

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

如何教育好独生子女

李永娜 编著



独生子女的“毛病”是父母娇惯出来的，
矫正独生子女的“毛病”也只有父母能够做到。

父母缺乏的不是爱心而是家教方法 孩子缺乏的不是聪明而是学习方法

如何教育好独生子女

李永娜 编著



独生子女的“毛病”是父母娇惯出来的，
矫正独生子女的“毛病”也只有父母能够做到。

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

如何教育好独生子女 / 李永娜编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2014

(成功家教直通车)

ISBN 978-7-5020-4480-0

I. ①如… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 063189 号

煤炭工业出版社 出版

(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn

三河市天润建兴印务有限公司 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 720mm × 1000mm^{1/16} 印张 11^{1/2}

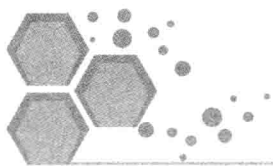
字数 168 千字 印数 1—5 000

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 7312 定价 22.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换



前言

我国实行计划生育这一基本国策以来，独生子女家庭越来越多。据统计，在城市家庭中，独生子女家庭的比例高达 95%，大量独生子女的出现不但使传统的家庭结构发生了根本变化，同时也引发了许多社会问题。尤其在当下社会，独生子女的教育问题备受关注。作为父母，我们必须知道：独生子女的教育最佳时期在早期，因而帮助孩子树立优秀品质和正确价值观的重点也应在早期。

在养尊处优中长大的独生子女，一般被称为“小皇帝”“小公主”，而父母充当的则是“家庭保姆”的角色。这一成长背景对他们有什么影响？当这些独生子女们按照这样的方式成长起来后，对于中国社会意味着什么？现有数据显示，与实施计划生育政策之前的一代相比，独生子女们竞争力与信任感均显不足，他们习惯于消极处事，责任意识淡薄，并且更加谨小慎微。在这样的社会事实面前，帮助独生子女形成良好的生活习惯与学习习惯成为每个父母义不容辞的责任与义务。

父母是孩子的第一任导师，家庭是孩子的第一所学校，家庭的熏陶对孩子的影响之大有目共睹。仅仅依靠枯燥乏味的说教不仅不能让孩子认识到错误并及时改正错误，还有可能引起他们的逆反心理从而造成更大的错误。这就需要父母掌握一些教育技巧，身教重于言教，



要随时随地做好孩子的榜样。在家庭教育中，父母是孩子生活的掌帆者，每位父母都希望孩子健康快乐地成长，但是切记不能溺爱孩子，要适时适当的“放手”，给孩子一定的自由空间，帮助孩子培养自觉性和独立性。

知识就是力量，知识改变命运。这是许多父母都恪守的信条。但是我们必须知道，拥有健全的人格、良好的习惯、正确的学习方法才是获得知识的前提条件。在学校教育之外，父母应当扮演好家庭好老师的角色，帮助培养孩子的自信心、爱心，让孩子学会诚实守信，认识到挫折在生活中的重要意义，时常保持乐观的心态。利用好课外时间和假期的休闲时光，让孩子充分领略大自然的魅力，培养积极阅读和深度阅读的兴趣，养成喜爱运动的好习惯。

最美的是和孩子一起成长的时光。这些时光里，有欢笑也有泪水，有甜蜜也有苦涩，有成长也有缺憾，有进步也有落后，不管生活以哪一种姿态出现，相信每一位父母都能和孩子们一起潇洒地走过！

★ 目 录 ★

第一章 身教重于言传，不做被动的父母 / 001

- 一、教育孩子，首先从教育父母开始 / 002
- 二、家长的观念，是孩子的“起跑线” / 015
- 三、爱孩子，那么就成为孩子的榜样 / 021
- 四、爱在自由里，学会“放养”孩子 / 030

第二章 培养健康人格比传授知识更重要 / 037

- 一、自信，是一种美妙的生活态度 / 038
- 二、爱之花开放的地方，生命便能欣欣向荣 / 047
- 三、诚信，是心灵深处最圣洁的鲜花 / 054
- 四、幸福的孩子在“挫折”中成长 / 060
- 五、乐观的人，总能看到最美好的一面 / 066

第三章 教育孩子，从好习惯的培养开始 / 075

- 一、阅读，可以改变人生的宽度和厚度 / 076
- 二、把简单的事情做好，就是不简单 / 083
- 三、勤俭，是一生中食之不完的美筵 / 092
- 四、健康的身体让生命处于最佳状态 / 101
- 五、这个世界对思考的人来说是出喜剧 / 109



第四章 学习是劳动，是充满思想的劳动 / 117

- 一、上学伊始，培养孩子集中注意力 / 118
- 二、好的学习习惯，让孩子终身受益 / 127
- 三、爱问的人，仅仅是做五分钟的愚人 / 136
- 四、用孩子的“错误”，帮助孩子成长 / 144

第五章 最美的是和孩子一起成长的时光 / 151

- 一、我们家里有面漂亮的“彩虹墙” / 152
- 二、门后面的“邮局”和三个“邮筒” / 158
- 三、深沉厚重的父爱，亲如兄弟 / 162
- 四、生活大课堂，每一种经历都是财富 / 169
- 五、下午茶时间，儿子收获一生的朋友 / 175

第一章

身教重于言传，不做被动的父母

- 一、教育孩子，首先从教育父母开始
- 二、家长的观念，是孩子的“起跑线”
- 三、爱孩子，那么就成为孩子的榜样
- 四、爱在自由里，学会“放养”孩子





一、教育孩子，首先从教育父母开始

❏ 没有问题孩子，只有问题父母

美国著名心理治疗师维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）曾说：“孩子没有问题。如果孩子有问题，那一定是父母的问题。”马来西亚著名儿童教育专家李政学在一次讲座中也坦言：“没有任何成功可以代替教育孩子的失败。”相信这两句话能够引起很多人尤其是家长们的共鸣。

早教专家周宏先生在一次讲座中曾提及这样一件事：

有一位家庭教育专家的前辈入住一家宾馆。宾馆大厅里竖着一个会议的指示牌，上面写着“科学养猪研讨会请上五楼”。老先生大受刺激，不禁老泪纵横：“这年头连养猪都要研讨，都要开会，怎么没见过养孩子的也有专门培训呢？难道养孩子还不如养猪吗？！”

老先生的话很有道理。父母是孩子的第一任导师，家庭是孩子的第一所学校。教育好自己的孩子，是每位父母最关心的事，也是最难的事。每位父母都希望自己的孩子能够健康、快乐地成长，却不知有一种职业叫“父母”，为人父母也需要“上岗证”。

◎ 征人启事，寻找一位好母亲

孩子是父母一生中最重要事业，每位父母都希望把自己的孩子培养成材。



但是，究竟怎样做父母才能给予孩子最优秀的品质细胞呢？对于这个问题，美国儿童教育专家雪莉·卡特史考特 (Cherie Carter-Scott) 曾戏拟了一则“征人启事”，要寻找一个好母亲。雪莉·卡特史考特根据自己常年的观察，所开列的优秀母亲的清单是这样的：

有耐心，愿意牺牲、奉献自己的身体（如果是领养，则不需要身体）来创造、孕育、滋养、指引、照顾一个新生命。一定要能胜任极端繁重的工作，职责包括关爱、支持、发展自信心，指导、辅导咨询、老师等。需要有做家务事的经历，不限领域，包括清洁、烹饪、洗衣、熨衣服、缝纫、保姆、司机等（或可以安排其他人担任类似工作）。工作前景：与人分享喜悦与失望，庆祝所有的第一次，仪式的传承，在合宜的时机传授智能，在恰当的时刻做训练。应征者必须温柔，坚强，聪明，有趣，热爱教导与学习，能安慰人，有同情心，值得尊重，不畏艰难，最重要的是要很有弹性。完美主义者勿试。

美国儿童教育专家雪莉·卡特史考特所寻找的好母亲集中了所有母亲身上的优点，既要愿意牺牲、奉献，又要克制自己；既要勤劳、胜任，又要温柔体贴，但还不是个完美主义者。相信集这些优点于一身的“母亲”的确难找。

优秀的父母对于孩子教育来说确实非常重要。前苏联教育家苏霍姆林斯基 (B.A.Cyxomjnhcknn) 说：“父母是孩子的第一任老师，父母若放任孩子不管，孩子恶习一旦养成，学校不知要花多少时间和精力来对他进行‘再教育’，这对孩子、家庭和学校都是巨大的损失。”对一个家庭来说，父母是树根，孩子是花朵。如果花朵出现了问题，多半是因为树根出现了问题。父母所看到的孩子身上的问题，常常是自己的问题在孩子身上开的“花朵”。

近年来，美国家庭教育纪实剧《保姆 911》(Nanny 911) 悄然走红。《保姆 911》是美国的一档真人秀节目，讲述的是美国资深保姆为那些没有办法管理小孩的家庭提供帮助的故事。2011 年下半年，中国中央电视台财经频道和上海卫视外语频道先后引进、播出过部分剧集，虽然没有占据黄金时间和黄金频道，却引起众多家长们的关注和追踪，甚至涌现出大批的“保姆 911 迷”。目前，《保



姆911》的相关视频流传于各大主流媒体和网络，很多中国网友都认可了《保姆911》发出的呼声：孩子是父母问题的“照妖镜”；在所有问题小孩的背后，都有一对或者一个问题家长；孩子“生病”，家长一定要“吃药”。

◎ 爸爸“缺席”和妈妈“无力”

教育孩子绝对不是妈妈单方面的责任，孩子的爸爸在家庭教育中也扮演着不可忽视的角色。爸爸的“缺席”常常会给孩子的家庭教育带来难以想象的后果。下面是《保姆911》中一个“问题家庭”的例子：

里奇和苏西夫妇养育了三个孩子。里奇是公司职员，周一到周五的白天都在外面上班，苏西则在家中负责带三个孩子，偶尔在家教授普拉提赚钱。周六、周日是他们约定的“家庭日”，两人作出保证表示要全天和孩子们待在一起。但是，每当孩子们出现负面情绪、闹脾气甚至开始吵架、动手以致出现混乱场面的时候，苏西忙着一个个地安抚他们，而里奇却总是推着自行车出去兜风，说是要“出去安静一会儿，受不了家里乱糟糟的局面”。

资深保姆根据这一情况，直言不讳地说道：“里奇给我这样一种感觉，就是 he 对自己的热情要远远高于 he 对自己的家庭、孩子的热情。”在决定改善孩子们的问题之前，保姆表示首先必须解决家长感情不和的问题。

保姆在进行这一调查的时候，首先询问了苏西对里奇这种行为方式的态度和看法。苏西说：“我觉得 he 对自己时间的规划太自私了。真是难以想象，他竟然在约定的‘家庭日’里出去兜风。这简直太不可思议了！”里奇也有自己的理由：“苏西总是说我一整天都不待在家里，事实上呢，我早在下午一点钟的时候就回家了！”

保姆对此分析说，苏西之所以会产生里奇“一整天都不待在家里”的感觉，只有一种情况，那就是，即使里奇在家，也没有去帮忙照管孩子，和他不在家似乎没有什么区别。因此，保姆建议苏西外出一整天，让里奇和三个孩子在家，体会一下苏西的感受。

在苏西出去的这天中，里奇终于明白一个人独自带三个孩子是何等的吃力！



这天，他努力地按照苏西制定的作息表行事，甚至在和孩子制定“规矩”方面，比苏西做得还好。最终，问题还是出现了。当里奇好不容易哄睡小女儿时，苏西正好回到家，她对孩子们的热情问候和拥抱吵醒了刚刚睡着的孩子们，引起里奇的强烈不满。苏西和里奇为此争吵的时候，三个孩子又开始哭闹起来。

保姆认为，苏西之所以没能在孩子们面前树立自己的威信，反而被牵着鼻子走，是因为在孩子们的心目中，“规矩”的制定和执行者是爸爸而不是妈妈。因为里奇没有给苏西相当的尊重，孩子们也跟着不尊重妈妈。推而广之，一个被丈夫呼来喝去的妈妈，是很难获得孩子尊重的，即使爸爸在家，如果他不出面支持妻子去阻止孩子们的不当行为，妻子很难独自做到这点。反之，如果爸爸平时予以妈妈相当的尊重，即使爸爸不在家，妈妈也可以管好孩子，因为孩子知道妈妈背后有象征着威严的爸爸。

苏西家庭中出现的不尊重妈妈的“问题”孩子，其实还是出现在爸爸的“缺席”问题上。所以不管苏西妈妈如何讨好孩子，孩子们都无动于衷。

目前，类似苏西情况的家庭有很多。有一项调查发现，参加亲子教育培训课程、聆听家长会的多数都是妈妈，爸爸教育责任的“缺位”状态在孩子幼年时普遍存在。其实，在孩子的教育中，爸爸的角色尤其重要，爸爸教育出来的孩子往往更为出色、优秀。鉴于这些情况，许多学校和社区都推出了“爸爸进小学”、“爸爸进社区”的活动以减弱普遍存在的父亲教育“缺席”情况。比如，上海市世界外国语小学就启动了一项名为“阳光爸爸”的系列活动，要求全校一至五年级学生的爸爸都能参与到活动中来。“阳光爸爸”的系列活动根据小学生年龄的层次，划分出“爸爸车里的CD”、“爸爸的运动鞋”、“爸爸的专业”、“爸爸的书架”、“我和爸爸去旅行”五个栏目，明确规定活动的参与者只能是每位学生的爸爸，其他的家庭成员不能代替。

◎ 制定“家规”，违者“出局”

里奇和苏西就家庭问题达成一致之后，接下来准备制定一系列的“家规”帮助树立家长的威信。保姆设想的“家规”是这样的：①要管住自己的手，在任何



情况下都不准打人；②不许说脏话；③家庭成员中的每个人每一天都要做家务。在制定“家规”以前，苏西就时刻注意着较小的两个孩子，要求他们“不准打人”、“不许说脏话”，但总是收不到好的成效。当这项“家规”成文实施后，对两个孩子的行为无疑产生了一定的警示性作用。

《保姆911》中有一个家庭的情况更为严重，可以说是典型的“孩子当家”、大人看孩子脸色的“超民主家庭”。事情是这样的：

这个家庭有两个孩子。霸道的大女儿成为整个家庭的核心，“掌控”并“操纵”着这个家庭的核心命脉，一旦有什么东西不合她的口味，她便会耍性子、发脾气，甚至到处摔东西。妈妈一开始会劝解她，但总是做无用功，而爸爸总是一天到晚泡在书房里，不想管也不愿意管这些家务事。

保姆了解到这一情况后，告诉家长必须拿出“家里的事大人说了算”的威严，制定“家规”，如果任由孩子这样胡闹下去，结果只会是害了孩子。但是，制定“家规”的关键在于贯彻执行。如出现违反“家规”的情况，就要以“出局”作为惩罚措施。

于是，当霸道的大女儿再次蛮不讲理地要求躺着看电视睡觉时，妈妈及时出面制止她，并且把电视从客厅搬走了，还告诉孩子这是为了让她有个好睡眠。不管女儿怎么哭闹，妈妈都没有妥协，并说出了“这个家由我说了算”的话。后来，女儿的霸气渐渐得到了有效的制止，开始懂得照大人的意思做事。

保姆说，“习惯成自然”，要坚持培养孩子的好习惯。这样，好的秩序也会给家庭带来幸福感。

苏西的家庭也是如此。一旦孩子们违反了“家规”，就会以“出局”作为惩罚。比如有一次，苏西要求女儿整理好自己的房间，而女儿坚决不肯，苏西就宣布“出局”，将女儿关在房间里。

其实，制定“家规”和宣布“出局”是有效减少妈妈唠叨的好方法。很多妈妈会不停地对孩子说：“快去收拾好你的房间，快去做完功课。如果你没收拾好房间，或者是没有做完功课，那你今天就不能吃饭！”但很多妈妈并没有将自



己的话付诸实施：孩子没有收拾好房间、没有做完功课，依然可以吃饭。久而久之，妈妈的唠叨在孩子的面前就失去了威力。但是，在制定“家规”、宣布“出局”的时候，不能滥用“出局”的惩罚办法。这种“惩罚”一定要在爱心的前提下进行，否则会令孩子产生逆反心理进而加深彼此之间的距离。这时候，可以用隔离法对违反“家规”的孩子进行惩罚，比如说让孩子面壁思过，或者拉拉耳朵，做做蹲起的动作。在惩罚孩子的时候，还必须让他（她）明白，虽然家长惩罚了他（她），但并不讨厌他（她），还是一样的爱他（她）。

❷ 父母好好学习，孩子天天向上

现代教育家陈鹤琴先生在《怎样做父母》一文中说过：“父母，是不容易做的，一般人认为结了婚，生了孩子，就有做父母的资格了，其实不然。我们知道，栽花的人，先要懂得栽花的方法，花才能栽得好；养蜂的人，先要懂得养蜂的方法，蜂才能养得好；育蚕的人，先要懂得育蚕的方法，蚕才能育得好；甚至养牛、养猪、养马、养鸟、养鱼，都得要先懂得专门的方法，才能养得好。”现实生活中，我们经常见到三五个家长聚在一起讨论自己的孩子，说话的内容无非是孩子的学习成绩、坏毛病等。在众多父母的眼里，似乎只要求孩子“好好学习，天天向上”，却从没有人提出父母也要这样要求自己。

◎ 不做被动的父母

每一位父母都望子成龙，盼女成凤，为子女的成长耗尽了心血，倾注了无尽的爱，都非常重视孩子的教育。但我们必须知道，重视教育并不等于懂得教育。特别是在社会加速转型的今天，新生事物的不断涌现并随之被人群所接受，让这个世界变得广阔而陌生，更让初为父母者显得无所适从、不知所措。随着社会竞争的日益激烈化和白炽化，父母们不仅要承受生活的压力，还要拖着疲惫的身躯照顾家人和他们的生活。“没时间”、“没精力”，让父母有了借口忽视孩子的心智



问题。正是由于正确家庭教育观念的缺失，近些年来，绝大多数父母只热衷于把孩子送到形形色色的培训机构学习，忽略了自身家庭教育知识的学习和完善，忽略了提高自身的教育素质。事实上，教育孩子是一个系统工程。杨文老师就曾经说过：“孩子的成长是转瞬即逝的事，没有超前的眼光，没有科学的方法和观念，就难以承担孩子诞生和成长中衍生出的责任和义务”，“面对成长中的孩子，仅有爱心是不够的，还需要有爱的能力”。

只有先学做父母，才能再做好家长。没有人天生会当父母，更没有捷径当好家长。看书、学习是辅助实践最直接、最科学的办法。我们必须明白，与12345、ABCD、数学、舞蹈、绘画、声乐相比较，孩子性格的培养、习惯的养成比学习成绩更重要。我们必须把善良、乐观、诚实、自信、奉献、责任等良好的品质纳入我们的教育体系中，并且以身教为孩子的成长作出榜样。

父母是孩子人生的航向标。有位名叫皓月当空的网友曾写过一篇美文《父母是孩子最好的医生》，认为“当父母的应该行动起来，孩子是我们自己的，最心疼他们的也是我们自己，所以我们没有理由认为医生会像我们一样来珍视他们的身体，更没有理由把孩子的身体交给他们”，父母们应该学会一些简单的病理知识，为自己的孩子打开一扇门，推开一扇窗。皓月当空在美文中说：

从去年年底到现在，清波的身体都处于很容易感冒咳嗽的状态，3月份还发展成了支气管炎。我们花一个周末，带着孩子去杭州，可能是由于太过疲劳，孩子到了杭州就开始发高烧（一直都没有退烧）！第二天早上，孩子爸爸为了挂个专家号，六点就去排队。然后，到八点多轮到我們了，医生看了那一堆化验单，就说是支气管炎，要么打点滴，要么做雾化，还开了消炎药。不就是这些药吗？十分钟不到就打发我们出来了，想问问她平时怎么护理，都金口难开。那一趟，花了1500多块。孩子病情没有一点好转。然后我在网上搜索，找到一个中医论坛，里面也有很多妈妈讲自己孩子生病的经验，还有中医爱好者在里面，学习到很多。一个网友告诉了我隽德堂主，然后我就去找他，在他博客上留言。这位很热心的老先生就帮我给孩子治疗，前后花了不到50元的药钱，就把儿童医院1500元都治不好的病治好了！从此以后我再也不相信医院了。清波爸爸刚开始不相信



中医，他还是觉得既然有炎症就要吃消炎药，所以那段时间他也到处去打听，什么消炎药有什么效果，他认识的几个西医网友也给他建议，然后买来吃。那段时间清波消炎药吃了不少，而且都是试验性的，吃三天没效果，就再换一种吃！这是消炎药的吃法。事实证明这些消炎药都没有效果。而我开了一副药给清波吃了后，她的咳嗽就明显下去了，喘也没有了。这就是效果。

所以当父母的，心里应该明白，当孩子生病时，自己应该怎么去面对。当然不是不管，而是，我们平时就应该去学习这方面的知识，这也是我们做父母应该学习的。现在网络很发达，很多知识都可以在网络上学习到。而且很多医院的医生不愿意告诉你的东西，在网络上都可以学到。那种平时不管孩子，一遇到孩子生病就赶快送医院的父母，从好的方面上来说，是无知；从另一方面说，是懒惰，是不尽职。

这位网友的日志，向我们展示了目前普遍存在的一个事实，就是家长“功课”的缺失。这一现象尤其值得引起我们的注意。

每位家长都明白，为人父母是天职，一旦任职，便永远不可能辞职。这不仅需要父母有足够的心理准备，更需要父母通过不断学习来陪伴孩子成长。就像“皓月当空”给自己的孩子看病的经历，就是一个家长不断学习、不断进步的典型例子。有这样一位肯为孩子操心、挂念的妈妈，相信她在别的方面也会做得很好，是一位称职的妈妈，合格的妈妈。

❖ 只有改变自己，才能改变孩子

◎ 要改变孩子，先改变自己

心理学大师德莱克斯说：“当面对一个行为反常的人，你感到无能为力时，不要再想着他应该如何如何，而是开始思考你能够做什么，希望之门便豁然敞



开。你会突然发现以前都没梦想过的力量，而后你可以使用鼓励、逻辑后果、劝说等手段来帮助他改变——仅仅是因为你改变了自己。”当孩子在专心致志地做某一件事情的时候，父母总是乐意加入孩子的圈子，为他所做的行为作出帮助、指点、判断或者批评、纠正。大多数父母都无法做到让孩子独立地完成一件事情，觉得自己似乎应该给予他以某种反馈。遗憾的是，无论我们的反馈是正面的还是负面的，是积极的还是消极的，对于孩子而言，父母提供的这些信息所造成的结果只有一个，那就是打断了孩子正常的思维，让孩子停下来不再专注于自己的所为，变得不再对自己手头的事情感兴趣，而是在琢磨自己什么行为能够引起父母什么样的判断。

比如，客厅里一个孩子在堆积木，如果一旁的妈妈在静静地读报纸，那么这个孩子就会心平气和的玩耍。但是，如果情况像下边的这位妈妈一样，那么这个孩子就会不知所措：

1. 孩子，你这样是不对的，应该这样堆。（我们能管住自己的舌头、手和耐心吗？）

2. 别一下子拿好几个，刚堆好的都坏掉了。（我们能容忍孩子犯下的错误吗？）

3. 虽然堆好了，但是一点也不漂亮。（我们能不用自己的心理预期来估量孩子的成果吗？）

4. 别再堆了，一个下午的时间都过去了，还不如多用点时间看看书呢。（我们能克服内心的焦躁，还孩子一些自由的时间吗？）

5. 唉，这个地方堆得太粗心了，要是再用点心，效果肯定不错。（我们能不在意别人的眼光吗？）

6. 你看，人家小明在你这个年纪都会背几十首唐诗了。（我们能不和别人的孩子比较吗？）

那么我们应该怎样控制自己、改变自己呢？首先，父母不应该给孩子施加过大的压力，因为孩子毕竟还小，还没有形成完整的、正确的思维方式。其次，父