

阳光成长丛书



刘云艳 主编

教育与培养

JIAOYU YU PEIYANG

 西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

阳光成长丛书

教育与培养

JIAOYU YU PEIYANG

主 编：刘云艳

副主编：张 锐 王涪容 黄瑞枫

 西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育与培养/刘云艳主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5621-4653-7

I. 教… II. 刘… III. 农村—儿童教育—中国 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 126257 号

阳光成长·教育与培养

主 编:刘云艳

总 策 划:周安平

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:李 玲

封面设计:戴永曦

版式设计:王玉菊 白 好

出版发行:西南师范大学出版社

网址 www.xsebs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆市川渝彩色印务有限责任公司

开 本:787mm×1092mm 1/32

印 张:7

字 数:152 千字

版 次:2009 年 9 月 第 1 版

印 次:2009 年 9 月 第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-4653-7

定 价:13.30 元

前

言

教育是永恒的话题，家长是天然的教师。家长朋友们，您是否希望孩子一生幸福？是否希望孩子以后的生活能过得比自己强十倍、百倍？那么，您认为自己应该怎么做才能使孩子幸福？是为他多挣点钱，让他衣食无忧，还是多让他得到锻炼、学会自立？是让他顺其自然，船到桥头自然直，还是督促他少玩一点、多学一点？是一切顺从他的意愿，娇惯溺爱，还是严加管教、有错就责罚？

随着社会经济的发展，家庭教育问题逐渐受到关注。然而，大量研究发现，目前我国家庭教育的现状令人堪忧，有的地方还有进一步恶化的态势。许多父母由于种种原因无法亲自照顾和教育孩子，和孩子在一起的时间越来越少，以至于出现家庭教育形式的多样化，主要表现为：父母有一人外出工作，另一人在家教育孩子；父母都在外工作，孩子交给爷爷奶奶、外公外婆或托付给别人抚养、教育；父母忙得没时间，就让大孩子带小孩子，等等。英国教育家洛克曾说：“教育上的错误比别的错误更不可轻犯。教育上的错误正和错配了药一样，第一次弄错了，决不能借第二次、第三次去补救，它们的影响是终身洗刷不掉的。”在教育孩子的问题上，家长都希望自己能尽量少犯错误，甚至不犯错误。基于此，我们希望能帮助广大家长优化自身的教育意识和教育策略，提高自身教育水平。

本书是“阳光成长”丛书中唯一专门面向广大家长的读本。

这里所说的“家长”，不仅指父母，还指所有对孩子进行抚养和教育的人，包括代替父母教育孩子的爷爷奶奶、外公外婆，以及其他养护者们。全书包括方法篇、健康篇、生活篇、情感篇和学习篇五个部分。其中，方法篇着重呈现目前一些不正确的家庭教育现象，总体上帮助家长树立现代家庭教育观念，掌握基本的教育方法，为下一步从哪些方面教育孩子、如何教育孩子提供必要的依据。健康篇、生活篇、情感篇和学习篇则分别从不同的内容入手，针对家长在教育孩子过程中最常见又最容易忽视的问题，结合精选案例、有关资料，通过对案例和分析，辐射与之有关的教育现象，在此基础上提出简便易行的教育方法。全书注重将相关研究成果和研究资料用通俗的方法呈现出来，以增强内容的可读性和科普性，满足不同层次家长的需要。

全套书由刘云艳负责组织编写。参加本书的编写人员有张锐、赵菲、王涪容、黄瑞枫，重庆文理学院教科院张锐负责全书统稿。

编者

2009年7月



目



录

第一单元 方法篇	1
一、父母的职责不可替代	1
二、孩子到底需要什么	6
三、建立教子“统一战线”	11
四、父母需要与养护者交流	16
五、你的孩子是独一无二的	22
六、望子成龙 望女成凤	30
七、溺爱、忽视、压制不是教育的良策	36
八、欣赏孩子的多种智慧	43
第二单元 健康篇	51
一、孩子吃什么最有营养	51
二、孩子的安全最重要	57
三、当孩子被同伴抛弃时	64
四、让孩子越挫越勇	70
五、孩子谎言的背后	76
六、孩子叛逆怎么办	82
第三单元 情感篇	88
一、学会表达爱	88
二、跟孩子交交心	93
三、男孩女孩大不同	97

四、让孩子不再孤独	102
五、如何处理孩子的早恋问题	106
六、引导孩子学习关心他人	112
七、当孩子发脾气时	118

第四单元 生活篇	124
一、孝敬父母从孩童起	124
二、教育孩子懂礼貌	128
三、培养孩子良好的卫生习惯	133
四、孩子的事情孩子做	139
五、教育孩子会理财	144
六、学会换位思考	150
七、再富也要“穷”孩子	156

第五单元 学习篇	163
一、孩子的生活即学习	163
二、学习环境很重要	168
三、培养孩子的兴趣爱好	174
四、鼓励孩子好奇好思	179
五、让孩子展开想象的翅膀	185
六、让孩子戒除网瘾有妙招	191
七、孩子不想上学怎么办	198
八、学习习惯巧培养	204
九、图书是孩子的好伙伴	212

第一单元 方法篇

一、父母的职责不可替代



读一读

◆ 蒙蒙变了

蒙蒙,女,14岁,初中一年级学生。小学三年级以前,蒙蒙的学习成绩都在班上名列前茅,因此她深受老师和同学们的喜爱。三年级以后,父母进城打工了,由爷爷奶奶照顾蒙蒙。由于工作很忙,父母每年过年时才能回家一次,平时很少写信,主要是向家里寄钱或给蒙蒙买一些新衣服寄回去。渐渐地,蒙蒙变得沉默了,在学校里,不爱跟同学说话,回到家也不搭理爷爷奶奶;上课总是走神,常常不完成家庭作业,成绩直线下降。老师家访时,爷爷奶奶也很无奈:“我们每次跟蒙蒙说话的时候,她要么不理我们;要么对着我们大声嚷嚷,说她的事不需要我们管。我们年纪大了,身体又不太好,实在是管不了她了,希望老师严加管教。”



想一想

为什么蒙蒙后来变得沉默暴躁、成绩下降呢?

你的孩子有没有类似的变化?你知道原因吗?

分析:由于爸爸妈妈常年不在蒙蒙身边,且很少与蒙蒙进行交流,他们主要通过寄新衣服等方式对蒙蒙进行物质上的补偿。加之爷爷奶奶年纪大了,没有精力教育蒙蒙,这就使蒙蒙更加反

感学习和排斥身边的人。父母的教育失职和爷爷奶奶的教养无力是导致蒙蒙变化的重要原因。

◆小贴士

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。父母是孩子成长过程中最亲密、最可信赖的人，父母对孩子的影响是无声的、永恒的。法国著名少年节目主持人克里斯琴·施皮茨博士曾忠告做父母的人：“培养你们的孩子，多和孩子在一起，因为亲情的慰抚与关怀有助于孩子的成长。”因此，父母的职责绝不仅仅是赚钱供孩子上学，他们对孩子的教育有着不可替代的责任。



◆明确责任

父母首先要摒弃“只管养，不管教”、“只要成绩好，其他随便他”的观念，明确我们不仅要赚钱养家、供孩子读书，还要担负起对孩子的教育责任。所谓“养不教，父之过”，教育孩子并不是某一个人的事，正如侗族人民的一句俗语：“从母亲那里学到善良，从父亲那里学到勤劳，从祖父那里学到耐性。”在教育孩子的问题上，父母分别有着各自不同的职责。

侗族人有一种独特的成年仪式：一个人有三个生日要滚烂泥巴，即5岁、10岁、15岁。5岁时，孩子将要脱离母亲的怀抱，由母亲领到田边，父亲在田坎那边接着，从此，孩子将开始跟着父亲学习劳动。到了10岁，孩子初步养成了劳动的习惯，父亲把他领到田边，由祖父在田坎那边接着（没有祖父则请寨子里德高望重的老人），接下来将要向祖父学习并锻炼意志，培养耐性。15岁时，孩子就算是长大成人了，由祖父把他带到田边，对面田坎没人接，从这时起，孩子必须自己去体会人间的艰辛。

◆树立明确的教养目标

对于孩子的教育,家长要树立明确的目标,那就是让孩子拥有健康的体魄、良好的习惯,能与人友善,并为获得更好的成绩而努力。无论孩子将来从事什么职业,无论孩子未来的人生是精彩还是平凡,他首先要成为一个大写的“人”,要具有人所应有的诚实、友善、守时、守信、坚韧等品行,比如:遵守时间、帮助弱小、说到做到等。这些事看起来虽小,甚至有些微不足道,但对于孩子的将来却很重要。因此,家长应该从小就开始培养孩子这些品行,千万不能忽视。

◆专门留出时间与孩子交流

研究发现,最有威信的就是那些每天能挤出一些时间和孩子玩的父母。父母应该在忙中抽闲,安排固定的时间与孩子交流,并告诉自己无论多忙,都要留出时间陪伴孩子。经过一天紧张的学习,孩子需要放松,家长可以选择晚餐时间、饭后短暂的休息时间、临睡之前的时间与孩子谈谈心,了解一下孩子这一天在学校的经历。注意:尽量保证你们的交流是愉快的,否则会引起孩子的反感。如果出门在外,无法与孩子面对面交流,则可以经常打电话给孩子,让孩子感觉即使父母不在身边,也是关心和爱护自己的。

◆有意识地掌握一些教育方法

法国思想家爱尔维修曾经说过:“即使是普通孩子,只要教育得法,也会成为不平凡的人。”因此,家长应有意识地掌握一些教育方法,做一个有心人,做到“勤思考、勤动手”。家长可以通过电视、网络、报纸书籍、专家讲座等途径,了解一些先进的教育理念,学习多种教育方法,并将其中适合自己孩子的方法运用于实践。另外,家长要常常与其他家长交流,了解别人的教育方

法,时刻反省自己教育孩子的过程是否得当,不断总结经验教训,以促进自己正确合理地教育孩子。



专家大讲堂

研究表明,缺乏父母双亲教育的孩子比其他孩子更容易在学习、心理和行为等方面出现问题。

生活问题:如饮食睡眠不规律、饭前不洗手、饭后不漱口、咬指甲、懒惰、做事拖拉、依赖性强、生活自理能力差等。

学习问题:主要表现为缺乏学习兴趣和明确的学习目标,学习习惯和自觉性差,上课不认真,不完成家庭作业,常扰乱课堂秩序,成绩中下居多,旷课、逃学、厌学和辍学等。

心理问题:主要表现为心理承受力弱,自制力差,任性逆反,性情暴躁,焦虑敏感,自卑胆小,自暴自弃,沉默寡言,不爱交际,悲观孤僻,自私而缺乏同情心,对父母的疏离充满怨恨等。

行为问题:主要表现为缺乏责任感,不关心身边的人和事;集体观念淡薄,缺乏必要的公德心;不尊重师长,缺乏友善和礼貌;法纪观念淡漠,遇事态度蛮横、无理取闹,甚至动不动就打人骂人等。



做一做

◆小测试:你教育孩子的方法适宜吗?

下面所描述的内容有哪些是与你相符的? 请将相符的打“√”。

1. 当众批评孩子。
2. 常以学习成绩好的孩子为例批评自己的孩子。
3. 很少表扬和鼓励孩子。
4. 认为满足了孩子的物质需求,孩子就应该努力学习。

5. 经常斥责孩子的缺点。
6. 认为孩子能听懂你讲的道理,却故意不去做。
7. 对孩子的事什么都想知道。
8. 教孩子要诚实,自己却在他人甚至孩子面前说谎。
9. 经常用自己年轻时的经历教育孩子。
10. 当孩子不听话时常打骂孩子。
11. 总对孩子说自己的付出全是为了他(她)。
12. 对孩子的困惑不闻不问、不感兴趣。
13. 把教育孩子的希望寄托在学校。
14. 常说:只要你好好学习,爸爸妈妈再苦再累都没关系。
15. 常按自己的标准给孩子定目标。
16. 认为孩子学习不好是因为他不够聪明。
17. 当孩子说一件得意事时,你却警告他别骄傲。
18. 认为自己的行为不会对孩子产生决定性影响。
19. 在教育孩子方面夫妻意见不统一。
20. 为孩子做所有的事情,认为是在处处关心孩子。
21. 常在孩子面前吵架。
22. 认为自己该做的事都做了,结果怎样全在孩子自己。
23. 常因孩子的分数不高而闹情绪。
24. 认为孩子将来的命运是他(她)自己造成的。
25. 认为对于孩子的缺点必须批评教育才能改正。
26. 限制孩子玩,自己却经常出去玩。
27. 常在孩子面前评说别人长短。
28. 认为孩子在学习上一不着急,自己却急得团团转。
29. 常说:“你怎么这么笨?”
30. 常在生气时斥责孩子“你啥也不是。”

31. 认为人的性格是不可改的。

32. 认为成年人是不可改变的。

以上问题——

如果你有 4 项,你应该加强学习了;如果你有 8 项,你必须警惕了;如果你有 16 项,你必须改变,否则将毁了孩子。

——改编自《新快报》2008 年 5 月 13 日



名言录

子女会是什么样,就看父母怎么养。

——英国谚语

二、孩子到底需要什么



读一读

◆成长宣言

小翔,男,初中二年级,曾向父母递交了这样一份“成长宣言”:1. 不要把我的时间安排得满满的,给我一点自由,除学习之外,我想自己安排活动,做一些自己喜欢的事情。2. 不要总把我当小孩子,相信我,我不想被猜疑,一些小事不要逼我一一汇报。3. 不要总想操纵我、控制我,让我拥有自己的秘密,不要偷看我的日记。4. 给我私人空间,进入我的房间请先敲门,不要随便动我的东西。5. 请尊重我,不要总是唠唠叨叨,不要在人前数落我,不要骂我、打我、对我咆哮、吼叫。6. 不要老拿学习好的人跟我比,这会让我觉得自己一无是处,简直就是个垃圾。7. 商量家事的时候,能否听听我的意见,我也很想为家里出谋划策。



想一想

小翔为什么给父母这样一份“成长宣言”呢？是我们给得不够，还是小翔太不懂事？小翔到底在想些什么呢？

作为家长，我们很想为孩子多想想、多做做，可这些是否真的就是孩子想要的呢？我们真正了解孩子的需要吗？

分析：这份“成长宣言”让我们看到了小翔的心声。小翔在成长，不再是长不大的孩子。所以，他不想被家长操控，想拥有更多的自由和空间去安排自己的课余时间，做自己喜欢而有意义的事情。他希望家长能给自己以理解、信任、平等、尊重。但爸爸妈妈做出了一些让他难以接受的事情——为他安排所有的事情、猜疑打骂、偷看他的日记、随意翻看他的东西、人前数落他、总拿他跟比他强的孩子比等，这些都深深地伤害了他。正因如此，他才会交出这样一份充满渴望的“成长宣言”。

◆小贴士

生活中，一些家长总是想当然地认为“我们给的就是孩子要的”，往往忽视了孩子的内心世界，也很少去反思孩子的真正需要。其实，孩子不仅需要身体上的保护，更需要心灵上的关怀。心理学家认为，每个孩子都有四种心理需要：1. 来自父母的爱护、关怀和安全感；2. 被接受、被理解、被尊重；3. 得到别人的鼓励和赞赏；4. 独立、自由和平等。只有用心了解孩子的需要，才能真正走进孩子的心灵。



教你一招

家长在为孩子创造条件的时候，往往习惯于从自己的角度出发，认为孩子应该需要这个，而不是那个。如何去了解孩子的需要呢？

◆忆童年，理解孩子的天性和兴趣

孩子天性好玩、爱唱、爱跳、爱运动，有自己的兴趣和爱好。每个人都曾拥有过美好而难忘的童年，可一旦做了父母，就把自己的童年“抛”到脑后，一味地以“爱玩的孩子太‘野’了”为借口，强迫孩子服从自己的要求。家长不妨经常回忆自己的童年，会发现自己也曾漫山遍野地打闹玩耍过，也曾非常迷恋弹球、打弹弓、跳房子、吹泡泡、过家家、骑马打仗、藏猫猫、玩竹蜻蜓等。因此，家长要理解孩子的天性，尊重孩子的兴趣和爱好，支持孩子的正当要求。

◆换角色，让倾听成为一种习惯

东北师范大学教授于伟说：“倾听孩子的诉说是一把开启孩子心灵窗户的‘金钥匙’。父母要经常蹲下去，与孩子面对面，平等地互相倾听与诉说。”随着孩子渐渐长大，他们逐渐有了自己独立的思想，逐渐想要自己掌控自己的事情，不希望父母时事事都来指手画脚，否则，他们会认为自己失去了自由、平等，逆反心理由此而生。哪怕你是出于好意，他们也不会“领情”，甚至还会对你那居高临下的关心感到厌恶。所以，家长应该养成倾听的习惯，不妨改变自己“家长”的形象，经常以“朋友”的身份听听孩子对学习、生活、家庭的倾诉，说说对你的不满等等。孩子在倾诉的时候，家长要停下手边的事情，以表示对话题的关注。即使孩子的想法有些偏激，也要耐心听完，切莫打断，更不可急于训斥，甚至讽刺、讥笑他“幼稚”。同时把自己的想法和相关经历讲述给孩子听，让孩子真正感到平等，把你既当父母又当朋

友,并愿意向你敞开心扉、吐露真情。

交换的价值

一位中国母亲到了德国。一天,她带着5岁的儿子到公园玩。令她没有想到的是,儿子用一架纸飞机换回了德国小朋友的一辆电动小汽车,那架纸飞机仅值几美分,而那辆小汽车至少要值20多美元。于是,她找到那个德国小孩和他的妈妈,这位德国母亲说:“小汽车是属于孩子的,该由孩子做主。你儿子喜欢,小汽车就归他了。过会儿,我会领着孩子上玩具店,让他知道这辆汽车值多少钱,能买多少个纸飞机,这样他就不会第二次做同样的蠢事了。”

◆定规则,给孩子充分的自由空间

没有秘密的孩子长不大。家长首先要给孩子充分的自由空间,尊重孩子的隐私,容忍孩子有自己的秘密,多给孩子选择的机会,让他(她)能自由地选择自己喜欢的事情,并对他(她)的成功表示赞赏和鼓励,以表达你尊重他(她)的诚意,让他(她)获得更多的自信。

当然,如果孩子缺乏必要的约束,将来就容易迷失方向、陷入困境。因此,自由应该建立在必要的规则之上。正如有人说过,规则对孩子来说就像是一栋房子的墙壁,它给生活一个界限及广度。只有当孩子知道什么是可以期待的事,他才会觉得舒适自在。可见,规则的建立是孩子自由成长的重要保障。孩子应该从小养成遵守一些简单的行为规范的习惯,例如不随地吐痰、饭前便后要洗手、尊老爱幼、听音乐时不能影响别人的正常生活等。家长不妨和孩子一起制订计划和规则,包括作息计划、假期规则、看电视的规则等,例如,假期可以用来补功课、补视

野、补心情,也可以用来补亲子关系,所以内容不宜太单一,应包括学习和游玩等多个方面。规则制定好以后,对孩子的承诺就要坚决执行,如果因为家长一方遇到特殊情况而不能予以执行的时候,应给予合理的解释并进行必要的补偿。



专家大讲堂

作为家长,我们必须多问问自己:孩子是什么?孩子需要什么?我可以给孩子什么?孩子的生活缺少什么?下面这个调查或许能更直接地帮助广大家长了解孩子的真正需要。

美国学者 R. F. 赫茨曾对全世界五大洲的 20 多个国家十万个 8~14 岁的孩子进行调查,调查内容是每人给自己的父母写出十条要求。结果这近百万的要求中,孩子们对父母的不满和意见竟然大同小异,归纳起来,最主要的有以下十条:

1. 孩子在场,父母不要吵架。
2. 对每个孩子都要给予同样的爱。
3. 任何时候都不要对孩子撒谎。
4. 父母之间要相互谦让,相互谅解。
5. 父母与孩子之间保持亲密无间的平等关系。
6. 孩子提出的问题,要尽量全面地予以答复。
7. 在孩子的朋友面前,不要讲孩子的过错。
8. 注意观察和表扬孩子的优点,不要过分强调其缺点。
9. 孩子的朋友来家做客时,要表示欢迎。
10. 对孩子的爱要稳定,不要动不动就发脾气。

这 10 条要求你能达到吗? 试试吧! 并坚持下去。