



陪伴 是最好的教育

叶子丽 著



 山东教育出版社



陪伴

是最好的教育

叶子丽 著

 山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪伴是最好的教育/叶子丽著. —济南: 山东教育出版社, 2018

ISBN 978-7-5328-9771-1

I. ①陪… II. ①叶… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第130925号

陪伴是最好的教育

叶子丽 著

主 管: 山东出版传媒股份有限公司
出 版 者: 山东教育出版社
(济南市纬一路321号 邮编: 250001)
电 话: (0531) 82092663 传真: (0531) 82092663
网 址: www.sjs.com.cn
发 行 者: 山东教育出版社
印 刷: 济南万方盛景印刷有限公司
版 次: 2018年3月第1版第1次印刷
规 格: 710mm×1000mm 16开
印 张: 12
印 数: 1-5000
字 数: 140千字
书 号: ISBN 978-7-5328-9771-1
定 价: 28.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

(电话: 0531-88985701)

序 言

家长是孩子人生的第一任老师，也是他们终身成长的老师。每个孩子的成长都会深受家庭教育的影响，父母的科学教育和引导是孩子正确规划人生航程的灯塔，具有不可替代的特殊作用。

孟母三迁、曾子杀彘的故事，《三字经》所云“子不教，父之过”，无不诠释着古人的家庭教育观。中国教育学会家庭教育专业委员会理事长赵忠心指出：没有家庭教育理论的指导，家庭教育科学知识的普及也会出现盲目性。随着经济社会的发展、社会环境和家庭结构的变化，现代家庭教育出现了许多需要关注的问题，对孩子过高的期望值、孩子成长面临的诸多诱惑、新媒体造成的亲子沟通鸿沟、多元价值观对家庭教育的冲击等，给父母正确有效地进行家庭教育提出了挑战。我们既要继承历史，更要适应时代，既要着眼个人成长，更要着眼社会需求，引导父母进行科学、正确的家庭教育成为时代发展的必需。

济南市章丘区教师进修学校叶子丽老师的《陪伴是最好的教育》正是基于这样的背景而写作的。该书立足家庭教育理论和实践，试图在家庭教育方面给予父母以诸多启发，在娓娓叙谈中教给家长如何在玩耍中培养孩子良好习惯、在学习上引导孩子建立正确的价值观、在成长中以自我成长促进孩子

的进步。三个不同的层面涵盖了生活和学习，关照当下和未来，既有微观的思考，又有宏观的把握，既有理论的指导，更有实践的体验，在循循善诱间让每一个家有儿女者都能产生共鸣，收获启发。尤其有两点更是切中了教育的关键：其一，作者强调“陪伴是最好的教育”，始终在告诫家长——“陪孩子一起”，一起游戏、一起学习、一起成长，让家长把自己置于与孩子同等的立场和环境，树立了以儿童为本的家庭教育观；其二，作者始终以“说心里话”的口吻去阐述自己的家教理念和教育观念，在这样的语境中，教育成为良好的沟通、温暖的倾诉、心灵的默契和情感的交融，让方法和举措变成了关怀，让提醒和告诫成为爱的传递。唯其两点，润物细无声中，让我们的家庭教育闪现出智慧的光芒、规律的严谨和人文的魅力。

近年来，在章丘教育“全面育人，育全面人”理念指引下，在注重学生习惯养成和综合素养的大背景下，老师们积极探索，在指导家庭教育、教师专业成长和探秘学生心理方面，总结经验、探究规律，结出了丰硕的教研成果，为全面提升育人质量奠定了坚实的基础。我们真诚地希望，每一名教育工作者都能潜下心来，研究教育，提升专业，育人成长，给学生以生活学习的指导，给教师以教育智慧的分享，给家长以家庭教育的借鉴，给社会以教育资源的奉献。我们更真诚地希望，在我们的共同努力下，有更多的孩子乘着章丘教育的东风振翅高飞，翱翔在人生理想的天宇。这正是我们倡导广大教师“用真心，下实功，当名师，育英才”的目的和意义所在。

李永



开篇的话 / 1

上篇 陪孩子一起玩耍 / 3

关于讲故事 / 4

关于玩游戏 / 7

关于看电视 / 14

关于户外活动 / 19

关于倾听 / 23

关于爱好和特长 / 27

关于沟通和对话 / 31

关于快乐 / 35

关于家庭氛围 / 41

关于女孩子 / 46

关于男孩子 / 50

关于家教 / 55

关于表扬和鼓励 / 63

关于批评和惩戒 / 68

中篇 陪孩子一起学习 / 71

关于上学 / 72

关于学习习惯 / 77

关于学习态度 / 83

关于阅读和作文 / 87

关于考试 / 92

关于假期 / 95

关于小升初的衔接 / 98

关于青春期的事情 / 101

关于家长会 / 107

关于中考的那些事 / 111

关于初高中的衔接 / 115

关于高中生活 / 118

关于职业规划 / 122

关于高考 / 126

关于大学的学习和管理 / 127

下篇 陪孩子一起成长 / 135

一 幸福生活 / 136

学着给生活一个微笑 / 136

学着给家人做一桌好饭 / 138

学着给生活一些惊喜 / 140

学着创设一个温馨的环境 / 142

学着释放生活中的不良情绪 / 143

二 快乐工作 / 146

乐观地面对工作 / 146

用心地做好工作 / 147

保持平和的心态 / 150

追求个人价值的实现 / 151

三 素质提升 / 153

内修 / 153

(一) 潜心读书 / 153

(二) 艺术熏陶 / 162

(三) 增长见识 / 165

(四) 陶冶性情 / 166

外养 / 167

(一) 得体的穿着 / 167

(二) 优雅的举止 / 170

(三) 文明的习惯 / 172

(四) 健康的身体 / 173

四 适应变化 / 177

社会的变化 / 177

科技的变化 / 179

环境的变化 / 180

后记 / 183



开篇的话

一位资深班主任曾说过这样一句话：“同一个班级，孩子之间的竞争，归根结底是家长综合素质和付出心力的竞争。当人们说这个孩子和那个孩子的不同时，其实主要是指这个家长和那个家长的不同。”

毋庸讳言，在当前这个浮躁的大环境下，不少孩子从出生到长大的过程，是在父母的焦虑、限制、恐慌中走过来的。一些年轻的父母还没有做好当父母的准备就成为人父人母，孩子更是在父母、祖父母、外祖父母等家人的万般期待、呵护下来到了这个世界。当幼小的婴儿睁开眼睛的那一刻，看到的是许多双寄予厚望的眼睛

和堆积如山的营养品、玩具。而这时家长们最大的希望就是孩子能健康长大，平安幸福。

很快，孩子就到了上幼儿园、小学、中学乃至大学的年龄。随着孩子渐渐地长大，家长对孩子的期望值越来越高，要求也越来越严，对孩子的希望也从健康平安逐渐升级为出人头地。孩子的父母从最初的暖爸柔妈逐渐变成了“狼爸虎妈”，言语不再那么温柔，情绪也不再那么平和，有的甚至发展到时常和孩子怒目相对，争吵打骂，个别甚至还出现了拔刀相向的情形。

这些改变是从何而起的呢？它的深层次的原因是什么呢？我们做父母的又需要反思哪些行为？作为家长，我们究竟应该怎么做才能让孩子更优秀呢？

下面，我根据自己的一些体会和多年的积累，就以上问题，来和大家说说心里话。

本书共分为三个篇章：陪孩子一起玩耍；陪孩子一起学习；陪孩子一起成长。但其主题只有一个，那就是：陪伴是最好的教育！

上篇 陪孩子一起玩耍



玩耍，看似简单有趣，但会玩耍、能玩好就不是人人能做到的了。
那么到底应该怎么陪孩子玩耍呢？

关于讲故事

听故事，是每个孩子成长过程中必不可少的一个环节。父母在给孩子讲故事的过程中既能发展亲子关系，又能帮助孩子养成良好的习惯和认知。然而，现在的很多父母经常以忙为借口，不给孩子讲故事了，或者即便讲故事，也不得要领。

例如，有的家长在给孩子讲故事时，经常是讲一些父母小时候的故事，讲孙悟空与猪八戒的故事，或讲一些逸闻趣事。过了一段时间，再去和孩子沟通时，就发现孩子将所听到的故事串成了一锅粥，张冠李戴，形不成完整的故事情节。这实际上是家长在讲故事时只注重了故事的趣味性和吸引力，而没有给孩子一个完整的故事概念。还有的家长，实在是没得讲了，就信口雌黄、天马行空、胡编乱造，讲着讲着就讲不下去了，没法自圆其说，被孩子问得张口结舌，慢慢地孩子就会怀疑家长说的话了。

讲故事，如果不注意方式方法，就不能收到好的效果，孩子良好的习惯和认知也就不能培养起来，长大后一些不良学习习惯和认知能力差的问题就会逐渐显现出来。当发现问题的时候，家长往往还意识不到是自身的原因，而认为是孩子有问题。这时，便盲目求教于专家或生搬硬套采取其他家长的一些做法来教育孩子，迫使孩子按照父母的意愿去改

变现状，其结果也往往是事倍功半。

其实，教育不是一蹴而就的事情，良好的行为习惯和学习能力是从小培养的，是从孩子能听懂大人讲话开始的。这是一个循序渐进的过程，更是一种潜移默化的浸透。讲故事既符合孩子的心理需求，又能在讲故事的过程中循循善诱、因势利导，逐步发现和培养孩子的兴趣、爱好、特长。

作为家长，我也遇到过类似的困惑。那段时间，孩子经常把各种人物、故事混在一起。究竟怎么回事呢？经过一段时间的反思后，我找到了问题的症结。我及时调整思路，改变了策略，开始给孩子买故事书，然后按照书上的故事，一篇一篇地讲给孩子听。开始的时候，是每天给孩子讲一个故事，但是几天后发现，孩子当时听得有滋有味，再让他重复这几天讲的故事时，几乎是一个也连贯不起来，甚至经常相互“穿越”，根本无法形成一个完整的故事。于是，我又改变了讲故事的方法，不再是每天都讲新的故事，而是一个故事讲几天或更长，直至孩子能基本复述出来。这样孩子听到的故事越来越多，对每个故事掌握得也越来越完整、详细。

另外，在讲书上的故事时，我总是有意识地用手指指着书上的图和字，一幅一幅、一个一个，绘声绘色地讲给孩子听，这样孩子的眼睛能跟着大人的手指在书上滑动，他更能体会到书本带来的愉悦和快乐，在潜移默化中慢慢地爱上书本。

当孩子对一个故事已经有了完整的认知后，我就有意识地让孩子锻炼着复述故事。在这个过程中尽量让孩子复述完整的故事情节，并及时表扬和鼓励孩子。当孩子有一些情节想不起来的时候，我不是在旁提

醒，而是拿起书本尽量让孩子自己去找出这个情节，然后和孩子一起看，帮他回忆，让孩子养成不会就看书的好习惯。慢慢地，孩子就能完整地讲述这个故事了。这时我就鼓励孩子去讲给其他人听，像周围的小朋友、家中的老人等，以培养孩子的语言表达能力和在人群中自然表现的能力。

一个故事讲完整了，再开始下一个故事，一本故事书讲完了，再带着孩子一起去买第二本故事书。随着时间的推移，孩子在不知不觉间就喜欢上了读书，并在读书中找到了乐趣。同时孩子的完整认知能力和良好的学习习惯也得到了有效的培养和锻炼。

其实，这就是对孩子最好的启蒙和教育，也是孩子逐步形成良好学习习惯的开端。

看似简单的讲故事，最需要的是家长持之以恒的态度和不厌其烦的坚持。因为孩子会经常纠缠着家长给讲故事听，对讲过的故事不感兴趣了，也会纠缠着讲新故事。此时，如果一些家长因为自己的心情不好或工作累了，采取不耐烦的态度敷衍孩子，随便给孩子讲一个小故事，或者是心不在焉地打发了孩子，这样几次后孩子就显得急躁和无所适从，慢慢地对故事的兴趣就会淡化。习惯一旦养成，在以后的学习中孩子也会找各种各样的借口去放弃，再改变就很难了。

关于玩游戏

孩子沉溺于网络、手机而不能自拔的情况，是我接触的家长中诉求最多也是学生中比较普遍的现象。这些东西对有些孩子来说，如同毒瘾一样戒不了，最终严重影响到学业，乃至高中毕业了还待在家里无所事事。甚至有些学霸型的孩子也会沉溺其中，熬夜玩网络游戏，虽然还不至于影响到他们的学习，但对身体健康的影响是不容忽视的。

从发展心理学的角度看，孩子小的时候最依赖父母，也最容易受到父母的影响。因此，“管孩子”在这个时期最有效。当然，这种管，不能简单粗暴，有的家长只是要求孩子不能这样、不能那样，却不知道怎样才能让孩子远离这些诱惑，孩子也不明确到底自己该怎么做才是对的。另外，网络和手机的普及，也不是家长说限制就能限制得了的，也不可能让孩子生活在真空中，一味地限制往往适得其反。其实，这个问题解决起来并不像我们想象得那么难，只要父母和孩子一起参加各种有意义的活动，转移孩子的注意力就可以了。而现在的父母，往往是“从小惯，长大管”，真出现问题了，反而管不了了。

那么，如何把握、对待玩游戏这个问题呢？

玩游戏，是人人热衷的一项活动，也是现代生活中必不可少的一种娱乐项目。从孩提时代，人们就开始接触和参与各种游戏，包括户外游

戏、亲子游戏、网络游戏等。但是，一旦成为人父人母，怎样玩游戏、怎样陪孩子玩游戏、玩哪些游戏、如何引导孩子玩游戏，就成了年轻父母的必修课，这也往往是年轻父母们最为头疼的一项工作。幼儿期还好，父母觉得孩子小就应该让孩子玩游戏，父母也有足够的耐心去陪孩子玩各种游戏。但是随着幼儿的长大，孩子的要求在逐渐地提高，玩游戏的欲望也越来越强。同时，有些年轻父母受一些网络游戏的吸引，也沉溺于游戏中，就不再把陪孩子玩游戏当成一件乐事，而是能推就推，甚至想方设法让孩子自己去玩。有的父母甚至给孩子买一个游戏机或电脑，让他自己去玩。当发现孩子玩上瘾而离不开游戏的时候，又采取强制措施，强行没收电脑或手机，想硬给孩子扭过来，其实已经晚了。这时候，家长就满世界去找专家、找老师来解决孩子的网瘾或玩瘾。在各种办法都试过而无明显效果的时候，家长和孩子的矛盾就会逐渐升级而出现各种无法预料的结果。

其实，玩是人类的天性。即使是一个耄耋老人也是玩心不退的，何况孩子呢。如何正确看待和引导孩子玩游戏才是家长们需要学习的一件事情。

年轻父母大都经历过20世纪90年代的游戏，现在回想起来会觉得那时候的游戏根本无法和现在的游戏比，就是一些哄小孩玩的把戏。但在当时，那可是大家追逐的对象，也是小朋友们聚在一起谈论的主要话题。那时候什么《魂斗罗》《超级玛丽》等算是最先进的游戏了，也吸引了从三四岁到十四五岁的大部分孩子。有些家庭条件好一点的就给孩子买一个游戏机在家里玩，条件不允许的或为了限制孩子玩游戏而没买游戏机的，孩子就只能到外面的游戏厅去玩了。而这两种情况都曾经出