

一卷0~6岁儿童家长必读的宝典
一部针对中国父母编著的教子指南
一本成就孩子一生好习惯的实用手册



让孩子 赢在起点

父母教子应该注意的73个细节

作为父母的你怎样把孩子培养成心智健全、
全面发展的优秀孩子

刘子仲◎编著



中国市场出版社
China Market Press

一卷0~6岁儿童家长必读的宝典

一部针对中国父母编著的教子指南

一本成就孩子一生好习惯的实用手册



让孩子 赢在起点

父母教子应该注意的73个细节

作为父母的你怎样把孩子培养成心智健全、
全面发展的优秀孩子

刘子仲◎编著



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目(CIP)数据

让孩子赢在起点 / 刘子仲编著. — 北京: 中国市场出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5092-0585-3

I. 让… II. 刘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 157365 号

书 名: 让孩子赢在起点

编 著: 刘子仲

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)

电 话: 编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950

发行部(010)68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

规 格: 700 × 1000 毫米 1/16 22 印张 260 千字

版 本: 2009 年 10 月 第 1 版

印 次: 2009 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0585-3

定 价: 32.80 元



前言

前言

古时候有个人，有三个儿子，可他觉得这三个儿子都很笨，于是很苦恼，决定请位老师来教儿子。入学和现在上学一样，要先考试。考题是老师先出上联，让他们对下联。

先考大儿子：东边一棵树。大儿子急得直冒汗，只顾重复地念叨着——东边一棵树，东边一棵树。

老师说，这孩子记性好，只说一遍他就记住了。

再考第二个儿子，也是“东边一棵树”，二儿子张口就说“西边一棵树”。

老师却说，此子改了方向，以西对东，对得贴切，可教也。

后考第三个儿子的也是相同的“东边一棵树”。三儿子想了半天，也没想出来，就红了脸，哇哇大哭。老师说，此子有羞耻感，可教。

于是三个儿子他都收下了，并把他们都教育成了有用的人才。这则故事告诉我们一条道理：每个孩子都是可塑之才。

前苏联教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比做一块大理石，他说，把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家：家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍和偶然出现的因素。从排列顺序上看，家庭在塑造儿童的过程中所起的作用是最大的。

孩子的成长真是快得惊人，当你还沉浸在新生父母的喜悦中





时，孩子就已经悄悄改变了自己的形象，几乎每天都是一种新的模样。作为父母的你是否会常常思索怎样和孩子进行良好的沟通？怎样走进孩子的内心？怎样把孩子培养成心智健全、全面发展的优秀孩子？

孩子一生下来，并没有贴了标签注定他天生就是聪明或者愚笨。他们仿佛一张张未经描画的白纸，一棵棵崭新娇嫩的小苗。在你的塑造和浇灌下，他们也许将画出最美的图画，也许将长成一棵参天大树。孩子的教育既不是自己的实验品，更不是别人的实验品，而是一项长久、繁琐并且幸福有趣的浩大工程，需要坚强的意志和恒久不变的爱心与耐心。

家庭是每个人最早接受教育的场所，家庭教育往往会潜移默化地影响一个人的气质、爱好、品德和思想，对人的一生有着举足轻重的影响。摆在你面前的这本书将带你走进家庭教育的奇妙世界，解读早期教育应当留意的细节，讲述和孩子沟通的技巧，分析正确而先进的家庭教育观念。

本书将让父母了解：父母的教育对子女的发展影响重大，父母的一言一行都对孩子有着深刻的影响；将告诉你什么是教育子女应当遵循的基本原则；教给你怎样去爱孩子；告诉你早期教育的培育之道。争取在孩子人格尚未定型前，帮他塑造一种健康的心灵和乐观的人生态度，给他前进的动力，让孩子的双翼更加丰满。

需要指出的是，每个孩子的教育都不一样，书本也不是解决问题的“策略大全”，只是提示解决问题的思路和正确的方法。家长要结合自身孩子的实际情况，具体问题具体分析，查找原因，“对症下药”，借鉴书中的经验，灵活地、创造性地运用书中提供的方法，有效地引导孩子健康成长。

为了帮助孩子健康成长，我们需要去学习，去探索，去实



践，但绝不能迷信。教育没有可以完全照搬照套的模式，教育孩子是每位家长一生的功课，它没有我们想象的那么简单，也没有什么“灵丹妙药”，即使方法得当，也不可能有立竿见影的效果。但只要你用心和努力，就能培养出出色的子女。

本书的小小愿望，就是希望所有的父母都能从书中的具体事例和理论阐述中得到启迪，让每位家长都能开启家庭教育的快乐旅程，在孩子成长的路途上与孩子共同进步，共创幸福的蓝图！

前
言



目 录

目
录

第一章 怎样当好孩子的第一任老师/1

- 一、从“三岁看大”说起/2
- 二、优秀父母是孩子的最佳模仿对象/6
- 三、五句话概括家长的榜样行为/10
- 四、言传身教 润物无声/14
- 五、给孩子出点“难题”/17
- 六、教育也需“中庸之道”/20
- 七、好父母的20个坏榜样/24
- 八、隔代之墙,需要推倒吗/30

第二章 和谐交流 快乐沟通/35

- 一、与亲子沟通存在的四大问题/36
- 二、与亲子交流中的禁言与妙语/41
- 三、宝宝的心事谁来猜/45
- 四、鼓励的七种窍门/49
- 五、表扬需要适宜/53
- 六、走进孩子的心里/57
- 七、把唠叨变成提问/61





八、早期性教育,你难以启齿吗/64

第三章 尊重是给孩子最佳礼物/69

- 一、守护孩子的秘密/70
- 二、50种好方法助孩子自尊自信/75
- 三、面对自卑孩子的三堂课/79
- 四、“心罚”会摧毁孩子的自尊/83
- 五、让孩子做自己的主人/86
- 六、呵护孩子的梦想/90
- 七、给孩子一个“台阶”/94
- 八、尊重,从点滴做起/98

第四章 做孩子心灵世界的阳光/103

- 一、你了解孩子的情绪吗/104
- 二、孩子最不愿意做的16件事/109
- 三、不要忽视与孩子相处的“质量时间”/116
- 四、50个亲子互动的小点子/119
- 五、孩子最想要的十件东西/129
- 六、倾听:让你和孩子的心灵“零距离”/133

第五章 让美德之花在孩子心中绽放/137

- 一、感恩:一切美好情怀的起源/138
- 二、手捧空花盆的孩子/143
- 三、百善孝为先/147
- 四、对孩子一生都有益的15个词/151
- 五、优秀孩子应具有的五种品质/155



六、教孩子学会分享/160

七、培养孩子勤俭节约的美德/165

八、把宽容深植在孩子灵魂深处/169

第六章 小细节培养大品格/175

一、独立,从现在开始/176

二、不同气质婴儿不同教养策略/180

三、孩子健康成长的六种“精神软件”/184

四、警惕我们的弱点被孩子学到/189

五、时间滴答滴 意义大无穷/195

六、引导孩子快乐生活的十项建议/199

七、点滴行为成就坚强宝宝/203

第七章 与挫折握手言欢/209

一、挫折教育:教给孩子成长的意义/210

二、向挫折敬礼/215

三、对挫折教育的认识误区/220

四、孩子耐挫力培养五部曲/224

五、走出心理脆弱的怪圈/227

六、意志来自挫折/230

七、培养孩子幸福感的秘密/235

第八章 交往——迈向社会的第一步/241

一、彬彬有礼 从小做起/242

二、别把任性当个性/247

三、提高孩子的交往能力/251



四、修剪孩子心中嫉妒的“刺”/255

五、如何面对孩子间的“战争”/259

六、让孩子懂得拒绝的艺术/265

七、打开害羞的心灵大门/269

八、生命的春天从友善开始/274

第九章 四肢发达 头脑不简单/279

一、你的孩子能爱上书香吗/280

二、伶牙俐齿从哪里来/285

三、指尖的秘密/289

四、开启创造力的神奇世界/294

五、音乐启迪智慧/298

六、要不要给孩子测智商/302

七、养育一个高智商的孩子/306

第十章 用爱让孩子每天都快乐/311

一、快乐家庭 幸福教育/312

二、你是高效能的父母吗/316

三、亲子战争全攻略/322

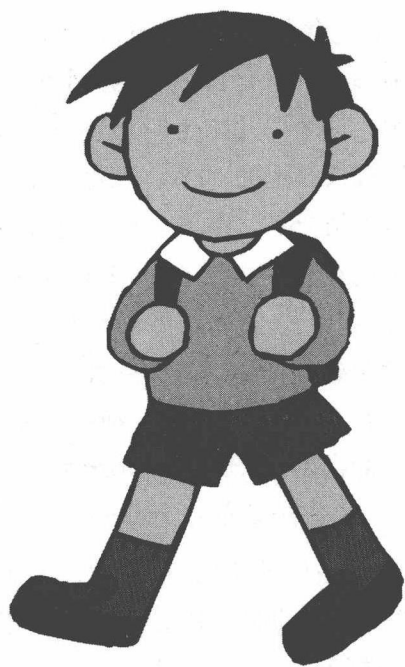
四、聪明的父母只做三件事/327

五、十大好习惯让你成为优秀父母/331

六、合格家长的自我测试/340

第一章

怎样当好孩子的第一任老师





一、从“三岁看大”说起

“三岁看大，七岁看老”这句谚语是对早期教育重要性的经典概括。从生理学角度讲，人类智力的发展是随着年龄的增长而呈递减规律的，因此，婴儿时期是智力发展的最快时期。人在7岁以前的6年中，可以获得一生中60%左右的智力。因而在这个时期，给婴儿提供相应适宜的环境，将对他一生的事业和才能的发挥起着决定性的作用。简单地说，早期教育是在孩子大脑发育最关键的时期，给孩子储存一生享用不尽的财富。

“三岁看大，七岁看老”这句话并非空谈，在成长的过程中，一个孩子三岁之前的生长发育会影响其一生的发展变化。

科学研究显示，一个婴儿出生时脑重量为370克，第一年末时，婴儿脑重接近成人脑重的60%；到第二年末时，约为出生时的3倍，占成人脑重的75%；到3岁时，婴儿脑重已接近成人脑重，以后发育速度就变慢了。所以，孩子在出生后的两三年内，良好的育儿刺激对脑力的功能和结构都有重要的影响。

1980年，英国伦敦精神病学研究所教授卡斯比同伦敦国王学院的精神病学家们进行了试验观察。他们的研究对象是当地的1000名3岁儿童。测试结果表明，这些孩子分为充满自信、良好适应、沉默寡言、自我约束和坐立不安五大类。

到2003年，当这些孩子长到26岁时，卡斯比等人再次与他们进行了面谈，并对他们的朋友和亲戚进行了调查，又在2005年对以上的试验结果进行了总结。报告说，3岁幼童的言行可以预示他们成年后的性格。这一报告为“三岁看大”的说法提供了强



有力的证据，在国际育儿学术界引起了轰动。

卡斯比教授还指出，在孩子的幼年成长中，父母和幼儿园老师担当着不可忽视的重任。他还认为，虽然一个人的性格到成年后会随着阅历和各种教育方式的影响而发生改变，但这要看孩子在什么样的环境下成长。若是父母、老师和社会各界人士给予正确的引导，那孩子未来的发展走向就比较乐观，反之亦然。

有专家说，孩子三岁之前所学的知识比三岁以后一生所学的知识还要重要，怎么理解这句话呢？

从学习效率的角度来看，这句话有一定的道理。孩子生来无知无识，处于空白的状态，种种思想观念都是后天形成的。其中，0~8岁奠定了一生80%的能力和学习基础形态。

从学习意识的角度来看，0~3岁的婴儿潜意识的大门是敞开的，这时他们的眼睛像摄影机，耳朵像录音机，能通过听、看、触摸等方式来感知世界。成人以为婴儿不懂事，其实他们这会儿看山是山、看水是水，充满了灵性。这会儿接触的环境会沉淀在孩子的潜意识中，会与成年后遇到类似的环境不知不觉地进行对照、比较，并且表现出来，左右着他的思维和意识。

因此，0~3岁是开发智能、塑造人格的最佳时期。那么，如何开发呢？可以从两方面着手：一方面要顺其自然。在混沌中保护孩子的灵性，在无意识中开发孩子的智力。另一方面要播种。母语玩字法在孩子的识字方面取得了成功——在孩子0~3岁播下的种子，会在一定的时候生根发芽、开花结果。

万丈高楼平地起。幼儿时期是身心发展的重要时期，孩子的个性虽属雏型，但它对孩子以后的心理发展却具有深远的影响。“树大自然直。”这种放任自流的思想，不符合身心发展的客观规律。

幼儿的身体处于迅速发展阶段，除了身高体重的增加外，各



种组织和器官的机能也有所发展：由于大肌肉的发展，幼儿会不知疲倦地从事各种活动；小肌肉开始发展，使幼儿能从事绘画、写字等活动；脑的结构到幼儿期末已经成熟，孩子可以开始学习系统的文化知识。

幼儿期是一生中词汇量增长最快的时期，6岁能掌握3 000~4 000个词汇，可以自由地与人交谈。这个时期的孩子说话重复或犹豫不决，一般是由于情绪紧张、神经过敏等，因此，成人在与孩子交谈时，应尽量鼓励孩子大胆地说话，对口吃现象不必太在意，训练孩子轻松愉快地发表议论。幼儿已具有丰富的想象力，孩子的泥工、绘画、讲故事等活动，随着年龄的增长，目的性、创造性和独立性也日益增强。

幼儿的情绪体验已相当丰富，一般成年人体验到的情绪，大部分已为幼儿所体验，只是引起的动因和表现方式不同罢了。幼儿的情绪表现完全是外显的，缺少控制，情绪常常极度强烈、高涨。有时会出现极度的恐惧，有时会莫名其妙地发脾气。有的父母把自己的愿望强加在孩子身上，这样做很容易使孩子产生情绪压抑，影响身心发展。

幼儿时道德感已萌芽，孩子已能根据成人的教育，把别人或自己的行为与行为规则相比较，从而产生积极的或消极的道德体验。

从上面的理论和分析可以看出，“三岁看大”是有科学依据的。但也应认识到，“三岁看大”的说法也只能说明三岁前形成的性格和行为习惯对人的一生会有影响，而不能决定孩子的一生。不过三岁前确实是脑发育的关键时期，这时的儿童具有天才般的吸收能力，家长应该尽早开发孩子的大脑潜能。

开发潜能并不是单纯地让孩子背唐诗、认汉字，它包括开发孩子辨别声音、模仿和学习等方面的能力。如果家长不选择进早



教中心，也可随时对孩子进行早期教育，只要丰富孩子的体验就是早教。比如经常带孩子去动物园等地方，尽可能让孩子体验、感知真实的事物。

家长们也可从书籍、网络等渠道获得早教知识，更好地开发孩子的潜能，与孩子一起学习成长的经验，共同体会成长的快乐。

更重要的是，家长在早教时一定要注意言传身教的作用——自己就是孩子的一面镜子。而且父母和孩子之间是一种双向沟通的关系，父母要懂得尊重孩子的意见，多些耐心，应更多地去了解孩子。所以，身为家长，还是要把握好幼儿的黄金期，我们的孩子才会按照其本身的特点和潜能健康成长。



二、优秀父母是孩子的最佳模仿对象

实际上，从孩子降生的第一天起，他就开始模仿你了。孩子的模仿能力与他的生长发育和认知能力有很大关系。而你所要做的是为孩子提供一种良好的“模仿环境”，并且做他模仿的“好榜样”。

通常，孩子首先是模仿父母的面部表情和发音，然后是身体运动和话语。到两岁以后，大部分孩子开始对成年人如何使用物品产生很大的兴趣，比如他想学习爸爸妈妈是如何使用电话、钥匙、瓶瓶罐罐和电视遥控器的。这些动作的模仿表明孩子的认知能力已经有了一次重大的飞跃，也就是说，孩子能够意识到他所模仿的动作是带有一定意义的。

模仿表明孩子和周围人的一种关联

孩子非常渴望自己能够像他所爱的人，在这种渴望的驱动之下，他会喜欢拿着妈妈的皮包或者戴着爸爸的运动帽在家里走来走去，无论什么时候他戴着父母的饰物，都会感觉到与父母之间有种直接的关联。

其实，你一岁的宝宝正在测试他与周围的人们是种什么样的关系：他是怎么与其他人相像，其他人又是怎么与他相像的。当他把自己和其他人进行对比的时候，任何事情都变成他可以进行模仿的对象了。

当孩子模仿大孩子行为的时候，如果你每次都以微笑和赞扬的话对待他，那么他就会因为得到了你的鼓励而继续努力做得



更好。

另外，如果你和孩子一起唱歌跳舞或做游戏，那么你和宝宝之间就可以相互模仿了。事实上，模仿是表扬和认可孩子的一种很好的方式，当你模仿孩子的时候，他将感到自己得到了别人的尊重和认可。

孩子长到一岁半以后，他不仅模仿与他亲近的父母或爷爷奶奶，还模仿其他的小孩子。这个年龄段的孩子已经倾向于改变自己的行为 and 动作而去迎合周围其他小朋友的行为了，所以，这时候孩子一对一的游戏方式就能够使他们有更多的模仿机会。也就是说，一个孩子喜欢和另一个站在他旁边的小朋友一起玩，而不是一群孩子一起玩。没过多久，你又会发现，孩子甚至开始模仿陌生人、电视里的人物，或者他在动物园看到的动物了。

父母是孩子的直接模仿对象，所以一定要特别注意自己的言行

孩子的模仿能力和他的生长发育及认知能力有很大的关系。处于这个年龄段的孩子，通常比较好动，手和眼睛能够协调动作，逐渐开始学会用词了，记忆力也更强了。一般14个月大的孩子就能够回忆起几周前或者几个月前他们看到的一些行为，并且模仿这些行为。也就是说，孩子正在密切地观察和模仿父母，以他们的行为举止为榜样，所以，父母一定要把自己最好的行为展现在孩子的面前。

也许有一天你忘了一件重要的事情而顺口说了句不文明用语，过几天你可能会猛然听见孩子也轻轻地这样说。因为无论是词汇、基础语法，还是脏话，语言都是通过模仿而学会的。当孩子开始学说话的时候，他肯定模仿你的发音、你的用词和你常说的口头禅。