



全国100名重点幼儿园园长和小学校长联合推荐



先学做父母

于展 编著

再当好家长

成功父母训练指导手册

Learn How to be Good Parents,
Then to be Good Patresfamilias.

★ 学龄前儿童与小学生阶段，父母的核心任务是：

帮助他们提高学习能力并养成良好习惯，
这是儿童阶段家庭教育的根本！



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



全国100名重点幼儿园园长和小学校长联合推荐



先学做父母 再做好家长

成功！

于展 编著

Learn How to be Good Parents,
Then to be Good Patresfamilias.



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

先学做父母,再做好家长:成功父母训练指导手册/于展编著. —武汉:武汉大学出版社,2011.10

ISBN 978-7-307-09190-0

I. 先… II. 于… III. 家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 189083 号

责任编辑:郭 静 王 帆 责任校对:黄添生

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉市首壹印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 16 字 数: 185 千字

版次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-09190-0/G · 2282 定价: 36.00元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



前言

曾经有人说：“当你有了孩子，你就有了问题。”难道孩子就真的要和问题划上等号？当初，谁又不是对孩子的来临充满希望？我们谁又不是从一个孩子逐渐成长为大人，再为人父母的？

遗憾的是，当我们成为父母时，忘记了自己曾经也是个孩子，忘记了自己曾经渴望从父母那儿获得爱，更忘记了自己还需要不断学习和继续成长。我们虽然爱孩子，但却不会爱孩子，于是，往往假借爱的名义，令孩子在成长的道路上伤痕累累，也令自己在陪他前行的路上心力交瘁。

现代教育家陈鹤琴先生曾经在《怎样做父母》一文中写道：“父母，是不容易做的，一般人认为结了婚，生了孩子，就有做父母的资格了，其实不然。我们知道，栽花的人，先要懂得栽花的方法，花才能栽得好；养蜂的人，先要懂得养蜂的方法，蜂才能养得好；育蚕的人，先要懂得育蚕的方法，蚕才能育得好；甚至养牛、养猪、养马、养鸟、养鱼，都得要先懂得专门的方法，才能养得好。”可令人担忧的是，现在很多父母对如何养育孩子，事先毫无准备，事后也不去学习、不加以研究。孩子出生时，如同白纸一张，白璧无瑕，他们后来对待生活中一切问题的方式和行为都是从身边的人那儿学到的，特别是从父母身上学到的。如果父母喜欢把爱作为砝码使孩子臣服，孩子就学不会怎样去爱和被爱；如果父母不能平等地和孩子相处，孩子也就无法学会如何在社会上与人相处；如果父母总用批评和斥责来教育孩子，那给予孩子的只会是自卑、自贬，缺乏自信心。

教育孩子之难，其实就难在父母自己是否人格完善，是否乐于变通和宽容。要想把孩子教育好，首先父母要做个好榜样，不然上行下效、承前启后，最后心痛的是自己，受苦的是下一代。

今天，我们所处的社会面临着巨大转型，新生事物的不断涌现，



几小时而已，对大多数人而言只是刚刚开启了一点新的思路和方法，离“知行合一”的境地还有很长的距离，其结果是听到的方法不是用不出来，就是用了也没有效果。当然，并不是说以上方法没有用，而是每一个家庭的状况不尽相同，即使是看似共性的问题，在实际处理中仍会有个体差异。因此，在学习如何教育子女的方法上，我们一定要对别人的经验认真分析、思索、梳理，最后根据自己孩子的实际情况形成适合他的、独特的、有效的教育方法。

每个家庭都希望把孩子培养成为人格健全、心理健康、有适应社会的能力、有终身学习愿望和能力的人，而科学的教育观念就是这种愿望达成的核心。父母是孩子的长辈，和孩子存在着监护与被监护的关系，从传统观念来看，父母是教育者，孩子是受教育者，但其实这种关系并不是绝对的和固定不变的。谁是教育者，谁是受教育者，是在不断变化着的。有的时候，父母是教育者，但有的时候，孩子也可以是教育者。因为父母与孩子在人格上是平等的，尤其是在知识爆炸、高科技迅猛发展的今天，我们更应提倡父母运用科学的心理学、教育学、生理学等理论来指导自己的家庭教育，用接纳、尊重、倾听、沟通、耐心的家庭教育理念与孩子一起成长。

二、遵循儿童心理发展规律，适时培养孩子学习能力

在传统教育中，无论是学校老师还是学生家长，在教育孩子的问题上，普遍对传授知识十分重视，而对学习能力培养的重视不够。尤其是家长，对孩子早期智力开发表现出极大的热情，但在做法上却陷入了很深的误区，错把传授知识当作智力开发。有些家长在孩子2岁后，就忙着给孩子买来各种认字书、点读机等，尤其是孩子会背诵了几首唐诗或儿歌后，成就感油然而生，以为这就是智力开发了。然而他们并不知道，2~3岁的孩子是母语发展的高速成长期，对于听觉和视觉的刺激只是处于“照相”阶段，对背诵出来的

那些唐诗或儿歌，孩子并不能用抽象思维去理解和记忆，随着时间的流逝，孩子会很快忘记。因此，如果家长把孩子的这种“聪明”现象当作是智力开发的成果的话，无疑是很可悲的。

真正的智力开发其实是在对孩子学习能力的培养上。所谓学习能力，具体来说就是听、说、读、写、算、思维等能力，这些能力的总和就是智力。早期智力开发对孩子来说固然重要，但一定要搞清楚概念，遵循孩子成长的规律，科学地帮助孩子实行。

2003年《新民晚报》曾报道，上海某高知家庭3岁半的男孩童童，小小年纪就学三种语言，爸爸教英语，妈妈教日语，退休的爷爷奶奶教汉语。暗自庆幸想出了这么一个“高明”方法的童童父母做梦也没想到，活泼可爱的小童童竟然失语了，谁问他都不说话了。心理咨询专家告诉记者，正是由于过早混学几种语言，导致童童有了严重的语言障碍。事实上孩子3岁以前不适合学习母语以外的任何一种语言，家长应当着重训练孩子的母语口语能力，千万不要无端给幼小的孩子加压。这是一个高学历家长不尊重科学、自以为是乱教育孩子的典型案例。可见，不讲科学的乱教比不教更可怕，教育错了的孩子比未受教育的孩子还要糟糕。

当下，家长对孩子学习能力的培养普遍认识不足，尤其是小学生的家长，孩子出现了学习问题时，就知道数学不好补数学，语文不好补语文。其实孩子该补的，是他所欠缺的那项学习能力。比如有的孩子做不出数学应用题，而经旁人口头说明后，立即就会做了。这表明，其能力欠缺点是语文阅读理解力，对此若一味强调多做题而忽略对他语言理解力的开发和训练，效果肯定是不理想的。

人们进入社会后大约只有20%左右的知识是来自于学校的，更多的要靠自己不断地学习获得。在知识更新频繁的今天，学习能力是伴随我们一生的基本能力，是人生成功之母，是生存之本。因此，作为家长，我们要用科学的方法帮助孩子学习，而不是把我们旧有



的知识和经验当作权威强加给孩子。如果没有将这些旧有的知识和经验转化为解决问题的能力，那么对孩子而言，这些知识将会是一堆垃圾和包袱，会让孩子越来越厌学，越学越不开心！

古人云：“授之以鱼，仅解一饭之急，授人以渔，则解一生之需。”当我们能够培养出孩子的这种能力，一种自我学习、自我发展的能力，在未来他们才能从容地应对各种各样的变化和问题。

三、在心理学原理指导下，重视孩子非智力因素的培养

现实生活中，我们见过很多在学校读书时曾被认为智力不凡的孩子，毕业后却很平庸，没什么作为。而在实践中我们也不难发现，很多智力出众的孩子在学习上往往并不是最好的，而有些智力中等的孩子，却是班里学习上的佼佼者。这些事实都证明，智力高的未必一定能成才。人的成才除了靠一定的智力因素和社会条件外，还取决于一些非智力因素。非智力因素若能得到良好发展，不但有助于智力因素的充分发展，还可弥补其他方面的不足。

那么什么是非智力因素呢？一般认为智力因素包括六个方面：注意力、观察力、理解力、记忆力、思维力、想象力。非智力因素，顾名思义，是相对于智力因素来说的，指与认识没有直接关系的情感、意志、兴趣、性格、需要、动机、目标、抱负、信念、世界观等方面，是智力发展的内在因素。在孩子的成长过程中，非智力因素是引导和促进孩子学习、健康成长的一种内驱力，它对孩子智力与能力的发展起着动力和定向的作用。

一个智力水平较高的人，如果非智力因素没有得到很好的发展，往往不会有太大的成就。相反，一个智力水平一般的人，如果非智力因素得到很好的发展，就可能在不同领域取得巨大的成就。我国著名的数学家张广厚在小学、中学读书时智力水平并不出众，他的成功就与良好的非智力因素有关。他曾说：“搞数学不需要太



聪明，中等天分就可以，主要是兴趣和钻劲。”实际上，大多数孩子之间智商差异并不大，之所以在学习和成长中出现巨大差异，主要原因就是非智力因素的影响。换言之，具体就表现在这些孩子是否有强烈的学习兴趣和良好的学习习惯。达尔文也曾说过：“我之所以能在科学上成功，最重要的就是我对科学的热爱，对长期探索的坚韧，对观察的搜索，加上对事业的勤奋。”所以，在养育孩子的过程中，家长不仅要注意引导孩子学好功课，发展他们的智力，更重要的是要注意培养孩子良好的心理品质，进行多项素质教育，才能使孩子不断提高学习效率，促进他们全面发展。

婚姻和养育孩子是绝大多数人必须经历但又没有或很少事先经过培训的两件大事。作为家长，如果想取得家庭教育的成功，首先要学习科学的家庭教育知识以提高自身的教育能力，其次要掌握正确的教育方法，帮助孩子提高学习能力和养成良好习惯。唯有如此，我们才能给孩子更有效的指点和帮助，才能真正实现养育孩子的目的。

做父母容易，成好家长难。没有天生的成功家长，也没有不需要学习的父母，父母的角色是天赋予的，但成功家长的角色则一定是学习出来的。





第二篇 能力导向：用“新”教孩子

第一章 儿童注意力训练家庭指导	66
第一节 了解注意力	66
第二节 儿童注意力发展的过程和特点	69
第三节 儿童产生注意力障碍的原因	71
第四节 儿童注意力训练的家庭指导	76
第二章 儿童观察力训练家庭指导	83
第一节 了解观察力	83
第二节 儿童观察力发展的过程及特点	83
第三节 观察力在学习中的作用	86
第四节 儿童观察力训练的家庭指导	87
第三章 儿童阅读理解力训练家庭指导	93
第一节 了解阅读理解力	93
第二节 儿童阅读理解力发展的过程和特点	93
第三节 儿童阅读理解力障碍的原因	95
第四节 儿童阅读理解力训练的家庭指导	96



第四章	儿童逻辑思维力训练家庭指导	101
第一节	了解逻辑思维力	101
第二节	儿童逻辑思维力发展的过程及特点	102
第三节	儿童逻辑思维力差的原因	105
第四节	儿童逻辑思维力训练的家庭指导	110
第五章	儿童记忆力训练家庭指导	113
第一节	了解记忆力	113
第二节	儿童记忆力发展的过程和特点	114
第三节	儿童产生记忆力障碍的原因	118
第四节	儿童记忆力训练的家庭指导	119
第六章	儿童想象力训练家庭指导	123
第一节	了解想象力	123
第二节	儿童想象力发展的过程	124
第三节	儿童产生想象力障碍的原因	126
第四节	儿童想象力训练的家庭指导	131

第三篇 生活导向：陪孩子一起成长

第一章 家庭教育的反思：影响孩子一生的不是学校，是家庭 ...	138
第一节 中国家庭教育的三个悲哀	139
第二节 不同的教养方式对孩子人格形成的影响	145
第三节 重新认识“父母”的角色	157
第二章 家庭教育的智慧：顺应规律，赏识有度，批评有方 ...	167
第一节 不可忽视的儿童心理成长规律	167
第二节 赏识有度	176
第三节 批评孩子的艺术	186
第四节 学会跟孩子说话	188
第三章 做教练型家长：从自然父母过渡到合格父母	203
第一节 欣赏和接纳自己的孩子	203
第二节 教育就是良好习惯的养成	207
第三节 情商教育，为成功人生打下基础	221
第四节 优势教育，激发孩子的学习兴趣与动力	226
第五节 根据孩子的学习类型辅导孩子	234
参考文献	242



第一篇 科学导向：学习新发现

人类之所以是地球上的“万物之灵”，一个重要原因在于人类拥有一个蕴藏着巨大潜能的大脑。了解大脑的发育过程以及智力的发展方式是理解孩子学习的关键！当大脑的潜能得以释放，学习能力自然会爆发。



第一章 大脑的发育与潜能

第一节 大脑的发育

“人是万物之灵”，人类具有其他任何地球生物无法比拟的高超智能。之所以如此，是因为人有一个发达的脑。脑是人类智能最主要的器官。

人脑由大脑、小脑、间脑、中脑、脑桥和延脑组成（见图1-1）。人脑的平均重量约为1500克，其中包含约140亿个神经元细胞和大量的胶质细胞。大脑是人的控制中枢，也是人智慧的所在。人的智能活动主要是通过大脑来完成的，大脑是人智能活动的物质基础。了解大脑的发育过程和规律，可以帮助我们正确地了解孩子的智力发展，更好地帮助孩子健康成长。

根据现代神经科学和胚胎学的研究，大脑是人体内最先发育的器官。精子与卵子“相会”的瞬间，生命的大厦开始动工，作为智囊器官的大脑，在受孕25天时就开始发育，外胚细胞逐渐形成神经管，大脑原基开始形成，这是脑发育的起点。

胎儿2个月时，大脑的外部结构和内部结构开始发生分裂。3个月时，大脑沟回的轮廓已经很明显了，脑细胞发育进入第一个高峰时期。4~5月时，大脑皮层开始产生沟回，并偶尔出现记忆痕迹。6个月时，大脑皮层的层次结构基本定形，脑细胞数量基本接近成人。7个月时，大脑中主持知觉和运动的神经已经比较发达，开始具有初级思维和记忆的能力。8~9个月时，大脑皮层更为发达，表面的主要沟回已经完全形成。

胎儿出生后，脑重量达到了400克左右。负责本能行为的大脑下部已完全形成。但大脑皮层轴突与树突的形成数量还不足，

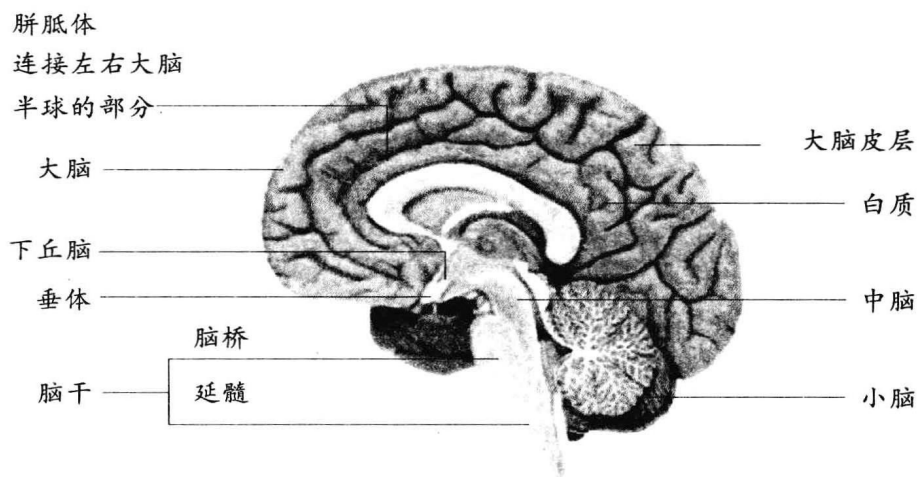


图1-1 人脑的组成

人的大脑有1千亿个左右的活动神经细胞，每个细胞又长出多达2万个左右树状分支的树突以储存信息。世界上每一个营养不良、发育正常的胎儿，在每一分钟内平均增加25万个脑细胞。

——理查德·M·雷斯塔克《胎儿的发育》



神经元之间几乎还没有形成任何起作用的连接。因此，婴儿刚生下来时，不会说话、不能自主活动。在出生后的第2个月，脑神经胶质细胞的分裂再次加快，进入脑细胞生长的第二个高峰。几乎在同一时期，婴儿的“惊吓”和“觅食”反射消失，开始掌握了有意识的动作。三个月时，婴儿视觉皮层的突触形成达到最高峰，大脑开始微调视觉联系，这使婴儿的眼睛可以聚焦在一件物体上。到8~9个月时，负责记忆的海马区域开始发挥全部功能，此时婴儿开始形成清晰的记忆，如怎样移动推车等。一周岁时，脑重猛增到1000克(成年人脑重平均约1500克)。负责思考和逻辑的额前皮层形成突触的速度极快，所消耗的能量比成年人多出一倍，并且这一惊人的形成速度一直延续至儿童10岁。

3~6岁时，大脑的发育仍然迅速，脑重已由1岁时的1000克增至6岁时的1200克。神经树突分支加多加长，这有利于神经元联系的形成。6岁左右，大脑半球的一切神经传导通路几乎都已髓鞘化，身体接受刺激后，可以很快地、准确地由感官沿着神经通路传到大脑皮质高级中枢。大脑皮质各区间增加了暂时联系的可能性，分化作用也大大加强，条件反射的形成比较稳定而巩固。

7~8岁的儿童，大脑半球继续发育，脑重由6岁时的1200克增加到1300克，接近成人的脑重(平均约1500克)，同时神经细胞体积增大，细胞分化基本完成，神经细胞的突起分枝变得更密，出现了许多新的神经通路。大脑额叶迅速生长，儿童运动的正确性及协调性得到发展。由于大脑的发育，抑制能力及分析综合能力加强，工作能力也逐渐增强。儿童的行为变得更有意识。但这一时期，儿童对第二信号系统的语言和文字反应尚未完善，直观形象模仿能力强，抽象概念思维能力差。