



培养健康快乐的孩子

严文华 李成彦 著

少年儿童出版社

培养健康快乐的孩子

严文华 李成彦 著

少年儿童出版社

与孩子一起成长 ——关于本丛书

在日常生活中，我们常常能感到中国父母在亲子教育中存在的一个问题是：缺乏足够的知识和技巧。这使得父母在亲子教育中常感心有余而力不足。这一方面是受我国儿童教育和心理学发展的现状所限制，很多研究还没有深入到一些具体领域，因此无法向家长提供具体操作和应用方法；另一方面父母受观念上的限制——有些父母根本没有意识到要通过不断的学习才能成为合格的父母。很多人把自己成长的家庭和成长的经历作为惟一的家庭教育源泉，在现代社会中，这是远远不够的。

在竞争日趋激烈的时代，家长们竭尽全力为孩子提供学习和培养的机会，增强其在未来社会的竞争力。在父母把注意力集中在孩子身上时，往往忽视了自身的因素：对孩子的竞争能力有重要影响的，就是父母的教育方式。孩子们的竞争，其实是家长教育方式有效性之间的竞争。有的人一生都沐浴在父母给其的

有益教诲中，从而身心健康、快快乐乐地生活；有的人一生都在与父母的不良教育方式及其后果作苦苦斗争，在内心痛苦的斗争中过一辈子。

基于以上方面的考虑，本丛书的重点就在于向家长提供一些特定的知识和技巧，强调操作性和应用性。这些知识和技巧中的一部分是作者从自己日常的工作中总结提炼出来的，另一些则借鉴了国内外发展比较成熟的教育理念和方法。也许你没有时间去读太多的理论书，甚至没有时间把本书全部读完，但如果你遇到问题时，你可以翻看一下相关章节，看你“可能”用什么方法。之所以说“可能”，因为每个孩子都不一样，你的孩子可能和书中提及的孩子并不像，所以你只能选择可能有效的方法或尝试有益的建议，而且孩子是在不断成长的，即使有效的方法也不一定始终行得通，父母要有一定的灵活性。

那些在孩子成长的关键期，没有以孩子接受的方式给予关爱的家长，在后来对孩子的问题（孩子逆反心理过强，攻击性过强，过于依赖，拒绝与父母沟通等）时常懊恼不已，觉得自己当初要是懂得多一

些多好！确实，孩子不会等到父母成长为成熟的父母时，才开始成长。孩子成长的过程也是父母学习的过程。本丛书的主题之一就是帮助父母和孩子一起成长。在家庭教育中，成长、关爱、尊重、信任、负责等都是相互的。如果父母自问：“孩子在多大程度上改变了自己？”思考之后的答案可能令自己都惊讶：孩子的成长也是自己的成长。

本丛书的目标并不是培养完美的家长——即使我们自己也做不到这一点，我们的目标是希望家长能够为孩子创建民主、平等、相互信任和尊重的家庭氛围，根据孩子身心发展的特点，了解和理解自己的孩子，能够掌握一些技巧，处理孩子成长中的问题。

本书的第一、二、七、八章由严文华撰写，第三、四、五、六章由李成彦撰写。

参与本丛书写作的，都是些专业的儿童教育工作者，他们以自己工作的切身体会，结合先进的教育理念和手段，通过浅显易懂的语言及形象生动的方法，以帮助广大家长掌握培养成功的孩子所需的知识和技巧。

培养健康快乐的孩子

愿他们的努力能使你有所收获。

培养健康快乐的孩子

图书在版编目(C I P)数据

培养健康快乐的孩子/严文华,李成彦著. - 上海:少年儿童出版社,2001.4

(成功教育系列丛书)

I S B N 7 - 5 3 2 4 - 4 4 3 3 - 3

. 培... . 严... 李... . 儿童教育:家庭教育
. G 7 8

中国版本图书馆C I P 数据核字(2001)第17813号

培养健康快乐的孩子

严文华 李成彦 著

赵晓音 装帧

策划 周立民 主编 周舜培

责任编辑 王蔚骏 美术编辑 赵晓音

少年儿童出版社出版发行 开本 850 × 1168 1 / 32

上海延安西路1538号 印张 8.375

邮政编码 200052 字数 130,000

全国新华书店经销 2001年4月第1版

少年儿童出版社排版 2001年4月第1次印刷

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷 印数 1-15,000

I S B N 7 - 5 3 2 4 - 4 4 3 3 - 3 / G · 1 3 9 6 (儿)

定价: 10.00元

目录

第一章 让孩子在民主的家庭氛围中长大	12
父母是民主家庭氛围的缔造者	14
亲子沟通与民主氛围	17
信任孩子就是尊重孩子的选择	22
在家庭中正确应用奖励与惩罚	28
学会拒绝孩子的要求	42
第二章 身心健康真快乐	50
让锻炼成长一件快乐的事	52
吃好睡好，天天健康	56
清洁大师的艺术	65
正确对待孩子生病	67
拥有明亮的眼睛	73
保护牙齿	78
健康的性观念	82
第三章 摆正自我	88
我不同于他人	89
自我欣赏	94

表现自我	98
成长痕迹	103
健康成长日记	108
个人空间	112
第四章 变得友好	117
交朋友	119
欢迎朋友的到来	123
学会分享	127
学会合作	131
感受被爱	137
扮演角色	141
建立新的联系	145
第五章 正视缺点	151
并非一团糟	152
有益的批评	158
处理错误	165
勇于尝试	171
面临失败	175
第六章 乐观保证	181

接受表扬	183
个人兴趣和爱好	188
感受安全	195
宣泄情绪	201
体验害怕	205
调整视角	208
第七章 让孩子有创造安全环境的能力	213
关于安全的基础信息	215
公共场所的安全	221
火电的诱惑	225
创造独处的安全	228
预防儿童遭到性骚扰	234
第八章 感受爱和被爱	246
给孩子的皮肤以爱的营养	248
让孩子学会爱别人和尊重别人	254
学会表达爱和感激	259
了解自己的孩子	265
让孩子了解父母	270
亲近大自然	276

第一章 让孩子在民主的家庭氛围中长大

在竞争日趋激烈的时代，家长们竭尽全力为孩子提供学习和培养的机会，增强其在未来社会的竞争力。在父母把注意力集中在孩子身上时，往往忽视了自身的因素：对孩子的竞争能力有重要影响的，就是父母的教育方式。孩子们的竞争，其实是家长教育方式有效性之间的竞争。父母能为孩子未来的竞争准备的一件“秘密武器”，就是创建民主的家庭氛围。

家庭氛围是一种无形的东西，但它对孩子成长的影响可能超过有形的物质影响。家庭氛围会融入孩子的血液中，对其人格的形成很重要，为其日后的脱颖而出或幸福生活奠定厚实基础。而且在孩子自己的新家庭中，我们也可以看见家庭氛围的遗风。

家庭氛围的形成是一个自然的过程，它受夫妻双方的个性、气质、教育程度、观念、婚姻质量等多因素影响。父母共同努力，才能形成民主的家庭氛围。

民主型家庭氛围最重要的特点是家庭成员的平等、信任和尊重。父母既关爱孩子、尊重孩子的独立性，又坚持自己的要求。

平等的一个重要方面就是父母与孩子平等沟通。再忙的父母也应该留出时间与孩子沟通。因为孩子的沟通需要在家庭得不到满足时，或者会关闭这条沟通渠道，或者寻找其他替代沟通对象。父母的一个重要沟通技巧就是告诉孩子，父母的爱是无条件的，尽管父母会批评孩子的不良行为，但这并不影响父母对他们的爱。

并不是每位父母都信任自己的孩子。那些过度关怀孩子的父母，其实就是不信任孩子。信任孩子意味着尊重孩子自己的选择，给孩子发展的空间。给予孩子多少信任，孩子就会担负起多少责任。

家庭是孩子鼓励和惩罚的主要源泉，父母掌握正确的奖惩技巧，不仅能增进孩子的好行为，消减不良行为，而且能融洽亲子关系。便于家长操作、效果也较好的方法有：积极行为表和消极行为表法，隔离法，撤退原则，祖母原则等。在实施惩罚的过程中，

父母要学会克制自己的愤怒。愤怒本身并不是有效的惩罚措施，但它能有效地伤害孩子。

正如孩子没有办法选择父母一样，父母给孩子创造什么样的家庭氛围，孩子的成长就会受什么样的影响。你给孩子创造的是哪一种家庭氛围？它对孩子的人格、成长和未来家庭会有什么影响？

父母是民主家庭氛围的缔造者

建构民主型家庭氛围，父母具有不可推卸的责任。家庭氛围随孩子的成长、夫妻关系质量的提高，也有一个不断成长的过程。

家庭氛围的形成与婚姻质量、夫妻个性有关

民主型家庭氛围不会在家庭组成之时就自然产生，也不是在孩子出生后自然产生。在夫妻双方组成家庭之初，双方一般要经过相互磨合、接受到相互欣赏的过程。在这个过程中，如果两个人能够平等相处，相敬如宾，对家庭事务两个人共同商量解决，民主型家庭氛围就逐渐形成。孩子的出生和长大，会促使民

主氛围更加成熟。一般来说，家庭氛围的形成与婚姻质量、夫妻个性、受教育程度、观念等有关。

孩子从父母的关系中感受和学习民主方式

如果爸爸和妈妈之间是相互协商处理事情的，孩子很小就能接受父母的协商教育方式，并把这种方式应用于自己的行为中；如果父母一方很专制，在家里说一不二，总是用自己的标准要求所有的人，孩子要么会表现出自卑、过于顺从，要么表现出逆反心理和反抗权威。有些父母误以为家庭民主的重心是在与孩子的关系上，而对夫妻关系中的民主并不在意。其实没有单纯的父母对孩子的民主，在核心家庭这个系统中，父亲-孩子、母亲-孩子、丈夫-妻子这三组关系是相互影响的。孩子观察父母的相处方式，并从中学习对待他人的方式。

父母要学会为自己减“负”

家庭民主氛围不是一成不变的。随着孩子的成长，父母要及时调整每个成员在家庭结构中的作用。父母的监护职能逐渐下降，而孩子对家庭事务的参与

性在提高。通过这种参与，孩子承担起责任，并体验成就感、能力感，成为一个自信的人。

有些父母为了让孩子单纯些，或把全部精力都扑在学习上，就把孩子与家务、家庭重大事件、决策、日常开支、人情往来等隔离开。这样做看似给孩子提供了理想的环境，但却为孩子今后遭遇危机埋下了伏笔——孩子总是生活在真实的社会中，在他步入社会后，可能还要回头来补这漏掉的一课，补课时花的代价可能会更高。

在孩子还小时，可以通过一些“快乐的帮忙”，如：“和妈妈一起拣菜吧！”“和爸爸一起修理录音机吧！”“让我们家的小向导给我们带路吧！”等，让孩子体验成就感：“我长大了，我能帮助爸爸妈妈做事了。”引导孩子帮忙做些事，孩子往往是非常开心的，在他们看来，这是父母对其能力的认可和肯定。

有一天清晨，我在楼道里听到隔壁小男孩对妈妈说：“妈妈，爸爸走时让我提醒你带自行车钥匙，你带了吗？”那位妈妈一摸：“呀，真的忘带了，多亏

你提醒，否则下去后再上来又要来不及了。谢谢儿子。”我听得好奇，那个男孩不过 4 ~ 5 岁，怎么这么懂事？后来了解到，有一次妈妈忘带钥匙，结果儿子上幼儿园迟到、妈妈上班也迟到。回家后全家人就说起这件事。爸爸建议让儿子负责每天提醒妈妈。儿子答应了，每天尽心尽职，爸爸说 he 比妈妈都能干，他可得意了。现在儿子负责的事更多了，连老爸出差他都拍胸脯：“你就放心走吧！家里有我这个男子汉呢！”

这对父母就巧妙地应用了“降大任于斯人”的办法，从小培养儿子的责任感。那些一边事事为孩子操心、一边哀叹孩子没有责任感的家长，都可以用此法为自己“减负”。

亲子沟通与民主氛围

沟通是传递父母关爱的主要载体，也是教育实施的主要方法。父母应该用平等的态度与孩子沟通，并