

孩子是父母生命的延续，
承载着父母太多的情感寄托。

让孩子健康、聪明、可爱、
懂事是所有父母的心愿！



施 晗 主编 | 教子经典书籍

★成功教子必备宝典★

有智慧的父母 培养有智慧的孩子



打 开 孩 子 的 智 慧 之 门 · 点 亮 孩 子 的 智 慧 人 生

远方出版社

孩子是父母生命的延续，
承载着父母太多的情感寄托。

让孩子健康、聪明、可爱、
懂事是所有父母的心愿！

施 晗 主编 | 教子经典书籍

★成功教子必备宝典★

有智慧的父母 培养有智慧的孩子



打 开 孩 子 的 智 慧 之 门 · 点 亮 孩 子 的 智 慧 人 生

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据
有智慧的父母培养有智慧的孩子/施晗主编. —呼和浩特:远方出版社,
2010.9
(成功教子必备宝典)
ISBN 978 - 7 - 80723 - 549 - 1
I. ①有… II. ①施… III. ①家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170858 号

有智慧的父母培养有智慧的孩子

主 编	施 晗
责任编辑	王 福
图书策划	 腾飞工作室 ☎13810585133
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话	0471 - 4919981(发行部)
邮 编	010010
印 刷	北京世纪雨田印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
字 数	4100 千
印 张	240
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 80723 - 549 - 1
定 价	420.00 元(全 15 册)

前言



当看到别的孩子受到周围邻居的赞扬,当看到其他家长带着骄傲的微笑称赞他们的孩子,你是否会在心里发一番感慨:什么时候我的孩子也能这么优秀呢?其实,你自己的孩子也是十分优秀的,只是你还没有找到成功的教子方案而已。

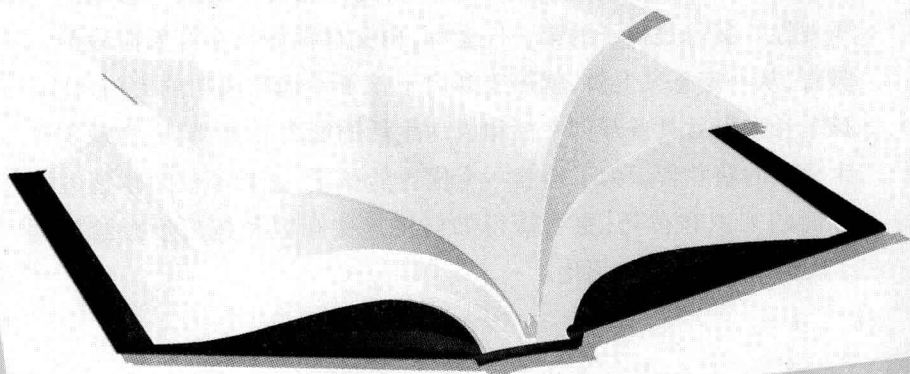
望子成龙、望女成凤是每个家长的愿望,有哪一个家长不希望自己的孩子成才呢?就一些家长来说,让子女成才的愿望却似乎很难实现,究其原因,原来是父母没有掌握正确的方法。事实上,每一个家长都可以成功地教子,关键在于是否掌握了好的教育方法,是否掌握了教子之中的关键点。

总体来看,家庭教育是一门综合性很强的艺术,比起学校教育,它对孩子的影响更为久远。西方有一句名言:“与其说国家的命运掌握在政治家手里,不如说国家的命运掌握在父母手里,推动摇篮的手也在推动人类的未来。”由此可见父母对孩子影响的重要性。父母是孩子的第一任老师,由父母抓好孩子开始阶段的教育,从一定意义上讲,就等于开启了孩子幸福和成功的大门,让孩子长大以后具备开创幸福和成功生活的能力和素质,成为现实生活中的获胜者。为了培养一个优秀的孩子,家长不仅要掌握各方面的知识和技巧,更要懂得如何将这些知识和技巧传授给孩子,让孩子在头脑中消化。

为了让家长更好地给孩子上好人生第一课,更好地培养孩子的品质,把孩子培养成一个优秀的人,我们精心呈献了本套丛书。本套书从《好孩子是如何教出来的》《父母应该避免的 100 种教子错误》《父母应该为孩子做的 100 件事》《培养了不起孩子的 100 个细节》等十五个方面入手,比较全面地介绍了成功教子的方案和经验,不仅内容丰富,而且理论性与实践性兼具,力争为父母教育孩子做到全方位的辅助。让家长在轻松的阅读中得到启发,让孩子在快乐中得到教育,培养孩子的习惯、性格、素质,让孩子成为优秀的接班人!

从本套丛书中,读者们所能获得的教育启示可能是不同的,但我们相信,父母一定可以通过阅读深受教益。另外,由于编者水平有限,书中不免有纰漏之处,敬请广大读者批评指正。

编 者





成

CHENG GONG JIAO ZI BI BAO DIAN

功
教子必备

宝

典

目 录



一 智慧的父母要培养孩子的好习惯



任何习惯都是在条件反射的基础上形成的。人们通常把习惯形成的过程分成三个层次。最低的层次处于不自觉阶段,在外力的作用下,不断强化形成的条件反射就成了最低层次的习惯;第二个层次开始成为一种自觉行为,靠内部的自我监督,也是在经过多次重复以后形成,一旦这种行为习惯被破坏,就需要内部调整了,但是这需要有意志努力;第三个层次就是自动化,这时达到了类似本能的程度,不需要监督,也不需要意志努力,而是成为行为习惯。

目
录

好习惯让孩子一生受益	1
好习惯要从小培养	5
好习惯的养成非一日之功	8
好习惯的培养离不开良好的教育	10
告诉孩子:讲卫生是一种好习惯	12
良好的饮食习惯对孩子很重要	13
自我激励的好习惯能让孩子从容应对挑战	16
坏习惯让孩子终生贻害	19
孩子的命运会因习惯而改变	22





成功教子必备宝典

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

有智慧

的父母培养有智慧的孩子

让好习惯与孩子一起成长	24
及早纠正孩子的坏习惯	26
不要让孩子养成粗心的习惯	28
孩子做事拖拉是个坏习惯	30
让孩子学会约束自己	31
一定要让孩子懂得时间的宝贵	33
教会孩子认真做事	35
让孩子知道:劳动的意义	37
告诉孩子:勤俭节约是一种美德	39

二 智慧的父母给孩子一个好心态

积极主动,是追求成功的人应该具有的人生态度,也是父母应该尽早让孩子学会的一种态度。只要有积极的心态,立志做一个积极的人,即使是“笨”孩子也会取得成功。积极的心态是孩子心灵的健康营养素;消极的心态,却是孩子心灵的垃圾。当一个积极的孩子面对消极因素时,他不会对此视而不见,而是让自己不沉溺其中。积极的孩子常能心存光明远景,即使身陷困境,也能以愉悦的态度走出困境,走向光明。

积极的心态对孩子很重要	42
适时地给孩子减压	44
教孩子释放情绪	47
别让不良情绪缠上孩子	48
不要助长孩子的虚荣心	49
教会孩子以诚待人	52
让孩子接受适当的挫折教育	55
告诉孩子:成功源于奋斗	58



成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备宝
典

让孩子知道:只有坚持才能胜利	59
培养孩子的积极情绪	61
培养孩子的平和心态	63
让嫉妒心理远离孩子	65
自闭是影响孩子身心健康的大敌	67
千万别忽视孩子骄傲的心理	70
虚荣心会害了孩子	71
焦虑对孩子很不利	73
培养孩子坚定的意志	75
让孩子学会勇敢	78
让孩子从小有一颗仁爱之心	81



三 智慧的父母教会孩子自我管理



培养孩子的自我管理能力是一个漫长的过程,需要父母有技巧、有耐心地付出心血栽培训练。在培养儿子自我管理能力的过程中,我逐渐总结出一套比较有效的方法,用6个字来概括就是:放手、指导、监督。每个孩子都有自主的愿望,随着年龄的增长,独立意识的增强,这种自主的愿望就会越来越强烈。因此,父母应该顺应孩子的愿望和需要,适时放手,让孩子做他能够做、应该做的事,从点滴小事入手,逐渐树立孩子自我管理的意识。

自我管理对孩子很重要	84
让孩子知道:尊重他人等于尊重自己	87
让孩子自觉养成好习惯	88
放开孩子的手脚	91
培养孩子的独立意识很重要	93
让孩子成为有责任心的人	96





让孩子自尊	99
让孩子自立	102
让孩子自强	105
让孩子自信	109
让孩子自律	111
诚实守信是孩子的立人之本	115
告诉孩子:尊重他人是一种美德	118
让孩子知道:只有学会做人才能立足社会	120
让孩子学会宽容	122
让孩子学会与人合作	124
告诉孩子:要勇于认错	125



四 智慧的父母要教会孩子做人



“望子成龙,望女成凤”一句俗语道出中国家长渴望子女成才的强烈心愿。在如今以考分衡量教育成果的社会氛围中,家长教育孩子往往单纯向分数看齐,忽视对孩子人格的培养。“要想成才,首先成人”。有爱心是做人的基础。一个有爱心的人,懂得爱父母,同时懂得爱他人,这样孩子才会得到别人的爱。爱心是一种无私的情怀,它是一种美德,更是与人和睦相处的基础。家长要想达到教育孩子学会做人的良好效果,一定要言传身教,以自己的行为影响孩子。家长想让孩子成为一个有德有才的人,一定要在点滴中培养孩子,在生活中影响孩子;只有让孩子学会做人,才能算是一个合格的父母。

告诉孩子:与人合作的重要性	127
指导孩子正确与人交往	130
教会孩子遇事要冷静	134





成

CHENG GONG JIAO ZI BEI BAO DIAN

功

教子必备

宝

典

遇事要多鼓励孩子	137
让孩子拥有亲和力	139
别让孩子患上自负“病”	140
帮助孩子摆脱懦弱	142
让孩子知道:予人玫瑰手有余香	144
诚实的孩子人见人爱	147
让孩子知道:记住别人的名字是对他人的尊重	149
让孩子理解父母对他的爱	150
给孩子上处理好人际关系这节课	152
不要让你的孩子落单	154
有礼貌的孩子才会受欢迎	156
好孩子一定要有孝心	160
经常微笑能给孩子一种健康的心理暗示	162
让孩子学会以幽默的姿态来面对人生	164



五 智慧的父母会发现孩子的闪光点



信息时代要求教育要培养有个性,有自信的孩子。用赏识的眼光看孩子,这是新时代的要求。在传统的价值观念中,一直推崇的是“严师出高徒”的教育理念,对孩子的缺点往往特别敏感,对孩子的教育往往以“纠错”为特点。这种教育在一定程度上压抑了学生的个性。发现孩子闪光点的关键在于家长自己心态的调整,不能拿孩子和自己比,也不能拿孩子的弱点和别人的长处比,而要拿孩子现在的状况和以前的状况进行比较。只有这样,我们才能发现孩子的闪光点,才可能发现孩子点点滴滴的进步,才可能给予孩子相应的鼓励和赞扬,孩子的自信心也会得以大幅度的提高。





发现孩子身上的闪光点很重要	167
怎样发现孩子身上的闪光点	169
你要了解孩子自身的优劣势	172
要对孩子因势利导,因材施教	173
良好的动手能力对孩子很重要	175
只有多鼓励孩子才能激发出他更多潜能	177
发现孩子的爱心	179
鼓励孩子乐于助人	182
引导孩子做个谦逊的人	184
千万别忽视孩子的兴趣	187
引导孩子学会专注	189
让孩子学会细致做事	194
培养孩子的表达能力	197
“认真”让孩子受益匪浅	199
引导孩子用心做事	201
让孩子明白学会放弃也是一种智慧	205



六 智慧的父母培养出好学的孩子



学习习惯是指孩子在一定的学习情景下自动的去进行某些活动的特殊倾向。也就是说到了一定时候,孩子会自动地学习。成功教育从习惯养成开始。教育的核心不只是传授知识,而是学会做人。习惯是一个人存放在神经系统的资本,一个人养成好的习惯,一辈子都用不完它的利息。习惯的力量是巨大的,人一旦养成一个习惯,就会不自觉地在这个轨道上运行,如果是好习惯,将会终身受益,孩子小时是培养习惯的最佳时期,有一个公式:早期教育花一公斤的气力=后期教育花一吨的气力。说明了早期教育的重要性。



让孩子爱上学习	207
父母要正确看待孩子的分数	216
让孩子会学习	218
鼓励孩子积极回答问题	221
要让孩子自主的学习	223
让孩子有自学的的能力	225
让孩子体味读书的乐趣	228
别让做作业成为孩子的负担	231
让孩子在与同学的交往中快乐成长	233
让孩子在课堂上精力更集中	235
帮孩子克服厌学心理	237
别让孩子抵触老师	242



成

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO DIAN

功
教子必备

宝
典

目
录





成

功

教子必备

CHENG GONG JIAO ZI BI BEI BAO QIAN

宝 典

一、智慧的父母要培养孩子的好习惯

一

智慧的父母要培养孩子的好习惯

任何习惯都是在条件反射的基础上形成的。人们通常把习惯形成的过程分成三个层次。最低的层次处于不自觉阶段,在外力的作用下,不断强化形成的条件反射就成了最低层次的习惯;第二个层次开始成为一种自觉行为,靠内部的自我监督,也是在经过多次重复以后形成,一旦这种行为习惯被破坏,就需要内部调整了,但是这需要有意志努力;第三个层次就是自动化,这时达到了类似本能的程度,不需要监督,也不需要意志努力,而是成为行为习惯。



好习惯让孩子一生受益

良好的习惯能助力于孩子

无论我们是否愿意,习惯总是无孔不入,它渗透在我们生活的方方面面。在现实生活中,人们总是自觉和不自觉地表现出某些习以为常的言行,而这些言行往往不是经过大脑表现出来的,这就是我们经常所说的“习惯”。一个人一天的行为中,大约只有 5% 是属于非习惯性的,而剩下的 95% 的行为都是习惯性的。



1



比如说,孩子一旦形成了良好的学习习惯、积极的学习态度,以学习为乐趣;自觉地看书、认真地听讲,学习中耳、眼、手、口并用;课前预习、课后及时复习等,那么家长和老师就不需要每天监督孩子学习,他们自己也不会把学习看成一种负担了。

巴顿出生于一个富足之家,是全家宠爱的独子。上小学时,他被送进一所走读学校,但因为那里环境与家里完全不同,老师也不像家中长辈那样百般呵护他。小巴顿很不适应,学习很糟糕,与同学关系也很紧张。父亲感觉这对小巴顿的成长不利,于是在他刚刚 10 岁时,把他送到了一所寄宿制学校。

这所封闭式学校实施军事化管理,学生们都过着军营式的生活。早晨,只要钟声一响,学生们就要以最快的速度起床、穿衣服、叠被子、刷牙洗脸、出操跑步,日日如此。如果跟不上节奏,就会受到惩罚。即使在寒冷的冬天,也要用凉水洗漱。伙食也就勉强算得上是“粗茶淡饭”……小巴顿简直是从天堂掉进了地狱。

由于条件确实艰苦,小巴顿对这所寄宿学校更不适应,每逢星期一早晨送他去上学时,他就大哭大闹,不愿意去上学,希望父亲能给他重新换一所学校。折腾了几个星期,小巴顿瘦了很多。母亲和姑姑对他父亲的做法很不理解。但父亲仍然坚持,始终认为磨难和锻炼对巴顿不是坏事,反而是一道十分有益的“营养剂”。

这段生活为巴顿日后事业的成功打下了良好的基础,为此,巴顿成名之后十分感谢父亲当年给自己吃的这些苦头。

作为家长在空间上,要善于把孩子放在一个没有诱惑源的空间里,使孩子处于能够把握自己的环境中,什么歌厅、舞厅、游戏厅、台球室这些地方尽量少去,这些地方,孩子一旦进去,便很容易失去自控,不由自主地放弃好习惯。

孔子说:“少成若天性,习惯成自然。”意思是小时候形成的良好行为习惯和天生的一样牢固。近代英国教育家洛克曾在其《教育漫话》中说道:“儿童不是用规则教育就可以教育好的,规则总是被他们忘掉。你觉得他们有什么必须做的事,你便应该利用一切时机,给他们一种不可缺少的练习,使它们在他们身上固定起来。这就使他们养成一种习惯,这种习惯一旦养成以后,便不用借助记忆,很容易地、很自然地发生作用了。”

有调查表明,人们日常活动的 95% 源自习惯和惯性。可以想象,我们大



成

功

教子必备

宝典

一、智慧的父母要培养孩子的好习惯

多数的日常活动都只是习惯而已！我们几点钟起床，怎么洗澡、刷牙、穿衣、读报、吃早餐、驾车上班等，一天之内会发生几十种习惯。然而，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单，它的影响十分深远。如果不加控制，习惯将影响我们生活的所有方面。小到啃指甲、挠头、握笔写字的姿势以及双臂交叉等微不足道的事，大到一些关系到身体健康的事，比如，吃什么、吃多少、何时吃、运动项目是什么，锻炼时间长短，多久锻炼一次等。再说得深一点，连我们的性格都是习惯使然，它甚至决定我们一生的命运。

有这样一个经典故事：有一个猎人，在一次狩猎过程中捡回一只老鹰蛋，放在了母鸡正在孵的鸡蛋中，没过多久小鹰和小鸡一起出世了。在母鸡的照顾下，小鹰很开心地和小鸡们生活在一起。

小鹰当然不知道它是一只鹰，它和小鸡们一样学习鸡的各种生存本领。母鸡也不知道它是一只鹰，母鸡按照教育小鸡的方式教育小鹰。这只小鹰一直按照鸡的习惯生活。

在它生活的地方，不时有老鹰从天空飞过。每当老鹰飞过时，小鹰就说：“在天空飞翔多好啊，有一天我也要那样飞起来。”

听它这么说，母鸡每次都要提醒它：“别做梦了，你只是一只小鸡！”其他小鸡也一起附和：“你只是一只鸡，你根本不可能飞那么高！”被提醒多次之后，小鹰终于相信自己不可能飞那么高。小鹰再看到老鹰飞过，它便主动提醒自己：“我是一只小鸡，我不可能飞那么高。”

就这样，这只鹰到死的那一天，也没有飞翔过。虽然，它拥有翱翔蓝天的翅膀和体格。

再看看生活中的我们，看看芸芸众生，古往今来，好习惯造就了多少人的丰功伟绩，而坏习惯又毁掉多少美好的人生！习惯一旦形成，它就极具稳定性。心理上的习惯左右着我们的思维方式，决定我们的待人接物；生理上的习惯左右着我们的行为方式，决定我们的生活起居。

习惯实际上不仅仅影响我们的个人生活，许多心理学家都一致认为，实际上正是习惯引导着整个社会结构的心理机制的改变。19世纪心理学家威廉·詹姆斯如此写道：习惯就像一只巨大的飞轮……正是它，使得那些从事最艰苦、最乏味职业的人们没有抛弃自己的工作；也正是它，注定了我们每一个人都只能在自己所接受的教育和最初选择的范畴内与生活展开搏斗，并为那些自己虽然并不认同，但却别无他选的某种追求而付出最大的努力；还是它，把不同的社会阶层清晰地区分开来……



3



詹姆斯不仅注意到习惯的巨大力量是如何影响整个社会的架构,同时,他也指出了改变习惯的艰巨和不易。

那么,习惯为什么如此难以改变呢?就因为它们深深根植于我们的潜意识当中。这便是我们仅用显意识几乎无法改变习惯的本质原因。显意识的活动仅在我们警觉时起作用,在我们清醒和防备时能够战胜潜意识。显意识就像是一位值勤的哨兵,夜深时哨兵开始打盹儿了,潜意识就当政了。因为,潜意识从不入睡,它永远静静地存在,静静地等待显意识开小差。

行为心理学研究表明:21天以上的重复会形成习惯;90天的重复会形成稳定的习惯,即同一个动作,重复21天就会变成习惯性的动作。同样道理,任何一个想法,重复21天,或者重复验证21次,就会变成习惯性想法。所以,一个观念如果被别人或者自己验证了21次以上,它一定已经变成了你的信念。

习惯的形成大致分三个阶段:

第一阶段7天左右,你需要十分刻意提醒自己改变,而你也会觉得有些不自然,不舒服。

第二阶段21天左右,不要放弃第一阶段的努力,继续重复过去的言行,你会觉得比较自然,比较舒服了,但是一不留意,你还会恢复到从前。因此,你还需要刻意提醒自己改变。

第三阶段90天左右,此阶段的特征是“不经意,自然”,其实这就是习惯。此阶段被称为“习惯性的稳定期”,习惯已经成为你生命中的一个有机组成部分,它会自然而然地不停地为你“效劳”。

习惯是我们的终身伴侣,它可以是最好的帮手,也可能成为我们最大的负担。因此,要驾驭人生,首先要认识习惯、驾驭习惯,只有做习惯的主人,才能让好习惯带我们走向成功。



好习惯要从小培养

从小养成的良好习惯对人一生有多么深刻的影响！这种影响将伴随孩子们的一生，无论学习还是生活，做人或者处世。它以一种无比顽强的姿态干预着你生活中的细枝末节，从而主宰人生。对于孩子来说，要成就学业、事业，要拥有美好人生，必须养成好的习惯。

俗话说：“习惯养得好，终身受其益。”可见，习惯是行为不断重复制造出来，并根据自然法则养成的。每个好习惯或者坏习惯都不是天生的，每个人都可以依据自己的价值取向有意识地培养某种好习惯，或纠正某个坏习惯，习惯是可以培养的。

在《钢铁是怎样炼成的》一书中有这样的情节：有一次，保尔参加青年团员们的争论：人能不能克服已养成的习惯，如吸烟？保尔说：“人应该支配习惯，而不是习惯支配人。”

当时有位青年嘲笑说：“保尔就会说漂亮话……问他自己抽不抽烟？抽的。他知不知道吸烟没有好处？知道的。”保尔听后，马上将口中正抽着的烟卷拿下来揉碎，说：“从今以后，我绝不再抽烟。”从此，保尔以坚强毅力，戒掉了几乎是从儿童时代就养成的抽烟习惯。

养成好习惯的方法极为简单，结果如何取决于决心。那么，如何有效地培养孩子的好习惯、克服坏习惯呢？

良好的家庭氛围有助于孩子好习惯的养成

家庭文化体现在家庭成员的价值取向、道德品格、情感志趣和生活方式中，也体现在家庭环境建设和衣、食、住、行中。家庭文化环境对人的习惯的影响是全方位的。家庭文化同其他方面文化相比，亲和力、感染力更强。家庭文化对人的习惯的影响最早、最持久。因此，习惯更容易在家庭中“遗传”传递。在家庭文化环境中，重要的是父母的所作所为。孩子的模仿能力很强，父母是孩子的榜样，父母的言谈举止，潜移默化地影响着孩子。