

FANGSONG ZUO FUMU
PEIYANG YOUXIU HAIZI
DE 12 TANG BIXIUKU

本书吸收教育学家和心理学家的最新研究成果，为家长呈现出一套科学系统的培养方法。父母要学会灵活运用，以取得最佳的培养和训练效果。



放松^做父母

培养优秀孩子的
12堂必修课



YZLI 0890089137

岳婷◎著

一位教育工作者的教学案例
一份献给家长和孩子最好的礼物



北京工业大学出版社



做父母 放松

培养优秀孩子的
12堂必修课

岳婷◎著



YZLI 0890089137

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

放松做父母:培养优秀孩子的12堂必修课/岳婷著
—北京:北京工业大学出版社,2010.7

ISBN 978-7-5639-2402-8

I. ①放… II. ①岳… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第099341号

放松做父母——培养优秀孩子的12堂必修课

著 者: 岳 婷

责任编辑: 姜 山

封面设计: 尹 帅

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 北京洲际印刷有限责任公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 230千字

版 次: 2010年7月第1版

印 次: 2010年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2402-8

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前 言

家长难当，孩子难教，是众多家长和老师的心声。生活条件越来越好，家长渴望孩子成才的愿望也越来越强烈，于是，许多孩子小小的年纪被“十八般武艺”压得喘不过气来。一到节假日，孩子和家长来往穿梭于各个特长班、提高班，孩子忙，家长累。难怪不少家长说：“现在越来越没有了自己，把胃献给了事业，把心献给了孩子。”“顾了自己，丢了孩子；顾了孩子，丢了工作。”

是不是家庭教育就必须围绕着孩子来被动实施呢？至少目前国内家庭教育现状给我们传达的就是这样的信息：不能够打孩子也不能够骂孩子，做父母的一定要按照孩子的意图来办事，孩子感兴趣的事我们做父母的就支持，我们提供宽松而优越的环境，不能够有一丝一毫的懈怠。总之，我们的一切都要围绕着孩子的一切行动和思想转。

难怪家长们要大呼“累”！

然而，父母的“累”换来了一个什么样的结果呢？

温情教育的泛滥，造就的并不是理想的天才。他们固执而倔犟，有赚钱的能力却缺乏爱心；他们习惯了衣来伸手、饭来张口，却从不过问父母的辛苦；他们经受不住一点点挫折，总想生活在父母的羽翼下；他们不懂得担当和责任，只会为自己的过错寻找种种借口……

家庭教育中，孩子和父母的角色地位是平等的。孩子是接受塑造和教育的对象，而父母是他们的导师，给他们提供成长的条件和成才的指引。因此，我们在尊重孩子的同时，也不要随便就放弃了我们做父母的

原则。父母的主动性和管理性必须体现出来。

与其把孩子保护在羽翼下致使他们经不住风雨，何不放手让他们在自由翱翔中学会自立呢？这是多么简单的教育方式！教育的目的，不是要父母去一辈子呵护自己的孩子，而是要教会孩子如何去独立自主地生活。也许父母一辈子都会为子女操心，但是，家长与孩子都是人，家长与孩子都有相同的需要，所以，在全社会都呼吁“为孩子减负”的时候，也请家长们为自己减减压吧！

本书的创作目的，旨在引导家长们以一种全新的视角，用一种轻松、愉快的方式教育孩子。

2008年1月，我在北京创办了“葡萄园·家”亲子教育咨询机构。“葡萄园·家”这个温馨的名字源于一首小诗——“园中有欢笑/园中有戏嬉/园中有爱的力量在吸引/园中有爱的泉水在聚集/在流淌/在叮咚的响/园中我听见你唱歌/也看到你甜美的微笑”。我虔诚而执著地帮助每一位走进“葡萄园·家”的家长解开家庭教育中遇到的难题。

创办两年以来，“葡萄园·家”日趋成熟，也形成了一套行之有效的教育方法。在实际的咨询工作中，有一些切实有效的方法我都及时总结和记录下来，而且经常拿来和家长们一起交流探讨。日积月累，竟然写满了好几本笔记本。先生是一位图书编辑，他让我萌生了将教育咨询心得集结成书的想法。

我知道，不管是作为一名教育咨询工作者，还是作为一名家教书的作者，我都应该严谨而慎重地对待我的每一句话、每一个文字。我再一次从头到尾翻阅了玛丽亚·蒙台梭利博士的《蒙台梭利早期教育法》、《蒙台梭利儿童教育手册》、《童年的秘密》、《发现孩子》、《有吸收力的心灵》等著作，结合“葡萄园·家”的实践经验，从家长和孩子的需要入手，以本土化的阅读和接受习惯，整理写作了《放松做父母——培养优秀孩子的12堂必修课》一书。

我相信，没有一个人是由别人教育出来的，他必须自己教育自己。

但这并不意味着家庭教育因此就陷入了尴尬的境地，在孩子的成长之路上，父母的教育永远具有重大的意义。只是，教育的目的，应该不是将一些经过选择的事实塞给孩子，而是培养其自发的学习欲望。正是本着这样的宗旨，“葡萄园·家”的每一个成功咨询案例，都是“有大法而无定法”。这些案例在本书中均有大量的收录。也正因教育没有一定之规，所以，对于书中的教育思想和方法，家长需要结合每一个孩子的实际情况，因材施教。

值此书出版之际，我要感谢我的先生庄浪，是他的爱温暖着我们的家庭，是他长期以来的支持让我在教育咨询的道路上越走越远。感谢我的儿子，他的淘气和成长让我体会到身为母亲的感动。感谢“葡萄园·家”，这里让我收获了太多的成功和喜悦。感谢所有走进“葡萄园·家”的家长和孩子，是他们让我时刻牢记身为一个教育工作者的责任。

愿“葡萄园·家”成为孩子们健康成长的乐园！愿每一位家长都能放松做父母！愿每一个孩子都自立自强！

岳 婷

2010年5月

目 录

第一章 从培养孩子的生活自理能力开始

- 让孩子做自己生活的主人 / 3
- 让孩子自己穿衣服、收拾房间 / 5
- 让孩子养成提前按课表整理书包的习惯 / 6
- 让孩子独立完成作业 / 8
- 培养孩子自己管理物品的习惯 / 11
- 让孩子养成爱劳动的习惯 / 13
- 让孩子参与家务劳动 / 14
- 提高孩子的动手能力 / 16
- 不妨让孩子自己上下学 / 18

第二章 孩子独立自主,父母轻松自在

- 自立自强是孩子必备的心理品质 / 23
- 依赖父母的孩子长不大 / 24

- 过分呵护扼杀了孩子的独立性 / 27
- 有必要认识“四二一综合征”的危害 / 29
- 独立的孩子早成才 / 32
- 没有独立性,拿什么适应环境 / 34
- 竞争力建立在独立自强的基础上 / 36
- 孩子走向独立的四个阶段 / 38
- 家长“狠心”,孩子独立 / 40
- 家长要给孩子独立的机会 / 43
- 反思“听话”的孩子 / 45
- 国外如何培养孩子的独立性 / 46

第三章 少一点约束,多一份洒脱

- 独立成长需要空间 / 51
- 和孩子贴得太近是一种伤害 / 54
- 让孩子学会“独处” / 56
- 不做“三陪”父母,把自主权留给孩子 / 58
- 让孩子在关爱中学会独立 / 60
- 让孩子自己睡 / 62
- 不要过多干预孩子的“社交” / 63
- 尊重孩子的选择 / 65
- 让孩子自己做主 / 68
- 放手——让孩子尝试生活 / 69

第四章 让孩子用自己的头脑解决问题

- 培养孩子独立思考的习惯 / 75
- 孩子不爱动脑筋怎么办 / 78
- 多鼓励少批评 / 79
- 鼓励孩子发表自己的见解 / 81
- 聪明是培养出来的 / 82
- 影响孩子智力的八大生活因素 / 84
- 如何培养孩子的创造性思维 / 87
- 让孩子学会换一个角度思考 / 89
- 让孩子学会管理自己的情绪 / 91
- 培养孩子明辨是非的能力 / 93
- 让孩子自己想办法解决问题 / 95

第五章 让孩子插上自信的翅膀

- 从小培养孩子的自信心 / 101
- 孩子的自信心是怎么丧失的 / 103
- 请多赏识和赞美孩子 / 105
- 物质奖励不能随意滥用 / 107
- 如何对待犯错误的孩子 / 108
- 引导孩子养成乐观的性格 / 110
- 切忌打击孩子的积极性 / 111

帮孩子扫除自信的障碍 / 112

第六章 意志坚强的孩子让父母更放心

让孩子学会吃苦 / 121

坚强意志是怎么练就的 / 122

培养孩子坚毅的性格 / 125

锻炼孩子的勇气 / 128

孩子做事拿不定主意怎么办 / 130

如何培养孩子的坚持性 / 132

教孩子直面困难 / 133

对孩子进行必要的挫折教育 / 135

帮助孩子走出失败的阴影 / 138

第七章 有责任心的孩子让父母更省心

培养孩子的责任感是必需的 / 143

责任心是一种优良的品质 / 144

责任心是管住孩子的“心锁” / 147

激发孩子的积极主动性 / 148

教孩子做言而有信的人 / 151

改正孩子找借口的习惯 / 153

让孩子自己承担过失责任 / 155

第八章 培养高效率的孩子

- 从小培养孩子的时间观念 / 161
- 教孩子合理安排时间 / 163
- 如何培养孩子的注意力 / 164
- 孩子爱“走神”，可能与家长有关 / 167
- 纠正孩子粗心的毛病 / 169
- 怎样改变家中的“小磨蹭” / 171
- 帮助孩子克服懒惰 / 174
- 让孩子有一些危机感 / 175
- 让孩子劳逸结合，避免心理疲劳 / 176

第九章 何苦为孩子的学习操“碎”心

- 学习是关系到孩子一生的大事 / 181
- 给孩子创造良好的学习环境 / 182
- 树立良好的家风 / 185
- 兴趣是学习的根本动力 / 186
- 激发孩子的求知欲 / 191
- 引导孩子养成良好的学习习惯 / 193
- 培养孩子独立学习的能力 / 195
- 引导孩子消除厌学心理 / 197

第十章 让孩子在合作中茁壮成长

- 让孩子明白独木不成林的道理 / 201
- 改变孩子不合群的性格 / 203
- 从一点一滴中培养孩子的合作能力 / 205
- 教育孩子热爱集体 / 208
- 鼓励孩子参与集体活动 / 211
- 让孩子成为集体中的积极分子 / 213
- 让孩子感受分享的快乐 / 214
- 教育孩子树立竞争意识与合作精神 / 216

第十一章 交往能力是孩子一生受用的本领

- 如何对孩子进行社交教育 / 223
- 引导孩子学会交往 / 224
- 让孩子喜欢和你说话 / 226
- 教孩子如何与别人友好相处 / 228
- 放开手让孩子独立社交 / 230
- 必须让孩子懂礼貌 / 232
- 让孩子学会宽容 / 234
- 教育孩子尊重别人的所有权 / 237
- 任性的孩子是不受欢迎的 / 239
- 帮助孩子找到朋友的好办法 / 241

善待孩子的“问题朋友” / 243

第十二章 教孩子掌握安全自救常识

未雨绸缪,培养孩子的安全意识 / 247

增强交通安全防范意识 / 249

加强消防安全意识 / 253

让孩子掌握游泳安全常识 / 255

煤气中毒后的紧急自救 / 256

警惕“无形的杀手”——电 / 258

学会科学地避雷 / 259

地震发生时躲到哪里最安全 / 260

警惕陌生电话 / 261

为孩子构筑起网络安全“防火墙” / 263

第一章

从

培养孩子的生活自理能力

开始



- ◎ 让孩子做自己生活的主人
- ◎ 让孩子自己穿衣服、收拾房间
- ◎ 让孩子养成提前按课表整理书包的习惯
- ◎ 让孩子独立完成作业
- ◎ 培养孩子自己管理物品的习惯
- ◎ 让孩子养成爱劳动的习惯
- ◎ 让孩子参与家务劳动
- ◎ 提高孩子的动手能力
- ◎ 不妨让孩子自己上下学

让孩子做自己生活的主人

每个家长都希望自己的孩子勇敢、坚强、独立，而不是事事依赖别人。但孩子的独立性不是天生的，家长在希望孩子独立的同时，却又按照自己的意志包办孩子的一切事情，忽视了孩子的主观能动性，剥夺了孩子走向独立的机会。孩子也有自己的思考和行事方式，更有自己的人生道路，要想让孩子早日独立，父母就要在日常生活中放手，让孩子做自己生活的主人，而不要一味地去做孩子的拐杖。

一、给孩子一个自主选择的空间

作为父母，你不必为孩子安排好一切，你可以把“原料”给孩子，让他自己去选择安排。

我经常看到家长们在一手安排着孩子的生活。他们总是想让孩子把更多的时间花在学习上，甚至有些家长从来不希望孩子们有自由活动的空间。我告诉他们，其实这样做并不可取，周末可以让孩子们选择两项活动，且安排好时间，自己准备好活动需要的东西，比如看卡通片，去公园，可以骑车、搭积木，去儿童乐园，看看孩子怎么做。选择、安排本身既是能力，又体现了主体精神。要坚持让孩子对自己的行动作出选择和安排。

有一位聪明的家长，他在孩子很小的时候，就每天给孩子一段自己可以支配的时间，只要不出危险，自己就可以安排最喜欢做的事情。孩

子有时间去玩，有时读自己喜欢的图书，有时画画……当然，有时也忙来忙去什么也没干成，但是，孩子逐步懂得了珍惜时间，学会了安排计划。

二、让孩子自己想办法解决问题

每一个孩子都会无休止地提出一个又一个问题，孩子爱动脑筋想问题是关系孩子成才的一个重要因素，而让孩子学会如何去解决问题，则是关系孩子成才的更重要的因素。面对孩子的问题，你是直接告诉孩子答案吗？如果是这样，那么，孩子就会形成一个懒惰的习惯：不会的就问爸妈。即便孩子还小，你也要鼓励孩子自己动脑筋。但你最好给孩子提出解决问题的具体方式，或者你与孩子一道解决，让孩子有动脑筋、想办法解决问题的意识。

三、让孩子自己去克服困难

提出这样一个观点，许多家长也许不免要问：现在生活水平提高了，环境又这么好，哪有困难让孩子克服啊？有经验的家长多是想办法给孩子设置一些困难——不只限于生活方面——让孩子去解决，从而培养孩子的优良品质。

我经常鼓励孩子们遇到问题先自己想一想有没有解决的办法，甚至于在儿子还上中班的时候就让他自己去新华书店看书。在让他一个人外出的时候，其实我也很担心，但为了孩子的将来，我只能硬着心肠。

孩子想要什么东西，家长有时不妨有意识地往后拖一个星期才满足他的要求，这样可以培养孩子克制自己的能力。

四、教孩子学会把握机会

现在，许多家庭对孩子“包办”过多，往往剥夺了孩子自己选择的权利，也不利于锻炼在关键时刻抓住机遇的能力。小时候，穿什么衣服，由家长选择；上学了，参加什么兴趣小组由家长选择；高考了，填写什么志愿由家长来选择。这种“饭来张口，衣来伸手，危险来了让