

好父母 是怎样 炼成的

树立 正确的家教观念 **掌握** 科学的家教方法

薛少君 张玉丹◎编著

最新版

时常听到有家长在抱怨：现在的孩子吃得好穿得好，不用干什么活，就是难教育。其实，产生这一问题的根本原因不在于孩子，而是在于家长的教育理念没有跟上时代的步伐。

观念决定行动，意识决定未来！

 中国言实出版社

好父母 是怎样 炼成的

树立正确的家教观念 掌握科学的家教方法

薛少君 张玉丹◎编著

最新版

时常听到有家长在抱怨：现在的孩子吃得好穿得好，不用干什么活，就是难教育。其实，产生这一问题的根本原因不在于孩子，而是在于家长的教育理念没有跟上时代的步伐。

观念决定行动，意识决定未来！

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母是怎样炼成的 / 薛少君, 张玉丹著. -- 北京: 中国言实出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5171-0405-6

I. ①好… II. ①薛…②张… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062888 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.25 印张

字 数 178 千字

定 价 29.80 元 ISBN 978-7-5171-0405-6



序

望子成龙、望女成凤，天下父母，人同此心。然而，成龙、成凤谈何容易！德国著名诗人海涅的一句话堪称含义隽永：“我播下的是龙种，收获的却是跳蚤。”在日常生活中，我们也经常发现：有的父母目不识丁，资质平平，可儿女却聪明绝顶，出类拔萃；有的父母多才多艺，秀出班行，但儿女却平平庸庸，碌碌无能。为什么会出现如此反常的现象呢？个中原因尽管很多，但有一条是不容忽视的，这就是许多作父母的并没有重视家庭教育，并没有把家庭教育当成一门科学来对待。他们望子成龙之心有余，教子成才之力却颇有不足。这正像苏联著名作家高尔基所说的那样：“爱孩子是母鸡也会的事。可是，要善于教育他们，这就是国家的一桩大事了。这需要有才能和渊博的生活知识。”

正因为这样，在世界各国，从古至今，人们一直都很重视家庭教育。以我国为例，《三字经》中就有“养不教，父之过”的语句。历史上像课子、训诫、家书、格言、治家等家庭教育小册子数不胜数。北齐颜之推在《颜氏家训》中说：“父当以教为事。”宋朝袁采在《袁氏世范》中说：“国家之本，子孙是也。不知教，自弃其家也。”明代李西涯的《老学究语》说：“有儿不教，不如无儿。”一些家教故事，如孟母三迁、岳母刺字等更是广为流传。可见，我国古代社会重视家庭教育已成为普遍的社会风气。

追溯历史，在相当长的时间里，家庭曾经是培养人的教育主体。在社会发展进程中，从以国民教育代替家庭教育开始，学校似乎包揽了与人的发展相关的全部内容，家庭教育则由于其性质的改变而处于从属的地位，其重要



作用在人们的观念中被淡化了。然而，随着现代教育学、心理学关于人类早期经验理论研究的深入，以及现实生活中，家庭的不可替代的关键性作用的一再显现，人们开始重新审视家庭教育，并在新的意义上肯定家庭教育，使之成为大教育体系的组成部分，并占有与学校教育、社会教育同等的地位，其主要原因有四：

一是为适应社会生产力和现代科学技术突飞猛进的发展，以及日趋变化的社会需要，教育的目标不仅要使受教育者能够接受良好的教育，更需要充分开发他们的潜能，培养出具有创造性、适应性强的全面发展的人才。要做到这一点，只有具备充分教育资源的家庭的参与，才能实现这一目标。

二是随着现代信息化社会中国际间交流和人际交往方式的改变，大众传播媒介对青少年儿童的影响越来越大。年轻人具有易于接受各种社会信息、自身辨别能力相对较弱的特点，在此种情况下，家庭针对外来信息的过滤、引导、强化等作用就显得格外重要。

三是当今社会变革涉及到每一个角落，家庭诸要素的变化不可避免。单亲家庭的子女教育问题、青少年犯罪问题、留守儿童教育问题等已不再是个别家庭的问题。人们普遍认识到，如果不充分调动家庭在抚养、教育、监护下一代人方面的潜在能量，社会将出现危机。

四是在学习化社会中，单纯依靠学校教育满足人生所有教育需要的状况有了根本改变，终身教育日趋普遍。在不断造就人、不断扩展其知识和才能以及不断培养其判断能力和行为能力的过程中，相对学校正式教育而言，家庭教育对青少年儿童发展的影响更大。家庭教育工作的开展，可以使人们的学习时间大大增加，学习潜能得到更有效的开发。

此外，在我国，人们对家庭教育的普遍关注，以及对孩子教育问题的忧虑，在很大程度上也反映了人们在社会改革、家庭变化、思想观念更新过程



中对孩子价值的重新认识，以及理想与现实之间的种种矛盾与冲突。

概言之，家庭教育作为社会教育体系中不可缺少的组成部分，其发展、变化总是与社会的发展相联系，并被赋予鲜明的时代特征。当今，全社会对家庭教育的重视达到了空前的程度，这为研究者在更广阔的空间更深入地探讨家庭教育问题创造了极为有利的条件。

由薛少君与张玉丹编著的这本《好父母是怎样炼成的》就是在这种背景下诞生的。通观全书，不难发现有以下几个特点：

一是针对性与实用性强。本书是薛少君主持的江苏省教育科学“十一五”规划课题《新农村社区未成年人心理健康服务体系构建的研究》的成果之一。书中所列的80个问题，是他与张玉丹从数百道题目中筛选出来的父母在家庭教育过程中最为关心的问题，这些问题具有相当的普遍性和代表性。正因为这样，本书对指导当前的家庭教育工作而言具有较强的针对性与实用性。

二是科学性和可操作性。本书作者参考了国内外大量的家庭教育文献资料，从自己课题研究及指导家庭教育实践的经验出发，对当前家庭教育中迫切需要解决的问题进行了科学的分析，在此基础上，还特别注重从解决方法和策略上予以具体指导，这就使本书具有较强的科学性和可操作性。

三是可读性。本书沿循“是什么——为什么——怎么办”的写作线索，在家庭教育问题的解答中，说理透彻、分析清楚、内容翔实、文笔流畅，具有较强的可读性。

概言之，正是由于本书作者在写作过程中，能以科研课题为依托，以家庭教育的理论和实践为指导，融针对性、实用性、科学性、可操作性和可读性于一体，因而使本书具有较强的理论价值与实践意义。

有鉴于此，我在祝贺本书出版的同时，也向读者热情推荐本书，相信本



书对帮助和引导父母树立正确的家教观念、掌握科学的家教方法和提高家教能力，对新农村社区未成年人心理健康服务体系的构建，都将起到积极的推进作用。

是为序。

陈家麟



目 录

一、修身辅导篇·····	1
(一) 怎样帮助孩子树立成才的自信心·····	1
(二) 怎样激励孩子成才的上进心·····	3
(三) 怎样使孩子有较强的心理承受能力·····	6
(四) 怎样帮助孩子锤炼自己的意志·····	9
(五) 怎样让孩子克服自卑的心理·····	11
(六) 怎样帮助孩子改变怯懦的性格·····	14
(七) 发现孩子说谎怎么办·····	16
(八) 怎样帮助孩子克服做事拖拉的毛病·····	19
(九) 怎样帮助孩子克服做事虎头蛇尾的毛病·····	22
(十) 怎样使孩子养成有条有理的生活习惯·····	23
(十一) 应当使孩子养成哪些饮食卫生习惯·····	25
(十二) 怎样帮助孩子克服挑食、偏食的习惯·····	27
(十三) 怎样培养孩子的生活自理能力·····	29
(十四) 怎样正确指导孩子花零用钱·····	32
(十五) 怎样培养孩子勤俭节约的好习惯·····	34
(十六) 如何帮助孩子成为遵纪守法小公民·····	36

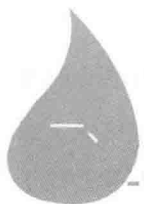


二、学习辅导篇	39
(一) 怎样帮助孩子过好中小学衔接关	39
(二) 如何指导孩子预习功课	42
(三) 怎样指导孩子学会听课	44
(四) 孩子怎样做作业效果更好	46
(五) 孩子怎样复习功课能达到最佳效果	49
(六) 怎样帮助孩子安排学习时间	52
(七) 如何指导孩子学会反思	54
(八) 如何培养孩子良好的学习习惯	56
(九) 如何纠正孩子的偏科行为	59
(十) 孩子上课时老走神该怎么办	61
(十一) 孩子做家庭作业不认真该怎么办	63
(十二) 怎样帮助孩子克服粗心大意的毛病	66
(十三) 孩子临考前焦虑不安乃至怯场怎么办	68
(十四) 怎样帮助孩子消除学习中的疲劳	71
(十五) 怎样看待孩子的考试成绩	73
(十六) 发现孩子考试作弊该怎么办	76
(十七) 怎样对待厌学逃学的孩子	79
(十八) 怎样指导孩子健康上网	82
(十九) 为什么要提倡让孩子读点“闲书”	85
(二十) 怎样引导和帮助孩子选择课外读物	87
三、交往辅导篇	90
(一) 怎样指导孩子处理好同学之间的关系	90
(二) 怎样帮助孩子交朋友	92



(三) 如何培养孩子与他人的合作精神·····	94
(四) 孩子孤僻不合群怎么办·····	97
(五) 怎样帮助孩子消除同学之间的误会·····	99
(六) 怎样指导孩子讲文明有礼仪·····	101
(七) 如何对待与孩子的“代沟”·····	104
(八) 怎样消除父母与孩子间的隔阂·····	107
(九) 如何帮助孩子建立良好的师生关系·····	109
(十) 怎样帮助孩子克服害羞的毛病·····	112
(十一) 怎样帮助孩子克服心胸狭窄的毛病·····	114
(十二) 怎样正确引导孩子消除嫉妒心理·····	116
(十三) 怎样帮助孩子克服爱发脾气的毛病·····	119
(十四) 男女同学交往有哪些好处·····	121
(十五) 如何对待孩子与异性的交往·····	123
(十六) 怎样指导孩子正确处理异性的爱慕信·····	125
 四、安全辅导篇 ·····	 128
(一) 如何培养孩子的自我保护能力·····	128
(二) 如何对孩子进行家庭安全教育·····	131
(三) 如何指导孩子外出时不受坏人的侵犯·····	133
(四) 怎样帮助孩子提高交通安全意识·····	136
(五) 怎样指导孩子游泳时做好自我保护·····	138
(六) 如何防止孩子离家出走·····	141
(七) 如何对孩子进行课间安全教育·····	144
(八) 怎样帮助孩子预防食物中毒·····	147
(九) 怎样帮助孩子免受毒品的侵害·····	149

(十) 地震发生时如何保护自己·····	152
五、教育策略篇 ·····	155
(一) 怎样使孩子信任父母·····	155
(二) 说服孩子时要注意哪些问题·····	157
(三) 怎样和孩子有效沟通·····	159
(四) 怎样成为受孩子欢迎的好父母·····	161
(五) 为什么不应该溺爱孩子·····	164
(六) 为什么不应该打骂孩子·····	166
(七) 怎样正确地对孩子进行奖励·····	169
(八) 怎样正确地对孩子进行惩罚·····	171
(九) 怎样在孩子面前树立威信·····	174
(十) 怎样对孩子进行青春期教育·····	176
(十一) 怎样正确对待孩子早恋问题·····	179
(十二) 怎样化解青春期孩子的逆反心理·····	182
(十三) 怎样教育任性的孩子·····	185
(十四) 怎样让孩子远离烟草·····	188
(十五) 怎样合理地安排孩子的星期天生活·····	191
(十六) 孩子怎样看电视才有益无害·····	192
(十七) 怎样帮助孩子纠正身上的不良习惯·····	195
(十八) 怎样为孩子创建一个有利于成才的家庭环境·····	197
后记 ·····	200



修身辅导篇

（一）怎样帮助孩子树立成才的自信心

自信心是指一个人对其自身能力、自我发展的肯定，是一种重要的心理品质，它对一个人的心理发展有不可忽视的影响。每个父母必须明白，你的孩子不论将来从事什么职业，做何种伟大事业，要想取得成功，必须首先成长为一个正常的具有善良品性、具有适应能力和自我发展完善的人，也就是说他必须是一个有尊严和自信的人。可以说，自信心是成功的起点，孩子有自信心才能克服困难，去努力实现自己的愿望，使理想变为现实。显然，从小培养孩子的自信心是非常重要的。

那么，究竟怎样才能使孩子树立成才的自信心呢？

1. 要努力创建良好的家庭心理环境

心理学家发现，安全感是孩子产生自信心的前提。有安全感的孩子总是愉快地探索世界，信心十足地迈出自主的第一步。而从小情感受到忽视的孩子，或整日处于父母争吵不休之中的孩子，他们会被恐惧感和不安全感困扰着。随着年龄的增长，他们往往觉得孤独无援，表现得胆小、自卑。他们不仅不相信自己，也不相信别人，不相信周围的世界。由此可见，创建一个温暖、和谐、快乐、健康的家庭心理环境，形成欢乐融洽的家庭氛围，是建立孩子自信心的前提条件。



2. 要建立平等的亲子关系

相信孩子、尊重孩子，将会给孩子极大的鼓舞，有助于孩子自信心的建立。孩子会充满信心地表现自己，自觉地检验自己的才能和力量。对孩子多一分尊重，就会给孩子建立自信心多增添一分动力。所以，父母要尊重孩子的人格，把孩子看作是与自己平等的朋友，用善意的态度、科学的方法去关心和引导孩子。

3. 应把赞扬和鼓励作为教育孩子的主导方式

在孩童时代，我们是通过我们身边的人，特别是父母对我们的评价来认识自己的。因此，每个父母应注意，你的孩子是否自信，与你对他的评价有直接关系。许多父母教育孩子，就是不断地指出孩子的缺点和不足，对孩子的不正确行为提出批评，以为这样孩子就会逐渐变好。事实上，这种做法是极端错误的。一开始，孩子不知道自己能干什么，他需要身边最重要的人，特别是父母对他的肯定，不断地鼓励 and 赞扬，这样才会逐渐建立起自信心。孩子在做事中有进步，父母要给予肯定和鼓励，以增强他积极向上的自信心。即使失败，父母为了帮助孩子及时消除头脑中的消极念头，也要对孩子说“做做看”、“你能行，再试试看，你会成功”等鼓励的话。这样，孩子才会逐步形成“我能行”的意识，以后再做事的时候，才能信心十足，失败了也会总结经验，从头再来。

4. 避免拿别人孩子跟自己孩子比较

很多父母，为教育孩子，总是拿班上学习好的同学来和自己孩子比较，或拿自己单位同事的孩子和自己的孩子比较，试图让自己孩子能够学习其他孩子的优点或激发孩子的上进心。这种做法对孩子的成长是极为有害的。因为这种比较，首先让孩子产生自己不如别人的感觉，而这种感觉会让他看不起自己，感到泄气；其次，可能会使孩子产生嫉妒心理。当一个人把精力用在嫉妒别人时，他就没有足够的精力把自己的事情做好；再次，即使激发起



孩子向别的孩子学习的欲望，学习方法不对，盲目照搬，也会使你的孩子失掉自己的特点与个性，成为别的孩子的复制品，永远难以赶上或超过别的孩子，从而产生劣等感，最终丧失自信心。父母应该认识到，每个孩子都有他自己的独特长处和与众不同的个性，父母要帮助孩子寻找自身的闪光点，认识孩子的长处，相信孩子的力量，发挥孩子自身的特长，这是培养孩子自信心的有效方法。孩子倘若能从中尝到成功的甘味，就会产生强烈的自尊心，从而也会产生自信心。

5. 正确对待孩子的失败与挫折

当孩子考试失败或遇到其他挫折，他们最需要的绝对不是父母劈头盖脸一顿训斥，或者嘲讽。他们最需要的是他们生活中最重要的人的理解、支持与鼓励。很多父母望子成龙心切，在孩子遇到考试失败或其他挫折时，认为孩子给自己丢了面子，非常生气，会非常情绪化地将孩子狠批一顿。而这恰恰极大地损伤孩子的自信心，对于刚承受失败打击的孩子幼小心灵来说，无疑是雪上加霜。孩子遇到挫折，父母最需要做的是鼓励孩子继续努力。只有父母对孩子有信心，孩子才能对自己产生信心。父母满怀信心和热情地鼓励孩子，会极大激发孩子克服困难的勇气，恢复孩子的自信心。

（二）怎样激励孩子成才的上进心

从心理学的角度来看，成才的上进心，就是指立志向上，奋发进取，希望成才的动机。孩子一般都有上进心，但一些孩子因种种原因，受过某种挫折，上进心锐减，最后萎靡不振。有的孩子从来没有领先过，没有体验到成功的喜悦，从而阻碍了上进心的发展。的确，上进心对孩子至关重要。作为



父母，应该怎样激励孩子成才的上进心呢？

1. 通过制定较小的目标来激励孩子

心理学研究证明，成功的行动，容易使人产生积极上进的情绪，而失败的行动容易使人产生消极退缩的情绪。对于基础较差而上进心较差的孩子，父母千万不能急于求成。为了提高孩子的上进心，可以先给孩子定一个较小的目标，让孩子能够通过一段时间的努力实现目标，获得成功的快乐。例如，孩子的语文基础不够好，而且对写作文没有上进心。在这种情况下，父母首先要给孩子讲学习写作的重要性，提高孩子的上进心。在具体学习上，要让孩子多写日记，多积累素材，多练笔，从一个人物，一个场景写起，多给孩子一些鼓励。

2. 通过集体的影响激励孩子

中小学生的大部分时间是在班集体中度过的。一个好的集体会对每个成员的思想品德、组织纪律、学习成绩产生巨大的积极影响。孩子具有活泼好动、精力旺盛、求知欲与好胜心强等心理特点，集体活动内容丰富，形式多样，交友广泛，这些都能满足孩子的需要。此外，孩子在班级中担任的工作、以及学习成绩在班上的名次，客观上也反映了孩子在班集体中的地位，易于激励孩子的竞争心理。因此，父母一定要积极支持孩子参加学校集体活动，要经常关心孩子的学校生活，让孩子在集体活动中，树立赶超先进的目标，以此来激励孩子的上进心。

3. 通过对榜样的模仿激励孩子

模仿是青少年儿童的一个重要心理特点。在众多模仿对象中，教师、父母和高年级的优秀同学最容易成为孩子模仿的榜样。尤其是父母的一言一行，几乎每时每刻都逃避不了孩子的视野。榜样的力量是无穷的，要激励孩子的上进心，父母平时在做人、做事各个方面都要有模范的行为。用榜样的力量去教育孩子，这往往比简单的说教更重要，也更有作用。



4. 通过奖惩来激励孩子

表扬和奖励能让孩子找到自己的优点，可以使孩子巩固和发扬已有的上进心和进取精神。适当地运用表扬这一手段，还可以使孩子在实现某一目标时充分发挥潜能。批评和惩罚能起到督促孩子改正缺点的作用，可以使孩子克服和根除甘居中游、得过且过等思想、行为。但对孩子的批评要注意实事求是，既不轻描淡写，也不夹杂个人情绪。平静而中肯的说理分析，才能使孩子口服心服。

5. 通过强化特长来激励孩子

孩子总会有自己的特长，只要耐心地加以寻找就能发现。因此，可以从发展孩子的特长这一点着手，提高孩子的上进心，让孩子肯定自己的价值。可让孩子讲自己的理想，将来想干些什么，并确定成功的目标。例如，孩子喜欢下棋，可以让孩子想象一下成为棋王、打败天下无敌手的感受，等等。再让孩子把这种上进心转移到学习上去。

6. 通过真诚热爱与严格要求相结合来激励孩子

父母只有慈爱之心而无严格要求，就会偏爱、溺爱孩子；反之，父母只有严格要求而缺乏慈爱之心，就会使孩子认为父母是冷酷无情的，有时甚至会产生逆反心理，自暴自弃。只有使孩子既感到父母的亲情与温暖，又感受到父母严格要求的拳拳之心，父母的教育才能产生巨大的激励作用。

7. 通过孩子的自我努力来激励孩子

要使孩子具有上进心，还要注意培养孩子自我教育、自我激励的能力。这种能力在“知”的方面有自我认识和自我批评；在“情”的方面有自我体验；在“意”的方面有自我鼓舞、自我誓言；在“行”的方面有自我控制、自我监督等。孩子倘若能形成此种自我教育、自我激励的能力，就能大大增强其进取精神和成才的上进心。



（三）怎样使孩子有较强的心理承受能力

近年来，有关中小学生心理失衡、离家出走、甚至自杀身亡的报道屡见报端。种种悲剧的发生，虽然有外界诸多客观因素存在，可孩子自身心理承受力太弱，不能正确对待挫折与失败才是悲剧发生的主要原因。

心理承受力是一个人在面对和接受客观环境的压力和自身局限时所具有的心理品质。随着社会的发展，个人生活方式和生活节奏也在快速变化，心理承受能力在社会生活中的作用显得越来越重要。心理承受力弱的人，在经历人生的坎坷时，就会意志消沉、情绪低落，甚至一蹶不振、悲观绝望、自我毁灭。心理承受力强，才能经受住工作之苦、学习之累和事业的失败，豁达乐观、充满信心地迎接明天的挑战。

现实生活中，我们常常看到这样的孩子：平时说话豪言壮语，但碰到真正的麻烦事立马就惊慌失措。偶尔考试失败，就心灰意冷，悲叹人生之累；与父母、老师发生冲突便赌气离家出走……很难令人相信，拥有这样心理素质的孩子，能够适应未来复杂多变、竞争激烈的社会。青少年时期是孩子人格形成和发展的重要时期，具有极强的可塑性，父母应抓住有利时机，采取措施增强孩子的心理承受力。

1. 应当使孩子更完整地了解社会

孩子的心理承受力弱与他们对社会的认识过于片面是分不开的。瑞士著名心理学家皮亚杰说：“从传统教育中成长起来的青年有一个共同特征，即认为复杂的社会现象应当符合他的思维，而不是根据社会存在来调整自己的观念……他们总是埋怨社会不该是这样。究其原因，乃是父母、教师当初给儿童提供的社会形象是不完整的。”因此，我们不应该把社会描绘成乌托邦，应当实事求是地把各种社会现象解剖给孩子看，使孩子在