

● 晴 雪 / 著

# 好孩子的 成长课

让孩子受益一生的谈心教育

- ◎本书出版前已被上百个家庭争相传阅
- ◎孩子成长遇到的棘手问题迎刃而解



最有效的谈心式家庭教育方法  
献给孩子最珍贵的礼物

● 晴雪 / 著

# 好孩子的成长课

让孩子受益一生的谈心教育



南方日报出版社  
NANFANG DAILY PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子的成长课：让孩子受益一生的谈心教育/ 晴雪著. -- 广州：南方日报出版社，2009.12

ISBN 978-7-80652-959-1

I. ①好… II. ①晴… 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 (2009) 第 235467 号

---

### 好孩子的成长课——让孩子受益一生的谈心教育

晴雪 著

出版发行：南方日报出版社

地 址：广州市广州大道中 289 号

电 话：(020) 87373998-8502

经 销：全国新华书店

印 刷：广州市怡升印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.25 彩插：0.125

字 数：250 千字

印 数：1-6000 册

版 次：2010 年 1 月第 1 版

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

---

投稿热线：(020) 87373998-8503 读者热线：(020) 87373998-8502

网址：<http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。



# 自序

## 用爱照亮孩子的心灵

在养尊处优的独生子女时代，要培育出一个健康向上、知礼豁达、勤奋坚毅的孩子是相当不易的，而急功近利、浮躁攀比的社会背景，更为培育新一代的独立人生价值观增添了困难，要成就一个有生命质量、懂得感恩珍惜、有一颗大爱之心的孩子似乎是障碍重重。

现实中，我的孩子和其他独生子女一样，有着诸多弱点，诸如霸道固执、唯我独尊、意志薄弱、玩性过重等等，甚至由于他独特的个性，显得比一般的孩子更难教育。他和我小时候一样，有着极其敏感脆弱的天性，我声音、表情和眼神的些许变化，都会影响他的情绪，一点小小的失败都会给他巨大的打击，一点小小的委屈都会让他耿耿于怀；他思辨的能力很强，叛逆来得很早，加上相对暴躁的性格，教育难度超乎想象，为此，我也有过感叹和迷惘。

在孩子五六岁时，我和先生带着孩子在美国生活了一段时间。因常去教堂，可以接触到很多中国和美国的孩子们。那时常常发现，在美国长大的孩子普遍乖巧懂事，而从中国刚带去的孩子们普遍顽皮和难管，喜欢乱窜、追逐和打闹。经过一段时间的接触、交流和观察，我发现，主要的原因在于，美国式的教育普遍文明、规范，他们很少苛责和打骂孩子，对孩子进行文明、耐心、规范的引导式教育，在教育的过程中，给予孩子充分的尊重、信任和温情，从而也建立起父母和老师的人格魅力。温馨的氛围教出的便是乖巧的孩子，而我们中国的教育，普遍欠缺的就是这些，溺爱孩子时没有原则地怂恿，批评孩子时态度粗暴甚至任意打骂，有的人还把孩子当作发泄情绪和排解抱怨的“出气筒”。

至此，我才发现，目前我们中国的教育，最欠缺的就是给予孩子文明、温馨和愉悦的教育环境，没有给予孩子足够的尊重，欠缺与孩子进行心灵的交流，无法把父母的爱在一种温馨的环境里传递给孩子，转化成孩子上进的力量！

## 谈心式温情教育：改变孩子性格弱点的良方

在生存压力大、竞争激烈、相互攀比的人文背景中，每个人都容易陷入浮躁、盲目奋进而又心灵虚空的状态，要静下心来，同时具备耐心、爱心、平和之心来对孩子进行教育，这对于每一个中国的父母来说，的确是极大的考验。在我们周围，常常会看到一些父母，要么过高地要求孩子，常常的苛责使孩子毫无自信；要么习惯性地对孩子粗暴发泄，使孩子因欠缺温情和愉悦变得叛逆和对抗；要么只顾着发展自己的事业，很少关心孩子，使孩子完全感受不到父母爱的感染力。近些日子，陆续看到一些新闻，因为孩子的表现不如意而打伤甚至打死孩子：一个五岁孩子的母亲，因为孩子认字不如意，活活将孩子打伤致死。一个六岁的女孩，因为母亲硬是怀疑她拿了五角钱，便赌气将自己一个手指连砍六刀而砍下来……如此一种现状，要培育出具备良好性格、品质和幸福快乐的新一代，似乎是难以企及的理想，我们不得不反省——作为父母，作为孩子的榜样，我们应该怎样才合格？怎样更优秀？

独生子女本来就难以教育，加上父母修养与耐心的欠缺，新一代孩子的教育现状问题重重。我常常自我反省，觉得自己也是这浮躁社会的产物和牺牲者，对孩子教育保持文明和修养还相当不足，情绪失控现象偶尔也会发生。我只是希望，自己能在不断的反省和检讨中进步，在不断的经验总结中增长教育的智慧！

从美国回来后，我开始努力调节自己对待孩子的情绪，尽量给予孩子文明、温馨的教育氛围，开始养成每天和他交流谈心的习惯，倾听他在学校发生的每一件事，分析他所作所为的对错，总结他当天的优点和缺点。除此之外，还常常进行阶段性的总结，放大孩子的优点，针对缺点提出期望。慢慢地，我的孩子就在这样温馨愉悦的谈心式教育中发生了很大的变化。他常常会带给我一些惊喜，诸如学会赞扬别人，性格变得开朗大方了，能主动与人打招呼；在遇到失败时把它看作小事让自己释怀；回报父母的养育要从小事做起；做一件事情要持之以恒；在关键时刻要有拼搏精神等等。

如今，我的孩子9岁了，经过这几年对他的悉心引导，他有了很大的改变。记得他曾经是那么一个胆怯、内向、不融入集体、很脆弱的一个男孩，如今，已经成长为一个充满阳光的、很受集体欢迎的稳健男孩。每当他去参加钢琴比赛、英语比赛或上台去演出的时候，看着他那沉稳神定的气质，我就打心眼里为他感到自豪！



## 谈心式温情教育：成就孩子美丽人生的甘泉

衡量对一个孩子教育的成功，很多人会以他是否能考上名牌大学、是否能出人头地为有力的标尺，就像我们大人衡量自己的人生是否成功往往就以赚了多少钱或当了多大官为标尺一样，这在我看来都是过于功利和浅表。我素来有着对生命质量和精神品质的敏感，在我熟悉的人当中，有当官的、有发财的，但透过他们丰裕的物质生活，我常常看到一些不安宁的、虚空的心灵，而最有生活质量、最幸福的却是一个收入较低的普通家庭，他们住的是两室一厅的旧房，上班就踩自行车，可他们的生活却总是那么温馨和谐：夫妻恩爱、孝敬父母、教子有方、安享平凡，每天都乐滋滋地经营和享受着平凡的人生。在我看来，这是多么实在的一种幸福！

还有一个作家朋友，他是一个虔诚的基督徒，他活在一种大爱的追求中，长年帮助家乡的建设和乡亲的生活，把很大一部分的收入都用在了帮助别人上，自己的生活却保持了简朴和平淡，这在我看来，是多么高尚的幸福、多么饱满的内在！

活出一种朴实、一种宁静、一种大爱，生命才能展示出美丽透亮的光辉！

因此对于孩子的教育，我最看重的，永远是他内心的品质、人性的光辉，使孩子保持内心世界的善良、丰富、豁达和愉悦，是我永远不会放弃的努力，将来不管他事业是否能够成功，他首先应该是个内心强大的人，内心宁静、内心优美的人。

在急功近利、浮躁攀比的社会背景里，要培育一个充满定力、有独立的人生价值观的孩子，的确相当困难，但我相信，父母对孩子的影响是不可估量的。多少伟人在成就事业之后，仍会深深铭记父母曾经说过的那一句话——而那一句话，很可能就是照亮孩子的心灵灯塔或是指点孩子前进的人生坐标！

因为习惯于跟孩子进行心灵的交流，几年来我培养了孩子独立思考的习惯，如今，我发现孩子对爱、对人生、对心态都有了他自己的理解，每当我感受到他那丰富、细微和充满爱的内心世界，就会暗暗地为他喜悦和欢欣。

## 谈心式温情教育：激发孩子上进的力量之源

在过去艰苦的岁月里，孩子奋斗的力量大多来自苦难的逼迫，如今，生活在优越的生活环境里，孩子的意志力难免滑坡，贪玩、缺乏上进心成了孩子普

遍的问题，假如靠父母的打骂和逼迫来促使孩子去奋斗，难免会造成孩子愉悦的缺失甚至是心灵的扭曲。我发现，最好的办法仍然是靠父母智慧的激发：只有通过耐心的引导，让孩子明白要上进、要奋斗的道理，通过鼓励去点燃孩子的上进心，通过交流把父母爱的力量传递给孩子，与孩子找到心灵互动的力量。做到这些，孩子不会再是推不动的轮轴，他会欢快地“转动”，越转越有力量，最后带给父母的，定是喜悦的回报！

抱着这一信念，对于孩子学习和技能的培养，我尽量给他创造愉快的氛围、愉快的方式。而要想实现孩子愉快地学习，与父母是否能保持十足的耐心、良好的修养和较高的智慧有着密切的关系。

从培养孩子学习钢琴、学习英语、学习架子鼓到每一件小小的事情（诸如学习跳绳、踢毽子、游泳、溜滑板等等），对我来说都是一种耐心、修养和智慧的考验，我觉得自己做得还远远不够，尽管已尽努力保持了相当大的耐性，但对孩子的包容和鼓励还远远不够。所幸我和他父亲付出了些许努力，孩子却给予了我们应有的回报。现在，他对学习有良好的兴趣，对父母的教育引导也很配合，每天课余时间，坚持练习钢琴、架子鼓和英语，但他没有因此感到有任何的压力和不愉快。钢琴已通过业余六级水平的考试，架子鼓也是越打越有乐趣。每当我看他像享受一样伴奏着优美的曲子时，总会分享他的快乐，同时也深深体验到一种培养孩子的成就感。记得三个月前，他在参加一场全国艺术人才选拔赛时，当评委老师听说他架子鼓仅仅只学了三个多月，就能完整流畅地完成《黄河的怒吼》这首高难度的曲子伴奏时，简直难以置信。我想，这大概就是“温情教育”激发孩子上进所产生的效果。

如今，看着自己的孩子一步步地成长、一点点地进步，让我对他的未来充满无限的憧憬！假如有人问我：你觉得培养出怎样的孩子才算是成功的？那么，我相信自己的答案只有一个——当你想到自己的孩子时，你的内心里充满了对生活的希望、热爱和幸福感！能找到这样一种感觉，我认为对孩子的培养一定是成功的！

抚育孩子的路子是艰辛的、漫长的，我只愿将自己这点小小的心得记录下来，与每个尽责的父母分享与共勉！在这一切都容易迷惘与迷失的时代，假如能给可怜的天下父母一点点的启悟与思索，我就心满意足了！

晴雪于2009年9月



# 目录

## 自序 用爱照亮孩子的心灵 / 1

## 第一章 感恩：对身边的每一个人说谢谢 / 1

第一次“抱怨” / 2

想跟妈妈说的几句心里话 / 4

报答父母要从小事做起 / 6

一个让母亲感到自豪的残疾大头儿 / 8

第一次讨论“死亡” / 10

为蚕蛾竖立墓碑 / 12

感谢每个老师的教导 / 15

感谢每位同学的帮助 / 17

感恩痛苦和苦难 / 18

## 第二章 珍惜：让你拥有一颗快乐的童心 / 21

第一次说出消极暗淡的话 / 22

一个肝癌患者的故事 / 24

学会欣赏自己的容貌 / 26

摆脱与人比较产生的苦恼 / 29

珍爱你身体的每一个“零件” / 31

珍惜自己拥有的每一样财富 / 34

珍惜与每一位同学间的情谊 / 35



生活中为什么要节省 / 37

平安着就幸福着 / 40

培养一颗快乐的童心 / 42

### 第三章 爱心：为一只被踩死的瓢虫哭泣 / 45

一只不舍得杀的鸡 / 46

一只被同学踩死的螳螂 / 47

为一只被踩死的瓢虫哭泣 / 48

一条可怜的鼻涕虫 / 50

关于一个磨刀老人的故事 / 52

街边的一个乞丐婆婆 / 54

下雨时想到了街边的流浪汉 / 55

### 第四章 大爱：记住那个捐款的乞丐 / 57

享受爱比享受别墅更关键 / 58

三万个金币的故事 / 59

要相信老师都是爱你们的 / 61

让妈妈感动的关爱 / 63

一次最难忘的谈心 / 64

有一种爱叫人间大爱 / 65

发生在抗震救灾中的故事 / 66

妈妈心目中最美的笑容 / 69



## 第五章 自信：你终于学会了赞扬别人 / 71

学会赞扬别人是自信的表现 / 72

学会赞扬别人是修养和爱心的表现 / 73

可贵的“第一次赞扬” / 74

开朗大方是一种智慧 / 75

第一次和同学打招呼 / 78

怎样做个受集体欢迎的孩子 / 79

胆小内向的你成了“大王” / 81

做个受人欢迎的人是幸福的 / 83

## 第六章 定力：穿上你的“防弹衣” / 85

学会“只跟自己比” / 86

不要说“这件事情我做不好” / 88

不要靠别人的赞扬来肯定自己 / 90

“做好自己就不错” / 91

要经得起别人开玩笑 / 93

不要怕别人“泼冷水” / 95

“妈妈，今天我穿上了‘防弹衣’” / 97

你的定力在不断增强 / 98

## 第七章 包容：要记住老师不是圣人 / 99

要记住老师不是圣人 / 100

生活中要习惯于培养自己的豁达胸怀 / 102

要学会承受委屈 / 103

学会原谅自己 / 106

第一次和同学闹不团结 / 108

打开了自己对班长的“心结” / 112

你接受了班长的优秀 / 113

## 第八章 尊重：不要再叫同学“陈多嘴” / 115

“人有短 切莫揭” / 116

学会尊重你身边的每一个人 / 117

父母打你是“最不好”的教育办法 / 119

要求爸妈不能用“命令”的口气 / 121

如何赢得别人更多的尊重 / 123

跟你订立餐桌上的礼仪规范 / 124

愿你做个形象完美的孩子 / 126

## 第九章 配合：让你进步更快的捷径 / 129

多点理解老师的苦心 / 130

配合教育是你进步的捷径 / 131

帮你改掉“说谎”的毛病 / 133

改掉“小心眼”的坏习性 / 135

不要忘记两次血的教训 / 137

不偷父母的零钱买零食吃 / 139

说谎比考试考得不好更严重 / 141

懂得学习效率才是聪明的孩子 / 143

高效完成作业成了你的自觉行为 / 144



## 第十章 毅力：没有战不胜的困难 / 146

- 不做娇嫩脆弱的“小树苗” / 147
- 做一根有弹力的生命弹簧 / 149
- 战胜自己的惰性 / 153
- 战胜自己的胆怯 / 154
- 战胜自己的自私 / 156
- 没有什么战不胜的困难 / 158
- 贝多芬的故事 / 160
- 持之以恒是成才的关键 / 161
- 关键时刻你体现出了拼搏精神 / 163

## 第十一章 奋斗：分享你成功的快乐 / 166

- 怎样在奋斗中找到乐趣 / 167
- 一次让人欣喜的英语思维比赛 / 169
- 做个聪明的幸福投资人 / 170
- 跟你一起体验英语成就的快乐 / 172
- 拿到第一个打鼓获奖证书 / 174
- 难忘的第一次钢琴比赛 / 176
- 令人振奋的第二次钢琴比赛 / 178
- 你已经是一个稳健的钢琴能手了 / 179

## 第十二章 自控：不做坏情绪的俘虏 / 182

- 第一次憎恨别人 / 183
- 战胜自己这个最大的天敌 / 185
- 常常告诉自己“一切都是小事” / 187

你要选择的那一百个理由 / 190

形象比技能更重要 / 192

智慧比聪明更重要 / 193

学会排解学习的压力 / 195

把羡慕和嫉妒转化为愉悦的欣赏 / 196

一次成功的自我开解 / 197

### 第十三章 反省：让你心胸开阔的秘诀 / 200

常常拿别人的优缺点当镜子 / 201

养成自我反省的好习惯 / 205

做错事时要敢于承担责任 / 207

懂得换位思考会使你心胸开阔 / 209

一次可贵的换位思考 / 211

“我要改变他对我的印象” / 212

今天妈妈向你道歉 / 213

希望你和妈妈一起进步 / 214

后记 做美丽妈妈 / 217

附录一 作者絮语 感谢上帝 感谢孩子！ / 219

附录二 读者感悟 / 223

# 第一章 感恩： 对身边的每一个人说谢谢

只有具备了一颗感恩的心，你才会珍惜一切、包容一切，让自己成长为一个深刻、豁达的孩子。只有这样，你才会拥有一个饱满充实的人生，才会感受到如彩虹般绚丽的生活色彩。

孩子，从现在开始，就学会感恩，感恩上苍赐予你的生命和自己拥有的一切，感恩爸爸妈妈的养育之情，感恩老师对你的教育和关怀，感恩同学对你的帮助和友谊，感恩农民伯伯为你耕种粮食，感恩生活中每一个为你服务的对象。

## 第一次“抱怨”

孩子，今天你一回家就跟妈妈述说关于你的“遭遇”：因为你没有带水去学校，到了下午太渴了，就忍不住跟一个叫军军的同学借水喝，结果你才喝了一点，就给调皮捣蛋的加加把水壶抢过去把水倒出来玩，结果军军很生气，说都是你惹的事，假如不是你就不会让加加倒掉水。你觉得很抱歉，并且自尊心受到了损害，心里很不好受。

你想着想着就开始抱怨妈妈：“都怪你，忘了给我带水，弄得我今天受气。”孩子，这是你第一次有意识地抱怨别人。

### 告诉你抱怨的两个“作用”

孩子，妈妈首先对你受的委屈表示了安慰，拥抱了你，但是过后，妈妈告诉你不应该抱怨妈妈，因为抱怨只有两个“作用”：一个就是带给自己不愉快，让自己处于一种埋怨的心情；一个就是带给别人不愉快。比如你抱怨妈妈，就会带给妈妈不愉快，如果是抱怨别人，就会带给别人不愉快。而除了这两个“作用”，抱怨没法解决任何问题。

孩子，今天忘了带水的问题，你根本不应该抱怨妈妈。每一天，妈妈是那么辛苦，要工作、要做家务，还要为你付出那么多，要做饭给你吃，要陪你练琴，还要检查你的作业，一直忙到你睡着了，妈妈还要写作。本来每天带水的事情完全应该由你自己来做，可你却长期依赖爸爸妈妈为你准备，这是不应该的。所以当你遇到问题时，你首先应该反省自己，应该决心以后由自己来做这件事情，而不是抱怨爸爸妈妈。因为爸妈要做的事情太多，难免有时会忘记，而解决的办法就是让自己对自己的事情负责任，而不是去抱怨别人。

### 剖析一下养成抱怨习惯的人

孩子，妈妈要祝贺你，因为你还没有养成抱怨的习惯，而养成了抱怨习惯的人是很可悲的，因为他们的生活就再也跟幸福无缘了，一旦沾上了这抱怨的



坏习气，这个人的生活就没有了质量。

儿子，我们一起来分析一下习惯抱怨的人的生活是怎么样的。你看，因为他习惯于抱怨，他总会有抱怨不完的事情：比如抱怨老天对他不公平，没有赐予他一个富裕的家庭、没有赐予他漂亮英俊的外表、没有赐予他特别的聪明才智；当他学习不好的时候，他会抱怨老师或者抱怨父母；当他生活不好的时候，他会抱怨自己运气不佳；当他身体不好的时候，他会抱怨上天为什么要这样折磨他；当他和同学发生矛盾的时候，他也只会抱怨同学……总之，他会有抱怨不完的事情，内心里总是因为“抱怨”而下着连绵阴雨，没有一点阳光。

这样的人，内心里不会去感受别人对他的付出、对他的好，没有一个广阔的胸怀，只活在自己狭隘的世界里，这样不但没法获得幸福的生活，更加不是个受人欢迎的人。所以，孩子，要想让自己的内心世界充满阳光，就一定要跟“抱怨”说再见！

### 怎样跟“抱怨”说再见

儿子，要做到跟抱怨说再见是很不容易的，妈妈经历了三十多年，才明白了抱怨别人是愚蠢的事情，所以现在妈妈就再也不会抱怨任何人任何事情。跟别人发生了矛盾，假如是别人的错，就原谅别人；假如是自己的错，就原谅自己，同时决心改正。总之，不去抱怨别人、不去抱怨老天，更加不去抱怨生活。

要明白，生活中我们要经历的事情不可能都是开心愉快的，遇到不愉快、不顺利的事情才是正常的，因为生活本身就是要让我们体验酸甜苦辣的滋味，这样才丰富、才有意义，就像我们平时吃的菜一样，不能只吃“甜”的东西，吃多了会觉得很腻。所以在遇到不顺心的事情的时候，首先要用良好的心态去接受它，然后再想办法去化解它。

还有，要告别抱怨，我们不能要求自己拥有的东西都是完美的、最好的，比如妈妈拥有了你这么一个孩子，妈妈不能要求你什么都第一、什么都比别人强、什么都完美，没有缺点、没有错误，当你做错事和表现出这个缺点那个缺点的时候，妈妈从不抱怨你，当你考试不如别的同学的时候，妈妈也不会抱怨你，因为妈妈没有要求你最好、没有要求你完美，妈妈拥有你这么一个普通的孩子就已经非常满足了。

当我们有了这种接受自己、珍惜自己拥有的一切、感恩自己拥有的一切的



心态时，我们就不会抱怨生活抱怨别人了。孩子，当告别了所有的抱怨，我们心灵的天空就会变得广阔无边，我们平淡的生活就会变得温馨和舒展。

“儿子，虽然要告别抱怨是不容易做到的，但是妈妈希望你能努力去做，当你遇上不顺心的事情准备‘抱怨’的时候，一定要提醒自己，快快跟‘抱怨’说再见！记住了吗？”

妈妈看到你很肯定地点头答应了。

2007年8月16日

### 妈妈心语

要让孩子告别“抱怨”的习惯，首先我们父母要做到知足感恩，珍惜一切，在孩子表现不好的时候不抱怨孩子，在孩子面前不抱怨老师，夫妻间的相处温馨和谐、不相互抱怨，给孩子树立一个开明豁达的形象模范。

## 想跟妈妈说的几句心里话

孩子，今天老师布置了一个口头作业，要求你们回家写几句想跟妈妈说的心理话，结果做完作业、练完钢琴，你已经没时间再写了。

睡觉前，妈妈问你：“儿子，你想跟妈妈说什么心里话呢？”

你说：“感谢妈妈对我的养育。”

妈妈看着你，你的笑脸是多么甜美！此时此刻，妈妈觉得你就是最懂事最可爱的孩子！

你又说：“现在，妈妈为我做一切事情，等我长大以后，就为妈妈做一切事情，我不会让妈妈白为我付出。”

妈妈听了是多么感动，儿子，每当这个时候，妈妈就觉得自己是全世界最幸福的人了。

接着，你还描述了“妈妈的一天”，你把妈妈每天从起床到晚上所做的事