

内容来源于畅销美国的丹尼斯·魏特利教育日历
让你用最有效方式在最短时间里看见孩子的未来

快乐着你的快乐，幸福着你的幸福

GROWING UP WITH CHILDREN

The 365 Days Cultivation System

陪孩子一起成长

365天培养计划

【美】丹尼斯·魏特利 (Denis Waitley)

【中】林伟贤

【马来】Jason ZECK Lee

著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



就这样，
慢慢地翻新孩子的每一天

GROWING UP
WITH CHILDREN

陪孩子一起成长

365天培养计划

[美]丹尼斯·魏特利 (Denis Waitley)

[中]林伟贤

[马来]Jason ZECK Lee

著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

陪孩子一起成长: 365 天培养计划 / (美) 魏特利 (Waitley, D.), 林伟贤, (马来) 李 (Lee, J. Z.) 著. —北京: 北京大学出版社, 2013.9

ISBN 978-7-301-22762-6

I. ①陪… II. ①魏… ②林… ③李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核(2013)第146267号

书 名: 陪孩子一起成长——365 天培养计划

著作责任者: [美] 丹尼斯·魏特利 (Denis Waitley) [中] 林伟贤 [马来] Jason ZECK Lee 著

责任编辑: 宋智广 王妙妙

标准书号: ISBN 978-7-301-22762-6 / G · 3642

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: sgbooks@126.com

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82670100 出版部 62754962

印 刷 者: 北京佳顺印务有限公司

经 销 者: 新华书店

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13 印张 174 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

你就是最好的家长

各位亲爱的家长，很高兴可以陪伴你们及孩子一起成长，让他们成为中国未来的精英、未来的领袖。

这套培养计划从1月1日到12月31日，共有365天。在这里，我们不是要求你在这一天里一定要完全或特意地去做这些事情，而是给你一个适当的提醒，让你可以在这一天里至少去做这么一件事。不管你每天的行程安排得多满，从现在开始，请每天至少安排一段很短的时间，按照这套教材所倡导的方法，去教育你的孩子。教材中所说的那些事情，可能五分钟到十分钟就能处理好，再长一点儿也可能只需要二十分钟、三十分钟。家长每天花费一段很短的时间跟孩子相处，对他们进行提醒，可以给自己和孩子的成长留下一个美好的回忆，同时也可以帮助孩子从优秀迈向卓越，更好地成长。

这套计划是由美国著名的亲子教育专家丹尼斯·魏特利博士和伙伴一起研发出来的。我们以这套计划为纲要，再结合中国家庭教育的特点，整合了一套可以让中国家长落实并执行的教材。我们希望这套教材能够让你和你的孩子每天进步一点，让你和孩子的关系更加亲密，让孩子的未来更成功、更卓越！

*Listen to the desires of your children.
Encourage them and then give them the
autonomy to make their own decision.*

Denis Waitley

倾听孩子的内心，鼓励孩子去做选择，并给他们这样的权利。

丹尼斯·魏特利

	第 1 天 给孩子一个日记本， 记录他的梦想 001	第 2 天 跟孩子有个约会，给 他最好的回忆 001	第 3 天 为孩子制订计划，帮 助他成长 002	第 4 天 问“开放式”问题， 培养孩子思维习惯 002
第 5 天 教孩子正确对待被欺 负，让他学会保护自己 003	第 6 天 今日事今日毕，避免 养成拖延的习惯 003	第 7 天 学会幽默相处，让孩 子轻松面对压力 004	第 8 天 积少成多，教会孩子 利用零散时间 004	第 9 天 爱你的另一半，给孩 子做好典范 005
第 10 天 引导孩子爱上运动， 过健康的生活 005	第 11 天 帮孩子养成记账习惯， 培养财富意识 006	第 12 天 建立家长间联系网络， 彼此提醒、支持 006	第 13 天 鼓励孩子表达自己 的意见，让他活得更 自信 007	第 14 天 教孩子学会感恩，使 他获得快乐 007
第 15 天 教孩子学会诚实，不 掩盖自己的错误 008	第 16 天 帮助孩子树立目标，找 准前进的方向 008	第 17 天 教孩子学会如何面对 伤害 009	第 18 天 定好奖罚的标准，让 孩子有据可依 009	第 19 天 确保孩子独处安全，给 他独处的勇气 010
第 20 天 让孩子学会目标分解， 做好时间规划 010	第 21 天 用肢体语言，让孩子 感受到你对他的爱 011	第 22 天 嘱咐孩子少喝汽水，健 康成长 011	第 23 天 告诉孩子家庭使命，让 他更爱这个家 012	第 24 天 正确进行批评，评定 行为而非行为为人 012
第 25 天 帮孩子养成良好睡眠 习惯，保证充足睡眠 013	第 26 天 引导孩子控制情绪，养 成更好的脾气 013	第 27 天 试着放手，培养孩子 的独立性 014	第 28 天 让孩子懂得付出，通 过帮助他人获得快乐 014	第 29 天 举办家庭聚会，认识 孩子的朋友们及其家 长 015
第 30 天 做孩子的良师益友， 为他的成长助力 015	第 31 天 倾听孩子，让他感受 到尊重和认同 016			

	第32天 让孩子知道你在他身边，愿意随时帮助他 017	第33天 制定明确规定，让孩子遵守 017	第34天 教孩子做诚实的人，给他做好的示范 018	第35天 培养孩子的耐性，让他学会等待和忍耐 018
第36天 让孩子远离毒品危害，健康地成长 019	第37天 协助孩子理财投资，培养孩子的财富观念 019	第38天 学会正确进行奖赏，鼓励孩子持续做对的事 020	第39天 走进孩子的内心世界，倾听孩子的心声 020	第40天 让孩子承担一定的家务，学会独立成长 021
第41天 学会鉴定商品价值，让孩子成为明智的消费者 021	第42天 教孩子踏实做事，不作弊 022	第43天 教孩子明白宁可被孤立，也要选择正确的朋友 022	第44天 给孩子机会，让他把所学的东西教给你 023	第45天 引导孩子获得爱、懂得爱、学会爱 023
第46天 给孩子寄贺卡或者写小纸条，给他爱和惊喜 024	第47天 确认孩子和家庭成员的关系，让他学会处理 024	第48天 让孩子有激情，启动孩子的终身“冒险”模式 025	第49天 和孩子分享一个走出逆境的故事，让孩子成长 025	第50天 想要孩子成为什么样的人，自己先成为什么样的人 026
第51天 限制孩子看电视及上网的时间，养成健康生活方式 026	第52天 帮助孩子找一份工作，来丰富他的经验 027	第53天 学会为孩子鼓掌，给他成长所需要的鼓励 027	第54天 提升孩子的自信，使他变得更积极乐观 028	第55天 晚上预留半小时，与孩子进行互动 028
第56天 说一件搞笑的事情，让大家一起欢乐 029	第57天 帮孩子学会明理，树立正确的价值观 029	第58天 让孩子学着自己解决问题，不要总事事插手 030	第59天 满足孩子的三个需求，使他拥有尊重、归属和技巧 030	

	第 60 天 关注孩子，让他感觉到父母的重视 033	第 61 天 告诉孩子，不要用表面的东西评定一个人 033	第 62 天 父母为孩子选好朋友，从不同方面影响孩子 034	第 63 天 让孩子发挥最大的潜力，做最好的自己 034
第 64 天 教孩子把零花钱分为四个部分，有效地进行储蓄 035	第 65 天 给孩子最大的期望和信任，让他变得更好 035	第 66 天 和孩子分享你的挑战，并且让孩子学会面对挑战 036	第 67 天 帮助孩子做计划，通过规划实现目标 036	第 68 天 给孩子“特权票”奖励，让他变得更加勤奋 037
第 69 天 告诉孩子经常笑一笑，用微笑来面对人生 037	第 70 天 即使孩子说了实话，也要对行为负责 038	第 71 天 当孩子在学校失意时，给他鼓励并教他妥善处理 038	第 72 天 父母是益友，更是良师 039	第 73 天 告诉孩子：要勇于接受改变 039
第 74 天 让孩子心目中的英雄成为他最好的榜样 040	第 75 天 将“特权来自责任”作为家训，告诉孩子多付出 040	第 76 天 鼓励孩子利用想象力表达自己的感觉 041	第 77 天 帮孩子做有关开销的决定，制订合理的用钱计划 041	第 78 天 陪孩子面对问题，帮他找到解决问题的方法 042
第 79 天 让孩子参与慈善工作，了解社会责任感 042	第 80 天 改变男孩或女孩固有的角色定位 043	第 81 天 告诉孩子熟能生巧，帮他把弱项变成强项 043	第 82 天 告诉孩子学会劳逸结合，在学习之外要照顾好自己的 044	第 83 天 允许孩子把话说完，倾听孩子的心声 044
第 84 天 关心孩子的安全，了解他平时的行踪 045	第 85 天 塑造孩子真诚的性格，使他成为诚实的人 045	第 86 天 给自己一个独处的时间，也让孩子学会独立成长 046	第 87 天 让孩子了解金钱的价值，用好自己零用钱 046	第 88 天 跟孩子讨论社区中的英雄，使他们成为孩子的榜样 047
第 89 天 允许孩子犯错误，从错误中学到更多 047	第 90 天 再次给孩子肯定的信息，强化孩子积极的态度 048			

	第 91 天 允许孩子制定家规，给他发表意见的机会 049	第 92 天 鼓励孩子来当“小老师”，温故知新地学习 049	第 93 天 教孩子在遇到困境时，学会解决问题 050	第 94 天 孩子在学校偶尔不受欢迎时，帮他找到解决方法 050
第 95 天 教导孩子通过帮助他人，获得世界上最大的喜悦 051	第 96 天 和孩子建立每周“聚会时间”，和他说话 051	第 97 天 适当的时候成为孩子的英雄，帮他进步 052	第 98 天 帮孩子过滤媒体上负面的信息，让他充满正能量 052	第 99 天 学会正确地处罚孩子，通过处罚让他变得更好 053
第 100 天 给孩子一段安静的时间，让他好好跟你聊聊 053	第 101 天 告诉孩子：做完作业之后才可以打电话、玩游戏 054	第 102 天 多让孩子接触反毒的信息，让他远离毒品侵害 054	第 103 天 让孩子学会原谅，不要一直活在痛苦的过去 055	第 104 天 规矩和爱，让孩子更健康、更平衡地成长 055
第 105 天 用幽默宽容的态度面对孩子的错误 056	第 106 天 允许孩子适当休闲，找到喜欢做的事情 056	第 107 天 提供一些协助给孩子，引导他学会独立 057	第 108 天 学会控制情绪，不要发泄给孩子 057	第 109 天 有意识地展现领导力，让孩子学着培养相关能力 058
第 110 天 避免对孩子进行比较，让他拥有足够的自信 058	第 111 天 在孩子心情不错时宣布重要消息，他容易接受 059	第 112 天 不要传递负面的情绪，让孩子快乐地成长 059	第 113 天 寻找教育时机，让孩子学会捕捉知识 060	第 114 天 时常照照镜子，给孩子足够的爱 060
第 115 天 不要肆意讹传八卦，让孩子学会尊重人 061	第 116 天 欣赏孩子的个性，引导他发挥天赋 061	第 117 天 不要过分指责孩子，帮助孩子合理分配时间 062	第 118 天 睡前体味亲情，让孩子越来越好 062	第 119 天 当个尽责的家长，为孩子提供一个稳固的家庭 063
第 120 天 与孩子互动，做他心中的典范 063				

	第 121 天 帮助孩子认识同学，让他学会挑“朋友” 065	第 122 天 真诚地赞美孩子，而不是溺爱他 065	第 123 天 正确地赞美孩子，使孩子相信自己会成功 066	第 124 天 营造温暖的环境，使受伤的孩子尽快恢复能量 066
第 125 天 论事不论人，进行正确的批评教育 067	第 126 天 当好啦啦队队长，让孩子充分展现自己 067	第 127 天 设定一个家庭阅读时间，培养孩子的阅读兴趣 068	第 128 天 失败是成功之母，告诉孩子不要害怕失败 068	第 129 天 了解孩子的兴趣，为他准备一份礼物 069
第 130 天 遇到有意义的事情，马上让孩子参加 069	第 131 天 让孩子参加公益活动，做一个有爱心的人 070	第 132 天 带领孩子参与家庭采购，学会寻找有效信息 070	第 133 天 以身作则，为孩子树立模仿的典范 071	第 134 天 给孩子合适的营养，使他健康成长 071
第 135 天 创造卓越未来，让孩子拥有足够的热情 072	第 136 天 对自己的话负责，做一个对自己负责的人 072	第 137 天 与孩子分享自己的梦想，呼唤他对未来的憧憬 073	第 138 天 让孩子注重学习过程，在追求卓越中不断进步 073	第 139 天 鼓励孩子多参加运动，打造一个健康的身体 074
第 140 天 抵制滥用药物，让孩子远离不良习惯 074	第 141 天 与孩子一起照镜子，让他发现自己的内心美 075	第 142 天 允许孩子承担家务，学会如何生活 075	第 143 天 在吃饭时增加亲子交流，使孩子学会分享 076	第 144 天 多讲案例，用好案例指导孩子前进 076
第 145 天 让孩子有一颗宽容大度的心，远离暴力 077	第 146 天 创造一些感谢人的机会，让孩子学会感恩 077	第 147 天 抓住最简单的快乐，珍惜与孩子相处的机会 078	第 148 天 寻找鼓励孩子的机会，使孩子的潜力有效发挥 078	第 149 天 奖励要即刻进行，不要推到特定节日 079
第 150 天 给孩子开一个账户，让孩子理性看待金钱 079	第 151 天 耐心陪伴孩子，会有意想不到的收获 080			

	第 152 天 让孩子表达感激之情，懂得家庭是永远的后盾 081	第 153 天 约束孩子上网，形成一个明确的规范 081	第 154 天 不要轻易发脾气，让孩子学会冷静处理问题 082	第 155 天 鼓励孩子参加社会活动，锻炼他的社交能力 082
第 156 天 鼓励孩子珍惜情谊，发现孩子真诚热情的动力 083	第 157 天 试着站在对方的立场上，跟孩子练习换位思考 083	第 158 天 不要做看守者，让信赖的人陪伴孩子出游 084	第 159 天 允许孩子自主决定支出，并观察他的花钱态度 084	第 160 天 主动跟孩子聊一些禁忌，让孩子真正信赖你 085
第 161 天 跟孩子讨论一些影视镜头，让他了解诚实的品质 085	第 162 天 给孩子一双温暖的手，但也不能骄纵 086	第 163 天 不要将金钱与成功画上等号，目标完成最重要 086	第 164 天 充分尊重孩子，他将变得更健康和坚强 087	第 165 天 与孩子聊聊机会成本，使他懂得珍惜时间 087
第 166 天 给孩子制造一些情境，让他体味学习的快乐 088	第 167 天 帮助孩子选择正确的方向，给他选择的权利 088	第 168 天 先制定一个严格的规定，等孩子成熟了再放开 089	第 169 天 花时间与孩子在一起，认同感比金钱更重要 089	第 170 天 让孩子积极参与运动，拥有运动员精神 090
第 171 天 给孩子介绍成功经验，引导孩子试着去模仿 090	第 172 天 向孩子解释放弃的必要，让他学会放弃 091	第 173 天 时刻提醒孩子，培养孩子追根究底的精神 091	第 174 天 给孩子戴上手表，让孩子明白准时的重要性 092	第 175 天 跟孩子自由交谈，建立一个不拘束的对话环境 092
第 176 天 控制饮食，培养孩子健康的饮食习惯 093	第 177 天 跟孩子多角度探讨问题，让孩子学会多面看问题 093	第 178 天 告诉孩子别轻易许诺，使孩子认识信用的重要性 094	第 179 天 尊重所有人，让孩子知道任何人都有尊严 094	第 180 天 勇敢面对苦难，使孩子学会不放弃 095
第 181 天 仔细分析得失，带领孩子确定最优选择 095				

	第 182 天 告诉孩子受到赞扬的时候说“谢谢” 097	第 183 天 帮助孩子开立储蓄账户，培养孩子储蓄的习惯 097	第 184 天 做一个手抄本，把这个特别的礼物送给孩子 098	第 185 天 开展有关自由的讨论，让孩子认识什么是自由 098
第 186 天 利用眼神交流和身体接触，使孩子善于沟通 099	第 187 天 带孩子出去看看，让孩子了解外面的世界 099	第 188 天 建立一个重要事项的讨论时间表，鼓励孩子参与进来 100	第 189 天 与孩子分享梦想，建议他将额外收入投入梦想之中 100	第 190 天 帮助孩子设定小目标，目标达成时给予庆祝 101
第 191 天 设立家庭吉祥物，形成良好的家庭氛围 101	第 192 天 选择合适的时间与孩子沟通，引导孩子说出心里话 102	第 193 天 及早注意孩子的坏习惯，用好习惯来代替坏习惯 102	第 194 天 利用运动使愤怒散去，让孩子学会控制情绪 103	第 195 天 帮孩子制一张表，让孩子珍惜迟来的满足 103
第 196 天 让孩子为你做一件事情，使他感觉到自己的重要性 104	第 197 天 尝试就是成功，失败是成功之母 104	第 198 天 在上班时打电话给孩子，让他随时感受到你的爱 105	第 199 天 限制孩子上网时间，帮助孩子从网络暴力中解脱 105	第 200 天 站在观众席里不会获胜，鼓励孩子接受挑战 106
第 201 天 教育孩子在险境中寻求帮助，并对负面压力说“不” 106	第 202 天 分享自己克服阻碍的故事，提高孩子的耐挫力 107	第 203 天 带孩子参加一些活动，使他有成就感 107	第 204 天 在孩子面前赞美他人，让孩子去效仿 108	第 205 天 把一些账单给孩子看，告诉孩子钱的去处 108
第 206 天 当孩子表现不恰当时，帮孩子找出原因 109	第 207 天 成功没有快捷键，需要知识、准备和坚持 109	第 208 天 模仿正面的自言自语，让孩子变得更加乐观 110	第 209 天 和孩子设计一个赞助计划，带领他帮助别人 110	第 210 天 对孩子要全神贯注，让孩子感受到你的关注 111
第 211 天 当孩子需要帮忙的时候，马上出现 111	第 212 天 金钱不能取代你的爱，请付出更多的爱给孩子 112			

	第213天 拒绝过度保护孩子，不要将想法强加给孩子 113	第214天 给予孩子多种形式的鼓励，让你的爱围绕孩子 113	第215天 和孩子讨论循环的概念，使他知道付出才有回报 114	第216天 与孩子讨论敬佩的人，为孩子树立可以模仿的榜样 114
第217天 对待教养问题的立场要一致，不要让孩子产生困惑 115	第218天 设置一个存款账号，让孩子意识到复利的神奇 115	第219天 根据你的直觉，尽早发现孩子出现的问题 116	第220天 检视自己的饮食习惯，改变孩子不好的饮食习惯 116	第221天 多陪孩子少花钱，让孩子体味亲子之爱 117
第222天 积极与孩子搞好关系，相处融洽是他进步的保障 117	第223天 时常即兴表演，保持生活的热度 118	第224天 认真进行家庭会议，让所有人参加并发表意见 118	第225天 以身作则，放下你以前的怨恨 119	第226天 把孩子当成自己的客人，细致地为他服务 119
第227天 帮助孩子认识宇宙万物，让孩子有大爱 120	第228天 为孩子设一个合理的标准，不要因为小事而烦恼 120	第229天 养成良好的生活习惯，并做好模范 121	第230天 与孩子分享自己的儿时回忆，保持亲子关系和谐 121	第231天 提醒孩子多打招呼，教育孩子礼貌待人 122
第232天 惩罚不只是为了改变，更是为了有深刻的认识 122	第233天 马上行动，努力创造机遇 123	第234天 赞美孩子，让孩子体味父母之爱 123	第235天 与孩子谈谈感受，使他真正学会奉献 124	第236天 让孩子懂得感激别人，并坚持付出 124
第237天 让孩子懂得帮助别人，体味仁慈之爱 125	第238天 谈谈你的人生体验，让孩子勇敢面对恐惧 125	第239天 设计一些小游戏，让孩子快乐地成长 126	第240天 让快乐围绕孩子，使快乐变成习惯 126	第241天 重温一些记忆，让孩子回忆自己的成长过程 127
第242天 不要看轻你的孩子，人人都有发言的权利 127	第243天 带孩子出去转转，聊一些私密话题 128			

	第 244 天 给孩子一个 4A 成绩单，激励他茁壮成长 129	第 245 天 冷静地待在观众席上欢呼就好 129	第 246 天 消灭影响孩子睡眠的因素，使他拥有健康的体魄 130	第 247 天 让孩子做志愿者，培养孩子的服务意识 130
第 248 天 记住孩子生命中的重要时刻，办个庆祝会 131	第 249 天 检查孩子是否被欺负，是否有侵犯性 131	第 250 天 帮助孩子组织学校的活动，让他知道你很在意他 132	第 251 天 分享回忆，对传家宝中承载的故事感到自豪 132	第 252 天 失败没关系，让孩子懂得成功需要付出努力 133
第 253 天 允许孩子参与财务预算，学会对金钱负责 133	第 254 天 鼓励孩子称赞别人，他也会收获很多称赞 134	第 255 天 原谅孩子的错误，让他知道他是父母的宝贝 134	第 256 天 倾听孩子，找机会重述问题并分析解决 135	第 257 天 父母多征求意见，让孩子体验征求意见的好处 135
第 258 天 监控媒体来源，不让孩子接触不良信息 136	第 259 天 与孩子的老师联系，保持教育观念的一致性 136	第 260 天 不要给孩子贴标签，帮助他寻找解决问题的方法 137	第 261 天 不要让孩子面对太大压力，尽量让他轻松舒适 137	第 262 天 偶尔查看孩子的行踪，让他养成诚实的习惯 138
第 263 天 每天清晨，给孩子一个积极阳光的提示 138	第 264 天 当你说“有个美梦”时，加上“我爱你” 139	第 265 天 适当评价孩子的阶段性目标 139	第 266 天 观察孩子离校时的状态，发现他情绪的变化 140	第 267 天 为孩子制定一份有助于成长的“运动员菜单” 140
第 268 天 让孩子参与家庭计划的制订，帮助他学会规划 141	第 269 天 给孩子指导而不是包办，让孩子更有责任感 141	第 270 天 给孩子介绍信用卡知识，让他学会量入而出 142	第 271 天 教会孩子面对失败，并从中汲取经验 142	第 272 天 树立榜样，让孩子学会对自己的财务负责 143
第 273 天 发现孩子的独特个性，并作出相应引导 143				

	第 274 天 引导孩子学会对自己的财务负责任 145	第 275 天 教导孩子养成良好的营养观念，保证健康饮食 145	第 276 天 以身作则，让孩子知道勇于认错的可贵 146	第 277 天 与孩子讨论未来规划，给予他应有的帮助 146
第 278 天 告诉孩子只有付出额外劳动，才能获得额外收入 147	第 279 天 与孩子坦诚讨论性话题，引导他正确对待 147	第 280 天 了解家规背后爱的理由，孩子会更乐于执行 148	第 281 天 重视孩子，他就更容易学会重视他人 148	第 282 天 强调安全的重要性，让孩子安全成长 149
第 283 天 少看电视多看书，培养孩子的想象力 149	第 284 天 告诉孩子，定好目标之后就应该马上行动 150	第 285 天 勇于对孩子说“不”，教会他遵守游戏规则 150	第 286 天 向孩子发问，让他在寻找答案的过程中培养创造力 151	第 287 天 给孩子提供参与解决问题的机会 151
第 288 天 适当复述，确保孩子正确理解你的表达 152	第 289 天 调整一日三餐，保证健康饮食 152	第 290 天 给孩子创造与成年人沟通的机会，有助于其思维的成熟 153	第 291 天 让孩子明白作弊损害的是自己的利益 153	第 292 天 与孩子坦诚交流，直言不讳 154
第 293 天 给孩子适当的自由，让他学会如何选择 154	第 294 天 教会孩子分清“需要”和“想要”的不同 155	第 295 天 通过真实案例，激发孩子面对困境的勇气 155	第 296 天 每天都要向家人表达你对他们的爱 156	第 297 天 培养孩子的幽默感，让他拥有更多双赢的机会 156
第 298 天 为孩子选择营养的餐间点心，给孩子补充体力 157	第 299 天 学会正面思考，每天一小步，未来一大步 157	第 300 天 让孩子知道一旦犯错就会受到相应的惩罚 158	第 301 天 制定合适的作息表，保证孩子的睡眠时间 158	第 302 天 从错误中学习，对孩子的成长有帮助 159
第 303 天 培养孩子良好的电话使用习惯 159	第 304 天 孩子了解制定规矩的原因后，会更乐于执行 160			

	第 305 天 孩子可以通过管理零用钱来学会合理理财 161	第 306 天 帮助孩子有效地提高自我修养 161	第 307 天 与孩子讨论道德问题, 让他更具道德观 162	第 308 天 有限度的民主, 才是对孩子最好的方式 162
第 309 天 具体的赞美能给孩子更多的动力 163	第 310 天 使孩子享受成就感, 让他获得更大的鼓舞 163	第 311 天 告诉孩子, 戒烟戒酒并非他想象中那么容易 164	第 312 天 让孩子明白, 学会分享才能收获更多 164	第 313 天 教会孩子如何从广告中获取有用的信息 165
第 314 天 不断充实自己, 才能更好地教导孩子 165	第 315 天 鼓励孩子分担家务, 增加彼此沟通时间 166	第 316 天 懂得感恩的孩子, 更具力量、更易成功 166	第 317 天 让孩子知道你以他为荣, 他会更加努力 167	第 318 天 引导孩子涉猎不同领域, 拓宽眼界 167
第 319 天 让孩子明白, 主动给予往往会收获更多 168	第 320 天 告诉孩子, 勇于认错并道歉才是勇敢 168	第 321 天 告诉孩子, 懂得“满足”而不“自满” 169	第 322 天 诚实回答孩子的尴尬问题, 对他更有帮助 169	第 323 天 勇于面对, 比逃避更能解决问题 170
第 324 天 教会孩子将大目标分割成小阶段实现的智慧 170	第 325 天 让孩子学会设定目标并分段实现 171	第 326 天 支持孩子热爱运动, 重视健康 171	第 327 天 鼓励孩子从他感兴趣的活动中培养创造力 172	第 328 天 提醒孩子, 传递信息应简短清晰 172
第 329 天 尊重孩子的隐私, 让他拥有安全感 173	第 330 天 定期召开家庭会议, 让家庭更和谐 173	第 331 天 引导孩子从“做”中学习 174	第 332 天 为孩子的每一次成功, 举办恰当的认同仪式 174	第 333 天 分享你的错误选择, 让孩子从中吸取经验 175
第 334 天 与观念相同的家长联系, 形成同盟 175				

	第 335 天 提醒孩子，好习惯的养成需要时间 177	第 336 天 与孩子约会，倾听他的心声 177	第 337 天 鼓励孩子努力跨越自己的梦想 178	第 338 天 教会孩子将喜悦延迟，慢慢享受 178
第 339 天 分享彼此的美好回忆，会让家庭凝聚力更强 179	第 340 天 带孩子走出家门，拓展眼界 179	第 341 天 带领孩子整理他的房间，让他知道整洁的重要性 180	第 342 天 告诉孩子参加比赛全力以赴，但不用在乎输赢 180	第 343 天 鼓励孩子与年长者交谈，了解家庭的历史 181
第 344 天 鼓励孩子做志愿者，让他懂得过有意义的生活 181	第 345 天 经常一起做游戏的家庭，孩子更重视感情 182	第 346 天 让孩子对自己的金钱负责，做到合理开支 182	第 347 天 使孩子学会时间管理，合理安排做事顺序 183	第 348 天 请孩子自己动手制作贺卡，向亲友表达心意 183
第 349 天 从游戏中发现孩子的天赋和存在的问题 184	第 350 天 引导孩子学会珍惜所拥有的一切 184	第 351 天 让孩子明白享受权益的同时，要承担责任 185	第 352 天 运用“面值组合”给零用钱，利于孩子了解金钱 185	第 353 天 不要让孩子养成财政上依赖他人的习惯 186
第 354 天 言传身教，更容易让孩子学会自律 186	第 355 天 引导孩子享受从小目标实现到大目标达成的喜悦 187	第 356 天 和家庭其他成员保持联系，让孩子有归属感 187	第 357 天 让孩子从小事开始改变，最终成为负责任的人 188	第 358 天 在平安夜，和孩子共同分享这美丽的时刻 188
第 359 天 鼓励孩子做一件不被发现的好事 189	第 360 天 带领孩子多与成年人交往，培养他的交际能力 189	第 361 天 让孩子通过储蓄、节制学会理财 190	第 362 天 给自己一个适当的调试，为自己储备精力 190	第 363 天 孩子提出过分要求，控制情绪和他说清楚 191
第 364 天 通过倾听，培养孩子诉说问题的能力 191	第 365 天 今年做个好总结，明年有个好开始 192			