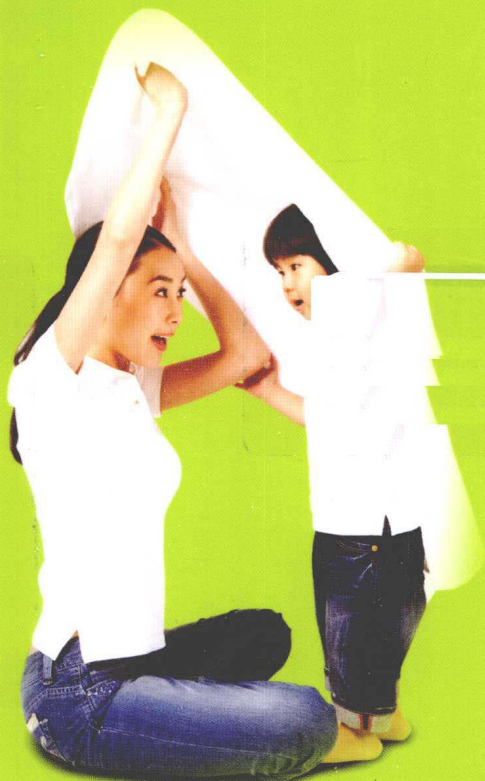


父母只需做出一点点的改变，
就可以教出好孩子。

父母
必读

父母巧转变， 孩子更优秀

要想改变孩子，
先从改变自己开始。
岳贤伦◎编著



中国纺织出版社

父母巧转变， 孩子更优秀

岳贤伦◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书根据家长的需要,根据 6~16 岁孩子的年龄特点,凝练出教子的精华,从良好的习惯、优秀的性格、出色的成绩、优异的品质、和谐的人际关系五个方面以及现实生活中经常出现的家庭教育问题入手,结合相应的案例分析,给家长提供了切实可行的指导方法,让家长通过 1% 的改变,99% 地教育出好孩子。

图书在版编目 (CIP) 数据

父母巧转变,孩子更优秀 / 岳贤伦编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5064-7249-4

I. ①父… II. ①岳… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 019930 号

策划编辑:曲小月 徐丽丽 责任编辑:陈 芳
责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

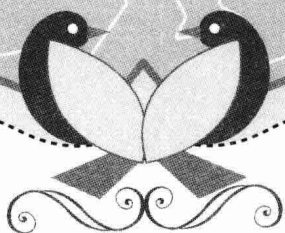
三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本:720×1000 1/16 印张:16.75

字数:233 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

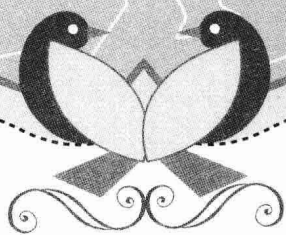


前言

调查显示，当今有三分之二以上的家长为教育孩子的问题而大伤脑筋。其实，家庭教育是一件非常简单的事情，只是家长把它复杂化、严重化了。家长总是用自认为正确的方式教育孩子，但这些方式有很多是错误的，可是家长却没有意识到或者不知道改变，这样当然得不到理想的教育效果了。

在教育孩子这个系统工程中，家庭教育永远处于主体地位，家长的教育对孩子的成长具有举足轻重的作用。家庭教育中的问题，主要不在孩子那里，而在家长身上。俄国著名作家列夫·托尔斯泰有一句名言：“全部教育或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上，归结到家长生活的端正和完美上。”育人先育己，教育孩子，家长首先就要教育好自己。

孩子是家长的希望，更是家长青春和生命的延续，是家长的另一个自我。孩子刚来到这个世界上时，心灵这块土地是荒芜的，家长是它的第一个播种者，家长对孩子的成长具有至关重要的作用。在孩子的人生历程中，6~16岁是成长的关键时期，如果家长能够把握好教育孩子的杠杆定律，改变孩子之前先改变自己，将会使孩子少走很多弯路，更



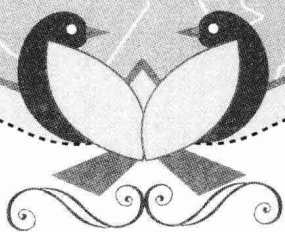
有利于培养孩子成才。

或许，家长可以从帕斯卡的成才故事中得到启示。

法国著名的数学天才帕斯卡从小没有受过正规的教育。在帕斯卡7岁的时候，父亲就为他制定了详细的学习计划，以便把他培养成才。按照计划，父亲先让他学习历史、哲学，然后再学习数学等课程。可是，某一天父亲看到帕斯卡卧在地上专心地画一些数学图形，父亲感到非常吃惊。让父亲感到更加出乎意料的是，从没学过数学的帕斯卡竟然知道欧几里得几何定律。父亲看到了帕斯卡的数学潜能，便说服自己，改变了教子计划，为帕斯卡制定了新的学习计划，最终把他培养成了数学天才。

在教育孩子的问题上，家长的思想方法和态度行为，对孩子的成长具有决定意义。帕斯卡的成功除了和自己的天赋有关，和父亲的精心培养也是分不开的。如果父亲没有改变自己的教育方法，依旧用原来的计划教育帕斯卡，那么他也许就成不了数学天才。所以，家长想改变孩子，首先就要改变自己。

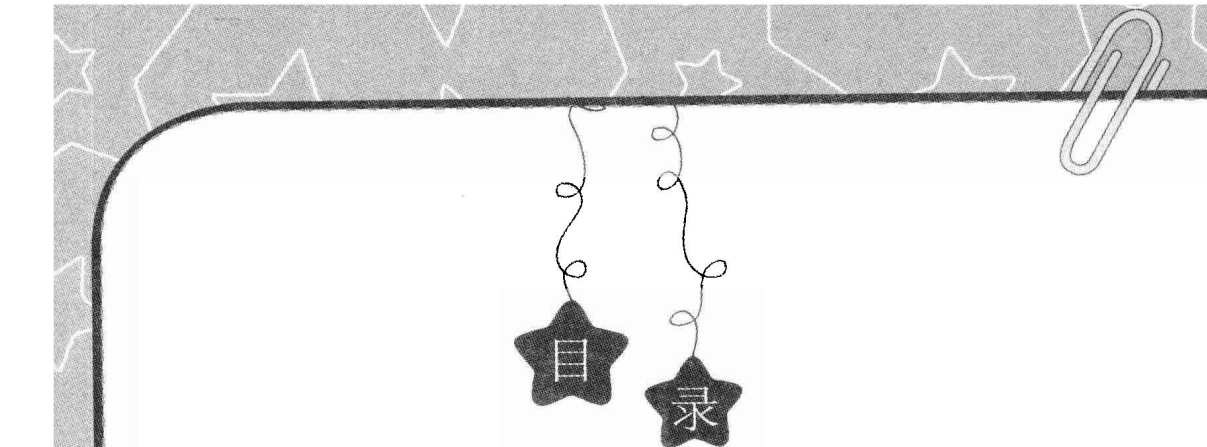
正所谓“上所施，下所效”，如果说家长是孩子的一面镜子，那么孩子就是家长的影子，家长对孩子的教育如春风化雨，润物无声。那么，家长到



底应该怎样掌握教育孩子的杠杆定律？怎样避免家庭教育中经常出现的问题，把孩子培养得更优秀呢？

本书根据家长的需要，按照6~16岁孩子的特点，从良好的习惯、优秀的性格、出色的成绩、优异的品质、和谐的人际关系五个方面，为家长提供教子的参考方法，从现实生活中经常出现的家庭教育问题入手，结合相应的分析指导，使家长明白自身需要做的改变，让家长通过1%的改变，100%地教育出好孩子。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”只有家长改变才能让孩子改变，我们真诚地希望家长在改变孩子之前先改变自己。也许，家长读完本书不一定能够看到立竿见影的效果，但是只要家长用心读这本书，努力改变自己，那么孩子一定会距成功更近一步。



目 录

第一章 孩子的问题，99%是你的问题 001

身教胜于言传	002
包办不如适当放手	005
给孩子营养不如给孩子健康	009
一味满足不如适当拒绝	013
惩罚孩子不如教孩子懂规矩	016
替孩子选择不如让孩子选择	020
为孩子存钱不如教孩子理财	024
过度保护孩子不如让孩子学会自我保护	028
放任孩子不如管教孩子	031
让孩子“早当家”胜过不让孩子做家务	034
为孩子铺路不如让孩子自己走路	038
适当接受孩子的爱胜过一味地爱孩子	042
抱怨孩子懒惰不如鼓励孩子动手实践	046

第二章 你就是雕刻刀，你怎么刻孩子就是什么样 051

打骂孩子不如劝导孩子	052
训斥孩子不如倾听孩子的心声	056
鼓励孩子胜过批评孩子	060
忠告孩子胜过唠叨孩子	064



溺爱孩子不如严爱孩子	068
命令孩子不如与孩子协商	072
挑剔孩子不如悦纳孩子	076
吓唬孩子不如循循善诱	080
贬低孩子不如给孩子期待	084
统一口径胜过各行其是	088
固执己见不如换位思考	092
苛求完美不如包容缺点	095
与孩子较劲不如与孩子沟通	099
和孩子对话胜过与孩子对抗	103
迁就孩子发脾气不如教孩子控制情绪	107



第三章 孩子学习成绩好与否，取决于你的教育观念 111

素质教育胜过应试教育	112
软件投资胜过硬件投资	115
物质奖励不如精神嘉奖	118
给孩子答案不如给孩子方法	122
激发内在动力胜过改善外在条件	126
给孩子请家教，不如让孩子主动学习	130
让孩子补短不如让孩子扬长	134
看重学习成绩不如重视学习过程	138
给孩子定目标不如让孩子自己定目标	142
照本宣科不如因势利导	146
重视成绩不如培养学习能力	150
盲目跟风不如培养孩子的个性	154
让孩子死读不如教孩子“悦”读	158



夸孩子聪明不如夸孩子勤奋	162
盲目增加作业不如适当减负	166
帮孩子检查作业不如让孩子自己检查作业	170
纵向比较胜过横向比较	174
敷衍孩子不如积极回应	178
“强收心”不如让孩子“玩中学”	181
遏制孩子追星不如帮孩子树立偶像	185
禁止孩子上网不如让孩子合理上网	188



第四章 好父母会把他们的优秀基因“遗传”给孩子

信任孩子胜过监视孩子	192
挖苦孩子不如尊重孩子	196
怀疑孩子不如相信孩子	200
哄骗孩子不如信守诺言	204
为孩子埋单不如让孩子主动为自己负责	207
培养孩子好人格胜过培养孩子高智商	211
好父母胜过好老师	215
挫折教育胜过顺境教育	218
封闭教育不如开放教育	221
约束孩子不如让孩子学会自律	225
抱怨孩子胆小不如培养孩子的勇气	229



第五章 孩子的人缘源自你细节上的改变

好的亲子关系胜过时时唠叨	234
让孩子独自玩不如和孩子一起玩	238

干涉孩子交友不如尊重孩子的朋友	242
插手孩子间的问题不如让孩子自己去解决	246
让孩子独享不如教孩子分享	249
教孩子合作胜过让孩子独做	252
 参考文献	 256

第一章

{ 孩子的问题，99%是你的问题 }

身教胜于言传

100%的问题

仕程家三代单传，爸爸妈妈对仕程寄予了很大的期望。

平时，爸爸经常告诉他：“儿子，想要将来有出息，你现在一定要好好学习，多读一些书。”妈妈也总是告诉他：“程程，你将来一定要考上名牌大学，可不要辜负爸爸妈妈对你的期望啊！”听到爸爸妈妈的话，仕程深有感触，决心好好学习，不能让爸爸妈妈失望。

然而，没多长时间，仕程的决心就有所动摇了。因为每天晚上，吃完饭之后，爸爸妈妈总是在客厅里看电视节目，一直到很晚。仕程在房间做作业的时候，不时地被从客厅里“飘”来的声音吸引。

于是，他草草地把作业写完，然后跑到客厅里去看电视。可是妈妈却严厉地对他说：“你现在最大的任务是学习，为将来考大学打下基础。小孩子看什么电视，看你的书去！”

无奈之下，仕程只好回到房间。他一边心不在焉地翻书，一边忿忿不平地想：爸爸妈妈总是让我好好学习，可是他们却总是看电视，这太不公平了！在这种心理的驱使下，仕程学习也不专心，效率大大降低，而且变得越来越叛逆了。

杠杆定律：家长身教的作用，远胜过单一的说教

“孩子，你应该……”是很多家长的口头禅。不可否认，很多家长都非常注重对孩子的教育，尤其重视言传的作用，总是告诉孩子应该怎么做。

但是，在教育孩子的问题上，身教往往比言传更重要。研究表明，在影响孩子成长的因素中，有70%来自于父母。孩子的品德、心灵、才智、体魄、

习惯等等，都源自父母。父母是孩子的第一任老师，因此家长教育孩子，仅仅言传是远远不够的。

我们知道，孩子善于模仿，尤其在儿童时期，因此家长在教育孩子的时候，身教应当重于言传。试想，如果家长总是要求孩子多读书，可是自己却整天泡在电脑桌前或者麻将桌前，正所谓“上梁不正下梁歪”，这样是不可能达到预期的教育效果的。可见，教育孩子不仅仅是讲道理，家长的身教——言谈举止、待人接物等对孩子的成长具有极其重要的示范作用。

所以，家长要充分利用身教的力量，提高自身修养，为孩子做一个好榜样，更要利用自身榜样的作用教育孩子，这样才能达到预期的教育效果。

父母1%的改变

为孩子做一个好榜样

家长的行为对孩子起着非常重要的榜样作用。家长的一些行为都会在潜移默化中影响到孩子，家长的一言一行，都会被孩子记在心里，并表现在日常行为上，时间长了会形成一种习惯。

所以，想要达到良好的教育效果，家长首先就要提高自身修养，为孩子做一个良好的榜样。

爸爸得知，15岁的儿子峻然不知什么时候养成了吸烟的习惯。

刚开始，爸爸怎么也不相信峻然小小年纪就养成了吸烟的习惯，直到上周接到峻然班主任的电话，他才知道这是真的。于是，爸爸决定好好地和儿子沟通一下。

峻然下午放学回到家后，爸爸把他叫到房间，轻声地问：“儿子，想不到咱们还有共同的爱好。你能不能告诉爸爸，你什么时候开始吸烟的呀？”峻然看到爸爸并没有生气，便娓娓道来：“爸爸，我现在迷上吸烟还不是让你从小熏出来的。我小的时候，你一吸烟就往我脸上‘喷’烟，有时候还让我尝一口。后来，我非常好奇，便趁着你不在家的时候偷偷地跟小伙伴学抽烟，结果从那以后逐渐养成了吸烟的习惯。”

这时候，爸爸才知道原来峻然已经有三四年的吸烟史了。虽然自己因为工作压力比较大，一直习惯了吸烟，但是为了给儿子做一个好榜样，让儿子不

再吸烟，爸爸决定和儿子一起戒烟。

“儿子，你我都知道吸烟对身体不好。你看这样好不好，为了咱爷俩的身体健康，咱们一起戒烟。”看到爸爸态度非常坚决，峻然答应了爸爸的要求。

虽然爸爸已经是一个老烟民了，戒烟有很大的困难，但是为了给儿子做一个好榜样，爸爸忍受了烟瘾的痛苦，最终戒烟成功。在爸爸的榜样作用下，峻然也把烟戒掉了。

从此，爸爸更加注重用自己的行为潜移默化地影响孩子，时刻注意改掉不良习惯，提高自己的修养，为峻然做一个良好的榜样。

爸爸得知峻然有吸烟的坏习惯后并没有简单地指责批评他，而是平静地和他进行沟通，了解峻然吸烟的习惯是怎样养成的。后来，爸爸以身作则，为峻然做出了好榜样，和他一起戒烟，最终让峻然改掉了吸烟的毛病。

包办不如适当放手

100%的问题

书涵是一个正在读初中的小男孩，他的自理能力非常差，这都是妈妈的包办一手造成的。

书涵小的时候，是一个独立性非常强的孩子，他见同龄的小朋友自己整理书包，便也试着整理自己的书包。可是，当妈妈看到他把书包整理得一塌糊涂后，便不再让他尝试了。妈妈经常告诉他：“乖儿子，你只要学习好就行了，其他事情妈妈帮你做。”

后来，随着书涵年龄逐渐增大，学习任务逐渐加重，妈妈对他照顾得更加周到了。平时，妈妈不仅不让书涵做家务，甚至连书涵自己的事情妈妈也都会尽力帮他完成。例如，书涵写完作业，妈妈会帮他收拾书包；晚上书涵洗完脚后，妈妈会帮他洗袜子；甚至每天书涵要穿的衣服，妈妈也都会帮他准备好……

爸爸曾建议妈妈适当放手，让书涵自己做自己的事情。可是妈妈却说：“那样我怎么放心呀？再说了，儿子现在的任务是学习，让他做别的事情，肯定会浪费他的时间，那会耽误孩子学习的。”最终，妈妈仍然按照自己的方法，替书涵做好了一切。

在妈妈的细心照料下，书涵的自理能力越来越差了，而且变得越来越没有主见了。

杠杆定律：家长包办是在害孩子，不如适当放手帮孩子

家长总认为孩子年龄比较小，很多事情还做不了，也做不好，因此会包办孩子的一切。家长也许不知道，这种事事包办的做法会伤害孩子的自尊心和

自信心，而且还会阻碍孩子独立自主能力的发展，不利于孩子的健康成长。

因此，教育孩子，家长应该适当放手，这才是真正有利于孩子的教育方法。家长适当放手，孩子才有动手实践的机会，才有成长的机会。这样，孩子的劳动能力才能在动手的过程中得以提高，孩子对家长的依赖程度也会降低，孩子才能学会自我服务，提高自我管理能力。

此外，家长放手，孩子的意志力也能得到很好的锻炼，无形之中增加了孩子独立生活的能力，有助于提高孩子的自信心。

所以，家长应该摒弃包办代替的教育方法，适当放手，促进孩子健康成长。

父母1%的改变

1.适当放手，让孩子做自己能做的事

目前，孩子的动手能力差，独立性弱，究其原因，和家长总习惯包办孩子的一切有很大的关系。生活中，很多家长总是怕孩子做不好而包办孩子生活中的各种事情，这对孩子的健康成长非常不利。

因此，家长应该“狠”下心来，适当放手，让孩子去做自己力所能及的事情。这样，孩子才能减少对家长的依赖心理，提高自己的动手能力。

婧雅刚上小学一年级的時候，老师要求同学们要学着自己整理自己的书包，自己做自己力所能及的事情。可是，婧雅一回到家，这一切妈妈都会帮她完成，她根本没有自己动手的机会。

后来，妈妈在一本教育书上看到了孩子缺乏自理能力的危害，妈妈这才意识到应该适当放手，让女儿自己去做一些事情了。

于是，妈妈开始放手，让婧雅自己去整理书包。“丫头，妈妈教你整理书包好不好？”“好呀，妈妈这可是我期盼已久的事情呢。”婧雅高兴地说。在妈妈的指导下，婧雅终于学会了整理自己的书包。

渐渐地，妈妈开始引导婧雅做更多的事情。例如，早晨，妈妈会让婧雅下楼去买早点；让婧雅试着整理自己的房间；让她参加家庭大扫除，和家长们一起做家务等。

在妈妈的放手教育下，婧雅的自理能力有了很大的提高。

家长要像婧雅的妈妈那样，多给孩子一些实践的机会，让孩子动手去做

一些力所能及的事情，并教给孩子具体的方法，让孩子在成长的过程中收获更多。

2.适当放手，给孩子更大的成长空间

孩子6岁后，自我意识增强，如果家长总是帮孩子打理好一切，不利于孩子自主性、独立性的培养，从长远来看对孩子的成长也有着消极作用。

包办会剥夺孩子独立成长的机会，因此家长应该适当放手，给孩子更大的成长空间，让孩子安排自己的时间与生活。

天智以前上学的时候，都是由妈妈接送，即使他现在已经读小学四年级了，但妈妈每天还是坚持送他上学。

一次，妈妈下班的时候遇上了堵车，等赶到天智学校的时候，学校已经空无一人了。妈妈连忙打车回家，沿途找寻天智。结果，妈妈在快到家的时候，在楼下花园的台阶上看到了天智。原来天智见妈妈很久都没去接自己，便独自走回家了。这让妈妈很受启发。

于是，从那以后，妈妈便有意识放手，给天智一个更广阔的空间，锻炼他的自主能力和独立能力。

刚开始，妈妈在日常小事中放手，让天智自己安排生活。后来，随着天智逐渐长大，妈妈放权的范围也越来越大，如报培训班、参加集体野炊等，一些比较重要的事情也会让天智自己拿主意。当然，妈妈会适当地提出自己的意见，让天智参考。

妈妈从天智独自回家的事情上受到启发，开始放手教育孩子，不仅给了孩子一个更自由的成长天空，而且也有助于让孩子在生活中形成自己的见解。

3.适当放手，并不意味着放任

教育孩子，家长适当地放手是必要的，但这并不意味着对孩子的放任，放任不管同样对孩子的成长没有好处。所以，家长放手管教孩子的时候，也要适当地引导、教育，这样才能让孩子更好地成长。

由于爸爸妈妈工作比较忙，紫璨从小是由爷爷奶奶带大的。

在教育孩子的问题上，紫璨的爷爷奶奶刚开始时认为“树大自然直”，因此对紫璨放任不管，任其自由成长。

然而，渐渐地爷爷奶奶发现了问题。他们发现没有了家长的约束，紫璨