

此书献给 ——

天下望子成才的父母们，送你们一把金钥匙，给你的孩子打开成功之门。

教育方法

JIAOYU FANGFA

丁志凌 孙琼 编著



教育方法

丁志凌 孙 琼 编著

新疆人民出版社

责任编辑:刘 玮

图书在版编目(CIP)数据

教育方法/丁志凌编著. —乌鲁木齐:新疆人民出版社, 2002. 5

ISBN 7-228-07105-0

I. 教… II. 丁… III. ①家庭教育—方法②学校教育—方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022041 号

教育方法

主编 丁志凌 孙 琳

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮编 830001)

各地新华书店经销 中牟胶印厂印刷

880×1230 毫米 32 开 14 印张 400 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3000 套

ISBN 7-228-07105-0/G·910

定价:19.80 元

如有印装问题,请直接同承印厂调换

前言

前

言

“十年树木，百年树人。”教育自古以来就是一个十分重要的社会问题。目前，中国的教育制度和教育方法正面临一个由应试教育到素质教育的转轨时期，无论是父母还是教师都需要大量汲取先进的教育思想。这亦是本书编写的初衷。

本书共有 19 篇：情商篇、沟通篇、性格篇、自尊篇、自信篇、挫折篇、习惯篇、品德篇、创造篇、父母篇、理财篇、性教育篇、营养保健篇、特殊教育篇、综合素质篇、社交礼仪篇、竞争合作篇、开发潜能篇、游戏篇。

本书从教育要更新观念、要重视素质教育、要注意心理健康教育、要注意情商教育及性格培养、要加强耐受挫折教育、要帮助子女掌握必备性知识等方面，提出了一系列适应当前教育形势需要的新方法，以供父母及广大教育工作者参考。



目 录

情商篇

培养孩子的自律精神·····	3
促进孩子情商的措施·····	4
指导孩子自我发展情商·····	6
培养孩子的同情心·····	7
父母乐观开朗是培养孩子 EQ 必不可少的指标·····	8
培养孩子的社交能力·····	9
教孩子学会微笑·····	11
教孩子学会忍耐·····	12
家长应教育子女善于与人相 处·····	13
培养孩子(交际)语言技巧·····	14
让你的孩子学会幽默·····	15
EQ 评估要素·····	17
培养孩子的责任感·····	18
培养孩子的协商能力·····	19
培养孩子的健康情绪·····	20
能否驾驭自我意识的测试法 ·····	21
自我激励的黄金步骤·····	24

沟通篇

花时间陪孩子做有益成长的	
--------------	--

事·····	27
与孩子共享餐桌上的时光·····	27
创设平等和谐的亲子关系·····	28
理解孩子、尊重孩子·····	29
做孩子的忠实听众·····	30
目光交流沟通法·····	32
学会同孩子商量·····	34
走进孩子的世界·····	34
与孩子沟通要注意方式·····	36
写封信送孩子一份温馨·····	37
树立正确的沟通姿态·····	37
家长如何避免交流中的争吵 ·····	40
走出沟通误区·····	41
消除孩子反抗情绪的方法·····	45

性格篇

健全的个性是孩子的护身符 ·····	51
性格就是能力·····	52
根据孩子的性格差异,培养健 全的个性品质·····	53





理想的性格 55

优良的性格源于正确的教育
..... 56

改变孩子的孤僻性格 57

孩子性格与未来机遇的把握
..... 59

正确看待孩子的嫉妒心理...
..... 62

优化人格是成才的必要条件
..... 63

现代社会孩子的性格障碍...
..... 70

培养孩子受欢迎的性格.....
..... 72

血型 性格 特征 74

教孩子学会关心别人 76

矫正孩子的自私心理 76

溺爱会造成不良性格 77

良好性格的培养 78

自尊篇

帮助孩子增强自尊的十七种
方法 85

正确培养孩子自尊的教育方
法 88

以自尊为前提的适当管教...
..... 89

尊重孩子的小窍门 91

培养孩子的自尊从幼儿做起
..... 92

批评的艺术 93

自信篇

赏识孩子、增进孩子自信 ...
..... 101

应付自卑的六种模式 ... 101

引导子女克服自卑心理.....
..... 102

夸奖是增进孩子自信的“秘
方” 103

培养孩子自信心的最好方法
..... 104

自卑心理的转化 105

增进孩子自信的策略 ... 106

帮助孩子建立自信的方法...
..... 107

挫折篇

对孩子进行挫折教育 ... 121

教育孩子承受失望 122

教孩子懂得失败不是持久的
..... 122

挫折心理引导法 123

培养孩子耐受挫折的毅力...
..... 125

有意识地给子女创设“磨练”
机会 126

支持配合学校开展磨练抗挫
活动 127

培养孩子坚强的意志 ... 128

对付挫折感的良药 129



导致挫折感的“丑小鸭”因素	130
教孩子学会面对失败	131
教孩子如何反败为胜	132

习惯篇

培养孩子勤俭节约的习惯	137
培养孩子热爱劳动的习惯	138
培养孩子专心致志的习惯	141
培养孩子敏捷高效的习惯	142
培养孩子坚持不懈的习惯	143
培养孩子的良好行为习惯	143
杜绝孩子产生恶习的办法	146
培养孩子珍惜时间的习惯	148

品德篇

对孩子进行爱国主义教育	153
培养孩子尊敬长辈的习惯	155
勤奋是一种可贵的品格	157
培养孩子的勇气	158

善良是高尚的情操	159
培养孩子诚实礼貌的品德	160
培养孩子言而有信	161
教育孩子遵纪守法是美德	162
培养孩子 13 种美德的成功公式	163

创造篇

培养孩子创造力的小诀窍	169
创造力测验小方法	172
培养孩子创造力 父母的必备指标	176
让孩子习惯于不同	177
培养孩子创造力四忌	178
创造力教学方法	180
鼓励孩子大胆思考	185
鼓励孩子“胡说八道”	186
教师对学生创造力的影响	186
创造技法集锦	188
家庭创造教育的方法	192
创造教育的艺术	195
帮助孩子发展创新思维	199

父母篇

教育从改造母亲开始	203
好父亲的 11 条守则	203



母亲的精力分配	206
父母是孩子的第一任教师·····	207
父母必备素质	208
父母要成为孩子的表率·····	212
母亲的作用至关重要 ···	213
父亲的教育不可或缺 ···	216
给妈妈的十四条建议 ···	217
你属于哪种类型的父母·····	218
父母关系对孩子的影响·····	222
营造良好的家庭环境 ···	223
家庭矛盾处理的艺术 ···	225

理财篇

给孩子零用钱	231
教孩子学会预算	234
打工赚钱	237
教孩子学会攒钱	240
让钱增值的小处方	241
防止孩子乱花钱的小诀窍·····	244
教孩子成为一名精明的顾客·····	246
教孩子学会退货技巧 ···	250
教育孩子树立正确的金钱观·····	251
教孩子学会借钱之道 ···	253
家长应引导子女树立正确的	

消费观	255
孩子应具备的赚钱素质·····	256
教孩子如何讨债	257
欠账还钱有讲究	257

性教育篇

对子女进行性生理知识的教育·····	261
帮助子女树立科学健康的性观念·····	263
父母应对孩子进行正确的性教育·····	264
少男性生理卫生保健法·····	265
少女性生理卫生保健法·····	266
性教育的基本策略	268
家长作风对孩子性观念的影响·····	269
指导孩子防治经常性遗精·····	270
正确对待孩子的手淫行为·····	271
性教育的内容及主要方法·····	272
脊梁式家长的性教育法·····	273

营养保健篇

儿童的膳食安排	277
---------------	-----

身高与营养	281
如何保证四岁至七岁儿童一日蛋白质的需要	282
体重与营养	283
缺铁性贫血预防、治疗法	284
锌缺乏的预防、治疗法	285
饮食营养的要求	286
培养儿童良好的饮食习惯	289
注意保护口腔卫生	290
维生素 A 缺乏症的预防	291
维生素 D 缺乏症的预防	292
注意保护儿童的视力	293
保健体操集锦	295
金汁银汁不如妈妈的乳汁	296
不良饮食习惯对营养素摄入的影响	296
忌在吃饭时训斥孩子	297
孩子不宜多吃冷饮	297
儿童食物禁忌	298
婴儿食物禁忌	302

特殊教育篇

独生子女教育法	307
独生子女不良教育法	308

独生子女家庭教育的科学化	309
帮子女解除青春期的烦恼	312
弱智儿童教育法	314
超常儿童教育法	317
残疾儿童教育法	318
收养子女的教育法	320
离散子女的教育法	321
顽皮孩童的教育法	322

综合素质篇

指导子女欣赏文学作品	327
指导子女欣赏音乐作品	327
指导子女欣赏美术作品	328
指导子女欣赏电影、电视、戏剧作品	329
培养孩子认知、欣赏美	330
培养孩子的文学修养	332
培养孩子的美术修养	336
教幼儿学唱歌	342
培养孩子的音乐修养	343
培养、发展孩子的舞蹈潜能	346
指导子女表现仪表美	348
教孩子学会弹钢琴	349
教孩子做手工美术	350





创造高雅家庭文化	351
教孩子学会阅读	353
不同体裁乐曲的欣赏方法·····	356
23 种增进音乐智慧的方法	359

社交礼仪篇

勿逞一时的口舌之能	363
赢得朋友的一大秘诀	364
给予他人同情与谅解	365
家庭礼仪规则	365
主客礼仪规则	367
穿戴礼仪规则	370
名片递送礼仪	371
说话的艺术	371
握手的礼仪	372
饰品礼节	373
倾听的艺术	373
当好介绍人的诀窍	373
寒暄的功能和神效	375
觅取话题的窍门	377
打电话的技巧	378
批评的艺术	379
巧妙地拒绝方式	381
开玩笑的学问	382
克服交谈羞怯症的妙法·····	384
赞美的方法	387
25 种增进人际交往智慧的方法	389

竞争与合作篇

教孩子如何面对竞争	393
教孩子学会合作	395
教孩子如何获得合作	395

开发潜能篇

帮助孩子变得足智多谋·····	399
培养孩子探索科学的好奇心	399
培养孩子的数学思维	401
发掘孩子的读写潜力	403

游戏篇

在哪里	409
记得快	409
小轿夫	409
小纸人	410
数字游戏	410
投纸球	410
镜中人	411
跳舞毯游戏	411
认识时钟	412
学习数数	412
神奇小方块	412
挑战大脑	413
玩具接龙	413
自制玩具	414
帮兔妈妈找路	415
听声音编故事	416

翻绳	416	口不说五	423
敲罐学音乐	417	看镜子抢答	423
闹钟小妙用	417	小小侦探家	423
小小发明家	417	脑筋急转弯	424
平衡游戏	418	警察抓小偷	425
哈哈镜	419	桌面表演游戏:小熊请客 ...	
画味道	419		425
玩积木	420	过家家	426
乘第几辆公共汽车	421	音乐游戏	426
竖铅笔	421		
七巧板	422	附:	
黑白小转盘	422	教子名言录	431

目
录



情
商
篇

培养孩子的自律精神

现在西方很流行对孩子进行“心理”教育,说一个孩子的“心理商数”比一个孩子的“智力商数”更能体现这个孩子的能力与禀赋。“心理教育”的一个核心内容就是说一个人从小就应养成控制情绪与心理自我调节。

一个想干什么就干什么、放纵而任性的人,是很难有什么作为的。孩子的任性不可放纵不管。有的人认为任性没有关系,等他长大了自然就好了。实际上并非如此,成年人缺乏自制力而做蠢事的也不在少数。

自律是基于对法规有明确认识的一种自觉行为,一个高素质的文明人,自己的行为要自觉符合社会规范。这里贵在出自内心的自觉,而不是迫于外在的限制。培养孩子自律自强必须从幼时开始。

家长培养孩子的自律精神可以采用以下方法:

1. 随着孩子年龄的增长,要有意识地给他讲讲各种规则,从游戏规则、交通规则等孩子首先接触到的规则讲起,让他们了解规则无所不在,知道怎样遵守规则,及违反规则有什么后果。让孩子接受初步约束意识。

2. 试着把糖果盒子交给孩子自己掌握。告诉孩子一天规定只能吃几颗。有时难免孩子贪嘴,控制不住自己,切勿斥责,要鼓励他以后遵守规定,并把多吃的数目在几日内省出来;如果孩子遵守了规定,要给予表扬。该方法的目的在于让孩子自己约束自己,提高自我控制的自觉性,而不仅仅限于外来限制。

3. 家庭生活中也应当立出一些规矩,让孩子一开始就有约束。例如用完东西要放回原处,玩完玩具要收拾好,做完作业要把书籍放整齐等等,这是使家庭环境整洁舒适、生活有条有理而立下的规矩,全家人都要尽力遵守。还有如要进别人的房间先敲门,借用别人的东西要打招呼,别人为你做了事要道谢;未经允许不擅阅他人的信件,不乱翻他人的抽屉;无意中打搅了别





人要说声“对不起”等等。这些既是家庭里人人应当遵守的规矩,也是文明人的行为规范。从小培养,习惯成自然,就不会觉得有什么麻烦与累赘。

4. 用游戏来训练孩子的自我控制能力。例如要求参加者在一定时间内从一堆木棍中移走一根,不能碰到其他木棍。当孩子开始集中精力取木棍时,父母可弄出一些噪声,并不停地与他说话逗他,试图分散孩子的注意力。并规定每取走一根木棍,得一分;如果对取笑、噪音毫无反应,就得两分。此种游戏对孩子情感控制技能很有用。

5. 靠划定“可、否”的行动范围来培养孩子的自制力。父母可以对儿女进行“管住自己”的训练,划定范围,建立“可、否”观念,即明确规定哪些可以做,哪些禁止做,并要求孩子严格遵守规定。孩子违反了就要受罚,孩子为了避免自己受罚,就会慢慢学会自己约束自己,也就在成长的过程中培养了一种通向成功的素质:自制力。

促进孩子情商的措施

情商可以概括为五个方面的能力:

1. 认识自身情绪的能力。认识情绪的本质是 EQ 的基石,这种随时认知感觉的能力,对自己非常重要。不了解自身真实感受的人必然沦为感觉的奴隶,反之,掌握感觉才能成为生活的主宰,面对婚姻或工作等人生大事较能知所抉择。

2. 妥善管理情绪的能力。情绪管理必须建立在自我认知的基础上。如何自我安慰,摆脱焦虑、灰暗或不安,这方面能力较匮乏的人常须与低落的情绪交战,掌握自控的人则很快能走出生命的低潮,重新出发。

3. 自我激励的能力。无论是要集中注意力、自我激励或发挥创造力,将情绪专注于某一目标是绝对必要的。成就任何事情都要有情感的自制力——克制冲动与延迟满足。保持高度热忱是一切成就的动力。一般而言,能自我激励的人做任何事效



率都比较高。

4. 认知他人情绪的能力。同情心也是基本的人际技巧,同样建立在自我认知的基础上。具有同情心的人较能从细微的信息觉察他人的需求,这种人特别适于从事医护、教学、销售与管理的工作。

5. 人际关系的管理能力。人际关系就是管理他人情绪的艺术。一个人的人缘、领导能力,人际和谐程度都与这项能力有关,充分掌握这项能力者常是社会上的佼佼者。

家长应从以下几方面培养、促进子女 EQ 的自我发展:

第一,引导子女多参加实际活动,使其获得丰富的情感体验。情感是通过实际活动而形成和发展起来的,做父母亲的应尽可能多的带领或者鼓励子女参加各种有益的活动,使他有机会从不同的角度体验生活的快乐和人生的价值。如让孩子到郊区帮助菜农采摘瓜菜,使其体验到劳动的光荣;让孩子参加住地治安联防活动,使其体验坏人破坏捣乱给人民带来的痛苦和维护社会治安工作的神圣责任。

但是参加这些活动本身并不一定能给孩子带来积极的情感体验,如参加劳动后孩子可能更热爱劳动,也可能从此厌恶劳动。因此,家长还要启发孩子,使他能从活动的成果中得到积极的体验。如让孩子知道通过自己的劳动,瓜菜装上了车、运到市场可供市民购买了,他的活动是有价值的,这样他的心里就充满了欢乐。

第二,指导子女阅读文学作品,使其获得间接的情感体验。许多实际活动是无法直接参加的,如旧中国人民忍受苦难的历史,战场上冲杀拼命的局面。为了使孩子获得更多的情感体验,可以借助于生动形象的文学作品。如给孩子描绘“锄禾日当午,汗滴禾下土”的劳动情景,激发其产生“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”的情感体验。

第三,帮助子女正确地认识人和事,使其社会性情感不断发展。人的情感是复杂多样的,但起主要作用的是道德感、美感和理智感等社会性情感。社会性情感是在社会性需要基础上产生



的,它同人对社会事物的认识关系密切。如有的儿童少年错误地认为尊敬师长是“拍马留须”,顶撞大人是“勇敢行为”,因而对前者厌恶,对后者赞赏。对此家长要用生动的事例和正面的道理说服子女,提高他们的认识水平。

第四,家长主动与孩子建立亲密的关系,让自信伴随孩子成长。从道理上讲,家长与其孩子是骨肉之情,家长应当尽心养育子女,子女应该孝敬家长,两人应该亲密无间。但从实际来看,两代人思想上往往不一致,感情上也会闹对立,这在小学高年级和初中阶段最为突出。在两代人中,家长显然是主宰的一面,家长有责任同孩子搞好关系,使孩子在家中高高兴兴、愉愉快快。家庭的温暖会增进孩子的自信心,会促使孩子奋发有为。

第五,家长自己要有积极的情感,并且经常用此感染子女。儿童少年对待事物的态度,常常不是来自于自己认识的结果,而是来自于家长、教师的态度,来自于他所亲近的、尊敬的成人情感的感染。如果儿童少年周围的成人特别是其父母的情感是高尚的、深刻的、稳定的,那么儿童少年也容易受感染而产生良好的情感;反之,如果家长的情感是冷漠的、忧伤的、不稳定的,也容易使孩子产生消极的情感。

家长必须使自己具备良好的情感品质,在生活中表现出爱憎分明、态度坚决、乐于进取等积极的情感,使孩子受到潜移默化。即使工作中遇到失败、生活中遇到委屈,也不能怨天尤人,而应坚定信心,克服困难。

指导孩子自我发展情商

该方法通过指导孩子分以下几个环节进行:

第一环节:制定个人 EQ 发展目标和训练计划。A. 根据 EQ 的构成要素,对自己进行情绪展现和情绪调控的各方面能力水平的自我评价或自我测量;B. 请最了解你的人(父母、朋友、老师等)对你的自评或自测校对和验证,找出自己 EQ 方面的优缺点;C. 根据你自身的 EQ 水平和特点,制定 EQ 自我发展目标和