



适合1—12岁孩子的父母使用

浓缩卡尔·威特、蒙台梭利、斯宾塞等全球教育大师的经典教育理念  
分享哈佛、剑桥、北大、清华等世界名校骄子的父母家教技巧  
用科学有效的方法全面塑造孩子的人格、品德、情感和习惯

星汉 / 编著

正确、全面培养孩子的77个关键技巧

# 懂教育有方法

的好家长

做一个

只有掌握最基本的教育方法

才能成功培养最优秀的孩子

华夏出版社



附赠

亲子沟通  
宜忌语图

星 汉 / 编著

# 做一个 懂教育有方法 的好家长

正确、全面培养孩子的77个关键技巧

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

做一个懂教育有方法的好家长/星汉编著. —北京:  
华夏出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5080-5345-5

I. ①做… II. ①星… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第155094号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

## 做一个懂教育有方法的好家长

---

编 著 星 汉

责任编辑 黄学益

装帧制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18

字 数 320千字

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5345-5

---

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

## 如何做一个懂教育有方法的好家长

父母是孩子的第一任老师，也是最好的老师。因为家庭教育是学校教育、社会教育的基础，直接影响了一个人的个性、品德、爱好、才能等。但很多家长都说这个“老师”太难当，教育孩子不容易！

做一个称职的家长确实不容易。但是不是就真的不能改善这种状况呢？做一个好家长有没有捷径可走呢？捷径或许没有，但规律还是有的。

正确的做法是：树立正确的家庭教育观念，营造良好的家庭环境，建立友好的亲子沟通关系，培养孩子健全的人格。只有遵循这四原则，才有可能成为一个“懂教育有方法”的好家长。这也是本书的宗旨和主要内容。



### 原则一：树立正确的家庭教育观念

现在大多数家长都非常重视孩子的教育，希望自己的孩子将来能在激烈竞争中立于不败之地，但他们对家庭教育的理解却不到位，往往是热情有余、急功近利，结果却事与愿违、事倍功半，究其原因主要还是家长的教育理念滞后，甚至有些教育理念违背了孩子成长的规律，不利于孩子的健康成长。

家庭教育理念应该是符合孩子身心发展规律的、利于孩子健康成长、快乐成长的理念。下面的一些教育理念应该引起家长的重视和借鉴。

## 由“以智育人”观念向“以德育人”观念转变

现实生活中大多数家长受应试教育观念的影响，重视孩子文化知识的学习，无论孩子喜不喜欢，一律强求、逼迫孩子就范。家长舍得精力、财力和物力，买大量的辅导书，报大量的补习班，搞得孩子精疲力竭。相对比，家长对孩子的品德教育却没有给予足够的重视，不肯在德育方面花费心思和时间。例如，有不少名牌大学的学生做出了不符合社会道德规范的事情，甚至走上了违法犯罪的道路，向黑熊泼硫酸，虐猫事件，马家爵凶残地杀害同学等，给人们留下的思考是很深刻的。作为家长，只重视孩子的智育，而忽视孩子的德育，是非常不可取的。关注孩子的全面发展，是家长对孩子教育成功的所在。

## 由“家长制”观念向“民主制”观念转变

大多数家长对孩子的教育喜欢居高临下、盛气凌人，对待孩子多训斥、说教，少倾听、沟通，对孩子的辩解一概置之不理，扼杀孩子的申辩权利。在家庭教育中，树立家长的威严固然重要，但家长的威严并不是要让孩子事事都得听从家长的，对家长要绝对服从，而是要在平等交往的基础上，让孩子对父母产生一种尊重、信赖的情感。家长要多从孩子的角度出发，进入孩子的内心世界，了解孩子的所思所想，民主、平等地对待孩子，这样会使孩子更加信任家长，愿意与家长沟通，愿意把自己的心里话告诉家长，与家长成为无话不谈的知心朋友。

## 由“经验型”观念向“科学型”观念转变

有一种说法值得家长们警惕——“现在做什么工作都要考证上岗，而唯独做父母不需要考证。”这说明家长在教育子女方面没有经过系统的学习，只是凭借经验教育子女。有些经验对孩子的成长是有帮助的，但也有很多经验对孩子的成长毫无益处。例如在对孩子性知识的教育方面，中国的父母要么是避而不谈，要么是三言两语，不痛不痒地打发孩子的问题；

还有的父母编了一些谎言来搪塞孩子，说孩子是从垃圾堆里捡回来的，等等。这种不科学的教育方式容易使孩子对性知识的了解产生神秘感，或者是误入歧途。所以，家长在教育孩子时，不能只依赖自己的经验，要有科学的育人观、成才观、发展观，家长要善于从多种途径获得正确的教育观念，只有思想上正确了，才能在行动上正确地面对孩子、教育孩子，这样才能使孩子健康地成长。



## 原则二：营造良好的家庭环境

良好的家庭环境是孩子成才的关键之一。所谓“良好”，并不是指家庭有多富有，而是指家长为子女营造了良好的成长环境。但在现实中，不少家长对此不太重视，或者不知道如何为孩子营造一个好的家庭环境，致使不少的孩子生活在很差的家庭环境中。例如，有的家长对孩子动不动就又打又骂，有的家长彼此之间脏话不断，有的家长霸道蛮横，不孝敬老人，等等。所有这些都对孩子的成长极为不利。“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”因此，家长应当从自己做起，为孩子的成长营造一个良好的家庭环境。

### 建立温馨、和谐、亲切的家庭氛围

和谐的家庭氛围是孩子健康成长不可缺少的条件。首先，要搞好夫妻关系以及家庭成员之间的关系。父母之间要相互关心、相互体谅、相互爱护。有经验的父母都善于控制自己的情绪，在发生争吵时尽量避开孩子，有不愉快的事情尽量不带回家中。其次，处理好家长与孩子之间的关系。父母要尊重孩子，尽量不板面孔，不随意呵斥、打骂孩子。父母还要信任孩子，这是保持相互友爱的必要条件。在这种环境中成长的孩子，他不仅爱他的家人，而且爱周围的人，爱老师、爱小伙伴，这就为他健康成长创造了坚实的基础。

## 建立合理的生活制度

家长在生活作息方面的一些习惯，往往会成为了孩子的习惯。因此，家长要为孩子建立良好的生活制度，做到生活有规律。家长首先要做到按时起床、睡眠，科学地分配一天的学习、作息時間，完成各自分担的家务。其次，注意培养孩子按时入睡的习惯。要培养孩子按时起床的习惯，如果孩子晚上睡得早，有了充足的睡眠时间，第二天早晨是容易被唤醒的。

## 形成健康、文明的家庭生活情趣

家庭中的文化环境对孩子的成长具有极其重要的熏陶作用。家长在日常生活中，要有意识地培养文明、健康的生活情趣，如关心时事、热爱科学、爱好文艺、参加体育活动、注重文化修养和语言文明等。

## 父母是孩子最好的榜样

父母的言行举止对孩子人格的形成起着潜移默化的作用。有的孩子不守信，说谎话，偷东西，爱骂人等，这些不良的习惯往往来自家长的感染。试想，你一再要求孩子不要说脏话，你却在平时满口脏话；你频繁地要求孩子有时间就多读书少看电视，而你自己一有时间就看电视或打麻将，从来不看書；你千叮咛万嘱咐地要求孩子要诚实守信，而你自己却经常不守信用……怎么可能把孩子教育好呢？因此，父母在教育孩子时不仅要言传，更要身教，一定要用自己的实际行动去影响和教育孩子，努力提高自己的修养，以身作则，要求孩子做到的，自己首先做的，这样才能提高自己的威信，才能获得孩子的信赖和尊重，达到很好的教育效果。



## 原则三：建立友好的亲子沟通关系

家长应努力创设民主、平等的家庭氛围和亲子关系，让孩子感受到温

暖、关心，更重要的是感到被尊重和被欣赏。平等尊重、换位思考、积极倾听、友善关注是打开孩子心扉、构建亲子沟通桥梁的重要基石。

### **孩子虽小，也需要尊重、理解和支持**

在平时的生活和学习中，对孩子做出的一些决定，家长应该尽量理解和尊重，并提供必要的帮助。如果孩子积极参加学校组织的各种活动，或者孩子担任了班干部，对于他们的这些活动，家长应采取积极支持的态度，或者帮他们出谋划策，或者帮他们查找资料等。对于他们不太愿意说的事，要做到尽量不问或找合适的机会再问，尽量不要使他们为难。

### **做孩子成长路上的好伙伴**

家长应该将自己和孩子的关系定位为伙伴关系。人们常说感情是培养出来的，业余时间家长应该尽量多和孩子在一起。孩子高兴的时候，是最容易沟通的时候，如陪孩子散步的时候，陪孩子打篮球的时候，带孩子到外面吃饭的时候等。



## **原则四：培养孩子健全的人格**

所谓人格的教育与培养，是以塑造人的优良道德品质和个性心理品质为中心的做人教育。良好的道德品质和个性心理品质是孩子全面发展的必要条件。

家庭教育的主要任务是培养孩子健全的人格，使孩子学会做人。如果人做不好，学问也很难做好，事业成功就无从谈起。一些孩子人格上有缺陷，比如心理问题突出，厌学情绪严重，自主意识淡薄，抗挫耐力脆弱，道德品质低下，罪错比率上升等，就是家长不注重人格教育的结果。

培养孩子健全的人格，家长们至少要在以下几个方面多倾注一些心力：

## 爱的教育

要培养孩子健康的情绪情感，注意和孩子情感的沟通，经常和他们交谈，倾听他们的要求和愿望，要让孩子学会爱，爱家长、爱他人、爱社会。要注意调适孩子的不良情绪，让他们学会谅解和宽容，和同学和睦相处，待人谦虚、诚恳。

## 性格培养

事业心、责任心、独立性、自信心、勤奋、勇敢、谦虚等良好的性格都与成才关系密切，给孩子创造一个民主、平等、和谐的环境，有利于孩子性格的健康成长。相反，家长对孩子干涉过多，对孩子溺爱或拿孩子宣泄出气，都不利于孩子性格的完善。对那些倔强、偏执的孩子，更要善于引导，而不是粗暴地干预。

## 社会适应能力培养

孩子的社会适应能力主要是后天培养的，要在社会活动和生活劳动中形成。家长要给孩子创造交往的机会，让小朋友一起做游戏，开展各种有益的活动；让孩子加入到自己的社交圈，参与接待客人，给客人让座、倒茶等；培养孩子在生人面前敢说话，热情而又大方；让孩子参加力所能及的家务劳动，让他们学会一些劳动技能，在劳动中培养他们的团体合作意识和协作精神。

每一位家长应充分培养孩子的综合能力，让孩子在广泛参与中学会自我定位、自我调控、自我创造、自我发展、自我完善，逐步成为集社会价值和个人价值于一体的完整的人。



### 家庭教育，你的观念对吗

每个家长都渴望培养出有前途的孩子，但落实到行动上却不那么容易。家庭教育的观念要正确，这是前提和关键。因为家长的教育观念影响着孩子的行为方式与价值观念，并将决定孩子的未来。

技巧1 孩子的健康不只是吃好穿好 / 003

技巧2 情商教育，决定孩子一生的成败 / 009

技巧3 不让孩子玩，等于不让孩子学习 / 018

技巧4 父母的期望：望子成龙与望子幸福 / 024

技巧5 对待孩子，家长要少点功利心 / 030

技巧6 给孩子适度加压 / 034

技巧7 不要束缚住孩子 / 037

技巧8 家教小贴士：教子秘诀 / 040



### 家庭和谐是孩子成材的保证

每一个孩子的成长都离不开家庭氛围的熏陶，良好的家庭氛围对孩子的成长是十分重要的。那么，父母到底怎样做才能为孩子营造出这样的家庭环境呢？这是每一个做父母的都应该关注的问题。

技巧9 家庭氛围为孩子成长奠基 / 043

技巧10 给孩子营造良好的读书氛围 / 046

技巧11 情感沟通，彼此温暖 / 050

技巧12 给孩子创造独立的机会 / 054

技巧13 家教小贴士：鼓励孩子自立的技巧 / 056



# 第3章

## 父母是孩子最好的榜样

身教重于言传，父母想要孩子具有怎样的行为，首先父母就得起到表率作用。从某种意义上来说，父母的言行举止对于孩子来说就是一所最好的学校。在这所学校里，父母在孩子的心中种下什么，在今后的岁月中就会长出什么。

技巧14 父母代表着孩子的未来 / 060

技巧15 孩子时刻都在关注你 / 063

技巧16 成为孩子欣赏的榜样 / 066

技巧17 不要缺席孩子成长中的任何环节 / 070

技巧18 家教小贴士：抓住智力开发的关键期 / 073



# 第4章

## 孩子虽小，也需要尊重

虽然有时孩子的想法和行为令父母觉得不着边际、不可思议，但也要对孩子有最起码的尊重，因为一旦用言语或者态度伤害了孩子的自尊心，那么孩子今后在成长的过程中很有可能自卑或是胆怯，不相信自己，不敢去尝试和行动。

技巧19 在行动上给予孩子尊重 / 077

技巧20 尊重孩子能让他树立自尊和自信 / 080

技巧21 人前夸孩子，人后教孩子 / 083

技巧22 给孩子的生命以最大的尊重 / 086

技巧23 “我们是在养孩子，而不是在养花” / 089

技巧24 家教小贴士：如何开发孩子的潜能 / 091



## 第5章

# 做孩子的知心朋友

做父母的要换一种身份，用朋友的身份、亲切的话语、欣赏的眼神，和孩子进行心与心的沟通，做孩子的知心朋友，让孩子感受到父母发自内心的、平等的诚意，于是孩子的房门打开了，孩子向父母倾诉了，家里又充满了欢声笑语。

技巧25 父母要保持主动的姿态 / 095

技巧26 给予孩子诚挚的信任 / 097

技巧27 良好的沟通是打开孩子心扉的钥匙 / 102

技巧28 真诚地倾听，真诚地建议 / 104

技巧29 给孩子灿烂的微笑 / 107

技巧30 做孩子成长的伙伴，而不是代替孩子生活 / 109

技巧31 家教小贴士：一位母亲给12岁女儿的嘱咐 / 111



## 第6章

# 经常被鼓励和赞美的孩子更有前途

鼓励是一门家教艺术，它比批评和责备的效果要好得多。但鼓励孩子也并非一件易事，因为鼓励孩子如果没有恰如其分的方法与技巧，同样起不到积极的效果。

技巧32 孩子需要父母的鼓励 / 115

技巧33 鼓励带给孩子好未来 / 119

技巧34 将美丽的话告诉孩子 / 123

技巧35 “你觉得…？”与“你必须…！” / 127

技巧36 家教小贴士：赞赏孩子的技巧 / 130



# 第7章

## 爱的教育：让孩子懂得爱与被爱

有爱的孩子，才会快乐，是那种发自内心的快乐。有爱的孩子，才会幸福，他们在帮助他人的时候，会感觉到幸福。有爱的孩子，才会是孝顺父母的孩子，因为所有的爱都是孩子从父母这里一点一滴汲取到的。

技巧37 亲情让孩子知道爱的力量 / 133

技巧38 孩子需要一个摸得着的上帝 / 137

技巧39 让孩子心中有爱 / 140

技巧40 接纳爱，给予爱 / 143

技巧41 懂得宽容的孩子才能健康地成长 / 146

技巧42 家教小贴士：父母爱孩子的25种好方式 / 149



# 第8章

## 苦难教育：让孩子经得起生活的考验

在生活中，父母一定要让孩子知道，“天外有天，人外有人”，自己不可能永远是最好的，但可以努力做到最好。在经过了挫折与泥泞之后，自然会收获成功。这就是“不经历风雨，怎么见彩虹”的道理。

技巧43 溺爱是害不是爱 / 154

技巧44 磨难是化了妆的幸福 / 156

技巧45 跌倒站起后，离成功更近 / 160

技巧46 困苦中坚持最可贵 / 164

技巧47 家教小贴士：想让你的孩子成功吗 / 167



## 好品德 + 好习惯 = 好孩子

孩子是否能取得成功,不仅仅需要聪明的头脑、丰富的知识,更需要良好的品德和持之以恒的优良习惯,因为这才是学业进步与人生发展的最稳固的根基。

技巧48 帮助孩子养成诚实的品德 / 172

技巧49 让孩子拥有一颗善良的心 / 176

技巧50 谦虚是孩子更加进步的力量 / 179

技巧51 负责任:让孩子学会承担自己的责任 / 182

技巧52 自信是孩子前进的原动力 / 186

技巧53 会思考:换种思维收获多 / 189

技巧54 珍惜时间:集中精力,认真做事 / 193

技巧55 勤奋斗:让孩子去圆自己的梦想 / 196

技巧56 注重细节:细节往往决定了孩子未来的成败 / 200

技巧57 家教小贴士:培养孩子各种能力的关键期 / 203



## 不要把孩子教“乖”了

在传统的学校教育与家庭教育的共同培养之下,不知教出了多少“唯老师命、唯家长命”是从的孩子。他们对于事情没有自己的看法、主见,因为家长早已经给孩子制定了“约法三章”,孩子没有选择、没有自由,只有服从。

技巧58 孩子都有自己的想法 / 208

技巧59 教孩子抵御外界的摆布 / 211

技巧60 让孩子学会说“不” / 214

技巧61 张扬与乖巧之间的平衡 / 218

技巧62 家教小贴士:了解孩子对新环境的反应 / 221



## 让孩子拥有真正的财富

拥有光明的思维，有一种积极的心态，知道自己的人生该如何去努力，这样的孩子不优秀吗？这样孩子的学业、事业、人生发展一定会越来越好，越来越辉煌。

技巧63 帮孩子确立前进的目标 / 225

技巧64 教孩子学会选择 / 229

技巧65 让孩子拥有光明思维 / 233

技巧66 激发孩子的想象力和创造力 / 238

技巧67 将孩子的弱点、缺点变成优点 / 241

技巧68 允许孩子一点点地前进 / 245

技巧69 家教小贴士：培养孩子的几个要点 / 248



## 做孩子的心灵导师

美好、善良、健康的心灵是孩子求学与做人的根本所在。拥有美好健康的心灵的孩子，能够敏感地感受到周围的爱，而不是伤害与痛苦；能向周围传递爱，而不是给任何人带去伤害。

技巧70 让孩子成为他自己 / 251

技巧71 呵护好孩子最美的形象——心灵 / 255

技巧72 呵护好孩子的梦想 / 257

技巧73 失望让孩子知道希望的价值 / 260

技巧74 让孩子对生活充满热情 / 264

技巧75 引导孩子经营好友谊 / 268

技巧76 以兴趣盎然的姿态倾听孩子的喜怒哀乐 / 271

技巧77 家教小贴士：教育孩子要有的40个基本品格 / 274

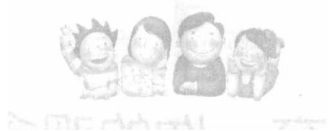


## \* 第 1 章 \*

# 家庭教育，你的观念对吗



每个家长都渴望培养出有前途的孩子，  
但落实到行动上却不那么容易。家庭教育  
的观念要正确，这是前提和关键。因为家长的教育观念影响着孩子的  
行为方式与价值观念，并将决定孩子的未来。



每个父母都渴望培养出健康、有教养、独立的孩子，但落实到行动上却不知该如何是好。这一点，令多少父母迷茫，使多少父母的出发点与行为的结果南辕北辙！

可是父母到底应该怎样做呢？家庭教育，观念正确很重要，也就是说父母要以正确的观念来教育孩子。

因为孩子与父母朝夕相处，父母的观念、想法将更加鲜明地反映在养育孩子时采取的态度上，而父母采取的这种教育方式与态度，又将强烈地影响着孩子的价值观念与处世态度，也就是说，它将影响着孩子的未来。

因此，良好的家庭教育植根于父母对待孩子的正确态度和科学观念。

作家北野曾提出这样一个观点：民族的较量实际上是年轻母亲的较量。这一观点是他通过在不同国家所见到各类对孩子的不同教育方式而提出的这个结论。

有一次，北野在中国农村看到，几个小孩在一块儿玩，一个被另一个欺负了。那个挨打孩子的妈妈听见哭声赶过来，厉声吼道：“你干吗打他，再打他我揍死你。”

这使北野想起在英国曾见过的同样一个场景：那个被欺负的小孩的母亲却对另外几个小孩讲：“你们为什么欺负他呢？难道你们不友好吗？”

英国母亲在跟小孩讲道理，而那位中国妈妈对孩子没什么理由好讲。这种中国妈妈的教育方式起码有两点不好的后果：一是使孩子养成依赖性，依赖强权；二是会使孩子养成一种非理性性格。