

父母的改变， 孩子的成长

FUMU DE GAIBIAN
HAI · ZI DE CHENGZHANG

吕宁◎编著

轻松走进孩子的心灵，挖掘孩子的聪明潜质。
改变教养观念，改变孩子一生。

哪怕是一句话、一个举动、一个小习惯……
望子成龙、望女成凤的父母，想要孩子成龙、成凤，从改变自己开始。

一本最实用
最有效的
家教指导手册

北京工业大学出版社



父母的改变 孩子的成长

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母的改变,孩子的成长 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5639-3749-3

I. ①父… II. ①吕… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 299496 号

父母的改变, 孩子的成长

编 著: 吕 宁

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.75

字 数: 253 千字

版 次: 2014 年 2 月第 1 版

印 次: 2014 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3749-3

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。父母给予孩子的不仅是生命及家庭，更重要的是每时每刻父母都在影响着孩子的心灵。

墨子曾说：“染于苍则苍，染于黄则黄……固染不可以不慎也。”就是说孩子生下来就像一束白丝一样，你把它染成黑的就是黑的，染成黄的就是黄的，所以染丝不可不谨慎。对孩子的教育也是这样的道理。不同的家庭教育出来不同的孩子，这跟染丝的结果是一样的。

孩子出生以后最依赖的人就是父母，父母的一举一动深深影响着孩子。在孩子小的时候，他们对父母的教导和行为方式是全盘接受。在孩子眼里，父母是全能的，是整个世界，是排在第一位的。父母的言行深深影响着孩子的成长，有的甚至影响孩子整个人生。

作为父母，都想自己的孩子拥有一个美好的未来和成功的人生。那么，父母就应从孩子小时候起，从每一件小事做起，仔细观察，及时发现自己孩子生活中的不良行为，加以纠正和引导。对孩子生活中好的行为给予肯定和鼓励，使之成为习惯。让孩子在好习惯的陪伴下生活、学习和工作。

要想改变孩子，首先要改变父母。父母改变，孩子才能改变。通过



父母的改变，孩子的成长

父母和家庭氛围的改变，孩子才能获得更好的成长空间。所以，那些望子成龙、望女成凤的父母，要从改变自己开始，哪怕是一句话、一个举动、一个小习惯……为孩子创造一个自由、温馨、轻松的空间，让孩子幸福快乐地成长。

本书是一本通俗易懂，简单实用的家教手册，分14章向父母阐释在教养孩子的时候，不仅要抓住问题的关键，更需要严格要求自己，随时改变自己。通过言传身教，让孩子改变自己，改变整个人生。

本书教你发现孩子的优秀品质，开发孩子的内在潜能，提升父母的教养力，用简单的方法有效引导孩子、帮助孩子养成良好的品质与习惯，让孩子变得更加优秀。仔细品读本书，为孩子的明天创造更多的机会吧！



目 录

第一章 怎么做才算合格的父母

为孩子创造和谐的世界	003
再“忙”也要抽出时间陪孩子	006
为孩子创造一个良好的人生基础	008
纠正孩子的坏习惯并不难	011
你是哪一类型的父母	014
做好父母比想象中的容易	017
观察孩子行为，进行合理引导	020
孩子的梦想要倾听	022

第二章 关注孩子心灵成长，关注孩子心理健康

用包容的心去爱孩子	027
孩子心灵的成长需要肯定	029
轻松自由的空间更有利于孩子的成长	032

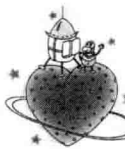
让孩子学会化解心中的烦恼	033
坚强让孩子更加强大	036
自信是孩子最宝贵的财富	039
培养孩子的乐观精神	042
加强对孩子的诚信教育	044
会思考的孩子才会创造	046
让孩子在梦想中不断地创造	050

第三章 培养学习能力，让孩子受益终身

让孩子明白为什么要学习	057
让孩子在学习中发现乐趣	059
分数不是检验孩子优劣的唯一标准	062
培养孩子的探索精神	065
让孩子养成良好的学习习惯	068
与孩子共同学习,共同提高	072

第四章 阅读让孩子探知未来

让孩子对阅读产生兴趣	077
与孩子一起阅读	080
阅读要讲究方式方法	083
阅读习惯要早养成	086
好书改变孩子的一生	089



第五章 让孩子学会用头脑解决问题

注重培养孩子的思维方式	095
让孩子成为真正勇敢的人	098
亲子游戏激发孩子的思考能力	101
鼓励孩子大胆说出不同的想法	104
给孩子一个独立思考的机会	106

第六章 沟通是生活的基本技能

培养孩子的语言沟通能力	113
和谐的气氛是沟通的最佳添加剂	115
倾听是沟通的前提	118
身体力行改正孩子不善沟通的缺点	121
在尊重的前提下，与孩子平等沟通	124
游戏中更能提高沟通能力	127

第七章 让孩子在快乐的人际关系中成长

为孩子提供一个民主的家庭氛围	133
教孩子一些必备的社交技能	135
增加孩子的交往机会	138
让孩子多与同龄人接触	141
父母要成为孩子交往的榜样	144





第八章 把孩子培养成真正独立的人

- 自理能力应从小培养 149
- 让孩子学会自己解决问题 153
- 良好自理习惯的养成 156
- 为孩子多创造一些独立生活的机会 158

第九章 领导力要从小培养

- 让孩子勇于挑战自我 165
- 加强对孩子创造力的培养 168
- 培养孩子克服困难的能力 171
- 引导孩子勇于探索 173
- 不要剥夺孩子履行责任的机会 176

第十章 品味幸福，创造未来

- 让孩子拥有幸福感 181
- 10 条途径使孩子拥有快乐的性格 183
- 培养孩子心胸豁达的性格 187
- 让孩子常怀一颗感恩的心 189
- 让孩子学会接受自己的不足 192
- 幸福是靠自己来创造的 195





第十一章 树立正确的道德观念

抓好孩子的品德教育	201
做好孩子的道德榜样	203
培养孩子设身处地地为他人着想	206
品行端正是成功的基础	209
从生活中的小事引导孩子的道德观念	212
及时纠正孩子的不良思想和行为	215

第十二章 教孩子学会做人

培养孩子的爱心	221
做一个善良的人	224
做一个诚实的人	226
培养孩子正直的品性	230
让孩子成为一个有责任感的人	233

第十三章 自我约束，自我控制

培养孩子的规则意识	239
让孩子从小养成遵守规则的习惯	241
让孩子学会自我反省	244
在生活中磨炼孩子	246





父母的改变，孩子的成长

让孩子拥有自我控制能力	248
有意识锻炼孩子的忍耐力	251

第十四章 理财能力要从小抓起

有意识地培养孩子的储蓄观念	257
培养孩子有计划地管理金钱的能力	259
零花钱是孩子的财务学习基金	262
让孩子学会节俭的观念	265
教会孩子主动发现“商机”	267
适时地教给孩子一些投资方法	270





怎么做才算合格的父母

孩子是父母生命的延续，是父母乃至整个家庭的希望和寄托。在孩子的整个人生里，父母起着关键性的作用，因为父母是孩子的第一任老师。许多事情是由父母教给孩子的。在这个过程中，身为父母你是否合格呢？只有走进孩子的世界，了解孩子所思所想，与孩子共同成长的父母，才是真正合格的父母。





为孩子创造和谐的世界

在孩子的生活中，必要的压力是不可缺少的，但压力一旦变为压抑，便会阻碍孩子潜能的开发，也有可能使孩子变得消极、悲观，严重者会使孩子走向一种思想极端。所以孩子需要的是一个和谐的世界，和谐是孩子心灵的营养，只有在和谐的土壤中，孩子的心灵才有可能得到健康成长。

家庭生活是否和谐，对孩子身心发展影响极大。一般说来，生活在和谐家庭中的孩子，身心发展都是比较健康的，成长都是比较顺利的；孩子若在心理、品德、学业上出现问题，个别孩子甚至离家出走、自杀，往往与家庭生活不和谐、家庭关系不和睦有直接的关系。因此，建设和谐家庭也是教育好子女、促使孩子身心健康发展的一个重要前提。

那么，如何给孩子创造一个和谐的家庭氛围呢？

1. 要建立恰当的父母角色

父母要形成和谐的夫妻关系，避免冲突，在孩子不同的发展阶段，注意角色内容的变化。在日常生活中，夫妻之间难免会发生这样或那样的分歧、摩擦和矛盾。这并不可怕，只要善于处理和解决，最终是可以化解的。但如果处理得不好，就会把家庭生活搞得一团糟。而子女由于独立生活能力比较差，对父母和家庭有很大的依赖性。“一团糟”的家庭生活，会对子女造成极大的伤害，使子女没有安全和幸福感。另外，夫妻双方在对孩子的教育问题上要尽量保持一致性。家庭是孩子的第一学校，父母是孩子的第一任也是终身老师，对孩子的成长起着十分重要的作用，作为父母，对这一问题要有足够的认识。

2. 要善于发现和提出问题，加强亲子间的互动交流与沟通

对待孩子出现的种种问题，不能简单地一“批”了事，应以“批”





父母的改变，孩子的成长

为切入点，以“评”为落脚点，做到“批”与“评”的有机结合，要实事求是，不可言过其实，切忌片面武断、全盘否定。批评还要注意场合和分寸，不要伤了孩子的自尊心。

每个人都希望得到别人的尊重，孩子也不例外。作为父母，要把孩子当成独立的社会人，要尊重孩子的社会需要，在客人面前树立孩子的威信，而不能当着客人的面数落、训斥孩子。

如果孩子的观点和自己的不一致，要心平气和地说明理由，采用商讨的方式，以理服人，使孩子知其然，还要知其所以然。不能用成人的眼光、态度来教育子女，不能用命令式的说教批评孩子，以免使孩子产生逆反心理。

有一名学生，名字叫亮亮，放学经常不回家。

“你放学怎么不愿意回家呀？”一天老师问。

“回家太烦。”老师听了愣住了。又问他：“为什么事烦呀？”亮亮说：“我妈在家总是嚷嚷，天天说我这不好，那不好，我妈一嚷，我爸爸就打我，说我不给他们争气。我都不知我犯了什么错。我不想回家。”

从上面的案例，我们看到应该注意亲子沟通的态度与行为方式，耐心倾听孩子说话，坚持平等、民主地讨论问题，真实地说出对孩子的感受，但不贬损孩子。

3. 与孩子平等相处，做孩子的知心朋友

作为父母，要想有的放矢地对孩子进行教育，首先要营造一个充满和谐的家庭氛围。闲暇时间与孩子进行沟通，而聊天是与孩子沟通的最好方法。通过聊天走进孩子的内心世界，更加深入地理解孩子，从而正确地引导他们。采取什么态度与孩子交谈是能否与孩子进行沟通的关键。父母往往是居高临下，对孩子或是批评或是训斥；孩子在与父母交谈时，十分紧张，不能把他们的想法如实地说出来。父母问什么，他们就答什么，有时还避重就轻地应付，不能够很好地与父母配合。





李先生女儿今年上小学四年级，性格外向，小的时候，很像男孩子。但是女儿总是对李先生敬而远之，平时李先生与女儿说些无关紧要的话，女儿便显得很随意，而说到学校情况或是与女儿自身有关的话题时，女儿十分不情愿回答。

后来，李先生看到了一篇题为《蹲下来和孩子讲话》的文章，李先生便照文中的方法尝试了一下。开始时，女儿还是觉得有些拘束，但表情上不再那么紧张了，尤其是当自己在外面犯了错误时，父亲不再批评她，而是把她叫到身边，慢慢地和她讲道理，并鼓励她说出自己对该件事的看法时，她的话匣子就打开了，说个没完没了。现在，李先生经常听女儿讲班级中发生的一些事情，一些小伙伴的事。

通过谈话方式的改变，李先生把平等的观念传递给了孩子，使孩子获得了平等的地位。孩子更敢于讲真话。孩子和父母亲近，这不正是父母所期望的家庭和谐吗？

一般说来，生活在和谐家庭的孩子，身心发展都是比较健康的，成长都是比较顺利的；孩子出现问题，一般与家庭生活不和谐、家庭关系不和睦有直接的关系。

儿童教育家蒙台梭利经过实验发现：“成年人有时会表现出毫无原因的恐惧，这种情况大多来自于幼年时期的暴力事件。”她告诫父母：“我们的每一个行为都会对儿童产生影响，不仅会影响现在，而且会影响儿童的将来。”儿童需要的是一个和谐的世界，因为和谐是儿童心灵的营养，只有在和谐的土壤中，儿童的心灵才有可能得到健康成长。

曾经看到报上有这么一篇文章，题目叫作《飞翔的天使》。作者是一位在成长过程中一直感到快乐和幸福的成年女士。她说在她孩童时期，本来每天晚上临睡前给她讲童话故事的是妈妈，可是不知从什么时候起，讲童话故事的角色变成了爸爸，而妈妈，从这个家庭中消失了。爸爸告诉她：每个人都是家中的天使。有一天啊，妈妈觉得这个家不再适合她了，于是，她就成了飞翔的天使，从这个家中飞走了。但你这个小天使还小，你还不能飞翔，所以只好留在家中，让爸爸保护你。对于充满幻





父母的改变，孩子的成长

想的小女孩而言，这真是一则美丽而又浪漫的童话；而对于编织童话的父亲而言，这其实是一个聪明而又善意的谎言。此后，这位女孩快乐而又幸福地度过了她的成长时期！不妨想象一下，如果当初父母当着小女孩的面整天喋喋不休地互相指责、争吵甚至大打出手；如果当初父母离婚后小女孩问妈妈的去向而父亲对女儿说了实话甚至说了母亲的坏话；如果当初父亲不是用“飞翔的天使”这么浪漫而又神圣的美好形象来形容已劳燕分飞的母亲；如果当初……那么，这个小女孩还会在成长过程中感到快乐和幸福吗？

最近，《科技日报》发表了一篇有关大脑的最新研究文章，上面也写道：一个人在童年受到肉体或是精神的伤害，成年后脑突触就会停止发展，不但会造成智力减退，也会造成心理素质低下，造成精神的恐慌。

作为父母，倾全力为孩子营造一个健康、宽松、和谐的家庭环境是必须尽到的责任。不幸家庭的原因是各种各样的，而幸福的家庭原因则是相同的。“天下之本在国、国之本在家。”家庭生活是否和谐，对孩子身心发展影响极大。

再“忙”也要抽出时间陪孩子

如果问你这样一个问题：“你忙吗？”估计有80%以上的人都会叹一口气说：“忙。”对于普通人尚且如此，对于新当上父母的人来说就更是这样了。最新调查表明，在新为人父母的人群中，有85%以上的母亲在休完产假后继续工作，而年龄尚小的孩子大部分就交给隔代亲人或者保姆来抚养。

要知道，孩子就是生来陪伴父母成长和感受“幸福”的小天使！再忙，也要抽空陪孩子。教育专家孟玉群教授介绍，老人带孩子与年轻父母带孩子的区别，首先在于对待孩子的态度上。父母趋于理性，而隔代老人趋于感性。大多数父母教孩子一种知识，给孩子买一样东西，满足

