



好父母**胜过**好老师！好方法**成就**好孩子！

# 放学后，



# 好父母**胜过**好老师

放学后，**学习、游戏、沟通、兴趣、特长、休息**，一个都不能少！  
用最正确的方法、最合理的安排，给孩子一个自由的空间，让孩子更全面地**进步**。

海韵◎编著



YZLI 0890089189



朝華出版社

# 放学后， 好父母胜过好老师

海韵◎编著



YZLI 0890089189

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放学后, 好父母胜过好老师/海韵编著. —北京:

朝华出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5054-2415-9

I. ①放… II. ①海… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090467 号

## 放学后, 好父母胜过好老师

作 者 海 韵

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 姜婷婷

责任印制 张文东

封面设计 柏拉图工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 航远印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 230 千字

印 张 17

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2415-9

定 价 29.80 元

# 前 言

望子成龙，望女成凤是每一个父母的心愿。不让孩子输在起跑线上，是父母教育孩子的出发点。父母们从孩子一出生就为他们设计好了人生，找最好的学校，请最好的老师，在孩子节假日、放学后更是为其找最好的辅导班、最好的家庭教师，却忽略了孩子已经被密不透风的学习生活压得喘不过气来。

放学后，本来是孩子最幸福的时光，可以和小朋友玩耍着回到家，可以看看动画片或做做小游戏，吃上美味的晚餐，睡觉前和爸爸妈妈一起聊聊学校的生活，而这些本应该属于孩子的权利却被剥夺了。

父母按照自认为科学的方式督促孩子继续学习、加油，却忽略了玩游戏、看电视、读书、享受美餐、体育活动等对孩子德智体美劳全面发展的重要性。不幸的是，作为传承性很强的家庭教育，今天的父母并没有太多可以借鉴的经验。在这种情况下，父母为孩子设计好的人生规划，很有可能是自以为是的凭空想象。其结果可能是，父母使的力气越大，孩子受的罪越多，偏离正常发展轨迹的可能性也越大。

当然，也有一些父母整天忙着自己的工作，以为赚很多的钱，自己的孩子就会有更好的学习和生活条件，孩子才能成功，才会幸福。然而，父母对孩子放学后回到家中这段时间缺乏必要的教育，导致的不良后果是有些孩子很有可能经不起种种诱惑，沾染上不良习气，轻者妨碍学业，重者可能误入歧途，不仅断送自己的美好前程，还给家庭和社会





带来不幸。所以，家长对孩子在学校后的去向绝不可不闻不问，漠不关心，要经常作些提醒，提出要求。对于自控力欠缺的孩子，父母即使难以做到全程监护，也要依靠亲友的帮助，关心一下孩子的去向和动态，以利及时施教。

每个人都曾为人子女，而每个人也大都会为人父母。为了孩子，父母应该重新审视自己：作为父母，我们是否做对了？当我们指责学校教育有问题时，我们是否意识到很多问题其实出在自己身上？

都说好父母胜过好老师，但为人父母，如何使这个“好”字发挥到淋漓尽致呢？就是利用好孩子放学后这段时间。孩子一天中，与父母有效相处的时间，放学后占了90%，所以父母利用好孩子放学后睡觉前这段时间进行教育，是家教成功与否的关键。

再知识渊博的家长，也代替不了图书馆；再富有的家长，也不是摇钱树。如果孩子在放学后，在你的家庭教育中获得了健康的人格，可以独立地解决困难，自信地面对挑战，自觉地远离恶习，主动地承担责任，热情地投入生活，友好地看待他人——总之，成了一个素质过硬的人，成了一个不用你操心，能为社会作出贡献，实现自己个人理想的人，那才是最成功的。

本书是一本别出心裁的家教类书籍，从父母的角度，向广大家长介绍了如何利用孩子放学后睡觉前这一家教黄金期来教子。本书详细介绍了在孩子放学后培养孩子爱好、辅导孩子学习、给孩子健康身体、陪孩子玩等方法，内容丰富、实用，用一个个精彩案例为家长设计家庭教育方案，具有很强的可读性与实用性。

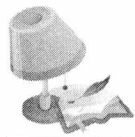
会教育孩子的父母就是好父母。你可能成为不了天才，但你可以成为天才的父母，成为天才的教育家。

# 目 录

## 第一章 好父母与好孩子一同进步

当孩子渐渐长大，父母将会和孩子越走越远，代沟也随之产生，从而难以把正确的思想和经验传递给孩子，从而导致教育的失败。但如果父母从一开始就能做到和孩子一起成长，用孩子的眼光看问题，时刻保持一颗童心，那么，随着孩子的成长，你会发现，在孩子慢慢读懂这个世界的同时，你也慢慢地读懂了孩子的心，走进了孩子的心灵世界。这时，你距离成功的父母也就越来越近了。

好父母和孩子一起成长.....	(3)
教育在学校，素质在家长.....	(6)
家庭教育需要科学的介入.....	(9)
教育孩子从“心”开始.....	(12)
孩子的成绩你读懂了吗.....	(15)
不打不骂是原则.....	(17)
不要忽略孩子的“心理贫困”.....	(21)
输得起才能赢.....	(24)





## 第二章 父母要有意识地培养孩子的学习兴趣

学习兴趣指一个人对学习的一种积极的认识倾向与情绪状态。从教育心理学的角度来说，兴趣是一个人倾向于认识、研究获得某种知识的心理特征，是可以推动人们求知的一种内在力量。孩子对某一学科有兴趣，就会持续地专心致志地钻研它，从而提高学习效果。学习兴趣既是学习的原因，又是学习的结果。

- 给孩子表现潜能的机会 ..... (29)
- 寓教于乐，将游戏与学习结合在一起 ..... (31)
- 让孩子成为学习的主人 ..... (34)
- 用兴趣诱导孩子快乐学习 ..... (37)
- 帮孩子走近英语世界 ..... (40)
- 孩子的学习习惯是父母引导出来的 ..... (43)
- 领孩子走进大自然 ..... (46)
- 让孩子快乐学习 ..... (49)
- 让孩子养只小动物，给孩子接近小动物的机会 ..... (52)

## 第三章 利用课余时间帮助孩子发展特长

俗话说：“天生我材必有用。”这有用之处必定是特长。成功的教育毫无疑问应该帮助孩子发现特长，强化特长，发展特长。全面发展特长，是素质教育的主要特点。小学生的身心发



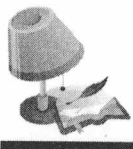
展既有共性，又有各自特点。具体到每个孩子来说，他们的身体素质、发育状况、认识能力、意识倾向、兴趣爱好、才能等方面各不相同，有的偏爱数学，有的喜欢文学，有的喜欢文体，等等。成功的教育，必然是帮助孩子发现特长，并强化特长、发展特长。

- 尊重孩子的兴趣，对待孩子的兴趣不能太功利 ..... (57)
- 不要用自己的喜好去决定孩子的方向 ..... (60)
- 如何为孩子选“兴趣班” ..... (63)
- 牢记特长教育不可揠苗助长 ..... (66)
- 孩子喜欢音乐，给孩子一个接近音乐的机会 ..... (68)
- 孩子喜欢运动，把孩子培养成为体育“小明星” ..... (71)
- 孩子喜欢画画，有意识地引导孩子的绘画天赋 ..... (74)
- 孩子喜欢舞蹈，给孩子一个展示的舞台 ..... (77)

## 第四章 孩子的不良习惯及情绪需要父母帮助疏导

每个孩子都会有不良情绪，当孩子遇到事情自己无法化解的时候，父母一定要引导孩子说出来。不良情绪对孩子的身心健康都有影响，尽早发现，尽早解决，才能让孩子健康快乐地成长。

- 孩子因为贪玩耽误学习 ..... (83)
- 孩子一学习就叫累 ..... (85)
- 孩子成绩下降 ..... (88)







孩子做错事不认错 .....	(91)
孩子和朋友闹矛盾 .....	(94)
孩子的无理要求被拒绝 .....	(96)
孩子受老师批评 .....	(99)
孩子考试怯场.....	(102)

## 第五章 闲暇时，跟孩子一起读读书

书是知识的宝库，随着知识经济时代的来临和终生教育的倡导，阅读对人的生存与发展的重要性日益显现出来。一个没有书的家，就像一间没有窗的房子。有人说，读一本好书，就等于在与一位大师交谈。读书使孩子在内心产生的共鸣与教育，绝对要比父母反复在孩子耳边唠叨所起的作用大。孩子的时间是有限的，我们要帮助他选择一本最适宜的书让其孩子在孩子身上发挥最大的作用。

创造良好的家庭读书环境.....	(107)
有意识地培养孩子读书的兴趣.....	(109)
帮助孩子提高阅读的速度.....	(112)
让孩子在阅读中爱上写作.....	(115)
经常给孩子买点课外书.....	(118)
怎样帮助孩子选择合适的课外书.....	(121)

## 第六章 放学后，父母怎样协助孩子学习

孩子的进步建立在强大的学习能力的基础上，而这种学习能力往往不是与生俱来的，很大程度上需要通过老师的教育、家长的辅导加以培养。而放学后，是家长辅导孩子做作业的黄金时间，家长可以充分利用这段时间培养孩子的学习习惯，进而提高他的学习能力。

让孩子养成复习的好习惯·····	(127)
让孩子在规定时间内完成作业·····	(130)
孩子做作业时，父母应该干点什么·····	(133)
孩子写作业磨蹭拖拉怎么办·····	(135)
放学后，如何辅导孩子学习·····	(138)
用正确的方式检查孩子的作业·····	(141)
让孩子养成预习的好习惯·····	(144)
怎样给孩子请家教·····	(146)

## 第七章 每一天，痛快玩一小时

爱玩是孩子的天性，在孩童时期有许多性格以及人生观都会在不经意的游戏中得以形成和锻炼。对于小孩子来说，一本正经的说教远不如在游戏中学习的效果好。游戏集自由性、趣味性、假象性和创造性于一体，是小学生最喜欢的活动，通过游戏培养学生的各种能力和健全的个性，符合学生的天性，是





小学生教育最常用的教育手段。事实证明，爱玩游戏的孩子更聪明，会玩游戏对孩子来说既益智又益体。

- 游戏是成长中的一堂课..... (151)
- 尊重孩子的游戏权..... (153)
- 做孩子的游戏顾问..... (156)
- 这样玩可以提高孩子的身体素质..... (158)
- 这样玩可以帮助孩子开发大脑..... (162)
- 这样玩可以让孩子彻底放松..... (165)

## 第八章 拉近和孩子的距离，注重亲子沟通

我们经常听到这样一句话：“沟通能把复杂问题简单化，沟通能解决一切问题。”这个不仅仅适用于成人世界，它同样适用于父母和孩子之间。父母怎样听孩子才会说？父母怎样说孩子才会听？

- 把每天的交流当成一种习惯..... (171)
- 鼓励孩子提出自己的疑问..... (173)
- 让孩子说出压力..... (176)
- 倾听孩子身边的趣事..... (179)
- 不要用命令的口吻同孩子说话..... (181)
- 讲讲故事，妈妈和孩子愉快地沟通..... (184)



## 第九章 孩子的坏习惯要及时矫正

中国有句俗语：“三岁看大，七岁看老。”从字面上解释就是从小时候的习惯可以看到一个人的未来。孩子阶段是习惯形成和发展的关键期，大量的行为包括好的与坏的都会在这一时期固化成习惯。好习惯会让孩子受益终身，坏毛病则会让孩子饱尝痛苦的折磨。

- 孩子只看电视不学习…………… (189)
- 孩子玩网络游戏没有节制…………… (192)
- 孩子做事缺乏条理，没有计划…………… (194)
- 孩子稍有不顺心就冲父母发脾气…………… (197)
- 孩子不听话…………… (199)
- 孩子不讲信用…………… (202)
- 孩子粗心大意…………… (205)
- 孩子小心眼…………… (207)
- 孩子不会收拾书包…………… (210)
- 孩子只是完成老师的作业，从不主动多学习…………… (212)

## 第十章 休息好才能精神好

睡眠是最好的休息。孩子的学习压力很大，让孩子在有限时间放松下来，调养精力准备第二天的学习，都需要孩子有良好的睡眠。父母为孩子创造好的睡眠环境，帮助孩子尽快地进入睡眠，提高孩子的睡眠质量，这些都是家长要面对的问题。

目

录





- 为孩子营造好的睡眠环境····· (217)
- 让孩子养成规律的生活作息····· (219)
- 帮助孩子一觉到天亮····· (222)
- 睡觉时间一到，父母态度要坚决····· (224)
- 父母要学点有助睡眠的穴位按摩····· (226)
- 假期依旧给孩子规定睡觉的时间····· (229)

## 第十一章 合理安排孩子的饮食

人生最宝贵的是生命，而生命中最重要的是健康。要想拥有健康的身体不仅要有健康的饮食观念，更需要有科学的饮食方法。孩子的健康需要父母的呵护。父母要教育孩子懂得饮食的重要性，懂得不合理饮食的危害性，懂得“平衡膳食”的原则，帮助孩子养成科学的膳食习惯。

- 学龄儿童的营养搭配····· (235)
- 从暴饮暴食走向合理膳食····· (237)
- 改变快速进餐，营造就餐氛围····· (240)
- 孩子挑食怎么办····· (242)
- 多给孩子准备些水果····· (245)
- 别让孩子成为小小“夜宵族”····· (248)
- 控制孩子的零食····· (250)
- 不要经常带孩子吃洋快餐····· (253)
- 别让孩子养成边吃饭边看电视的坏习惯····· (255)

## 第一章

# 好父母与好孩子一同进步



当孩子渐渐长大，父母将会和孩子越走越远，代沟也随之产生，从而难以把正确的思想和经验传递给孩子，从而导致教育的失败。但如果父母从一开始就能做到和孩子一起成长，用孩子的眼光看问题，时刻保持一颗童心，那么，随着孩子的成长，你会发现，在孩子慢慢读懂这个世界的时候，你也慢慢地读懂了孩子的心，走进了孩子的心灵世界。这时，你距离成功的父母也就越来越近了。





## 好父母和孩子一起成长



### 小学生生活百态

小天虽然也像同龄人一样爱玩爱闹，但却没有很多孩子都有的厌学倾向。在他看来，学习是件再正常不过的事情，因为在他的家庭中，每个人都在学习。他的母亲是某大学的一名教师。在家里，父母很少看电视，更不会对某个连续剧上瘾。他们极力避免在小天学习的时候脑子里总想着电视的情节，每天只要小天没睡觉，家里的电视就不会开。作为教师的父母在小天学习的时候，自己也在认真地备课。只是在小天睡下后，父母才会打开电视开很小的音量看一会儿新闻。小天的妈妈认为教育孩子最为重要的是作为父母要以身作则，为孩子提供一个好的成长环境。事实上，家长是在和孩子一起进步。

言传不如身教，如果在孩子学习的时候，父母沉浸在一部又一部的电视剧中，又怎能让正处在好奇心旺盛时期的孩子不动心？电视嘈杂声中，孩子怎会安心地思考、学习、创造？这一点上，天天是幸运的。在父母给予的安静的环境下，天天可以安静地思考，尽情放飞自己的想象力。孩子成才与否固然有先天的因素，但更重要的是后天教育。





## 家长的责任义不容辞

时代前进的脚步，无人可挡。孩子生活在这个激烈竞争的时代，既是一种机遇，更是一种严峻的挑战。孩子只有充满自信，充满爱心，充满宽容，充满责任，才能融入这个复杂的世界，才能在生活中获得友谊，获得帮助，获得成长。

家庭教育是一门科学，做父母是项复杂的工程。没有成功的家庭教育就没有成功的学校教育。父母的教育直接影响着孩子的发展。

作为父母，也应看到，有时自己无形中影响了孩子。有些父母非常重视孩子的学习，但却认为孩子的学习主要是学校和老师的事情。其实不然，作为父母不应该忽视自己在孩子学习中所起的重要作用。家长应该与学校和老师积极配合，让孩子养成爱学习会学习的好习惯，这才是最重要的。不要把学习的一切责任都交给学校、老师，要知道，家长的责任义不容辞。



## 与孩子一同进步

作为父母一定是对自己的孩子寄予极大的期望，总是要求孩子那样那样。但是家长们有没有想过，你要求孩子抓紧时间学习，那么你自己每天的业余时间都用来做什么呢？你要求孩子在班里考试保持前几名，那么你在工作单位是不是成绩也是前几名？你想以孩子为荣，那么你的孩子是不是以你为骄傲呢？

没有父母素质的提高，就没有孩子的高素质。这个道理就像是教师素质的提高是学生成绩提高的基础和前提一样。从这个角度来看当前的学