

家风和畅系列

言传身教抒心声 家教篇



姜正成◎主编

正人先正己，上行下效传递千年金方
教人先教心，言传身教塑造万世家风



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

家风和榜样系列

言传身教抒心声 家教篇



姜正成◎主编

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

言传身教抒心声：家教篇/姜正成主编. —北京：中国财富出版社，2015.2
(家风和畅系列)

ISBN 978-7-5047-5468-4

I. ①言… II. ①姜… III. ①家庭道德—中国—通俗读物
IV. ①B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 273525 号

策划编辑 宋 宇

责任印制 方朋远

责任编辑 于 森 宋 宇

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-5468-4 / K·0599

开 本 640mm×960mm 1/16 版 次 2015 年 2 月第 1 版

印 张 15 印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷

字 数 253 千字 定 价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

家庭教育、学校教育、社会教育是教育体系不可或缺的三大部分。毋庸置疑，学校教育是整个教育的主题教育。所以人们往往更多地关注学校教育。然而，随着人们生活水平的不断提高以及独生子女的增多，人们开始逐步认识到家庭教育的重要性——家庭才是孩子成长的摇篮，而家长才是孩子的第一任老师。

由于历史原因和客观环境的限制，中国的家庭教育并没有像众多父母期待的那样顺利地开花结果，使得本是幸福的养育过程，变成了家长的苦差事。

很多家长都有这样的疑问：“我从小到大，几乎没怎么让父母操过心。他们很少管我，可是我做得也不错，现在千方百计地为孩子付出，怎么还有那么多问题，有时甚至会适得其反呢？”其实，把孩子培养成为一个优秀的人，是很需要智慧的。智慧地教育孩子，与学历无关。即使是博士后，在面对孩子时，依然束手无策。他们在学术上表现出色，在教育孩子方面却未必合格。有知识的人不等于有智慧。从古到今，很多名人的家长，他们没有读过多少书，却懂得怎么把自己的孩子培养成才。



如果家长不具备教育孩子的智慧，那么孩子的问题就会越来越多。我们在孩子的身上费尽心思，却始终不得要领。

面对问题重重的家庭教育现状，中国家长到底该何去何从？教育专家说，中国家长除了要反思自己现行的教育思维，还要向一切好的教育学习。

泱泱中华传承了数千年的文化经典，这些文化经典是人们在长期的社会实践经验中积累起来的思想精华。这些经典既对家长自身的职责和修养提出过要求，同时又为家长教育子女提供了可行的方法和前行的方向，可以说是家长在教育子女的探索路途中的一盏明灯。虽然其中有些思想已经不符合时代的发展，但是通过有选择地继承和发扬这些经典，并结合当前中国家庭教育的现状，将其有的放矢地运用到家庭教育中，定能有效地丰富如今的教育理论和教育方法，让家庭教育之路更加顺畅。从这一点出发，传统文化经典中仍然有许多晶莹剔透的闪光点值得我们去挖掘、去深思、去借鉴。

本书是对经典的品读，是对时代赋予经典的现实意义的诠释，同时又配以生动的故事以及事例，为家庭教育事业的不断发开拓新途径。本书承载着对孩子美好未来的祝愿，把沉淀几千年的家教智慧重现于今人面前，如涓涓细流滋润家长的心田，解除家长长期以来无法摆脱的教育疑惑，真心地为家长找到适合自己的教子良方，让自己的孩子从各位先贤圣人的身上汲取人性与智慧的养料，成为新时代的强者。



第 一 章

言之有度：家长言行要适度

家庭是孩子出生后接受教育的第一个场所，父母是孩子成长的第一任老师。对于孩子来说，家庭环境的熏陶十分重要。作为家长，不仅要以身作则起到示范的作用，同时也要懂得教育孩子的时机和管教孩子的分寸。除此之外，更要根据孩子的不同特性使用不同的教育方法。

养教子女是父母的责任	002
环境是孩子成长的沃土	005
家长是孩子的最好榜样	007
溺爱是成长的慢性毒药	012
早期教育机不可失	015
教育子女要严格要求	018
教育孩子要有弹性	021
赞美是成长的兴奋剂	024

沟通是教育的良方	027
善于发现孩子的闪光点	031

第二章

自立自强：激发引导进取之心

自立自强是一个人走向成功的关键，它是一种积极进取的精神，它使人胜不骄、败不馁，安不懈、险不惧，锐意进取，积极向上，永不屈服，永不妥协；自立自强调动着人们的积极性，激发着人们的才智，引导人们不断进取，推动人们超越自己向前迈进。所以，培养孩子自立自强是使之走向成功的关键。

志向是通往成功的阶梯	036
不做孩子行走的“拐杖”	039
培养孩子坚强的性格	043
给予孩子一生的尊严	047
教会孩子有自己的主见	050
自信是孩子成功的关键	053
自律是孩子成才的法宝	057
培养孩子的社会责任感	061
让孩子学会自我反省	066
让孩子能“拾金不昧”	069

第三章

以德育人：修身养德立根本

道德人格，即作为具体个人人格的道德性标准，是个体特定的道德认

识、道德情感、道德意志、道德信念和道德习惯的有机结合。德育就是培养孩子的道德人格、诚信品质等，为孩子能顺利地走向社会、融入社会，能够在社会中展现自己的才能和才华，得到社会的认可，实现自己的理想打下良好的基础。

让“诚实”跟随孩子	074
让“仁善”滋养孩子	076
让“孝顺”留住孩子	079
让“善改”塑造孩子	083
让“诚信”美化孩子	086
让“礼仪”搀扶孩子	089
让“宽容”陪伴孩子	093
让“感恩”浇灌孩子	097

第 四 章

开智导正：谦恭好学求发展

智力开发、学会学习不仅是学校教育的重要内容，同时也是家庭教育的重要内容。孩子的学习好与不好，不一定是智力所致，而与家长对孩子的学习态度、对孩子的学习指导、对孩子的学习习惯的培养等有直接关系。因此，家长给孩子提供好的学习环境，努力培养孩子良好的学习态度和习惯，对孩子以后的学习及人生的发展都具有重要的意义。

培养持之以恒的耐力	102
培养吃苦耐劳的精神	104
让孩子学会动脑	108
激发孩子的学习兴趣	112
善于挖掘学习潜力	115
培养孩子阅读的兴趣	119

培养专心致志的精神	123
善于制订学习计划	126
勤学苦读是良方	128
让好书与孩子为伴	131
培养孩子谦虚的品质	134
学习知识的道德规范	138
学以致用为治学根本	140

第五章

强健身心：修心养生健康行

当今社会，健康逐渐成为人们共同关注的话题，尤其是青少年的身体素质 and 心理健康。生活越来越便利，而身体素质却普遍下降；物质越来越充足，而心理问题却越来越多。无论是身体还是心理，我们都应该从家庭开始，从父母做起，让我们的孩子远离不良心理，强健体格，克服生活中的困难，学会改善自己的心境，从外到内，做一个健康的人。

让孩子拥有健康的体魄	146
家庭是孩子的第一防线	150
引领孩子走出逆境	153
远离妒忌这种不良心理	158
远离猜疑才有好心情	162
让孩子懂得知足常乐	164
培养孩子用音乐愉情	167
让孩子学会欣赏美	171
让孩子懂得放弃	175

第六章

身体力行：良好习惯早养成

孩子的行为在很大程度上取决于他的习惯。一个小小的习惯，往往能反映出一个人的思想、作风、道德或文明的程度。养成良好的习惯是行为的最高层次，是一种定型性行为。在心理上，它是一种需要，一旦形成习惯，就会变成人的一种需要。想要养成某种好习惯，要随时随地注意身体力行、躬行实践，才能习惯成自然，收到好的效果。

养成早睡早起的好习惯	180
培养热爱劳动的好习惯	182
养成勤俭节约的好习惯	188
培养关注细节的好习惯	192
培养整洁干净的好习惯	197

第七章

变通处世：交友处世善变通

良好的人际关系，能够给人各个方面产生积极影响。建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、互帮互助的交往环境，将有利于健康个性品质的形成和发展。同时，在践行积极的优秀品质的同时，还要学会变通，善于分辨是与非，要懂得拒绝不良行为和诱惑，学会选择朋友。灵活交友，变通处世。

让孩子学会选择朋友	202
朋友之间要团结友爱	206



交友贵在互相帮助	209
让孩子懂得谦让他人	212
教会孩子灵活变通	215
要让孩子学会说“不”	217
要以己之心度人	220
参考文献	225
后记	227



第一章

家长言行要适度： 言之有度：

家庭是孩子出生后接受教育的第一个场所，父母是孩子成长的第一任老师。对于孩子来说，家庭环境的熏陶十分重要。作为家长，不仅要以身作则起到示范的作用，同时也要懂得教育孩子的时机和管教孩子的分寸。除此之外，更要根据孩子的不同特性使用不同的教育方法。



养教子女是父母的责任



【原文】

养不教，父之过。

——《三字经》

【译文】

生养孩子却不加以教育，这是父母的过错。

言传身教

有人说，孩子的教养是父母的一面镜子。所谓“养不教，父之过”就是这个道理。父母如果认为只要将孩子们抚养长大，满足他们的物质需求就可以了，却没有教给他们做人的基本道理，这是父母的过错。教养是为人处世的优良品行和修养，并不会生来就有，它需要从家长的教育中获得。因此，一个合格的家庭教育必须是“有教之养”。教育孩子是父母的责任。有些家长简单地认为，为人父母只要关心孩子是否吃饱穿暖就可以了。其实，这只是完成了动物最基本的繁衍职能，养而不教在最初始的时刻就给孩子的人生蒙上了一层变色。

一开始，孩子对世界万物都是懵懂的，要去接触、认识和学习，而父母就是孩子的启蒙老师。初生的孩子只是有思维而没有判断的简单个体。父母教他们什么，他们就学什么。如果父母的思维或方式出了问题，孩子也会有错误的认识。

如果父母没有意识到教育的重要性或者采取了错误的教育方式，就很容易让孩子成为一个令人讨厌、不被接纳的人。我们经常看到当孩子犯错时人们说“这父母是怎么教的啊”，讲的就是这个道理。家庭教育是一门综合性

学科，需要家长不断学习。为了教育好孩子，家长要学一点儿生理、心理及教育方面的知识，掌握科学育人的原则与方法，不断提高家教水平。

很多家长误解了孩子成才的概念，自身的教育观念狭隘落后，重智育轻德育，轻劳动教育，生怕孩子累了、苦了，这种思想实在要不得。家长必须树立正确的教育观念，促进孩子德、智、体、美、劳各方面和谐发展，注重提高整体素质，为培养孩子成才打下良好的基础。

教育好孩子，必须掌握科学育人的一系列重要原则与方法，着重有以下几点：

第一，家长要有一个正面的教育观，对孩子进行正面教育是一种积极的教育思想和原则。

孩子有了缺点，家长应通过讲故事、讲道理等方式耐心教育并引导孩子学习别人的优点，当孩子在家长的教育下有了进步时，要多采用肯定、鼓励、表扬的正面教育方法促进孩子的行为朝着家长所期望的、良好的目标前进。一个经常得到家长正面教育的孩子，才能充满信心地、愉快地成长。

第二，家长对待孩子要严爱结合。每位家长都深爱自己的孩子，但有一些家长对孩子爱得过度，出现了娇纵、溺爱的现象，这就不利于孩子身心健康发展了。

第三，在教育孩子上，家长要保持教育的一致性。“一致”这是家教取得成功的重要原则。教育的一致性是指施教者对孩子在教育方向、要求上要取得一致，包括父母双方、祖辈父辈以及家庭和学校，在教育上的一致性。教育取得一致就能促使孩子的行为向着同一个方向发展；如果施教者对孩子的教育不一致，势必互相干扰，使孩子是非不清、无所适从，甚至形成孩子两面性等不良后果。

有的家长看了不少有关教育子女的书，但仍然教育不好孩子。家长们应明白，学习科学育人知识是必要的，但只有书本知识还不够，还需要了解自己孩子的特点。从一定意义上讲，每个孩子都是一本书，是一本家长必读的书。作为家长，要教育好孩子，必须在掌握一定科学育人知识的同时，读懂孩子这本书，即了解孩子的个性特点与发展水平，了解孩子所思所想及他的兴趣与潜能，在此基础上进行教育。

第四，家长为孩子创设有利于其健康成长的家庭环境。



家庭环境是影响孩子身心健康最重要的因素。因此，家长务必要为孩子健康成长创设良好的家庭环境。家庭环境包括物质环境和精神环境，在这里主要是强调精神环境的创设。

家长要设法营造一个和谐的家庭氛围，使家中经常充满笑语和健康、美好的情趣，如利用假日开展家庭娱乐活动，利用双休日全家人到大自然中去游玩等。孩子生活在充满欢乐和谐的家庭中，身心就能健康成长。一般来说，在这种环境中生活的孩子，情绪就会平和、愉快，有话愿意和父母说，会更懂道理，管教起来也更容易。

家风故事

窦燕山教子成才

窦燕山年轻的时候不学好，做生意欺行霸市、缺斤短两、昧心行事，虽然赚了钱，但直到30岁还没有子嗣。有一天夜里，他梦见死去的父亲对他说：“你心术不正、品德不端，你要改过自新、大积阴德、广行方便。”

窦燕山醒来以后，吓得出了一身冷汗，梦中情景历历在目，他决定痛下决心改邪归正。从此，窦燕山跟换了一个人似的，不但从前之恶不敢再犯，而且广行善事，在家里兴办义学、积德行善、助人为乐。很快，名噪一时，成为当地的大善人。

后来窦燕山有了五个儿子：仪、俨、侃、尔、僖。在窦燕山呕心沥血的教导下，三个孩子中了进士，两个中了举人。五个孩子个个出类拔萃，这要得益于窦燕山的教子有方！窦家的家庭之礼都按照古礼进行，家中男不乱入，女不乱出，男耕女织，和睦孝顺，所以才有五子联科。所以如果一个家庭每个孩子都学有所成，那么，这个家庭的家长足够值得敬佩，这个家庭的教育方式也值得众多家长学习。

环境是孩子成长的沃土

原

典

赏

析

【原文】

昔孟母，择邻处。

——《三字经》

【译文】

从前，孟子的母亲为了孟子有个好的环境熏陶，选择好的邻居，并在其旁边居住。

言传身教

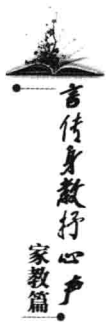
俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”。孩子接触什么人，就会受到什么人的影响。如果一个孩子居住的环境靠近歌舞厅、酒吧，与靠近学校、图书馆居住的孩子相比较，他们对人生的理解、价值取向、兴趣爱好、所作所为等会大大不同。如果一个孩子经常跟兴趣爱好健康的孩子在一起玩耍，孩子就会品行端正；反之，则有可能成长为坏孩子。

家庭是孩子的第一所学校，家庭环境的优劣直接影响儿童的心理和智力健康。当孩子呱呱坠地，睁开眼睛看到这个世界的时刻，周围的环境已经对他产生影响了，教育也就开始了。对于婴儿而言，良好的环境如同是让一朵小花成长的空气、土壤、水，因此，创造良好的成长环境，是保持孩子身心健康、形成良好习惯的前提条件。

一般来说，良好的生活环境对孩子的成长能够起到以下几点作用：

第一，有利于孩子智力的全面发展。

父母是孩子的第一位老师，从孩子呱呱坠地到牙牙学语再到蹒跚学步，都要由父母一手教给孩子。同样，父母对孩子早期智力的开发也有很大的作



用，比如教给孩子儿歌、数数等。早期教育的好坏会对孩子的智力发展产生很大的影响。

第二，有利于完善孩子的世界观。

在恶劣的环境中成长起来的孩子，头脑中接触的注注是负面的信息，对世界的认识也会流于片面。没有良好的教育，就难以形成良好的习惯和高尚的素质，从而会产生一些不良的行为。现在青少年犯罪的根本原因几乎都能从他们的成长环境中找到根据——也许是家庭残缺不全，也许是父母疏于管教，也许是不慎交了不好的朋友，这都显示出了环境对孩子所产生的重大影响。

第三，帮助孩子养成良好的终生习惯。

俗语说得好：“三岁看到老。”意思是说，从孩子小时候的表现就能看得出他今后大致的人生轨迹，能够有多大成就、多大建树。虽然这句话说得有点夸张，但也不是全无根据，它强调了个人习惯对人一生产生的影响。好习惯让人终身受益，孩子年龄小的时候基本上没有什么自制力，好习惯的养成完全依靠身边环境的熏陶和影响。总而言之，习惯的形成和成长环境是密不可分的。

“蓬生麻中，不扶而直，白沙在涅，与之俱黑。”这句箴言生动而深刻地告诉我们环境对人会产生多么广泛的影响。所以，家长应该重视成长环境对孩子的影响，向古代的开明母亲孟母学习，为孩子创造一个良好的家庭环境，让孩子能够在健康的环境下茁壮成长，成为有益于社会、有益于人民的人。

家风故事

孟母三迁

在中国文化史上有一位名传千古的圣人——孟子，他的母亲就用自己的教子方法，告诫人们环境对教育孩子的重要性。

孟子，名轲，战国中期鲁国人，我国古代著名的思想家、教育家。他家原先住在一个村落的边上，附近是一片很荒凉的坟地。小时候的孟轲出于好