

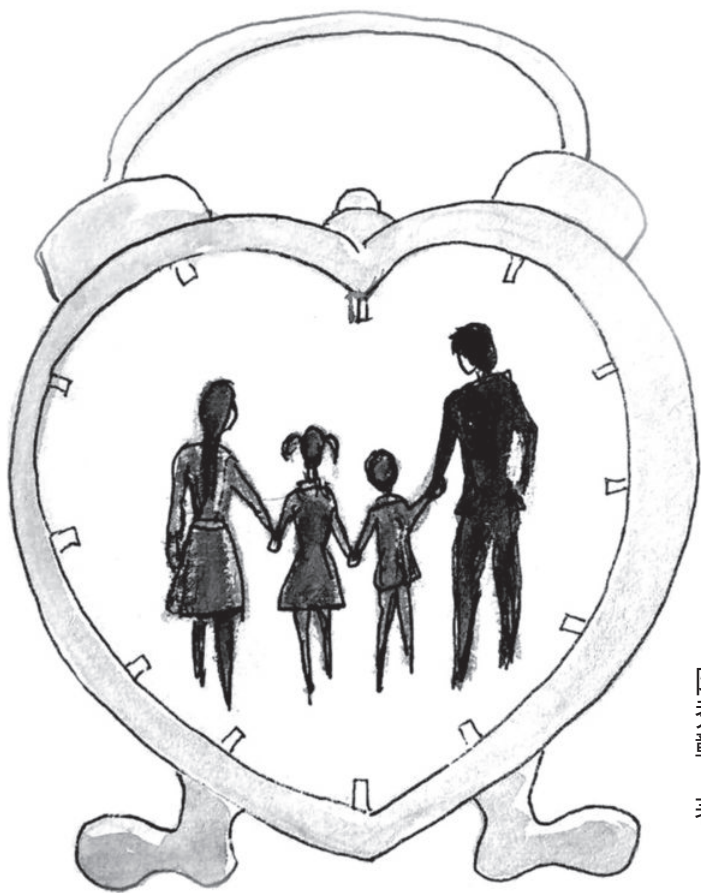


陈秀彰
著

如何让孩子 健康快乐成长



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



陈秀彰
著

如何让孩子 健康快乐成长



云南大学出版社
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

如何让孩子健康快乐成长 / 陈秀彰著 . -- 昆明 :
云南大学出版社 , 2018
ISBN 978-7-5482-3276-6

I . ①如… II . ①陈… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058272 号

如何让孩子健康快乐成长

陈秀彰 著

策 划: 展丽玲

责任编辑: 李 红

装帧设计: 周朝艳

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明频安印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 14

字 数: 190 千

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-3276-6

定 价: 35.8 元

地址: 昆明市一二一大街 182 号 (云南大学东陆校区英华园内)

邮编: 650091

发行电话: 0871-65033244 65031071

网址: <http://www.ynup.com>.

E-mail: market@ynup.com

本书若有印装质量问题, 请与印厂联系调换, 联系电话: 0871-65736492。

前 言

教育，是一本需要所有家长不断学习、反复阅读的书。

每当听到家长抱怨孩子学习不认真、不听话之类的话题，我都想问两个问题：一是工作之余家长都在干些什么？许多家长就会觉得奇怪：我工作之余干些什么与孩子的学习有什么关系啊？这可能也代表了大多数家长的想法。其实，孩子的学习和成长，一般都是家长对生活和工作态度与实践的一种客观反映，是向家长学习的结果。弄清楚了这一点，家长就该明白，要让孩子认真学习，不断进步，家长就得认真学习，不断进步。二是孩子教育的最终目的是什么？针对这个问题，很多家长会列举出许多关于家长希望孩子达到的目标、理想之类来说事。其实，孩子教育的最终目的就是要让孩子遇到更好的自己。弄清楚了这个问题，家长就不会再将自己的理想强加给孩子，而是因势利导，创造有利于孩子健康快乐成长的环境，充分发挥孩子的特长，使孩子在轻松愉快中不断进步。

中华民族历来重视教育。远在距今 2500 多年的春秋时期，就涌现出如曾子杀猪、孟母三迁等流传千古的教育事例。而到了隋唐时期，国家更是将教育定为立国之策。隋朝创立了科举制度，完善了人才选拔制度，至今还影响着我国甚至世界的教育和选才方式。唐朝在全国广泛建立学校，开始推行公办教育。而到了宋朝，对教育的重视到了无以复加的程度。宋真宗赵恒还专门写过一首流传千古的《励学篇》：“富家不用买良田，书中

自有千钟粟；安居不用架高楼，书中自有黄金屋；娶妻莫恨无良媒，书中自有颜如玉；出门莫恨无人随，书中车马多如簇；男儿欲遂平生志，五经勤向窗前读。”当时有个叫汪珠的，编了《神童诗》一卷，用功利化的方式吸引大家读书，如“天子重英豪，文章教尔曹；万般皆下品，惟有读书高”；如“少小须勤学，文章可立身；满朝朱紫贵，尽是读书人”；再如“学乃身之室，儒为席上珍；君看为宰相，必用读书人”……唐宋科技文化的光辉灿烂，与政府高度重视教育是分不开的。

可是，虽然中国历代都极为重视教育，却没有一个时代像今天这样重视，特别是重视对孩子的家庭教育。今天对于孩子的教育，在一个家庭中，那是一家人的重中之重，为了孩子读书，可以不惜一切；对于各地方政府，教育则是政绩，必须纳入各种责任制考核；而对于社会，教育就是财富。从国家层面而言，教育是发展后劲，改革开放的总设计师邓小平在改革开放初期就提出了“科教兴国”的战略。但教育，其实是一项需要每一位家长不断探索实践的事业。从历史上最著名的教育家开始，时至今日，没有人敢自信地说我弄懂了教育。为什么呢？因为教育需要面对不同的个体，这些个体天赋不同，兴趣爱好不同，性格脾气不同，生长环境不同，等等，我们需要针对每个不同的个体因材施教。同时，教育也得随着时代的进步而与时俱进，这就要求教育者特别是每一位家长在充分了解孩子各方面特点并有针对性地进行教育的同时，还要不断学习，不断了解和掌握外面世界的变化，才能满足孩子不断增长的求知欲和好奇心。

在中国的传统教育中，以“养儿防老”“棍棒之下出孝子”等观念为主，近些年又融入个人的溺爱、纵容、强迫或放任等主观感情。客观地说，传统教育方式有其合理性，但放在今天，其结果通常是弊大于利，若想让“90后”“00后”的孩子与时俱进地健康成长，必须对传统教育进行扬弃。

人们都说，中国的家长最操心，这话一点不错。曾听一些比较前卫的人说起一个关于中国老太太和美国老太太的故事：美国老太太是贷款买房，然后还贷，到老了房款还清了，享受了一辈子；而中国老太太呢，则是每天辛苦工作攒钱，到老了终于可以买房子了，她们却享受不动了。言谈中充满了对美国老太太的赞美和敬仰。一次又听一个朋友讲完，我补充了一句：“那就让美国老太太像中国老太太这样来帮着照顾孩子吧！”那位朋友沉默了。是啊，照顾孩子是中国人最苦、最累的事，每个人都有这样的一段心路历程：当孩子还在很小时，想着到会走路就好了，可到孩子会走路，又不好，因为担心他跌跌碰伤，反而更操心；当孩子上幼儿园时，想着到孩子上小学就好了，可到上小学却发现，早送晚接，准备早、中、晚餐，还得陪着辅导作业，几乎每天都是起早贪黑；当孩子读小学时，想着等到孩子上中学就不必这么辛苦了，可真到孩子上中学时，又发现孩子又有抽烟、早恋、伙同同学逃学等问题需要操心……

如何教育好孩子是一本值得每位家长反复阅读的书。每一位家长都有教育好孩子的愿望，并为之付出了长期不懈的努力，但为什么有的孩子行为得体、学习进步，而有的却总是有这样那样的问题呢？溯本追源，问题主要还是出在家长和家庭上面，出在家长教育方法的滞后，出在家长对教育的认识不到位，出在家长不想与孩子共同学习、共同进步等方方面面。很多家长只顾忙自己的事，对孩子身上一些细微的变化不观察、不了解、不及时介入，直到发觉孩子与自己的期望渐行渐远时才焦急、烦恼，更有甚者开始打骂孩子，以为棍棒底下可以出人才，结果往往走向其反面。

孩子的教育是一次性的消费品，没有回头路可以走，这就像我们用木材做雕塑，你必须一次成型，否则就是废品。而更致命的是，当孩子最需要教育时，每个家长都是新手，面对一个新生的生命，不知道如何管理提高，

简单地以为只要让他吃饱穿暖就行，至于教育，不就是读书嘛，那是学校和老师的事，以这种心态去对待孩子，平时不留心，当发现问题时，悔之晚矣。家长是孩子的第一任老师，也是最好的老师，孩子成才与否的关键在家庭，而不是在社会和学校，所以，面对孩子教育，家长既要高度重视，又要加强学习，高度重视是基础，加强学习是关键。只要从孩子一出生就坚持这两点，孩子就有了成功的条件。

其实，只要教育得当，每个孩子都能成才。

目 录

一、孩子教育中普遍存在的一些问题	1
(一) 孩子为什么会不听话	1
(二) 孩子为什么会厌学	2
(三) 孩子为什么会逆反	5
(四) 孩子为什么会有这样那样的坏习惯	9
二、只要教育得当, 所有孩子都可成才	11
(一) 没有教不好的孩子, 只有不懂教育的家长	12
(二) 孩子是自己的, 别把责任推给学校和老师	13
(三) “别让孩子输在起跑线上”——一句人人都相信的美丽 谎言	17
(四) 所有家长的误区——为孩子设计未来	19
(五) 高高在上的苛责和毫无原则的溺爱, 都是孩子健康成长的 拦路虎	20
(六) 平等对待孩子	24
(七) 记住, 家长的威望不是靠武断专横、强迫命令建立起来的	28
三、因材施教	33
(一) 填鸭, 不顾孩子的兴趣爱好, 是教育孩子的大忌	34

（二）鼓励，可以化腐朽为神奇·····	40
（三）环境，是孩子成才的关键·····	47
（四）习惯，铸就孩子一生的命运·····	60
（五）控制情绪，别把你的不良情绪传递给孩子·····	70
（六）培养特长，可以塑造孩子百折不挠的品质·····	78
（七）补短，可以帮助孩子走得更远·····	82
（八）坚持，让孩子明白所有成功都来源于持之以恒的努力 ·····	88
（九）自主，从力所能及的劳动开始培养·····	115
四、为孩子的进步而努力学习和进步·····	136
（一）言传，永远不如身教·····	138
（二）从小事做起，先改掉自己身上的坏习惯·····	153
（三）要求孩子做到的事，自己要首先做到·····	171
（四）每天都要坚持学习和进步，要让孩子总觉得你身上的知 识和优点无穷无尽·····	174
五、贯之以正能量·····	187
（一）传统文化必须勤学，要从传统文化中汲取营养·····	188
（二）要保护孩子善的天性，别教会孩子自私、狡诈、残忍和 冷漠·····	197
（三）对正能量中一些与现代社会现象相悖的事物，要给予孩 子正面引导，既要培养他适应社会的能力，又不能贯之以 负能量·····	201
（四）让孩子学会与环境 and 他人友好相处·····	207
（五）别让诚实的孩子失望·····	212
后 记·····	216

一、孩子教育中普遍存在的一些问题

近年来，家长对孩子的教育重视到了无以复加的程度，本来以为孩子会如父母所愿，谁曾想到，越重视，问题就越多，这是怎么回事呢？

（一）孩子为什么会不听话

在传统的眼光里，听不听话成了衡量孩子是不是好孩子的重要标准，其实，“听话”本来就是一个相对的概念，是家长以自己的经验界定的，并不一定是科学、标准的。对于孩子而言，到了一定年龄，不听话是最正常不过的现象，家长最好泰然处之，如果采取一些过激的方式，会适得其反，不利于孩子成长。

听话只是一个相对的概念，要孩子对父母、师长百依百顺，根本不符合孩子好奇好动的天性。孩子“不听话”，大体有以下几种原因：

1. 父母、师长的知识已经无法满足孩子的好奇心和求知欲

哈佛大学校长陆登庭曾说过：“如果没有好奇心和纯粹的求知欲动力，就不可能产生那些对人类和社会具有巨大价值的发明创造。”好奇心和求知欲是人类创造的原动力，每一个孩子都对外面未知的世界充满着好奇，对每样事物都会问“为什么”，家长不可能对每一个“为什么”都能做出让孩子满意的答

复，于是有些家长就会敷衍，更有甚者，对孩子的一个个“为什么”显得非常不耐烦，时间一久，家长在孩子心中的威望就会大打折扣，孩子就会觉得家长的话不可信，于是就会出现“不听话”的现象。

2. 孩子天生就特别爱动

孩子的特点各有不同，有的孩子天生就喜静不喜动，就是大多数家长所说的“乖”，而有的孩子却天生喜动不喜静，也就是家长所说的“不乖”。“乖”孩子家长照顾的精力成本低，而这种所谓“不乖”的孩子，家长照顾的精力成本就比较高。但并不能因为孩子好动就说他“不听话”，谁也不能让孩子完全按照家长的意愿去做，这本身就不符合孩子的天性。

3. 孩子想引起家长的注意

有的孩子是因为没有得到家长的注意，所以会故意做出“惊人之举”，如有意把电视声音开得非常大、砸玩具、在课堂上故意大声说话等等，其实这并不是孩子“不听话”，而是家长专注于手中之事而忽视了孩子，此时家长要反思自己的言行，并给予孩子适当的关注，这种“不听话”会自然消失。

（二）孩子为什么会厌学

这是一个绝大多数家长最头痛却束手无策的问题。孩子的学习，是家长最为操心的一件事情，可许多孩子，无论家长如何操心，他反而会越来越厌学，这是咋回事呢？

首先，单纯传授知识的枯燥和家长培养方法的不当导致孩子厌学。学习本就是一件需要付出脑力甚至体力的事情，它需要长期坚持。对于幼小

的孩子来说，如果处理不好就是一种折磨。学习的过程是极为枯燥的，如果家长一开始就把学习当作一件极为严肃的事情来对待，那孩子厌学就不足为奇了，说白了是家长的方法出了问题，才导致孩子厌学。

其次，孩子厌学关键是学习习惯没培养好。孩子的大脑其实是一张白纸，在他的世界里是没有对错的，作为孩子第一任老师的家长给了他什么，他接受的就是什么。而学习习惯也是一样，如果家长不重视，没有条理，充满着随意性，那是无法培养孩子良好学习习惯的。

最后，也是最关键的，就是学习环境不好导致孩子厌学。一听到学习环境不好，有的家长就奇怪了：我家的孩子要什么我就给他买什么，只差他要天上的星星，我没法摘下给他，怎么还说学习环境不好呢？其实，这就是大多数家长认识上的误区。这里所说的学习环境主要是指家庭中的学习氛围，这直接关系到孩子对学习的最初认知。凡是厌学的孩子，他们的家长多是在家里没有藏书，家长也不喜欢读书或者是夫妻经常吵架之类。

怎么样才能让孩子不厌学呢？

1. 要加强和改进教育方法

孩子与知识最初的接触，也就是孩子对知识的第一印象至为关键，孩子天性爱玩，最好的办法是让孩子在玩耍中不知不觉地喜欢上学习知识，然后诱发他的好奇心，让他自己主动想去探求，去寻找答案，家长再因势利导，孩子就会渐渐喜欢上学习。

2. 要培养良好的学习习惯

当走好了第一步，接着就要积极利用孩子对知识的好奇心和探求欲望，

进行固定的、有目的的、有条理的学习习惯培养。我见过一个孩子，从会走路开始就非常爱动，任何事只要不符合他的想法就立即说不，并且表现出极强的叛逆性格。但他的母亲十分懂得孩子的心理，从每天晚上给孩子讲故事、教孩子玩游戏和玩具开始，形成了每天晚上在固定的时间内做演戏、讲故事和玩玩具的习惯，然后逐步寓教于乐，慢慢过渡到每天晚上读《论语》《弟子规》之类的圣贤经典上来，到后来这孩子每晚必读，偶尔他母亲忘记了，他都会告诉妈妈，今晚还没读书。只要培养好了读书和学习的习惯，并在以后学习的过程中注意方法和加强动态把控，孩子就不易出现厌学的状况。

3. 要营造良好的学习氛围

孩子最初的学习，除了因为其好奇心引起的求知欲和培养好的学习习惯外，学习的氛围也非常重要。试想，在一个家长工作之余只会看电视、打麻将、玩手机的环境中的孩子，你要他不厌学肯定是天方夜谭，因为孩子的关注点当然和他父母一样，只会在电视、手机、麻将之类与学习相去较远的事物上。如何营造良好的学习氛围呢？这就要家长在工作之余多学习、多看书，形成一个爱学习、爱读书的家庭氛围，蓬生麻中，不扶而直，在这样环境中成长的孩子，潜移默化，他自然会喜欢上学习。就拿我自己为例，从儿子三岁开始，我就经常教他背一些古诗，我自己也常写一点诗歌、小说之类，到了五岁时，儿子竟然看着广场上的灯笼就吟了一首诗，而到他上小学二年级时，竟然自己在电脑上写了800多字的小说，虽然笔调非常稚嫩，但这都是他在向我学习的结果。

（三）孩子为什么会逆反

逆反,是孩子有自我意识的表现。一般来说,人有两个逆反期,第一阶段三四岁时,孩子有了初步的自我意识,争取自我主张,获得活动自由,比如孩子会说“让我自己穿衣服”“让我自己吃饭”……第二个阶段:13~18岁,这个时期孩子对独立自主的要求是全面的,是孩子生理发育和心理发展剧烈变化的时期,孩子独立意识和成人意识开始觉醒,强烈渴望摆脱家长束缚,按照自己的意图和想法独立行事。

青春期孩子的三大心理矛盾:一是渴望独立与现实中对家长依赖的矛盾。青春期是孩子自我意识迅猛发展时期,此时期,孩子心理上产生的最突出的变化,就是出现“成人感”,意识到“我已经不是小孩子了”,希望父母以对待成人的方式对待他们,这时,他们最讨厌父母仍然像对待小孩子一样对他们的活动事无巨细一一过问,对他们的事千叮咛万嘱咐地唠叨。但同时他们又不具备独立自主的经济基础和物质条件,他们想摆脱对父母的依赖,可自己又不具备充分的生活自理能力,他们想让家长把他们当作“大人”看待,可自己的许多言行举止依然带有孩子气,以至于他们越是想摆脱父母,越是发现离不开父母的照料和帮助。这种渴求独立和现实依赖的矛盾,使孩子的心理上经常产生冲突、混乱和不安,为了消除这种矛盾冲突或求得心理上的平衡,他们常常以孩子气的行为方式对抗父母或成人,以显示自己不再是儿童。如对父母的批评与责备,不管正确与否,都表现出越来越强烈的反抗情绪,故意与父母唱“反调”。同时,他们的反抗更多的是以潜在的形式出现,如对父母在生活和教育上的安排,采取不关心、不表态、无所谓的态度等。

二是心理闭锁与渴望获得理解的心理矛盾。孩子开始有了自己心中的小秘密，不再愿意什么都跟家长说，尽管内心世界变得更加丰富多彩了，但心理活动的外在表露却开始失去了儿童的直爽、天真、单纯。这里说的闭锁性就是对不理解他内心的人，不愿透露自己的秘密。这是青春期孩子最显著的心理变化之一，与父母之间的话不投机，觉得他们都不能真正理解自己，是青春期孩子心理上常有的一种孤独感，时间一长就又产生了希望别人理解、渴求倾吐心声的需要，这种需求常常通过写日记、书信和选择最知心朋友的方式得到心理安慰和心理平衡，而且这时候的知己的地位远远高于父母、老师。

三是性生理发育迅速成熟与性心理相对幼稚的心理矛盾。随着性器官和性机能的发育成熟，青春期的孩子在生理上开始出现了一些前所未有的急剧和显著变化，大多数孩子在感到对其有兴趣和好奇的同时，也会不同程度地感到不安和害羞，甚至产生恐惧及不知所措的心理。所以这个时候的孩子会有一些共同的特点：对现有的社会地位不满。由于孩子“成人感”形成，他们要求具有和大人相当的社会地位和决策权力，反抗在家里的从属地位，更反对家长权威式的干涉。与大人之间有一个观念上的碰撞。开始对自然世界、对社会、对人生、对人际关系等有了一些自己的思考，并初步形成了一套自己的看法，但由于他们受思维发展水平的限制，其观念具有幼稚性，表现出主观、偏激和绝对性。他们不理解大人的想法为什么与他们格格不入，更反对家长强加给他们的观念，不能自控的情绪开始波动。由于孩子生理加速发展而造成的对身心发展现状的不适应和不平衡，他们在缺乏准备的情况下，突然要面对许多矛盾和困惑，这些不断出现的“矛盾”“麻烦”常常让他们处于焦虑情绪中，遇到不满和不平之事，容易出现突发式的情绪控制。

家长应该注意的问题：孩子长大了，就不能像管理和教育小孩那样去对待他们，如果父母总是老一套，老调重弹或频繁地提出某种要求，那么在教育子女上可能会出现三种情况：一是引起冲突。父母的过分照顾或反复说教、命令、斥责使孩子感到是对他的不尊重、不信任，因而表现出强烈对立情绪和抗拒行为。孩子的反抗又引起父母的愤怒和不满，从而进一步去斥责孩子，而斥责越烈，反抗就越烈，这样循环下去影响父母与孩子的感情，造成关系紧张。二是对家长畏而远之。有的父母给孩子压力太大，孩子无法反抗，就采取你说你的，我干我的，畏而远之的方法，或另找知心朋友，使父母与孩子感情交流很差。三是屈从于父母的压力，唯唯诺诺，唯命是从，压抑了孩子独立性的发挥，孩子可能成为庸才，没有发展前途。

所以，父母要随着孩子独立意识的增长变化改善自己的管理和教育方式。

1. 给孩子平等的发言权

一是耐心倾听孩子的想法、观点，不管这个想法和观点在你看来多么的可笑和不现实，都一定要很耐心、很认真地听完，一定要尊重孩子的人格。二是不要随意指责和草率地对孩子的观点给予否认和评论，即使他的观点离经叛道或者偏激异常，也别想着一下子将之改变，而要有包容心，缓缓开导。三是要对孩子的想法和观点做一个积极回应，让孩子充分地表达自己的想法，做出积极的姿态：“你这个想法不错，要是再加一点或改变一点就更完善。”家长的积极回应可以让孩子心情愉快，充满成就感，从而也增加了他下次交流的意愿。

我曾看过一个关于尊重孩子的故事：孩子回到家就对爸爸哭诉说同学小明如何讨厌，今天又欺负他了。爸爸问道：“那你准备怎么办呢？”孩子说：“爸爸，我打不过他，你帮我用砖头去砸他！”爸爸说：“好主意，

你解恨了吗？”孩子说：“不解恨，你还是帮我用西瓜刀去捅他吧！”爸爸问：“那要不要捅死他呢？”孩子想了想，有点害怕，说：“别捅死！”爸爸点点头，说：“好办法，就这么办！”然后回到卧室开始收拾衣服。孩子有些不解，问他要干什么，爸爸说：“根据我国法律，如果用板砖砸了小明，我要被拘留3个月，还要赔偿医疗费；如果用刀捅了小明，那我将要在监狱里度过7年，所以先收拾好在监狱里穿的衣服啊！”孩子有些害怕，想了想说：“算了，不捅他了。”爸爸问道：“可他欺负你了呀，这口气你咽得下吗？”孩子说：“其实我也有错！”这位家长用自己的睿智，既启发了孩子独立思考的能力，告诉孩子这样做的后果，还尊重了孩子的自尊，并春风化雨般化解了孩子的怨气，使孩子在自我反思中发现了自己的错误，达到心理平衡。

2. 批评孩子时切莫伤害孩子的自尊心

一要分清场合和措辞。切莫在孩子的朋友、老师面前言辞激烈地批评孩子，批评措辞要适当，切忌“你简直不可救药”“你怎么不如某某学习好，你怎么什么都不如某某呢”等伤害孩子自尊心的话语。二要对事不对人。批评孩子时不要用“你怎么从来……你怎么总是……”等言语，要针对这件事，就事论事，不要翻旧账，不说定性的话语。三要适当冷处理。当孩子情绪反应强烈、言语激烈冲动的时候，家长干脆采取不理睬的态度，等孩子冷静思考，平息冲动后再做交流。

3. 让孩子学会将心比心

家长干涉、过问孩子的行为，应当直截了当地说出自己的担心和忧虑，如“妈妈能理解你，但你这样，妈妈真的很担心。相信你能理解妈妈的心情，