络是我学习的好帮手，尤其是“百度”。

话题六 关于孩子看电视

关于看电视时间的对话 /80

东子：孩子不能不看电视，但也不可多看。

范姜国一：电视看多了也腻，这时就该换点别的。

关于看电视内容的对话 /83

东子：孩子看电视的内容家长要帮助甄别。

范姜国一：内容太丰富了，真是看不过来了。

关于看电视与学习的对话 /87

东子：孩子看电视也是一种学习。

范姜国一：既丰富生活，又开阔视野，还增长知识。

关于看电视与成长的对话 /90

东子：孩子的成长不能没有电视相伴。

范姜国一：电视陪着我一起长大。

话题七 关于孩子的口才

关于对口才的认识的对话 /94

东子：好口才可以为孩子赢得好未来。

范姜国一：别人说我口才好，我觉得我是话太多。

关于如何练习口才的对话 /97

东子：家长要为孩子练口才提供环境。

范姜国一：我家就是一个口才训练基地。

关于如何提高口才的对话 /100

东子：让孩子勤说多练。

范姜国一：能说我就说，只要别人不烦。

关于口才应用的对话 /103

东子：让孩子能说而且会说。

范姜国一：会说还要看火候的，呵呵。

话题八 关于孩子的写作

关于为什么要写作的对话 /107

东子：对孩子的文字驾驭能力的培养不能丢。

范姜国一：从写留言条到写信再到写作，我一路走来。

关于搜集写作素材的对话 /110

东子：带孩子走出去观察大自然。

范姜国一：有生活有经历就有“下锅的米”。

关于写作题材内容的对话 /113

东子：让孩子想写啥就写啥。

范姜国一：从散文、小说到诗歌，我都想尝试。

关于写作与学习的对话 /117

东子：写作可以促进孩子的学习。

范姜国一：写好作文帮我拿高分。

话题九 关于孩子的学习

关于学习态度的对话 /120

东子:孩子的学习态度决定学习方向。

范姜国一:目标明确,有方向有劲头。

关于学习兴趣的对话 /124

东子:兴趣是孩子学习的最好老师。

范姜国一:因为有兴趣,所以我爱学。

关于学习方法的对话 /127

东子:方法是孩子学习制胜的法宝。

范姜国一:因为有方法,所以学得好。

关于学习成绩的对话 /130

东子:学习成绩不是孩子学习的唯一。

范姜国一:我的学习成绩总是超过爸爸的预期。

关于分数名次的对话 /134

东子:考低分可能也是一种进步。

范姜国一:老爸的“考低进步论”促我考高分。

关于学习与应用的对话 /137

东子:孩子学得再多不应用也是白费。

范姜国一:理论联系实际,我做得最棒。

话题十 关于孩子的劳动

关于劳动意识的对话 /141

东子:告诉孩子“劳动最光荣”。

范姜国一:让我知道“自己动手,丰衣足食”的道理。

关于劳动内容的对话 /144

东子:孩子劳动内容要根据身体情况而定。

范姜国一:有喜欢做的,也有不愿意干的。

关于家务劳动的对话 /147

东子:家务劳动是孩子成长的必修课。

范姜国一：这门课是我修得最好的。

关于自我服务的对话 /151

东子：孩子不该成为家中的“小皇帝”。

范姜国一：自我服务使我越来越自信了。

话题十一 关于孩子的消费

关于服饰消费的对话 /156

东子：让孩子穿着得体合身才是硬道理。

范姜国一：我的衣服虽然不贵，但是很漂亮。

关于玩耍消费的对话 /160

东子：孩子玩得好不一定花钱多。

范姜国一：5毛钱也可以让我乐一天。

关于学习消费的对话 /162

东子：“贵族教育”买不来好孩子。

范姜国一：我是普通学校的普通孩子。

关于生活消费的对话 /165

东子：让“高消费”远离孩子。

范姜国一：虽然“低消费”，但是我的幸福“不打折”。

话题十二 关于孩子的品行

关于节俭的对话 /170

东子：节俭也是一种美德。

范姜国一：从小我就是个知道节俭的孩子。

关于感恩的对话 /173

东子：让孩子知道感恩不忘本。

范姜国一：时刻牢记“滴水之恩，当涌泉相报”。

关于谦虚的对话 /177

东子：谦虚的孩子会走得更远。

范姜国一：我还没学会骄傲，嘻嘻。

关于宽容的对话 /181

东子：懂得宽容的孩子最可爱。

范姜国一：干吗总跟人家计较，多累呀。

关于善良的对话 /185

东子：善良的孩子最美丽。

范姜国一：像接力一样，奶奶把善良传给了爸爸，爸爸又传给了我。

关于分享的对话 /189

东子：千万不要让孩子享独食。

范姜国一：分享让他人快乐，自己也高兴，多好啊。

话题十三 关于孩子的情感

关于友情的对话 /193

东子：友情是孩子成长不可或缺的财富。

范姜国一：多一个朋友就多一份快乐。

关于爱情的对话 /197

东子：不要让孩子绕着“爱情”走。

范姜国一：“爱情”其实离我并不远。

关于早恋的对话 /200

东子：告诉孩子我也曾“早恋”。

范姜国一：“早恋”其实就在我身边。

关于异性朋友的对话 /203

东子：孩子成长中不能没有异性朋友。

范姜国一：异性朋友是同学是朋友更是大哥哥。

话题十四 关于孩子的能力**关于动手能力的对话 /207**

东子：孩子的动手能力是生存之本。

范姜国一：我的动手能力强，我的手工就是妙。

关于创新能力的对话 /211

东子：能创新的孩子有未来。

范姜国一：不因循守旧，不时地我就来个创新。

关于交际能力的对话 /215

东子：能交际的孩子生存空间大。

范姜国一：不认生，让我到哪都能有朋友。

关于适应能力的对话 /218

东子：适应能力强的孩子未来发展好。

范姜国一：能适应，走南闯北我不怕。

关于吃苦能力的对话 /222

东子：“吃苦”是孩子成长的一剂良药。

范姜国一：真是良药苦口，“吃苦”过后享甘甜。

关于坚强毅力的对话 /225

东子：坚强的毅力是孩子成功的基石。

范姜国一：坚强给了我自信，给了我力量。

话题十五 关于孩子的自信心**关于自卑的对话 /229**

东子：自卑是孩子成长路上的绊脚石。

范姜国一：我也曾心生自卑。

关于自信的对话 /232

东子：自信是孩子成功的第一秘诀。

范姜国一：自信心就是我的加油站。

关于自负的对话 /236

东子：自负是孩子成长路上的拦路虎。

范姜国一：我也有过飘飘然。

关于自信与成长的对话 /239

东子：自信的孩子易成才。

范姜国一：自信给了我力量。

话题十六 关于孩子的未来

关于大学的对话 /243

东子：让孩子知道大学不是终点站。

范姜国一：多学点本事，为将来积蓄力量。

关于工作的对话 /246

东子：让孩子自食其力，做自己喜欢的事。

范姜国一：无论干啥，我要养活自己、奉养爹娘。

关于理想的对话 /249

东子：有梦想的孩子走得远。

范姜国一：我的理想不再是“长大要卖金项链”。

关于人生的对话 /253

东子：让孩子用自己的脚去丈量他的人生路。

范姜国一：人生很漫长，我要走好每一步。

附录

范姜国一眼里的爸爸——我这老爸有点怪 /257

东子眼中的女儿——范姜国一不是神童 /260

话题 · 关于孩子的健康

曾有这样一个十分形象的比喻：学识是个“0”，爱情是个“0”，财富是个“0”，地位是个“0”……而健康是个“1”，有健康它们才能够是1000、10000、100000……如果没有健康，一切就都等于零。所以，健康才是最重要的。健康分为身体健康和心理健康，即人体所需的物质营养素和精神营养素。物质营养素是一切的基础，没有基础就谈不上未来。孩子的健康成长除了需要物质营养素外，也离不开精神营养成分，这便是社会、家庭给孩子营造的无形精神营养素，它对孩子的健康成长有着与物质营养素同样重要的作用。我们只有具备了强健的体魄、健康的心理、健全的人格，才会有迎接挑战、战胜困难的勇气和力量……

... 关于身体健康的对话 ...

东子：孩子成长健康第一。

范姜国一：嘿嘿，身体棒，劲头足！



爸爸东子 ——

说起健康，实在是太重要了，尤其是身体健康。

孩子的健康最重要，这个道理其实很多家长都明白，可是一些父母还是贪心地追求更多。在孩子尚在母腹中的时候，我们最大的心愿就是孩子是健康的。可是当孩子出生后，确定孩子是健康的，便有了更高的要求，希望孩子漂亮，希望孩子聪明，希望孩子有出息……

因此有的家长在孩子牙牙学语时，就为孩子设计了一幅理想的蓝图，甚至孩子以后要上哪所大学的哪个专业都考虑到了。为了实现这一目标，他们不顾孩子年幼，不考虑孩子的身心承受能力，强迫孩子学这学那，按他们自己



设计的轨道发展，结果让孩子小小的身体不堪重负。

很多家长一味地注重孩子的智力开发，却忽视了孩子的体育锻炼，忽视了增强孩子体质的积极意义。因此，我们周围的“小胖墩”“豆芽菜”才比比皆是，经常生病、体质很差的孩子也屡见不鲜。

对孩子身体健康的影响因素，除了饮食和睡眠外，就是体育锻炼。关于饮食和睡眠在下一章节里我会详细谈，这里主要说说体育锻炼对孩子健康成长的积极影响。

体育锻炼是孩子身体健康的重要因素之一。经常在阳光下进行体育锻炼，不仅可以获得充足的阳光照射，补充钙质，而且可以通过跑、跳、蹦等动作对骨骼进行机械刺激，以加强骨骼的增殖能力，从而使骨骼的生长发育加快。所以，家长应经常带孩子到户外进行活动及体育锻炼，享受充足的阳光照射，让孩子跑一跑、跳一跳，这样一来骨骼会生长发育得更快、变得更结实，二来会使孩子的身体长得更高、更壮、更健康。

女儿依依（范姜国一）从学会走路那一天起，我就引导她迈开那双稚嫩的小脚，去走属于她自己的路，跌倒了爬起来再往前走。她越走越强健，越走越开心，越走越自信。

在她4岁的时候，我发现她的腿有些弯。由于担心发展下去会成为罗圈腿，那样既损害健康又影响美观，于是我给她报了一个幼儿舞蹈班，其目的之一是期望通过练习舞蹈（压腿），扳直她的腿，二是培养孩子的气质，三是让孩子吃吃苦。

通过两年的学习，孩子的腿有了很大的改观，加上后来的不断锻炼，现在13岁的女儿两腿很直，而且气质佳、能吃苦，当初的健康培养目标全部实现。

让孩子多参加体育锻炼，培养一些体育爱好，并养成勤锻炼的好习惯，孩子将受益终身。而培育出一个健康、活泼的孩子，父母的脸上才会真心地焕发灿烂的笑容。我们希望孩子成龙成凤，就应该明白健康的身体是孩子成才成人的基本保证。

其实，不管是文静的孩子还是调皮的孩子，他们都需要运动，因为，多做运动不仅有益于孩子的健康，而且对增强孩子的智力发展和心理健康也有帮助。

在依依的成长过程中，有一段乡村求学的日子，那是她在上小学四年级时。

因为乡村孩子跑操跨大步,加上依依比他们的平均年龄小两岁,个子在班上不算最矮小,可也是个“小不点”,所以初入学的那段日子,跑操的时候孩子总是掉队。我对她的要求是要尽力而为,实在跟不上可以少跑一圈,因为从因材施教的角度讲,孩子小,少跑一些本无可厚非,我还告诉她我可以找他们校长谈一谈。可这孩子一来坚强,二来不愿意搞特殊化,所以不让我找校长,她说她要坚持,实在不行再找校长。

后来,依依在她的《玩过小学》一书中,曾细致地描写了每天绕操场跑三圈的艰辛。同学们跑过一圈后,脚步依旧轻松,整个队伍依旧快速往前冲,可是依依已经呼吸急促、脚步踉跄,跑得越来越吃力,和前面同学的距离也越来越大。后面的同学一个个越过她,她渐渐落到了队伍后面,接着又被甩出了队伍,远远地跟在后面。孩子感觉胸口被风呛得难受,鼻子也火辣辣地疼,眼眶里的眼泪在打转转。好几次脚下被石子绊着了,或者两脚磕在了一起,差点摔倒,样子狼狈极了。可是孩子还是坚持跟着跑完。

经过半个月的锻炼,依依渐渐缩短了和同学之间的距离,脚步逐渐跟上了队伍。这半年的乡村求学生活,孩子最大的收获就是身体更强健了,这为她后来参加大连国际徒步大会,独自徒步 30 公里打下了坚实的基础,由此更进一步增添了孩子的乐观和自信。

我总认为,长得俊点丑点,学习好点差点,能力大点小点,这些对孩子的成长影响都不大,可孩子的身体健康与否,那关系可就大了,因为孩子的成长健康第一。

曾有这样一个形象的比喻:学识是个“0”,爱情是个“0”,财富是个“0”,地位是个“0”……而健康是个“1”,有健康它们才能够是 1000、10000、100000……如果没有健康,一切就都等于零。所以,健康才是最重要的,而孩子的健康源于家长在其幼时对其所进行的培养教育。



女儿范姜国一 ——

说身体健康就离不开锻炼,而作为学生又不能不提体育课。本来我很喜欢上又玩又跳的体育课,但是因为我上学早,加之跳级,所以尽管其他科成绩不错,可体育成绩一直不理想,所以又有些怕上体育课。

跑步是体育课最基本的锻炼项目，也是我最怕的一个项目。因为每次上体育课，老师都要求我们先绕操场跑两圈，就像老爸刚才提到在乡下读小学时的那样。其实，那样的经历不仅在乡下有，回城读初中后我仍不断经受着那样的“魔鬼训练”。

记得在大连读初一时，我们的操场一圈足足有600米长。如果跑的过程中有同学想偷懒耍花招，那将是城门失火，殃及池鱼：全部挨罚，一个都不能少！根据爸爸“因材施教”的政策，老师知道我年龄小，特批我累得不行了可以休息，但好强的我怎么会搞特殊呢？所以，每次3圈跑下来，很多同学都是精神饱满，只有我和小部分同学气喘吁吁。

上中学以后，体育课除了跑步，还有些小学时没有的项目：跳远、跳“山羊”、仰卧起坐……这些我都做得不是太好，但我不排斥这些运动。因为，随着我逐渐长大，我知道了体育运动能强身健体。身体好了，才能有力气学习，嘿嘿，身体棒劲头才能足嘛！

到初二时，我个子长高了，体格也健壮了。但是与同班的其他同学比，依然是小不点。让我欢喜让我忧的体育课依然如故。爸爸安慰我说，虽然个高了，但是因为年龄小，骨骼和肌肉还不够结实，所以这是正常情况。爸爸让我放下包袱，不要管别人怎么样，也没必要在意成绩；开开心心地去上体育课，只要自己尽力就行了，因为体育课本是愉悦身心的，如果有心理负担，那就与其宗旨背道而驰了。

老爸的“健康第一”理念，给我带来的好处是个头见长，身体倍儿棒！

... 关于心理健康的对话 ...

东子：没有健康的心理就没有孩子的幸福未来。

范姜国一：守着一个心理专家老爸，咱心理好着呢。



爸爸东子——

不知您发现没有，最近几年来，人们越来越多地谈论起“智商”“情商”，