

晨辉◎编著



高效能父母

教育孩子的100^个必要

16位优秀家长的教子心得，让您知道怎样“管”好孩子，
100条成功家教的经验，让您学会如何塑造英才。

石油工业出版社

Qianyan Xing Fu Mu Jiao Yu
Hui Li De 100 Ge Bi Yao

前言

Qianyan



前言

家庭教育，是父母的神圣职责。教子成才，是父母心中最幸福的追求。

随着社会的不断进步，生活每天都在变化，孩子也在一天天地长大。父母对孩子关爱与教育的方式，如果沿用惯性思维和传统方式，而不是不断地吸收新的家教成果，那么，就会出现令人担忧的一系列问题。

今天，令许多父母痛心与焦虑的是：尽管自己对孩子进行了无微不至的关怀，孩子却总是那么不争气，距离家长的期待似乎越来越远。发生在孩子身上的种种不良行为，也让不少家长伤透了脑筋。如果孩子身上的一系列问题得不到及时的纠正有效的解决，就很难让孩子健康地成长，更难让孩子成为英才。因此，身为父母，不仅要以更体贴、更细腻的亲情感去影响和感化孩子，而且要学会用更科学、更高效的方法去教育和培养孩子。

那么，父母究竟怎样做才能教好孩子？为了找到高效的教子方法和成功的“家教真经”，北京晨曦教育科学研究院的资深研究人员，在全国各地进行了为期一年多的深入调查，走访了100多个家庭，获得了大量丰富的第一手资料。

现在呈现在读者面前的这部《高效能父母教育孩子的100个“必要”》，正是在广泛收集和研究广大家长生动鲜活的家教实践案例的基础上，



编写而成的，它吸纳和运用了国内外教育学、心理学的最新研究成果，对中国父母的家庭教育进行了深入浅出的介绍，是献给广大父母们的一部力作。

100个“必要”，把孩子在学习、生活中的规矩与要求，逐一标明列出，让家长懂得怎样因人施教、科学教子；100个“必要”，把孩子在为人处世上的礼仪规范，分别提炼概括，让家长学会怎样有的放矢，从小塑造孩子；100个“必要”，把促进孩子心理健康的措施，具体地加以介绍，让家长掌握怎样对孩子进行正确的引导，温情呵护。

本书内容情真意切，贴近生活，简明实用，可操作性强。是一部当代家庭教育的经验总结和施教规范。

未来属于孩子。未来所需要的，当是今天的孩子所应学会和具备的。善于高效能教育孩子的父母，就是造就未来英才的灵魂工程师。希望本书能为广大家长提供有益的帮助。

编著者

2009年6月



目 录

学习篇：/ 启发自觉，授之以渔

1. 培养兴趣,使孩子的学习从自发走向自觉 3
2. 要着眼于孩子自学能力的培养 6
3. 教孩子爱读书的6个招数 8
4. 当孩子学会阅读之后,仍然要坚持给孩子读书 10
5. 让孩子自己独立完成作业 12
6. 引导孩子带着思考读课文 15
7. 注意教孩子写日记 17
8. 辅导孩子写作文提纲 19
9. 教给孩子一些有效的记忆方法 21
10. 防止和纠正孩子偏科 26
11. 巧妙地给孩子规定学习时间 29
12. 合理安排孩子复习功课 31
13. 引导孩子少看电视多读书 33
14. 帮助孩子提高拼写诵读能力 35
15. 帮助孩子提高阅读兴趣 38
16. 改变孩子学习时注意力分散的习惯 41
17. 怎样避免孩子逃学 45



18. 正确对待孩子的学习“马虎”	48
19. 帮助孩子解决不爱上学的问题	50
20. 鼓励孩子参加各种知识竞赛	53
21. 帮助孩子掌握解题的方法	55
22. 帮助孩子制订合适的学习计划	57
23. 帮助孩子提高学习层次	59

生活篇：爱而有节，促其自立

24. 要放手让孩子尝试生活	63
25. 父母要对孩子藏起一半爱	65
26. 教孩子自主，父母不妨无为而治	67
27. 为孩子提供适度的挫折情境	69
28. 让孩子相信自己：“我并不比别人笨”	71
29. 鼓励孩子自尊自强，对孩子说：“最弱小的不是你”	74
30. 应多给予孩子肯定而不是诅咒	76
31. 教孩子当一天家，增强孩子的自主意识	78
32. 正确对待爱与父母顶嘴的孩子	79
33. 孩子犯错误时，父母提出更正建议比责怪更有效	82
34. 批评孩子也需要讲艺术	84
35. 溺爱是扼杀孩子成才的糖衣炮弹	86
36. 教孩子正确对待金钱	87
37. 拒绝孩子不合理的要求	89
38. 孩子“语出惊人”，父母要正确引导	91
39. 精心呵护孩子的奇思异想	92



40. 理解孩子并尊重孩子的合理爱好	94
41. 给孩子一些“劣性刺激”	97
42. 通过制定“家规”来约束孩子的行为	99
43. 对“粗野”的孩子,父母不可用粗野来教育	100
44. 正确对待孩子“追星”	102
45. 让“伙伴游戏”回到孩子中来	104
46. 理解上中学的孩子看卡通	106
47. 网络有陷阱,父母早提醒	108
48. 教孩子免遭校园恶霸的欺凌	110
49. 孩子被欺负,要采取正确的保护方法	113
50. 巧妙化解孩子心中的“暴力隐患”	116
51. 纠正孩子磨蹭的坏习惯	119
52. 让孩子变依赖为自立	122
53. 培养孩子的动手能力	125
54. 鼓励孩子做家务要有新概念	128
55. 给孩子创造锻炼勇气的机会	131
56. 用拉家常的方式对孩子进行性教育	132
57. 用爱心唤回出走的女儿	134
58. 教育孩子要有安全意识	136
59. 给孩子一个特别的暑假	138
60. 用结果法让孩子懂得做事要认真	141

交往篇：充分尊重,积极疏导

61. 在与孩子交流中,家长要表露一片爱心	145
-----------------------------	-----



62. 目光是与孩子交流的好方式	148
63. 利用“便条”与孩子交流	150
64. 站在孩子的位置,体会孩子的感觉	152
65. 学会蹲下来同孩子讲话	154
66. 培养孩子的领导才能	155
67. 正确引导孩子交朋友	157
68. 正确看待孩子与异性交往	159
69. 对待孩子的“早恋”要正确疏导	161
70. 教孩子正确处理小朋友之间的争吵或打架	163
71. 消除孩子对老师的抵触情绪	166
72. 教育孩子与老师正常交流	168
73. 帮助孩子克服退缩症	172
74. 防治孩子社会恐怖症	174

品行篇：培育美德，塑造心灵

75. 让孩子养成爱劳动的习惯	179
76. 用自己的行为诱导孩子的劳动热情	182
77. 让孩子拥有乐观的品格	184
78. 培养孩子诚实品质的技巧	186
79. 教孩子懂礼貌讲礼节	190
80. 规范孩子的言行从父母开始	192
81. 不能无原则地迁就任性的孩子	195
82. 纠正孩子骂人说脏话的习惯	197
83. 以身作则预防孩子吸烟	199

84. 有效制止孩子的偷窃行为	202
85. 不要让孩子沾染赌博恶习	204

心理篇：呵护健康，锤炼心态

86. 正确对待孩子的逆反心理	209
87. 积极引导与父母对着干的孩子	211
88. 正确引导孩子克服怕苦心理	213
89. 帮助孩子战胜过度胆怯心理	215
90. 融化孩子的冷漠心态	218
91. 帮助孩子克服厌学情绪	220
92. 帮助孩子战胜考试焦虑	222
93. 小心孩子从“欣赏”变为攀比	225
94. 矫正孩子的多疑心理	228
95. 教孩子用自信战胜自卑	231
96. 教孩子学会解除心理压力	233
97. 别让孩子患上强迫症	236
98. 防范孩子患有癖症	238
99. 帮助孩子改变以自我为中心的观念	240
100. 防范孩子患有孤独症	242



学习篇

启发自觉， 授之以渔



对于上学的孩子来说，最主要的是学会学习。我们做父母最为希望的，也是让孩子学会学习。让孩子学会学习，就是使孩子既要愿学又要善学，使学习从自发走向自觉，讲究学习方法和技巧及有自学能力。然而，在现实生活中，有些孩子却厌学、逃学，这成为一些家长最为头疼的一个难题。培养孩子的学习能力要从培养学习兴趣入手，使学习从仅仅为了“获取知识”向“掌握运用知识解决实际问题的能力”转变，使孩子

培养孩子的学习能力要从培养学习兴趣入手，使学习从仅仅为了“获取知识”向“掌握运用知识解决实际问题的能力”转变，使孩子

学有兴趣，学有方法，学有所得，学有所乐，成为具有多种学科知识的人才。让孩子学会学习，聪明的父母会教孩子爱读书，因为读书可以使孩子拓宽视野，扩大知识面，促进课堂学习。在引导、鼓励孩子读书的同时，父母不要把自己的意志强加于孩子，应把重点放在拓展孩子学习的时间与空间上，激发孩子学习的兴趣与积极性。据调查发现，越来越多的家长认识到，在孩子学习能力的培养上，父母担负着十分繁重的任务。作为父母，只有真正地履行了自己的职责时，才会享受到成功的教育效果所带来的喜悦。



1. 培养兴趣，使孩子的学习从自发走向自觉

小明是一位初中二年级的学生。

小学低年级时，他的学习成绩一直不错。但是五年级以后，他的学习成绩就开始下降了，好不容易熬到升初中。

由于成绩差，小明没有考上重点初中。望子成龙的父母托人出高价将他送入市里一所重点初中。

可是，小明却不理会父母的一番苦心，学习劲头提不起来，书读得很吃力。

爸爸发现，小明学习不好并不是因为脑子笨，而是对学习不感兴趣。

小明经常是懒洋洋的，不像一位朝气蓬勃的少年。唯一能令他兴奋的是玩游戏。

无论爸爸多么苦口婆心、威逼利诱，小明都激不起学习的热望。

为此，小明的爸爸伤透了脑筋。

所谓兴趣，是力求认识、探究某种事物的心理倾向。这种心理倾向是由获得某方面的知识在情结体验上得到满足而产生的。

但是，在才能和爱好之间并不存在着必然的、直接的依存性。有的孩子也许正是对收效最少的知识领域发生兴趣。这样的孩子往往具备探究的兴趣。

兴趣对孩子的个性形成起着重要作用。

兴趣的性质影响着孩子在学校学习的态度，影响着孩子对今后学习方向和职业的选择。

孩子的兴趣越广泛，他对学校课程的学习就会越好，他的眼界就越开阔，对某些学

兴趣的发展注
注取决于才能。孩
子能较快掌握的那
种学习材料，注注
会引起他极大的兴
趣。孩子解决学习
中的难题的过程以
及取得的成果注注
能给他带来快乐。



科就越能理解得全面和透彻。

孩子的各种课外、校外的兴趣活动也会促进孩子课内的活动。比如：喜欢阅读文学作品，就可能对语文课感兴趣；喜欢植物，就可能对生物课感兴趣；喜欢机器，就可能对物理课感兴趣，等等。

孩子能否形成积极的、稳定的兴趣是与父母的教育分不开的。

在孩子很小的时候，父母就应该为孩子创造能够培养兴趣的良好环境和条件，并给予正确的引导。

为了激起孩子对阅读的兴趣，就必须首先给孩子朗读作品，并且给孩子介绍适合他们的读物。

为了激发孩子对物理的兴趣，就要向孩子介绍各种有趣的现象，比如：摩擦生电，鞋底为什么不是光的，苹果为什么往地下落。引发孩子思考的兴趣。

小明的父母在这方面做得不够好。

首先，他忽视对孩子各方面的观察和关注，忽视孩子个性发展方面的缺陷。

从例子中我们知道，小明在小学低年级时学习成绩很好。正因为如此，父母被成绩蒙蔽了，没有及时培养孩子的学科兴趣和课外兴趣。

小明在低年级时的好成绩可以认为是来自外在刺激（家长的精神鼓励和物质奖励）和外在动机。但小学中高年级以后，随着孩子自我意识的增强和自我评价能力的提高，这种外在刺激和外在学习动机渐渐失去它本身的魅力。这时如果没有及时培养起孩子对学习本身的兴趣，孩子就会丧失学习的动力。

兴趣是孩子执著于学习的内在动机。

兴趣的培养不是一个自发的过程，家长和孩子都需努力。

因此，父母们要记住，孩子的兴趣越广泛，他的精神世界就越丰富，而家长应成为孩子积极的学习兴趣的引路人。

小明的爸爸应从以下几方面给孩子引导和帮助：

①帮助孩子发展和形成能丰富其个性的有益爱好，如音乐、体育、阅



读、绘画、探究、发现等。

②培养孩子广泛的兴趣，避免兴趣的局限性。孩子兴趣的单一会使他的知识贫乏并削弱其总体发展，但这并不排除孩子应该有主导的中心兴趣。

③强化那些偶然产生的有益兴趣，并引导它得到健康发展。

④减弱、消除那些有碍孩子完成现阶段学校功课的兴趣和爱好。如打游戏机，不仅浪费大量的时间，而且对孩子的身心发展不利，应该制止这种兴趣的发展。

此外，家长还要告诫孩子恰当处理兴趣与学习之间的关系，勿因兴趣荒废功课。

教子心经：

兴趣是孩子求知的引路人，父母是培养孩子求知兴趣的引路人。



2. 要着眼于孩子自学能力的培养 >>>>>>>>>>

爱迪生一生 1000 多项科技发明的巨大成就令世人惊叹。实际上，他是在母亲的指导下，自学成为发明大王的。父母在指导孩子学习时，如能重视对孩子自学能力的培养，将对孩子的学习产生重要的作用。可以说，学习成绩优秀的孩子，自学能力都是比较强的。许多孩子成绩总是提不上去，很大原因就是自学能力较差，因为在强制条件下的学习很难有大的成效。

让孩子在学习中掌握真正的自学本领，这比加班加点去记忆大量现成的知识更为重要。因为一个人即使掌握了知识也可能遗忘，而学习的能力却不容易丧失。

那么，学生的自学能力表现在哪些方面呢？

有关专家认为，主要表现在以下几个方面：有独立阅读的能力，善于抓住教材的中心，能够看懂教材；有分析问题的能力；有会听课、记笔记的能力；有会预习、复习和作单元小结的能力；有科学支配时间的能力，会制订学习计划；有一套适合自己特点的良好学习方法等。这些能力，可以通过平日在校学习的几个基本环节的训练来培养，家长主要是监督孩子在学习中掌握和遵循学习的周期，善于主动地学习。这样，既可使孩子掌握知识，又可提高他们的自学能力。

像世界万物运动都有一个周期性规律一样，孩子的学习也有个周期性规律，这个周期是由预习、听课、复习（包括总结）、作业四个主要环节组成的。可是现在有不少孩子只注重了听课、作业两个环节，预习和复习两大学习环节却被当成可有可无的事。如果你的孩子也是这样，请赶快帮助他把学习活动纳入周期性学习轨道，切不可置复习和预习两个环节于不顾。因为这四个学习环节是紧密相关、互相影响的。如果孩子能把各个学习环节联系起来运用，形成周期性循环，一环紧扣一环地认真学习，则顺



应了学习活动的规律性，会产生更大的效应与作用。例如，预习的效果好，听课时就有目的性，听课效率就高，同时又形成一种新的能力，为学习新知识创造了新条件。这样循环发展，既学了知识又培养了自学能力，一举两得，相得益彰。

我们的时代，正处在一个科学技术日新月异的新时代，需要学习的知识越来越多。面对这样的形势，就需要父母培养孩子学会独立获得知识的本领，即培养自学能力。自学能力的培养，是一项基本功。如果孩子能在小时候就注意培养自学意识和掌握自学方法，将终生受益。可想而知，父母着眼于孩子自学能力的培养是多么重要。

教子心经：

自学能力不可能让孩子自发地产生。自觉学习、成绩优秀的孩子都是家长培养的结果。



9. 教孩子爱读书的6个招数 >>>>>>>>

一位成功的教子家长很注重孩子的智力开发，她认为教孩子爱读书是智力开发的第一步。她说：“爱读书的孩子不会变坏。”她的孩子很小就开始读书。父母如何帮助孩子去亲近书，去读书，进而享受阅读的乐趣呢？这位家长根据自己的经验总结出6条教孩子爱读书的方法。

(1) 每天念一则新闻给孩子听

家长经常只看大标题和新闻稿的第一二段，如此已大致知道新闻内容。碰到有趣的新闻，摘要地讲给孩子听，若没有适合的新闻说给他听，就讲故事给他听。

(2) 选择好的电视节目和他一起欣赏，一同讨论内容

每周拿到电视节目时刻表时，一同圈选想看的节目，其他的节目不可以看。刚开始很难，但是一两周后孩子就习惯了。好的电视节目对孩子的知识启发大有帮助，不好的节目会污染、毒害孩子的心灵，为人父母者，能不替孩子慎选节目吗？

(3) 经常赞美孩子读书的行为及表现

孩子需要大人的爱和注意，特别是来自父母的，所以常常口头上嘉许孩子读书的行为，或亲亲他、拍拍他、搂搂他，能点点滴滴地表示父母对他的感情和鼓励，从而建立他的自信。

(4) 经常带孩子上图书馆，或参观画廊、美术馆、博物馆， 看戏、看电影

事后和孩子一同讨论能开拓孩子的视野，会使孩子的观察力和欣赏力



提高令大人惊喜不已。家长也可以一星期上一次图书馆，一次借五六本书，常常念书给孩子听，久而久之他也会自己坐下来“开卷有益”了。

(5) 和孩子玩文字或说话游戏，可以训练孩子的听力

家长可以经常边做家事边和孩子玩猜谜游戏，家长先想好一个东西，然后旁敲侧击地描述这样东西，让孩子去猜。例如谜底是车子，谜面：有一个东西是铁做的，肚子可以装人，有四只脚，跑得很快。起初孩子常被搞迷糊了，玩了几次抓到窍门后他就能很快猜出谜底。有时让孩子出题由父母来猜，借此刺激孩子的想象力和表达能力。另外一个游戏是孩子发明的，叫“颠三倒四”，由父母说出东西的正确名称，然后叫孩子倒过来说。例如“车子”，倒过来说变成“子车”，“下雨”变成“雨下”，“大门”变成“门大”。若是孩子大一点儿就可以玩颠倒句子。孩子每次玩这个游戏都因倒过来说的名词很滑稽而笑个不停，有时碰到难题，看他搔搔脑袋、舌头打结的窘态也很有趣的！

(6) 父母以身作则

要培养孩子读书的习惯，最重要的是父母的态度。若父母能以身作则，引领孩子进入广大的书中世界，孩子自然而然会在书的国度中流连忘返，这对他的一生会有莫大的帮助。当然还要鼓励孩子养成良好的健康习惯，每天有充足的睡眠、规律的作息和均衡营养的饮食。这样才能有助于孩子爱读书的兴趣盎然，逐渐形成习惯。

教子心经：

父母的言传身教是孩子们各种习惯形成的直接来源。有爱读书的家长，就有爱读书的孩子。