

育才

——家长学校辅导材料(第二辑)



临安市衣锦小学 编
临安市实验小学

二〇〇〇年十月

编 者 的 话

二〇〇〇年五月，我校育才家长学校被杭州市教委、妇联命名为首届“杭州市示范家长学校”。这一殊荣的获得，离不开社会各界、社区关协和广大家长的支持和厚爱，在此，我们表示诚挚的感谢。

本辑辅导材料，我们精选了国外在子女教育上的成功经验，如果她能给你带来启示，带来帮助，那将是我们的最大心愿。

皮埃斯·布鲁斯南曾动情地说：“我要努力将我在生活中学到的那些东西教给我的孩子。那就是学会爱自己，学会为自己和自己所拥有的而骄傲，学会获取尽可能多的知识。”

是的，身为家长，你是子女生命中最强大的力量。

目 录

△ 学会喜欢别人	1
△ 道谢的艺术	3
△ 我要笑遍世界	6
△ 教会孩子乐观向上	9
△ 不必事事追求完美	12
△ 为父首要职责	16
△ 爱的教育	21
△ 我家最富的时刻	24
△ 美国人的父母观	27
△ 儿童抑郁症已成为时代病	30
△ 帮助孩子建立自信心	32
△ 给父母的备忘录	35
△ 提升国家竞争力的焦点	37

我们设法从别人身上发掘优点时，无意间已表露了自己的优点。

学会喜欢别人

很多家长都抱怨说，与过去的孩子相比，如今的孩子不善于交友。他们经受不住挫折，而且交流能力差。

不可否认，经济发展所带来的社会不良现象对孩子们的身心健康也产生了微妙的影响。

最近，我看到一篇文章，题目叫《学习喜欢别人》，我想无论对家长、老师还是孩子都会有一定启发——

皮尔博士是著名的积极思想倡导者，他主张每日醒来便在心中灌注愉悦思想：“想着好后日，感谢好后日，计划好的一日，祈祷好的一日，创造好的一日，带着信心出发。”

他建议我们要发自内心去喜欢别人：“喜欢人们，并使他们喜欢自己，是生活成功的秘诀。”身在人的世界中，如果处处看人不顺眼，日子将多么难过！

人际间的交感电流是件奇妙的事。例如你远远盯着某人的背影看，虽然一言不发，而对方背后也未长眼睛，但他必定能感觉到，并且会情不自禁地回头看你。如果悄然的眼神

传递都能使对方有所感应，心中对人的喜恶就更无法隐藏，而会在不知不觉中流露出来。

喜欢别人，也容易被别人喜欢；厌恶别人，也难以赢得别人的好感。因此处世的最佳原则，是真诚地欣赏他人的优点，对人发出善意，引发良性循环而广结善缘。

只有在一些极幸运的时刻，我们才能向那些帮助了我们而彼此却再不能相见的陌生人道一声感谢。这些善意待人却不企求回报的人们，不仅帮我们排忧解难，更重要的是丰富了我们的精神世界。

道 谢 的 艺 术

真诚的说一声“谢谢”，能在人与人之间架起理解的桥梁。然而犹豫、羞涩和骄傲经常成为我们开口道谢的拦路虎。我永远不会忘记 50 年前，自己错过良机，没能向高中英语老师玛丽·洛韦说声“谢谢”。

玛丽老师看到我词汇贫乏，就花上几个小时的课余时间耐心地给我讲解构词法。我感谢万分，可就是没能找到合适的机会顺理成章地说声“谢谢”。我多么希望那时我能脱口而出，让她那张阴沉着的脸绽出愉悦的笑容啊！

向他人道谢，绝不是迂腐穷酸或自作多情。这需要勇气、真诚和努力，是复杂而微妙的感情过程。怎样才使自己的一声“谢谢”发自肺腑、让人乐于接受呢？下面就是我尝试过的一些方法。

我母亲快过 92 岁生日了，我决定为她举办一个“惊喜生日晚会”，向这位一辈子辛勤劳动、宽厚仁慈的女性表达感激之情。我邀请她的许多朋友参加晚会，朋友们都发誓严守秘密。

晚上，我邀请母亲去一家饭店，她欣然应允。在饭店的门厅前，她发现了等候她的朋友们，一曲《祝你生日快乐》飘然而起，尽管有些半信半疑她还是很快接受了我向她道谢的特殊方式。

对一位身患绝症的莫逆之友道谢可就不能这样了。一位忘年交在弥留之际这样给我写道，“我想把你作为朋友，最后一次感觉上帝的存在。”他还随信寄来一张机票，请求我去见他。见到他以后的几天里，我守在他们夫妻身边，与他们一起回忆往事，憧憬未来。他说他不再惧怕死神，觉得死亡就象等待他的一种探险。我立即抓住这个难得的时机，感谢他多年友谊所给予我的一切。

只有在一些极幸运的时刻，我们才能向那些帮助了我们而彼此却不能相见的陌生人道一声感谢。这些善意人却不企求回报的人们，不仅帮我们排忧解难，更重要的是丰富了我们的精神世界。

一位素不相识的苏联人令我难忘。那是莫斯科的一个深夜，我和另外一位旅游者走出芭蕾舞剧院，漫步到红场，而在返回饭店的途中迷路了。一位友好的莫斯科人看出了我们的难处后，冒雨辗转两站地把我们送了回去，我不会讲俄语，

只能握着他的手激动地摇着，用发自内心的微笑，表达我的感谢之情。

您对老师道谢了吗？对拾起垃圾的孩子、对和睦安静的邻居、对让您搭车的司机、对意气相投的同事，您都道谢了吗？

假如我们心中感激涕零，就应做出各种反应。道谢，意味着理解了一颗善良纯洁的心，同时也以衷心的祝愿回报给他们。

从今往后，我要培养笑的习惯。

只要我能笑，就永远不会贫穷。

我要笑遍世界

我要笑遍世界。

只有人类才会笑。树木受伤时也会流“血”，禽兽也会因痛苦和饥饿而哭嚎哀鸣，然而，只有我才具备笑的天赋，可以随时开怀大笑。从今往后，我要培养笑的习惯。

笑有助于消化，笑能减轻压力，笑，是长寿的秘方。现在我终于掌握了它。

我要笑遍世界。

我笑自己，因为自视甚高的人往往显得滑稽。千万不能跌进这个精神陷阱。虽说我是造物主最伟大的奇迹，我不也是沧海一粟吗？我真的知道自己从哪里来，到哪里去吗？我现在所关心的事情，十年后看来，不会显得愚蠢吗？为什么我要让现在发生的微不足道的琐事烦扰我？在这漫漫的历史长河中，能留下多少日落的记忆呢？

我要笑遍世界。

当我受到别人的冒犯时，当我遇到不如意的事情时，我只会流泪诅咒，那怎么笑得出来？有一句至理名言，我要反复练习，直到它们深入我的骨髓，让我永远保持良好的心境；这句话，传自远古时代，它们将陪我渡过难关，使我的生活保持平衡。这句至理名言就是：这一切都会过去。

我要笑遍世界。

世上种种到头来都会成为过去。心力衰竭时，我安慰自己，这一切都会过去；当我因成功洋洋得意时，我提醒自己，这一切都会过去；穷困潦倒时，我告诉自己，这一切都会过去；腰缠万贯时，我也告诉自己，这一切都会过去。是的，昔日修筑金字塔的人早已作土，埋在冰冷的石头下面，而金字塔有朝一日，也会埋在沙土下面。如果世上种种必成空，我又为何对今天的得失斤斤计较？

我要笑遍世界。

我要用笑声点缀今天，我要用歌声照亮黑夜；我不再苦苦寻觅快乐，我要在繁忙的工作中忘记悲伤；我要享受今天的快乐，它不像粮食可以贮藏，更不似美酒越陈越香。我不是为将来而活，今天播种今天收获。

我要笑遍世界。

笑声中，一切都显露本色。我笑自己的失败，它们将化为梦的云彩；我笑自己的成功，它们将回复本来面目；我笑邪恶，它们将远我而去；我笑善良，它们将发扬光大。我要用我的笑容感染别人，虽然我的目的自私，但这确是成功之

道，因为皱起的眉头会让顾客弃我而去。

我要笑遍世界。

从今往后，我只因幸福而落泪，因为悲伤、懊恨、挫折的泪水毫无价值，只有微笑可以换来财富，善言可以建起一座城堡。

我不再允许自己因为变得重要、聪明、体面、强大而忘记如何嘲笑自己和周围的一切。这一点，我要永远像个孩子一样，因为只有做回小孩子，我才能尊敬别人；尊敬别人，我才不会自以为是。

我要笑遍世界。

只要我能笑，就永远不会贫穷。这也是天赋，我不再浪费它。只有在笑声和快乐中，我才能真正体会到成功的滋味。只有在笑声和欢乐中，我才能享受到劳动的果实。如果不是这样的话，我会失败，因为快乐是提味的美酒佳酿。要想享受成功，必须先有快乐，而笑声便是那伴娘。

我要快乐。

我要成功。

孩子会仿效父母的行为，他们会吸收父母的优缺点。如果你想让孩子从乐观思维中受益，那么你必须改变自己。

教会孩子乐观向上

我们谈一谈用来教会孩子乐观向上的一些准则和方法。

首先，想一想你如何进行批评。首要原则是准确。夸大其辞的责怪只会孩子过于内疚和羞耻，而不会促使其改正。不过，完全不予责怪会削弱责任心，使孩子根本没有改过的意愿。

其次，学会以乐观的方式进行解释说明，也就是使用合乎实际的措辞，让孩子明白错误根源，明白这是可以改变的。

塔尼·诺赖尼的父母要求她出门前整理好房间，她却把房间弄得乱糟糟。父母尤其心烦的是，房地产代表商要来看房子，所以他们不得不替女儿收拾房间。

当诺赖尼回家时，妈妈显然很不高兴，于是向她解释自己为什么恼火。此时她可以有两种措辞方式，一种是乐观方式，另一种是悲观方式。

乐观方式——“诺赖尼，你做的事给你爸爸和我带来了很大麻烦，我们非常生气。”（她的批评非常具体，准确地描述了她的感受。）

“我们跟你说过3次了，让你收拾房间，但你每次都推三阻四。”）她准确地说明了情况，并且将问题说成是暂时性的。）“由于你没有收拾好房间，又有房地产商要来，我们只得自己动手，这样就耽误了我们去做其它重要的事情。整理你的房间是你的事，不是我们的事。”（她明白无误地解释了整个过程，包括问题的起因和后果，并正确地提出责怪。）

“你到自己的房间去呆15分钟，想想我所说的话。然后告诉我你怎样才能让房间保持整洁，不再发生这种事。至少写出3条解决这个问题的办法。”（对于一个八岁的孩子来说，规定这样一段时间进行思考是合乎实际的。诺赖尼的妈妈给她规定了一项明确的任务。）

悲观的方式——“你怎么总是这么不替别人着想？我对你的表现很恼火。”）“总是”这个词让人觉得问题无处不在，而且无法更改。）“我给你说过无数遍了，要保持房间整洁，可你从来不听。你是怎么搞的？”（她扩大了问题的严重性，使用“无数遍”、“从来不听”，这样让孩子感到内疚，言下之意是孩子本性中有不可挽回的问题。）

“今天早上房地产商来了，简直是场灾难！他们说第一印象至关重要。这可能使我们的房子价钱减少好几千美元！这可能意味着我们买不起新房子！”（这种过激的措辞让人觉得，

诺赖尼的这一举动可能破坏全家的安定生活。)

“现在你到自己的房间去，想想你都干了些什么。”(惩罚不明确，不具体。诺赖尼会情绪沮丧，并感到内疚。她根本不可能去想办法弥补过错。)

孩子会仿效父母的行为，他们会吸收父母的优缺点。如果你想让孩子从乐观思维中受益，那么你必须改变自己。这不是件容易的事，但如果你明白悲观思维是一种习惯并把它当作一种习惯来对付，那么你一定能做到。

过失与遗憾也是人生的一部会，学会接受它，我们就会在生活的轨道上自由地“滚动”并懂得欣赏生活。我相信，精神世界的完整正是上帝对我们提出的要求。这使我们能勇敢地面对自我能力的局限、勇敢地去实现梦想，不因失败而气馁，这让我们即使在失去风雨相伴的爱人之后，也能勇敢地面对孤独的生活。

不必事事追求完美

夕阳垂落，钟声响起。风儿拂过湿润的草叶和平缓的俄亥俄河。眺望掩映在像树林中的教堂，我轻声祈祷……

做了多年的牧师，曾经目睹许多人生活中的悲苦情节，倾听过他们心灵的困惑，这倒使我每每在帮助他们的同时能够自省，并对如何对待生活的问题有所感悟。

我常为别人讲那则关于车轮的寓言：有一只木车轮因为被砍下了一角而忧心忡忡，它下决心要寻找一块合适的木片重新使自己完整起来，于是离家开始了长途跋涉。不完整的车轮走得很慢，一路上，阳光柔和，它认识了各种美丽的花

朵，并与草叶间的小虫攀谈；当然也看到许许多多的木片，可都不是自己想要的。终于有一天，车轮发现了一块大小形状都非常合适的木片，于是马上将自己修补得完好如初。可是欣喜若狂的轮子忽然发现，眼前的世界变了，自己跑得那么快，根本看不清花儿美丽的笑脸，也听不到小虫善意的鸣叫，车轮停下来想了想，又把木片留在路边，慢慢地上路了。

也许从某种意义上说，当我们有所失落的时候，生活才更加完整。

之所以这样讲，是因为我渐渐体会到，许多苦恼的根源来自人们心中的一个误解：必须做到尽善尽美，才能获得别人的好感。所以总是因怀疑自己做得不够好而愧疚与担心，担心爱我们会因此对我们感到失望。当人们踏上追寻完美的不归之路，生活便渐渐变成专门为他们捕捉过失的陷阱。

粗略想来，这挥之下去的隐忧也许是来自生活的记忆，来自朝夕相处的父母。父母之爱真实、强烈，他们用近乎焦急的目光，期待自己的孩子更加懂事、好好做人。这目光能够觉察任何细小的过失，于是我们的一举一动都曾伴随父母的劝诫之声；也许是来自言传身教的老师，我们遇到许多老师只喜欢完全正确的答卷，谁做错题便会受到指责。我旁听过本区小学二年级的拼写课，女教师把孩子们分成两组，发给每个孩子字母表中的一个字母。她念出一个单词，谁手中恰好有组成这个单词的字母，谁就要赶快跑到前面按顺序站好。如果拼错，他所在的小组就要扣分。孩子们紧张地做了半个

小时的“游戏”，当我离开的时候，注意到那几个犯了错误的小家伙已经在闷闷不乐，也许他们看出了老师的不满，也许他们还在担心自己在伙伴眼中已经成了迟缓、愚笨的人。不知这是不是最好的教学方式，不过我想任何情绪上的触动在孩子们的记忆中都会留下印象。

虽然，我们要尽其所能去努力，但无论怎样的生活都不会是一块无瑕的玉，当面临纷繁复杂的环境时，谁又能时时刻刻应对自如？精神分析学家戴维·柏恩斯在他的书中写到过一位著名律师的故事。这名大律师非常担心在办案时犯错误，因为他害怕会因此失去同事们对他的尊敬，当他无法摆脱和控制这种情绪而向同事讲出来后，令他惊异的是，无论他是否做错什么，同事们都和他更亲近了。因为他们能够将他当做普通人看待。这一点，我在家中同孩子们相处时也有过同样的感触，在孩子们心中，我的诚实重于工作的完美。

几年前，我们教区里有两位老妇人在同一个星期里去世了。记得那是一个昏暗飘雪的下午，我去探望了沉在悲哀中的两家人。在凯瑟琳家，她的长子对我说：“妈妈的死都是我的错，我应该坚持让她去佛里达，躲开这让人难受的寒冷天气。那样，妈妈现在一定还活着。”当我来到史蒂芬家里，听到她的孩子在喃喃自语：“要是我没有那么坚持让妈妈去佛罗里达就好了，我早该想到，这样的长途颠簸忽冷忽热她怎么受得了呢……”

生活里有许多遗憾接踵而至，无法挽回，你自然可以将