

❁ 家教典藏系列丛书



好父母要有

杨赞◎编著

好习惯

父母的习惯，决定孩子的命运。
成功的父母，都有优秀的教子习惯。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

 家教典藏系列丛书

好父母要有 好习惯

成功父母必须养成的 100 个教子习惯

杨赟◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

好父母要有好习惯 / 杨赞编著. —北京:北京理工大学出版社,2010. 9
ISBN 978-7-5640-3285-2

I. ①好… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 115641 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京凯达印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 220 千字

版 次 / 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

Preface

常听人说，“孩子身上无小事”。这句话准确地说明，把握好孩子的成长因素，让孩子成为优秀的人，是一个系统的培养和塑造过程。而此过程主要的执行者就是与孩子最亲近的人——父母。在亲子教育过程中，父母做到多少，做的是好还是坏，直接影响孩子的成长和发展。

好的习惯会伴随人的一生，并且是影响其生活方式和个人成长道路的一个关键。好的习惯是人生最大的财富。在家庭教育中，父母有好的习惯，就能够更好地指导孩子的成长并促使其良好习惯的养成。

怎样才能让孩子达到一种优秀的状态呢？关键要看父母的方法和习惯。因为任何好的结果都得益于正确的方法和习惯。父母不论在哪一方面，都要给孩子做出一种榜样，对孩子进行“潜移默化”式的教育和影响。而这个过程的实现离不开父母好的教子习惯和好的生活态度。如果父母对自己身上的缺点不能及时地调整和改正，又怎么去教育孩子呢？作为孩子的第一任老师，父母应重视并抓住每一个教育时机，帮助

前言 Preface

孩子更好地形成一些好的品质，对孩子的生活、学习能更及时地做出合理的指导。

家庭教育成功与失败的最大区别就在于，父母们不同的习惯。

在本书中，读者可以看到许多具体引导孩子成长的教育思想与方法，包括如何与孩子实现心灵的沟通；如何用正确的教育理念来引导孩子；如何恰当地利用赞扬与批评，促进孩子的心理健康成长，使其发展成一个真正的社会人。本书案例朴实且具有代表性，均取自于现实生活，相应提出的解决方案也具有较强的可操作性。本书能够告诉父母，什么样的教育方式和习惯，能让自己的孩子成为栋梁之材！

目录 Contents

心理观念篇

- 把孩子当成朋友 / 002
- 修正对孩子的过高期望 / 005
- 放下架子 / 007
- 站在孩子的角度思考问题 / 010
- 相信自己的孩子 / 012
- 对孩子的优点和缺点做到心中有数 / 015
- 要求孩子做到的自己一定要做到 / 018
- 从来都不要强迫孩子 / 020
- 不要取笑孩子 / 023
- 别溺爱你的孩子 / 025
- 不与别的孩子对比 / 028
- 不给孩子贴标签 / 031
- 别把孩子看得太低 / 033
- 和孩子一起分享喜怒哀乐 / 036
- 给孩子玩耍的时间 / 039
- 尊重孩子的秘密 / 041
- 尊重孩子的个人兴趣 / 044
- 尊重孩子的理想和追求 / 047
- 尊重孩子的意愿和想法 / 049
- 尊重孩子的人格尊严 / 052
- 别让自卑压弯了孩子的腰 / 055
- 从不把孩子管得太死 / 059
- 尊重孩子的隐私 / 061
- 培养孩子的情绪调节能力 / 063

交流沟通篇

- 蹲下来和孩子说话 / 068
- 随时和孩子保持心灵沟通 / 070
- 主动聆听孩子的表达 / 073
- 要改变孩子，先做好自己 / 076
- 告诉孩子什么是诚信 / 078
- 用平等的方式与孩子讨论问题 / 081
- 不敷衍孩子说的话 / 083
- 在孩子说话的时候做个好听众 / 086
- 不要轻易反驳孩子 / 089
- 不要回避孩子的问题 / 092
- 在孩子面前不唠叨 / 094
- 培养孩子的决策能力 / 097
- 不用命令的口吻与孩子说话 / 099
- 让孩子自信而不自负 / 102
- 让孩子做有教养的人 / 105
- 培养孩子阅读的好习惯 / 107
- 教孩子学会独立生活 / 110
- 让孩子知道什么是责任 / 112
- 培养孩子抗挫折的能力 / 115
- 感恩之心——孩子的必修课 / 118
- 帮助孩子更好地交友 / 120
- 给孩子的承诺一定要兑现 / 123
- 才艺学习，让孩子自己选择 / 126
- 让孩子勇敢面对恐惧 / 128
- 教孩子如何与老师沟通 / 131
- 让孩子多融入社会 / 133



交流沟通篇

- 引导孩子交好朋友 / 136
- 让孩子树立正确的金钱观 / 139

赞美赏识篇

- 营造欢乐和谐的家庭氛围 / 142
- 乐观进取的孩子最可爱 / 145
- 激励孩子要有勤俭的美德 / 147
- 赞美孩子的爱心 / 149
- 总是以赏识的态度看待孩子 / 151
- 把孩子的每一个进步看在眼里 / 154
- 赏识孩子的闪光点 / 156
- 赏识孩子“古怪的想法” / 159
- 在他人面前赞美孩子 / 161
- 肯定孩子的努力和勤奋 / 163
- 帮助孩子发挥创造力 / 166
- 及时夸奖孩子的美好行为 / 168
- 在错误中发现孩子的优点 / 171
- 夸孩子从不贬低别人 / 173
- 包容孩子的过失 / 175
- 包容孩子的坏情绪 / 178
- 宽容孩子的缺点 / 180



赞美赏识篇

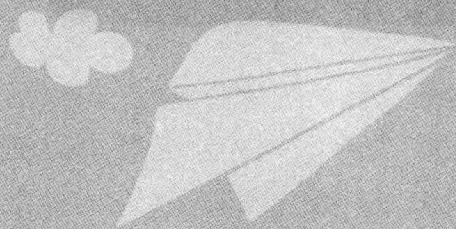
- 发现和放大孩子的优点 / 181
- 要用适当的方式表扬孩子 / 184
- 鼓励孩子勇于展现自己 / 186
- 鼓励孩子勇敢去尝试 / 188
- 怎样赞赏孩子更好 / 191
- 不用分数给孩子定位 / 193

批评启发篇

- 不对孩子实施语言暴力 / 198
- 不把坏情绪转移到孩子身上 / 200
- 引导孩子接受批评 / 202
- 孩子有“多动症”怎么办 / 204
- 不能威胁孩子 / 207
- 不能揭孩子的短处 / 209
- 不要强求孩子优秀 / 211
- 向孩子道歉 / 214
- 注意奖惩要有度 / 217
- 慎给孩子物质奖励 / 219
- 不要一味地指责孩子 / 221
- 学会批评的艺术 / 224
- 只谈眼前，不翻旧账 / 226
- 怎样面对孩子犯的错误 / 229
- 多沟通感情胜过批评 / 231
- 不要借题发挥批评孩子 / 234

批评启发篇

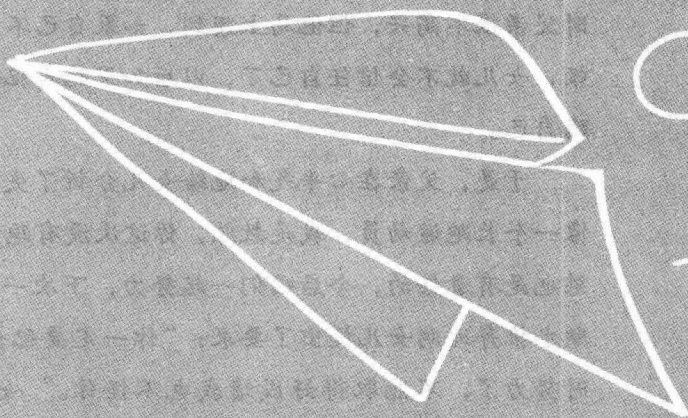
- 制止孩子说谎的行为 / 236
- 切记不可动手打孩子 / 239
- 批评孩子时不该说的话 / 242
- 首先要尊重孩子 / 244
- 暗示地批评 / 247
- 批评孩子要对事不对人 / 249
- 教育孩子要保持一致 / 252
- 不作不合理的批评 / 255
- 做个合格的家长 / 258



心理观念篇

在各种关系中，最密切的莫过于亲子关系了。但是，在实际生活中，一些父母不能很好地处理与子女的关系，使亲子关系矛盾重重。出现这种现象的主要原因就在于，父母与孩子不能做到互相了解和理解。想改变这种现象，其实也很简单，父母要把传统观念中家长的架子放下来，从孩子的角度出发，尊重孩子的思想，不要按照自己的意愿去培养孩子，这样就能给孩子更多的信任，从而密切亲子关系，使家庭教育收到更好的效果。

心理观念篇





■ 把孩子当成朋友

有一位教育专家，他的朋友经常问他：你从来不打骂孩子，孩子各方面的表现却都不错，有什么诀窍吗？专家回答：“要说诀窍，那就是我把孩子当成朋友。”

专家的女儿还在上小学二年级的时候，有一天他下班回家，看到女儿一脸沮丧，一副欲言又止的样子，于是他关切地问：“有什么事尽管说出来，我可以帮助你。”女儿胆怯地回答：“是一件不好的事，我怕说出来你会骂我。”“只要你不是故意的，我保证不骂你，我也相信你不可能故意犯错。”父亲说。女儿见父亲做了保证，才小声说：“这次期末考试我数学只得了52分。”

父亲听了大吃一惊，他知道女儿不擅长数学，但是这样低的分数还是破天荒头一次。考试前，他反复叮嘱女儿要认真复习，可是女儿总是不耐烦地说：“我知道了，早就复习好了。”这就是复习的结果吗？当时父亲很不高兴，但他马上想到，如果自己不守信用，骂她或者打她一顿，女儿就不会信任自己了，以后如果她再犯错误，很可能会欺骗、隐瞒自己。

于是，父亲在心平气和地给女儿分析了失败的原因后又说：“你就像一个长跑运动员，我是教练，你这次没有跑出好成绩，说明我这个教练也是有责任的，今后咱们一起努力，下次一定能成功。”接着父亲又顺水推舟地向女儿提出了要求：“你一定要配合我这个教练，只要你平时努力了，不能取得好成绩我也不怪你。”女儿见父亲一脸认真的样子，也郑重地点头答应了。

从那以后，父亲常常和女儿在朋友式的交谈中共同探讨问题。父亲觉得，如果一味地逼着女儿学习数学，肯定会造成她的逆反心理，只有从正面去帮助女儿，才能使她排除困难，树立学数学的信心，在心情愉快的情况下学习，才会取得好成绩。

果然，经过一段时间的努力，女儿的数学成绩很快提高了，接下来的一次考试，她考出了95分的好成绩。女儿拿着数学试卷高兴地对父亲说：“我现在对数学感兴趣了。”父亲也非常开心，坚定了自己把孩子当朋友的决心，他认为，只有与孩子以诚相见，热情帮助孩子，才会取得良好的教育效果。

怎样把孩子当成朋友？这可能是困扰很多家长的问题，上述故事里的那位父亲就是把孩子看做朋友的，他和孩子平等交流，及时帮助孩子解决困难，而不是以家长居高临下的身份对待孩子。这位父亲的做法值得广大家长借鉴。

首先，要多了解孩子

在忙工作的同时，父母一定要抽出时间来多了解孩子，多与孩子沟通和交流，尽量对孩子在学校和家庭中的表现有一个全面把握。家长多一分了解，就会对孩子少一分误解。如果孩子真有不听话的时候，家长也能很快明白应该怎样引导孩子。可以说，理解是家长和孩子成为朋友最重要的一步。

其次，要多学习教育知识

社会在发展，孩子的成长环境也在变化，教养方式自然也要不断地改进。作为父母，要责无旁贷地主动学习教育知识。那些把孩子当朋友的家长是绝不会用打骂和处罚的方式来对待孩子的，更不会认为只有“棍棒下才出孝子”。学习科学的教育知识可以帮助家长总结自己的成长经验，及时调整教育观念，并能根据家庭的实际情况来施行教育。

有些性子急的父母，在面对不听话的孩子时，直接的反应就是破口大骂，或者动手打几下。其实，父母要尝试多一分耐心，当你完全了解



了孩子的想法以后，也许会发现孩子的行为是情有可原的，在这个基础上，你可以帮助和引导孩子怎样去做效果会更好。除了日常的告诫外，父母也要在实际情境中教导孩子。至于解说道理的方式，可以依据孩子的年龄和理解能力来选择讲解的深度，如果孩子很小，就要把道理寓于故事之中，这样效果会更好。

再次，要给孩子思考的空间

孩子出现问题时，父母不要急着插手，而是让孩子自己想想这么做会有什么后果。当然，必要时一定要给孩子帮助。通过自身的思考和体验，孩子将会深刻领悟到父母的教导有多么正确和重要。

最后，要真诚地对待孩子

亲子之间的沟通应该是真诚而没有距离的，父母要诚实地将自己的担心或情绪解释给孩子听，让孩子了解到自己的行为会让父母难过，或是会让父母担心。只要你的态度真诚、语气平和，你就会发现，其实孩子是很愿意体贴爸爸妈妈的。

孩子愿意和理解自己的父母相处。我们成年人需要朋友，需要友谊和倾诉，需要在朋友的理解和帮助中获得欢乐。同样，孩子作为未成年人，更需要有自己的朋友。在家庭生活中，父母不仅要当孩子的“良师”，更要当孩子的“益友”，尤其是在城市中，独生子女占大多数，在这样的家庭中，父母更要放下家长的“架子”，平等地做孩子的朋友。这样既能弥补独生子女缺少伙伴的遗憾，也会让孩子更信任自己，更亲近自己。

以上4点，是父母与孩子交流过程中最基本的方式，父母真诚地与孩子的心灵靠近，才能把孩子当做朋友，使孩子对父母有更多的信任，从而在密切亲子关系的同时，更好地教导孩子健康地成长。

■ 修正对孩子的过高期望

古希腊有个著名的神话故事：一位年轻且英俊的王子叫皮格马利翁，他非常喜欢雕塑。有一天，他得到了一块洁白的象牙，就用象牙雕刻了一个美丽的少女，因为这个雕像实在太漂亮了，王子深深地爱上了“她”，每天茶不思饭不想，只和雕像说话，热切地希望“她”能变成真人。后来，王子的诚心感动了天神，天神真的把这个雕像变成了少女，和王子幸福地生活在一起。

这就是心理学上一个著名的心理规律——皮格马利翁效应，说明热切的期望有可能使被期望的人达到期望者的要求。

皮格马利翁效应在教育领域常常可以见到。心理学家做过一个实验，在一所小学里对18个班级的学生进行了一次“发展测验”。测验结束后，心理学家给每个班级的教师一份学生名单，说名单上列出的学生是最具优秀潜力的。实际上，名单上的孩子是随机抽样的。8个月后，心理学家又来到这所学校，结果发现名单上那些学生的成绩都有明显的进步，而且好奇心强，与教师和同学的关系也很融洽。

“发展测验”证明了什么呢？证明了人的期望可以对别人产生巨大的力量。

生活中，父母对孩子抱有希望是对的，这样就不会放纵孩子，或者在孩子犯错误时不会袖手旁观，而是会努力为孩子创造条件，及时督促，加强对孩子的指导，不断激发孩子的上进心。父母的期望是一种积极的态度，对孩子而言，更是一种促使他们积极努力的精神环境，是内在的动力。



发明大王爱迪生小的时候，只去了学校3个月就被开除了。老师说他很笨，但爱迪生的妈妈坚信自己的孩子并不笨。她经常对爱迪生说：“孩子，我相信你肯定比别人聪明，所以你要坚持自己读书。”她亲自辅导爱迪生学习，在母亲的帮助和鼓励下，爱迪生的聪明才智被完全开发出来。后来，他在科学上取得了巨大成就，成为最伟大的发明家之一。

由此可见，父母的赞扬和鼓励能增强孩子的信心，有助于孩子实现自己的目标。有的父母懂得这个道理，经常用积极的期待来鼓励孩子，有时只是一个动作、短短几句话，就能使孩子信心倍增。

但是，有时父母对孩子的期望过高，脱离了孩子的实际情况，不仅不会起到积极作用，还会引发消极的后果。

有许多父母给孩子制订了高目标，希望孩子能实现自己当年的理想。然而，当过高的期望与孩子的思想和实际承受能力产生矛盾时，孩子往往会产生逆反心理。

张芸是个住在偏远山区的女孩，她的学习成绩特别好，能排在全年级前三名。高考时，父母让张芸报考一所全国重点大学，但她因为没有十足的把握而不想报考，父母和老师轮流做其思想工作，说她考上了那所大学能光宗耀祖，还能为学校争光。无奈之下，张芸只好报考了这所大学，第一年她没能考上，在家长的劝说下选择了复读。让张芸崩溃的是，第二年的高考又失败了，她再也不能忍受这样的压力，选择了离家出走。

张芸离开家以后，她的父母陷入了深深的自责。其实以张芸的成绩，报考其他大学是完全没有问题的，但是由于父母定的目标过高，给她造成了巨大的心理压力，这是她高考失利的主要原因。

一个人对他能力范围内能承受的责任和期望，常常会欣然接受，并有信心去完成。但是让一个只能承担50公斤重负的人去承担100公斤或者更多时，就会压垮他。也就是说，如果父母对孩子的期望过高，很

容易使孩子出现心理问题。

太多的学习压力或挫折，很容易让孩子紧张和担忧，从而失去信心，尤其当孩子对学习产生了厌倦感，再学习就会产生心理障碍，严重的还会患“强迫症”。

太大的压力还会损害孩子的人格发展。如果父母一味地催促孩子去做超过他们身心发展所能承受范围内的事情，就会使孩子产生过多的不信任感、自卑感和无能感。而且，当父母不断催促和强迫孩子时，亲子关系也会变得紧张，很容易发生冲突。

总之，父母因期望过高而给孩子施加压力所造成的后果是很严重的。父母应尊重事实、肯定孩子的能力，科学地引导和开发孩子的潜能，不给孩子增加压力。

有许多“望子成龙，望女成凤”的父母不明白这个道理，总是对孩子寄予过高的期望。孩子只要差一点就会严厉地批评，孩子成绩好一些，就会要求他们更出色，达不到要求就很着急，这些都对孩子的成长非常不利。对父母来说，教育孩子的过程应该是不断调整自己期望值的过程，培养孩子的目标也应随着孩子的实际情况而随时调整，这样才能教出更好的孩子。

■ 放下架子

在这个世界上，人和人之间的关系多种多样，而在众多关系中，最亲密的莫过于亲子关系了。社会对每一个家庭都是力求公平的，可有的父母却不能公正地对待子女，甚至与子女的关系形同陌路。

出现这种情况的主要原因是父母和孩子不能互相理解，孩子把父母