



妈妈的爱是孩子一生幸福的保障
妈妈的教育决定了孩子一生的成就

妈妈改变1%， 孩子改变100%

柴一兵◎编著



**妈妈的一点点改进，就能给孩子带来完全不同的人生
和孩子一起成长，把最好的教育带给孩子吧！**



数十种家教改进方案，一百多个教子推荐技巧

让妈妈不再为如何奖励孩子、批评孩子、亲子沟通而苦恼，
让孩子与妈妈更亲近，更乐于在自立、自律、自省中上进。

北京工业大学出版社

妈妈改变1%， 孩子改变100%

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

妈妈改变1%，孩子改变100% / 柴一兵编著. —北京：
北京工业大学出版社，2014.1

ISBN 978-7-5639-3746-2

I. ①妈… II. ①柴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299487号

妈妈改变1%，孩子改变100%

编 著：柴一兵

责任编辑：贺 帆

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：18

字 数：234千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3746-2

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

在美国，曾有教育学家与各大学合作，从其毕业生中挑选了100名杰出的人才，用电话拜访、发放电子调查问卷、当面访谈等方式对他们少儿时的成长经历以及所受家庭教育的方式做了深入的了解。同时，这些教育学家还与联邦执法机构合作，挑选了近百名有过犯罪记录的人或正在服刑的犯人，也对他们少儿时期的成长经历做了详细的了解。在对上述两种人生经历截然不同的人群进行深入调查分析后，他们发现孩子在幼年时所受到的教育，特别是妈妈的管教方式将直接影响其成年后的生活和事业轨迹。

在访谈中，有位因诈骗而被判入狱十五年的犯人对教育学家说，他之所以走上了这条黑暗的人生之路，是因为幼时的懒惰和说谎成性没有得到父母的矫正。

与此对应，有位成功人士也对教育学家讲了他小时候的一件事。他妈妈把家里房间和室外草坪分成了三份，对他们三兄妹说，谁想得到额外的美食或零花钱，就要把自己负责的区域卫生清理得更加高效和整洁。于是，他们三人常常为了“好处”而主动打扫卫生。他甚至还想出了省事省力的

优选法，不但得到了父母的奖励，还受到了学校的表彰。他对教育学家说，他从这种童年活动中学到了很多，其中之一就是有付出才会有回报，想要更多的回报就要付出更多的努力才行。

可见，孩子就是在一件件小事中成长起来的，而妈妈对这些不起眼小事的态度和处理方式往往对孩子的心理和成才有着重要影响。因此，在生活中妈妈不但要照顾好孩子的衣食住行，更要提高自身的修养，更新教子理念，改进亲子教育方法。

在大多数家庭中，父亲往往忙于工作以赡养家庭，教育孩子的重任就落在了妈妈身上。因此，如果妈妈常常反思自己的教育方式并尽可能加以改善，那么，不但会发现教子是一件很有趣的事情，而且会发现自己和孩子在共同进步。教育学家建议，妈妈和孩子相处时也可从小处着手改变自己，这样既提高了可行性，又能让孩子看到妈妈的变化，更利于亲子沟通和交流。可以说，只要妈妈每天改变一点点，就会给孩子带来很大的影响。总有一天，孩子会还给父母一个大大的惊喜！

在本书中，我们根据孩子的不同情况，为妈妈们设计了数十种家教改进方式以供参考，涵盖了在不引起孩子反感的前提下，如何与孩子更好地沟通，如何奖励孩子，如何批评孩子，如何在自立、自律、自省、做人、上进等方面更好地帮助孩子。本书内容丰富、家教方法新颖，并穿插了大量的经典家教案例，是兼具理论性与实用性的教子最佳参考书。

目 录

第一章 孩子的优秀离不开妈妈的改变

对于一个孩子而言，妈妈提供的不仅仅是物质上的照顾，更是孩子幼小心灵的依靠，妈妈的一言一行都对孩子有着至关重要的作用。妈妈们不妨改变一下以往的教子方式，用智慧和心灵陪伴孩子成长，相信孩子在成长中会不断回报给您各种各样的惊喜。

妈妈是孩子童年的“守望者”	3
好妈妈更应是孩子的启蒙好老师	6
妈妈是孩子最好的榜样	9
好妈妈教子的同时也要“充电”	11
妈妈变一变，孩子学得会更好	15
孩子的成长有妈妈，也要有爸爸	18

第二章 好妈妈和孩子一起用感恩的心看人生

当孩子不懂事，不知道感恩的时候，妈妈总是埋怨，但孩子为什么会变得这么冷漠无情，妈妈却很少联想到自己身上。很多时候，就是因为妈妈的感恩教育没有做好，才会让孩子变成一个冷漠的人。因此，妈妈在教育孩子的时候，一定要教会孩子如何用感恩的心面对人生，面对他人。

培养孩子的感恩意识	23
感恩，从生活中的点滴做起	26

妈妈改变 1%，孩子改变 100%

感恩要有同情心	29
教孩子善待他人	32
一句“谢谢”胜过千言万语	35
对“仇敌”也要心存感激	39

第三章 妈妈多点责任心，孩子的自律性会更强

孩子管不住自己，这一直是很多妈妈的心病。为了让孩子们能改变这一不良习惯，有的妈妈试了很多方法，如硬逼着孩子做作业，但是效果并不好。教孩子自律真的有那么难吗？其实只要办法找对了，难题也会变得容易。只要妈妈改变以前的方法，多点责任心，孩子自律很简单。本章从相信孩子自律，到用责任感帮助孩子自律，详细地为妈妈们介绍了不同的教孩子自律的方法，让孩子自律不再是难题。

有责任感的孩子是细心的妈妈培养出来的	45
妈妈的必修课：培养孩子的责任感	48
妈妈要教孩子对自己的行为负责	52
成就妈妈的梦想，教出善始善终的好孩子	55
妈妈会奖励，孩子自律更有动力	58

第四章 改变方式，好妈妈教会孩子不再讨厌反省

生活中，很多妈妈看到自己的孩子经常犯同样的错误，心里着急却不知道该怎么办，因为很多孩子听不进妈妈苦口婆心的劝诫。本章将会给妈妈们介绍有关孩子反省的问题，让孩子犯错后能及时改正，在以后的生活中能轻易地避开相同的错误，在成长的过程中少走弯路。

做聪明的妈妈，让故事教会孩子每日自省	65
聪明的妈妈，让孩子做反省的行动派	69
教孩子先想后做，妈妈其实很好当	72
好妈妈让孩子学会总结经验	76

做耐心的妈妈，给孩子一点时间去反思	79
-------------------------	----

第五章 妈妈多些乐观，孩子更加阳光快乐

很多时候，妈妈总是觉得自己的孩子不如其他孩子那样阳光乐观，对人生的态度也容易消极。其实，这和妈妈的性格有很大的关系。如果妈妈平时多笑一些，幽默一点，那么孩子也会在妈妈的影响下，变得积极向上、乐观自信。

妈妈相伴，孩子更乐观	85
不完美的人生也快乐	88
找到孩子的闪光点，体会成功的快乐	92
改变孩子的悲观心理	95
妈妈少责骂，孩子更自信	99
幽默的妈妈培养乐观的孩子	102

第六章 妈妈少一点溺爱，孩子就会多一些自立

很多妈妈希望自己的孩子能早早学会独立，这样自己就不用为他们操心了。但妈妈一边这样希望着，一边却又对孩子大包大揽，让孩子在妈妈的溺爱下，无法真正得到自立的能力。这样的矛盾行为相信发生在不少妈妈的身上。妈妈要知道，这样的爱是沉重的，会让孩子对妈妈越来越依赖，以致完全失去独立自主的生存能力，到时候后悔就来不及了。

做自己的事，学会独立	109
帮孩子制订独立计划	112
在逆境中让孩子独立起来	115
不指责孩子的失败	119
自信的男孩，更需要知识的力量	122
独立的孩子要有主见	126

第七章 聪明的妈妈让孩子爱上学习

学习是孩子成长过程中十分重要的事情，然而现在很多妈妈只注重孩子的学习成绩，却忽略了孩子的学习过程。如果孩子长时间处在这样的学习氛围中，势必会影响孩子的学习热情，让孩子对学习产生不良情绪。所以，聪明的妈妈要时刻注意孩子对学习的态度，要学会引导孩子爱上学习，自觉地去学习。

如何让孩子不再厌学	133
聪明的妈妈有效安排孩子的学习计划	137
坚韧的孩子爱学习	141
课前预习和课后温习的重要性	144
珍惜时间，提高孩子的学习效率	147
教孩子学会学以致用	150

第八章 妈妈会理财，孩子的“财商”才会高

在孩子的成长过程中，理财教育也是不可或缺的，而且是越早进行越好，这就需要妈妈在教育孩子的时候多下苦心。不过，很多妈妈一听到理财或财商教育，就感觉十分高深莫测，不知如何是好。其实，这种担心是完全没必要的，只要妈妈把一些金钱方面的常识教给孩子，就能引导孩子树立正确的金钱观和价值观。

妈妈的“爱财”教育	157
培养孩子的“节俭”意识	160
让孩子有点打工体验	163
让孩子合理使用零用钱	166
零花钱里的学问	170
帮孩子走出金钱的“漩涡”	173
有付出才有收获	176

第九章 妈妈会处世，孩子才有好人缘

人缘对孩子的未来有很大的影响。好的人缘不仅会让孩子拥有众多的朋友，还会对他将来的生活、事业有很大的帮助。为了孩子的将来，妈妈应该多注意孩子为人处世方面的培养和教育，让孩子拥有和善的性格、良好的品质，为他的好人缘打好基础。

培养彬彬有礼的孩子	183
谦虚的孩子更受欢迎	186
尊重他人，培养合作精神	189
学会倾听，体谅他人	192
好人缘，幽默的口才很重要	196

第十章 好妈妈需掌握的七个亲子沟通方法

好妈妈应正确有效地和孩子进行沟通和交流，让孩子在和妈妈的沟通中受到启发和教育，增进亲子关系。不过，沟通有时候并不是单指语言方面的交流，很多时候，表情、肢体语言同样也很重要。如果妈妈能合理利用这些交流方法，相信一定会拉近和孩子之间的关系的。

妈妈应用好“表情符号”	203
用肢体语言和孩子沟通	206
和孩子电话“传情”	210
网络为妈妈和孩子牵线搭桥	213
妈妈应学会“察言观色”	217
妈妈的“暗示交流法”	220
在活动中和孩子交流	224

第十一章 好妈妈需知道的六个拒绝和批评孩子的方法

日常生活中，大多数孩子因为和妈妈的关系最亲近，所以总是向妈妈提出各种各样的要求，希望妈妈能满足自己。但很多要求却是不合理的，甚至是十分过分的，而妈妈们通常会坚决地拒绝孩子的无理要求。虽然最后制止孩子的目标达到了，但“好妈妈”在孩子的心中却变成了“坏妈妈”。面对这样的情形，妈妈该如何是好呢？其实，拒绝和批评孩子也是有诀窍的，只要妈妈掌握了这些窍门，就能巧妙地拒绝孩子的无理要求了。

批评孩子拒说“不爱你”	231
和孩子约法三章	235
拒绝孩子，妈妈要以理服人	238
给孩子的要求设个等级标准	242
转移注意力，拒绝孩子的过分要求	246
多项选择让孩子放弃不合理要求	249

第十二章 好妈妈需了解的六个奖励孩子的方法

每位妈妈都希望自己的孩子听话、懂事、学习好，一旦孩子达成了妈妈的要求，妈妈就想给孩子一些奖励。有的妈妈选择了物质奖励，有的妈妈可能更偏重精神方面的奖励。不管是哪种奖励方法，妈妈都需要明白奖励孩子的意义，切不可为了奖励而奖励，那样只会让孩子在妈妈的奖励中迷失方向，得不偿失。

物质奖励也要有“深度”	255
孩子的奖品要实用	258
过频的物质奖励危害大	261
妈妈不应以物质弥补孩子	265
延迟满足，克制孩子的欲望	268
奖励孩子也要多样化	271

第一章

孩子的优秀

离不开妈妈的改变

对于一个孩子而言，妈妈提供的不仅仅是物质上的照顾，更是孩子幼小心灵的依靠，妈妈的一言一行都对孩子有着至关重要的作用。妈妈们不妨改变一下以往的教子方式，用智慧和心灵陪伴孩子成长，相信孩子在成长中会不断回报给您各种各样的惊喜。

妈妈是孩子童年的“守望者”

如今，妈妈们大多都有自己的工作，早出晚归，一天下来跟孩子在一起的时间没有多少。还有的妈妈想趁着自己年轻，多挣点钱，在孩子很小的时候就拜托给老人代管，一个星期可能只有周末才有时间陪孩子一会儿。妈妈总以为为孩子提供比较好的物质条件就是对孩子好，却忘了孩子的心灵才是最需要妈妈关心的。

对于一个孩子而言，妈妈提供的不仅仅是物质上的照顾，更是孩子幼小心灵的依靠，妈妈的一言一行都对孩子有着至关重要的作用。缺少妈妈陪伴的童年是灰暗的，很难想象当孩子独自一人看着别的小朋友跟妈妈在一起快乐嬉戏时，心里会是什么样的感受。久而久之，这种负面的情绪会让孩子变得孤僻，甚至产生讨厌妈妈的情绪。

孙慧慧可以说是跟着奶奶长大的。因为在她四岁的时候，妈妈由于工作表现很出色，公司决定派她出国进修半年，当时慧慧那么小，妈妈的确很舍不得离开，但是这么好的机会，错过了可就没有了，于是妈妈选择了出国，去寻找事业上的高峰。

半年之后，慧慧见到妈妈时，并没有妈妈想象之中的喜悦，反而像打量一个陌生人一样，盯着妈妈看。而妈妈在见到女儿时，看到女儿还是印象中的样子，但是长高了许多，突然间有一种失落感，她错过了一段可以看着女儿成长的很宝贵的快乐时光。

妈妈改变 1%，孩子改变 100%

为了弥补对女儿的亏欠，妈妈给慧慧买了很多东西：新衣服、漂亮的鞋子、可爱的洋娃娃、卡通图案的书包……一整套下来，让慧慧的房间焕然一新，当然慧慧也被打扮得很漂亮。那几天里，慧慧非常高兴，她终于可以像别的小朋友一样，整天有妈妈陪着了，当初的陌生感也渐渐消失了。

但是快乐的日子并不长，一个星期过后，慧慧发现妈妈不再去幼儿园接她了，晚上想告诉妈妈她今天得了小红花，老师表扬了她，但是妈妈只是随口应了两声，眼睛只盯着电脑，根本就没有看她一眼。慧慧虽小，但是也能感受到妈妈并不愿意听她说话，她觉得妈妈变了，变得不喜欢她了。

时间一长，慧慧觉得妈妈欺骗了她，妈妈说过很喜欢她，还答应经常陪她，但是却一个承诺都没有实现。看到邻居宋阿姨整天陪小兰跳绳，慧慧在心里就恨妈妈，她很害怕别人问她妈妈在干什么，怕别人会嘲笑她没有妈妈陪。所以慧慧变得很少说话，也很少出去和小朋友玩，经常一个人闷闷地看漫画或者故事书。

孙慧慧的童年可以说是比较灰暗的，而这一切跟妈妈对她缺少陪伴是有很大关系的。对于一个孩子来说，并不是有个人照顾就可以，妈妈是独一无二的，妈妈的陪伴是旁人不能代替的。这并不是说非要妈妈放弃工作，拿所有的时间来陪孩子。其实孙妈妈每天只要抽出一小时来陪慧慧，慧慧的童年就会变得丰富多彩，也不会有记恨妈妈的心理了。

有的妈妈会说，工作忙没时间，但是时间就像海绵里的水，只要肯挤，总会找到陪孩子的时间。不要觉得陪孩子是件很难的事情，这与平时的教育无关，妈妈可以陪孩子一起捏会儿橡皮泥，或者跟孩子一样拿张纸叠个小船儿，看看谁叠得又好又快，这样对孩子来说就足够了。但是在这里还有些话要提醒妈妈一下，妈妈如果会注意的话，孩子将会获得更多的快乐和收获。

首先，妈妈不要把工作中的负面情绪带给孩子。有的妈妈因为工作上的事情不愉快，回家后还板着一张脸，像是别人欠了几百万似的，谁见了都避

之不及。如果妈妈用这种负面情绪去陪孩子，那相信孩子除了害怕，应该感受不到妈妈陪伴的快乐，甚至希望今天不用妈妈陪了。

其次，妈妈应以愉快的心情陪伴孩子。孩子是敏感的，他能感受到妈妈的心情，如果妈妈经常用快乐的心情跟孩子在一起，那么孩子就会受到感染，也会变得快乐起来。事实证明，天性乐观的父母，他们的孩子多半都比较开朗活泼，跟朋友相处得也很愉快，很少为了小事把关系弄僵。

章小文今天早早地就起床了，然后很快地把自己收拾好，跟妈妈去吃早饭。小文今天兴致很好，因为妈妈答应今天陪她去野餐，那可是她渴望已久的事情呢！

一路上，小文发现妈妈似乎也很高兴的样子，一路上还哼着不知叫什么名字的歌。妈妈平时心情就不错，今天尤其好，什么事情让妈妈这么高兴呢？

“妈妈，今天你心情特别好哎！”小文犹豫了一下，还是说了出来。

“好久没这么放松啦，当然高兴了！”说完妈妈还附赠给小文一个大大的笑容。

看到妈妈这么高兴，小文原本高涨的心情现在更加高涨了，还不顾众人的眼光，对着天空大喊了一声。妈妈见到女儿高兴，自然而然更高兴了，母女二人就这样相互感染着。野餐回来之后，妈妈见时间还早，又提议去逛街，两人回到家时天都黑了。

那快乐的一天成了小文最难忘的时光，她努力每天都让自己保持快乐，因为快乐的感觉是那么美好。

不可否认，妈妈快乐的心情对小文产生了很深的影响，而这个影响很可能会伴随小文的一生，让小文每天都生活在快乐之中。可见妈妈的陪伴对孩子来说很重要，而妈妈当时的心情更重要。

妈妈改变 1%，孩子改变 100%

孩子的童年是宝贵的，妈妈们应珍惜这个独一无二的童年，用心陪伴孩子度过一生中最美好的时光，和孩子一起感受成长的快乐。妈妈们不妨放缓脚步，用智慧和心灵陪伴孩子成长，做孩子童年真正的“守望者”，而不是一个“匆匆的过客”。

好妈妈更应是孩子的启蒙好老师

妈妈是孩子主要的启蒙老师，不仅仅是因为孩子是妈妈十月怀胎生下来的，还因为孩子从小就开始接受妈妈的教育，从学说话，到后来学走路，孩子的每一个成长过程都离不开母亲的教导。小时候，总是妈妈握住孩子的小手，教他写自己的名字，让孩子慢慢地认识那些奇怪的汉字；也总是妈妈教孩子唱儿歌、背唐诗，为孩子打开学习之门。

纵观古今中外，很多优秀人才的早期教育都与妈妈有着很大的关联。我国古代孟子的母亲曾用断织的方法，教育孟子珍惜时间好好学习，最终孟子成了一位伟大的思想家；欧阳修的母亲曾用荻草当笔教欧阳修识字，而欧阳修最终成为一代文豪。因此，妈妈应抓住孩子的早期时光，为孩子做好启蒙教育，为孩子以后的发展做好准备。

苏春夏今年刚四岁，但是妈妈对春夏的教育却早已开始了。妈妈最先教春夏的是最简单的识数。为了让春夏对数字有更好的概念，妈妈不仅让春夏拿笔在纸上写阿拉伯数字，平时在给春夏拿苹果吃的时候，妈妈会一只手拿一个苹果，伸出一只手的时候，告诉春夏这是一个；两只手同时伸出来的时候，告诉春夏这是两个苹果。

当春夏稍微大一些的时候，妈妈就开始教春夏写一些简单的汉字了。