

家教经典

让孩子快乐成长，捍卫孩子快乐的童年是每一位教育者的责任。
用凝练的文字告诉父母最科学、最经典、最权威的快乐孩子的培养智慧。

我家小孩 最快乐

培养快乐孩子的100个细节

张振鹏 ◎ 著



WOJIA XIAOHAI ZUI KUAILE
PEIYANG KUAILE HAIZI DE YIBAI GE XIJIE



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

家 教 经 典

我家小孩 最快乐

培养快乐孩子的**100**个细节

张振鹏◎著

中国城市出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我家小孩最快乐：培养快乐孩子的 100 个细节 / 张
振鹏著. —北京：中国城市出版社，2012.8

ISBN 978-7-5074-2618-2

I . ①我… II . ①张… III . ①儿童教育—家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 134805 号

责任编辑	宋 凯 (booktaste@163.com)
装帧设计	美信书装设计工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市西城区广安门南街甲 30 号 (邮编 100053)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
总编室电话	(010) 68171928
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	240 千字 印张 18
开 本	710×1000(毫米) 1/16
版 次	2012 年 9 月第 1 版
印 次	2012 年 9 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 68171928



前言

我们可能都见到过这样的场景：一群孩子或几个孩子在一起照相的时候，一般都会喊“茄子”或“田七”，这样他们才会露出牙齿微笑，如果不喊“茄子”或“田七”，好像他们就笑不出来。爱笑是孩子的天性。但他们为什么现在不爱笑了呢？很简单，因为他们不快乐。

孩子的成长过程应该是快乐的，他应该享受成长的快乐。孩子如果是快乐的，无论是生活还是学习，他都会积极地应对，从而让效率变得更高。而如果不快乐，他身体的每一个细胞都将是消极的，甚至是病态的，他又怎么能健康成长呢？

其实，生命本身是一个过程，这个过程的每一段都非常珍贵，每个人包括孩子都应该好好地过、快乐地过生命的每一个阶段。虽然有句古话叫做“学海无涯苦作舟”，但我们想一想，如果孩子要用十几年的苦读才换来未来可能会获得的成功，那么，这种成功其实是很可悲的。当然，他还非常有可能换不来成功，因为很多不快乐的孩子，根本无法享受生命的过程，可能会让人生过早地经历坎坷、波折，甚至是夭折。所以，让孩子快乐成长，这是非常有必要的。孩子是快乐的，他才能高效率地学习；孩子是快乐的，他的心理才会健康；孩子是快乐的，他的人格才不会扭曲……让孩子快乐成长，捍卫孩子快乐的童年是每一位教育者的责任。





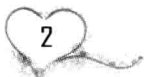
我们做父母的又何尝不想让自己的孩子快乐成长呢？的确，我们都有这个心，也都想培养一个快乐的孩子。可遗憾的是，今天真正快乐的孩子并不多，小小年纪就愁眉不展。原因在哪里？就在于我们给了孩子过多的压力，压得孩子喘不过气来。不过，我们可能也感到很无奈：社会竞争这么激烈，不压孩子，以后他怎么能面对社会的激烈竞争？其实，给孩子太多的压力并不能让孩子真正获得应对社会竞争的力量。相反，只有让孩子变得快乐起来，他才能更从容、更茁壮地成长，才能让自己更快地、更坚定地具备立足社会的能力。

所以，我们为人父母者一定要更正一个观念：压力不但不能让孩子变得有力量，反而会让孩子变得无力面对竞争；只有让孩子快乐起来，他才能积蓄应对未来的巨大能量。

那么，我们应该从哪些方面培养孩子才能让他快乐呢？从尊重孩子、相信孩子、给孩子理智的爱、抚慰孩子、关怀孩子、让孩子高效学习、给孩子积极评价、放开孩子等八个方面来重点培养。这也是《我家小孩最快乐》一书的主要内容。本书列举的案例就发生我们身边，甚至是发生在我们的家里，我们会有一种似曾相识的感觉，而且，对于这些案例的分析会让我们眼前一亮，也会让我们由衷地发出这样的感慨：“原来是这么回事啊！”“唉，看来我是错怪孩子了！”“从现在开始，我好好学习，孩子才会天天向上。”……

本书从家庭教育的现状出发，结合日常家庭教育中的普遍问题来阐述、分析，观点新颖、精辟凝练、简明扼要，紧扣现代父母关心的问题、难题，总结出了培养快乐孩子的对策，切合实际需要，着眼于细节，着眼于实用，针对性较强，视角独特，思考到位，富于智慧，案例、理念和方法相结合，阐述精确到位，内容精当务实，突出普及性和操作性，是一部不可多得的培养快乐孩子的参考书。

最后，衷心希望每一位父母都能培养出快乐的孩子，也衷心希望每一个孩子都能快乐成长，成为未来社会的栋梁之才。





第一章 孩子是独立的个体——尊重孩子，孩子才快乐

每个人都希望自己是自由的，这样他才可能因为自由而感到快乐，而自由的前提是独立自主。我们要看到，每个孩子都是一个独立的个体，所以我们需要尊重他的独立成长，这样他才不会受到过多的束缚，他才不会感到有压力，他的成长路上才会充满快乐。

1. 要正视孩子的独立性 / 2
2. 把发言的权利还给孩子 / 4
3. 培养孩子的辨别力与判断力 / 7
4. 要尊重孩子的自主选择 / 9
5. 顽皮的孩子也有出息 / 12
6. 要保全孩子的面子 / 14
7. 允许孩子给我们指错 / 17
8. 尊重并善待孩子的朋友 / 20
9. 别让孩子绝对服从我们 / 22

第二章 孩子需要你的信任——相信孩子，孩子才快乐

美国著名教育家约翰·杜威曾经说：“被人尊重和信任的欲望是人类天性最深刻的冲动。”孩子也不例外，他同样需要得到周围





人的信任，尤其是父母对他的信任。我们信任孩子，他无论是做事还是学习，才会更有动力，也才会更加快乐地成长。

10. 给孩子充分的信任感 /28

11. 替孩子保守他的小秘密 /30

12. 与孩子实现良性的沟通 /33

13. 支持孩子所作的决定 /36

14. 征求并尊重孩子的意见 /39

15. 尊重孩子的意愿和想法 /41

16. 相信孩子会做得更好 /44

17. 不给孩子下否定“预言” /47

18. 何时都对孩子抱有希望 /49

19. 满足孩子的合理需求 /51

第三章 不要让好心办坏事——智爱孩子，孩子才快乐

天下的父母都会真心地去爱自己的孩子。然而在我们对孩子的爱中，有些爱可以让孩子感受到幸福、快乐，并且能够帮助他健康成长；可是也有一些爱，却是盲目的、错误的，会阻碍孩子的健康发展。因此，我们一定要认清自己对孩子的爱，做到理智地爱孩子。

20. 对孩子的事不包办代替 /56

21. 不把意志强加给孩子 /58

22. 不要袒护孩子的过错 /61

23. 给孩子解释和改正的机会 /63

24. 不要阻止孩子去献爱心 /66

25. 不把坏情绪发泄给孩子 /68

26. 认清孩子说谎的原因 /71

27. 教孩子正确看待自己的错误 /74

28. 要孩子勇于承担责任 /76

29. 教孩子学会控制情绪 /79

第四章 要体验孩子的感受——抚慰孩子，孩子才快乐

孩子因为年龄小，情绪容易波动，常把喜、怒、哀、乐都写在脸上。当他的情绪不好时，他还不会自己排解心中的压力，需要我们去抚慰才能重新快乐起来。所以，我们要用心去体会孩子的感受，帮他做好心理调适，抚慰他。这样，孩子才能变得快乐起来。

- 30. 用心体会孩子的情绪 /84
- 31. 认同并尊重孩子的感受 /86
- 32. 有效安抚受委屈的孩子 /89
- 33. 对孩子不抱怨，不唠叨 /92
- 34. 与孩子一起畅所欲言 /94
- 35. 帮孩子宣泄负面的情绪 /97
- 36. 教孩子学会冷静和镇定 /100
- 37. 教孩子学会缓解心理压力 /102
- 38. 懂得孩子为什么会自卑 /105
- 39. 想办法让孩子变得合群 /107
- 40. 帮孩子战胜软弱的个性 /110
- 41. 鼓励孩子多多地微笑 /112
- 42. 不把孩子当做炫耀的资本 /115
- 43. 夫妻不在孩子面前争吵 /118
- 44. 给失败的孩子微笑与鼓励 /120
- 45. 记得给孩子一点惊喜 /123

第五章 要打造亲密与默契——关怀孩子，孩子才快乐

要想打造与孩子亲密而默契的关系，我们需要对他付出足够的关怀。但是通常的情况却是我们没有付出关怀，却希望和孩



子有一个融洽的关系，这几乎是不太现实的。关怀对孩子来说，就像冬日里的阳光，能够温暖他的身体，就像黑暗里的一丝灯光，让他可以看见光明。所以，德国教育家赫尔巴特才会说：“孩子需要爱，特别是当他们必须得到爱的时候。”如果我们想让孩子有一个健康的心灵，就给他足够多的关怀吧！

- 46. 不要借口忙碌而不陪孩子 /128
- 47. 精神关怀比物质满足更重要 /130
- 48. 与孩子一起学点“孝道课” /133
- 49. 蹲下来与孩子一起看蚂蚁 /136
- 50. 倾听孩子的诉说，不打断 /138
- 51. 孩子关心的，我们也要关心 /141
- 52. 认真对待孩子提出的问题 /143
- 53. 爸爸经常与孩子一起吃晚餐 /146
- 54. 帮助孩子发现“交友之道” /148
- 55. 不跟孩子谈论“家长里短” /151
- 56. 敢于向孩子表达自己的歉意 /153
- 57. 不给孩子开“空头支票” /156
- 58. 不用“权威”口吻指责孩子 /159
- 59. 与孩子一起郊游、踏青 /162
- 60. 把对孩子的爱大声说出来 /164

第六章 让孩子在乐中学习——高效学习，孩子才快乐

学习可以让人获取知识技能，培养人的独立思考能力，还可以激发人的潜能，对每个人来说，学习都是一件重要的事。对孩子来说，学习也非常重要，但还有一点更重要，那就是快乐地学习。在乐中学，孩子的学习才能变得更高效，才能形成高效乐学的良性循环。

- 61. 不给孩子定过高的学习目标 /170

- 62. 以平常心面对孩子的成绩 /172
- 63. 帮助孩子化解学习上的压力 /174
- 64. 激发并保护孩子的好奇心 /177
- 65. 给孩子创造良好的学习氛围 /179
- 66. 培养孩子良好的学习习惯 /182
- 67. 帮孩子掌握科学的学习方法 /184
- 68. 教孩子学会自主学习 /187
- 69. 让孩子保持学习的热情 /189
- 70. 经常鼓励孩子动手实践 /192
- 71. 在自然和游戏中也能学习 /194
- 72. 不要盲目地替孩子择校 /197
- 73. 不给孩子贴上“笨标签” /199
- 74. 允许孩子看有益的课外读物 /201
- 75. 不盲从所谓的“教育趋势” /204
- 76. 不要对孩子的期望值太高 /207
- 77. 带孩子参观最好的大学 /210

第七章 给孩子正面的评价——相信自己，孩子才快乐

我们给孩子正面的评价，是送给他的最好礼物。这份礼物可以增加孩子的自信心，培养他的情商，给他一个充满希望的未来。反之，给孩子负面评价，一个再有价值的孩子可能也会就此被葬送。因此，无论何时何地，我们都要给孩子正面的评价，让他快乐地成长。

- 78. 不要浇灭孩子热情 /214
- 79. 赏识孩子自身的优点 /216
- 80. 给孩子积极的心理暗示 /219
- 81. 恰当地满足孩子的成就感 /221
- 82. 让孩子自信地面对生活 /224



- 83. 不要吝啬我们的赞美 / 226
- 84. 培养孩子乐观的性格 / 229
- 85. 批评孩子时不要涉及人格 / 232
- 86. 不要夸大孩子的缺点 / 234
- 87. 不要对孩子太过挑剔 / 237

第八章 让孩子自己去走路——放开孩子，孩子才快乐

人生是每个人自己的独特宝物，每个人的人生都带有极强烈的个人色彩。我们都希望孩子能走出自己精彩的人生，而要实现这一点的前提，就是要允许他自己去走人生之路，我们放开手，他才会走得自由而快乐。

- 88. 不替孩子规划他的前途 / 242
- 89. 教孩子学会正视失败 / 244
- 90. 不要过度地保护孩子 / 247
- 91. 让感恩与孩子一路同行 / 249
- 92. 反省，让孩子走好人生路 / 252
- 93. 舍得孩子接受吃苦训练 / 255
- 94. 给孩子一片自由的空间 / 257
- 95. 给孩子创设挫折机会 / 260
- 96. 培养孩子宽广的心胸 / 263
- 97. 教孩子学会应变与适变 / 266
- 98. 培养孩子的社会公德心 / 268
- 99. 对孩子进行生命教育 / 271
- 100. 把真实的世界告诉孩子 / 273

第一章 孩子是独立的个体

——尊重孩子，孩子才快乐

每个人都希望自己是自由的，这样他才可能因为自由而感到快乐，而自由的前提是独立自主。我们要看到，每个孩子都是一个独立的个体，所以我们需要尊重他的独立成长，这样他才不会受到过多的束缚，他才不会感到有压力，他的成长路上才会充满快乐。





1. 要正视孩子的独立性

现在大部分的家庭都只有一个孩子，全家人都将他当成了家庭“核心”，我们恨不得倾尽所有来表达自己的对孩子的爱。但我们的爱有时候却太过于“澎湃”，以至于孩子想要独立的要求都被它淹没了。

一位老师就讲了她的一位学生的故事：

有一天，我下班比较晚了，当时学生们也走得差不多了。可我看见班上的黎玫还在学校门口站着，在等妈妈来接她。我一开始以为她的妈妈有什么要紧的事，但再仔细一问我才发现，原来黎玫从上小学起就没有自己单独坐过公交车，每次都是爸爸或者妈妈带着她一起坐，她甚至都不知道该怎么看站牌，每天她都必须等爸爸妈妈来接她。

我有些惊讶，黎玫家离这里并不远，坐公交车只有3站地，而且她已经12岁了，原本完全可以自己坐车回去的。后来，黎玫的妈妈来了，我再一询问，她的妈妈才说：“当初黎玫也想自己坐车的，可我们觉得一个小姑娘自己上下学太危险了，现在外面多不安全啊！我可不能让孩子自己冒险。”

我听后感觉得有些哭笑不得，同时又很为黎玫感到惋惜。她是个成绩很好的孩子，可就是动手能力太差，班上举行什么活动，她都只能看着，因为她什么都不会做，现在我总算知道其中的原因了。

妈妈对黎玫想要独立的愿望采取了一种无视的态度，也许她认为这是在保护孩子的安全，可想想看，像黎玫这样的孩子，如果一直都不能独立去做事，都必须要靠父母扶持，她未来又怎么能在自己的人生道路上大展宏图呢？相信她在生活中也感受不到太多的快乐。



为了避免孩子也变成下一个黎玫，我们应该正视他的独立性，尊重他想要独立的愿望，给他足够的空间让他学会独立。

★ 为孩子创造独立的环境与条件

孩子有想要独立的愿望，那么我们就需要为他创造一个可以培养独立性的环境与条件。

平时，我们要允许孩子自己处理自己的事情，从最简单的穿衣吃饭，再到收拾自己的房间，打理自己的生活。我们可以为孩子提供一些必要的东西，比如属于他自己的书桌、杂物箱或者小衣柜，让他整理自己的所有东西。我们也可以多和孩子交流，听听孩子想要独立的心声，了解他都想在哪些方面独立，并根据他的实际能力来满足他的独立愿望。

同时，我们还可以让孩子多参与家务事，或者引导他自己去作出选择，或者交给他一些力所能及的小任务让他去完成，等等。有了这些环境与条件，孩子就能养成独立的好习惯。

★ 保持足够的耐心并且多鼓励孩子

孩子想要独立，但他在独立处理各种事务时，一定会不断犯错，也一定会经常不知道该怎么办。有的父母总是会忍不住施与援手或者频繁纠正孩子，但这样却恰恰是干扰了孩子独立性的培养。

此时我们应该保持足够的耐心，凡是孩子能自己做的事情，我们都要鼓励他自己去做，即便他动作慢，或者做得草率了些，我们也不要训斥他，更不要去代劳，否则我们的随便介入会让他感到自己很无能。就算孩子犯了错误，我们也用不着大发雷霆，也不要责怪他。我们要给孩子一个学习与发展的过程，允许他慢慢长大。

★ 教孩子尽早学会自我管理

自我管理最能体现孩子的独立性，所以我们要培养他的自我管理意



识，这也就是对孩子的独立性最大程度的尊重。

孩子的自我管理，包括对生活的自我管理和对学习的自我管理。

在生活方面，要让孩子自己给自己安排生活作息，比如放寒暑假时，我们就可以引导他对假期进行一个安排，让他将时间合理分配，使他的假期能过得有意义。

而在学习方面，我们则要引导孩子学会主动学习，让他自己分配学习的内容，比如允许他自己制订学习计划，让他通过自己的努力实现既定的目标。

在这个过程中，我们可以发表自己的意见，协助他更好地进行自我管理，但我们不要有过多干涉，尤其是不要强硬地帮孩子进行任何安排。



2. 把发言的权利还给孩子

我们都曾经为孩子开口叫出的第一句“爸爸、妈妈”而开心，也为他能咿咿呀呀说出完整的字词句而高兴。如果有的孩子说话晚，我们还可能会着急，巴不得他能快些开口。

可当孩子慢慢地长大以后，我们却越来越希望孩子不要发表太多的意见，我们更希望他对我们言听计从，只要他一张嘴，我们还可能会很严厉地说：“闭嘴！小孩子插什么话？”

而我们也有自己的理由，有人说：“孩子还小，什么都不懂，说出来的也不可信。”还有人说：“孩子说的话太幼稚了，不实际。”更有的人觉得：“孩子都很天真，他的意见没有太大的作用。”

可果真如此吗？我们来听听下面这位妈妈是怎么说的吧：

我原来也不愿意听孩子说什么，她才不过上 5 年级，她能懂什么呢？

有一次，我应朋友邀请去参加一次聚会。因为这次聚会场地是一个高



级场所，要穿得正式一些，我在选择衣服上可犯了愁，无法决定是穿蓝色的裙子还是紫色的裙子。

结果，女儿在旁边只看了一眼就对我说：“穿蓝色的吧，稳重但又有一点活泼，紫色的太沉重了。”由于时间快到了，我决定按照女儿说的去做。结果，我的蓝色裙子在那天聚会中显得很和谐，好多朋友都说这裙子配我很漂亮。

我知道这只是一件小事，不过从那以后我再也不觉得女儿说出来的话只是小孩儿之见了，我觉得适当地给孩子一些发言权，听听她的话，也许我们也会有不一样的收获。

事实证明，孩子说出来的话并不像我们想象得那样幼稚、无聊、毫无意义，如果我们能给他发言权，没准儿他也会说出中肯的话来，没准儿他的话也会让我们甚至全家人都受益。

所以，我们应该把发言权还给孩子，就像在他小时候期待他多说话一样，我们更期待他能经过思考说出更多的想法，这样的孩子才能具有独立的思维，他才不会盲从于他人的意见。有了独立发言权，孩子的思想也就不再受到束缚，相信他也会从中享受到快乐。

★ 问问孩子对某些事情的看法

爸爸经常和儿子玩“你觉得呢”的游戏，游戏很简单，就是每当家里发生一件事时，爸爸都会问儿子：“你觉得呢？”然后儿子就要说出自己的看法。如果儿子说得有道理，爸爸就会按照儿子说的去做。儿子也很喜欢这个游戏，在不断地发表看法过程中，他的独立发言能力越来越好，慢慢地，有些事他也能说得头头是道了。

每个家庭总会有大大小小各种事情，有些事我们夫妻双方可能会互相讨论，这时不妨也让孩子来听听，适当的时候问问他对这些事情有怎样的看法。我们对孩子说出来的话也要尊重，也许他说的不很全面，还有可能他说的根本就不对，但我们不要表现出不屑来，要认真对待。



不过，虽然我们可以去问孩子对某些事的看法，但也并不代表所有事都要与孩子商量。我们要衡量事情的大小轻重以及事情的意义，最好找一些能引发孩子思考的事情，比如家中要添置家具，那么样式、品牌等方面的问题，让孩子来参与讨论。

★ 耐心地听完孩子的想法

孩子发言时，我们千万不要有不耐烦的表现。也许从最开始，我们就知道孩子说的不一定全对，他的想法也许也并没有太大的参考性，但我们要保持耐心，不要中途打断或者制止他的话，而是要认真地听完。

如果孩子说的是正确的，我们可以夸奖他，并适当地按照他说的去做，这也是给孩子最大的鼓励。当他看到自己的想法被我们采纳之后，他也会更乐于讲出自己的想法；如果孩子说的不对，我们也要表扬他敢于发言的精神，并要帮他分析为什么他说的是错误的，或者将他话语中不合理的地方给他列出来，引导他去思考，让他逐渐具有正确、合理的思想。

★ 可以多开几次家庭会议

家庭会议是引导孩子多发言的最好时机，我们可以经常在家召开家庭会议，邀请包括孩子在内的所有家庭成员一起参加。会议的内容可以多种多样，比如，我们可以对全家上个月的生活情况进行总结，还可以全家一起讨论下个月的生活计划，也可以针对家中发生的某件事进行全家讨论，或者为家庭成员中的某个人遇到的某件事一起出谋划策，等等。

这种会议我们要认真对待，并鼓励孩子畅所欲言。不过，我们也要注意不要让孩子说太多的空话、大话。我们要提醒他，虽然家中说话可以很随意，但讲话也最好是有逻辑性、有内容的，这样他的发言才会受到他人的尊重。