创世卓越 荣誉出品



上卷



中卷



下卷





EDUCATION
SOLUTION FOR SUCCESSFUL
CHILDREN

成功少儿培养方案

北京出版社出版集团 北京电子音像出版社出版 ISBN 7-900321-70-5 北京创世卓越图书有限公司设计









EDUCATIONSOLUTIONFOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

本书是一部提供给家长的指导性读物。它从父母与子女的沟通、孩子良好品格的塑造、如何提高孩子的学习成绩以及少年儿童的能力培养等几个方面，分析了家长可能遇到的问题与困难，并提供了具有实用性的解决方案，是家庭教育不可或缺的指导性书籍。

学习

少年儿童的内心世界 • 父母与孩子沟通的七大秘诀 • 孩子厌学的真正原因 • 孩子学习的半脑优势和学习方式的偏向 • 孩子才艺能力的发展方向

了解

孩子是否自信乐观 • 孩子明辨是非的能力 • 在家庭教育中如何运用压力 • 孩子的创新与独立思考的能力 • 孩子的理财与人际交往能力

发现

如何与孩子谈重大敏感问题 • 如何培养孩子的学习兴趣 • 如何帮孩子找到适合他们的学习方法 • 在孩子的学习上，家长如何发挥辅助作用 • 合理有效的时间管理










成功少儿培养方案 上

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

北京出版社

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

上 人格塑造

- 父母与孩子沟通的七大秘诀
- 父母如何与孩子谈论敏感问题
- 如何帮助孩子面对危机与重大变故
- 如何提高孩子的情商
- 如何帮助孩子摆脱不良情绪
- 教孩子正确认识自我
- 帮助孩子学会自我控制与调节
- 培养孩子自信乐观的精神
- 培养孩子的团队精神
- 培养孩子的毅力与恒心














成功少儿培养方案

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

上卷

北京出版社



EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

总 策 划　邢　涛
主　　编　纪江红
编　　撰　龚　勋 贾宝花 高　瑜
　　郑建唐 佟　伟

特约编辑　徐莉萍
责任编辑　毛白鸽
装帧设计　韩欣宇
版面设计　赵东方
图片制作　张淑芳 黄　梅
技术支持　任　超

北京电子音像出版社出版
（北京北三环中路 6 号）
邮政编码：100011
网址：www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-70-5

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Gong Xun Jia Baohua Gao Yu
Zheng Jiantang Tong Wei

Guest Editor: Xu Liping
Executive Editor: Mao Baige
Design Director: Han Xinyu
Designer: Zhao Dongfang
Assistant Designer: Zhang Shufang Huang Mei
Technical Support: Ren Chao

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
ISBN 7-900321-70-5

前言
FOREWORD



现代社会竞争日趋激烈，市场对于人才的要求也越来越全面、严格，家长们究竟该如何将自己的孩子培养成为适应现代竞争的高级人才呢？不可否认，培育孩子是为人父母者的人生头等大事，然而有些人尽管事业成功、人生辉煌，但往往在教育孩子的问题上却显得捉襟见肘。基于上述因素的考虑，我们倾力编写了这部《成功少儿培养方案》。本书综合运用国内外最新研究成果、最流行的国际新素质教育法，为望子成龙的家长们提供了一套面向具体问题的解决方案。本书从全新的角度诠释了成功的含义，成功的因素包含良好的品格、优异的学习成绩和科学的学习方法、全方位的能力、强健的体魄等方面。家长们应从这几方面着手来培养孩子，使孩子成长为全面的、健康的国际型人才。本书摒弃以往同类书中陈旧落后的观点和大量的理论说教，转而采用更为实用、易用的解决问题的方案，并且运用大量案例生动说明，使家长们能更直接、更有效地获得管理孩子的法宝。相信通过阅读本书，您能对培养孩子形成一个全新的理念，并且学会如何激发孩子各方面的潜能，培养孩子兼具成为国际型人才所需的多种能力，最终使其在未来的全球化竞争中立于不败之地！

如何使用本书

《成功少儿培养方案》是一套综合性的培育孩子的专著。全书共分7个篇章，分别为“父母与孩子沟通的第一课”、“如何与孩子谈敏感问题”、“良好品格的塑造”、“培养孩子的学习兴趣”、“如何帮助孩子学习”、“能力的培养”、“孩子的身体健康”。每一个篇章都包含了父母在培养孩子过程中遇到的种种疑难、困惑问题。本书通过有理有据的分析、生动形象的案例、科学有趣的测试和游戏，给您提供了针对这些问题的专业性的解答和指导。为方便您查阅此书，我们特将书中有关内容的设置做如下说明：

主标题
孩子在成长过程中遇到的一类问题的总称。

主要内容
对主标题内容进行深入描述的文字。

书　眉
双页码左侧标出本书中文及英文名称，单页码右侧标出本篇章主题。

辅助标题
与主要标题相关的内容名称。

辅助标题说明
对辅助标题所涉及的问题进行说明的文字。

案　例
本书收集了数百条父母在培育孩子过程中遇到的生活实例问题，我们对这些案例给予了细致深入的分析并提供了多种解决问题的途径，父母们可以从中选择适合自己家庭情况的方案。

图　片
本节内容特有的图片，增加内容的生动性。



次辅助标题
与辅助标题相关的内容名称。

次辅助标题说明
对次辅助标题的内容进行详细描述的文字。





篇章页
每个篇章都有介绍本篇章主要内容的文字，并辅以能够体现本篇章主题的图片，引导您轻松了解与掌握全篇的内容要点。



小方案
加“△”的文字是我们为您提供的沟通亲子关系或解决问题的小方法。



测试题
对父母或孩子进行测试，以推断出各自具有的问题或潜在的能力。



游　戏
通过丰富多彩的游戏形式，沟通亲子关系或培养孩子的各种能力。



成功少儿培养方案 | 目录

第一章
父母与孩子沟通的第一课

了解孩子的内心世界
建立良好的亲子关系 12
亲子游戏 13

全面关注
关注孩子基本需求的要点 14
关注孩子的睡眠 14
关注孩子的饮食 14
关注孩子是否获得足够光照 15
关注孩子是否舒适 15
关注孩子是否安全 15
关注孩子的空间需求 15
关注孩子与大自然的关系 15
关注孩子的活动需求 16
关注孩子的交友需求 16
向孩子表达慈爱之情 16

有效倾听
倾听的障碍 17
倾听的技巧 18
测测您的倾听能力 19

正确表达
如何表达自己的意思 20
表达自己的意思时应采取的做法 20
表达自己的意思时不应采取的做法 21

以身作则
父母的行为对孩子的影响 22
如何做到以身作则 23
榜样的力量 23

相信孩子
对孩子充满信心与乐观 24
对孩子自己的选择有信心 24
卸掉过去的包袱 24
用好信心这个武器 25

主动放手
家长懂放手，孩子才成长 26
明确您的有效影响力 26
哪些事可以主动放手 26

真心赞美
发现孩子身上的优点 27
把握赞美的现实原则 27

第二章
如何与孩子谈论敏感问题

谈谈网络的危害
网络带来的危害 30
向孩子说明某些网络资源的危害 30
采取具体措施保证孩子健康上网 30

介绍“性”知识
何时与孩子谈论“性” 31
与孩子谈论“性”时应把握的方法和原则 31
与孩子谈论“性”时应注意的问题 32

关注性骚扰
与孩子谈论性骚扰问题的最佳时期 33
谈论性骚扰时应注意的问题 33
谈论性骚扰时应把握的原则 34
如何帮助已经受到性骚扰的孩子 35
专业答疑 35

解读青春期
怎样与孩子谈论青春期 36
如何与女孩子谈论青春期 37
如何与男孩子谈论青春期 37

谈谈死亡
与孩子谈论死亡时应把握的原则 38
容易引起孩子误解的谈话方式 39
怎样让孩子面对即将去世的亲人 39
询问孩子是否参加葬礼 39

正视偏见
纠正自己的偏见 40
客观评论人与人的差异 40
如何帮助已经受到偏见的孩子 41
帮助孩子接触不同的文化 41
帮助孩子树立自尊 41

如何应对陌生人
把握与孩子谈论陌生人的时机 42
告知孩子应对陌生人的技巧 42
强化孩子的情境应变能力 42

认识媒体暴力
孩子观看暴力镜头后的反应 43
父母应采取的对策 43
培养孩子正确的收看技能 44
应对新闻中的负面报道 44

摆脱战争的恐惧
对战争保持乐观积极的心态 45
如何与孩子谈论战争 45
解除战争给孩子带来的恐惧 45

走出灾难的阴影
引导孩子走出灾难的阴影 46
孩子遇到灾难时的情绪反应与家长对策 46
如何使孩子恢复正常的生活 47

面对离婚的现实
选择适当的时机告诉孩子离婚的决定 48
怎样告诉孩子离婚的决定 48
告诉孩子离婚决定时应该注意的问题 49
注意孩子的变化 49
父母应采取的对策 49

如何处理再婚家庭关系
谈论再婚与继父母问题的方式方法 50
继父母面对尴尬该说些什么 50
亲生父母面对矛盾该做些什么 50

如何面对新生儿
坦诚地把增添新生儿的消息告诉孩子 51
如何对待孩子的嫉妒心理 51
有积极效果的话 52
有不良效果的话 52

消除住院的胆怯心理
必要的住院准备 53
如何让孩子克服分离的恐惧 54
帮助孩子找回控制感 55
积极应对的策略 55
帮助孩子树立积极的态度 55













解除留级的苦恼

向老师了解留级的情况 56
如何与孩子谈留级问题 56
对孩子不同反应的应对策略 56

谈谈野营问题

消除孩子的恐惧心理 58
帮助孩子做好野营前的准备 58
野营时孩子可能有的反应以及父母的对策 59
什么样的孩子需要退出野营 59

远离帮派

和孩子谈帮派问题的必要性 60
孩子已经加入了帮派怎么办 61
如何防止孩子加入帮派 61

第三章 良好品格的塑造

培养情绪智力

气质对情绪智力的影响 64
气质调查表 64
提高孩子情商的十大原则 66
如何提高孩子的情商 67
情绪智力辅导的原则与方法 67
情绪智力辅导的生活实例 68
情商训练题 69

控制不良情绪

任性 70
压抑 71
自闭 71
依赖性 71
攻击性 72
测测孩子的情绪稳定度 73

正确认识自我

肯定自我 74
建立自尊 74
表达自己 74
学习独立 75
克服自我 75
面对失败 75
测测孩子的心理适应性 76

自我控制与自我调节

如何对待孩子的逆反心理 78
如何对待说谎的孩子 78
教孩子如何处理愤怒的情绪 79
如何纠正孩子说粗话的习惯 80
教孩子克制破坏欲 80
如何纠正孩子乱发脾气的习惯 81
如何纠正孩子爱顶嘴的习惯 81
怎样培养孩子的自律行为 81
测测您的孩子是否有强烈的逆反心理 82
训练题 83

建立自信

鼓励是培养孩子自信心最有效的方法 84
纠正孩子害羞的情绪 84
称赞有时也会打击孩子的自信心 85
培养自信心的方法 86
自信心训练 86
学会对自己有信心 87
测测孩子的自信心 87

保持乐观

营造一个乐观而温馨的家庭环境 88
教会孩子乐观向上 88
培养孩子乐观态度的建议 89
培养孩子的幽默感 89

学会尊重

尊重的“黄金法则” 90
教导孩子不做不尊重他人的事 90
尊重每一个人 91
教孩子学会宽容 91
教孩子理解别人 91
教孩子使用礼貌用语 91
教孩子倾听他人 91
生气时别忘顾及别人的感受 91
学会公平处理事情 92
尊重别人也就等于尊重自己 92
尊重是一种好习惯 92
尊重是爱的延伸 92
测测您的孩子尊重他人吗 92
培养尊重的步骤 92
培养孩子尊重他人的 5 种做法 93

团队精神

让孩子学会分享 94
帮助孩子有效地解决冲突 94
如何培养孩子照顾别人的精神 95
测测孩子在团队中如何做决策 95
同舟共济 96
测测您的孩子与人相处的能力 96

培养责任感

让孩子明白责任感意味着什么 98
责任感的培养应从小事开始 98
让孩子在劳动中培养责任心 99
培养孩子责任感的方法 100
让孩子明白责任和特权之间的关系 101
游戏活动 101
测测您的孩子是否具有责任感 102

培养毅力与恒心

持之以恒是孩子应有的品质 103
父母在鼓励孩子持之以恒时的角色 104
毅力培养 5 招 104
改变孩子的浮躁心理 104
如何解决孩子做事有始无终的问题 105
教孩子直面困难 105
增加孩子对失败的承受能力 106
对孩子进行逆境教育 106
测测您的孩子能经受多少挫折 107
测测孩子的意志力 108

教孩子明辨是非

告诉孩子“是非”是什么 109
分清对与错 109
教孩子遵守规则 109
培养孩子的爱心 110
培养孩子的良知 110
人都会犯错 110
让孩子学会控制情绪 110
孩子作弊或者偷东西怎么办 111
让孩子敢于坚持是非观 111
用正确的方法解决矛盾 111
做力所能及的好事 111
培养孩子的正义感 111





The First Lesson To Communicate With Children

1

第一章

父母与孩子 沟通的第一课

No.1

父母是孩子的第一任教师 。理想的父母，不仅是孩子的保姆，也是孩子的老师，更是孩子的朋友。学会与孩子进行良好的沟通可以把家长的期望和爱抚充分传递给孩子，并为孩子提供最适当的成长环境，最适宜的学习机会，以及最愉快的生活空间。在家庭生活中，沟通应以充分的父爱母爱为前提，父母应主动去了解孩子的内心世界，关注他的生活；与孩子沟通应以民主的家庭教育方式为基础，以身作则，尊重孩子的独立人格，接纳并体会孩子的感受及想法；对待孩子必须公平、公正，坦诚开放；父母对孩子讲话要简明、具体和清楚，多赞扬与鼓励，少批评与责备，以培养出一个健康、活泼、聪明、快乐的孩子。

了解孩子的内心世界

Understand Inside

有人这样说过：“大人和小孩分别属于两个不同的世界，如果说大人的世界是现实的‘陆地’，那么孩子的世界就是‘海洋’。”在孩子眼里，万物皆有灵性。他们喜欢和小动物说悄悄话，喜欢为布娃娃洗脸、穿衣服。他们的内心世界不但丰富多彩，而且爱憎分明，只理解“是”与“非”；对人的评价不是“好”就是“坏”，而对模棱两可、似是而非的问题则无法理解；有些事情在成人看来是变形的、错误的、甚至荒唐的，在孩子眼里却是真实的和正常的。这就造成了成人对孩子的不理解，从而导致教育的失败。家长应从“陆地”走向“海洋”，走进孩子的内心世界，去理解孩子的心理，注重他们的情感体验，根据孩子的心理特点，选择有效的教育方法，然后再引领着孩子从“海洋”走向“陆地”，让孩子得到发展，健康地成长。

建立良好的亲子关系

情感交流，是培养良好亲子关系的前提。借助以下方法，父母可以与孩子建立良好的亲子依恋关系，满足孩子的情感需求。这对孩子情商的发展十分重要。

保持恰当的说话方式

父母与孩子说话的方式，会深深影响孩子从周围环境中学习的方法和内容，也影响到孩子的与人交往。比如，母亲打电话时，孩子在旁边吵闹。母亲是粗暴地对孩子大喊：“别吵啦！”还是对孩子说：“我正在打电话，请安静几分钟。”两种效果截然不同，孩子从前者学到了对粗鲁命令的服从和对母亲的恐惧；从后者学到了理解和遵守两个原则：应该在他人打电话时保持安静，应该与他人合作。一个复杂的口头请求，能鼓励孩子去思考自己的行为，将其行为与周围的人和事进行联系，以后遇到类似情况时能以更成熟的方式做出反应。父母与孩子之间良好的语言交流，能帮助孩子表达自己的情感和需要，培养良好的心态。

准确传达自己的情绪

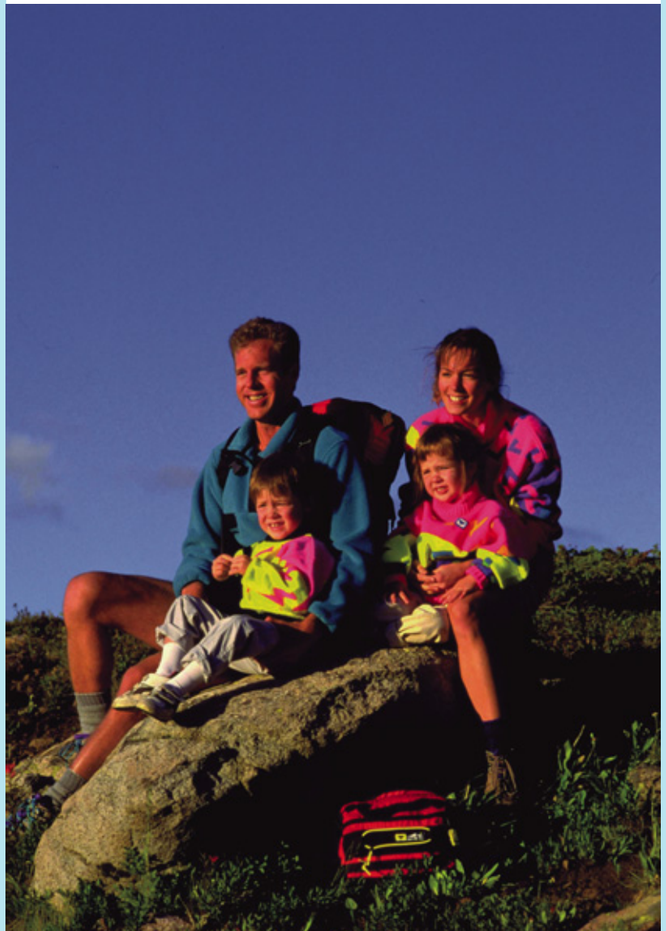
高兴、生气、害怕、痛苦等是人的主要基本情绪。在孩子有了最初的理解力之后，父母可利用生活中具体的小事，准确地向孩子传达这些情绪。比如，当孩子做错事时，父母应表现出生气的样子，让孩子体会到做错事和生气这种情绪有内在的联系；当孩子表现得出色时，父母应向他们展示高兴、兴奋的情绪状态……久而久之，孩子会从父母身上学会辨别这些情绪，体会这些情绪给自身心理带来的不同感受，促进孩子的情感健康地发展。

避免过于情绪化

要让孩子学会很好地控制自己的情绪，父母首先要在孩子面前保持理智，做好表率。如果父母遇到了不顺心的事，就忍不住发脾气、摔东西、歇斯底里，甚至拿孩子撒气，孩子一不高兴也会“上行下效”，久而久之，他就会缺乏涵养、性情暴躁，容易形成悲观的性格，失去对挫折的忍耐与化解的能力。

给予孩子尊重和信任

给予孩子尊重的父母，也会得到孩子的尊重。同时，孩子也能从父母的一举一动中，学会如何倾听他人的想法、理解他人的意图，顺畅地和他人建立友善的关系。而父母对孩子的态度，也将决定他的自信程度和他对自己的态度：父母的积极鼓励，会鼓起孩子克服困难的勇气，会使他成为一个能自我调节、心理健康的人，愉快而信心十足地克服一个又一个困难。



亲子游戏

目的

1.通过游戏，让家长可以从多方面了解自己的子女。

2.通过游戏，增进家长与孩子之间的沟通与感情。

材料

小球、书包、被子、红领巾、纸笔、布帘等。

游戏一：拼字母

1.家长与子女两人一起合作，用身体做出英文字母(N、F、R、N、h)的形状。

2.家长与子女须同时用身体姿态参与完成拼字母的任务。

游戏二：和父母运球

1.家长的手从身后搭着孩子的肩膀，而孩子的手必须抓住家长的手，组成一个自制的篮子，家长用双臂夹住气球。

2.家长与子女由起点出发，用自制的篮子运送8个气球到终点，运送途中经过两重障碍：一起跨过一条绳子和钻过一条绳子。

3.行进中家长与孩子的手不能松开，如果气球跑出篮子，谁也不能停下来捡，不能碰撞障碍物，否则都要重新从起点开始。

4.在指定时间内运送气球最多者获胜。

游戏三：MBA 篮球赛

1.家长站在线外，背向孩子。

2.孩子在离家长2米外拿着篮子站好。

3.家长把小球往后抛出，孩子用篮子接住家长抛出的小球。

4.在规定的时间内，接住的小球数量最多者获胜。

游戏四：你说我做

1.家长在主持人处抽出一张纸条，纸条上写着要求孩子完成的任务，如穿上衣服、系好红领巾、把书包整理好、叠好被子等(最好是孩子平时很少做的事情)。

2.家长看到条上的内容后，按纸条上的要求告诉孩子。孩子听到指示后马上独立完成。此时家长不能看着孩子完成任务的整个过程，必须回避。

3.在规定时间内完成得又快又好者获胜。

分享：

1.当家长看到纸条上要求孩子完成一些平时很少让子女做的事情时，心里是怎样想的？

2.在游戏中看到孩子最后能把任务完成，心里的感受又如何？

游戏五：心有灵犀一点通

1.让孩子到主持人处抽签，并把抽到的纸条上的内容用动作表演出来，如表演各种情绪、动作、动物等。

2.在最短时间内猜对的家长获胜。

结论：

家长与子女的沟通是很重要的，如果家长平时多花一些心思去了解孩子，可能会有更多不言而喻的默契。

游戏六：心心相印

1.主持人同时给家长和孩子发笔、纸，由主持人提出问题，家长与子女分别写出答案，如果家长与子女的答案一致的可得分。



2.具体的问题如：

①孩子最喜欢玩什么？

②家长在晚饭后通常会做什么？

③孩子喜欢吃什么水果？

④家长的生日是什么时候？

⑤孩子的好朋友是谁？

⑥家长最谈得来的朋友是谁？

⑦孩子最大的愿望是什么？

游戏七：影子传“真”

1.把参加者的孩子集中起来站在一块大布帘后做出各种动作。

2.家长站在布帘外猜猜谁是自己的孩子。

3.找得又快又对的小组获胜。

游戏八：我们是艺术家

1.在游戏的第一部分，家长担任孩子的“眼睛”，即孩子背对主持人而坐，主持人所做的一切孩子都看不见。

①家长看着主持人折纸，一边看一边用语言告诉孩子怎样折。

②孩子听到家长的口头指示后完成折纸工作。

③完成得又快又好的获胜。

2.在游戏的第二部分，孩子担任家长的“眼睛”，即家长背对主持人而坐，主持人所做的一切家长同样都看不见。

①主持人在黑板上写出一些动物、情绪等内容，孩子看到后，马上用身体动作表示出来。

②完成得又快又好的获胜。

分享：

1.在第一部分的游戏中，家长费力地讲述折纸的过程，家长想了什么？

2.在第二部分的游戏中，为什么家长那么快就能猜对孩子所做的动作呢？

3.在实际生活中，有没有像游戏中的情况出现呢？

全面关注 Notice

成功父母总是首先关注孩子的基本需求。这是因为：基本需求是其他一切东西的基础，只有基本的生存需求得到满足，孩子才会在父母的悉心照料下茁壮成长，进而成为社会中成功的一份子。作为家长，对孩子的基本需求越清楚，就越能成功而自信地有效满足孩子的所有需求。如果家长对这些需求采取更多的关注，家长们就会发现，孩子的基本需求是自己能够在孩子的生活中实际控制的一个方面。作为家长，应对孩子的睡眠、饮食、光照、舒适、安全、空间、活动、交友等方面的基本需求给予关注。那么，家长在照顾孩子的生活起居时如何才能做到科学合理呢？本节将对这一问题进行解答。



关注孩子基本需求的要点

1、基本需求是其他一切东西的基础。家长很快就会发现，当您关注孩子的基本需求之后，抚养方面的绝大多数问题和压力都会消失。

2、基本需求是父母的独特领域。没有人比您更了解自己的孩子。任何人都不会像您这样单纯地关心孩子。因此您最适合确认并满足自己孩子的基本需求。如果您对这些需求采取更多的关注，您也许就会高兴地发现，孩子的基本需求是您能够在孩子的生活中实际控制的一个方面。因此，您在这里倾注精力是最简单自然和有效的。

3、满足基本需求是解决问题的起点。当您考虑每个需求的具体内容时，您可能会发现，许多日常问题（甚至是相对严重的问题）都可能通过集中关注基本需求而得到解决。

4、关注基本需求是培养孩子独立性的最佳方式。如果您集中更多的注意力去满足孩子的基本需求，您也许还会注意到，您增强了孩子的安乐感，逐步把满足需求的责任转交给他，让他将来有能力满足这些需求。

5、孩子的需求不是无限的。如果您有时担心无论做些什么，孩子都不会满意，那就记住，您可以通过未雨绸缪和更多的关怀来满足孩子的基本需求，您有能力也有权这样做。

6、基本需求可以充当有效的尺度。这种尺度可以判断何时应该坚定，何时应该灵活。这是因为：如果基本需求得到了满足，即使您的孩子有时非常固执，他最终也会理清自己的感受和要求，以便您能帮助他加以解决。但是，如果基本需求没有得到满足，他就无法清楚地思考，合理评估自己的需求，或者对您、别人或他身边的环境做出有效反应。这就形成了一种可能会令您和他都感到沮丧的恶性循环。如果您的孩子陷入了这样的循环，您要坚持满足他的基本需求。

关注孩子的睡眠

睡眠是最基本的生理需求之一，睡眠质量会显著影响孩子所做的其他所有事情。当孩子沉睡时，他的身体和精神就会从刚刚结束的一天里恢复过来，为第二天积聚精力和耐力。家长要牢记关于睡眠的三个要素：数量、质量和环境。家长首先要了解孩子需要多少睡眠。一般而言，孩子需要至少10个小时的睡眠才能保持充沛的精力。如果您的孩子按时上床但睡眠效果不好，那就注意一下他的睡眠质量，也许是因为他吃零食和就寝的时间间隔过短，所以根本没有进入深层睡眠状态；或者，他在晚上临睡前喝了太多的水，所以频频醒来；或者，他是因为做恶梦才睡不着。如果孩子的习惯与他的睡眠质量不高无关，那就查看一下睡眠环境，是否存在干扰性的光亮或噪音。父母关注孩子的睡眠要做到：

△敦促孩子在固定的时间入睡。

△保证孩子在适当的环境有8～10小时的睡眠时间。

关注孩子的饮食

饮食能影响到孩子生活中的诸多方面。如果孩子的大脑得不到蛋白质，肌肉得不到热量，就无法从课程或游戏中获益，身体机能就会大打折扣。所有这些问题都与饮食密切相关。家长可以依据四个关键因素来考虑饮食：食物的质量、食物的搭配、家庭的态度和进食的环境。在传统观念中显得重要的进食数量和次数在许多家庭中引发了相当严重的问题和误解。经验表明，如果上述四个因素得到重视，这两项内容根本不是问题。

关注孩子是否获得足够光照

父母应该问问自己如下这些问题：我的孩子学习的地方是否光线充足，他的眼睛是否会疲劳？我的孩子是否得到了促进健康发育所需要的充足光照？在检查孩子接受光照的情况时，要注意量、质和孩子接触光照的时间。如果光照看似充足，其实并不充足，就可能造成眼睛长时间疲劳，从而导致头痛、注意力不集中、暴躁易怒等情况出现。无论天气怎样，都要保证您的孩子每天至少在户外活动半个小时。上学前和放学后，让他们出去跑一跑，或者散散步。不要因为对皮肤癌的恐惧而不敢让孩子出门。使用不会刺激皮肤的自然防晒霜可以减少紫外线带来的伤害。告诉孩子出门时应避开正午的直射光线。

关注孩子是否舒适

保证孩子的舒适就意味着满足温度和湿度上的需求，注意孩子的个人卫生，关注孩子的身体、衣物、个人物品、房间和环境是否干净整洁。这些条件可能会对孩子的健康和免疫力产生重要影响，所以您应该关注孩子在家里舒适与否。为了孩子的舒适和健康，家长必须重视搞好个人卫生，要采取坚决的态度，但不要强迫孩子；从长远看，强迫是没用的。相反，解释、哄劝、耐心地用言语表述会让孩子听从家长的安排。而且，整洁和美感对舒适非常重要。给予孩子舒适的权利，让他按照自己的品味布置自己的空间，其他怨言就会烟消云散。

关注孩子是否安全

在孩子如今成长的这个快节奏的世界上，只有极少数地点，只有精挑细选的一些人、一些事物——某些玩具、工具和活动道具是绝对安全的。意外和暴力几乎随时都有可能发生。没有哪位父母可以完全无忧无虑，也没有哪位父母会对孩子的安全彻底丧失信心，感受不到任何希望。如果要满足孩子对安全的基本需求，起点就是清楚而准确地了解孩子的处境，然后竭尽所能去保护孩子。牢记有关安全的八项内容：危险的可能性、危险的严重性、孩子的能力、人的因素、易发生危险的地点、易引发危险的事物、家长的监督、事先的计划。



关注孩子的空间需求

人们对安全的需求是有形的，空间的需求是情感上的，每个人都有个人空间意识。这种需求随着孩子的年龄而变化，孩子的年龄越大，对个人空间的意识就越强烈。如果空间的需求没有得到满足，孩子可能会表现出易怒、抱怨不休、对噪音或触摸过度敏感、推搡、碰撞、反复和重新布置自己的房间、疏远、冷淡、控制一切或成为关注中心的强迫性行为，以及不耐烦、注意力不集中等。空间需求的一项重要内容就是隐私。如果对孩子的内心世界表示尊重，建立一种家庭成员之间畅所欲言的安全的情感空间，就能最有效地鼓励孩子讲出需要交流的东西。

关注孩子与大自然的关系

所有孩子都需要与自然界形成直接的基本关系。孩子需要脚下温热的泥土；需要感受微风、芳香、青草、绿树和植物世界；需要与其他生物的丰富互动。这是因为大自然能抚慰心灵。孩子同样面临着来自学业、交往上的压力，即使在学校里的体育活动也越来越多地在过分整洁的体育馆里而不是在户外展开。家长可以找一些能让孩子在户外、在植物中间（但不是经过化学处理的草坪）展开的活动，可以把地点定在本地的公园、植物园和小区的花园里，让孩子放风筝、踩滑板、骑自行车、侍弄花草等等；花点时间带孩子去公园散步，或者打开窗子倾听鸟儿的歌唱，躺在地上抚摸小猫，趟着溪水追逐蝴蝶；给孩子一株植物，让他放在房间里；或者在厨房里发一些豆芽，和孩子一起看

着豆芽生长；买些金鱼或者其他孩子喜欢的宠物，和孩子一起饲养；定期让孩子接触自然的户外环境。与大自然建立直接联系有助于培养孩子的自信、敬畏和赞赏的感情，这是精神力量获得新生的源泉。

关注孩子的活动需求

孩子的活动和他周围正在展开的活动形成了一种力量，促使他对生活倾注更大的热情，学习并成长。休息的时候，孩子希望一切都稳定，尽可能掌握舒适、安全。但是，当孩子醒来的时候，他希望了解最新事态，尝试新东西，一显身手，去不同的地方，发现新事物，用新方式做旧有的事情。如果活动需求得不到满足，孩子可能会厌倦、极度活跃、疲乏、失眠、犯困、躁动不安、没精打采、总觉得饿或很少觉得饿、心怀怨恨、偏执、畏畏缩缩，或者控制欲极强。如果不让孩子参加适当的活动，孩子就会觉得自己是生活的受害者，而不是积极的参与者。成功的父母会努力为孩子提供适当的激励、有趣的活动和适时的休息。在满足活动需求时，要注意以下几个最重要的因素：

△鼓励孩子开展他自己发现的所有相对安全的活动。

△提高孩子对学习和其他成长过程中活动的兴趣，

△保证具有特定教育目的的活动持续进行(唯有这样，这些活动才能真正有效)。

△创造机会，经常开展体育活动和无人指导的游戏。

△在不同种类的活动与休息之间找到平衡。

关注孩子的交友需求

孩子需要定期开展能鼓励和促进他健康成长的人际交往。他们需要一个可靠、友好、包容的熟悉群体来帮助他们学习技巧、语言并了解自身的价值。家长不要尝试由自己来满足孩子所有的同伴需求。父母与孩子的关系是他在人际交往中的第一个范例。孩子需要在数年的时间里逐步扩大自己的交际圈子，这个过程是满足这种基本需求的最佳途径。

向孩子表达慈爱之情

慈爱之情是父母之爱的外在表现，这不仅是对孩子的安康的最好支持，也是您作为父母的伟大付出。

与孩子目光接触

无论大家坐在汽车里、一起行走、看电视、做家务或者写作业，您也许都觉得难以与孩子进行目光接触。然而，只要您的目光温柔而宽容，就能最为迅速地与孩子建立信任和理解。您要避免怒视、直瞪和眯缝眼睛。这些都不是富有慈爱之情的目光接触。您的目光应该能充分表达关注和爱。

给予孩子更多的注意

每天，您应该多次把注意力完全集中在孩子身上。尽量在您主动和他主动之间建立平衡。家长集中注意力能够最迅速地使孩子相信，他在这个世界上非常重要，在您的世界里尤其重要。

用孩子喜欢的方式称呼他

经常喊孩子的名字，每天至少5次，使用一种尊重、慈爱的语调。无论您多么愤怒或泄气，都不要用他的名字来羞辱或贬低他。要使用他最喜欢的称呼方式。



给孩子一个拥抱

试着每天拥抱孩子三或四次，尤其是早晨、分别时和睡觉前，但在此期间和所有合适的时候也要拥抱。尝试各种不同的拥抱方式：快速的用面颊贴着面颊的拥抱，还有紧紧的拥抱。如果您在拥抱时发现孩子畏缩或扭动，下一次就选择另外一种触摸方式，或者问问孩子希望怎样。在别人面前，孩子也许更愿意您拍拍他的肩膀、挥挥手、致个意，或者说一些诸如“玩得开心点儿”及“一会儿见”之类的话。

用微笑表达慈爱之情

每当开始或结束您与孩子之间的对话时，您一定要微笑，让微笑显得简单而轻松。避免做出讥讽或怜悯的微笑。即使你们之间面临的形势很紧张，只要您能以正确的态度审视局面，就能比较轻松地微笑。微笑决不会削弱您的力量，它只会增强这种力量，因为它表明您是控制方，您的乐观情绪和对孩子的慈爱之情没有改变。

Listen Carefully

有效倾听

当孩子显得不正常时，例如：情绪低落、大哭大闹、乱发脾气、不可理喻时，家长常常感到无计可施，自己也变得情绪恶劣，只会运用父母的权威，采取“高压政策”，简单粗暴地对待孩子。其实，孩子的每一个“非正常”表现的背后都有一个正当的理由。他们是在宣泄生活或精神上的不满足感，是在渴望父母能够真正倾听他们的心声，呼唤父母给予更多的关注。孩子的“不正常”表现在孩子成长过程中起着特殊的作用，如果处理得好，会有利于孩子形成健全的人格和健康的心理。所以，当孩子有“不正常”表现时，父母应该通过倾听给孩子以最好的关注。家长该怎样做到有效倾听呢？本节将对这一问题进行解答。

倾听的障碍

每个人都认为自己在听，当然，从某种程度上来说，他们的确是在这样做。您经常会听到孩子诉说他与小伙伴之间发生的矛盾或者听到孩子抱怨他在学校遇到的烦恼。大多数人都会认为自己是好的听众。然而，真正的倾听比许多人认为的要困难得多。

10岁的小明正和父亲一起吃饭，小明一反常态地沉默着。“儿子，出了什么事?”父亲问他。小明摇了摇头，还是不说话。父亲追问道：“肯定发生了什么事，你看起来很苦恼。”“小强和我吵了一架。”小明小声地说。父亲哼了一声说：“就为了这件事?我还以为出了什么大事呢。你和小强总是吵架，很难相信你们还是朋友。干吗要为他烦恼呢?”小明轻声说：“好了，没事了。我要去做作业了。”

小姨去学校接9岁的小强。小姨问道：“今天在学校过得怎么样?”“糟糕透了。”小强回答，“我找不到作业本了，老师当着全班同学的面冲我大声嚷嚷。我非常难为情……”小姨打断了他的话：“听起来是很糟糕。你知道我会怎么做吗?我今晚会把作业重做一遍，明天早上的第一件事情就是把作业交给老师，并向她道歉。我甚至可能告诉老师，被人大声训斥是一件多么糟糕的事情。或者如果你愿意的话，我可以去和她谈谈。”“我不想这样……”小强急忙说，不过小姨又一次打断了他的话。“好啦，不要担心，小强，我们会照顾好你的。”

在一些家庭里，一旦孩子有什么想法想要倾诉时，得到的总是：“小孩子懂什么，大人的事别管！”“不要参加什么活动，要先把作业做好。”这种方式造成倾听的障碍。家长要理解孩子，多从孩子的角度着想；要给孩子机会大胆地说出自己的想法。

令人遗憾的是，许多孩子都有过类似小明和小强的经历。在这些情况下，长辈们并没有真正倾听。然而，在所有良好的人际关系中，倾听都是最重要的因素之一。真正的倾听不仅仅是在对方讲话时保持安静和倾听的姿势。



真正的倾听指的是听者真想弄明白对方所讲的意思，进而了解对方的想法、感受和需要。这意味着抛开自己的想法和判断，全神贯注地听对方在讲什么。这其实很困难，因此，许多人其实是在“假听”，目的不是要真正弄懂对方的意思，而是要做出听的样子。假听会涉及到以下九大倾听障碍：

障碍一：企图看穿孩子的心思

如果您注意孩子“真正的意思”(主要依据的是您自身的感受、设想或预感)多于他到底在讲什么，那么您就是在看穿孩子的心思，而不会注意倾听孩子在说什么。

比如，当孩子告诉家长为什么想和朋友一起去玩时，母亲没有听他在讲什么，而是在飞快地想自己不能答应他的原因。

障碍二：自动过滤孩子的谈话内容

您在采取过滤的做法时，可能会筛除某些内容，或者只听取部分内

容，对其他内容一概不予理睬。比如，某些家长在听孩子说话时，利用过滤的方法去听谈话中孩子暗示的不高兴的内容，而不去管他(她)说的其他内容。

障碍三：主观评判孩子谈话的价值

如果您事先就断定没有必要去听孩子在讲什么(因为对方幼稚、单纯)，那么您就只是为了证实自己的想法而去听，此时您就是在评判。

障碍四：与孩子谈话时注意力不集中

如果注意力不集中，那么您只会把一部分注意力放在倾听上，思绪却在其他问题上游荡。比如，您的孩子正绘声绘色地向您讲述学校里的事时，而您正想着自己工作上的事，心不在焉地应付着孩子，失望的孩子恐怕会减少对您倾诉的欲望了。

障碍五：急于给孩子提建议

在孩子还没有说完(甚至在开口之前)就给出自己的建议，这表明您不是在听，而是在建议。“把事情搞定”也许根本不是对方想要达到的结果。比如，当9岁的小强告诉小姨自己觉得被老师当众喝斥十分尴尬时，她不等他说完话就建议他向老师道歉。其实，她并没了解到小强心里真正的想法。

障碍六：总与孩子争论

如果您只能听到与自己观点不同的地方，然后就表达自己的立场，而不去管孩子所说的其他内容——那么您就是在争论。争论可能包括讽刺和奚落。经常遭受讽刺与奚落的孩子容易变得敏感而脆弱，或者变得争强好斗。

障碍七：与孩子谈话时不实事求是

如果您总是试图掩盖任何证明您错误的迹象——包括通过撒谎、大吼大叫、歪曲事实、改变话题、找借口以及指责等方式——那么您就根本没有在听。

障碍八：与孩子谈话时转移话题

如果您觉得孩子的话无聊或让您感到不自在，于是改变话题或者讲笑话，那么您就犯了走题的错误。比如，有些孩子正兴致勃勃地谈论玩耍的事时，家长会突然问道：“你最近的成绩有没有下降?”

障碍九：对孩子无原则地安抚

如果您很想表现得和气、讨孩子喜欢，或者似乎同意他所有的观点，而其实您并没有真正在听他在讲什么，那么您就是在安抚。盲目的安抚并不能帮助孩子解决问题。

倾听的技巧

或许您听到过太多所谓高明的倾听技巧，而且，做父母的都知道耐心倾听很重要，也常常努力想做到这一点，但是有些人却从未接受过有关明智而有效的倾听技巧的真正指点。那么，怎样能让您的孩子真正感觉



得到了倾听并得到他们的认可呢?要让自己的反应有助于达到这样的目的，可以遵循以下三项原则：

全神贯注地听

这可能是三项原则中最难完成的一项，因为它指的是彻底的关注。这意味着放下手中的报纸或书，放下随便翻阅的杂志；意味着关上电视或者停止玩电脑游戏；意味着克制贬低、批评、分析或解决当前问题的冲动；意味着不要事先就想好自己要做何反应，而仅仅是去聆听。

父母们蹲下来听

如果家长总是站着面对孩子，那么与孩子的距离，就不仅是身高上的几十厘米，而是一代人与一代人之间的距离，是一颗心与一颗心之间不能沟通的距离。蹲下来倾听，对孩子来说是一种极大的关心与理解，是孩子能够接受的一种爱护；蹲下来倾听，营造出来的是一种民主、和谐的相互尊重的成人与少儿的关系，再没有比这更重要的事了。

关注孩子倾诉时的情绪

要记住一点，倾听并认可孩子的情绪并不意味着必须对这些情绪表示赞同。您也没有必要与孩子分担这些情绪。不过，您需要意识到它们，并要感同身受——也就是让自己站在对方的立场上，想象他们的感受。留意非语言信息：面部表情、语调、姿势等等。设法分析出自己在类似的情况下会有何感受。

测测您的倾听能力

测试一

在横线上回答以下问题：

想想过去您未能成功告诉别人(伴侣、朋友、父母或同事)某件重要事情的情况。那个人的反应是什么?

_____

那个人的反应让您想要继续和他(或她)谈这件事，告诉他(或她)更多您的感受和想法吗?或者您感到灰心、失望、或愤怒吗?

_____

那个人属于何种倾听障碍?

_____

那个人总是做出这样的反应吗?_____

如果是的，这可能就是他(或她)的倾听方式。

这种反应让您对自己与这个人的关系有何感想?让您对自己和自己要说的内容有何感想?

_____

您遇见过真心倾听您说话的人吗?这个人的哪些做法让您感到愉快?

_____

测试二

想想这样的情况：时间是下午五点半，办公室里的人陆续下班。在走出办公室的路上，一个关系一般的同事追上来和您并肩走。您放慢了脚步，一边走一边和这个人闲聊。这个同事说：“唉，我遇上大麻烦了。我想和你谈谈。你有时间吗?”

几乎没等您点头，这个同事就开始大谈自己的事情：“是关于我14岁的儿子，最近他一直很晚才回家，我询问他，他支支吾吾地不回答。我很生气，打了他，结果他跑出家，一夜未回。我不能听之任之，可是又担心他会做出更过激的行为。我真不知道自己该怎么办。”

您很想帮助这个同事，做出首先进入您脑海的反应，把您要对同事说的话写下来：

_____

现在想想您在前面的练习中提到的那个人，那个真正倾听您的谈话并让您心情愉快的人。他(或她)会对您的同事做出何种反应?以那个人为榜样，写下您能想到的对同事最有帮助的反应。

_____

对比两种反应。您认为哪一种对同事的支持和帮助最大?您自然而然做出的第一反应与您过去遇到的——不管是在少儿时代，还是在最近遇到的人的反应相似吗?由于这种反应对您来说很熟悉，所以尽管您通过自己的经验知道这对同事并没有多大帮助，可您还是自然而然地做出了这样的反应。同样，即便您知道真正得到别人的倾听是多么美妙的感觉，可是您也许并不知道如何去真正倾听别人。

测试三

在前面的练习中曾假设您遇到一个因儿子的问题而苦恼的同事，



回头再看您写下的对这个同事做出的两个反应。确定您在每种反应中遵循了哪些倾听的原则。如果您是全神贯注地听，那就在那个反应的旁边写上专注二字。如果您注意到了同事的情绪，那就在旁边写情绪。如果您对同事的话积极地表示了认可，那就在该反应的旁边写上认可。

现在请您设计一种包括了倾听的三项原则的反应：

_____

_____

_____

您的反应可能会像下面这样：

“天哪，这听起来的确挺吓人的，特别是当你想到儿子可能还会动粗。我能帮什么忙吗?”

“太可怕了！怪不得你不愿再提这件事——可是又不敢听之任之。也许我们可以想想别的办法。”

“你儿子离家出走的确让人害怕。不知道找心理医生会不会管用?如果你愿意的话，我非常乐意和你一块去！”

以上这三种反应均表明您非常关注同事的恐惧及求助，并通过表示支持和帮助来认可自己所听到的内容。

正确表达

Express



当孩子心情不好的时候，您最好是扮演倾听者的角色。可是当您心情不好的时候该怎么办？如果您不喜欢孩子的举动，您该怎么办？您怎样处理自己的痛苦或愤怒情绪？您怎样面对自己的需求？在本节中，您会了解到用最有效而健康的方式表达自己的意思，以及许多应该采取的和不该采取的做法。

如何表达自己的意思

得到孩子合作最好的办法是，表达出对他令人恼火的举动的感受和您希望他怎样做。通常来说，孩子并不想惹父母不高兴。他们可能不知道自己的行为对您造成的影响，或者他们过于关注自己的需要，忽视了您的感受。当您表达出自己的感受以及希望和需要时，您就给孩子提供了必要的信息。通过这些信息，孩子可以决定是继续这种有问题的做法，还是做出别的选择。在表达自己的意思时，以下这三个步骤是必不可少的。

描述一下当时的情形

表达自己的意思的第一步是描述一下当时的情形，这样就给孩子传达了必要的信息，解释了这对您来说为什么是个问题。“小明，狗食盆空了，已经一天没喂它了。”“文文，蜂蜜在厨房的台面上，没有盖盖子，开始招蚂蚁了。”“丽丽，已经快迟到了，我们应该在七点一刻赶到学校。”注意一下，所有这些句子都是以描述当时的情形为开头，然后解释为什么这样的情形可能会出现问题。

用“我”开头的句子来表达自己的感受

表达自己的意思的第二步是使用“我”开头的句子。用“我”开头的句子往往是以“我觉得”这样的方式开始的。这是承认自己的感受，或者说为自己的感受负责的表达方式。另外一种方式，也就是以“你”开头的句子带有责备别人的味道。以“你”开头的句子表达了想法或判断，它将您应该为自己的感受所承担的责任转移到了别人的身上。“你真让我失望。”“你这个不领情的小家伙。”“你从来不注意我的需要。”这些都是以“你”开头的句子。听听它们有多强烈的责怪人的味道和多大的攻击性。再看看以“我”开头的句子——“我真失望”“我觉得自己没有得到感谢。”“我觉得我被忽视了。”这样的句子就不具有那么强的攻击性和挑衅性。这样的反应更加成熟，也更有可能被对方听进去。



描述一下自己在这种情形下的希望或要求

表达自己的意思的第三步是描述一下自己在这种情形下的希望或要求。有时可能没有必要走这一步。因为等您描述了当时的情形和您的感受，问题已经解决了。如果不是这样，有必要明确说明您在这种情况下有什么希望或要求。“我希望你放学后能喂一下那条狗。”“我希望你在吃完后能把食物放好。”“我希望咱们赶快走。”这些句子都明确表达了说话者的希望和要求。

表达自己的意思时应采取的做法

为了清楚地表明自己的意图，需要采取正确的表达方式。正确的表达方式需要注意以下几个原则。

原则一：清晰地表达

将您的想法、感受、期望和要求清晰地表达出来，不要有任何保留，也不要拐弯抹角，这一点十分重要。同时，将自己的想法、感受、期望和要求区分开也很重要。有些家长不敢说出他们真正的意图，结果他们要么发出暗示，要么使用含混、抽象的语言。“最好你能在吃晚饭前把桌子摆好，吃完后把盘子清走”远比“我希望你多帮点忙”要清楚。“你给自己倒水时能否也给我倒一杯”就不像“我要渴死了”那么含糊。

原则二：诚恳地表达

诚恳意味着表达自己真实的感受和要求，不要担心这会引起孩子的不快。比如，如果身体感到疲惫，希望休息一会儿，那就别硬说您其实很想辅导孩子做作业，只不过是有太多的家务活要干。谎言，哪怕是善意的谎言，也会在您与孩子之间产生隔阂，让您无法明确地表达自己的意思。诚恳的父母总是能更多地赢得孩子的理解。

原则三：表达内容与方式的一致性

在和孩子说话时，请千万切记：您所表达的内容和您表达的方式不要发出两种不同的信息。您的姿势、语调、手势等都要与您所说的内容相符。如果一个人很随便地问：“您好吗？”通常您的回答都是：“挺好的。”可就这么一句话，如果您说话的语调不同、脸上的表情不同、身体的姿势不同，就会具有不同的意味。当孩子感受到表达上的不一致时，他对您的表达的信任度就会大打折扣。

原则四：及时表达

如果您需要表达某种意见，不要等到第二天或者下星期。哪怕是等上一个小时也会降低反馈价值。对于孩子来说这一点尤其突出。孩子关注的是当前的事情，所以他们可能不会记得上周发生的事情有多重要，哪怕这件事对您来说很重要。由于时间上的延迟，您的话对孩子来说可能没有什么意义。您需要立刻说出自己对某个行为的感受，让孩子有机会立即对他的行为做出相应的调整。不表达出自己的看法可能只会让情绪积累起来，变得越来越强烈。然后有一天便会无缘无故地爆发，或者以微妙的、消极、破坏性的方式发泄出来。不管是哪种方式，都会影响亲子之间融洽的关系。

原则五：恰如其分地表达

对自身情绪的表达要和您所认为的严重程度相符。这和前面提到的表达内容与方式要一致有些类似。如果您真的很生气，那就明确表达出来，不要说您“不太高兴”。如果您感到自己受到了极大的伤害，情绪极度低落，那就不要说您“有点难过”。同样，如果您对孩子成绩单上的“良”感到失望，也不要说您“绝望透顶”。如果您对孩子上学总是迟到感到颇为恼火，也就不要说您“忍无可忍”。“恰如其分”这个原则也适用于非语言的交流：您的语调、姿势、手势等，激烈的举动，比如大喊大叫、动手打人和乱摔东西等做法永远都是最不可取的。寻找恰如其分的表达自己情绪的方式可以大大降低用行动来发泄情绪的危险性。



表达自己的意思时不应采取的做法

不管您说了或做了什么，您都是在表达自己的意思。有些表达方式显然更有可能让您的话被听进去，并得到孩子的合作。而若是您对孩子采取定性、威胁或训斥的做法，您就极有可能引发孩子的自卫心理甚至逆反心理。以下是在和孩子说话时应竭力避免的做法。

做法一：主观定性

您可以不喜欢孩子的某些做法；您也可以认为这样做不负责任、恶劣、自私。然而，像“你怎么这么笨，这么不负责任”这样的表述，指责的就不反是孩子的这些做法，而是他本人的品质。常见的定性说法有“懒惰”、“愚蠢”、“骄傲”、“自私”、“没用”和“不负责任”等，这远比您表示不喜欢孩子的某个具体行为更具伤害性。

做法二：动辄训斥

谁也不喜欢听别人说自己错了。如果还要听父母喋喋不休地训斥你为什么错了以及应该怎么做，那就更让人心烦了。对于大多数孩子来说，一听到训斥开始了，他们心理就会开小差。

做法三：命令口吻

除非是在军队，否则如果有人用命令的口吻吩咐您做什么事情，您一般不会心甘情愿地照办。命令意味着关系不平等和缺乏尊重。对于许多人来说，这自然会导致他们拒绝服从。孩子也是人，他们和所有成人一样，不喜欢被别人呼来唤去。如果您想和孩子建立一种相互尊重、相互理解的关系，就要学会使用有礼貌的手势和语言。

做法四：威胁方式

请不要忘记，您表达的最终目的是要增进您和孩子之间的理解。而以威胁的方式，您是不能达到这一目的的。威胁只能起到吓唬的作用，并不能使孩子真心理解您所希望他采取的做法。您和孩子的关系中畏惧的成分越多，尊重和关心的成分就越少。威胁还会导致孩子仿效。

做法五：消极对比

消极对比不只包含“你很差”这样的评价，它还会让孩子觉得自己低人一等。“你为什么不能像小强一样懂礼貌？”“平平总是主动帮她妈妈搞卫生，你为什么不能？”“你为什么不像你哥哥，他的习惯比你可强多了。”这些都是消极对比的例子。消极对比会引发孩子的自我保护心理，而不会让他有动力和兴趣去理解您的感受和要求。

以身作则

Make yourself exemplar

家长是孩子最早阅读的“书”，而且是阅读时间最长的“书”，也是对孩子影响最大、最深的“书”。家庭教育对孩子，主要不是靠“言教”而是靠“身教”，父母的表率作用对孩子的成长有着特殊的意义。因此，人们说：“孩子是父母的影子”，“孩子是父母的一面镜子”。随着社会发展，一些父母对子女的期望值也在不断提高。但这些父母或许没有想到，在严格要求子女的同时，也给自己提出了更高的要求。父母是孩子的第一任老师，自己的一言一行、一举一动，都在无形中感染和熏陶着孩子。父母拿什么教育孩子?这是每位家长必须认真考虑的问题。

父母的行为对孩子的影响

每一位父母都应向自己提出下列问题：我们的心理健康吗?我们的言行存在哪些问题?父母的言行举止对孩子有哪些好的或不好的影响?孩子学到了父母哪些行为?俗话说：言传身教，身教重于言教。父母的行为举止无时无刻不在影响着孩子。孩子的学习和模仿能力是极强的，他们有大量时间与父母生活在一块。他们学习和模仿的对象首先是父母：父母与他人相处的方式、对待事物的态度、父母的兴趣爱好、习惯方式和动作，甚至走路的姿态和说话的腔调等等，都可能成为孩子习惯行为的模式。他们向父母的各种行为模仿和学习，并且他们的行为也主要受父母的规范。不论父母的行为规范与否，孩子都可能会模仿和学习，甚至成为孩子人际交往的方式、对待事物的态度和解决问题的手段。

一位小学生的父亲抱怨，孩子老是在外面打架惹事，几乎每天都有其他孩子或父母找到家里告状。他说，孩子从小做错事，在外面打架，回家都要挨揍。可是越揍，他却在外面打架打得越厉害。后来问这位父亲，才知道，他不仅经常打孩子，也经常打妻子。孩子的行为正是从小向父亲学来的，是父亲教给他解决人际问题的方法靠“打”。孩子对父母行为的模仿和学习，在一定程度上受父母对孩子态度的影响;孩子是根据父母对他的态度，认同、学习和模仿的。

作为家长，应该让孩子完整而真实地了解自己的父母，因为不是每位家长时刻在每一件事情上都能做到正确而完美。您不必因担心自己的威信会受到质疑而试图掩盖缺点，相反，当孩子了解了真实的父母，他们会客观地看待许多事情，也会逐渐地学习、分析与判断许多事情。

让孩子了解完整的父母

有些父母经常对孩子这样唠叨：“你要是有点条理，我就有时间干我想干的事了。”没有哪个孩子愿意感到自己剥夺了父母所渴望的东西，并且为此背负沉重的负担。我们的孩子们从内心深处渴望取悦我们。但是，如果您为孩子占据了您的大量时间而感到不满，他可能就永远无法得到您的欢心。如果孩子从来不曾在这项重要的任务上取得成功，他所产生的强烈挫折感就会持续到成年，甚至贯穿整个人生。也许他会自行意识到，或者通过某些教育意识到，失败者不是他，而是他的父母，因为他们没有真心属于自己的生活，无法将之提供给孩子并与孩子分享。

父母应该让孩子知道，您在孩子出生之前拥有自己的生活，在孩子出生之后更热爱自己的生活。即使您热诚地把孩子摆在生活中的首要位置，您也要做出让自己保持完整和健康的选择。



如何做到以身作则

在家时，您要教育孩子，教训或命令不是理想的方式，您要以身作则。让孩子看着您，呆在您身边，与他分享您生活中所有重要的内容。某些东西您可能并不认为很重要，事实上，只要是您定期花时间做的事情就必定很重要。所以，父母应充分与孩子分享生活内容并使他得到教益。

例如，当您刷牙时，要让孩子呆在旁边。当您期待与伴侣独处一会儿时，也要让孩子知道。请看以下建议：

△当您选购有营养的食物时，要让孩子看到。

△在您在购买服装，检验其结实程度、价格以及外观时，要让孩子看到。

△要让孩子看到您怎样规划一次社交活动。

△告诉孩子您打算对母亲刚刚去世的好友说些什么。

△告诉孩子，您因为忘记回复奶奶上周打来的电话而感到不安。

△如果您哪一天过得很糟，告诉孩子。

如果我们不断创造机会与孩子分享我们的生活，就不需要再特意教给孩子什么东西了。

榜样的力量

在公共汽车上，一位母亲和孩子并排坐在座位上。这时，上来一位抱小孩的少妇。这个孩子很懂事，站起来，对那个少妇说：“阿姨，您坐我这儿。”没想到，那位母亲伸出手来，把孩子又按在座位上。孩子不解地说：“我们老师说，应该给抱小孩的人让座呀。”

儿童教育家孙敬修先生说过：“孩子的眼睛是录像机，孩子的耳朵是录音机，孩子的头脑是电子计算机。”他打这个比喻是告诉家长必须注意身教。也许，那位母亲也没少教育孩子要讲文明，懂礼貌。但在实际行动中，她并没有给孩子做出好的榜样，用实际行动去感染孩子。当家长们知道他们的榜样有多么强大的力量时，最常见的反应是害怕。家长们也许都很清楚自己是多么不完美。我们希望孩子能从父母的错误中吸取教训，避免父母的缺点，而不是加以效仿或重复。如果您的孩子具有您最糟糕的缺点，他可能就会遇到您所遇到的困境。另一方面，如果您积极树立正面的榜样作用，他可能就会避免您最糟的失败。

学会利用自己的优点

由于家长关注的事情很容易就成为孩子关注的事情，所以孩子与您完全相同或截然相反都很正常，不过这可能会让人感到窘迫。例如，如果家长不善于理财，而且对这一缺点感到很难为情，就根本不与孩子谈论这个问题。这样的孩子可能不善于理财，或者很善于理财。没有人能说清为何会如此。我们只知道，孩子观察和模仿的方式远远超出了我们能够具体化并加以衡量的语言和行为。在家长谈及金钱、论及富人时，翻着口袋找零钱，或是规划一次花费不多的度假时，孩子就会产生一种反应。事实上，孩子不会错过任何暗示，他具有接受全部暗示的内在机制。对孩子而言，觉察父母的态度、恐惧、梦想和行为是一种生存的技巧。这是因为您的孩子确实希望向您学习，同时扬长避短。所以，您最好坦白自己的弱点和长处，不要否认自己的不完美之处，试图加以隐藏，或者为此感到忧虑或困扰——这样会使孩子的学习行为变得更加困难。只有当您否认自己作为榜样的影响力或者拒绝以明智的方式加以使用时，这种影响力才会出问题。如若这样，您不但无法教育孩子并给予他能力，反而会使他失去他所需要的您能提供的指导。

以身作则面临的挑战

家长经常会问：“我应该怎样关心孩子的精神生活？我认为听音乐可以陶冶情操，但我自己甚至连音乐都不了解，我又怎能教育他呢？”

如果您认为精神生活很重要，那就与孩子谈谈精神上的事。交流一下你们的疑问、困惑和感受。

您不可能知道所有问题的答案，也不可能确定哪些选择从长期来看最适合孩子——您可以以自身为榜样激发孩子的诸多人生选择及勇气。分享的内容不仅包括您的行为，还包括您的兴趣爱好、顾虑和价值观等。

您可以通过分享自我和树立榜样来教导孩子。不要人为限制孩子的自由或者评判他的品行，而是要让他以尽可能自然和自主的方式自由自在地向您学习。

在生活的各个方面中，与孩子分享您最喜欢的内容。避免向孩子暗示：由于您觉得某些东西很好，所以他们也必须加以采纳。相反，您应该借助关心和榜样的力量，让好习惯自然而然地感染孩子。

如果您希望孩子对您的某些兴趣爱好多加关注，千万不要声张！相反，您应寻找或创造机会，与孩子交流您的感受，确切说明您是怎样参与的以及您喜爱活动中的哪些内容。

例如，如果您希望孩子多看书，千万不要抱怨或制定令他无法实现的新目标，而是要在身边放一些好书和好杂志，让孩子看到您在阅读，并留意到杂志上精彩的漫画或报道，然后对他说：“嗨，你听说这个了吗？”

要向对待朋友一样给孩子讲解相关内容。不要使用道德说教式的语言，比如：“所以你一定要多读书。”而是说：“我喜欢在阅读中得到新的知识和智慧。”不久，您可能就会发现孩子正在翻阅您留在桌子上的书籍了。

您也许很喜欢养花，并且为孩子没有同样的爱好而感到遗憾。可以让他跟着自己做些零活，比如搬动花盆或一起去买新花种。当一朵新花开放并带给您不同寻常的喜悦与感动时，您一定要指给孩子看。不久，他就会开始提问并参与其中。园艺可能不会让人为之狂热，但孩子能够从您树立的榜样中学到如何享受自然、美丽和创造性的东西。这是一种对孩子极为奏效的自然影响法。

如同精神生活、阅读或养花等问题一样，父母还时常会对其他一些领域感到无所适从，纳闷自己怎么就不知道如何指导孩子。他们感到无计可施是因为他们弄不懂，其实他们需要做的不是如何去指导，而是去和孩子一起分享他们的生活。

相信孩子 Believe



家长如果想让自己的孩子发挥最大的潜力，就要对孩子抱有这样的信心：我永远不会对自己的孩子感到绝望。这是成功父母最重要的秘诀。父母的信心会形成一种“我总是能够做点什么”的态度，这使得您能够积极采取行动，也会安然克服一个个危机，所有的人都会站在您这一边，帮助您带好一个健康快乐的孩子。无论客观条件如何，无论情况有多特殊，家长始终都要坚持这一点——相信孩子。

对孩子充满信心与乐观

对于父母来说，孩子是生活给予自己的一份厚礼，孩子会让您有充分的理由感到乐观。为了对您的孩子产生信心，家长们要在思想中培养自己这种乐观的精神。只有那些充满信心与乐观的父母才能很好地与孩子相处。

两位父亲——王先生和李先生，在与孩子打交道时，他们选择了不同的出发点。

这天晚上，王先生与10岁的儿子王锐一起呆在家里。王先生正考虑晚饭吃什么，脑子里在想：“我不知道王锐在干什么。但我敢肯定，他的作业一定还没写完。今天下午我回来之前，他一定又吃了一大堆糖果。他怎么总是不听话呢？今天晚上看来是别想过好了！”

比较之下，李先生也在考虑晚饭，他的儿子李杰则在另一个房间里。李杰想：“这么安静。估计他正专心做着自己喜欢的事情。太好了。如果他先花时间做他喜欢的事情，他就能很快收回心来开始写作业，这样费不了多大的劲儿作业就能完成。估摸我不在家的时候，他也没吃多少零食。如果他吃得太多，我就提醒他一下，他就会改正过来。”



如果您自己是孩子，您愿意对哪位父亲采取比较合作的态度？王先生为自己监督孩子写作业的责任感到焦虑。他可能想都不想就会问：“作业还没写完吧？”而李先生则会说：“嗨，小伙子，今天过得怎么样？开始写作业了吗？”很显然，李先生把信任与乐观当作了前提。

对孩子自己的选择有信心

您的孩子最终会对您的信心做出反应。只要孩子意识到您是真诚的，无论您做出什么样的新努力，他都会主动采取行动响应您。一位家长讲述了这样一件事情：

女儿刚上幼儿园的时候，她的老师告诉我，女儿的表现非常好。只有一个小问题：她太害羞了，不愿参加集体活动。我解释说，不必担忧，我对她的性格有信心——当她心理上准备好参加这些活动的时候，她一定能够自己主动投入。正是因为老师尊重我的态度，过了没多久，我女儿就开始高高兴兴地参加集体活动了。我们既没有强迫她，也没有哄骗她，而是对她的选择充满信心，相信她会在自己觉得合适的时候对有趣和有益的陌生事物做出反应。

不要丧失对孩子的信心

有时，孩子可能会做出辜负父母信任的行为，从而在潜意识里考验家长的信心和爱的强度，当他们心存怀疑的时候尤其会如此。当信任与信心发生冲突时，您所需要的就是执着的爱，而万万不可丧失信心。坚信一点：信心来自人本身，而不是针对某件具体的事情。即使当您必须对孩子的不可取行为做出限制时，您仍然一如既往地爱着孩子本人。

卸掉过去的包袱

如果您想对孩子始终保持不变的信心，来自自己过去的不愉快回忆和对未来的莫名担忧是最常见的两种心理负担。信心是一种对当前形势的态度，与自己的过去和孩子的将来都没有任何直接关系。

雅洁觉得自己是个不称职的母亲。她的大发脾气和严厉管教就证明了这一点，尽管她事后也会对这些行为感到后悔。她承认自己小时候是个很难管教的孩子。别人过去经常这样告诉她。她为母亲感到难过，也为自己过去干的错事感到悔恨。但如今，每当她自己的孩子显示出重蹈覆辙的迹象时，她就会感到焦虑，在内心深处担心，孩子一定是随了她的遗传了！雅洁再次审视自己的童年生活，意识到自己童年的行为是对极度的家庭压力做出的反应——她有个酗酒成性的父亲和惶恐不安的母亲。父母都从未对她表露过任何信心，她唯一的目标就是咬紧牙关坚持下去。现在她明白了，她的父母给她贴上了错误的标签，她只是对不正常的处境做出反应的正常孩子。她必须卸下自己的思想负担，让她的父母承担一些责任。而她也能原谅他们，因为她现在知道了，作为成年人，当他们受困于自己昔日的经历时是一种什么感觉。一旦雅洁知道自己在教育方面的悲观态度源自哪里，她就明白了自己过去的创痛不该永远重复下去。它们不该影响到她现在的教育模式。她有能力甩掉过去，让昔日受到的伤害不再影响自己。她变得乐观起来。她的信心不断增强。最后，她彻底明白了，不必对孩子的淘气行为感到害怕或羞愧。随着她的信心不断增强，她在言语和行动中不断对孩子表露出来，孩子的淘气行为便不那么极端了，也不那么频繁了，直至不再令人感到危险和焦虑。



如果您受到昔日记忆的困扰，那就该好好理清头绪。问问自己，这种无助、负疚、悔恨的感觉到底源于哪里，尽可能具体地确定其时间、人物、地点、事件和感受。然后，利用您对这一往事的成熟理解重新加以分析和判断，这样您就能知道如何界定它的影响，成为您想要成为的那种父母。

用好信心这个武器

许多父母不敢表露自己对孩子的信心，因为他们生怕失去自己最终的控制手段。许多父母认为批评是一种重要手段，他们把对孩子行为的批评和对孩子本人丧失信心搞成了同一件事。对孩子来说，博得夸奖的渴望是一股强大的动力。如果父母感到愉快，孩子的“生存”环境往往就会安全得多。孩子当然喜欢这样，一定会积极讨父母的欢心。所以，父母有可能感到不快，但不该放弃“信心”这一策略性手段。如果您的孩子坚信您永远不会对他感到绝望，您在教育他的过程中就会得到一个盟友；否则，您将面对一个六神无主、孤注一掷的对手。如果您毫不犹豫、耐心、诚恳、坚定、满怀信心，您不仅能成功地让孩子改变不可取的行为，而且能成功地培养孩子的情感健康、智力技巧和面对未来的信心。

把信心说出口

亲子关系最忌讳的是成人口头的揶揄与讽刺，而父母的接纳、尊重与关怀，无条件的爱，以及真诚的表达信心，对孩子是很重要的，是孩子建立自信的重要来源。当孩子能将这些养料都内化时，就不用仰赖他人的肯定。父母可以通过不同的表达方式将您对他的信心表达出来，让孩子知道您对他的信任与肯定。无论在什么处境中，都请把这些语言融合到您与孩子的谈话里。

△“你是个特别的孩子，但这是你的优势，如果你把它用在恰当的地方，你会更加出色。”

△“我喜欢你做事的方式。”

△“昨天你陪妈妈逛街，并给妈妈提供了很好的参考意见，真让我高兴。你将来一定能成为一个出色的理财高手。”

△“我真高兴你能为自己做的事情付出这样的热情。”

△“我爱你，孩子。你是这个家庭不可缺少的一分子。”

△“做你的父母真是很幸福，你的朋友们也会因为有你这样的朋友而高兴吧。”

△“感谢你给了爸爸妈妈这么多的生活乐趣。”

△“目前是遇到了一点困难，但是我相信你会把这些事情解决好的，不是吗？”

△“你就要出落成一个顶呱呱的小伙子（姑娘）了。”

△“你是最出色的，这点麻烦算不了什么。有爸爸妈妈在为你加油！”

△“虽然这次班干部竞选中你失败了，但是我们都看到了你真诚的一面，爸爸妈妈相信你的真诚会赢得更多人的信任。”

△“孩子，相信自己，你是最棒的。”

主动放手 Set him free



在孩子的成长阶段，对家长来说相信孩子也许并不是一件难事，但放开手让孩子按自己的想法去做事，却不是轻轻松松地就能实现的。有时家长在对孩子管教上的放手纯属无可奈何，因为家长的影响力存在着局限性，甚至权威性遭到了来自孩子的质疑。此时的放手似乎有点消极逃避的意味：如果孩子的成长已经不以父母的意志为转移了，那就退后一步，让孩子自己去把握自己的生活吧。其实，主动放手是每个家长在孩子成长阶段不可避免要经历的过程。

家长懂放手，孩子才成长

有一个民间传说，说有个小孩从小习惯衣来伸手饭来张口，长大了，还是依赖爸妈的照顾。有一天，他的爸妈要外出远行，无微不至的父母在儿子的颈圈上挂了个大烧饼，临行前叮嘱他："吃完了前面的，记住把后面的饼转到前面来吃呀！"一个月后，爸妈回来发现孩子饿死了。原来，他根本懒得把后面的烧饼转到前面来。父母伤心欲绝，但这只能怪他们一直过分保护孩子，没有给他独立自处的机会。

上面的例子，父母可能觉得过于夸张，或只当作一则笑话，但请您扪心自问，您家的孩子是否像传说中的孩子一样，不懂得照顾自己呢？很多父母认为孩子独立的能力不强，但其实许多事情孩子是有能力做得到的，只不过是家长们不肯放手让孩子去做。家长要在孩子的生活管理上放手，培养孩子的生活能力，培养孩子的胜任感，让他们能够产生信心去处理生活上的事务。另外，在孩子的人际交往上应给予适度的放手，让孩子学到沟通的技巧，明白怎样去面对及处理实际问题。家长懂得放手，孩子才会成长。



明确您的有效影响力

要想做到主动放手，首先就要摸清您对孩子的全部影响力及其局限性。只有做到这一点，您才能为孩子提供最适当的指导。孩子违背您的意志尝试自己拿主意，其实并不是"不听话"。不管怎么说，孩子的生活属于他自己，您需要牢记并形成以下这些重要理念：

您的孩子从一降生就是个完完整整的人。从精神生理、情感和智力等各方面看，他的生活都像您的生活一样完整。他的生活道路是您根本无法决定或把握的。

对孩子的生活最好的指导原则就是他发自内心的满足感和幸福感。您可以陪他寻找生活中的这些元素，帮助他获取这些元素，在这个过程中向他提供最大限度的帮助。您需要就是保持警觉，随时注意孩子生活中各个领域发生的各种变化。如果您确信孩子在一定程度上把握了自己的生活，并且在这个过程中为孩子提供了有效的指导，您就能保持长达一生的影响力，同时又不会压制孩子的主动性和创造力。

应该坦率并明确地让孩子知道您要放开手。您的孩子会由此建立信心，增长能力，把他的安全或你们之间的信任危机减至最小。

哪些事可以主动放手

主动放手需掌握以下一些原则：

△在我孩子的生活中，我目前承担的哪些小任务是确实可以转交给他的？

△哪些活动的控制权在我转交之前，孩子可能具体需要得到更多的指导或具体示范？

△在孩子正在积累经验的领域，我是否需要做一些后续工作？或者，能否与他交流一些实际经验？

△孩子的生活中是否存在某些我管制过严的领域？

△是否存在某些我以为过早可以放开手的领域？

真心赞美 Praise



如果孩子的表现让您获得了巨大的欢乐，那么您就是在赞美孩子的生命，赞美他对您的生活的贡献，赞美您和孩子之间关系的伟大。您无疑在向他证明：他现在的样子，他真实的自我是独一无二的，是足以令您为之骄傲的。您的这种真心赞美不仅不会令他得意忘形，反而会使他更加珍惜并加倍努力。赞美是增强孩子对父母的信任感的一剂良药，有助于父母与孩子之间建立良好的亲子关系。

发现孩子身上的优点

如果您真的相信自己的孩子是出色的，那么无论在什么时候，您总能在孩子身上发现一些值得赞美的东西，即便与孩子的关系出现了紧张气氛，如果想一些孩子的优点，也会使您已经僵硬的面部表情和肢体语言软化，从而化解不愉快的局面。起初您可能觉得这样做很荒谬，简直是本末倒置：难道孩子做了错事还要给予奖赏？尤其对于一些新手父母来说，他们可能要先经历长达几年的沮丧期，然后才能真正恢复对孩子的信心，从而抛开担心，感受到快乐。但是，当您真心赞美孩子当前的状况以及真实的一面时，您很快会发现这样做的效果：孩子会更敢于展现真实的自我。这是一种很好的做法。



把握赞美的现实原则

您越是对孩子慷慨地给予赞美，就越是应该敢于放心地处理那些本质上无关紧要的小事，而在那些真正原则性的问题上立场坚定。赞美不是漂亮的装饰，不是孩子做坏事的挡箭牌，不是允许孩子随意违背您精心为他制订的交友原则，也不是为了让孩子立誓改正。

父母在赞美孩子时应把握以下原则。

△坚持原则。无原则的赞美并不是爱的表现，也不能真正让孩子感受到爱。

△就事论事。不要赞美孩子整个人，而是赞美他的具体行为。

△掌握分寸。生活中不要重复赞美某件事情。

掌握微笑的神奇力量

赞美孩子最简单的办法就是微笑。

微笑的力量的确无法估算。您的微笑会告诉孩子，您的内心很平静，他的行为没有影响到您；您的微笑会告诉他，您觉得总体来说他和生活是值得高兴的。您真诚的微笑，再加上对孩子真实自我的接受以及您内心的平静，这些都是对孩子以及您自己人性的赞美。在某种程度上，您的孩子总能看到并感受到您的微笑。他可能不满足于这样的微笑，讥讽这样的微笑，不愿看到这样的微笑，甚至抱怨这样的微笑。让他感到心烦的原因正是他认为这微笑不是自己期望得到的反应。孩子希望发挥支配作用；他希望给您来个措手不及，让您接受他的毛病。相反，您的微笑让他看到了父母的坚定、爱心、自信和强大。他知道父母的确是认真对待他的问题，总是充满着爱和快乐。他没有得到他想得到的东西，但他得到了他真正需要的东西。在内心深处，没有哪个孩子能抵制父母的微笑所包含的无声的爱。

创造更多的赞美机会

机会需要我们的发现和创造。赞美也是如此。想想下面这些机会是否得到了充分的重视和利用：

△具有特殊意义的纪念日：要记得提醒家人和孩子，组织一场庆祝活动，从而赞美家人和孩子的贡献和表现。

△孩子生活中的重要事件或点滴成功：购买或制作一些卡片、丝带、气球、鲜花或其他纪念品，与孩子共同庆祝。

△与孩子一起从事家务劳动：一起打扫房间，修理东西（如自行车）等等。

△与孩子一起玩游戏：可与孩子一起玩最新的智力游戏，动手制作游戏或户外游戏。

△与孩子一起养花、养鸟、养鱼等。



ve Issue Conversation

Sensitive Issue Conversation

2

第二章

No.2

如何与孩子谈论敏感问题

在现代社会中，大多数家长会尴尬地发现，孩子们关心的许多话题都集中在性、暴力、毒品以及战争之类的敏感问题上。不幸的是，这些话题都是家长感到最不好意思谈论的，于是家长就把这些可以给孩子传递信息的讨论一股脑推到了“明天”。具有讽刺意味的是，这些问题正是孩子们更希望知道、更需要父母指导的问题。本章的内容会帮您打破与孩子谈论敏感问题时的尴尬、无知、恐惧等障碍，有助于您教给孩子一些知识，以利于他们理解与现代生活有关的复杂问题。知识是力量——是预测未来以及为未来做准备的力量。有了这些信息，再加上您关爱的态度，您的孩子就可以更好地理解和处理诸如色情、陌生人、偏见、生与死之类令他们困惑甚至有时令他们恐惧的问题。

谈谈网络的危害 Internet

互联网给我们的生活带来了许多方便，它既没有空间限制，也没有时间限制。但互联网并不是一个纯净的世界，网上色情作品泛滥，许多犯罪活动都是以互联网为手段进行的。这告诫世人，互联网世界虽然是个奇妙的虚拟天地，但也是一个必须加倍提防的地方。成千上万的父母也许还没有意识到互联网上的危险。互联网世界充满了陷阱，遍布着别有用心、引诱孩子走入歧途的人；孩子单纯的心灵很容易被污染，而孩子和父母却往往觉察不到。那么，怎样让孩子面对互联网这个无形的、难以捉摸的世界呢？作为父母，应该和孩子努力沟通，以便共同消除网络世界带来的危害。



网络带来的危害

现在，许多孩子对网络非常迷恋。经常有家长抱怨说，女儿刚满7岁，玩起电脑来绝不亚于成人。在她的电脑里，有网上流行的游戏、MTV，还有她自己的flash作品。有一天，她的嘴里突然冒出“今晚我们将拥有激情一夜”时，家长着实被吓了一跳。长此以往，孩子的视力、身心健康将会受到网络怎样的影响？维护网络安全、避免互联网伤害我们的孩子，已成为家长和关注少儿健康成长的有识之士的共同呼吁。

向孩子说明某些网络资源的危害

为了尽可能地减少互联网对孩子造成的危害，作为家长，应当利用互联网上直观的资源，抓住时机教育孩子。在孩子问为什么不允许他们下载色情图片时，您可以解释为什么色情对孩子健康不利；在您禁止孩子看性暴露的影片时，应该告诉孩子有关性的责任和隐私的问题，应该让孩子知道哪些网站是少儿不宜的、为什么要限制他们登录，还应该让孩子学会如何防止自己逾越这些限制。



采取具体措施保证孩子健康上网

您的孩子即使知道禁止访问某些网站的原因，他们还是会抑制不住对这些网站的好奇心。这时，您就需要查看孩子使用互联网的情况以及他们业余时间的各种活动，让他们知道您的立场和您将会采取的措施。通知他您会经常去检查，以掌握他使用互联网的情况。跟孩子说：“你现在还小，对很多事情都缺乏辨别好坏的能力，妈妈（爸爸）为了你的健康必须要给你一些建议，让你可以安全地利用网络进行娱乐或学习。”在谈话之后，向孩子提出三条规则，同时确保孩子能够遵守执行。这些规则是：

1.绝不向网上的人给出家庭地址、学校名称、电话号码等信息。

2.没有父母的允许，绝不和网友约会。

3.绝不回复挑衅或挑逗性的信息。

轻轻一点鼠标，孩子们就可以轻松地进入互联网世界，他们可以找到他们想查的任何信息。想要限制他们确实很难，但您不能因此而动摇与孩子谈话、解释限制登录某些网站的原因的决心。许多调查发现，当孩子知道父母是因为爱他们、关心他们才做出了这样让他们一时难以接受的决定时，他们最终会接受这一事实，因为大多数孩子都愿意得到父母的保护。

介绍“性”知识 Sex

“我是从哪儿来的？”

“为什么会有我？”

几乎每个人在少儿时代都有过这样的困惑。作为父母，在与孩子讨论这个话题时确实有点难以把握。虽然所有的孩子最终都会知道与“性”有关的任何细节，但是他们知道的内容和学习的方式却是多种多样的。如何让孩子通过自然、健康的方式了解“性”问题，如何使孩子对这一问题不过于忧虑、敏感，这对孩子的健康成长非常重要。作为父母，肯定希望能在专家的指导下采取适当的方式和孩子谈论这一敏感问题。本节将就上述问题提出具体的解决方案，以帮助您的孩子健康、快乐地成长。



何时与孩子谈论“性”

当孩子开始问到有关“性”的问题时，家长就应该准备和他们谈论这个话题了。关于性的问题，有的孩子3岁左右就会提出，而有的孩子很大了也没有提及。

如果孩子过了7岁还没有问过性与生殖方面的问题，或者对这类问题不感兴趣，这并不代表他们没有意识到这个问题，可能是他们认为这个话题小孩子不应该谈论，或者是不好意思提起。如果您觉得孩子已错过了提问题的年龄，您应当在适当的场合主动提出这一话题并与孩子探讨。

例如，当您和孩子看电视时，电视剧中一名男主角因为丧失性功能而被人取笑时，您可以轻描淡写地向较小的孩子解释：“那是说他不能生孩子了。”对较大的孩子可以这样解释：“那是说他不能和女人过性生活。”当孩子知道您并不回避这个问题，可以和他们做坦诚的讨论时，他们会主动询问更多的细节。

在类似上面的这种场合，孩子比较容易接受有关“性”的信息和指导，不会感到尴尬。您要让孩子知道，“性”并不是什么难以启齿的事情，如果想和父母谈论这种问题，完全没有必要感到害怕或不好意思。



与孩子谈论“性”时应把握的方法和原则

传递家庭的价值观、标准与态度是性教育的重要一面。所以，在和孩子讨论有关性的话题前，要先明确自己对待性的态度。如果与孩子谈论“性”时说不出口，或者感到不自在都是很正常的。下面提出的几种简单的方法和原则可以防止您的这种尴尬，使您和孩子的谈话能顺利进行。

△当孩子很小时，就和孩子谈谈“性”的问题。这样，当孩子长大后，如果他想了解更多的信息时，您会发现早期的谈论为这时更深入的性教育打下了良好的基础。

△要向孩子坦白自己的感受。不要认为向您的孩子承认您不好意思谈论“性”是很丢脸的事。您可以说：“谈论这个问题对我来说其实也并不容易。在我小的时候，爷爷奶奶很少和我说这些，但从我自己的成长经历来看，我觉得非常有必要和你讨论这个问题。”这样您的孩子会因为您的坦诚而尊重您。

△如果与孩子谈论“性”问题有悖于您的传统观念，使您感到羞耻或厌恶，您就可能会在言谈举止间将这种态度传递给孩子。为避免这种影响，您可以通过阅读相关资料、与妻子（丈夫）或好友做坦诚的沟通来让自己形成更为健康的性的态度。



小家伙可能还会继续拉她的乳头，但她已经朦胧知道了一些关于女性乳房的知识。

与孩子谈论“性”时应注意的问题

当您与孩子谈论性时，不管是他们主动问起的，还是您在适当场合提起的，以下几个问题您都应该注意，这样会收到更好的效果。

简明

要简洁明了地解释性问题，不要对孩子说太多这方面的知识，这会使孩子不容易理解或者让他们对性产生过多的幻想。与孩子随意交流这个问题是最好的。当孩子问您有关“性”的问题时，一个最好的办法就是做简洁明了的回答，然后看孩子是否满意，如果他还想知道更多信息，他自然会主动问您。

及时回答孩子的提问

在孩子提出性方面的问题时，您应该及时答复他。假如答复得太晚，孩子可能会忘记他们想知道的东西，这样不仅错过了教育孩子的最佳时机，而且也没有给孩子的提问以合理的解释。如果当时的情况不允许您立刻回答他，您一定要尽快找到新的机会来重新讨论这个问题。

父母都可以与孩子谈论性问题

如果孩子对性有了疑惑，不论是男孩还是女孩，父母双方任何一人都可以回答他（她），不一定要同性之间才可谈论这个话题。事实上，父母双方一起对子女进行性教育是最好的，因为在讨论性和爱的问题时，父母就是爱和被爱的最好的典范。

对孩子进行持续性教育

孩子对性知识的需求是随着年龄的增长而不断变化的。在孩子再次提出同样的性问题时，您要向他提供更详细、更生动的细节。性教育和学知识是一样的，是一个持续不断的过程，从很早的时候就可以开始，一直会延续终生。

与学校里的性教育内容相结合

如果孩子的学校开设了性教育方面的课程，您就可以利用其创造更多教育孩子的好机会。例如，和孩子讨论学校生理课的内容是一种让孩子更易于接受性知识的方式。您还可以将学校课堂讲述的有关“性”的事实融合到自己的家庭标准和价值观中。如果您能与孩子真诚地讨论这个问题，您会发现，在孩子的整个成长过程中，他不会再为此感到不好意思，而会主动向您请教。

父母双方需意见统一

无论对孩子进行什么教育，都尽量不要让孩子感觉到父母双方存在意见分歧，因为孩子最会利用父母的不同意见，为自己想做而不能做的事情取得父亲或母亲的支持。所以，在性教育方面，父母双方最好能统一意见，以便让孩子接受更好的性教育。

原则一：使用科学的术语

在和孩子谈论性问题时，应该使用科学的术语向他们介绍生殖系统的名称。比如，如果将男孩的阴茎称作“小鸡鸡”，在孩子小时听起来很逗人喜爱，但当孩子长大时，这种用语会不利于和孩子严肃地谈论性问题。在与孩子谈论他们的身体部位与“性”时，您应当使用以下这些词：阴茎、外阴、阴道、睾丸、肛门、乳房、性交、阴蒂、乳头、精液、精子、勃起、射精、手淫。在与孩子谈论“性”时，要自然而随意地使用这些词。这些词会揭开“性”在孩子心目中的神秘面纱，而且还会让您和孩子的谈话更清晰明确，不会让孩子混淆某些基本概念。

原则二：认真对待孩子的初期性意识

虽然嘲笑孩子幼稚的性意识有时难以避免，但您一定要让孩子觉得，他们对“性”及性发育的认识和疑惑是值得父母认真倾听的，不会让父母觉得可笑、无知。

一天，李女士发现5岁的女儿光着上身坐在沙发上，捏着自己的乳头往外拉。“我的乳房怎么没有妈妈的大？”她很好奇地问道。对孩子的问题觉得可笑，这是可以理解的，但如果这样的话，您就会失去一次教育孩子的合适的机会。

李女士可以这样告诉孩子：“现在你还不需要像妈妈这么大的乳房，因为你还没有准备生孩子。妈妈需要乳房，以便为你小的时候储存奶水。还有，乳房上颜色深的部分叫乳头，婴儿可以吮吸妈妈的乳头得到奶水。”



关注性骚扰 Sexual attack

许多父母不愿意和孩子谈论性骚扰这个话题，因为他们希望孩子永远不要受到性骚扰的伤害。这也是许多家庭总是在孩子受到性骚扰后才谈及这个问题的主要原因。但性骚扰是一种比较普遍的社会现象，不谈论它并不代表孩子可以远离它。有统计结果表明，到18岁时，大约有1/4到1/3的女孩会受到性骚扰。男孩受到性骚扰的比例是1/10到1/8。在性骚扰案件中，受害者的平均年龄大致在6～10岁之间。所以，如果父母能及早让孩子知道这个问题，增强自我保护意识，他们就可以更好地预防性骚扰的发生。

与孩子讨论性骚扰问题的最佳时期

和孩子讨论性骚扰问题最好是在孩子年龄比较小时，因为您没有办法知道这种事情是否会发生，也无法预知它会在何时发生。需要注意的是，您谈这个问题时涉及的内容和细节应该考虑到孩子的年龄。当然，无论什么年龄段的孩子，都需要教给他们一些预防性侵害的方法及其他的安全常识。您可以传输给孩子“身体界限”的概念，不要随便让别人接触、侵犯他的身体。例如，告诉孩子，如果有些人，比如老师或教练等向他表达爱时，某些部位是不可侵犯的，如胸部、性器官、嘴唇、臀部等；某些动作也是很轻佻不宜的，包括触摸的过程让他感到很痒、很恶心，甚至是搂抱孩子或要求孩子坐在这些人的腿上等。

谈论性骚扰时应注意的问题

在与孩子讨论这个问题时，您一定要注意措词及方式，千万不要吓到孩子。其实，您完全可以不用“性骚扰”这个词。您的目的是告诉孩子：如果他不愿意，任何人都没有权利触摸他的身体。准备讨论这一问题时，最好能在家里营造可以谈论这一敏感话题的的氛围，这时，这种信息将会自然而有效地传递给孩子。对于知道一些生理常识的孩子，您谈论这一问题时将会更容易，而且可以进一步谈论如何预防性骚扰的问题。在您与孩子谈话过程中，可以适当插入一些上一节我们谈论的有关“性”的内容。这样，可以让孩子更全面、具体地了解到有关性的知识，还可以让孩子明白，关于“性”什么是美好的，什么是不自然、不正常的。



谈论性骚扰时应把握的原则

当您和孩子谈论性骚扰问题时，您需要达到两个目的：

1.向孩子说明具体的判断标准，让孩子明确什么是性骚扰行为。

2.教给孩子一些预防性骚扰的具体方法。

要达到这两个目的，您需要注意以下几个原则：

原则一：说明什么叫“隐私部位”

△“妈妈，外面很热，爸爸可以脱掉上衣，为什么你就不可以？”

△“我为什么不能在客厅换衣服？”

孩子提出这些问题时，您可以借机告诉他什么是性别差异，什么是人的“隐私部位”。要解释男人和女人身体的不同部位（男人的阴茎与睾丸、女人的外阴与乳房），要告诉他们这些是很特殊，很隐秘的，但不要暗示这些部位是不干净的、可耻的。接下来您要进一步解释，正因为这样，隐私部位一定要用衣服遮盖起来，除了父母和医生，任何人都不能随意触摸或观看。

原则二：解释什么是“性骚扰”

要告诉孩子，有些行为不端的成年人总想侵犯孩子的隐私，这样做是不对的。有两种性骚扰需要让孩子知道。第一种是没有触摸的骚扰，包括口头的性刺激。比如在公开场合谈论性行为，以引起孩子的兴趣或使孩子感到惊讶；向孩子打色情电话；在孩子面前露出自己的生殖器；偷看孩子的隐私部位，或让孩子看到或听到性交行为。第二种是有触摸的骚扰，包括抚弄孩子的隐私部位；性交、口交或肛交的行为或意图；乱伦以及强奸。同时还要让孩子知道，做这些事的成年人并不一定是陌生人，对于陌生人，可以通过拒绝的方式回避。据统计，对孩子实施性骚扰的人，有85%是孩子熟悉且值得信任的成年人所为。所以，应该告诉孩子：“任何人，包括你的老师、亲戚或朋友都不可以随意触摸或观看你身体的隐私部位。

原则三：教孩子学会拒绝

当孩子知道他身体的某些部位是隐秘的以后，您就可以告诉他，如果有人想触摸或观看他的隐私部位，或把隐私部位露给孩子看时孩子应当怎么办了。孩子通常都被教育要服从和尊重成人。在这种情况下，孩子阻止潜在性骚扰的最有效的方法是大声而坚定地说“不”，然后迅速离开。您可以借助于“要是……该……”的游戏来帮助孩子练习说“不”。训练孩子用强烈的话来对这些性骚扰行为做出反应：

△“不，你不能这样。”

△“不，我要告诉爸爸。”

△“不行，你不能这样做。”

△“爸爸告诉我不能这样做。”

孩子熟悉了这些游戏之后，就会问一些自己假想的问题。这是一个很好的开始，说明在这个敏感的问题上，孩子向您寻求信息与支持时不会感到有什么不好意思了。

原则四：支持孩子

一般来说，对孩子进行性骚扰的人通常采用下面的方式来控制受害者：

△用暴力或权力威胁孩子屈服。

△通过和孩子玩“有趣的游戏”，趁机触摸孩子的身体。

△经常用一些小礼物来讨好孩子。

这些方法对孩子来说一般很有效，而且会让孩子感到在某种程度上自己也有错，应该对发生的事负责任。所以您要向孩子说明，如果有人触摸或观看他的身体时，他们不负任何责任。要让孩子相信，把任何人侵犯他隐私的事告诉父母，对他来说是绝对安全的，也是完全正确的。要让孩子知道，骚扰他的人可能会采取什么样的方式引诱他，并向孩子保证，不管他遇到任何事情，随时都可以告诉父母，父母会永远保护他。

原则五：多次提醒孩子

要反复多次对孩子提出性骚扰的警告。因为只进行一次讨论，并不能使孩子对此提高警惕，要在不同的场合重复您曾经对孩子说过的话。每次与孩子讨论之后，隔一段时间，您就要创造一些机会，提一些问题让孩子回答。您可以问：“如果你不高兴，那个人还要抚摸你，你知道自己应该怎么做吗？”“有些陌生人会给你玩具和糖果，对于这样的人你还记得你应该怎么做吗？”



原则六：关注孩子的反常行为

虽然您说过孩子受到性骚扰不是孩子的错，而且也告诉过孩子不要对父母保密，但有些孩子还是不愿意向父母提起这些让他们感到不高兴的事。所以，对孩子的某些行为，您一定要保持警觉，因为这些行为可能就表明孩子发生了某些不正常的事情。例如，如果一直很乖的孩子突然不愿意到某个常去的大哥哥家，或者坚决不去上体操课，您就要对事情做些调查。可以慢慢地引导孩子说出原因，并让他说出是什么人或什么事使他变得不开心。

如果帮助已经受到性骚扰的孩子

孩子受到性骚扰，您对此可能还没有心理准备。虽然大家都不愿意面对这种事情，但一旦发生，您的处理方式对孩子将会产生很深刻的影响。处理不当或许会给孩子带来永久的心灵创伤。

报警

如果孩子真的遭到性骚扰，您应该立刻报警。一些父母不敢把性骚扰的事张扬出去，希望能保护孩子。但是这样做会让孩子误解，认为自己做了让父母丢脸的事，或者认为父母在保护罪犯，还有可能会认为父母不相信自己遭到性骚扰。而且，如果您对此保密，您就是在包庇罪犯，并使他或她能够继续对其他孩子实施性骚扰。这也是一种对孩子不负责任的做法。



帮助孩子走出性骚扰的阴影

在警察来调查情况时，您可以采取一些办法让孩子在受到性骚扰后重新获得安全感。

△用言语或行动安慰孩子。首先在情绪上帮助和开导孩子。向孩子表示您爱他，并再次保证您将永远支持他，保护他，给予孩子情绪上的第一帮助。同时您不要流露出太多的担忧，以免孩子认为这种事情以后可能还会发生。不要大惊小怪，要温柔地与孩子交流。

△不要让自己的情绪失控。当孩子受到伤害时，父母都会勃然大怒。但您应该想到，这时孩子往往会误认为您是在生他的气，觉得他应当为这件事给您带来的愤怒负责，并有可能被您反常的情绪吓到。所以您一定要控制住自己的情绪，以免再次伤害孩子。

△鼓励孩子说出自己的感受。要认真听孩子倾诉，帮助孩子将恐惧、羞耻、负罪、困惑或尴尬的情绪表达出来。孩子通常在向亲人多次诉说后才能渐渐化解这些令人不愉快的，甚至是痛苦的感受。

△相信孩子。孩子一般极少撒这样的谎，不相信孩子将会把他推入一种感情上的绝境，给他的身心带来更大的伤害。

△孩子当将事情告诉您时，要表扬孩子。要让孩子明白，他把这事告诉父母是绝对正确的。

△减少孩子的负罪心理。性骚扰不是孩子的错，因此千万不要说：“这事怎么让你碰上了呢？”“你不应该去那里的。”之类的话。

△教给孩子自我保护的方法，以免下次再遭到骚扰。让孩子知道，您将会尽一切努力帮助他，避免这类事情再次发生。

寻求专业人员的帮助

性骚扰可能会给孩子的心灵造成持久的阴影，而很多父母对心理学方面的知识了解的并不多，所以向少儿心理专家求助是非常必要的。这样可以帮助孩子重新获得自尊感，并减轻负罪感。心理专家还可以帮助父母更深一步地了解如何帮助孩子克服心灵创伤。

专业答疑

孩子可能经常会发现很多自己觉得不对的事情，但又会觉得这种事不好说出口。在这种情况下，如果真的遇到问题，就很难得到别人的帮助。不过，现在有很多渠道可以让家长联系上专业人员，他们能够回答孩子提出的各种疑难问题。父母们可以参考专业人士的回答，以便更好地向孩子解释性骚扰的有关问题，并教他们学会自我保护。

什么是恋童癖

这是一种疾病。恋童癖者是指专对儿童有性侵犯的成年人。这些人对于孩子非常危险。他们会吓唬、强迫孩子玩性游戏。这种行为是违法的并被禁止的。如果您的孩子发现有人企图触摸他的身体，而他又不愿意让别人触摸，孩子就应该把这件事告诉父母。

怎样发现可疑举动

人们之间做出一些亲密的动作是正常的。但是如果孩子感觉到某个成年人对他做出的动作是不应该的，他不喜欢，他就应该把这种感觉告诉父母。

有些孩子可能对成年人针对自己举动的正常与否无法做出判断，最好的办法就是应该让孩子学会向家长诉说和提出疑问。

鼓励孩子向专家求教

只要孩子觉得可疑，都应该讲出来，如果他不愿意告诉家里人，也可以鼓励他打电话给少儿心理专家。让他们帮忙解答孩子提出的问题。一般来说，孩子可能会更愿意向专家交流。在向专家倾诉时，孩子可以不说出自己的真实姓名，这样也许会让孩子感觉更安全。

解读青春期 Pruberty

青春期是孩子成长过程中的性特征发育期。进入青春期意味着孩子走向成熟，这不仅表现为性器官的成熟，还表现为孩子的思想情感趋于复杂和完善。青春期的起始期对每个孩子而言都不尽相同，但都可由一个时期内孩子所表现出的身体和情绪的变化来确定。通常女孩子进入青春期的特征出现在9～13岁之间，男孩子则出现在10～14岁之间。孩子对自身身体发育的认知需要经历一个从无知到认识到理解的过程，家长应以严肃认真的态度给予孩子正确的指导，不能因羞于启齿而对此话题避而不谈。



怎样与孩子谈论青春期

相信每个人在成长过程中都曾体验过青春期到来时那种惶恐不安的感觉，现在回想一下当时的情景，会不会觉得那时的自己很幼稚可爱呢？下面，让我们来听听阿梅和启阳对此的评价。

“记得那是在上六年级时放学回家的一天。”阿梅笑着说，“我发现自己的内裤上有血。从未见过这个的我，认为自己得了某种罕见的疾病，马上就要死了。但即使我那时是如此地惊惶失措，也仍不敢把这件事告诉妈妈，我怕让她见到我有血迹的脏内裤。现在想起这件事还觉得羞愧不好意思。”

“那天早晨醒来时我发现内裤湿了，粘乎乎的。”启阳说，“这令我感到困惑和尴尬，不知道是怎么回事，只觉得发生了件‘奇怪’的事，我不想让任何人知道。”

尽管他们都嘲笑了自己曾经的无知，但他们也都明确地表示将会采用与自己经历不同的方式来对待自己的孩子。“让我与儿子谈论梦遗之类的事，会令我感到极不舒服。”启阳说，“但我会告诉他青春期身体发生的各种变化。以避免他像我小时候那样感到羞耻和困惑。”

阿梅和启阳在青春期体验到的困惑与渴望得到帮助的想法，正是每个成长中的孩子都会遇到的问题。作为父母，应当在孩子进入青春期之前，就给他们灌输一些简单的性知识。虽然书、电影、学校的课程以及朋友们的交流都是获取信息的渠道，但对孩子来说，最适宜的途径来自于父母面对面的讨论。至于怎样讨论，您得事先准备一下，想好应当以怎样的方式向孩子提出这一话题。

做好谈论前的准备

与孩子谈论青春期时，您需要事先详尽了解青春期的有关知识，熟悉青春期里孩子会发生的一系列变化。当把这些事实都搞清楚以后，您就可以用简单而又易于理解的语言来与孩子交谈，还可以很好地回答孩子可能提出的问题。

采取客观的态度

很多人都消极地将妇女来月经视为倒霉的事，或将男性的不自主勃起视作尴尬的事。但是，当您跟孩子谈起这些事时，一定要采用客观的、尊重事实的态度，这很重要。孩子需要从您那里获知，青春期身体所发生的变化是健康发育的标志。

孩子的自我意识和自尊感的出现与他或她接受自身身体变化的能力紧密联系。您可以告诉孩子，他们所体验到的身体变化是成长过程中令人兴奋的一段经历，以此来培养他们良好的自我意识。

抓住各种时机教育孩子

处在青春期的孩子需要在不同时期获取不同的信息。您应该在孩子不同的年龄段重复告诉他们会发生什么，该怎么做，使他们明白在整个青春期里所有的体验都是正常的。

为让有关青春期的讨论能正确引导孩子，尽量将您的谈话与生活中所发生的事情联系起来。比如，当看见一名妇女正在哺乳，您就可以和孩子谈谈女性乳房的发育与功能等话题。

将谈话与学校的教育联系起来

如果学校开设了性教育这方面的教学内容，您还可以将有关青春期的谈话与孩子在学校上的课联系起来，利用孩子课堂上的内容来展开讨论。

例如，您可以问：

“当男孩和女孩到青春期时，你的课本上讲过他们的身体会发生什么变化吗？”

“你注意到自己身上有这些变化吗？”

用平易近人的语气和尊重事实的态度来向孩子表明，您乐于与他们谈论青春期的问题，并向孩子保证，如果他们有问题，随时随地都可以来向父母讨教。



如何与女孩子谈论青春期

接近青春期的时候，您会注意到女孩子的体形和身体都开始出现显著的变化。臀部开始变宽，乳房开始发育，接下来腋窝处会长出腋毛，外阴部会长出阴毛，直至出现第一次月经。只有10%的女孩会在12岁之前月经初潮。受到雌性激素的影响，女孩体重也开始增加，通常到18岁时体重会增加一倍。

与女儿谈月经

如果您有女儿，她在青春期时一定会遇到和阿梅一样的困扰，您需要在女儿月经来潮前，先让她知道女性的身体每个月会发生什么变化以及为什么。除非您女儿在与朋友的交谈中已了解月经，否则她不会主动询问。因此您必须找一个恰当的时机，两人单独相处，在不受干扰的时候，提起这个主题。其实在您注意到女儿臀部和胸部开始发育时，就该和她谈谈不可避免的月经周期了。

与其从较难以理解的卵巢和卵子开始谈，不如从月经周期中最直观的生理现象——每月的流血开始谈。

您可以给女儿看卫生巾，并解释：“这些东西用来吸收从子宫经阴道流出的经血。每个月都会发生流血现象，我们称这为月经。你正在长大，不久你就会月经来潮了。当你看到血时不要感到害怕，要知道这是很正常的生理现象，这说明你是个健康的女性。”

您可以以自己为示范，告诉女儿：“每个月，我的血从阴道里流出来，大约要流4到5天。我把卫生巾贴在内裤上，吸收流出来的血，卫生巾几个小时需要换一次。”

这个时候，您的女儿自然会问您为什么会这样，或是告诉您她已经知道月经周期了。无论何种情况，您都可以接下去说：

“因为在不久的将来，你会开始你自己的月经周期，我认为知道妇女为什么会这样流血对你来说是很重要。”

您还应该告诉女儿，当她初潮来临时该怎么办。反复向她强调，第一次看到自己流了许多血，无须担心。如果她当时出门在外，应该到商店买一些卫生巾或卫生纸置于内裤中，避免血迹污染外裤。

如何与男孩子谈论青春期

相对于女孩而言，男孩发育的时间稍晚。但也有一些少年在进入青春期之前就出阴毛和胡子。男孩开始分泌雄性激素睾丸酮后，他的骨骼和肌肉都会变粗、变大，脸上会出现粉刺，嗓音开始变得低沉。随着男孩子性功能的发育，他的生殖器也开始逐渐增大。

在上述现象出现大约一年后，男孩子就具备了生成和排泄精子的能力。排精通常在手淫或梦遗时出现。男孩的第一次射精通常令他们感到惊奇，并会在私下里偷偷与同伴相互证实。如果您事先告诉孩子，他不久就会出现排精现象，那么，他就会以健康的心态接受青春期身体的这种变化。

比如，您事先向您的儿子说明梦遗的问题，您可以这样向他讲述：“你在睡梦中出现射精的现象就叫梦遗。这只是男人排除体内多余精子的一种方式，是很正常的生理现象。如果你早上醒来发现自己遗精了，就把你的内裤脱下来，床单拿下来，与睡衣裤一起放进洗衣机，不要为此感到不好意思。我们都希望你出现这种情况，因为这说明你正在健康长大。”

如果父母能这样处理问题，也许孩子就不会为他所遇到的事情感到困惑和尴尬了。



谈谈死亡

Decease

您的孩子向您提出过“什么是死”这个问题吗？让我们先听听鹏飞对他5岁的孩子提出这个问题时所做的反应：“当孩子突然问我‘死’是怎么回事时，我当时一愣，不知道如何回答才好，就对他说，‘死’就是去了一个很远、很美地方，但现在你还不能去。”您认为鹏飞这样的回答妥当吗？其实孩子在不断寻求生活意义的过程中，提出有关死亡的问题是很自然的。这并不表明孩子的心中有了什么邪念，或者孩子有病态的人格特征。相反，在这种情况下，以不带任何情绪色彩的方式与孩子展开对死亡的讨论，将有助于孩子以自然的而不是神秘的或可怕的眼光来看待死亡，使孩子为不可避免的死亡体验，如宠物或亲友的死亡，提前做好心理准备。因此，家长们对于孩子提出的有关死亡的问题，应事先有所准备，提前考虑好回答内容以及作答方式。

与孩子谈论死亡时应把握的原则

关于死亡的话题，该如何与孩子谈，谈些什么，这取决于许多因素，当然关键还在于您的信念以及孩子的理解水平。下面这些原则将有助于您对孩子提出有关死亡的问题做出合理而有意义的回答。





原则一：在轻松的氛围中与孩子谈论死亡

首先您必须接受和承认死亡，只有当您能接受死亡时，您才能从认识上和情绪上与孩子轻松地谈论死亡。您要尽可能接受孩子提出的有关死亡的问题，然后做出类似“我不知道所有问题的答案，但问问总归是好的”这类积极的回答，让孩子感到，您乐于与孩子对此问题进行交谈。

原则二：引导孩子理解死亡的含义

让孩子在生活经验中逐渐地领会到死亡的含义。引导孩子接触死亡观念的最简单的方式是与孩子谈论花、昆虫与动物的自然生命周期。给孩子照看宠物和花草的机会，鼓励他们去观察这些活的生物从出生、发展、繁殖到死亡的自然历程，向他们解释所有活着的生物都要经历从生到死的过程。以这种方式告诉孩子，活着的生物（包括人）的死亡就像它们出生的事实一样自然。

原则三：对孩子的提问做出正确回答

为避免孩子接受不了过多、过深的表述，在回答孩子的问题时不要增加他没有问到的信息。下面这些例子能帮助您对孩子的问题做出适度的回答。

△“将来我也会死吗？”

“任何人终究有一天都是会死的。”

△“您也会死吗？”

“是的，但我希望自己能活很长的时间。”

原则四：解释问题时要简单而直接

以孩子的智商还难以理解抽象的概念，因此回答要简单而直接。在向孩子解释死亡时，要把您的回答与孩子的经验联系起来。例如，您可以根据孩子能够理解的生命现象的丧失来定义死亡：死了的人不会呼吸，不会说话，没有感觉，不吃也不睡；死了的猫不会叫也不会跑。或者您还可以这样回答：“死意味着不再活了，就像这些花——它们现在活着，但到了冬天，它们的花和叶就凋谢枯萎，死亡了。当人死时，身体就再也没有用处了，眼睛看不见东西了，鼻子不再通气，手脚不再能动，总之，一切都停止了。”

容易引起孩子误解的谈话方式



如果孩子理解了死亡的基本含义，他会进一步提出“人为什么会死”这一疑问。您在回答之前，应该首先注意一下以下几个易对孩子的理解产生误导的谈话方式。

△不要将死亡描述成睡着了或长眠不醒。避免使用“××去睡了”或“永远地休息了”之类的比喻。这些表述易使孩子将死亡与睡眠混为一谈，使他们惧怕睡觉，担心睡着了会醒不来。

△不要把某人的死说成“他走了”或“到很远很远的地方去旅行”。这样的表述会让孩子产生疑惑：那个人为什么不说一声再见就走了？而且，孩子还会担心因度假或其他简单原因而外出的成年人再也不会回来了。对于失去了亲人的孩子而言，这样的表述还会让他产生被遗弃的感觉。

△不要告诉年幼的孩子，某人之所以会死是因为他“生病了”。学龄前儿童难以区分小病和绝症。因此，对他们最好这样解释是：只有极为严重的疾病才会导致死亡。我们平时得的是小病，能很快康复。

△不要回答：“只有老人才会死”。孩子很快会发现，年轻人也会死。最好这样回答：“大多数人都活得很长，但有些人的寿命很短。我希望大家都能健康长寿。”

△不要以回避的方式回答问题。如果孩子问您有关死亡的问题，尽量不要这样回答：“这不是你现在考虑的事。”您要表现得非常乐意讨论这一话题，以此让孩子知道，死亡并不是一个让人忌讳的话题。

怎样让孩子面对即将去世的亲人

即将去世的亲人都尽量回避孩子，这很正常。他们不想让孩子看到他们病中憔悴的样子，希望能在孩子心目中留下健康的形象。虽然这种做法可以理解，但让孩子远离即将去世的亲人最终只会让孩子更加难以接受死亡的事实。

如果可能，应允许孩子与即将离开人世的亲人共处，这能给孩子提供倾诉感情以及话别的机会。事实上，面对即将去世的祖父母、父母、兄弟姐妹以及朋友，给孩子提供与他们接触的机会，除了交流情感之外，还可让孩子为即将到来的亲人的死亡做好心理准备。

到医院探望

鼓励孩子经常去探望即将去世的亲人，并提供一些机会，让孩子为病人做些什么。让孩子买些礼物，如书籍或鲜花，送给病人。让孩子准备一些好吃的东西或让人开心的笑话与病人分享。鼓励孩子询问病人：“我能为您做些什么？”这些举措会让孩子感到他们正在做一些有助于减轻病人痛苦的事。

对亲人生病的情形做出解释

不让孩子探望住院的亲人并不意味着对孩子的成长有利；相反，这会导致孩子产生被抛弃的感觉。当孩子感到被忽视或被抛弃时，他们就会给自己留出想象的空间，幻想出比现实更可怕的事情来。

在带学龄儿童去医院探望亲人前，需要对医院的场景做一些简单具体的描绘，让孩子对陌生的事物有个初步的认识，这样，他们在见到病人时就不会感到害怕。向孩子对医院的医疗设施与医疗器械的功能做解释是很重要的，如“奶奶病得很重，不能像平常那样吃饭，插在她胳膊上的管子是给她输送食物用的。”还可以给孩子看一些注射器、血压计之类的医疗器械，以便让他们熟悉这些器械，使他们在医院的环境中不感到紧张。

有时病人的容貌与平常相比会有明显差别，这一点您必须向孩子说清楚。例如，可以将其与孩子熟悉的患病过程联系起来，您可以提醒孩子：“你还记得你拉肚子时候的情形吗？你躺在床上，一天都没洗脸，而且什么也不想吃，那种感觉非常痛苦，是吗？”接下来解释：“妈妈生病卧床已经好长时间了，因为没吃多少东西，所以她看起来瘦了许多，现在的发型也不是她平时梳的样子，这让她看起来跟平常有些不同，但你的到来会令她非常高兴的。”

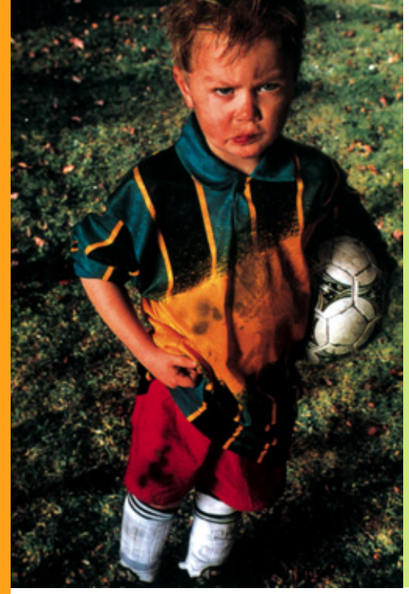
鼓励孩子接近生病的亲人

在确定不会被疾病传染的前提下，应积极鼓励孩子接近生病的亲人，让孩子坐在病床上，抚摸病人，与病人拥抱。这会有助于孩子从正常的角度理解疾病甚至死亡，使他们在面对亲人的死亡时不再感到恐惧。

询问孩子是否参加葬礼

有些家长可能担心这种经历会令孩子不愉快，所以尽量避免让他去参加葬礼。孩子对这样的做法会有被排斥或被忽视的感觉。如果您的孩子已经可以出席一个婚礼，那他也有能力去参加一个葬礼。但也有可能孩子自己不愿去，不要勉强他。

如果您的孩子决定参加葬礼，您应该事先告诉他葬礼上会发生什么事情。例如，您可以说：“全家人包括亲戚们在一起共同分担悲伤。”也可以更具体些，比如说房间会如何布置，遗体会摆放在何处，以及告别是怎样的。还可以事先告诉他：“也许大家会因为难过和思念而哭起来。”



正视偏见 Prejudice

孩子开始意识到性别、种族、少数民族、残疾等概念后，他们开始从家庭成员及身边其他重要人物身上吸取积极的态度和消极的偏见。由于性别、种族、少数民族、残疾或社会阶层的偏见，会严重妨碍孩子的健康成长，家长们应教孩子学会公正地对待不同种类的人。出于好奇，孩子们很自然地会问："她的皮肤为什么是黑色的？""他说的话我怎么听不懂？"我们，也就是孩子的父母也许会掩饰自己的消极态度，抑或只是让孩子别管这些。然而，闪烁其词的回答会令孩子们认为，某些差异是不为人们所接受的。为了孩子的成长，我们必须正视自己的偏见，改变自己的偏见。

纠正自己的偏见

如果您首先能正视自己的偏见，才有可能给孩子传递一种没有偏见的态度。其实许多人在某种程度上都存在着一定的偏见。比如说，您是不是认为某些种族的人比较原始愚笨，某些种族的人比较精明，某些种族的人天生擅长运动呢？因此，在开始与孩子谈话之前，您应该先剖析一下自己对于偏见的态度。

不要以貌取人

孩子从外踢球回来，想邀请朋友来家里玩，您在不知道他的朋友是谁的情况下，不要这样问："是那个长得又丑又矮的小前卫吗？"试着用另一种方法询问孩子，如："是你们球队里的那个与你配合最好的小男孩吗？"

不要以差异评论人

当您和孩子在谈论某人时，不要将评论集中在种族、民族、宗教、社会地位或财富的差异上。例如，您的孩子与民工的孩子争吵起来，您不能将矛盾归结为穷人家的孩子没有素质和教养，在孩子面前表达这些观点，容易使孩子产生偏见。

不要开歧视性的玩笑

在孩子面前不要开歧视性的玩笑。因为孩子很难理解，为什么吃饭的时候您还称公司看门的人是"看门狗"，而真正见到这个人时却又不这样称呼他。

不要用一成不变的方式看人

有时孩子会问您为什么有些人有特殊的技能、天赋或习惯，您在表述时一定要小心。例如，如果一个孩子特别擅长长跑，您不要把这归因于他的民族或籍贯。

用行动消除偏见

身教重于言教，通过行动来向孩子传递没有偏见的价值观。

△提供机会，让孩子与不同种族不同文化的孩子互动。

△在剧院里、公共汽车上或其他地方与外国人、少数民族的陌生人打交道，言行举止要保持友善。

△要向孩子表明，您待人接物的方式与对方的外表、社会地位没有关系。

客观评论人与人的差异

"人与人之间是平等的"应该是家长向孩子传递的正确观念。对此，有些家长可能会这样做：不承认各个种族、民族、性别等方面存在的差异。实际上这种想法是根本行不通的。这种不承认客观事实的做法不能满足孩子的好奇心，也不能解释孩子通过多种途径观察到的人与人之间确实存在的差异。

孩子会发现：人有肤色、长相的差异；不同民族之间有着语言、服饰的差异；男女之间存在社会分工的差异；人们的生活有贫富差异，等等。对于孩子发现的这种不同，您闪烁其词的回答会让孩子认为：某些差异是不为人所的接受的。而且这样的回答不能向孩子传递"不要看不起别人"、"不要欺负弱小者"等您想传递给他的关于平等的信息。

承认人与人之间的差异并加以客观的评论是父母应该采取的正确做法。其实教会孩子接纳人与人之间的差异既有效又简单的方法，是利用日常生活中出现的机会来与孩子进行谈论。比如，在家里给孩子看反映各种差异现象的书、电影、电视等。通过这些在他面前展现：有色人种会成为领导者，残疾人能够参加为他们所熟悉的活动等。通过这些让孩子自己领略到：这些差别是客观存在的，必须加以客观认识和评论。

如何帮助已经受到偏见的孩子

当您在与受到偏见的孩子交流时，您谈话时使用的语气要比谈论的内容重要的多。采用平和的、安慰式的语气与孩子说话，能让孩子感受到您的自信，让他从您身上找到信心与勇气，用自信的态度来战胜偏见。

△孩子放学回家后哭诉说："班里的同学嘲笑我的腿不一样长，说我是个怪物。"此时作为家长应保持平静，不要去责骂那些孩子，相反，应该给予孩子同情，帮助他建立自信心，并向他解释说："学校确实有一些喜欢捉弄别人的孩子，但你不要去理会这些，这样他们会认为你不在乎，慢慢地就不会拿你开玩笑了。"

△您可以教给孩子一些话来回敬嘲笑他的人。这样在孩子反击嘲弄他的人时，这些话有助于他战胜自己的脆弱，同时还会增强他面对困难解决问题的勇气。例如，您可以教孩子这样说："我讨厌你那样说。"或者"你说的不对，不许再说了。"

△要让孩子学会区别固定看法与个人经验。如果孩子哭着说："我恨汉族人，他们欺负我。"您要指出孩子这句话的种族主义性质。要承认特定的某几个汉族孩子确实会伤害他的感情，但要强调，几个人并不能代表所有汉族人。对孩子来说，学会从整体的观点而不是个人经验或祖辈的文化传统来判断每一件事，是极为重要的。

如果您的孩子从那些对他们抱有偏见的人那里也学会了偏见，您就要出面帮助孩子改变这种错误的观念。您可以利用本节提供的信息来强化孩子的思想情感，端正他们的态度。如果我们成年人能够监控并纠正自己的偏见，以尊重客观事实的态度与孩子谈论各种差异，培养孩子自尊自强的人格，让孩子去见识一下其他民族丰富多彩的文化，那么，我们的孩子将会在21世纪生活得非常愉快。

帮助孩子接触不同的文化

有时种族之间的差异会吓着孩子或者让他感到不舒服，以至于他很难接受这种差异。但如果当他看到您接纳了种族之间的差异时，他会感觉到您正在给他上一堂生动的种族平等课。您可以寻找机会，让孩子去接触这种不同的文化，以此来改变孩子的态度。

△当您为孩子买书时，可以选择那些有不同种族儿童的图片的书。

△关注各民族的舞蹈表演、艺术展览、儿童剧、电视节目等等。在轻松有趣的氛围中接触其他文化，有助于突出您想传递给孩子的积极意象。

在让孩子接触有差异的文化时，您要记着提醒孩子，不同民族文化之间也存在着一定的相似性，那就是作为人类，他们和我们一样，都有思维能力、爱的能力以及表达情感的能力。他们每个人的行为与感觉的方式是我们判断他们的价值的依据，而不应根据他们的皮肤、容貌或衣着来判断。



帮助孩子树立自尊

孩子自尊心的强弱，对于偏见的形成以及应对偏见的能力，起着决定性作用。它表现：一方面自我意识较差的孩子易通过贬低他人来抬高自己；另一方面自尊心较弱的孩子抵御偏见的能力较低。由此可见，您需要帮助孩子认识自身的独特品质，强化他的自豪感，使他学会尊重自己和其他人。

用表扬来培养孩子的自尊

自卑的孩子常通过贬低自己来传达一种有关自尊的信息。这时父母应表现出实事求是的态度和对他的爱，认真听他说，再告诉他您的意见。例如，您的孩子说："我真笨，什么都做不好。"您应及时纠正他的想法，"你认为你笨，我可不这么想。只不过你需要更多时间来练习。我知道你很聪明，还记得你是怎么修玩具卡车的吗？那可是需要创造力的。"

同时，您还应该让孩子知道，您能注意到他们从事的活动。当他们穿戴得干净整齐时，您要做出积极的评价。要随时注意他在学校的功课与活动，对他每次独立完成的事情都要予以表扬。

值得注意的是，培养孩子自尊的目标是培养他们对自己的自豪感，而不是培养他们的优越感。如果您说："如果你努力学习，就会比你们班上那个朝鲜族女孩还要聪明。"那么，您要达到培养孩子自尊这一目标就要大打折扣了。

您不应该通过与其他人进行比较，而表扬自己的孩子某件事做的成功，应该让孩子明白自己之所以受到赞扬，是因为自己独特的能力。

如何应对陌生人 Strangers



当您告诫自己的孩子“不要和任何陌生人说话”时，有没有想过这是个令孩子非常困惑的命令。命令中暗含着陌生人都是坏人的概念，让孩子排斥所有的陌生人。事实上，在任何新环境中，孩子都会遇到与陌生人打交道的机会，如升学，转学，参加活动等等。因此对于如何处理孩子与陌生人打交道的问题上，您需要做出更为细致明确的判断准则，同时还要对孩子解释如何应对使人不快或潜在的有危害的情境，使孩子形成自己的判断力，采取积极的措施应对危险，而不是害怕地躲避或是盲目地处理问题。对于如何指导孩子应对陌生人，多数父母都未能进行积极主动的教育，正是这样，才让社会中的不法分子有机可乘，利用孩子的幼稚和天真从事违法犯罪活动。由此看来，教育孩子如何应对陌生人，让孩子学会自我保护是件非常重要的事情。

把握与孩子谈论陌生人的时机

与孩子谈论如何应对陌生人如同给孩子上健康与安全课一样，是非常必要的。如何利用恰当的时机或场合有针对性的与孩子沟通，是能否取得教育成果的关键。例如，新闻报道中说某个儿童被人拐骗，您可以就这一事件向孩子提问，让他意识到危险性，同时指导他思考自己应该如何避免类似的命运。当您和孩子在公园游玩时，可以假设一个场景问孩子：“如果妈妈不在，有个不认识的人让你跟他一起去玩过山车，你该怎么办？”或者，有报道说某个孩子在树林里玩耍时遭到骚扰，您就可利用这一机会向孩子描述一些他们不宜去玩耍的地方。

告知孩子应对陌生人的技巧

您需要告诉孩子，他们在面对陌生人的具体环境下应该说什么、做什么。下面列举出了一些在最常见的可能出现危险的情境下，您应该怎样指导孩子避免危险的方法。此外，您还可以根据自己孩子的特点及其活动需要，增加一些指导孩子应对陌生人的建议。

△“不要接受陌生人给予的食物和礼品。”

△“不要搭乘陌生人的便车，即使是开车的人说是你家人让他或她来开车接你的。”

△“不要在小街巷里、废弃的建筑物里、正在建造的房子中以及偏远僻静的地方玩耍。”

△“不要跟着对于许诺给你玩具、文具、食品、糖果或带你去玩的陌生人走。”

△“不要独自去影院、餐馆等公共场合的休息间或洗手间”。

△“当接到陌生电话时，不要告诉对方你的名字及家庭住址。”

△“接电话时不要让陌生人知道你一个人在家。告诉那个人，你爸爸正在旁边，或者你妈妈正在洗衣服。”

△“当你一个人在家时，有陌生人来敲门，记住千万不要开门。应该隔着门告诉来人，你的父母很忙或者已经入睡。不能让陌生人以任何借口进屋来。”

△“要是有陌生人伸手用力抓住了你，你一定要大声尖叫，立刻喊‘我不认识这个人!’或者，在周围没有人在场的情况下，就喊‘失火啦!’”(通常任何人听到这种喊声会很快跑去帮忙的，因为这种喊叫声威胁了过路行人的个人安全感。)

强化孩子的情境应变能力

在紧急状况下，孩子不可能记住只告诉他们一遍的事情。教会孩子应对陌生人的安全规则，是强化孩子情境应变能力的重要手段。而教会孩子这一原则的有效方法是通过做“要是……该……”的游戏，让孩子通过独立的思考对潜在有害的情境做出防护反应。例如：

△“雨下得很大，要是有陌生人邀请你搭他的车回家，你该怎么办?”

△“在公园里要是有人走过来对你说：‘我的小猫丢了，你帮我找找好吗?’你该怎么办?”

△“我不在家的时候要是有人来敲家门说，他的汽车坏在路上了，需要打个电话叫人来修理，你该怎么办?”

△“要是陌生人叫你的名字，并说你爷爷受伤了，由他来学校接你回家，你该怎么办?”

△“要是在放学回家的路上有人跟着你，你该怎么办?”

这些假设是让孩子知道，在某些情境下有些陌生人不是好人。从中他还会知道，当陌生人朝自己走来或感到危险逼近自己时应当怎么办。这种信息增强了孩子自我防护的意识，同时也使他们在日常生活中遇到许多没有危害的陌生人时不必感到恐惧。

认识媒体暴力 Violence

在现代社会中，少儿和成人都花费很多时间看电视节目，电视除了占用孩子的学习时间外，其播出的内容也对孩子产生较大影响。美国的一项调查研究表明，少儿的电视节目每小时有20～25次有关暴力的描绘。一般来说，孩子长到18岁时要看15000～18000小时的电视(而上学的时间仅为12000小时)及目击200000次的电视暴力行为，其中包括18000次的犯罪。孩子接触到的其他媒体如：报纸、杂志、电视和录像等有时也会有一些不利于少儿身心健康的节目。本节我们就来讨论一下如何使孩子避免这些媒体伤害的问题。



孩子观看暴力镜头后的反应

长时间观看暴力镜头会给孩子的身心健康带来不利后果。下面是孩子观看大量媒体暴力后常见的几种反应。

△麻木：“看那个人，全身都是血，多酷!”电视暴力会给孩子这样的暗示：侵犯他人与敌意的行为是很普遍的，也是可以接受的。当遇到这种情况时，孩子不会对别人的痛苦表示同情。他们不会努力阻止这些暴力行为，并对别人遭受的痛苦反应迟钝。

△盲目模仿：“快滚开，否则我就揍你。”孩子会模仿在电视上看到的行为。如果电视上的人物靠暴力来解决问题，您的孩子也会这样做的。

电视可以影响孩子对现实生活的看法。过多观看电视暴力会使孩子将世界看作是充斥敌意的、不安全的地方。这是一种认为我们的世界充满了犯罪和暴力行为的信念。少儿还不具备足够的阅历来正确对待电视上所看到的内容。



父母应采取的对策

对于电视暴力给孩子造成的消极心理影响。下面列举了一些解决方法，您可以结合自己的实际情况来参考选用。

减少看电视的时间

前面我们列举的数据说明，减少孩子每天看电视的时间是明智之举。

帮助孩子筛选电视节目

还有一种减少电视暴力影响的方法，这种方法非常有效，那就是经常坐下来看一看孩子喜欢的电视节目或碟片游戏。如果您发现某个电视节目或游戏暴力色彩太重，就应禁止孩子观看。

告诉孩子禁看的原因

为减轻孩子对这种筛选行为的反感，就要跟孩子好好谈谈。告诉他们，看到一个人伤害另一个人会使人感到不安，而且您认为除了暴力，还有更好的方式可以解决人们之间的问题。您可以说，正如您不想让可怕的犯罪活动发生在自己家一样，您也不想让家里人在电视上看到这些犯罪活动。用一些没有暴力镜头的电视节目、碟片游戏来取代这些暴力节目。

培养孩子正确的收看技能

许多孩子不具备区分的现实与虚幻的能力。这一点导致孩子在理解电视暴力时产生偏差。批判性的收看技能可以帮助孩子理解为什么电视节目不能代表他们所生活的世界，而且这类知识可以减轻媒体暴力的不良影响。

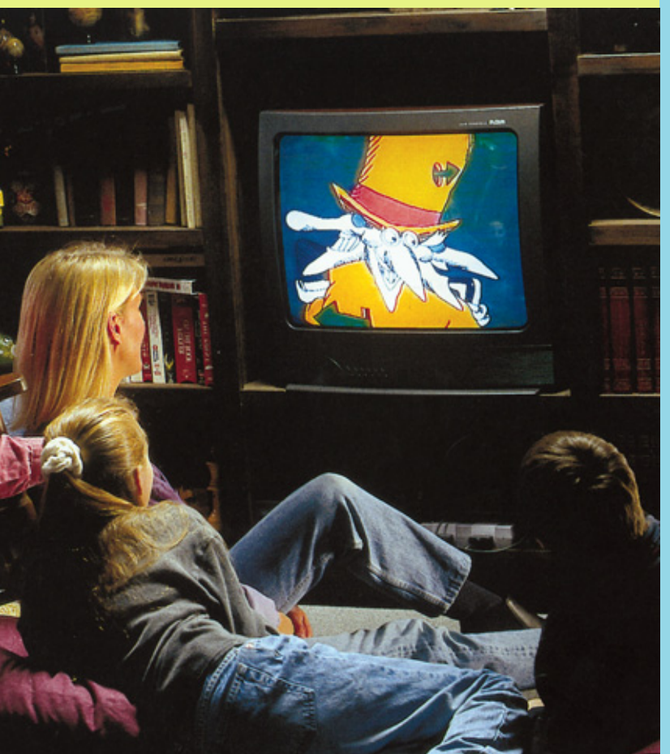
向孩子解释表演与真实的区别

当晚上看电视时，可以告诉孩子："这些人并不是实际生活中的人。"通过鼓励孩子自己扮演一些角色来强调演员的概念。让他们饰演自己最喜爱的电视角色。如果您有DV机，可以让孩子自己制作电视剧。让他们从最喜欢的电视剧中选择角色，然后写下他们想要表演的故事，最后录制下来，再播放给他们看。如果他们想安排暴力场景，就让他们做。这样可以让他们了解到，在电视剧中所看到的暴力并不是真的，演员并没有受到伤害。

随后，在您观看暴力镜头时，要提醒孩子："电视中的演员假装相互打斗，这样不会引起真的痛苦，正如你在你的录像里所做的那样。但要是现实中的相互打斗，就会给人造成身体伤害。"

在与孩子一起看电视时帮助他们缓解紧张

在孩子观看暴力镜头时，如果您也在场，那么就可以很简单地减轻它对孩子的影响。您坐在孩子旁边还能够回答诸如"这种事真的会发生吗"以及"那个人真的被淹死了吗"之类的问题。当您和孩子一起看电视时，要时刻注意寻找机会谈论暴力画面，并帮助孩子认识到电视剧的商业目的。您可以这样提问："他为什么要向那个老人开枪？""能不能用其他方式处理这个问题？""你认为真人会这样行动或者做出这么夸张的行为吗？"



对动画片中的暴力画面做出解释

在少儿时代，令人感到愉快的事情之一是可以自由自在地展开想象，从而相信孙悟空、唐老鸭和白雪公主这样的故事。但是，当他们过量接触动画人物或其他流行的动画形象时，这种想象也容易使他们碰到观看电视暴力时遇到的问题。年幼的孩子需要帮助才能理解动画人物为什么不会感到疼。当您和孩子一起看动画片时，要时不时地问他们一些问题，从而展开想象与现实之间差异的讨论。下面是一些例子：

△"唐老鸭是你见到过的开着车在街上跑的某个人吗？为什么不是？"

△"要是有一只小狗像动画片中一样爆炸了，它还能立即四处奔跑吗？为什么不能？"

跟孩子谈谈诸如此类的问题，并强调动画片的想象性。

您还可以让孩子看看动画是怎样制作的，以此来帮助孩子揭开动画人物生活的神秘面纱。在您画一幅漫画时，告诉孩子："动画制作人员就是这样在纸上画出动画人物的。这样动画人物就可以相互打斗而不会受到伤害。如果我打了纸上画的这个人，并不会对这个人造成真正的伤害。但要是我打了一个真人，这就会伤害他，所以这样做不对。"

观看摄影棚中的故事

有一种既有趣又轻松的教给孩子批判性收看技能的方式是利用电视中播出的特殊节目，这些节目反映的是的电视节目制作的情况。这些节目把观众带到了电影的摄制棚中，于是观众就可以看到演员、导演、摄影师以及其他技术人员是如何拍电影的。这些节目展示了演员排练的情况以及他们是如何将电视中的敌对场景演得像真的一样。让孩子关注这些银幕背后的节目、场外节目，甚至是对演员的采访节目。让他看看卸下角色的演员这有助于他理解您的话："那个角色并不是真的。"

应对新闻中的负面报道

电视新闻中报道的暴力与悲剧给孩子提出了另一类完全不同的问题。虽然您能帮助孩子将他们在虚构的节目中看到的暴力与现实世界区分开，但电视中的新闻却是真实的，因而这对于他们来说理解起来更加困难。在电视上看过有关暴力事件的报道后，孩子可能会把这件事与自己联系起来而不是关注事件本身。特别是关于儿童的悲剧性故事会使观看的孩子感到自己特别脆弱。绑架事件会使孩子担心自己的安全；性骚扰事件会使孩子怀疑照看他们的人；抢劫的新闻会使他们不安起来。当孩子在场，而新闻又必须播放时，就应该与他们谈谈有关暴力事件的报道，然后把谈话的焦点从孩子与您的家庭那里移开。可以这样说："那个人干了件多么卑鄙的事。他被抓起来并被关进监狱真是罪有应得。"您还可以教给孩子一些自我保护的方法，这样他们在避免暴力侵犯方面就不会感到无助了。例如，当新闻报道了绑架事件时，您可以安慰孩子，只要他们学会如何应对陌生人，这种事情就不会发生在他们身上了。



摆脱战争的恐惧

War

经历过防空演习的人都记得，当时最可怕的是不知道到底发生了什么。父母不愿意与孩子谈论原子战争的后果，因为常识告诉我们，战争的残酷细节会使孩子们感到害怕，他会因此做噩梦，并且可能会引发一些歇斯底里的反应。我们这一代人都在事情已经发生的情况下才被迫学会如何保护自己。虽然我们对导弹和炸弹的恐惧已经随着二战的结束慢慢消退，但战争的故事仍是孩子生活的一部分。战争与人类社会相伴而生，并且今天也几乎每时每刻都在发生。而且，对于从电视看到，从新闻中听到的这些战争暴行，孩子总是充满了疑问。所以，教会孩子正确看待战争是非常重要的。

对战争保持乐观积极的心态

在与孩子谈论战争之前，先理顺一下自己对战争的感情，尽力将谈话集中于和平解决的希望上。要对世界的未来充满信心，要保持一种乐观的态度，相信双方的军事和政治领导人会最终结束战争，找到和平的相处方式。这种办法会让孩子对未来充满希望。

如何与孩子谈论战争

关于战争，最好告诉孩子事实，让孩子把心中对战争的疑问说出来，向您提问是唯一使他们在家里感到安全的办法。对有关战争的问题，没有简单的答案。但下面的例子会告诉您，如何在谈话中引导孩子既认识到战争的残酷性又能树立追求和平的信心。

"战争为什么会存在？"

公开讨论战争可以降低战争带来的恐惧，因为这把对个人安全的恐惧放在了一个更广阔的情境中。您可以讲："当一个国家的生存、荣誉、权力受到某种威胁时，这个国家的领导人就会决定派遣军队去与威胁他们的人作战，以保卫国家的利益。"

"战争会结束吗？"

如果谈论的是国际争端，那么在孩子看来，战争就像是生活中永恒的一部分。要向孩子保证，战争最后是会结束的。告诉他："生活不是一帆风顺的，所有的人都会既有好日子过，也会碰到坏日子。在战争的坏日子里，要充满信心，相信终有一天生活会再次变得和平与幸福。"

"我们安全吗？"

如果孩子所关心的战争是发生在离你们很远的地方，那么就要告诉他一些具体的信息，让孩子知道自己是非常安全的。首先，要承认他们的恐惧。您可以讲："我知道你很害怕，而且我也和你有同样的感受。"然后告诉他们事实："但我们是安全的，让我来告诉你我为什么会这样下结论。"给孩子看一张世界地图，先指出你们家和一些熟悉的地方，然后指出战争发生的地方。您可以帮孩子计算一下战争发生的地方距你们家有多远，甚至可以再说这样一些话："坐火车到这个国家要几百个小时，炸弹飞不了这么远。"然后给孩子以安慰。告诉孩子："我们居住在世界上最好、最安全的地方。军队、警察和家里人都会照顾你的。"

解除战争给孩子带来的恐惧

在与孩子谈论过战争，并回答了他们的提问后，如果孩子看起来仍然很紧张，您可以采用以下方法来加以缓解。

1.转换频道。虽然，我们没有办法让战争不存在，但是，也没有必要让孩子整天观看战争所造成的死亡与破坏。

2.不要过多地谈论战争话题。如果新闻里首先报道的是战争，要尽力将话题转到其他问题和事情上。由于孩子会模仿您的言行，因此如果您过于关注这个话题，他们也会这样做的。

3.保持正常的生活作息规律。可以预测的常规会使孩子感到安全；常规的改变会引起他们的不安。如果您因为过分地担心恐怖袭击而改变了正常的乘车上学或上班的规律，孩子会感到紧张和恐惧。在新闻媒体报道战争前后，要尽力保证日常生活秩序的稳定。

走出灾难的阴影

Disaster



像地震、龙卷风、火灾、台风、洪水之类的自然灾害，因其具有突发性、狂暴性、毁坏性的特点，会给经历过这些灾害的孩子留下长久的心理伤害。如何使孩子学会应付这些灾难的打击对孩子健全人格的发展非常重要。家长对孩子进行灾难前的预防教育与灾害后的安慰是一项必须进行的工作。

引导孩子走出灾难的阴影

当孩子遇到突发的灾难时，往往会被吓住，看起来似乎是惊呆了，吓傻了，他们的注意范围大大缩小。父母会发现，对于巨大的声响与骚乱之类的外部刺激，他们变得毫无反应。他们的日常行为是下意识的，这意味着他们对父母的指示会像平常一样去应对，但却不再会进行思考。父母会发现孩子好像对已发生的事情漠不关心。但是可以很容易看到孩子表现出的紧张情绪，如颤抖、出汗、偎依。那么只有当孩子理解了所发生的事情时，他们才会表现出正常的情绪。此时，父母与孩子呆在一起比任何言语都重要。并且在和孩子说话时，一定要用安慰和保证的口吻，可以这样讲，“爸爸妈妈和你在一起。任何困难都是可以克服的。我们会度过难关的。”做父母的一定要控制好自己的紧张反应。如果父母能很好地应对灾难，那么孩子的反应就不会很强烈，而且持续的时间也不会很长。如果您做出歇斯底里的反应，那么孩子也会这样做。如果您的反应是平静中略带担忧，那么孩子也会这样做。当然，在遇到灾难后，您也会有情绪上的不安，但一定要记住，如果您能控制住自己的紧张表现，那么会有助于孩子应对困境，在灾难之后恢复他们原来的生活。



孩子遇到灾难时的情绪反应与家长对策

焦虑不安

当灾难降临时，孩子会一直焦虑不安。因此，这时他们会表现出对家长的异常依赖，他们总想和您在一起；如果见不到您，他们就会哭；您每次走开，他们都要问您上哪儿，他们担心您离他们而去。

睡眠障碍

孩子们在表现出极端依赖的同时，还会出现睡眠上的障碍。他们担心父母会离开他们，于是在该睡的时候不肯去睡，或者不愿一个人睡。持续的恐惧与焦虑还使得孩子经常做噩梦。

讨厌上学

灾难过后，孩子不愿上学是很正常的。这点可能会使父母感到费解，因为在父母看来，学校是朋友聚集的地方，而小孩子又都喜欢和小伙伴们玩耍。但对经历过灾难的孩子来说，学校是一个让他们远离父母的地方，而此时父母又是他们特别依赖的对象，灾难的幸存者普遍害怕遭到抛弃，这种担忧又常会导致强烈的分离焦虑。

愤怒

灾难过后，孩子会经常发脾气，他们可能在突然之间勃然大怒。会破坏手边的东西，甚至去攻击亲人。他们的愤怒来自困惑：他们不能理解为什么灾难会落到他们头上，而且他们也为自己没能躲过危险而生气。

回退

灾难过后，孩子们对照顾与安慰的渴望会特别强烈，这种潜意识的心理需要会使一些孩子的行为表现回退到婴儿时期。

帮助孩子了解灾难

当灾难降临的时候，父母必须使孩子能正确认识到发生了什么，这一点很重要。当孩子一无所知时，他们感到特别害怕。因此，要及时地告诉孩子发生的事情及其原因。把您所知道的有关灾难的事实及其对家庭的影响都告诉孩子。孩子很想知道什么时候能过上正常的生活。对这种问题的回答一定要诚实，不要给孩子做虚假的保证。因此，要对情况做出准确的描述。如果孩子问：“为什么会有台风(地震、山崩等等)?”告诉他们：“台风是自然形成的，就像雨、雪、风一样。大自然的力量有时会变得极其强大甚至有破坏性，但这并不是人的错。虽然我们没有办法阻止这种现象的发生，但我们可以事先做好准备以尽可能地保障我们的安全，孩子可能还会问及大自然的随机特征：“为什么台风摧毁的是我们的房子而不是小刚家的房子?”您可以告诉他：“这里面没有什么原因。大自然对它的行为没有准确的计划。台风的路径是没有规则的。我们的房子这次正好在它经过的的路径上。”

安慰孩子

灾难来临之后，父母的理解与安慰有利于孩子惊恐情绪的恢复，以及避免出现更严重的问题。例如，您可以讲：“你和爸爸妈妈在一起，什么事也不会发生。”或者“爸爸妈妈现在和你呆在一起，我们会照顾你的。”在心理康复的最初阶段，要和平时一样多搂抱孩子，要比平时更多地关心孩子。此时父母的勇气与镇静，会使孩子从中获得他们面对恐惧时所需的力量。在安慰孩子时要避免两个极端，不要溺爱孩子，不要用一些可能增加其恐惧的方式对待他们。例如，不要讲“可怜的孩子，对你这么小的孩子来说，这多么可怕呀!以后你不会再遇到这种事了。我不知道你能否经得住这次打击。”显然，孩子听了这些“安慰”的话语，只会感到更加害怕。同样，在安慰孩子时，家长也不能无视他们所感受到的恐惧。不要讲：“没什么。你很勇敢，不会被台风吓着的。”这句话其实是暗示孩子：他的本能的恐惧是没有必要的，是不正确的，而且也不应当向父母讲出来。

引导孩子倾诉内心感受

灾难过后，向关心自己的人倾诉愤怒与恐惧的感受对恢复心理创伤是非常重要的。因此，要让孩子知道，对灾难感到恐惧与困惑时可以去哭、去喊、去向别人诉苦。如果父母在灾难过后，能抑制住自己的悲伤与忧虑，抽出时间来告诉孩子发生了什么，并倾听他们的感受，那么，孩子表现出的恐惧的强度与持续时间就会迅速减少。所以虽然您也感到悲伤和不安，但也要去倾听他们的诉说。一些孩子需要启发引导就能倾诉自己的感受，他们需要的只是一个愿意倾听的听众。而另一些孩子需要您帮他们找到表达感情的词语后才能够倾诉。为此，您可以先谈谈自己的感受：“我们的房子被地震摧毁了，我对此很生气。你是怎么想的?”较小的孩子一般可以在游戏的过程中发泄情绪。父母可以鼓励孩子画一些描绘他们感受的图画；可以让他们用布娃娃和玩具狗之类的玩具来模拟灾难的过程；给他们提供泥土和水来重新演示当时的情境。在这些游戏中，引导他们向您解释他们表达的是什么以及他们的感受。



如何使孩子恢复正常的生活

父母可以尽快制定新的日常生活常规来使孩子的生活恢复正常。即使你们的情况仍很艰难：你们住在残存的房子里，或者与亲戚朋友住在一起，或者生活在避难的帐篷中，也要尽力保证孩子的三餐、游戏、上学、就寝的作息时间与灾难发生前一致。灾难过后的这种秩序感与可预测性，能使孩子感到自己能够控制周围环境。您可以鼓励孩子来帮您恢复家庭生活的正常秩序，尽量派他们做一些简单、有效的事。例如，您可以让孩子帮您清扫洪水冲过的房间，或在台风过后让他们帮您清除垃圾，或者去清洗从大火中抢救出来的财产。看到一切都恢复正常，家庭的生活常规又重新被确立起来，孩子会感到很欣慰的。

进行必要的心理辅导与心理救助

大多数孩子在经历灾难后，只表现出短暂的症状。但少数孩子会表现出长期的严重反应。调查表明至少10%～12%的孩子在经历过灾难后会有长期的焦虑、抑郁以及人格变化等诸种症状，这些孩子一般来说需要进行心理健康辅导。如果一两周后您发现孩子仍然难以恢复其日常生活规律，或者孩子仍持续表现出过度的情绪波动，这时应该通过心理医生的帮助，使孩子尽快地从灾难的影响中走出来，以避免出现严重的心理问题。

面对离婚的现实

Divorce



离婚是家庭的破裂，所以虽然离婚是大人们之间的事，但它必然会给作为家庭成员的孩子造成一定影响。如果孩子对父母的离婚有良好的思想准备，他们就能很好地处理所面对的问题，继续相信父母，且不会因此失去自信。与孩子谈论离婚，没有最佳的方式。因此，父母说话的方式取决于家庭的情况与孩子的年龄。在谈论这一非常棘手的话题时，应尽量避免或减少孩子所受的刺激。

选择适当的时机告诉孩子离婚的决定

假如父母打算离婚，应该选择适当的时机来告诉孩子这一决定，这样做有助于减轻孩子所承受的痛苦与伤害。

在离婚前夕告诉孩子

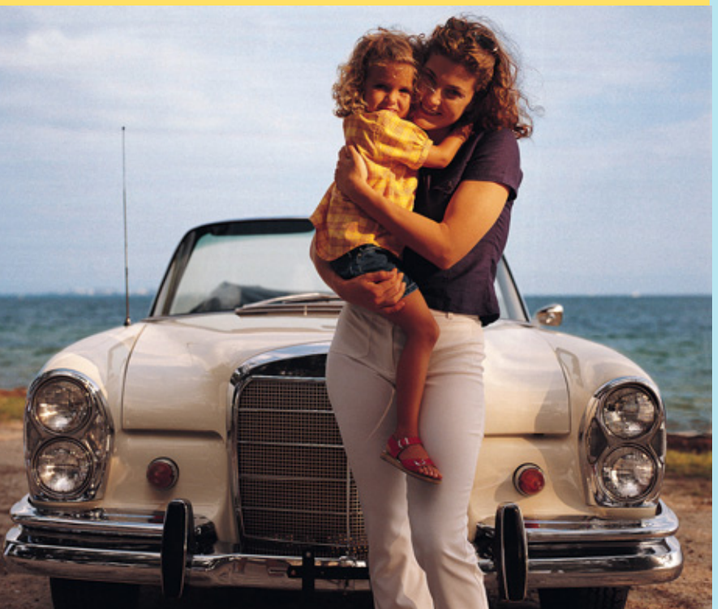
如果在离婚前很早就告诉孩子，孩子就会花大量的时间感到忧虑与不确定，胡思乱想，他们会因猜想这种事会不会真的发生而倍感焦虑。因此在离婚前一两周告诉孩子您的决定可能是最佳的。

在家里并有充分时间的时候告诉孩子

不要在公共场合——如车站、商场等处告诉孩子。不要在您上班前或孩子上学前告诉孩子。要有适当的场所与充裕的时间让他们哭泣以发泄掉负面情绪，如果他们需要得到安慰，不妨把他们抱在怀里。

情绪平静时告诉孩子

不要将情绪发泄在孩子身上，不管您对婚姻的破裂感到多么生气或沮丧。当然，您可以把心中的悲伤与不安告诉孩子，但一定要保持冷静。



怎样告诉孩子离婚的决定

就算在最糟的婚姻关系中，父母离婚的最终决定也会对孩子造成伤害。虽然这种伤害不可避免，但您告诉他们的方式能减轻他们反应的强度。

离婚决定应由父母一起告诉孩子

如果父母坐下来一起告诉孩子离婚决定，孩子更有可能接受。当只由一方告诉孩子时，孩子会认为父母只是发生了争吵，另一方很快会回来和解的。由父母一起来告诉孩子离婚的决定，还可以避免让孩子听到两个完全不同的故事，减少孩子对父母双方矛盾的困惑。如果在告诉孩子这个消息时，因故父母一方不能在场，那就应让他(她)在您和孩子谈话之后立刻给孩子打电话或写信。但是如果您的配偶因犯罪、退缩、失踪、心理问题或其他原因而不能到场，也不能与孩子通讯联系，您就得单独与孩子谈话了。在这种情况下，您可以这样向孩子解释您配偶的沉默："你爸爸(妈妈)出差了(或其他原因)，现在不能和你谈话。如果你有话想说，可以随时和我谈谈。"

让所有的孩子同时知道

如果是多子女的家庭，告诉他们父母离婚的决定，应该选择兄弟姐妹都在场的时候，因为这样可以减轻给孩子的刺激，并给孩子一种支持与家庭的连续感。这样还可使年幼的孩子能从年长的哥哥姐姐那里获得依靠，并在日后能对事情有更清楚的了解。或许年长的孩子能更容易理解你们谈话的内容，您可以单独和他做详细解释，但这一决定的宣布必须是在所有孩子都在场的情况下进行。

坚定、直接

应当直截了当地告诉孩子即将成为现实的离婚决定。不要找借口，不要撒谎，不要做出无根据的承诺。直接而毫不犹豫地告诉孩子，这会让孩子明白你们的决定是最终的决定，不会再更改了。

告诉孩子离婚决定时应该注意的问题

当做出离婚决定后，父母应当尽力为孩子做些什么呢？

1.向孩子保证父母双方仍旧一直爱着他。

2.告诉孩子这不是他的错，减少孩子的自责。

3.减少生活的变化给孩子造成的痛苦。

与孩子谈话时，您可以说："我们已经决定离婚。因为妈妈和爸爸生活在一起很不幸福。但我们依然非常爱你们，我们会一直是你的爸爸和妈妈。"

在您宣布决定之后，孩子可能会提出问题，或者您想做进一步解释。往往孩子最想问的是"为什么"。感情破裂、婚外恋、挥霍财产是成人离婚的主要原因，但父母没有必要让孩子知道这些。您只需让孩子知道，父母不想再生活在一起，并决定离婚。让孩子知道，这一决定不是仓促之间做出的，告诉孩子："爸爸和妈妈已经尽最大努力来解决出现的问题，经过长时间的仔细的考虑，我们才做出这样的决定。我们不可能再生活在一起了。"如果孩子要求您做更详细的解释，就告诉他，离婚是父母两个人的原因，只应父母双方知道。然后话题从离婚的原因转移到孩子身上，可以告诉他："我们知道，离婚的决定对你会产生影响，因此我们想和你谈谈接下来会发生什么。"这种话题通常是孩子最急于知道的。

给孩子爱的保证

父母应让孩子知道，虽然父母离婚了，但他们绝不会抛弃孩子。要告诉孩子："我们离婚的决定不会影响我们对你的爱，我们会像往常一样爱着你、照顾你的。"要让孩子知道，虽然父母离婚了，但父母仍旧爱着他们，而且会一直关爱他们、安慰他们。

注意孩子的变化

如果孩子对您离婚一事极为抵触，他们会以多种方式表达他们的不满。观察孩子有没有以下几种表现，每种表现都可能是孩子渴望关注和帮助的信号。

痛苦

痛苦可以是叫嚷出来的，也可以是平静无声的。孩子可能会大哭一场，也可能缩在房间的角落里沉默不语。如果您问："你怎么了？"他会避免正面回答，只是说句："哦，没什么(叹气)。"这种内心的抑郁会导致孩子注意力不集中，严重影响学习。所以您最好把离婚的事告诉老师，让老师知道孩子突然行为异常的原因，以帮助您的孩子度过难关。

愤怒

学龄期或学龄前儿童正在形成苛刻的对错观念，在他们看来，离婚是个"错误"。儿童心理学专家建议父母要允许生气的孩子公开表达愤怒情绪。他们认为，少年儿童对离婚的愤怒反应是正常的积极的，它起到一种防御作用，以避免痛苦与悲伤。您所要做的就是承认孩子愤怒的原因，并一直向他们敞开胸怀。

消极对抗

消极对抗，是一个孩子愤怒并发泄出来的表现，但不明显。如11岁的丽丽，自从父母离异后，她拒绝和爸爸说话，而且刻意忽视他的存在。无论爸爸说什么，她都装作没听见；如果是爸爸打来的电话，她会"不小心"挂掉，爸爸来探望她，她会有意地"忘记"这件事而不在家。孩子们这么做只是因为他们感到愤怒并不是变得粗鲁无礼了。

逃避

如果离婚的事实实在让孩子无法接受，他们会选择逃避。逃避有许多形式，包括情感淡漠、放弃学业、离家出走、酗酒等。

父母应采取的对策

知道父母离婚的消息后，孩子会有一些过激的表现，父母最好用支持和理解对此做出回应。尽管离婚之后会给您的生活带来巨大的变化，但您还应该尽量耐心地对待孩子，以使孩子尽快适应新的家庭环境，让他们毫无顾忌地表达出真实的感受，以便帮助孩子减轻家庭破裂所带来的痛苦。您所能做的是找出孩子这些表现的缘由，并敞开您的心扉，随时接纳孩子。

下面是父母所能采取的"积极的对策"和"消极的对策"，可用来帮孩子说出他们对您离婚的想法。

积极的对策

△鼓励孩子说出自己的感受，鼓励他们提问。

△注意倾听他们的痛苦与悲伤。

△让孩子停止幻想：父母很快会和好如初，他们又将和父母一起幸福生活了。

△告诉孩子，他什么也没有失去，父母还会像以前一样关心他。

△告诉孩子，离婚是大人的决定，不是他的错。

△告诉孩子，父母双方不仅现在爱他而且将永远爱他。

消极的对策

△不要用"你再也不会见到你妈妈了"之类的话来增加孩子的失落感。

△不要犹豫不决。如果注定要离婚，就以坚定的口吻告诉孩子，不要让孩子有不切实际的幻想。

△不要把离婚的责任推到对方身上(即使是对方的错也不要这样做)。

△在孩子面前不要辱骂对方。

△不要让孩子选择愿意跟谁一块儿生活。

△不要要求孩子给您以感情上的支持。

△不要讲"要勇敢，让我们看看你有多坚强"之类的话来阻止孩子负面情绪的宣泄。

如何处理再婚家庭关系

Remarry



通过再婚而组建的新家庭，存在着许多复杂的关系。正确处理这些关系，对于家庭的幸福与稳定、孩子的健康成长都有极为重要的作用。在再婚家庭中，家庭成员的情绪和态度是很复杂而又多变的。孩子和继父母通常并不十分清楚，在重新组建的家庭中他们该如何相处，但可以确信的是，公开而坦诚的交流可以充分减轻双方的紧张与困惑。

谈论再婚与继父母问题的方式方法

一般来说，敏感话题的谈论方式与所谈论的内容同样重要。当您与继子女谈话，或者当您与亲生孩子谈论继父母时，情况同样如此。

坚持积极的交流态度

强迫孩子表现出愉快与幸福来，这通常是无效的教养方法。即使您几乎要失去耐心了，仍要坚持用充满坦诚与容忍的积极的态度与孩子谈话。作为父母或继父母，对孩子的消极行为或话语要尽可能做如下反应："这一段时间，我我知道你心里很不高兴，能和我说说吗？""我知道你对新家的生活很不适应，我也有这样的感觉。""能告诉我你现在在想什么吗？"

寻找安静的时间与孩子谈话

与孩子谈话要选择适当的时机。因为，有时与孩子谈话最方便的时候并不是最佳的时候。例如：在上学路上，张先生问7岁的女儿："丽丽，你和新妈妈相处得怎么样？"在开车带3岁的继子上托儿所时，李女士问孩子："强强，我们现在幸福吗？妈妈对你好不好？我是不是一个好妈妈？"这些继父母在引导孩子谈论他们的感情时，问的方式与问的时间使得真诚交流的机会荡然无存。当您引导孩子谈论他们的感情时，要在私下里进行：找个安静的时间，和孩子一对一面对面地谈话，家庭中的其他人也不要听到。你们的谈话并不一定必须围绕新的家庭环境展开，可以谈一些一般性的问题。而这种偶然的、安静的时间才有助于孩子放松，他们才会自由自在地表达自己的思想。

继父母面对尴尬该说些什么

可能您很想和继子女处理好关系，但现实总是难以预测，有时您的继子女会突然说出一些莫名其妙的甚至伤害您、侮辱您的话。下面几种孩子回嘴的话是在再婚家庭中比较常见的。事先想想这些话是有好处的：当您的继子女说出这些话时，您能更好地处理与孩子的关系。

"你不是我妈妈(爸爸)。"

这类话是很典型的——您要有思想准备，千万不能强迫继子女叫您"妈妈"或"爸爸"。您可以和孩子讨论一下您现在在他们的生活中扮演什么样的角色。您可以讲："你真是个重感情的孩子，没有人能取代你妈妈（爸爸）的位置，但阿姨（叔叔）也会时时关心你爱护你，我们和睦地相处，也许有一天，你会喜欢上我，就像现在我喜欢你一样。"

"我爸爸知道的东西比你多。"

这句出人意料的话肯定会使人气血上涌，但您一定要约束住自己。您可以这样回答："哦，真的吗？他都知道什么？原子弹和航天飞机他知道吗？"这样利用孩子的好奇心拉近你们之间的距离，而且您也可以让孩子知道，您尊重已离他们而去的父（母）亲，也理解他们非常爱、非常想念他们的父母亲，您需要用坚定但不含伤害和侮辱性的话告诉孩子："我相信你爸爸知道得很多，我也不想取代他。但我只想和你成为好朋友，并把我所知道的都告诉你。"

"我为什么要听你的话？"

当您想在感情上融入新的家庭系统时，最好将对孩子的主要管教责任交给孩子的亲生父（母）亲。但有时，您需要管教您的继子女，要相信您的权威，您可以这样对他们说："作为你的阿姨（叔叔），我有责任告诉你该如何正确地去做事情，尽管你很不愿意但你必须听我的。"如果孩子仍旧无视您的规则与命令，您可以跟您爱人谈谈孩子的情况以及给孩子适当的惩罚。接下来要和您爱人一起告诉孩子："这些是我们家每个人都要遵守的，包括爸爸妈妈，做错了就要受到惩罚。"

亲生父母面对矛盾该做些什么

作为再婚家庭的亲生父母，在与孩子谈论您的再婚和孩子的继父母时，您起着重要的作用。也许有时您会发现自己处在爱人与孩子之间的尴尬位置上。您要在与孩子进行交流的同时与爱人进行合作并给予他（她）支持，这一点非常重要。读读上一部分"继父母面对尴尬该说些什么"中所列出来的孩子回嘴的话；在这些话下面为继父母提出的建议，如果能得到您的支持与回应，将会产生更积极的效应。例如，如果您的孩子说"我就是不想照她说的去做"，您可以这样回答："我知道你很不高兴，但你必须按你阿姨说的做。"不要对孩子分而治之，要努力表现出统一的态度，那就是理解、关爱，最重要的是耐心。

如何面对新生儿

New baby

我国计划生育政策规定：一对夫妇只生一个孩子，但由于某种特殊原因，有的家庭允许生第二胎。准备要第二胎的父母该如何把这个决定告诉孩子呢？当新生儿出世时，整个家庭都要经历新的紧张，而且可以肯定，您将不会有充足的时间与精力来关照较大的孩子。但如果您给孩子以安慰、理解以及真实地表达自己感情的自由，您也将会得到孩子的理解和尊重。

坦诚地把增添新生儿的消息告诉孩子

尽可能地以简单的语言，愉快的口吻告诉孩子，如："你将要有个小弟弟（妹妹）了。"不要向孩子保证婴儿不会取代他的位置，或者父母不会不爱他。这时做这种保证只会让孩子想起他尚未想到的事情。告诉孩子后，不管他的反应如何，您都要表现出积极的态度，如实地回答他的问题。您要做出适当保证，不论在什么时候，只要他想与您谈论婴儿的事，您都会乐意接受的。较大的孩子可能会有一些恐惧与疑虑，可以让他了解一下怀孕的过程来打消他的疑虑，也可以跟他谈谈胎儿的发育。如果有带图解的书，就给他看看胎儿在子宫里是如何发育的。带着孩子去医院，让他听听胎儿的心跳，如果可能的话，还可以让他看看超声波扫描图。

如何对待孩子的嫉妒心理

不同年龄的孩子在表示嫉妒时，不外下述三种方式：

1.他会生您的气，会表现得特别不听话，或哭泣，或依附，或退缩，或有其他过分的要求。

2.生婴儿的气。他会打他、摇他、挤他或以其他方式让婴儿感到痛苦或不舒服。

3.他会回退到婴儿时的行为或出现自私的行为。



充满爱意地处理您与孩子之间的关系

当孩子生您的气时，一定要记住，他这样做只有一个目的：让您把注意力从婴儿身上转移到他身上来。在这种情况下，切勿去责备他；事实上这种消极的注意会让孩子认为，不听话或哭泣能使您把注意力从婴儿身上移开。相反，要向孩子保证，您理解他的感受，并不断地给他以关爱，例如：如果孩子通过不听话来表达他的感情，并且说出这样的话："不，我不想去睡觉，为什么一定让我去睡。"您可以忽视他的违抗行为，然后平静而坚定地陪他去睡，并告诉他："我知道你不想去睡，但现在该睡觉了。我陪你一起睡。"

如果较小的孩子通过哭个不停或缠住您不放来表达他的不安的话，您可以讲："我知道宝宝很委屈，我抱抱你，陪你一会儿好吗？"

如果孩子用脱离家庭生活的方式来向您表达他的感受时，告诉他："我知道你不太喜欢这儿，想一个人过，但那样我会很想你的，再试着和我们相处一段时间好吗？"

当您看到孩子做了好事时，您要给他特别的表扬，以此来强化孩子积极的行为：

△当婴儿在熟睡，而孩子则在旁边静静地玩耍时，您应该把孩子搂在怀里，微笑着告诉他："强强真懂事，你看宝宝睡得多香。"

△当您让孩子做点事而且他也愿意做时，要及时表扬："强强，你真棒，能帮妈妈（爸爸）做事了，而且做得这么好，谢谢强强。"

△如果有退缩行为的孩子逗婴儿玩，而且很开心地笑时，要这样讲："小弟弟喜欢看你笑的样子。"

△当您忙着照顾婴儿而孩子又开始哭或要求注意时，尽量不要生气，要给孩子另一种积极的回应。您可以说："妈妈正忙着照顾小弟弟（妹妹），过一会儿，我一定陪你。"

您可以通过一些有趣的小方法来让孩子相信您会遵守诺言。比如，安一个定时器，提醒您和孩子什么时候该转换注意焦点了。孩子知道定时器一响，您就会把注意从婴儿那里转移到他身上时，他会更好地约束自己的行为。

理解孩子对婴儿的不友好表现

无论有意还是无意，孩子对婴儿进行人身伤害都是一种普遍现象。您可以向孩子制定对待婴儿的严格规则，当



然，这些规则要适合孩子的年龄特点。一旦这些事情做完后，您就可以让孩子自由说出他愤怒的感情。

“我讨厌他，把他赶走！”一天早上，5岁的丽丽突然嚷道。

丽丽的妈妈对女儿的表现感到震惊：“你怎么能这样对弟弟嚷，你是姐姐，你应该照顾他，关心他呀，以后绝对不可以再这样做，回自己的房间去。”

丽丽跑回自己的房间，猛地关上门，哭着睡去了。

听到孩子对婴儿大声说这样的话，您也要有极好的耐心。如果您非要孩子只能对婴儿说好听的话，您就在无形中限制了他讲出真实感情的自由。接下来您就会发现，在各种生活情境中，被压抑的情绪最终都会找到发泄的地方，且通常是以破坏性的方式发泄出来。所以允许孩子对婴儿说一些不友好的话。当孩子对婴儿表达一些消极情感时，不要表现出吃惊的样子，相反，要表示理解和接受。您可以说：“听起来你好像很不喜欢小弟弟（妹妹），是不是他哭得太厉害吵着你了，我知道你很难受，我会多花些时间照顾好他的。”

耐心地对待有回退表现的孩子

孩子很快会发现，婴儿之所以得到优先照顾，是因为他们比较柔弱，所有的事都要别人来做。这样简单的逻辑可能会使孩子认为，要想得到您的关注就要表现出无助甚至是幼稚的行为。年幼的孩子回退到婴儿时的说话方式、爬行、吮吸手指等，这不足为奇。他可能还会哭着要别人抱。较大的孩子在行为表现上也会有回退现象。最近有这样一件事：

一位妈妈带着她刚买来的东西，几件洗过的衣服和一些婴儿用品并抱着婴儿，跌跌撞撞地闯进了屋子。在她吃力地保持平衡，从门锁上拔出钥匙时，她11岁的儿子站在旁边一动不动地看着，根本不上去帮忙。接下来，这位以前能够自立的男孩生气地问道：“妈妈，你什么时候给我做午饭？”

是的，处理回退问题是需要极大的耐心的。一般来说，当孩子回退到婴儿期的行为或出现自私的行为时，您所能做的最好的处理方法就是您不加评论地容忍。您可以平静地说：“最近我发现你有些小孩子的表现，但我相信，我们的明明不久又会像个大孩子一样很独立，很坚强。”如果孩子出现回退行为时您能避免斥责和争吵，您会发现，这一阶段的现象会自行消退。情况如果允许，要尽可能地给孩子提供额外的关爱与安慰，以满足孩子渴望关照的需要。

有积极效果的话

当您家新添了一名婴儿时，一定要讲：

△“如果你感觉到被冷落，立即来告诉我。我会给你特别的爱以使你重新恢复良好的感觉。”

△“你能帮我给弟弟（妹妹）洗澡吗？给他搓搓背。”

△“今天下午我们去买辆婴儿车，我们可以带着弟弟（妹妹）一起散步。”

△“小弟弟有时很爱哭，很难哄，感觉他太闹时一定告诉妈妈（爸爸）。”



有不良效果的话

当您家新添了一名婴儿时，不要讲：

△你一定会喜欢小弟弟（妹妹）的，你会为他高兴的。

△“我相信你会喜欢这个婴儿并为他感到自豪的。”

△”小弟弟也会像你一样乖的。”

△”你的小妹妹也像你一样不哭不闹。”

△“你是大孩子了，要学会照顾自己。”

△“把你的玩具分给弟弟（妹妹）一些，不能一个人独享。”

消除住院的胆怯心理 Hospital

对孩子而言，医院是一个令人恐惧的地方。住院治疗是一种紧张而又容易产生焦虑的经历。在某些情况下，还会引发情绪问题，而且即使在孩子出院后，这些问题仍会持续很长时间。值得庆幸的是，父母可以通过一些非常简单的会话与方法来减轻住院的不良效应。



必要的住院准备

儿科医生都认为：住院前有所准备的孩子会表现出较少的焦虑，适应得更快，恢复得更好，出院后所遇到的困难也很少。因此，在孩子住院前，告诉他们医院的详细情况是非常重要的。可以先让孩子在家里和您在一起模拟住院的情境，体验稍许的焦虑，这样要比让孩子直接发现自己处在一个陌生的环境中，不知道将要发生什么而引起极度的紧张要好得多。和孩子讨论住院问题时，您要确信自己已掌握了回答孩子问题所需要的信息。



相关信息的采集

可以向孩子的医生询问您需要知道的住院的详细信息，因为您想让孩子事先有所准备。至于您需要问什么，可以参照下面的问题。

1．孩子得的到底是什么病？怎样治疗？好治吗？

2．住院前有预检吗？是什么类型的？在住院的前一天就能完成吗？验血是从指尖上采血还是从胳膊上采血？

3．住院的那一天，我们是去儿科病房还是直接去治疗室或手术室？

4．孩子能带一些简单的安全的物品（像毯子或玩具熊）吗？

5．如果需要手术，是通过注射还是通过戴面罩来实施麻醉？

6．治疗开始前，我能和孩子一起呆多久（一些医院现在允许父母在麻醉生效以前一直呆在手术室里，但有些医院不允许这样）？

7．手术期间，我需要做些什么？我能在哪儿等候？

8．我能进入康复室吗？如果不能，我什么时候、在什么地方才能见到孩子？

9．父母可以在医院陪夜吗？

10．什么时候孩子可以出院？

如果知道了上述问题的答案，您就可以着手准备住院了。要记住，孩子只须知道一些对他们有直接影响的具体情况。没有必要向他们解释现代医学的奇迹和最新的技术进展，只告诉他们一些医院情况以及治疗情况就行了。

简单的程序介绍

您和孩子讨论的第一件事就是将会发生什么以及为什么。用简单的话告诉孩子，并解释所安排的治疗程序。例如，如果孩子要去做阑尾炎手术，您可以讲：“星期日你就要住进医院，这样医生才能切除你坏掉的阑尾，手术以后你肚子就不会痛了。”

住院前相关事宜的讲解

大多数医院要求病人在住院前的一两天办理住院登记、进行验血、照CT片以及其他预备性的检查。如果情况确实如此，就把这些告诉孩子。可以向孩子解释：“在登记室，医生会问我们许多问题，如我们住在哪儿，电话号码是多少，我们还要去做些检查。”如果要采血，就如实告诉孩子。告诉他：“采血只需要极少的一点点血就够了。大概1秒钟的时间，你会觉得指头像被捏了一下，但很快就不疼了。”如果孩子要照CT，您可以将CT与照相机做一比较。告诉

孩子："通过照CT可以让医生看到你身体里面的东西，而且一点也不疼。"

住院时的情况介绍

住院的那一天，孩子会从"预先指导"中受益。这是一种有助于孩子支配潜在有害经验的准备方法。去医院前，准确地告诉孩子会遇到哪些情况。用上文列出的10个问题的答案，逐步让孩子体验住院的过程。把一切都告诉孩子——从他们应脱下自己的衣服换上病人穿的衣服，到治疗后他们可能感到不适的各种情况。

态度要诚实

对医院的情况以及孩子会体验到的种种不适尽可能持诚实的态度，这样做是很明智的。孩子的第一个问题可能是："疼吗？"如果治疗过程的每个阶段都会给孩子带来痛苦，就明确地告诉他们。要告诉孩子所有令他们不适或痛苦的事，如打针、点滴、卧床休息以及其他限制。然后也要告诉孩子积极的一面，如在手术期间会睡着，会有朋友来看他，收到朋友送来的祝他早日康复的礼物与卡片，以及父母可以一直陪伴在他身边。

语气要平静

与孩子谈论住院问题时，要以平静、尊重事实的方式来谈。要让孩子相信，您知道他们会很害怕，但您马上要强调积极的一面，您可以说您非常信任医生与护士的能力，他们能使孩子好起来等等。如果您对住院表现出很强烈的焦虑，那么孩子也会表现出一种同样的焦虑感。

模拟住院情境

通过洋娃娃、玩具动物以及医疗器械的游戏体验可以帮助孩子减轻对医院的恐惧感。鼓励孩子扮演医生；您可以扮作胆小的病人，让扮作医生的孩子来安慰您，使您感到不紧张。扮演医生使得孩子有机会谈论他们的忧虑，而转换一下角色，又可以让孩子找回在医院环境中他们所失去的某些控制权。

利用图书为孩子做信息补充

附有图片并简单描绘了另一名儿童住院经历的书可以减轻孩子的恐惧，还可以解答一些他们不知道怎样问的问题。

增强孩子的信心

要经常向孩子保证，您相信他们有能力去接受治疗。告诉他们："我知道你不喜欢这种治疗，但我知道你会做得很好的。"而且，对医务人员也要表示信任。告诉孩子："这位医生是一名很好的儿科医生，她一定能把你的病治好。"

如何让孩子克服分离的恐惧

孩子在住院时很害怕与父母分离。父母是孩子的主要依靠和保护人，而且大部分孩子从小就生活在父母身边，几乎没有单独生活过。因此，在孩子住院过程中，只要可能，父母都应当和孩子呆在一起。有些医院允许父母和住院的孩子睡在一间屋里。这一点一定要向医院问清楚，因为如果您不能通宵守在孩子旁边，孩子就会感觉到恐惧。在您不能或不被允许与孩子睡在一起的时候，要向孩子解释原因，并准确地告诉孩子什么时候您会回到他身边。对许多年幼的孩子来说，担心在医院里被抛弃是很一种真实的感受。因此，当父母走时，如果孩子拉着您不松手或哭个不停，不要责备或讥笑他，而要告诉孩子，许多孩子单独呆在医院的时候是会感到害怕的。接着，要再次表示医务人员能照顾好孩子，相信在您回来之前，孩子有能力挺住。因为家长通常在晚上孩子入睡前，被要求离开，所以家长临走时还可以对孩子说这样的话："好孩子，乖乖睡觉，明天一睁眼就会看见妈妈（爸爸）了！"



帮助孩子找回控制感

孩子很快意识到，在医院里他们几乎没有发言权。这种控制能力的丧失是很可怕的，特别是对于5岁以上的孩子。为帮助孩子克服这些无助感，在条件允许的情况下，要尽力给孩子以选择的余地。例如，您可以问："你想呆在房间还是想到外面散步？""你想躺在床上量体温还是坐在椅子上量体温？""你想在左手还是右手打点滴？"

积极应对的策略

能引起孩子焦虑的情境能力是随着他们的每一次体验而逐年缓慢发展的。当不喜欢的事发生时，他们可以采取回避、逃跑、争论或否认其存在的方法来对付。但在医院环境中，孩子发现他们平常使用的方式方法不起作用了。现在该怎么办？住院前，您教给他们一些可用来减轻恐惧的简单方法。

转移孩子的注意力

在痛苦的治疗过程中，比如说打点滴时，让孩子讲述一些或想象一些有趣的事情，如开运动会、出去旅游或开心的暑假。

积极性语言的运用

父母可以教孩子说一些积极向上的话来减轻他们的焦虑。让孩子练习说这样一些话：

△"我能行。"

△"其实医院挺好的。"

△"一会儿就不疼了。"

△"如果我感到不舒服，医生和护士会帮助我的。"

放松活动的练习

放松练习可以缓解紧张。当孩子感到害怕时，教他们深呼吸。（对这种练习要给以微笑，从精神上支持孩子。）当孩子紧张时，您还可以教他们怎样让不同的肌肉群收缩与松弛。

其他方法的综合运用

以上的方法一起使用时，对孩子来说很管用。在孩子做握拳而后再放松的动作时，同时提醒孩子进行深呼吸，并让孩子暗示自己要"放松"、"保持平静"。综合使用放松肌肉、深呼吸、自我暗示这三种方法可以很好地帮助孩子减轻住院的紧张。

最后，还要利用这种经历来教育孩子在逆境中要坚强、独立。在孩子住院期间，让孩子以您为依靠，并使用大量安慰性的肢体语言告诉孩子，您理解他们的恐惧：抚摸他们的手，让孩子坐在您的膝盖上，搂着他们的肩。如果医院的规章制度允许，鼓励朋友和家人去看望孩子，并给孩子以鼓励与支持（当然要有卡片、礼物、玩具）。如果为使孩子更好地康复而需要在医院里多住一段时间的话，要从家里带一些玩具、书、以及礼物过去。凡是那些能减轻孩子焦虑、使他们感到舒心的东西都可以带去。



帮助孩子树立积极的态度

"我为什么一定要去？"

"医生要拿我怎么样？"

"妈妈，我不想去看医生！"

这些问题一个接一个地从坐在候诊室的一个孩子口中说出。

"嘘——"妈妈低声说，"你一会儿你就知道了，很简单，很快就到我们啦。"

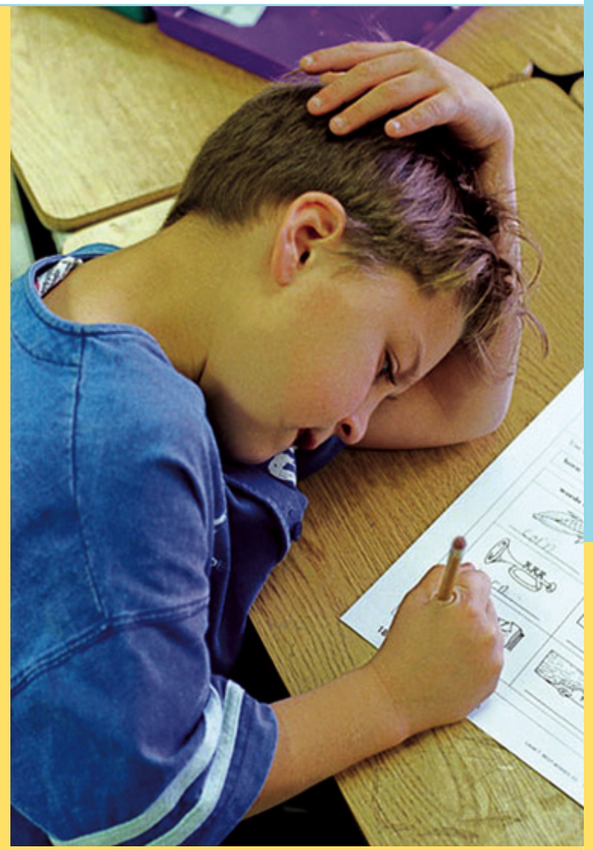
孩子看起来很害怕，偎依在妈妈怀里默默地流着眼泪。

其实这位母亲并非有意残忍地对待自己的孩子。她的孩子以前肯定去看过医生，或许这位母亲对于反复回答同样的问题已感到厌倦。但正是这种对问题的重复，才会减轻一些孩子对看医生所特有恐惧。这位母亲本来可以很容易就消除孩子的恐惧。她可以事先拿出一定的时间告诉孩子看病时会发生什么事，她还可以提供一些简单的应对方法来消除孩子的担忧。对于特别害怕或不熟悉医院的年幼孩子，有几种方式可以减轻他们的忧虑。如果孩子害怕医生，就在看医生前，花一些时间来告诉他们在医院里都会遇到哪些事。恐惧是会传染的。因此，如果您害怕看医生，在与孩子谈论这件事以前，您应当先控制住自己的情绪。如果孩子的病吓着了您，那您就把您的忧虑向您爱人或朋友倾诉——但不要对孩子讲。如果医院里的环境让您看了不寒而栗，那么，在与孩子谈论治疗时，您还是要始终保持微笑。如果您能以低调的姿态讨论健康问题，您就会给孩子传递一种关于看病的积极情感。当疾病成为家里人谈论的话题时，要以积极的和支持性的方式来描绘医生的作用。您可以讲："记得去年我生病时，医生知道应该怎样做才能使我感觉好一些。我对医生很有信心。"此外，在训练孩子的一些卫生习惯时，尽力避免采用威胁的口气。我们都有可能说出这样的话："你如果不戴帽子，就会得感冒。那样就要去看医生，这可是自己造成的哟！"以后在激发这类动机时要三思。一旦您克服了自己看病时的恐惧，就可以去和孩子谈论这一话题了。

Repeat the year's work

解除留级的苦恼

孩子留级后，会给家长带来许多问题，例如：怎样做孩子的工作，让他坦然地接受现实?怎样让孩子恢复自信?怎样让孩子坦然面对其他孩子的嘲笑?孩子留级的原因很多，有时是父母的要求，有时是学校强制的，有时是由教师、父母与孩子共同决定的。但不管让孩子留级的决定是怎样做出的，以上问题都是父母必须面对并需要与孩子谈论的敏感问题。



向老师了解留级的情况

如果确认留级是孩子必须的选择，那么您要尽快与相关的教师进行一次面谈。去的时候要准备好需要了解的问题，您需要十分清楚地知道：为什么留级是孩子的最佳选择。只有这样，当孩子问为什么让他留级时，您才知道该怎样回答。在与教师谈话之后，要弄清楚下述问题的答案：

△什么原因导致孩子留级?相当一部分孩子是因为发展上还不够成熟才在学校里学不好。这样的孩子虽然很聪明，但会在情绪与社会性上落后于同班同学。还有一部分孩子是由于升学时跟不上所学的课程，需要时间来赶上。如果您的孩子在学习上有特殊缺陷，让老师给您看看孩子的测验分数，从中找出问题所在。

△孩子能否通过在课余时间做些事情来提高学习成绩?有时，孩子积极地参与到自己的学习中时会有一种成就感，从而可以减轻留级的打击。有没有一些孩子能做的游戏或计划，可以使孩子在学习上的基础更扎实?教师能起到帮助作用吗?学校能借给您一些补充材料吗?

如何与孩子谈留级问题

一旦确信留级是孩子唯一的，也是最佳的选择，就需要和孩子进行一次深入的谈话。与孩子谈话要保持积极的态度，因为孩子对留级能否接受在很大程度上取决于您告诉孩子的方式。不管原因是什么或是谁的错，都没有必要再把您的愤怒压到孩子脆弱的肩上。一定要确定，在与孩子谈话之前，您已经完全接受了留级的事实，因此您不应随便指责孩子："你太笨了!""如果你努力学习，就会跑到其他同学的前面。""我告诉你，如果你不老老实实地努力学习，就不让你升到高年级去。""你现在应该知道，如果你不学习，考试就通不过。"不管留级的原因是发展上的还是学习上的，把这一消息告诉他们都是很困难的。与孩子最初谈话的目的应该是以平静的并且不加任何判断的方式告诉孩子事实。

在从教师那里收集到有关孩子留级的情况后，应该找一个比较清闲而且其他孩子也不在场的机会把这一消息告诉孩子。刚开始时应对孩子表示理解，然后再把您的决定从积极的角度来告诉孩子，您可以这样讲：

"我知道你已经感觉到今年学习起来非常吃力。我和你的老师已经想好了一个计划，可以帮助你在下一年学得更好。这个计划就是先不让你继续升到高年级去，而是让你在现在的年级重新奋斗一年。这样会使你成为班上年龄最大、最幸福而且可能是最聪明的学生之一。"

对孩子不同反应的应对策略

在向孩子宣布留级的消息后，接下来对他说些什么，就要根据孩子相应的反应来确定。孩子可能会立即做出强烈的情绪反应，或者在休息时坐下来想想，而后再把感受说出来。不管孩子在何时做出反应，一般他都不会太高兴，但一定不要让孩子的消极情绪影响到您的决定。如果留级是唯一的选择，就应清楚地告诉孩子，然后帮助孩子接受。如果您的态度和孩子的相似，这可能会使情况变得对孩子更为不利。要让孩子清楚知道，您理解他的消极感情，可以让孩子通过大声喊叫、哭泣、抱怨和哀求等将心中的压抑情绪发泄出来。您对此首先要表示同情，然后还要回到现实中来阐明积极的看法。下面是孩子可能表现出的消极反应以及您可以用来减缓这些情绪的对策。

生气

"我再也不不上学了!"

对孩子说："我知道这件事让你真的很生气。"向孩子表示您的理解："我理解你现在的心情，我不怪你。"引导孩子看到积极的一面："我也知道，当作业很难、要很长时间才能完成时，你也会感到十分生气。"不断给孩子以支持："我会不断地支持你，而且我们还要一起让下一年成为你在学校里干得最好的一年。你随时可以来和我商讨下一年的计划。"

感到难堪

"同学们会嘲笑我!"

对孩子说："我知道你对此感到难堪，而且你对其他同学的想法很在意。"引导孩子看到积极的一面："但这些问题并不重要，这一决定会使你在下一年感到自豪。下一年，你会学得更好，因为你已经熟悉了老师要你做的事。新同学不会知道你去年学习很差，你在班上也不会感到难堪。"提供应对的方法："如果你原来班上的同学嘲笑你，不要理他们。他们可能就是那样的人，喜欢嘲笑犯错误和学习差的同学。现在好了，你离开了他们，并且现在你还有机会结交新朋友。"

责备父母

"都是因为你，你不应该让我留级!"

对孩子说："我知道你很生我的气。因为我在你毫无准备的情况下把你安排到这个班上学习。"适当承担一些责任："在你还没有准备好之前，我们就做出这样的决定，让你在学校里遇到了令你难受的事。我们犯了一个大错误，实在对不起。"引导孩子看到积极的一面："但现在我们知道你的问题所在，我们相信，这是你最佳的选择。"



自怨自艾

"我为什么这么笨!"

对孩子说："你也许会感到是自己不聪明才落在了后边。"积极地解释事实："但我们知道你很聪明，实际情况是你没有机会来向我们证实这一点。"提醒孩子留级的普遍性："很多孩子在学校都会留级，而且这与脑子'笨'一点关系都没有。你知道吗，每年几乎有250万个学生像你一样要留级。"引导孩子看到积极的一面："去年让你尽力跟上全班同学，可能使你感到你不如班上其他同学聪明。但通过留级，你明年会成为班上其他同学尽力赶超的对象!"

感觉不公平

"为什么这么不公平。"

对孩子表示理解："我知道你也许会感到这一决定对你不公平。"引导孩子看到积极的一面："但让你努力去赶上班上的其他同学同样是不公平的。"这时您可以用摔跤来做类比，要孩子回答，和个子更高、身材更好的孩子摔跤是否公平。然后向孩子解释："你现在一年级(或其他任何年级)的基础还没打好，其他人已经比你'更高、更强'，因此要给你一次重新较量的机会，和那些与你更相当的孩子一起比赛。"提供支持："既然我知道你有这些问题，这次我会在旁边支持你，对你进行指导与鼓励，以便这次让你成为优胜者。"如果您能让孩子相信，留级是一件好事，他没有受到惩罚，而且也没有失败，也没有人对他进行斥责或表示失望，那么，您就处理好了这一敏感问题最艰难的部分。在下一年孩子入学后，一定要继续保持这种鼓励性的积极态度。您坚定的支持必定可以减轻孩子要遇到的困难和偶尔的不适。



谈谈野营问题

Camping

野营是目前较为流行的一种教育方式，它给孩子的情绪教育及社会性发展提供了一次独特的机会。这种集体生活可以教会孩子如何与他人合作以及容忍个别差异。野营的作息制度能提供给孩子一种秩序感和新鲜感。在这种环境中，孩子的自主性会得到发展。而且也会增强孩子对自己独立应付现实生活的能力和信心。经过野营训练的孩子，在能力与个性上都会有长足的发展。因此家长要创造条件鼓励孩子去接受锻炼。



消除孩子的恐惧心理

一些孩子会对野营训练有恐惧心理，许多父母都没有很有效的方法从根本上解决孩子的胆怯问题。下面我们就向家长推荐几种行之有效的方法来帮助您改变孩子对野营训练的忧虑，以增强孩子的胆量。



找出原因

不要急着根据孩子犹豫的表现做出判断，认为孩子还没有为野营做好准备。要尽力找出孩子为什么担心：害怕与陌生人交往？害怕学游泳？害怕去洗淋浴？害怕狼？没有人知道孩子心里会想什么。您可以通过这样的语言来表示您愿意帮助孩子："我知道你想出去野营，看看我们能不能一起找出让你感到忧虑的原因。"然后尽力找出问题所在，直接加以解决。

模拟野营情境

您可以通过模拟野营的情况对孩子进行训练。首先，安排孩子在亲戚或朋友家过夜。如果孩子对离开您还不习惯，这样做会有助于减轻孩子对分离的恐惧。而且，您也可以在家里模拟野营。如在后院支一个帐篷，或者在走廊上放一张儿童床，或者在餐桌上铺一条毯子等，这都会使孩子觉得很有趣。

帮助孩子树立信心

如果孩子对野营开始感到不安，就和孩子谈谈以前他们所表现出的勇敢的事例。例如，您可以讲："还记得你曾经对参加学校的田径比赛感到忧虑的事吗？你当时甚至说你再也不想去学校了，但最后你不是取得了很好的成绩吗！"孩子起先对某件事感到忧虑，接着勇往直前，最后取得成功。这种场合您或许能想起很多，现在正是与孩子谈论这种场合的时候。在尽力树立孩子的自信心时，一定注意不要提供一条简单的出路。"如果到星期天你还感到不适应，告诉我，到时我就来接你。"说这种话其实就为失败做了准备。一旦您设置了最后期限，孩子就没有理由再去尝试适应野营生活了。在您的思想认识中要体现出支持、乐观与果断："和以前的困难相比，野营算不了什么，我相信你会适应野营生活并会过得很好的。"

帮助孩子做好野营前的准备

父母可以把自己以前有关野营的经验告诉孩子，并问问孩子还想知道什么，以帮助孩子解决心中的疑问。在到达野营目的地之前，孩子知道得越多，就越容易适应新的环境。您还可以用能增强孩子自信心的方式来谈论，以此来帮助孩子为野营做准备。例如，您可以把野营讲成是一种特权而不是一种惩罚。告诉孩子："今年夏天，可以允许你去参加野营。"但不要讲："我送你去野营。"多谈谈野营的有趣之处，少谈"我想你"之类的话，以此来保持对野营的积极态度。跟孩子讲："我们认为你会在野营中过得很快乐。"如果您也体验过野营生活，就把您美好的记忆与欢乐告诉孩子。您可以这样讲："我记得那天天气非常好，我们去游泳、捡贝壳，整天都非常开心。"此外，在孩子去野营前，还应谈谈常见的想家问题。某种程度的想家肯定会影响参加野营的人，特别是在刚开始的两三天内。要向孩子解释："这也没什么不好意思的，感到孤独、想念家人是很正常的。"接下来，要向孩子表示，您相信他们有能力克服想家的念头，可以这样讲："刚开始野营时，你像大多数孩子一样都会想家。但几天之后，你会体会到越来越多的乐趣，慢慢的，这种想家的感觉就会消失了。"

野营时孩子可能有的反应以及父母的对策

不适应野营的孩子可能会从野营地打来长途电话哭着向父母诉苦，这时候任何父母都会感到伤心的。"来接我回去吧。妈妈，我讨厌这里。我想念你们！"对于孩子这类痛苦的哀求，您应当说些什么呢？可以肯定的是，此时最遭糕的反应是："好孩子，你等着，我马上就去接你。"事实上，大多数想家的孩子如果继续留在野营地，最后都会过得很开心。如果您接到孩子求助的电话，您应当做的第一件事就是倾听，让孩子自由地谈谈他们的苦恼、恐惧与牢骚。您在回答时要集中于孩子所描述的问题上，但不要做出正确还是错误的判断。例如，您可以说："我知道，你现在感到很孤独。"然后表示您相信孩子有能力解决问题："一旦你参与到所有活动中，我敢保证，你会发现呆在那儿很有趣。"在与孩子谈话时，要尽量向他传达积极的信息，您可以问孩子这样的问题：

△"你去游泳了吗？"

△"你和同学们划船了吗？"

△"晚上你们点篝火了吗？"

这些问题能够让孩子想起野营中的新鲜有趣的事。如果您感到孩子的情绪已有所好转，就不要急着赶去接孩子。您只需耐心地听着他的诉说，给他以鼓励，然后让孩子自己去克服这些问题。野营的带队教师都认为，给孩子机会，让他们找到自己的位置，他们最后都会乐意呆在营地，而且为自己能够面对和解决这些问题而感到自豪。针对这些想家的孩子，我们为父母准备了一些应对策略，相信会为解决孩子想家的问题提供帮助。



积极对策

△在孩子的背包里放一些起安慰作用的东西，如孩子喜欢的玩具动物或全家照等。

△在孩子出发去野营前的几天给孩子发一封信，这样，在野营开始的头一两天，孩子最需要鼓励的话语时，您的信就会及时发送到孩子手中。

△对孩子的抱怨和想家的表现要有思想准备。

消极对策

△当孩子给您打电话时，不要紧张或生气。

△不要给孩子写信说："我们全家人都想你，甚至连小猫咪也因你不在而感到悲伤。"

△不要与孩子讨论一些令人担忧的家庭问题，如离婚、疾病或搬家等。

△不要告诉孩子家里发生的有趣的、欢乐的事，否则孩子会因不能参加而感到遗憾。

什么样的孩子需要退出野营

如果您的孩子遇到的并不是常见的想家问题，在考虑接孩子回家之前，先打电话和带队教师联系一下，看看是否可以采取某种措施鼓励孩子继续野营：换个房间、或者多搞一些孩子喜欢的活动。但如果问题在于孩子思想上还没有做好野营的准备的话，那您就可以把孩子回家。这时，让孩子感到野营中途回家并不意味着失败就显得尤为重要。而且，也要注意回避其他更微妙的压抑孩子的方式，例如，不要把他与其他坚持野营的孩子相提并论，也不要在言语中暗示以后可能孩子永远不能离家住在外面，或者对孩子表露出失望，不想再送他们去野营了。即使在您接孩子回去的路上，也要继续保持积极的支持态度。要表扬孩子对野营生活的尝试："我想也许明年你会找到野营的乐趣，从而想多呆一些时间。"而且明年一定要再送孩子去野营，因为孩子一旦战胜了分离的恐惧后，就会从野营中得到无穷的益处。

远离帮派

在2001年两会期间，北京市有两位人大代表特别提到了少年黑社会的问题。据代表说，目前一些在校学生有组织的搞地下帮派，定期交纳帮费，有的还有帮徽。他们模仿影视剧中的黑社会，抢劫、绑架、勒索同学。这些现象是否让您感到触目惊心呢?您是否开始为孩子的安危坐立不安、担惊受怕呢?本节我们就来对孩子的拉帮结派问题做一探讨，与您共同面对这个“伤脑筋”的难题。



和孩子谈帮派问题的必要性

不论孩子们聚集在什么地方，只要他们无所事事却又不断制造麻烦，就存在形成帮派的可能性。做父母的必须要和孩子谈一谈这个问题。如果您的孩子所在的地区或学校有帮派，那么您有责任和义务帮孩子认清它们的阴暗面。“当局者迷，旁观者清”，在孩子尚缺乏明辨是非的能力的情况下，必须为孩子指点迷津。下面这些论述可以给您一个谈话的起点，以使孩子顺利地加入到谈话中来并开动脑筋思考问题。这是一个长期的工作。也就是说，父母在与孩子谈论一个话题时，不要急于进入下一个话题，这要根据你们之间的讨论进行的程度来确定。

向孩子传递正确的价值观

提醒孩子，他生活在一个法治的国家，人们有权相安无事地行走于大街小巷，而帮派却剥夺了人们的这种权力。提醒孩子，众人生而平等，任何人都不应受到他人的威胁恫吓。而帮派凌驾于法律之上，并以威胁他人作为其主要手段。

让孩子明白帮派是暴力的制造者

您可以告诉孩子：“暴力是导致社会秩序混乱的主要原因，而帮派就是暴力的制造者。”帮派越大，使用暴力的情况就越多。较小的帮派使用小刀和棍棒，较大的帮派则会使用枪支等。暴力团伙携带武器可不是为了单纯地炫耀，他们是真的要用，他们用刀枪威胁很多无辜的人，他们会随意杀害那些他们看着碍眼或不小心挡了他们的路的百姓。最根本的是，帮派会运用暴力置人于死地。



让孩子明白帮派与毒品的关系

最声名狼藉的帮派莫过于有组织的贩毒团伙，正是这些贩毒团伙使毒品深入到社会的各个角落，破坏了许多人的幸福。告诉孩子：“吸毒、贩毒既是致命的，也是违法的。如果你加入了一个吸毒或贩毒的帮派，你最终的下场不是锒铛入狱便是死路一条。不义之财和一时的快感不值得你为之付出大好的前程。你卷入帮派和毒品交易，只有死路一条，没有其他退路。”

让孩子明白帮派是一个偏激的群体

加入帮派的都是臭味相投的人。这种人怀有对他人的排斥和仇恨。家长应告诉孩子：“偏见害死了千千万万的犹太人，偏见使某些国家四分五裂。”您要义正辞严、毫不含糊地告诉孩子：“我不希望你加入任何一个偏激或仇视他人的群体。”

让孩子明白帮派会对社会产生消极的影响

指出帮派对所有人生活产生的影响。居民经常会受到帮派成员的威胁。也就是说，他们被迫躲在自己的家中避祸，在街上不再感到安全；他们不再到公园去散步；他们不再享有安全无忧地去他们喜爱的地方的自由；商业也受到了影响。当帮派成员招摇过市，吓得人们四散奔逃时，商业也就失去了顾客。大一点的帮派常向小商业主勒索“保护费”；许多业主反复被勒索钱财。这些都迫使业主关门谢客或远走他乡；社会因此失去许多就业机会和经济发展的机遇。

让孩子明白帮派不允许有个人自由

告诉孩子：“现在你已经长大了，你有一定程度的独立和自主思考的权利。帮派则会剥夺这种权利，加入帮会你就不再是个可以说‘不’或‘我不要’的个体，帮派成员是帮派的所有，而不是自由人。”在讨论完之后，可以言简意赅地概括一下，让孩子远离帮派的三个理由：

△“我和你妈妈（爸爸）都不允许你加入帮派。”

△“我们不希望你受到伤害或被捕。”

△“我们爱你，也有责任和义务保护你。”

孩子已经加入了帮派怎么办

如果孩子有以下迹象，他就有可能已经加入了某个帮派：

△朋友的类型突然改变。

△突然间总是穿同样颜色组合的衣服。

△书上或衣服上有帮派的标志。

△身上出现纹身。

△每天的行动都向父母保密。

△有来历不明的额外现金。

△携带武器。

△对学校和家庭的兴趣日渐淡漠。

父母的对策

如果您判定您的孩子已经加入一个帮派，不要对他让步，也不要责骂他。如果您大喊大叫或严厉训斥，是不可能说服孩子的。您所要做的是多和孩子谈谈，多倾听他的想法。您可以和孩子说：“我对你参加的团体很感兴趣，能和我讲讲他们吗？”下面是孩子的一些反应：

“他们不是帮派。”

您可以问：“他们是不是有属于自己的地盘，并保护这些地盘？他们是不是只有某些固定的人参加，而且碰面是极其保密的？”如果孩子回答是，那么就可以断定他们是个帮派。

“我和他们是朋友。”

您可以说：“帮派里没有真正的朋友。朋友希望对方生活快乐；朋友会给对方选择的自由；朋友不会强迫对方做违法的事情。但在帮派中，成员的一言一行都得听从头目的安排，没有任何友谊与平等可言，这不是朋友之间应有的正常的关系。”

“跟你说也没用，你不会理解我和他们的。”

您可以说：“也许我不理解你们，但你能和我多说一些关于你们的事吗？我想，知道的多一些可能会使我明白你们的感受。”

“这不关你的事。”

您可以说：“这样说不对。你是我们家庭中的重要成员，你现在所做的一切有关帮派的决定都会威胁到家里的人。而且，任何针对你的暴力形为都会牵连到家里的每一个人。我是你的爸爸（妈妈），我非常爱你，所以我会干涉这件事，而且，我必须为你的健康，为你的幸福负责。”

在与孩子谈话时，您要多倾听孩子的谈话，不要发火并急于要求孩子马上按照您的意愿来做。要多跟孩子这样说：“能再和我讲讲吗?”“为什么这样想呢?”“你认为如果这样做会发生什么事？”“你认为他们这样处理正确吗？”要求孩子回答这样的问题有助于让他理清思路，让他知道曾经忽略了哪些问题，并推动他去思考参加帮派可能会带来的危险。这样的方式可以引导孩子自己得出结论：我加入帮派，其实仅凭一时冲动，继续下去不会有好结果。

如何防止孩子加入帮派

不要以为帮派离您的生活很遥远，可能您的邻居的孩子是帮派成员，或者您孩子的学校中就有帮派。所以您得采取措施让孩子远离帮派，这是非常重要的。需要了解的是，帮派之所以对孩子有吸引力，主要因为帮派能给予孩子需要的关心、支持、秩序感和目标感，而这些都是父母应该给予孩子的东西。父母如果在这些方面充分满足了孩子的要求，那么他参加帮派的可能性就非常小。所以我们给父母们提供了一些教养孩子的方法，这些方法会对防止孩子加入帮派有所帮助。

△替孩子树立英雄形象。做为让孩子学习的榜样，这样的人物应在生活中选取。

△重视孩子的学习。帮助孩子学习，防止孩子在功课上落后。

△经常和孩子沟通。倾听孩子讲话，多抽出一些时间专门和孩子相处。

△让孩子多参加积极的群体活动，如运动会、书画比赛等。

△当孩子有良好的表现时，应尽快予以表扬。

△了解孩子所交的朋友是什么类型。

参加多种多样的社会活动可以给孩子带来健康的生活，这比单纯对孩子说：“你不能参加帮派，这是不正常的生活。”“他们的生活没有任何意义。”更有价值。如果上述的方法仍不能解决问题，您可以向专家求助，以征求一些使孩子远离帮派的可行性方案。



Develop Personalities Of Children

第三章 No.3

良好品格的塑造

良好品格的具体内容包括：良好地控制自己行动的能力，正直、诚实、有责任感，心地善良，有同情心，懂得尊重他人，宽容大度，处事公正，能不偏不倚地对待别人等。良好品格的塑造过程应该是一个人终其一生的过程，而在少儿时期对良好品格的培养尤其重要。家长是孩子的第一个也是最重要的道德教师，越早地培养孩子去塑造良好品格，孩子获得的养成良好品格的基础就越好，就越能学会按道德标准来思考问题和待人处事。在本章中，我们为家长提供了一些帮助孩子塑造良好品格的可行办法，有助于提高孩子的情商，使他们能够正确地认识自我、控制自我，学会摆脱不良情绪，保持乐观而自信的态度，学会尊重他人和与人合作，有恒心有毅力，具备明辨是非的能力。这些将让孩子一生都受益匪浅。

培养情绪智力 EQ

情绪智力即指情商，它是一个人控制和调节自己情绪体验的能力。在日常生活中要保持理智和情绪的和谐，就应该准确地了解、学习与运用好情绪智力。每个人都应该学习如何正确地认识自己的情绪以及别人对自己情绪的反应，如何来分析情绪特点以及从他人对情绪的反应中做出准确的选择，如何辨别、认识和表达自己的某些期望、愿望或不安、恐惧等等。作为父母，不但要通过自己的言行来对孩子进行智力上的培养，更应该注重情绪方面的引导，而且还应该以身作则，正确地处理与表达自己的情绪与感情。



气质对情绪智力的影响

孩子的情绪智力在某种程度上会受到其气质的影响。人的气质可以分为四种类型：多血质、胆汁质、黏液质和抑郁质。多血质的孩子表现为适应新环境的能力强、活泼好动、喜怒无常、随和爽朗；胆汁质的孩子表现为易怒性急、热情直率、积极倔强；黏液质的孩子表现为感情迟钝、反应慢且弱，能坚持；抑郁质的孩子表现为固执谨慎、抑郁寡言、敏感消极。父母对孩子的情绪智力进行辅导，以及帮助孩子对自己情绪的产生与发展获得正确经验，这对孩子的气质、智力和情商的发展都具有很大的影响。因此，父母想要培养出情绪智力高的孩子，首先就要了解自己处理感情的各种方法，以及孩子是如何受到自己感情的影响的。家长可以先通过气质调查表来了解自己属于哪一种气质类型。



气质调查表

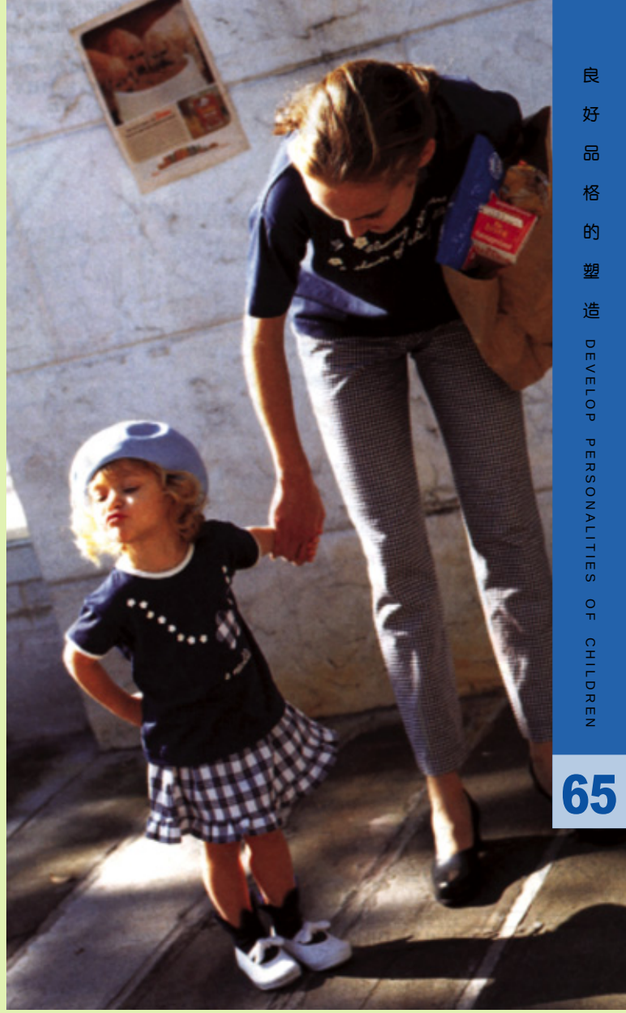
气质无所谓优劣。请您依次阅读下列问题，然后在与您的实际情况相符的问题后面给予相应的评分：

很符合自己的情况	记2分
比较符合	记1分
介于符合与不符合之间的	记0分
比较不符合	记-1分
完全不符合的	记-2分

1.做事力求稳妥，不做无把握的事。（　）
2.遇到可气的事就怒不可遏，把心里话全说出来才痛快。（　）
3.宁肯一个人干事，不愿与很多人在一起合作。（　）
4.到一个新环境很快就能适应。（　）
5.厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。（　）
6.和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅。（　）
7.喜欢安静的环境。（　）
8.善于和人交往。（　）
9.羡慕那种善于克制自己感情的人。（　）
10.生活有规律，很少违反作息制度。（　）
11.在多数情况下的情绪是乐观的。（　）
12.碰到陌生人觉得很拘束。（　）
13.遇到令人气愤的事，能很好地自我克制。（　）
14.做事总是有旺盛的精力。（　）
15.遇到问题时常常举棋不定，优柔寡断。（　）
16.在人多时从不过分拘束。（　）
17.情绪高昂时，觉得干什么都有趣；情绪低落时，又觉得什么都没意思。（　）
18.当注意力集中于一件事物时，别的事很难使自己分心。（　）
19.理解问题总比别人快。（　）
20.碰到危险情景时，常有一种极度恐惧感。（　）
21.对学习、工作、事业怀有很高的热情。（　）
22.能够长时间做枯燥、单调的工作。（　）
23.符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。（　）
24.一点小事就能引起情绪波动。（　）
25.讨厌做那种需要耐心、细致的工作。（　）
26.与人交往不卑不亢。（　）
27.喜欢参加热闹的活动。（　）
28.爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。（　）
29.工作、学习时间长了，常感到厌倦。（　）
30.不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。（　）
31.宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。（　）
32.别人说您总是闷闷不乐。（　）
33.理解问题常比别人慢。（　）
34.疲倦时只要短暂地休息就能精神抖擞，重新投入工作。（　）
35.心里有话，宁可自己想，不愿说出来。（　）
36.认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。（　）
37.和别人学习、工作相同一段时间后，常比别人更觉疲倦。（　）
38.做事有些莽撞，常常不考虑后果。（　）
39.别人讲授新知识、技术时，总是希望能讲得慢一些，多重复几遍。（　）
40.能够很快地忘记那些不愉快的事情。（　）
41.完成一件工作总比别人花的时间多。（　）
42.喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文艺活动。（　）
43.不能很好地把注意力从一件事转移到另一件事上去。（　）
44.接受一个任务后，就希望把它迅速解决。（　）
45.认为墨守成规比冒险强些。（　）
46.能够同时注意几件事情。（　）
47.当您烦闷的时候，别人很难使您高兴起来。（　）
48.爱看起伏跌宕、激动人心的小说。（　）
49.对工作抱认真严谨、始终如一的态度。（　）
50.和周围人们的关系总是相处不好。（　）
51.喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。（　）
52.希望做变化大、花样多的工作。（　）
53.小时候会背的诗歌，您似乎记得比别人清楚。（　）
54.别人说您“语出伤人”，可您并不觉得这样。（　）
55.在体育活动中，常因反应慢而落后。（　）
56.反应敏捷，头脑机智。（　）
57.喜欢有条理而不太麻烦的工作。（　）
58.兴奋的事常常使您失眠。（　）
59.说明书上的一些陌生的东西，常常不懂，但弄懂以后就很难忘记。（　）
60.假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。（　）

记分：根据题号后的得分相加得出每种气质类型的总分。若某种气质类型总得分高于其他气质类型13分，则为该气质类型；低于13分，为混合型气质类型，比如：多血质和黏液质混合型，黏液质和抑郁质混合型等。

胆汁质	题号	2	6	9	14	17	21	27	31	36	38	42	48	50	54	58	总分
	得分																
多血质	题号	4	8	11	16	19	23	25	29	34	40	44	46	52	56	60	总分
	得分																
黏液质	题号	1	7	10	13	18	22	26	30	33	39	43	45	49	55	57	总分
	得分																
抑郁质	题号	3	5	12	15	20	24	28	32	35	37	41	47	51	53	59	总分
	得分																



提高孩子情商的十大原则

对情绪的认知和处理的能力，比智力更能影响一个人今后的事业与生活。想必每一位家长都希望能够提高孩子的情绪智力即情商。但如何帮助孩子提高情商呢?在具体谈论这个问题时，家长首先应该知道的是提高孩子情商应遵循的十大原则。

原则一：为孩子设定限制

家长不要从小就纵容孩子，而要形成一定的规矩，帮助孩子面对现实，学会顺应环境调整自己。要教育他们有强烈的责任心、原则感，在某种原则上不能有丝毫的动摇。这能培养孩子在以后面对社会种种限制时，有足够的定力适应。

原则二：延迟孩子的欲望

要让孩子知道什么是合理欲望，什么是非分之想，不应该不顾父母的负担或者自己的实际需要一味胡乱地提要求。例如家长见到孩子喜欢的玩具不一定要马上给孩子买，以训练他们克制自己欲望的能力。

原则三：举相近的实例

给孩子讲道理最好给孩子举例，这样他们更容易接受。当孩子不愿意做功课时，可以举出孩子的同学做榜样："邻居浩浩每天一回家就开始做功课。"对孩子而言，这样比说上千遍"做功课是为你好"的话来得有说服力（这种方法比较适合自信的孩子），因为孩子对年龄相近的伙伴的行为，都会比较重视，并喜欢互相模仿。





原则四：同孩子讲感受

孩子往往不善于表达感受，父母应该告诉他们在感到忧愁、恐惧、开心时应该用什么词来表达，尽量丰富他们表达喜怒哀乐的形容词，并经常问他们怎样形容自己的心情，好使他们认识自己的情绪。

原则五：让孩子承担后果

孩子如果不听大人的话，坚持要做一些事，父母在没有危险的大前提下，不妨让他试试，由他自己承受行为的后果，从中培养其责任感。

原则六：孩子也要有发言权

当一家人相聚吃饭时，父母不要只管自己说家事，也应该让孩子有说话的权利，这样可以鼓励孩子多表达自己的想法。

原则七：为孩子安排群体活动

不想让孩子形成以自我为中心的性格，可以为孩子多安排一些群体活动，例如带孩子跟其他亲戚或朋友的孩子相聚，让孩子从群体中学习社交能力，关心和尊重别人。

原则八：教孩子面对人群

孩子的怕羞要到年龄较大的时候，而在孩子尚不知怕羞时，应尽量培养他表现自己的胆识和能力，如让他当众演讲，这对孩子情商的发展大有好处。在这过程中，您可以教孩子如何表达自己，训练其组织能力、注意力，以及观察别人的能力，事后要给他意见，指出需要改善的地方。这样可以培育孩子在人际关系中的自信心，其以后的人际关系也会比较和谐。

原则九：跟孩子讲道理

对于孩子闹情绪，一些家庭轻则骂重则打。例如孩子缠着要买无用的玩具，父母以打骂的方法制止，虽然可以立即见效，但并不能解决孩子的情绪问题。相反，父母以温和的语气解释不买的原因，让孩子明白父母的想法，这样日后孩子与人相处，就会懂得设身处地地去了解别人的感受。

原则十：磨炼孩子的意志

父母过分溺爱、保护子女，会养成孩子凡事以自我为中心、自私自利的个性，以致日后无法应对各种挫折和挑战，所以家长应更多地磨炼孩子，让他们在日常生活中培养出克服困难的意志和毅力。

如何提高孩子的情商

如果父母在教养孩子的过程中，能与孩子之间传递与交流亲密的情感，相信孩子的真实情绪感受，并帮助孩子学习调节与控制自己的情绪，那么，不管孩子在成长过程中会遇到多少急流暗礁，就都能够化险为夷。以下我们为家长介绍帮助孩子提高情商的五个步骤，相信它能帮助您使孩子获得相对较高的情商，从而为他今后的生活带来不可估量的好处。

步骤一：觉察孩子的情绪感受

父母首先要了解孩子表达感情的特点，仔细观察与耐心倾听，就能够获得孩子在与父母的互动交往过程中，以及每天所表现出的各种无意识的行为表现中隐匿着的感情信息。一般来说，孩子往往会在游戏或在与大人们的交往过程中无意地表露出自己的情绪感受。游戏中，他所担当的不同角色、场景的设置、道具的使用等等都可能让孩子真实地表现出他们的情绪。尤其诸如被遗弃、疾病、伤害、孤独等等的恐惧，一般都会通过游戏过程表现出来。另外，孩子在情绪上的不安征兆也会在行为上表现出来，比如过量进食、胃口差、做噩梦、胃疼或头痛等。

步骤二：认可孩子的负面情绪

对于父母来说，认可孩子的负面情绪，是与孩子亲近并对孩子进行情商教育的好机会。认可孩子的负面情绪，会让孩子感到一种慰藉、一种心理放松。孩子的愤怒是他们对某些东西而不是对父母权威的挑战，孩子的恐惧情绪也不是父母无能的表现，而孩子的悲伤也不是给父母找麻烦。孩子在伤心或生气或害怕时最需要的人是父母，父母应该具备安抚一个情绪不安的孩子的能力。例如，如果您的孩子要去看牙齿而显得很紧张时，您最好在前一天就先行与孩子讨论治疗牙齿时会出现的恐惧，而不要等到孩子坐在诊疗椅上大哭大闹时再去安慰，这时的效果会大打折扣。

步骤三：倾听与肯定孩子的情绪感受

父母应善于观察孩子的情绪表现，还要运用推理与想象，通过孩子的情绪表现来了解他们的内心状况，用言语来安抚和慰藉孩子，用非批评的方式来对待孩子的情绪感受中所表露出的东西，帮助孩子认识自己的情绪情感并调控好自己的言语与行为。只有当父母以体贴关怀的态度、集中专注的精神，使孩子知道您将会认真倾听并对待他的事情时，孩子才会敞开心扉向您诉说心中的不快与苦闷，才会寻求父母的安慰与帮助。告诉孩子您自己的态度，是提高孩子情商的一个有效办法。由于他感到自己的一切都能被父母了解，因此也就容易接纳父母的意见与建议，从而逐步提高自己的情绪智力。

步骤四：帮助孩子准确描述他的情绪感受

父母应帮助孩子用清晰的语言来描述他们的情绪感受，帮助孩子逐步发展出一些表达他们负面情绪的词汇，用那些清晰准确的语言来稳定自己的情绪反应。您的孩子越能够用准确清晰的言辞来表达自己的情绪感受越好。这样，既可以使孩子自己来调控情绪，也可以帮助您很快了解孩子负面情绪产生的缘由。

步骤五：帮助孩子解决情绪问题

当孩子受到了某些挫折后，可能会以哭闹的不适当方式来表现其负面情绪，也可能会殴打同龄伙伴、摔碎玩具或用脏话谩骂等等。这时，父母应对孩子的不适当行为进行规范，帮助他们来确定解决情绪问题的目标。询问孩子感到自己眼前最大的问题是什么，想得到什么，想做些什么，等等。在孩子做出决定后，帮助孩子来评估某种选择的正确性。比如，"你认为这个决定最好吗?""你按这个决定去做会有什么感受?""你认为其他人会有同样的感受吗?"等等。在此过程中，父母可以提出自己的看法以及指导意见，如自己在他这个年龄时是如何处理类似问题的。

情绪智力辅导的原则与方法

父母要正确辅导孩子的情绪智力，需遵循以下原则：

第一，充满爱心。微笑、表扬、关怀等表达爱心的方式是给孩子营造良好的感情环境的最佳方式。

第二，智力开发与严格有序的行为要求相结合。让孩子在父母的爱的萦绕中体验快乐与悲伤、同情心与歉疚感等各种各样的情绪感受，逐渐形成助人、乐群、有责任心、意志坚强等良好的个性品质。



第三，因材施教。每个孩子的先天禀赋不同，他们的接受能力也不同，因此教育和训练的目的、要求、方法应有所区别。不要对自己的孩子期望过高，否则会使孩子的自尊心受挫。

怎样做一个好父母？提高孩子的情绪智力水平的方法有哪些？心理学研究在这方面提出了一整套训练方法与技巧。其核心有二，一是父母不应该是个发号施令者，而应该是一个好听众，通过主动倾听来了解孩子的内心情绪感受；二是与孩子一起共同参与解决问题，帮助孩子在解决问题的过程中学会思考，学会提出问题和把握问题，父母在与孩子共同解决问题的过程中建立与协调感情。

不要吹毛求疵或嘲笑孩子

父母如果对孩子吹毛求疵或给予侮辱性的评价或无端地嘲弄，都会大大地损害父母与孩子之间的良好沟通。但在现实生活中，有的家长经常表现出上述行为。比如，用轻蔑的语调来逐字逐句地重复孩子的回答或孩子对某件事情的解释。比如，孩子说："我不记得了。""你不记得了？"父母轻蔑地重复道。有一些父母在孩子犯错时，用非常严厉的批评话语来怒斥孩子，使孩子感到十分难堪，甚至无地自容。正确的态度是父母不要过分地指责孩子，要给孩子活动的空间，让孩子自己去尝试新的想法、新的做法和新的技巧。父母要有允许孩子犯错误的宽容之心。

给孩子赞赏的眼光与赞许的口吻

那些成功进行情绪智力辅导的家庭，与前面描述的吹毛求疵的父母有着完全不同的做法，其结果有天壤之别。首先，进行情绪智力辅导的家庭，父母会以比较缓慢的速度、平静的态度给予孩子信息。然后，他们会在孩子做对一些事情之后，针对他们的行为给予特定的但并非是全面的赞扬。比如，一位父亲说："好，你这个按钮按对了。"这种针对特定行为的称赞要比对孩子进行泛泛的称赞效果更好，比如"好，你已经知道它的窍门了"。最后，在对孩子的行为进行赞扬后，父母再给予一些具体指导。这些步骤不断循环往复，孩子就能不断学习并获得良好的行为举止。

其实，以上方式可以作为父母对孩子进行情绪智力辅导的基本框架。父母可以通过利用孩子的每一次小的成功，来逐渐增进孩子的自信心，帮助他们提高自己解决问题的能力。所有这些，都与先前所述的吹毛求疵的父母相比效果要好得多。情绪智力辅导的父母一般较少使用批评或侮辱性的方式来教导孩子，他们更不会无故介入孩子自己的正常游戏或玩耍之中。

抓住机会与孩子分享

孩子总会不断地冒出许多想法与意愿，要知道这是父母与孩子交流沟通的最佳机会，也是父母引导孩子思维活动达到一个新水平、高层次的机会。比如，孩子告诉您他想像自己乘坐飞船往来宇宙时，您决不要对这种想法感到幼稚可笑，或毫无兴趣。如果您能利用他的想像来引导他的意愿并让他陶醉在自己的幻想中，想像一路风驰电掣的感受以及宏伟浩瀚的宇宙空间，然后您与他一起探究飞船的优点或不足，目前能够做到的和还不能做到的地方，这样就能积极促进孩子的思维活动，并提高其情绪智力的水平。

情绪智力辅导的生活实例

下面列举一些生活中的实例来说明情绪智力辅导的方法。这些方法看似简单，其实却能了解父母在对孩子情绪智力辅导方面的认知能力以及基本技巧。在这些例子中，提供一个父母在辅导孩子情绪智力时的不正确方法，说明孩子由于这种错误做法而导致的情绪感受，然后再提供一个辅导孩子情绪智力的正确方法。通过这些方法与孩子感受的比较，让父母在处理孩子情绪智力方面做出最适当的反应。

例1：孩子有一天回家对父母说："从明天开始我再也不去学校上课了。因为老师当着全班同学的面大声地骂我，其实事情并不是我做的。"

父母的错误反应："一定是你做错了什么事情才惹得老师生气并责骂你。"

孩子的心里感受：困惑、窘迫、委屈、不服气。

父母的正确反应："哦，这种事情的发生一定让你感到难过与迷惑了，你心里怎么想？"然后，与孩子共同讨论并寻找解决该问题的最佳方法。

例2：孩子在人多拥挤的商场走失了，父母焦急万分。过了一段时间，售货员发现了一位惊魂不定、眼泪汪汪的小孩并帮助他找到了他的父母。



父母的错误反应："你真是把我们急疯了，你怎么这么笨啊，叫你站在这儿不动还自己乱跑，以后再不带你出来了！"

孩子的心里感受：恐惧、委屈、后悔。

父母的正确反应："找不到爸爸妈妈一定吓坏了吧？来，让我抱抱你。"然后再慢慢地询问刚刚发生的事情，并启发他以后碰到类似事情时该怎么办。

例3：父母辛辛苦苦地买菜做饭，到吃晚饭时，孩子说："哎呀，我不喜欢吃这些菜，我不吃了。"扔下筷子就走。

父母的错误反应："你喜欢吃的要吃，不喜欢吃的也要吃。"

孩子的心里感受：厌恶、反感。

父母的正确反应："今天做的菜似乎不对你的胃口，但营养很高，你可以尝尝。如果你实在厌恶也可以不吃，但你要说说你想吃什么。"

例4：孩子从外面玩耍回来说："我恨他们不跟我玩，他们总是说我小气。"

父母的错误反应："你就是一个小气鬼嘛，小朋友们没说错呀。假使你不是那么小气，他们还是会愿意跟你一起玩的。"

孩子的心里感受：忧伤、受伤害、自卑。

父母的正确反应："小朋友们不和你玩，那一定让你伤心了。没关系，告诉我到底是怎么回事，因为什么？"

例5：孩子的小朋友来家里玩，你的孩子说："我不想和你一起玩，也不准你动我的玩具，一件也不许动！"

父母的错误反应："你怎么能这么自私呢？玩具是给大家一起玩的，你应该学会和他人分享玩具。"

孩子的心里感受：忿怒、不满。

父母的正确反应："如果你不愿意把最心爱的玩具拿来与其他小朋友一起玩，那别的小朋友也不会拿好玩具和你一起玩呀。"

情商训练题

设计合理的情商训练题能让孩子在团队活动中感受情商的要义。下面这两道题家长不妨让孩子做做，不过，这两道题需要的参与者较多，家长可让孩子和他们的同学、小伙伴等一起来做。

训练一：自我画像

目的

画出自己的画像，表露自我的个性和自我的形象。与别人一起分享，明白自己在他人心中的印象和评价。

材料

参加者每人一盒颜色笔和一张画纸。

步骤

1.主持人（从参加者中选出）先解释自画像不是绘画比赛。描绘自己，可用自己的人像，或任何点、线、圆圈、花草树木等代表。每个人都有自己的看法，只要用最具代表性的方法表达即可。

2.让孩子们思考如何去描绘自己的画像。

3.思考完毕，分发材料，让孩子们认真地将自画像画在纸上，时间15～25分钟。

4.绘画完毕，孩子们将自己的画像在小组中展示，并观看其他组员的画像。

5.让每一位孩子说说看到某一画像时的感受，态度必须坦诚，不要故意恶言评论。

6.最后由绘画者本人说出自己画像的意义及创作此画的思路。

分享

看到别人画像时的感受。



训练二：猜猜我是谁

目的

1.从别人的反馈中，使自知的我和他人所知的我更为一致。

2.让成员体会被人认识的感受。

材料

纸、笔。

步骤

1.发一张白纸让所有人在纸上写下3～5句描述自己的句子："我是……"但不要写上自己的姓名。

2.将全部纸折叠好，放在一起。

3.主持人随意抽取一张纸，并念出纸上句子，让大家猜猜这张纸是谁写的。

4.猜中的人请说出他的理由。

分享

猜中别人和被别人猜中时的感受。

控制不良情绪

Ill Emotion

成长中的孩子由于生理、心理发育尚未成熟，对事物的认识不全面，一旦受到某些因素的影响，便会出现情绪波动。有的孩子受家庭的娇惯和溺爱，不良情绪得以纵容和放任；有的家长对孩子的要求非常严格，束缚了孩子的行为和自主性；有的家长平时疏于对孩子细心了解，一旦孩子有不良情绪，动辄施以简单粗暴的手段。要知道，孩子不良情绪的形成，一般来自内、外两方面的原因。解决孩子的不良情绪，也要首先从这两个方面去分析，做到对症下药。同时，作为家长，要有意识地为孩子的成长营造一个民主、和谐、宽松的精神环境。另外，孩子情绪的好坏与父母也有非常大的关系。所以，父母应当是孩子情绪的榜样。

任性

5岁的康康到表姐家做客时，看到表姐有个新玩具。回家后，他便缠着母亲，非要马上得到同样的玩具。当时已是夜深人静，母亲不可能进城去买，结果康康哭闹了一整夜。

类似上面这样的例子可能在很多的家庭都发生过。有些孩子为了达到自己的目的特别任性，有时甚至会哭闹不止，把父母搞得精疲力竭。孩子任性是一种心理需求的表现。作为孩子，难免会产生一些愿望和要求，但这些愿望和要求的提出合不合理、能不能实现，他们却不能像成年人那样做出正确的判断。孩子只会依照自己的情绪与兴趣来行事，一旦要求得不到满足，他们便会吵闹不休，甚至还会出现一些其他过激的行为。



了解孩子任性的原因

这几天，明明三番五次地缠着妈妈给他买一双名牌球鞋，妈妈不答应，他就以不去上学相威胁。经过了解，妈妈得知明明班里的几个要好同学都买了这种名牌球鞋，明明觉得自己不穿这种鞋太没面子了。于是，妈妈告诉明明，小学生并不需要都穿这种鞋子，自己家里经济条件不适合买昂贵的鞋子，并讲清同学之间攀比没意义这类的道理。明明听了妈妈的话，再也没有缠着家里买名牌球鞋了。

任性并非天生。家长的溺爱，家庭教育的不当，使孩子迟迟走不出以自我为中心的阶段，是造成孩子任性的根本原因。孩子任性时，父母要对孩子晓之以理。有的孩子任性并非有意对抗大人，而是事出有因。对此，家长要仔细地了解孩子固执己见的原因，并心平气和地告诉孩子不能任性的道理。

预防孩子任性的发作

孩子的任性发作大多是有规律的，他总是在某种情况下才出现固执行为。所以家长要在可能诱发孩子任性的条件将要出现时，预先做好防范工作，不让孩子的任性发作起来。比如，有的孩子总喜欢缠住到家里来坐客的客人不放，对此家长可以在客人到来之前告诉孩子要有礼貌，不要妨碍大人和客人之间的交谈，否则大人和客人就不会喜欢他，也不愿带他到客人家去玩。当客人来家时，要根据孩子的表现，或表扬他表现好，或暗示他可以出去玩。这样，不给孩子任性发作的机会，也会使他的任性逐渐淡化。

正确运用家长的权威

家长平时如果能够真诚地关心孩子、平等地和他谈心、严肃地批评他的过错，就能在孩子心目中树立权威，取得孩子的敬佩和信任，家长的劝说就容易被孩子接受，孩子任性的可能性就大大减少。如果家长认为孩子应无条件地服从自己，根本不考虑孩子的需要和愿望，就会使孩子产生逆反心理，出现任性的情况。而有的家长总是什么都顺着孩子的意愿，对孩子的无理行为也不能严肃批评，这必然会助长孩子的任性。

鼓励孩子多参加群体活动

群体生活中的一个重要原则是少数服从多数。个人的意愿与大多数人的意愿不符，就会被否定。家长应鼓励孩子多参加群体性活动，可以让孩子约几个小朋友一起进行游乐活动，事先给孩子讲清要求，如果自己的意见被否定了，要服从多数，不要固执，更不要闹情绪。学校班集体的活动，也要积极参加。孩子在与别人的沟通中，会体会到任性无用武之地。另外，对于中小学生来说，同龄伙伴之间的影响力是很大的。有一两个通情达理、不任性的朋友经常在一起学习、玩耍、讨论问题，对孩子逐渐克服任性的毛病也会大有好处。

给予孩子适当的惩罚

对于年龄小的孩子，只靠正面教育是不够的，适当惩罚也是一种极为有效的教育手段。如孩子任性不吃早饭，家长既不要责骂，也不用威胁，只需饭后把所有的食物都收起来。孩子饿时，告诉他肚子饿是早晨不吃饭的结果，孩子尝到饿的滋味以后就会按时吃饭了。

对孩子的任性保持一致的态度

父母在教育孩子时，要保持一致的态度，而爷爷、奶奶则千万不要在父母批评孩子的时候出面袒护、干涉。大人之间遇到有意见不同的时候，也要避开孩子去商量。必要时，集体一致来点儿“惩罚”，比如：对孩子的哭闹，谁也不理睬，待他沉不住气主动搭讪接近大人时，抓住这个时机，严肃地向他讲清不满足他无理要求的原因，指出他任性不对，让他保证再不这样做。

分散孩子的注意力

家长可以利用孩子注意力易分散，易为新鲜的东西所吸引的心理特点，把孩子的注意力从他坚持的事情上转移到其他新奇、有趣的物品或事情上。如在商场里，孩子一定要买电动小汽车，而家里已有不少类似的玩具，家长不要直接回答买还是不买，可以引导孩子：“前面还有更好玩的东西，我们赶紧去看看。”孩子一般会相信商店里还有更好的东西。这样家长可以带着孩子边走边看边讲解，孩子很容易会将刚才的事情忘掉。

压抑

适度的压力可以激励人奋进向上，完全没有压力则会使人疲乏、懒散，但压力太大又会使人因难以承受而出现情绪问题。目前，不仅是成年人有压力，孩子也不例外。过度的压力会使孩子表现出抑郁、自闭等心理症状。作为父母，有责任帮助孩子克服压力，因为对孩子来说，父母应该是他们最重要、最信任的人。

如何帮助孩子消除压抑情绪

要想帮助孩子首先应了解孩子，了解他们的心理压力是什么，压力来自何处。所以，父母首先要聆听孩子的倾诉，要抽出时间和孩子面对面地交谈，要专心认真地听孩子说话。了解了孩子的真实情况，才能针对所出的问题给孩子以实际的帮助。父母要让孩子分享自己的经验，要让孩子知道，压力人人都会有，父母也常常会有烦恼的时候。这样，孩子对父母的话也就比较容易听进去了。同时，父母也应该告诉孩子自己是怎样应对困难、克服压力的，给孩子树立一个实际的榜样，以增强孩子的勇气和信心。另外，鼓励孩子培养广泛的兴趣爱好，平时多参加一些学校组织的课外活动或社会实践活动，对疏导缓解孩子的心理压力也是大有好处的。

让孩子宣泄情绪

家长们可能会有这样的经历：某一天，您一向乖巧的女儿忽然和您硬碰硬地大吵了一架，或您一向勤奋好学、成绩优秀的儿子，突然有一天宣布他要逃课一天。如果某一天您真的遇上了这样的事，不要大惊小怪，就让他痛痛快快地发泄一回，做一件他认为惊天动地的事吧。每个人都应当学会宣泄情绪，尤其是孩子。他们的心理承受能力差，不会用大道理来解脱自己，而最直接的方法就是将情绪发泄出来，这对他们的身心都是有好处的。家长不必阻止他们，更不用大发雷霆或使用暴力，而是让他们懂得发泄自己的情绪时，不能拿别人当出气筒，也不能失去理智，总要适可而止。当您的孩子情绪平静后，他会为自己的过激行为感到惭愧，并对您的宽容心存感激。这时，您再适时讲解，他一定会心悦诚服。

自闭

自闭是一种病态心理，主要表现是没有愿望和能力与其他人进行情感交流。自闭的孩子往往在语言方面有困难，难以表达自己。他们喜欢保持孤立，对人没有兴趣，不喜欢与人接触；对任何人，包括亲人，都表现得很冷漠，不合作；对周围发生的事漠不关心。他们对事物可能很迟钝，也可能很敏感，坚持所处的环境里的摆设不能有丝毫变动，也可能极端偏食。简单地说，对每一件事都十分固执。他们可以毫无动静地坐在同一个地方，目光茫然，没有目标；有时，又会呆板地重复同一个动作。达数十次，一旦被打扰，或环境有某种变化，他们就大发脾气，难以平静。



如何帮助自闭的孩子

对自闭孩子不要过分保护。依据不同年龄，要有适当的对待方式，不要认为他完全没有照顾自己的能力，只要他肯做、会做的事，就尽量让他做。家长应尽可能送他到学校、夏令营等过集体生活，在家里也不要给予他特别的照顾。对学龄前儿童要安排好他的学前教育，以保证孩子将来能够正常上学。另外，家长还应多阅读有关书籍，或求助于心理医生、专家，增加这方面的知识，有助于正确地帮助孩子。

依赖性

孩子依赖父母，本是正常的现象，但是过分的依赖，例如寸步不离、缠人、不肯自己独自完成一件事

等，则属于不正常，会使他离不开父母或家人的照顾，无法独立生活。造成孩子依赖性过强的主要原因是大人们过分的溺爱。因为周围的人对他特别疼爱，任他撒娇，凡事都帮他做好，使得孩子不愿、也没有动力去学习独立；或是父母过度忙碌，平时无暇照顾孩子，往往会因内疚而想补偿他，于是尽量容忍他、满足他、纵容他，当孩子有要求时，从不拒绝。

如何纠正孩子的依赖性格

要纠正孩子的依赖性格，培养他独立、坚强的品格，必须在日常生活中潜移默化。如在吃饭时，给孩子选择他喜欢吃的食物的权力，一旦选定了，要尊重他的决定。父母可以给予意见，但不要代他做决定。如果孩子表现得忸怩不安，或犹豫不决，家长可以说一些鼓励和提示的话，帮助他拿定主意，并对他的决定表示欣赏，这样可以坚定他的信念，并起到鼓舞的作用。家长应注意的是，当您要求孩子自己去完成一件事时，不要因为他做不来，或手忙脚乱，或需时很久而表现得不耐烦，不断催促、讽刺，甚至责骂，更不可代他完成。要给他充足的时间，即使是慢，也不要指责；实在不能独立完成时，也只能从旁协助，或口头指导。





攻击性

有的孩子好像特别缺乏同情心，对别人的感受漠不关心，不但自己的东西不肯与人分享，别人的东西，只要喜欢的就要抢过来。喜欢侵犯别人、推人、打人，而且当别人无意中碰到他，他也一定不会放过别人，简直就是一个小霸王。

原因

孩子若有这种攻击性行为出现，可能是源自以下几个原因：

1.从大人那里模仿得来。

2.父母过分纵容。凡是孩子要的东西都顺从他的意愿。

3.当孩子第一次出现抢夺别人玩具和打人的现象时，父母没有及时纠正他，让孩子认为这种行为没错，渐渐变成一种理所当然的行为。

4.父母过分严厉，随意打骂孩子，从不和孩子讲理，让孩子完全没有解释的机会。

5.家庭缺乏温暖，父母感情不和睦，常拿孩子出气。孩子受了气，激动的情绪无处宣泄，便会出现暴力倾向。

6.有的孩子只是偶然出现一些攻击性行为，这多半是因为烦躁、愤怒、一时冲动而已，只要加以提醒和疏导就可以转变过来了。

纠正方法

要纠正孩子攻击性强的缺点，必须要根据不同的原因，再对症下药：

1.爱争吵打架的父母，先要改变自己的行为，以免孩子学会这种处理方式。

2.教导孩子以和平方式与别人平等相处，遇到问题，教他如何解决，打人不是解决办法，如遇到打不过的人就解决不了。

3.发现孩子第一次出现攻击性行为时，一定要及时阻止并纠正。

4.教导孩子要尊重别人，想要分享别人的东西时，应先得到别人同意，不要抢夺；利用他以前类似的经验，令他明白东西被别人抢走的感觉。

5.不要强迫他公开自己的私有物；应以引导方式，让他主动与人分享；切勿在他不愿意的情况下，拿他的东西给别人；他不肯，就骂他吝啬，这样无形中也给了孩子一个错误信息：不必得到物主同意，只要喜欢，就可以抢过来，可以骂人，甚至打人。

测测孩子的情绪稳定度

让孩子完成下面的题目，把符合他自己情况的标号填在每题后面的括号中。

1.你有能力克服各种困难。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

2.猛兽即使是关在铁笼里，你见了也会不安。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

3.如果你来到一个新环境，你会把学习生活安排得（ ）。
A.和从前不一样
B.不确定
C.和从前相仿

4.你一直觉得自己能达到所期望的目标。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

5.你幼儿园时的老师，到现在仍然令你敬佩。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

6.不知为什么，有些同学总是回避你或对你很冷淡。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

7.你虽善意待人，却常常得不到好报。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

8.在大街上，你常常避开你不愿与之打招呼的人。（ ）
A.极少如此
B.偶然如此
C.常常如此

9.当你聚精会神地做作业时，如果有人在旁高谈阔论。（ ）
A.你仍能专心
B.不能专心并感到恼怒
C.介于A、B之间

10.你不论到什么地方，都能清楚地辨别方向。（ ）
A.是的
B.不一定
C.不是的

11.生动的梦境常常干扰你的睡眠。（ ）
A.经常如此
B.偶然如此
C.从不如此

12.季节气候的变化一般不影响你的情绪。（ ）
A.是的
B.不是的
C.介于A、B之间

计分方法

根据计分表，查明每题的得分，并求出总分。

得分 \ 题号	A	B	C
1	2	1	0
2	0	1	2
3	0	1	2
4	2	1	0
5	2	1	0
6	0	1	2
7	0	1	2
8	2	1	0
9	2	1	0
10	2	1	0
11	0	1	2
12	2	1	0

总分

16～24分为A　12～14分为B　0～10分为C

结论与忠告

A.情绪稳定

您的孩子情绪稳定，性格成熟，能面对现实。他通常以沉着的态度应付生活中出现的各种问题。他能振作勇气，在集体生活中有维护团结的精神。

B.情绪基本稳定

您的孩子情绪有波动，但不大，能沉着应付学习和生活中出现的一般性问题。但面临大事，有时会焦躁不安。

C.情绪不稳定

您的孩子情绪激动，容易产生烦恼。通常不容易应付生活中遇到的各种阻碍和挫折。容易受环境支配而心神动摇。不能面对现实，常常会急躁不安，身心疲乏，甚至失眠等。家长应注意帮助孩子控制和调节自己的心境，使情绪保持稳定。



正确认识自我 Know Yourself

帮助孩子得出正面的自我评价，是父母所能给予孩子最好的礼物，也是孩子终生的财富。孩子若觉得自己很能干，很有成就，而且对自己的评价也很好，就为自己在未来社会中成为一个快乐的成功者打下了坚实的基础。孩子的自我评价是从童年开始的，然后随着年龄的增长而不断发展。父母是孩子开展自我评价的最关键因素，能影响孩子做出积极的或消极的自我评价。

肯定自我

正确认识自我的第一步就是要肯定自己。肯定自我是自信的表现，只有具备对自我的肯定和正确的认识，在与别人交往时，才能自如地调节和他人的关系。如此一来，社交生活和谐融畅，孩子当然也能健康地成长了。

让孩子认识真实的自己

家长可以通过和孩子单独的沟通，观察孩子看图书或看故事的反应，审视孩子朋友的评语以及孩子参与游戏活动时的表现，让孩子清楚自己生理、心理、社交和品德各方面的强弱点。这样家长会对孩子有正面和现实的期望，不会向他施以太大的压力。

教孩子客观接受自己

父母应教会孩子平衡地认识自己，有优点就一定有缺点。千万不可长时间地只倾向一方面，因为倾向任何一方面都必然会导致孩子心高气傲或者自卑退缩。父母坦诚地向孩子披露自己的强弱点，引导孩子洞悉别人的强弱点，孩子自然会明白没有一个人是十全十美、无懈可击的。那样，自我接纳的态度，就会油然而生了。

教孩子主动鼓励自己

每个人都有自己的事情，人不可能完全依赖于别人对自己的看法活着。不管别人对自己怎么看，积极的人生态度总是对的。鼓励自己，常常能帮助我们挺过难关。家长们应教育孩子对自己施予随时的赞赏、鼓励和帮助。一个学会自己监察自己进度、自己给自己打气的人，当然能够肯定自己了。父母如果注意到孩子能自动自觉，逐渐独立处理自己的事情，也可以适当地予以肯定和嘉奖。

让孩子不断充实自己

认识自己、接纳自己是基础，能坚持不懈地充实自己，克服弱点，发挥优点，才能维持自我肯定的状态。父母应让孩子在课余时间多参加户外或户内的活动和训练，或鼓励孩子多看书多发问。这些都是让孩子充实自己的好方法。

建立自尊

自尊是人格的重要方面，对成人和孩子都至关重要。自尊心需要从小培养，除了受先天及性格的影响之外，社会环境也是导致自尊心强弱的重要因素。



教导孩子懂得欣赏自己

家长应该教导孩子喜欢自己，懂得欣赏自己的优点，在学业或社交生活上做出一些令人赞赏的成绩或行为。由于孩子的主要生活环境是学校，他最有可能接受来自教师和同学的称赞，而这两个方面也正是孩子自尊的重要方面。有时候，孩子因为外表发生变化、与父母或者同学发生冲突，又或者学业上遇到暂时的挫折，都会导致他意志消沉，但是事情过后，孩子的自尊心又会重现。

赞美和鼓励孩子

家庭是孩子生长的地方，它构成了孩子生长的主要环境。父母应该努力营造家庭中相互支持和鼓励的氛围，善于肯定孩子性格上的正面特质，即找出孩子身上积极的性格并告诉他，一定要用具体的话肯定或赞美。如："你是个负责任的好孩子。我还没回家，你就把玩具收拾得整整齐齐。""你今天在学校表现得很合群，虽然老师把你和你不喜欢的人安排在一起，但你的态度很好，很有集体精神。""当我和你林叔叔说话时，你表现得很有耐心。谢谢你，我知道你等我很久了。"要经常把你认为他进步的地方告诉他。比如，说出他生活能力上的进步："哇，你已经可以自己系鞋带了！你长大了。"说出他社交的进步："你能主动地与小朋友们一起交流玩耍，太好了。"说出智力上的长进："上学期你的数学成绩是80分，这学期得了90分，有进步，真是不错！"

表达自己

孩子知道如何表达自己的感受，才可以更加清楚地认识自我。这就要求家长要帮助孩子学会一些能表达自己感受的技巧。如果孩子有想表达的信息，有可表达的对象，并具备一定的沟通技巧，他就可以比较自如地表达自我了。

有想表达的信息

年龄小的孩子倾向于直接地表达。他们的表达方式和内容都比较简单，表达的渴望一旦产生也会比较急迫。随着孩子年龄和心智的增长，待表达待沟通的内容也相应增多。有些孩子被复杂矛盾的心情弄得不知要表达什么；有些孩子浑浑噩噩也弄不清自己有什么意见要表达。那时候，父母的耐心和引导，便显得相当重要了。

有可表达的对象

父母是孩子的培养者，拥有最自然的关系和环境：一对耐心聆听的耳朵，一颗专注的心，一张不轻易发出批评的嘴，一双随时能安抚孩子的手，以及宁静的时间空间，都是鼓励孩子尝试整理思想、学习表达的条件。对于乐意倾听自己的父母，孩子一定会给予畅快的表达。

有适当的沟通技巧

说话是最常用的沟通方法，但孩子见识较少，可能缺乏适当的词汇表情达意。父母耐心的引导和推敲，可以让孩子学习更准确地表达自己。另外，副语言素质(如音调、速度、声量)及身体语言(如面部表情、手势、身体姿态、社交距离)等，都是很有用的沟通方式。家长若能细心引导，加以身教言教，并让孩子多观察尝试，沟通技巧便会更加得心应手。此外，父母也可以鼓励孩子用写信等书面方式来表达自己，与人沟通。

学习独立

当孩子尝试独立时，他需要父母作为自己的后盾。父母们需要传递一个明显的信息："我们对你有充分的信心，如果你需要我们的话，我们将在你身边。"一个把握尺度的原则是安全，只要范围和程度是安全的，而且是可能的，家长就不必担心。父母要让孩子明白，自己只能在万一的情况下出现，所有的事情都是孩子自己的。

不要急于伸出援手

父母必须明白孩子会经历一个矛盾的阶段。当他遇到某些困难时，他自然地会向您求助，但父母们却并不是每次都能像他想象般解决问题，这往往使他感到很沮丧。所以，父母的帮助或许会再次成为孩子沮丧的根源，但仍然要提供支持，要让他明白爸爸妈妈并非无所不能，也会有办不到的事情；要让孩子明白，失败是生活中的常事，失败并不可怕，可怕的是重复失败。例如，当您的孩子因为洋娃娃掉了一只手臂而向您求助时，您可以说："我非常伤心，我也知道你非常难过，但有时东西破烂了便无法补救。"

给予孩子安全感

如果父母已将所有东西收拾好，只留下安全的东西在孩子的活动范围之内，大可以让他在家中自由活动。这样不仅能帮助他建立独立的性格，而且可建立起自信并有助于孩子智力的发展。父母的信任为孩子提供了安全感。同时，父母对他的信任也会帮助他建立自信，他会认为自己已能对自己的事做出决定。另一方面，他也能知道，独立并不是被抛弃，我被爱及关心，并不只限于我在父母的周围的时候，我不在他们身边时，他们也能同样关心我。

克服自我

"以自我为中心"是许多孩子都有的特点。孩子年龄越小，越会只顾自己的喜好，以为自己喜爱的别人也会喜欢。他们不理会别人跟他们不同，可能有不同的需要；他们没有等待的耐性，却要求别人立即满足他们的需要；他们喜欢独占东西，不要分享，也不懂得分享；没有足够文明的方法去表达自己和解决问题，只懂得哭啼吵闹。在适当的环境中，人才可能获得心智的成长。如果孩子始终处于一个能够长期"唯我独尊"的环境，他就只能获得生理成长，而心智停顿。为了使孩子的身心都健康成长，父母应在日常琐事中纠正孩子以自我为中心的心理特点。

学会体察别人的感受

随着孩子的年龄增长，父母要教导孩子明白自己的需要，学会用文明的方法表达。在孩子只顾啼哭的时候，父母要试图劝孩子说出啼哭的原因。这种指导的目的是让他学会表达需求，让他明白啼哭不是解决问题的灵丹妙药。父母也要教孩子照顾别人的需要和感受。在适当的时候，引导子女留意别人的表情，尝试换位思考，鼓励孩子乐意付出，照顾他人，这样能让孩子体会到，有机会付出和有能力助人是一件非常快乐的事。

不必对孩子有求必应

孩子是能够摆脱以自我为中心的心理特点的，只有父母让他在健康的环境中成长，提供适当的教导和辅助的情况下才能实现。切忌让子女自由发挥、有求必应、为所欲为，否则，他们将无法脱离以自我为中心的时期，进入对自己负责任和对别人负责任的阶段。

面对失败

孩子的成长是不断伴随着失败的过程的。例如一个15个月大的孩子，他坐在一张用安全带系紧的椅子上，虽然曾经无数次看过父母为他松开安全带，但当他自己尝试着去做的时候，由于他的手指还没有足够的力量去松开扣子，因此便不能成功。对孩子而言，失败会让他失去自信，心理承受能力变差，将来便无法应对更多的困难。作为父母，应该让孩子从小就学会面对困难。



协助孩子战胜困难

一定数量的挫败能使孩子变得坚强，增强心理承受力，但是过于频繁的挫败会使孩子丧失自信。因此，父母对孩子来说便非常重要，孩子遇到什么困难，最终必定是向父母求救，依赖父母的帮助去解决问题。所以，父母不能一味地让孩子陷于挫败之中，稍微的帮助也许就能使他重新站起来。

从旁协助的技巧

协助孩子解决困难应有技巧，当孩子正埋头苦干，可总做不出好的结果时，您便可以从旁为孩子打气，给予他信心再做尝试。如果孩子老是做不好某件事，父母应该找出原因，并帮助孩子解决，但是帮助的幅度应小些。因为如果父母的帮忙使事情一步到位了，那孩子可能感到是父母完成了工作而不是自己。

测测孩子的心理适应性

心理适应性（心理适应能力）是人的一种综合性心理特性。

心理适应性强的人，在遇到各种复杂、紧急、令人恐惧或危险的情况时，仍能泰然处之，发挥自己的原有能力，甚至能发挥出超过平常的能力。适应性差的人，一遇到特殊情况，就不知所措，紧张万分，在这一段时间显得十分无能，这就是失常。这份心理适应性测量表，包括20个题目，每个题目后面有5种答案。让孩子在阅读每题后，从答案中选择符合自己的实际情况的一种。

1.假如把每次考试的试卷拿到一个安安静静、无人监考的房间去做，你的成绩一定会好一些。（ ）

A.很对
B.对
C.无所谓
D.不对
E.很不对



2.夜间走路，你能比别人看得更清楚。（ ）

A.是
B.好像是
C.不知道
D.好像不是
E.不是

3.每次离开家到一个新的地方，你总是爱闹点毛病，如失眠、拉肚子、皮肤过敏等。（ ）

A.完全对
B.有些对
C.不知道
D.不太对
E.不对

4.你在正式运动会上取得的成绩常比体育课或平时练习成绩好些。（ ）

A.是
B.似乎是
C.不确定
D.似乎不是
E.正相反

5.你每次明明已把课文背得滚瓜烂熟了，可是在课堂上背的时候，却总要出点差错。（ ）

A.经常如此
B.有时如此
C.不确定
D.很少这样
E.没有

6.上课轮到你发言时，你似乎比别人更镇定，发言也显得很自然。（ ）

A.对
B.有些对
C.不知道
D.不太对
E.正相反

7.你冬天比别人更怕冷，夏天比别人更怕热。（ ）

A.是
B.好像是
C.不知道
D.好像不是
E.正相反

8.在嘈杂、混乱的环境里，你仍能集中精力地学习、工作，效率并不大幅度降低。（ ）

A.对
B.略对
C.不确定
D.有些不对
E.正相反

9.每次检查身体，医生都说你“心跳过速”，其实你平时脉搏很正常。（ ）

A.是
B.有时是
C.时有时无
D.很少有
E.根本没有

10.如果需要的话，你可以熬一个通宵，精力充沛地学习。（ ）

A.完全同意
B.有些同意
C.无所谓
D.略不同意
E.不同意

11.当父母或兄弟姐妹的朋友来你家作客时，你尽量回避他们。（ ）

A.是
B.有时是
C.时有时无
D.很少是
E.完全不是

12.出门在外，虽然吃饭、睡觉、环境等变化很大，可是你能很快习惯。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少是
E.完全不是

13.参加各种比赛，赛场上越热烈，同学越加油，你的成绩反而越上不去。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少是
E.不是

14.上课回答问题时，你能镇定自若地把事先想好的一切都完整地说出来。（ ）

A.对
B.略对
C.对与不对之间
D.略不对
E.不对

15.你觉得一个人做事比大家一起干效率高些，所以你愿意一个人做事。（ ）

A.是
B.好像是
C.是与否之间
D.好像不是
E.不是

16.为了求得和睦相处，你有时常常放弃自己的意见，附和大家。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少是
E.不是

17.当着众人和生人的面，你感到窘迫。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少是
E.不是

18.无论情况多么紧迫，你都能注意到该注意的细节，不爱丢三落四。（ ）

A.对
B.略对
C.对与不对之间
D.略不对
E.不对

19.和别人争吵时，你常常哑口无言，事后才想起该怎样反驳对方，可是已经晚了。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少
E.不是

20.你每次参加正式考试或考核的成绩，常常比平时的成绩更好些。（ ）

A.是
B.有时是
C.是与否之间
D.很少是
E.不是

计分方法

根据计分表，查明每题的得分，并求出总分。

题号＼得分	A	B	C	D	E
1	1	2	3	4	5
2	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5
4	5	4	3	2	1
5	1	2	3	4	5
6	5	4	3	2	1
7	1	2	3	4	5
8	5	4	3	2	1
9	1	2	3	4	5
10	5	4	3	2	1
11	1	2	3	4	5
12	5	4	3	2	1
13	1	2	3	4	5
14	5	4	3	2	1
15	1	2	3	4	5
16	5	4	3	2	1
17	1	2	3	4	5
18	5	4	3	2	1
19	1	2	3	4	5
20	5	4	3	2	1

测试结果

81～100分	适应性很强
61～80分	适应性较强
41～60分	适应性一般
21～40分	适应性较差
0～20分	适应性很差

Self Adaptation

自我控制与自我调节

在现实生活中，喜欢放纵自我和任性而为的人是很难有什么作为的。生活中不可能事事都遂人愿，不可能所有的愿望都实现，不可能所有的要求都得到满足，不可能所有的观点都得到别人的认可。对于成人来说是如此，对于孩子也不例外。所以孩子从小就要开始学习如何进行自我控制与自我调节。而孩子到3～4岁后，才逐渐发展起自律的能力。在帮助孩子培养自律能力的过程中，家长应充当重要的角色，对孩子的自律能力给予足够的关注。

如何对待孩子的逆反心理

佳佳放学回家后，把刚刚脱下的T恤衫揉成一团，扔在床边。妈妈过来告诉他把T恤叠起来放在一起，房间会整洁一些，而且T恤上的皱褶也会少一些。佳佳固执己见，说："班上的男孩子都穿着皱褶的衬衫。"不一会，两人便大声吵了起来。佳佳把T恤衫一把扔到地下，气冲冲地跑出了家门。

孩子到十一二岁的时候，往往会产生一种与父母相抵触的情绪：他们心里有什么话也不愿向父母说，对于父母的批评和劝导不像以前那样听话了，甚至产生了抵触、不顺从的情绪。孩子的这种现象被称之为"逆反心理"。上面例子中的佳佳便是如此。逆反心理可能源于孩子的好奇心，越是不让做的事他越感兴趣；或是喜欢标新立异，想引起他人的注意；也可能是由于老师、家长的不理解或不合理的要求而引起的。那么，如何对待孩子的逆反心理呢？

父母反省自己

面对孩子的逆反心理，家长不要一味愤怒和责骂，首先要反省自己。自己的个性是否也太强？是否是自己对孩子的领导欲望、控制欲望、占有欲望太强？

主动修复关系

家长应注意修复与孩子之间的关系——爱，让孩子感受到父母的爱，用"爱"建立信赖，使其不忍伤害父母的心，不希望父母烦恼或悲伤，使其"良心"发现、体恤父母，使其建立健全羞辱心。

深刻检讨管教

有许多家长对孩子的管理都通常是过度关照，过度严格，这样会导致孩子的反感。如管得太多、太细，过分挑剔，甚至管错了等。

严格避免粗暴

强迫压制虽可暂时消除孩子的表面违拗，但孩子常常口服心不服。强迫压制还给孩子提供不良的示范作用，导致孩子今后更加违拗。

不能姑息迁就

如果家长确实是正确的，就不能因为孩子的违拗或对抗而放弃原则，否则孩子今后会以此为"武器"更多地来迫使父母就范，满足其不合理的要求。

加强互动沟通

与孩子进行诚挚的交谈，了解孩子的思想状况，也让孩子体验到父母或老师的一片良苦用心，通过讲道理的方式及时解决问题。

如何对待说谎的孩子

很多孩子由于各种各样的原因，对老师和家长说谎，可能大多数孩子都说过谎。而作为家长来说，当发现自己的孩子说谎时，应该怎么做呢？

1.家长要从自身做起，避免在孩子面前说谎。如果孩子以家长过去的行为做自己说谎的借口，家长可以承认自己那样做是不对的。

2.不要指责孩子"你是个坏孩子"，"将来不会有出息"等，这样孩子会丧失信心，朝最坏的方向发展。因为孩子的自我意识尚未形成，周围人的评价会左右孩子的思想，如果在这个时期打击孩子，会影响孩子的一生。



3.如果家长不知道具体事实，但能猜测出来，不要一味追问孩子，应直接说出事情的真相，避免孩子想方设法诡辩。

4.不指责孩子的过失，可以说"幸好你没有受伤"，"你还是想考好的，那就要更努力"等，这样孩子以后就不会说谎了。

5.家长在生活中应注意多表扬奖励孩子的诚实行为。

教孩子如何处理愤怒的情绪

只要生活在世界上，每一个人都会有快乐、悲伤、恐惧和愤怒等情绪感受，有些家长总以为孩子发怒就是错、是不对的，其实并非如此。当孩子认为自己没有得到公平对待时，就会感到愤怒，这是很正常的。关键是孩子是如何表达这种愤怒的，这才是问题所在。家长应学会如何引导孩子处理愤怒的情绪。

让孩子学会控制愤怒情绪

愤怒就像一团烈火，如果控制不好，可能会造成灾难，若处理得好，则会产生一些积极的作用。愤怒的情绪，有时能促使孩子想办法去改善困境，获得成功。愤怒的情绪，有时能给孩子强大的力量去努力学习、去解决棘手的问题、去纠正错误。这时候，愤怒就成为一种推动力，是件好事。愤怒情绪也可以帮助孩子对别人说出是什么让他不顺心，这样就可以消除一些引发愤怒的误会。

让孩子明白是什么使他愤怒

作为家长，应该知道的是，孩子有时会觉得自己做的事情必须要达到完美。一旦他认为不能像其他人那样把事情做好的话，就有可能愤怒起来。有时，孩子因为无法解决一个问题或改变某种困境，就会觉得沮丧、感到愤怒。家长应让孩子明白这一点，有时，事情就是做不好，这种情况，其实并不表示任何人有错。

为何需要发泄愤怒

告诉孩子，除非已经有了一些比较安全的方式来发泄自己心中的愤怒，否则可能就会一直指责某人或指责自己——这样就会使自己一直处于愤怒的情绪之中，这种感受是很不好受的，而且有了或带有这种愤怒的情绪，他什么事情也做不好。要孩子明白，如果自己遇到某事而感到愤怒，然后扔东西或打人、骂人，那样就会使另一个人也有可能愤怒起来。最后只能以更糟糕的感受而告终，却不可能让自己的感觉好起来。

愤怒时应该做什么

如果孩子愤怒时，不知道如何处理的话，他就会感到非常害怕。但是，如果他已经知道愤怒这种每个人都有的情绪，可以通过一些方法来控制与宣泄的话，他就可以选择该如何应对愤怒了。比如，可以喊叫，扔些东西——或者，尽量保持心理的平静。如果一个孩子能够在愤怒的情绪过程中，保持心理的平静，那么，随后的行为表现就一定会非常地理智，更具有教养、更聪明，也就有了很高的情绪智力，即很高的情商了。

在孩子突然碰到意料不到的、令人感到十分愤怒的事情的时候，要告诉孩子，这个时候不要立刻做出些什么，而应尽量使自己的心态平静下来，数数数到10、20，或者100，然后思考一下，自己在这个时候，最应该做的或者是最应该说的是什么。



告诉孩子：当你想要指责那个让你感到气愤的人的时候，这种心理状态是十分自然的，也是正常的。关键是，只有你才是生气的人、感到愤怒的人，对方可能并没有任何的感受。考虑一下，是什么事情或话语让你愤怒，然后问问你自己，在这种时候自己能够做些什么才能让自己尽快地感觉好起来。

让别人了解你的愤怒情绪

告诉孩子，当愤怒的时候，可以对人说："我生气了！"或"我气疯了！"能够清醒地意识到自己在生气，并且能够让别人知道，这是很重要的。尽量不要采取别人受不了的方式表现，比如，尖叫、怪叫或抱怨着把愤怒说出来。

告诉孩子，想办法与那个让你感到愤怒的人谈一谈。告诉他，你的感受和导致这种感受的原因，说："我气疯了，是因为……"也可以告诉他，你需要什么，或者并不需要什么。比如，你可以平静地对你的小伙伴说："我想要用一下计算机。你用完后，让我也用一下，行吗？"

还要告诉孩子：即使只有"一点儿"生气，也要让别人知道。否则你会一直等下去，直到你"非常"生气，到那时你的愤怒就更难控制了。

发泄愤怒的好方法

作为家长，一定想知道孩子能够用什么安全的方法来表示愤怒，即有哪些方法可以使孩子避免由于愤怒情绪处理不当而伤害别人或者自己，也能够避免日后对自己当时的所言或所做感到后悔。发泄愤怒情绪的比较安全的做法有：打枕头、用力踩装满填料的袋子、到室外急跑、找个地方大声地喊叫、把纸揉成团抛或扔等等。还可以告诉孩子，不要再去想那些让自己感到愤怒的事。去找一个安静的地方——比如健身房，或者户外的一棵大树下，谈谈自己的感受。也可以写个小纸条或者画个图来告诉自己的父母、老师或小伙伴，为了什么事而不开心，或者因为听了谁说的什么话感到愤怒。使孩子学会让其他人知道自己不愉快的心情，让值得他信赖的人与他一起来分担。



发泄愤怒的不正确方法

要让孩子明白，当自己处于愤怒情绪的时候，不要去破坏东西——无论是自己的还是别人的东西。否则，等到平静下来之后，就很有可能会对此感到后悔，而到时可能会无法弥补了。生气的时候，无论是用话语还是动作，都同样会伤害到他人、会伤害到对方的心理感受。

处理愤怒情绪的另外一些好方法

有时，您要让孩子熟练地掌握一种调控愤怒情绪的技能，并且您需要让孩子多多练习，这样在使用它的时候，他才不会感到困难。如果孩子对自己在一个新游戏中的表现快气疯了的时候，那么您可以告诉孩子，首先需要回顾一下游戏的规则，或者求助于在场的其他人；也可以暂时换个不同的事情做或玩；或者可以静静地休息会儿，玩一个自己已经熟悉的游戏，使自己的心情稳定下来。

从大人那里获得帮助

让孩子想一想他最爱的那些人——爸爸妈妈、爷爷奶奶、阿姨叔叔、哥哥姐姐等，他们是用什么办法来处理他们自己的愤怒的。请教他们有哪些处理愤怒情绪的好方法。

孩子对自己认为不重要的事物一般是不会感到愤怒的。告诉孩子，当感到什么事情对自己来说是很重要的时候，就要告诉其他人，以使那些关心自己的人可以明白如何和什么时候来帮助你。

如果您发现您的孩子经常会生气和发怒，那么要让孩子知道，他要经常找个人说说自己为什么会是这样，是不是在日常生活中，一直都有某些事情或者某些人是让自己烦恼的，而且它们还在不断发生着。

如何对待别人的愤怒

当然，在现实生活里，除了孩子会对某个人发脾气外，有些时候，其他人也会向孩子发脾气。告诉孩子当别人对自己发怒的时候，要耐心地听一听他的理由。因为倾听可以帮助自己理解别人的处境和别人的心理感受。也可以问问别人为什么生气，看能不能帮助他想出处理愤怒情绪的最佳方法。

原谅别人也原谅自己

告诉孩子，如果自己在愤怒时伤害了别人或者损坏了别人的东西的时候，就要说声：“对不起。”要对自己保证，下次不会再这么做了。当别人原谅了自己的时候，自己也要原谅自己，不要背负着沉重的心理负担。

如何纠正孩子说粗话的习惯

成长中的孩子，凡事都想模仿，尤其是模仿大人。当他们从电视节目上，或从同伴、父母口中学会讲粗话时，这其实并不奇怪。粗话对孩子来说充满新奇。如果家长在听到孩子说粗话时大惊小怪或暴跳如雷，孩子会误认为粗话的威力真大，竟能吓着父母，于是以后就更洋洋得意地说个不停。最好的做法就是当作若无其事，孩子见父母没有什么大反应，就会觉得不好玩，便再没有兴趣说下去。以后若再听到孩子说粗话，可以告诉他这种话是不礼貌的，别人会不喜欢；家长也应该明确表示不喜欢他说这种话，并预先警告他若再继续说，就要加以惩罚。当然，家长首先应以身作则，不要在孩子面前使用粗言秽语。不适当的电视节目，也不要让孩子观看。另外，要留意孩子的玩伴中是否有喜欢说粗话的，若有，提醒孩子不要学习。

教孩子克制破坏欲

喜欢恶作剧、任意损坏东西的孩子最让父母头疼了。对这些有破坏欲的孩子，有的父母以打骂待之，这种处理方式显然是不当的。家长应该分析孩子产生破坏欲的具体情况，然后再采取相对妥当的处理方法。

如果孩子有破坏东西的倾向，可能是出于以下几个原因：

1.好奇心驱使

孩子大都有着强烈的好奇心，在成长的过程中他对所见所闻都感到新奇，很多事物他都想看看，想接触。例如：他们想知道皮球的中间到底有什么?所以就把球弄破了看看。

2.故意破坏

这种情况表示孩子内心受到困扰。例如，他们在学校与小朋友相处不好，被老师处罚，就以破坏东西来发泄不满情绪。

3.父母的疏忽

父母的疏忽会令孩子感到不快，以为父母不再爱他，于是以破坏来表达不满。

4.管教过严

父母对孩子的管教过严，要求太高，孩子难以适应，所以把不满情绪发泄在玩具上。

5.过度溺爱

父母太过宠爱、纵容孩子，想要什么就给什么；只要是孩子喜欢的，或原有的玩具已经玩厌了，就随时买新的，养成孩子不珍惜东西的习惯。一不高兴，孩子就乱发脾气，随意破坏。



如果孩子的破坏并不是蓄意的，只是想找出答案，这表示孩子的求知欲很强，是值得鼓励的，但不能纵容他的破坏行为过分发展；平时多与孩子谈话，解答他的每一个问题。已经被破坏的东西，可以修理的话，尽量与孩子一起共同修理，让孩子学会找答案，还要鼓励他学会如何恢复原状。如此经过一番拆开又修整，更能满足孩子的好奇心，而且当他发现修理比破坏更困难时，以后就不敢再破坏了。

如果孩子的破坏欲是出于别的原因，父母就应注意了解孩子是否有心理上的困扰，以及困扰来自哪里，然后加以解决。父母真挚的爱，可以使孩子觉得充满温暖、幸福、快乐和满足。感到自己被父母忽略的孩子，行为问题会相对地多。但如果家长过分溺爱则会纵容孩子为所欲为，适当的爱护应当是要教导孩子哪些可以做，哪些不可以做。父母平时也要留意自己的行为，看是否给孩子带来了不好的影响。例如，父母的脾气都不好，经常吵架，而且乱摔东西，孩子耳濡目染，很快就学会破坏了。

如何纠正孩子乱发脾气的习惯

家长对待一个爱发脾气的孩子，首要的原则是一定要坚持不让他因发脾气而得逞。如果孩子是因为要得到某些东西被拒绝而发脾气，就绝不能让步，即使在他停止哭闹以后，也不能给他所想要的。这样做是教导他，发脾气和大吵大闹，并不能产生任何效果。孩子发脾气，也可能是因为他做错了事，为了逃避惩罚，就先发制人，以眼泪博取父母的怜惜。这时父母不该责骂他，要先安慰他，让他稳定情绪，使他承认过失，再告诉他不可再犯，并指出哭是逃避问题，它不是解决问题的办法。另外，家长也要知道，孩子与成年人一样，有时也需要发脾气来平衡情绪，所以就让他舒展一下也无妨。过分在意孩子的情绪，结果会宠坏了他；过分压抑则令孩子得不到自然发泄，反而不妙。

如何纠正孩子爱顶嘴的习惯

孩子长大至某一个阶段，会开始不听话，无论说什么都要顶嘴，其实这是孩子成长的一种象征。如果一个孩子过分驯服，可能他的自我意识发展迟缓，甚至是不正常，形成日后的软弱无能，毫无抉择能力，甚至凡事都依赖他人的性格。过度压制孩子，不准他顶嘴，会令他们把正在发展中的性格隐藏起来，父母反而没有办法知道他们的情况如何，是否发展正常。所以说父母最好不要压制孩子，应改用包容和谅解的态度来对待孩子的反叛，最好是让孩子自己学会调整心态，不再与家长对峙。如果孩子见父母对他的顶嘴反应并不激烈，就会失去继续对抗的兴趣。他们的反叛，其实也是在试探父母的态度，大人到底会给自己多少权力，自己可以伸展到哪一种程度?如果父母的反应强烈，他们会利用这种行为来威胁父母——操纵父母的情绪。父母明智的做法是不与他们争辩，用温和的语气，代替命令和责备的口吻，尽量和他讲道理。孩子即使不能完全理解，但也觉得受到尊重，自然乐于与父母合作。

怎样培养孩子的自律行为

以上我们介绍了几种孩子在成长过程中常见的，令家长们头疼的行为和习惯，并提供了一些切实可行的解决方法。但很显然，解决所有问题的关键其实是如何培养孩子自己自律的习惯，下面是培养孩子自律行为的步骤和方法：

步骤一：学会自我控制和自我调节

放纵与任性的人是很难有什么作为的。人之初完全没有自我控制和自我调节的能力，这时的孩子几乎完全受冲动和欲望的影响，很难长时间做一件事情，不能控制自己的欲望和情感。3～4岁后，孩子才会逐渐发展起自律的能力。这个年龄段是培养孩子自律行为的最佳时期。比如，孩子也许喜欢吃巧克力，有的父母会把它

藏起来，尽量不让孩子发现。可是一旦被孩子拿到，他可能就会吃个没完没了。我们不如换一个方法。把10块巧克力一次给孩子。然后告诉孩子多吃的坏处，和孩子商量好一天只能吃两块。孩子答应了，就要求他按规定去做。开始时，孩子可能不能遵守，家长不要斥责。要继续鼓励，做对了就表扬。时间长了，孩子就会有所进步。

步骤二：灌输给孩子正确的价值文化

家长要有意识地和孩子多谈谈各种规则，如游戏规则、交通规则等。最初您可以从孩子日常生活中不可避免的各种准则出发。孩子大些了，就可以跟孩子讲人生，讲社会，讲国家大事。让孩子有爱国心，学会道德准则，懂得法律法规。比方说让孩子懂得，不能随地吐痰，不要私拆他人信件，不能闯红灯等。

步骤三：让孩子掌握控制自己行为的技能

家长让孩子明白了自律的道理，可有的时候孩子还是不能很好地约束自己、控制自己，常常是事后后悔。这种现象很重要的一个原因就是孩子虽然明白了道理，可是缺少实施的技术。比如，孩子总是控制不好自己的情绪，易冲动，家长可让孩子试着做深呼吸或者默默数数，也许孩子的冲动就会克制住了。

步骤四：延迟对孩子需要的满足和抵制他的欲望

不要总是在第一时间满足孩子的愿望。比如说孩子在商店看见了一个玩具娃娃，很喜欢。提出要爸爸妈妈买给他。父



母不一定当时就答应。不妨也向孩子提出要求，如果孩子每天都能按时起床，过生日的时候就把这个娃娃送给他。类似的做法不仅能使孩子懂得了有付出才能有收获，还让孩子学会了节制。

步骤五：自我反省

父母要从小培养孩子反思的习惯。每到过年或是过生日时，孩子又要大一岁了。问问孩子，过去的一年有什么收获，有什么进步，有哪里做得不好，新的一年有什么新打算。

同时父母也要做孩子的榜样，能够自我批评。如果父母有冤枉孩子、误解孩子的地方，不要放不下面子，也要能够向孩子认错。

测测您的孩子是否有强烈的逆反心理

让孩子对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1.你不喜欢按照别人说的去做吗？
2.你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的，应该废除？
3.如果父母再次叮嘱同一件事，你就感到厌烦吗？
4.你欣赏与老师对着干的同学吗？
5.你经常考虑事情的反面吗？
6.你是否对班干部指手画脚很讨厌，并且故意不按他的要求去做？
7.老师和父母越是要你用功学习，你越是不想学吗？
8.老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗？
9.你喜欢与众不同吗？
10.违反学校里的某些规定使你感到快乐吗？
11.别人的批评常常引起你的反感和愤怒吗？
12.你是否认为老师有很多缺点和错误？
13.对别人不敢干的事你特别想尝试一下吗？
14.你喜欢搞一些使别人痛苦或愤怒的恶作剧吗？
15.你是否觉得父母和老师不应该为一些小事大惊小怪、小题大作？
16.你蔑视权威吗？
17.对批评你的人，你都感到讨厌和恼恨吗？
18.你是否认为冒险是一种极大的快乐？
19.你习惯上总是按照大多数人说的去做吗？
20.对你感到没有意思的事，别人怎么说你也不会好好地去干吗？
21.你特别爱做令人大吃一惊的事吗？
22.人们对你很不重视吗？
23.决定了干一件事，尽管别人指出这件事有问题，你也不会改变主意吗？
24.你总是对老师表扬的同学感到反感，不想理那个同学吗？
25.你喜欢干一些能引起很多同学注意的事吗？
26.你越被别人说得火冒三丈，就越不照他说的去做吗？
27.你讨厌那些当班干部的同学吗？
28.你认为上课时出现一些老师没有意料到的情况令人开心吗？
29.对伤了你的自尊心的人，你是否要给他添一些麻烦，让他感到你是不好惹的？
30.越是被禁止的东西，你越想设法得到吗？

计分方法

第19条答“是”记0分，答“否”记1分。其余各题答“是”记1分，答“否”记0分。各题得分相加，统计总分。

你的总分？_____

测试结果

0分～9分	您的孩子逆反心理很弱。这使他只干并且只喜欢干该干的，不去干不该干的。
10分～20分	您的孩子存在一定的否定倾向。激动时他可能丧失理智，意气用事，有时会做一些不该做的傻事。
21分～30分	您的孩子有相当严重的逆反心理。他所想的和所干的总是与众不同，与习俗和规定不符。如果他不清醒地意识到这一问题，并不努力加以克服，他只能是一个不受大家欢迎的独行者。

训练题

训练一：情绪疏导训练

目的

通过神经、肌肉的紧张及松弛训练，使孩子学会缓解紧张情绪，排除心理压力。

步骤

1.让孩子坐在沙发或椅子上，双手、双腿笔直前伸。

2.双手手掌外推，手指最大限度地叉开，中指指向正上方。双脚脚掌用力外蹬，脚尖用力向里勾。

3.双手缓慢内转到最大限度，保持半分钟。

4.双手缓慢外转到最大限度，保持半分钟。

5.将以上两个动作分别重复3～5次。

6.注意在整个动作过程中，不要失去手掌的推力、脚掌的蹬力和脚尖紧张度。

7.让孩子体验解除紧张后的松弛感。

提示

1.家长应先做示范，然后再辅导孩子做。

2.孩子做的每一个动作，并不一定要求完全到位。

3.本练习可在比赛前、考试前做，也可以用做日常锻炼手段。

训练二：良好行为塑造

目的

培养孩子解决问题的独立性。

材料

一台便携式录音机、一盒空白磁带。

步骤

1.首先让孩子列好准备采访的家庭成员名单。

2.教会孩子录音机按键的使用方法。

3.让孩子拟定一些自己感兴趣的问题，如果有困难，家长可以参照以下几个题目，做少量的补充。

①谈谈你的父母。

②谈谈你的孩子。

③谈谈你小时候的趣事。

④谈谈你的个人爱好。

⑤请你唱一首小时候唱过的歌。

按名单的顺序分别采访家庭里的成员。

训练三：表达愤怒的情绪

目的

帮助孩子知道什么是真正的愤怒，了解哪些因素会引起愤怒这种负面情绪，告诉孩子可以用语言、表情等方式来表达自己的不满，同时也要让对方明白自己的心情不佳。教导孩子利用一些有效的方法来控制自己的愤怒。

步骤

1.先请孩子回忆平时有没有生气的经历，并把自己认为最生气的一件事情说出来或画出来。

2.等孩子说完或画完以后，要他把这件事情之所以让自己生气的原因告诉给父母或老师、同伴。

3.要孩子重复这件引起自己愤怒的事情，并且把由于愤怒而引发的情绪感受用动作反应或行为扮演出来。同时，让孩子想一想，这些动作反应或行为有没有不良后果，让孩子列举一些不良后果的例子。



4.让孩子想一下，愤怒这种负面情绪以及由此产生的反应与行为，给自己和他人都带来了许多不良影响，自己该怎么办？列举出一些办法。如果孩子实在想不出好的办法，要教给孩子一些调控与纾解愤怒的方法，并要求孩子表现出良好的角色行为。

5.告诉孩子，纾解愤怒有几个方法可以采用：

第一，想象法。要孩子想象周围充满了自己最喜爱的香味，做深呼吸，把它们吸入身体里面，然后慢慢地吐出来，可以连续做6～9次。

第二，转离法。告诉孩子，当生气或愤怒时，可以先暂时离开，避免与对方正面冲突。暂时避开对方，使自己的情绪逐渐平稳下来，然后再去试图解决问题。

第三，转移法。当孩子愤怒的情绪很强烈的时候，告诉他可以到外边尽情地吼叫，或者可以用报纸当球打，或用软塑料玩具捶打地板。

训练四：察言观色

目的

培养孩子了解、察觉情绪的能力（此练习可让孩子和他们的同学、小伙伴等一起来做）。

材料

①绘制好的几张各种表情的图片。

②几张写好情绪名称的小卡片。

步骤

1.由家长事先准备好几张绘制了各种表情的图片，拿给孩子看每张图片，然后要求孩子回答下列问题。

①图片上的人，正在想什么？

②你会接近哪个人，并会请他帮忙吗？

③你会怎样开口对那个人说话？你会对他做出何种举动？理由是什么？

2.让每个孩子轮流说出他们想接近的人，并表演出其行为举动的方式，最后说明理由。

3.从每个孩子的回答中，找出每人选择的角度不同的含义，分享彼此的经验。

4.家长用准备好的几张小卡片，上面分别写上“快乐”、“愤怒”、“悲伤”、“害怕”、“讨厌”、“喜欢”，请每个孩子轮流抽一张卡片，表演上面所写的情绪，让其他孩子猜。

建立自信

Assuredness

自信心是美好生活的源头，缺乏自信的人，即便他有多么大的潜力，多么高的天赋，多么优越的条件，多么宝贵的发展机会，他也不会取得成功的。自信不仅会给予孩子积极乐观的生活态度，而且会将他的所有潜能极大地激活起来，超水平地发挥。正如西方一位美容专家在训练他的学生们时所说的："不论你使用什么样的美容技术，在施行之前和之后，你必须要矫正顾客们的心理，使她们始终觉得自己在施行美容术后比以前漂亮多了，有魅力多了，也就是说使她们对自己的容貌充满自信，否则，一切技术都是失败的。"



鼓励是培养孩子自信心最有效的方法

常常有这种情况，孩子如果帮助父母收拾桌子，当他手中拿到一个盘子的时候，妈妈会很快地说："不要动它，你会打碎它的。"这样您可以保存好那个盘子，但是您的做法在孩子的自信心上投下了阴影，而且推迟了他的某种能力的发展，或许您阻止了一个小天才的产生。

孩子在试着做事情时，难免要犯错误，这时做家长的要有意识地避免用任何言语或行为向孩子表明他是个失败者。家长必须清楚，做一件事情失败了只是说明这个孩子缺乏技巧。这种技巧有时是因为父母没有很认真地传授，而丝毫不该影响孩子本身的价值。做家长的应该培养孩子敢于犯错误，敢于失败的精神，这并不会降低他自己的自尊心和自信心。鼓励孩子最重要的两条是：第一，不要讽刺他们，让他们受到不同程度的打击；第二，不要过分地赞扬他们，以免产生骄傲情绪。家长所做的一切事情都要顾及到一点：不要使孩子失去对自己的信心。



纠正孩子害羞的情绪

家长们是否注意到，当您把女儿送到幼儿园，正准备离开时，却发现她独自呆在一个角落里，如果地上有缝，她可以把头钻进去。要么是您的儿子，不论小伙伴们邀他进行什么活动，他都不想参加。这些都是孩子的害羞情绪造成的。美国进行的研究表明，害羞是男女儿童所共有的病症，在襁褓之中就可能患上。遗传基因可能对孩子的害羞起一定作用，但缺乏集体活动也是导致害羞的原因之一。随着孩子逐渐长大，面对新的挑战，比如与同辈人的关系紧张，可能会养成孩子害羞的习惯。缺乏自信心的孩子可能会对上学这种新的经历感到畏惧，他们可能会感到为难或感到自己不行。教师或许会给孩子戴上"害羞"的帽子，使孩子无意中养成这种习惯。另外，孩子的青春期也是一个原因。身体的发育和发育期情绪的不稳定可能会加重孩子的难堪感和不安感。

家长的措施

1.接受自己的孩子爱害羞这一事实

孩子是极端敏感的。如果父母认为害羞是一个缺点，或者是一件令人难堪的事情，孩子是会察觉到父母的这种看法的，因而会更加内向。父母应当让孩子放心，他们是永远爱孩子的。

2.不要用"害羞"这种词来形容孩子

如果您非要给孩子的行为做任何定性的话，可用"不爱说话"来形容孩子。

3.要对孩子表示同情

害羞的孩子往往很孤单。父母必须设法向孩子表示，他们了解和同情孩子的问题。

在可能情况下，与孩子讨论他的感情问题，使之认识到，直面自身的恐惧心理，将会创造多么大的奇迹。最重要的是，不要迫使孩子陷入紧张的局面。

4.鼓励孩子

要求孩子参加同辈人的集体活动，并提供这方面的机会。鼓励孩子邀请小伙伴们来家里玩耍。让孩子参加课外小组或其他公益组织。

5.只在紧急情况下才助一臂之力

一些专家说，对于害羞的孩子，父母应当扮演感情救生员的角色，只有在孩子遇到紧急问题时再助一臂之力。尽管袖手旁观并且坐视孩子的痛苦可能有违父母的职责，但是研究表明，让孩子自己处理能处理的问题，往往是帮助害羞的孩子解决生活中难题的最好办法。

称赞有时也会打击孩子的自信心

一天，妈妈下班回来后，看到12岁的儿子已经把自己换下来的衣服、床单、袜子，都放到洗衣机里洗好、烘干，这会儿正在叠衣服。"你真是个好孩子。"妈妈高兴地抱住他亲吻着，"妈妈并没让你干这些，你却主动做了，你真是好孩子，妈妈爱你。"

当孩子做了好事，应不应当赞扬他呢?妈妈这样说对不对呢?当然，孩子是想听父母说爱他并且夸奖他的，但妈妈并没有选择恰当的机会。当家长用表扬来刺激孩子去做好事，并将爱他与他做好事联系起来时，家长首先要考虑一下这样做给孩子留下的印象。家长应当注意的是孩子的努力，给他们以鼓励，但不应将孩子是否做了一件事联系到是否爱他。孩子会想妈妈爱他只是因为他洗了衣服——如果他不洗衣服，妈妈还会爱他吗?孩子很容易产生这样一个印象。"妈妈不爱我，我就不是好孩子。"他们的好坏取决于他们是不是按妈妈所希望的来做。他们洗了衣服，妈妈喜欢，因此是好孩子；不洗，妈妈就不喜欢，就不是好孩子。他们随妈妈的心愿就是好孩子，相反就不是好孩子。孩子长大后，他会按照别人的意见来调整自己。别人告诉他做得好，他自己的感觉就好，别人批评了他，或是忽视了他的成绩，他自己的感觉就不好，觉得不公平。这样的人会很可悲，没有人会欣赏他，他对自己本身的价值也将产生怀疑。他们的情绪会很不稳定，总是被他人的态度与评价所左右。由此可见，即使简单的称赞也并非时时处处可以运用。还有一种情况就是，如果您的孩子要求尽善尽美，您称赞他把衣服叠得很整齐，他会认为您在嘲笑他。他会说："我叠得不好。姐姐比我叠得好。"他可能因此而负气，从屋子里跑出去，一天不理您。您可能不明白为什么称赞儿子，他反而要大发一通脾气，因为您还没察觉他和姐姐在竞争。他认为自己永远赶不上姐姐。永远达不到父母的要求。那么父母对他的称赞是在低水平的基础上，并未将他放在与姐姐同等的水平上进行评价。

称赞的五大原则

相信世上的每位父母都会褒奖或责骂自己的孩子。当然是孩子的所作所为值得称赞或责骂的时候，父母才会加以夸奖或斥责。如果说这些话的时候，达不到应该具有的效果，那就失去做这件事的意义了。那么有效的称赞法究竟是指什么呢?

原则一：让孩子了解自己为什么会被父母称赞或斥责。父母必须以孩子能理解的语言，清楚地告诉他是什么原因。在赏罚时，如果和孩子的行动之间没有直接的关联，将达不到赏罚所应起到的效果。尤其是孩子的年纪小时，在事情发生的当时，或事后不久，进行赏罚就显得非常重要。不然，孩子根本无法明白自己为什么被称赞，或为什么被责骂。

原则二：不要对孩子做人身的称赞或攻击，应该称赞或责备他的行为。例如"你真是个乖孩子"，倒不如更具体地称赞他"你收拾得真是干净，比妈妈做得还要好，真是不简单"。责骂时，也不要说"真坏"、"真笨，这个也做不好"，而应具体地说"你若不收拾干净的话，就不可以出去玩"。

原则三：称赞或批评孩子时，父母应有一贯的原则。当孩子做对事情的时候，父母一定要予以夸奖，如果是做错事情，也一定要予以批评，但父母千万不能以自己当时心情的好坏来赞美或责骂孩子，因为这样做将会导致小孩心生迷惑和无所适从。所有家中的成员，无论是父母、祖父母都要以统一的方针来教育下一代。

原则四：以孩子的立场而言，最有效果的奖励方法，是激发他的荣誉感。所以当家中小孩的所作所为值得称赞时，父母可以利用购买他的日常言谈中内心希望的东西，或带他到他希望去的地方等方法来奖励他，这样做也是很具有奖励效果的。如果父母的做法只是一个形式，全然没有关心，如此做，反而会失去做这件事的意义。所以父母应该特别留心注意，千万不要因为心情不佳、工作忙碌或家事繁累，而忽略应在您的奖励方法中多用爱心与关心。

原则五：在奖励孩子时所许下的承诺，必须牢记，加以实行，千万别做言而无信的家长。本身无法实践的诺言，则不可轻易承诺。一旦承诺，日后若无法做到，也必须向子女解释清楚，为什么没有做到。千万别用推托的方法"等下次你怎么样之后，再给你"，而应该说："答应要买给你的东西，连百货公司都找不到，可能那家公司不再生产了，你可以告诉我还喜欢什么东西，我给你买。"使他领悟您的诚意，并得到谅解。



培养自信心的方法

自信心是一种优秀的性格特征。自信的孩子往往表现出乐观、谦逊、勇敢、果断等品质，并且富于创造性和探索精神，学习上显得积极主动、充满兴趣。父母可以尝试用下面的方法来培养孩子的自信心。

传递给孩子失败的经验

每个人也许都曾经经历过失败。每一次失败，我们都会在挫折中体会到经验。作为家长，应该把这种挫折的体验传递给孩子。在我们的日常生活中，有许多方面受到社会竞争原理的支配，孩子们所处的学校也是这样。多数学校至今仍存在“胜利才有意义，不要失败”的意识，并把这种意识根植于孩子幼小的心灵之中，使孩子的内心深处产生“不赢就是输”的感觉。当然，竞争原理也并非完全不需要。但倘若孩子一直被竞争意识支配的话，则无法度过一个心灵富饶的人生。所以，家长不妨放开手，让孩子自己去体会这种存在于社会各个层面的现象，因为即使家长不说，孩子仍会在社会中确实感受到“不管怎样都要赢，不可以输”的感觉。身为家长，除了了解这一点外，最好还能在孩子需要的时候给予孩子必要的宽慰与支持：“输了也没关系啊！妈妈也曾经输过。”听到家长这番话，孩子的情绪会稳定下来。然后，不管失败多少次，每次他都能够很快恢复继续勇往直前的愿望。

用自己的行动感染孩子

一个爱操心的母亲常把孩子诉说的忧虑照单全收。这么一来，孩子的忧虑会和母亲爱操心的习惯产生共鸣，搞不好还会使孩子陷入恐慌状态。凡事都爱操心的母亲，她的孩子也会经常杞人忧天，因为孩子正是父母的镜子。如果母亲老是慌慌张张整天担心，孩子也会变成慌慌张张整天担心的小孩，缺乏推动自己前进的动力。孩子如果能够生活在每天轻松自在、不受无谓的忧虑和不安困扰的母亲身旁，自然就能拥有一个平和、宁静的心态。这样的孩子，遇有烦心事或经历失败时，只要母亲一句“不要紧，不必担心，一定会有办法的”，孩子就会恢复信心，找出解决问题的途径。“啊！我忘记写作业了。”“唉哟！这么晚了你才想起来。但是不要紧，你一定能够把它做完。就算很晚睡觉，你也能够按时起床，明天也能过得神采奕奕。”“对啊！我一定能写完。”不管什么情况，亲子间都能够如此谈话，孩子自然充满自信。

孩子需要安抚和鼓励

在现实生活中，我们常常可以听到这样的责备：“都是你自己不注意，所以老是跌跤、受伤。你就不能小心一点！”“你是不是缺乏运动神经啊？怎么老是跌跤呢？”“你就这么摔下去的话，早晚得把腿摔断，到时我可就麻烦了啊！”其实，孩子是无辜的，他自己并不愿意跌跤，所以这些斥责只会使他更自卑，让他开始自责自己的不小心或是开始怀疑自己是不是真的没有运动神经。这个时候，孩子是非常需要家长的安抚的。尽管孩子是因为自己不小心才受的伤，但此时，家长仍然要充满关爱地安慰孩子并鼓励他：“很痛吧！不过妈妈知道你最坚强！”家长可以温柔地帮他清洗创口处的污物，然后轻轻地为他消毒、包扎。这样一来，孩子就会对自己充满自信，不会因为不小心跌跤而就以为自己缺乏运动神经。

自信心训练

让孩子和您一起进行下面的训练，对提高他们的自信心是十分有帮助的。

目的

1.消除畏缩感，训练自信心。

2.学习表达自信和自尊。

训练一

1.两人一组互相注视对方的眼睛50秒，尽量做到不躲避、坚定地注视。

2.相信自己的眼光是充满自信的。

训练二

1.两人互相注视对方的眼睛，以肯定的口吻做1分钟自我介绍。

2.然后互相说出在介绍时是否很肯定地、很诚恳地表达了自己。

3.利用这一过程训练孩子接纳自己、自我肯定和成功地表达自信的情感。

训练三

1.很肯定、很自信地说出三句自己对什么有把握的话。例如：“我对体育很有把握”，“我对数学很有把握”，“我对升学很有把握”。

2.训练孩子肯定地表达自己的感受。

训练四

1.两人互相用“我认为……你认为怎样？”的句型，肯定地表达自己的看法，同时又可以鼓励对方肯定的回答。

2.说话时声音要肯定，并鼓励对方用肯定的语气回答。

训练五

1.互相给对方以好的评价，使对方也能很肯定地接受。

2.让孩子学习讲出对别人肯定的感受，又能肯定自己，欣赏自己。

训练六

1.在1分钟之内用强迫的、威胁的、粗暴的语气向对方借东西或提出无理要求。而对方则用强硬、果断的语气一直重复“不”。

2.这过程要一直注视对方眼睛，做到不躲闪，很肯定地





说：“我不能……”“我决不……”从而强化训练，做自主性反应。

训练七

1.让孩子闭起眼睛很肯定地说：“我不喜欢，我不愿意，我不赞成”。

2.强化训练，让孩子学会拒绝和表达否定情绪。

训练八

1.两人互相告诉或请求三件事，两人都很肯定地说：“我不赞成”“我不愿意”“我不喜欢”。

2.让孩子知道“我有权不在意别人对我的评价”“我有权拒绝别人的请求或要求”。

学会对自己有信心

目的

使孩子在游戏过程中释放自我，提高自信心，从而在生活和学习上对自己充满信心。这些游戏可以家长和孩子一起做，也可以邀请孩子的小伙伴一起做。

材料

纸、两个较大的骰子、各种玩具。

游戏一：小镜子

1.两位参加者轮流做出各种各样的动作让对方模仿。

2.模仿者必须像镜子般将对方的动作重复。

3.模仿得惟妙惟肖者获胜。

分享

当游戏结束后，您可以问孩子以下问题：

1.当你模仿他人的动作时，你的感受如何？

2.如果对方的动作幅度比较大，而且是你平时很少做的动作，需要你去模仿时，你的感受如何？

3.当你做出了一些开始没有自信完成又有一定难度的动作时，你的感受如何？

游戏二：体验新事物

1.家长将玩具、文具等随意放在桌子上。

2.让孩子蒙住双眼，由家长搀扶着走到桌子前，由蒙着眼睛的孩子拿起桌子上的玩具或文具，说出其形状。

3.最后增加难度，让蒙着眼睛的孩子自己独立走到桌子前，拿起玩具或文具，说出其形状。

分享

1.询问蒙着眼睛去拿玩具的孩子，当他接触到新事物时，感受如何？

2.当蒙着眼睛的孩子独自拿到玩具或文具时，感受如何？

测测孩子的自信心

家长可以以提问的形式对孩子进行测试，要求答案为“是”或“否”。

1.如果迷了路，问路时你是否犹犹豫豫？

2.一般来说你认为站着更显得洒脱吗？

3.你常常希望事物能多样化吗？

4.你是否觉得衣柜不太整洁？

5.假定我们听不到自己的声音，你是否感觉到自己讲话的声音低沉、浑厚、适度？

6.你在众人面前紧张胆怯吗？

7.你常常锁门窗、箱子吗？

8.你喜欢照镜子吗？

9.你愿意和刚认识的人做朋友吗？

10.你是否丢三落四？

11.你能正确对待别人的取笑或批评吗？

12.如果你三次被留级，你是否对自己的能力产生怀疑？

13.你是否对班干部的角色津津乐道？

14.遇到问题时，你一般都独立解决吗？

15.你认为部分授权是必要的也是适宜的吗？

16.你喜欢将个人问题讲出来同他人共同商讨吗？

17.你认为父母很喜欢自己吗？

18.你常被不愉快的梦困忧吗？

19.你觉得别人的眼睛总是盯着你，讥笑你或议论你吗？

20.你有时想把自己的性别同别人换一换吗？

计分方法

第2、5、7、11、14、15、17题答“是”计1分，答“否”计0分；第1、3、4、6、8、9、10、12、13、16、18、19、20题答“否”计1分，答“是”计0分。

测试结果

16～20分：您的孩子是个成熟、冷静、心理平衡而且十分自信的人，能练达地处理各种问题，并能在悲伤时节制自己；别人求助于他，他也心甘情愿，毫无索求地去帮助别人。

6～15分：您的孩子在多数情况下有自信心，但在某种情况下也胆怯。生活对他来说不成问题。

1～5分：显然您的孩子是一位聪明而又好奇的学生，比如说他能毫不费力地回答问题，但他缺乏自信，不妨让他多与别人交流，看看别人都是如何处世的。



保持乐观 Optimism



孩子生活在复杂的环境中，遇事抱有乐观的态度还是悲观的态度，体现了他的心理承受能力的强弱。长期自卑会使孩子精神脆弱，他会总是担心不幸的事情将会来临，整天忧心忡忡，而对学习失去信心。孩子如果在漫长的生活中形成对事物的乐观态度，他的成长就会更顺利些。另外，父母对生活持有乐观的态度，也会给孩子以深刻的影响。孩子在成长中需要乐观情绪的鼓舞，成人后更需要持乐观的态度去争取人生的幸福。

营造一个乐观而温馨的家庭环境

在家庭中，对孩子的教育，主要是通过母亲的身份而得以进行的，但从另一个角度看，在孩子的眼中，称职的妻子会与合格的妈妈一样有威信，母亲可以通过妻子的角色和与父亲的关系间接地对孩子产生影响，以达到教育目的。因此，母亲作为家庭中重要的一员，营造一个乐观而温馨的家庭环境，对培养健康向上的孩子有很大的益处。在家庭中，孩子最不愿意看到的事就是父母之间发生冲突，如吵架等。

这样孩子会感到恐惧和忧虑——感到恐惧是因为家庭受到了威胁；感到忧虑是因为他实际上是或自认为是家庭不和的原因。不管是否有道理，孩子都会这样想：他是家庭不和的根源。

家庭对于孩子，归根到底是生活的基地，是获得精神安定的场所。一个良好的家庭氛围，会对孩子人格的形成产生有利的促进作用。所以父母双方要尽量避免争吵，用爱营造一个乐观而温馨的家庭环境。



教会孩子乐观向上

乐观性格是可以培养的，关键是父母在培养孩子乐观性格时所采取的方式。孩子会模仿父母的行为，把父母的优缺点一并吸收。如果父母是悲观主义者，孩子就会受其影响以悲观的态度思考问题；如果父母希望孩子具有乐观的品性，那父母就必须首先改变自己的思想与行为方式。

莎莎只有6岁，但却显得非常沉着老练。一天，她提前15分钟来拍模特照片。刚被介绍给摄影师时，对方还没有来得及说话，她就开口了，“你知道吗？上回我去迪斯尼乐园，每匹马都骑了两遍。”

“很好。”摄影师一边对镜头一边回答，“现在你坐下，我们要调灯光了”。

“你知道吗？”莎莎一边摆好姿势，一边又说道：“我4岁就开始当模特了。当时我姐姐莉莉就是模特，我看着她当，于是也想干。我妈妈对我说，‘自信一点，乐观一点，你一定能够成功的。’所以我现在就干上模特了，而莉莉却不干了。”

“噢？”摄影师被这位话多的小女孩吸引住了，同时也对她的母亲产生了敬意。“你喜欢当模特吗？”

“我太喜欢了！我去国外时，妈妈带我去看过一次演出。我总是被介绍给许多人，他们给我拍照。我会成为一个真正的商业明星的。”

莎莎因为受到了妈妈的鼓励，自信、乐观的朝着自己的目标努力，最终她获得了成功。对孩子来说，应该从小培养其乐观向上的性格特征，同时，作为父母，如果能够以身作则，对孩子的影响会更大。

培养孩子乐观态度的建议

1.批评孩子之前家长应仔细考虑一下方式。批评孩子的方式有正确与错误之分。方式正确与否，显著地影响着孩子日后性格的乐观与悲观。批评孩子的第一要点就是恰如其分。过度批评会给孩子造成过度的内疚和羞辱感，超过了使孩子改错的度。而不批评又会使孩子丧失责任感，磨灭其改正错误的愿望。

2.掌握乐观的解释性的方法，实事求是地解释问题，指出犯错误的具体原因，使孩子明白自己所犯的错误是可以改正的。

3.让孩子通过现实的思考，并且经历与自己年龄相适应的挑战后逐步养成乐观性格。

4.与孩子相处时，家长必须乐观一点。孩子们最容易受父母言行的影响。

培养孩子的幽默感

幽默感有助于父母做到“让孩子充分展示自己的天性，有属于自己的快乐的童年时光。”如果做父母的总是希望孩子凡事都做得正确而完美，对孩子的期望值总是太高，那么这将导致孩子缺乏自信与乐观。父母在教育子女时，若能做到幽默风趣、循循善诱，将收到事半功倍的效果。

家长可以教孩子学习如何充当小丑：穿上小丑的衣服，脸上化装成小丑的模样，使自己完全变成另外一个人。教会孩子装成小丑的最好办法，莫过于家长也扮演小丑。设计一个小情节，和孩子一起尽情玩耍，互相追逐，玩屁股着地的坐跌动作——玩得越显愚笨越好。这种方法对于培养孩子的幽默感很有好处。

其实，在日常生活中，尤其在家务劳动时讲些笑话，出些谜语，单调乏味的家务劳动就会显得饶有兴趣。在做诸如洗碗、拖地板、擦饭桌等日常家务时，家人各自讲些笑话，相互出些有趣的谜语来猜一猜，会使这些看似苦差的家务劳动成为一家人在一起分享快乐的时刻。



培养孩子幽默感的九大方法

方法一：父母的带头作用至关重要。在家庭中，父母不要处处故作严肃，摆出一副威严的家长姿态。在您自己做错事情时，没有必要去粉饰掩盖，用玩笑的口吻去自嘲自己反而能让孩子觉得您和蔼可亲，这样你们之间就不存在感情上的隔阂了。

方法二：在家人都感到劳累或天气比较糟糕使人沉闷之时，不妨大家一块开怀大笑，找些生动有趣的故事大声读一下，或看一些记载各种珍闻奇事的书。当家人对各种诙谐报以一笑时，沉闷的气氛就会在不知不觉之间飞到九霄云外。

方法三：认真地把健康的玩笑与嘲笑、讽刺或取笑区分开来。前者有益健康，后者则会使人受到伤害。

方法四：找些好玩的卡通画，与孩子一起观赏；也可把它们贴在家中的冰箱、衣柜等上面，装点出别具风格的家庭情趣。

方法五：收集一些趣味故事，在吃饭的时候不妨养成讲故事的习惯。趣味故事可以作为一日三餐的调料，要知道，欢笑有助于消化。

方法六：在外出游玩时，留意一下路旁有趣的标示牌，倾听一些人们在公开场合谈论的趣闻。回到家中后，给孩子进行生动详细的描述，同时也让孩子试着讲一下他的所见所闻。这种做法不仅可以培养家中每个成员的观察力，同时也可以使大家更加热爱丰富多彩的生活。

方法七：可时常胳肢孩子的痒，使他多些笑声。当您对孩子必须说不时，先坚定地说不，随后不久就以笑脸相对，多哄哄孩子，让其忘掉眼前的不快。

方法八：永远保持一颗年轻的心。父母可以是生理上的年长者，但在心理上应是年轻者，有一颗年轻、快乐的心。常和孩子一块做些游戏，或带孩子外出游玩，就会和孩子之间减少代沟，彼此特别容易沟通，孩子会把您作为他的知心朋友来对待，您的家庭将是令人羡慕的幸福之家。

方法九：把发生在家庭中的活生生的情景喜剧永远珍藏在心中。每个家庭在某一时刻都会发生令人捧腹大笑的乐事，这些乐事在今后的日子时不时地调用一下，可以收到消除紧张，博得掌声与欢笑的奇效。

学会尊重

Deference



对孩子的教育和培养，需要重视尊重这一品德。童年是孩子“获得”良好品德的重要时期。心理学研究表明，一个人在年少时形成的对他人、对集体和对社会的行为方式和日常习惯，在以后长大成为社会人的过程中，起着极其重要的作用。作为父母，应该告诉孩子，尊重是一种良好的“品德”，它是好人的一种行为表现方式；尊重也是一种关心别人、关心自己和关心世界的方式。当一个人拥有了尊重的良好品德时，就会尽力用特别的慈爱和善良去对待他人和整个世界。

尊重的“黄金法则”

尊重的“黄金法则”是这样的：“以你所期望的别人待你的方式待人。”它的主要的含义是：“你想要别人怎样对待你，你就要怎样地对待别人。”遵循尊重的“黄金法则”，就要显示出对他人的尊重，就要关心他人的感受与权利。作为家长应该告诉孩子：有些小朋友可能会笑话你这么拘泥形式或者对别人这么有礼貌，但是你要坚持，不要轻易放弃。遵循尊重的“黄金法则”就会使自己变得有爱心。父母在教育孩子时还应该告诉孩子：“当你和你的小伙伴在玩一个你并不喜欢的游戏时，你就表现出了对他的尊重。你向新伙伴问好和说话的时候，就是你在尊重他。当你带着花去探望你生病的老师或小伙伴，同时表示你的心情的时候，你就在尊重他们。”告诉孩子：尊重，又意味着表露自己对某事的赞赏。例如，您可以这样和孩子说：“当你对小伙伴说‘我们坐滑梯真有趣’的时候，这是你感谢他作为你的伙伴的一种尊重的方式。另外，在小伙伴等你一起走的时候，或者按时做好玩的游戏准备的时候，也是他表达尊重的一种途径。这说明你在他的心目中是非常重要的。”



教导孩子不做不尊重他人的事

孩子的举动中，有些事情与做法是不尊重他人的。应该让孩子想想自己有哪些做法是不尊重他人的表现。父母可以举例，比如：嘲笑、叫喊、不排队、打架、把自己的房间搞得乱七八糟来接待伙伴，等等。告诉孩子：尊重，意味着不可以拿别人不喜欢的事情取笑他，比如：取笑小伙伴的缺陷、打断别人的谈话、抢夺小伙伴的玩具，等等。有时候，有的孩子会对小伙伴做那些他们从不对自己做的事情，比如，他们对小伙伴说一些粗野的话或者向邻居家玻璃窗扔石头，等等。要让孩子知道，无论和谁在一起，不管做什么，都应该只做正确的事情，不尊重他人的事不做。对家长来说，培养孩子尊重他人的习惯需要从小做起。

养成不乱动别人东西的习惯

孩子天生好奇，他们需要了解的东西实在是太多太多了，他们探索事物的方法是直接的，摸、咬、摔、打、拍是他们小时候常用的方法，再大些的孩子还会把东西拆开看。比如玩具娃娃会叫，就拆开看肚子里是不是有人；玩具汽车会跑，就拆开看是怎么回事，这是孩子的正常现象，是他们积极探索的表现。但往往会出现这样的问题，孩子到了别人家，也用这些方式了解新的环境，这就需要家长加以制止了，因为这种方式是很不礼貌的行为，会影响孩子将来的社会行为模式。父母常常有这种想法，认为孩子小，还不懂事，长大就知道了。但从小不纠正，形成习惯后，大了就很难再改。作为家长应该让孩子从小就养成不乱翻乱动别人东西的好习惯，做父母的首先要给孩子做个榜样。另外，孩子自我控制能力差，看见别人家好玩的、好吃的、没见过的东西，会不由自主地去摸、拿、玩，这时父母应加以制止，应对孩子讲清楚，别人家的东西不能乱动，乱翻乱动别人东西是不礼貌的，而且不要只停留在说教上，应在孩子去翻、去动时立即加以制止。为防止孩子因制止而哭闹，可以用转移注意力的方法，用食物、图书等转移孩子的注意力。

养成不妨碍别人的习惯

在教育孩子具有良好的社会行为习惯时，不要忘了告诉孩子在别人休息时，不要妨碍别人，包括自己的家人。不过，在这个问题上常存在教育的误区，孩子休息或玩的时候，大人们会千方百计地不去打扰他，而大人们休息或干事情时，孩子可以任意大吵大闹而不受限制，这是不对的。家长首先应结合实际，告诉孩子“爸爸在工作，别去打扰他”，“爷爷奶奶在睡觉，我们要轻轻地说话”。但孩子常常记不住或忍不住，这就需要做家长的反复地提示，来强化孩子的记忆，并订出具体规则，如不到那间屋里去，不大声说话，不弄出很大的响声等，一旦违反要提醒。另一种方式是让孩子体验，在他玩得津津有味或刚要睡着时去打扰他，当他表现得很烦躁时，明确地指出：“别人打扰你很不好，那么你也要记住以后别这样打扰别人。”这种体验会使孩子产生深刻的记忆，从而养成不妨碍别人活动和休息的习惯。

尊重每一个人

尊重的主要含义，是相信世界上每个人都是有价值的。尊重意味着理解世界上的每个人都属于大家的范畴，大家属于世界——大家是世界的一部分。让孩子从书本上或者从电视里了解，世界上有和自己不同的人是有好处的。了解他人的生活、习俗、工作和说话的方式，将有助于孩子以他人的角度来看待生活并且学会尊重他人。

教会孩子学会宽容

孩子一般很难理解别人的言论与行为，尤其是那些成年人看起来司空见惯的东西。让孩子知道，每个人都是应该得到尊重的——即使是那些理着自己不喜欢的奇怪的发型或穿着奇装异服的人。学会宽容别人，才能获得别人的尊重。让孩子知道，每个人都可以有他们自己不同的观点、口味、感受和习惯，人与人之间也是能够和睦相处的。

教孩子理解别人

尊重别人，就意味着要尝试去理解别人——去感受别人所感受的。理解一个人的比较好的方法就是换位思考，即让孩子假设他就是那个他要去了解、去理解的人。例如，假如爸爸做了自己不喜欢吃的食物的话，让孩子想想，如果自己就是家长，试着给家里人做饭，可能因为工作了一天很劳累了，因此就简简单单地把饭做完了。让孩子想象一下，当家里人说他做的菜“很难吃”、“很差劲”的时候，他会有什么感受呢?通过这种换位思考，孩子慢慢的就会学会理解别人。

教孩子使用礼貌用语

在日常生活中，有一些话语能够让人觉得舒畅。比如，“请”、“谢谢”、“打扰了”、“对不起”、“麻烦你”等等。而那些像“喂，动一下”或“闭嘴”、“给我出去”、“去你的”等等话语，就不是尊重他人的话语，因为它们会使人听着不舒服。作为家长应该告诉孩子不说不尊重人的话。大多数的孩子，基本上已经学会了对家里的每个人说：“早上好”、“我上学校去了”和下午回家说：“我回来了”及“晚安”等等。要告诉孩子，当他从学校或小伙伴家回来时说“我回家了”，打一声招呼，是不错的。每天回家，至少要说“我回来了”，而不是马上就问“晚上吃什么”或者一声不吭地走进自己的房间，直到父母叫吃晚饭。尊重他人，就要努力学会用一些好的言语来代替一些不适当的言语和举动。



教孩子倾听他人

倾听是一种非常有效的尊重方式，也是一个人表现尊重的好方法。作为家长，应该告诉孩子，当他正处于很忙碌的状态或者正在做其他事情的时候，父母或者师长，或者是最要好的小伙伴，试着和他说话的时候，应该暂时放下手头的事情，注意倾听别人说什么而不是打断别人或者不理睬别人。在别人正在说话的时候，不要贸然地打断别人的谈话，如果有重要的事情或非说不可的话，则要先打个招呼，再说出要说的事情。应该让孩子逐渐养成尊重他人的好习惯，注意不插话、不打断他人说话，也不要贸然说话。

生气时别忘顾及别人的感受

告诉孩子，和其他人相处时，以一种尊重的方式，共同分享彼此被尊重的感受是很好的。这在他与别人意见不一或是他感到生气时是困难的。但是，在他和别人分享尊重的感受的时候，是要顾及到别人的心理感受的。应该告

诉孩子不可以说："喂，你怎么撞到我了？"而应该说："你撞到我了，我真的感到很疼。请你以后小心点，好吗？"

学会公平处理事情

小芮是一名正上五年级的小学生。她看见班里的同学对那些从农村转学来的学生态度很不好，他们不仅嘲笑那些学生，而且双方很少沟通，大有水火不相容之势。小芮认为那样做不对，并且相信人们应该和睦相处。她开始与那些农村来的学生们交朋友。她帮助他们复习功课，为他们站出来叫其他欺负他们的学生别再骚扰他们。

小芮深信人尽管千差万别，但必须相互尊重。因此，她坚持自己的做法。

这个11岁的姑娘做出的努力取得了成功。在她们的班级里，两个对立的群体终于转化成互相帮助的友好团体。在这个集体里，大家互相友爱，互相尊重，终于成为全年级的模范集体。

公平地对待别人也是尊重的重要内容。有时候，一些人不能得到公平的对待，原因可能是他们年纪太大或是太小；或者是他们太胖或是太瘦。有时候，一些人不能得到公平的对待，原因是他们的肤色或是他们的信仰。要告诉孩子，世界上的每个人都是值得尊重的。让孩子明白，尊重可能意味着敢于大声为那些不敢为自己说话的人说话。尊重也意味着当自己被不公平对待时敢于为自己说话。

尊重别人也就等于尊重自己

作为家长，应该这样告诉孩子："你也值得尊重！要学会善待自己。在你做了一件好事之后，比如，帮助爸爸种花浇水后，回到房间给爸爸和自己一个特别的款待——比如冰淇凌。爸爸会很高兴并可能夸奖你长大了。在你给别人尊重的时候，你也会从别人那里得到尊重。当你友好地对待别人时，他们也将会更友好地对待你，这就是尊重的报答。"

虽然这算不上是件大事，但是，有时候一些人恰恰忘了尊重。作为家长应该让孩子明白，自己控制不了别人的言行，但是可以控制自己的言论与行为。

尊重是一种好习惯

尊重，并不总是有趣的和容易做到的。它需要时间和努力培养。但当它成为习惯时就会比较容易。也就是说尊重需要经常练习。有很多的故事、童话和诗歌可以帮助孩子学会友好和尊重他人。另外，还有一种方式就是父母和孩子一起看大人们并不想看的节目——如动画片等，告诉孩子，尊重有时就意味着牺牲自己的爱好。

尊重是爱的延伸

当孩子表露出尊重的时候，要花时间去仔细观察、注意。父母应该让孩子知道，一个人的表现，往往要比他外表所展现出来的丰富得多。要让孩子明白，人都是平等的，彼此之间应该互相尊重。尊重是爱的延伸。当自己尊重他人时是完全接受他们本来的样子，没有造作、没有掩饰——连同他们的感受、情绪、情感和心理一起被尊重。到别人尊重自己的时候，就会深切地体会到被尊重和被爱的愉快心理，这是因为自己已经尊重和爱了别人的结果。告诉孩子，他可以给人们带来更多的爱。关键是要关心、理解和公平对待所有人，这就需要他学会尊重！

测测您的孩子尊重他人吗

通过与能正常尊重他人的孩子做对比，评估自己的孩子在这方面的情况。在每句句子后的横线上写下您认为最能代表孩子目前水平的数字，然后算出这些数字的总分。如果孩子的总分为40～50，那么他在尊重方面是挺不错的。如果在30～40之间，这种美德能提高的话他将得益。20～30说明有潜在的问题。只有10～20，就有潜在的危险，应该考虑帮助孩子提高这种美德。

5=一贯 4=经常 3=有时 2=偶尔 1=从不

1.能尊重他人，不管其年龄、信仰、文化或性别。_____
2.使用尊重的口吻说话，不在别人背后说坏话和不暗中伤人。_____
3.尊重自己。_____
4.尊重别人的隐私，进屋先敲门。_____
5.不搬弄是非，不恶语伤人。_____
6.尊重地对待自己的财物和别人的财产。_____
7.倾听别人说话时，姿态尊重(不抽烟、不转动眼睛、不摇晃脑袋、不将身体侧转)。_____
8.举止文明，无需提醒就能使用礼貌语言，如："对不起"、"请"、以及"请原谅"等。_____
9.坦率地倾听意见，而且不打断别人。_____
10.不侮辱别人，不做不礼貌手势。_____

总分 _____

培养尊重的步骤

培养尊重有三个步骤。每个步骤分别培养孩子体谅、谦恭，以及礼貌的意识。尊重的行为并非靠对孩子进行言教培养出来的，而是靠身教做给他们看的。

步骤一：调节自己的尊重行为，逐渐让孩子明白自己不仅看重这种美德，而且还看重他。

步骤二：帮助孩子意识到不尊重人的行为所引起的后果，这会帮助他克服失礼、莽撞，以及粗鲁等坏习惯。因为人们发现尊重别人的孩子更加谦恭、更加有礼貌。

步骤三：帮助孩子调节他的行为举止，这样他既对别人尊重又受到别人的尊重。孩子越注重尊重别人的行为，对自己的感觉就越良好，而且别人也就越感觉到他的美德。

培养孩子尊重他人的5种做法

培养孩子尊重他人的一个最好的方法就是尊重地对待他们。这里的5种做法，能帮助孩子们意识到自己是个有价值的人，因为家长的行动可以让他们知道父母是多么热爱、尊重和珍惜他们。

把孩子当作世界上最重要的人来对待

如果您要孩子感觉受到珍惜，就把他们当作世界上最重要的人来对待。

无条件地给予孩子爱心

没有哪个孩子非得需要做出努力来赢得父母的尊重和爱心；孩子应该生来就得到尊重和爱心。父母无条件的爱就是不计任何回报的热爱孩子。当然，那并不意味着父母有必要对孩子所有的行为都表示认可。在孩子的行为不妥当时，做父母的需要做出反应，明白无疑地纠正他们。但是，孩子们知道，无论如何父母总与他们在一起，这正是孩子们需要感觉到自己真正受到尊重和珍惜的那种爱。

全身心地传递尊重

大多数时候，孩子听父母说话，远远不及他们观察父母的姿势、手势、面部表情，以及听出说话的声调来得直接。因此确保做到在与孩子说话时，要全身心地传递尊重。您可以说："我想听听你的想法。"但是如果孩子看见您说话的同时耸耸肩膀，扬起眉毛、假笑或转动眼睛，他有可能认为您在表达相反的意思。

树立正面的自我概念

给孩子贴上"胆小鬼、犟驴、神经病、笨蛋"等标签会大大降低孩子的自尊心，让他们天天想到自己没有用。不管这些标签是真还是假，孩子们听到了就会信以为真。因此家长对待孩子只能用建立肯定的自我概念的标签。使用标签有这样一条好规则要记住：如果绰号不尊重孩子，最好别用。



与孩子快乐地呆在一起

帮助孩子感到受到尊重的一个最好的办法就是让他知道您与他在一起乐趣无穷。把孩子放在您工作日程的首位，与孩子共度休闲时光，这样您就会真正了解自己的孩子。只有在这时候，您才能让他知道您那么珍惜、热爱和尊重他的原因。

让孩子感受到尊重的小方法

作为家长，要让孩子明白您是多么尊重和珍惜他们，这是您能给予他们的一份最伟大的礼物。以下是一些小方法，可供参考。

△和孩子一起在日历上标出"一定要在一起"的日子。要孩子挑选想要与您一起做的事情，然后一起去做。

△在孩子的枕头下面放张纸条，告诉他与众不同的原因，以及您很高兴他是您的孩子。

△给他一本只有你们俩的照片的小照相册。

△买一个特别的蜡烛和烛台；只有你们在一起谈心时才点这支蜡烛。

△每年写一封信，叙述孩子是您生活的组成部分并为此而感到高兴，然后与孩子一起看这封信。将所有的信保存起来，到他21岁生日时，作为特殊的礼物送给他。

△一起制作一个回忆盒：用一个鞋盒，上面贴上杂志上剪下来的图片、照片和文字，用这个盒子存放孩子特别的纪念品。

△告诉孩子您珍惜的他的5个特殊能力。然后抓住他的手，在5个手指上用不同的水彩笔写下一个能力。他会永远不想洗手。

△有意对别人说肯定孩子的评论，而且要让孩子听见您说的话。

孩子不懂得尊重他人怎么办

培养孩子尊重他人的习惯要从小事做起。父母应该在家里就培养孩子懂得礼貌的习惯。一家人按时吃饭是一个最容易教会孩子在饭桌上举止文明、礼貌，以及社交能力的办法。

有时间应该告诉孩子怎样尊重人，并且做给他看；千万别认为他们已经有了这方面的足够知识。

决不容忍任何背后说人坏话或粗鲁的行为。"扼杀在萌芽状态"永远是不让任何行为演变成习惯的最成功的方法。

密切监督孩子的媒体消费。检查他浏览的互联网、电影、电子游戏、电视节目，只允许他观看您认为适合他的内容。当心他喜爱的音乐中可能有粗俗下流的内容。

对其他成年人——教师、值班人员、保姆、教练、以及亲戚——解释您对孩子生活中的标准和期望。如果你们联手提高孩子的礼貌和尊重，更有可能稳操胜券。

务必保证孩子身边都是具有尊重别人、礼貌待人行为的人们——孩子和成年人，这样他所看到的将是您真正想要他"捕获"的东西。



团队精神

Team energy

集体的力量很大一部分来自于良好的团队精神，正如大多数人所了解的那样，竞争要靠团队精神，就像足球比赛中，要靠队员们有防守球门的共同愿望一样。随着社会的发展，越来越需要人们具备善于与人合作的品质。而对于孩子来说，正是在家庭中、学校里，有了第一次与他人相处、与他人共事以及非要事事争第一的经历。作为父母应该抓住机会，有意培养孩子的团队协作精神。

让孩子学会分享

周末，玲玲妈妈的朋友到他们家串门，还带着她的小孩超超。超超一进屋就看见玲玲的玩具小汽车，他与玲玲平时就很熟悉，可当他向玲玲提出要玩一下汽车时，却被玲玲断然拒绝了。玲玲妈妈见女儿对小朋友不友好，就当场批评她不要这样小气，好玩的东西要大家玩，可女儿就是不听。

在家里，总是大人围着孩子转，孩子过着饭来张口、衣来伸手的生活，久而久之，孩子就养成了以自我为中心的意识，认为世界就应该围着自己转。孩子因此变得自私狭隘，致使同学之间变得很难友好相处，相互友爱、相互帮助的同窗之谊日趋淡薄。

因此，家长应教育孩子从小就树立“共享意识”，养成好玩具大家玩，好吃的大家分着吃的好习惯。同时，要学会关心别人，特别是在同伴有困难时，要主动伸出友谊之手。这样，孩子长大成人后，才会自然地与他人相处，成功地适应社会环境。

帮助孩子有效地解决冲突

当孩子对其他的孩子做了不应当做的事，例如抢了对方的玩具或者对别的孩子说“你不是我朋友”的时候，作为父母会命令他向对方说：“对不起。”但是，他真的感到对不起别人了吗?他真的理解他所做的或明白这样做不公平的理由吗?将来，他能和受过他欺负的孩子友好相处吗?

要知道，起初，孩子需要父母的指导，以后，他们就有能力解决他们自己的问题了。下面提供一个有效通用的指导方法。

让孩子学会倾听

当孩子们发生争吵或冲突时，家长应先劝止他们的争吵，告诉每个孩子，他会有说话的机会，但是，他先要耐心地听别人说，不允许在别人讲话时尖叫或插话。然后，请每个孩子详细叙述经过。在孩子们讲完之后，家长用他们的话重新阐述这个问题：“是不是这样?依依，你希望和朗朗玩，而她说你不能?朗朗，当她推你的时候，你有没有推她?”孩子们都自己陈述并倾听了其他孩子的叙述，让家长知道了事情的经过之后，他们的心情会平静多了。

让孩子学会换位思考

下一步，家长可以让每一个参与争吵的孩子讨论一下其他人的感觉：“当你说依依不能玩的时候，你认为她会怎么想?”和“当你推朗朗的时候，你认为他是什么感觉?”当每个孩子回答的时候，可能每个人都会认为其他的孩子“感觉不好”。让每个人直接问一下另一个孩子当时是怎样的感觉。让每个孩子都有机会表达他们在冲突中的感觉。

引导孩子得出正确的解决方案

现在，受到伤害的感觉已经被表达了，家长可以组织集体讨论解决方案，但孩子们通常会各自选择有利于自己的方案，从而使问题得不到解决。家长应该重新摆明问题的症结所在，并引导他们得出正确的意见：“我想知道你是否能提出解决这个问题的办法。依依想和你玩，但是你现在只想一个人玩，你认为我们现在该怎么办呢?”



在他们都同意后，重复解决方案：“朗朗先独自玩5分钟，然后，依依与朗朗一起玩。”家长可以称赞每个孩子都仔细地聆听并出色地解决了这个问题。让他们知道您期待他们能达成协议，对他们的和好感到高兴。这样做最有可能的结果是争吵后不到5分钟，他们就在一起高兴地玩了。

如何培养孩子照顾别人的精神

学习照顾他人有助于培养孩子良好的团队合作精神，通过照顾他人，可增强孩子的心理感受能力，这主要有下列的行为和感受：

分享、捐献、同情、仁慈、保护、互惠行动、鼓励或赞美、合作、礼让、协调……

帮助他人

鼓励孩子用适当方法去协助其他年纪较小的孩子穿衣服和鞋子、开(关)门、拿东西、上厕所、收拾整理等。目的是培养孩子体验不求回报和帮助别人的喜悦。

安慰他人

安慰他人的方式是多种多样的，它包括对各种不幸的安慰和鼓励。一岁大的幼儿能用手抚摸哭泣的母亲，并把脸埋在她的膝上；17个月大的幼儿能用身体安慰另一位婴儿；2~7岁的儿童更能对抽象的苦难做出反应，从而了解他人。家长可以让孩子安慰伤心的小朋友或受苦的小动物，以增强他的心理感受能力。

协调精神

孩子与别人有不同意见或产生争吵时，应让其冷静下来并让双方进行协商，尽可能地避免争吵。鼓励孩子学习照顾他人的秘诀，是鼓励他能站在他人的立场，了解他人的需要、观点、情感和困难等。对于孩子照顾他人的良好行为表现，应适当地给予奖励或赞美。

测测孩子在团队中如何做决策

决策，就是我们平时所说的“做决定”。孩子当面对来自不同人不同方面的要求和影响时，怎样才能做一个尽可能正确，尽可能让大家满意的决定呢?

下面就让孩子试着当一次航天飞机的机长，做一个两全其美的决策吧!

游戏中假定孩子是一位航天飞机的机长，将要到达月球站。机上有乘务人员14人，由于发动机故障，被迫停在月球的发亮的一面，距离目的地还有几百千米。航天飞机难以修复，一些乘务人员受伤。机长决定步行去月球站。

现在让孩子只能在以下物品中选择5种，并按照其重要性分别标注1~5号，以备在长途行程中，遇到特殊情况被迫扔掉一些时做选择之用。

物品名单如下：

维生素和蛋白质　降落伞　左轮手枪　奶粉　氧气瓶
尼龙绳　星宿图　火柴　磁性指南针　储备水　信号弹
药品　收发报机　手电筒



在做出决定后有两位军官表示反对，并要求机长另行选择。

其中一位是从事20多年雷达站工作的马克上校。这是他的首次太空飞行，但他非常热爱这一职业。由于他的人格素质，颇受大家的尊重。他在同其他乘务人员磋商后，认为应选择以下物品：

1.维生素和蛋白质：承受行军劳累的物质
2.储备水：生存所需的物质
3.磁性指南针：辨别方向的必需品
4.药品：治疗伤病的必需品
5.信号弹：迷路时有用

另一位军官是卢克中尉，他以满分的优异成绩从军事学校毕业，刚刚出色地完成了在极端困难情况下生存的专业训练。他的建议如下：

1.奶粉：承受行军劳累的物质
2.氧气：生存的必需品
3.星宿图：辨别方向的必需品
4.降落伞：用作运送伤病员的担架
5.左轮手枪：迷失方向时有用

现在让孩子做出选择：

1.坚持自己的看法。
2.接受马克上校的意见，也就是接受全体人员的意见。
3.接受卢克中尉的意见，也就是接受专家的意见。

如果选择马克上校的意见：

有利的一面：这可以使孩子评估出对每件事物选择所付出的代价。另外，也可使其他成员有责任心，一齐完成任务。

不利的一面：民主决策往往需要时间。在非常紧急的情况下，通常没有时间，而且总有人有反对意见，少数服从多数，总会打消少数人的积极性。

如果选择卢克中尉的意见：

有利的一面：这类决策能使孩子迅速有效地解决问题。

不利的一面：在这种情况下，不与群体磋商，会得不到他人的合作。另外谁也不敢说专家的意见就不会犯错。

最后家长可以根据以下各物品的用途，检验孩子的决策是否合理：

1.氧气瓶：生存必须品
2.储备水：生存必须品
3.星宿图：辨别方向所必须的物品
4.维生素和蛋白质：对承受行军劳累有用
5.收发报机：只在靠近月球站时有用

6.尼龙绳：运输物资时有用
7.药品：只在严重情况下有用
8.降落伞：运送伤员时有用
9.手电筒：只在罕见情况下有用
10.信号弹：距离月球站很近时有用
11.左轮手枪：它可能会对你们有用
12.奶粉：它要消耗很多水
13.加热器：月球发亮的一面很热
14.磁性指南针：月球上没有磁性
15.火柴：月球上没有氧气

同舟共济

目的

加强团体的凝聚力与信任感。

材料

报纸

步骤

1.家长在地上放一张全开的报纸，并说明假定报纸是汪洋大海中的一条船，而孩子和他的小伙伴们是船上的人，无论用什么方式，每个人皆应站在报纸上，脚踩在报纸外者，则算“溺死”。

2.成员互相合作站在报纸上即算完成任务。之后，将报纸对折，要求成员再次站在报纸上。

3.之后，再将报纸对折，按上述要求完成。如此反复下去，直至家长认为成员通过“考验”才可。

分享

邀请“生还者”和“溺水者”分别讲述心得和感受。





测测您的孩子与人相处的能力

家长可以采取提问的方式，让孩子在每个问题的A、B、C三种情况中选择一个他认为最适合自己的情况。

1.你最近一次交朋友，是因为（ ）
A 你发现这些朋友令人高兴、愉快。
B 他们喜欢你。
C 你认为不得不结交。

2.当你出去玩时，你是否（ ）
A 通常很容易就交到朋友。
B 喜欢独自一个人消磨时间。
C 希望交到朋友，可是发现难以做到。

3.你已经定下了要去会一个朋友，可是你却疲劳不堪，当你无法与其相会时，你（ ）
A 不赴约了，希望他会谅解你。
B 去赴约，并尽量玩得高兴。
C 去赴约，但问他如果你早些回家的话，他是否会介意。

4.你和你的朋友能友好多久？（ ）
A 大多数能持续多年。
B 长短不等，志趣相投者可以多年。
C 一般都不久，你不断地弃旧交新。

5.一个朋友向你吐露了一件极有趣的个人问题，你常常（ ）
A 尽力使自己不把这件事情再告诉别人。
B 连考虑都没考虑是否要将这件事情告诉第三者。
C 在这个朋友刚离开之后，便立即找了第三者来加以讨论。

6.当你有了困难的时候，你（ ）
A 通常总是感到能够自己解决。
B 向你能信赖的朋友求助。
C 只是当困难确实难以克服时才向朋友求助。

7.当你的朋友们有困难时候，你发现（ ）
A 他们来找你请求帮助。
B 只有与你关系密切的朋友才向你求助。
C 他们不愿意来麻烦你。

8.你通常都这样来结交朋友的（ ）
A 通过你已认识的人。
B 从各种各样的接触中。
C 只在经过长时间接触和有困难的情况下。

9.作为你的一个朋友，你认为下面三种品质，哪一种是最重要的？（ ）
A 具有能够使人感到幸福、快活的能力。
B 看来诚实可靠。
C 对你感兴趣。

10.哪种情况对你最适合？（ ）
A 你总是使人们哈哈大笑。
B 你总是使人们有所思索。
C 人们和你在一起感到舒适自在。

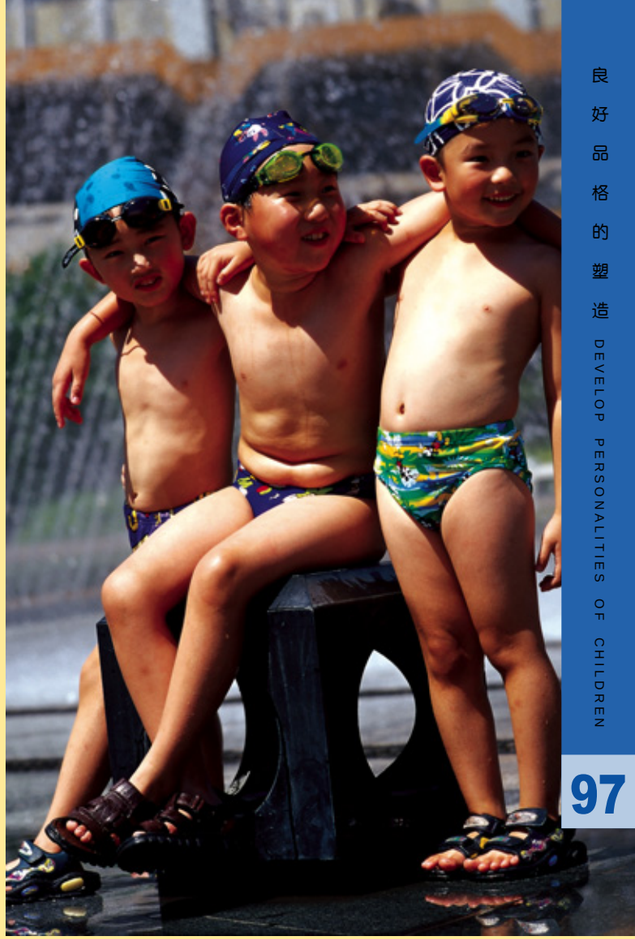
11.如果有人请你去玩，你往往（ ）
A 找个借口推掉。
B 饶有趣味地欣然应邀。
C 断然回绝。

12.你属于哪一种情况？（ ）
A 你喜欢赞扬朋友的优点。
B 你相信诚实，所以，有时候你不得不指责他。
C 你既不吹捧、奉承朋友，也不批评、苛责朋友。

13.你发现（ ）
A 你只能同与你趣味相同的人们友好相处。
B 一般说来你几乎能同任何人都合得来。
C 有时候你宁肯同对人不负责任的人接近。

14.如果朋友们搞你的恶作剧，你（ ）
A 和他们一起大笑。
B 感到生气并发怒。
C 看你的心情和环境如何，也许和他们一起大笑，也许生气并发怒。

15.对于他人依赖于你，你感觉如何？（ ）
A 笼统地说，你不介意，可是你希望你的朋友们能有一定的独立性。
B 很好，你喜欢被人依赖。
C 避而远之，对于一些责任你宁肯置身其外。



测试结果

36分～45分
您的孩子与人相处能力很强，得到了大家的尊重和欢迎。

26分～35分
您的孩子与人相处能力中等，需要努力。

25分以下
您的孩子与人相处能力较差，需要注意改善与人相处的能力。

计分方法

题号 / 选择	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	3	1	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	1	3	2
B	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	1	3	1	3
C	1	3	2	1	1	3	1	1	1	3	1	2	2	2	1

培养责任感

Responsibility

在孩子的性格问题中，诸如孩子的任性、自私、冷漠、自暴自弃、意志薄弱等不良品格，都与缺乏责任感有关；而诸如孩子的压抑、自卑、消沉、自我封闭、过度敏感等消极状态，又都可能与父母在孩子身上滥用责任感有关。因此，家长要高度重视这个问题。美国的教育专家认为，一个没有责任感的孩子，因为找不到自己的生命在社会中的地位与重要性，便会感到迷惘，从而失去取得成就的动力，而且容易为其他一些物质性的、轻浮的事物所吸引，沉溺其中。事实上，缺乏责任感是很难在现代社会立足的。许多家长总认为孩子还小，帮他做点事是应该的。然而，他们忽略了孩子的责任感是在生活中一点一滴地培养、形成的。平时事无巨细都为孩子安排好的家长，期望孩子能在某一天突然变得有责任感，是一种不现实的主观想像。

让孩子明白责任感意味着什么

当孩子能够确定目标，并用自己的方式解决问题、实现目标时，他们便在学习着负责任。做家务可以教会孩子如何对家庭和自己负责任。所做的家务要适合孩子的年龄，而且父母要教会孩子怎样做，这很重要。该做什么、什么时候做，让孩子参与计划。一旦制定了计划，就要坚持按计划做。如果家务很明确，并且有人在期待着他们，孩子会更懂得什么是责任感。作为父母，关心、爱护孩子是天生的本能。可是，很多父母在关心、爱护孩子的同时，却忽略了孩子是需要学会责任的。他们总是怕孩子辛苦，怕孩子为难。于是，有的家长替孩子做值日，为孩子洗衣服、袜子，有的甚至替孩子做家庭作业……长期这样，孩子不知道怎样自己照顾自己，更谈不上对他人、对社会的责任感了。在这种家庭环境中长大的孩子，由于从小就受到过多的呵护，他们不用动脑筋，因为从吃、穿、用到上什么学校、报考什么专业、选择什么工作，都有家长的格外关照。他们一方面变得自我意识很强，处处都以自我为中心；另一方面，对周围的人和事却表现出漠不关心，缺乏基本的责任感。

责任感的培养应从小事开始

14岁的戴维非常想要一条小狗，但是他知道，工作繁忙的父母没有多少时间照顾它。曾经在3个月的时间里，戴维经常骑着自行车经过邻居的宠物棚，为的是看看那里的小狗。在此期间，他再三恳求母亲让他养条小狗。他承诺，他将从现在起天天照顾它、喂养它。为此，他还特地从图书馆借来了饲养与训练狗的书，从头读到尾。他制订了一张图表，列出第一年中照看小狗所要做的全部杂务事，并在每一项后，加入他自己的想法，以表明他将负责到底。父母也最终相信，他会负起责任。最后，他们一起选了一条小狗带回家来。

责任就是可靠性加负责的态度，是独立性的必要成分。真正的责任也需要承诺和良好的判断。家长要注意让孩子在童年就逐渐掌握这些技能。长大后，孩子必须为自己的行为负责，必须为他们的工作、朋友、社会和家庭负责。他必须懂得在不同的层面上，自己的所作所为将对这些集体和个人产生怎样的影响。家长的目标是把孩子培养成精力充沛、有荣誉感、恪守信用、富有责任心的年轻一代。这项任务似乎非常艰巨，但像许多其他童年时期的必修课一样，它是从一点一滴学起的，其发展过程是潜移默化的。





让孩子在劳动中培养责任心

从孩子的成长需要讲，孩子其实是喜欢参加一点劳动的，他们喜欢负一些责任，以确立他们在家庭中的位置，并增长自己处理问题的能力。这是他们成长过程中的自然需求，作为家长应该满足他们。否则，他们长大之后会发觉，这一生有无法弥补的缺憾。父母应当从小培养孩子热爱劳动的良好习惯，并以此作为培养优良人格的一个切入点。譬如，在家务劳动中，为孩子选择一个适合他的劳动岗位，郑重其事地交给他，使他具有光荣感和责任感。父母应当经常鼓励孩子，并给其具体帮助，使他感受劳动的高尚与劳动内容的丰富多彩。其实学做家务对孩子的成长发育而言，是一种很有价值的经验。孩子协助做家务可发展多种身体上和心理上的技能，孩子每学会一种新任务，他的能力和自信心便会向前迈进一步。做家务有助于责任心的发展、自信心的建立，更重要的是协助孩子独立自主，对家庭有份责任心与归属感。父母要求孩子分担家务除了可培养孩子的自信心与成就感之外，也可减轻自己的负担。教孩子做家务最主要的原则是不厌其烦，永远承认其努力的成果。虽然孩子的热心参与可能往往越帮越忙，例如因洗碗而打破碗。父母必须能容忍这些混乱，并且将每一件事情分解成小步骤来教孩子。协助孩子正视每一项工作和组成它的步骤，并且做适当的分类。父母经常因要求孩子分担家务而造成亲子间的冲突，其原因大半来自于不当的要求或过高的期望。因此，视孩子的能力定适合的目标，才能收到效果。下面例子中家长的做法就收到了比较好的效果。

一个周末，妈妈在厨房忙着做早饭，爸爸在收拾阳台。等妈妈把早饭端上桌，却发现儿子亮亮仍在床上玩，床上摆满了玩具汽车、轮船模型等东西，被子胡乱地堆着。看到这种情景，妈妈说话了："妈妈一天到晚收拾房间多累呀！你却把屋里弄得乱七八糟的。从今天开始，亮亮你也应该参加打扫卫生。"

"我不干。"

"还可不好。你是这家中的一分子，为什么不干？"

"以后咱们家分卫生责任区，阳台归你爸爸，大小房间和厨房、厕所由我负责，剩下的就是门厅，由你负责。"

"同意！"爸爸看出妈妈的意图，先表态。

"好吧！"亮亮回答得很干脆，行动也很迅速，饭后就把鞋架上的鞋都摆得整整齐齐，又拿来拖把把地擦了一遍。刚干时亮亮没经验，擦完地，就一路走过去，把拖把放进卫生间，结果留下一串脚印。妈妈告诉他下回等地干了再往回走。

对自己的劳动成果，孩子是很看重的。有时妈妈和爸爸一进门换上拖鞋往里走，脱下的鞋就顺手放在鞋架边，亮亮很不满意："你们应该主动放好！要不我不成了专门摆鞋的了。"于是，遇到儿子把果核、杂物随手放桌上，妈妈也故意埋怨：谁这么不自觉，一点不珍惜我的劳动？

在这种半真半假的互助监督下，全家人慢慢都有了讲究卫生的好习惯。



培养孩子主动做家务的策略

1.强化归属感，赋予认同感

孩子参与家务可以让他感到自己是家里的一分子，明白身为一分子应尽的责任与义务，增加对家庭的归属感。父母要让孩子有参与家务的机会，多给予鼓励赞美，使孩子从劳动中得到成就感，肯定自己的能力，并且从做家务中培养责任感及积极的人格。

2.考虑视情况而定

分配家务时，对孩子的年龄、个性、功课压力、兴趣等都应加以考虑，使孩子可以接受及充分发挥。

3.亲子同心，其利断金

允许孩子与父母一起做家务，在合力完成家务过程中，父母有更多的时间与孩子相处，增进亲子感情，孩子也会从中体会了解父母的辛劳。

4.调剂身心、提高效率

让孩子轻松自在地生活，学做生活中的主人，不以学业成就衡量每一个孩子是父母应建立的共识。让孩子做一点简单轻松的家务，不但可以调剂身心，还可提高读书效率，更重要的是培养孩子为自己的生活负责的责任感。

5.从小培养责任感

六七岁的孩子已经开始有兴趣帮忙做家务，此时可考虑让他参与一些自己可以胜任的劳动，例如擦桌子、拿东西……凡事从小做起，不但可减轻父母的家事负担，还可消耗掉孩子部分的精力，对于好动儿的治疗也有积极的效果。

培养孩子责任感的方法

1.有意识地交给孩子一些任务，锻炼孩子独立做事的能力

随着孩子年龄的增长，父母要逐步教会孩子自己的事情自己做。做之前提出要求，鼓励孩子认真完成。如果孩子遇到困难，家长可在语言上给予指导，但是一定不要包办代替，让孩子有机会把事情独立做完。

2.鼓励孩子做事情要有始有终

孩子好奇心强，什么都想去摸摸、去试试，但是随意性很强，做事总是有头无尾。所以交给孩子做的事情，哪怕是很小的事情，父母也要进行检查、督促并对结果进行评价，以便培养孩子持之以恒、认真负责的好习惯。

3.可适当地让孩子了解一些父母的忧虑和难处

提出一些问题，引导孩子独立思考和选择，大胆发表自己的见解。让孩子感到家庭的美满幸福，要靠爸爸妈妈和自己的共同参与，进而增强孩子对家庭的责任心。

4.鼓励孩子勇敢地承担责任

例如，孩子跟着父母到朋友家做客，不小心损坏了物品。这时应该让孩子知道，是由于自己的过错，才造成了这种后果，应当给予赔偿。之后一定要带孩子一起买东西去朋友家道歉。

5.在培养能力的同时注意培养孩子的责任心

在培养孩子能力的同时注意培养孩子的责任心，让责任心与孩子共同成长，这不能不说是一种良好的教育手段。

一个对培养孩子的责任心与荣誉感非常有帮助的建议是：无论在家庭和学校，都要让孩子充当一些有意义的角色，使他们感到自己的行为对集体所产生的重要性，同时也培养他们战胜自己的弱点，增长各种能力的信心。在美国，从幼儿园开始，孩子们就轮流担任老师的助手，帮助老师组织各种活动，以锻炼他们的责任感和能力，孩子们都很愿意参与，并为自己日渐增长的能力感到自豪。

6.用表扬的方式激励孩子的责任心

表扬会带来肯定的、积极性的行为举止。表扬应该是具体的而不是笼统的。“昨晚，我看到你收拾好校服了，我很高兴你能及时做好准备。”这种表扬比“今天早上你真是一个好孩子”具体多了。表扬应该是针对值得表扬的事，并且需发自内心。父母要避免那些空洞的表扬，即为某些孩子不能控制的事情去堆砌恭维之辞。奉承是徒劳的表扬，通常它并非出自真诚。除了表扬，在做每一件事之前，家长应先给出提示。事后提醒或纠正会带来不良的反应，这样会产生负面的结果。反面的指责也许会立刻纠正错误，但是肯定的评论更有价值。太多的“不”会降低父母的威信。过于关注错误、失败、坏事会降低孩子的积极性。



7.教导孩子对别人的东西表现出责任心

责任心包括许多方面，其中之一是怎样对待别人的东西。例如，蒂米从史密斯夫人的后花园里拔了一些牵牛花，高兴地跑着作为礼物送给妈妈。作为母亲，是要谢谢他还是责备他呢?或者两者兼有?责任感也许很有教育意义，它也许可以预防再发生同样的事，但它也必然打消孩子的慷慨之心并且伤害孩子的感情。妈妈可以这样处理：先谢谢他，然后再说如果拔起所有的牵牛花，以后就没有美丽的花朵可供欣赏了。妈妈当然得对蒂米指出，拿走别人的东西是不礼貌的。她可以告诉他怎样再种上这些牵牛花，并且告诉邻居(如果邻居言辞泼辣，为了守护她的花园不惜威胁闯入者甚至于动手打架，这时，妈妈可以带着蒂米一起去向史密斯夫人道歉)。这样，妈妈就有机会给孩子上一堂珍贵的课。她可以告诉他，她的第一冲动是责备他，但结果却是谢谢他，并且解释了拔起花朵的后果。这样做的结果是既鼓励了孩子慷慨大方的品质，又能培养孩子最初的责任感。根据蒂米的年龄，也许他不能理解这堂课所有的细微之处，但他能吸收这堂课的主要意思。也许作为母亲得经常上类似的课，为培养负责任的孩子，这些努力是值得的。

让孩子明白责任和权利之间的关系

绝大多数孩子都清楚责任和权利之间的关系。尽力给孩子讲清两者之间的关系，有助于鼓励孩子培养责任感。通常的理念是：权利是通过履行责任而争取到的。例如您对10岁的女儿说：“如果你想让你的朋友到我们家里来共度周末，就得自己整理好房间，并在地上腾出放被褥的空间。”

这种处理问题的方法会令您的孩子大为受益，并且很容易明白权利和责任之间的关系。其他的职责还有：吃饭时摆好餐桌、洗衣服和熨烫衣服、做菜等等。当然，承担这些责任不会立即获得权利，却有助于家庭和睦。这些职责是家庭成员所共有的，并且所有成员均应相互弥补不足，从而使家庭和睦而幸福。

绝大多数孩子都能领悟到：人越是长大，得到的权利也就越多（比如很晚的睡眠），同时也会有更多职责（那是因为现在有了更大的能力）。这些原则很简单，但都很实用。尽管每个孩子和每个家庭各不相同，却必然应遵循一些基本行为准则。这些有关职责的准则，为建立一个和睦共处的家庭提供了简便易行的方法。

游戏活动

1.让孩子整理“秘密财宝”

您也许有过这种经验吧：小时候，成人眼中没有用的石头和木片，却是孩子爱不释手的宝物。久而久之，这些乱七八糟的东西装满了孩子的抽屉——有人称之为“秘密抽屉”。的确，对孩子来说，这些东西正是不能让大人知道的“秘密财宝”。为什么叫作“秘密财宝”呢?因为他们对于每种东西，都有一种成人无法了解的特殊意义或名称。不仅成人，甚至其他的孩子也不知道这个秘密。一块随随便便的木片，可能是他的汽车、洋娃娃或玩具零件。但是，孩子的兴趣在天天变化，“秘密抽屉”里的东西，随着时间的推移，价值也跟着改变。因此，父母应不时叫孩子把杂乱的东西拿出来整理，不但可以让他们回顾自己感兴趣的历史，而且可以再赋予这些杂物新的价值及意义。这些杂物启发了孩子的创造欲及幻想，使之迈向平坦大道。因此，做父母的不妨多提醒孩子整理整理自己的杂物。

2.建一个小植物栽培盆

材料

可以放进手去的广口透明玻璃容器、小石子或鹅卵石、活性炭、土壤、小块海绵、植物或苔藓、干酪包装布等。



步骤

孩子们有没有想过，在没有空气、水和光的容器里植物是如何生长的?植物栽培盆可以给他一个提示。植物向大气中排放氧气，向着光源方向生长，靠吸收土壤中的水分保持自身的水分。植物的营养也是来源于土壤，树叶枯死落入土壤中，逐渐分解成利于植物生长的营养物质。植物栽培盆是一个完整的自给自足的“生态系统”。家长不妨让孩子试一试。

①选植物，它们应该是孩子能找到的最小的植物，如苔藓，而且生长缓慢，长得不高。

②将石子铺在盆底。

③上面洒一层活性炭。

④用纱布盖好，在将纱布放入前将其中间剪出一条狭长的切口。

⑤将小块海绵放在纱布上，它可以帮助把水分传输到植物的根部。

⑥海绵上盖上土壤。

⑦轻轻地把植物植入土中，四周松松地按一按。

⑧给植物喷水，盖好栽培盆口。

开始的时候，栽培盆看起来似乎变化不大，没过多久适应了新环境的植物就会茂盛起来。

测测您的孩子是否具有责任感

责任感是一个人日后能够立足于社会，获得事业成功与家庭幸福的至关重要的品质。托尔斯泰认为：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任感。”

那么您的孩子是否具备这个品质呢?赶紧来测一测吧！

选项：A 是　B 有时　C 不是

1.给他的零花钱，他能够自己支配得很好，从不乱花钱。

A　B　C

2.父母生病时，心里难过，主动给父母倒水喝，父母住院时，会精心加以照顾。

A　B　C

3.做了错事能够主动承认，不隐瞒事实，不强调客观理由，不强词夺理。

A　B　C

4.能主动承担一些家务劳动，认为自己作为家庭的一员，应该承担这些责任。

A　B　C

5.对生活充满热情，珍惜时间，做事有条有理，计划性很强，从不拖拖拉拉，慢条斯理。

A　B　C

6.家里遇到经济困难时，会自觉地不要求父母买一些不急用的东西或玩具，显得很懂事。

A　B　C

7.对爸爸妈妈的生日记得很准，会为你们送上一些祝福，例如对你们说生日快乐。

A　B　C

8.父母心情不好时，主动安慰，并想方设法让父母开心，从愁闷的心情中走出来。

A　B　C



9.家中来客时，主动帮父母张罗，热情招待客人。

A　B　C

10.在公共汽车上，看到老人或比他更小的孩子时，会主动让座。

A　B　C

11.认真学习，求知是为了自己，而不是迫于父母压力而学习，自觉完成各种学习任务，一般不需督促。

A　B　C

12.小衣服脏了，主动要求自己洗，自己的东西都整理的非常干净、整齐，并非常爱惜。

A　B　C

以上题目中，选“A”计 3 分，选“B”计 2 分，选“C”计 1 分。

测试结果

得分在 28 分以上
说明他是一个非常有责任感的孩子。

得分在 20～28 分之间
责任心一般。

得分低于 20 分
说明他的责任心还不够，有待加强培养。

培养毅力与恒心

Perseverance

“坚持”是计划实施过程中最难的。由于缺乏毅力与恒心，做事往往很容易虎头蛇尾。而在现实生活中，今天的努力，并不能在明天就得到回报。成功往往是量的积累引起质的飞跃。半途而废，不但浪费时间与精力，而且对人的自信心有很大的动摇。因此缺乏毅力与恒心是少儿品格培养中的重要问题，家长们不能掉以轻心。家长应教导子女遇事不要心焦，更不要气馁，轻言放弃。告诉孩子坚持就能产生奇迹。



持之以恒是孩子应有的品质

维克多是一个活泼可爱的6岁男孩儿，以前他从未滑过冰，一个明媚的冬日，妈妈带他到附近公园滑冰。维克多绑好了冰鞋，开始小心翼翼地在冰上走。突然，他摔了一跤，再站起来滑行了一会儿后，又摔倒了。由于不停地摔跤，他的裤子和手套被弄湿了。这时的他感觉身上又冷又疼，很想回家。妈妈过来对他说：“你今天练习得已经很有成果了，如果再坚持一下肯定会更好的。”维克多听了妈妈的话顿时又来了精神，他继续练习起来。大约一个小时后，他已经能够滑行了。到傍晚时，维克多可以很自信地滑行了，他还计划着第二天和他的好朋友戴维一起再来滑冰。

培养持之以恒的品质伴随着无数挑战。持之以恒是人们面对困难时坚持完成任务、实现目标的一种能力。持之以恒是培养孩子内在力量和持久毅力的关键因素，是少儿时期和成年时期人们为追求目标而努力克服各种困难的勇气和能力。

在我们生活中的很多时候，成功与失败之间最关键的差别，就是能否做到持之以恒。智者常说：成功者与失败者的差别就在于能否再坚持 5 分钟。这句话的意思很简单，但却告诉了我们持之以恒会给孩子的生活带来何等重要的意义：它不仅是孩子面对挑战时所做出的努力，也是孩子深谙更多事情的动力。因为在孩子的生活中，他们几乎每天都要面对新的挑战，他们需要不断地增强内在的力量。实际上，当孩子长大以后，持之以恒是一种重要的品质，因此，它应该在少儿时期就得到培养。



持之以恒是少儿时期许多其他品质的基础。这些重要品质有冒险精神、学习能力、解决问题能力、创新能力、勇敢和乐观精神等等。在孩子成长和自我完善的过程中，大多数品质总是与持之以恒的精神共生共栖，互为因果。孩子生命中的诸多经历，也为其具备持之以恒的精神提供了持续的锻炼机会。

孩子怎样学会持之以恒

持之以恒是孩子必须领悟到的一个概念，孩子必须明白：“如果我坚持完成一项任务，一次又一次地去尝试，即使它困难重重，但通过自己无休止的奋斗过程，我一定能最终获得成功。”孩子在出生后几个月里，通过玩耍开始理解这个概念。当您的孩子通过坚定的意志和持之以恒的尝试，虽然不断遭遇挫折，却坚持不懈；当孩子一次又一次地堆着积木，最后终于成功地搭成了一个不倒的高塔时，成功带来的极大的喜悦将停驻在他的脑海里，挥之不去。他或许不能用语言清楚地表达他的想法，但是他明白了：只要坚持不懈、持之以恒，就一定会达到目标。

在没有任何经验的前提下，您 13 岁的儿子如果决定用一些设备，比如变压器、整流器和各种汽车零件来组装一辆半导体遥控汽车时，在不断摸索的过程中，他可能会遭遇必须承受的挫折。他或许不得不与失望和差错反复抗争，他会左试右试来完成机械安装，他当然也会参阅盒子上的图片。所有这些努力，都将有助于他学会持之以恒。

当您十几岁的女儿在暑假期间第一次学习冲浪时，尽管她努力尝试，但由于没有经验，她还是失败了。但是，如果坚持不懈，最终她会战胜风浪的挑战，也会增强她对持之以恒的认识。

父母在鼓励孩子持之以恒时的角色

当您的孩子经受了考验和失败后，他需要您的鼓励。您要鼓励他在面临众多挑战时“坚持不懈”，持之以恒。父母在鼓励孩子持之以恒时应扮演怎样的角色？以下是几条小建议：

1.总结适合孩子年龄特征的挑战机会，例如富于挑战性的游戏等。和孩子一起做游戏，通过设置游戏中的各种困难与障碍，鼓励孩子持之以恒，并想办法解决难题。

2.帮助孩子明确既定目标，并把较大目标分解为若干小步骤，对于他们所做出的努力给予支持和表扬。

4.帮助孩子进行自我调节，教会孩子在需要的时候自我休息和放松，积蓄力量以备再战。

5.鼓励孩子在困惑茫然时寻求帮助。

6.不但要在孩子最后取得成功时给予赞誉和表扬，更要高度赞美和欣赏他们“坚持不懈”的能力。



毅力培养5招

小伟做事总害怕困难，缺乏恒心。为了培养儿子的毅力，小伟的爸爸总结了5种招数，颇有成效。

第1招 精神激将法

一次，小伟的妈妈叫他把家里的几扇窗户擦干净。本来小伟是完全有能力完成这个任务的，可是他擦了几下就不想干了。于是，爸爸便故意对小伟说：“我不相信小伟能把几扇窗户擦干净！”小伟听了爸爸的话一下子跳起来说：“我就是能擦干净！”好像硬是不认输似的，一边说，一边就高高兴兴地擦窗户去了，而且把几扇窗户擦得非常干净。

第2招 诱导鼓励法

一次，爸爸叫小伟做一道数学题，小伟只稍微想了想，便认为做不出来准备打退堂鼓了。这时，爸爸一边要求他再仔细反复地读读原题，琢磨题意，一边启发诱导鼓励他深入钻研。结果，小伟终于把那道题做出了。他为自己的胜利所鼓舞，脸上也情不自禁地露出了喜悦的笑容。

第3招 榜样示范法

为了培养孩子的毅力，不管做任何事情，爸爸总是以自己为榜样去影响孩子。一次，为了完成一项上级交给的写作任务，爸爸连写了好几遍，交给领导审阅，领导都说不够理想。后来，爸爸又反复修改多次，终于写成功了，而且见了报。爸爸根据切身的体会现身说法，把这件事讲给小伟听，小伟见爸爸对工作那样认真，很受感动，便对爸爸说：“我以后也要像爸爸那样，不怕困难，不把事情做好决不罢休！”

第4招 故事熏陶法

小伟很喜欢听故事，为了培养小伟做任何事情都有毅力的优良品格，爸爸经常有意识地给他讲一些古今中外的名人故事。结果，小伟从这些故事中受到了熏陶和感染，从而培养了自己的毅力。

第5招 竞争比赛法

有时为了要小伟去完成一项任务，爸爸会不失时机地和他开展竞争比赛，以此去鼓励他坚持把任务完成得更好。通过上面几招的引导和教育，小伟做事再也不像以前那样怕困难了，毅力也逐步培养起来。

以上做法当然还不够完善，况且孩子各有不同的性格，不能一一照搬，但对家长来说仍有可以借鉴之处。

改变孩子的浮躁心理

浮躁心理是当前一些少年儿童的通病，表现为行动盲目，缺乏思考和计划，做事心神不定，缺乏恒心和毅力，见异思迁，急于求成，不能脚踏实地，最终一事无成。要改变孩子的浮躁心理，父母应指导孩子注意以下问题：

1.教育孩子立长志，而不是常立志

这点对于防止孩子浮躁心理的滋生和蔓延是十分有利的。父母在帮助孩子立志时，要注意两点：一是立志要扬长避短。有的孩子立志经常不考虑自身条件是否可行，而是凭心血来潮，或盲从潮流，不顾实际需要。这种立志者多数是要受挫的。父母应该告诫孩子，根据自己的特点来确立目标(最好和孩子一起分析孩子的特点)，才会有成功的希望，千万不要赶时髦。二是立志要专一。俗话说“无志者常立志，有志者立长志”。父母要告诉孩子立志不在于多，而在于“恒”的道理。要防止孩子“常立志而事未成”的不好结果的产生。

2.重视孩子的行为习惯

一是要求孩子做事情要先思考，后行动。比方出门旅行，要先决定目的地与路线；上台演讲，应先准备讲稿。父母要引导孩子在做事之前，经常问自己这样一些问题：“为什么做?做这个吗?希望什么结果?最好怎样做?”并要具体回答，写在纸上，使目的明确，言行、手段具体化。二是要求孩子做事情要有始有终。不焦躁，不虚浮，踏踏实实做每一件事，一次做不成的事情就一点儿一点儿分开做，积少成多，累积到最好即可达到目标。

3.有针对性地磨炼孩子

父母可以采取一些措施，有针对性地磨炼孩子的浮躁心理。如指导孩子练习书法、学习绘画、弹琴、解乱绳结、下棋等，这有助于培养孩子的耐心和韧性。此外，还要指导孩子学会调控自己的浮躁情绪。例如，做事时，孩子可用语言进行自我暗示，“不要急，急躁会把事情办坏”，“不要这山看着那山高，这样会一事无成”，“坚持就是胜利”。只要孩子坚持不断地进行心理上的练习，孩子浮躁的毛病就会慢慢改掉。

4.用榜样教育孩子

身教重于言传。首先父母要调适自己的心理，改掉浮躁的毛病。为孩子树立勤奋努力，脚踏实地工作的良好形象，以自己的言行去影响孩子。其次，鼓励孩子用榜样如革命前辈、科学家、发明家、劳动模范、文艺作品中的优秀人物以及周围的一些同学的生动、形象的优良品质来对照检查自己，督促自己改掉浮躁的毛病，教育培养其勤奋不息，坚韧不拔的优良品质。

如何解决孩子做事有始无终的问题

许多孩子都存在着做事有始无终的问题。要解决这一问题，应从以下几个方面考虑：

做孩子的表率

父母是孩子的第一任教师，也是终生连任的教师。孩子每天都在用心观察着父母的一言一行、一举一动，他们模仿着、学习着，往往在您还没有觉察的时候，您的言行举止已经给孩子留下了深刻的印象。俗话说：“上梁不正下梁歪”。如果想让孩子从小养成良好的做事习惯，那么“上梁必须正”，必须以身作则，无论处理什么事情，都要认真、有始有终地完成，做孩子的表率。

从严要求

坏的习惯，非严格要求不能矫正；好的行为，非严格要求难以形成、巩固。有的家长兴之所至，要求孩子完成某件事情，起初能坚持督促孩子去做，后来，当孩子不肯做时又轻率迁就，这些做法都不可取。

坚持鼓励为主

如果孩子做事中途退缩，不想完成，父母切忌唠叨个没完，或者张口就骂，动手就打，更不要讽刺、挖苦，这样做很容易使孩子产生逆反心理，以致伤害其自尊心。父母应细心观察孩子，对于他们产生的困难及时予以帮助，对于点滴进步要及时予以鼓励、表扬，使他们产生愉悦感和自信心，从而使孩子树立坚持完成任务的决心。

应重视对孩子自制能力的培养

自制力就是能够控制自己、支配自己的行动的能力。它表现为既能善于促使自己去完成各项任务，又能善于控制自己的行为。孩子由于年龄小，注意力不稳定、自控能力较差，做事往往有头无尾。所以，要根据以上特点，从孩子生活习惯方面入手，先提出小的要求，让其通过不大的努力就能完成任务，久而久之，就会逐步地学会控制、约束自己的行为，去完整地做好每一件事情。

让孩子负一点责任

孩子做事往往是凭兴趣，不爱干的事情常常半途而废。针对这些情况，父母应故意把一些事情郑重地作为一个任务交给他，比如，让孩子去取牛奶或家里喂养了小动物，要求孩子给它们喂食等。孩子觉得自己有了一定的责任，也就增加了克服各种困难的勇气，通过自己的努力把事情做好，也就逐渐养成了做事有始有终的习惯。



教孩子直面困难

13岁的小文没有完成家庭作业。前天下午，他一直在玩射击，晚上又把《终结者》看了第三遍。他跟父母说，家庭作业已经做完。现在面对他们的历史老师，小文觉得自己的行为要露馅了。“谁来说说王安石变法的原因及意义?”老师提问后，只有3个总是很积极的学生举起了手，而其他25名学生沉默不动。为了避免让老师叫到，小文本能地就把铅笔丢到了地上，然后弯腰去捡，试图使老师注意不到他。尽管他故意磨磨蹭蹭，在捡到铅笔后，局势仍未好转。老师还没有找到人回答问题。小文又很快有了第二招，使劲揉眼睛，仿佛眼睛里进了什么东西。但是老师仍然盯着他所在的方向。最后眼睛疼了，不能再揉了，小文便“紧盯着书本”，仿佛他突然从慌张和忙乱中发现了生活的意义似的。老师最终还是叫了小文。小文慢慢站起来，反问了一句：“您问的是王安石变法的原因吗?”

“是的，以及历史意义。”老师耐心地回答。“是北宋时期的王安石变法吗?”小文又反问一句，似乎在表明，他至少知道这一点。“是的，王安石变法的原因及意义。”老师很清楚这个“老鼠和猫”的游戏，这是学生们不知道答案时惯用的伎俩。她把声音提高了一点，不容争辩地问道：“小文，你究竟知不知道这个问题的答案?”小文垂着脑袋，什么也不说，最终还是求助于人类与生俱来的智慧：沉默或许会被视为傻瓜，但也比开口证明自己就是傻瓜要强得多。

大多数孩子都用过上面提到的伎俩来遮人耳目，让老师看不出来自己不懂或没做准备。有的学生直接从教参上抄答案，在大考当天假装肚子疼或发烧，更严重的甚至干脆放弃。因为他们有一个错误的逻辑：放弃就不会失败。家长要教会孩子不要因为担心失败，而去采取拖延战术，更不能迷恋于拖延战术。不要为避免失败而逃避学习，否则，劣等生们长期会通过拒绝参加来逃避考试，越是这样，自卑心理就越膨胀。为了给自己这种自欺欺人的想法找出正当的理由，他们往往会自我美言，贬低自己不愿意干的事，或攻击勤奋者虚伪、愚蠢无知等，他们会自我安慰，说失败标志着独树一帜，标志着个性强等，借此给自己创造一份虚假的自豪感。

增加孩子对失败的承受能力

在一个竞争性很强的世界中生存的人，不断地体验到的两件事是：成功和失败。许多孩子竞争力发挥不好的原因常常能够追寻到父母身上，因为他们给孩子的标



准和要求设得太高，而且他们经常地批评或者责怪孩子，已经使孩子的自信心受到损伤，所以孩子就开始向下滑行，难以停止。一个失败接着另一个失败，直至他们的自信心完全丧失。当孩子失败的时候，同样重要的是要把事情本身和孩子分开，不要对孩子讲：“你把事情弄糟了，你怎么搞的?你都忘了应该怎么做了吗?”这种说法显得很没有水准，价值也因此减少。失败仅仅是一个过程，是一个从学习到最终成功的过程。我们应当教育我们的孩子有勇气面对不完善的结果，敢于犯错误，并且从错误中学习经验和教训，而不要因犯了错误而使自信心受到损伤，甚至受到摧毁。

不因失败的结果责备孩子

由于孩子本身在面对失败时已感觉到心灵受到创伤，如果父母在这时不能了解孩子，反而加以责骂，那就表示父母不信任孩子，如此长久下去，孩子会对一切事情都毫无兴趣。当孩子遭遇失败时，父母如果能告诉他：“我知道你不是故意这样的。”如此，孩子就能辨别故意与无意的差距，也能了解什么事该生气，什么事不该生气了。家长应该多信任孩子，这样，孩子在做事和学习过程中，就不会因为失败而产生挫折感，不会因失败而变得消沉，也不会因失败而丧失面对困难的勇气和斗志。

对孩子进行逆境教育

随着现在生活水平的提高以及由于家长的过度呵护，许多孩子过着衣来伸手，饭来张口的生活。本来应由孩子自己去面对的困难，大部分被家长代替克服，因此，一旦遇到父母未曾想到并予以克服的困难或稍有不如意，孩子便垂头丧气，无精打采，哭鼻子，流眼泪。在挫折面前，怯懦者只会悲叹人生，一蹶不振；而勇敢者则能够正视它，从中培养勇气，勇往直前。古今中外大量的事实说明，身处优越环境而悠悠自得的人，往往一事无成；大凡成才者，几乎都是经过了艰难困苦的磨砺。挫折固然给人以心理上的痛苦、情绪上的骚动和行为上的偏差，但也会给人以锻炼和升华；知识能力的提高，意志的坚韧，情绪的改善等等，均可从挫折中获得。人对挫折的心理承受力也是在一次一次的挫折中锻炼增强的。家长应有意识地创设一些困难，教孩子独立去对待，去克服，让孩子在困难的环境中经受磨炼，摆脱困难，培养出一种迎难而上的坚强意志及吃苦耐劳的精神，这对孩子的健康成长是十分必要和有益的，这种做法，就是我们常说的“挫折教育”。

创造生活的逆境

1.家长应让孩子在思想上认知逆境

孩子对于人生甜酸苦辣的最初认知，不是赖以直接的经历感受，而是通过间接的说教启蒙。因此，为人父母，应多为孩子灌输一点逆境教育，让孩子在耳濡目染中懂得生活的道路并非总是一帆风顺、平平坦坦，人生的意义就在于迎接困难，创造幸福。

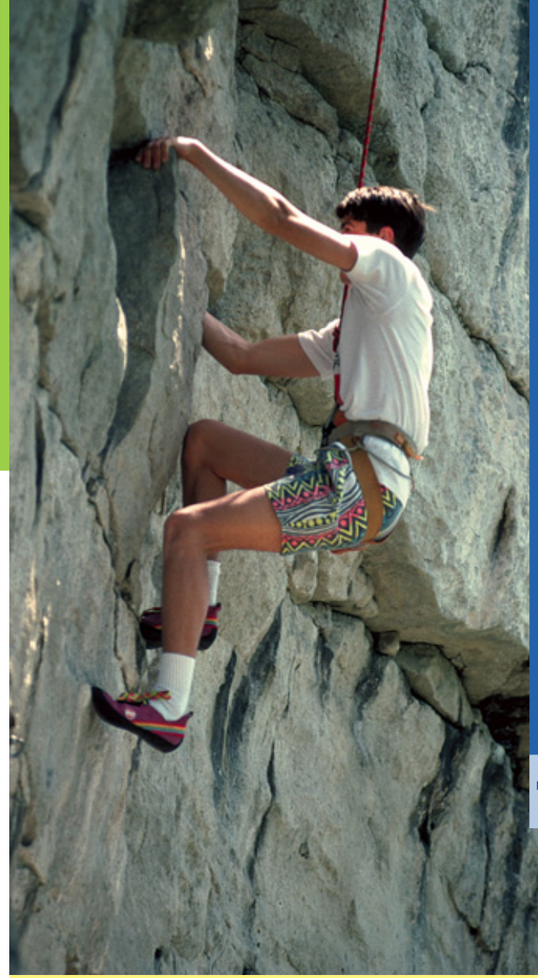
2.要让孩子在行为上适应逆境

目前，大多数家庭对孩子都存在过分纵容、迁就的问题。其实对于孩子的每一个要求，家长都需要正确加以把握。多几次拒绝，并不是坏事。如果一个孩子从小就懂得衣食来之不易，礼义重如泰山，那么，对于他今后的人生将是受益不尽的。针对现代家庭条件优越、生活环境舒适的孩子，可以采取特殊的方法，有目的地为孩子创造必要的逆境。

测测您的孩子能经受多少挫折

下列问题可以测验出孩子应付困境的能力。在回答这些问题时，请让孩子用“同意”或“不同意”作答。回答越坦白，越能测验出孩子的受挫弹性。

	同意	不同意
1.胜利就是一切。	( )	( )
2.你基本是个幸运儿。	( )	( )
3.白天学习不顺利，会影响你整晚的心情。	( )	( )
4.一个连续两年都名列最后的球队，应退出比赛。	( )	( )
5.你喜欢雨天，因为雨后常是阳光普照。	( )	( )
6.如果有人擅自动用你的东西，你会生气一段时间。	( )	( )
7.汽车经过时溅了你一身泥水，你生气一会儿便算了。	( )	( )
8.认为只要继续努力，你便会得到应有的报偿。	( )	( )
9.如果有感冒流行，你常是第一个被感染的人。	( )	( )
10.如果不是因几次霉运，你一定比现在更有成就。	( )	( )
11.失败并不可耻。	( )	( )
12.你是有自信心的人。	( )	( )
13.落在最后，常叫人提不起竞争心。	( )	( )
14.你喜欢冒险。	( )	( )
15.假期过后，你需要舒散一天才能恢复常态。	( )	( )
16.遭遇到的每一否定都使你更进一步接近肯定。	( )	( )
17.你想你一定受不了被批评的羞辱。	( )	( )
18.你总不忘过去的错误。	( )	( )
19.在你的生活中，常有些令人沮丧的日子。	( )	( )
20.你觉得要建立新的人际关系相当容易。	( )	( )
21.如果周末不愉快，星期一便很难集中精力学习。	( )	( )
22.在你生命中，已有过失败的教训。	( )	( )
23.你对辱骂与讥讽很在意。	( )	( )
24.如果竞选班级职务失败，你愿意再试。	( )	( )
25.遗失了钥匙会叫你整个星期不安。	( )	( )
26.你已达到能够不介意大多数事情的地步。	( )	( )
27.想到可能无法完成某项重要事情，会使你不寒而栗。	( )	( )
28.你很少为昨天发生的事情烦心。	( )	( )
29.你不易心灰意冷。	( )	( )
30.必须要有百分之五十以上的把握，你才会冒险把时间投资在某件事上。	( )	( )
31.命运对你不公平。	( )	( )
32.对他人的恨维持很久。	( )	( )
33.聪明的人知道什么时候该放弃。	( )	( )
34.偶尔做个败北者，你也能坦然接受。	( )	( )
35.新闻报道中的大灾难，使你无法专心学习。	( )	( )
36.任何一件事遭到反对，你都会寻求报复的机会。	( )	( )



计分方法

凡1、3、4、6、9、10、15、17、18、19、20、21、22、23、25、26、27、30、31、32、33、34、35题为“不同意”的都可以得1分。其余题目填“同意”的得1分。相反为0分。

测试结果

总分高于25分

您的孩子应付逆境的弹性极佳。不理想的境遇对他虽然会造成伤害，但不会持久。这种孩子非常热爱生活。他们不承认失败，纵然一时失败，仍坚信有成功的一天。

总分在11～25分之间

遇到某些灾祸或逆境的时候，这种孩子往往需要相当时间才能振作起来。不过他却能找到很多的技巧和策略来获取个人的利益。

10分或者更少

您的孩子是那种易被逆境、失望或挫折所左右的人。他易于把逆境看得太严重，一旦跌倒，要很久才能重新站起来。

测测孩子的意志力

下列问题可以测试出孩子在遭受困难时的意志力。在回答这些问题时，请让孩子从每道题的四个答案中选择一个答案，把它填在题后的括号里。

1.你正在朋友家中，茶几上放着一盒你爱吃的巧克力，但你的朋友无意给你吃。当她离开房间时，你会（ ）

A.立即吞下一块巧克力，再抓一把塞进口袋里。

B.一块接一块地吃起来。

C.静坐着，抗拒它的诱惑。

D.对自己说："什么巧克力?我很快就有一顿丰富的晚餐。"

2.你发现你的好友未将日记锁好便离开房间，你一向很想知道她对你的评语，你会（ ）

A.立即离开房间去找她,不允许自己有被引诱偷看的机会。

B.匆匆翻过数页，直至内疚感令你停下来为止。

C.就当笔记本不存在，自己干自己的事。

D.急不可待地看，然后责问她居然敢说你好管闲事。

3.你从同学的日记中发现了多个秘密，极欲与别人分享，你会（ ）

A.立即告知另外一个人。

B.不打算告诉任何人,但会让同学知道你已经发现了她的秘密，使她以后不敢得罪你。

C.什么也不做,你和同学能做好朋友,正因为你能守秘密。

D.让自己忘记一切秘密。

4.你正努力存钱准备年底去旅行，但你看到了一条很适合新年联欢会时穿的裙子。你会（ ）

A.每次经过那店铺时都蒙住眼睛。

B.自己买衣料，缝制一条一样的裙子，但价钱便宜很多。

C.不顾一切买下它，宁愿哀求父母借线给你去旅行。

D.放弃它，没有任何东西能阻碍你的旅游大计。

5.你新结识了一个好朋友，他突然打电话来说他生病了，家里没人照顾他，外面下着雨，你会（ ）

A.立即冒着雨去看他。

B.挂断电话。

C.虽然你很不情愿，但你需要朋友。

D.找一个借口推掉。

6.你对新年所许下的诺言所抱的态度是（ ）

A.只能维持几天。

B.维持2～3年。

C.懒得去想什么诺言。

D.到适当的时候就违背它。

7.如果你能在早上6点起床温习功课。晚间便有更多时间，令你做事更有效率。你会（ ）

A.虽然每天早晨6点闹钟准时闹醒你，但你仍然赖在床上直至8点才起来。

B.把闹钟调到5时半，以便能准时在6点起床。

C.约在6点半起床，然后淋热水浴使自己清醒。

D.算了吧，睡眠比温习更重要。

8.你要在2天内完成一项重要的作业，你会（ ）

A.在布置作业后5分钟即开始进行,以便有充足的时间完成。

B.限期前30分钟才开始进行。

C.每次想动手时都有其他事分神,你不断告诉自己还有时间。



D.立即进行，并决定在限期前半天完成。

9.医生建议你多做运动，你会（ ）

A.只在一两天照做。

B.拼命运动，直至支撑不住。

C.每天漫步去买雪糕，然后乘出租车回家。

D.最初几天依照指示去做，待医生检查后即放弃。

10.妈妈给你买了好看的动画片，但你需要明早7时起床去学校补课，你会（ ）

A.看到晚上9时半睡觉。

B.过几天再看，好好地睡一觉。

C.视情绪而定，要是太疲倦就不看了。

D.看通宵，然后倒头大睡。

计分方法

题号	A	B	C	D
1	1	2	3	4
2	3	2	4	1
3	1	2	3	4
4	4	2	1	3
5	1	3	2	1
6	2	4	1	3
7	2	4	3	1
8	4	1	2	3
9	3	4	1	2
10	3	4	2	1

测试结果

31～40分

您的孩子意志力惊人，不论任何人，任何情形都不会使他改变主意，但有时太执着并非好事，尝试偶尔改变一下，生活将会更充满趣味。

18～30分

您的孩子很懂得权衡轻重，知道什么时候要坚持到底，什么时候要轻松一下，他是那种坚守本分的人，但遇到极感兴趣的东西时，他的好玩心会战胜他的决心。

18分以下

您的孩子并非缺乏意志力，只不过他只喜欢做那些自己有兴趣的事，对于那些能即时获得满足感的事情，他会毫无困难地坚持下去。他很想坚持自己的每一个计划，可惜很少能坚持到底。

教孩子明辨是非 Right and Wrong

孩子并非生来就能明辨是与非的。因此，孩子必须通过父母的引导、学校里的教育以及他们自己的努力使自己成长为高素质、有责任心的有用人才。为了把是非观念逐渐地灌输给孩子，作为父母，要认识到孩子的道德发展所要经历的各种阶段。的确，在通往受到社会赞誉的道德征途上，孩子的心理与行为必然会经历一个曲折的过程，有些孩子，其道路甚至会更加曲折。但社会所赞誉的价值观念，将会使孩子健康成长，并最终成为其坚强的精神支柱。如果父母以自身的道德信念为引导，向孩子提供耐心持久的帮助，就能够为孩子树立起坚定的是非观念，使他在未来的人生道路上坦然面对各种困难。

告诉孩子"是非"是什么

孩子的是非观是在成长过程中逐渐培养出来的。刚懂事的孩子，总认为"我干什么都是对的"，这个时候，由于他们想通过自己的言语与行为来取悦父母或其他成年人，他会学做一些正确的事情。

低年级的小学生，会考虑"谁，或什么事，会对我有哪些好处"，他们在实际的活动中发现，对某人好或坏，对方也会采取类似的做法来对待自己，从而具有某些"公平"的观念。中、高年级的小学生，开始用社会赞许、别人赞扬等观念来指导自己的言论与行为。

到了中学，他们为了保证"自己的信念系统"比较平稳地运作，开始获得自信心感和尊重感。理想的话，他们用一个能够比较完善的是与非的道德观来判断不同生活情境下的成年人。

父母不一定能控制孩子何时、如何经历道德发展的每一个阶段的，但是，他们却可以引导孩子沿着正确的方向前进。

同时，父母要注意捕捉孩子所做的每一件被社会道德认可的正确的事情——与孩子分享快乐、富于爱心的情感和所做出的正确决断——并予以及时的表扬。更重要的是，父母需要明确，自己的言论与行为所传达的信息对孩子有巨大的影响。

分清对与错

让孩子明白，要分清面对的问题是对还是错的最简单的方式，就是先问问自己：这样做或这样说会不会伤害别人的情感，甚至伤害自己?会不会损害别人的东西?如果会，那它一般来说就是错的!告诉孩子，如果一个小伙伴在车上踢了你一脚，你马上回踢他一脚，就是错误的，因为这将会伤害到他。这个后果你是知道的，因为他踢你后，你就感受到痛了。如果你说："对不起，我被你踢到了，我很疼，请你不要再这样做了。"结果又会怎样呢?那个踢你的小伙伴可能会觉得不好意思，会向你道歉。这是正确的解决方法，有助于解决双方发生的问题而不伤害到任何人或任何物。

教孩子遵守规则

所有父母都应当给自己的孩子立下规矩。孩子需要知道什么是能或不能被社会接受的行为，坏的行为会带来什么坏的结果。不良行为的结果并非一定含有惩罚。但它会令人遭到道德的谴责，自觉良心不安。孩子也是一样，他会对错误行为怀有一种负罪感："我很抱歉，我不是故意的。"这种不舒服的感觉可能会使孩子不再重复同一种不良行为。这时，父母应该说："关于游戏场发生的事情，我看你心里也不好受，现在记住：玩的时候要小心一点。"当孩子的负罪感不能使他避免同样行为的重复时，父母就必须把后果告诉他："如果你继续跟别的孩子打架，你就不能出去了，只能呆在自己的房间里。"根据孩子所



犯错误的性质，他应当承受的后果或许比较严重："如果这种事再次发生，你放学后就不可以再跟你的朋友们玩了。"对于哪种惩戒手段更为有效，父母通常心中有数。取消孩子可能得到的优待有时很奏效。因为对许多孩子来说，最佳的惩戒方式是暂时让他们与家人隔离，独自到另一个房间去"反省"。

培养孩子的爱心

在美国北方长大的奥利维亚从她的老师那里得知，前一天，猛烈的飓风席卷了佛罗里达州。那天晚上，她在电视上看到了许多高楼大厦、学校和其他建筑物被毁坏的景象。在其中一幅画面上，她注意到一个残破的玩具娃娃躺在一座倒塌的房屋旁。于是，睡觉前，奥利维亚拿起心爱的玩具娃娃，将它包好并放在一个购物袋里。妈妈进屋给她盖被子时，奥利维亚将这个包裹交给妈妈，并请她将这个娃娃寄给那个在飓风中失去娃娃的女孩儿。

善良与同情是每个正在成长的孩子生命中最基本的要素。通过他们的善良，孩子为世界贡献了一份力量；通过他们的同情心，孩子优化了自身的品格。孩子并不是天生就懂得把善良和同情付诸行动的。有一个方法可以帮助孩子学会把善良和同情付诸行动。如：帮助家庭经济困难的孩子、福利院里的孩子、生病的孩子、受虐待的孩子、因火灾而失去家园的孩子等等。如果您的孩子已经十来岁了，他可能会做出自己的选择——帮助一项募捐事业或一个慈善团体，您也应该参与其中。如果有必要，应该指导孩子采用既安全又有效的方法。还有一些类似的社会机构常年为老人服务，家长可以让孩子帮助他们做一些简单的事情，例如和孩子一起在节日期间到孤寡老人和生活有困难的老人家里演出，为他们带来一些快乐。所有这些仁爱和善良的行为都需要家长的参与，从而帮助孩子培养表达同情与善良的技巧，培养在关照自己的同时帮助他人的能力。

培养孩子的良知

给孩子讲一些这样的例子。比如，告诉他，在看过的一些动画片中，往往会出现这样的情况，即在某个人艰难地设法做决定时，总有一个小天使站在他的一个肩膀上，在他的耳边告诉他，要做正确的决定，要做正确的事情；还有一个小魔鬼站在他的另一边肩膀上，教他做错误的决定，鼓动他去做错误的事情。

这当然不会在现实生活中出现与发生。但是，家长可以告诉孩子：一个人的"良知"，就有点儿像那个小天使。"良知"是帮助你做出正确决定，鼓励你去做正确事情的一种内在的心理感受。当你做错事时，你的良知就会感到不安，你就会感到内疚，你就会感到羞耻。因此，告诉孩子应该总是听从"小天使"的话，不去做错误的决定，不去做错误的事情。

人都会犯错

作为家长，应该让孩子明白，人无完人。一个人如果做错了事情，伤害了某人，只要敢于承认错误并且真诚道歉，以后吸取教训，不再发生，就是良好的行为表现。父母应该理解，孩子犯了错误后的心情是很不好的，这种时候，您需要设法想出一些办法，让他感觉好些。比如，侧面告诉他您也很遗憾；或者告诉他，打破了的东西是不能再恢复的，以后小心就是了；或者要他归还被他拿走的东西。总之，要让孩子知道，世界上每个人都会犯错误，关键是要正确对待，吸取教训，宽恕别人，同时也要宽恕自己，求得他人的谅解。

让孩子学会控制情绪

孩子经常会感受到自己的一天过得很糟糕。这个时候，也许表明孩子产生了一些厌倦情绪了，孩子总在抱怨着什么。也许他的小伙伴在招惹他；或许他真的很想做一些不被父母及老师允许的事情。告诉孩子，在这种时候，当自己还不能改变自己糟糕的情绪感受时，自己的言语与行为是可以不受情绪控制的。比如，当自己感到恼火的时候，当自己感到小伙伴很讨厌的时候，不一定非采取暴跳如雷或大喊大叫的行为不可，还可以采取更为温和的处理方式。让孩子知道，当自己不满意的时候，可以控制住自己的嘴巴和手脚。要学会去做正确的决定和去做正确的事情。





孩子作弊或者偷东西怎么办

告诉上学的孩子，不要在考试的时候作弊。您可以这样告诉孩子，如果你在考试的时候，由于不会做题目，就偷偷看一眼旁边同学的试卷，那你就会伤害自己。老师因为你的作弊，不知道你没有学好这门课程，那么你就有可能在后面的学习内容上不理解，就会跟不上以后的课程进度了。告诉孩子，不能去偷自己喜欢的东西。比如，孩子在商店偷了一盒玩具。这种行为看似小事情，但是，它伤害了店主，因为店主是要靠卖这些东西来赚钱养家的，或者是要靠做小买卖赚来钱供自己的孩子上学的。同样，这也会伤害自己的良心，因为每个人都知道偷东西是不对的，是要受到谴责的。

让孩子敢于坚持是非观

有时候，孩子认为他们非得像其他得到称赞的孩子那样做才会讨人喜欢。想要得到他人的赞扬是很正常的。但是，认为非要得到赞扬才能合群，甚至对那些错误的事情也要放弃原则的想法是不对的。比如，当小伙伴约您的孩子一起去逛街时，他们总是扔石子打破人家的玻璃窗。您的孩子知道将人家的玻璃窗打破是不对的，但他不想让他的朋友说他是胆小鬼，所以无动于衷，担心自己说出来伤了和气。

此时家长应该告诉孩子，他的这种想法是不对的。要相信自己的判断，要敢于坚持正确的是非观念。要让孩子牢牢记住："想叫你去做坏事的朋友根本不是真正的朋友。"这种时候，告诉孩子可以采取另外的一些方法，比如，可以建议他们干点儿别的什么事情，或者说句"算了，我不丢"就走开，以自己的言语与行为来影响其他的小伙伴，使他们也采取正确的做法。

用正确的方法解决矛盾

孩子可能曾在一些电视节目中看到对"坏蛋"拳打脚踢的暴力场面。这种节目展现的镜头，向孩子传递了许多错误的信息。所以，在国外，对电影、电视进行了分级管理，这是一种比较好的办法。作为家长应该告诉孩子，只有在极少的情况下，当人们自身的生命财产、国家利益受到威胁时，他们才需要奋勇反击，这种行为称为"自卫"。只有在这种情况下，通过暴力来"伤害"别人才是有道理的，才是正当的。要让孩子明白，当自己由于某种原因，在和别人争论时，除了用打架的方式来处理外，还可以选择其他许多解决矛盾和问题的方式。比如，可以相互之间进行讨论，或者径直走开。家长应该告诉孩子用打架的方式来解决小伙伴之间的矛盾是不对的。要让孩子学会用自己的智慧和情绪智力来取得平和，这是高情商的一种表现。

做力所能及的好事

对父母来说，应该让孩子知道，做个好孩子不仅仅要知道不应该做什么，还要知道应该做些什么。不去弄脏邻居家的窗户、不在公共场合大声喧哗是对的，而去帮助邻居老奶奶、老爷爷搬搬东西也是对的；不去辱骂其他小朋友是对的，而能够邀请他们一起玩玩具也是对的。帮助那些被别人无缘无故欺侮的人是对的，尤其是当他们由于种种原因不能为自己辩护时——比如，也许他们太害羞了或者是聋哑人。告诉孩子，好孩子仅仅保证自己遵守规则是不够的，好孩子还应该要超越这些规则——去帮助需要帮助的人、去给予弱势孩子爱心、去维护社会正义和做力所能及的好事。

培养孩子的正义感

听听新闻报道，看看电视，就可以知道世界上还有多少坏事正在发生，正在进行。但是，作为家长应该告诉孩子，邪不压正，通过每个人的努力，可以让世界变得更美好。让孩子从小就知道，不要去报复那些曾经伤害过自己的人，这样就会使这个世界更加和平；每次你在维护别人，尤其是维护那些需要帮助的人的权益时，你就会使这个世界更加公正；每当在选择做正确的事情而不是去做错误的事情的时候，你就会使这个世界变得更加美好。








EDUCATIONSOLUTIONFOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

本书是一部提供给家长的指导性读物。它从父母与子女的沟通、孩子良好品格的塑造、如何提高孩子的学习成绩以及少年儿童的能力培养等几个方面，分析了家长可能遇到的问题与困难，并提供了具有实用性的解决方案，是家庭教育不可或缺的指导性书籍。

学习

少年儿童的内心世界 • 父母与孩子沟通的七大秘诀 • 孩子厌学的真正原因 • 孩子学习的半脑优势和学习方式的偏向 • 孩子才艺能力的发展方向

了解

孩子是否自信乐观 • 孩子明辨是非的能力 • 在家庭教育中如何运用压力 • 孩子的创新与独立思考的能力 • 孩子的理财与人际交往能力

发现

如何与孩子谈重大敏感问题 • 如何培养孩子的学习兴趣 • 如何帮孩子找到适合他们的学习方法 • 在孩子的学习上，家长如何发挥辅助作用 • 合理有效的时间管理









成功少儿培养方案 中

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

北京出版社

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN · 成功少儿培养方案

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

中 学习指导

- 如何提高孩子的学习兴趣
- 如何发现孩子的天赋和能力
- 了解孩子的半脑优势
- 培养孩子良好的听讲习惯
- 培养孩子良好的阅读习惯
- 培养孩子良好的阅读习惯
- 教孩子学会应对考试
- 帮助孩子提高写作能力
- 帮助孩子提高学习成绩
- 帮助孩子提高记忆力
- 让孩子学会科学地管理时间












EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN • 成功少儿培养方案 • EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN



成功少儿培养方案

EDUCATION 中卷 SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

北京出版社



SOLUTION FOR EDUCATION CHILDREN SUCCESSFUL

成功少儿培养方案 | 目录

第四章
培养孩子的学习兴趣

学习的动机
孩子的学习动机为什么会减弱 120
在日常生活中培养孩子的学习动机 120
测测您孩子的学习动机 121

对孩子兴趣的观察和体会
学习成绩反映了学习的兴趣 122
提高孩子学习兴趣的七种方法 122

好奇心和求知欲
成长与好奇心 123
唤起孩子的求知欲 123
激发孩子的好奇心 124
为孩子营造求知的家庭氛围 124
从不同兴趣爱好出发培养孩子的求知欲 125
五官感觉与孩子的求知欲 126
多参加社会活动有利于培养孩子的求知欲 127
期望有助于培养孩子的求知欲 128

逃学
厌学 129
解决厌学情绪的方法 130
逃学 131
孩子逃学怎么办 131

第五章
如何帮助孩子学习

不要忽视孩子的天赋和能力
尊重每个孩子的学习风格 134
发现孩子自己的学习风格 134
测测您的孩子具有科学天赋吗 136
测测您的孩子具有特殊才能吗 136

了解孩子的半脑优势
大脑的不同分工 137
孩子大脑属性的鉴别 137
学习六法 140

家长对孩子学习的重要作用
影响孩子学习的因素 142
陪读 142
在家为孩子提供学校学不到的知识 143
不能盲目填鸭 144
父母双方的角色都要正确 144

压力
施予压力 146
压力的量尺 146
与孩子沟通是做好压力管理的前提条件 147
压力的来源 147
控制给予孩子的压力 147
减压助学的方法 148
奔跑的鸭子 148
复杂的迷宫 148
怎样制服爱看电视的孩子 148
有趣的故事卡 148
绝密信 149
打结儿 149
列一张清单 149
雪人餐馆 149
复制火山 149
室内彩虹 150
花钱不多培养孩子的文化素质 150
“心灵沟通”蛋糕 150
特大水球 150
家庭奖励晚会 151
“呆子”游戏 151
“他”的树 151
绘制餐垫 151
字母收集游戏 151

学习方法
学习技能测验 152
LOVE 学习法 154
SQ3R 读书法 154
多感官学习法 155
互相帮助学习法 155
让音乐与学习相伴 155
学习的好习惯 156

听讲
不良听讲习惯及其改正 158
督促孩子课前预习 159
在课堂上 159
帮助孩子课后复习 161

阅读
从小培养孩子的阅读能力 162
怎样培养孩子的阅读兴趣 164
孩子喜欢读什么书 165
帮助孩子选择适合的读物 166
用正确的方法指导孩子阅读 167
孩子不喜欢读书怎么办 167
不良阅读习惯及改正 168
培养良好的读书习惯 168
教孩子学会读书 169
怎样克服孩子的阅读障碍 171
孩子阅读能力低怎么办 171
阅读能力失常 171
英语阅读能力的培养 172

写作
阻碍孩子提高写作能力的原因 173
怎样提高孩子的写作能力 173
手写技术 174

作业
做作业的科学观念和方法 175
监督孩子完成家庭作业的秘诀 176
怎样促使孩子自觉完成家庭作业 178

考试
优化考试的情绪 179
考试怯场 180
如何使孩子保持适度的紧张 180
应试能力 181

成绩
学习成绩给孩子带来的影响 183
理解孩子 183
什么状态下学习最好 183
为孩子营造良好的学习环境 184
让孩子为成绩做图表 184
当孩子获得不好的成绩时怎么办 185
当孩子成绩中等时 186













当孩子获得好成绩时 186

记忆力

从小训练孩子的记忆力 187
发挥孩子情绪记忆的积极性 187
如何培养孩子的记忆力 188
内容多寡对记忆的影响 188
学会运用记忆术 189
让孩子养成先复习后预习的习惯 190
帮助孩子提高记忆力的方法 190
掌握最佳的记忆时间 191
孩子记忆力差怎么办 191
测测孩子的记忆力 193
第一套测验 193
第二套测验 193
游戏记忆法 195
数图应用 195
完成图形 195
数字记忆 195
倒背数字 195
图形变数字 195
名词运用 195
图形补充 195

注意力

造成孩子注意力有缺陷的因素 196
造成孩子的注意力分散的原因 196
让兴趣引导孩子 197
提高注意力的方法 197
给孩子制定目标 198
培养注意力的几点注意事项 198
提高注意力的训练 199
对旗语 199
图形分类 199
手指爬梯 199
快速找成语 199
找细节 199
绕口令 200
看画回答问题 200
分纽扣 200
黑屋捉人 200
中断了的电话 200
数方块 200
这究竟是什么 200
倒读游戏 201
词语接龙 201
三朵花 201

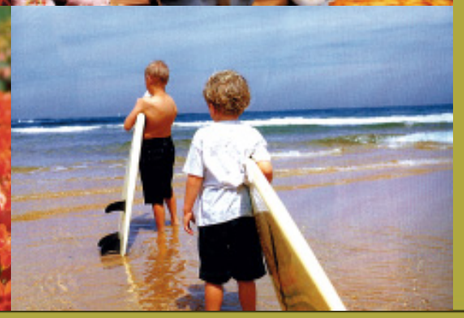
想象力

家长应爱护、培养孩子的想象力 202
如何提高孩子的想象力 203
玩可以刺激想象力 203
训练想象力的游戏 204
感官游戏 204
建构性游戏 204
玩偶 204
木偶 205
哑剧 205
戏剧 205
假装游戏 205







测测您的孩子是否具有想象力 206
想象力练习题 206
脑袋与帽子 206
和尚捞铁牛 206
瘦脸的佛像 206
转几圈 207
8 根铁丝 207
妙答 207
最大的三角形 207
紧急联络网 208
与气温成反比的东西 208
拼板得土地 208
等分角 208

观察力

观察能力是智能的基础 209
培养孩子的观察能力 209
观察能力需要从小培养 210
增强观察力的四大秘诀 210
提高观察能力的基础训练题 212
视觉精度训练 212
视觉的协调和追踪训练 212
图形——背景区分 213
观察力训练题 214
异样的立方体 214
找小丑 214
猜猜背面 214
黑立方体 214
阴影比大小 214
分辨图形 215
砌砖 215
时钟店 215
剪影 215
不相交的路线 215
浮冰 216
漏水管 216
放错的黑桃 216

帮助孩子管理时间

孩子渴望玩耍的时间 217
科学的时间管理有助于成绩的提高 217
时间的计算 218
制定规范与时间管理 218
与孩子分享“质量时间” 219
洗浴时间 219
二重唱 219
沉没游戏 219
睡前时间 219
坐魔毯 220
按摩 220
厨房里的时间 220
玩面团的感觉 220
记录食谱 220
吃饭时间 220
摆放餐具 221
辩论 221
玩耍时间 221
改变规则 221
个人拼贴画 221
户外时间 222
关注社区环境 222
分辨树叶 222
购物时间 222
比较购物 222
检查零钱 223
生病时间 223
幸运与不幸 223
告诉真实情况 223





4

Enhancing Children's Interest of Study

第四章 培养孩子的学习兴趣

No.4

兴趣是孩子学习的主要动力。几乎所有的人在理论上都知道：学习要有兴趣，兴趣是学生最好的老师，要注意培养孩子的学习兴趣。老师在讲，家长在讲，许多书本也在讲；然而，真正领会这一点、运用这一点的家长并不是很多。很多家长对兴趣在学习中的重要作用并不真正了解，从而也使得孩子的学习成绩不能获得真正意义上的提高。在这一章里，我们从多方面帮您了解并分析孩子的学习兴趣，告诉您究竟该如何帮助孩子培养学习兴趣。

学习的动机

Study inducement

很多聪明的孩子因缺乏激励而失去学习的动机，当他落入不尽力而为的模式中，并不会自动地修正自己时，家长就必须介入了。就教育的观点来说，家长可以提供孩子所有的启发智力的资源，比如大量的玩具、温馨的家，但却无法使他想要成功。为什么？因为有些孩子可以通过这些外部刺激想要好好表现，有些却不会。很多卓越的人士，小时候也是个聪明的孩子，但在学校却不全是表现得很好，爱因斯坦就是个例子。但只要激起了他们的热情，就没有什么能使他们停止学习。假如孩子似乎在某些项目上表现不好，就应试试新的方法。当孩子拒绝学习时，有时是因为情绪上的问题，有时却是来自于对孩子教育所使用的方式。作为家长，应该了解孩子学习的动机对其成功与否的影响。

孩子的学习动机为什么会减弱

我们可以回忆一下，很多孩子在年幼时，渴望上学读书，对学校是有强烈的好奇心的。然而，随着渐渐长大，他们似乎就丧失了学习动机，失去了原先那种学习的热情。时常有一些孩子的家长抱怨：这孩子脑袋并不笨，可他就是不想学。一些父母给孩子提供了舒适的学习条件，可孩子的学习成绩还不如学习条件差的学生，这就很可能是由于他们的孩子缺少学习动机的缘故。

孩子的学习动机不断地减弱是有原因的。首先，学校的学习是在集体中进行的。集体的约束，各种各样的考试，所学习的知识的难易程度，容易冲淡孩子对知识本身的好奇心和探索心。学校的每周小考、每课结束的测验、单元测验、期中和期末的考试，使他们常处于不安之中。一个班中，学习同样的知识，有着相同的进度，有的孩子会觉得太难，有的会认为太容易，而太难和太易都会使一部分学生学起来没有意思。第二，高深的知识、技能的获得过程很复杂，需要花费大量的时间。孩子们学习的知识越来越深，需要系统地掌握，需要大量的时间和精力潜心钻研、反省、批判性思考、判断等，凭一时的热情和新鲜感是难于解决问题的。因此，畏难情绪的干扰也使他们不断丧失信心。



在日常生活中培养孩子的学习动机

要促进孩子的学习动机，必须使他们觉得学习是有趣味的事。家长可通过游戏及日常生活的事物激发孩子对各科目的兴趣，让他们体会到学习与生活的关系。例如：

语文

△家长多与孩子一起阅读故事书，有助于增强孩子的阅读兴趣及语文能力。

△找出孩子经常写错的字，例如“赢”字，然后与孩子玩猜拳游戏，猜赢的可以按笔划写一笔，最快写完的为胜。

英文

△平日逛街时可教导孩子认识在街上看见的英文生词。

△教导孩子重组句子，将句子的词汇分拆，分别写在不同的卡片上，把卡片调乱，要孩子将句子重新组合。

数学

△平日购物可让孩子付款，或者在家中玩买卖游戏，借着找零钱的过程，让孩子体会到数学在日常生活中的重要性。

△训练孩子的心算技术：两个小朋友比赛，每人轮流从扑克牌中取出两只牌，要他们把两张牌的数字用心算加起来，答对有分，胜出者可得到奖励。

增强孩子的成功感和自信心

倘若孩子在学业上常常受挫败、受责罚，会大大减低他们对学习的兴趣，因此，增强孩子的成功感和自信心极为重要，以下是一些建议：

△孩子如做得正确，要给予具体的称赞。

△若孩子的成绩不理想，不要过分苛责，应给予鼓励，了解他的困难所在，并协助解决。此外，在孩子灰心时多提及他以往表现出色的地方。

△让孩子自行评价每天的读书效率，为自己的表现订立目标，孩子才感到做功课是自己的责任，愿意为目标而努力。

△建立良好的亲子关系，多与子女沟通，聆听他们的心声。

测测您孩子的学习动机

学习动机是一种与学习活动有关的成就动机，它体现了孩子追求学业成绩优异标准的内在动力。学习动机的高低直接会影响到孩子学习成绩的优劣。学习动机是由学习的主动性与计划性、学习的有效方法、克服学习困难的毅力及一些心理因素构成的。我们从这几方面为家长提供测量孩子学习动机的方法。下面是一些题目，可让孩子读后回答。

1、你喜欢为自己制订学习计划。
是（　）否（　）

2、如果老师不布置作业，你回家就可以轻松自由了。
是（　）否（　）

3、你学习从不让人督促。
是（　）否（　）

4、你每天都能安排好自己的学习时间。
是（　）否（　）

5、放寒暑假时，你总是制订一个学习计划。
是（　）否（　）

6、对学校里的所有学科你都认真学习。
是（　）否（　）

7、对书上的题，不是老师留的作业，你也乐于完成。
是（　）否（　）

8、因为老师要批改作业，所以你不得不写作业。
是（　）否（　）

9、如果作业不会做，你就去抄别人的作业。
是（　）否（　）

10、在家里，经父母催促你才学习。
是（　）否（　）

11、你上课总能积极回答老师的问题。
是（　）否（　）

12、你上课时认真听讲，思想从不开小差。
是（　）否（　）

13、一学习起来，你就把其他事情抛到脑后去了。
是（　）否（　）

14、你经常做到课前预习、课后复习。
是（　）否（　）

15、你有使用字典等工具书的习惯。
是（　）否（　）

16、你经常阅读与学习有关的参考书和课外读物。
是（　）否（　）

17、试卷和作业发下来后，你认真研究为何出错。
是（　）否（　）

18、你总是把当天的课程当天弄懂。
是（　）否（　）

19、你经常用学校中学到的知识去解决生活中的问题。
是（　）否（　）

20、上课时，你常控制不住自己去想和学习无关的事情。
是（　）否（　）

21、学习中遇到困难，你常爱泄气。
是（　）否（　）

22、遇到难题，你就心烦。
是（　）否（　）

23、不喜欢的学科你也能坚持学习。
是（　）否（　）

24、有别人干扰时，你也能专心学习。
是（　）否（　）

25、当你发现有不明白的地方时，你就想方设法弄懂它。
是（　）否（　）

26、学习时间稍长一点，你就感到心烦。
是（　）否（　）

27、考试成绩不好时，你就不想好好学习了。
是（　）否（　）

28、遇到难题，你恨不得马上把它解答出来。
是（　）否（　）

29、好容易才解完一道题时，你就再也不想解这么难的题了。
是（　）否（　）

30、上课时，一有听不懂的地方，你就不想学了。
是（　）否（　）

31、你总感到作业很难。
是（　）否（　）

32、在考试中遇到难题，你经常感到无能为力。
是（　）否（　）

33、你觉得学习非常有趣，令人着迷。
是（　）否（　）

34、你感到动脑筋思考问题，有一种说不出的乐趣。
是（　）否（　）

35、你觉得要好好学习，给父母争光。
是（　）否（　）

36、你努力学习是为了将来上大学。
是（　）否（　）

37、为了实现自己的理想，你认为现在必须好好学习。
是（　）否（　）

38、你认为学习任何知识都会有用。
是（　）否（　）

39、你觉得不想当科学家的人，用不着努力学习。
是（　）否（　）

40、你认为好好学习才能成为一个对社会有用的人。
是（　）否（　）

测试结果

30～40分

优秀。说明您的孩子学习动机良好，只要家长家教得法，将来会有所作为。

15～29分

良好。说明您的孩子学习动机基础不错，潜力大，家长有待开发。

14分以下

差等。说明您的孩子学习动机尚不健全，家长应及时帮助孩子。

对孩子兴趣的观察和体会

Notice Interest

现在，请每位家长想一想自己的孩子，他在学习方面的兴趣高不高？他对每一科，语文、数学等各门功课的兴趣如何？您会注意到，孩子学习的好坏与对学习有没有兴趣紧密相连。一般来讲，孩子对哪一门功课有兴趣，那么那一门功课就会学得比较好；而对哪一门功课兴趣低，那么那一门功课也许就学得不好。当您指责孩子、埋怨孩子、督促孩子学习的时候，您的表现是粗暴和不明智的，因为您根本不知道孩子的兴趣是什么样的。兴趣是一个火苗，这个火苗是大是小，是熄灭了，还是燃得很旺，这对孩子的学习都有着相当重要的作用。聪明的家长一定要对孩子的兴趣有细心的透视、观察和体会。

学习成绩反映了学习的兴趣

孩子学习不好，一个重要原因是学习兴趣不够。孩子之所以学习好，是因为学习兴趣高。兴趣在学习过程中起到非常重要的作用。第一，它是学习的一种主动性，一种驱动力。有了兴趣，可以不知疲倦；有了兴趣，可以越学越爱学。第二，有了兴趣，智能可以得到更好的运用和发挥。第三，有了兴趣，智能可以得到更好地开发、发展。您的孩子如果爱学习，那是因为他对学习有兴趣。如果孩子不是很爱学习，说明他对学习兴趣不高。如果孩子学习好，但还不是最好，那么，说明兴趣还不是最高。家长可以借助孩子的学习成绩来判断孩子的学习兴趣的高低程度，从而采取不同的方式来提高孩子的学习兴趣。

兴趣的奥秘

很多家长为孩子的学习操心，但从来不操心孩子玩耍。孩子喜欢踢足球，喜欢玩游戏机，家长从来不操心孩子玩得怎么样，他只操心孩子玩得太多。这些孩子可以踢球踢得不知疲倦，玩游戏机玩得不知疲倦。在他有兴趣的领域可以又努力，学习成绩又好。为什么孩子在喜欢的领域不用您督促就很努力，就能做得很好呢？这就是兴趣的奥秘。每个人在被迫做一件不感兴趣的事情时，往往还没做就开始累了。许多成年人也会有这种体验，这件事不心甘情愿做，在还没做就已经觉得累。做，就更累了。一边做，心里还有怨气。相反，如果您有兴趣的一件事情，为什么会乐此不疲呢？为什么您不仅做了，还能做好，即使做得很辛苦还心甘情愿呢？这就说明，兴趣是学习特别重要的一种积极性。

提高孩子学习兴趣的七种方法

1、使孩子尝到成功的滋味。孩子如果灰心失望，就永远不会有进步。

2、欲速则不达，不要强迫孩子学习，逼得太紧的话，孩子会变得焦躁、不耐烦，潜意识里产生逆反心理，反而变得善忘。

3、不要吝啬对孩子的表扬，不要过多地批评他的错误。

4、应该不断地刺激孩子的好奇心和求知欲，有空的话可以带他们去博物馆、动物园、图书馆等。

5、不要让孩子依靠父母的帮助来解决困难，让他从经验中吸取教训。出现困难的时候，要采取积极的态度去鼓励他独立思考，不要养成孩子的依赖性。

6、给孩子创造良好的学习条件，包括：

△安静的环境。这可能要求家长自己也少看电视、少打牌。

△读书的气氛。即家长自己也应多读书、看报，多讨论读书心得和相关问题。

△对孩子探索“怪”问题的支持。如欣赏和表扬孩子提出的某些问题的独到之处，帮助孩子利用图书馆或互联网来查找相关资料，为孩子要进行的某些探索性实验，提供材料及安全监护等。

7、从简单处学起，放慢速度，让孩子学懂、学会，看到成绩，尝到甜头。要注意知识的阶梯性，循序渐进，孩子学了有收获，才会兴味无穷。但如果作业或测验的题目太简单，孩子不经努力就可以做出来也不好，孩子体会不到战胜困难的乐趣，也就提不起学习兴趣来。



好奇心和求知欲

Curiosity

孩子天生具有强烈的好奇心和求知欲。教育的意义，就是要充分满足孩子的这种求知欲。家长应该尊重和爱护孩子的求知欲和好奇心。可以说，一旦孩子拥有了强烈的好奇心与求知欲，那么，他们实际上就是走上了成才之路。父母们应重视激发孩子的好奇心和求知欲，努力培养孩子善于发现问题和提出问题的能力，在孩子的学习、生活和其他活动的过程中，根据孩子的实际情况，有意识地对孩子“设疑”，从而引起孩子对问题的注意和思考。



成长与好奇心

瑞典科学家、诺贝尔生理学及医学奖金获得者雨果·西奥雷尔的父亲是个外科医生，作为父亲，他的高明之处在于，他善于满足孩子的好奇心。在和小伙伴们一起玩耍时，小西奥雷尔经常一把将小虫子抓住，并拿起小刀进行解剖。他要弄明白那些小虫子究竟有什么可怕之处，它们肚子里究竟有些什么东西。小西奥雷尔的这种求知欲望和探索精神大受父亲赞赏，得到了热情的鼓励和支持。接着，小西奥雷尔又开始对父亲那把神秘的小小的手术刀产生了浓厚的兴趣。他很奇怪，父亲那把小刀子怎么那么神通广大，他对父亲所做的一切都充满神往，总想自己也动手一下。父亲于是鼓励他，希望他好好学习将来当个医生。这样随着年龄的增长，小西奥雷尔的求知欲越来越浓，迁移到学习上，终于成才。好奇是小西奥雷尔学习兴趣的根源，是他成才的起点。

孩子在很小的时候对什么都好奇，什么都想问。孩子的问题是千奇百怪的，如月亮为什么跟着人走？人的影子为什么不总在身后？肥皂泡为什么会漂浮？电视机为什么能收到图像？歌声怎么会从收音机里跑出来等等。对于孩子的这些问题，家长应正确地给予回答，从而保护孩子的好奇心和求知欲，帮孩子将好奇的小船驶入知识的海洋，将孩子的好奇变成对知识的渴求和探索。

好奇心是促进孩子学习积极性的内在动力

爱因斯坦小的时候对什么东西都充满好奇。有一次，爱因斯坦的父亲给他买来一个小罗盘，小爱因斯坦拿到这个玩具，高兴极了，摆弄来摆弄去爱不释手。忽然，他的眼睛被玻璃下面轻轻抖动的那根红色小针吸引住了。他把罗盘翻转过来，倒转过去，可罗盘下的那根小红针，老是指着原来的方向不变。他好奇地问父亲：“爸爸，这根小红针怎么老是不变方向呢？”父亲没有马上回答小爱因斯坦的提问，而是对他说：“你再好好思考思考。”就这样，一个小罗盘唤起了这位未来科学家探索事物原委的好奇心。由此可见，求知欲具有神奇的效力，它能激发起学习的热情和毅力。

求知欲强烈的人，思维活跃，爱提问题。而涉世未深的孩子正处于见到什么都想问“为什么”的阶段。孩子爱提问题，而好问才能真正学到知识，也能促进大脑的发育和思维能力的提高。孩子通过不断提出问题和探索问题的积极思维活动，促使了其大脑神经细胞的发育，提高了脑的功能，促进了智力的发展。

对孩子求知欲的激发胜于知识的传授

授人以鱼不如教人以渔。知识就是“鱼”，而求知欲就是“渔”，对孩子求知欲的培养要远远胜过知识的传授。当今世界教育的总趋势是在人才素质上侧重培养这样的人：有旺盛的求知欲，有准确的选择力，有勤奋的自学力，有理论的创造力，有独特的组织力和实践中的决策力。仅有知识是远远不够的。从小培养孩子旺盛的求知欲，就可以使孩子具备努力驱动自己求知的动力，让他们自觉地、发自内心地去探求知识的宝库。

唤起孩子的求知欲

大多数孩子不会在各方面都表现出创造性和特殊才能，有的特别怕背诵、记忆，理解能力却不同凡响；有的不爱学习、顽皮，运动反应机能却很突出；有的害怕算术、加减乘除，但画画却别出心裁。因此有的家长因孩子没有在自己希望的方面表现突出，又没能发现孩子的特长，就简单地否定孩子，放弃对他的着重栽培，让他的创造才能就此自生自灭，甚至予以打击、嘲笑，这是对孩子不负责任的。

一生做出8000多项发明，对人类生活的改变有重大贡献的大发明家爱迪生，同样在学校里被教师觉得愚不可教，只上了短暂的一两年小学就回到家中。庆幸的是爱迪生的母亲从生活中得出结论，儿子是聪明的，他只是不适应、不喜欢学校的教育方式。于是，爱迪生的母亲决定自己来教育他，鼓励他的爱好、兴趣。就这样，一半靠着母亲的支持和鼓励，一半凭借自己顽强的自学和探索，爱迪生成为人类历史上杰出的科学家、发明家。

孩子的求知潜能无处不在，只要父母悉心观察、认真对待，掌握正确的方法，您的孩子一定会大有作为。

发现孩子求知欲的方法

家长不妨细心观察自己的孩子，从以下各方面去发现孩子的求知欲：

1.您的孩子是否善于背诵诗词文章；当您在他非常熟悉的故事中更换一个人物，变化一下情节时，他是否会立即发觉并予以改正；或者孩子自己就喜欢讲故事，特别是在别的小朋友面前讲得有条有理，有声有色。如果答案都是肯定的，那么表明您的孩子富有语言才能。

2.孩子是否注意家长的情绪、行为，感觉到家长的兴奋或伤心；是否很喜欢扮演各种角色，模仿人物、动物，并且擅长自己编故事、做小导演、演主角；孩子初次接触陌生人时，是不是常对您说，这人像以前见过面的某某。如答案肯定，表明孩子对人、对事物的观察和认识能力很强。

3.孩子是否常常连续追问“为什么?”“天上有什么?为何有雪花又有雨?”“人吃饭，小白兔怎么吃草?”若答案是肯定的，说明您的孩子数理逻辑才能突出。

4.孩子是否能轻而易举地学会骑车、玩游戏机；是否行动举止潇洒美丽；是否善于模仿他人的表情、动作。答案若是肯定，可以视为孩子的运动知觉能力强。

5.孩子是否喜欢音乐；家长教唱的歌曲或从电视、收音机中听来的歌，是否过耳不忘，且乐于歌唱；是不是喜欢听各种各样的乐器，并热衷于自己弹奏。是的话，孩子则具备良好的音乐才能。

激发孩子的好奇心

作为家长，不仅要尊重、保护和正确引导孩子的好奇心，而且应努力激发他们的好奇心，使孩子幼稚的好奇心发展为强烈的求知欲。对孩子提的问题，要确切、通俗易懂、有条理地给以答复，如果暂时答复不了，可以告诉他：“这个问题等我弄明白以后再告诉你。”切记事后一定要兑现。如果家长对孩子求知的欲望采取应付的态度，不仅会抑制孩子好奇心的发展，也会影响父母在孩子心目中的形象，对今后的教育不利。与此同时，更要鼓励孩子自己去了解丰富多彩的自然界和纷纭复杂的社会，让他们大胆提出问题，并引导他们通过自己读书、观察、思考，寻找正确的答案。在激发孩子对知识的好奇心时，教孩子学会观察特别重要。孩子从观察中不仅可以汲取知识，而且知识在观察中也可以活跃起来，借助观察而“进入周转”，像工具在劳动中得到运用一样。如果说复习是学习之母，那么观察就是思考的知识之母。一个有观察能力的孩子，绝不会是学业成绩落后或者文理不通的学生。父母如果善于帮助孩子利用以往掌握的知识来进行一次又一次新的观察，他们就能使孩子的“旧”知识变得愈加牢固和灵活。

为孩子营造求知的家庭氛围

父母的教育行为对孩子的成长具有十分重要的作用。在一项调查结果中表明，一些才能出众而且非常成功的年轻人，他们在接受普通教育、专业训练和后来取得成就的过程中，一个最普遍的特点就是他们父母的热心参与。这些父母能建立帮助孩子在学校和生活中取得成功的“有效家庭”，他们通常都能向他们的孩子展示出若干肯定性的态度和行为。专家认为有效家庭具有下列特征：

保持一种对孩子生活的影响力

父母相信他们能对子女的学业以及个人的发展产生影响。即使在家庭生活很贫困的时候，全家人仍然对未来抱有坚定的希望。作为家长不但能聚精会神地去听自己孩子的讲话，而且也有时间倾听其他孩子的叙述，让孩子们了解到他们的家庭是一个能获得支持和理解的安全港湾。

家庭成员怀有向往成功的理想

父母为每个孩子描绘出个人成功的远景，并且拟定出实现这些理想的计划。大多数家庭抱有的理想都把健康、丰厚的物质待遇和一种积极的精神生活以及对社会的贡献结合起来。为了实现理想，有效家庭的父母与孩子谈论现在和今后要采取的具体步骤。这使他们的孩子了解到，获得良好的教育是实施这项计划的主要部分。

树立个人努力是成功关键的观点

父母会告诫孩子：在很多方面，个人的努力是成功的关键。他们会强调，对个人未来前途关系重大的因素不是命运或遗传基础和漂亮的长相，而是勤奋刻苦的工作。他们会使孩子相信，成功来自其本身的内在动机和信仰。

倡导一种积极进取的生活方式

有效家庭应反对懒惰，帮助和指导孩子参与对身心有益的活动。要时刻关注孩子学业计划的进展和业余学习的情况；要鼓励孩子去利用学校和社区所拥有的有益于身心发展的资源；父母会了解他们孩子活动的场所以及与哪些人为伴。他们鼓励孩子与那些对读书学习具有良好价值观的孩子进行交往。





每星期进行 25～30 小时以家庭为中心的学习

周末是以家庭为中心进行学习的最佳时刻。其中有些时间包括做家庭功课或闲暇阅读。有效家庭从更广泛的意义上去看待学习，他们把业余爱好、游戏竞赛、家务事、体育运动、集体活动、家庭郊游以及带有创造性的幻想，都视为具有积极意义的学习活动。

把家庭看成一个互相支持和解决问题的团体

从孩子小时候起，家长就让每个孩子承担一些与其年龄相适应的家务活。在父母不全或双职工的家庭里，年长的孩子通常要担任年幼的弟妹的指导者。通过长期承担一定量的家务活，孩子们渐渐体会到一种被别人需要的感觉，并能为他们的家庭发展做出一份贡献。

与教师保持经常性接触

有效家庭积极地参与到教师、家长互动和学校活动中去。他们会去察看他们的孩子所取得的进步，并且一般都要与教师进行合作。他们想了解如何能通过家庭活动来支持学校的功课。当家庭和学校在孩子的学习上协调一致的时候，便有利于培养孩子的学习动机。在一个家庭中，勤奋努力被认为是学习的一个必要前提，孩子必然会了解、接受和认同这种价值，从而努力培养这种品质，最终培养出旺盛的求知欲，一如既往地坚持下去。

从不同兴趣爱好出发培养孩子的求知欲

孩子在哪些方面存在兴趣，也就体现了他在哪方面的求知欲望。不同的兴趣爱好内容会体现出不同的潜能和未来成才的可能性。也就是说这种兴趣爱好，如加以正确引导，会造就非同寻常的人才，有时即使未加引导而任其发展也可能创造出奇迹。所以家长要善于观察分析孩子的兴趣，善于从兴趣爱好中观察推测出孩子的潜能及其价值，从而实现对孩子未来成才取向的基本判断，为更好地培养孩子成才提供有利的条件。

喜欢编故事

想象力丰富的孩子喜欢编故事。有的孩子有时自己抱着个小娃娃，指手划脚地给小娃娃讲故事听。也有的孩子在同三两个小朋友一起玩时，会把自己编的故事绘声绘色地讲给其他小朋友听。有时，他们还敢于讲给大人听。这些孩子不仅将故事编得结构完整、逻辑性较强，而且还会用比较恰当的形容和比喻。喜欢编故事，不仅说明孩子对故事感兴趣，另一方面也说明了孩子可能具有编写故事方面的潜在能力和对事物演化、发展的丰富想象才能，如果能够充分发挥出来，经过艰辛的努力，大有可能成为小说家、散文家及诗人、剧作家、导演、演员……

喜欢涂涂画画

想象力丰富的孩子画画，有时喜欢别出心裁，画些他内心所想象的奇形怪状的东西来。

英国著名的数学家和物理学家麦克斯韦的数学才能，是在他幼儿时期通过绘画而被他父亲发现的。有一次，麦克斯韦的父亲让他画一只插满金菊花的花瓶写生画。当麦克斯韦认真地画完以后，父亲发现整张纸上画的都是几何图形：花瓶是梯形，菊花是大大小小的一簇簇圆圈，而那些歪歪斜斜的三角形表示的是叶子。这张充满了想象力的画，使父亲觉得麦克斯韦可能有超常数学才能的天赋。这种推测是有道理的，因为这幅画里蕴涵着孩子生动的空间想象力，反映出麦克斯韦那时正处于萌芽状态的、十分可贵的几何图形抽象能力。

喜欢画画，既可刺激大脑的丰富想象力，也可以间接地折射出孩子所具有的超凡智力。因为涂涂画画看似简单无奇，实际上蕴藏着很多方面的智慧火花，如洞察力、模仿力、想象力、数学领域的图形、物理领域的动静态……画画与音乐一样，最能发展人的智慧和思维。纵观古今中外，在涂涂画画中走出了多少数学家、物理学家、天文学家、画家、诗人、建筑设计师、服装设计师……为人父母者不可不知晓其中的价值和效用。

喜欢研究制作

有的孩子研究制作欲望相当强，把一些相当复杂的东西拆开研究，而后再组装，无论是成功还是失败



都要看一看，做一做，试一试。还有一些孩子在外面看到什么东西，回家后便根据自己的感受开始设计制作。这些喜欢小制作的孩子不同于一般孩子之处在于：他们不满足于模仿别人的东西，想干别人没有想过或没有干过的事情。喜欢研究制作的孩子是很有培养前途的。虽然孩子也许并没有做出什么有用的小制作，但是如果他总喜欢鼓捣点新鲜玩意儿的话，作为家长就应该从正面鼓励他和引导他。因为这种精神正是每位科学家、创造发明家、机械制造师、建筑工程师、服装设计师、探险家等人物常常具有的优秀品质。

喜欢昆虫和动物

孩子喜欢昆虫和动物，这说明孩子对昆虫和动物感兴趣，对这些东西的观察比较用心和专心，这就暗示出孩子将来可能在这方面产生发展空间。一旦孩子有这方面成才的条件，就一定会得到健康长远的发展，比如很可能成为昆虫学家、动物学家、解剖学家、医学家、遗传学家、生物工程学家等。

喜欢理智的遐想

想象力较强的孩子能够在结合原有感知材料的基础上，经营新的组合，有目的和完整地想象出事物的形象来。比如，有的孩子听到别人谈论一个物品、某个风景胜地的旅游，或者评价某一幅图画作品的时候，虽然孩子没有见过这个物品、没有到过这个风景胜地旅游、没有欣赏过这幅作品，但他也能凭借自己的语言利用想象来描述它。遐想，蕴藏着智慧，蕴藏着奇迹，是科学家科学研究的翅膀，是哲学家理性思维的希冀，是绘画、表演、雕塑等艺术创作的条件，是创造发明者创造奇迹时的良方，是诗人、散文及小说家创作作品时通向成功不可或缺的桥梁。



五官感觉与孩子的求知欲

通常来说，聪明的孩子学习能力比较强，但聪明的定义是什么呢？

根据中国人的解释，耳灵是“聪”，目灵是“明”，也就是说：五官感觉灵敏的孩子便是聪明。五官感觉是指视觉、听觉、触觉、味觉和嗅觉。这些感觉虽是与生俱来的，但经过训练，其敏感程度就会增加，对环境和事物的感应力会更加敏锐，孩子的辨别能力会加强，联想力更丰富，记忆力更好，理解力更佳，创造力更高。这样，孩子的学习欲望当然比别人强烈，所得的知识也比其他同学丰富了。下面分别把五种感觉对学习欲望的影响详细地讨论一下，然后再运用不同的训练方法来进行训练。



视觉对求知欲的影响

视觉敏锐的孩子看见红色的东西，不会说它是褐色或橙色，因为他辨别颜色的能力很强。如果他看见一种不认识的颜色，他也会做出反应：“这是什么颜色呢?”有了疑问，自然激起他的好奇心，接着他便去找答案，找到答案，孩子就又多认识一种颜色。平时可以让孩子分辨街上各种景物的颜色，如街上的汽车、路人的衣服、邻家的花盆等，这些都是就地取材、随时施教的好办法。

嗅觉对求知欲的影响

玫瑰和菊花虽然都是花，要孩子把它们分门别类也不太难，因为它们的颜色和形状都不同，孩子一眼便可看出来，但眼睛不是分辨事物的惟一途径，还可以教导孩子运用他们的鼻子来分辨。给他们一枝玫瑰花，然后指出：“这玫瑰花好香啊!”孩子嗅到这种香味，留下深刻的印象，以后见到牡丹、杜鹃，也不会弄错说：“这是玫瑰花啊!”这就是因为香味不同的原因。市场上的玩具很少是有味道的，所以我们可以利用食物或花朵来做教材。把几片香芹、洋葱或芫荽分别放在不透明的瓶子内，上面用纸盖着，纸上开些小洞，让香味散发出来，叫孩子凭着香味去认定香味的类型，从而记住某物件独特的香味(用不透明的瓶子是为了免得孩子获得视觉上的帮助)。孩子认识了瓶中的东西后，可以换上新的东西，如调味品、香料、咖啡、药材等。

听觉对求知欲的影响

很多种玩具乐器都可以用来做训练孩子听觉的教材。利用玩具钢琴、口琴或摇铃，教导孩子随着节奏的快慢跑步或拍手掌；也可以由一个孩子打拍子，另一个孩子用动作配合。还可以加插一些动作，例如模仿猩猩那又沉重又缓慢的步伐，或小白兔又轻盈又敏捷的身手，这样孩子便有机会发挥自己的创造力。儿童唱片或录音带是训练孩子听觉的好材料，孩子可以跟着音乐打节拍、低吟或歌唱，又可以按照音乐的韵律而舞蹈。录音机是训练听觉的最好工具。把流水声、鼻鼾声、风声、炒菜声、婴儿哭声、吃苹果声等声音录下来，让孩子去辨别。每次都要录下孩子熟悉的一些声音，另加一些他们陌生的，以维持他们的学习兴趣。

触觉对求知欲的影响

触觉可带给孩子经验，帮助孩子认识事物，增加他们的记忆和加深印象。在学习过程中，只要有机会，孩子就会用手去触摸身边的物件。由于不明白这是孩子学习必经的过程，大多数父母都会责怪孩子顽皮。把不同质料的玩具放在一起，有毛茸茸的小狗熊、软塑胶的皮球、硬壳乒乓球、铅质的茶具、装饰的皱纸、木工的砂纸、装玩具的藤篮等，让孩子用手去抚摸，每次当他抚摸一种质料时父母就在旁指出它的特性。父母还可以把不同质料的皮块、布料、金属片、银币、塑胶块等，混在一个盒子内，每样各放两块，让孩子把同质料的两块找出来，每次可以用三、四组质料，年纪大的孩子可以多加几组。





味觉对求知欲的影响

味觉是孩子最早发展的一种感觉，当婴儿诞生下来，他就要吃奶，舌头接触到奶头，就会感受到奶的冷暖和味道了。只是在孩子的语言能力还没有发展之前，他只可以用动作或表情做出反应。例如他不肯吸吮奶瓶或发出哭声，就表示他对乳汁反感。到孩子长大了，学会说话，父母就要教导他把味道的感觉表达出来，让别人明白他的感受。这样，孩子便不会把甜的味道说成酸，咸的味道说成苦了。很少有玩具是可以进食的，所以，我们要用食物来做教材。可以用豆腐和红萝卜来教孩子分辨软和硬，用雪糕和曲奇饼来分辨流质和松脆，其他如葡萄干的韧、苹果的爽脆、棉花糖的黏软、炖蛋的香滑也各有明显的特质。孩子吃的时候，父母可以在旁边加以教导。孩子认识了多种食物的味道后，父母可以与他们玩一个猜谜游戏。父母可以问：“甜的、柔软的、冷的食物是什么?”孩子会说出多种答案。如：雪糕、椰汁糕、凉粉等。这个游戏会帮助孩子认识味道和增强他们的记忆力。受过这种训练的孩子，会有更强的观察力，表达能力强，记忆力好，反应敏捷，口齿伶俐，有了这些基本条件，学习起来就比其他孩子优秀得多了。

多参加社会活动有利于培养孩子的求知欲

家长带孩子参加各种社交活动和集体活动有利于培养孩子的求知欲。有的家长说他的孩子“在家如虎，出外如鼠”，这就是长期把孩子关闭在“小天地”的结果。所以，引导孩子从小参加各种有益的社交活动和集体活动是很有好处的。那种认为带小孩出门是个“包袱”，不愿意带小孩出门参加社交活动的思想和做法是不可取的。孩子只有经历各种“大场面”，才能锻炼他的良好的交往素质，并对孩子的交往行为形成潜移默化的影响。同时，其求知欲也会得到有利的发展。

鼓励孩子参与集体活动

让孩子多参加学校内部举行的活动。有些学校经常为一些在合唱、舞蹈、戏剧表演等方面具有特殊兴趣的学生举行内部活动。尽管某一学生不可能成为歌星、舞星之类的人物，但他也可能被安排担当某一具体而重要的角色，如伴奏、指挥、布景等。应根据孩子们对活动参与的意愿和兴趣



来指导他们参加活动，而不要看他活动的实际能力。家长应当鼓励孩子经常参与这类活动。

在集体竞争中培养孩子的求知欲

孩子们在有人引导的竞争性活动中可以学到很多东西——这些竞争活动要建立在个人的支持与集体的配合之上。在集体竞赛中，个人都是作为集体的一员而参与竞争的。他将得到其他成员的感情支持，并因自己在集体中的杰出表现而受到他人的欢呼和称赞。不理想的个人发挥也可以通过团队中的其他成员的努力来予以补偿。在这样的竞争活动中，孩子们可以学会如何对待胜败，如何支持团队中的其他伙伴，如何在团队中发挥自己的作用。他们在最大的成功际遇中逐渐培养了个人的信心，提高了自己的技能。个人竞争，如同艺术展览提供个人的一幅画、参加运动会中的个人比赛项目、单独演讲等，这些活动对孩子都极有益处。它可以培养孩子各方面的能力，发挥他们最大的潜力。同时也可以促使孩子以更直接，有时甚至是更痛苦的方式来品尝失败的痛苦与成功的喜悦。如果孩子选择参加了个人单独比赛，作为父母应和他谈谈失败、成功与参与之间的关系。支持孩子参加活动，不管他最终的结果如何，都应向他献出温暖的父母之爱，对他们做出的一切努力表示赞赏。要让孩子深深懂得：人生充满了失败与成功，谁也不会一帆风顺地度过一生。

参加学校组织的公共活动

学校组织的活动也许称之为“父母之夜”、“学校展览”或“公共活动”等。不管学校活动的名称是什么，其目的大致相同——就是给家长提供一个更好地了解孩子学校的机会，让您见见孩子的老师，让孩子在您面前表现出他们的成绩，向您介绍他(她)的朋友。作为父母，您应尽可能积极参加。如果可能，最好让孩子与自己一起参加，让孩子在活动中占据主导地位，这是他向父母“展示并讲述”他在学校中的进步与收获的良机。有些学校在每一学年之初还举行一次公共活动日，让学生和他们的父母相互见面、互相认识。您也许能在这一天结识几个终生好友。让孩子在开学之前熟悉他们的教室和周围的环境。不管怎样，您应该参加!而且在您的孩子进入一所新学校之时，这类活动尤其重要。每当学校组织运动会、一年一度的音乐会、文艺晚会、放学后举行一场足球赛等之时，父母也应该尽可能参加，并表现出极大的兴趣与热情。不要对孩子在活动中的表现做出批评，也不要将孩子与同一小组或团体的其他学生比较。尽力去夸奖孩子已经做的、正在做的、将要做的一切，这将极大激发孩子的求知欲。

父母参加学校活动的注意事项

1.一定要见见孩子的老师。当您见到孩子的老师时，可以随便问一些一般性的问题，了解孩子的大体情况，表现出您对孩子的关心及对老师的感谢。在这种场合下，您不宜提出一些有关孩子的特殊问题，或是您想到的某些具体问题，以免影响活动的效果或占用老师过多的时间。

2.与其他学生的家长进行交谈，询问一下他们的孩子的情况，看看别人如何教育孩子，你们还可以讨论一下孩子普遍存在或你们共同关心的问题。细致观察和欣赏孩子吸引您注意的杰作、展览和他所参加的一些项目。对您所看到的东西提出一些问题，称赞孩子的努力和成绩。当您参加一次学校组织的公共活动之时，您正在向孩子传递一个信号：学校对您来说也是重要的，您对学校教育越加重视，您的孩子也将如此。

期望有助于培养孩子的求知欲

孩子的求知欲需要家长给予恰如其分的赞美。赞美能鼓起孩子求知的风帆，激励着他们向更深更广的知识领域挺进。

在孩子的学习和成长过程中，父母的期望有着十分重要的作用。我们先来看看教育史上著名的“皮格马利翁效应”。皮格马利翁是古希腊神话中的塞浦路斯国王，他对一座少女雕像产生了爱情，结果他的期望使这座少女雕像“活”了起来，最终两人终成眷属。这个神话告诉我们，全心全意地关注孩子的学习会起到极好的效果。同样，父母的期望对孩子求知欲的发展也起着至关重要的作用。

平时培养孩子自动自发的求知品性是教育孩子的关键。

父母是促使孩子主动学习的重要人物。孩子是否喜欢学习，智能或高或低，这些都因父母教育方法的不同而有相当大的差异。理论和实验上都已证明：父母对孩子学习积极性的影响力很大，孩子年龄越小，这种倾向越明显。



逃学 Hookey

逃学是孩子的不良行为，是家长非常苦恼、又迫切想解决的问题，也是教育中一个比较普遍的问题。孩子逃学的原因有复杂的心理机制。它以孩子的个性心理特征为基础，以各种外在因素为契机。一般地讲，性格内向、自我中心倾向和自卑感强的孩子，如果学习成绩不良，受到老师或同学的非难和拒绝，就会发展为逃学以至离家出走。逃学的孩子在开始时是由于自尊心受挫，无法得到老师或同学以及朋友的帮助，在学校里产生不适应障碍而产生了逃学的动机。这时家长如果不知道或默许逃学，那么逃学就会演变成为持续性的行为。

厌学

学习应该是孩子生活中令人兴奋的事情。学龄期的孩子应该是肯于付出努力，愿意在学校取得优异成绩的。然而，他们有时也会说：“我不喜欢学习，太没劲了!”早上到了上学的时候，他们甚至会拒绝出门；晚上回到家里也没话可说。这就是说这些孩子产生了厌学的情绪。



厌学情绪的根源

孩子不喜欢学习，这可能有许多原因。功课或许过于容易，授课进度过慢，准备测试的时间过长，或者书面作业过多而缺乏动手实践的机会。“老师把所有实验都自己做了，我们只能在旁边看着。”孩子心智活跃，需要挑战，但是一般学校的教学都是按照中等水平孩子的接受能力设置的，因此无法满足更加聪敏的孩子。由于学校的课程规定都比较死板，老师们常常给学得比较快的孩子一些额外的杂事——帮着刷擦黑板，打扫环境卫生，或者在旁边做一些其他事情——而剩下的那些孩子则忙着完成课业进度。自然，有些处在这种境地的孩子会感到沮丧或不耐烦。接受能力较低的孩子也会抱怨自己的烦恼。对他来说，功课讲得太快一直难以理解，或者讲得太慢，使他失去了兴趣。经过数次尝试后，孩子或许干脆放弃，任凭头脑胡思乱想了。学校显得如此枯燥无聊，孩子更容易把自己看成失败者。如果孩子的自我感觉不好，他们的精神会更加涣散，对什么都提不起兴趣来。一个从父母那里承受到过大压力的孩子更有可能厌倦学校，他会口口声声抱怨学校“没劲”。父母应当尽力从孩子的反应中评估他的确切状况。课业是否太浅显了?太艰深了?周围或者家里有什么事情让孩子烦恼吗?他在学校有朋友吗?有谁经常讥讽他吗?孩子是否不喜欢自己的老师?家长应把有可能造成孩子烦恼的问题理清脉络，然后问问孩子希望做出哪些改变：“如果老师把阅读课搞得更有趣味，你会怎么样”、“如果我或你爸爸早晨送你去学校的时候不再唠叨，你是否会感到好一些”。

家长的对策

如果您发现问题出在家里，您可以努力弥补这种缺憾，或者寻求咨询机构的帮助。通常，您稍加改变——比如多用一些时间陪伴孩子，减轻对孩子施加的压力——就会使孩子更容易专注于学习。

如果是学校的教学造成了孩子的厌烦情绪，可以对老师提出，请求老师的帮助。

如果教材过于艰深，可以请老师关照一下孩子的理解能力。或许孩子需要更多具体示范或更多时间才能完成那些课程。问问老师是否可以让您在家里给孩子提供某些辅导。如果孩子厌学是由于授课进度太慢，应该让老师知道，而且那些额外打发孩子精力的做法并不可取。向老师建议，是否可以让孩子到图书馆去，是否可以使用计算机，看看图书、写写文章、帮助其他同学，或者在完成作业之后预习下面的功课。如果不去推动这些改变，老师是不会看到孩子的特殊需求的。这样，孩子会带着很大的失落感和无聊情绪度过每个学期。



如果您对老师谈清了孩子的厌烦问题，而老师的回答不能让您满意，您可以去跟校长探讨。问问他有何建议，是否可以跟您一同为孩子找到满足他需求的教育方式。

最终，可能您还是不能减轻孩子对学校的厌烦。但是您仍然有的可做：可以把孩子转到适合的私立学校去。当然，私立学校的收费很高，因此必须预先估算一下，在这种投资之下，孩子受教育的效果是否能有明显的改变。

解决厌学情绪的方法

为避免孩子对学习产生厌倦情绪，我们给家长提供了以下几种解决方法：

方法之一：减轻感觉上的负担

如想让孩子学习1小时，那么家长最好不安排1小时，而是安排50分钟。孩子听了以后觉得还不到1小时呢，没什么，于是开始学习时就不为难。反之如果家长说学习1小时10分钟，孩子会说："哟，一个多小时呢，真烦人！"实际上里外差不了多少时间，可在孩子的感觉上就差多了。要减轻感觉上的负担还应指导孩子几门功课交替着做。总吃一样菜，再好吃，时间长了也会腻的。孩子的学习也是如此，总做一门功课，时间长了也会烦的。所以应该让孩子把文科作业和理科作业交替着做，总保持一种新鲜感。虽然做的功课并没有减少，但在感觉上要轻松得多。

方法之二：游戏性学习

"读死书、死读书、读书死"是传统教育的一大弊端。枯燥的学习往往会导致孩子厌学。

瑞士教育学家蒙台梭利认为，孩子的学习应该是在游戏中学。让学习富有游戏性，能引起孩子的学习兴趣。在家里孩子是个别学习，完全有条件把学习搞得有生气，让它活起来。这就需要家长动脑筋。有个家长用扑克牌教孩子认字；孩子喜欢兵器，于是家长就买了一副兵器扑克牌，让孩子边玩边认识各种兵器的字；家长又教他认扑克牌上的解说语，扑克上的简短说明很快就满足不了他的求知欲了。家长就相继为儿子买回了"军舰"、"坦克"、"飞机"等介绍兵器的儿童读物。孩子居然能读起这些书半天不动。一天，孩子挺严肃地对这位家长说："妈妈，等我长大了，我要造宇宙飞船，把五星红旗插到月亮上去。"学语文，孩子最烦的就是读课文、背课文。他们往往把书面作业写完就玩去了，至于读课文的作业他们就偷懒了，认为老师没法检查到底读没读。

这时，家长可以举行"家庭朗诵会"，最后评奖。孩子很感兴趣，就能够把该读的课文全都读了。怎样使孩子的学习带有戏剧色彩、富有游戏性，这是家长应该考虑的问题之一。设计好了，孩子的学习就会有生气，就会有乐趣。学习并非都是枯燥的，就看怎样设计。不要让孩子感到学习是苦恼的，要让孩子体会到学习中的乐趣。

方法之三：多元智能

对孩子兴趣的培养，家长不能以自己的意志为转移，有的孩子数学不好，而家长却要求孩子学理科，结果造成孩子厌学。美国著名教育家霍华德·加德纳提出了"多元智能理论"。他提出的这种智能理论虽然不一定十分完善，但"人的智能是多元的"这一观点却是正确的。多元智能理论要求家长应善于发现孩子的兴趣所在，因势利导，使孩子在这方面成才。能否捕捉到孩子兴趣的中心是十分重要的。浓厚的兴趣可以变成特长，未来社会最需要的人才是"合格＋特长"型的人才。如果企求孩子门门100分，有可能把孩子毁了。因为人的精力有限，把力量平均使用，在哪一方面都不会拔尖。

方法之四：积极因素越抓越积极

每个人都会对自己的成就感到喜悦。这种"成就感"是激发孩子学习的有力手段。

有的孩子可能因为某一次的成功（如某一次比赛获一等奖，某个小发明的成功，某一作品的发表……）而强化兴趣爱好，使其不断发展、巩固，以致坚定方向和信念，最后在此方面成为专家。所以对这种反馈不容忽视。



有两个孩子都在画画，画得也都不太好，一位家长看了后说："你这画的是什么呀，狗爬似的，就你这样的还想当画家？一边待着去吧。"一把就把画撕了，孩子从此再不画画了。而另一位家长则会从画中找到一点好的地方，说："你这儿画得真好，比我画得都好。你真有美术天才，将来一定能当个画家。"孩子听后认为自己真有这方面的天才，倍加努力，而后可能真的成了画家。一种教育方法是鼓励，让孩子尝到甜头，一种是打击、压抑，两种方法的效果截然不同。

对于学习差的孩子要多表扬，哪怕是微小的进步也要给以表扬。对于孩子的进步，家长绝不能视而不见，而要"大做文章"，要和孩子一同分享快乐，这样做，孩子才会受到鼓励，汲取力量，大踏步地前进。对孩子的教育，在一定意义上是：积极因素越抓越积极。

逃学

孩子不愿上学，到了上学时间，就哭哭闹闹；有些可能用肚痛、头痛等理由来逃避上学；即使已经到了学校，也找种种理由离开学校。除了强迫、监视孩子以外，大人们似乎也无计可施。作为家长不妨试试找出孩子不愿上学或逃学的原因。可能是学校方面有问题，也可能是家庭方面的问题。关心孩子的学习情况，了解他们的兴趣与能力，因材施教，但不要施以太大压力，宜用辅导方式来帮助孩子发展自己的才能。发现孩子逃学，先不要发怒，想一想是哪一方面的问题，找出原因，才能对症下药。打与骂，只会令孩子更想逃避，情况会更趋严重。

学校方面原因

1.学校环境陌生，令孩子不适应，感觉不安。

2.难以适应有纪律的群体生活，一切都要按规矩做，很没有自由。

3.与同学相处不来，不能合群，在学校的生活不快乐。

4.在学校里感到压力，例如老师的态度不公平，教导方式令他不适应，心灵受到伤害。

5.功课跟不上、成绩不如人，或对学习没有兴趣；得不到适当辅导，成绩越来越差，又不能准时交作业，只有以逃学来逃避。

家庭方面的原因

1.父母关系不和谐，令孩子情绪紧张、不安，对大人有怨恨；在家里又得不到应有的温暖和照顾，使得孩子一遇到外面的诱惑，如同伴引诱外出，就禁不住跑出去。

2.父母的要求过高，令孩子产生莫大压力。孩子一旦达不到父母的要求时，便对学习产生排斥，以致追赶不上，就干脆放弃。

3.父母过于忙碌，无暇兼顾孩子。在缺乏关怀与督促下，孩子极易出外游荡，与小伙伴连群结党，从外面寻求安慰，功课就渐渐荒废了。如果结交的朋友大多贪玩不交作业不上学，在他们的不良影响下，孩子就会跟着不上学。

孩子逃学怎么办

1.家长应努力帮助孩子改进学习方法，培养孩子的学习兴趣。对学习中碰到难题或者成绩差的孩子，家长应耐心辅导，培养孩子克服困难的决心。对于因学习成绩差，丧失学习信心而逃学的孩子，家长应仔细分析原因，采取行之有效的方法，改进学习现状，增强其学习信心。

2.家长发现孩子逃学，切莫恼火、辱骂指责孩子，更不能体罚孩子，应采取耐心、热情、关心的态度。家长应争取老师的配合，要信任孩子，尊重孩子的自尊心，让孩子体会到家庭的温暖，家长的爱心。同时让孩子体会到班集体的温暖，同学间的帮助。这样，孩子会自觉地改正逃学旷课的不良行为。

3.逃学的孩子大多纪律涣散，是非观念差，缺乏荣誉感。家长应了解他，让他多接触周围学习好的小伙伴，消除他的疑惑和抵触情绪，培养他的自尊心、自制力，努力提高他的是非观念、集体荣誉感、组织纪律性，从而养成其自觉遵守纪律的良好行为习惯，从根本上改正逃学的不良行为。



How To Help Children To Study

5

第五章 No.5

如何帮助孩子学习

许多父母因为自己的孩子学习成绩不好而苦恼万分，不知如何才能使孩子提高学习成绩 。国外研究表明，父母对孩子的关怀，有利于孩子的学习动机和学习态度的形成。真正爱的教育，是关爱而不是放任自流，它能使孩子有良好的学习行为表现。日本著名心理学家多湖辉说，每当成绩不好时，母亲就告诉我：“你的实力不只如此，还有很多未发挥的潜能，加油吧!”通过母亲的鼓励，他竟成为全班第一名。发明大王爱迪生和得过诺贝尔文学奖的英国首相丘吉尔，幼年时在学校均被视为低能儿、白痴，后来是由母亲或家人带回家教育，善加引导发挥其潜能，才有所成就的。由此可见，父母对子女的教育背负重责大任。那么，父母该如何帮助孩子学习，使孩子达到理想的成绩呢?本章将给您提供一些解决的方法。

Gift and Ability

不要忽视孩子的天赋和能力

在我国，每年有上千万的小孩被视为“学习困难户”、“有好动症”或“无学习潜力”，等等。其实，所有的孩子都是天资聪颖的。每个孩子都是独一无二的人——一个特殊的人，每个家长都应该明白这一点。不幸的是，家长和学校却忽视了这一点，他们送一些孩子去“补习班”学习，送另一部分去“差生班”，而把一小部分放在“天才班”。许多孩子的内心世界因此悄悄地失去色彩，因为他们的真正天赋与才能没有被挖掘出来。

尊重每个孩子的学习风格

杰克总是喜欢发明令人匪夷所思的玩意儿。例如让水沿着水槽流下，带着乒乓球滚入洞槽，轮番撞击数只铃铛鸣叫，使一头玩具小猪旋转起来，最后进入玩具鳄鱼嘴里。这样，一个鳄鱼似的小切削器便被启动了，你可以在里面削铅笔。他发明的其他一些机械，也是既富有创造性又具有实用性。然而，杰克还是被勒令退学了，他似乎不会按学校的方式来行事。比方说，当母亲要求他用学校老师教他的方法计算房间的面积大小时，杰克倍感头疼，十分紧张，不断用橡皮擦来擦去，最终得出来的答案完全不着边际。后来，杰克采用了自己的方法，“他闭住眼睛，脑袋稍加晃动，好像在听一首外人听不到的歌曲，不一会儿，他在画板上草草记下几笔，又闭上眼睛，思考一阵，又睁开眼睛，记录点别的东西，正确答案就出来了。”当问及计算过程时，他说：“当我闭上眼睛计算时，就好像被架在音乐与建筑的‘十字架’上。”

很显然，有些人可能会认为杰克也是“天才”，超出一般的学校儿童。但在学校里，杰克会犯那些被视为“学业残疾儿”的学生会犯的同样错误。因此，给挑选出来的、为数不多的孩子贴上“天才”这一标签，无异于否定了千百个像杰克一样没有被认识到具有丰富才能的孩子。所有孩子都有某种才华，每个孩子都是独特的。父母必须抛掉“天才”这一标签，努力了解并鼓励孩子的个人学习风格，让孩子开始用自己的方法学习。

发现孩子自己的学习风格

每个孩子都有程度不一的7种类型的天赋，这7种天赋是：逻辑数学、音乐、身体运动、语言、空间、人际关系、自我认识。7种天赋类型都有自己个性化的学习风格。您的孩子也许语文很了不起，但数学较差；也许是位高明的画家，但在运动场上却十分逊色。甚至在智力的某一个领域，孩子也有很多的优点和缺点：您的孩子可能文章写得不错，但拼读或书写有困难；阅读能力很差，但却是位讲故事的高手。当您看完下面对每一类智力的描述后，请千万不要把您的小孩划归到智力群的某一类当中去，您的孩子要远比下面的描述复杂，您应该到各个部分的描述中



去发现您的孩子。找出某个类型中适合于您孩子的那些描述，然后再加上您观察到的在其他类型中的优缺点，综合起来，就构成了您的孩子的个人学习风格。

语言天赋

有语言天赋的孩子，有着很强的听觉技能，并喜欢用语音做游戏。他们往往用语言来思维，总是把头埋进书堆里或忙着写小说、诗歌，即便不喜欢读与写，他们也是讲故事的天才。他们经常玩文字游戏，而且通常有着记忆诗歌、散文与琐事的良好能力。他们可能希望成为作家、秘书、编辑、社会学家、人文学教师或政治家。有语言天赋的孩子通常：

△喜欢写作。
△杜撰故事或讲笑话与故事。
△有很强的记忆名字、地点、日期或琐事的能力。
△喜欢在空余时间读书。
△能轻松而准确地拼写词组。
△喜欢混乱的韵律与绕口令。
△喜欢做字谜游戏与填字游戏。

逻辑数学能力

逻辑思维能力强的孩子，喜欢用概念来思考问题。这些孩子在进入青春期以前，就能通过有条有理地主动驾驭环境和检验事物，来探索式样、范畴与关系。十多岁时，他们就已经能够用非常抽象的形式进行逻辑思维，并总是不断地怀疑与思考自然界所发生的事件。这些年轻人喜欢玩电脑或化学实验仪器，尽力解答疑难问题。他们往往喜欢一些脑筋急转弯的难题、逻辑推理的难题与下棋之类的游戏——这些是需要推理能力的。这些小孩子希望长大后能成为科学家、工程师、计算机程序员、会计师或哲学家。逻辑数学能力很强的小孩通常：

△能快速地用心算来计算数学题。
△喜欢使用电脑。
△问一些诸如“宇宙的尽头在哪儿”“人死后会怎样”与“时间是什么时候开始的”之类的问题。
△下棋或玩其他战略性游戏，并经常会赢。
△根据逻辑进行清晰的推理。
△设计实验弄清他们不明白的事情。

音乐方面的天赋

音乐方面有天赋的孩子，经常唱、哼或轻轻地有节奏地吹着口哨。放上一段曲子，您就会发现这些孩子很快便扭动身子并跟着哼起来，他们甚至已经弹起了乐器或齐声合唱起来。不过，还有一些孩子会通过音乐欣赏来表现他们的音乐才能，他们会对收音机或立体音响播放的音乐发表自己鲜明的看法。他们在全家外出郊游时带头领唱，他们也对周围一些非人类的声音特别敏感，例如蟋蟀的鸣叫与远处的钟鸣。他们会听到家庭其他成员所听不到的声音。有音乐天赋的孩子通常：

△会演奏乐器。
△能记住歌曲的旋律。
△告诉您某个调子跑调了。
△会说他们需要放一段音乐才能学习。
△收集录音带或唱片。
△自唱自乐。
△喜欢保持音乐性的节奏感。

身体运动天赋

这类孩子在餐桌旁片刻也不安分，吃完后第一个冲出门，直奔附近的操场。他们通过身体的感觉来整理知识。他们当中的一些人，有天生的运动天赋或舞蹈家、表演家、喜剧家的才华，例如他们特别擅长模仿别人最好与最糟糕的地方。另外一些人则特别善于打字、绘画、修理物品、缝纫、手工艺及相关活动。这些孩子能有效地用手势或其他的肢体语言来与他人进行交流。有时候，如果没有给他们提供适当的机会发泄他们的精力，他们在学校或家里就会被当作有多动症的人。有身体运动天赋的孩子通常：

△在竞技运动场上表现出色。
△坐在椅子上不停地摇晃或敲打。
△喜欢体育运动如游泳、骑自行车、徒步旅行或溜冰。
△与人交谈时喜欢与他人接触。
△喜欢冒险刺激的驾驶。
△展现手工艺技巧如木工、缝纫或雕刻。
△善于模仿他人的手势、特殊习惯或动作。

空间感知天赋

这一类孩子似乎知道每一样东西在房子里所处的位置。他们用意象与图画来进行思维，他们往往能找到丢失或误放的东西。如果您重新布置了室内，那么这些小孩会对变化高度敏感，并表现出高兴或不安的神情。他们喜欢玩迷宫与拼图游戏，他们的空余时间用来绘画、设计、玩积木或做白日梦。他们当中的许多人会迷上机器与精致的装置，有时甚至有自己的发明。他们可能想成为建筑师、艺术家、机械师、工程师或城市规划师。空间能力强的小孩通常：

△空闲时间用来从事艺术活动。
△当想到某件事情的时候，能说出它具体的视觉图形。
△轻松地阅读地图、图标与图表。
△能准确地给人物或事物画像。
△喜欢您展示给他的电影、幻灯片或相片。
△喜欢做智力拼图或迷宫游戏。
△喜欢做白日梦。

人际交往天赋

这类孩子善解人意。他们通常是周围同伴或学校班级里的头。他们组织活动、与人交谈，出现问题时能够处理各种情况。他们了解周围每个人的动态，知道谁喜欢他们，谁与谁过不去，谁与谁放学后会打架等等。这些孩子非常善于调解同伴的纠纷，因为他们有一种能随时发觉他人情感与意图的能力。他们可能希望成为顾问、商人、活动组织者。通过彼此联系与合作，他们会学得非常好。这类孩子通常：

△有许多朋友。
△在学校或周围广泛开展社交活动。
△参与课后组织活动。
△当出现纠纷时，充当“独立调解员”的角色。
△喜欢与其他孩子一起玩小组游戏。
△非常理解他人的感情。



自我认识天赋

像那些有很强交际能力的孩子一样，自我认识能力强的孩子也有很强的个性。可是，他们许多人因为害羞而远离组织活动，宁愿独自思考或行动，他们非常了解自己内心的情感、梦想与思想。他们可能坚持写日记，或有半隐秘性质的持续性的活动与嗜好。他们有某种内在的智慧、直觉能力或一种伴随他们许多人终身的精神特质。深深的自我意识，使他们与人保持距离，并朝着只有他们自己才知道的目标而独自努力奋斗。他们可能会希望成为作家、经营创意型企业的小商人或从事宗教方面的工作。自我认识能力很强的孩子通常：

△表现出独立意识或很强的意志力。

△在讨论有争议的话题时，敢于发表自己的意见。

△似乎生活在他们个人的内部世界里。

△喜欢独自进行一些个人的兴趣、嗜好或事情。

△似乎有很强的自信心。

△他们以独特的风格(穿着、行为或总的态度)按照不同的节奏行事。

△自己激励自己去从事独立性的钻研任务。

测测您的孩子具有科学天赋吗

美国学者路易斯·弗莱格提出了一个鉴别具有科学天赋的儿童的综合性检查，请您对照一下，回答“是”的越多，您的孩子的科学天赋就越大。

1、喜欢搜集东西。

2、阅读和数学方面的能力超常。

3、对事物发生的前前后后感到好奇。

4、愿意较长时间地独自工作。

5、趋向于定量思维——常借助数字表达自己的意思。

6、劲头十足——面对某些疑虑和问题，愿意长时间地进行探索。

7、有对貌似无关的细节概括的能力强。

8、对事物的细微之处有特殊的记忆力。

9、愿意掌握某种事物科学的正式名称。

10、具有发现在一定情境中事物各要素之间关系的能力。

11、对其他孩子容易接受的某些事物，表示明显的不满意。

测测您的孩子具有特殊才能吗

很多家长想知道自己的孩子究竟有没有特殊才能，但苦于没有准确的方法来验证。发现孩子的特殊才能，可以从以下20个问题中找到答案。

a——非常像　　b——有些像　　c——不像

1、善于记忆背诵诗句、文章。

2、注意家长的情绪变化，察觉到家长什么时候感到伤心或高兴。

3、提出诸如“什么时间开始的”一类问题。

4、很少因空虚而感到不知所措。

5、举止优雅协调。

6、可随着音乐起舞或演唱。

7、常问闪电是怎么回事，云是如何形成之类的问题。

8、如果家长或别人在他非常熟悉的故事中更换一个词，他会立即改正过来。

9、可轻而易举地学会骑自行车、溜冰等。

10、很愿意扮演各种角色，并喜欢编故事，自己做主角。

11、走街过巷，能指出这里或那里他曾经到过。

12、喜欢听各种乐器演奏，凭乐声便能判断出是哪种乐器。

13、擅长绘制地图和描绘物体。

14、善于模仿人的各种动作和表情。

15、乐于按照大小和颜色对玩具进行分类。

16、会把行动和感情联系起来，比方会说：“生气了就这样做。”

17、喜爱讲故事，并且讲得有声有色。

18、可对不同声响进行评论。

19、当初次见到某人时，往往会说：“他使我联想起某某。”

20、能精确判断自己能干些什么或不能干些什么。

计分说明

a=3分，b=2分，c=1分

测试结果

45分以上

您的孩子具有非凡的特殊才能。

26～44分

您的孩子具备一定特殊才能。

25分以下

您的孩子不具有特殊才能。



了解孩子的半脑优势

优势半脑指的是对大多数任务能积极主动、充满活力的那个半脑。所有人都使用两个半脑，但也许更多地使用其中的一个。例如，孩子可能有一个优势的右脑，这仅仅意味着那是孩子偏爱使用的，或者说相对强大的那个半脑。他往往首先用这个半脑处理大多数信息。不过，这并不意味着孩子不使用左脑，他或许60%的时间用右脑，40%的时间用左脑。所以，了解孩子的半脑优势对引导孩子采用合适的学习方式，培养他们的学习技能能起到很大的帮助作用。

大脑的不同分工

与左脑、右脑相对应的学习技能是有很大差别的。书写中枢是在左半脑。识别和理解像数字、字母等各种符号的能力也在左半脑。语言的绝大部分功能区在左半脑。包括：言语表达、语音、阅读、处理细节和事实的能力、执行指示的能力、听力和听觉联想。右半脑则有识别和处理非言语声音和解读触觉信息的能力。比如从事体育运动根据空间关系做出不同判断的能力基本上属于右半脑。右半脑具有辨认、绘制和处理各种形状、图案的能力，具有区分不同色彩和色调的能力，以及形成视觉图像的能力。歌唱和音乐的能力取决于右半脑，创造性的艺术活动也取决于右半脑。

与大脑分工相对应的技能

左半脑	右半脑
书写	触觉意识
符号	空间关系
语言	形状和图形
阅读	数学计算
语音	色彩
处理细节和事实	歌唱和音乐
说话和朗读	艺术表现
执行指示	创造力
听力	视觉
听觉联想	感觉和情感

孩子大脑属性的鉴别

大部分孩子并非属于完全左脑或完全右脑。有些孩子优势在右半脑，而他们的语言中枢却在左半脑；有的优势则在左半脑，语言中枢却在右半脑。还有些孩子是完全的右脑优势或左脑优势，还有的左、右半脑的优势程度会逐渐发生变化。当孩子对右脑或左脑形成固定思维模式时，这会阻碍他的最佳潜能的发挥。家长要对以上情况加以鉴别，以便帮助孩子更好的学习。以下几种鉴别方法有助于确定孩子的优势半脑。

观察孩子的日常表现

家长通过观察孩子的日常表现，可以大致确定他们的优势半脑。以下是许多右脑儿童表现出来的行为特征：

1.经常胡思乱想。

2.说话时习惯使用片语短句或经常缺词漏句。

3.用手指计数。

4.作画时常画在纸张的边缘部位。

5.往往不能正确地听从或执行指示。

6.做鬼脸或使用其他肢体语言进行交流。

7.不喜欢按照一定的规则进行剪切、书写或粘贴等活动。

8.能回忆出地点和事件，但对诸如名字、字母和数字等符号却感到困难。

9.可能存在语音方面的困难。

10.好动。

11.喜欢站着或歪坐着。

12.讲述自己经历的事情时，往往会夸大其辞。

13.桌上常常肮脏凌乱。

14.很少准时完成任务。

15.喜欢把东西拿开又放回。

16.表现出冲动。

17.试图改变环境来满足自己的需要。

18.喜欢触摸、绊倒或挑逗同伴。

19.经常使用转笔刀。

20.有时会找不到自己的教室。

21.会忘了自己想要干什么。

22.也许数学很好，但英语等科目成绩较差。

23.能说出问题的正确答案，却说不出思考的步骤。

24.常常答非所问。

25.可能是班上的领袖人物。

并非所有右脑儿童都表现出以上所有行为特征。那些左、右脑平衡的孩子常常是既表现出左脑儿童的行为特征，又表现出右脑儿童的行为特征。

从眼睛鉴别半脑优势

人的两只眼睛也能表现出不同的优势。优势眼睛是指较强的那只眼睛。如果孩子表现出左眼优势，这表明他具有优势右脑。如果表现出右眼优势，则表明他为左脑优势儿童。

1.家长可以拿着一个中空的硬塑料或纸质的圆筒状物体，站在

孩子的正前方。

2.家长双手握住筒状物。

3.让孩子双腿分开站立，两脚间距离正好和双肩同宽，双脚要和双肩垂直。

4.对孩子说："现在请你伸出一只手来拿这根管子，用一只眼睛透过管子看。"

5.对孩子说："闭上你的双眼，把这根管子放到你看着感觉舒服的那只眼睛那儿。"

在测试中，当家长要求孩子睁着双眼时，孩子往往会用一只眼睛看；而要求他闭上眼睛时，他也许会用另一只眼睛。所以睁开双眼和闭上双眼的实验要各进行一次。闭上双眼时他偏爱使用的那只眼睛，显示他的半脑优势；而睁着双眼时偏爱使用的那只眼睛，则可能显示他的运动优势。

从握笔姿势鉴别半脑优势

由于右手握笔的孩子既可能是右脑优势，也可能是左脑优势，家长需要用进一步的方法来观察他们。如果右手握笔的孩子用直腕握笔，笔杆正向前方，对着右肩，其左脑很可能是优势半脑；如果他曲腕握笔，或者笔杆向右，与身体成一定角度，他很可能是右脑优势。



从肌肉力量对比鉴别半脑优势

家长可以测试孩子身体两侧的肌肉力量，并对比它们的强度。较强的一侧通常是优势半脑的对侧。如果身体两侧都强，这个孩子也许有选择地使用了与不同任务相关的左右两侧大脑。如果您不能确定较强的一侧，或者两侧都弱，这个孩子可能具有混合优势，或者他是交替使用左、右脑。

1.让孩子站在您的正前方，头部保持正直。

2.双脚分开约4厘米，或者与两肩同宽，以便保持身体平衡。

3.请孩子闭上双眼。

4.让孩子向前伸出一只手臂，与身体成90度角；或者向身体一侧平伸。

5.将您的手指放在他伸出的手腕上，把另一只手放在他另一边的肩膀上。

6.告诉孩子："我要把你的手臂按下，你使劲伸直，别让我成功。"

7.观察孩子肌肉的承受力。

从眼球的运动方式鉴别半脑优势

眼球的习惯性运动与人的半脑优势是相关联的。如果左半脑在工作，眼球就会转向右侧；右半脑在工作时，眼球会向左转。

1.与孩子面对面站着，确保您和他有目光上的接触。

2.向孩子询问一系列问题。

3.观察孩子的眼睛，看一看当您问下面的问题时，他的眼睛转向何方。

a.你昨天晚饭吃了什么？

b.什么叫幸福？

c.你的床在你房间的什么位置？

d.你的名字怎么写？

e.2加3等于几？(使用适合孩子认知水平的题目均可)

观察眼球运动能确定孩子主要的学习方式。人的听觉中心在左半脑，眼睛转向右侧则表明这个孩子是个听觉学习者。眼睛向左转表明他是个视觉学习者，而且是右脑儿童。有些孩子眼睛会转向头顶上方，这些孩子有可能是触觉学习者，并没有真正的半脑优势。触觉学习者是通过身体的运动和触觉信息进行学习的，换句话说，他们在亲身体验中学习。

从身体对称性鉴别半脑优势

人身体的左右两侧一般来说不会是完全对称的，身体较大、较高或者较丰满的那一侧，通常是优势半脑的对侧。

1.请孩子脱下鞋袜，双脚后跟紧贴墙壁站着。观察两只脚的长短。

2.观察孩子的双耳，看一看哪只耳朵更大些。

3.让孩子笑一笑。仔细观察他的笑容，分辨哪边嘴角翘得更高。

4.将一张纸沿孩子的脸部正中放置，保证您能同时看到纸张两侧的脸。一侧的脸会更丰满些，一只眼睛可能高一些，而且有一侧的表情会显得更加活跃些。

如果您看到的情况令您迷惑不解，那么这个孩子也许具有混合运动优势——也就是说，有着优势右手，但同时又有优势左脚。出现这种情况时，孩子处理运动信息并准确地完成运动任务的可能性较低。



通过提问鉴别半脑优势

通过观察、倾听和与孩子交谈，家长能最大限度地了解孩子。在提问过程中，要凭直觉来回答每一个问题。因为每个孩子的认知结构都各不相同，刻板僵硬的提问方式和一成不变的问题不会达到良好的效果。孩子对提问的反应既能说明他们的半脑优势，也能说明他们的学习方式(视觉的、听觉的或者触觉的)。视觉学习方式通常表现为右脑优势，听觉学习方式为左脑优势，触觉学习方式一般说来是右脑优势，或者交替使用左、右脑。下面是家长可对孩子提的10个问题：

1.请孩子在脑海里想象他最喜欢吃的冰淇凌。问他在哪里看到了冰淇凌(家长让孩子想象的东西必须是他熟悉的东西)。

判断：如果孩子指着两眼之间或者略微偏右的部位，这表明他是个视觉学习者。如果他指向头顶部位，或者把整个手放在头上，他很可能是个触觉学习者。这两种反应都表明是右脑学习方式。如果他不能看到想象物，则可以问他以下能够激活听觉的问题。

2.让孩子听听他脑袋里的声音。如他最喜欢的歌、小鸟的歌唱或浪涛击岸的声音。问他在哪里听到了这些声音？

判断：如果孩子指向头部左侧，表明他是个听觉学习者，而且很可能是左脑儿童。如果他指向的部位与他想象冰淇凌时是同一部位，说明他是个视觉学习者。有些孩子，能恰当地回答上面的两个问题，这表明他们既是视觉学习者，又是听觉学习者，能有选择地使用左、右半脑。

3.问孩子昨天晚饭吃的是什么？

判断：这个问题要求孩子把视觉想象与记忆相结合。注意观察他眼球的运动。有的孩子会说他们记不起来。在这种情况下，可以请他回忆当时的环境。

4.请孩子闭上眼睛，想象自己坐在桌前，拿起筷子夹起食物，把食物送进嘴里。问孩子筷子上夹的是什么？

判断：如果孩子只有在自己的身体参与记忆过程时，才能记起，这表明他是个触觉学习者。他在做中学习，并通过回忆所做的事情来达到记忆的目的。

5.这里有一个生词。这个生词是＿。家长要孩子自己学会它(给孩子足够的时间)。让孩子回答自己是怎么学会的？

判断：如果孩子很容易就学会了这个生词，您可以记下他的学习方法，并帮助他认识学习的过程。家长应仔细分析这个孩子对问题3和问题4的回答，观察孩子是否用记忆实际生活经验的方法，来学习诸如数字、拼音字母和生字等抽象符号。

6.问孩子能否看到自己脑袋里的一个圆。(问孩子是否能在脑海里想象出周围环境、各种形状、颜色、图画、数字、字母或者生字)。

判断：孩子的视觉想象能力会告诉我们，他是否已经消化吸收了学到的概念。同时也使我们知道，教孩子一个新概念时，应当使用什么样的教学材料。

7.请孩子在脑海里想象阿拉伯数字4，把所看到的画下来。然后请他们继续在脑海里想象四样东西。询问他们看到什么了，并把它们画出来。

判断：这个问题告诉您，孩子是如何消化吸收数字概念的。他看见的是点、线还是周围的物体？他是垂直的、水平的还是以图案的方式看到的？这些信息将帮助您知道怎样教孩子数字概念，是用像骰子这样的材料，还是用纵向的或横向的抽认卡更有效。

8.给孩子看一个他认识的字。并问他：这是什么字？你怎么知道的？你是怎么记住它的？

判断：这个问题不仅使孩子认识到自己的记忆方法，而且也给家长提供了检索、追忆信息的方式。如果孩子通过听觉记起这个字，那么在学习过程中，他需要在脑海里说这个字。有的孩子是视觉学习者，但却是通过听觉和触觉系统检索、追忆信息的。

9.询问孩子关于他们的教室能记得什么，把他记得的都告诉您。

判断：孩子对这个问题的回答，将显示他的感觉类型，以及有关他的学习方式偏向的线索。注意分辨他的描述是听觉性的还是视觉性的。

10.让孩子回答他是怎么记住妈妈或老师要他做的事情的。

判断：这个问题告诉您，孩子是怎么处理他周围的听觉信息的。有些孩子会说他们记不起来。这意味着这些孩子在处理听觉信息方面有困难，可能需要通过视觉信息进行记忆。

半脑优势检测表

测试	右脑优势	左脑优势
1.从眼睛鉴别半脑优势		
睁睛	左	右
闭眼	左	右
2.从握笔姿势鉴别半脑优势	曲腕	直腕
3.从肌肉力量对比鉴别半脑优势	左强	右强
4.从眼球的运动方式鉴别半脑优势	左－视觉触觉	右－听觉
5.从身体对称性鉴别半脑优势	左大或高	右大或高
6.通过提问鉴别半脑优势		



学习六法

由于每个孩子的大脑优势都不尽相同，因此也应有针对不同大脑优势的学习方法。家长可以在家里营造一个和谐一致的整体氛围，指导孩子用个性化的学习方法来学习。

第一，每个孩子都有他自己世界的中心。只有当外部世界与孩子的内部经验发生某种联系时，他才能认识和理解这个世界。

第二，孩子只有在相当多的体验后，才能真正学会一样东西。孩子从周围环境中获得的经验越丰富多样，学习起来就越轻松自如。

第三，孩子的学习方法受他们的优势半脑的影响。家长应当给孩子提供促进两个半脑和谐发展的课程，逐渐教会他们全脑学习的方法。

第四，每个孩子可以有不同的学习方法。孩子可能会有选择地运用视觉、听觉和触觉进行学习；或者对他来说，其中的一种方式更为有效。

以下是右脑优势的六种学习方法。

方法一：触觉实践

触觉系统是接收和处理来自人体皮肤、关节和躯体运动信息的系统。当人的身体在进行运动时，触觉系统就会被激活；闭上双眼，停止视觉信息输入时，触觉系统则会在更高的水平上发挥作用。以下所有练习应先让孩子睁着眼睛完成，再让他闭上眼睛重复一次。

1.用手指在空中写字。

2.用身体构成一个形状、数字或字母。

3.家长在孩子背上写字，然后让孩子说出所写的字。

4.用双脚走出一个数字、字母或单词。

5.由身体动作联想某一符号或某一组符号。

方法二：故事重组

家长让孩子读一段时间顺序很明显的故事，然后和他一起讨论这段故事，接着让他把这段故事分割成一个个句子，并打乱句子顺序。家长要求孩子将这些句子按原来的顺序组合，恢复原样。如果家长想要增加难度，也可以让他读一段短故事，把故事分割成一个个段落，打乱顺序，然后重新组合，恢复正确顺序。以上两种方法都能有效帮助孩子理解顺序概念。

家长可以按照以下步骤，逐步训练孩子的排序能力：

1.从一个故事中抽出三个或三个以上的句子，让孩子从故事中找到这些句子，并用不同颜色划上线。然后让他按照事情发生的先后顺序，用相应的颜色给句子标号。

2.给孩子许多句子，让他找出最合适的先后顺序，并给这些句子标上号。

3.给孩子一段故事，让他设计排序，然后让他自己检查核实，看是否做对了。

方法三：时间概念的训练

认识时间对许多孩子来说，可能会是一件难事。但通过整合视觉想象、身体形象和身体动作，使孩子置身于时间环境之中，时间便变成了一个十分个人的概念。家长可以让孩子闭上眼睛，把自己想象成时钟，让他向头顶上方伸展双臂，模仿时针做圆周运动，还可以让他把双臂放在不同位置，并问他这是几点。在学习过程中，孩子的身体参与得越多，他理解和掌握概念就越快。在黑板上画一个直径约1.2米的大圆，依次写上1～12的数字，构成钟面。让孩子假想自己的双手是时针和分针。

1.让孩子想象时间是12点，注意一只手臂要比另一只长。



2.当您报每个钟点数时，让孩子把右臂移到这个数字的位置。到6点时，让他交换手臂。

3.在他睁着眼睛找到正确的位置后，再叫他闭上眼睛做同样的动作。(重复几次)

4.家长随意报出时间，让孩子找到适当的身体位置。

5.给孩子一个钟面。每报一个钟点，让他想象身体位置，并在钟面上画出时针和分针的位置。提醒他哪根针应该长一些。

6.把时间以随机方式写在黑板上(如5点、8点等)，读这些钟点数，让孩子摆出正确的时间。

7.给孩子一块写字板或其他类似物，写字板的上面要写着不同的时间数，下面是一个完整的钟面。让孩子用绿笔在您所说的钟点下面划线。再说一遍这个钟点，让他用相同颜色的笔在钟面相应数字下划线。不同钟点要用不同颜色的笔划线。

许多孩子认识整点时间容易，但是如果出现几点半时，就会感到困难。家长可以按照学整点时间的步骤，作如下变化：

1.在黑板上画一面钟，一半用红色，一半用白色。

2.让孩子将双臂放在12点的位置。让长臂开始绕钟移动，告诉孩子当长臂到达6字时，便过了半个小时。日常称之为12点半。

3.让孩子先睁着眼睛，后闭上眼睛，分别由12点到12点半移动数次。

4.当您确定孩子已经有了半点钟的概念后，还可以转入1点半、2点半等其他时间的练习。记住，应该由整点开始，然后走到半点。

5.家长用同样的方法还可以教孩子几点几刻和几点几分。

方法四：整理训练

整理课桌和房间对于很多孩子特别是右脑儿童来说，可能并非易事。家长可以利用色彩和形状对这些孩子天生的吸引力，来教他们该如何整理家中和学校的课桌。

1.用不同颜色的文件夹，来保存各门功课的家庭作业本和练习本。

2.把衣橱里不同区域的挂衣杆漆成不同的颜色，按照颜色来整理衣橱。比如：把所有的红衣服放在一起，或者将裤子挂在蓝色的杆子上，衬衫挂在绿色的杆子上等等。

3.让孩子根据书籍、文具的大小整理自己的书桌(比如把最大或最厚的书放在底层等等)。也可以利用不同颜色的纸包书皮，帮助孩子记住哪一本书是哪一门课要用的。

4.无论在家里或在学校，根据物品颜色、形状、大小的不同，都可以利用各种图标，标明物品应放的位置。

5.让孩子用不同颜色的彩笔给自己的作业本编号。如编号为红色数字1的作业本先完成上面的作业，编号为绿色2的其次，等等。

6.家长还可以：

a.给餐具抽屉编上彩色编码。

b.给衣橱装上不同颜色的抽屉把手来区分裤子抽屉、袜子抽屉等等。

方法五：考试小技巧

家长应教右脑儿童一些简单的考试小技巧，以便帮助他们考试取得好成绩。告诉他们以下方法：

1.浏览整个试卷，从最容易的部分开始做。

2.从头至尾阅读每一道题，先做那些有把握做对的题目。在你认为会做的题目旁边打个钩，不会的打个问号。

3.从前往后或者从后往前按顺序做所有你认为会做的题目。试着用几种方法回忆：

a.设法在脑子里“看”到答案。

b.想象自己正在书上寻找答案。

c.想象老师正站在讲台上，给全班同学公布答案。

d.闭上双眼，写下脑子里出现的答案。

4.重新回到不会做的题目，用以上几种方法帮助自己回忆。如果还做不出来，可用以下办法：

a.排除错误答案。

b.放松全身，做深呼吸三次，写下或勾出你感觉是正确的答案。

方法六：感受颜色

味觉和嗅觉是两种主要的感觉系统。家长给孩子其中任何一种感官刺激，都能强化学习过程。

利用不同颜色和味道的果冻，家长可为孩子提供看一看、闻一闻和尝一尝颜色的多种感官体验。准备几袋不同颜色的果冻，让孩子逐袋打开闻一闻，区分气味上的不同。然后让他闭上眼睛，在脑海中“看”到自己闻到的每一种颜色。

允许孩子选择自己最喜欢的果冻。选好以后，让他用勺子品尝果冻。让他体验果冻沿喉咙滑下时的感觉，让他想象自己的身体正在变成那种颜色的果冻。

如果果冻是水果风味的，家长还可以在手边放一些真正的水果。让孩子把自己想象成这种水果。

重要的是，每次体验以后，您和孩子都要重复这种颜色的名称，这一程序必须贯穿活动始终。



家长对孩子学习的重要作用

Patriarchal Effect

有关研究表明，父母对孩子的学习加以支持和引导，为他们营造出一个学习和教育都有利的环境，会使孩子在学习成绩上有很好的表现。父母的重视是提高孩子学习成绩的一个重要因素，只有父母重视，孩子的学习能力、自尊和自我能力才能同时支撑起孩子综合能力的平台。比如，当孩子遇到挫折时，家长传达给孩子的信息应当是“你是了不起的”和“不需要理会其他想影响你的人的言行”等。父母的信心是孩子的心理支柱，父母的期望是孩子学习与奋斗的动力。

影响孩子学习的因素

父母应尽量为孩子提供良好的环境和心理支持，以让孩子安心学习。不过如果孩子的父母有婚姻的烦恼、父母犯有刑事罪行或患精神病、居住环境过分拥挤或孩子需要断断续续寄人篱下或被人收养，这样的环境对孩子学业成就会形成障碍。因为这些孩子都缺乏适当安全的环境去发挥最理想的学习能力。除经济环境因素外，家长的关怀和管理策略是影响孩子学习的关键性因素，成功培养孩子的父母一般都具有以下几种共同点：

第一、父母对子女的信任，并寄予很高期望。他们鼓励子女在学校和家里做适合他们年龄的工作。这些家长都信任他们的子女，也帮助他们建立自信和自定较高目标。

第二、家长与子女间的关系是温暖和慈爱的。家长强调纪律和讲究管理策略，而且都是善用权威多于蛮横专制的。孩子的行为受到限制，但他们都感觉安全和被接受。

第三、最重要的是，这些家长都和子女倾谈。父母会花时间和他们在一起，和子女一齐阅读，聆听他们的需要，讲故事给他们听，而且时常和他们谈话。父母能引起子女对世界的兴趣，也能提供一些概念性的思想，以便他们了解社会和物质的真相。家长还大力支持孩子对周围世界的探索，对孩子的疑问，家长乐于释疑和引导进一步思考的方向。



陪读

陪读，它以一种紧随在侧的姿态，体现了父母对孩子的关心与爱护。父母对孩子学习的“陪读”现象已经越来越具普遍性。父母陪读的用意在于敦促孩子按时按质完成作业，遇到疑难问题，可以在旁给予辅导，及时掌握孩子学习的动态，主动取得与学校教师的联系与配合。但是，家长陪读的效果有好有坏。那么，家长应该怎样陪读才能达到提高孩子学习成绩的目的呢？下述的家长陪读的原则可能会给您提供一些帮助。

家长陪读的原则

1.平等合作

让孩子明白，家长这样做只是为了帮助他、陪伴他，而不是监督他、责备他。在陪读的过程中也要做到：发现不利于孩子学习习惯的行为要采取孩子易于接受的方法来帮助其纠正，语气要温和，切忌劈头盖脸地责怪或打骂，以免使孩子对学习或对父母产生恐惧心理。

2.鼓励孩子独立思考

懒惰是许多孩子的通病，写作业往往是他们最讨厌的事情。因为他们内心存在着一定的抵触情绪，再加上独立完成作业让孩子觉得气氛单调乏味，致使许多孩子不愿动脑，而是希望大人直接说出答案。所以家长在陪读时，一定要鼓励和培养孩子独立思考的习惯。孩子在独立思考的过程中可能会走一些弯路，家长最好只做适当的点拨，让孩子逐渐学会独立思考，进而发展智力，培养他们独立的学习能力。

3.适时退出

陪读多是在孩子入学的最初几个月或是欲以陪读方法培养孩子学习习惯的情况下进行。开始的时候，家长可以在孩子身边从一字一句一题陪起，启发、诱导孩子思考。孩子写作业前，家长应了解他的作业内容，帮助他制定完成作业的具体步骤，教他学会如何分配时间，然后由孩子独立完成，待孩子写完作业后再认真检查。这样坚持一段时间，待孩子逐步养成独立思考和自觉学习的习惯后，家长便可适当撤出，只是别忘了定期过问或检查孩子的学习情况。

在家为孩子提供学校学不到的知识

学校最大的缺陷之一，是讲授一门课程或技能的时候非常缺少灵活性。教师们以同一种方式来授课——通常是讲课、黑板板书、课本与练习本相结合——如果孩子未能掌握，那是他们的问题，与老师无关。但是，孩子们的学习方法各种各样，要想让他们真正吸收所教的内容，就有必要按他们的方式来教学。让我们来探讨如何在家里给孩子创造最好的学习环境，来满足他特别的学习要求。

语言型学习方式

语言能力强的孩子通过说、听、看的方式来学习最好。在家里最好的鼓励方式就是与他们谈心，给他们提供书籍、录像带以及口语磁带，并给他提供写作机会。家庭成员一起读书、举行讲故事晚会，有时候甚至可以创立自己编辑的家庭时事通讯。带他们去一些注重语言的地方，包括图书馆、书店、报社以及出版社。

逻辑数学型学习方式

逻辑数学能力强的孩子，通过营造概念以及寻找抽象的规则与关系来学习。给他们具体的材料进行实验，多给他们一点时间思考，耐心回答他们探讨性的问题，并对您的解释进行逻辑说明。给他们提供游戏工具或题材，如象棋、逻辑难题、科学用具与计算机等。他们可能也喜欢收集一些能进行分类的东西(如邮票、硬币、蝴蝶等等)。在家里做一些猜谜游戏，如需要逻辑推理能力的谜语。去一些能激发科学思维的地方，如自然博物馆、电脑交易市场等。

空间型学习方式

在这方面出色的孩子通过视觉感观学习，需要用形象、图画与颜色来给他们讲课。电影、幻灯、录像、图表和地图等媒介最能激励他们。给他们绘图的机会，给他们配备照相机、摄像机、圆规，以及积木组装之类的三维建筑设备。让他们在家里参与视觉游戏，讲述生动形象的故事。参观一些有特点的建筑物、天文馆、艺术馆以及其他空间意识突出的地方。

运动型学习方式

在运动方面有天赋的孩子，往往要通过触摸、操作与运动来学习。他们需要动感的、活泼的学习活动。激励他们的最佳方式，是有角色表演、即兴戏剧创作、创造性运动以及所有需要身体运动的学习活动。让他们常去运动场，参加障碍跑、徒步追踪、游泳和艺术体操表演。给他们修理机器、制作模具的机会，让他们参与手工艺品制作，例如木雕与泥土陶瓷，让他们护理小动物。在家里，一起参加体育比赛，参加需要触摸的活动，观看体育比赛，进行野营训练，并体验其他一些生动活泼与需要互动的活动。



音乐型学习方式

有音乐智能的孩子借助节奏与旋律学习。任何东西，如果通过咏唱、弹奏或通过吹口哨表达出来，他们会学得更加容易。运用节拍器、打击乐器或电子音响设备，可以帮助他们学习需要强记的材料。让他们在学习时用他们喜欢的音乐做背景。如果他们需要的话，让他们有机会接触唱片和磁带、乐器、音乐课。家庭成员一起唱歌或写歌，发表对自己喜欢的歌曲的看法，去一些启发音乐智力的地方，如歌剧院、音乐厅等。

交际型学习方式

在这方面有天赋的孩子，通过相互联系与合作学得最好。他们需要与他人进行互动来学习；给他们帮助其他孩子学习的机会；让他们玩有朋友共同参与的游戏；设法让他们参加社区活动，例如参加俱乐部、委员会、课后活动、志愿者组织等；经常举行家庭会议，讨论与解决问题；一起参与小组方案的制定，一起参与以家庭为中心的活动，以及各种各样的政治、文化或社会活动。

内省型学习方式

有这方面倾向的小孩，当让他们独立活动的时候，他们学得最好。这些孩子能自我督促。给他们创造单独学习、自我教育以及单独完成学习及游戏的机会。对他们来说，在家里拥有个人空间显得非常重要，这样他们就可以从事自己感兴趣的事情而不受干扰，并可以静静地进行思考。同样，他们也需要在大自然拥有自己的特殊地方，比如说小木屋或堡垒——他们可以在那儿单独考虑问题。尊重他们的隐私，让他们知道独立是件好事，并给他们提供他们所需要的、能满足个人兴趣的东西。

不能盲目填鸭

孩子在这个世界上，首当其冲的问题便是对环境的适应问题。人作为适应环境的动物，他的适应经历是循序渐进的。家长若顺应孩子成熟过程去教育，可事半而功倍，否则会弄巧成拙。如果我们违背自然的规律向孩子灌输概念，孩子会更难接受其他的概念；因为后来的概念是人为的，因而是不牢固的。对孩子采用填鸭式的教育是有害的，因为过早地接受不适宜的知识概念，可能会打乱孩子正常的求知规律，损害正常的发展。于是不少人认为，一个孩子如果尚未成熟到一定程度，不可能真正“学会”灌输给他的那些概念；反过来说，一个孩子能够接受灌输给他的那些概念，恰恰证明他已经成熟到一定程度了。增进孩子的智力可从改善语言环境和学习环境入手，恰当地丰富孩子的早期发展阶段、知识和环境。

不应过分苛求孩子

学习成绩只是孩子心智发展的一方面，而且需要时间和过程。父母如果过于急功近利，会产生“揠苗助长”的反效果，因而导致孩子出现不少行为问题。例如：

1.早晨上学时肚子痛或头痛，甚至呕吐。

2.在学校里欺负同学，和同学合不来。

3.讨厌学习，不愿听课。

4.不让同学学习，撕毁或藏匿同学的课本。

5.在父母面前听话，背着父母则捣蛋。

6.隐瞒或虚报成绩。

以上种种行为，多数由于家长偏重追求成绩，对孩子过分苛求造成的，家长动辄严斥，使孩子感到压力繁重，不胜其扰，但又不能直接反抗，于是下意识地将愤懑发泄到其他地方。即使家长狠下苦功，孩子的成绩得到了提高，但若因此导致孩子品行不端，那又有什么用呢?可能得不偿失呢！

父母双方的角色都要正确

在家庭教育中，父母往往扮演不同的角色，其实最好的是两位家长的角色都正确。在这里，我们需要指出有几种家教方式是错误的：唠叨式、数落式、训斥式、打骂式；还有就是溺爱式、达标式、包办式、操心式。父母在家庭教育中的角色虽然可以有差异，但是基本角色应该正确。父亲对子女通常比较严厉，母亲比较溺爱；有的父母溺爱不得当，严厉也不得当。当一看孩子的成绩在班里没排到前几名，就训斥，就唠叨，父母找不到正确的角色。

王明和妻子很爱孩子，但是，逢人就讲自己的孩子冬冬学习成绩多么不好，学习能力多么差劲，当着孩子的面就大谈他们的忧虑，认为自己的孩子不行。很显然这种做法是不对的。那么，怎样对这个孩子实施欣赏、夸奖和鼓励呢?王明的弟弟王伟经常看望冬冬，他采用了下面的方式。王伟问冬冬：“你平时喜欢上什么课呀?”

“喜欢体育。”

“那你喜欢哪些项目?”

“篮球、足球都喜欢。”

“你爸爸妈妈经常看你踢球吗?”

“没有。”

“那我以后有时间常看你踢球。”王伟接着说，“爸爸妈妈说你每天早早就去了学校，很晚才回家，都在学校干什么呢?”

冬冬回答说：“我主要是管不住自己，我爱玩呀。”

“看来你学习跟不上，并不是你能力差，主要是用在学习上的时间少一点，下的功夫少一点。咱俩是不是商量商量，比如说你现在下一个决心，学会控制自己，把时间集中一点搞学习，争取有一点进步，可不可以?”王伟很真诚地劝告冬冬。冬冬说“可以!”回答得很果断。

我们首先应该肯定像王伟这样对待冬冬，冬冬慢慢会有进步的。王伟首先欣赏了冬冬喜欢足球和篮球，他哪怕是游戏机玩得好都应该欣赏一下，聪明才能玩得好，这也是一种能力。爱好体育也是一种能力，也要欣赏。家长的角色正确特别重要。要学会夸奖孩子，不能充当责骂贬低孩子的角色。任何孩子都有能找到夸奖的地方，首先从他的爱好入手，问孩子喜欢什么，找到牵引孩子积极性的方法。孩子不肯学习或学习不好是有原因的，家长应该找出原因，然后想办法解决。孩子在学习时由于性格或能力等原因成绩差别较大，家长应该根据孩子的特点来辅导孩子的学习。以下是几种辅导孩子学习的方法。

松弛法

孩子分几种类型。第一种类型，学习刻苦努力，同时成绩优良。对这样的孩子，家长一定不要逼他在班里争第一名第二名，不要给孩子施加压力。要尽可能实施松弛教育。家长不要总是问，这次考试是第几名啊?千万不要让孩子对自己是第几名感到压力特别大，每次向家长报告的就是考了第几名。要让孩子放松。不要让孩子死用功，要让孩子多看课外书，多学习课外知识，提高自己的学习效率。别人用四个小时复习功课，如果他用一半时间就记住了。多出来的时间应该让他看课外书，增加知识面，多想象，多思维，打开思路。对学习基础好的孩子，尤其要重视打开他的思路，鼓励他进行创造思维，提高学习效率，增加课外兴趣，同时保持成绩优良。这种方法是真正使孩子长期学习成绩好，并且在成人以后能够有创造能力、有工作能力和学习能力的教育方式。

指出途径法

第二种类型，学习也刻苦，成绩一般，并不是最好。对于这样的孩子，您肯定不能再督促他在刻苦上下功夫，更不能用多做题解决问题。孩子已经努力了，成绩和最好的学生还有差异，家长要分析其中的原因。第一，可能因为孩子过去的基础就差一点，幼儿时期的教育会直接影响孩子小学一年级的成绩，小学阶段的学习状况还会影响到孩子初中的成绩。孩子学习成绩不是最好，与他以前的基础相关，与家长早期的教育相关。第二，可能和他所处的学习环境、老师的指导相关。可能孩子适应这个老师，不适应那个老师；也与孩子的心理素质相关，在新的学习环境中，感到紧张，有压力，有负担；也可能是学习方法不得当。一定要分析孩子成绩不理想的具体原因，不能让孩子刻苦再刻苦，而应主要让他在学习方法上改变，变得更灵活，更生动。如果原因属于孩子的心理素质、承受力方面的问题，要在这方面及时做出调试。这类孩子对家长的态度常常特别敏感。他在学习上已经很刻苦，很向上，成绩不理想是由于基础稍差，方法不适当。这时候家长的理解特别重要，要具体地解决问题，使孩子进步，然后赞扬他的进步，赞扬他取得进步的方法和途径。千万不要说，我的孩子挺用功，就是傻一点，笨一点，所以学习成绩差。要逐步帮助孩子找到前进的具体方法。一味地、特别着急地要求孩子把学习成绩赶上去，往往适得其反。所以，对学习刻苦的孩子一般不是施加压力的问题，主要是帮助他找到提高成绩的途径和方法，让他灵动起来，活泼起来，增加兴趣和自信心。

激将法

第三种类型，学习不是很努力，但成绩优良。这种孩子往往比较聪明，不太用功，但成绩比较好。这种孩子通常马虎、粗心、做作业不认真，考试的时候不愿意复习，学习上不太下功夫。这类孩子往往比较有主见，用家长的话讲，叫自以为是。这时候绝对不可以用家长的自以为是来改造孩子的自以为是，这样做往往适得其反。对这类孩子欣赏、鼓励固然很重要，但也可以适当运用一下激将法。对于一个学习刻苦，但是成绩一般甚至差一点的孩子则不能激将：人家谁谁学习多棒。这会挫伤他的自尊心。可是对又调皮又自以为是、成绩还不错的孩子，您激将一下，您夸一夸别的孩子，他也许会受点刺激，把他的学习潜力调动起来。因为这种任性的、淘气的、调皮的孩子往往比较好强，家长可以利用他的好强来引导他。如果他比过去努力了，成绩也有所提高，家长就要非常到位地实施欣赏和夸奖。



良性循环法

第四种类型，学习不努力，成绩一般，或者学习不努力，成绩较差。孩子因为学习不努力而成绩一般或比较差，家长可能就比较头疼了。学习努力不努力，对学习喜欢不喜欢，成绩好不好，三者的相关性特别明显。这三者常常会形成恶性循环：因为不努力就成绩不好；因为成绩不好就没兴趣学习；没兴趣就不努力学习。解决恶性循环要从三个环节中的某一个环节入手。不大可能从成绩入手，因为没有兴趣和能力，成绩是不会上去的。否定这个环节，从兴趣和努力两个方面来考虑。有些情况下适合从兴趣出发，但让一个成绩不太好又不那么努力的孩子突然增加学习兴趣，很难。这里，对于不同年龄的孩子态度应该有差别。大一点的孩子主要要从努力环节入手。小一点的孩子要更多地考虑兴趣，比如一二年级的孩子，他不喜欢算术，所以不用功，学习成绩当然不好。怎么让他喜欢呢?我们不妨用游戏法来试试。对于比较大的孩子就要告诉他，打破恶性循环首先要靠努力。不努力就学不好，学不好就更没兴趣，成绩就更差。因为成绩不理想，所以不爱学，不爱学的结果是成绩更不理想。所以先要努力，努力了就会有进步，进步了就会产生兴趣。学习的努力程度和孩子向上的积极性相关，和自信心相关，也和注意力与毅力相关。总之，要用种种方法调动孩子，使学习成绩得到一点点哪怕相对的进步。成绩的提高表现出来了，老师的评判有了，家长的欣赏和夸奖也随之而上，孩子就可能形成兴趣的上升。这样就进入良性循环。

因势利导法

第五种类型，学习成绩下降。不管孩子的学习现在是好的、不好的、差的，您的孩子哪怕学习是中等水平，可是他比原来进步了，那您大可以放心。孩子的状态是良性的，在上升。您的孩子哪怕现在处在良的水平，但他原来是优，这就是退步。一定要分析退步的具体原因，明白是由于环境变化造成的，还是由于不同性别、不同素质、不同智力结构发展造成的。退步的原因有可能是不努力，有可能是不同发育阶段带来的心理躁动。青春期的孩子会有一些浮躁。原来学习很好，一下退步了。也可能因为家庭的变故，也可能因为孩子的早恋倾向，也可能是家长和学校环境对孩子的某种挫伤，也可能是孩子的某种心理障碍，当然还可能因为课外一个让孩子特别着迷的活动分散了他的注意力。种种原因都可能造成孩子的退步。当孩子成绩退步的时候，家长最好的方法不是训斥，不是埋怨，不是数落，而是和孩子心平气和地谈一谈，不回避问题。心平气和地和孩子讨论讨论、交流交流，鼓励孩子自己找出退步的原因。家长只要特别和蔼，没有压力地与孩子聊天，孩子在自由倾谈的过程中就会主动地把原因讲出来。家长也不一定问得非常具体，为什么学习退步了呀?也可能就是谈学习，最近感觉怎么样?学校的情况好不好?从围绕学习的自由谈话中，孩子可能会慢慢地把自己学习有所退步的原因找出来。如果孩子能够找出原因，问题就比较容易解决。要与孩子认真对话。要注意，有些原因是孩子难于向家长启齿的。他会跟您谈他的早恋吗?很多孩子不会。青春期的反应孩子也不会和您谈。有的孩子甚至不敢告诉家长他在学习上遇到了什么样的困难。所以，让孩子自己总结发现原因，或者通过家长观察和孩子聊天发现原因，是解决学习退步的重要工作。没有找到原因，家长就要求孩子扭转退步，一味的批评与训斥，这种教育方法无疑是不得当的。

压力 Press

现代社会人与人之间的竞争特别激烈，一些家长往往把自己对社会压力的理解和感受不自觉地贯彻到对孩子的教育中，而忽视了孩子对这些压力的理解能力和心理承受能力。他们一味地希望孩子超过自己，或者对孩子的成长预期过高，时间一长，必然在孩子心中隐隐形成一种压力。而孩子们之间也往往会交流这些由父母和社会其他方面传递来的压力，并不自觉地互相渲染。久而久之，这种也许很正常的竞争压力，通过社会传导机制层层传递，也就层层递增、放大，以至超过了孩子们的心理承受能力，从而让孩子们承受了很多在他们这个年龄段本不该承受的社会竞争压力。

施予压力

“压力”这个词代表的意义是“由某个人对某件事所施加的力量”。我们所使用的力量并不是物理学上所谓的力，而是心理或精神层面的力量。一个孩子在学习方面感受的压力有许多不同的来源：家庭、同学、学校以及自我都可能是压力的来源。现在，我们主要讨论父母及家庭的压力来源，看看父母如何以及在什么时间施予这些压力。我们需要考虑家长如何以直接及间接的方式施予压力。某些压力是以问题的形式直接提出来：“你上周考试的结果如何？”“你的家庭作业做完了吗？”“你的数学成绩有进步吗？”某些压力以直接指导的方式提出：“将这份作业拿回去重做，并修正所有我做上记号的部分。”某些压力以间接的方式提出，例如家长可能会与手足或同学做判别性的比较：邻居的孩子可能在某一测验上获得较佳的成绩，父母可能会以此作为给予孩子某种压力的方式；或者家长会建构一种家庭情境，在这样的情境中，获得酬赏及赞美完全依赖学习成绩的表现。压力本身或处在压力的情境中并不是坏事，对家长来说，关键在于对孩子应该运用何种程度的压力？在何时运用此种程度的压力以及如何适当地运用这种压力？





压力的量尺

家长运用压力应有一定的尺度，我们设计了压力的量尺，将压力的范围由低而高地排列在一连续量尺上。每一位家长都可以在这个量尺找到自己的位置。

在善意的忽略这一端点上，家长几乎没有应用任何压力，而孩子也不会感受到家长施予的压力。采取这种方式的家长认为：子女会自行发展出必要的能力及技巧，他们不需要任何的援助、协助或压力。这些家长可能采用这种策略让孩子发展其自主性。这样的立场使子女大部分的时间都依靠自己。在另一端点，家长给予极端强大的压力时，可能会引发孩子的恐惧感。例如：当父母给予极大的压力时，孩子变得害怕犯错，也害怕在测验得低分时，将结果带回家。经常可看到这一类的孩子，以得到较低的成绩来破坏自己在测验时的表现，使家长永远不会注意到自己。这样的孩子认为父母对自己有过高的期望。在孩子的心中很明白，自己不能达到父母的期望。结果，在学校的成绩成为挫折（对某些孩子来说是绝望）的来源。采取中间立场的家长，将压力当成引发子女发挥潜能的方式。他们的期望比较合理，而子女也会认为这种目标是可以达成的。在大多数的例子中，关心只是单纯的代表您对孩子正在从事的行为感到纯粹的兴趣。所谓的纯粹，这里指的是家长愿意花时间去了解、接触孩子的世界。当然，在这整个量尺上，还有许多种不同程度的关怀。对家长来说，决定采用量尺上哪一种程度的压力是重要的事。



图：压力的量尺

与孩子沟通是做好压力管理的前提条件

压力与孩子的成绩表现有关。每当孩子参加考试时，都有压力存在；在他们做家庭作业时，也会有压力存在。所有这些压力都会传达到孩子的身上。为了监督并协助孩子学习，做好压力管理，您必须知道孩子每天在校的表现如何。为达到这个目标，您必须知道孩子每天在学校发生了什么事。您可借由建立与孩子正向沟通的方式而达到这个目标。您要做的便是与孩子谈论他们在学校中做些什么。您必须信任孩子说的事情，耐心地倾听，同时技巧地询问他发生了什么事：他在学校的表现如何？他对自己的表现感觉如何？孩子不是答录机，他们无法迅速且精确地提供需要的信息。在他们谈到正式的主题前，可能常会毫无主题地闲聊。有时孩子会扭曲自己的信息，使得这些信息不容易理解。就像他们以自己的密码在叙述一件事一样，有时家长必须像警犬一般的机警才能解读这些信息。与孩子开始这样的沟通方式并持续下去需要相当的技巧，同时也需要家长付出许多时间。

压力的来源

生活在现代社会中的孩子不得不接受来自许多方面的压力源。

家长

家长是孩子大部分压力的来源。家长中，63% 的人承认自己利用压力，其余的人则利用我们所谓“关怀”的形式决定是父母双方或是其中一人给予压力。如果只有一位家长负责给予压力，另一位则应支持其给予压力。

亲朋好友

在中国，亲朋好友也会造成一些压力。家长将亲朋好友孩子的成绩拿来做比较，也会引发压力。

同学

从正面来说，同学可以促进竞争——他们可以向您的子女提出挑战。当这种情况发生时，同学会带来压力，有时这种压力具有正面的影响。例如您的子女会更用功以使自己感觉属于某一同学团体，如果他的周围都是以学习为重的同学，那您就可确定他会获得正向的利益。如以负面的角度来看，某些同学可能会让您的孩子从学业的追求上分心；不好的同伴可能会贬抑家庭作业的价值、可能会贬损学生努力的意义、可能会带来问题。这也是家长应当了解发生在子女身边每一件事的另一个原因。虽然孩子在学校中面对同学会吃一些苦头，但是家长对他所表达的关心，可以支持他在学校中坚持自己所做的决定。

来自自我的压力

一个孩子对自己所设定的压力，是所有压力中最具正面意义的。研究证明，有79% 的学习成绩好的孩子的家长认为，他的孩子会给自己压力。自己设定压力是许多成功人士使用的方法。

控制给予孩子的压力

家长应当调整给予孩子的压力与支持水准。将压力水准减到零是没有必要的；低到适度的压力水准是相当好的情况——这样可以让孩子感到您的关怀，而父母的关怀会转化成他们对学习的热情。您可借由下列的情境来调整所给予的压力：孩子立即的需求，他们所面临的挑战、环境、学校的教育水准（指在小学、初中、高中等不同阶段），以及他所面临的要求是简单或容易的等等。

依环境的条件调整压力

在特别的情境下，可能也需要调整孩子在家庭中承受的压力水准。例如，当孩子放假重返学校后，可能需要一些额外的压力，以促使他再次集中精神；当学科程度越来越艰深，而且孩子的年纪也越来越大时，也需要做一番调整。当您调整加诸在孩子身上的压力时，上述因素都应考虑。

学习何时施予何时不施予压力

如果孩子觉得学习太无趣或太过简单，比较理想的方



式是增加压力。如果孩子刚刚完成一个重要考试，比较理想的方式是降低压力。您必须针对每天的需要做出回应。有些情况会比其他的情况更适合给予孩子压力，比如您认为孩子开始对学习松懈。当然，学习方面的挑战也会造成这种压力增加的情况；学习方面困难度的增加总是与压力升高的情况同时出现。当您发现孩子在学校中面对这样的情形时，比较明智的方式就是在家中减低这样的压力。

施予压力时让孩子感受到

给予孩子压力必须让他感受到压力的存在；当压力变得很明显时，将压力减低一些。如果孩子拖延进行学期计划的时候，不要一直口头提醒这一点。因为那会使他抱怨您持续的喋喋不休。这是相当重要的事，因为如此一来，孩子无法完全理解到您所施予的压力。

减压助学的方法

在繁忙的日常生活中，家长总是在监督孩子们上床睡觉前有没有洗脸洗脚，或者是检查他们的家庭作业是不是做完了，以至于常常忘记应该与孩子们一起开心地玩耍，轻松地减压助学。前面我们讲述了许多给孩子增加压力以促进其学习的方法，但孩子毕竟需要快乐。享受与家人在一起的快乐时光真的非常重要，使之成为现实也并不是什么困难的事情。作为大人，虽然您必须要冥思苦想出一些方法，但孩子们的积极回应将会使您深受鼓舞，您会发现您的喜悦之情无以复加。开心地玩耍不但能增强家庭凝聚力，而且能使孩子在轻松的环境中快乐地学习。下面提供了一些减压助学的方法，希望能给您的孩子一些帮助。



奔跑的鸭子

所需物品

枕头、泡沫球或海绵。

在家里找一个合适的地方，最好两个房间之间有门相连。家庭成员面向门口坐在其中一个房间里，另外一个房间里的人要在门前像鸭子一样跑来跑去。家庭成员轮流向那只“鸭子”扔泡沫球或海绵。看到一个大人为了躲避小球在门口拼命地跳来跳去，是件非常有趣的事情。如果小球击中了“鸭子”，那么扔小球的人就去当鸭子。为了更加有趣，一定要让那个当鸭子的人一边跑一边学鸭子叫。为了变换速度，可以将扔小球改成扔枕头。

复杂的迷宫

所需物品

粉笔、纸、铅笔、秒表。

孩子或许会有几本关于复杂迷宫的书。用铅笔画着成功地走出迷宫是件很有意思的事情。将迷宫的概念运用到现实中来，在家中的院子里或僻静的路上用粉笔画一个迷宫。然后，站在里面走。画一个迷宫要比印一张难得多。先让孩子在纸上练习一下，让他们明白如何用复杂的曲线画出迷宫。画好迷宫草图以后，就移师户外。用粉笔在地上画一个，并确保您画的通道其宽度足以走下一个人。不要忘了画上起点和终点。每个家庭成员都通过了迷宫以后，拿出秒表，给每个家庭成员计时，看谁能最快走出迷宫。

怎样制服爱看电视的孩子

所需物品

电视机

媒体不断地告诫我们，孩子们看电视看得太多了。他们总是目瞪口呆地坐在电视机前。这里有一些办法能够控制他们看电视的时间。

△和孩子一起看电视。当然，孩子看电视的时候是您干家务的大好时机，但是，要想知道他们到底在看什么的唯一途径就是和他们在同一个房间里。

△你们一起看电视的同时，为广告时间做好准备。一到广告时间，每个人就必须不停地活动。要么蹦来蹦去，要么原地跑或者做仰卧起坐。直到广告结束才能停。

△到了广告时间，用遥控器将电视静音。推选一位家庭成员给广告配音。可以自创搞笑的对话。

△关掉电视机的电源，将一个巨大的空纸箱放到屏幕前。告诉孩子那个箱子是你们自制的电视机，让他进去，为其他家庭成员表演。也许他会玩得忘记了看“真正的”电视。

有趣的故事卡

所需物品

卡片、剪刀、胶水、旧杂志。

这个活动将持续一段时间，把所有这些工具都给孩子们，一旦他们有时间或看到了自己喜欢的图片，可以随时剪下来，用胶水把剪下来的车、人、动物和食物的图片贴到卡片上。当收集到了25到30张图片后，就可以准备开始游戏了。给每个人四五张卡片，由于事先是翻着的，所以他们不知道手里拿的是什么图片。第一个人翻开第一张图片，开始编故事，故事中必须包括卡片上的内容。在自己认为合适的时候停下来，然后指定另外一人继续。被指定的人



翻开自己的任意一张图片，继续讲。不要忘了，所讲的故事也要与图片上的内容有关。直到所有的图片都被翻开了，故事也越来越离奇古怪，到没有什么意思了，游戏便结束了。

绝密信

所需物品

纸、棉签、小碗、一大勺柠檬汁、半勺水、灯。

还记得用自己发明的秘密编码给朋友们写信是件多么有趣的事情吗?通常，这些编码无外乎是“晚上给我打电话”，但因为是用编码写的，所以这封信便显得非常重要。与其用编码写，还不如写一封只有通过某种秘密的方法，字迹才能“神奇地”显现在普通白纸上的看不见的信。给孩子们几张纸和几根棉签。这就是他们的书写工具。将一大勺柠檬汁和半勺水倒入一个小碗里。让孩子们用棉签蘸着柠檬汁在纸上写。信写完以后，晾干。把这张纸寄给收信人。他们一定会觉得奇怪，为什么给他一张白纸。下面就告诉他让纸上的字显现出来的神秘方法。把纸举到离点亮的灯泡很近的地方。几秒钟内，用柠檬汁写的信就开始变成咖啡色，绝密信件就显现出来了。

打结儿

孩子们系鞋带的方法可谓是千奇百怪。有的父母不得不花很大力气替孩子把鞋带解开。这个游戏就是让孩子们把自己打成结儿，让他们知道解鞋带的苦恼。让满腔热情的参与者们肩并肩站成一排，还要手拉着手(如果是和10来岁的孩子玩，那可不是件容易的事儿)。让排头来当队长，让他带着大家绕着其他人走、钻或者绕。其间手始终不能松开。这样做的结果是造成许多人身体扭曲。当所有人都挤成了一锅粥，每个人都被扭得不能动弹了的时候，就开始解这个由大活人打成的结儿。记得一定不能松手哟!试着变变花样。让孩子们肩并肩站着围成一个圈。每个人都与相隔的人拉起手，然后，跨过去，钻过来，东绕西扭，不一会儿，就打出了一个更“结实”的结儿，然后，试着解开。记住不能把手松开!这可不像想象的那么容易。

列一张清单

所需物品

纸、铅笔。

您有没有发生过到了商店却发现把要买东西的清单忘在了家里的事情?如果您丢了清单，会怎么样呢?是的，清单对我们来说是非常重要的。在这个简单的游戏中教给孩子们如何列清单。给每个人一支铅笔和一张纸。年龄小的孩子可以口头列。提出一个题目，让孩子们列出那一类别的尽可能多的东西。比如：

△列出狗狗喜欢吃的东西。

△列出爸爸喜欢吃的东西。

△如果打算去野营，列出需要带的东西。

△列出环游世界的各条路线。

△列出相互碰撞时会发出声音的东西。

△列出掉到地上会摔碎的东西。

△列出曾经送过他礼物的人。

△列出他喜欢吃的冰淇凌。

每个人都列完单子以后，与大家一起分享。

雪人餐馆

所需物品

雪、各类水果、麦片、鸟食。

下雪的时候，准备好开个餐馆吧。这是个为鸟儿们开的餐馆。雪花飘下来的时候，帮孩子们找出他的靴子和手套，让他到户外去堆雪人。雪人堆好后，就可以在地上开餐馆了。用水果和鸟食装饰一个雪人，让那些鸟儿们来吃吧。这里提供一些建议：

△把苹果切成片，用一根大针和粗线穿上，做成项链挂在雪人的脖子上。

△用葡萄干做眼睛。

△把花生酱抹在面包片上，再把面包片放在雪人前就做成了鞋。

△把一个塑料盘子放在雪人头顶做成帽子，再在盘子里装满鸟食或麦片。

△在雪人脸上做出锯齿状，把一个剥了皮的香蕉放在空白的地方，就做出了一个微笑。

△别忘了用胡萝卜做成鼻子。

仔细观察鸟儿们落在“餐馆”上，最后，将会看到来了那么多心满意足的顾客，而雪人变得光秃秃的。

复制火山

所需物品

一堆泥或沙子、空的小罐头盒、3汤匙小苏打、1/2杯醋。

如果没有著名的火山喷发，没有“熔岩”从火山边上渗涌出来，科学展览会就不会完整。大多数情况下，大人只要加上小苏打和醋的混合物，人造火山就会喷出泡沫，然后大人们就得打扫地板上的脏东西。如果在户外做一个让全家人快乐的火山，孩子们就能

一次一次不停地制造火山喷发，而最大的好处就是可以减少打扫卫生的工作。首先，在户外找一堆或弄一堆泥土，别担心会弄脏指甲，让孩子们做一个他们想要多大就多大的火山。山做好后，让孩子们在顶上挖一个小洞，大小正好可以放进一个空的罐头盒。用泥土在罐头盒边拍实，尽可能地把盒子隐藏起来。下面就是最有趣的部分，让孩子们在罐头盒里放上3或4勺小苏打，再加上半杯醋，熔岩就从山上流了下来。等“噢”、“啊”的声音平息之后，告诉孩子们如何把罐头盒清空，然后再从头开始另一次爆发。当然，他们会用掉整盒的小苏打和成瓶的醋，但这点小代价和一下午的乐趣相比又算得了什么呢。这个游戏如果在沙滩上做也很棒。

室内彩虹

所需物品

阳光、浅碗或平底锅、水、小镜子。

雨过天晴以后，每个人都喜欢看天边的彩虹。下面就是一个在家里制作彩虹的方法。但不能保证一定能够成功。这项活动必须选在一个阳光明媚的日子(天不晴的时候，是很难做出彩虹来的)。将一个浅碗放在有阳光照进来的窗前。给孩子一面小一些的镜子，以使他能够把镜子的下半部分放进水里。让孩子不停地试，直到找到合适的角度。最后，他一定会找到在墙上制作彩虹的办法。(如果你家的墙是深色的，就在上面贴一些白纸，以使彩虹更加清晰。)变换镜子的角度，可以改变彩虹的亮度。将光打在附近的墙上，墙上就会出现一道清晰亮丽的彩虹，如果将光打在较远的墙上，彩虹会变得比刚才大，但颜色会浅许多。如果您有好几个孩子，让他们每个人守着一个窗户建立一个彩虹制造站，房间里将充满美丽的小彩虹。

花钱不多培养孩子的文化素质

您的孩子只喜欢听流行音乐吗?除了看电视上的音乐会以外，您愿意带他看真正的音乐会吗?只需一点努力和一点金钱，孩子就可以感受真正的音乐震撼。一般音乐团体的演出就足以让孩子们不再沉溺于浅薄的流行音乐当中。查阅报纸，看看最近有什么演出活动。您可能已经带孩子看过木偶戏或歌舞晚会。报纸上经常有学生音乐会和大学生乐团的演出预告。这里的一些方法能够帮助孩子在更纯粹的音乐中提升文化素养。

△同孩子详细讨论他希望看到什么。解释真正的演出同电视播放的录像有何不同。给孩子示范如何安静地欣赏音乐会，以及应该在什么地方鼓掌。最重要的是，永远不要和着音乐节拍踢前排的座椅!

△如果去看一部家喻户晓的音乐剧，例如《音乐之声》，事先最好同孩子一起阅读有关该剧的书或介绍。

△带年龄较小的孩子去听音乐会，如果他坐不住的话，可以在中场休息的时候带他离开音乐厅，不必非强迫他听完整个音乐会，只要他从中感到快乐就可以，要考虑到孩子的忍耐力。

△夏天要更加关注露天音乐会，这种音乐会能够让孩子更自由地活动，因此也容易发现音乐演出的魅力。

“心灵沟通”蛋糕

所需物品

蛋糕、细丝带、箔纸、笔、纸。

饭桌上摆一个蛋糕会让大家产生“有趣”的感觉。下次买蛋糕的时候，把它变成传达信息的一个途径。让每个人把自己最喜欢的家里的某些方面写到一张纸上。把纸条卷成细管，用铝箔包装纸包好。再系上一条丝带。如果您雄心勃勃，那您就自己做个蛋糕。要么，就从食品店买个蛋糕。让孩子仔细地把铝箔纸包好的纸管插到蛋糕上，让丝带随意飘着。大家都准备好以后，开始切蛋糕。吃蛋糕的时候，打开纸管，给大家读纸条上的信息。对家庭的赞美使蛋糕格外甜美。这种活动也适合在过生日的时候举行。让每个人写个纸条，把对“小寿星”的赞美写在上面。把纸条卷好后插在蛋糕上。

特大水球

所需物品

喷瓶或大型水枪、当作球门的毛巾或盒子、气球。

尽管夏日炎炎，但是如果孩子们玩起水来，就能创造出完美的嬉戏环境。要玩“特大水球”游戏，每个孩子需要一只喷瓶或一支“特大的”水枪。

将游戏场分成两半。用盒子或一条浴巾在每个球门区设置一个球门。把孩子们分成均等的两队。两队排成行，在运动场的中央互相面对面。在两队之间投下一只气球。然后战斗开始。孩子们努力把球喷向他们的目标球门，而另一队发狂似的朝相反方向喷球。首先把球喷进球门的队赢得该局。其中允许花时间给喷水瓶或水枪重新注满水。

这种游戏的一个变化是用几张椅子或几盆盆栽植物设置两个简



单的越过障碍场地。将孩子排成均等的两行，接力赛的式样。“开始”令下，每个队的第一个人把气球喷来喷去，越过障碍物。在他们回到起跑线后把喷水瓶传给下一个人，继续再使气球越过障碍场。有一个大人预先准备好传递注满水的喷瓶或喷枪，所以孩子们不会把时间浪费在重新注水上。

家庭奖励晚会

所需物品

纸张、丝带、胶水、剪刀、标签、蜡烛、鲜花、红地毯、彩色美术纸。

即使是最优秀的家庭有时也会发生口角或出言不逊。尽力把目光集中到家庭关系中光明的一面。指定的一个晚上举行颁奖晚会，庆祝家庭生活中常常被忽视的所有积极的方面。

事先，用投票表决的方式决定吃一顿美味的晚餐。用丝带为每位家庭成员准备好各种奖章，譬如：

△最幽默奖

△最爱护动物奖

△最勤于家务奖

△最爱笑奖

△最乐于助人奖

尽管晚饭是非正式的，也要鼓励每个人穿上盛装参加晚会。用蜡烛和鲜花装点餐桌。用小彩灯装饰通往餐厅的那道门。

尽量铺块红地毯。要不然，只简单在地面上铺一块彩色美术纸。让孩子们一个个进入餐厅。当他们一个个排队走上红地毯时，用手电筒照路，假装那是颁发奥斯卡金像奖时的泛光灯。

在大家坐下吃饭时，开始宣布奖项。用夸张的声音进行宣布，并请获奖者发表领奖讲话。在晚宴结束的时候，相互都会留下好的看法。

“呆子”游戏

孩子们都喜欢这一游戏，因为它没有什么原则，只是提供了一个朋友们在一起开心的机会。家长需要有一副大嗓门，声音要能盖过孩子们的叫嚷声。

首先向孩子们简单说明一下这个游戏。所有人都要将手高高举起来，一边随意移动，一边说：“呆子、呆子、呆子……”家长高喊一个数字，比如说“5！”孩子们立刻互相抓住，5人一组坐下。如果某一组的人数错了，不必淘汰谁，只要继续就可以了。所有人都站着，一边说“呆子，呆子”，一边乱转。如果人很多，可以喊一个大一些的数字，比如“12！”人们会兴奋而忙乱地加入或减人，以期人数正确。

还可以让孩子们举手，一边围成圈单脚跳一边说：“呆子”。试着喊一下“1”，看看人们会做出什么反应。人们会不自觉地抓住一个伙伴。

“他”的树

所需物品

用来蒙眼睛的围巾或大手帕。

有些人在穿越树林或公园时，对于周围的树根本就不正眼看，因为他们认为树都是一样的。这项活动将帮助孩子了解树的特征。

让孩子挑一棵树。花5到10分钟的时间仔细地观察这棵树，抚



摸一下树皮，熟悉它的气味、纹理和粗细。当孩子认为他已经认识了“他的”树后，将他带到15米以外的地方，把他的眼睛蒙住，不让他看见。

轻轻地把他转三四圈，以让他迷失方向。引导着被蒙着眼睛的孩子们到一棵与“他的”树差不多粗的树前。让孩子触摸它、闻它，他能够猜出这不是“他的”树吗？将他带到另一棵树前。他能够立刻通过触摸认出这棵树吗？摘掉蒙眼睛的东西后，让他说出他刚才摸了哪几棵树。调换一下角色，您也来试试。找到树后，让孩子把您的眼睛蒙起来，也测试一下您的洞察力。

绘制餐垫

所需物品

纸袋、15厘米×30厘米大小的牛皮纸、胶水、剪刀。

家长们总是哀叹孩子那么快就从一个学步的小孩长成一个小大人。有时候，很难记得过去一年发生的事情。这里有一个好办法可以让您记下孩子成长的过程。

在纸袋上写上孩子的名字。把纸袋钉在橱柜里或其他什么地方。在整个一年里，收集各种有趣好玩的东西，譬如照片、看戏剧或电影的票根或者家庭作业的精品，放在纸袋里。

到了孩子过生日的时候，到他的纸袋里取出平时收集的那些宝贝，加以筛选，粘到一张大牛皮纸上。标明年份，拿到一个照片冲印店中，压上膜。这就成为一个订做的餐垫。孩子过生日的时候，让他垫着它吃生日蛋糕。

这些餐垫会让孩子想起他成长中的点点滴滴。垫着几年前的餐垫用餐多么有趣，因为它也会使您记起孩子当年发生的事情。

字母收集游戏

所需物品

一大块木板、各种小树枝、强力胶。

告诉孩子，出去散步或在海边溜达的时候，要把眼睛睁得大大的，他的目标就是找一些看上去像英文字母的小树枝或浮木片。当然，找到像字母“I”的树枝是很容易的，但是，要想找到像字母“R”的就不那么容易喽！但也是可以找到的。松树和杨树等都会长奇形怪状的树枝，许多暴露在外的树根也会有很独特的形状。

在找到一些木制字母后，用强力胶将它们粘到木板上。一定要给那些难找的字母留出位置。说不定哪天某位朋友打电话来说：“我刚刚找到了一个像字母‘P’的树枝，你需要吗？”有的家庭发现自己迷上了这项活动，为了找到像字母“B”的树枝，他们会特地去远行。

学习方法 Study Methods

一般人在评价别人学习的好坏时，都只是根据学习者的学习成绩来下结论，而不是根据学习者具有的学习技能。这是因为人们直接看到和注重的是学习的结果，对形成这些结果的原因则分析、考虑较少。其实，学习者之间学习成绩的差异，除了智力、学习态度等因素外，学习技能也是一个非常重要的因素。有人调查过成绩好和成绩差的两部分学生，发现成绩好的学生大多采用了有效的学习方法，通俗地讲就是“学习得法”。成绩差的学生则缺乏一套正确的学习方法，被称之为“学习不得法”。得法与不得法也就是有没有具备一定的学习技能。一个人的学习技能贯穿和表现于整个学习过程中。任何一个学习者，都有必要培养和提高自己的学习技能。要想提高自己的学习技能，必须全面掌握各个学习环节的具体方法。下面介绍的是一些行之有效的学习方法或学习习惯，家长可以有针对性地指导孩子用这些方法进行学习。

学习技能测验

下面有25道题，每道题有5个备选答案，请您让孩子根据自己的实际情况，选择相应的答案，并且每题只能选择一个。

1.记下阅读中的不懂之处。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

2.经常阅读与自己功课无直接关系的书籍。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

3.在观察或思考时，重视自己的看法。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

4.重视做好预习和复习。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

5.按照一定的方法进行讨论。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

6.做笔记时，把材料归纳成条文或图表，以便理解。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

7.听人讲解问题时，眼睛注视着讲解者。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

8.学习中利用参考书和习题集。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

9.注意归纳并写出学习中的要点。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

10.经常查阅字典、手册等工具书。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

11.面临考试，能克服紧张情绪。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

12.认为重要的内容，就格外注意听讲和理解。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

13.阅读中若有不懂的地方，非弄懂不可。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

14.联系其他学科内容进行学习。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

15.动笔解题前，先有个设想，然后抓住要点解题。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

16.阅读中认为重要的或需要记住的地方，就画上线或做上记号。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

17.经常向老师或其他人请教不懂的问题。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

18.喜欢讨论学习中遇到的问题。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

19.善于汲取别人好的学习方法。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

20.对需要记牢的公式、定理等反复进行记忆。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

21.观察实物或参考有关资料进行学习。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

22.听课时做好笔记。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

23.重视学习的效果，不浪费时间。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

24.如果实在不能独立解出习题，就看了答案再做。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况

25.能制定出切实可行的学习计划。（ ）
A.很符合自己的情况
B.比较符合自己的情况
C.很难回答
D.较不符合自己的情况
E.很不符合自己的情况



测试结果

统计孩子所选得的各个字母的次数，每选一个A得5分、B得4分、C得3分、D得2分、E得1分，把他所得的分数全部相加，算出总分，对照评价表，就能了解到您孩子的学习技能水平。

评　价　表	
总分	评价
101分以上	优秀
86～100分	较好
66～85分	一般
51～65分	较差
50分以下	很差

Love学习法

思思和淑芬是好朋友，好得像对双胞胎。两人在放学后常常喜欢一起离开学校。如果有测验时，两人还会一起到家中温习。有一天，淑芬的哥哥刚从书本上学到一种新的读书法，便教两人使用，以试其功效。这种便是LOVE学习法。L：代表listen(听)——意思是两人在了解某课文的内容后，由其中一人(思思)大声朗读出来。速度不用太快，如果可以加入表情、手势会更加好；读完全文为止。而另一人(淑芬)则认真听，记下重点，并做笔记。O：代表Out—line（写出纲要）——在听的过程中，如有不明白，淑芬可以要求重复某些内容，或可以提出问题要求思思来解答，直到明白为止。当读完全文，淑芬要写出一个与内容相关的大纲作为对文章的总结。V：代表Verbalize（讲述内容）——淑芬要以大纲为基础，向思思讲述文章的内容，讲得越完整越好。E：代表Evaluate（评价）——评价由思思来做，她要评价淑芬在复述时是否够完整和准确，或是在什么地方有漏洞等。



如果有两个好朋友常常在一起读书温习，则可以试用“LOVE学习法”，效果比一个人读书要好。

SQ3R读书法

明明的读书成绩还过得去，不过常在考试后很快忘记刚记下的内容。平时，明明每天都会在放学后很快地完成当天的作业，之后便找朋友打球。在做完作业后，明明不再做任何预习或复习，直到考试时才温书或背诵。学校大多数同学的学习方式都和明明一样，而且都已经几年了，也不觉得有何不妥，还以为“全世界”的人都是这样学习的。对于学习成绩好的同学，明明认为是他们的天分较高，或记忆较好罢了，与学习方法无关。

要有好的成绩，读书方法就要正确，否则只会浪费时间和精力。SQ3R读书法在美国研究得出结论，是一套比较完整的读书方法，得到大多数教育家推荐。所谓SQ3R是指“Survey”浏览、“Question”发问、“Reading”阅读、“Recite”背诵和“Review”复习共五个过程。

浏览

先把未教的内容大略看一次，大概掌握文章的内容。方法是先看文章的大、小题目和图表，这些能简单地表达一些重要的内容。浏览了课文之后，要说出课文的主题、用什么手法来表达主要的思想、文中的主人公性格如何等。

发问

发问之前先要弄明白文章或课文内容，发问主要问自己不懂的地方。如果对文章内容还不明白，是不能问出好的问题的，这样的发问不能帮助孩子们对课文做进一步的理解。

阅读

阅读有很多种方法，上述的浏览是其中的一种。这里所说的阅读是在浏览之后的仔细阅读。方法是认真细读一字一句，有需要的话可以做笔记，或用颜色笔把重要的句子划出。通过阅读，要求能充分地掌握文章的内容和主旨。

背诵

把文章的重要部分用心背诵下来，当有需要时，便可以自如地把背诵的内容应用出来。背诵的内容可以是文章、定理、主题等等。

复习

复习对学习很重要，而且需要有一定的方法。有心理学家指出，在学习新内容时的五至十分钟内是记忆的最高峰期，随后便会忘记。在二十四小时后，便会忘记大部分内容。所以孩子应在学习的十分钟内背诵重要的内容。在二十四小时内，即放学回家后，把所学的内容重温一次，防止遗忘，并加深记忆。之后在一个星期内再重温之前所教的内容。不要以为一个星期的内容很多，无法温习好。事实上，只要之前的背诵、问题解答做得好，复习只是重新记忆一次，用的时间与第一次有很大差别，而效果则是能把所教的内容全都记住。实在应该好好利用这方法。



多感官学习法

读小学四年级的芳芳一向很乖、很静。妈妈要她做作业，她总是乖乖地去做。由于性格内向，芳芳一向都很少参加其他的课外活动，妈妈也顺着她的意愿让她在家自己看电视和玩娃娃。芳芳乖的表现一向都受到其他父母的赞赏，所以芳芳的妈妈也是很满意。芳芳的读书方法通常采取死记硬背的方式，即把文章或要记的内容读上很多次，直到把它背下来。在小学，这种死记硬背的方法足可以应付各种考试，芳芳的成绩常是班上的前五名。芳芳的同学桦桦同她比则活泼多了，除了读书之外，还参加了多个课外活动，像朗诵、戏剧、球类等等。在读书方面，桦桦的爸爸教了他很多“古怪”的方法。像：读课文时，大声朗读出来；记成语时便来个角色扮演，你扮皇帝，我扮士兵；有时还利用联想，把要记的事项编成一个故事，然后就把这个故事记下来。很多时候爸爸带桦桦到公园、动物园去摸摸花、嗅嗅草、看看小动物，或自己动手做小实验。在桦桦的爸爸刚使用这些“古怪”方法教桦桦读书时，桦桦成绩就进步了不少；过了一两年之后，芳芳和桦桦的学习能力有明显的区别。芳芳读得愈来愈吃力，成绩也渐渐滑落。而桦桦则如以前一样轻松，读书温习时加上了“玩”的成分，编故事、大声读，有时还上演一套戏让妈妈看。

很多父母以为孩子最要紧的是乖乖地坐在桌子前读书，然而家长没有考虑过光是坐着读书，会让他失去很多学习和发展潜能的机会。芳芳和桦桦在读书上最大的区别是，芳芳使用的是传统的方法，就是静静地坐着死读，而桦桦则是使用多感官的学习法。我们的身体有多个感觉，包括眼、耳、口、鼻、皮肤和大脑。这些感觉带来的信息都可以进入我们的大脑，成为记忆。所谓多感官的学习法是利用诵读(用口读、用耳听)、阅读(就像我们平时的默读、用眼看)、联想(把要记的内容利用身边熟悉的事物加以联想，用脑记)、角色扮演(利用身体四肢)、幻想(利用大脑)等来投入学习，对大脑做出多方面的刺激。由于我们亲自动手，如：触摸、嗅，所以比起只从书本上吸收，通过五官的学习记忆能更加深刻。如果我们可以好好地利用这些感觉，它们对孩子的学习能起绝对正面的帮助。有不少专家已证实，书里的内容我们读上十次，还不如我们真正地体验一次的，记忆来得更加深刻。

互相帮助学习法

王苹成绩很突出，考试永远名列前茅，放学后只和几个要好的同学玩，或自己回家做作业、温习功课。最初，同学们知道她的成绩好，遇到有不懂的地方便向她请教，但她除了自己的好朋友之外，从不肯帮助其他同学，因此，与其他同学的关系不是太好。有一天，有同学在课堂上向老师发问，老师说：“有谁会回答?”有同学回答对了后，老师又问：“谁能对这个答案再做补充吗?”又有同学做了另外一个见解，只见老师满意地笑了。接着，老师问了一个问题：“你们知不知道我为什么要让你们自己回答?”班内一片寂静，老师说：“因为这是对你们自己的一次复习。大家知不知道，回答问题的同时，你可能会对自己以为已了解的问题再发现不明白的地方。再加上各同学对这个问题会有不同角度的理解，可以令你们有机会再次做深入的学习。此外，这也是一个让自己重整问题思路的机会，加深记忆。所以能回答不同同学的提问，对自己的学识也提升不少。我希望大家多向同学发问，也多回答同学的问题，这就是教学相长了。”自从这次后，王苹开始主动为其他成绩比较差的同学解答作业上不明白的地方，这样做不但使王苹的成绩得到提升，而且，与同学的关系也明显好转了。

其实这位老师的做法非常好，要回答别人的提问首先自己要有一定的知识水平，表达能力要良好，才可以有条理地回答。您有没有这种经验，当回答别人的提问后，自己对该问题也有了更深刻的认识。所以，父母应该鼓励子女帮助其他同学，不单更加巩固孩子的学习，同时也能训练良好的表达能力，以及与同学建立更好的感情。

让音乐与学习相伴

音乐不但能启发人们的创造性思维，而且还会使人保持长时间兴奋而不知疲倦。有一个学生原来学习一个小时就感到疲劳，后来边听音乐边学习，坚持3～4个小时的学习，注意力也不致分散，而且也不知疲倦。后来他在不听音乐的情况下，也能坚持长时间地学习了。从这一点上讲，听音乐对学习是有积极作用的。美国哈佛大学专家在研究中发现，清醒和睡眠都开始于脑神经干，那里排列着一个特殊细胞——网状细胞，或称“清醒细胞”，它经常向大脑皮层发出使之清醒的信号。但是，这种清醒细胞需要有一定压力，才能长时间处于活跃状态。而黑暗、安静和单调的气氛只能起到减弱压力的作用，随着压力的不断减弱，睡眠就开始了，这就是为什么过分安静与单调容易使人犯困的原因。因此，



为了使孩子在整个学习过程中保持清醒状态，就应该设法向大脑的“清醒细胞”发出“警觉的信号”，也就是向“清醒细胞”施加压力，最好的办法当首推音乐。根据科学实验，最好是采用那些对大脑“清醒细胞”压力适中、旋律健康、音质优美、节奏快慢协调的，抒情性较浓的轻音乐。这种音乐能促使大脑“清醒细胞”处于活跃状态，不使人思睡，还能使人情绪愉快，精神振奋，有益于学习，有益于身心健康。

多听巴洛克时期的的音乐

淑芬的妈妈听邻居太太说，多让孩子听音乐，对学习有好处，于是买了不少流行歌星的CD让淑芬听。由于淑芬本人也喜欢听流行音乐，现在更是“奉旨”听歌，好不快乐。她在做作业时听，在温习时也听。有时妈妈甚至看到淑芬听得身体随着音乐摇摆，口里也在哼着歌，成绩不但没有进步，反而有退步的迹象。妈妈开始担心听音乐帮助学习这一方法是否有效。

相信很多人都像淑芬妈妈一样，对听音乐能帮助学习这个道理一知半解。让淑芬听流行音乐并不是坏事，不过要收到促进学习、帮助记忆的效果则要听巴洛克时期的音乐了。所谓巴洛克时期的音乐，是指文艺复兴后的16、17世纪在欧洲出现的音乐作品。这个时期较出名的作曲家有巴赫、维瓦尔第等人。巴洛克时期之后，古典时期初期的莫扎特的音乐更是被研究证实对大脑发育有良好的影响。为什么这段时期的音乐对大脑特别好呢？因为它的音乐节拍与人的脑电波频率(α频率)很相近，而α频率是大脑学习的最佳状态。因此，听这个时期的音乐可以帮助大脑处于最佳的学习状态中，令学习和记忆更有效。现在，西方一些学校已在上课时播放这类音乐作为背景音乐，以提高学生的学习效率。我们国家的市面上也有不少专为儿童而制作的巴洛克时期的古典音乐。平时父母可以多播放给孩子听，或在他们做作业时，作为背景音乐也行。

学习的好习惯

习惯是人的稳定的行为倾向，只要形成了习惯，人就会按照下意识的指示去选择行为方式。从某种意义上说，习惯也是教育的最终成果。习惯的形成过程可分为三个阶段：第一阶段是约束阶段。即确定了习惯养成目标以后，刻意修正和约束，这时人会觉得很不舒服，甚至很难适应，但这是养成习惯的第一步，没有这一步，之后就不可能实现。这个阶段通常时间为一至两周。第二阶段为适应阶段。即经过了一阶段之后仍然要用意识进行坚持，但心理已经基本适应，坚持已经不是很难。这个阶段最容易半途而废，这个阶段通常时间是四至五周。第三阶段为自然阶段。为了巩固第一、第二阶段的成果，将适应变为一个人的自觉行为，习惯就基本形成了。这个阶段通常时间为三个月至四个月。因此，培养孩子良好的学习习惯，可以按照以上的三个阶段进行设置实施步骤。

“完成”习惯

“完成”是一种意识。“完”就是按照计划在自己规定的时间内打上一个句号，善始善终。而“成”就是高质量高效率地做成功了，也就是努力追求“干得漂亮”。我们通常所说的“今日事，今日毕”，实际上就是“完成意识”的集中体现。按计划完成习惯养成的基本要求：

第一、保证睡眠。有了充足的睡眠，才能保证身体的正常发育，才能为学习提供充沛的精力和清醒的头脑。无论如何，要保证小学生每天10个小时的睡眠时间，初中生9个小时的睡眠时间，高中生保证8个小时以上的睡眠。

第二、订立计划。与孩子共同约定每天的“专门时间”和“自由时间”。孩子的自控力较弱，所以需要父母和孩子一道订立好周计划和日计划，既规定“学习时间”和“游戏时间”，也要给予孩子一定的“自由支配时间”，所谓自由支配时间是指完全由孩子自主选择。

第三、每天小结。帮助孩子养成睡前十分钟做小结的习惯，小结内容包括“今天完成了什么”，“今天最有趣的事情是什么”，“今天获得的最大进步是什么”，“今天在学习上帮助了谁”等等。

认真写字的习惯

认真写字起的作用至少有以下几个方面：

第一、集中精力，沉住气，调理心神，使一个人处于沉着的思维秩序之中。考试时，养成的这种沉着习惯就发生作用了。书写认真能够提高卷面的清洁和表达的质量，当阅卷老师面对清楚整洁的考卷时，感觉到一种尊重，所以心情是比较好的，很有可能多给那么一分两分，几门加起来，就有十几分了。

第二、写字影响孩子的身体全面发展。书写对于孩子是非常重要的。对刚刚入学的孩子来讲，书写过程其实是一个全面发展的过程，写字对于小肌肉的协调发展，眼、耳等多方面的配合以及身体全面发展都有好处。

第三、认真写字激发孩子的非智力因素。书写能力不断提高，可以使孩子做事认真，讲究清洁，养成追求完美的习惯，因此书写能够对孩子非智力因素的发展起到很好的作用。

慢慢看课本的习惯

最基本的往往是最重要的，这是一条成功之规，更是孩子学习过程中不可忽视的一个习惯法则。比如看课本、研究基本概念，就比大量做题重要一万倍!这里想说的是，所有在学习上获得成功的孩子都异常重视课本的价值，怎样有效地看课本呢?著名数学家华罗庚提倡读书“由薄到厚”，“由厚到薄”，许多专家认为这个过程可以分为三个阶段：

第一、把书读“薄”。就是在学习开始的时候把学习内容概略地读一读，也叫概读，概读有利于统览学习材料，有助于后续学习中的理解和概括。概读时要注意书的目录，目录体现了书本的基本内容和脉络。掌握了目录，就掌握了知识的大概。

第二、把书读“厚”。这是读书的主要阶段，又叫“细读”。主要指对每一节教材的阅读。初读每节教材还是需要略读，大体知道教材说的是什么，列出简要提纲，课文可以分成几大段，每一段从什么侧面说明和解决了什么问题。在细读过程中，联系到的内容越来越多，书就渐渐变“厚”了。

第三、再把书“薄”。这就是“复读”，在学习中起着重要的作用。经过反复的阅读后，掌握了书本知识的结构，领悟了知识的基本，熟练了运用知识的技能，这时对书的感觉将是，主要内容越来越少，书变得越来越薄。

整理错题的习惯

许多专家都强调“整理错题”的习惯，因为学习就是争取正确的过程，而在孩子求知的过程中，必然会出现很多的错误，如果形成了“整理错题”的习惯，那么以往的错误就会变成经验，这些经验会为孩子下一步追求正确提供可贵的学习资源。作为父母，首先要搞清楚整理错题的要求，哪些错题是需要整理的?怎样整理?怎样利用错题集?怎样进行阶段性总结?整理错题一定不是目的，所以不能为了完成这个任务而去整理，那么怎样的错题是需要整理的呢?通常而言，需要孩子自己去整理的内容有两类：

一是平时作业中因为确定不会而错的题目。

二是在考试中出现的所有错误。

整理错题，要准备一个很好的本子，按照学科、时间进行编号，比如“小学五年级上学期语文错题集”，准备好本子以后，就要将错题一一抄录下来，先将题目抄下来，然后将自己当时为什么做错的真正原因用红笔写上去，最后，把正确的答案和步骤清楚地写出来。要求是当日错当日整理，一个星期一次小结，一个月一次中结，一个学期一次总结。

善问敢问的习惯

提问是孩子在学习活动中的一种难能可贵的习惯。爱因斯坦曾经说过：“提出一个问题比解决一个问题更重要。”那么，怎样培养孩子的提问习惯呢?据相关专家探讨，认为至少从如下三个方面着手：

第一、营造氛围，让孩子敢问。父母和孩子角色平等，要变单向学习辅导为双向互动；允许孩子“出错”，父母对孩子的提问，哪怕是看来非常幼稚的问题，也都需要采用语言的激励、手势的肯定、眼神的默许等手段，给予充分的肯定和赞赏。

第二、拓展渠道，让孩子会问。当孩子还未养成提问的习惯或者所学知识较难时，可以和孩子进行讨论，然后由孩子提问题。另外，父母也可以设计好问题，引导孩子模仿提问。提问内容由浅入深，由易到难。经过一段时间训练，孩子初步掌握了发现问题和解决问题的方法后，就可以抽出一定时间让孩子独立质疑和自我展示。

第三、精心组织，让孩子善问。为了提高孩子学以致用的能力，父母尤其要引导孩子把学到的知识应用于现实生活，让他们在解决新问题中再提出实际问题，为孩子的创新思维提供丰富的问题和情境。总之，在家庭教育，特别是学习辅导中，父母应在孩子力所能及的范围内，让孩子多动、多说、多看、多问、多表现、多思考，让他们自己“跳起来摘果子”，尽量多给孩子一点考虑的时间和活动的余地。



随手记笔记的习惯

作为父母，应当从以下方面培养孩子随手记笔记的习惯。

1.在适当分类的情况下，不必界定应该记什么内容，只要记了就可以。适当分类应结合孩子的特长和个人爱好，比如文学、艺术、数学、外语等。记录的内容不必限制，只要能让孩子有所启发的，都可以是记录的内容，如一个人的一句话、图画的标题、书中的一首诗、一个小故事等。

2.记录的方式不必限制。可以是文字，也可以是自己按照想象画的草图，也可以是数字，更可以是按照孩子自己的喜好随便涂写。特别是对于年龄小一些的孩子，更应当鼓励他创造自己喜欢的记录方式，父母不必担心他们会浪费本子。

3.为了让孩子主动、热情甚至酷爱去做笔记，并形成一个习惯，父母还可以与孩子共同设计本子的样式。比如本子可以有一个正规的“题目”，如《若有所思——曹明心灵笔记(六年级卷)》、《心灵的空间——梁邦达数学感悟文集》、《爱的故事——孙笑语文小故事集》等等，发挥孩子的想象力，编出一个好的名字来，这样就可以让孩子爱上一件几乎是“创作”的事情。

听讲 Lecturing



顾名思义，听讲就是听别人讲话。对于小学生来说，听讲是他们学习的一个重要方式。在学校中，他们大部分的时间都是用来听讲，因此听讲的效果直接影响到学习的效果。听讲在生活中也至关重要，例如，在人际交流中，人们一般花9%的时间来写，花16%的时间来读，花35%的时间来讲，而花40%的时间来听讲！

不良听讲习惯及其改正

好的听讲习惯对孩子学习成绩的提高起着决定性的作用。孩子自觉地学习，及时预习、复习，上课注意力集中，笔记工整清楚，遇到问题积极思考等等都是好习惯。如果一个孩子没有养成良好的听讲习惯，这个孩子的学习是不可想象的，学习成绩也一定不会好。著名教育家叶圣陶说过："中小学的根本任务就是培养学生的习惯。"作为家长的重要任务之一是要培养孩子良好的习惯，抑制和消除不良的习惯。我们只有找出这些不良习惯，才能一一加以改正。

听讲态度不端正

有的孩子因为自己对某门功课不感兴趣，凡是上这门课时，都不听讲。问及原因，无非就是枯燥、太难、太艰深、总是失败、不喜欢那位老师等。其实兴趣并非与生俱来，它是在日常生活中逐渐培养而产生的。对于那些因为失败，对某学科充满恐惧、厌倦、畏难的学生，除了老师的努力外，家长也要多投入一些精力，给他们补补课，帮助他们在学习中取得成功。随着成功次数的增多，孩子的学习兴趣也会随之高涨。反之，如果家长对他们只是一味地打骂和斥责，只会造成恶性循环，使孩子越来越不愿听讲，越来越不喜欢学习。

对于那些经常在家里抱怨老师不好的孩子，如果家长怀疑真是老师出现了问题，他们首先应当倾听孩子对课堂上发生的事情的详细描述，并且认真估量：孩子是否持续不断地抱怨？他的自尊心是否经常受到老师某些言行的打击？孩子某一天感到受不了的事情也许第二天就没影了，或者不会留下任何副作用。而且孩子有时也会夸大其词，特别是为自己开脱的时候。比如，一个孩子没有完成作业，反而会怪罪自己的老师："这不是我的错。他从来就不给我们足够的时间做完那些题。"如果孩子的抱怨并非无理取闹，家长就应该跟老师通话或通过会晤来沟通和解决问题。会见老师之前应该预先告知孩子。他可能会担心老师的"报复"。应该让孩子放心：父母与老师的会晤不会造成任何不良的后果。



光听不想

有些孩子上课听讲完全像是在听热闹，并不对所听到的内容进行思考，老师说什么就是什么，至于为什么并不加以考虑。这样的结果往往不能做到举一反三、活学活用。对于这样的孩子，家长要注意在孩子学习时，经常给他提出有趣的问题。孩子都是有好奇心的，一旦有问题，就要追究下去，从而引起他们的思考。

父母还可以经常性地跟孩子谈论学校的功课，询问他们的兴趣、学习状况以及最近发生的事件。这种交流可以涵盖各个方面——体育运动、环境、历史、公共娱乐、空间探索、时尚、音乐或者野生动物。只要谈话的主题是孩子感兴趣的即可。这种交谈是非常有价值的。它能激发孩子广泛的爱好和学习兴趣，更重要的是能锻炼他们思考问题的能力。

过分注重笔记

有些孩子上课时，过分注重笔记，把老师说的每句话、写的每个字统统记录下来，结果妨碍了他们对所听内容的理解和思考。因为他们常常是机械地记录，如果记录速度慢，有时候来不及，弄得手忙脚乱，记了上句、漏了下句，老师讲的内容也听不全、记不全了。

对于这样的孩子，应注意教给他们正确的记笔记方法。家长可以在上课前加以说明，控制某些孩子全盘记录的习惯。例如，事先提醒孩子"只需要把黑板上的板书记下来，其他的内容除非特别说明，不要记"等等。

注意力不够集中

上课的时候，有些孩子心不在焉，听着听着就"神游"别处去了。这是注意力难以集中所造成的。引起孩子注意力不集中的原因很多，有孩子自身的问题，也可能因为老师教学过于生硬、死板。家长可以先从训练孩子的注意力入手，同时老师也要注意改进教学方法，用有趣的形式、丰富的内容吸引孩子。

督促孩子课前预习

学习新知识的常见环节一般是预习——上课——复习——作业，预习直接影响上课的质量，因此正确的学习方法是先预习后上课。预习，就是课前的自学。要求孩子在上课前先独立地自学，对要学的内容做到心中有数，初步把握重点、难点，做好上新课的准备，促使自己自觉探索，更加主动地学习。

做好准备培养孩子的自学能力

有些孩子学习很努力，但学习成绩不佳，他们习惯于"平时从不向前看，上课只跟老师念，下课围着习题转，考完谁都不想见"。他们没有知识和课前的心理准备，进教室只能"跟着"上课，学习起来情绪低沉，思维呆滞，下课后搞题海战术，搞得身心疲惫，这样的学习成绩是不会理想的。"考完谁都不想见"这种生活多么难受、多么苦恼。造成这种状况的一个主要原因，就是他们忽视预习，未能在学习中占据主动地位。通过预习，使孩子对要学的内容心中有数，目标明确，注意力集中，思维就会积极、活跃。通过预习，使孩子能了解新课中需要什么旧知识，能发现自己知识上薄弱的环节，可以及时地补上这部分知识。更重要的是，通过预习，可以培养孩子的自学能力。作为父母，可以指导孩子预习新知识，也可以用自觉学习的行动鼓励孩子在家里自学。父母经常读书，孩子也会学着读书。

帮助孩子课前预习的注意事项

课前预习是提高听讲效果的一个重要策略。家长应有意识地指导孩子预习新课。可以使孩子事先了解下次课的内容，看看哪些自己已经会，哪些是自己还不明白的……这样，听课的目的性和针对性更强，听讲的效果自然也会提高。

课前预习要注意以下几点。

1.选择预习的重点

应该让孩子选择自己学起来比较困难的科目作为预习的重点，多花些时间和精神来阅读和思考。有的孩子只预习自己喜欢的科目，对于自己不喜欢的科目看都不愿多看一眼，其实很不利于成绩的提高。家长可以在一边督促孩子，耐心地陪着孩子一起来预习，直到孩子渐渐喜欢这门课、养成预习的好习惯。

2.明确预习目的

家长应该让孩子明白，深入思考，提出问题是预习的关键。通过预习，可以初步了解新课的基本内容，可以分析这些内容哪些是自己学过的、哪些是新东西，还可以了解旧知识自己是否已经掌握、对于新内容究竟有哪些不清楚的地方。



3.随时预习

家长还应该引导孩子，让他们明白，预习功课可以随时进行，并且是分阶段的。在开学之前，孩子可以先把教科书预习一遍，大体上了解这个学期的主要学习内容。从总体上与以前所学的内容进行比较，看看难度在哪些方面加大了，从而有所针对地在课外补充看一些书、做一些实践活动。这是学期预习。然后应做阶段预习。无论是按知识内容，还是按时间进度，都可以把一个学期分成好几个阶段。特别是数学，根据知识分成几个阶段来学，有利于形成整体的知识结构。还有每节课前的预习。这可以根据自己的情况来定，如果阶段预习很充分，就不必每节课前都花费时间和精力了。预习时间的长短，也可以根据自己的水平灵活掌握。最主要的是养成预习的良好习惯，每次上课前都明确自己的听讲目的。

在课堂上

许多学习有困难的孩子的问题往往集中在听讲过程中，比如，不能集中注意力、爱说话、爱做小动作，听讲从不做笔记，或光顾做笔记而不思考理解等等。因此，注意掌握听课的正确方法，对于提高学习困难孩子的学习成绩有着十分重要的意义。当然，要有效地听讲，还需要孩子有一定的意志力，能够控制自己。在日常生活中家长要注意培养孩子的意志品质和自我控制能力。而且一定的学习兴趣和正确的学习态度也是有效的听课所需要的。所以老师应该努力把课讲得生动有趣、逻辑清楚、概念正确。如果课堂本身枯燥乏味，孩子是无法全身心地投入到课堂学习中的。

帮助孩子做好上课准备提高上课效率

学习是一种脑力劳动。紧张学习的时候，大脑进行旺盛的新陈代谢，保持着兴奋状态。但这种兴奋状态维持的时间不可能太久，过一段时间必须进行休息，以补充神经细胞消耗掉的能量，恢复功能，消除疲劳。不然，人就会表现出注意力不集中，甚至出现头昏脑胀、反应迟钝等现象。孩子要克服上课懒散、分心等不良状态，要集中注意力、积极思考、想象等，必须做好上课的准备。

家长为了保证孩子的上课效率应该注意以下几点：

1.保证孩子睡眠，提高睡眠质量

睡得好，人的体力和精力就恢复得好。既要保证一天8~10小时睡眠，又要提高睡眠质量，要睡深、睡熟。一些学习好的孩子，都有自己很好的睡眠习惯。只要坚持努力，是可以养成好的睡眠习惯的，这将使他终生受益。

为此，家长要督促孩子做到下述“四要四不要”：

四要是：要在晚上10点左右睡觉为宜；每天要坚持同一时间睡觉；睡前要用热水洗脚，如果自己能做做足部按摩更好；要躺下就关灯，闭眼就睡着。

四不要是：不要在睡前(吃完晚饭后)喝浓茶、咖啡之类的饮料；不要在睡前做剧烈的活动；不要在睡前看过分刺激的电视或动感情的小说和信件；不要在睡前半小时内进行紧张的学习或激烈的思考。

要定时倒头就睡，很快睡着、睡熟，铃一响就起床进行洗漱，既要洗出个“洁净”，更要洗出个“精神”，然后精力充沛地去学习。

2.保证孩子合理营养，吃好早饭

孩子大脑发育和活动都很需要营养，这主要靠一日三餐获得，作为家长，尤其应当努力提供帮助。值得注意的是有的孩子不太重视吃好早饭，认为“早饭可有可无”、“不吃也没事”，有的借口“早晨很忙，来不及吃早点”。这些都是很错误的。如果孩子不吃早饭或吃的很少，到上午第三、四节课时，身体和大脑都处于营养缺乏状态，血糖大幅度下降，出现饥饿感。在这种营养供应不足的情况下，大脑思维活动就有困难，上课就会出现注意力不集中，表现懒散、迟钝，严重时还会出现心慌、多汗的状况，这种消耗会对孩子身体造成伤害。因此，早饭一定要吃，而且要吃好。不仅要吃主食，还应吃些蛋、奶、肉等食物，以补充脑力劳动需要的蛋白质和脂肪。

3.增强体育锻炼，帮孩子形成锻炼习惯

大脑是孩子学习的主要器官，它的正常运转需要健康的身体支持和多种物质的供应。氧气是大脑活动需要的主要能源，体育锻炼可以增加肺活量，改善呼吸功能，增加血液含氧量，可以给大脑充足供氧。家长应该督促或引导孩子自己安排晨练(最好能和孩子一起晨练)，做好课间操，上好体育课。这些锻炼内容能够使孩子保持旺盛的学习体力和精力。

帮助孩子积极思考学会思考

孩子学习好坏的问题归根结底是思考不思考、是否积极思考的问题。用心思考是孩子上课的重要任务和活动。孩子学习的目的不是把自己大脑当成“口袋”去装知识，而是要理解知识、运用知识。首要的就是要在“懂”字上下功夫。并且清楚老师讲授知识的重点和难点，如果有不明白的知识，一定要向老师请教。教师上课时通过声音、板书、动作、表情态度以及现代化多媒体手段来教学，都是经过科学的论证和充分准备的。不同的教师在这方面有不同的特色。家长要告诉孩子，要充分利用这些特色来学习。

督促孩子做好笔记

随着年级的提高，做好笔记就成为孩子上课的基本要求。学会做课堂笔记是孩子上课的基本功之一。

那么课堂笔记记什么？怎么记？家长应指导孩子从以下几个方面着手。

1.记思路、记重点

要记老师板书上所写的纲目和重要内容、重要的图解和表解、典型事例，以及老师补充的、书上没有的内容。

需要告诉孩子的是：一定要以听为主，以记为辅。在听、记有矛盾的情况下，要先集中注意力去听，听思路，听重点。尤其是在老师讲解重点和难点时，老师往往语速放慢、语调加重，这时，孩子一定要紧跟老师思路思考，努力听完整、听系统。然后概括地有重点地做一下笔记，记思路、记重点。课堂上长期这样努力，能养成良好的概括能力。



2.记收获

让孩子学会记自己的看法、体会、联想等。可以将“符号法”、“批语法”、“关键词法”等方法结合起来进行。如果老师强调某内容重要，可以让孩子在笔记本上这个内容旁边划上竖线，越重要划的竖线越多，一般笔记本左方都留有一定的空白篇幅，留有批注和课后补充的余地。如果是自己认为某一内容重要，可以在旁边划插入号“<”，在后边批上字或写上简练的话，当然，能写出自己的联想和新思想更好。

要注意，笔记本是自己的学习工具，怎么做对自己学习有好处就应该怎么做，不能太乱，但也用不着过分整洁，它不是装饰品。

有的孩子一边听，一边记笔记，还一边用脑子有意记忆，还画上评价符号，甚至自己收获大的地方，感兴趣的地方都有符号、色彩、图形等，这就是很好的笔记，学习本来就应充满个性。

3.记问题

家长应该告诉孩子，既要记没有听懂的问题，也要记自己发现的问题。

有困难的地方，需要复习过去学过知识的地方，要记下来。课后，要及时找同学和老师请教后把问题和困难解决掉，需要的旧知识尽快自己查找出来，把笔记补上。

自己发现的问题，能形成专题进行研究就更好。

帮助孩子提高参与程度

课堂是锻炼和培养口才的好场所，家长应告诉孩子，要充分利用课堂过好语言关。如果要使孩子的学习达到主动、自主并具有创造性，这需要有个学习过程。其主要途径和方法就是提高自己的课上参与程度。

1.在参与中要积极发言，培养语言能力

讲话可以使自己的思想更加清晰、完整、准确。讲话可以增强自我意识，培养自信心。只有当自己克服害怕心理，征服畏惧，站在老师面前，站在同学面前，说出自己的意向和想法时，向大家展示自己的心灵时，才会真正的和大家进行心灵的碰撞，从而使自己和大家的关系更加亲切、和谐。

孩子进入社会后，语言能力更是社会生活的重要工具。

课堂是锻炼和培养口才的好场所，孩子要充分利用课堂，过好语言关。

2.提高语言能力要做到以下几点

一是要有思想。无论是回答问题或参与讨论，要尽可能的在说话前先理清思路（先想一下或先想好）再说话。也就是自己先在脑子里组织一下内容，清理一下思路，再说话。这样的努力很重要，能使自己讲话很有条理，简单、明了，从而培养思维的灵敏性。

二是要有个性。不要照本宣科地重复别人讲过的话，要讲自己的话，要讲真话，培养思维的深刻性。

三是要有新意。努力表达自己的新思路、新想象、新感觉和新体验，充分体现思维的创新精神。

家长还应告诉孩子，讲话要有规矩，课堂是大家共同学习的场所，要有一定的纪律要求，课堂上不能想说就说，影响课堂秩序。上课要先举手，允许后再说话。发言时，站立端正，态度自然，声音洪亮。培养这些好品质终生受益。

四是要学会与同学、教师们合作的能力，发展良好的人际交往能力。

要有几个常在一起能坦诚讨论的学习伙伴，互相激发学习兴趣，不仅能及时地解决学习问题，这种讨论的内容和方式对未来工作也大有帮助。近80%的诺贝尔奖金获得者都是合作完成的。

帮助孩子课后复习

复习是克服遗忘的良药，在知识还没有完全遗忘的时候就复习尤其重要。而且“温故而知新”，复习是原有知识的提高和升华、新知识的吸收和丰富，是巩固知识的主要手段。

但很多孩子并没有复习的习惯，也不喜欢复习。他们认为复习是机械重复已经做过的事，有“炒冷饭”之嫌，有时候复习与不复习也没有太大的区别。这可能就是因为他们的复习方法不当或者复习深度不够所致。家长可以用以下方法教孩子做好复习。

认真回忆

指导孩子进行课后回忆，就像在头脑中放电影一样，将课堂上的学习内容过一遍，从而巩固听讲效果。如果能顺利地回忆起听课内容，表明听讲效果很好，反之则表明听讲方法尚需改进。回忆是一种积极主动的活动，需要高度集中注意力。有的孩子心理负担过重，入睡困难，可以在入睡前半个小时回忆白天所学的内容。这一方面是复习，另一方面还可以镇静头脑，孩子往往会想着想着就进入梦乡了。

精读教材

所谓熟能生巧，反复阅读的目的就是通过熟读而达到对内容的理解。对学习内容理解得越深越透，作业就会做得越好，越节省时间。精读教材，既要全面，也要突出重点。对课堂上没有完全理解的问题更要作为重点来看，直到弄懂为止。如果孩子掌握学校的功课比较吃力，父母也可以在家里帮助他。有时，几分钟就可以把一个问题解释清楚；但有的时候父母也许预先做些研习才能对孩子提供帮助。不管怎样，父母的参与会帮助孩子学得更好，而且还有可能激发起孩子的学习兴趣。

整理笔记

让孩子将白天的笔记整理一下，看看有没有记漏的、记错的，有没有什么可补充的。整理笔记的过程既是要重温课堂内容的过程，也是整理思路、提出看法的思考过程。

做练习

做练习是为了巩固所学的内容。为了能够活学活用、举一反三，做练习时既要强调掌握基础知识，又要注意训练孩子的各种能力。

这四个步骤是一般复习所必须具备的过程。家长要注意培养孩子，尤其是学习困难的孩子这些科学合理的复习方法，帮助他们树立积极的学习态度，最终取得良好的学习效果。

阅读 Reading

培根说：“知识就是力量。”那么，怎样才能获得知识呢？其实，获得知识的主要途径之一就是阅读。对孩子的阅读习惯应该从“呀呀”学语时抓起。开始时可以给孩子口授简单的儿歌、讲故事，养成孩子阅读的爱好，培养孩子的阅读兴趣；以后可逐步扩大阅读量，使孩子博闻广记、开拓知识面、提高理解能力。孩子上学后，家长还应培养孩子广泛的阅读兴趣，要求孩子用心阅读，善于质疑发问。这些阅读经验的积累对孩子日后的学习和生活会有巨大帮助。当然如何引导孩子阅读是每位家长首先面对的问题。

从小培养孩子的阅读能力

心理学家研究认为，2～3 岁是孩子口头语言发展的关键期，4～5 岁是书面语言发展的关键期。印度狼孩卡玛拉因为错过了语言发展的关键期，从 7 岁开始到 17 岁用 10 年时间才学会几十个单词，只能说三四句简单的话。而一个 4～5 岁的幼儿一般已能掌握 1600～2200 个词汇。开发智力一定要早教孩子语言。在孩子出生两个星期左右起父母就可以与他对话，教他语言，这并不是指望孩子马上就能说话，而是给孩子提前输入信息，让孩子尽早开始积累词汇。等到孩子发音器官成熟，他所积累的词汇就会像喷泉一样地喷涌出来。



1、培养阅读常规

在孩子还是婴儿时期，当他吃饱、睡醒、情绪愉快时，可以让孩子坐(或卧)在固定的地方，陪他一起阅读。此时不管孩子是否能听懂，都应该每天坚持阅读、讲解，阅读时保持安静，阅读中不打岔、不停顿。

2、掌握阅读时间

在孩子还是婴儿时期，可以让他看单幅挂历上的小狗等小动物。家长可以让孩子边看边对他说：“这是小狗，看看小狗在干什么？”每天让孩子看一两分钟，可以重复看同一幅图片。稍大以后，家长可以将其抱在怀中，选一些婴儿画报，让孩子边看边听您阅读、讲解。您还可以选单幅图画上配有儿歌的书，边讲解图画内容，边念儿歌。每次阅读3分钟。2岁后的孩子，家长可以阅读优秀儿童文学作品，让孩子从小感受精彩的图画书，边看、边听、边说，产生想象。每次 4～5 分钟。3～6 岁的孩子，阅读范围更广，内容更多，每次阅读的时间可掌握在 10～15 分钟。

3、选择阅读内容

家长为孩子选择阅读内容，首先要贴近孩子的生活，内容既要有教育意义，又要浅显易懂。其次，选择故事内容要考虑孩子的个性差异。如有的孩子不注意清洁卫生，家长可以选择一个故事，让孩子知道不讲卫生会生病等后果，达到培养孩子爱清洁、讲卫生的目的。

4、注意阅读方法

①讲故事要先告诉孩子故事的名字，然后告诉孩子故事发生的时间、地点和参与的人物(或动物)。

②注意保持故事的完整性。在讲的过程中，一般不中断故事的内容，应做到把一幅图片或一个故事完整地讲完。

③讲故事时，应根据孩子的特点，善于把静止的东西描绘成活动的东西，把抽象的东西讲成具体的东西。还要适当的加些象声词，如“风呼呼地吹”、“雨唰唰地下”。

④每天坚持给孩子讲故事。当孩子养成阅读习惯后，家长可以有意识地让孩子猜想故事情节，让孩子去想象、思考，与别的孩子讨论。每天在讲故事前，先让孩子讲讲自己的想法，然后接着讲下去。经常运用这个方法，对孩子想象力的培养是大有好处的。

阅读时父母应该做的事情

△尽早开始大声为孩子读书，孩子越小，效果越好。

△对于孩子来说，选读的书中应该包含可重复元素（多次重复的词组或短句等），这一点非常关键。当孩子渐渐长大后，逐步增加可预测结果的书。

△在反复阅读可预测结果的书时，可时不时在读到某个关键词时停顿一下，让孩子说出来。

△只要时间允许，尽量频繁地为您的孩子大声读书。

△每天至少安排一个固定的时间来读故事，尝试使之成为一种传统。

△从图画书开始阅读，开始选用每页只有少量的字句，渐渐使用文字越来越多、图画越来越少的书，逐步拓展到故事书和小说。

△要时常调整读物的长度和主题。

△鼓励孩子参与，当需要翻页的时候，可让孩子帮您翻。

△在开始读之前，总是念一下书名、作者名、图画作者名——无论您已经读过多少遍这本书。

△当您第一遍读某本书时，可以和孩子讨论书的封面图画。问孩子“你认为会发生什么事情？”

△当您读的时候，如果您感觉孩子的注意力开始分散，想办法把他们拉回来，可以问“你认为下一步会发生什么事情？”

△要有头有尾。如果您开始读一本书，您就有责任继续读下去——除非您发现它确实不好。不要让您的孩子等上三四天后才继续读下一章，他们的兴致维持不了这么久。

△偶尔读一些略高于孩子现有智力水平的书，挑战一下他们的智慧。

△避免读太长的描述性的句子和段落，孩子的想象力可能无法驾驭，而且他们的注意力也有限。您适当裁短甚至删除也无不妥。事先预读能帮助您找到这些地方，可以用铅笔在旁边做标记。这并不说明长句子和段落不适合孩子阅读，而是因为在大声为孩子读书的时候要尽量避免那些可能让孩子糊涂或失去耐性的地方，为了做到这一点，甚至不惜对原文做点小手术。

△如果因为章节太长或是您每天朗读的时间太短，无法一次完成一个章节，就要找一个留有悬念的地方停下来。孩子的胃口被吊起来，他们会数着分秒直到下次朗读时间。

△在家里读完一篇故事后，应该留有时间与孩子讨论。一本书会唤起许多想法：希望，恐惧，还有各种发现。要让它们浮出水面来，帮助孩子面对。可以用口头方式，书面方式，或者其他艺术性的表达方式，但关键是用孩子自己愿意的方式。不要把讨论变成测试，或者一定要从孩子那里刺探出什么解释出来。

△请记住，绝大多数人都不是天生的朗读者。您要想成功，做到轻松自如，就必须练习。

△要富有感情地朗读。如有可能，在朗读对话时相应变换语调。

△根据故事情节的发展调整语速。读到让人紧张的悬念处，要慢下来，把字句拉长，要让孩子因为故事的情节而坐立不安。

△无论是面对 7 岁的听众还是 40 岁的听众，朗读者最常犯的错误就是读得太快。要读得慢一些，让孩子在脑海中形成画面，要让孩子比较从容地看到书里的画。读得太快，朗读者也没有时间来运用表达技巧。

△把作家还原为一个活生生的人，就像让他的故事活灵活现一样。找一些有关作者背景资料的介绍。读一读书的封面上的作者简介，或是在朗读之前给孩子介绍作者的情况。要让孩子知道，书是人写的，不是机器写的。

△孩子有时可能提出一个与故事内容相关的其他问题，您应该给予特别的重视，和孩子一起从参考书或工具书中把答案找出来。这会大大拓展孩子的知识面，并培养其借助图书馆（或其他资料库）查阅资料的技能。



△在孩子卧室的门背后贴一幅图表，让孩子可以看到都读过了哪些书。毛毛虫、蛇、蠕虫或火车的图案非常适合用于这样的图表，每一个图案代表一本书。同样，还可以在墙上挂一幅世界地图，书上的故事发生在哪里，就把小图案贴在相应的位置上。

△当孩子已经足够懂事，能区分公共图书与他们私人的图书之间的区别，可以开始一边读一边拿着一支铅笔。当您和孩子碰到一段话值得记下来，就在旁边的空白处做个小记号（比如画个小星星）。读者应该与书进行交流，在书上的精彩之处留下漂亮的笔迹就是一种好方法。但在公共图书（一般指从图书馆借阅的图书）上写写划划则是缺少公德的，只能在自己的书上涂划。不过更重要的是，大人应该像孩子示范如何做有益的标记，而不是乱涂乱画。

△让出奇好动的孩子坐下来静听，通常是相当困难的。可以允许他们拿着纸、铅笔或彩笔，一边听一边手不闲着。

△父亲应该在为孩子大声阅读活动中做出特别的努力。因为 90% 以上的小学教师都是女性，孩子通常会把阅读与女性和学校功课相联系。另一方面，非常不幸的是，太多的父亲们宁愿和孩子一起在家门口玩耍，也不愿意带孩子去图书馆。父亲在书本和阅读方面的早期介入，可以在孩子的心目中提升书本的地位，至少不亚于足球和篮球。

△做个好榜样。要让孩子看到，您在为他读书的时候很开心，而自己读的时候也很快乐。如果您读到什么好东西，可以和孩子一起分享您的热情。

△控制孩子花在电视上的时间。调查显示，每个星期看电视超过 10 个小时，孩子的学习成绩就会下降。看电视太多会上瘾的，它会阻碍孩子的发展。

阅读时父母不要做的事情

△不要读那些不能愉悦您自己的故事。您的厌恶会在朗读时流露出来，这会毁了您教育孩子的目的。

△一旦发现选择错了书，不要勉强继续读下去。承认错误，重新选一本书。

△不要超越孩子的情感程度。在选择读物时，要考虑您的孩子的智力程度、社会程度和情感程度。

△不要选择一本多数孩子已经从电视上了解到了内容的书。一旦知道了小说的情节，他们的兴趣会顿减。不过，您可以读一本将要在电视上或电影上演播的书。读完后，鼓励孩子们去看电影。这是个好办法，能让他们看看书本所描绘的比荧幕所能描绘的要丰富得多。

△在选择大声读的小说时，应该尽量避免选择包含对话太多的书，这种书很难读也很难让人听明白。那些交错排列的段落和打着引号的句子更适合默读，读者看到引号标记就知道这是一句新的话，发自不同的人物——但孩子不能分清楚。

△不要因“获奖”二字而被愚弄。一本书获得了某个文学奖，并不能保证这本书非常适合大声读。在大多数情形下，一本书是因为写作的质量而获奖，而不是因为它适合朗读的品质。

适合阅读的书就具有这样的品质：1、情节发展的节奏快。2、人物形象鲜明、丰满。3、对话明快、易读。4、大段描写极少，特别是开头。

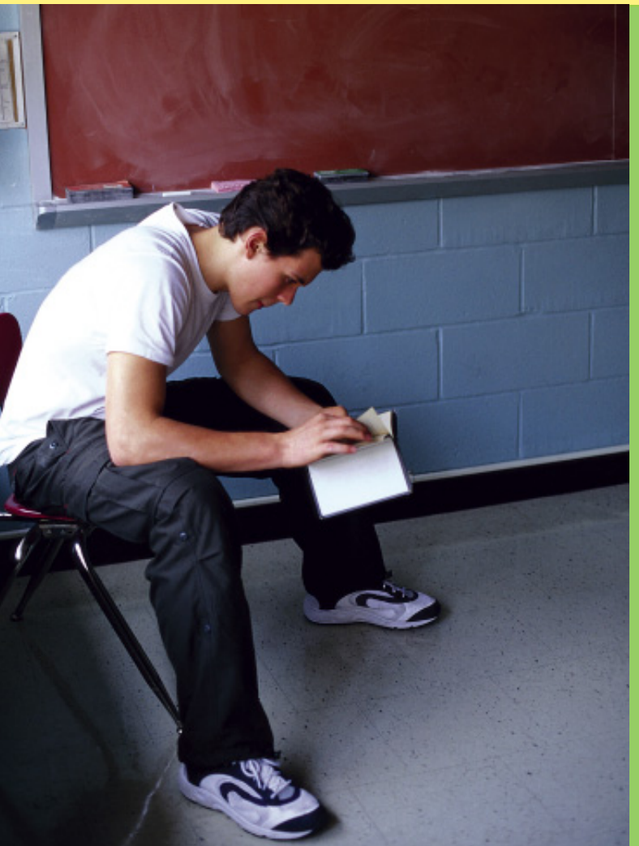
△不要对孩子（特别是低幼的孩子）在朗读过程中的提问感到不耐烦，耐心回答他们的问题。不要搪塞他们，也不要回答得匆匆忙忙。耐心回答问题，鼓励他们的好奇心，然后继续您的朗读。



△不要把书用作一种威胁——“如果你不收拾好房间，晚上就没有故事听！”一旦您的孩子意识到您把书变作一种武器，他们对书的态度就会从积极变为消极。

△不要拿书与电视竞争。如果您问：“你要哪一个，听故事还是看电视？”孩子通常会选择后者。或许您可以说：“在这个家里八点半就关电视。如果你想在睡觉前听故事，很好；如果不想听，也可以。不过八点半后肯定不能看电视。”但不要让孩子认为不能看电视都是书的错。

△不要把数量和质量混为一谈。用您的全部关注和热情为您的孩子读十分钟，能给孩子留下非常深刻的印象，也许让孩子独自看两个小时电视也达不到这样的效果。



怎样培养孩子的阅读兴趣

孩子长大懂事之后，对身边很多事物都感兴趣，在这段时期，如果书本可以进入他的世界，对他会有很大的帮助，不仅可以让他养成从书本中找答案的习惯，也可培养他的自学能力。若父母错过了早期对孩子阅读兴趣的培养，也可以用以下方法培养他对书本的兴趣。

用游戏培养孩子的阅读兴趣

8岁的小娟不太喜欢读书，妈妈想培养她对读书的兴趣，于是想出一个方法。有一天，妈妈买了几本生动有趣的故事书回家，把小娟拉近身边向她介绍自己设计的找字游戏。

玩法：

1.要求小娟找出书中的词语，分成动词词组、名词词组及形容词词组，找错一个扣一分。

2.把找出来的动词和形容词试着向妈妈说出它们的意思，答对一个得三分，答错一个扣二分。

3.写出书中的主要故事内容。正确的得五分，写得越详细分数越高。

妈妈还做了一张成绩表贴在小娟的书桌上，每本故事书的成绩都做登记。为了奖励小娟能完成一本故事书，妈妈定下了一些奖品，如小娟想要的玩具；或带小娟到效外游玩，各种形式都行。这种方法对小娟阅读兴趣的培养起了很大的作用。

激发孩子的阅读兴趣

小辉生性好动也好胜，一天到晚停不下来，要他静静地坐下来看书就像要他受刑一样。妈妈对于培养小辉阅读的问题感到力不从心。一段时间后，爸爸终于想到一个方法，他按小辉的兴趣买了一套《十万个为什么》，藏起来不让小辉知道。有一天，爸爸问了小辉一些科学常识的问题，例如：汽车为什么能走动？冰柜里的水为什么会变成冰？为什么人会肚子痛？爸爸说完就走开了，边走边说了一句：“看来你是都答不出来了，哈哈。”这一下小辉急了，想来想去都想不到。就在这时妈妈悄悄地拿出《十万个为什么》，并指出有关的一章说：“答案就在这里。”小辉如获至宝地捧着书本回到房里，找到答案后就挺着胸膛雄赳赳地出来，把答案告诉爸爸。爸爸假装吃惊，再提出一些更难的题目。这时妈妈跟小辉说：“你也去看看那本书，试试找些问题来问爸爸，看他能不能答出来。”小辉觉得这个主意不错，于是马上跑去拿来看。

对于一些活泼聪明的孩子，父母不妨找些难题作为对他的挑战，并利用书本作为答案的来源。这些孩子喜欢挑战性的内容，一旦完成了会很有成就感。父母可以利用这一点来激发孩子看书的兴趣，让他自己发掘书中的宝藏，要比强迫他看效果更好。

小朋友轮流讲故事

故事是每个孩子都爱听的。要孩子喜欢阅读，可以为孩子成立一个故事会，定期召开“会议”。故事会的成员可以是孩子的同学、亲戚的孩子或邻居也行。故事会的每个成员都要轮流讲故事，讲得好的可以得到奖品。开始时，孩子可能不知如何讲故事，父母可以趁机给他一本故事书，让他照着读，并告诉他故事要讲得好听才行，可以在故事会开始以前，先多读几次，以便熟悉故事内容，到讲故事时便会更加流畅、更有感情。

阅读计划——以书本数量计分

这是现在大多数中、小学运用的阅读计划，方法是以完成书本的数目为计算单位，读书多的孩子便可以得到奖励。为了知道孩子是否真的读了这本书，家长在孩子完成一本书之后，就要求他写一份读书报告，这也是一个不错的鼓励孩子读书的方法。

陪伴孩子一起阅读

小宇每星期六晚上都有一段“欢乐时光”，这个时间爸爸妈妈会放下手上的工作，如果在外面也会赶着回家来参加这个聚会。“欢乐时光”的内容是由爸爸妈妈各自讲一个故事。一般爸爸妈妈讲的是童话或寓言。后来，小宇对故事的渴望越来越强烈，开始等不到星期六晚上了，于是爸爸为他安排了一个图书馆时间——在星期天带他到图书馆找他喜欢看的故事书，而爸爸则在一边看自己的“大人书”。父子俩可以一起看书，对小宇来说是他每个星期的大日子。又过了一段时间，爸爸开始要求小宇讲故事给他和妈妈听。为了要给爸爸妈妈讲些好故事，小宇很用心地去准备，每次到图书馆都找很多故事书。到小宇讲故事的这天，妈妈特别提早吃晚饭，让亮亮有较多的时间准备。开始时小宇还有点害羞，在爸爸和妈妈的鼓励下，他也只照着读一读。谁知爸爸妈妈连声称好，说他讲得不错，让他开心极了，从此以后他更努力去图书馆找故事讲给爸爸妈妈听，也正因为如此，小宇发现了故事以外更大的知识天地。

父母相伴阅读，是一个培养孩子阅读兴趣的良好方法，每个孩子都爱听故事，由父母讲故事开始培养孩子的阅读兴趣，往往能收到好的效果(当然也得花点时间找些好故事来讲给孩子听)。听故事是一个引子，我们最终的目的是让孩子可以自觉拿起书本找寻书中的乐趣。所以这个引子不能随便做，不能在毫无准备的情况下信口开河乱讲故事。要知道作为家长对这个活动付出多少，就会有多少的收获。其实上述的例子，除了可以培养孩子的阅读习惯之外，还可以训练孩子的表达能力、建立自信心和促进亲子关系。

孩子喜欢读什么书

孩子的心理年龄特征决定孩子能读什么书，但是，能读什么并不一定就喜欢读什么。孩子喜欢读什么，即使在同龄的孩子中也有较大差异。一个孩子喜欢读什么书，不仅受到心理年龄的控制，也受到这个孩子的性别、智力发展水平、人格特征、兴趣爱好、父母和同伴的阅读兴趣、地域特征以及时代特征的影响。



孩子的性别和阅读

国外一些阅读研究表明，9岁以下的男女孩子阅读兴趣没有什么差异。但从10岁开始，男女孩子阅读兴趣开始分化。主要表现在：女孩的阅读量比男孩大，但男孩阅读兴趣范围比女孩广；女孩比男孩更早喜欢历险小说；男孩不会去读“女孩子气”的书，但女孩却大量阅读“男孩子气的书”。研究还发现，10岁以上的男孩喜欢幻想性的历险故事或纪实性的内容，女孩则喜欢幻想性的艺术性的故事，或反映成人生活的故事。在同一年龄阶段，孩子可能因性别不同而有不同的阅读兴趣。

孩子的智力发展水平和阅读

同一年龄段的孩子，可能有不同的智力发展水平，这就会导致不同的阅读兴趣。一般来说，智力超常的孩子所喜欢的读物超过了他所在的两个或三个年龄段，而智力落后的孩子所喜欢的读物比一般孩子又落后了两个或三个年龄段。比如，中国科技大学少年班某位学生在9岁时，已经阅读了《诸葛亮》、《孙悟空》、《三国故事》、《十万个为什么》、《在你身边的力学》、《趣味代数学》、《趣味几何学》等书，比他的同龄人早了两到三个年龄段。智力超常的孩子阅读量极大，并且涉猎广泛，天文、地理、文学、中医等无所不读。

孩子的兴趣爱好与阅读

孩子一般喜欢阅读与自己兴趣爱好一致或类似的读物。比如喜欢流行歌曲的孩子愿意读有关流行歌曲或歌星的书；喜欢集邮的孩子愿意订阅少年集邮杂志；喜欢计算机的孩子经常阅读关于计算机信息的书籍；喜欢军事的孩子喜欢收集关于兵器的书籍。

父母影响、同伴影响和孩子阅读

父母喜欢哪类读物，久而久之孩子也自然会喜欢哪类读物。如果父母喜欢读格调低下的书籍，那么就很难指望孩子特别喜欢阅读高格调的读物。研究表明，父母对孩子的阅读指导也影响着孩子的阅读兴趣。在婴儿时期，父母就完全决定了孩子读不读书、读什么书、什么时候读以及怎么读。父母对书籍内容的选择也因此完全影响着婴儿最初的读书兴趣。到幼儿阶段，虽然孩子能说出他读书的要求，但读书的品味和兴趣仍主要受父母的影响。在小学阶段，孩子开始产生了个性化的兴趣，但难以彻底摆脱父母对读物评价的影响。进入小学高年级或初中以后，父母的影响渐渐减弱，而同伴的影响渐渐增强。孩子的同伴包括同龄的伙伴和大朋友。在孩子交往中，如果伙伴们谈论的某一部书孩子没看过，就插不上嘴，他会感到孤独。所以，在一个同龄群体里，孩子们读的书几乎是相同的。一些孩子也有他们崇拜的大朋友(有的是长辈)，他们的阅读兴趣也很容易受这些大朋友的影响。

地域特征和孩子阅读

在同一个地域生活的孩子们，可以看作一个大的同龄群体，他们在同一种经济文化的影响下长大，因此有比较相同的阅读兴趣。少数民族的孩子一般喜欢阅读本民族语言的少年儿童读物；沿海开放城市的孩子受海外读物的影响较大；在内地，农村孩子与城市孩子阅读兴趣也有较大差异。

时代特征和孩子阅读

不同时代的孩子，有不同的阅读兴趣。解放前的孩子们读的是叶圣陶的《稻草人》、冰心的《寄小读者》、张天翼的《大林和小林》等作品。20世纪五六十年代的孩子读的是《宝葫芦的秘密》、《丁丁的一次奇怪旅行》、《下次开船港》、《五彩路》等作品。有些作品如果请现代孩子来读，他们会对某些东西感到奇怪并难以理解。现代孩子拥有属于自己时代的读物，如关于计算机的读物，关于卡通动画等等。我们看到有多种因素影响着孩子阅读兴趣，那么应当怎样判断它呢?除了根据孩子的心理年龄特征和一般的阅读兴趣判断，还有一些具体方法可以用来观察孩子的兴趣。如：当孩子走近书柜(无论商店或是家里)时，他是否径直走向某个特定的书架?他是否懂得到哪里去寻找科学书籍、小说或诗歌?他有没有跟在一两个孩子后头，按别人的选择来选书?如果孩子能自己直接找到一本书，而不看其他的书，阅读时能迅速进入情境，并且阅读时间较长，还经常与伙伴谈论书的内容或做有关的游戏，就说明他对这本书感兴趣。在这里，我们给父母的建议是：观察孩子的阅读兴趣，为孩子买他们感兴趣的读物。

帮助孩子选择适合的读物

孩子在阅读时，往往带有较大的盲目性、随意性和依赖性，因此需要家长的正确引导，选择适合孩子阅读的图书：

针对孩子的年龄特点选择图书

一般来说，孩子3岁前，可多选择一些以常用的名词、动词、形容词为主的图书(如看图识动物、植物之类的)，最好是“小手撕不破”的图书，以及以简单短句为主、情节重复的图书，如《婴儿画报》之类。孩子3岁后，则可选择多种类别的图书，如世界著名童话、幻想故事、寓言、诗歌以及有关孩子生活内容方面的图书，以满足孩子旺盛的求知欲和迅速发展的语言、智力的需要。

根据孩子的发展现状选择图书

有的孩子做事三心二意，就可以选择《小猫钓鱼》的故事；有的孩子爱撒谎，可有意识地为他选一些有关诚实方面的书，如《木偶奇遇记》等。

根据孩子的兴趣爱好选择图书

有的孩子喜欢动物或兵器，有的孩子则喜欢《孙悟空》、《白雪公主》，家长在选择图书时，要尽量满足孩子。选书时还要顾及孩子的特长，如有的孩子爱绘画，可为其多买一些绘画书。





用正确的方法指导孩子阅读

家长应使用正确的方法指导孩子阅读，培养相关的阅读能力。

朗读感受法

孩子的阅读应从零岁开始，但他们最初的阅读主要是依赖父母的朗读，他们是在用自己的耳朵“阅读”。在整个学前期，听成人的朗读、讲述是孩子主要的阅读方式。所以，家长应经常为孩子朗读，最好能每天安排一个固定的时间为孩子朗读，可以是晚饭后或睡觉前，这不仅可以密切亲子关系，还可以培养孩子良好的阅读习惯。家长讲故事时也要注意讲故事的艺术。

1、必须咬字清晰，语调抑扬顿挫，富有感染力，不能完全照搬书中的文字，可根据故事情节增添一些形容词或象声词。如“老山羊‘嘭嘭嘭’敲门，门‘吱呀’一声开了”，“狐狸‘扑通’一下摔了个四个脚朝天”等等，使故事更有感染力。

2、设悬念。如讲《孙悟空三打白骨精》时，可以这样讲：“孙悟空打得起劲，忽然，‘咔嚓’一声响，这是怎么回事，是来了妖怪？还是白骨精打伤了孙悟空……”这样才能使孩子爱听、听清、听懂，更好地培养孩子专注倾听的能力。

观察理解法

家长在与孩子一起看书时，不仅应要求孩子认真听，还应要求孩子认真看画面，通过画面帮助孩子理解故事内容，培养孩子的观察能力。家长可用手指随故事情节的发展在画面上移动，也可提出一些观察性的问题，如“大灰狼想吃小白兔时是怎么样的?”

符号转译法

在阅读中，家长应帮助孩子建立起图画符号和语言的对应关系。如“乐乐熊看见大灰狼要吃小白兔时是怎么做的?”画面上有火的符号，在引导孩子观察的基础上，可告诉他符号的含义：“乐乐熊气得火冒三丈”，以提高孩子的阅读技能。对于5–6岁的孩子，还可引导他们注意观察画面上的文字及页码的位置、顺序等，这样不仅有利于培养孩子的观察力，还可以为今后孩子的独立阅读打基础。

假设想象法

家长在引导孩子阅读的过程中，应启发孩子对情节空白点展开合理想象，并提出一些相应的问题让孩子思考，这样才能使阅读成为一种积极的活动。如讲到小老鼠掉到河里去了，先不告诉孩子结果，而让孩子先猜测想象：“小老鼠有没有得救呢？怎么得救的呢？”另外，还可以通过引导孩子编故事、给故事起名字来培养孩子的想象力和理解力。

读后交流法

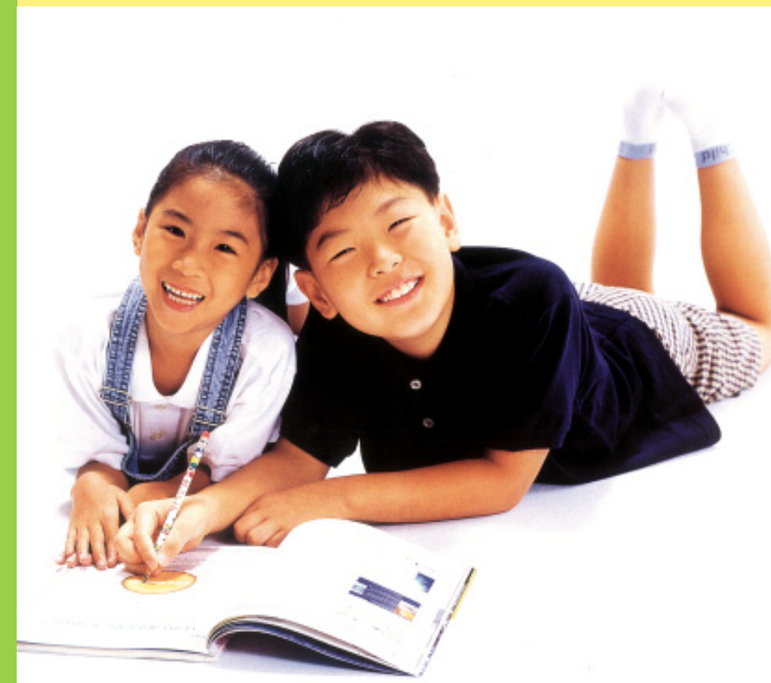
与孩子交流读后感，可以培养孩子的概括能力和辨别、分析能力。家长在给孩子讲完一个故事后，应与孩子就这个故事的内容有目的地进行交谈，以此了解孩子的理解程度。如讲完《龟兔赛跑》后，可问：“兔子跑得那么快，乌龟爬得那么慢，为什么乌龟得了第一名?”在交流时，应以孩子说为主，家长必须注意倾听，及时引导孩子的话题，使之紧紧围绕故事主题，又能联系到自身或周围的生活。要注意培养孩子语言的条理性、概括性，引导孩子对故事内容和人物进行评价，提高孩子的辨别、分析和概括能力。

孩子不喜欢读书怎么办

在孩子读书的问题上，家长最头疼的事是孩子不喜欢读书。如果您的孩子恰巧不喜欢读书，应该如何做呢?这里的一些方法值得家长一试。

让孩子做些有关阅读的事情

给孩子一些图书，让他说出书中图画的内容，猜测故事的发展，为父母或伙伴讲故事或编故事等。让他们对着录音机朗诵喜爱的故事或诗歌，并放出来给全家听，当孩子听到自己的声音时，会感到自己非常有力量，由此增加自信心。





多订阅少儿报纸和杂志

报纸和杂志文章一般比较短小且吸引人，可以用来发展孩子的阅读技巧。但订阅必须征求孩子的意见并为孩子提供一个订阅单，让他自己选择要订阅的报刊。

观察孩子的兴趣爱好

如果孩子喜欢流行音乐，可为孩子买有关流行音乐的书籍；如果孩子喜欢集邮，可为他订阅《少年集邮知识》杂志；如果孩子喜欢动物，可向他介绍一些有关动物的书籍；如果孩子喜欢足球，可让他去买有关足球的书，并建议他订阅《球迷》；如果孩子对某部电视剧或电影感兴趣，可为孩子买有关的书籍。此外还可以经常向孩子提一些他们关心的问题，然后告诉孩子可能哪部书里有关于这些问题的答案。如果孩子到了10岁以后还没有阅读的兴趣，可先为他买一些幽默的连环画来过渡，并通过观察了解孩子不感兴趣的原因(尽管孩子已经10岁，但有可能存在阅读困难，或是父母没有及时为他提供感兴趣的书籍等)，以针对孩子的特点来培养他阅读的兴趣。

不良阅读习惯及改正

阅读习惯应从小培养。一旦“染”上了不良阅读习惯，就会影响阅读的效果，造成学习的低效率、低成就。以下是一些常见的不良阅读习惯及其纠正的建议。

逐字阅读

在阅读时，眼球是时停时动的。眼球停（眼停）的时候认知文字，眼球跳动时则转向下面的文字。一般来说，眼停一次的时间约为1/3秒，每次眼停能认知1～7个文字符号。如果眼停一次只认知一个字符，那么自然比认知7个字符慢得多。逐字阅读的孩子就习惯于每次眼停只认知一个字符。要想纠正他们的这一缺点，可通过快速眼扫视练习来克服。例如，在1秒钟内给孩子呈现一个20字左右的句子，1秒钟后让孩子回答刚才看见的是什么句子，说了些什么。这种训练要注意循序渐进，开始时一个句子10个字左右就行了。每个孩子的个人条件不同，父母应根据自己孩子的情况来考虑训练强度。一旦孩子反复多次努力只能达到一定的数量，表明孩子的能力已达极限，家长不应再过分要求，从而避免损害孩子的视力、影响孩子的自信心。

不当返读

不当返读即回头重读一个字或一句话。返读反映出阅读者对自己理解能力的一种怀疑。许多时候返读是不必要的，它只会影响阅读的速度。因为返读时，思路也跟着返转回去，而不是顺着文章贯通下去。这样，旧内容读懂了，新内容的理解又不充分了，又要再返读，形成一种恶性循环，返读越多，越需要返读。对于有这类问题的孩子，可采用逐字遮盖法。当孩子读完一句话，就把这句话盖住，即使孩子想读也看不见了。在这种情况下他们只能依次读下去直到读完为止。练习时可先让孩子读一些简短的、易理解的文章，使其一次读完后能顺利理解文章的意思，增强他们对自己阅读理解能力的自信心；然后再逐渐提高难度，让孩子慢慢改掉不当返读的习惯；最终做到充满自信地、顺利地、流畅地阅读。

纠缠生字

有些孩子阅读速度慢的原因是一遇到生字就反复琢磨，纠缠在上面，必须要弄清这个字怎样读、什么意思后才能接着往下读。这说明孩子词汇量不够，还需要平时多多积累。但也反映出孩子的一种错误习惯。生字其实并不是文章的重点，重点在于整体理解阅读材料。要教孩子学会根据上下文来推测生字的含义，等整篇文章读完后再查字典对照自己的推测是否正确。

转动颈部

有的孩子阅读时习惯转动颈部，即眼睛看到哪个字，脖子就转到哪个方向。这主要是因为孩子没有掌握正确的眼动方法，不会光动眼球不动头。针对这一问题，父母可帮助孩子做一些眼动训练。父母中的一人轻轻把住孩子的头，注意尽可能轻，只在孩子的头不自觉移动时才用力；另一个站在孩子前面，手拿一件小玩具，在孩子眼前有规律地从右到左移动，再从左到右移动。注意孩子的眼球是否跟着移动，同时头是否在动。逐渐训练直到孩子能完全不动头部、只依靠眼球的转动来扫读文章为止。

不良姿态

一些孩子爱躺着、趴着读书，这样的姿势既不利于良好的身体形态的形成，更会有损于视力。对于这种习惯，父母要注意尽可能提醒，一旦看见孩子有不良姿势就要及时纠正。如果孩子习惯弯腰驼背看书，可给孩子戴上纠姿带。实在不行时，建议将孩子的身体固定在椅背上，等孩子逐渐习惯收腹后，再把他放开。当然这也要孩子自愿，一旦孩子感到不适，应立即停止。

培养良好的读书习惯

父母都希望自己的孩子成为喜欢阅读的人。希望孩子热爱读书，首先应该培养良好的读书习惯。这些习惯包括：

爱惜图书

保持图书整洁，不撕书，不拆页。鼓励孩子保存看过的图书。

鼓励孩子自己选择读物

和孩子讨论哪些是适合他们看的读物，哪些是他们自己特别感兴趣的读物，并以此为标准选择读物。给孩子一定的选择读物的权利，如果为孩子订阅报刊，请孩子自己选择。

合理安排时间

父母每周可为孩子安排一次或数次专门用于阅读的时间。

定期买书或借书

教给孩子利用图书馆的技能，如图书馆是怎么对图书进行分类的，怎么能找到最想看的书等。最好能参观一下孩子常去的图书馆，替孩子申领借书证。教给孩子买书的技能。在孩子小的时候，每次买书都带着孩子，商量好买什么书后，把钱交给孩子，让他从售书员手里亲自接过书，模仿父母完成买书的过程。这样做比父母从街上带回一本书更能让孩子满足。孩子稍大后，告诉孩子要注意看书的印刷质量、是否有错页等。这些技能看似简单，但如果孩子觉得困难，就会放弃选择图书和借阅图书的机会，影响孩子阅读兴趣的培养。

鼓励孩子记笔记

笔记内容写什么都可以，即使写个简单的书名也可以，这样可以让孩子养成从阅读中获取一些东西的习惯。

创造良好的阅读环境

在家里，给孩子一个小书架，让孩子安排自己的书。孩子阅读时，尽量保持安静。



尽量回答孩子的问题

在家里，最好常备一些少儿百科类书籍。当孩子提出问题时，引导孩子从书籍中寻找答案。

教孩子学会读书

对中小学生而言，每天大量接触和阅读的主要是课本。阅读好课本知识，将之消化理解，对提高学习成绩有重要意义。许多家长都对自己的孩子不会读书、掌握消化不好知识而苦恼。因此，我们提供四条基本的阅读方法。这些阅读方法不但能帮助孩子学会阅读课堂书籍，形成习惯后，对阅读课外书籍也有很大益处。

扫读书本

拿到书后，别急着仔细阅读。首先应该审阅题目和各段的第一句话或最后一句话，对文章的写作目的、内容有一个总体的看法。具体步骤如下：

1.审读题目

通过看题目来了解文章写的是什么观点。如题目《阿Q正传》，可以看出是要写一个人，这个人叫阿Q，作者为他立传，要写的是有关这个人的生平重要事件。许多孩子在阅读过程中没有养成审读题目的良好习惯，往往整篇文章看完了，还没有注意题目是什么，这样对文章的理解当然大打折扣。培养孩子审读题目的习惯，可以先告诉他们，今天要阅读的文章名叫什么，然后让他们根据题目来推测文章的内容和作者的写作目的。待读完文章后，再让孩子比较一下自己的推测与实际是否相符合，反复练习，直到他们拿到文章能自觉审读题目，进行分析。

2.注意小标题

阅读材料中的小标题，往往是材料中某段内容的小结，从小标题可以知道某段主要是讲什么内容。所以浏览一下小标题，有助于全面了解阅读材料。例如，童话《益虫纠察队》一文中有以下几个小标题：落网；蒙骗；生擒；覆灭。从这些小标题可以推测文章内容可分为四个部分：第一部分可能讲害虫落网的经过；第二部分可能讲害虫如何蒙骗不知情的益虫，把自己说成益虫，然后得以逃脱；第三部分可能讲害虫再次被抓住的经过；第四部分可能讲害虫最后被大家所认识，落得彻底覆灭的下场。

3.注意文章的启承转合和首尾呼应

一般来说，文章在第一段开始就会说明以下要说的是什么；而最后一段总结全文，根据文章的中心思想，抒发作者的感情，给读者一些建议、思考和教训。每一段的第一句话或最后一句话往往是这一段内容的概括或总结。因此审阅这些内容，可以在头脑中形成对文章结构的整体认识。通过这三个步骤的扫读，可以对文章的写作目的、主要内容、文章结构、逻辑顺序建立一个清楚的轮廓。这是正确阅读的第一步。许多学习困难儿童往往忽略了这一步，事先对文章没有一个整体的了解，一上来就漫无目的地阅读正文，读完了却“不知所云”，所以很难全面、准确、深入地理解文章的涵义。父母要注意帮助孩子掌握这一阅读方法：开始时可先阅读简单的、结构清楚的、逻辑严密的文章，待孩子渐渐掌握扫读方法后再提高难度，反复练习，直到孩子随意拿到一篇文章都能熟练地进行扫读为止。

提问

扫读完成之后，正式阅读开始之前，还有一项重要的工作，就是提问。提问的重要性在于：首先，它可以帮助阅读者增强阅读的目的性；其次，它可以帮助阅读者更好地理解作者的写作意图和思路；而且，它还可以帮助阅读者在细读时分出(能回答所提问题的)重要信息和(不能回答所提问题的)次要信息。提问前，先准备好笔记本，把问题一一记录下来，待细读完文章后再来回答。可以对题目进行提问，如对《阿Q正传》的问题是：阿Q是谁?是男是女?生活在什么时代?一生中有什么重要事件?作者为什么要写这样一个人?作者对这个人持什么样的态度等等。把这些问题记录下来，一边阅读一边思考。许多孩子不会提问，在他们眼里题目就是题目，没有什么可研究的。家长要注意启发和引导这种孩子，开始时让他们先阅读文章，然后反过来问是不是可以从题目中大体了解文章说的是什么，帮助孩子分析题目，提出问题，然后从文章中找寻答案。待孩子意识到标题的重要性后，家长和老师可以先给出文章的题目，让学生自己来分析、提问，然后再进行阅读。只要有意识地注意与督促，孩子会逐渐掌握这个技巧。除了题目之外，对于有小标题的文章，也可以就小标题提问，如上例《益虫纠察队》中，就小标题“落网”可以问：谁落网了?为什么会落网?该不该落网?问题提出来了，要想得到答案，就得仔细地阅读文章。因此，下一步就是细读。

细读

在细读阶段，要求孩子认真仔细地逐字逐句阅读，弄清每个字、每句话的涵义，再经过思考，理解文章的深层内涵。细读时有两个重要的工作——圈点画线和旁注眉批。

1.圈点画线

阅读时可以将自己认为重要的句子(比如，每一段的中心句，可以回答问题的重要信息等等)，或者自己不明白的词句用圈点画线的方法标示出来。不过圈点画线贵精不贵多，一定要有目的，如果没有目的地随意乱画，反而失去了重点，涂乱了书本。圈点画线还须注意几点：

△在借来的书上不能圈点画线，最好用笔记来代替。

△用笔的颜色要有选择，最好能够与原文的颜色相区别。

△可以画直线或波浪线，但注意不要让线遮盖住文字，损及文字的清晰度，同时有损视力。

2.旁注眉批

旁注是指在书的两侧边缘写一些简短的注释性文字，而眉批是指在书页上方空白的地方写一些简单批注性文字。一般来讲，旁注眉批表达了读者对文章的理解。它可以是自己的问题。比如，看了标题后，提出几个问题，就可以写在标题行边上的空白处。以后复习时，只要能回答这几个问题，就表明对文章的内容还没有忘记。它也可以是文章每段的大意及中心思想，或者是一些背景资料、容易混淆的资料，以便于复习。如果孩子对文章还有个人的看法，比如，觉得不赞同作者的观点、想批评作者，或者表示欣赏与赞佩，都可以写进批注。当然也要注意批注不宜过多，如果写得太满，有碍于书本的整洁美观，而且会喧宾夺主，扰乱思路。

理解

经过细读之后，就进入理解文章的阶段。事实上正确的阅读与理解如影随形——我们总是一边阅读一边理解。阅读结束时，对文



章已经有了一定的理解。不过，阅读过程中的理解未经深入思考，并不充分和全面。在阅读完毕之后，一般还要进行全面的分析和理解。

1.弄清阅读中的难点和疑点

由于知识量有限，孩子在阅读过程中，难免会出现一些难点和疑点。要想彻底地了解文章的意思，必须首先扫清这些障碍。解决疑难的办法很多，可以查阅手边的工具书，如汉语词典、成语词典等，也可以向成人询问，以获取准确的答案。如果有条件，家长还应该鼓励孩子查阅相关的书籍资料，比如，到图书馆去查阅各类百科全书、浅显的科学论著等，也要鼓励孩子们互相讨论，互相学习，取长补短。

2.概括段落大意和中心思想

给每一节文字做一个小总结，若几节说明的是一个问题，就划成一段，这样将整篇文章分成几段，然后根据每一段的意思总结出全文的中心思想。这一概括的过程也是孩子逐渐理解文章内容和逻辑结构的过程。这一技术在现代教学中已广泛使用，孩子基本上都能掌握。

3.回答细读前所提出的问题

经过一翻细致的阅读，就可以回答细读前所提出的问题了。有些问题能直接从文章中得到现成的答案，有些则需要孩子经过思考和总结才能回答。回答问题与提出问题相对应，可显著提高阅读的目的性，帮助孩子更深刻地理解作者的写作意图。

4.展开联想

这是更深层次地理解文章所需要的。阅读完文章本身，并不意味着结束了阅读过程。将文章与自己的现实生活相比较，有助于发掘文章的现实意义；将文章与以前学过的知识相比较，则有助于新旧知识的融汇贯通。可以引导孩子去进行联想、进行多方面比较分析，并把所想所得记录下来。

经过了上述几个阶段，阅读就算是完整了。对于学习困难儿童来说，主要得强调阅读的目的、提问的技巧和概括的能力。家长在这几个方面多多引导孩子，帮助他在仔细阅读前先明确阅读目的、掌握提出问题的方法。而概括能力只有通过反复练习，多多阅读才能逐渐提高。练习时应先提供简单的阅读材料，循序渐进，尽可能多地让孩子获得成功的体验。

怎样克服孩子的阅读障碍

阅读障碍是学习障碍的一种，主要表现在小学阶段。家长和老师发现有些孩子读课文时结结巴巴、丢字落字、错字错行，还以为是孩子看书不认真造成的，就经常训斥或讥讽孩子。其实，孩子的这种行为不是态度问题，也不是智力问题，而是学习能力的发展不足所造成的。

孩子常见的阅读障碍表现在以下几个方面：

第一，表现为阅读习惯不良。例如，朗读时，摇头晃脑、情绪不安或读着读着不知读到何处，或用手指着字读，或捧书太近或太远，或头部歪斜、书本歪斜。

第二，表现为朗读声音过高或过低、音色单调、声调过高或过低、不能清晰地发音。

第三，表现为朗读错误，朗读时添加字词、遗漏字词、重复字词、某些字词用其他字词代替、经常自己错了又纠正等。

造成阅读障碍的原因是多方面的：

1、生物学方面的因素

例如，视觉功能障碍，眼球振动不平衡，就会造成读书时跳字、串行等；听觉功能障碍，造成读而不闻，读而不懂；另外如失语症、大脑麻痹、智力迟钝和运动失调等大脑神经功能障碍也会造成阅读困难。

2、情绪因素

例如有的孩子有严重的胆小、自卑情绪，不敢在课堂上朗读，结果越不练就越有障碍。还有的孩子非常敏感，对别人的评价特别在意，生怕读错了引起同学笑话，所以，朗读时忧心忡忡，不能够轻松流畅地阅读。

3、教育方法因素

对于那些智力或能力低的孩子，如果家长一味地逼着孩子练习阅读，而不是用科学的方法进行特殊训练，长时间不见成效，孩子就会产生很大的心理压力，对阅读更加有抵触情绪，甚至产生厌烦心理。而对于智力和能力高的孩子，如果仍然让他们重复简单的课文，他们也会变得敷衍了事。

孩子阅读能力低怎么办

阅读是一种复杂的智力活动，它包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象等心理因素。阅读是让孩子在感知文字符号之后理解意义、获取信息的活动。因此，让孩子充分感知文字，发展孩子的思维，培养孩子的阅读能力就显得非常重要。

孩子的阅读能力低，原因可能有：

1、电视节目的影响

孩子受各种各样的舞蹈、音乐、神话故事、科幻故事等电视节目的吸引，不能静心地阅读课外读物。

2、旧观念的束缚

有些家长和老师认为，孩子看课外书是不务正业，会影响考试成绩，因此，强迫孩子重复地、大量地做课堂作业、轻视课外阅读。

3、家长不能很好配合和及时指导

家长不能及时为孩子选择符合孩子身心发展规律、既有趣味性又有科学性的读物；不能合理、科学地安排孩子的阅读时间，处理好阅读和其他活动的关系；在保证孩子全面和谐的发展等方面，缺乏及时指导。

提高孩子阅读能力的途径有：

1、培养孩子早期阅读

从幼儿园开始，就应养成孩子的阅读习惯，对孩子进行非正规的或无拘无束的阅读训练。科学实验证明：早期阅读对孩子智力发展有重要影响。

2、为孩子制订读书计划

家长要指导孩子阅读，规定孩子的阅读标准和内容。对低年级的孩子，主要培养其阅读兴趣，即让孩子喜欢读、主动读；中年级的孩子，主要是多读，阅读的量大一点，种类多一点；高年级的孩子主要指导他“有选择地读”，即有专题研究性地读。

3、注重阅读能力的训练

构成孩子阅读能力的结构有四要素，即识字能力、理解能力，鉴赏能力和诵读能力，它们是相互渗透、相互关联、互为因果、互为条件的。认识为理解打下基础，理解又为记忆创造条件，鉴赏则是在认读和理解的基础上发展。家长要注重训练孩子的这四种能力，并注重阅读能力训练的综合性。

4、要求孩子做阅读笔记

家长要帮助孩子掌握各种阅读笔记的形式，如提纲笔记、摘要笔记、摘录笔记和感想笔记等。

阅读能力失常

即使是最聪明的孩子，也有可能在学习阅读与书写时遇到困难，这就是“阅读能力失常”。这种情形的解释，可以小到阅读障碍，大到严重的问题。





一个阅读能力失常的孩子，除了阅读有障碍外，他还有平常或优于平常的智力及正常运作的感官。阅读能力失常的孩子，他家庭的其他成员通常也有相同的问题，且这种失常的情形通常在男孩身上发现。阅读能力失常是有清楚迹象的，父母如果担心孩子的阅读能力，可以与其他孩子对照，越早发现，及早进行改进，进步会越大。正常学习阅读的孩子也会碰到这些问题，但他们总是能克服，并会有很大的进步，但真正阅读能力失常的孩子是需要人帮忙的。

一个阅读能力失常的孩子可能很努力的学会了拼“bei”，但第二天就忘了。有时阅读能力失常的孩子可能会拼出最怪异的字词，就连最有经验的学者也弄不明白。这种拼字上的错误常会持续到成年，即使是他已有技巧地学会阅读了。

阅读能力失常的孩子可能短期的记忆力很差，马上会忘了您所说的话，常不能够保持安静且容易疲劳。在学步期时，他可能也很晚才学会扣扣子及穿衣服。

阅读能力会连带影响其他科目的学习，比如数学。所以这些孩子对自己的学习能力大都没把握。他也很可能被视为智力障碍而退出正常的教室，进而使他更孤立。聪明的孩子特别会隐藏基本阅读的问题，他可以找出成千上万个借口，比如，每当您要他阅读时，他就想上厕所或丢了书本等等。这些借口在忙碌的教室中很有用，但这会使他的问题更为严重，会延迟其急需的帮助。

阅读能力失常的原因通常很难找到。有一种理论认为是脑中处理符号及左/右脑的系统没有发育成熟。不论是何种原因，任何人对这个紧急问题所能做的，也是最好的帮助是让孩子知道他的问题并不是个耻辱。目前并没有简单的解决方法，虽然有许多不同的小教具可供选择，但没有任何一个受过训练，且有无穷耐心的老师适合。因为这种老师的数量不多，所以家长可能要负担大部分工作。

英语阅读能力的培养

随着英语教育的日趋深入，接受英语教育的对象逐渐向低龄化发展，许多家庭日益关注孩子的英语教育。在英语教育过程中，大量的阅读是对所学语言知识的积累和使用，也是孩子接触与参加外语实践，了解与丰富文化背景和社会知识，更好地掌握英语的途径。在阅读过程中应注重培养孩子阅读的兴趣，使其养成良好的阅读习惯，掌握正确的阅读方法与技巧，培养孩子积极主动的思维，以及深层次理解作者意图和文章主题思想的能力，形成正确的英语思维。这样才能真正促进孩子英语听说读写全面发展，达到素质教育对孩子学习能力提高的要求。

1、培养健康的阅读心理与良好的阅读习惯

阅读的过程是通过分析综合活动来理解文字符号所表达的意思，它需要阅读者具备一定的词汇与语法技能和语言知识，所以孩子往往因一篇文章的长短、难易与生字的多少而对阅读有着畏难、不自信或者马虎敷衍、一扫而过的不良阅读心理态势。对此，家长首先要培养孩子的阅读热情，对阅读文章有个正确认识，进而产生兴趣与动力，开发孩子的学习潜力与积极性。其次要让孩子明确阅读的目的是什么，在孩子开始阅读之前确定自己为什么阅读这一部分，所需的信息有哪些，在哪里，使孩子产生阅读的“内驱力”。此外还要培养孩子进行大量阅读、长期阅读的信心与毅力。

2、词义判断技巧

词汇是阅读的基础。如不具备基本的词汇量，就无法理解文章的意思。在阅读的过程当中，出现新词、生词怎么办？此时，掌握和运用不同的阅读策略和技能去处理和识别这些生词、新词，理解他们所负载的信息是极为必要的。

△根据构词法判断词义。英语的构词法，常见的有转化法、合成法和派生法三种。

△根据语境判断词义。语境线索不单指一个词的上下文，还指上下文中能对其意义做出提示或解释的部分。

在目前而言，大部分的孩子还没有形成自主、自我主动阅读的意识与习惯，所接触的阅读面窄，阅读文章存在的误区。家长应鼓励孩子多阅读与接触英语文章、杂志、报纸等，扩大阅读面，拓展知识面，学习与掌握地道的英语。家长只有在让孩子掌握与加强了对于阅读的方法与能力之后，孩子方能真正提升阅读的兴趣，更多更好更快的阅读，并从中发展与提升自我的综合素质与能力。

写作 Compose



写作就是用文字表达自己的思想。对孩子来说，写作的意义不仅仅是语文学习，对任何学科的学习都有重要的意义。但是我们一谈起写作，连父母都很头疼，不知道怎样帮助孩子提高写作能力，这也是为什么书店里作文辅导书那么畅销的缘故吧。实际上，孩子写作能力的提高也需要家长的帮助与指导，仅依靠作文辅导书是解决不了根本问题的。

阻碍孩子提高写作能力的原因

对于许多孩子来说，写作是一件痛苦不堪的事情。这并不能说明孩子天生不善写作，其实他们能轻松愉快，一气呵成地写日记或书信，用文学的标准看就是一篇不错的散文。但他们在完成老师布置的作文时，情形却变了，程式化的要求使孩子的写作差不多成为一种苦役。这种反差之所以出现在同一个人身上，很大原因是在第一种写作中，孩子的心灵处于自由的状态，第二种则像给孩子戴上了手铐脚镣。日记是自己对自己说话，性情所致，喜怒哀乐，可以尽情地描述与抒发；书信也是有话要说，没有立意的制约，写起来也很自由。而后一种写作是要交给老师看的，他的评价与学习成绩息息相关，所以要中规中矩。规矩是必要的，但问题在于，许多老师和父母对孩子作文的要求是违背科学的，最突出的表现之一是“唯理”，就是不相信和排斥人对生命的体验与感受，认为只有理性才是高尚可靠的。这种用理性压制感性的做法，把丰富多彩的生活打压得只剩下瘦巴巴的几根骨头，使记叙文、随笔等充斥空洞的说教，为了迎合这种说教，孩子有时不得不去编造。孩子不能自由写作，不能在写作中得到内心的快乐，所有的写作训练都是没有实际意义的，只能导致孩子讨厌写作。



怎样提高孩子的写作能力

1999年初，上海《萌芽》杂志联合北京大学、复旦大学、南京大学、华东师范大学、南开大学、厦门大学、山东大学等七所著名高校，举办了一次全国范围内的作文大赛，冠名为“新概念”。这次大赛最有参考价值的，不是“新概念作文大赛获奖者”中有21位一等奖获得者被各著名大学破格录取，而是大赛提出了堪称经典的三条方针：“新思维”，即创造性、发散性思维，打破旧规范旧观念的束缚，打破僵化保守，无拘无束；“新表达”，不受题材、体裁限制，使用属于自己的充满个性的语言，反对套话，反对千人一面，众口一词；“真体验”，真实、真切，真诚、真挚地关注、感受、体察生活。这种方针其实反映的就是究竟怎样才是真正的“好文字”。

1.发自内心的，并且用嘴能说出来并且能打动人的文字是“好文字”。

2.强调经验和感受，而不是抽象教条的文字是“好文字”。

3.简练而准确，标点符号精当的文字是“好文字”。

4.真诚的文字是“好文字”。就是把读者想象成坐在对面倾听自己的心里话的朋友，这时自己写出来的就是真诚的文字。

那么，怎样提高孩子的写作能力呢？我们可以分为以下三步进行：

鼓励孩子积蓄写作条件

这是培养写作能力的基础。包括：

1.观察与区分

事物是有特点的，所以要引导孩子注重观察，在观察中分辨出事物细节上的差别。观察内容可以是自然万物，包括所有孩子感兴趣的树、虫、鸟、天空、宇宙、星辰等，也可以是人情世故，如人的表情、语言、性格、内心世界，更可以是阅读材料和电视电影作品，总而言之，要锻炼出善于观察的慧眼。

2.引导孩子在体验中成长

体验是一种最好的学习，只有在体验中成长的孩子才有自己的切实体会，才能为写作提供一种鲜活的基本生活感受材料，建议父母放手让孩子去尝试去亲身经历。

3.记录一些好句子

歌德说过，人应该每天起码听首小歌，读首好诗，看幅好画，如有可能，说几句合情合理的话。如果想要孩子的写作有品位，需要记录背诵一些好句子。比如“在朋友身上，我找到第二个自己”，“黑夜给了我黑色的眼睛，我用黑色的眼睛寻找光明”，“高尚是高尚者的墓志铭，卑鄙是卑鄙者的通行证”等等，也包括大量脍炙人口的古诗、古词、古曲。如有条件可以准备一个精美的本子，把能够吟咏、朗读的句子分门别类地记载下来，慢慢品味吸收。

鼓励孩子“每天写一点”

写作最忌讳的就是正儿八经地坐在桌子前面，准备好纸笔，告诉自己“我要写作了”。我们前面说过，写作贵在“自由自在”，所以提高写作能力的关键一步是每天动笔。

1.想写就写

写什么不做限制，让孩子自由发挥，让孩子身边常备一个小本本，遇到一件有趣的事情，或者想起来值得思考的事情，就立即写下来。

2.同孩子用书信沟通

书信是一件很美妙的方式，如今大家不太重视，实际上与孩子用书信沟通也是维护良好亲子关系的一种新型“润滑剂”，对于培养孩子的写作能力也是一个事半功倍的方法。

3.与孩子同题写作

有条件有耐心的父母还可以和孩子进行“同题写作”的游戏，限定字数，字数不能太多，比如300字，父母与孩子共同商量一个有意思的题目，或者是游记，或者是读后感，然后各自完成进行比较和讨论。





与孩子一道展示写作成果

孩子的写作也需要积极的反馈和评价，所以每当孩子创作了好文字，一定要想办法展示出来，使孩子得到鼓励。

1.评选好句子

对于孩子的习作，要客观地进行评估，但每一篇习作都应当有一些写得好，写得真实，甚至写得精彩的好句子。可以和孩子一道将好句子用彩笔划出来，然后和孩子讨论为什么这些是好句子，当时是怎样想出来的。

2.编辑优秀作文选

把孩子的写作成果保存起来，到了一定量的时候，和孩子一起挑选出写得较好的文章，请孩子进行一次修改，然后打印出几份，设计一个简易封面，装订成几册，分送给朋友，并请他们评议。

3.必要时可以参加作文比赛

现在学校和社会经常举办学生作文比赛，如果条件允许，应当鼓励孩子积极报名参加。除此以外，也可以在假期邀请五六位朋友的孩子，一起设计一次“写作夏令营”。在夏令营的活动中，设计一次小范围的作文竞赛，进行集体评比和奖励，人人都获奖，以激励孩子的写作兴趣。

手写技术

鼓励孩子用想象力来写作，富有创造性的写出他们的兴趣及经历。这是个非常主动且受欢迎的行为。但不要期望太高，并不是孩子都有创作或自由想象的天赋。虽然有些有创造力的孩子的确很有想象力，而且非常热衷于记录下他的故事，但他的手写技术（或缺乏手写技术）成为阻碍。他可能会感觉，等到他小心翼翼地把文字以易于辨认的方式写下来时，已失去了很多的刺激，而且大概也不值得那么麻烦。一台电脑可能给孩子提供帮助。即使是小孩子也能学会打字且打得挺快的，一旦学会使用方法，这会成为终身便利的技巧。评论家认为这样抹煞了练字的机会，但就另一方面来看，长远的看，至少也确实丰富了孩子创造性的思考能力。

作业 School Work

孩子学习知识后，必须对其进行检查和应用。作业是知识检查和应用的重要形式之一，因此，做作业是完整掌握知识的必要环节和重要手段。课本知识是一种间接的、抽象的知识。通过预习、上课、复习，只能算是对知识的初步认识。孩子之所以感到课本知识有些“严肃”和“死板”，是因为它那丰富的内涵和外延还远远没有展现出来。作业却可以使这些知识活跃起来，特别是一些解决实际问题的作业，它要求学生必须灵活运用所学的知识，同时作业还能培养学习兴趣，激发孩子的志向。

做作业的科学观念和方法

如果我们问孩子：怎样做作业收获大？许多孩子几乎会同时这样回答：“多做习题呗。”可想而知，这些孩子整天在“题海”里苦苦地煎熬着。有的孩子甚至把习题册整个做下来，到头来，成绩仍然不理想，甚至中考、高考落榜。这样的事例很多，既让人同情，又启发人思考。作业需要有一定的数量，但这样搞“题海”战术是害人的。让孩子掌握做作业的科学观念和方法，主要分为以下几个步骤：

认真作业

认真作业有两个要求：

一是要先做复习、独立思考。就是一定要先复习，后做作业。若是没有复习，就会对知识理解不深、记忆不牢、知识零碎、没有运用的准备。这样去做作业，必然思想困难、质量不高、效率降低，久而久之，会严重影响学习效果，也不能真正达到检查和应用的目的。家长应该告诉孩子自己独立完成作业，遇到困难时，要自己开动脑筋，多想办法，坚定意志去完成。实在解决不了的问题，可以问问同学和老师，但绝不能抄袭别人的作业。



二是注意审题，认真解答，书写工整，按时完成。注意审题就是要重视了解题意。因为看错了题和误解题意而做错的现象十分普遍，举不胜举。而一些成绩好的孩子，其中一个重要经验，就是他们平时做作业时，养成了注意审题的好习惯。

效率作业

效率作业有两个要求：

第一个要求是为了提高效率，要孩子有充分准备地做作业。一就是知识上的准备。不但要对基础知识进行复习，还应该有经验和能力上的复习，明确这次作业应该发扬和改正的内容。二要有环境准备。自己学习的桌面要收拾干净、整齐，不常用的资料不要摆在桌面上，正在用的学习资料及作业本等也要按一定的顺序摆放好，常用的文具要放在固定并容易取的地方。这样做能提高作业效率，还能养成井井有条的良好学习习惯，对将来的工作也很有好处。三是时间准备。要安排一个免受打扰、不间断的时间来做作业最好。有充分准备的人会充满信心地去工作。这一点，父母应给予充分考虑。

第二个要求是要像考试一样的去做作业。现在有较多的孩子做作业缺少方法，做作业前应先做好复习，打开作业本应一气呵成，全部做完后再检查，而不应边看书边做作业，那样效率很低。有的孩子还有磨蹭的毛病，在学校写作业有效率，回到家里做作业时，就玩弄东西，甚至咬手指头，耽搁时间。家长应该让孩子在作业后注明时间，这很容易做到。做到的家长应给予表扬。

评审作业

实践证明，这个做法对孩子提高成绩很有效。它有两个要求：

第一个要求是对作业进行自我检查，及时更正。做完作业后，让孩子及时进行检查，既保证了作业的质量，又可以形成自我教育的意识和习惯。

第二个要求是自我评审作业。自我评审作业的做法很简单，就是要求孩子做完作业后，在题目前面，用红笔画个标记，当然要征求老师同意才好。有的题目非常简单（这类题老师不愿意留，孩子不愿意做），孩子认为自己一定能做对，就画上一个竖杠“丨”。若题目是动点脑筋做出来的，有点意思就画个钩“✓”。难点、重点的题目就画个三角“△”，感到很难又很有

收获，就画个醒目的大三角或多个三角。只有碰到这样的作业，才会尝到甜头。有的作业是很有代表性的典型题，就画个五星“☆”。特别好的就画大五星，代表收获特别大。再难的，有点“超纲”的就画个花“＊”。单元复习时，要把上述标记整理一下，改动一下，肯定下来。这也是要用红笔画的原因。这样的简单做法，一个好处是，孩子及时对作业进行评审。通过不断整理和筛选，可以掌握课内外练习中的好题，也就是掌握了典型的运用范例。这种方法对孩子还有更大的好处，就是加强了孩子作业的主体性。使孩子意识到，做作业不是“交差”，不是写完后推给老师就算完事。

经验作业

做经验作业有两个要求：

第一个要求是重视教师对作业的批改，及时更正，做好小结。孩子对作业的思路和表述，一般都带有明显的个性特征。因此，教师的批改就具有个别性和针对性。作文一类的作业尤其如此。家长应该指导孩子及时修正自己作业中的问题，并做些经验和教训的小结。

第二个要求是学会自己总结作业经验。就是要在题目后面写明画三角、画五星的原因。如果是老师说这道题好，可以在题目的右方画上一条竖线。题目很好，可以画上三条或五条竖线，并写上自己的经验和教训。如果是自己找到的好题。可以在旁边画上插入线“∠”，并写出自己的经验和教训。这样做，可以记录自己学习时的思想，还可以形成一份重要的作业学习资料，提高作业水平。

发展作业

做发展作业也有两个要求：

第一个要求是，学到知识和规律后能自己估计有什么用，这才是高水平的学习。

第二个要求是，能结合实践发现问题，形成专题，注重专题研究的过程、方法和成果。

监督孩子完成家庭作业的秘诀

大部分的家长会仔细检查子女的家庭作业。这样的方式可以促使孩子在低年级时，便在功课方面为自己设定较高的标准。如果孩子以应付的方式做完作业，家长可以很容易看出来。同时，孩子在做作业时会遇到很多客观的或者心理上的问题，这就需要家长帮助孩子来加以引导或解决。下面介绍的是几种孩子在做作业时常见的问题以及相应的解决方法。

引导孩子做作业

小超上小学四年级了，老师要求同学写一个有关市区公园的报告。写报告是件非常有趣的学习方法。由于这是老师第一次让学生独立一个人完成一份报告，在开始时小超有点不知所措。回到家后便向妈妈说出了自己的担忧。于是妈妈便引导小超应该如何去完成这份作业。妈妈告诉他首先确定主题，如：写多个公园的比较，还是只讲一个公园？写多个公园的话，就可能会辛苦些。小超选择了写一个公园。然后，是写公园的什么内容，妈妈问有什么是小超最熟悉的，他说是公园内的通道和环境，因



为他常去那里捉迷藏。于是小超决定了这份报告是以公园的环境作为主题。然后就是如何搜集资料、决定以何种写作方式等等。就这样，小超妈妈一步步地引导小超完成这份报告。当然妈妈只是从旁协助，报告的整个实施、完成还是由小超自己完成。

在做作业的过程中，是有很多地方需要父母和孩子一起学习的。什么是有效的读书方法？如何完成一道题目？孩子有时会出现一些疑惑。不懂得“如何做”是孩子不想做作业的因素。在这个时候，父母应指出孩子应如何去做，每条路会有什么不同的结果等。当孩子知道他这样做会有什么结果时，孩子会更明了做作业的过程，会不再感到彷徨了。另一方面，父母应该关注子女做作业的过程甚于作业的成绩，因为真正的学习是在做作业的过程，而不是做作业后让老师判出来的成绩。

先难后易

佩佩的英文成绩一向不好，她也将英文作业视为洪水猛兽，一直以来都是采取逃避的方法，在做完所有作业以后才做英文。而且她每次都要花半小时以上，有时甚至一个小时还未做完。妈妈看着都感到辛苦，但苦无对策。有一天，妈妈把这个情况告诉爸爸，爸爸想了想，便要求以后佩佩在放学回家后先做英文作业。开始时，佩佩一想到先做英文作业便感到沮丧，想法子逃避，但有妈妈边坚持边哄，情况渐有好转。一段日子之后，佩佩的英文成绩已有了不少进步，同时，做英文作业也没以前感到吃力了。更令妈妈惊奇的是，佩佩整个人都比以前更积极，很多时候都不怕挑战，自信心明显增强了很多，为人也成熟了不少。

看到这里，各位父母是不是不明白为何佩佩会有这种改变呢？其实，这里有两个因素。

第一，刚开始做作业时的精神和体力状态都是最好的，在这个时候做难度较高的作业会有较好的效果。相反，当做到最后时，孩子可能已感到疲累，在这个时候才去做最难做的作业，又怎么会做得好呢？最常见的情况是随便应付过去就算了，根本不会细心理解当中的意思。连作业都做不好，我们又怎能要求他在考试时有好成绩？或者会在日后喜欢这个学科呢？所以我们应让子女还在最佳状态时应付最大的挑战。

第二，当我们的前面有块大石挡着我们的去路时，我们会如何处理呢？掉头走，还是征服它爬过去？掉头走的话，我们永远都不能走过去，永远不能成功；相反，努力爬过去，我们则征服了挡路石，有能力再往前走，离成功又近了一步。对孩子来说，做作业也是一样，未做英文作业，害怕永远还存在。只有把它做好了，心情才会轻松起来。

切忌父母唠唠叨叨

红红：“文浩，你妈妈是不是常啰唆你做作业？”

文浩：“幸好，我妈妈这两年没有再啰唆了。为什么问这个？是不是你妈妈也常啰唆？”

红红：“就是。近来有两次测验的成绩都不太好，她便更啰唆了，‘红红，你在做什么，还不快点做作业？’‘红红，你做完作业没有？’本来是在拿书包想做作业的，但一见她在催促，就烦，就不想去做了。我自己会去做的嘛，用不着她来啰唆。”

文浩：“你有没有告诉她，你自己会去做？”

红红：“我对她说：‘请你不要提醒了，我自己会去做的。’她就会说：‘还讲，你前次的测验成绩这样差，还不是贪玩去了，我不提醒你，我看你的成绩会更差。’真是烦死了。不想做作业了。”

唠叨是大多数父母的通病。父母在唠叨孩子做作业时应设身处地的想想，终日被别人唠叨又怎能集中精神做作业？只要孩子开始准备做作业，父母就不应再继续唠叨了（更切忌重提他以前考得不好的旧事），因为过多的唠叨只会令子女心烦，造成情绪波动，或产生逆反心理，充耳不闻。

父母唠叨子女原是出于一片好心，但这也是对子女不放心的表现，把他看成没有自己就不行的样子。长大的子女会认为这是不信任的表现，大大伤害他们的自尊心，反叛也常是在这种心态下发生的。对待已经开始懂事的子女，父母应该让他们知道做作业是他们自己的事，他们应自动自觉去做。

切忌与别人比较

王女士带明华到快餐店吃午餐，刚巧见到陈女士和女儿欣欣也在这里，于是和她们一起坐。谈话之间很自然的把话题引到子女的学习当中去了。





王女士：“我这个儿子呀，要他做作业就像要他去做苦工一样，你怎样叫都不听。”

陈女士笑容满面地说：“欣欣好乖的，每天放学自动自觉做作业，从不用我担心。”

王女士对着明华说：“你学学欣欣，看人家多乖，你学到她一半我就心安了。”

两位女士的话题转到如何让明华自觉做作业的问题上，明华坐着十分不是滋味。之后，王女士不断赞欣欣，好像所有人都好，只有自己的孩子不好；而明华做作业的情况则越来越差了。

有些孩子在父母使用这种方法后，确实能激发上进心，但也有不少人对这种方法心生反感。没有自信的孩子会因而认为自己比别人差，产生自我放弃的态度；有些反叛的孩子则跟您对抗，他认为，你越要我像别人一样，我就偏不和他一样，他这样做我就偏偏不是这样。

父母应该知道每个孩子都是独立的个体，有自己的长处与短处。父母应想办法帮助孩子改善短处，发展长处；而不是让小朋友像同一个模子铸出来的一样。用比较的方法让孩子向上，只会让子女更加难堪，失去自我。相反，父母应多鼓励孩子，效果可能会更好。

不要替孩子改作业

陈女士和李女士在电梯口见到刚买菜回家的蔡女士，只见蔡女士两眼的黑眼圈越来越厉害，于是上前问她怎么回事。

蔡女士叹了口气说：“最近健健的作业越来越多，题目又难，很晚才完成作业，所以弄得我常常睡不够。”

陈女士不解地说：“健健作业多，又怎么会让你睡不够？”

蔡女士：“我每晚都帮健健改作业嘛，所以……”

李女士：“为什么不是他自己改？”

蔡女士有气无力地说：“我想他成绩好些，又想他早点上床睡觉，第二天可以精神点。”

陈女士一脸敬佩地说：“你真是优秀妈妈，我都要学你才行。”

只有李女士皱着眉说：“健健的成绩好不好？”

一提到这里，蔡女士困惑地说："以前好些，但近来好像退步了不少，不知道是什么原因。"

李女士："这就是了。"

蔡女士和陈女士转向李太太问："你知道原因吗？"

可能很多父母都不知道，以健健为例，他的成绩下滑与妈妈替他做作业有很大的关系。原因是：做作业是孩子的责任，做对了孩子会感到高兴；做错了，孩子会伤心。同时，做错了也应自行将它改正，从中再学习，把不懂的地方弄懂。这是学习的途径之一，也是测试自己到底学了多少知识的指标。但要是妈妈帮他改正，即使做错了也像与自己无关，于是错失了一个大好的学习机会，也就提不起做作业的兴趣，成绩便开始向下滑落。同时，即使每次的作业都得高分，孩子也不会开心，就像是别人取得高分一样，与我何干？没有了学习的积极性，成绩滑落是必然的结果。

怎样促使孩子自觉完成家庭作业

孩子进入小学以后，他们就会有开始做作业的经历。幼儿园的孩子和一年级的孩子通常只有极少的作业量，但是对大一点的孩子，作业量会逐渐增多。有些老师每天都会指定家庭作业，有些老师则会在星期一把作业布置下去，让孩子在星期五之前完成。许多孩子都不愿做作业，而这个问题继而又惹起家庭内部的争吵和冲突。"为什么总得我大叫大喊他才能开始做作业"、"为什么他总要等到最后一分钟才肯动手做作业"。父母希望他们的孩子对自己的功课负责任，按时认真完成作业。他们不希望在这个问题上付诸争吵、斥责和威胁。



孩子不愿做作业可能有一些潜在的原因。比如，作业布置得可能不够清楚："他是让我们完成33页上的作业还是36页上的"、"我不记得怎么做这些算术题了"。孩子在学校可能遇到了困难或者缺乏完成作业所需要的技巧，因此他们会感到厌倦和烦躁，拒绝去做那些作业——或者干脆不承认有作业："我讨厌作业"、"我没有任何作业"。

有些孩子在做作业的事情上出现问题是由于他们的作息时间安排不当。他们从学校出来就去参加课外活动或者等待家长下班接他们，直到傍晚才能回到自己家里。然后在有限的时间里吃晚饭，在有限的时间里与家人和朋友相聚一会儿，放松下来，于是孩子就想无限期地推迟做作业。家长可能会发现，到了晚上，由做作业而引起的斗争会更加激烈。入夜，如果孩子感到过于疲倦或者心思实在无法回到功课上面，在这种情况下，家长应该尽力鼓励孩子放学后尽早把作业做完，哪怕先完成一部分。如果孩子下午就回到家里，父母可以为他安排较为灵活的时间表，让他合理利用时间玩耍和做作业。这样比死板地规定放学后立即开始做作业要好得多。为了帮助孩子对自己的作业更负责任，家长可以试试以下这些方法：

准备笔记本记录

让孩子准备一个备用的笔记本，随时记录下各科老师指定的作业。孩子放学后回到家里，就不会忘记任何作业要求。这种方法也有助于使您了解孩子在校学习的内容和作业量，也可以帮助孩子避免惊慌："我才想起来，我的作文明天必须交上去！"

孩子做作业时家长最好在他旁边

厨房通常是家庭活动的中心地带，因此可以让孩子在厨房的餐桌上做作业，您可以一边准备做家务一边监督孩子的学习。您可以不时地跟孩子进行简短的交谈并及时提供帮助。当然，对于由作业而发生的争执，您还是要有足够的心理准备。孩子常常会把对作业的恼怒发泄在家长身上，因为他们不敢朝老师发火。他们会不断地顶撞家长的劝告："这些东西写得不工整没有关系啦"、"老师不是这样教我们的"、"我知道是用什么词汇，不用你教给我"。家长在给孩子指出错误的时候一定要有耐心，而且必要的话，应该给孩子设立表达意见的讲话规矩："解释自己想法的时候要语气平静地讲话，这样我才愿意帮助你。"偶尔，孩子也会被早已熟悉而非得重复练习的作业弄得心烦意乱，不想再继续对其思考下去。在这种时候，家长稍加帮助，也会使孩子减轻负担。

加大辅导力度

如果孩子在某些作业上遇到困难，可以考虑加大辅导的力度或者聘请一名家教。如果孩子在作业上始终困难重重，就应该与老师交谈了。或许作业留得不适合孩子的理解水平，或者过于艰深了。家长应当和老师共同探讨帮助孩子提高学习能力的办法，包括做作业的技巧。

不断督促

您的孩子很可能不断需要您在他做作业的问题上加以提醒。有时，您必须坚定而严厉："你必须现在就开始做作业了。"到了三年级或四年级，尽管有些孩子仍然不时地需要帮助，他们必将变得对自己的课业更负责任，可以自觉、独立、按时地完成作业了。

考试 Examination

每个孩子在学习生涯中要经历无数次考试，用"过五关、斩六将"来形容现今中国的考试制度，真可谓非常传神。在这种压力下，孩子平时的学习水平和考试成绩反差过大的事例，在日常的学习中也时有出现。有些孩子平时学得不错，时常受到老师的赞扬，这种"众望所归"的心理压力很容易使他在令人瞩目的重大考试中"有负众望"。在怕丢面子的心理支配下，他想考好的动机实在太强烈了，结果导致了发挥的失常。作为父母，看见孩子面对如此繁重的考试压力，有什么感想？是否很希望自己能帮点忙，但又不晓得从何入手？其实要应付考试，除了勤奋温习外，还得用上一些技巧，这样的话，孩子的苦读才能事半功倍，不但最后能轻松过关，还可以获取佳绩。



优化考试的情绪

怎样帮助孩子在最短的时间内进入应试状态，已成为学生父母最为头疼的事情之一。紧张的临战气氛和来自老师、家长、社会等多方面的压力，很容易使孩子产生紧张、烦躁不安、精神恍惚、狂躁抑郁等症状。很多孩子因无法消除紧张的情绪而感到害怕。其实只需要用正确的态度和科学的方法，这个问题就可以迎刃而解。考前适度的紧张是一种学习的动力，它可以使人精神振奋地进入备考状态。很多家长总是不断地安慰孩子"不要紧张啊"，事实上却适得其反，他们正是通过这种心理暗示，增加了孩子的压力。下面让我们先看看考试之前，有什么是应该注意和准备的。

注意劳逸结合

考前一定要注意劳逸结合，学习之余可以去上网、爬山、聊天、听广播、看电视，甚至蒙头大睡，这样既可以暂时转移注意力，也可以缓解大脑的缺氧状态，提高记忆力。对于孩子正常的消遣活动，家长不要过多干涉，但是要注意提醒孩子，不要过多地沉迷于娱乐中。

掌握出题形式与内容

"知己知彼，百战百胜"，这句话我们一定听过不知多少次了，其实把它应用在考试上，也非常有效。考试有点像作战，如果能预先料到另一方（老师）的出题倾向，订下针对式的温习计划，考试成绩一定会好。

这也解释了为什么市面上有那么多的"参考天书"、"补充练习"等专门针对考试的出题形式和内容来编写的材料。这些"天书"让学生找到读书的重点，先熟习考试的模式，到真正面对试卷时，便不会因"我想也没想过会这样出题"而惊慌失措了。

事实上，学校考试的目的并不是要难倒学生，只是希望孩子能够对课程的重要内容或容易犯错之处，有正确并且透彻的了解。换言之，考试的重点，也就是课程的重点。父母必须协助孩子认识书本的重要内容，才算是真真正正学到了知识，也只有这样，考试成绩才会理想。

父母在帮助孩子预备考试之前，最好自己先仔细把课本、练习、参考书的重点内容找出来，依据这一线索指导孩子温习：考题会怎样出？答案是什么？这样孩子既温习了课文的重点，心里也对考试内容有了个印象，最后自然能获得理想的成绩，更不怕因胡乱温习而白费心机。

不要依序做练习

父母为了加强孩子的应试能力，不免会让孩子在考试或测验之前，多做一点练习。这固然是一种有用的方法，但若想探知孩子的真正实力，却必须要改变依序做复习题的习惯。

一般的复习题，都会顺着孩子的学习过程，由浅入深地设问，孩子习惯了这种形式，很容易便能从练习题之中找到暗示，可以说是变相把"答题"给了孩子。于是练习虽然做完了，但孩子却无法找出真正困扰自己的学习问题，自然也无从加以理解、改善成绩了。

何况考试或测验的题目，不一定由浅入深地编排，试卷往往把学习次序打乱，以考验学生的真正实力。因此，为了让孩子对考试形式先有心理准备，父母平日出复习题，也最好不要顺着课题的次序来出。



保持心理健康

考前，有的模拟考试过后，一些平时学习不好的孩子会感到悲观失望，从而自暴自弃，甚至一些平时成绩还不错的孩子因为偶尔的考试失利，也会失去奋斗的勇气。孩子容易产生自卑心理的主要原因之一，就是为自己定的目标不合适。心理学研究表明，理想目标过低会造成自我成就感不足，而目标过高，则会造成成就动机过分强烈，这两种动机状态都会导致学习成绩的下降。因此，孩子保持心理健康的前提，就是要客观地认识自己，自知才能自信，自信才能自强。家长应该要求孩子认真地分析自己的实际水平，从兴趣爱好出发来选择最适合的目标，既不能好高骛远，也不能妄自菲薄。同时要求孩子学会容忍自己的缺点。由于各种因素的影响，每个人在学习上都会有优势和劣势，对于自己的缺点不要过多地自我责备。要让孩子多看、多说、多想自己的长处，特别是那些平时贪玩而成绩不太好的孩子，千万不要让他们认为“一切都太晚了”就轻易放弃。这些人应该看到自己潜力大、后劲足、头脑灵活、身体素质好、承受挫折能力强等优势，努力把成绩赶上去。

简易的放松方法

临考前，家长一方面要给孩子喊“加油”让孩子有必胜的信心，一方面可教给孩子一些简易的放松方法，以调节学习和准备考试的紧张情绪。

深呼吸放松法：闭上眼睛，鼻式呼吸，缓缓吸气，徐徐呼出，这可以使自己心平气和。

想象放松法：可以想象天上下着毛毛细雨，感觉雨水淋湿自己的头、胸、背、腿、脚心。想象毛毛细雨可以使自己清醒，感觉细雨冲刷了自己的紧张、疲惫。

保持自己的生物钟：考试的前几天千万别早睡，这样会打破自己的生活、心理节奏。有的孩子在考试前一天八九点钟就上床睡觉，反而睡不着。睡不着，心里就着急，越着急越睡不着，这样会影响自己的休息，也会影响自己的心情。

考试怯场

考试怯场是一个比较普遍的现象，在任何有考试的场合都可能出现，在中小学生中更多些。怯场是一种短暂的心理失常现象，是由于各种原因造成情绪过度紧张所致，表现为原来已经熟记的材料、熟练的动作不能重新回忆、再现或再做，严重者还可能出现头晕、目眩、心悸、恶心等症状，结果造成考试失利。孩子的过度紧张是由于过多的压力造成的，这些压力既有外部的，也有自身的。有的家长望子成龙、望女成凤，期望值非常高，而且把期望变成了言语、行动，不断给孩子施加压力：“你一定要考好，考好了有奖励”、“考不好就是没出息”、“父母的希望全在你身上，考不好就全完了”、“考不好，回来跟你算账”……有的父母在行动上对孩子重点保护，准备营养品、补脑液、高级饮料……这些言行自然成为有形和无形的压力，集中到孩子脑子里去，使孩子在考试的时候，心事重重，高度紧张，造成怯场。

怎样使孩子考试不怯场

家长不要在平时给孩子太多的精神压力，不要盲目地给孩子定过高的指标，告诉孩子达不到就如何如何。在临近考试时，尤其不要天天话不离口地谈考试的事，因为您说得越多，考试时刺激孩子产生紧张情绪的信号就会越多。不宜在孩子考试前和考试期间为孩子做过多的物质准备和具体服务，如买很多的营养品，像保护大熊猫似的处处服务周到，这些做法会给孩子增加压力。适当改善一下饮食是可以的，不能过分。父母要指导孩子正确对待考试，帮助孩子减轻自我压力。孩子的水平是客观的，只要认真复习，认真做好考试准备，能考出自己的实际水平就行了。孩子有时对自己的水平认识不够，自我期望值过高，甚至有侥幸心理。有的孩子总担心出错，这样，一进考场就紧张，一旦看见了不熟悉的题目，紧张情绪加剧，导致一连串的失误。家长应在自己少给孩子压力的同时让孩子正确对待考试。考试，就是考查学习水平，告诉孩子不要给自己定太高的指标，考试遇见不熟悉的题目是正常现象，对每个同学都是一样的。胜败乃兵家常事，努力去做就是好样儿的。在考前家长要指导孩子把该准备好的用具准备好，放在比较保险的地方。有的孩子就是因为用具准备不齐，临考时发现，从而增加紧张情绪。

如何使孩子保持适度的紧张

孩子在考场上的情绪有三种：一种是过分紧张，一种是满不在乎，还有一种是保持着适当的紧张度。前两者不足取，不但无助于考出好成绩，相反会由于情绪问题，连原来的正常水平都发挥不出来。只有第三种考场情绪才是正常的，这样的考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题准确。要达到这种情绪状态，必须设法让孩子做好以下几点：



自信心

考试前一天，最重要的不是考虑复习得是否全面，而是问一下自己是否有自信心。复习要做到百分之百的充分、全面是不可能的，重点内容基本弄清就可以了。把握住两点，一是老师明确指定的和反复强调的重要内容，二是自己最薄弱的、多次做错的地方。家长要了解孩子是否有自信心，应鼓励他们，巧妙地暗示他们，使之增强信心。在具备自信心的状态下，可以使孩子把现有水平发挥到最佳程度。很多孩子平时成绩一般，考试时常能爆冷门，得高分，就是最好的证明。

稳定好情绪避免恶性刺激

考前的夜里睡眠充足是十分重要的。许多考生想抓住这段“黄金时间”多复习一会，殊不知，考试前夜用牺牲睡眠时间的方法去复习是得不偿失的。如果精神不振，心里就觉得不踏实，到时想控制都很难。只有让脑细胞有机会补充能量，才能在考场上正常地驰骋。

要给孩子充裕的时间用餐

要让孩子吃得好一点，一般选用高维生素、高热量的食物。最好在考前一个半小时之前用餐完毕，但不要吃得过饱，否则，过多的血液还停留在消化系统，大脑就会相对缺血，影响考生智力的发挥。

尽量让孩子少用脑

如果是下午考试，早上可适当晚些起床。上午不宜用过多时间继续复习，到10点左右必须停止。因为上午若思维活动强度太大，到了下午大脑反而会进入抑制状态，反应迟钝。如果是上午考试，起床后绝对不要再看书解题。考前半小时至一小时，喝一杯浓咖啡，以助提神，促使考试时大脑达到最理想的兴奋状态。

从容进考场不要放过每一个细节

让孩子在考试当天从早晨起床，一直到走进考场，始终要保持从容轻松的心情，必须不放过每个细小情节。到考场时间不宜过早或过晚。一般在考前15～20分钟为宜。太早了，与各种干扰因素接触，极易破坏良好的心理感觉；太晚了，来不及将行走后的运动感消除，拿到考卷后往往会出现急促或慌张的感觉，会影响整场考试的局面。在去考场的路上，行走速度一定要慢，快了会导致慌乱的感觉，从而使情绪紧张起来。让孩子切勿与同学交谈复习内容、讨论题目。

走进考场后，打开考卷，多数人都会紧张得心跳加快，甚至全身发抖，一筹莫展。这时告诉孩子千万不要害怕，可紧缩肛门，缓缓地做几次深呼吸，让心慢慢地平静下来，填好在密封线外该填的项目，再把考卷从头至尾浏览一遍，然后从最熟悉的、最容易的做起。只要能很快进入了角色，便会发挥自如。试卷答完后，少不了检查这一步骤。一般地说，见到试题的第一反应往往比较可靠。但答题前要认真审题，尤其是对选择题、判断题，要有勇气以“一锤定音”为好。检查答案有无笔误时，不要为区区一两分的小题犹豫自惑，绞尽脑汁耗费时间，以至因小失大，影响做分数较高的题目。每场考试，会有少数考生提前交卷，会在无形中给尚在做题的考生造成一种心理压力，使他们感到紧张、忙乱，因而容易出错。防止他人提前交卷造成干扰的良策，是我行我素不为所动，按自己的安排行事。尽可能用足考试时间，保证不失一分。

应试能力

培养孩子的应试能力，最为重要的是如何在考试过程中培养孩子的考试能力，也就是说当孩子打开考卷以后，考试能力是如何形成的。一般可以按照以下几个步骤进行。

集中应试意识

当孩子打开考卷的时候，最重要的不是立即拿起笔来做题，而是花上2～3分钟的时间，进行冥想，然后集中注意力，形成稳定、沉着的考试意识，也就是进入一种“神定”的境界。

统观全局

做题之前，先用几分钟时间把试卷浏览一两遍，对试题的整体情况有一个初步了解：

一是看试卷页数是否齐全。

二是看有没有印刷不清楚的字。

三是看考题的难度分布如何，确定先做什么。

四是看试题的数量，如果量大，要准备抓紧时间，突出速度。如量小，要准备稳扎稳打，突出把握性。

五是看注意事项以及注意听监考老师的提醒。

六是看哪些题分数多哪些分数少，对分数多的题一定要先考虑等。这样统观全局地“看”了以后，就可以在考试过程中采取正确的策略。

看清题目

很多孩子喜欢一拿到试卷就拼命作答，因为时间宝贵，不快点答题，如果最后时间不够就麻烦了。但是这样的话，却可能会因小失大，出现答错题、答漏题、多答题等现象。

一打开试卷，第一件要做的事，是看清楚指示，例如作答方式、时限。这样做不会花很多时间。

其次，要彻底弄清楚题意，才可提笔回答。比如解答数学应用题，如果未看清楚便心急答题，最后算来算去算不到了，再重看题目，才发现是自己不小心看错的缘故。那刚花去的时间，不是冤枉得很吗？

父母在孩子平日学习时，也不妨花一点心思，多训练孩子的理解能力，并培养他们每条题目看两次的习惯，那自然能把临场考试看错题目的失误大大降低。

联想审题并判断考查目的

做每道题的时候，首先要学会联想审题，联想审题的目的是弄清题意，特别是弄懂题目中每一句话的意思。总之，要完整地读，再一句话一句话地读，最后在头脑中完整地掌握题意。联想审题的基本要求：

首先是读准确，不断句，不添字减字。其次是将自己的知识与





题型联想起来。第三是试着判断出命题者的命题依据。可能的话，父母应该在考前提醒孩子了解命题的一般方向和出题的基本原则，如命题的方向一般均以数学大纲和教材为依据，突出重点，兼顾全面，题目的覆盖面尽量大，即力求知识面广，机动灵活，不偏不怪，不超大纲，深浅得当，题型多样。

留意时限

告诉孩子一个原则，就是不能恋战，对于两分半钟内没有形成思路的题目，可以暂时放一放，回头再来做，一定要把绝对有把握的题目做好做快，先获得把握得分，这样不仅可以增加信心，而且有助于调整考试的节奏。有些孩子因为遇到自己擅长的题目，答得太过详细，过了时限，导致其他题目没有足够的时间作答。

父母可针对这种情形，平日对孩子多做训练，让孩子更好地掌握作答时间。例如尝试在考试之前，做一些模拟考试的练习，让孩子试试怎样控制时间。

最后，告诉孩子必须在交卷之前，预留一些时间，翻检所有题目一次，确保没有答错题、弄错题号等情形。

答题由浅至深

对于较难的题目，仍然要努力解决。一般而言，没有绝对的难题，在考试中出现难题的主要原因是知识没有及时联想起来，思路没有开拓，开拓思路后，问题就可能变得很简单。对于这一点，很多老师都有经验，可以请教老师如何帮助孩子开拓思路。除了加强训练以外，还应帮助孩子学会使用以下几种临场开拓思路的方法：

首先是换元思路。任何事物都由很多元素构成，在思考的过程中，如果一个方向受阻，可以及时改变方向，这在数学上经常可看到，不过对于其他的学科也是一样的。比如作文，如果作文题目是《我眼中的爸爸》，构思的时候可以将“我”换为“伟人”，将“爸爸”换为“妈妈”进行思考，思路一开拓，再回到“我”和“爸爸”上来，就水到渠成了。

其次是化小思路。就是将大问题化为若干个小问题，所有的小问题解决了，大问题也就解决了。

第三是对比思路。就是将难题和记忆中的某些相似、相反的题目进行对比，分析其异同，这样就能很快确定解题思路了。

第四是图案思路。在难题中，解题因素是纷繁复杂的，直观的现象有助于思考，最好的办法就是画成图案，这样一目了然，思路可能就油然而生。

成绩 Achievement

孩子进入学校，与其他孩子相比较，首先表现出来的就是学习成绩的差别。如果在学习态度上的差别可以算软差别，那么学习成绩的差别就是硬差别了。这个差别不仅老师可以看到，家长可以看到，孩子自己也可以看到。几乎每个家长都会十分关心孩子的学习成绩，考试成绩出来后，孩子一回家，您首先想问的就是孩子考了多少分以及在班级中的名次。不可否认，学习成绩是孩子在学校里全部自尊心的衡量尺度之一，几乎是最重要的尺度。因此，对于成绩，大多数孩子自己也会非常看重，这种状况几乎伴随他的整个求学阶段。

学习成绩给孩子带来的影响



通常的情况可能是这样的：在学校里，成绩好的孩子就可能受到表场，成绩不理想的就可能受到批评；同样在家里，孩子今天成绩好，家长随之高兴，明天有点退步，家长就会数落孩子。家长还会拿自己的孩子与别的孩子比较：你看，你就没有谁家的孩子学习好，你的考分就没有谁家的孩子高。这些可能会成为孩子发愤学习的动力，但也可能使孩子心理压力过大，从而产生一些负面的影响。因此，家长一定要对孩子的成绩有一个客观而合理的态度，并引导孩子如何正确对待成绩。

理解孩子

家长一定要理解，孩子每天都在比赛场上，每天都要出成绩，每天都在接受评判，不是考试就是作业，包括课堂上的提问，教师的评比。家长们也要设身处地为孩子想一想。假如您的孩子考完试，在班里排了倒数第几名，孩子在班里、在同学中、在老师面前已经是一种极度自卑的心理状态。当他带着成绩单往家里走时，假想着即将发生的情景：父母看到成绩单时那或期待、或焦虑、或失望，或愤怒的表情，这一切都取决于成绩单上的分数。

正确的批评态度与方法

孩子一时成绩不理想，可能是学习不够努力，也可能是由于学习方法不太好，还可能是因为一些客观的原因。如因为前段时间身体不好，或是家里有了变故，也可能因为新来的老师，孩子不大适应等等一些非常具体的原因。孩子成绩不好，不批评不合适，批评是一种必要的挫折教育，能培养孩子的心理素质、承受能力。但家长不了解原因，就可能进行错误地批评，使孩子产生逆反心理。不适度的批评，或过于严厉的批评，都可能挫伤孩子的积极性。一定要充分理解孩子的心理状态、思维逻辑。对待孩子正确的态度是：不管孩子现在的学习在班里是什么水平，都要肯定他的每一点努力，肯定他的每一点进步。进步可以有多种比较，可以横向比较，孩子的学习成绩或者落后于某些同学，或者超过某些同学。也可以竖向比较，孩子过去是一个成绩，超过了这个成绩，相对于他自己，今天比昨天进步了。对这个进步要给予充分肯定。

正视成绩

孩子升上小学以后，作为家长的您，对于自己的孩子有着什么样的期望呢？有些比较注重教育方法的家长是不会去查看孩子的成绩单的，因为成绩的好坏并不能用来区别孩子的好坏。有的父母在孩子考了好成绩的时候，会以金钱来奖赏孩子，其实这和方法并不一定合适。孩子在学校的成绩和老师的教学方式有很大的因果关系。一位好老师，总是思考着如何让孩子发挥自己的能力，对于成绩不好的孩子，也不断摸索各种教学方式来加以指导，这也是考试真正的目的所在。了解这些因素，家长会更加客观地正视成绩问题。

什么状态下学习最好

彬彬这几天醉心于他那个新的电脑游戏，精神常处在紧张状态，妈妈多次劝他不要花太多时间去玩，他总是不听，还说：“你看我的精神多高涨，等一会去读书肯定能更有效。”妈妈听了觉得似乎有道理，于是没有再说什么。

是不是很多家长也会认同上述例子中彬彬的观点？其实彬彬的想法是错误的。有研究指出，如果在警觉性很高的时候，例如在交谈或者正在做有关逻辑性的题目时，人的脑电波处于“β”状态，而“β”状态并不是长期记忆的最好状态。孩子要有良好的学习效果，就需要把信息储存在长期记忆中，也即是潜意识之中。因为通过潜意识，孩子可以学习并存放大量的信息。有利于长期记忆的时间是在脑电波处于“a”状态的时刻，即是大脑在完全放松，不用具备警觉性的时候，这是长期记忆时必须具备的有利条件。这种“a”状

态在人临睡前出现(当然，它不只在临睡前出现)。所以不少专家都指出，临睡前的状态是学习的最好状态。当然孩子不能只在临睡前才学习，为了有利学习，家长可以有意识地帮助孩子，让其大脑进入“a”状态。例如：一个舒适的环境、平静的心情、深呼吸和听听轻松的音乐。

为孩子营造良好的学习环境

小胖的父母很爱热闹，在家中看电视时也爱高谈阔论，平时也爱招呼朋友在家中打麻将，小胖做作业的时间，便经常在嘈杂声中度过。有一天，小胖的同学创创到小胖家中借课外书，见小胖在电视机前边看电视边做作业，旁边还有四个大人在打麻将。创创惊奇地对小胖说：“你家这么吵，你还能做作业，真是厉害。”小胖听后说：“我都觉得自己厉害，不过，时间是花得久一点。你在家里是怎样做作业的?我可不可以去你家看看?”创创听了高兴地说：“好呀，不如你现在跟我一起回家，我们一起做作业吧!”创创一进门便向妈妈说，带了同学回来一起做作业。妈妈听后便笑着关了正在看的电视机，倒了两杯果汁来招呼小客人，两个小朋友在休息后便开始做作业。妈妈自己拿了一本杂志在沙发上看，顿时家里静了下来。这个下午，小胖做作业做得很快，一会儿便做好了，剩下了很多时间可以和创创玩。小胖很高兴，表示以后要多来创创家做作业。

有些家长可能认为，只要孩子专心学习，不论环境多嘈杂，都能取得好成绩。其实，孩子的注意力是很容易被外界的环境所影响的。要孩子专心学习，环境是一个很关键的因素。以下是一个理想的读书环境最基本的条件。





安静的环境

要孩子专心学习，安静的环境必不可少。为什么图书馆内要禁止喧哗?就是为了要制造一个安静的读书环境。根据研究，常处于70分贝或以上的环境中，会使人记忆力减退，注意力不集中。

和谐的家庭

父母是孩子心中最亲最爱的人物，如果这两人经常表现不和，会让孩子失去安全感。在这种不安的情绪下，孩子最想知道的不是书本上的知识，而是父母什么时候会和好如初。所以当父母争吵时，孩子是难以好好读书和做作业的，甚至连写字都写得不好。

适宜的温度

据专家介绍，处于18℃的气温中，人的思考能力最敏捷，反应最快；35℃以上，大脑容易疲劳，使人感到烦躁不安；但低于10℃则使人萎靡不振，不想做事，所以要注意孩子读书环境的温度是否合适。

适度的光线

光线过强对于大脑来说是一种不良的刺激，不但会令孩子眼睛疲倦，还会感到烦躁、晕眩，影响思维判断力；光线太弱则不能令大脑有足够的兴奋，也会影响用脑的效率，而且还会使孩子容易患上近视。如果可以的话，注意书房墙壁的用色。根据研究，淡绿色和淡蓝色都有助于消除大脑疲劳，使人头脑清醒，精力充沛。

固定的学习地方

固定的学习地方当然最好是书房，但如果受条件所限，未能让孩子拥有独立的书房，给他一个固定的书桌也是很好的，这样可以让他每次来到书桌前便有读书的感觉，有效地让孩子迅速集中精神。

让孩子为成绩做图表

孩子的学习有高潮也有低潮。家长要帮助孩子了解他的学习情况。让孩子清楚地知道自己的学习成绩状况，对他的学习会很有帮助。让孩子制作一个成绩图表，纵轴是分数，横轴是测验的次数。让孩子在每次测验后都把成绩点上去，然后在两点之间拉上一条直线。经过一段时间后，孩子测验成绩的走势便一目了然。如果想让孩子在某几个科目之间做比较的话，可以在同一张图表上用不同的颜色笔标出多个科目的成绩走势。这个图表的好处是让孩子看着成绩一天天在上升，而激励他继续努力，以求争取最高的记录，起到一种自我鼓励、自我挑战的作用。相反，当父母看到他有一段时间的成绩持续下降，便要询问他的原因，了解为什么成绩会下降，想办法一起解决。



当孩子获得不好的成绩时怎么办

当孩子将不好的成绩带回家时，家长不要因此而生气。如果生气也尽量不要在孩子面前表现出来，而是应和孩子一起分析他成绩不佳的原因。让孩子知道，父母不会因为自己的成绩不佳而对他咆哮；相反地，他知道家长会帮助自己分析问题的原因。这一个策略让家长成为一个提供协助的角色，孩子会认为家长事实上和他站在同一阵线。经过一段时间后，当孩子在学校中更有经验(也更努力)时，他自己也会帮助自己分析可能的原因，并加以调整。

分析孩子学习不佳的原因

分析所有可能引发孩子成绩不佳的原因是非常重要的，原因一般会来自孩子自身，也可能存在这些问题：

△ 并未投入足够的时间研读教材。
△ 正好忘记当天要进行测验。
△ 不喜欢这个课程或认为这个课程无趣。
△ 觉得自己并不擅长这个科目。
△ 为收看他最喜爱的电视节目而忽略了学习教材的时间。
△ 学习了不当的课外辅导参考资料。
△ 太快写完试题，在交卷前也没有回头检查答案的正确性。
△ 想借着第一个交卷向他人显示自己非常聪明。
△ 在阅读及理解试题时太马虎了。

当然，老师的教学或误导也可能是造成孩子成绩不佳的原因。和孩子探讨成绩不佳的所有可能的原因是相当重要的。家长与孩子应分析所有的可能性，这样才可能找出问题的原因。找出原因后，家长应该告诉孩子以后避免犯相同的错误。告诉孩子若不能从自己的错误中吸取经验教训，他就必须再次忍受相同的结果。

提供具体的帮助

给孩子一些具体的帮助。举例来说，这包括：

△在一项重要的考试之前，练习已学过的知识。
△演算数学问题时，练习不同的解题步骤。
△在练习数学问题时，再做一些额外的练习题。

因为考前得到了家长具体的帮助，这会减少孩子得到坏成绩后感受的压力。

提供更多的支持、爱心及鼓励

注重孩子教育的家长在子女获得不理想的成绩时，会提供更多的支持、爱心及鼓励。当孩子学习成绩退步时，这些家长会支持孩子的信心。虽然成绩退步对于孩子是一种压力，但家长的爱心及关怀能缓解这种压力。

让孩子面对自己表现不佳时的感觉

帮助孩子发现自己面对坏成绩时的反应为怎样：他懊丧吗?他认为非常不公平吗?请注意，当子女带了一份不好的成绩回家时，家长应让他知道父母能了解自己，并协助他恢复在学业上的自信心。

让孩子建立更多的自律

利用这次的失败激励孩子变得更自律。家长不要把对孩子的评论变成批评(挑剔)，您应让孩子了解：投入更多的努力便可避免这种表现不佳的情况。家长应让孩子知道如何更有组织地准备考试，或者他在交试卷时需要更仔细地检查答案。这些都应成为他自觉的行为。

让孩子建立更多的责任感

协助孩子为自己的表现负更多的责任。退步是所有学习历程的一部分，这种失败反而提供一个机会，使家长回顾过去并催促孩子在学业上担负更多的责任。也许他并没有很重视这一次考试，或是过度自信，认为自己用不着怎么学习，也会考得很好。再次声明，如果孩子能在考试时担负较多的责任，并做相当程度的分析，会让他考得好些。



当孩子成绩中等时

孩子成绩中等，这是一个普遍的现象。无论学校声誉多高，教师教学水平多好，学生多么聪明多么努力，一个班里总有绝大部分学生的成绩处于中等水平。

但今天，家长们却普遍地要求自己的孩子进入前10名、前5名，甚至第1名。就家长来说，这样做也是有充分理由的。整个社会看重文凭学历，而升学竞争说到底也就是名次的竞争。做家长的觉得只有督促孩子勤奋求学，力争第一，才能使孩子在将来的激烈的竞争中处于有利地位。而问题在于，无论社会需求如何变化，家长观念如何更新，都无法令众多学生同时成为第一。况且，孩子就是孩子，有懂事早的，也有启蒙晚的。他们要按照各自的节奏自然地成长。我们无法指挥孩子按我们规定的速度成长。这种主观愿望与客观先天的矛盾也就合乎逻辑地导致了家长们普遍的失望和焦虑。

了解孩子成绩中等的原因

做家长的可以先看一下：孩子成绩中等，究竟是勤奋努力的结果呢，还是不够用功所致？抑或是学习方法还有待改进？从而采取相应的对策。我们只有从孩子的实际出发，才能真正帮助孩子进步。在这里，搬用他人的标准是没有意义的。“人家能做到的，你为什么做不到呢？”这样的询问除了让孩子无话可说，心生反感，很难有别的实际效果。

其实，大多数成绩中等的孩子都是些好学生，他们勤奋用功，为这“中等”付出了很大努力。随着年龄的增高，学习科目的增多和学习难度的加，孩子每天要付出比以前更多的努力才能把成绩保持在“中等”水平上。做家长的有理由肯定和鼓励他们，却没有必要去责备他们，如果说这些孩子尽了努力还是以“中等”的步伐前行，这只是说明这样的前进速度对于他们是合适的。家长理当坦然地接受这个现实，在孩子进步时给几分奖励，在孩子后退时给几分安慰与帮助。

孩子成绩中等不是坏事

从长远看，孩子成绩中等并不是件糟糕的事情。“中等生”是班级的“大多数”，在这个群体中，孩子能最大限度地避免焦虑与冲突。他们既不会因为成绩拔尖而遭人嫉妒，在争名次的风口浪尖上承受巨大的心理压力，也不必因为学习跟不上而焦灼不安。他们跻身于这个“大多数”的群体而享受着较为纯净的友情，他们因为“普通”而少受干扰与压力，享有较为宽松的人际环境。在学业上，他们基本上不存在吃不饱和消化不了的问题，学校的课程就是针对他们的情况而设置的，所以在理论上讲，“中等生”是校园中身心发育最充分、满足程度最高的一群人。一般来说，他们开朗随和、乐观健康，喜爱运动，容得了别人比自己好，也能体谅成绩比自己差的同学，对于名次上上下下也怀有较为宽容的心态，不至于太过敏感。这为他们成年后适应社会奠定了良好的基础。对于大多数孩子来说：“中等生”的位置有助于他较为轻松顺利地度过动荡不安的青春期。



当孩子获得好成绩时

对于一个家长来说，当您的孩子考试成绩比您预期的表现更好时，您应采取什么样的策略？一个好的建议是，当孩子获得一项优秀的成绩时，家长应该以赞美来奖励他。一个成功的家长在每天与孩子接触的过程中，大多使用赞美的方式，因为赞美可以增加孩子的自信心。您将会发现：赞美的效果比所有负面策略的效果更长久。也许家长只需要简单地告诉孩子，父母是多么地以他为荣。这话听起来简单，但它们在家中所塑造的正向的、支持性的气氛将持续相当长久。

如何赞美孩子

家长在赞美孩子时，也应该注意一些基本的原则，不要赞美那些无关痛痒的行为或事件。家长应当在每次有赞美的机会时给予赞美。有些家长试着每天给予赞美，他们觉得子女会因此而相当高兴，但也不要太过度。因为赞美会导致过度的信心，这样的做法也许实际上会打断孩子的工作。在不同的家庭，赞美孩子的方式会有不同。某些家长认为应混合压力与赞赏；有些家长则认为给予赞美，但仍保留批评的空间。一位母亲对孩子的赞赏也许值得很多家长学习：“我认为这样的结果很好，但我认为你可以做得更好。”

让赞美特别一些

家长应该将赞美与一些特别的事联系在一起，如果孩子每做一件事，家长都不加以区分地赞美，赞美将会失去其影响力。要让孩子感受到家长的赞美总是伴随着自己所取得的特别成就。

将赞美留在子女发展中的里程碑时再使用

对每个孩子来说，里程碑代表着不同的意义。当孩子在一个对他来说很难的学科上得到优等，第一次解答了某一特定类型的数学问题或是读完一本具有一定深度的书籍时，都可能是里程碑，当孩子完成自己认为杰出的事情而受到肯定时，他会感到意气风发。

适当利用奖励

当孩子将一份优异的成绩单带回家时，家长可以给予他一些小的奖励，比如去餐馆吃饭、送一件小玩具或一本书。这样可以激励孩子的学习热情。

记忆力 Memory



记忆力对孩子的学习来说非常重要。记忆力强的孩子，学习时总是无往不利。但孩子的记忆力参差不齐，有些孩子记性特别好，有些却又过目即忘。那么，记忆力究竟是不是天生的，它能通过后天努力改进吗？有学者曾说过，人的脑袋，记忆力真的很惊人，容量大到可以记下一所图书馆的藏书。由此看来，没有什么是人们记不下的，关键是：是否记得其法。为此，本节将对如何培养孩子的记忆问题做具体阐述，并为您提供一些帮助孩子增强记忆力的方法。

从小训练孩子的记忆力

孩子的记忆力是需要从小开始培养的。孩子小的时候生活经验很少，这时训练孩子的记忆力，可以从掌握周围的生活知识中开始。涉及的具体内容是：

△让孩子知道父母的工作单位名称、家庭住址和10个以上的亲戚或父母的朋友的名字。

△让孩子认识吃过的大部分饭菜；认识20种动物，并能模仿几种动物的形象。

△让他对事物的外表有一个较完整的认识。例如能发现兔子少了一只耳朵，猫的眼睛不见了。

△让孩子掌握时间和空间的基本概念，如：今天、明天等。

△让孩子认识颜色，能说出身边物体的颜色，如树叶是绿色的。

△让孩子学会区分静止的和运动的物体。

对于稍大一点的学龄前儿童，父母则要在日常生活中有意识地训练他的记忆力。这里有一些方法供您参考。

△带孩子去购物时，让孩子数商店橱窗中商品的个数。家长和孩子对比一下，看谁数得对，数得快。也可以增加一点难度，孩子记住橱窗里商品后走开，过一会再回忆，看一看记住了多少。

△让孩子在路边用3～4分钟数经过的自行车的数量，最好在交通高峰期时进行。

△让孩子看家长做某种家务的全过程，如洗菜或者擦车等。做完之后让孩子复述做事的步骤或程序。

△让孩子数天上的星星，至少数30个。数星星是件很难的事情，要求孩子的注意力必须高度集中，这样才不会受其他星星的干扰。

△让孩子说出以前见过的某两种或两种以上颜色的东西。以红色和黄色为例，家长可让孩子分类回忆，如：说出红色或黄色的花，说出黄色或红色的衣服等。

△制定计划。家长和孩子商量明天要做的事情，例如，早晨干什么，中午干什么，晚上干什么。第二天，家长不要提醒孩子，到睡觉前看着孩子计划执行得怎么样。

△带孩子去做一次郊游，或带他到一个他从未去过的地方，给他讲一些新奇的东西。回家后让孩子转述给其他人。

△在围棋盘或象棋盘上，摆上七八个棋子，让孩子看1分钟左右，然后拿掉，再让孩子照原样摆上。

发挥孩子情绪记忆的积极性

家长们也许都有体会，自己对少儿时期的记忆大多和当时的情绪体验有关，有时记忆的内容忘了，可当时的情绪效果却一直保留在记忆中。积极的情绪记忆常伴有愉快、满足、喜悦等情绪体验，而消极的情绪记忆常伴有恐惧不安、痛苦、孤独等情绪体验。积极的情绪记忆会使人变得乐观、自信、开朗和豁达，而消极的情绪记忆则会给人带来不同程度的消极影响。因此，家长应该注意培养孩子积极的情绪记忆。

那么，如何培养孩子积极的情绪记忆呢？以下的方法可供家长借鉴：

第一、创造一个温馨祥和的家庭环境。这样的家庭能使孩子产生愉快安全的体验；相反，一个充满压抑和吵闹、缺乏温暖的家庭，会使孩子变得自卑、孤僻、不合群、怕交往。家长应该为孩子着想，努力创造一个好的家庭环境。

第二、尽量少让孩子接触恐怖邪恶的影视节目和图书，当孩子出现害怕不安的情况时，家长要及时地给予他爱抚和安慰，排除他消极的情绪记忆。

第三、当孩子对生活中出现的某些黑暗、恐怖的事物感到害怕时，家长可以把这些事物与愉快、甜蜜的刺激联系起来，逐渐消除其消极的影响。家长还应通过故事或影视中主人公不怕黑暗、战胜困难的事例教育和鼓励孩子，发挥孩子情绪记忆的积极性，以培养他的记忆力。



如何培养孩子的记忆力

记忆力是一个人从小到大、到老，都需要并都可能培养的。人的记忆能力潜力非常大，全在于挖掘。科学研究表明，人的大脑细胞使用率通常不会超过15%。有些用脑不多的人，大脑使用率甚至连10%都不到。记忆力对学习的重要性是毋庸置疑的。记忆力强的孩子，学习时不但文史科目得心应手，即使数理科目，也因为对公式和定理记得多又快而更易学懂。孩子的记忆力总是参差不齐，有些孩子记性特别好，有些却又过目即忘。其实家长也不必着急，您可以通过培养来提高孩子的记忆力。

培养孩子对记忆的责任心

许多人都有体验，打电话时，每次都得去查电话本。为什么呢?因为我们根本没有想记，觉得不需要记，缺乏记忆的责任心。孩子同样是如此。提高记忆力就必须从提高记忆的责任心、向上意识的积极性入手。这既是战略性的，也是战术性的。所谓战略性的，就是要让孩子对提高整个记忆能力有责任心——一定要提高我的记忆能力；也是战术意义的：今天要记住这几个单词，要记住一段课文，给自己下了硬性指标，今天一定要完成。用这种方法就提高了今天的记忆能力和记忆效果。久而久之，整体的记忆能力得到了提高。任何孩子都可以培育他在记忆方面的责任心。有些孩子背圆周率可以背到1000多位，是不可思议的事情吗?其实只要努力，很多孩子都能够做到。所以，培养记忆能力，第一就是培养上进心、责任心。

让孩子喜欢记忆

培养孩子的记忆力，就是培养记忆的兴趣，提高记忆的积极性。最好的办法就是把记忆当作好玩的事情。现在很多孩子学习，发愁的就是记忆，不喜欢背单词，不喜欢背公式，从小就把记忆当作苦事情。其实记忆是非常有趣味的事。对一个学龄前儿童，一个小学生，一个初中生，如果您能帮他逐步产生记忆方面的兴趣，把记忆当作一个好玩的事情，孩子的记忆能力就必然向前发展。孩子们都是喜欢看电视的，父母何不索性利用这个特点，选择一些益智的电视节目让孩子观看，实行寓教学于娱乐之中的办法?如此孩子必觉兴味盎然，印象也比单单阅读书本更为深刻。除了电视节目之外，收音机也不时广播带有教育意义的节目，父母可多加留意。近年来电脑日渐普及，市面上出现了不少益智的教学光盘。有专教语文的、有训练数字头脑的、有增加见闻知识的……各式各样的产品都有，父母可以按自己孩子的需要而加以选购。绝大部分“电脑学习光盘”都会发声，而且是一些有趣的电脑动画，所以很受孩子欢迎。利用这些方法使孩子产生学习兴趣，自然能提高孩子的记忆力。

培养孩子记忆的自信

记忆的第三个积极性，是记忆的自信，让孩子相信自己能够记忆。如果孩子对自己的记忆力不自信，这就是一个弱点。您要想办法慢慢让他恢复自信，让他感觉自己的记忆力其实很强，只不过是信心不够，或没有用心，或没有经常训练记忆能力而已。例如，孩子在学习舞剑，或者学习一个舞蹈，她跳得已经不错了，当然不可能一点毛病没有。但如果家长站在一边光指责她哪儿的动作不对，哪儿的姿势不美，她一会儿就没有自信了，甚至可能不会跳也不愿意跳了。可是如果她有自信，会跳得越来越好。同样一个人，同样一段舞蹈，在同一个时期可以跳出完全不同的水平来。她在生人面前，因为拘谨、不自信，可能频频出错，可是在熟人面前就跳得非常成功，只因为不同的自信状态。所以，一个人记忆水平和记忆能力在不同的自信状态下会发挥出不同的水平。因此，一定要培养孩子记忆的自信。

内容多寡对记忆的影响

孩子读中学二年级后，发现语文课要背诵的内容越来越多。同学们都知道，把课文内容背诵好对考试有很大的帮助，但这也是他们最痛苦的事情。小娜读书虽然很用功，也常背书，但她的语文成绩却不太好，反观小佩背书没有小娜那样辛苦，却好像比较容易记牢课文。最初，小娜以为这是因为小佩的记性较好。直至有一天，小娜到小佩家取回东西时，看见她在背书。当时小佩的背书方法是：把要背的内容分开几个部分，每次只记一个部分，当记好第二个部分后，再把第一部分和第二部分连在一起记一次；记好第三个部分后，再把第一、第二和第三部分连在一起再记一次，以此类推，直到把所有的内容记牢为止。小娜对这样的记书法感到很奇怪，便问小佩：“为什么不是一次记下内容，这样不是更容易记吗?”究竟小娜和小佩的背书方法，哪个比较好呢?





有心理学研究证明，记忆材料的数量跟记忆的效果有很直接的关系。一般来说，要记的材料愈多，平均要花的时间越长，记忆效果越差。研究指出，记忆的方法有三种：

第一种是整体记忆：即一次把要记的内容背诵。

第二种是部分记忆：把要记的内容分成几部分去记。

第三种是综合记忆：即是综合以上两种方法，先部分记忆，然后再把各部分串连起来，作为整体记忆。

三种方法中，最好的方法是综合记忆，原因是：整体记忆，要记的内容太多，我们不能对记忆的困难处加以重点“攻克”，所以记忆效果较差；部分记忆，有可能出现材料次序颠倒的情况；综合记忆，此法摄取前两者的优点，把长篇的内容化为短小的内容，同时利用整体记忆，内容的次序也因而得到了整理，如果我们可以逻辑性地把整体的内容串连起来，对我们的整体记忆有更好的帮助。其逐渐改变胆小、敏感、羞怯等性格。

学会运用记忆术

记忆也是有规律可循的。掌握记忆规律，找出运用记忆力的技巧，就能提高记忆的效果。

所谓记忆术，就是各种各样巧妙的记忆方法。家长要培养孩子的记忆力，首先应该让他从小学会记忆方法。

在这里我们提供了几种增强孩子记忆力的方法，父母不妨细心研究，配合孩子的需要，采用不同方法，必定能改善他们的记忆力。

形象记忆

科学家研究发现，人类对图像的记忆能力，远比纯文字的要强。尤其是经刻意记忆之后，人们能正确辨认的比率，前者较后者就多出10%。这如同我们很多时候，都只能记得不熟悉朋友的样子，却说不出他的名字一样。两三个字的人名尚且如此，难怪要孩子背诵一整篇课文，他们会表现得那么痛苦了。

既然大脑比较容易记住图像，父母不妨尽量把孩子要记忆的知识与图像连结起来。如果孩子刚学过有关气象的英文单词，父母便可以引导孩子去想，“cloud”代表“云”，云有什么形状？现在望出去，窗外的云又是什么样儿？“sun”即是太阳，我们在图画书里看见的太阳，通常是什么样的，有颜色吗？让孩子把它们画出来，反复辨认它们的英文读法和写法，借着图形的帮助，知识便会更易入脑，孩子也自然能把刚学过的单词记下来。

联想记忆

对于不明白的事情，我们很难将它准确记下来，若勉强记住了，也会很快忘掉。但假如某些资料被赋予了生动的意义的话，要记下来便比较容易了。所以第二种提高记忆力的方法，便是多运用联想力。当我们要记下一些资料时，不妨尽量联想与之有关的事情。例如“34139”这五个数字，可能很难记下，而且又很容易忘掉，假若说成“生死一生够”，是不是容易得多了?利用与数字音近的中文字，串成有意思的语句，是否更有助于记忆呢?

同样道理，学习的时候，如果孩子必须记下大量的资料，父母便要先弄清楚孩子是否真正明白这些资料的含义，以免他们死记硬背，记下开头部分却忘了结尾部分。父母更应鼓励孩子多做联想，赋予该段资料另一些生动又特别的意义，这样孩子对于那些资料的记忆，印象自然会更加深刻了。

除了联想之外，父母可以教授相关的事项，例如学了一个英文生词，您可以再教孩子它的反义词、近义词或其他结构相似但意思不同的生词。这样做不但能强化孩子的记忆，还可以增加知识，使孩子学到更多课外知识或有趣味的东西。有时候孩子可能忘了学过的生词，但因为父母曾经教过这些相关的知识，他可能从这些相关事物找到线索，重新记起那个被遗忘的生词。

分类排列记忆

通常，人们对排列得越好、越有秩序的东西，记忆能力就越强。举例说，要记下“凯丽、珍妮、乔治、杰克、子明、阿静、耀文、安娜、静雯、苏仪、托蒂、永强”这十二个人名，真是一点也不容易，即使勉强死记，所需时间也必定很长，而且很快就会忘掉。但我们可以换一个方法，把这堆人名先排一排次序：

男性名字		女性名字	
中国人名	外国人名	中国人名	外国人名
永强	乔治	阿静	凯丽
子明	杰克	静雯	珍妮
耀文	托蒂	苏仪	安娜

经分类组合之后，我们会发现原来男女名字各有六个，每一类还可以再细分为中国和外国名字。因为资料曾做分类整理，所以我们对这些资料的印象会比较深刻。而且本来是不相联系的十二项事物，现在变成四组，记忆起来就比较容易一点了。由此看来，如果想增强记忆力，可以把所要记住的东西，先做一些简单分类，这样我们的记忆效率自然能够提高，也不会那么快便忘得一干二净。

分散记忆

所谓“分散记忆”，意思是指将学习时间分段。如果孩子长时间不停温习，除了最初读的东西能记住之外，之后记的东西没多长时间便全部忘掉了。因为人脑对于不停塞进来的东西，根本没办法吸收，即使当时把东西记住了，也转眼便会忘掉。

要有效发挥记忆力，父母必须让孩子分段学习。比如，孩子在背诵课文时，可以让他在段落与段落之间休息一会，或喝点饮品，或到附近的公园散步，使孩子的神经真正松弛下来。根据研究证实，孩子停止温习的最初几分钟，脑袋通常还没有停止工作。休息一会，正好让刚记忆的东西沉淀下来，知识自然记得更加牢固。

至于分段的时限，一般要看孩子的年龄和所读科目的难度而定。年纪越小的孩子，或是越艰深的科目，学习时段便应该越短；相反则越长。

多通道记忆

我们如果要记忆外部信息，必须先接受这些信息，而接受信息的“通道”不止一条，有视觉、听觉、触觉等等。有多种感知觉参与的记忆，叫作“多通道”记忆。这种记忆方法的效果比单通道记忆强得多。

科学家研究表明，人从视觉获得的知识，能够记住25%，从听觉获得的知识能够记住15%，若把视觉与听觉结合起来，能够记住65%。由此看来，多通道记忆法的优点在于能动员脑的各部位协同合作来接收和处理信息。用这种方法学习语文、外语等课程，其效果最为显著。上课记笔记也具有多通道记忆的作用。记笔记并不是要孩子把老师说的每句话都记下来。写字比听话慢，如果逐字逐句去记，不但记不下来，而且还会影响听讲，达不到记笔记的目的。家长应该告诉孩子，正确的做法是以听懂为基础，然后边听边积极思维，总结出老师讲课内容的要点，记下几个关键的字或句子。



口诀记忆

把记忆资料编成口诀或押韵的句子来提高记忆效果的方法，叫作口诀记忆法。这种方法可以把资料分组、组块来记忆，从而加大信息浓度，增强趣味性，这样不但可减轻孩子的大脑负担，而且可以让他记得牢，避免遗漏。

心理学研究表明，人的记忆是以“组块”为单位的。每一个组块内的信息量多少是相对的。一个字可以看作一个组块；一个单词，一个词组也可以看作一个组块；一个句子也可以作为一个组块。组块内部的信息不是各自孤立，而是相互联系的。如果善于把记忆材料分成适当的组块，就能够大大提高记忆效果。口诀记忆法就是符合组块规律的一种记忆方法。

例如，我国的二十四节气歌：

春雨惊春清谷天，
夏满芒夏暑相连；
秋处露秋寒霜降，
冬雪雪冬大小寒；
每月两节日期定，
最多相差一两天；
上半年来六、廿一，
下半年是八、廿三。

将节气编成口诀来背诵，朗朗上口，非常容易记忆。除二十四节气歌外，乘法口诀、珠算口诀、五笔字型输入字根表等，都可以让孩子运用口诀记忆法进行记忆。

让孩子养成先复习后预习的习惯

孩子每天放学回家，父母必须让他们好好温习当天在学校学过的东西。不应把刚学完的知识丢在一旁，而急着预习明天将要学习的内容。

为什么要先复习后预习呢？这其实与人类的记忆规律有关。专家的研究发现，我们刚学过的东西，会随着时间的流逝而慢慢模糊。比如说，孩子刚在学校读过一篇课文，放学时他对那篇课文的记忆可能只有80%；4小时之后，会跌到60%；过了一个晚上，便只剩下30%；如果留待一个星期之后才温习，可能已经全无印象了。

所以先复习当天所学的东西，有助于巩固孩子的记忆，而且基础也打好了，这时再预习新的知识，孩子便会更容易上手，学习兴趣也会因而提高。

帮助孩子提高记忆力的方法

孩子每天都会学到新事物，慢慢累积起来，总数量也非常惊人，如果让他从头到尾温习一次，必定很花时间。所以，父母在帮助孩子温习的时候，不妨替他们找



一些方法，这样读起书来，自然事半功倍，记忆力也能够得以提高。下面便是三种有用的方法：

方法一：记号

要孩子记住一整段资料并不容易，但如果只需记下其中几个重点，情况便会轻松得多。父母必须明白，最好的读书方法，并不是死记。事实上，即使有再好的记忆力，也会有记不住东西的时候。因此，每当孩子复习课本时，父母应该让他们养成在重点字眼处做记号的习惯。用荧光笔或彩色笔，在内容重点或关键字句旁边做一些醒目的记号，日后温习时便能够一目了然，可以短时间之内掌握整段资料的内容。由于只记几个重点，便不会那么容易忘掉。日后把整段资料联想起来的机会，也会大大提高。不过父母必须让孩子知道，此类记号不可划得太多，否则跟背诵所有东西又有什么分别呢？

方法二：图表

孩子的记忆，会随着年龄增加而从“听觉型”进入“视觉型”阶段。他们开始对眼睛看见的东西比较敏感，印象也会较深刻。所以，与其跟孩子口头讲解，倒不如要他们自行就有关内容，绘制简单图表，以便加强记忆。孩子制作图表时，父母可以从旁协助，不可让他们把图画得太复杂，这才能充分发挥帮助记忆的效果。父母还应该注意要让孩子自己动手做，因为只有这样，孩子的印象才会深刻。

方法三：备忘录

让孩子把要记下的资料，在记事本上以列举重点的形式写下来，这种帮助记忆的方法，比较适合年龄较大的孩子。由于重点是孩子自己消化过课文的内容，自己再写出来的，不但容易记忆，也会使他有更深刻的印象。

掌握最佳的记忆时间

心理学研究证明，一般说来，人在早晨、在晚上临睡前是记忆效果最好的时间。清晨，由于大脑没有前面信息材料的干扰，因此，记忆效果好。临睡前，由于大脑不受后面的信息材料的干扰，因此，记忆的效果也会比较好。有的孩子在每天临睡前，都要把一天中学过的课程主要内容像过电影一样在头脑中过一遍。这对巩固当天所学习的知识是很有益处的。

有些孩子，只知道记、只知道背。从晚上7点开始背，开始复习，背到晚上10点，甚至11点，不但头脑发胀，而且记忆效果也不佳。所以家长应该从小教会孩子，早晨起来后与晚上临睡前，应该采用像过电影的方式把学过的知识复习一遍。只要坚持一定会对记忆效果有很大的巩固作用。

孩子进入社会以后还要不断地学习，充分利用记忆效果最佳的记忆时间规则学习知识，这对巩固自学获得的知识也有很重要的作用。培养孩子利用最佳时间记忆的习惯，要从小做起，最好是从小学一年级做起。可能现在您的孩子已经是初中生，甚至是高中生了，没有关系，从现在开始帮助孩子养成利用最佳记忆时间复习功课、培养记忆的习惯，对掌握知识，提高记忆效果也是有帮助的，对提高考试成绩也是有益处的。

孩子记忆力差怎么办

如果孩子的记忆力奇差，对学过的东西，总是转眼间便忘得一干二净，那父母便要问一下自己，是否“照顾”孩子太过周到，导致他们从无机会独立思考。我们对于自己一手包办、亲自设计的东西，印象必然极为深刻，很不容易将它忘掉。利用这个道理，想增强孩子的记忆力，父母不妨先从训练孩子“独立用脑”开始。





摒除“由头到尾式”指导

曾听过一位资深教育工作者这样说：“最怕那些有学问的父母，总是主意多多，总会打扰孩子学习。”细细一想，他这个说法也不无道理。孩子学习能否有成果，要看他自觉性有多高，倘若孩子肯自觉读书，则必然容易吸收，记忆能力也强；反之如果他勉强温习，按父母的指引行事，纵使勤奋埋首于课本，也会因为“不知其所以然”而糊里糊涂地把知识塞进脑中，很快又会把所学的东西忘掉。有些父母以为从头到尾指导孩子温习，可以确保好成绩，但孩子只是听父母之命而办事，没有认真地思考，缺乏融会贯通，记忆又如何深刻?前面在有关“作业”的论述中我们已经提及了父母不要包办孩子作业的问题。同样，父母过于干涉孩子的学习对他的记忆力也会产生负面效果。父母的真正职责，是在孩子旁边做一个辅导员，确保孩子用心学习，功课上如遇到疑难，也不妨给一点提示。必须谨记的是，孩子对于那些他们自己以智力解答的问题，印象也最为深刻。假如父母喜欢饰演“指导人”，从头到尾地带领孩子学习，只会养成孩子的依赖心理，成绩也自然停滞不前了。

要孩子解决问题的最后一步

无论工作也好、学习也好，最后完成那一刻，总是让人觉得最高兴，也最振奋。经过一番努力后，如果最终找到答案，那种满足感，相信不用多加形容!可是，假如父母从头到尾都指导孩子——如何进行、如何找出答案……那孩子又怎会有机会体验“大功告成”的优越感呢?如果长期无法领略这种学习带来的喜悦，恐怕孩子也会对学习逐渐提不起劲来，最终无心读书了。所以，即使遇到艰深的课题，父母不得不从旁指导孩子，解决问题的最后一步，也必须让孩子自己动脑筋做好，让他们体验一下成功的感觉，他们才会充满干劲继续努力学习。

要孩子摘要复述

父母明白了让孩子独立学习的重要性之后，接着可能会问：“我让孩子自行理解，那怎么知道他们是否真懂呢?”检查的方法很简单，就是要孩子摘要复述一次。父母除了可以通过孩子的复述，了解他们懂得多少、懂到哪里之外，更可以提高孩子读书的效果。因为把学过的东西复述一遍，并不是想象般那么容易，中间牵涉了多种学习能力，包括记忆力、思考能力和整理能力，以及概括能力。父母可引导孩子先找出所学知识的重点，稍作整理，才进行摘要报告，借以培养孩子的记忆和思考能力。这是一种相当有效的学习方法。

要孩子出题目

一般情况下，总是老师或父母出了题目，然后由孩子作答。但有时候为了提高学习效率，也不妨来少许突破，让孩子试试出题目!这样做最少有三个好处。首先，孩子会觉得这个提议很新鲜，可以初步激发孩子的学习兴趣。其次，孩子总会出一些自己擅长的题目，如此，父母便能分辨出，孩子哪方面比较强?哪方面比较弱?针对这些特点，进行适当的指导，提高孩子较弱的科目，成绩自然有所进步了。最后，因为要出题目，要求孩子对内容有一定的了解才行。试想假如孩子对课本一知半解，又如何出题?为了交差，孩子自然要思考清楚，甚至认真复习了。

要孩子改卷

既然可以让孩子出题，那不妨也让他们对答案评分。没有孩子不羡慕老师可以改卷评分的，他们一旦有机会改卷，必然感到极有趣味。要孩子改卷，不但可以提起他们的学习兴趣，最重要的，是要使孩子换一个角度面对自己的答案。孩子为了改卷，必须客观地找出自己的错处，加深对作业的了解；并且为了找出答案，更无可避免地需要翻查课本或参考书，那不是又自然达到了让孩子复习的目的吗?当然，父母必须留意孩子的评分是否正确，以免疏忽了错误的理解。



测测孩子的记忆力

为了进行记忆力的诊断，我们设计了两套记忆力测验。

第一套测验主要是从记忆的内容方面进行的。根据记忆的内容，我们将记忆分为对单词的记忆、对数字的记忆和对文章的记忆。而这几种记忆在孩子的学习中都是非常重要的。通过这个测验，您就可以得知您的孩子擅长记忆哪些内容，不擅长记忆哪些内容。

第二套测验主要是从记忆的通道方面进行测验的。记忆的通道基本可分为视觉的、听觉的和触觉的。我们将从记忆的通道方面对孩子的记忆进行诊断，看看您的孩子在使用哪一个通道进行记忆时效率较高，在哪一个通道的记忆方面表现得不足。

第一套测验

测验 1：单词记忆测验

在日常生活中，我们常常要记住许多无直接逻辑联系的单词，例如，各种术语、任务、指示，各种家用物品的名称，各种事件等等。这个测验的目的就是检查一下孩子对这类信息的记忆能力。

请记忆下列 20 个词（连同其顺序号一起），规定记忆时间为 40 秒，40 秒过后即进行默写。

默写时连同顺序号一起正确默写出来，才算答案正确。例如默写“乌克兰人”这个词，如顺序号“1”没写，也不算答案正确。

1 乌克兰人	2 经济学	3 粥	4 纹身	5 神经元
6 爱情	7 剪刀	8 良心	9 黏土	10 字典
11 油	12 纸	13 蛋糕	14 逻辑	15 社会主义
16 动词	17 缺口	18 逃兵	19 蜡烛	20 樱桃

现在来计算记忆效率。为此，请将默写正确的词数填入下面的公式：

默写正确的词数 ÷ 20 × 100%=.....%

例如，假如默写正确的是 10 个词，那么记忆效率就是：10 ÷ 20 × 100%=50%

测验 2：数字记忆测验

请记忆下列 20 个数字（连同其顺序号），记忆时间也规定为 40 秒，然后即行默写。

1.43	6.72	11.37	16.6
2.57	7.15	12.18	17.78
3.12	8.44	13.86	18.61
4.33	9.96	14.56	19.83
5.81	10.7	15.57	20.73

按下面的公式计算本项记忆效率：

默写正确的数字数 ÷ 20 × 100%=.....%

测验 3：对有逻辑联系的文学材料的记忆测验

现在来检查一下您孩子对文章的记忆能力。下列短文有10个要点，已用黑体字标出，并按①、②、③、④……编了号。让孩子看过之后依次默写要点。记忆时间规定为 60 秒。

我国的宝岛台湾因为物产丰富，被誉为“米仓”及“水果之乡”。你是否知道，台湾还有一个“蝴蝶岛”的美称呢?

台湾岛所以被称为“蝴蝶岛”，是因为岛上的蝴蝶多①。全岛的蝴蝶有多少只，这是难以统计的。举一个例子吧，台湾西南部的高雄县有个美浓镇，这个镇有个叫蝴蝶谷的地方，以盛产黄色蝴蝶闻名。这种黄蝴蝶世世代代生长繁殖在这个山谷里，从不离开自己的故乡。**据说，光是这个蝴蝶谷，每年就能繁殖 200 万只蝴蝶呢②!**

台湾岛的蝴蝶不仅数量多，而且品种全。据粗略统计，大约有 400 多个不同品种③，主要有：大红纹凤蝶、蛇头蝶、红边小灰蝶、皇蛾阴阳蝶、黄裙凤蝶等等。**蛇头蝶的翅膀上端长着像蛇头一样的图案，它双翅展开，足有洗脸盆那么大，是世界上最大的一种蝴蝶④。皇蛾阴阳蝶的样子不同于一般蝴蝶。它的翅膀既不左右对称，而且大小也不相同。更奇特的是：它的左翅膀为雌性，右翅膀是雄性。据说，这种蝴蝶在 1 万只当中才能找到 1 只，是极为少见的珍品⑤。黄裙凤蝶是凤蝶中最美丽的一种，它的后翅有金黄色大花纹，在阳光下呈现出珍珠般灿烂夺目的光辉。这样的色彩是蝶类里独一无二的，被誉为“蝶中皇后”⑥。**

由于台湾岛蝴蝶数量众多，品种新奇，在全世界享有盛誉⑦。这些蝴蝶有的被制成标本，供学生或科学家学习研究使用⑧；有的被制成精美艺术品供人欣赏⑨。这些标本和艺术品还远销欧洲、美洲和亚洲的许多国家。

60秒过后便依次默写文中要点。记忆效率按下面的公式计算：

默写正确的要点数 ÷ 10 × 100%=.....%

计分方法

首先，从这套测验中三项分测验的成绩的比较，我们可以看出您的孩子更擅长记忆哪方面的内容。测验 1 是对那些没有逻辑联系的单词的记忆，测验 2 是对数字的记忆，测验 3 是对有逻辑联系的文字的记忆。例如，一个孩子在第一个分测验上记忆效率为 40%，在第二个分测验上记忆效率为 60%，在第三个分测验上记忆效率为 70%，我们就可以认为他最擅长记忆有逻辑联系的文字，最不擅长记忆无逻辑联系的单词。这样我们对孩子进行训练时就会更有针对性。

我们也可以根据各分测验完成的情况计算平均记忆效率，将三个分测验成绩相加除以 3 即可。

例如，如果四项成绩分别为 40%、60% 和 70%，平均记忆效率便是：

（40%+60%+70%）÷ 3 ≈ 57%

第二套测验

测验 1：视觉记忆测验

计算表 1

7 + 2 + 1=	16 ÷ 2=	6 × 3=
2 × 3 × 1=	5 × 2 × 1=	12 ÷ 2=
8 − 5 − 1=	6 ÷ 2=	49 − 12=
16 ÷ 2 ÷ 2=	44 × 1=	55 + 5=
8 + 9 − 1=	19 + 4=	60 ÷ 6=
3 − 2=	8 ÷ 1=	6 × 9=
10 × 3=	49 − 41=	12 + 61=
12 + 1 + 6=	6 × 6=	100 − 69=
3 + 7 + 1=	4 + 3 + 1=	15 ÷ 3=
10 − 2 − 6=	10 − 6 − 1=	3 × 3=

让孩子逐一看10种家庭用品，如电视机、台灯、收音机、碗、切菜板、立体声音响、烤箱、小刀、桌子、铲子等，每项限时2秒钟。看完之后，立刻让孩子做计算表1的习题，限时30秒钟。最后再让孩子在20秒内回忆出原先看过的家庭用品。

如何判断回忆出多少项了呢？

计分及判断记忆力的方法在后面会做说明，但是现在最好将孩子回忆出的家庭用品正确的数量记下。

请记下孩子回忆出的物品的数量。

测验2：听觉记忆测验

计算表2

1 + 3 − 2=	41 + 49=	6 − 4 + 9=
6 + 4 − 6=	6 + 1 + 12=	12 − 10 + 5=
2 × 3 − 1=	20 ÷ 4=	8 × 8 − 51=
8 ÷ 2 + 2=	1 + 9 − 6=	12 − 10 + 5=
3 × 2 + 2=	69 − 26 + 1=	60 − 29 − 30=
4 + 2 + 6=	6 + 3 + 21=	20 ÷ 7=
1 × 2 × 5=	40 ÷ 5=	20 × 21=
12 + 49=	100 − 49=	8 + 9 − 12=
5 + 50=	21 − 7 − 7=	30 − 11 + 1=
100 − 59=	100 ÷ 5 − 20=	49 − 21 + 1=

家长以2秒的间隔，对孩子高声而清楚地朗读以下10种家庭用品。接着给他计算表2，让他计算30秒。最后用20秒让他回忆出所听到的物品名称。

10种用具是：椅子、书架、杯子、有柄煎锅、澡盆、冰箱、酱油、铲子、窗帘、垃圾箱。

请记下孩子回忆出的物品的数量。

测验3：触觉记忆测验

计算表3

5 + 5 − 4=	5 + 5 + 5=	99 − 9=
4 × 6 − 10=	20 − 10 − 3=	30 ÷ 15=
8 ÷ 4=	5 ÷ 1 × 2=	5 × 2 × 1=
2 + 3 + 4=	100 − 40=	6 − 3 + 7=
15 × 2=	15 ÷ 5=	15 − 5=
9 − 8=	7 + 3 + 10=	3 + 6 + 1=
100 − 50=	5 + 5=	5 ÷ 1 ÷ 1=
40 ÷ 2 × 5=	6 ÷ 3 × 2=	3 + 7 − 2=
10 × 9=	50 − 40=	30 × 3=
30 ÷ 3=	4 + 1 + 5=	10 × 2=

预先准备好10种家庭用品，这些物品是：盆、肥皂、锅盖、圆珠笔、杂志、抹布、橡皮手套、剪刀、扫帚、纽扣（类似的东西亦可）。

由家长将孩子的眼睛蒙上，让他各用2秒的时间触摸这些物品。然后，给他计算表3，让他计算30秒。最后用20秒让他回忆出所触摸到的物品名称。

请记下孩子回忆出的物品的数量。

测验4：多通道记忆测验

计算表4

2 + 4 − 1=	88 × 1=	100 + 35=
7 × 2=	20 ÷ 5 − 2=	27 + 73=
30 ÷ 10 × 5=	7 − 4 − 3=	3 × 5=
10 − 8 − 2=	40 ÷ 4=	20 × 5 − 50=
99 − 49=	10 × 5 × 2=	36 ÷ 9=
75 + 25=	100 − 71=	75 − 15=
100 × 10=	4 + 1 + 10=	16 + 54 + 30=
88 ÷ 8=	3 × 2 + 4=	8 + 2 + 5=
7 + 3 − 9=	10 ÷ 5=	20 ÷ 10=
21 + 29 − 10=	50 − 10 ÷ 4=	10 − 3 − 2=

这一次，让孩子进行看、听、读、解摸各物品的测验。

准备10种物品，这些物品是：皮带、筷子、铅笔、盘子、刷子、手表、书、花瓶、手纸、拖鞋。

先让孩子分别看、听、读、触摸各物品；

然后，用30秒让他根据计算表4进行计算；

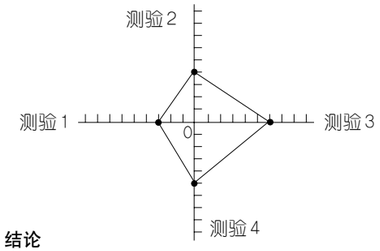
最后，用20秒让他回忆出所接触到的物品。

请记下孩子回忆出的物品的数量。

测试说明

在下图的坐标上标出记忆力测验的评价数字（回忆出的物品数量）。连接四点组成一个四边形。

例如，将测验的结果——测验1（视觉记忆）答对3道题为3点（以下依此类推），测验2(听觉记忆）是4点，测验3（触觉记忆）是6点，测验4（多通道记忆）是5点——连接起来并涂上颜色的四边形，就是该测验者的记忆力水平。从这个四边形上，我们可以直观地看出您的孩子更擅长利用哪个通道进行记忆。



结论

做完上面的测验，您的孩子无论测验成绩是优秀，是良好，还是较差，都不要灰心。将来终究可以利用某些方法来大大改善他的记忆活动（他现在的记忆活动基本上还都是自发性的），从而大大提高他的记忆效率。同时，家长还要记住：要在今后二三个月内的实际生活中运用各种增强记忆力的方法进行系统的训练，才能获得成功。要坚信，世上无难事，只怕有心人。功夫下到十分，必有十分效果。



游戏记忆法

游戏记忆法是教育孩子的好方式。游戏记忆法，就是要找到记忆的乐趣，把记忆当作游戏。这是教育孩子的最好方式，也是培育孩子记忆力的最有效的态度和方法。

数图应用

下面是一组数字和相对应的图形，让孩子用1分钟记住它们，然后完成后面的练习。



练习

让孩子在下面的空格处，按上图所示，填上相应的图形。(不要看上面的图形)

1.中华人民共和国是 ____ 年 ___ 月 ___ 日宣告成立的。

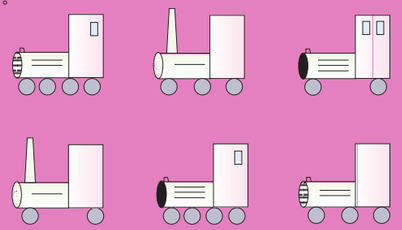
2.你的生日是 ____ 年 ___ 月 ___ 日。

3.你妈妈的生日是 ____ 年 ___ 月 ___ 日。

4.你爸爸的生日是 ____ 年 ___ 月 ___ 日。

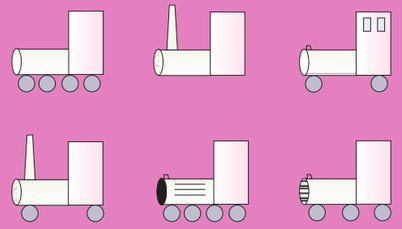
完成图形

下面有6个图形，让孩子用1分钟记住它们，然后完成后面的练习。



练习

如果让孩子不再看上面的图形了，他能把下面这些图按上面的图形补充完整吗？



数字记忆

下面是一组有一定特点的数字组合，让孩子用2分钟将它们记住，完成下面的练习。

82800828　80800828　81823456　83456818

82847210　82108284　83080808　83088080

练习

请不看上面的数字，凭记忆，您的孩子能判断出下面的哪几个数字组合和上面的相同吗？

1.82108284　2.82810828　3.81348456

4.81823456　5.83088080

倒背数字

下面所有数字，您的孩子能把它倒背出来吗？

325　483　46375　6538174

图形变数字

下面是一组图形和相对应的数字，让孩子用2分钟时间记住它们。然后完成下面的练习。

3	5	2	6	8	7
△	○	×	▽	★	☆

练习：

让孩子不要看上图，把下面的几组填空完成。

△ ○ ▽ ○ △ ★ × ○ ☆

○ × ▽ ☆ × △

★ ▽ ○ △ × △

名词运用

在下列8个词中，让孩子用60秒钟快速记忆，然后完成下面的几个问题。

电话　电视机　汽车　电脑

飞机　自行车　跑步机　椅子

练习

让孩子不要看上面的名词，回答下面的问题。

①上面 _____ 是需要用电的。

②上面 _____ 属于运输工具。

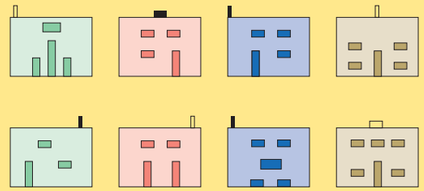
③上面 _____ 与 _____ 可以联起来使用。

④上面 _____ 和 _____ 可用来锻炼身体。

⑤上面 _____ 和 _____ 是使用燃油的。

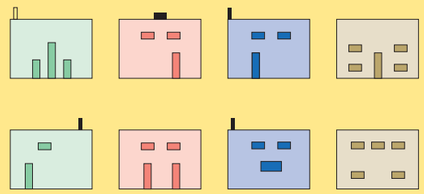
图形补充

下面有8个图形，让孩子用2分钟记住它们，然后完成下面的练习。



练习

让孩子根据他的记忆，把图中所缺的部分补充完整。



注意力 Attention



一个注意力不集中的人，即使智商再高，也无法去记忆，去积累知识。无法积累知识，谈何成绩好呢?而且注意力不集中，掌握知识的残缺，很容易产生厌学情绪，孩子的学习就很难跟上。可见，注意力是影响孩子学习成绩的一个非常重要的因素。当孩子出现注意力不集中的情况时，家长应该深入分析其中的原因，并且加以纠正，以达到帮助孩子提高学习效率的目的。

造成孩子注意力有缺陷的因素

造成注意力有缺陷的因素多种多样，有客观因素也有主观因素，有生理因素也有环境因素。正确区分这些因素有利于家长对症下药，有针对性地纠正孩子的注意力缺陷。

家族遗传因素

遗传因素对注意力的影响可从父母或家谱调查中得到证实。大量研究表明，一些有注意力缺陷的孩子的父母在年轻时(有的甚至在现在)也有明显的注意力问题。

出生前或出生时的不利因素

如果母亲怀孕时，经常接触大量的铅，孩子就容易产生注意力问题。汽车排放的尾气中含有大量的铅和其他对人体有害的物质，经常呼吸这样的空气会影响孕妇的身体健康，危及到胎儿。母亲酗酒、吸烟及在妊娠期患有毒血症、高血压等疾病，孩子出生后有注意力缺陷的机率就会大大增加。在分娩过程中发生的意外，如难产、产程过长、脐带绕颈等，引起胎儿窒息，造成大脑缺氧，使大脑功能受到轻微损伤，也是造成注意力缺陷的一个重要原因。



不利的家庭环境

家庭的经济条件会影响孩子的成长，如果孩子不能获取足够的营养，大脑的成熟自然会受到影响。如果居住环境过于嘈杂、喧闹，也不利于孩子形成专注的好习惯。如果父母对孩子过于溺爱、放任自流，容易使孩子学习和生活随心所欲、自由散漫，久而久之，造成自我控制能力差、易冲动、多动、好分心等等问题。

不利的学校环境

学校周围环境过于嘈杂喧闹，不利于孩子形成良好的注意力。老师的教育方式、个人气质、素养等都会对孩子产生影响。如果老师冲动、易变、烦躁不安，孩子也会受到影响，变得冲动、注意力容易分散。

不利的社会环境

整个社会的经济、文化、生态环境等都会对孩子产生影响。社会的贫困、物资缺乏，会导致孩子整体缺乏营养、发育不良。城市空气污染、水污染、化学物质的污染等都会使孩子产生明显的注意力问题。

造成孩子的注意力分散的原因

注意力对孩子的学习效果起着决定性的影响。有时家长会以为孩子注意力不集中只要经过专门训练就可以改正。其实父母首先要做的是找到孩子注意力分散的原因。因为，在日常生活中有不少被我们忽视的因素，都足以破坏孩子的注意力。

给孩子玩具太多

给孩子玩具从而减少对自己的纠缠是不少父母常用的方法，但采用这种方法有很多要注意的地方，方法恰当可以帮助孩子健康成长，反之则会适得其反。因为太多的玩具会使孩子眼花缭乱，每个玩具都会产生一种新鲜刺激，结果短时间内可能出现多个刺激，这样无疑是好玩，但每个玩具都不能坚持一段长时间。在这种情况下长大的孩子，日后会经常出现对事物只有三分钟热度。不能忍受沉闷的内容，孩子的注意力有多长便可想而知了。

家长的干扰

阳阳的妈妈十分热情，对子女也是照顾周到。有时候当阳阳在看图书时，常听到妈妈在嚷嚷："阳阳先吃点心，吃完再看。""来了。"阳阳答，放下手中的图书跑去厨房吃妈妈做的点心。一会儿，妈妈又说："阳阳给爸爸拿一下报纸。""知道了。"阳阳又放下图书，拿了当天的报纸给刚回家的爸爸。妈妈问："作业做完了没有?""做好了。"阳阳回答。妈妈说："光线太暗了，先开灯吧。""是的，妈妈。"阳阳说完便去开灯。妈妈问："故事好看吗?""好看。"阳阳回答。妈妈说："好好努力!"

这些话在孩子做作业或其他事情时可以说是家长们经常说的。虽然出于对孩子的关心，但在孩子集中注意力做事或学习的时候，父母滔滔不绝的命令，经常把他从集中了精神的情况下拉了下来，造成注意力分散。完成对答后，孩子又要花时间把精神再次集中。这种情况若长期频繁地出现，会带来孩子心不在焉，无法专心的后果。

学习的内容太深太多

很多父母对孩子寄予了很高的期望，给孩子买过多、过深、过于复杂的图书和玩具，结果繁多和凌乱的内容常常让孩子的精神承受不了，而且表现为精神疲惫不堪，常常忘记了看过的内容。所以无论我们给孩子看什么或玩什么，都要关心他们的精神是否可以承受。对于他们看不明白或是没有兴趣的内容，硬要他们学习，不但会减低他对这方面的兴趣，更会破坏他们注意力的集中。

家长不能好好照顾孩子

现代生活节奏快，竞争激烈，许多父母一头扎进职场，无暇顾及孩子。他们常常把孩子交给年迈的父母，或者干脆让孩子独自在家。专家建议父母无论工作有多忙，也要花一定的时间和精力在孩子的身上，看看孩子做作业和做事的情况，例如在玩耍时是否专心玩呢？玩得投入吗?做作业时是否常常到处跑，什么最吸引他的注意力等等。当孩子知道父母很关心他的一举一动时，做起事来也特别专心些，希望得到父母的赞赏。所以父母的关心和注意对提高孩子的注意力有很大的帮助。

让兴趣引导孩子

要学业有成，注意力几乎是决定性的条件。我们要知道自己孩子的注意力是否足够集中，可以看他做事是否投入；每次做事是否可以持续一段较长的时间等等。爱玩是孩子的天性，如果我们耐心观察就会发现当孩子做他喜欢做的事，或是玩他喜欢的玩具时，都特别专心，这是因为有兴趣做引导，令他玩得投入，忘记疲劳。我们可以利用这点来提高孩子的注意力，让他知道这种投入的情况称为专注；而有注意力时，做事效果非常好。家长要着手培养孩子在学习方面的兴趣，这样孩子才能发挥他的注意力，从兴趣入手，专注于学习，从而提高学习成绩。

提高注意力的方法

家长可以根据孩子的实际情况综合运用多种方法，把心理治疗和教育干预结合在一起，才能长期地、有效地克服孩子的注意力问题。

心理治疗

心理治疗是一种比较有效的治疗孩子注意力问题的方法。常用的有奖励方法、惩罚方法、提示方法、忽略方法。

奖励方法

这种方法是最常用也是最有效的方法。当孩子成功地做好一件事时，家长就给予一定奖励。奖励方法可以多样化，一般常用的是语言表扬。孩子受到父母的赞扬后，会产生更强烈的兴趣，能比平时更长时间地抗拒诱惑，保持稳定的注意。

惩罚方法

惩罚是家长常用的一种方法，但是这种方法的使用一定要适度适时。有些家长或者对孩子不管不顾，或者简单粗暴地训斥，打骂一通完事。这种恶性惩罚很难对孩子的行为产生正面的影响，甚至有可能会给孩子的心灵带来阴影。

提示方法

孩子的注意力很容易受外界影响，他们的抗干扰能力比成年人差。家长可以在孩子开小差的时候采用提示的方法，突然提高说话声音，或突然停止说话。这些不正常情况都会引起孩子的注意，把孩子的注意力重新拉回来。

忽略方法

这种忽略只是一种以退为进的策略，更多地用来矫正孩子的多动、冲动、胡闹等注意力分散的行为。具体做法是当孩子出现不适宜行为时，周围的人不予注意，不去理睬他，渐渐孩子会觉得没意思。一旦孩子安静下来，家长就立即表扬他，奖励他，他会感觉适宜行为所带来的自我肯定。

教育干预

通过改善教育环境、进行有针对性的能力训练来克服注意力问题的方法就是教育干预。如果家庭生活杂乱无章，很难保证孩子会整洁专注。所以家长要给孩子做个好榜样，保持家庭环境整洁安静，安排更有规律的生活。同时，家长可以与老师取得联系，将孩子注意力不集中的情况告诉老师，请老师采取必要的教育手段。比如将一个经常分心的孩子与一个上课总是认真听课



的孩子安排在一起坐。认真的孩子不会理睬他上课时的一些小动作，而且还能起榜样作用，并适时提醒一下他，帮助他集中注意力。

给孩子制定目标

孩子是否有良好的注意力对于他的学习有莫大的影响。如何培养良好的注意力是父母关心的问题，但我们必须明白树立目标是影响注意力的重要因素。一个人没有了目标，学习或工作时便很难产生投入感，不能投入也就难有注意力。因此，父母可以帮助孩子建立目标，让孩子有方向性，以便发挥他的潜能，向着目标前进。目标可分为短期目标和长期目标。所谓短期目标，可以是作业取90分、测验合格等等，可以在一两星期见成绩。长期目标则可以是今年考试达到前15名；今年得到品学兼优奖等等。

培养注意力的几点注意事项

要训练孩子的注意力，有几点父母要留意，不可以有“在最短的时间内培养注意力”的心态，否则只会弄巧成拙。

5岁的菲菲是个活泼的孩子。菲菲的妈妈希望菲菲在上小学之前先把小学一年级的内容学好。与此同时，妈妈也知道注意力是孩子学习成绩的关键因素，所以从小便培养菲菲的注意力。“聪明”的妈妈想到，可以把学习小学一年级内容和训练注意力同时进行，于是便为她订下一个学习计划，这个学习计划的内容





包括：每天学习中、英文和大量的阅读内容两次，每次45分钟。开始时，菲菲还很有兴趣，但每次过了15分钟后，精神便开始不能集中。但菲菲的妈妈不许她离开座位，硬要她完成计划的内容才行。菲菲觉得很辛苦，有时还哭起来，妈妈求才心切，忍痛也要她学好才让她休息。渐渐的，菲菲害怕学习了，每到学习时就找地方躲起来，人也渐渐不爱说话了。

从这个例子我们可以知道，父母从小培养孩子的注意力是好事，但也不能操之过急。在菲菲的例子中，妈妈制订的学习计划犯了几点大忌——内容太多、太深、时间太长。

为了得到良好的效果，在训练的过程中有几项是父母一定要注意的：

内容要适合孩子的能力

让孩子看的内容必须适合孩子的能力，给他看不懂的东西只会让他感到乏味，提不起他的兴趣，他又如何继续看、听或玩下去呢?因此，家长给孩子找学习材料时，最好与孩子一起选择，买些他感兴趣及愿意学习的材料。

内容不能太多

望子成龙是父母普遍的心态，但切忌揠苗助长。一下子给孩子太多内容学习，只会让他很快生厌，以后看见学习就害怕起来，或者很快就将学的东西忘记了。在这种情况下是无法很好地培养他的注意力的。

时间不能太长

孩子的年纪越小，注意力的稳定性越差，小学生的注意力一般维持在15至30分钟，时间太长就是有多大的兴趣也不能集中。所以，父母要视孩子的年龄而订下一个合适的时间，只要他达到计划中的时间便可。

陪孩子一起读书

如果孩子的性情不稳定，即使到了规定的学习时间常常还是想着玩，这时家长可以和他一起读书，以帮他尽快集中精神，而且陪读能让他有温暖舒适的感觉，可以减少他不专心的情况，让他读得更起劲。

给孩子模仿的机会

每个孩子都有良好的模仿和学习能力，而家人的行为往往是他们的模仿对象。如果父母有良好的习惯，孩子很快便会学到。所以

家长不妨坐下来，仔细想想平时看书时或者家务时是否专心，这些日常生活中的点滴都是很好的教材。

提高注意力的训练

注意是需要一定意志努力的心理过程。训练孩子的注意力可采用一些需要孩子高度集中精神才能成功的活动和游戏，逐渐提高孩子集中注意的能力。当然，这些活动或者游戏必须简单短小、富有趣味，才能吸引孩子参与，从而达到训练目的。有许多体育活动需要孩子高度集中注意力才能完成，比如，走平衡木、打乒乓球、跨栏、射击等。让孩子多进行一些这类活动，能够促进他们神经系统的成熟和控制能力的发展，从而提高注意力。还有一些通过视觉、听觉接受指令，让身体按照指令协调动作的游戏，对于提高孩子的注意力非常有帮助。这里我们就着重介绍这些各种形式的训练方法。家长可根据孩子的实际情况选择适当的训练方法，同时要注意有些游戏适于多个孩子共同参加，让孩子在竞争中享受到胜利的快乐及失败带来的触动，从而使训练效果更加明显。

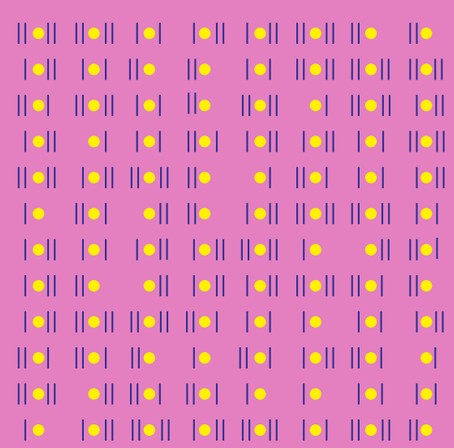
对旗语

准备不同颜色的小旗子6面，每一面旗子代表一种动作，如红旗为向前一步走、绿旗为拍手、黄旗为踢腿、蓝旗为跺脚、白旗为下蹲、黑旗为向上跳。家长先把每种旗子所代表的动作向孩子介绍1～2次，然后任意举起一种颜色的旗，让孩子们做出相应的动作。要求动作迅速，举旗两秒后没做出动作或做错，都算失败。反复练习，最后累计失败次数。开始时，动作可设计得简单一些，待孩子熟练后再增加动作的难度。对小一些的孩子旗子数不宜太多，4～6面比较合适；对于大一些的孩子，可增加到6～8面旗子。

图形分类

表中有各种不同类型的点线组合，可以让孩子在一定时间内分别找出边上有三条蓝线的黄点、左边有两条线的黄点，接着是找出总共只有两条线的黄点，或其他组合方式的黄点。

一加三



手指爬梯

孩子两手放在胸前，先将左手拇指尖与右手食指尖相连，然后左手食指与右手拇指往上“爬”，两指尖在上面相连，接着又是左手拇指与右手食指上爬相连；这样依次反复上爬，爬到头顶后再往下爬回。待孩子熟练掌握后，可增加难度。先两手依次一手拇指与另一手食指上爬相连；然后一手拇指与另一手的中指上爬相连；再是一手拇指与另一手无名指上爬相连；最后是一手拇指与另一手的小指上爬相连。这样依次反复“爬”。

快速找成语

司	有	没	物	也	神	科	奉	会	八	林	人	张	但	黑	磨	甚			
翻	天	我	贺	喜	出	望	外	他	马	股	高	金	掌	门	十	箱			
有	才	里	肉	陈	字	追	与	九	和	血	是	毛	本	破	手	米			
营	气	有	属	走	如	文	演	亦	童	还	老	返	尔	日	图	月			
兄	纵	隆	于	物	曰	于	敏	拱	歌	行	当	于	牌	子	至	章			
都	横	门	追	雪	中	送	炭	厥	阴	汪	益	约	山	不	水	转			
成	曰	他	庆	华	天	是	使	什	和	学	壮	李	有	格	们	一			
开	令	风	及	牙	工	年	顶	天	立	地	哲	分	切	聪	内	比			
作	言	云	天	记	等	下	见	马	纱	工	迅	工	片	少	才	应			
坑	往	际	陈	以	火	和	起	行	物	数	思	约	欠	次	包	选			
邀	才	会	杜	理	松	任	走	空	涨	造	被	回	身	向	哉	卓			
同	裁	量	股	门	文	是	每	山	决	椒	资	推	陈	出	新	罗			

这个字阵中隐藏着十条常见的四字成语，这十条成语有的以横读方式排列，有的以直读方式书写，甚至还有从右往左读的。让孩子以最快的速度把它们找出来。速度与准确率是判断孩子注意力的标准。这种方式可以训练孩子集中注意力，提高孩子抗干扰能力。

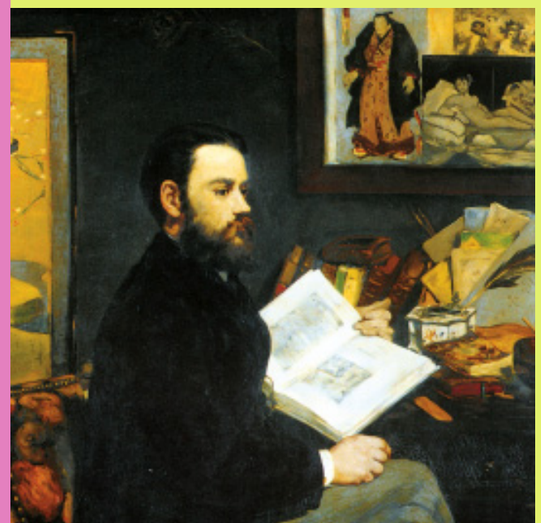
答案

横读：喜出望外、返老还童、雪中送炭、顶天立地、推陈出新。

竖读：才气纵横、如日中天、老当益壮、风云际会、天马行空。

找细节

家长让孩子在预定时间内仔细观察这幅画，把注意力集中在细节上，比如衣服的色彩，椅子的图案、墙上的画等。然后合上书，让孩子把记得的细节全部写下来。



绕口令

家长教孩子说一段绕口令。例如，《数星星》：“小青青，望星星，天上星星亮晶晶。星星眨眼瞧青青。一二三四五六七，满天星星数不清。”再如，《捡豆豆》：“小妞妞，拿兜兜，拿着兜兜捡豆豆。豆豆装满一兜兜，妞妞回家数豆豆。”孩子掌握了一段绕口令之后，可以进行抗干扰比赛，在孩子念绕口令的同时，家长在他左右两边大声说别的绕口令来干扰他。如果孩子没有受到影响，就算胜利；若受到干扰，就计失败一次。这是对孩子注意力的极佳考验。

看画回答问题

这幅画内容非常丰富，家长可以引导孩子观察画中人在做什么?然后让孩子不看画回答问题，比如：栏杆上坐了几个孩子?孩子坐着的栏杆是什么颜色?画中孩子在玩哪些游戏?



分纽扣

准备10个两孔、10个四孔的纽扣，将它们混合在一起。游戏开始后，用毛巾将孩子的眼睛蒙上，让孩子用手将这两种纽扣区分出来。开始时可以孩子分别摸出2个两孔，2个四孔纽扣。以后逐渐增加数量，还可以给孩子计时。如果是集体活动，建议给每个人规定好相同的时间，例如比一比在两分钟内哪个孩子分得又多又好。注意游戏时不能偷看，偷看者必须重来。分错一个扣一分，看谁最后得分最高。

黑屋捉人

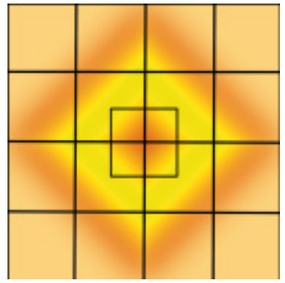
这个游戏需几个孩子共同参与，并注意屋子里不要有会使蒙上眼的孩子受到伤害的危险物品。选择一个孩子，先给他蒙上眼睛。游戏开始时，让蒙上眼的孩子在屋子中间转三圈。家长发口令“跑”，别的孩子就分别跑向屋里的一个地方站好。家长一说“停”，大家都要停下来，双脚好像被粘住一样不能再动。这时蒙上眼的孩子就开始在屋里走动，四处捉人。别的孩子不能出一点声音，因为一出声就会被发现。当捉人的孩子来到并伸出手来摸索时，孩子可以蹲下身体或弯腰躲避，但脚千万不能动。如果最后终于没能躲过，被捉住，就由被捉住的孩子充当捉人者继续进行。被捉的孩子在活动中动了脚也算失败，换下来充当捉人者。

中断了的电话

这个训练注意力的游戏需要多个孩子参与。参与者挨个坐下，由第一人想出一个不常用的词语，附耳轻声告诉邻座的孩子。不管听清楚与否，听者不允许提问。第二个孩子再把听到的词语轻声告诉他的邻座，以此类推。由最后一位参与者说出他听到的那个词语。

数方块

让孩子集中注意力，数一数图中共有多少正方形。记住，大的正方形里套着许多小的正方形，可千万别偷懒喔，否则一定会数错的。

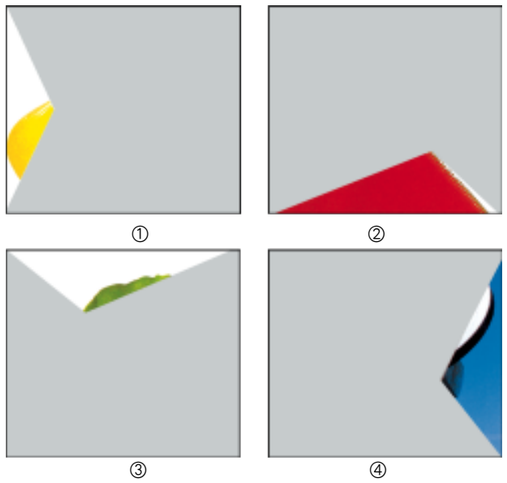


答案

大小正方形共三十六个。

这究竟是什么

大脑是真正的侦探大王，凡要做出判断，哪怕是最小的细节，往往也能被大脑用来补齐一幅欠完整的图画。有时，这是在不知不觉之中进行的，但也时常需要动脑筋才能想出其间的连结。

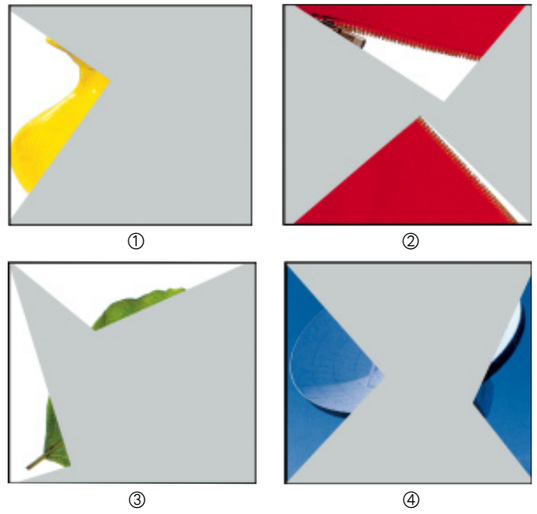


让孩子想一下，这四件物体是什么。这一游戏是为训练注意力而设计的，因此别把它想得太容易。

通过集中注意力认真观察，您的孩子说出答案了吗？如果没有，这里再给他一次机会，看看能否由很小的细节推断出整体，每一幅图又增加了一点线索。这一次游戏是不是容易些了？

答案

①橡皮鸭②拉链③树叶和④碟形天线。



倒读游戏

?呢面前马到放车马把着试不么什为

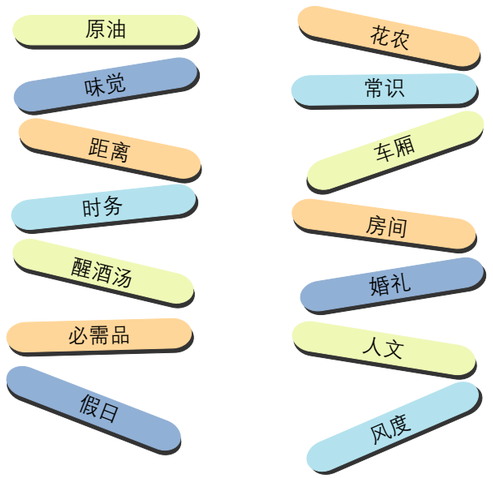
上面这句句子是倒着写的，让孩子尽可能快地大声读出来。从后面开始读起。他会注意到只有十分专注才能读得出来。专注正是孩子需要练习的技能！

词语接龙

在这个练习里，需要用到演绎能力。以下共列出十四对词语，请将它们一一连缀起来，所产生的新的连接词语必须是有意义的。先不要查词典。

下面先举个例子：用“原油”的第二个字和“车厢”的第一个字可以构成新词“油车”。

这个练习的困难在于要把所有词全部连起来。还可以把这个练习改变成游戏，把想到的词或术语写在小纸片上，然后把它们混在一起，从中找出尽可能多的词语联系方式。家长还可以邀请小朋友和自己的孩子一起玩，让他们比一比看谁说的又快又好。这个练习可促使孩子把注意力集中到词语和术语上。



答案

原油，车厢，房间，距离，婚礼，花农，人文，风度，假日，常识，时务，必需品，味觉，醒酒汤

三朵花

给孩子看这三幅花朵图案，让他注意它们的不同点。然后把图案收起来，让孩子告诉您这三个花朵图案的不同之处。看看孩子都说出了哪些，是否注意了花朵的外形、色彩和重要的细节。还可以给孩子彩色画笔，让他凭记忆画出刚才的那三个花朵。





想象力 Imagination

在人的智力活动中，想象占有十分重要的地位。想象是在外界现实刺激的影响下，在头脑中对记忆的表象进行加工改造，从而形成和创造新形象的心理过程。所谓表象是指外界事物在人的头脑中留下的影像，它们是很具体的、很形象的。比如说，我们读古诗《敕勒歌》：“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊。”在我们脑子里就会出现一幅非常壮美的图画，而且每个人脑子里的图画都各不相同。这就是每个人想象的结果。

家长应爱护、培养孩子的想象力

“人家那脑袋是怎么长的？”很多家长都会惊叹于发明家的想象力。其实，每个孩子都有丰富的想象力，只不过，有的被家长注意到了，更多的却被忽视、被嘲笑，甚至被斥责了。我们来看看下面这个例子。

妈妈正在做包子，5岁的小女儿坐在小凳子上看着。

女儿忽然提了一个问题：“星星是从哪儿来的？”

妈妈没有急于回答她，而是说：“你想想看。”

女儿出神地注视着母亲揉面的动作。母亲揉面，揪面团，擀面饼，包包子……

看了好一阵子，女儿突然说：“我知道星星是怎么做出来的了，是用做月亮剩下的东西做的。”

妈妈听了先是愣了一下，然后特别激动地亲吻了自己的女儿：“宝贝，你的想象真奇特。”

爸爸听了这件事以后也非常高兴，拉过女儿给她讲女娲抟土造人的传说。

这个例子肯定能引起许多父母的共鸣，因为许多家庭都有过相似的经历，但对待孩子的想象力，每个父母的处理方法却不尽相同。家长应该珍惜孩子天赋想象的能力，让孩子的这种能力在学习中得以发挥和拓展。要做到这一点，家长需要对孩子的想象能力有清楚的认识。



从具体图像到抽象思维

对幼小的孩子而言，头脑中的图像(简称意象)是通向更高级的抽象思维的关键一步。但是，随着孩子的长大，思维便被千丝万缕的意象所包裹着了。在生命的头几个月，问题的解决只限于身体。婴儿通过前后摆动手臂，模仿最初使他拿到玩具的动作，来尝试拿到在视线之外的玩具。但是一岁之后，孩子就能在脑海中形成不在眼前的玩具的图像，并能借助这一图像来寻找玩具。当他成为少年时，便能纯粹以逻辑联系为线索，来确定不在眼前的物品可能在什么地方。发展的过程是从身体到意象，再到概念。心理学家把这三个阶段的表现称为扮演(通过身体)、图像(通过意象)和符号(通过概念)。图像阶段是纯身体表达和全概念表现之间的重要纽带。因此，想象确实是身体和思维之间的桥梁。

少儿时代想象力的花朵及其凋谢

多数孩子在七八岁前想象力都很强，他们拿起一个像火柴盒这样的简单家庭用品，就能把它变成小汽车、房子、家具、动物或其他各式各样的东西。不幸的是，这个充满想象的世界在孩子们进入学校后便开始凋谢，这是因为学校需要的是没有图像的思维、没有图象的事实和概念、抽象的符号体系。应试教育制度下的学校令孩子的想象力在学校一点也不重要或重要性很小。在空间思维方面有天赋的孩子想象力很强，他们上学后，面对一片充满了枯燥的符号与代码的陌生领域，便感到格格不入。由于没有利用他们的想象力来教给他们在社会中所需的技能，他们的想象力便逐渐消退了。有创造潜能的想象变成了无聊的白日梦者。

用图像来介绍字母和单词

研究表明，多数一年级学生看字母表是通过大脑右部，那里通常是空间思维的地盘。他们把字母当成图像。不过进入更高的年级后，孩子开始把对字母的感知转移到大脑左部的听力语言区。但是，有些孩子却不会进行这种转移。他们通常是有空间思维天赋的、想象力很强的孩子。因为他们把字母当成图像，就不习惯把他们当成符号来读。正因为如此，他们往往在某些学科上成绩表现不佳。孩子们需要的是一种能帮助他们以自然方式完成从图像到符号的过渡的教学方法。即使是那些做了转移、学会了识字的孩子，也常常觉得阅读是一种枯燥死板的活动。这是因为从来没有人用想象性的方法教他们阅读。此时，可以用图片方式介绍字母，帮助这些孩子把图像和字母联系起来。

形象思维是记忆的关键

研究表明，50%的孩子能在脑海中产生异常清晰的图像。这是指他们脑海中的图像，可以像外界实物一样清楚、生动。这些孩子在看过一件实物后闭上眼睛，能在脑海中对图像进行扫描，获得初次看实物时没有感觉到的细节情况。甚至那些看上去没有这种能力的孩子也可以发展出这种能力。在拼写测试时，这种形象思维十分有用。您告诉您的孩子，他头脑里有一块“内部黑板”，他可以在上面写下每周的拼写单词。告诉他，当老师擦掉“外部”黑板上的单词时，他可以在他的内部黑板上保留它们。所以，在拼写测试开始之后，他所要做的便是：把内部黑板上的单词抄到一张纸上，就像他的脑袋中有一张复写纸一样！他可使用这种方法来记忆乘法表、记历史事件、学习词汇表、保留数不清的其他点点滴滴的信息。

如何提高孩子的想象力

有一位物理学家赞叹爱因斯坦的成就时说：“作为一个科学家，他的力量和名声，在很大程度上应归功于想象力给他的鼓励。”而爱因斯坦自己则说：“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”孩子在学习各门课程中都需要借助想象力。没有想象力，就很难理解教材中的图形、图画，对教材中用描述方法表现的具体事物也很难知道它的具体样子，写作文干巴巴，不会有形象生动的描写。想象力，还直接关系着一个孩子创造力的发展。现实生活中的许多发明创造，都是从想象开始的。提高孩子的想象力，可以从几个方面努力。

指导孩子丰富头脑中表象的储存

因为表象是想象的基础材料，所以，头脑中的表象积累得多，就有更多的进行想象的资源。在日常生活中，要启发孩子多观察、多记忆形象具体的东西。去博物馆参观，到郊区游览，参观各种公益活动，走亲访友等，都可以记住许许多多的表象。为了记得多，记得准，记得牢，可以让孩子用语言描述，或者家长与孩子相互描述。还可以通过写日记，把头脑中的表象再现出来。

文学作品、电影、电视，形象化的东西特别多，让孩子有意识地留心各种各样的人物形象和景物形象，有利于增加表象的积累。

指导孩子扩大语言文字的积累

想象以形象形式为主，但离不开语言材料，特别是需要用口头语言或书面语言将想象的内容表述出来时，语言材料起重要作用。因此要让孩子扩大语言文字积累。比如，背诵的课文要记牢，要有一个文学名句、名段摘记本，随时把阅读中遇到的名句、名段摘抄下来，而且利用休闲时间翻阅。这样在想象时，可以拓宽想象的天地，增加想象的细密程度和丰富程度，从而促进想象力的发展。

支持孩子参加课外兴趣小组活动

课外兴趣小组活动是驰骋想象的广阔天地。不论是音乐、舞蹈、美术、体育、书法，还是天文、地理、生物、化学、航模、舰模、电脑，每一种兴趣小组活动都有大量的形象化的事物进入脑海，而且需要进行创造性想象才能完成活动任务。这对于提高孩子的想象力十分有益。当孩子们的兴趣小组成果得到展示或者获得表彰奖励时，他们的积极性会更高，想象力会突飞猛进地发展。



鼓励孩子编故事、讲故事

孩子在小时候，喜欢编故事、讲故事，有时讲给小朋友听，有时讲给爸爸妈妈听，有时还自言自语。家长应该看到这既是锻炼表达能力的好机会，也是发展想象力的好机会。要积极鼓励孩子，不要冷言冷语，更不能随便阻止。家长可以引导孩子按照某个主题去编去讲，适时地给以赞扬，指出不足。好的故事，让孩子用笔记录下来，不断修改。天长日久，孩子的想象力会越来越强。

有两个学生，他们小时候就喜欢编故事、写故事，上高中时已有小说发表，一个写科幻小说，一个写学生题材小说。现在，他们都在大学当老师，同时是业余作家。

总之，为了发展孩子的智力，必须重视想象力的培养，当孩子的头脑插上想象的翅膀时，他会飞翔的更高更远。

玩可以刺激想象力

发展孩子的想象力主要有两条途径：一是通过游戏活动特别是角色游戏，建构游戏，玩沙，玩水，玩雪等；二是通过艺术活动，如：画画时常凭自己的想象和意愿来画，这对发展想象力就很有帮助。玩可以刺激孩子的想象力，为他锻炼自己正在发展的思想提供各种机会。家长的作用就是鼓励他，为他的尝试提供各种机会。家长可以给孩子提供各种材料和道具，为其正在发展的想象力提供各种刺激。例如，一个大的纸板箱可以做成一个房子、一条船、一个火车头、一个堡垒、一个育婴箱、一个宠物的房子、一个小木偶的剧院，或者其他别的一些东西。父母需要做的工作是简单而有趣的——主要是对孩子的游戏给予鼓励。但是更重要的事情是，在玩中，孩子有许多不同的机会来表达自己。在玩中，现实的世界对孩子来说更加容易被接受和理解。



模仿性游戏

许多孩子都玩模仿性游戏。在游戏中模仿某个人、物或者情景，通过动作和语言来表达自己。比如，在沙箱游戏中，女孩子可以使用沙子玩具来做一个桌子，模仿生日晚会。她可能会模仿女主人，端上沙子做的蛋糕，倒上沙子做的饮料。通过这种扮演，使自己进入活动中去，女孩子正是在模仿她所见到的现实世界中的事物。

想象性游戏

在想象性游戏中，孩子玩一个关于假想的事物或情景的游戏。他用他的思想或想象力来创造各种事物或语言，以代表那些真实的事物。有时会用一个玩具来代替他正在模仿的真实事物。一个孩子的想象力能够使他拓宽自己有限的经验，使他的玩耍更真实。孩子的想象力发展水平越高，则越少使用真实的材料。在游戏中，依靠他的想象力完成了大部分工作。

社会性角色扮演游戏

在孩子的模仿性游戏中，他需要两种主要的条件。一方面，他需要获得关于他周围世界的各种知识和经验，这些经验可以通过故事、讨论、远足等来获得。另一方面，为了做到成功模仿，孩子需要学会运用与游戏有关的道具和材料。如经验和适当的道具足以激发他的想象力。在家庭游戏中，孩子们想象力水平发展不一。为了提高玩的质量和多样性，在游戏中父母要找机会来刺激孩子的想象力，可以对他们的模仿和想象给予适当挑战。

父母可为孩子提出某些建议，以引导他向某一特定技能发展。父母自己不是游戏者，但可以从游戏外部给孩子以指导。父母可以做的另一件事是，参加到游戏中去，为孩子在玩的技巧上做一些示范。孩子乐于接受父母作为一个游戏的角色，但是在他们的游戏中父母只要给他们指导就可以了，不要试图去改变他们游戏的内容。

训练想象力的游戏

想象力是联系外部世界和孩子内心世界的中介和桥梁。想象性游戏有助于孩子探究各种可能性、锻炼肌肉、承受单调无聊、控制感情冲动，以及提高语言技巧。在游戏中，孩子们可以用他们拿到的和想象到的任何东西来玩耍。从他们的感官、想象力一直到各种道具和玩具，训练孩子的想象力可以通过各种方式开展。

感官游戏

感官游戏是自由的、没有结构的游戏。它是使用某一个或全部感官，探究世界的一种简单方式。在这种游戏中，孩子获得对外部世界的信息、经验，并对这些经验进行分类。孩子主要使用手来感知物体的大小、形状、硬度、湿度、温度，以及其他方面。给孩子用以感官游戏的材料可以是：

沙子、泥巴、黏土、大米、玉米、种子、面粉、橡皮泥、彩色颜料。

任何可以摆弄的东西都可以适用于感官游戏。不用太多的监督管理，孩子就可以获得非常好的“玩中学”的经验。

建构性游戏

建构性游戏，即把许多相似的建筑材料搭建在一起。一些适合学前儿童的建筑材料包括：

硬纸板(砖形)、玩具修补工具、塑料泡沫、树枝条、木块。

搭积木也许是最古老、最简单、也是最受欢迎的游戏。在学龄前阶段，积木游戏为孩子的成长和学习提供了各种机会。通过用两块、三块、四块，然后用更多的积木搭建，孩子开始理解了这样一种观念：整体是由部分组成的。随着孩子的成熟，他会在积木游戏中运用自己的想象来进行各种构造。开始时，这些构造比较随意，只有当它们搭建完了，孩子才会给它们起个名字。然后，随着孩子的发展，不久他就会学会按照自己预先想好的样式去搭建。积木游戏也为孩子提供了一系列的社会性交互作用。不同年龄阶段或发展阶段的孩子可以在一起玩积木。每个人都有自己的玩法。非常小的孩子可能只是简单地堆垒积木或排列积木。稍大一点的孩子可能会通过彼此间的“交易”或“分配”，来得到自己想要的积木，但是一个在社会性上稍微成熟点的孩子将能够和别的小朋友共同建构一件事物，两个人在一块同时搭建一个东西，表现出真正的合作性。积木也可以被用来做分类游戏。孩子可以根据积木的形状、大小或颜色来对它们进行分类。积木也可以用来做数数游戏。不管怎么使用它们，积木都有利于孩子们在游戏中培养想象力。

玩偶

玩偶一直是孩子游戏的一个重要部分。玩偶可以作为一个刺激物，刺激孩子在他自己和另外一个人之间的互动交流。在想象性游戏中，玩偶能代表孩子自己。它们是一种很有价值的教育形式。那些柔软、柔韧、摸上去很舒服的玩偶对孩子的吸引力更大，无论男孩子还是女孩都喜欢。而且，玩偶可以刺激孩子的想象力，它不需要做什么，只要摆在那儿，孩子就可以做各种游戏。许多类型的玩偶，都可以对学前儿童产生吸引力：

△代表一个超级英雄的玩偶，比如超人等。

△代表家庭成员的玩偶，尤其是姐姐哥哥、爸爸妈妈、弟弟妹妹、爷爷奶奶等。

△代表成人世界的玩偶，如运动员、警察、医生、护士等。

△代表假想世界的玩偶，如星球大战中的人物等。





△内部填充的小动物玩具，孩子可以抱，可以和它讲话。

玩偶和玩偶游戏可以在自由游戏中使用。孩子经常用它们来做游戏。您可以听到许多有趣的谈话，这些谈话揭示了孩子的人际关系、感情和愿望。他们和玩偶的游戏通常会给您一些线索，使您发现他们在社会情景中遇到的各种困难和其他一些问题。

木偶

木偶游戏是半结构化的游戏，在这种游戏中，游戏者不能被看到，但能被听到。他通过为木偶配音，赋予它生命。这种游戏需要控制木偶。孩子的手被木偶掩盖着，他能感到足够的安全，这使他可以在游戏表演中很放松。通过木偶表达自己的想法，一个安静的孩子也会成为一个话匣子。无论您的孩子使用什么木偶，他们都会非常高兴为每个人(包括自己的父母)表演。在一些操纵木偶的游戏中，可以使用下面的一些方法：

△尝试使用不同的声音、表情和新的词语。

△使用木偶表演孩子熟悉的故事。

△让孩子编一个故事，并用自己的木偶演出来。

△孩子可以表演父母的角色、朋友的角色，或电影和卡通上的人物角色。

哑剧

哑剧是使用身体动作而不使用任何词语来交流的一种艺术形式。哑剧是通过演员的感情和思想来感动人们的。一个哑剧通常需要一张花脸。如果父母乐意，孩子会很喜欢在白纸上画花脸。花脸可以把这些小演员们伪装起来，使他们在伪装的后面进行表演。这种变化可以帮助游戏者在表露自己感情和表演时心里感到安全。再配上一双白色的手套或连指手套，效果就会更显著了。适用于孩子的一些哑剧包括：

△刷牙——一个牙掉了出来，或者牙刷掉进了水槽。

△上床睡觉——给布娃娃或者布玩具说晚安，或者拉下帐子，或者从床上掉下来。

△做蛋糕——打鸡蛋，蛋壳掉进了鸡蛋液里，或者调羹被吸进了搅拌器里，或者猫跳上了灶台，舔了鸡蛋液。

△学习骑自行车——被一个恐龙追赶，或者自行车像一只小肥鸟，或者骑得很疲劳。

△建一个活动房——粉刷，或一个国王来住，或被锤子敲了一个手指。

△表现一种感情——幸福、悲哀、孤独、沮丧、兴奋、失望、愤怒。

戏剧

戏剧，是一种自我表达的游戏。它提供了在观众面前进行思考、回忆、表演的各种体验。表演者需要自信，无畏地用语言和动作来表达自己。戏剧通常是要排练的，作为一种最终产品，它必须有一个特定的表演。戏剧的一个目标，是娱乐中感动观众。如果在家庭中要表演一个小戏剧的话，下面有一些建议：

△孩子们应该完全熟悉这个故事。让他们听这个故事的录音；读几遍这个故事；让他们用自己的话复述。

△让孩子自己选择或安排人物角色。

△让孩子决定服装和道具。

△给他们时间排练。

△要保证他们至少能够面对一个观众表演一次，为父母们的表演最好放在最后。

△让他们自己来做，这是他们的事。您可以赞扬他们的成果，这是对他自尊心发展的支持。

假装游戏

假装游戏是想象一些真实的或非真实的事物。孩子们做这种游戏很自然。在假装游戏时，孩子可以使用言语或动作，但是他不能借助服装或道具。因此，小演员需要更大地发挥他的想象力。他必须依靠他自己的能力来传达感情，展现整个情景。这里有一些孩子“假装”游戏的建议：

△假装感情。幸福、悲伤、孤独、嫉妒、兴奋、愤怒、不耐心。

△描述一个情景让孩子来假装。去奶奶家，新自行车被汽车压坏了。姐姐在生日的时候得到一个新玩具，但你什么也没得到。

△假装一个真实的生活情景。在花园里工作、和妈妈去商店买东西、理发、下馆子吃饭、洗车、坐公共汽车去上学。

△假装一些稀奇的事物。巫婆、魔鬼、巨人、精灵、骷髅。

△假装故事的结尾。从前……；当我是……；如果……；将会发生……；我怎么逃离……。

△假装成其他别的人。杂技表演者如小丑、走钢丝者，或芭蕾舞演员、足球运动员、摩托车手、秘书、流行歌手、教师。



测测您的孩子是否具有想象力

回答下列问题，看看您的孩子是否具有想象力。

a、经常　b、有时　c、从不

1、您的孩子经常编故事吗？

2、您的孩子在复述别人讲过的故事时，经常会重新加工吗？

3、您的孩子看过漫画后，会逻辑性很强的把漫画内容完整的讲出来吗？

4、您的孩子可以按照成人的语言或图画描述他从未见过的东西吗？

5、您的孩子会问及一些很奇特的东西吗？

6、您的孩子喜欢画一些从未见过的东西吗？

7、您的孩子能够根据别人的描述画出这种东西吗？

8、您的孩子喜欢听一些童话或科技故事吗？

9、您的孩子会根据简单的知识设想一种有实用价值的“发明”吗？

10、您的孩子在听完童话故事后能画出故事中的人物卡通形象吗？

计分：

a= 3分　b= 2分　c= 1分

测试结果

得分23分以上，您的孩子具有超常的想象力。

得分16～22分之间，您的孩子具有较丰富的想象力。

得分15分以下，您的孩子想象力很低。

想象力练习题

如果您的孩子缺乏想象力，您也不必过于焦虑，您能做的就是为孩子多做些训练想象力的练习。如给他讲益智故事，让他边听边思索，运用想象力来回答故事中的问题，也可以引导他做些启发想象力的练习题。

脑袋与帽子

丹麦著名童话作家安徒生，有一次戴着一顶破旧的帽子在街上走着。一个常喜欢不怀善意地讽刺别人的青年男子，见到安徒生后嘲笑他说：“先生！你脑袋上面的那个玩意儿是什么？它能算是一顶帽子吗？”

安徒生听了回答道：“先生！你帽子下面的那个玩意儿是什么？它能算是一个脑袋吗？”

让孩子回答安徒生的回答用意是什么？

答案

安徒生运用逆向思维的回答，其用意是要教训那个无礼的青年：你要使自己有一个明理懂礼、与人为善的脑袋。

和尚捞铁牛

公元1066年，我国宋朝英宗年间，黄河发洪水，冲垮了河中府（今山西省永济县）城外的一座浮桥，连两岸岸边用来拴住铁桥的每个有1万多斤重的8个铁牛，也被冲到了河里。洪水退去以后，为了重建浮桥，需要将这8个大铁牛打捞上来。这在当时可是一件极为困难的事，河中府府衙为此事贴了招贤榜。后来，一个叫怀炳的和尚揭了招贤榜。怀炳



经过一番调查摸底和反复思考，指挥一帮船工终于将8个大铁牛全都捞上了岸。

怀炳是怎样将铁牛捞上岸的？您的孩子能想出答案来吗？

答案

怀炳提出的办法是指挥一帮船工，将两条大船装满泥沙，并排地靠在一起；同时在两条船之间搭了一个连接架。船划到铁牛沉没的地方后，他叫人潜入水中，把拴在木架上的绳索的另一端牢牢地绑在铁牛上。然后船上的船工们一面在木架上收紧绳索，一面将船里装的泥沙一铲铲地抛入河中。随着船里泥沙的不断减少，船身一点一点地向上浮起。当船的浮力超过船身和铁牛的重量时，陷在泥沙中的铁牛便逐渐浮了起来。

瘦脸的佛像

我国东晋末年，将军刘裕篡位，灭东晋，建立宋国，史称刘宋，这是南朝(宋、齐、梁、陈)的开始。刘裕的儿子刘义符，为了向称帝的父亲表示祝贺，召集了许多能工巧匠，制造了一尊1.7米多高的铜佛像。到了将佛像竖立起来以后才发现，佛像的脸显得瘦了，和身躯不相称。如何使佛像的脸变得胖一些呢？大家想了不少办法。但在当时那样的技术条件下，想出来的办法都行不通，刘义符急得不知如何是好。这时著名的雕刻家戴颙看了以后说，他有办法补救，但要给他三天时间。三天过后，大家看到，佛像的脸果然不显得瘦了，变得和身躯相称了。

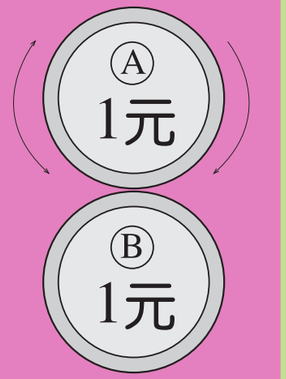
给孩子讲完这个故事后问他，戴颙是怎样使佛像的脸与身子变得相称的呢？

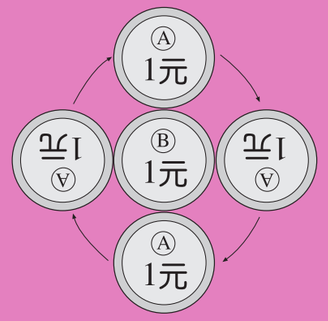
答案

戴颙采取了“倒过来想”的思路：不加宽佛像的脸，而削窄佛像的肩。因为佛像的脸看起来是显得胖还是瘦，这与佛像的肩的宽窄相联系。肩宽脸就显得瘦，肩窄脸就显得胖。加宽脸与削窄肩，两种做法方向相反（一个加宽、一个变窄），可是二者殊途同归，可以达到同一效果。把佛像的肩削窄，比把佛像的脸加宽容易多了。

转几圈

如图所示，两枚同面值的硬币紧贴在一起。硬币B固定不动，硬币A的边缘紧贴B并围绕着B旋转。让孩子充分运用他头脑中那双眼睛，即充分运用他的视觉想象力。想象一下，当A围绕着B旋转一周回到原来的位置时，它围绕着自己的中心旋转了几个360度?提醒孩子，在回答之前要考虑清楚，否则想当然认为是正确的答案很可能是错的。



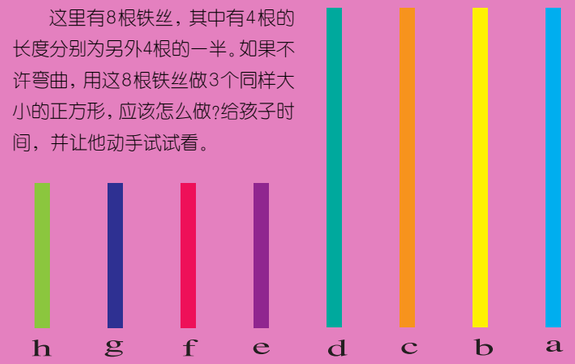


答案

由于两枚硬币的圆周是一样的，因此，孩子可能认为硬币A在紧贴硬币B“公转”一周的整个过程中，仅围绕自己的中心“自转”一周，即一个360度，但只需让孩子实际操作一遍，他就会惊奇的发现，硬币A实际上“自转”了两周，即两个360度。

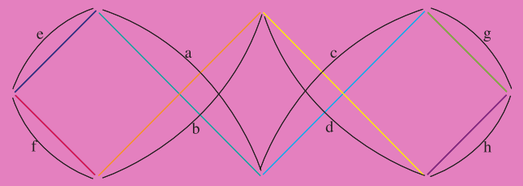
8根铁丝

这里有8根铁丝，其中有4根的长度分别为另外4根的一半。如果不许弯曲，用这8根铁丝做3个同样大小的正方形，应该怎么做?给孩子时间，并让他动手试试看。



答案

平时我们见惯了垂直和水平线，不论是建筑物，是房间，还是窗户都是由这两种直线组成。所以，一说正方形，多数人马上想到纵线和横线。在解本题时，一开始所有的人恐怕都会把铁丝纵横式的排列起来。但我们应该让孩子从这个基础发挥想象力，让他的思想从水平、垂直状态向斜线、甚至钻石形状跨越。



妙答

父亲对儿子说：“这有10元钱，如果你说中了我正在想什么，这10元就归你。”儿子非常想把这10元弄到手。于是，想来想去，想出一个绝妙的回答。父亲听后只好称“是”，不得不把那10元给了儿子。

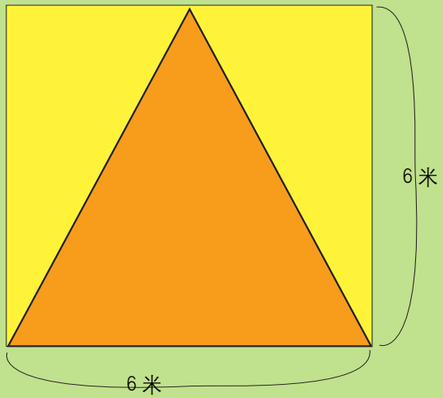
那个绝妙的回答是怎么说的？

答案

回答是：“爸爸，这10元您是不打算给我吧。”为什么呢?假如这句话说中了，父亲就得履行“说中了这10元归你”的诺言。如果没有说对，那就是“父亲打算给我10元”，这样便可得到10元。无论怎样都可得到10元。

最大的三角形

一间长、宽、高均为6米的房间里，在墙壁上画了一个底边长为6米、高也是6米的三角形。这个房间是立方体的，其他的墙壁、地面、天井也都一样大。问您的孩子：“这个三角形是这个房间中使用三角直线画出的最大的三角形吗。”



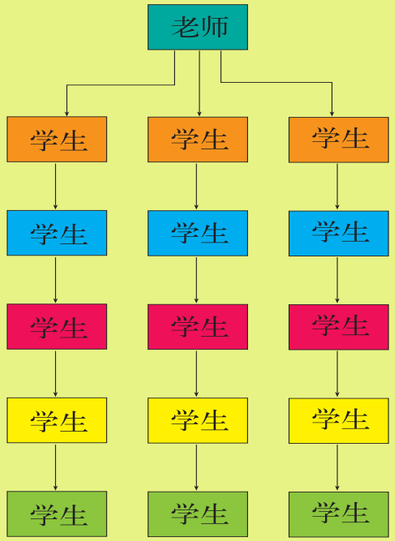
答案

不对。像下图那样画可画出一个更大的三角形。解此题的关键是看上去是平面的东西，也有必要从立体来考虑。



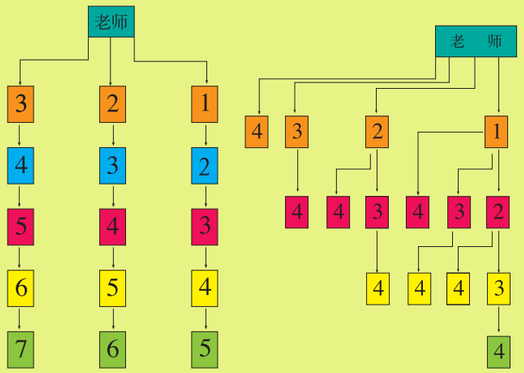
紧急联络网

一个课外活动小组有一位老师，15位成员，他们想建一个紧急联络网。假设打一次电话需1分钟的话，用下图所示办法，从开始电话通知第一个人到最后一个人共需7分钟。请问有没有比这更快一点的联络网。



答案

可以。如下图所示，仅用4分钟就可以通知所有人(图中数字为从开始通知到收到通知的时间)。做此题时，将假设的东西花点时间证实一下，这也是想象力基点所在。



与气温成反比的东西

在我们的身边，因为四季的变化，有个东西随着气温的下降而增多，随着气温的升高而减少，而且，以非常严密的数值与温度相对应。到底是什么东西呢?

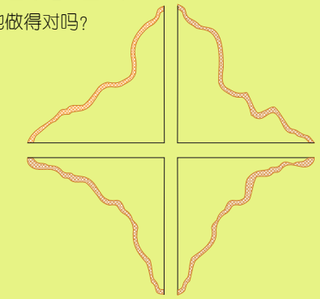
答案

温度计的空白部分。其实这个问题的答案有很多，只要孩子的回答充满了想象力，就应给予鼓励。

拼板得土地

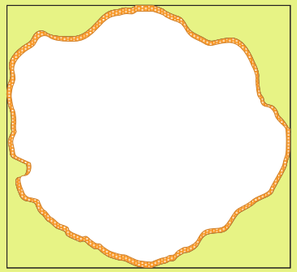
一个国家的国王对他手下的一名大臣说：“把这4块板拼在一起，以缩尽1/10000计算，拼好后，我就把一块与黑线内侧相同形状、相同面积的土地赐予你，但不能切断黑线。”“怎么拼，得到的土地都是一样的。”大臣是这样认为的，而且他还做了如下图形给国王看。

他做得对吗?



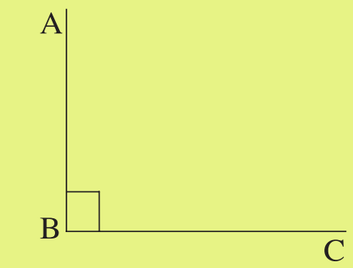
答案

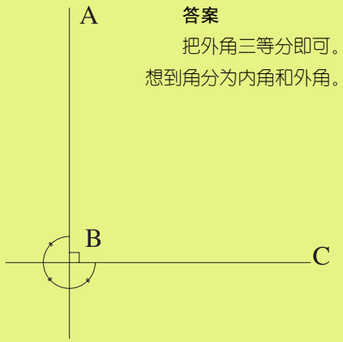
不对。做成右图样，可得到更大面积的土地。看了别人定好的形状，自己就再也想不出其他的形状了，我们不能做这样懒于思考的人。



等分角

用一把无刻度的尺子将下边的角 ABC 三等分，怎么分?





答案

把外角三等分即可。解此题时应想到角分为内角和外角。

观察力 Observation

观察是认识事物的重要途径，是智力活动的基础，是完成学习任务的必备能力。观察是聪明的眼睛，没有敏锐的观察力，就谈不上聪明，更谈不上成才。培养孩子观察的习惯，对发展孩子的智力是十分重要的。



观察能力是智能的基础

观察能力是智能的基础。对世界没有观察，就没有记忆，没有观察和记忆，脑子里没有任何素材，也就没有思维。所以观察能力应该说是一个比较重要的并需要培养的能力。

观察能力是终生受用的能力

孩子小的时候对事物的观察通常为观察天空、田野、植物、动物，这是具体的观察。伴着成长，观察的范围逐渐扩大为对人、对社会的观察，这种观察能力会转化成为一种大而全、从具体到抽象的全面观察能力。如果观察能力能够结合正确清楚的思维，将成为一种终生受用的能力。

必须具备善于观察的能力

观察的范围涉及方方面面，不仅是观察自然，也观察社会；不仅是观察学习方面的东西，还要观察生活方面的东西。比如说，善于观察整个科学、技术、学术领域的形势，善于观察某个领域的形势，善于观察某个领域内某一选题的形势，善于观察自己在科学研究中的位置，等等。一个科研工作者能够从事这种观察，观察得正确、仔细，他就能有正确的表达和描述，有出色的创造。也就是说，善于观察的人也是离成功最接近的人。

全面正确的观察是人生成功的关键

善于观察社会的方方面面，经济、政治、教育、文化、哲学、艺术，而且善于观察某一领域中的具体的形势和自己具体的位置，这个人就可以在他所处的那个领域中找到机会。这种大的观察是从小的具体的观察中培育而来的。所以，这种观察的正确、全面、细致，其实是人生成功的关键。今天培养好孩子的观察能力，不仅有助于他学习的某个因素能够正常发展，而且有助于他今后整个人生的成功。

培养孩子的观察能力

孩子观察力的发展是跟他们在生活中经验的增长以及言语能力的发展分不开的。他们观察的目的性、持续性和概括性虽有一定的增长，但是和成人比较起来，还相差很远。因此，父母要善于按照孩子观察力发展的特点，有意识地对孩子的观察活动加以组织、指导和培养，提高孩子的观察能力。培养孩子的观察能力，家长可以使用多种方法，这其中最重要的、贯穿这些手段中的奥妙本质，是培养孩子的五种积极性，即观察兴趣的培养、竞赛意识的培养、观察自信心的培养，观察注意力的培养、毅力的培养等。



观察兴趣的培养

所有的家长都会有这样的体验：带孩子出去玩时，您问他，天空是什么样子的?他看了一眼，做了个描述：天上飘着几朵云，天是蓝色的。您再问他，云像什么呀?他说云像棉花，像雪，像山，像骆驼。此时，您应该对他的观察立刻做出欣赏、夸奖和鼓励。您要说，宝宝，你对天空的观察真仔细，真清楚，真形象，真生动，比爸爸观察得好，比妈妈观察得好，比我们都观察得好。这样，他观察的行为才能够变为观察的兴趣。一旦形成兴趣，您不去训练他，孩子自己就很爱观察。观察完了，还愿意对您描述，描述完了以后往往还用眼睛看着您，等待着您的欣赏和夸奖。训练观察能力，首先就要训练孩子在观察方面的兴趣。仅仅把这一点做好，您就会发现孩子其实是特别爱观察的。观察能力就这样培育起来了。

竞赛意识的培养

一般来说，在观察方面的向上积极性，是由观察之间的比较造成的。作为家长，在训练孩子观察兴趣的同时，也

可以训练和他一起玩耍的小朋友，通过对两个人不同的夸奖方式，以及对他们特长的赞赏，无形中使孩子不仅产生了受奖赏的满足感，而且还让他找到了观察方面的竞争意识。孩子希望观察得更好，把别人的优点也学到，这种向上的积极性一旦产生，就在观察兴趣的基础上，又产生了向上追求更高目标的欲望。这时，孩子在观察方面的发展，应该说有着非常大的动力。

观察自信心的培养

家长在培育孩子观察自信心的时候，要让孩子充分感受到，自己的观察能力是非常出色的。让他觉得自己善于观察，走到哪儿都能把环境观察得特别仔细，描述得特别清楚。如果孩子自信心建立了，他的观察能力的发展就有了更大的积极性。

观察注意力的培养

观察需要注意力集中，但孩子并不是从来都会注意力集中，注意力也不是从小到大都一样，它会逐步发展。如果孩子的观察特别认真，家长此时不但应该鼓励他观察的兴趣，以及他的向上的竞赛意识，他的自信，还要特别欣赏他观察方面的注意力的集中。他在观察一个事物时注意力的集中，这种状态应该得到欣赏和夸奖，家长应引导孩子善于集中自己的注意力，专注地进行观察。

毅力的培养

孩子和其他同学比赛，不是看谁的表现最好，这时候，还应该锻炼他的毅力。因为不仅是孩子，任何人都不能只在顺利的夸奖中成长，还要接受挫折教育，通过挫折，培养他的毅力。如果孩子在十次观察中受到九次欣赏和夸奖，只有一次对他略做一点批评，一点补充，他也许就能经受这种批评和补充，并不会为此感到沮丧。这种挫折的教育和毅力的教育特别重要。家长要不断塑造孩子的这种毅力，肯定他在意志品质方面的积极性。



观察能力需要从小培养

洋洋是个聪明、活泼的孩子，他对什么东西都十分的好奇，什么都要摸一摸，碰一碰，看一看，问一问，每当这时，爸爸总是不厌其烦的解答洋洋提出的各种问题，所以洋洋懂得了许多知识。和小朋友在一起时，洋洋就把自己的新发现、新知识告诉他们，大家都觉得洋洋懂很多，都叫他“小博士”。

最近，洋洋家新买了一套商品房，装修队的叔叔正忙着为新房装修。这天电工叔叔来装灯，洋洋又好奇的围着电工叔叔转，在边上看电工叔叔工作，还不时的问这问那。灯管装好了，电工叔叔一摁开关，“啪”灯亮了，洋洋高兴地叫起来：

“让我试试，让我试试。”

试了几下后，洋洋似乎又发现了什么，他走到爸爸妈妈的身边，拉着爸爸的手，神秘地指着灯管对爸爸说：“爸爸，开灯时我发现灯管是两头先亮的，中间后亮的，您看。”洋洋又试了一下给爸爸看。

“不错，真是这样的，好孩子你观察得真仔细，又发现了问题，那你知道这是为什么吗？”

“不知道”洋洋疑惑的回答。

于是爸爸又把其中的道理告诉了洋洋，他听了恍然大悟，还煞有介事的直点小脑袋，他又长见识了。

在这方面，洋洋父亲的教育方法是值得称赞的，他对儿子的“发现”是十分珍视的，并给予了高度的赞赏，且抓住了引导、培养的良好契机，他的做法，不仅使洋洋多了一个又一个知识点，更重要的是，他注意培养了洋洋的观察力，使洋洋从小就养成了喜爱观察的好习惯。

增强观察力的四大秘诀

观察是人们认识事物、获取知识的一个重要途径。据统计，一个人知识的90%是通过观察得来的。生物进化论的创始人达尔文说过：“我没有突出的理解能力，也没有过人的机智，只是在发觉那些稍纵即逝的事物并对它细心观察的能力上，我可能在众人之上。”这番话说明了良好的观察能力对于成功的重要作用。对于少年儿童来说，培养他们良好的观察能力是十分必要的。家长在鼓励孩子勤于观察的同时，还要注意帮助孩子掌握观察的正确方法。下面，我们就向家长推荐增强观察力的四大秘诀。

秘诀之一：观察要仔细

有一天，一位行人问伊索：“请问，到最近的村子还得走多长时间？”伊索回答说：“你就走吧！”行人说：“我知道走，但请你告诉我需要多长时间？”伊索说：“你就走吧！”行人想这个人大约是个疯子，于是继续向前赶路。过了一会儿，伊索大声地对他喊道：“再过一小时你就到了！”行人回头大声问：“为什么刚才你不告诉我呢？”这是什么道理呢？原来伊索要观察行人走路的快慢，所以要等他走一段路以后才回答。



伊索很懂得观察的重要。他这样做是对的，但那个行人并不理解他。伊索的这种观察，可以说是一般的观察。一般的观察是对简单事物的观察，如伊索对行人走路的观察。但世界是复杂的，事物也是复杂的，对待复杂的事物，就需要运用较高一级的观察。动用这一种观察就需要注意力集中，对观察对象进行仔细地观察。如不是这样，那么就会错过机会，不能准确地认识事物，有时甚至会遭到失败。反之，如果能在观察时认真仔细，那就会真正认识事物，甚至会取得成功。

秘诀之二：观察要和思考结合

观察是思考的前提，思考是观察的深入，观察和思考相结合，观察才能逐步深化。那种为观察而观察，只是一种盲目的观察，是不可能取得任何成绩的。观察要和思考相结合，才会取得最大的效果。著名的侦探福尔摩斯就是这样的观察者。

有一次，华生给福尔摩斯出了一道难题。他拿出一只表对福尔摩斯说：“现在我这里有一只新得到的表，你能不能从它上面找出它的旧主人以及他的性格和习惯呢？”华生想，这道试题几乎是无法解答的。

福尔摩斯拿过表仔细端详着，看看表盘，又打开表盖，留心察看机件，拿起高倍放大镜又看了看，然后盖上表盖，还给了华生。正当华生以为这下可把福尔摩斯难住了的时候，福尔摩斯却用半闭的眼睛仰望着天花板说道：“虽然遗痕不多，我的观察也没有完全落空。姑且说一说请你指正吧。我想这只表是你哥哥的，是你父亲留给他的。”“很对，你是从表的背面上所刻的H·W两个字头知道的吧？”“不错，W代表你的姓。这只表大约是五十年前制造的，表上刻的字跟制表的时期差不多，所以我知道这是你上一辈的遗物。按照习惯，凡是珠宝一类的东西，多是传给长子；长子又往往袭用父亲的名字。如果我记忆不错，你父亲已去世多年，所以我断定这只表是在你哥哥手里的。”“这都不错，还有别的没有？”“他是一个放荡不羁的人……所以常常生活潦倒，偶然也有时景况很好，最后因为好酒而死。这都是我所看出来的。”“可是你怎么能这样神妙地推测出这些事实呢？你所说的没有一样不与事实相符。”“呵！这还算侥幸。我只是说出一些可能的情况，并没想到会这样准确。”“那么你并不是猜想出来的了？”“对，我向来不猜想。猜想是很不好的习惯，它会有碍于逻辑推理。你所以觉得奇怪，是因为你没有了解我的思路，没有注意到往往能推断出大事来的那些细小问题。举例来说吧，我开始时曾说你哥哥的行为很不检点。请看这只表，不仅下面边缘上有凹痕两处，整个表的上面还有无数伤痕，这是因为惯于把表放在有钱币、钥匙一类硬东西的口袋里的缘故。对一只价值五十多金镑的表这样不经心，说明他生活不检点，总不算是过分吧！单是这只表已经如此贵重，若说遗产不丰富，也是没有道理的。而且，伦敦当铺的惯例是：每当进一只表，必定要用针尖把当票的号码刻在表的里面，用放大镜细看里面。发现了这类号码至少有四个。结论是：你哥哥常常窘困。附带的结论是：他有时景况很好，否则他就不会有力量去赎当了。最后请你注意这有钥匙孔的里盖，围绕钥匙孔有上千个伤痕，这是由于被钥匙磨擦而造成的，清醒的人插钥匙，不是一插就进去吗？醉汉的表没有不留下这种痕迹的。他晚上上弦，所以留下了手腕颤抖的痕迹。这又有什么玄妙呢？”

福尔摩斯的推断不仅准确，而且十分奇妙，充满着强有力的说服力。所有这些是从哪里来的呢？这是由于他在观察的时候能够和思考结合起来的结果。

秘诀之三：观察要依靠知识

知识是观察的基础，缺乏必备的知识，对观察的对象就无法理解。比如一个考古学家，能在一片残缺不全的甲骨上，发现不少重要而有趣的东西；从一颗牙齿化石，可以推断出多少万年以前人类的情况。而一个不具有这些知识的门外汉，即使观察得十分仔细，翻来复去观察个不停，也只能一无所获。

有一天，法国大生物学家居维叶在午睡时被吵醒，他看见一只怪兽，正把有角的头及两只蹄子伸进窗口，嘴里发出阵阵叫声，好像要一口吞下居维叶似的。居维叶看了一下怪兽，却满不在乎继续入睡了。原来这只怪兽是顽皮学生装扮的，想吓唬一下老师。当时居维叶并不知道这是学生的恶作剧，可为什么他一点不怕呢？学生带着好奇心去请教老师。居维叶笑着回答了他们，学生们被说得口服心服。你知道居维叶是怎样回答的吗？居维叶说：“有角有蹄子的动物，都是只吃植物而不吃肉类的。所以我没有觉得有什么可怕的。”

一般的人一见到这头怪兽会吓得要死。可居维叶却照常睡觉，这是为什么呢？这是因为居维叶对动物有丰富的知识，他知道有角有蹄子的动物是不吃人的。这也就是说，观察要依靠知识，只有具备一定的知识，观察才能准确，对观察的对象才能真正理解。

秘诀之四：观察需要多方面的训练

要提高怎样观察的能力，是需要多方面训练的。训练一般有下列形式：1.情景训练；2.文字训练；3.图形训练；如果能够使用这些训练方法对孩子合理适当的加以训练，肯定会取得良好的效果的。

情景训练

情景训练就是创造一个情景，通过对情景的观察辨别，达到培养观察力的目的。

有一次，国际心理学会议正在举行的时候，突然从外面冲进一个人，后面追着一个手中挥舞着手枪的黑人。两个人在会场中追逐着，突然“砰”地一声枪响，两人又一起冲出门去。事情发生的时间前后不过20秒钟。在与会者惊慌情绪尚未平息之时，会议主席笑嘻嘻地请所有与会者

写下他们目击的经过。原来这是一位心理学教授请求做的实验。结果，在上交的40篇报告中，没有一个人的记录是完全正确的。有20%～40%错误的14篇，有40%～50%错误的12篇，有50%以上错误的13篇，只有一篇错误少于20%。而细节出入则更大。虽然每个人都注意到两人之中有一个是黑人，然而40人中只有4人的报告说黑人是光头，符合事实。其中有的说他戴了一顶便帽，有些甚至说他戴了一顶高帽子。关于他的衣服，虽然大多数人都说他穿一件短衣，但有人说是有条纹的。而事实上，他穿的是一条白裤子，一件黑短衫，系一条大而红的领带。

这就是情景训练，通过这种情景训练，可以培养敏锐的观察能力。

当然，我们不能用上面这种方式对孩子进行情景训练，家长可以利用生活的琐事来训练孩子的观察能力。

文字训练

文字训练就是利用文字形式对观察力的训练。

文字训练的形式较多：可以是字与字的比较辨别；可以是藏头诗、回文诗的辨别；可以是文字的重新组合；可以是指出一个故事中的错误等等。

图形训练

图形训练是利用图形的差别来训练观察能力的说法。比如，可用两张纸在上面画两副图，一张纸上有20件餐具，另一张纸上只有19件餐具，叫孩子在一分钟之内找出少了哪一件餐具等等。还可以利用故事中图形对孩子进行训练。

提高观察能力的基础训练题

观察能力就是“看”的能力。它的基础是人的视知觉能力。许多人简单地认为，视力就是视知觉，有了正常的视觉感官就可以正确反应所看的对象，只要想看就一定能看到。其实眼睛的生理结构先天已定型，视知觉能力不仅仅包括单纯的生理功能，它更多地涉及大脑的高级加工过程。它大量依赖着后天的视觉经验，只要给予适当充分的训练，就能够刺激它的发展。但是大多数家长容易进入一个误区，他们更重视发展孩子观察的智力技能及抽象思维能力等等，只注重培养孩子观察能力的高级阶段，即孩子对事物进行比较分析、找出异同及因果联系、分析概括画面等方面的能力。这根本就是舍本逐末。作为家长必须充分重视训练和提高孩子的视知觉能力，从而进一步提高孩子的观察能力。

视觉精度训练

视觉精度就是指在视野范围内能够看到并有意识地对物体进行准确区分的能力。人们能够对空间知觉定向，并与语言功能进行生理套合，但许多孩子在这方面却存在感觉问题。我们需要训练这些孩子各种视觉经验，教会他们在理解的基础上利用这些经验。

1.使用显微镜

家长让孩子学会使用单筒和双筒显微镜。先让孩子设想一下可能看到什么，实际上又看到了什么，并描述出来。

2.猜谜游戏

让一个孩子事先想好一个动物并进行典型动作模仿，让其他孩子猜是什么。

让一个孩子事先想好一种行为动作(例如，写、吃、洗等)，将动作做出来，让其他孩子猜猜他在干什么。

3.排序游戏

将几幅故事图画的顺序打乱，让孩子观察后，按故事发生的先后顺序将图片排好，并讲出故事内容。

4.大小比较

家长给出各种大小不一的钉子、圆环、球、铅笔、木棍等，用各种表示大小、长短的词描述其中的一些，让孩子指出实物。家长可说：“请你指出所有的小钉子。”或“请你指出所有的长棍子(大环、小球等)。”

5.特殊练习

让孩子坐好，向前直视。先把一件物体(例如铅笔盒)放在离孩子较远的距离处，让他说说都看到了什么。从孩子的正面或侧面逐渐将物体移近，孩子则一直保持向前直视状态，直到他能清楚地描述此物体为止。



视觉的协调和追踪训练

有的孩子不爱看书，一看书就说头疼，还有的孩子一上课就觉得眼睛酸疼，他们往往存在视觉问题。视觉的协调和追踪训练可以提高孩子以协调的眼动跟随和追踪物体的能力。协调的眼动是阅读文字材料的基本前提。如果孩子在阅读时容易疲劳，看黑板视觉注意集中时间短，或者视觉跟不上教师在黑板上写字的速度等等，在视觉协调和控制眼动方面就很需要系统的指导和训练。我们想要达到的目标是：在头不动的情况下，孩子可用眼睛注视一个不动的物体，也可追踪移动的物体。例如，眼睛追踪移动的手指，而头部没有明显的抖动和不平稳的动作。

1.追视比赛

选择乒乓球、排球、羽毛球、网球等的场地，让孩子坐在场地的中线处，追视比赛时来来去去的球，并数数一共来回多少次，直到比赛结束。

2.盯拇指

让孩子把左右拇指放在胸前50厘米的地方，家长发布各种命令：左、右、左、前、后、左、前……让孩子随命令改变拇指的位置，即改变与前胸的距离和高低。

3.铅笔追视

①瞄准练习

让孩子将铅笔放在优势手中（即孩子惯用的那只手），在眼前做成瞄准姿式。家长发布口令：“眼——铅笔——妈妈”、“眼——铅笔——闹钟”、“眼——铅笔——灯”等，孩子们依口令做三物一线的瞄准练习。

②照镜子

将孩子分成两两一组。各组中一个孩子用笔尖进行慢慢画圈运动，另一个孩子与其相对而坐，用另一支笔随他进行一样方向的画圈运动。其笔尖速度、画圈大小、方向等应与同伴一样，就像在照镜子。

4.在纸上追视

家长坐在孩子前面，在纸上慢慢地从左到右画一条直线，让孩子一边用手指指着正在画着的线，一边进行追视。

图形——背景区分

图形——背景区分是指将物体从前景和背景中有意义地识别出来。通过视觉作用，人们可以从团体的照片中看出自己和朋友，从图画和模型中前面和后面的位置中识别出某个物体，或者从写在黑板或纸上的大家的名字中间迅速找到自己的名字等。如果要求一个孩子在环境中区分出有意义的物体，则需要锻炼他们视觉的集中、注意和稳定。对图形——背景区分能力低的孩子，往往不能迅速辨别较复杂的图形，抄写错误较多，阅读时常常缺字落字，看错行，阅读吃力等。这种孩子容易出现阅读疲劳现象。他们在视觉扫描边界的区分及重要细节觉察等方面，都需要进行一定的视知觉系统训练。其治疗性的训练计划应包括指出、匹配、叙述及视觉——运动协调等。



1、重叠图形辨认

让孩子仔细观察一些比较明显的重叠图形。例如，动物重叠图形中小熊后面的小羊被小熊遮住一部分，而小羊后面的小狗的一部分又被小羊遮住……让孩子分辨一下都有哪些动物，然后把每个动物用手指勾出轮廓。注意这类练习重叠得不要太复杂太隐蔽。孩子勾完轮廓后可对不同动物进行不同着色，并将其剪下来。家长还可以选择一些有完整动物的图片，然后剪下来，再将剪下的动物重叠地贴在一张硬纸上，让孩子用手指勾出每种重叠动物的轮廓。这实际上是让孩子对重叠图形有一个再认识、再理解的过程。

2、隐蔽的图形

这类图形往往有很复杂的背景，图形隐蔽的部分处于很不显眼的地方。所以不容易被看出来。例如，树底下一只露出眼睛和耳朵的小猫、石头旁边的一只鞋等。家长必须强调让孩子观察时要仔细，尤其是要注意细节观察，不要放过任何角落。可采用游戏方式来增加训练的趣味性。例如，假设孩子是侦察兵，家长布置侦察任务，让孩子完成。也可让孩子扮演侦探、警察等。看谁观察得仔细、认真。找出隐蔽图形后，让孩子用手指描出其外形，并对其进行着色。



观察力训练题

家庭训练对孩子的观察力的早期开发与培养十分重要。家长可带领孩子做一些图形游戏。以下一组训练题即为培养孩子观察力而设计。

异样的立方体

以下四个立方体，有三个是完全一样的，另一个有点异样。您的孩子能把这个异样的立方体找出来吗？



答案

注意每个立方体三个黑点的走向。第一、第二和第三个立方体的三个黑点的走向都如图 A 所示，只有第四个立方体的三个黑点的走向如图 B 所示。因此，异样的立方体是第四个（图 C）。



图 A　　图 B　　图 C

找小丑

这些线条中的小丑加上已画出的小丑，一共有多少个小丑？



答案

包括已画出的两个小丑，共有5个戴礼帽打蝴蝶结的小丑和4个戴圆锥帽的小丑。





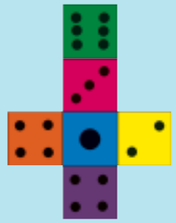


猜猜背面

图为一个立方体三个不同角度的三张图像，您的孩子能根据这几张照片，判断黑点数为二的背面有几个小黑点吗？

答案

应为4个小黑点。立方体平面图展开如下。

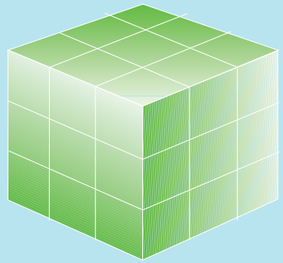


黑立方体

有一个六面全黑的立方体，让孩子从纵横方向将它均匀分割成 27 个小立方体。

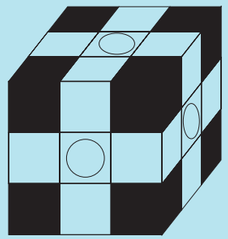
让孩子回答符合下列条件的小立方体有多少？

1．3面黑
2．2面黑
3．1面黑
4．无色



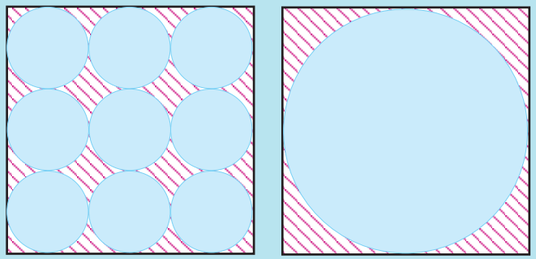
答案

① 3面黑——8个，② 2面黑——12个，③ 1面黑——6个，④ 无色——1个。如图，4个角有8个是3面黑。各面上有○的是1面黑，最中心的无色，仅有1个。剩下的都是2面黑。



阴影比大小

让您的孩子仔细观察，下面两个图中，阴影部分哪个大一些？

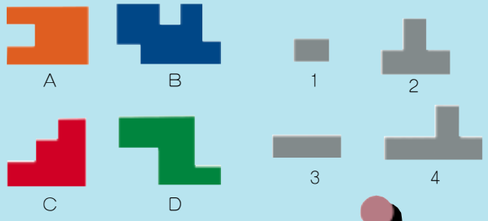


答案

两图的阴影部分一样大。

分辨图形

如图所示：A、B、C、D四个不同的图形，是由1、2、3、4中某几个图形组成的，让您的孩子说A、B、C、D各是由哪些图形组成的。

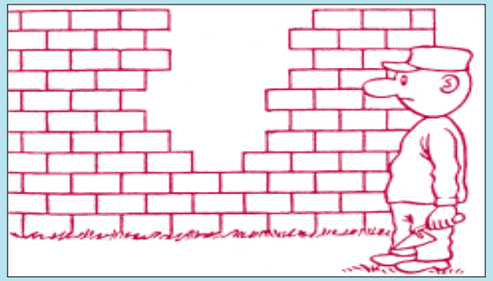


答案

A：1 2 3　　B：2 3 4
C：1 3 4　　D：1 2 4

砌砖

这位工人想补好墙上的洞。他必须先算出需要多少块砖，让您的孩子帮帮他吧！



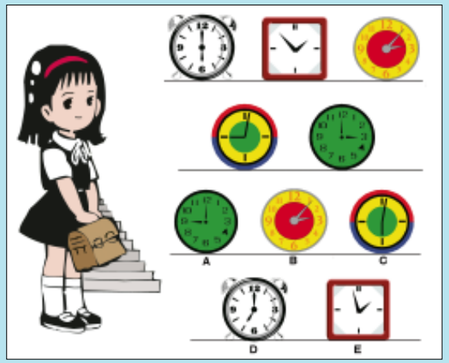
答案

需要 21 块砖。

时钟店

在一个时钟店里，放有5个时钟，而只有一个时钟的时间是正确的。图中下图为第二天的同样时间。

那么，时钟店里的5个时钟，哪一个时钟的时间是正确的呢？



答案

B，因为说明是第二天同样时间。

剪影

这些剪影中哪一幅是最上面的那张照片？



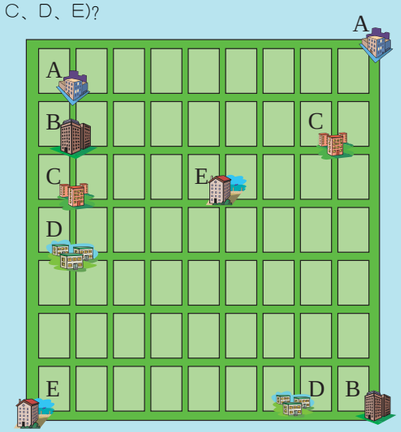
答案

第七张剪影

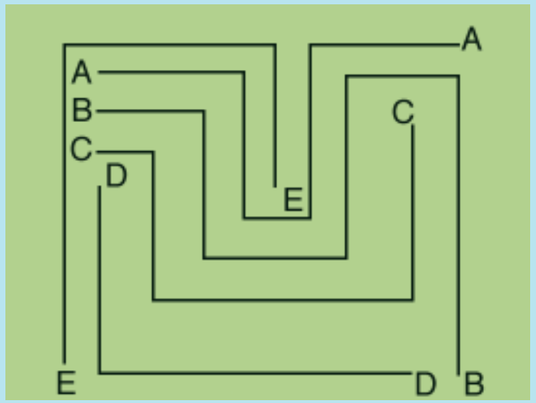


不相交的路线

有5个小朋友，分别要去探望他们各自的同学，现在要求5个小朋友所走的路线完全不能相交，那么他们到底怎样走呢(注：5个小朋友住的房子和他们的同学住的房子字母编号是一样的，都是A、B、C、D、E)？

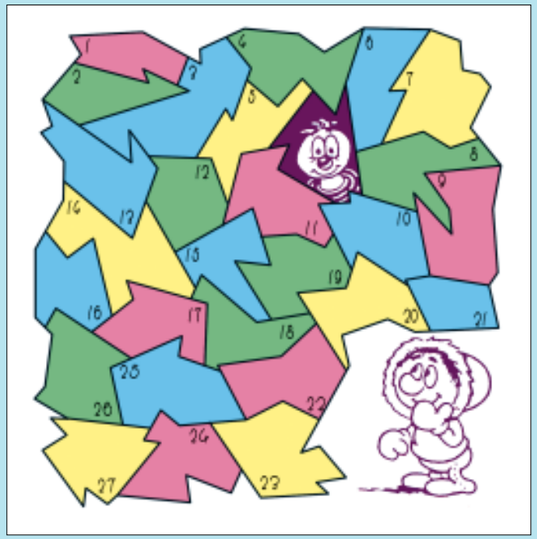


答案



浮冰

这里有27块浮冰，小蜜蜂所在的地方是一个冰窟窿。问问孩子，哪一块浮冰能正好堵住这个窟窿。

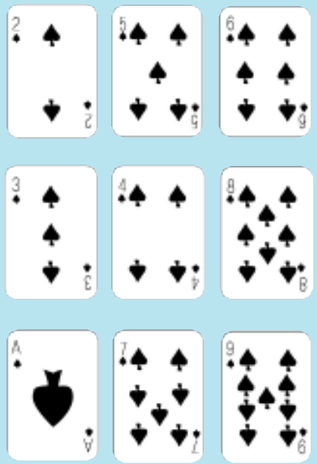


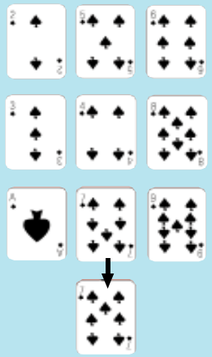
答案

第27块浮冰。

放错的黑桃

这是小学生冬冬摆的黑桃扑克牌。他将1至9的9张牌按照图的样子每3张分成一组，可是其中好像有1张牌放错了，是哪张牌呢？



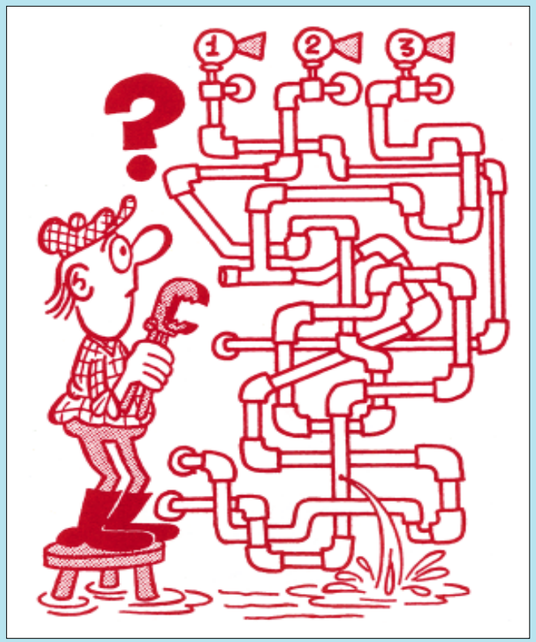


答案

黑桃7。冬冬摆的牌，每一组正方向的黑桃都要比反方面的黑桃多3个。有问题的黑桃7上下放反了。

漏水管

有一根水管坏了，漏水。这里有3个水龙头，哪一个能关住流出的水呢？



答案

第2个水龙头。



帮助孩子管理时间

Manage Time

身为家长，您的一项重要工作是帮助孩子成为良好的时间管理者。因为不论要完成哪项任务，达到哪种目标，都需要投入一段固定的时间。成功是属于那些懂得如何管理时间，合理安排学习、生活、娱乐的人。长期以来，管理被认为是成年人的事情，如果家长能引导孩子进行时间管理，学会计划、安排及提高效率，这对孩子实现自我管理，全面提高综合素质是大有裨益的。



孩子渴望玩耍的时间

据调查，20%的孩子感到几乎没有玩的时间；80%的孩子每天玩的时间不足一小时；60%的孩子反映，双休日主要内容是家教、补习班和做作业，而体育锻炼和家务劳动几乎为“零”。

小晟上小学三年级了，人长得精精瘦瘦，眼睛又大又亮，一看就是个聪明的孩子。但放学后母亲却经常这样数落他：真不知是不是上辈子欠他的，我在外面做事已经够辛苦了，回来还得看他做作业，越大越不懂事。放学早回家，也不会自觉做作业、看书，非得“盯”他不可。稍不注意，就开始玩溜溜球，这么大人了，整天玩这个也不知道烦。

小晟在一旁反驳：谁说我不要学习？我也想学习好，可又不能说好就好，我每天不是都没时间玩吗？连我想看的动画片都没得看，就剩玩溜溜球了，还说我光玩。唉，一天要是有48小时该多好！

据母亲反映，小晟在学校里也只想着玩，每次功课都在无奈下完成，效率极低。小晟一二年级时成绩还是很好的，每次考试母亲都为他制定了复习计划，帮他复习。三年级后，小晟开始偷懒，不愿记东西，成绩下来了。母亲开始额外布置作业，希望通过强化训练，提高他的学习成绩，但小晟却恰恰向反方向走。

小晟的问题关键在于时间管理。父母应该与小晟一起计算除吃饭、睡觉、个人卫生及上学后剩余的时间，如周一至周五，每天剩3.5小时，这将专门用于安排学与玩。“学”就只算做作业，而“玩”则随孩子安排。让他感性上认识到“学”与“玩”是矛盾统一的，“学”得好，则额外时间多，“玩”得也痛快；否则学不好，玩得也不好，甚至还要再从睡觉、吃饭中扣时间补偿。父母还应辅以相应的学习方法，循序渐进，在不断地反馈调整中，逐步学会时间的管理，取得“进步”。

科学的时间管理有助于成绩的提高

教育学家一针见血地指出：孩子只有在“我想学”的主动学习情绪下，才能达到事半功倍的效果，否则，只能算“无效学习时间”。家长们应该及时给孩子补上“时间管理”一课，把孩子们的休息、娱乐和学习时间相对穿插。“我想玩”、“我好困”、“我要自主阅读”等孩子们的要求，做家长的真的要认真倾听。

然而，传统教育中的父母对孩子多采取保姆式关怀，劳心费力，而结果往往适得其反。如果孩子自己有能力把学习、生活、娱乐等事情建立为一个完整的项目，用管理学理论实行目标和时间管理，结果肯定大不一样。比如，将计划三天做完的事情缩短到两天；争取将星期天过得更有意义些；将父母给的零用钱尽量实现增值等等。这样既有效处理了学习、生活、娱乐三者之间的关系，又提高了学习成绩、增加了效益，而且通过自我管理全面提高了孩子的综合素质，父母还省心。何乐而不为呢？



时间的计算

在我国，学生平均每天在校时间是7小时又10分钟(随着年级的增高，在校时间也更长)，另外花费40至60分钟时间在交通上(随着城市规模的增大，交通时间同时也随之增加)。

作为家长，应该了解孩子每天的时间安排，从而计算出孩子在上学的日子里，花费在看电视的时间有多少？游戏的时间有多少？用在功课方面的时间又有多少？

了解教师如何运用时间

家长在帮助孩子管理所有可利用的时间之前，应先了解教师如何在学校中运用他们的时间，即如何分配时间和如何投入时间。分配的时间代表学校及教师为每一种课程安排的时间；投入的时间则是学生与教师实际上进行此课程的时间。这些信息可以通过孩子的课程表，直接询问孩子或与老师交流来获得。这样可以了解到哪些安排与投入是有效的，哪些则是无效的。

在实际情况中，不是每个教师都能利用课堂上的时间很有效率地进行教学，总是有一些上课的时间流失掉：有时学生因为没有拿出该科的教科书而浪费时间；更多的时间则是因为教师在课程中常常转换进行中的活动，教师可能会先检查家庭作业，然后再进行新的教学。学生在交作业或当教师准备好进行新的教学时，时间已在不知不觉中流失了。在某一特定的问题上，教师很难让所有学生都有足够的时间做练习。

了解孩子如何运用时间

家长必须清楚存在这样一个问题，即便教师在教学中将时间的安排与投入运用得十分合理，但不是每个学生都能全神贯注地投入此课程中。有的学生在打盹；有的在做白日梦；有的将注意力转移到其他事物中；某些学生可能因为其他活动或上厕所而不在教室里。

当家长要为孩子制定家庭学习的时间时，应对孩子在课堂上的学习情况做个了解，掌握真实的信息，从而了解孩子的有效学习时间和效率。如果孩子花费过多的时间来完成当日的家庭作业时(排除作业量过多的情况)，说明他在课堂上的听讲效率并不高。

对大部分的家长来说，设定自己每周4



天、每天花1小时来督促孩子的功课是一个合理的目标。这样算下来，恰好可以帮他在一周内额外增加一个学习天的时间。

制定规范与时间管理

有效的时间管理具有计划性与目的性，并有相应的约束机制。如果您希望比学校有更好的时间管理，就应当建立切实可行的规范与惯例。当然，前提是这些规范应得到孩子的认可。

有效率的规范在学习方面是非常有用的，可以节省许多时间，下面的这个例子就能够说明这一点。

一个非常有效率、有高度能力的教师安排了一次随堂测验。当学生完成这份测验后，她给了一个信号，所有的测验试卷马上就放到她的桌上。整个过程十分迅速，所有的学生都很精确地了解信号出现时应当如何做：首先，测验卷从后面往前传；其次，坐在前座的学生收好这些卷子，再集中交给坐在老师正前方的学生；这一个学生再将所有的卷子放在教师桌面上一个指定的位置。

制定相应的测试规范使这位教师节省了许多的时间，她比那些没有效率的老师多出一倍的教学时间。重要的是："规范与惯例最终会内化成为个人工作时的习惯。"

家长们可以帮助孩子建立一些良好的规范与惯例，规划学习、生活与娱乐的时间，提高学习效率，提升生活的品质。

保证孩子的睡眠时间

据法国南锡市一所防治研究中心多年的调查表明：孩子的睡眠与他们智力发展紧密相关。那些每晚睡眠少于8小时的孩子，有61% 学习跟不上，39%成绩平平。而另一些每晚睡眠在10小时左右的孩子，只有13%学习落后，76% 成绩中等，11% 成绩优良。

学龄儿童一般需要的睡眠时间是10~12小时。然而，日常生活中，有些家长特别是一些年轻父母，往往不重视孩子的睡眠时间问题。孩子白天紧张学习了一天，晚上又给布置许多家庭作业，经常很晚不让孩子睡觉。如此，不仅影响孩子的健康，而且由于孩子大脑长期处于紧张疲劳的状态，久而久之就会妨碍孩子的智力发展。

当家长的要善于合理安排孩子的生活和学习，可以帮助孩子制定一些习惯：放学回家后，先吃饭再做作业，然后复习、预习功课，接着适当休息。最后要给孩子养成按时睡觉的时间，保证孩子有充足的精力应对第二天的学习。

合理安排孩子看电视的时间

孩子用太多的时间来看电视，势必会影响做功课的时间，限制孩子看电视的时间是有必要的，但电视节目是了解社会、吸收知识的便捷渠道，因此应该合理地安排孩子看电视和做功课的时间。限制孩子每周看电视的总时间，是



比较可行的办法。硬性强制孩子不准看电视是不可取的，或许适得其反。

给予孩子充分自由的时间

作为家长，应当帮助、引导孩子进行时间管理，而不应剥夺其自由支配的时间。在孩子完成课业任务之后，应享有一定的自由支配的时间，这个时间段内孩子可以游戏、进行户外运动或与他人交往。对城市独生子女的调查表明：有更多自由支配时间的独生子女，自信心更强，并且比自由时间较少的独生子女有更强的成就需要。因此，家长们应转变观念，给孩子足够的自由支配时间，帮助孩子有效地利用时间，发现生活的乐趣，展示自己的才华，使其能够更健康自然地成长；实现自己具有独立性与创造性的人生。

与孩子分享"质量时间"

同孩子们在一起的时间十分宝贵，就像每个孩子的父母都可能会有的感觉：同孩子们在一起的时间过得飞快。在孩子们长大后，大多数父母都会发出这样的感慨："我真希望能有更多的时间同孩子在一起！"为了避免这种遗憾的发生，请您不要将过多的精力放在其他事务上，而要认真地考虑一下什么才是生活中真正重要的事情，那就是保证同孩子们在一起的每时每刻都过得有质有量！

与孩子在一起的时间为什么要有质有量

一些成长问题专家曾经写过很多关于"质量时间"的文章。之所以发明这样一个名词是因为专家们看到家长们大多忙于工作、家务、自己的休闲和其他一些事务，而很少同孩子们在一起。很多父母在认识到这个问题后开始筹划如何提高同孩子们在一起的时间效率，以便使迅速成长的孩子们能及时同父母交流，得到来自父母的一些关于学习和生活的宝贵经验与教训。

随时随地拥有"质量时间"

随时随地拥有"质量时间"并不是很难做到，关键在于善于挖掘生活中的机会。每天有很多时候——例如排队、候诊、送孩子上学和准备就寝等——我们可能同孩子们在一起。我们可以轻易地将这些时间变成"质量时间"，教给孩子们一些知识、做体育活动、进行感官刺激训练或只是在一起玩耍。

游戏的力量

有一点请不要忽视，那就是：游戏的力量！

在"质量时间"里寓教于乐，在游戏玩乐中帮助孩子将学到的知识和技巧用在他们未来的生活中非常有意义。家长可以只用几分钟的"质量时间"就能教给孩子一种新技巧、一个新观点以及看待事物的一种新思路。一点儿想象力、一些准备工作，以及生活中无处不在的机会，您会发现这些游戏和活动能够帮助您同孩子一起度过很多快乐的时光，即使您的日程安排得满满的。此外，您在每个活动中可能会受到一些启发而有更多自己的想法。无论您在哪里或在做什么，您会感到每天都有无尽的快乐，您和孩子在一起的时间都是充满温馨与乐趣的"质量时间"。



洗浴时间

扑通！扑通！哗啦！哗啦！洗澡对孩子来说是一件非常快乐的事情。当孩子在浴缸里清洗身体时，同您的孩子做些游戏，可以让洗澡成为一件有趣的活动！

二重唱

在潮湿的环境中唱出的歌声都很好听，浴室是个不错的唱歌场所。试着和孩子一起在洗澡时唱支快乐的歌吧，或许唱歌会成为孩子的兴趣与爱好呢！

步骤

1.在浴缸里放满温水，让孩子泡在里面。

2.和孩子一起唱你们都会的歌曲，例如一些欢乐的儿歌。

培养

1.团队精神：学会同他人合作完成某项事情或任务。

2.记忆力：学会记住不同歌曲的歌词与旋律。

拓展游戏

下次游戏时，可以选唱其他歌曲。可和孩子分声部唱，或鼓励他独唱，并及时给予鼓励。

沉没游戏

孩子洗澡时，喜欢玩水中漂浮的各种塑料玩具，让孩子试试他要费多大的力气才能让漂浮物没入水中。

材料

平底塑料小船或木头小船；

需要放在船上的东西，例如一些小玩具。

步骤

△在浴缸里放满温水，让孩子泡在里面。

△将一只小船或一个木块放在水上，看看两者有什么不同。

△将小玩具放到船上，看看放多少东西，小船才能沉底。

培养

1.坚定性：不轻易放弃，坚持到最后的胜利。

2.逆向思维：试用各种方法找到解决问题的办法。

拓展游戏

△选择不同的物件，再做同样的试验。

△将物件按不同顺序放在船里，看看有什么不同。

△尝试其他材料的小船，看看有什么区别。

睡前时间

睡前的小游戏及家长讲述的童话故事，会让孩子

带着愉快与满足的微笑进入梦乡。那么，让您的孩子放松身体与神经，开始睡前的“奇异之旅”吧！

坐魔毯

《一千零一夜》中神奇的飞毯可以带您去任何想去的地方。疯狂、令人迷惑与向往的童话世界是每个孩子都渴望的。

材料

特殊花色的毛毯或毛巾被。

步骤

1.将毛毯或毛巾被在床上铺开，让孩子坐在上面。

2.让他闭上眼睛，想象自己坐在一块魔毯上。

3.让他描述魔毯将他带到什么地方，他看到、听到、闻到或感觉到什么。

4.如果他停顿下来，给他一个提醒，例如问他“森林里有什么”，“你看到的虫子是什么样的”。

培养

1.感情表达能力：表达自己想象的情景，理解自己的感受。

2.想象力与创造力：想象新奇的事物，尝试解决问题的各种方法。

拓展游戏

从书中找一幅图片，给孩子讲述有趣的故事或让孩子编一个故事。

按摩

可能没有比用手给孩子按摩更能令他们放松和进入梦乡的好办法了，父母温柔的爱抚是给予孩子睡前最好的礼物。

材料

按摩膏

步骤

1.孩子躺在床上后，家长给自己手上抹上按摩膏。

2.在孩子的后背上进行按摩。

培养：

1.热爱家人，理解父母给予爱的方式。

2.社会交往能力：将自己感受到的爱给予更多的人。

拓展游戏

△让孩子给您按摩。

△家长和孩子相互做足底按摩。但要小心，很痒的！

厨房里的时间

也许您担心厨房存在各种危险的因素可能会伤害到您的孩子，但千万不要因此放弃了在厨房中享受游戏乐趣的机会，试着让他参与您的劳动，孩子不但有新奇的感觉，还会有不小的成就感呢！

玩面团的感觉

包饺子的时候给孩子一小块面团，让他使用厨房里的工具，但要注意安全。

材料

四杯面粉、一杯盐、一杯半水。

和面盆和其他烹饪用具



步骤

1.教给孩子和面的方法，让孩子自己做，直到他将面和好。

2.给他各种烹饪用具，例如塑料刀、压蒜器和擀面杖等，让他试验用法。

3.让他将面团捏成各种形状，充分享受玩面的快乐，就像玩泥巴一样随心所欲。

培养

1.善动脑筋的习惯

2.想象力和创造力

拓展游戏

让孩子开动脑筋，将面团玩出新花样来。

记录食谱

家长在做饭的时候，让孩子在一旁写下每种菜肴的名称、成分及做法。

材料

纸、标记笔、活页夹。

步骤

1.家长在一边做饭，一边让孩子记录各种食品和菜肴的名称、成分及做法。

2.鼓励孩子画出相应的菜肴的样子。

3.将孩子的作品收藏在活页夹中，最后就是一本很好的家庭食谱。

培养

1.沟通交流的能力，用讲话、身体语言、表情等方式同别人交流，获取有用信息。

2.让孩子尝试着学习烹饪，不仅能培养生活能力，还能从烹饪中体会乐趣。

拓展游戏

让孩子根据他记录的食谱进行烹饪，并与家人一同分享劳动成果。

吃饭时间

吃饭时间是一家人围坐餐桌其乐融融地相聚在一起的快乐时光。英国家庭教育素有“把餐桌当课堂”的传统：从孩子上餐桌的第一天起，家长就开始对其进行潜移默化的教育，目的是帮助孩子养成良好的习惯，具备种种值得称道的素质或性格。

摆放餐具

让孩子将餐具摆放在餐桌上，如碗、筷、勺，还可以用多彩餐巾纸叠成的图案装饰餐桌。

材料

碗、盘子、筷子、勺子、餐巾纸或餐巾布。

步骤

1.告诉孩子需要就餐的家庭成员，让他决定取用餐具的数量。

2.让孩子把餐具摆放好，让他自己检查数量与摆放是否正确。

3.给他彩色餐巾纸布置餐桌。

培养

1.善动脑筋的习惯，在解决问题时能够想到多种办法。

2.想象力与创造力：打破常规，尝试不同的方式解决问题。

拓展游戏

告诉孩子就餐成员发生了改变，他该怎么办？

辩论

孩子都认为自己的理由是正确的，是这样吗？

步骤

1.选择一个话题，例如“你会给一个病人捐钱吗？”或“人类能用动物做试验吗？”等等。

2.让孩子选择正方或反方，家长选择另外一方，开始进行辩论。鼓励孩子尽可能多地说出他的理由。

培养

1.道德与信仰：知道什么是有道德的行为，理解他人的观念与想法。

2.逆向思维能力：从不同的角度去考虑问题。

拓展游戏

同样的话题，家长和孩子互换正方和反方。

玩耍时间

玩耍是充满童真的孩子们最喜欢的事情。在卧室、在户外，加上一个简单的道具，玩耍可以无时不有，无处不在。玩耍也是孩子性格培养的过程，他可以学会投入地做某件事情，通过游戏他还可以学会与他人合作以及分享快乐。还等什么，快带着孩子尽情地玩耍吧！

改变规则

改变一些熟悉的游戏规则以感受新的具有挑战性的乐趣。

材料：

做游戏时需要的道具，如弹珠。

做法：

1.收集做游戏所需的材料。

2.改变规则玩这些游戏，例如在玩打弹子的时候，试试将一个弹球打入一个装满弹的浅洞里，看看能不能不把别的球弹出去。

培养：

1.善动脑筋的习惯：在解决问题时能够想到多种办法。

2.想象力与创造力：打破常规，尝试用不同的方法解决问题。

拓展游戏

想出其他可以改变规则的游戏，如“跳棋”。

个人拼贴画

让孩子做个性化的贴画，其中有他喜欢的东西。

材料：

大张海报纸、孩子的照片、小的纪念品、剪刀、胶带或胶水、标记笔。

做法

1.让孩子从家庭相册中选择一些照片，同时找出一些他在几年内搜集的特殊纪念品。



2.将这些物品分门别类地用胶带或胶水粘在海报纸上。

3.将孩子个人的拼贴画挂在他的房间里。

培养

1.理解力。

2.自我意识。

拓展游戏

将孩子的爱好、朋友照片、作业或假期计划等内容做成海报。

户外时间

玩耍是孩子的天性，在大自然中“玩耍”更是一种认识世界、陶冶性情、锻炼身体、增长知识的有益活动。领孩子到户外去，让他关注周围的环境，领略大自然的美好与新奇，感受生活的丰富与精彩。

关注社区环境

这个活动的主要任务是保持社区环境的整洁。

材料

垃圾袋、手套、扫帚、纸、铅笔。

步骤

1.让孩子巡视整个小区，看看是否有垃圾。如果他看得足够仔细，可能会把一些东西扔到垃圾桶里。

2.由家长和孩子一起用垃圾袋捡拾社区里的垃圾。

3.回家后，你们记下捡到的垃圾数量。

4.下周再做同样的事情。看看捡拾的垃圾是不是一次比一次少。

培养

1.环保意识。

2.帮助他人。

拓展游戏

将你们捡拾垃圾的范围扩大到当地的学校、公园等公共场所。

分辨树叶

您的孩子能知道他捡到的一片树叶来自哪种树吗？树叶就像雪花一样，没有两片完全一样的，但大多数看起来很像。



材料

各种树叶

步骤

1.和孩子一起搜集各种树叶，最好每种树叶收集两片。

2.将这些树叶混在一起，将它们放在地上。

3.看看您的孩子能否将相同的两片树叶找出来。

4.告诉他们树叶之间的差别和相同之处。

培养

1.环保意识：为改善环境做力所能及的事情。

2.学会分类：根据不同的标准将事务分成不同的类别。

拓展游戏

△用树叶做抽象画。

△找一本关于树木知识的书，看看孩子搜集的树叶都是哪种树上的。



购物时间

也许家长们认为带着孩子去购物实在是一件很麻烦的事，活泼好动的孩子对一切都充满了好奇，大人们不得不紧张地准备应对孩子随时带来的麻烦。其实，购物是培养孩子树立金钱观、实践社会活动的好机会。实在没有错过这个培养孩子的大好时机的理由。

比较购物

让孩子知道如何讨价还价。

步骤

1.选择一种有很多品牌的商品，例如牛奶、黄油和香肠等。

2.让孩子发现其中最便宜的一种。

3.让他计算最便宜的同最贵的相比，节省了多少钱。

4.谢谢他为您做的工作。

培养

1.善动脑筋的习惯，在解决问题时能想到很多办法。

2.计算能力：运用基本的数学方法解决问题。

拓展游戏

选择一种用计量单位计价的商品，例如每千克牛奶多少钱，让孩子找到每千克最便宜的那一种。

检查零钱

您的孩子能够确保您每次购物的价钱都是正确的。

材料

购物清单

计算器(可要可不要)

步骤

1.当您拿到购物清单后，给孩子看看，让他计算每次的价钱以确保钱数正确。

2.家长可以告诉孩子您交给收银员多少钱，收银员应该找给您多少钱。让孩子计算其中的差额。

培养

理解金钱的价值。

拓展游戏

如果您买很多东西(例如在超市)，让孩子用计算器替您将所有商品的价格加起来，同收银员计算的价格进行对账。





生病时间

生病真郁闷，孩子躺在病床上会做些什么呢？如何帮助孩子打发生病的日子，父母们可要动番脑筋了。

幸运与不幸

事情会怎样发展，取决于您的态度。

步骤

1.让孩子想出一个话题，例如学校里的一天、生病了、得到一个惊喜等。

2.让他用积极的言语讲述这些事情，例如，“我这一天上学非常兴奋。”

3.让他继续讲下去，但要说遇到的麻烦。例如，“在上学的路上，我被一根树桩绊倒了。”但最后结束时的故事应该是乐观的。

培养

积极的态度。相信自己有能力做好一切事情，并在实现目标的过程中保持乐观情绪。

拓展游戏

家庭和孩子轮流讲幸运和不幸运的事情。

让孩子讲最近一次遭遇，但应该以乐观的态度看待这件事。

告诉真实情况

您的孩子知道家庭和朋友的真实情况吗？

步骤

1.家长发表声明，例如“我最喜欢的颜色是红色”和“我希望去滑雪”等。

2.让孩子想想哪些声明是真的，哪些是假的。

3.告诉他答案和原因。

4.让孩子也发表关于自己的声明，由家长猜测，孩子来解释。

培养

1.家庭的重要性：理解为什么家庭是最重要的。

2.社会交往能力：与人交流，清楚人与人之间互相帮助的重要性。

拓展游戏

邀请家庭其他成员或孩子参加这个游戏。











EDUCATIONSOLUTIONFOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

本书是一部提供给家长的指导性读物。它从父母与子女的沟通、孩子良好品格的塑造、如何提高孩子的学习成绩以及少年儿童的能力培养等几个方面，分析了家长可能遇到的问题与困难，并提供了具有实用性的解决方案，是家庭教育不可或缺的指导性书籍。

学习

少年儿童的内心世界 • 父母与孩子沟通的七大秘诀 • 孩子厌学的真正原因 • 孩子学习的半脑优势和学习方式的偏向 • 孩子才艺能力的发展方向

了解

孩子是否自信乐观 • 孩子明辨是非的能力 • 在家庭教育中如何运用压力 • 孩子的创新与独立思考的能力 • 孩子的理财与人际交往能力

发现

如何与孩子谈重大敏感问题 • 如何培养孩子的学习兴趣 • 如何帮孩子找到适合他们的学习方法 • 在孩子的学习上，家长如何发挥辅助作用 • 合理有效的时间管理





成功少儿培养方案 下

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

北京出版社

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN · 成功少儿培养方案

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN
成功少儿培养方案

下 能力培养

- 培养孩子的创新能力
- 培养孩子的语言表达能力
- 培养孩子的才艺能力
- 培养孩子的动手能力
- 培养孩子解决问题的能力
- 培养孩子的生存能力
- 培养孩子的理财能力
- 培养孩子的人际交往能力
- 关注孩子的身体健康
- 如何帮助孩子在玩中发展能力









北京出版社



成功少儿培养方案

EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN

下卷

北京出版社



SOLUTION FOR EDUCATION CHILDREN SUCCESSFUL

成功少儿培养方案 | 目录

第六章
能力的培养
创造力

测测您的态度是否有利于孩子 232
创造力的培养
发现孩子的创造力 232
父母在孩子创造力方面的作用 233
了解孩子的创造个性 233
测测孩子的创造力 234
创造力测验与评估 234
“破坏”与创造性 235
怎样增强孩子的创造力 236
培养创造力的精神环境 237
培养创造力的情感环境 237
培养孩子创造力的时机 237
创造力培养“十要点” 238
十七种创造力策略 238
发展孩子创造力的家庭训练技巧 239
创造力训练 240
寻伞广告 240
李泌巧答 240
来者是谁 240
经营绝招 241
讨债 241
井中捞簪 241
办案如神 241
寿面断案 242
培养孩子创造力的游戏 243
布贴画 243
变废为宝 243
树叶贴画 243
选工具 243
拼图火柴 243

思维能力

高思维潜力的思维活动表现 244
提高孩子的思维能力应把握的原则 244
怎样提高孩子的思维能力 246
提高孩子的数学思维 247
训练孩子思维能力的游戏 248
找相同点 248
拼图游戏 248
来找一家“人” 248
摆盒子 248
掂一掂、猜一猜 249
思维能力练习 249
练习一（动物类） 249
练习二（沟通类） 250
练习三（植物类） 251
练习四（天气） 253










独立思考能力

独立思考的原则 254
培养孩子的独立思考能力 254
让孩子在失败中培养“思考能力” 255
有助于孩子独立思考的动脑方法 256
独立思考训练题 259
一个纸团 259
猜心里话 260
解结 260
救鹿妙法 260
巧运巨石 260
画观音 261
怎样运送 261
爱因斯坦 261
凶手就是你 261
吃馒头 261

语言表达能力

语言表达能力的发展对孩子的重要作用 262
怎样为孩子创造良好的学习语言的环境 262
抓住培养孩子学习发音的时机 263
提高孩子语言能力的训练方法 263
培养孩子语言能力的游戏 264
反义词对答 264
词语接龙 264
解释词汇 264
比比谁说得快 265
学着打电话 265
和“小动物”做游戏 265
少儿语言发展水平测试 265

才艺能力

引导孩子对艺术感兴趣的方法 266
为孩子选择合适的才艺课 266
艺术活动的类别 266
什么时候引导孩子开始才艺活动 267
绘画 267
测测孩子的绘画潜能 268
音乐 268
钢琴 269
小提琴 270
测测孩子的音乐能力 270
培养孩子音乐感的游戏 271
听音乐捉迷藏 271
听声音跟着学 272
同大人一起唱歌 272
节奏训练 272
舞蹈 272
棋艺 273

动手能力

动手能力的范围 274
培养孩子的生活动手能力 274
如何激发孩子的动手意识 274
培养孩子科技小制作的动手能力 275
科技小制作实例 275
自动抽水塞 275
小手电 276
小秤 276
自动水位报警器 276





鼓励孩子进行手工制作 276
动手能力训练 277
火柴棒训练 277
如何用火柴搭建一座桥 277
科学益智小实验 278
七巧板训练 279
折纸训练 279

解决问题的能力

怎样培养孩子解决问题的能力 282
为孩子提供一个解决的办法 282
向孩子演示正确的行为 283
让孩子“再试一试” 283
对孩子的行为做出限制规则 284
给孩子找出一些解决问题的假设 285

生存能力

家居安全意识 286
怎样教孩子学会急救 287
家居急救常识 288
增强孩子的自我保护意识 289
火灾中的自救 289
地震中逃生 290
道路安全 290
出门小心 292
应付不良少年的威吓 292
教会孩子紧急应急策略 293

理财能力

关于钱的概念 294
从小培养孩子正确的金钱观 294
家长自测题 296
怎样教孩子理财 297
怎样给孩子发放零用钱 297
培养孩子良好的理财习惯 298
鼓励孩子储蓄 299
引导您的孩子储蓄 300
让孩子学会借钱 300
把钱奉献给社会以强化孩子的理财品质 300
理财能力游戏 301
逛超市游戏 301
开商店游戏 301

人际交往能力

不同的阶段孩子有不同的交友需要 302
如何帮助孩子交友 302
影响孩子同伴关系的因素 303
如何培养孩子的人际交往能力 303
如何让孩子变得合群 304
让孩子自己处理与老师的关系 305
孩子能否和“差学生”交朋友 305
怎样处理孩子之间的争执 306
测测孩子的人际交往能力 307

动作协调能力

小肌肉训练 308
手眼协调技能 308
眼动训练 308
手指操作能力训练 309
手眼协调能力训练 309
绘写能力训练 310
感觉动作协调训练 310
视动协调训练 310
听动协调训练 310
触觉训练 311
本体感觉训练 311
前庭感觉训练 311

解除烦恼的能力

孩子的烦恼 312
解除烦恼的方法 312

第七章
孩子的身体健康

饮食

孩子的饮食与智力 316
健康的饮食从餐桌教育开始 319
孩子偏食怎么办 321
异食的纠正 322
不宜多吃彩色食品 322

睡眠

睡眠要有良好的卧室环境 323
培养孩子正确的睡姿 323
睡觉前不宜吃零食 323
睡眠充足有利于生长发育 324
孩子不愿睡怎么办 324
睡前要保持情绪的平稳 324
孩子赖床怎么办 325
儿童睡眠障碍 326

玩

让孩子在玩中培养能力 329
和孩子一起玩 329
与孩子一起玩的游戏 330
体会被拒绝的感觉 330
猜猜我是谁 330
察言观色 330
对墙弹球 331
急救游戏 331
孩子贪玩怎么办 331
好动的孩子是否患有多动症 332
什么是多动症 333
测测您的孩子是否多动 333

身体锻炼

运动新观点 334
培养孩子良好的体育锻炼习惯 335
关注孩子的身体锻炼计划 335





Improve

Improve Abilities of children

Abilities Of Children

6

第六章

No.6

能力的培养

家长们如果想让自己的孩子在面对将来激烈的社会竞争时能立于不败之地，除了良好品格的塑造和学业上的成就，还需要注重对孩子各方面能力的培养。具体包括创造力、思维能力、独立思考能力、表达能力、才艺能力、动手能力、解决问题的能力、生存能力、理财能力、人际交往能力、动作协调能力等。这些都涉及到孩子生活的各个层面，能在不同程度上开发孩子的多种潜在能力。对于每一个望子成龙的家长来说，本章的内容一定能对您在培养孩子的过程中提供极大的帮助。

创造力 Created Ability

当您在纸上画一个圆圈问四五岁的孩子："这圆圈是什么?"他也许会给您许多意想不到的答案。而用同样的内容，去测试中学生或大学生时您会发现，每个人答案几乎是相同的。为什么随着孩子越大，他的创造力就渐渐消失了呢？是因为我们的教育体制的问题？是因为家长素质的问题？还是因为孩子的资质问题？家长们的确很关心孩子的创造力的培养，但是从哪里入手却并不很清楚。美国的教育专家认为，每个孩子都具有创造力。只有让父母、老师、孩子结成三位一体去对创造力进行引导和开发，孩子的创造力才会得到大大的提高。

测测您的态度是否有利于孩子创造力的培养

家长的态度对孩子的创造力有极其密切的影响。父母是孩子的第一任老师，所以父母的态度在孩子创造力培养方面就显得极为重要了。世上没有"笨"孩子，只有"笨"的教育手段。下面是一些测试题，您可以测一下您的态度是否有利于孩子创造力的培养。

1、您认为自己对孩子的期望难以实现，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

2、您认为聪明的家长一定会培养出高创造力的孩子，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

3、孩子的兴趣完全是由家长来定，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

4、您认为自己对创造毫无兴趣，这对孩子毫无影响，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

5、自己没有创造力，孩子也一样，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

6、不让孩子做徒劳无益的工作，可以使孩子少走弯路，从而正常发展，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

7、自己的孩子看起来比其他的的孩子"笨"，您内心有些失望，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

8、不用管教的孩子创造力高，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

9、孩子错了当然要批评，但批评的方式不重要，孩子会理解您的苦心。是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

10、孩子有不同意见要马上纠正或批评?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

11、孩子有没有自信与创造力毫无关系，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

12、发现孩子的微小进步不必进行语言鼓励，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

13、不允许孩子把兴趣转移到别处，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

14、自己的孩子天生比别的孩子"笨"，不具备创造力，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

15、由于孩子进步不大，因而缺乏耐心，是吗?
是（　　）　不一定（　　）　不是（　　）

计分方法

选"是"得1分，选"不一定"得2分，选"不是"得4分。

测试结果

46分以上
家长的态度很科学，十分利于孩子创造力的培养。

31～45分之间
家长的态度比较客观，基本上有利于孩子创造力的培养，但尚存一些误区。

30分以下
家长的态度明显不利于孩子创造力的培养，这类家长在培养孩子上有明显的误区。

发现孩子的创造力

于辉和于明是两个学龄前儿童。他们把茶壶、平底锅从厨房的橱柜里拿了出来，接着他们又取来一盒丝围巾、帽子和手套。几分钟后，他们就创造出了一批人物角色。有身穿盔甲的骑士，有皇后、皇帝，还有在壕沟里开船的阴险的老海盗。接着，他们又用积木建成了一座城堡，这样壕沟就和城堡连接起来了。由于保卫帝国，骑士们又累又饿，于是他们又准备了糖果和葡萄干，用一次盛宴来款待这些勇敢的皇后、皇帝和武士。

孩子天生就有非凡的好奇心和想象力，他们通过天生的好奇心来了解他们周围的世界。他们观察，然后思考、触摸、感觉、尝试以及倾听。

创造力是一种能力，它把好奇心、想象力与推理能力结合在一起，于是有了改变我们周围世界的新发现。有些人错误地认为，创造力只适用于科学家、艺术家、作家、舞蹈家、音乐家和演员。事实上，创造力是人类生存不可或缺的要素。正是凭借创造力，人们用新构想、新发现和解决问题的新方法来保持和提高自己的生活水平。

所有的孩子都有好奇心和创造力。因此受到鼓励而更加拥有了好奇心和创造力的孩子，会形成解决问题的宝贵能力，这种能力有助于他们的玩耍、教育、人际关系、感情生活以及未来的事业。



当然，尽管所有的孩子都具有创造力，但并不是所有的人都具有大科学家的天才。所以，对待孩子的创造力的萌芽，也不须要求太高，只要有那么一点儿迹象，就应该努力去发掘、培养和更进一步的加强训练。孩子创新能力萌芽的迹象可从以下几个方面去发现：

△触类旁通、思维灵活，脑子不"闲"着。
△喜欢冒险、敢做没有多大把握的事情。
△喜欢一题多解，有时甚至还能提出独特的见解。
△不愿受习惯的约束，独立工作能力较强。
△富于幻想，爱别出心裁，搞点小聪明、小花样。
△幽默、有丰富的想象力。
△不怕与众不同，喜欢强烈的刺激。
△敢对现状提出质疑，能大胆提出自己的建议。
△具有较强的自觉能力，对环境敏感。
△自尊心较强，能客观的评价自己。
△能正确评价自己，心胸较宽。
△虽然有时也会放弃和退缩，但对自己的计划总充满自信，竞争意识较强。
△在个人活动受到干扰时，容易烦躁，有时还表现为喜怒无常、容易兴奋冲动。
△不喜欢常规和重复性的工作。
△能有目的地抓住整体，做起事来目的性比较明确。
△喜欢选择能发挥创造力的工作。

父母在孩子创造力方面的作用

父母在提高孩子创造力的教育中起着关键的作用。比如，父母可以建立起标准：什么是创造，什么不是创造，创造力可能存在于家庭生活的哪些方面等等。培养孩子的创造力，父母可以从以下几方面开始着手：

△在孩子的整个童年时期，提供一个安全的环境，让孩子去探索和尝试，并在这个过程中提供指导，确立安全规则。

△对于孩子的好奇心和创造力要给予鼓励和重视；对孩子的创造要表示出由衷的欣赏——把他们的作品贴在冰箱上，或者给爷爷奶奶寄去，或者把它保存在专门的纸夹里，或者镶上画框。

△给孩子提供安全的玩具、积木或者是艺术创作材料，以适合各个年龄段孩子随意玩耍，这样会引导他们走向一条发现和发明之路。

△尊重并鼓励孩子学会安静地思考。在这段时间里，孩子可以想象、发明、试验、遐想（注意，不要过多地干预孩子的生活）。

△鼓励孩子在玩耍和创造的过程中，做一个实际问题的解决者。

△身为父母，应该为孩子树立一个有创造力的榜样，例如亲自设计一道菜肴。寻找机会，全家一起参与创造，用创造性的方法解决家庭日常生活中的问题。在您的影响下，孩子自会受益匪浅。

△和孩子就周围世界发生的事情进行生动的、有创意的交谈。在林中、在海边或在附近花园散散步，边观察、边思考、边聊天。

了解孩子的创造个性

符合您孩子的情况就标注"是"，不符合就标注"不是"。

1.在做事、观察事物和听人说话时，能专心一致。
2.说话、作文时经常用类比的方法。
3.能全神贯注地读书、书写和绘画。
4.完成了老师布置的作业后，总有一种兴奋感。
5.不大迷信权威，常向他们提出挑战。
6.很喜欢(或习惯)寻找事物的各种原因。
7.观察事物时，向来很精细。
8.常从别人的谈话中发现问题。
9.在进行带有创造性的工作时，经常忘记时间。
10.总能主动地发现一些问题，并能发现和问题有关系的各种答案。
11.除了日常生活，平时差不多都在研究学问。
12.总对周围的事物保持好奇心。
13.对某一些问题有新发现时，精神上总能感到异常兴奋。
14.通常对事物能预测其结果，并能正确地验证这一结果。
15.即使遇到困难和挫折，也不会气馁。
16.经常思考事物的新答案和新结果。
17.有很敏锐的观察能力和提出问题的能力。
18.在学习中，有自己选定的课题，并能采取自己独有的发现方法和研究方法。
19.遇到问题，常能从多方面来探索它的可能性，而不是固定在一种思路上或局限在某一方面。
20.总有些新的设想在脑子里涌现，即使在游玩时也常能产生新的设想。



测试结果

是>18	您孩子的创造心理特征很好。
14<是<17	您孩子的创造心理特征良好。
10<是<13	您孩子的创造心理特征一般。
是<6	您孩子的创造心理特征比较差。

测测孩子的创造力

测验孩子的创造力本身并不具有多大意义，其重要意义在于指导家长确定今后的培养方向，估算适宜的价值投入。

创造能力推测，有别于一般意义上的智力推测或非智力推测，其特点是推测题的答案没有通常意义上的“正确与否”或“最佳与否”，其目的在于是否能反映出非同一般的有突破性的思维能力。

创造能力推测题目的类型主要有四种：

1、为故事加标题

列出一个故事，要求为故事写标题。评分的根据是：

①数量：给出的标题数目。

②质量：所给标题的新颖性和独特性。例如，请给下面这个故事加上标题：

前几天，爸爸买了一包“永安”牌火柴。使用中发现，不仅许多火柴的磷头脱落了，还有不少划不着，划了两下磷头就脱落了。爸爸将这些无头火柴和划不着的火柴收集了一下，共用完三盒火柴，而划不着火的火柴棍却装满了一盒，也就是说，三盒火柴实际上只能当两盒用，而且，还浪费了不少时间。希望“永安”牌火柴提高质量。

一般的标题可能是：“火柴质量不佳”、“火柴无头”、“火柴不着”等。

具有创造性的标题可能是：“3 = 2”等。

2、连接两个无关的词汇

给出两个似乎毫无关系的词汇，要求受测的孩子指出一个可以将这两个词汇连接的第三个词。例如：

旅游：菜刀（野餐）

房间：抛弃（垃圾）

秦俑：巴黎（博览会）

这类题目有一定局限，对评分者的要求很高。可能的答案是很多的，如果评分者不能看出和理解答案中的联系，这个测验就不能揭示出受测孩子的创造力。

3、图形想象

给出一些不完整的或含义很模糊的图形，让受测孩子给出尽可能多的想象，想象整个图形的含义是什么。这类问题也是根据回答的数量和质量来记分。

4、物体用途

给出一个物体，要求说出这一物体尽可能多的用途。例如，给孩子一支铅笔，让他说出尽可能多的用途。

一般性回答可能是书写或绘画。

创造性回答可能包括：缠线的线轴、用来挠背、去撑花盆里的花、婴儿的玩具、教孩子数数的教具等。

上述只是考察创造力的种种题目的举例，显然，这些题目存在很大局限。首先，评分需要很多时间；第二，测试编制者需要确定创造力水平的高低，即上限和下限；第三，很大程度上依赖于评分者，评分者必须能够鉴别那些预定答案之外的可能很好的答案。

由此我们可以看出创造能力推测对父母要求高、操作难，是较高级的推测方法。因而不但要求被测验的孩子具有“千里马”的素质或表现，而且测验的家长也必须具备“伯乐”的慧眼。

创造力测验与评估

为了评估孩子创造能力的高低，这里设计了一些创造测验。每个测验由若干个项目组成，每个项目可以有许多不同的答案。测验以一对一的方式进行，运用的时间不限，鼓励孩子想出尽可能多的答案，想出与众不同的答案。每一个可接受的、意义不完全雷同的答案得1分，每个测验的总分为所有项目得分数的总和。将各个测验的总分填入表中，并做对照，可以评估您的孩子创造能力的高低。

测验一：列举

1.列举具有某一特征的事物：

①说出会飞的东西，说得越多越好。

②说出冷的东西，说得越多越好。

③说出可怕的东西，说得越多越好。

④说出红色的东西，说得越多越好。

⑤说出亮的东西，说得越多越好。

⑥说出能发出声音的东西，说得越多越好。

⑦说出会滚动的东西，说得越多越好。

⑧说出外表光滑的东西，说得越多越好。

2.列举某些事物的缺点：

①手帕有些什么缺点，说得越多越好。

②自行车有什么缺点，说得越多越好。

③铅笔有些什么缺点，说得越多越好。



④太阳有些什么缺点，说得越多越好。

⑤风有些什么缺点，说得越多越好。

⑥水有些什么缺点，说得越多越好。

⑦船有些什么缺点，说得越多越好。

⑧纸有些什么缺点，说得越多越好。

测验二：用途

1.说出椅子的各种用途。

2.说出茶杯的各种用途。

3.说出筷子的各种用途。

4.说出纸的各种用途。

5.说出绳子的各种用途。

6.说出铅笔的各种用途。

7.说出铃铛的各种用途。

8.说出积木的各种用途。

9.说出钉子的各种用途。

10.说出水的各种用途。

测验三：相似

1.汽车和自行车有哪些相似的地方?说得越多越好。

2.桌子和椅子有哪些相似的地方?说得越多越好。

3.橘子和苹果有哪些相似的地方?说得越多越好。

4.碗和杯子有哪些相似的地方?说得越多越好。

5.马和牛有哪些相似的地方?说得越多越好。

6.收音机和电视机有哪些相似的地方?说得越多越好。

测验四：解决问题

1、想想能使别人笑的办法，说得越多越好。

2、想想能使地上变干净的方法，说得越多越好。

3、想想能使小猫不动的办法，说得越多越好。

4、想想能使人不感到冷的办法，说得越多越好。

5、想想能使热水变冷的办法，说得越多越好。

6、想想能使大家安静下来的办法，说得越多越好。

评价方法

1、将各测验的分数填入表中，并计算出各测验的总分。

2、将被测孩子的各测验的分数和总分与同年龄儿童的一般水平做比较，如果明显地高于同年龄儿童的一般水平，则说明您的孩子在这方面或整体的思维方式上具有较好的流畅性和变通性。分数越高越好。

3、进一步分析各项测验的答案，是否常出现与众不同的回答，以此评价您孩子的思维方法是否具有独特性。

孩子创造能力测验记分和对照表

测验名称	总分	各年龄儿童一般水平		
		4岁	5岁	6~7岁
1.列　　举		18	28	58
2.用　　途		7	14	26
3.相　　似		3	8	12
4.解决问题		2	13	24
儿童创造能力测验		30	63	120

“破坏”与创造性

行为出格、爱顶嘴、爱疯、爱野、爱搞小“破坏”的孩子常常被视为另类，被斥为捣蛋鬼、坏孩子，遭人白眼，没人理睬。其实，孩子爱搞“破坏”属天性使然，是其创造力萌芽的一种体现。孩子对社会各类陌生事物充满新鲜心感、好奇心，并身体力行，试图用自己的双手探求这未知世界。合理利用孩子的这种天性，多方引导、鼓励，使孩子创造能力的萌芽得到进一步培养，使之有利于其大脑发展及日后处理问题能力的提高，更重要的是从小培养出一种浓厚的求知欲望，可以为今后事业道路奠定基础。心理学家指出，对孩子创造能力的培养，最需要得到“心理安全”和“心理自由”。也就是说，他们在进行“创造性”活动时，千万不要因其行为和结果的幼稚离奇去嘲笑或干扰，而应给予鼓励和引导，从而能使其自由自在地完成自己的“创造”活动。由此可见，对于这些有创造能力、爱搞“小破坏”的孩子，父母应该从正面引导并对他的“破坏行径”加以妥善处理。

珍视孩子的“标新立异”

在日常生活中，孩子的种种创造性表现常常与错误、缺陷、顽皮、任性等相关联，这使得一部分成年人为此产生错觉，并会在言语上、行动上不自觉地压抑甚至扼杀孩子创造性的萌芽。

一次有个孩子照爸爸妈妈给的画书画好了一个小朋友之后，在旁边又加了一团黑色。画完后，妈妈问：“这是什么乱七八糟的东西？”孩子回答：“小朋友的影子。”“谁叫你画这多余的东西，你没有看见画书上就画了一个小朋友吗？”孩子看看范画，再看看妈妈严肃的脸，呆呆地点了点头并顺从地用涂改液把“小朋友的影子”涂抹掉了。

而另一位妈妈是这样做的：孩子趴在地板上画画，虽然弄了一手颜料，但一脸的认真与专注。妈妈发现孩子画的是方苹果，于是就耐心询问：“苹果都是圆形的，你为什么画成方形的呢？”孩子回答说：“我看见爸爸把苹果放在桌上，不小心，苹果滚到地上摔坏了，我想如果苹果是方形的该多好呀！”妈妈为孩子奇特的想象力和创造性感到万分惊讶，但她还是鼓励了他：“你真会动脑筋，妈妈期待你将来培育出方苹果。”

当然，孩子的创新求异难免伴随着幼稚和犯错。但孩子不断“犯错”的过程，其实是不断改正错误、完善方法的过程。家长应正确对待孩子的标新立异，多给孩子创造“犯错”的条件和机会。

妥善处理孩子的“恶作剧”

家长们遇到孩子层出不穷的“恶作剧”时，着实感到头疼。按照下面的方法试试也许很有效！

1、找一找深层原因

孩子搞“恶作剧”多是在烦躁、孤独无聊时，也有的是对家长的一种报复行为，在他被父母误解、冷落、打骂之后进行的。对

于这种原因的“恶作剧”，家长就不该“头疼医头、脚疼医脚”，而是应从根本上消除孩子的心理问题，以关爱为切入点。

2、可以动怒，但不可动手

无论是谁，看到孩子“惹祸”，总要火冒三丈的，当然应该立即制止孩子的破坏或危险行为，指出可能导致的严重后果。但不应采用体罚的方式，因为这样可能会使孩子与父母结下怨恨或产生逆反心理。

3、从正面肯定出发

如家长发现孩子用毛笔在精美的墙上“涂鸦”时，可先肯定他的想象力和绘画水平，然后再引导他：“你这‘作品’如果画在纸上，说不定什么时候还可以拿去参赛、展览，让更多的人欣赏呢！”如此等等。

4、与孩子共谋“喜剧”

把自己也扮成一个顽皮的孩子，与孩子“合谋”一件“喜剧”！比如“爸爸”正在聚精会神地工作，“妈妈”可让孩子悄悄地往他的杯中倒些糖果，让他的惊喜变成大家的快乐等等。同时告诉孩子，搞“恶作剧”并不难，难的是为他人创造一些惊喜，演出喜剧及表达一份关爱之心。

5、把“恶作剧”变为“实验剧”

“恶作剧”中往往包含着孩子丰富的想象力与创造性。对于爱搞此项的孩子，您可要求他先把要搞的“恶作剧”内容用文字或口头表达出来，必须在家长的审批同意下方可“变通”执行。如孩子要往鱼缸中放烟头，此时引导他把一只小鱼单独放入一只碗中进行实验，看看鱼对烟丝的承受力究竟有多大，从而把“恶作剧”引导演变为“科学小实验”。



怎样增强孩子的创造力

创造力是创新的重要组成因素，没有创造力的人或创造力不高的人，当然不能算是创新者。那么，怎样才能增强和提高创造能力呢?这要从以下几个方面去努力：1、逐步增强提问意识。2、要积累丰富的经验。

逐步增强提问意识

所谓提问意识，就是发现问题的意识，就是在一般人不能看出问题的地方看出问题来的能力。提问意识对创造力特别重要，因为发现问题是创造力的第一步。没有问题就不能进行创造，也没有必要进行创造。所以，爱因斯坦指出：“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。因为解决问题也许仅是一个数学上的或实验上的技巧而已，而提出新的问题，从新的角度去看旧的问题，却需要有创造性的想象力，这标志着科学的真正进步。”

被称为“现代地学之父”的魏格纳在讲到他创立大陆漂移说时曾说：“有一次，我在阅读世界地图时，曾被大西洋两岸的相似性所吸引，但当时我也随手丢开了，并不认为具有什么重大意大。1911年秋，在一次偶然的机会里，我从一个论文集中看到了这样的话：根据古生物的证据，巴西和非洲间曾经有过陆地相连接。这是我过去所不知道的。这段文字记载促使我对这个问题在大地测量学与古生物学的范围内为着这个目标从事仓促的研究，并得出了重要的肯定的论证，由此就深信我的想法是基本正确的。”这也就是说，魏格纳是从大西洋两岸相似性这一问题开始，才发现和创立了大陆漂移说的。

在历史上，特别是在科学发现的历史上，由提问开始，最后导致重大发现的事例，可以说是举不胜举。

要积累丰富的经验

创造需要经验，只有在丰富的经验的基础上才能结出丰硕的创造之果，这可以说是一条重要的创造学上的规律。

混凝土是今天建筑中不可缺乏的材料，然而它的发明者却是一名花匠。经过是这样的：19世纪时，巴黎花匠摩涅感到土烧的大花盆很不耐用，木制的花盆也不理想。当他看到人们用水泥修筑建筑物时，想到用水泥也许可以制作出理想的大花盆。然而做出来一试，发现它禁不起冲击和牵拉。怎样才能使它坚固起来呢?摩涅又想起了盖房子的经验，如果像盖房子一样，先做个骨架放在水泥里，一定会坚固无比了吧?于是，他用细铁丝扎成了一个简单的骨架，装在木板做的模具里，再用水泥混合沙子浇灌，干燥后终于成了一个理想的大水泥花盆。1867年，他为此获得专利。后来他又相继获得了钢筋混凝土制造桥梁、楼梯、铁轨枕木等专利权。摩涅的成功，除了他肯动脑筋，善于思索以外，他主要靠的是经验：别人的经验和自己的经验。没有这些经验的借鉴，他是不可能成功的。

培养创造力的精神环境

作为父母，可以提供培养孩子创造力所需要的精神环境。但您必须记住：创造最重要的是过程而不是产品。下面列出的是一些营造这种精神环境的要点。

△在孩子搞“创作”过程中，不要批评他，而且也要让孩子不会受到其他人的批评。

△在孩子利用材料搞“创作”的时候给他一些指导。

△表明这样的态度：“每个人创作出来的艺术作品都是独特的、重要的、优秀的。”

△多给孩子鼓励，培养他不怕犯错、不怕遭人反对、有独立见解的精神。

△让孩子表达自己的观点和感情。

△尊重写在艺术作品上的孩子的名字。不要试图改正它、重写它或者掩盖它。这个名字对孩子来说很重要。

培养创造力的情感环境

作为父母，可以通过改善对孩子及他们的创新作品的态度进一步优化创造环境。您的热情与支持的程度在孩子的发展中起到非常关键的作用。当孩子让您看他的作品时，也许那什么也不像，但是对他来说，那是他所看到的世界。您和他谈论他的作品的方式，将会影响他继续创造的能力。下面是我们给您在孩子创造过程中的更多建议：

△让孩子去体验。

△创作时不要给他们范例；让他们表达自己的而非别人的想法。

△给他们充足的时间。

△尽可能地为他们提供各种素材。

△不要对孩子的作品进行改正和添补。“放手”是最好的规则。

△别问：“这是什么？”而是说：“你愿意跟我说说你的作品吗？”

△如果陈列美术作品，就把孩子的每个作品都展出来，而且把它们挂放在与孩子视线的同一高度。

△一直牢记创造中最重要的是过程，而不是成果。

△如果您觉得鼓励孩子进行制作比鼓励他进行艺术创新更容易，不用为此觉得灰心。您应该做的就是以后要为孩子提供更多的创作机会。

△记住：“任何年龄的孩子都能制作出有创造力的东西。”

培养孩子创造力的时机

环境对智力的发展有很大影响，在婴幼儿时期被剥夺或忽视给予智力刺激的孩子，将很难达到他们原来应该达到的水平。而在其他阶段，造成的影响则相对较弱一些。总之，教育越晚，孩子生来而具有的潜在能力发挥出来的比例也就越少，反之亦然。良好的早期教育有助于孩子潜能的开发。西方教育专家认为，家庭对孩子智力和创造力的影响十分巨大。家庭实施早期教育，实质上就是要父母不失时机地给孩子充分发挥智慧潜能的机会，使孩子不虚度智力发展的最宝贵的关键期，充分发掘其潜能，为一生的发展打下基础。

用时间与幻想培养创造力

父母应该明白，在孩子小的时候，尊重他每天对自由、对不受限制的时间的需要，让他们去玩耍、思考和幻想也十分重要。以下是一些有创造性的玩耍和思考活动，它们能给孩子一个幻想和创造的机会。

△在沙坑里玩耍。

△一边画画，一边听最喜爱的音乐。

△在公园的秋千上摇荡。

△画漫画。

△在走廊上或帐篷里看星星。

△把石头掷过水面。

△傍晚追逐萤火虫。

△追逐蝴蝶。

△在室内用床单和毯子营造堡垒。

△在钢琴上弹出曲调。

△欣赏图画书。

△用粉笔在地上画画。

△在期刊上写字。

△为周围环境拍照片。

△随着喜欢的音乐唱歌、跳舞。

△用录音机录下做游戏和讲故事的声音。



创造力培养“十要点”

要培养孩子的创造力，必须培养他们克服困难、追根究底的精神。美国孩子的创造力是世界有名的。美国父母是如何培养出有丰富创造力的孩子的，请看以下的“十要点”：

1.创造一种气氛，使每个孩子受到应有的尊重，而且作为家庭的成员，孩子也理应受到重视。

2.使每个孩子都有自己的判断力并能够提出自己的思想、看法。

3.培养孩子自己去创造成就的勇气和信心，并应当允许他们进行创造性尝试。

4.孩子需要拥有能体验其能力的自由环境以及学习的自由度。

5.孩子需要家长对他的新奇念头和想象力进行称赞和鼓励。

6.应当鼓励孩子去探究事物的原因，选择新途径，不能只停留在已经明白的事物上。

7.应当避免施加让孩子感到害怕的压力，害怕会禁锢孩子的智力活动，阻碍孩子发展新的思想；害怕引起的不安全感会导致孩子思维混乱，阻碍他对事物的判断。

8.父母应当认真倾听孩子的心声、仔细观察他的行为活动并且在恰当的时候给孩子自由的空间。

9.父母应当在评价孩子时避免盲目迷信权威的做法。

十七种创造力策略

美国学者威廉姆斯曾为培养激发孩子的创造力而提出了一种三度空间结构的教学模式，提出了十七种创造力策略。这十七种策略对激发孩子的创造力有很好的作用。

策略一：矛盾法

通过对一些似是而非、自相矛盾的现象进行分析，让孩子理解通常我们认为对的观念并不一定完全正确。例如：我们常说：“人不可貌相”，可是在日常生活中却有时免不了“以貌取人”。您可以问孩子：“你认为‘不要以貌取人’是绝对正确的吗？”让孩子提出自己的看法和理由，并举个例子来说明。还可以让孩子从报纸、电视、杂志中，发现存在于现实世界的种种互相矛盾的现象，如：少数服从多数，但有时多数的意见并不一定是正确的意见。

策略二：归因法

即指导孩子注意事物的多种属性或特征，并加以归类。这些属性包括事物的特点、象征性的意义以及人们对它的传统看法。例如：让孩子列举出有洞的东西，并归类为哪些东西的洞是有用的，如轮胎、气球、鞋子；哪些东西的洞是无用的，如衣服、椅子上的破洞。

策略三：类比法

即指导孩子比较类似的情况，发现事物间的相似处。例如：手



套对手与鞋子对脚的作用是一样的，衣服对人的用处与毛皮对动物的用处是一样的，让孩子想出其他的类比。家长可以和孩子共同讨论，说出类似的事实。如：眼睛对人体的作用和窗户对房屋的功效是一样的，化妆品对脸犹如灯罩对灯一样，都起修饰性作用。

策略四：辨别差异

即指出事物之间的差异或缺失，包括发现知识上的不足或缺漏，通过这种对差异的辨别过程，培养孩子的创新性思维。例如，让孩子思考这样一个问题：如果季节不会改变，我们的生活会受到怎样的影响。

策略五：提出激发性问题

即运用发问的技巧，提出有激发性的问题，鼓励孩子从多种角度探求各种事物的新意义，进而通过对原有知识的探索，去发现新知识和新事物。例如：提出“如果所有的树都因人类的破坏而消失了，这个世界将会变成怎样？”问题提得越多、角度越新越好。

策略六：运用变化的事例

即提供变化的事例，演示事物的动态本质，挖掘出孩子创新思维的潜力。问孩子，假如我们没有带量尺之类的工具，有什么办法可以测量出长颈鹿的脖子的长度？鼓励孩子尽量想出各种不平常的方法。

策略七：联想法

即从一种熟悉的事物发挥想象，联想到另外的事物。例如：让孩子选出他最喜爱的一个电视广告，要求他运用想象力，构出一张图来描述这个广告的主题。鼓励孩子利用许多方法来表达。

策略八：探索的技巧

即通过以前掌握的一些处理事情的方法，建立相似的实验情境来探讨某种事物的现状，并对这些事物进行讨论研究。例如：让孩子在报刊杂志上阅读考古人类学家利用挖掘到的古物来研究古代人类的生活情况的方法，从而指导孩子从古代遗留下来的各种文物如雕刻、绘画、衣饰、用具等资料去研究了解当时的文化。

策略九：提出挑战性问题

即提供具有挑战性的情境让孩子思考。这些情境可以是开放的而不一定有固定答案，以此培养孩子的发散性思维。例如：问孩子，某国正在闹饥荒，假如你是该国的总理，你会如何处理?孩子回答这个问题之前，应该先了解该国的地理环境、经济政治、人民的生活习俗及闹饥荒的原因，然后再给出自己的答案。

策略十：直观表达

即运用各种感官感受事物，使孩子具有表达情绪的技巧，并启发他对事物的敏感度。例如：选择一些有插图的儿童读物给孩子看，要求孩子想象自己是故事中的一个角色，想象自己在故事中的情境。而且要求他运用各种感觉，如嗅觉、听觉、味觉、触觉等来体验自己在故事中的角色，以丰富自己的想象力，并将自己的感觉表达出来。

策略十一：吸取教训

即辅导孩子从错误或失败中学习经验，通过对各种经验的积累以达到全方面发展的目的。

策略十二：研究创造者与创造过程

即分析著名的创造者的特点，研究他们发现问题、剖析问题、解决问题的过程。例如：介绍一篇著名科学家的传记给孩子，并与孩子一起讨论此人成功的原因；带领孩子访问专利发明人或创造新产品的人，了解其发明过程。

策略十三：分析事物

即判断事物首先要了解它的各种特点及含义。通过这种方法来指导孩子，在对事物做出评价前应首先要对它进行分析。例如：暴风雨对人类生活危害很大。那么，暴风雨对人类有哪些具体的危害呢？家长可以指导孩子列举这些危害，并将危害加以分类，对于为什么会产生危害的原因，家长也可以和孩子做探讨。

策略十四：创造性阅读技术

即培养孩子从阅读中获得信息的能力，以及产生新观念的技巧。例如：辅导孩子剪报纸，让孩子将阅读中所看到的比较好的文章或图片剪贴下来，撰写一篇短文，谈谈读后感。选择有插图的儿童读物，让孩子阅读，并要求他们想象自己是故事中的一员。充分运用他的感觉，如嗅觉、触觉、听觉……等，以增加阅读的兴趣，然后将自己的感受描述出来。

策略十五：创造性倾听技术

即辅导孩子学会从学习及听别人讲话中产生新见解。家长可以提出一个“天才与勤奋哪个重要”的题目让孩子讨论。还可以邀请许多孩子参加，分成正方与反方进行辩论。另外家长还可以让孩子欣赏音乐并想象出音乐所描述的景物，然后让他把最精彩的部分说出来。

策略十六：创造性写作技巧

让孩子利用写作的方式，学会沟通观念、表达意见以及产生观念的技术。例如：家长任意提示一个标题如“农夫见到外星人”，让孩子写一篇假想事件的新闻报导，让孩子学会利用“假如……”的方式写作。

策略十七：视觉化技术

即通过具体的图或实例的方式，让孩子表达或说明各种观念、思想、情感及经验。例如：家长向孩子讲述一个神秘的故事，讲到一半时，家长突然停止。要求孩子运用他的想象力，构思故事中的人物或情节，把故事说完，并编个结局。

发展孩子创造力的家庭训练技巧

每个父母都想开发自己孩子的创造力，但因为教育不得法，所以效果差强人意。其实，随处都有材料，随时都有方法，只要父母肯动脑筋，就能够将创造力的训练在家庭生活中生动地开展起来。

1、戏剧方式

假装不能用语言沟通，必须通过哑剧、手势及脸部表情传递彼此信息。如全家人假扮饭店、机场或公园里各种人物的生活百态，并给孩子一叠纸、铅笔和蜡笔，画出“演员”的演出的情节。

2、绘画方式

使孩子明白让他画画只是为了让他自己获得乐趣，而非为取悦任何人。然后，让孩子将自己的艺术作品展示出来。为了鼓励孩子创作，您还可以在他的房门上挂上黑板或画架，让他在上面创作，以便能够让他展开自由想象，捕捉灵感。



3、制作方式

鼓励孩子在送礼物给别人时，自己动手做，这种礼物是金钱买不到的。孩子自己创作显得特别可贵，对他很有鼓励意义。例如，可鼓励孩子做个生日卡片送给好朋友或者为自己做一些儿童玩具等。

4、换位表演

让孩子扮演大人角色，在家中演习设宴请客，款待客人的礼节，也可以扮演医生、病人、老师和学生等等。

创造力训练

创造力需要培养和训练。这里提供一些富有创造力的小故事。家长通过给孩子讲故事的形式，边讲边提问，看看孩子的回答是否有创新性。

寻伞广告

一次，一位教授对一个商人说：“上个星期，我的伞在伦敦一所教堂里被人拿走了。因为伞是朋友作为礼物送给我的，我十分珍惜。所以，我花了几把伞的价钱登报寻找，可还是没有找回来。”“您的广告是怎样写的?”商人问。“广告在这儿。”教授一边说，一边从口袋里掏出一张从报上剪下来的纸片。商人接过来念道：“上星期日傍晚于教堂遗失黑色绸伞一把，如有仁人君子拾得，烦请送到布罗德街10号，当以5英镑酬谢。”商人说：“广告我是常登的，登广告大有学问，您登的广告不行，找不到伞的。我给您再写一个广告，如果再找不到伞，我给您买一把新的赔您!”商人写的广告见报了。次日一早，教授打开屋门便大吃一惊。原来园子里已横七竖八地躺着六七把伞。这些伞五颜六色，布的绸的，新的旧的，大的小的都有，都是从外面扔进来的，教授自己的那把黑色绸伞也夹在里头。好几把伞还拴着字条，说是没留心拿错了，恳请失主勿将此事声张出去。教授把这个情况告诉了商人，商人说：“这些人还是老实的。”你知道商人的广告是怎么写的?为什么说这些还伞的人还是老实的?

答案

商人的广告是这样写的：“上星期日傍晚，有人曾见某君从教堂取走雨伞一把，取伞者如不愿招惹麻烦，还是将伞迅速送回布罗德街10号为好。此君为谁，人尽皆知。”取伞者因为怕惹麻烦，所以把伞送来了。其实，这则广告还是有漏洞：既然知道是谁取伞了，那何必再登报呢?所以，商人说还伞的人还是老实的。

李泌巧答

唐代宗时，皇帝为显示国泰民安，经常举行隆重的活动，比如，祭祀活动，元宵节的灯会……有一年端午节，皇上下令在宫中宴请朝中文武大臣，以示皇恩浩荡。这一来可忙坏了大臣们，大家都想送一件贵重的礼物给皇上，一则是个面子问题(宫中什么稀世珍宝没有?)，二则希望通过一件贵重的礼物，引起皇上的注意，对以后的仕途说不定有很大好处。端午节那天，宫中异常热闹，官员们都带着礼物早早来到，大家在一起你看看我的贡品，我问问你的礼物，唯有大臣李泌例外，两手空空，悠闲自得。上朝了，大臣们挨个将自己的礼物呈于大殿之上，只有李泌没有动。两个太监搬着礼物挨个让皇上过目，珍宝真不少：有磨一次墨盖好盖后3个月不干的玉砚，有四洋珍珠攒成的珍珠塔，有南海大珊瑚……皇上龙颜大悦，叫人一一登记。登记完后，一个太监禀告皇上，李泌没有礼物。皇上对李泌说：“爱卿，你有什么好的礼物给朕?”李泌回答以后，代宗大笑说：“朕要的就是这个!”试问：李泌怎样说的呢?

答案

李泌当即答道：“禀皇上，臣从头到脚，吃的用的，无一不是皇上赐予的，臣觉得除了把臣自己献上以外，任何礼物都不足表达臣对皇上的爱戴，臣愿以此献上。”

来者是谁

清末画家任伯年擅长花鸟、山水，兼工人物，尤精肖像画。大概在任伯年10岁左右时，有一次，他父亲出门，恰巧有朋友来访。当来访者知道他父亲不在家时，坐了片刻就告辞了。父亲回来后，听说有人来访，就问任伯年：“来者是谁?”任伯年答不上姓名来。后来，他想了一个办法，终于使他父亲知道了来客是谁。试问，任伯年想的什么办法?

答案

任伯年拿起一张纸，把来访者的模样迅速画了出来。他父亲一看，就认出了来访者是谁。10岁的孩子有这样的记忆力，而且能画出来，真是不简单。





经营绝招

有一次，美国芝加哥举办世界博览会，规模极大，盛况空前。全球各大制造厂家几乎都将产品送去陈列。美国赫赫有名的罐头食品公司经理汉斯先生，当然也不例外。他筹划了几个星期，花费了一大笔款子，把自己公司出品的罐头食品送去展览。但是，那些博览会中的办事人员，偏偏派给他一个会场中最偏僻的阁楼，这使他大为失望。不久，博览会开幕。前来参观的客人，拥挤异常，但是到汉斯先生阁楼的人，简直是寥寥无几。汉斯先生怎么办呢?是自认倒霉，任他的摊位冷落到博览会闭幕的一天，还是索性把产品搬回工厂，不再参加?不，那不是明智的办法。汉斯先生凭他多年在商场上奋斗的经验，知道任何恶劣的境遇，都可以用智慧来改变。他终于想出了一个绝妙的办法，使他的陈列处门庭若市。试问，他想出了一个什么妙法呢?

答案

在博览会开幕后的第二个星期，会场中出现了一个新奇的玩艺儿，前来参观的人常常从地上拾到一些小小的铜牌，铜牌上刻着一行字：“拾得这块铜牌，就可以拿着它到阁楼上的汉斯食品公司换取纪念品。”数千块的铜牌陆续在会场上被人拾到。不用说，那都是汉斯先生派人抛下的。不久，那间小阁楼便被挤得水泄不通，甚至于后来会场主持人担心阁楼会坍塌，而不得不请木匠来加固。

讨债

错尔木呷做了奴隶以后，成天苦吃苦做，存了一点钱。奴隶主知道后，强迫着把钱借走了，但借了很久，一直赖着不还。奴隶主仗着有钱有势，常常向自己管辖的老百姓强迫借钱借猪借羊，名义上叫作“借”，实际上不还。大家都把它叫作“奇怪的债务”。木呷辛苦积蓄的钱被奴隶主夺去了，心中气忿不平，就想法要叫奴隶主把借他的钱还给他。后来，他真的想了一个办法，使奴隶主乖乖地还了债。

想一想看，他想的是什么办法?

答案

不久，寨子里流行热病。错尔木呷认为收债的好机会到了。他拄着一根棍子，装作重病的样子，弯着腰走到奴隶主门前喊道：“主家，请您把借我的铜钱一个个还我，让我拿去办丧事吧！我害了热病，活不了了。您今天不还我，我只好走进您的家，死在您的家里了，反正我要死了，有人料理就行了，就让你们来料理我吧！”

奴隶主全家都害怕了，生怕染上治不好的热病，急忙叫人挡着他，并且立刻拿钱出来还他。木呷收到债，离开奴隶主家就丢掉拐棍， 伸直腰，走到别的奴隶家中，告诉他们向奴隶主收债的办法。奴隶们纷纷效仿。奴隶主害怕热病，生怕大家进门讨债，也顾不得心疼钱，只好把众人的钱都还了。

井中捞簪

有一个非常聪明的孩子，叫童辉。

有一天，童辉跟着妈妈去井边打水。当他妈妈弯腰去提那装满水的桶时，不留神，头上的金簪子一晃就掉到井里去了。

妈妈忙找来一根长竹竿，一头系上笊篱，伸到井里去捞。但簪子那么小，井又那么深，里面黑咕隆咚的，什么都看不见，捞了很久，也没捞上来。

妈妈急得眼泪都快流下来了，童辉赶忙安慰：“妈妈，不用急，咱们想想办法。”

他歪着脑袋，想了一会儿，说：“妈妈，您看，您看，您看这太阳光多亮 。咱们要是让太阳光照到井里，不就能看见簪子了吗？看见了，就好捞多了。”

“傻孩子，那还用说！”妈妈嗔怪道，“可谁有本事把太阳给搬过来照到井里呢？”

“不用搬，我有办法！”接着他说了一个办法，居然取出了金簪。

想想看，他用了什么办法呢?

答案

童辉胸有成竹：“妈妈，您等等，我一会就回来。”说完，一溜烟跑回家去了。拿来两面镜子，用反光的原理，他真的把阳光照到了井里，取出了金簪。

办案如神

清代咸丰初年，段光清在浙江省担任臬司（即按察使，主管一省司法的长官）。由于他破案有方，被人称为“段神仙”。

这一年，余杭县有一位重罪犯人，经刑部复议，核准斩决，从北京解回浙江，监押在仁和县（今杭州，当时浙江首府所在地）狱中，准备在一两天后押往该犯作案地点斩首示众。

没料到这天下午该犯人乘人不备，越狱逃跑了。监丁狱吏发觉后，立即四出搜捕，但逃犯早已无影无踪了。

仁和县知县闻讯，犹如晴天霹雳，急忙找来吏员幕僚，商量对策。可是天高地宽，偌大个世界，谁知逃犯藏到何处去了呢？幕僚们商议了好半天，也没得出一个好办法。眼看已到深夜了，还是没有对策。

这时有一个幕僚说道：“我看事情已经火烧眉毛，急不可待了。再这么商量下去，只能耽误时间，还不如赶紧去找‘段神仙’，如果他能帮我们想个办法，也许事情还有救。”

仁和县知县没办法，只好硬着头皮去了。

知县来到臬司衙门时，更鼓已敲二遍。

段光清正在挑灯批阅文牍，闻报仁和知县深夜来见，不知出了什么要紧事，正要开口询问，知县已经“扑通”一声跪在地上，痛哭流涕地说道：“卑职糊涂，卑职该死！还望大人开恩，设法援救！”一边说着，一边涕泪纵横，唏嘘连声。

段光清见了此情，不禁顿生恻隐之心，请他起来，和蔼地说道：“你不要急，慢慢儿说，到底出了什么事了？”

知县这才连泣带诉地把要犯越狱逃跑之事说了。

段光清一听也非常吃惊，沉思半晌，问道：“该犯什么时候逃脱的？”

知县答道：“今日申时（下午4时左右）。逃后，我们四处搜索，毫无结果，不得已只好冒死来此求助大人。”

段光清又想了一会儿，即吩咐道：“你火速赶往离县城20里远的某某村某某家，该逃犯可能正在那儿剃头，你可当场擒获。要快去，晚了恐怕就来不及了。”

知县刚要告辞，段光清又叫住他道：“你不用回县署去了，就在我这儿叫上几个差役，随你一同前往。而且你不能坐轿子去，要骑马去，这样能快一些。好了，不多说了，你就快走吧。”

仁和县知县将信将疑，但也不敢多问，就带了枭司衙门中的差役，骑上快马便出发了。

骏马飞跑20里路，赶到段光清所说的村子时，已是四更时分。知县急速向村口一家居民打听：“此有某某家吗？”

居民答道：“有，他们是这儿的老住户，就住在某某地方。”

知县率差役飞奔到该户人家，前后包围，随即破门而入，一看那个逃犯果然正在剃头，已经剃了一大半了。逃犯万万没有想到官兵来得如此神速，猝不及防，带着剃了一半的头发就束手就擒了。

此刻，知县心中真是惊喜交集：喜的是总算把逃犯抓回来了，惊的是段光清真是料事如神，名不虚传。他指挥差役们押着逃犯，立即回城。到了城里，天刚黎明。

知县安顿好逃犯，稍作休息后，即前往枭司衙门，求见段光清。他对段光清叩头请罪道：“卑职有失职守，致使罪犯逃脱，今虽擒回，但罪责犹在，请大人严加处分。”

过了一会儿，他又说：“不过，卑职不揣冒昧请教大人，大人料事怎能如此准确？人们都说您是神仙，我想大人定有神技仙术吧？”

试问，段光清为什么能这样料事如神呢？

答案

段光清说道：“你们说我是神仙，我哪里是什么神仙！我不过是时时留意，处处经心罢了。当这个犯人从北京刚解回仁和县时，我就仔细审阅了他的全部案卷册籍，又亲自提讯了他。我发现：这名逃犯从浙江到北京，已经来回解审两次，羁押已达4年，家产早已消耗荡尽。可是为何至今面色丰润，衣履整洁，就像刚入狱一样呢？估计这儿附近必有他的亲戚朋友，时时给予资助，否则不可能这样。经过审问，果然不错。他说：“我原籍余杭。我的岳父住在离此20多里路的某村。他家颇为富裕，见我关押多年，受苦受累，就经常到狱中给我送些衣服食品，使我得免于受饥挨冻。”听了他的供述，当时我也没有再多问。听你说这个犯人越狱逃跑，我分析：犯人如不剃头不换衣服，是逃不远的。我立刻想起日前该犯供称其岳父家的情况，又从你口中得知他逃脱时间是申时，于是我判断该犯人必于当晚逃到其岳父家，换衣服剃头后，再远遁他处。所以，我就让你们速去其岳父家追捕。幸亏你们星夜驰赶，动作迅速，才能将他一举擒获。如果你们拖延到天亮再去，那时他就会远走高飞，无处搜求了。”

仁和县知县听了这一番话，不得不叹服段光清的高明精细，料事如神。

寿面断案

湖州人徐某，在清朝光绪年间到广东陵丰县去做县官。这个人很聪明，断案的办法也千奇百怪。

一天，有一个白发苍苍的老妇到陵丰县衙大堂上来告状。她一上堂就放声大哭，一把鼻涕，一把眼泪，哭得实在伤心。据老妇说，她的媳妇林氏忤逆不孝，平日里从来没有好好服侍过她。今天老妇过生日，林氏竟只给婆婆烧了个青菜萝卜汤，而自己却躲在房中吃鱼吃肉。这成何体统呢？婆婆一气之下，就又哭又闹，跑到县衙门来，要徐老爷替她作主。徐某一听，马上派人将她媳妇林氏带上堂来，惊堂木一拍，问道：“林氏，你为何忤逆不孝，不敬公婆，快快讲来！”

林氏呢，倒也奇怪，不知是吓的呢，还是心虚，到了公堂，竟同哑巴一样，只知道低下头呜呜地哭，什么话也不肯说。

这一来，徐某可就为难起来：看看婆婆，哭哭啼啼，实在可怜；望望媳妇，啼啼哭哭，难以断案。他只得平心静气地对婆婆说：“你媳妇不孝，实在不该。不过本县身为百姓的父母官，却使百姓中出了如此不孝之人，实在要负教化不明的责任。今天，本县备了两碗寿面，一来为祝寿，二来为了你婆媳和好，不知意下如何？”婆婆连忙叩头谢恩。

徐某就让在大堂上摆开一张长桌，搬来两张凳子，让婆媳两人面对面坐下，又亲自到后堂安排。不一会儿，差役端上两碗热气腾腾的寿面，给她们一人一碗。婆媳两人你看看我，我看看你，实在有点弄不懂，再看看堂上的县官老爷，正在笑眯眯地朝她们看呢，只好端起来面碗，吃了起来，吃完面条，是非已十分清楚了。试问，这是什么道理？

答案

不多会儿，婆媳都感到腹中一阵难受，竟当场把吃进去的东西统统吐了出来。两旁衙役走过去一看，只见婆婆吐出来的都是鱼肉面条，而媳妇吐出来的却是些青菜萝卜，这才恍然大悟，知道徐老爷今天又在用计谋，那两碗寿面里肯定放进了催吐药。这时，徐某面孔一板，厉声斥责那婆婆：“呔！真是知人知面不知心，你竟敢在公堂之上，当面说谎，诬告媳妇，平日的行径，也就可想而知了。本当将你重责，念你年老体弱，今日又是你生日，姑且饶了你这一回，你可不要以为本官是好愚弄的。”这一番话说得婆婆满面通红，只好乖乖跟着媳妇回家去了。



培养孩子创造力的游戏

创造力可以通过游戏培养出来。下面这些游戏，家长可以和孩子一起做，从而激发孩子的创造潜能并增强亲子关系。

布贴画

目的

培养孩子的创造力。

材料

准备一块硬纸板，纸若干张，各色碎布若干，剪刀、胶水、范例若干。

方法

家长取出一些碎布，让孩子猜一猜用来干什么。然后，取出范例，让孩子欣赏，特别引导孩子观察这些画是怎样巧妙运用碎布的花纹来剪贴的。拿出各种碎布，请孩子说说根据这些花纹可以剪贴成什么，如格子布可以剪贴房子、马路；绿色花布可以剪贴树、草等；还可以根据花布本来的图案剪贴。最后让孩子根据碎布花纹、大小、颜色来决定剪成的形状。开始动手，在硬纸板上剪、贴作画。游戏进行时，家长要提醒孩子布比纸柔软，要放在桌上摆平再剪，同时粘贴时注意胶水要抹匀、压平。孩子剪贴完后，家长要细心地观看，表扬孩子用布巧妙，贴得漂亮，并鼓励孩子以后做出更漂亮的布贴画。并把孩子的作品挂起来，让大家欣赏。

变废为宝

目的

在玩的过程中发展孩子的创造力。

材料

准备一些瓶盖、硬币、纽扣、茶杯、碗、直尺、纸盒及生活废弃物等等。

方法

让孩子用准备好的工具、材料摆出图案或图形等，现成的工具材料如果拼摆不出所需要的某一部分，可从一些材料上剪下，再拼摆下去。拼摆好以后，让孩子说出自己拼摆的物体的名称，由几部分构成，各部分是什么形状，用的什么工具材料。并让孩子说出自己所拼物体的特征、习性及用途，如果有说错的地方，家长应及时加以纠正或补充，直至说完说对为止。除了拼摆图中的形状外，孩子还可充分发挥自己的想象，拼摆其他图形。家长在平时，应注意保存一些用过的东西，让孩子玩。在玩的过程中发展孩子的创造力与想象力。

树叶贴画

目的

通过手工劳动激发孩子的创造力。

材料

各种树叶

方法

家长带孩子去野外捡各种各样的叶子。再准备一张范画，如“小猫钓鱼”。游戏开始，家长出示范画。问孩子：“这幅画是用什么贴的？你认识这些树叶吗？”让孩子知道小猫头用的是梧桐树叶，身体用的是樟树叶（或其他椭圆形叶子），眼睛用的是瓜子，胡须用的是松针，小鱼用的是柳叶等。通过范画，让孩子了解这



些形状都是利用树叶的各种形状拼贴而成的，激发孩子的创造欲望。然后让孩子根据树叶形状想象，进行拼贴物体。

在游戏中，家长要给孩子强调粘贴时应注意将树叶压平。

孩子的作品完成后，家长可让孩子说说自己的画用的是什么叶子，画的内容是什么。

当孩子出现有创造性的作品时，家长要及时给予表扬，以激发孩子的创造动力。

选工具

目的

培养孩子创造性解决问题的能力。

材料

准备一些家庭日用工具，如小钳子、剪刀、小锤子、镙丝刀、小锯等。

方法

和孩子玩时，家长先拿起每件东西让孩子说出它的名称和用途，如这是剪刀，用来剪东西；这是锤子，用来砸或敲物体等等 。当孩子记住这些工具的名称和用途后，家长问：“我要在墙上钉个钉子，应该用什么？”孩子说对后，让他把那个工具找出来。再问：“我有一块木板，想把它分成两块，该用什么？”等等。如此继续玩下去。孩子会玩以后，也可以不用实物，如问：“妈妈要扫地了，想想要用什么？”或是问：“可以用什么写字？”“用什么盛水？”“用什么做饭？”等。孩子和家长每人轮流说一件，一直到最后再也想不起来时为止。

说出物品的多种用途，运用多种方法解决实际问题，既能扩大孩子知识的深度和广度，也能发展孩子创造性思维能力。

这个游戏不能只做一次就算过去了，而应在日常生活中多提这类的问题，如：“你要出去，外面下着雨，却没有雨伞，可用别的什么东西挡雨？”等。让孩子会创造性地解决问题，这样对以后学习和生活会有很好的作用。

拼图火柴

目的

通过游戏发展孩子的创造力。

材料

火柴棍、牙签或小木棍。

方法

家长给孩子一些火柴棍或牙签做游戏。游戏开始时，家长可先给孩子摆一些简单的图形，如正方形、长方形、三角形，小凳子等，让孩子先模仿，慢慢地就可以让孩子自己去创造图样了。如果家长给孩子的是火柴，玩完后一定要收回火柴，以免发生火灾。由于牙签、火柴棍很好找，所以，家长可以经常教孩子做这个游戏，培养孩子的创造力。

思维能力 Ideation

思维是人的一种精神活动能力，是智力与能力的核心。思维的基础材料有两种，一是语言，二是形象，即人们常说的抽象思维和形象思维。有的孩子很怕写作文，为什么呢?没有写作基本功和没有生活积累是一个方面，更重要的是形象思维能力差。还有些孩子怕做数学中的应用题，这又是为什么呢?数学基础不扎实，文字理解力低是其中的原因，更重要的一点是抽象思维能力差。一般来说思维能力的高低，很大程度上取决于对孩子的早期开发、训练与培养，而且也取决于家长是否具有良好的开发、训练及培养的途径和方法。

高思维潜力的思维活动表现

家长在开发、训练及培养孩子思维潜力的时候，首先要有所发现。即发现孩子是否具有高思维水平的潜力，如果具有高思维水平的潜力就有特别开发、训练及培养的必要和价值（当然无论怎样，对孩子的思维能力都有开发、训练及培养的必要和价值，区别在于孩子潜力的不同，应有不同的开发方式）。下面把具有高思维潜力孩子的思维活动表现特征介绍一下：

1、思维范围比较广阔

思维能力较强的孩子在考虑问题时，能够全面地看问题，不是只看问题的某一侧面，而是能够考虑到各种有关的因素；不只是看到某个单独的因素，而是能够着眼于事物之间的联系，从多方面去分析、综合、比较，从而找出事物的本质来，不会被外部的表面现象所迷惑。

2、善于独立思考问题

独立思考是思维能力较强的孩子的特点之一。遇到难题，他们不是马上去问老师、问同学、问父母，而要自己先苦苦思索一番，直到自己把问题解决出来才满意。而且，这类孩子在问题的思考上，不肯盲从他人，他们不容易接受别人的暗示或影响，也不轻易动摇自己的观点。相反，思维能力较差的孩子遇到数学难题，一般都急于想完成它，当自己做不出来时，也不去仔细思考，更有甚者会求父母代做而得过且过。

3、思维速度敏捷，思维方法灵活

思维敏捷的特点在于，这些孩子能够很快地抓住问题的本质、找到问题的关键，从而迅速地找到解决问题的方法。思路灵活的孩子表现为，他们不墨守陈规、因循守旧，而是善于打破常规，因地制宜地按不同的条件、时间、材料、对象去灵活地改变思维的方式和方法。

4、逻辑性较强

有些孩子说起话来语无伦次、词不达意，老是让人摸不着头脑。而思维能力较强的孩子则能准确无误、层次清楚地叙述问题，或能运用逻辑推理准确地说出问题



的答案。这说明高思维潜力的孩子还具有这样的特点：思维具有一定的逻辑性，并具有一定的逻辑推理能力。

提高孩子的思维能力应把握的原则

上面我们对具有较高思维潜力的孩子的特点进行了概述，下面我们再向父母介绍一些关于提高孩子思维能力应把握的原则。家长可以从中掌握一些提高孩子思考能力的试验方法。这样，通过家长和孩子的共同努力，以达到提高孩子思维能力的共同目标。

原则一：检讨自己对思考的态度

检讨是思考试验的评判原则。不要误认为聪明的孩子就一定善于思考。事实上，聪明人可能拙于思考或懒于思考。因为他们通常不假思索就能说出答案，而反应迟缓的孩子却往往说出一些有深度的意见。

原则二：及早开始

及早是思考试验的时限。当孩子尚幼小时父母就应该经常朗读一些简单的诗歌给孩子听，启发他们进行思考。

原则三：为孩子提供思考的素材

家长跟孩子一块儿看书，陪他看电视，从中找出值得讨论的内容，让孩子思考一下，并提出他自己的看法。然后家长和孩子一起谈谈各自的感受。

原则四：全家参与

只要是跟一大堆人在一起，孩子听与说的机会就较多，因此几个人闲聊时最能帮助孩子养成良好的思考习惯。即使是年龄很小的孩子，也有自己的一些想法，应该让他说出来，家长认真地听取。一家人吃饭时，谈谈白天发生的事，就是一个指导孩子如何思考的绝佳机会。

原则五：培养孩子的幽默感

幽默是善于思考的结晶。有幽默感的孩子会灵活地从不同角度看事物。例如，文字游戏和双关语能令人发笑，因为那是从另一角度去看某个字词的含义。

原则六：培养孩子全面思考问题的能力

全面是善于思考的一般技巧。专家总结了一项技巧，叫作“利弊得失参考法”。这是很实用的思考方法，这种方法的主旨在于无论面对任何问题，人们都要全面思考，考虑到各方面的优点、缺点。

对孩子来说，由于年龄和阅历的限制，他们认识和思考问题往往比较简单。家长应该指导孩子，遇到问题时要考虑到事物各方面的长处和短处，这样他就会逐渐明白，自己不加思索而得出的结论未必是最透彻、最完整的答案。

原则七：学会运用归纳、类推法

归纳和类推，是善于思考的一般方法。教育的基础就是将一点一滴的知识聚少成多。把知识归类之后，我们就无需一而再、再而三地学同样的东西。这就像我们一旦明白了选购自行车的方式，当买其他东西时，也就知道以什么准则去选择了一样。

原则八：鼓励孩子对事物进行质疑

质疑，是善于思考的动力。人类进步的历史就是一部推翻陈规定见的历史。正因为有了质疑能力，爱迪生才会发明电灯以替代昏暗的油灯，也正因为有了质疑能力，会计员才能结束用纸、笔、算盘、计算账目的时期，进入电子计算的时代。孩子尚未定型，常会质疑“一向的做法”，父母应鼓励子女去质疑。





原则九：提出不落俗套的问题

不落俗套，是善于思考的体现。要孩子思考这类问题：如果汽车都漆成黄色，利弊何在?(利：都漆成黄色会降低制作成本。弊：大家可能会找不到自己的车。)

有助于孩子思考的问题，并不是那些好像“忽必烈的军队何时入主中原”之类只有一个答案的问题，而是能引导孩子兴趣，令人不易解答的问题，并且答案可以有很多个。

原则十：提高孩子的语言表达能力

精确用词不但可以避免使人误解，而且有助于让思路更加清晰。

试试在家里玩这个游戏：将一个孩子双眼蒙上，叫另一个孩子描述两幅类似的画。然后拿下孩子的蒙眼布，问他刚才描述的是哪一幅画。描述图画的孩子说话如果比较含糊，就不能给蒙眼的孩子任何有用的提示，这种实验可以训练孩子的语言表达能力，让他将话语说得更精确。

原则十一：让孩子多听别人的意见

多听别人的意见，是善于思考的标志。孩子往往是这样的：把自己的想法急急说出来，说完了又再把话重复一遍，不给别人发表意见的机会。如果对别人的意见充耳不闻，时间长了，就会固步自封，无法得到思维的发展。家长应该针对这点，有意识地培养孩子善于听取别人意见的习惯。

原则十二：鼓励孩子把想法写下来

事实上，写作就是思考试验。一位教育专家曾经说过：“我不写下来就不知道自己的想法。”鼓励孩子写日记，让他把自己的想法写出来。因为写作是严格的心智训练，也是练习思考的好方法。

原则十三：让孩子做长远打算

鼓励孩子凡事都考虑短期、中期和长期的后果。家长可以经常向孩子提出这样一些问题：“那会怎样?”“退学之后会怎样?”“逃课、不参加考试，会怎样?”让孩子多思考事情发生之后的状况。

原则十四：让孩子在学习中培养思考能力

学习，是善于思考的源泉。思考不能代替知识，知识也不能代替思考，发展心智，两者都不可或缺。

原则十五：培养孩子的毅力

坚持不懈，是善于思考的先决条件。孩子不会一夜之间就养成逻辑思考的习惯。思考需要练习。

原则十六：手脑要结合

父母应重视对孩子动手能力的训练。双手的活动是由大脑神经支配的，勤动手就可使更多的信息不断地、反复地刺激大脑细胞，促进孩子智力的发展。儿童教育专家认为，手和脑有很密切的关系，孩子的双手掌握的技巧越高明，就表示越聪明。让孩子通过双手从实践中探索科技的奇妙和原理是提高孩子思维能力的重要原则。

怎样提高孩子的思维能力

父母可以通过思维训练提高孩子的思维能力。在帮助孩子进行训练时，应该做到以下两点：首先要破除对思维的神秘感，其实思维训练是有规律可循的；其次对思维的训练宜早不宜迟，因为少儿时代是训练思维的最佳时期。在这个年龄段上，孩子的各种智力因素都呈上升趋势，缺少固有的思维定势、经验及偏见，是一张白纸，可以描绘最美的图案，容易吸纳新事物。因此，对孩子进行适时适宜的思维训练极为重要。

孩子思维过程的阶段培养

孩子思维过程可分为三个阶段，即分析和综合阶段、比较阶段、抽象和概括阶段。

1、分析和综合是思维过程的第一阶段

分析就是在思想上把事物的整体分解成各个部分、个别属性和个别方面的过程；综合则是在思想上把事物的各部分、各种属性和各个方面结合成一个整体的过程。这种分析综合能力是在语言能力发展前提下，通过知识经验的增加、记忆的发展，逐渐摆脱直接观察的束缚，开始在表象基础上对事物进行分析和综合。因此训练思维的分析综合能力也主要借助于上述条件的发展。对孩子的分析综合能力的培养，在孩子较小的时候就可以进行，最好的方法是和孩子交谈，在谈话过程中引导孩子对事物进行分析和综合，同时发展他的语言表达能力。例如指出图画中缺少的部分，让他做填图、拼图、找错误的游戏；拆散玩具然后让他拼好等等，这些都能有效地训练孩子的分析与综合能力。

2、比较是思维过程的第二个阶段

比较是在思想上确定事物之间的相同点、不同点和相互关系的过程。对孩子比较能力的培养，可以从孩子的生活实践入手。在孩子最初认识事物的时候，引导他对不同事物进行比较。如："两只狗谁大谁小？""两棵树哪个高哪个低？""两只碗哪个大哪个小？"随着孩子年龄的增长，比较的内容应从事物的单一特征的比较过渡到对多种特征的比较，由对外部明显特征的比较过渡到内部特征的比较，由对非本质特征比较过渡到本质特征的比较。家长应多对孩子进行比较直观的训练，如图形比较、实物分类游戏等。



3、抽象和概括是思维的第三阶段

抽象是在思想上把各种事物的本质属性抽取出来并与非本质属性分开的过程。概括过程是在思想上把抽取出来的事物本质特征结合起来推广到同一类事物中去的过程。抽象和概括是密不可分的。如果没有抽象过程，或抽象过程出现错误，那就不能把握好事物的本质特征。当然，只有抽象过程并不一定就有正确认识，还需要正确的概括。孩子的抽象概括能力最好从直接感知事物中得来，他们的抽象概括能力只有通过对具体事物的感知才能培养出来，因此应尽量扩大孩子的感知范围、知识经验。让他们尽可能多看、多听、多摸、多玩，获得大量的感性材料。在此基础上，父母指导他们多动脑，对获得的材料再进行抽象概括。

孩子思维品质的培养

孩子的思维品质主要包括思维的敏捷性、思维的深刻性、思维的广阔性、思维的独创性、思维的灵活性等内容。

1.思维的敏捷性

思维的敏捷性是指孩子思维速度的快慢程度。思维敏捷的孩子，善于从复杂现象中敏锐地发现实质性的问题，明确问题的症结所在，并迅速找出解决的办法。不过有一点要注意，思维的敏捷性是以思维的正确性为前提的。思维的速度即敏捷性是可以培养的。经过一定的合理教育和有意训练的孩子，其思维敏捷性要比未经训练的孩子好得多。

2.思维的深刻性

思维的深刻性又叫思维的抽象逻辑性，是指孩子在进行思维时，不满足于事物的表面认识，而是能够深入钻研问题，从而抓住事物的本质和核心，区分事物的本质和非本质特征，发现事物的运动规律，正确地预测事物发展的进程和结果。思维的深刻性是思维的重要品质，也是许多有着杰出贡献的伟大思想家、政治家、科学家的最突出特征。父母要训练孩子思维的深刻性，主要在于引导他积极思考。家长应针对孩子的活动和接触的事物向孩子提出问题，引起他的思考，让他来回答，并根据回答情况进行引导启发和指正，在这个基础上再提出进一步的问题，使孩子的思考深刻化、细致化、准确化，这是一种方法。另一种方法是可以用智力游戏来训练，主要有分类游戏和算术游戏，可以很好地训练孩子这种思维品质。第三种是猜谜语，这是一种独特且效果极好的训练思维方法。

3.思维的广阔性

思维的广阔性是指善于从全局出发，从事物的多种多样的联系中认识事物的本质，但又不遗漏事物的重要细节的思维品质。训练孩子思维的广阔性，就是要培养他全面、普遍联系考察事物问题的品质，这不仅需要从时间角度，也要从空间角度考虑。观察一个事物，不仅要观察它的名词性特征，如它的部分、全体、材料、质地等，也要观察它的形容词性特征，如它的功能、功用等。每增加孩子思维的一个角度，思维的内容会相应地增加很大一部分，孩子会有豁然开朗、茅塞顿开的感觉。

4.思维的独创性

思维的独创性是智力的高级表现，是智力的精华，是智力因素的聚集地。因此，思维独创性的培养是训练思维的核心内容。孩子思维的独创性是指孩子独立地组织自己的思维过程，创造出对社会或个人有价值的新颖的产品的思维品质。独创性强的孩子在思维的过程中比较客观、实际、有主见，能坚持自己的观点，充满自信与乐观。

培养孩子的思维独创性，首先要为孩子营造宽松的家庭氛围。鼓励孩子提出问题或各种新颖、独特甚至是有点天真的创造性设想，不要阻挠孩子的自由发挥想象。鼓励孩子"异想天开"，消除孩子对书本上、父母说出的话的百依百顺，告诉孩子：做任何事物都没有标准答案。第二，通过讲一些发明家的个人传记来影响孩子的思维，让孩子以他们为榜样。学习他们的创造性，从而培养孩子的求新观念。第三，在家庭日常生活中，鼓励孩子自主活动，独立办事，鼓励孩子用新的办法来解决固有的问题。

5.思维的灵活性

灵活是思维的一种重要品质。只要经常训练，孩子思考问题时的思路会变得更加开放，思维的灵活度也会不断提高。您如果想使孩子的思维变得更加灵活，可以采用以下一些方法进行训练。

△鼓励孩子进行一题多解和一题多变，培养孩子的发散性思维。例如可以问孩子，一块砖头有什么用处？书用什么材料制造的?等等。同一道习题，鼓励孩子用多种方法求得结果；同一道作文题，鼓励孩子写出不同的文章。这些训练能有效地促进孩子灵活地把握事物之间的关系，灵活地寻找解题的方法。

△帮助孩子在学习时举一反三，实现知识的迁移。遇到一些新的问题，要鼓励孩子用自己已有的知识加以说明；学习了新的原理，要鼓励孩子用它来说明尽可能多的现象。例如，孩子学习了杠杆原理，就要让他说明尽可能多的杠杆现象，让孩子认识火钳、老虎钳、剪刀、理发刀等之间的差别与共性，使孩子把知识学活、用活。

△ 让孩子经常考虑一因多果和一果多因的问题。例如，让孩子懂得：雨水过多，可以引起粮食减产、江河暴涨，山洪暴发、泥石流、交通中断等等多种结果；粮食减产，可能是延误了农时、种子品种不好、病虫害、自然灾害、肥料不足、田间管理不善等等原因所致。

提高孩子的数学思维

著名教育家惠第斯说过："头脑不是一个等待填满的容器，而是一支等待燃烧的火把。"仔细品味一番，觉得这句话既暗含了我们传统的教育观，又明指了新的教育理念。教育实践表明：要提高孩子的数学思维，首先必须引导孩子学会思维，因为它是孩子进行交流、探索、合作等一切学习活动的基础。实践证明，只要家长从孩子小时就注重对他数学思维能力的培养，使他成为一个肯动脑、会思考的人，把解数学题当作一种乐趣，那么，数学思维能力也将是其终身享用的"资源"。

激发孩子对数学的兴趣

积极的思维是建立在浓厚的兴趣和丰富的感情基础上的。创设情境是激发孩子思维的途径之一。学习情境应结合教育内容和孩子的年龄特点。采用既生动形象、又具有挑战性的学习情境，吸引孩子参与学习，使他在学到知识的同时，学会思维方法，并初步感知生活即数学，数学离不开生活。

创设情境激发思维

数学教育应遵循"数学现实"的原则。创设问题情境就要以孩子具有的"数学现实"作为直接的出发点，充分考虑以问题的"原形"作为问题的载体，让孩子惊奇地发现数学就在我们身边，数学原来是那么贴近生活。例如教他"除法的认识"，可以这样引入：

在森林中一座漂亮的房子里，小兔一家快乐地生活



着。兔妈妈非常疼爱他的小宝宝们，今天她从地里刨来了很多大萝卜，兔大哥一下子拿了6个，兔二姐拿了2个，兔小弟才拿到了1个。因此，兔二姐没说什么，兔小弟却很不高兴。兔大哥还振振有词地说：“我是老大，胃口大，当然要多拿了。”兔小弟说：“都说妈妈最疼小儿子，我要多拿！”兔二姐生气了，她指着大哥说：“你以大欺小，多吃多占不应该！”又指着小弟说：“你这个小不点，一个萝卜也未必吃的下，还要多少？”兔小弟却一直吵着闹着不停，觉得都是妈的孩子，每人一样多才公平。

家长这时可以对孩子说：你来帮他们想个办法，怎样使他们都开心呢？以“小兔分萝卜”这一形象的故事，把生活中的分东西和数学联系起来，让孩子切身体会到，生活中处处有数



学。这样很自然地就过渡到所学的“平均分”，符合孩子的生活实际，通过让他们自己进行分析、综合、比较，既使他们初步掌握了除法的意义，又有意识地培养了思维能力。

利用学具引导思维

教育家陶行知说过：“人生两个宝，双手和大脑。”心理学家认为：人的最初阶段的思维是从动作开始的，即儿童的思维离不开实践活动。操作学具是智力的源泉，思维的起点。孩子正处于由具体形象思维向抽象逻辑思维过渡的阶段。尽管他们可以学会一些初步的逻辑思维方法，但这种逻辑思维，在很大程度上仍依赖感知和表象，具体形象性仍占主导地位。因此他们在学习数学知识时，会遇到数学知识的抽象性与儿童思维的具体形象性之间的矛盾，这一矛盾在小学低年级学生学习数学知识的过程中表现最为明显。而解决这一矛盾的关键就在于要把孩子所学的数学知识“物化”，即用实物（或图形）把教材的内容表达出来，让孩子进行具体形象思维，再把物化的知识“内化”为头脑里的知识。引导孩子动手参与摆一摆、拼一拼、数一数、分一分、画一画、想一想、说一说，不仅可以听、说，而且可以看、做、想，眼、耳、口、手、脑多种感官协调活动，能形成清晰的表象，有利于培养孩子的逻辑思维能力。

训练孩子思维能力的游戏

游戏是开拓孩子思维能力的有效方法。以下几个小游戏分别能够使孩子的分析思维能力、形象思维能力和逻辑思维能力得到一定的锻炼。

找相同点

目的

通过观察，训练孩子的分析综合能力。

方法

家长将梨和橘子放在一起，对孩子说：“梨和橘子有许多相同的地方，究竟有哪些地方相似呢？”家长可以和孩子相互说或让孩子自己单独说，如“能吃”、“好吃”、“都有颜色”、“树上结的”等。另外，还可列举出孩子所熟悉的动物、植物等，让他找出相同点。也可以让孩子说说家庭成员之间的相同点。在找相同点时，不必局限于固定的观念，要让孩子从更广泛的范围上考虑。在这个游戏中，如果孩子觉得太难，经启发仍不能找出相同点，这个游戏可改为找不同点。

拼图游戏

目的

训练孩子由局部推断整体的思维能力。

方法

家长平常多收集一些图片，从中选出孩子熟悉的事物的图片，用硬纸贴在背面使图片加厚。把图中主要的人物或物品的重要部位切开，大概分成2片、3片和4片不等。先取分成两片的图片让孩子试着拼，如果孩子拼不到一起，家长可先示范一次，然后再让孩子学着拼，等熟练以后，再让孩子自己试着拼分成3、4片的图片。最后将所有的碎片完全混杂在一起，让孩子独立地将每一种图片拼好。对于所选的图片，孩子不但要知道其名称，还要熟悉各部位的名称。如兔子图片要熟悉它的耳朵、身体、尾巴等。选择图片时，应注意最好一图一物或以一物为主。其内容以动物、人物、水果最佳，房屋、植物次之。风景画对孩子来说难度较大，最好不要用。

来找一家“人”

目的

训练孩子的分析归类能力，促进孩子思维能力的发展。

方法

家长为孩子准备废旧画报若干张以及剪刀。让孩子从废旧画报中找相同或相近的图并进行归类。找到相同或相近的图形、同类型的画，将其从画报上剪下来放在一起，一边做一边说“这是汽车，汽车和汽车是一家”，“这是树，树和树是一家”，“这是花，花和花是一家”，“这是房子，房子和房子是一家”等等。最后数一数，看谁家的“人”多。在游戏中，孩子沿着图形剪切，只要将图形完整地剪下来即可。数哪家的“人”的时候，如果孩子不能数清，家长可在一旁帮忙数。

摆盒子

目的

发展孩子对于大小概念的理解，促进孩子形象思维能力的发展。



方法

家长为孩子准备一些大小不同的盒子。问孩子：“孩子，这是什么？”孩子回答以后，家长接着说：“对，这是盒子。哪个盒子最大？哪个盒子最小？”等孩子指出来以后，再让孩子“把这些盒子从小到大排起来”。在刚开始玩游戏时，家长先给孩子少数盒子让他摆，等孩子熟练以后，再增加盒子的数目。

掂一掂、猜一猜

目的

训练孩子善于推测事物的性质的能力，促进孩子逻辑思维能力的发展。

方法

家长准备一小块木头、一小块铁、一小块泡沫塑料和几块手绢，让孩子看后，再用手绢分别把木头、铁、泡沫塑料包起来。然后叫孩子“掂一掂，说说是什么？”如果孩子猜不出来，家长可以继续启发，问：“哪块重？哪块轻？什么东西重呀？”只要孩子说出哪块重或轻以及重或轻的东西是什么，家长就要表扬孩子。再让孩子把东西放在桌上，打开手绢，看看里面到底是什么，以证实猜测，加深印象。感知事物的一两个特征，推测事物的性质是思维的过程。孩子通过想象、记忆和猜测，来判断什么东西是重的，什么东西是轻的。

思维能力练习

孩子的思维能力是需要不断地训练的。以下练习题从事物不同的认识角度锻炼孩子的思维能力，同时开拓他的视野及知识面。

练习一（动物类）

1. 归类

将下列动物进行归类。圈出几种同属于一类的动物，并解释为什么这一类动物与其他几种动物不同。在让孩子做这个练习时，不要固定孩子的思维模式，如果他有与众不同的归类方法，应对他的创造性思维给予鼓励。

兔子　狮子　牛　马　鲨鱼　狗

不同之处：

_____

_____

2. 排列顺序

下面所列举的动物是按照某种顺序排列的。这一排列次序是根据什么特征来决定的？

虫子　老鼠　鲸　人类

排序规则：

_____

_____

3. 鉴别假设

一个女孩儿在路上发现了一只死鸟。她推断这只鸟一定是被猫咬死的。她正在进行什么样的假设（是否会有其他动物杀死了这只鸟）？她需要怎样的证据来证明她的推论？

_____

_____

_____

_____

4. 分析设计思想

让孩子回答：猫之所以有四条腿而不是两条腿，是因为什么原因？

_____

_____

5. 归纳概括

蛇、鸟、青蛙、鱼类以及人类都是动物。让孩子尽可能多地列举出这些动物具有的身体器官。然后删去并非所有这些动物共同具有的器官。据此，看看孩子对动物能够做出怎样的概括和总结。

身体器官

_____

_____

概括总结：所有的动物都具有的器官

_____

_____

_____



6.分析各组成部分及其相互间的关系

让孩子完成下面的句子，使后两样事物之间具有和前两样事物之间相同的联系方式。

玫瑰和花，就像鹰和 _____。

麻雀能够飞行，就像鲨鱼能够 _____。

蛇能够嘶嘶作响，就像狗能够 _____。

7.具有创意的结论

在空白处补充填写适当的内容，完成下面的叙述。

假如世界上不再有鸟类存在，那么 _____

_____。

并且，这将意味着 _____

_____。

8.听取反对的意见

让孩子说出一条支持猎人捕杀大象的理由，以及一条反对理由。

支持的理由

_____

_____

反对的理由

_____

_____

9.创造性的逆向思维

让孩子列举出三件猫绝对办不到的事情。

a._____

b._____

c._____

10.进行比较

让孩子列举出螃蟹和鱼类的三个相同之处。两者都：

a._____



b._____

c._____

再列举出螃蟹和鱼类的三个不同之处。仅螃蟹具有：

a._____

b._____

c._____

练习二（沟通类）

1.进行比较

让孩子列出报纸与书籍的三个相同之处。

两者都具有：

a._____

b._____

c._____

再列举出三种报纸与书籍的不同之处。

仅报纸具有：

a._____

b._____

c._____

2.排列顺序

下面所列举的事物是按照某种顺序排列的。让孩子经过仔细思考，说出这一排列次序是根据什么特征来决定的。

信件　报纸　书籍　百科全书

排序规则：

_____

3.区分事实与观点

在下面的叙述当中，有一条是事实。让孩子认真分析每一条，并用下划线标示出来属于事实的是哪一条。

a.电视节目比无线电广播节目更有趣。

b.无线电广播的发明比电视要早。

c.你从书籍中学到的东西，比从电视中能学到的要多。

d.报纸最终将不再被需要。

为什么说这是一个事实？

_____

_____

4.鉴别假设

今天早晨，李先生所订阅的报纸没有放在他自家的邮箱里，他感到非常奇怪。于是，他猜测可能是报纸投递员今天生病了。根据以上叙述，让孩子回答下列问题。

a.李先生对今天投递员发生了什么事情做了何种假设？

_____

_____

b.李先生为什么会做这一假设？

_____

_____

c.需要些什么证据来证明李先生的这一假设是正确的？

_____

_____



5.归纳概括

根据下述这些媒体制作一张关于每一种媒体所具有的共同特征的列表。然后删除那些并非所有这些媒体都具有的特征。

无线电广播　报纸　书籍　电视

_____

_____

_____

_____

_____

归纳总结是否有某一种特征，是所有这些媒体都共同具有的。所有媒体都具有：

_____

_____

6.分析设计思想

让孩子回答：为什么许多交通标志牌都使用黑色书写，并使用黄色作为底色？

_____

_____

7.具有创意的结论

在空白处补充适当的内容，完成下面的叙述。

假如世界上不再有计算机的存在，

那么 _____

_____

并且，这将意味着 _____

_____

8.听取不同的意见

写出一条支持广泛使用国际互联网的理由，以及一条反对的理由。

a.支持的理由

_____

b.反对的理由

_____

_____

家长和孩子一起讨论上述列举的理由。让孩子为所列举的希望广泛使用国际互联网的理由进行辩护。

_____

9.创造性的逆向思维

孩子能否想出三个不能阅读报纸的场所？

a._____

b._____

c._____

10.确认关键词

让孩子列举出五个与电视有关的词组。

a.广告　　d._____

b._____　　e._____

c._____　　f._____

11.制造联系

从习题10中挑选出几个关键词，填写在下表的最后一栏中。然后列举出几个词组作为连接词，使整个句子完整。

主题	连接词	关键词
电视	被用于	进行广告宣传
电视	_____	_____
电视	_____	_____

12.提出自己的问题

针对孩子在习题11中所造的每一个句子，提出诸如“为什么……”或“如何……”形式的问题。将他的问题写下来，并尝试对其进行问答。

例如，家长提问：为什么电视被用于进行广告宣传？

孩子回答：因为观看电视的人数众多，而且通过电视画面可以有声色、生动形象地看见具体的产品。

家长提问：_____

孩子回答：_____

家长提问：_____

孩子回答：_____

练习三（植物类）

1、进行比较

让孩子列举出植物与动物的三个相同之处。

两者都具有：

a._____

b._____

c._____

再列举出植物与动物的三个不同之处。

植物具有：

a._____

b._____

c._____



2.排列顺序

下列事物是按照某一特定的顺序进行排列的。让孩子经过思考回答出它是根据何种特征而决定的。

树根　树干　树枝　嫩枝　树叶

排序利用的特征：

_____

_____

3.判断相关程度

当需要选择一种树栽在自己家的花园里时，哪些是需要考虑的重要因素，让孩子将它们写下来。

a._____

b._____

再写出两个认为不重要的因素。

a._____

b._____

4.区分事实与观点

在下面的三条叙述当中，有两条是事实，另一条则是观点。用下划线将观点标示出来。在这个练习中，需要让孩子明白什么是事实，什么是观点。事实与观点不同在哪里。

a.玫瑰是所有的花中最美丽的一种。

b.玫瑰通常长有刺。

c.玫瑰有许多种不同的颜色。

5.归纳概括

让孩子列举出至少三种下面各种树都具有的特征。

橡树　无花果树　桉树　苹果树

所有树都具有：

a._____

b._____

c._____

能否列举出不具备上述任何特征的树的名字？

_____

6.分析各组成部分及其相互间的关系

让孩子完成下面的句子，使后两样事物之间具有和前两样事物之间相同的联系方式。

a.植物和树液，就像动物和 _____。

b.植物和氧气，就像动物和 _____。

7.具有创意的结论

让孩子在空白处补充填写适当的内容，完成下面的叙述。

假如世界上不再有树的存在，那么 _____

并且这将意味着 _____

_____。

8.听取不同的意见

某些国家允许人们在本国的森林中大量砍伐树木，说出一条支持的理由，以及一条反对的理由。

支持的理由：

_____

反对的理由：

_____

9.创造性的逆向思维

什么样的环境适合生存，什么样的环境生命无法存在？请孩子列举出无法在那里生存的三个地方：

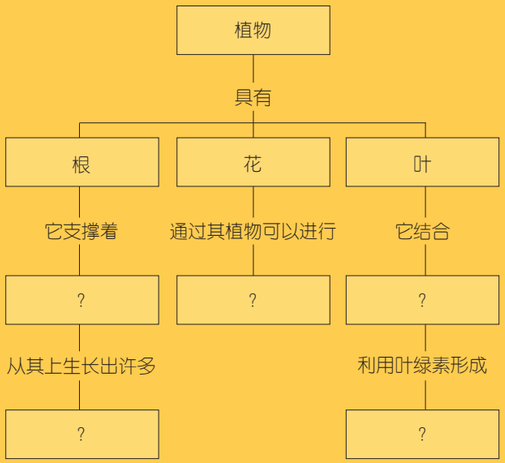
a._____

b._____

c._____

10.形象化的总结

在下面形象化的总结图表中，补充填写其缺少的内容。





练习四（天气）

1.进行比较

让孩子列举出海和湖的相同之处。

两者都具有：

a._____

b._____

c._____

再列举出海和湖的三个不同之处。

a._____

b._____

c._____

2.排列顺序

让孩子按照某种特定的顺序排列下列事物。并说明是根据何种特征来决定这一排列次序的。

暴雨　闪电　洪水　雷鸣

排列的顺序：

_____

_____

排序的原则：

_____

_____

3.归类

在下面列举的事物中，有三种事物在某些方面与其余事物有所不同。让孩子圈出不同的事物，并说明为什么它们与其余的不同。

雨　微风　龙卷风　雪　风　雾

与其余事物不同的原因：_____

_____

4.区分事实与观点

在下面的叙述当中，有一条是事实。让孩子将属于事实的一条用下划线标示出来。

a.下雪比下雨更具观赏性。

b.雪和雨都是由相同的物质生成的。

c.对于司机来说，雪比雨更具危险性。

d.大气压力是用温度计来测量的。

5.创造性的设计

下雨时，我们用雨伞遮雨的同时是否感到了雨伞的不便？让孩子列举出雨伞的几项缺陷。

_____

_____

为消除这些缺陷，可以对雨伞的设计进行哪些改进呢？

_____

_____

6.区分原因和结果

在下表中，补充填写相应的原因和结果。

原 因	结 果
_____	出现彩虹
_____	打雷
降雨量少	_____

7.创造性的逆向思维

孩子能否想出三个没有空气存在的地方？

a._____

b._____

c._____

8.分析各组成部分及其相互间的关系

完成下面的句子，使后两样事物之间具有和前两样事物之间相同的联系方式。

a.水和雨，就像 _____ 和风。

b.雨和水，就像台风和 _____。

c.温度计和温度，就像 _____ 和大气压。

9.有创意的结论

在空白处填写适当的内容，完成下面的叙述。

假如我们不再有天气预报，

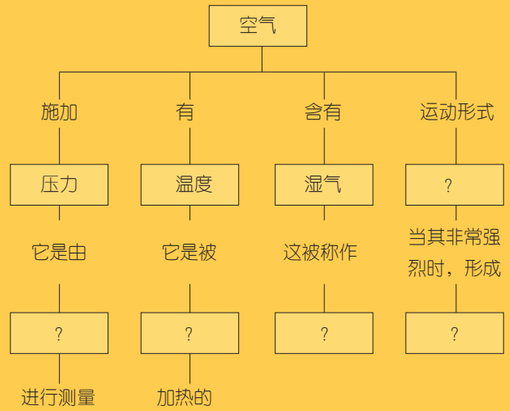
那么 _____。

并且，这将意味着 _____

_____。

10.形象化的总结

在下面关于天气的形象化总结图表中，补充填写缺少的内容。



Thinking

独立思考能力



独立思考是成功孩子必备的能力之一，对孩子的健康成长起着重要的决定作用。独立思考不仅是科技发明、文学艺术创作的源泉，也是人们的思想走向成熟的体现。从小培养孩子独立思考的能力，不仅能为他们今后的成才打好基础，而且也有利于他们当前的学习。父母应多让孩子做自由的选择，从小事开始自己思考，自己做主，长大后他才会形成良好的独立思考的习惯和强烈的自我意识。

独立思考的原则

善于独立思考的人能够不盲从别人的意见，遇到事情时，自己拿主意进行思考。但是这并不是说进行独立思考就可以毫无顾忌，完全不考虑对周围环境的影响了。家长在培养孩子独立思考能力的同时，还要坚持一定的原则(包括法制原则，独立原则、调查研究原则)。这些原则会让孩子的独立思考能力朝着正确、积极的方向发展。

法制原则

顾名思义，法制原则就是指人在独立思考时不能逾越法律所许可的范围。孩子的思想十分活跃而且单纯，对于当今社会上一些不良的社会现象缺乏正确的判断力。这会误导孩子，从而易使他思考出错误的结论。因此家长应一开始就灌输给孩子完备的法制观念，使其在独立思考过程中按照正确的轨道运行。

独立原则

独立原则是指孩子在独立思考时，当遇到家长或老师的意见是错误的时候，不会盲目听从，而是坚信真理。这一点孩子并不容易做到，因为在孩子的心目中，家长和老师都是神圣的，极具权威的，孩子很难相信他们也会提供错误的建议。因此，家长应该告诉孩子，每个人都有可能犯错，不要盲目相信别人，甚至对方是孩子至尊至敬的父母或老师。

调查研究原则

独立思考出来的想法、方法是不是正确的呢?这就需要通过调查研究来检验。所以调查研究是确定独立思考的重要原则。可以说，凡是尊重和使用这一原则的孩子，他一定会取得意想不到的成功。家长可以让孩子遵循以下五点进行调查研究。

第一个步骤是调查研究的准备工作：确定调查研究的主题，拟定调查提纲，家长要帮助孩子学习有关知识。

第二个步骤是进行调查。主要是深入实际，采取各种有效的方法收集有关的必要的材料和信息。

第三个步骤是整理材料。把零星的片断的不系统的材料整理成为完整的系统的材料。

第四个步骤是分析研究材料。就是对整理出来的材料再进行去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的加工制作，从具体上升到抽象，从现象深入到本质的过程。

第五个步骤是写出调查报告。把调查研究得来的结论，用文字的形式固定下来。

培养孩子的独立思考能力

没有独立思考能力的孩子，就没有独立性。如果想培养孩子的独立思考能力，家长就要提供一些机会给孩子自己去思考，去感觉：什么对，什么错，什么应该做，什么不应该做……美国人就特别推崇鼓励孩子进行独立思考。

在美国，黑人笑星比尔·考斯彼主持的《孩子说的出人意料的东西》节目在让人捧腹的同时，也令人深思。有一次，比尔问一个七八岁的女孩："你长大以后想当什么？"女孩很自信地答道："总统！"全场观众哗然。比尔做了一个滑稽的吃惊状，然后问："那你说说看，为什么美国至今没有女总统？"女孩想都不想就回答："因为男人不投她的票。"全场一片笑声。比尔："你肯定是因为男人不投她的票吗？"女孩不屑地说："当然肯定！"比尔意味深长地笑笑，对全场观众说："请投她票的男人举手！"伴随着笑声，有不少男人举手。比尔得意地说："你看，有不少男人投你的票呀！"女孩不为所动，淡淡地说："还不到三分之一！"比尔做出不相信又不高兴的样子，对观众说道："请在场的所有男人把手举起来！"言下之意，不举手的就不是男人，哪个男人"敢"不举手。在哄堂大笑中，男人们的手一片林立。比尔故作严肃地说："请投她的票的男人仍然举手，不投的放下手。"比尔这一招厉害：在众目睽睽之下，要大男人们把已经举起的手，再放下来，确实不太容易。这样一来，虽然仍有人放手下来，但"投"她的票的男人多了许多。比尔得意洋洋地说道："怎么样？'总统女士'，这回可是有三分之二的男人投你的票啦。"沸腾的场面突然静了下来，人们要看这个女孩还能说什么？女孩露出了一丝与童稚不太相称的轻蔑的笑意："他们不诚实，他们心里并不愿投我的票！"许多人目瞪口呆。然后是一片掌声，一片惊叹……



这就是典型的美式独立思考法。

与美国孩子相比，我国的孩子在思考问题的独立性方面差强人意。这与我们传统教育模式的滞后息息相关。那么，如何培养孩子的独立思考能力呢？

创造家庭思考环境

创造这种家庭思考环境，应该从幼儿时期开始。如果您的孩子有四五岁左右，就可以通过朗读简单的诗词引导孩子思考问题。比如您可以先读一首诗：如果世界上堆满了馅饼，如果海水全部化为墨水，如果所有的树都结满面包和奶酪，那么，我们喝什么？然后，您再问孩子："一个句子以'如果'开头，是不是意味着它不是真的呢？"由此引起孩子联想出一连串问题。用这种方法培养孩子边读书边思考的习惯，将使孩子终生受益。

提出问题让孩子思考

领孩子去博物馆，与孩子一同阅读，同孩子一起看电视的时候，家长应该有意识地提出问题促使孩子发挥想象力。参观博物馆时不要走马观花，简单地欣赏作品，不妨提出"恐龙如果复活了，地球会变成什么样"之类的问题。

讲笑话

讲笑话不仅能锻炼孩子的思维能力，也能训练孩子的独立思考能力。幽默风趣能在笑声中使孩子懂得对事物的评判标准远非仅有一种。一个奇妙的双关语之所以能引人大笑，就因为它可以让人从不同的侧面去理解词意。

跟孩子一起收集动脑筋的故事和资料

动脑筋的故事和资料很多，有的是真人真事，有的是寓言故事，有的是科普读物。家长、孩子共同收集。空闲时间，大家可以翻阅这些资料，互相讨论感兴趣的问题。

搞家庭智力竞赛

利用节假日之时，家长和孩子轮流做主持人，谁主持谁准备竞赛题目，设立小奖品或其他奖励措施。为了增强气氛，可以请亲友或其他小伙伴参加。通过这个方法，可以在准备过程和竞赛过程中训练孩子的脑力。

与孩子一起讨论

在孩子的生活中、学习中，以及家庭生活中经常出现的各种各样需要解决的问题。家长应引导孩子并与孩子一起共同讨论、设计解决问题的方案，并付诸实施。在这个过程中，需要分析、归纳，需要推理，需要设想解决问题的方法与程序。在这对于提高孩子的独立思考能力和解决实际问题的能力大有好处。

尽可能地听取不同意见

孩子大多数只顾说出自己的想法，没有耐心去等待别人把话说完。由于听不进别人的意见，就容易忽略那些能开阔视野的见解。家长要引导孩子听取别人的意见。例如孩子说邻居家的小伙伴是"笨蛋"，就要让他去问问别人对那个孩子的评价。这就可能使孩子注意到自己未曾想到过的方面。同样，让孩子留意新闻、广播等对同一事实的种种不同的报道分析，对孩子学会集思广益大有好处。

坚持不懈

孩子不可能一夜之间就学会独立思考。这就像学骑自行车，头一两次刚学会一点，可转眼之间就全忘了。但一旦最终掌握了其中的技巧，可能一辈子都忘不了。当孩子把独立思考当作一种习惯并坚持不懈时，他就会逐渐感受到独立思考给他的生活带来了如此大的不同。

让孩子在失败中培养"思考能力"

失败是开启智能的源泉。让孩子在屡次失败中获得处理事情的能力，也学会如何与别人和睦相处。思考能力是在一系列的挫折与失败中不断培养出来的。孩子在小的时候体验过多



的成功，将会限制思考能力的发展。但是，体验过多的失败，也会让孩子无法正常的成长。当孩子失败时，如果给予过多的责备和轻视，将会抑制孩子的独立思考能力，降低孩子再度尝试的兴致，进而远离周围的人和事物。相反，父母为了不让孩子遭受挫折，事先点明孩子如何去做，给予正确的答案，这样做等于剥夺了孩子独立思考的机会。所以，给予孩子一定的空间，让他自己去体验一些挫折，这对培养他的独立思考能力大有好处。

培养孩子独立思考能力的八种方法

1、到公园游玩：可让孩子自由选择先玩哪些大型玩具设施。

2、吃点心时自行取用：让孩子决定所要吃的分量，但不宜鼓励孩子挑食。

3、讨论故事：让孩子自行决定主题并进行讨论。

4、共同创作：亲子合作改写或创作故事，孩子可自行分配工作并执行，例如共同完成或共编剧本。

5、角色扮演：孩子可自行选择角色。

6、假设游戏：假设一问题情境，鼓励孩子思考并解决问题。例如：“迷路了，你会怎么办?”

7、美术创作：孩子自由发挥想象并进行创作。

8、展示并说明：可抽出一点时间和孩子呆在一起，让孩子自由展示一样东西并做说明。例如：让孩子展示身上所穿的新衣并做描述。通过对生活细节的挖掘，可以培养孩子独立认识事物和自由表达的能力。



有助于孩子独立思考的动脑方法

动脑方法的适当与否对独立思考能力的提高有很大的影响。为此，我们归纳和整理出一些有助于独立思考的动脑方法。家长帮助孩子掌握这些方法并加以应用，往往会取得令人意想不到的效果。

综合归纳法

杜德尔是美国《华盛顿邮报》驻莫斯科首席记者。1984年初的一天，他发回报社一条令世界震惊的重大新闻：苏联领导人尤里·安德罗波夫去世了。苏联政局一切正常，没有发生异常的情况。但是，美国中央情报局、美国驻苏大使馆和国务院核实《华盛顿邮报》这条拟发新闻时，都对其真实性表示怀疑，为慎重起见，这篇头条新闻被移到了二版、八版的不起眼位置。然而，第二天上午，苏联的讣告却证实了杜德尔的新闻稿。事后，苏联及世界许多大国情报组织都怀疑杜德尔是用重金收买了苏联高级官员。然而，当杜德尔述说了分析过程后，人们不得不佩服他独特的新闻嗅觉和细致入微的洞察力。他的分析过程是这样的：

——安德罗波夫173天没有公开露面，近几天不时有关于他身体不佳的消息。

——这天晚间的电视节目把原来安排的瑞典流行音乐换成严肃的、类似哀乐的古典音乐。

——苏共高级官员普加乔夫在一次向全国发表电视讲话时，破天荒地省略了按惯例必须向安德罗波夫问候的习惯。

——他驱车经过苏军参谋部及国防部时，发现大楼里以往这个时候仅是少数窗口有灯光，而这天几百间房里灯火通明。

外国情报部门都不知安德罗波夫已经逝世，而杜德尔一个新闻记者却知道了。他通过自己的方法思考，总结归纳出了正确的结论。杜德尔所用的方法叫作综合归纳法。所谓综合归纳法，就是在头脑中把客观事物的各个方面综合归纳加以思考的一种方法。它是一种常用的，而且有效的动脑方法。那么，家长在指导孩子使用这一方法时要注意什么问题呢?

1、要尽量多地积累材料，这样得出的结论才能真实可靠。

2、要避免主观片面性。如果主观片面地看问题，那么就不可能全面地搜集到材料，也不可能得出正确的结论。

本质思考法

中日甲午战争前夕，日本政府对朝鲜加紧侵略和扩张，妄图把朝鲜置于日本的控制之下。但中国的清朝政府也不想放弃原来对朝鲜的宗主关系。这样，中日两国关系逐渐紧张。当时清朝派遣号称世界第一流的大型战舰“平远”号访问日本。虽然访问也有一些友好的成分，但很大程度上是对日本进行威慑。所以当时被邀请参观“平远”号的日本高级官吏和军人，都为其雄伟、先进而惊叹不已，认为如果为了朝鲜同中国开战，那是极大的冒险。且不说中国地大物博，人口众多，单是这些世界一流的战舰，也是当时的日本所无法匹敌的。可是，号称日本海军灵魂的东乡平八郎，仔细观察了“平远”号后，发现“平远”号战舰虽称得上世界一流，但他看到炮管上晾晒着衣物，而且发现清朝海军的士气并不很高，便洞悉了清朝海军的实力。他回去对其他日本军官说：“看了清舰‘平远’号后，我认为不必害怕清朝海军。他们是‘金玉其外，败絮其中’。”在后来的战争中，虽然中国拥有邓世昌等一批英勇善战的舰队官兵，但是由于清朝政府的腐败无能，另外还有不少海军官兵战前不认真备战，战争中临阵脱逃，结果装备比较精良的北洋舰队仍然不能免于全军覆没的命运。

在这场交战中，中国的失败是令人备感耻辱的，但我们在这一事件中的确需要学习东乡平八郎思考问题的方法，这种方法不仅能在战场上发挥用武之地，也非常适用于日常生活。东乡平八郎思考问题的方法叫作本质思考法。所谓本质思考法就是在思考问题的时候要能透过现象看到本质的一种方法。东乡平八郎之所以看问题比较深刻，就是动用这种方法的结果。家长应该让孩子掌握这种思考问题的技能。那么，怎样才能让孩子掌握这一种思考方法呢?

1、遇事要让孩子认真想一想，多问几个为什么，养成勤于思考的习惯。

2、在认真思考的前提下，分析问题，找出本质的东西。

幻想训练法

美国已逝的运动员乔伊娜是短跑名将。1988年，乔伊娜在汉城奥运会上锋芒毕露。她的100米跑创造了10秒49的世界纪录，令世界各国女将望尘莫及。她经常挂在脸上的亲切笑容，还有她的风度、奇装异服、健美身材，甚至修长指甲，都是引人注目的。

乔伊娜曾接受采访，畅谈了她的成功之道。

她强调说，她并非是一名天生的运动员。她的成就，9/10靠努力，只有1/10是靠天赋。

乔伊娜说，她在比赛前总要闭上眼睛祷告。其实，她并不单是祷告，而是进行“幻想训练”。

她说：“我在自己的脑海中，想象一幕幕赛跑的画面。想象自己跑在最前面，把其他对手远远抛在后面。”乔伊娜的这种“幻想训练”是她成功的秘诀之一。

幻想训练法是当一个运动员在比赛前或在临睡前在脑海中幻想出自己的对手，进而幻想与对手如何比赛的一种方法。

幻想训练法，由上个世纪30年代德国精神病学专家舒斯特所创立。它是一种训练大脑右半球和左半球协调功能的一种方法。它分两个阶段进行，第一阶段是肯定自己的成绩，并发出暗示：“我一定能取得好成绩！”“紧张离开我！”“镇定，镇定！”……

在发出暗示时不能出声，只是默念。同时要均匀地腹式呼吸，即用腹部来连动呼吸。

第二阶段是在头脑里像放映电影一样，进行“幻想”。如怎样和对方进行比赛，战况起伏怎样，胜负得失如何，临场应变如何及观众反映等等，都在头脑中呈现出来。这实际上是在头脑中进行想象。

这种方法在国外用途十分广泛，不仅应用于训练运动员，而且用来治疗精神紧张或抑郁症。

对于孩子，这种方法也十分有用。比如有些孩子成绩比较差，家长最好用这方法，首先让孩子树立信心，其次，让他在头脑中“过电影”，想象如何克服难点等。

在应用幻想训练法的时候，要注意哪些问题呢?

根据乔伊娜的经验，要注意下列三点：

1．想象中画面的主人公一定要是自己，是实行者，而不是看人比赛的观众。这就是说，这种方法有很大的排他性，不适合别人，只适合自己。

2．想象中的画面不可模糊，不可中断。这就是说，这种方法中的想象必须是具体的，而不应是抽象的。一幅幅的画面，应是首尾相连的，清清楚楚的，而且从开头到结束一气呵成，不能中断。

3．做到第二点以后，就可以清楚地看到一个理想的自己。然后，把这个理想的自己，与实际的自己进行比较，找出差距，改进缺点，从而获得成功。

以上三点，实际上是个过程。这个过程可以概括为：

脑海中出现自我→自我的具体的想象活动→找出差距。

这个过程有两点特别重要，一是要有充分的信心，要有克服困难的决心。二是要充分想象。想象要越具体越好，要构成画面。



数字巧用法

查尔斯·施瓦布是美国著名企业家。他属下的一个工厂的工人总是完不成工作定额。为此，施瓦布换了好几任厂长，然而都不奏效。一次，施瓦布任命了一位他十分赏识的人做厂长，但是产量仍没有改观。于是施瓦布决定亲自处理这件事。

一天，他来到工厂的厂长办公室，问厂长：“你这么有能力的人为什么也不能把工厂搞出个样子?”“我不知道，”厂长答道，“我劝说过工人们，也骂过他们，还以开除他们相威胁，但都无济于事。他们仍然完不成自己的定额。”“那么，你领我到厂里看看吧。”施瓦布说。

这时，正值白班工人要下班，夜班工人要接班的时候。来到工厂车间后，施瓦布问一个白班工人：“你们今天一共炼了几炉钢?”“6炉。”这个工人答道。施瓦布在一块小黑板上写了一个“6”字。夜班工人看到这个十分好奇，忙问门卫是什么意思?“施瓦布今天来过这里，”门卫说，“他问白班工人炼了多少炉，知道是6炉后，他就在黑板上写了这个数字。”第二天早晨，施瓦布又来到工厂，特意看了看黑板，看到夜班工人把“6”换成了“7”，十分满意地走开了。白班工人第二天早晨上班时都看到了“7”。一位爱激动的工人大声叫道：“这意思是说夜班工人比我们

强，我们要让他们看看并不是那么回事。”当他们晚上交班时，黑板上出现了一个巨大的“10”字。就这样，两班工人竞争起来，这个落后的工厂的产品产量很快超过了其他工厂。

施瓦布仅仅用了一个小小的“6”字，就改变了工厂的面貌，这一小小的“6”字解决了打骂甚至以开除相威胁都办不到的事情。施瓦布的高明之处在于，他巧妙地唤起了工人们的竞争意识。像这样一种利用数字而产生奇效的方法，我们把它叫作数字巧用法。掌握这种思考问题的方法往往能够突破常规，给孩子的学习和生活带来便利。比如，家长可以让孩子制作学习成绩归纳表，将他每次测验的成绩登记在上面，让孩子自己感受到每次测验后数字上的差距，从而调动学习的积极性。

善于借鉴法

1918年2月，驻扎在中东前线的英军第60师奉命进攻杰里科。该师收到指示，先拿下密奇曼希村，为进攻杰里科做准备。师长派某旅脱离主力部队，去攻占密奇曼希村所在的险要山头。该旅指挥官感到任务艰巨，再加上对地形不熟，觉得难上加难。这时，一位叫吉尔伯特的年轻少校帮助了他。这位少校熟读《圣经》，记得里面提到过密奇曼希。《圣经》的记载使吉尔伯特少校得到了关于密奇曼希路径的重要情报。旅长派人经过侦察，发现道路恰如《圣经》中所描述的那样，于是采用了少校的建议，改变了以整个旅做正面进攻的计划，派一连人去袭击敌方。结果，这次袭击完全成功，英军只有极少数人丧生。

时隔数千年，英国部队重演了《圣经》中的故伎，竟然取得成功，这可以说是一个奇迹。能产生奇迹的原因就在于这个少校所用的动脑方法好。这个动脑方法就叫作善于借鉴法。善于借鉴法就是借鉴和利用别人的经验为自己所用的方法。孩子在学习中也可以使用这种方法。那么在使用这一方法时应该注意哪些问题呢？



1.要让孩子认识到借鉴的内容是多种多样的，上至天文下至地理，甚至中外各国的历史、人和事，各行各业的有关材料都可借鉴。

2.在进行借鉴时，要注意确切性、适当性，这样才有说服力。

攻其弱点法

1945年2月，美军和日军在太平洋的一座岛屿上发生争夺战。日军在岛上修建了大片的地堡群，那些地堡大多构筑在熔岩之下，配置巧妙，坚固无比。美军虽费九牛二虎之力，始终无法推进一步。一个工程技术员献计说：“我们应该抓住敌人的弱点进攻。日本人的连环堡的入口处非常狭小，只要想办法封住他们的通道，我们就成功了。”第二天，美军一反常态，停止了毫无效果的炮击，而是出动了无数由坦克改装成的推土机。当坦克推着黑乎乎的泥土奔向日军的地堡群时，地堡里的日本人完全愣住了，他们不知道美军使的是什么新式武器。还没等他们醒悟过来，地堡的通道口已经被堵死了。原来，美军采纳了那位工程技术员的办法，用坦克把事先搅拌好了的快速凝结的水泥推向地堡的通道。水泥封住地堡后很快就变硬。就这样，180个地堡全部被封死，日军很快就全部窒息死了，美军终于夺得了该岛。

那个工程技术员所用的方法叫作攻其弱点法。这种方法是专以对方的弱点或破绽为破口，从而制服对方的方法，这种方法也是十分重要的动脑方法。家长指导孩子使用这一方法时，要注意：

1.孩子首先要有敏锐的观察力，善于寻找问题的弱点或破绽。

2.要有足够的知识和经验储备，才能从根本上解决问题。

迂回制胜法

上个世纪60年代初，有一种喷雾式的清洁剂——“处方409”进入了美国家庭，并且久盛不衰。后来，这种清洁剂却出现了一次奇怪的“脱销”……丹佛市许多家“处方409”的分销店，常有顾客跑进来，急切地要买“处方409”。但面带笑容的售货员总是说：“真对不起！刚卖完。”这种日常的小用品一时短缺，给许多顾客带来了不便，那些心急的家庭主妇更是抱怨不已。“处方409”到底哪里去了呢？原来，这是生产经营“处方409”的哈瑞尔公司放出的烟幕。它得到了情报——赫赫有名的波克特甘宝公司要向自己发动进攻了。

波克特甘宝公司生产经营家庭用品已有100多年的历史，该公司一向财大气粗，平日同行都敬畏三分。它发现“处方409”大有赚头，就准备推出新试制的同类产品，把清洁剂市场夺过来。一场关系着哈瑞尔公司生死存亡的竞争开始了。哈瑞尔公司密切注视着对手的动静。当它知道波克特甘宝的“新奇”喷雾清洁剂试制成功，要把丹佛市作为“新奇”的第一个试验市场时，就通知丹佛市的全部分销店，不要再往货架上添货了，神不知鬼不觉地把“处方409”撤离阵地。

“‘新奇’来了！”这消息在那些因买不到“处方409”而烦恼的顾客中炸开了，他们都抱着应急的心理一拥而上，“试试看吧”，第一批“新奇”就这样抢购一空了，还“供不应求”呢！波克特甘宝公司派出的测试小组喜出望外，被眼前的虚幻景象迷住了，马上通知总部：“‘新奇’大受欢迎，销量直线上升！”于是，“新奇”正式大批投入生产，准备发动席卷全国的攻势。这时，哈瑞尔公司看准时机已到，快如闪电，翻手杀出一招回马枪。所有的哈瑞尔公司分销店，都贴出了醒目的广告——“特价出售”，推出一种特大包装的“处方409”。其实是把两种大瓶装的“处方409”捆在一起，上面仅标价“一元四角八分”，这个价钱可算是便宜得诱人动心。果然不出所料，顾客一窝蜂似地抢购。精明的哈瑞尔公司算过，只要顾客买上这一次，就足可用上半年，也就是说，他们抢先垄断了半年的消费市场。还蒙在鼓里的波克特甘宝公司登台了，“新奇”大批推出，可惜，购买者寥寥，货积如山。大笔投资似流水般花去了，连本也捞不回来，波克特甘宝公司大叹倒霉。过高的期望带来了更深的失望，波克特甘宝公司对“新奇”失去了信心，不久，“新奇”就从货架上消失了。

哈瑞尔公司所采用的方法叫作迂回致胜法。迂回致胜法就是不采取直接解决问题的方式，而通过转一个弯来解决问题的方法。这种动脑方法在出现重大问题时往往能产生奇效，而且在生活中，我们运用它也没必要大费周折。比如，当孩子学习累了之后，您可以让他休息一会儿再继续，孩子也许会发现，刚才不会的题突然想通了。这其实也是一种迂回制胜的方法。

经验思考法

1923年，美国福特公司的一台大型电机发生了故障。公司请来本公司所有工程师进行会诊，查了4个多月没有结果。无可奈何，福特公司又从一家小公司请来了一位移居美国的德国科学家斯特曼斯进行会诊。

斯特曼斯在电机旁搭了个帐篷，聚精会神地在帐篷内躺了两天，仔细地倾听电机的声音。然后，他走出帐篷，默默地登上梯子，对电机进行了测量，最后在电机某处画了一条线。他对公司经理说：“打开电机，把做记号处的线圈去掉17圈，电机就可以正常运转了。”公司经理将信将疑地照此办理了，电机果然恢复了正常。人们对此赞叹不已：“神效！神效！斯特曼斯是个奇才！”

福特公司对他佩服之至，给了他一万美元的高额报酬。不仅如此，福特公司总裁更是求才若渴，想尽一切办法，终于把他招聘到公司中任职。

斯特曼斯有什么本领？主要是他有丰富的经验。而这种经验决不是天生的，而是他在平时不断总结、不断积累的结果。

这种依靠经验来思考问题解决问题的方法就叫作经验思考法。这是一种常用的思考问题、解决问题的方法。那么，怎样才能使用好这一方法呢？家长应该告诉孩子：

1.必须时时注意积累经验，哪怕是点滴的经验，这样才能产生解决问题的妙法来。

2.还要善于学习别人的经验，向别人学习，才有可能扩大自身的经验。

独立思考训练题

下面这些思考训练题，您可以和孩子一起做，以此来培养孩子独立思考的能力。如果孩子答不上来，可以让他参考答案，然后让他说出自己对答案的理解和想法。

一个纸团

1942年，是抗日战争最艰苦的年头。

有一次，八路军129师一个侦察员潜入到敌占区执行任务时，忽然被几个日本鬼子发现了。日本兵见对方只身一人，便哇哩哇啦叫喊着冲了过来，企图活捉他。这个侦察员边跑边向敌人射击，两名日本鬼子相继倒下，侦察员也受了轻伤。这时，鬼子追得更紧了。在这紧急关头，侦察员不敢恋战，纵身翻过一座院墙，和敌人捉起了迷藏。最后，他摸进了鬼子驻军的一个厕所里。当听到敌人纷乱



的脚步声远去之后，他便急忙化起装来。这时，他发现旁边有一个小纸团，便随手捡起来，见上面写了几个地名，画了一个大圈，圈旁还有一个醒目的阿拉伯数字“29”。他一时搞不清这胡写乱画的是什么意思，便顺手把它塞进了衣兜。

逃出敌占区后，侦察员将纸团交了上去，这张手纸引起了129师师长刘伯承的重视。他发现，这几个地名正好都在我解放区内。他敏感地意识道：这绝不像是信手涂抹的。经过刘伯承的认真分析，终于解开了这个谜。你能猜出这是个什么谜吗？

答案

当时正值敌人大扫荡前夕，如果这纸团上画的与敌人扫荡有关，那么这大圆圈代表的是什么呢？刘伯承师长猛然想到：会不会是敌人的合围圈呢？若真如此，那么“29”很可能就是敌人合围行动的日期。刘伯承联系其他情况综合分析之后，预感情况严重，当即下令纸团上所写地区的部队务于29日前全部撤出，连被服厂也都转移。29日，日军果然出现在上述地区。敌人猛扑过来后，简直惊呆了，村里既无粮食，也无人影，他们扑了个空。日军怎么也没有想到，使他们扫荡计划落空的原因，竟是一个手纸团。

猜心里话

西特诺猜的聪明机智，在泰国是很有名的。有一天，他对一些大臣说：“我可以洞察你们的心思，你们心里想的是什么，我可以说出来。你们如果不信，咱们可以打赌！”大臣们商量了一下就对西特诺猜说，他们愿意打赌。条件是：如果西特诺猜猜对了，每人马上可以给他10两银子。不过打赌得在皇上面前进行。西特诺猜立刻表示同意。

早朝以后，打赌在皇上面前开始了。西特诺猜对大臣们说：“我十分清楚诸位大人心里想的是什么。我能把你们的心里话说出来。如果诸位大人认为我说错了，你们心里想的和我说的正相反，那就请诸位立刻提出来。如果认为我说得不错，你们心里想的和我说的完全一致，那就请诸位马上给我银子。”停了一会儿，西特诺猜不慌不忙地说出了一段话。百官听了，没有一个不同意，乖乖地认了输，给了银子。你想得出西特诺猜说的是什么话吗？

答案

西特诺猜对大臣们说：“在座诸位大人心里所想的，我了如指掌，那就是：你们的思想十分坚定，你们的整个一生都要忠于皇上，永远不会图谋背叛和造反。”文武百官谁敢不同意呢？谁要说不同意，那就等于向皇上宣布自己的不忠。

解结

公元前333年的冬天，马其顿将军亚历山大率领军队进入亚洲的一座城市。亚历山大听说，城中有一个复杂的结，谁能打开它，谁就会成为亚细亚王。亚历山大对这个传说非常感兴趣，就请人带他去看这个难解的结，并试图打开它。那个结像许多条蛇，里里外外杂乱地交错在一起。亚历山大解了几个月，都无法把它解开。最后，经过苦苦思索，他想到了一个办法，终于把这个结打开了。他用的是什么办法呢？

答案

亚历山大拔出宝剑，一剑就把结砍成两半，亚细亚就属于他管辖了。

救鹿妙法

美国有一家大型养鹿场，养了2000多头鹿。由于鹿是名贵动物，药用价值极高，所以在人们的养护下，群鹿养尊处优，失去了抵抗力。有一次，该养鹿场突然发生疫情，鹿群接连死亡，鹿场主急得团团转，到处求助医治也无半点起色，眼看着2000多头鹿死掉大半。这时有一个青年向鹿场主提了一个建议，鹿场主采用了他的建议以后，居然挽救了鹿群，避免了更多的死亡。试问，这个青年想的什么办法呢？

答案

这个青年提出的是引狼入场救鹿的办法。场主接受这个建议以后，就把20头狼引入鹿场。狼入鹿场以后，弱鹿被食；强鹿奔跑逃命，增强了抵抗力，身体也慢慢强健，鹿场从此恢复了生机。

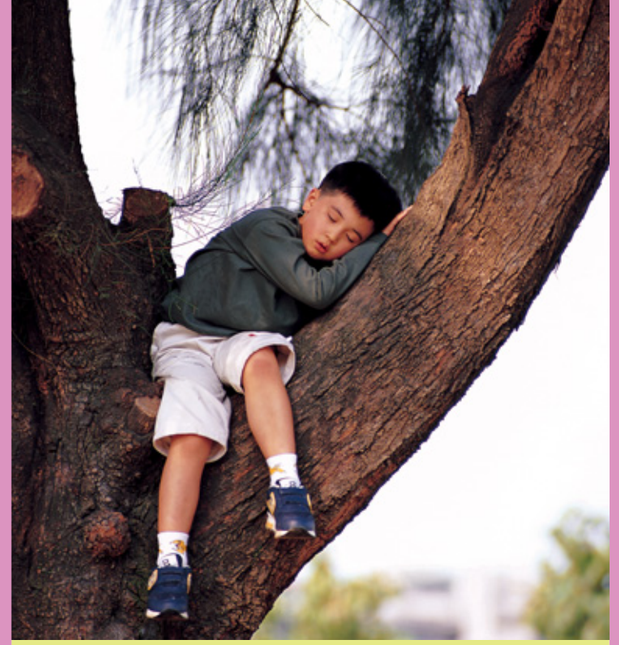
巧运巨石

日本大正十一年，丰臣秀吉平定了天下，就命令手下人修筑大阪城。要把大阪城修成一座固若金汤的城池，得需要许多巨石做材料。于是一个名叫大名的人便受命到处寻找起来，后来在濑户内海的岛上找到了巨石。由于每块巨石有小席子大小，所以搬运起来非常困难。而装船东运，就难度更大。一装船就要把船压沉，试了多次都未能成功。就在大家无计可施之时，有一个人站了出来，他说了一个办法，居然把巨石从海上运到了大阪。请问，他想了什么办法呢？

答案

这个人说：“看来，用船载石是不可能了，那就用石载船吧！”





大家按照他的说法，将巨石捆在船底，利用水的浮力，果然顺利运抵到目的地。

画观音

有一年，竹禅和尚云游京城，被召到宫里去做画。那时宫里画家很多，各有所长。一天，一名宦官向画家们宣布：“这里有一张5尺宣纸，慈禧太后要画一幅9尺高的观世音菩萨像，谁来接旨？”画家中无一人敢应命，因为5尺纸怎能画9尺高的佛像呢？这时，竹禅想了一想就说：“我来接！”说完，他磨墨展纸，一挥而就，大家一看，无不惊奇叹绝，心悦诚服。此画传到了慈禧手中，慈禧也连连称奇，甚至表示自愿“受法出家”，并让竹禅和尚担任“承保人”呢。据说后来慈禧被称为“老佛爷”，就是由此开始的。请问，竹禅是怎样画的呢？

答案

竹禅画的观音和大家常画的没有多大差异，只是把观音画成了弯腰拾净水瓶中的柳枝的形象，如果观音直起腰来则正好9尺。

怎样运送

有一次，美国要从英国引进一批优良的奶牛品种。美国和英国中间隔着大西洋，若把庞大的牛群直接送往美国，运输极其困难，又不经济。

怎么办呢？英国的运输部门，反复多次研究，总是想不出一个既经济又省时间的办法来。后来，在无法可想的情况下，他们请教了有关的科学家。在科学家们精心研究下，终于想出了一个极妙的办法。

试问，他们想出了什么办法？

答案

他们想的办法是把英国奶牛的受精卵取出来，放入兔子体内，然后再把兔子用飞机运到美国，再从兔子体内取出受精卵，注入到美国种的母牛的子宫内，让它们代为生育。这个办法真是很妙。

爱因斯坦

爱因斯坦的“相对论”发表以后，在科学界轰动一时，请他演讲的人很多。有一天，爱因斯坦又坐着小汽车，准备去一所大学讲课，途中，他的司机对爱因斯坦开玩笑说：“博士，我听你的课至少也有30次了，我记得非常清楚，我敢说，这个课我也能上啦！”“那太好了，我一定给你一个机会。”爱因斯坦说，“现在我要去的学校，他们都不认识我，到了学校，我就戴着你的帽子充当司机，你就可以自称是爱因斯坦去讲课了。”司机的课讲得很好，准确无误，无懈可击，可是，当他讲完课正准备离开时，一位教授突然走上前来，要求他解答一个复杂的问题。聪明的司机面对这突如其来的情况愣了一下，很快就平静了下来，原来他想出了一个绝妙的解围方法。请问，他想出了什么办法呢？

答案

司机把手往站在一旁的爱因斯坦一指说：“这个问题就让我的司机来给您解答吧！

凶手就是你

“喂，雷利吗？”伦敦警察厅蒙哥马利上校在打电话，“我说雷利，您姐夫被人谋杀了。”“啊，天哪！”雷利在电话中惊叫道，“不会弄错吧？昨天晚上我还见过米基。他怎么就这样死了？”“不会错，已经验证过了。”上校沉思片刻，又添了一句。“雷利先生，我马上到贵处同你细谈。”一小时后，雷利向上校介绍情况说：“毋庸讳言，米基有不少仇人，他的生意合伙人哈雷德·史密斯，曾说他偷了公司的钱，两人发生了激烈的争吵；我另一个姐夫查尔斯·琼斯，指责米基损坏了他的名誉，而查尔斯与黑社会有联系，心狠手辣；第三个有可能的凶手就是我妻子的哥哥比利，他们结怨甚深。我可以把他的地址告诉您，但请不要把我的名字张扬出去。”“不用了，谢谢，雷利先生。”上校站起来，向外招了招手，让随行人员把雷利扣起来，“我在电话中就猜着了，您刚才的谈话又证实了我的想法。尽管您很沉着，但凶手就是您！”请问，上校为什么断定凶手就是雷利呢？

答案

因为上校在电话中并未提名，而雷利却说出了被害姐夫的名字。而在面谈中，上校又了解到雷利不止一个姐夫。所以上校断定雷利就是凶手。

吃馒头

鬼谷子是孙膑、庞涓的师父。有一天，鬼谷子对他们说：“今日你们比赛吃馒头，谁能多吃到馒头算谁赢。”并规定，每次最多只能拿两只，吃完了才准再拿。庞涓等师父刚揭开笼屉盖，就抢先抓起两只馒头大吃起来。孙膑见笼内还剩3只，就先拿了一只吃起来。庞涓暗笑孙膑准输。

可是，比赛结果却是孙膑赢了。

试问，孙膑怎么会赢的呢？

答案

当庞涓吃剩半只馒头时，孙膑的那只已吃完了。他笑道：“师兄，我赢了！”说完抓起剩下的两只慢慢吃起来。这样，根据师父的规定，自然是孙膑赢了。

语言表达能力 Expressive Ability

每一位父母都希望自己的孩子聪明伶俐，因而对孩子的语言发展情况会格外重视。父母是孩子的语言启蒙老师，一般来说，孩子的语言像其父母，但语言环境对孩子语言的发展也起着极为重要的作用。懂得教育方法的家长总是会为孩子创设一种宽松愉悦的环境，使孩子生活在浓浓的爱的氛围中，这样孩子才会乐于与您交往，并接受您的语言训练。良好的语言表达能力就像一艘性能优良的小船，载着充满自信的孩子，飞快地驶向成功的彼岸。

语言表达能力的发展对孩子的重要作用

第一、概括作用。概括作用是语言的基本功能之一。正是由于它的这种作用，人才能用以对各种事物进行抽象概括，使人透过现象认识事物的本质；根据抽象的词来进行思考，才能使人的认识范围扩大。孩子掌握语言的过程是一个从具体到抽象的过程。最初掌握的词是一个声音，只代表某个具体的事物，并不具有概括性，以后的词代表了同类的东西，才真正成为一个词，这就初步有了概括性，从而使得孩子有可能开始认识直接经验所不能得到的事物，认识范围大大扩大，想象、记忆、创造力也开始发展起来。

第二、调节作用。正是由于语言的调节作用，才使人的行为服从一定的目的，成为有意识有目的的自觉行为，才使行为不仅能适应环境，而且能根据需要改造环境。语言的调节作用开始表现在孩子能按照成人的言语指示行动，以后逐步过渡到用自己说出来的词来调节行为。如孩子自己说“我不哭”，就可以在打针时忍住不哭，说“我要……”，“我不要……”，就可以支配自己做什么或不做什么。由于言语调节功能的逐步发展，孩子有意识有目的的活动就开始萌芽了。有了目的性，可大大加快智力发展的速度。

第三、促进孩子自我意识的发展。人和动物最重要的区别之一就是动物思维中没有自我意识，纯粹依靠其本能生活着，而人不同，人具有自我意识，具有把自己与他人分开的思维能力，这一能力使人成为人。要获得这种自我意识，语言是必要的工具。语言中的“我”、“你”、“他”等指示代词把一个人的自我意识凸现出来。孩子掌握了“我”的概念，从“我要”的思维角度出发处理遇到的事物，说明他已具备了自我意识。有了这种意识，就会和别人比较，就会有竞争、不甘落后的意识，这正是促使孩子更快发展的动力因素。

总之，语言的发展对孩子的智能和人格的发展有着极其重要的意义，家庭早期教育重点突破口应放在语言教育上，这已为科学研究和实践所证明。



怎样为孩子创造良好的学习语言的环境

孩子刚出生不久就产生了与父母交往的需要，父母如果满足了孩子的交往需要就会激发孩子学习语言的积极性。刚出生的婴儿虽然还不会用语言进行交际，但父母可以通过非语言形式与孩子进行交往。如，父母在与孩子的接触和抚爱中，用自己的身体接触孩子，能把爱和关心传送给孩子，孩子就能从父母的触摸、温度、气味和面部表情中获得安全感和愉悦感。您向孩子微笑，他也用笑来回答您。这些行为，就是孩子在能说话之前与成人进行的非语言交往。这种交往越多，孩子就越想说话。所以这些非语言形式的交往对激发孩子学习语言的积极性极为重要。研究表明，缺乏早期交往经验的孩子，他的语言发展速度会减慢，久而久之他会失去交往的兴趣和信心，对智力发展极为不利。好的语言环境，需要父母做孩子学习语言的楷模。孩子学习语言主要通过模仿和练习。父母的语言是孩子最初的模仿物，要提高孩子的语言水平，父母的语言修养是一大关键。父母的语言要做到发音正确，吐字清晰，语言规范、简练、完整、浅显、生动、易懂、有趣，说话态度亲切、柔和。

抓住培养孩子学习发音的时机

两个月左右的孩子，会发出“伊”、“呀”的声音。当父母出现在他面前逗他时，他会表现出快乐的神情。孩子这时的发音，被专家称为“呀呀学语”期。聪明的父母从来不放过任何帮助孩子学习的机会，特别是这个训练语音的机会。为使孩子尽早地学说话，父母应尽量在孩子的看、听、摸、说等方面创造条件加以培养。“看”就是让孩子多看。您可以在孩子面前悬挂一些色彩鲜艳的、能够动的玩具，设计一个漂亮的、常变化的摇篮，发展他的视觉，为以后学习语音，观察成人口型做准备。“听”就是让孩子多听。多听一些从不同方向发出的各异的声音，让孩子寻找发音的人或物。您可以常常放多种风格的音乐磁带、ＣＤ给孩子听，为孩子的成长布置一个有音乐有节奏的世界，训练他的辨音能力，发展听觉和运动觉，可以随着音乐的旋律帮孩子做一些身体活动。“摸”就是让孩子通过手的触觉来认识事物的重要方法。常常拿一些物品放在孩子面前，让他用手摸玩，这样既能锻炼他的触觉能力，分辨事物的能力，又可以使他的视觉和运动觉协调活动，为以后能把音和物很好地结合起来做好准备。“说”就是父母利用哺乳、换尿片、洗澡等一切可以利用的机会，与孩子说话，和他对口形，引逗孩子开口发音，锻炼发音器官。孩子学说话不仅需要听觉能力，而且需要视觉和运动觉的配合，所以，在训练孩子说话发音的同时，对孩子的各种感官进行综合训练是非常必要的。

有些父母认为，一两个月的孩子根本不懂话，跟他说话岂不是对牛弹琴？孩子不懂话是因为他还小，各种能力需要父母的悉心培养才能形成。成人与儿童多交往，是发展儿童的口头语言所必需的。周围的一切事物，如父母的形象、声音，他人交谈的声音，其他发音物体的声音都可成为信息输入孩子大脑，刺激神经系统的发育，刺激越多，发育越快。

整个“呀呀学语”时期是孩子语言发展的一个关键时期，这是生理学家、教育学家的共同发现。父母在这个关键期对孩子进行教育，往往可收到事半功倍的效果。这个时期父母多花一份心血往往可获得十倍于此的回报。在这个时候的孩子，特别的娇嫩。训练他说话时，不能受巨大的声音刺激，父母与之说话交流时，要尽量柔和清晰，尽显父母爱心。

提高孩子语言能力的训练方法

孩子的语言表达能力主要指口语能力，包括发音能力和表达能力。前面已经向父母讲了抓紧关键期对孩子进行发音训练，下一步则是进行语言表达能力的训练。教孩子练习语言能力的方法有很多，下面略举几种，以启发您寻找更多更符合自己孩子个性的方法。

方法一：多向孩子提问

多向孩子提问，对语言的发展有很大促进作用，提问不仅仅用于问答训练，它还有许多别的用途。

第一、可以控制谈话的主题，使孩子的思路转到您想要和他交流的方面去。比如有些孩子讲故事时，说了一句“很久很久以前”，就说不下去了，父母可以用提问来诱导孩子，“很久很久以前有个什么人呢？”“有个小英雄，叫哪吒……”“哪吒干什么呢？”“哪吒闹海。”这样，故事就可以讲下去了。

第二、用问句代替其他句式来表达同一意思效果会更好。比如，下命令式的“睡觉去！”就不如“早点睡觉明天就有精神了，对不对？”“现在是不是睡觉的时候啦？”等表达方式效果好。多用商量语气，可以培养您和孩子之间的亲密感情，示以平等，孩子会更自信。

第三、用提问创造场景，训练孩子的想象力。孩子的理解力、表达力越来越强时，我们的提问可以从周围的实体及他自身的感受转移到话语内容上来。比如指着一辆白色的车子问：“这辆车子是黑的吗？”孩子回答这个问题的思路要转一弯，先对车做一个判断，以此来加强训练孩子的想象力。我们可用提问来创造联想的无限场景。“如果天上的星星掉下来，会怎么样？”“如果走路用手不用脚，是不是很好玩？”不断提高问话的复杂性能保持孩子回答问题的兴趣，他的智力就在问答中得到发展。

方法二：鼓励孩子模仿与交流

孩子是玩着长大的，在游戏中，他有说不完的话，常常会自言自语。有些父母很讨厌孩子这种习惯，往往压抑他这种要表达的愿望。其实这是不明智的，孩子开口说话说明他有表达自己的欲望，如果剥夺了孩子的这种权力，可能会使他变得自闭，不爱说话。因此，不开口、沉静的孩子需要更多的关怀、开导和鼓励，让他开口表达自己的愿望。在与孩子游戏中要鼓励他开口，当然也要注意引导，不要养成他说话简单、重复啰嗦、词不达意的随意性毛病。父母可以和孩子一起做游戏，以此来培养孩子的语言能力。例如，家长带孩子玩“红绿灯”游戏，鼓励孩子模仿交警叔叔指挥交通，向他讲解红绿灯的作用，车辆、行人应遵守的交通规则。游戏不仅可以让孩子学习各种角色的优良行为，还有助于培养孩子细致耐心、





大胆表现的精神，这对于他的语言发展极为有利。

卡通片是小孩子最爱的，在一群小伙伴中，他有一种表现自己的欲望，通过说出卡通片中的一些内容来表现自己。父母千万不要阻止孩子的这种交流。这种交流可大大提高孩子语言表达的能力。即使没有很多小伙伴，父母也可以激起孩子的这种表现欲望。

方法三：培养孩子写日记的习惯

写日记可以宣泄情感，反省一天的言行，更可以锻炼文笔，增强文字表达能力。刚开始时，父母可能需要带领着孩子一起写，指导孩子一些写日记的要诀，例如应该记下一天中最重要的事，再加上一些反省、心得和感想，而毋需巨细无遗，连刷牙洗脸也一一记录。日记的情感应该坦率真实，因为日记是为自己做记录，不是为别人写的，也不必向任何人展示。当孩子养成写日记的习惯后，父母便不应干预，更不可擅自偷看孩子的日记，不然的话，孩子便可能从此不再写日记了。这种方法很适合较文静内向的孩子。

方法四：鼓励孩子演讲

家长可以每周定时训练孩子的口才，让其有机会练习演讲和辩论。通过演讲，可以观察孩子的语言表达能力以及是否具有冷静沉着、随机应变的内在素质。一般说来，善于演讲的孩子，具有较强的驾驭语言的潜力、冷静沉着的内在心理品质、随机应变的社会交际潜力。一旦发现孩子具有这种才能，就应该重点培养、刻意引导，充分开发运用，力争让他们在这方面取得成功。诱导孩子演讲可以采取下面介绍的两种方法。

因势利导法

在培养孩子大胆讲话时，必须以孩子能接受为前提和起点，遵循孩子的发展规律和特点，使孩子通过努力达到目标。在此基础上，家长要善于抓住时机。我们知道，游戏是孩子的基本活动，游戏最能发挥孩子的主动性。因此，在培养孩子大胆讲话时，还要帮助孩子创造轻松愉快的心境，发挥孩子最大的潜能。当孩子玩得最开心、最尽兴的时候，他们的手、口、眼、耳、脑等器官都会最大限度地得到使用。他们会无拘无束地大喊大叫，或大笑几声，这时候引导孩子讲话是一个大好的时机，家长应把握住。

争论法

争论，是一种人们主动地通过语言交流进行思维锻炼的形式。通过争论，给孩子一个发挥语言能力的环境，让他们能够在一定的气氛中提供发现自己、认识自己、确立自己的地位，同时也可以进行语言表达能力的锻炼。孩子在争论中，通过幼稚心灵的感知，达到一种理性的和情绪的沟通。他们能够积极开动脑筋，组织恰当的词汇与语句尽快地表达自我意识，从而锻炼反应能力、多向思维能力和社交能力。

培养孩子语言能力的游戏

孩子的语言表达能力可以通过游戏得到锻炼。下面介绍的游戏会给您提供一些提高孩子语言能力的训练方法。

反义词对答

目的

教孩子学习反义词，正确理解词义。

这是孩子最喜欢的口头游戏。当大人提到一个词时，要求孩子马上答出它的相反词义的词。如果孩子一时答不上来，经过提示孩子也易于记住，初学时可用最容易看到和最具体的反义词做练习，如大小、多少、上下、高矮、长短、胖瘦、厚薄等。随着孩子的理解程度增强可渐渐让孩子练习如男女、老幼、轻重、缓急、冷热、冬夏等半抽象的词，然后慢慢可以对答有两个字的反义词组，如灵敏对迟钝、聪明对笨拙、勇敢对胆怯、胜利对失败等。反义词的对答能促进孩子对词的深入理解，增加想象力。练习得越广泛对孩子将来学习语文和作文用词越有好处。

词语接龙

目的

扩大孩子的词汇量，训练孩子的反应能力。

这个游戏可以由一个成人和几个孩子一起玩。

先提出一个字作为词尾，例如，“光”。每个人轮流讲一个词，要求词的最后一个字是“光”，可以讲出：灯光、电光、太阳光、月光、阳光、绿光、红光、眼光、星光等等。如果轮到谁讲不出来，就出一个节目，然后继续向下轮，到最后大家都讲不出来了就算结束。有兴趣的话可以换一字，继续进行。

也可以点出一类事物的总称，看哪些东西属于此类。例如“动物”、“植物”、“飞禽”、“机器”等等。“植物”类可以讲出：树、柳树、月季花、杨树、梧桐树、玉兰花、桃树、青草、狗尾巴草、苹果树等等。

在游戏中，如果有人说出不符合规定的词，应罚做表演。

解释词汇

目的

扩大孩子的词汇量。

要让孩子说出日常生活中常用的词汇是什么意思。如“清洁”即把东西洗干净或把地方打扫干净，它的反义词是“肮脏”。又如“勤快”，说明干活又用心又利索，它反义词是“懒惰”。又如“明亮”，说明光线充足，不必开灯就能看清楚，反义词是“黑暗”。有些词不一定能找到很合适的反义词，但能说清楚词意就行了。孩子练习解释词汇，即是要孩子用另外的字和词去讲词汇的意思，要让孩子学会用两种说法表达同一种意义，使孩子用词丰富。经常这样练习，孩子将来上语文课就十分容易了。

比比谁说得快

目的

提高孩子对形容词的使用能力。

本游戏简短、方便、易行，无须太多的准备，是较为普遍的家庭游戏。爸爸、妈妈、孩子皆可同时参加，可以促进家庭良好氛围的形成。若妈妈是游戏的发起者，则爸爸和孩子均为参与者。游戏由妈妈发起，妈妈拿出两张卡片，一张画着皮球，一张画着手绢。请孩子和爸爸看清楚，卡片上画着什么，各有什么特征？妈妈说：“皮球是圆的，手绢是——”，爸爸迅速回答出“手绢是方的”，这样，孩子明白了游戏的规则。游戏继续进行，妈妈说：“小鸟在天上飞，小鱼在——”请孩子接答：“小鱼在水里游。”爸爸和孩子同作为参与者，可增强竞争意识，促进孩子接话的反应能力。还有：白天出太阳，晚上出月亮；冬天下雪，夏天下雨；桌子大，椅子小……

该游戏可随时进行，游戏的发起以任何形式均可。游戏问答的内容也是方方面面，应有尽有，既锻炼了孩子注意力的分配能力，扩大了孩子注意的范围，又可丰富孩子的日常生活知识。

爸爸与孩子同作为游戏的参与者时，爸爸应把较多的机会让给孩子，提高孩子的成就感，增强孩子参与活动的积极性。

学着打电话

目的

让孩子学会打电话的基本用语。

家长和孩子握右拳放在耳边，假装打电话，家长可引导孩子介绍自己。如：家长先问：“你是谁？”引导孩子说出自己的姓和名。家长问孩子：“你几岁了？”“告诉我，爸爸妈妈的名字。”等问题，如果讲话顺利，还可以要求孩子说出自己是“女孩”还是“男孩”。

在打电话时，要注意使用礼貌语言，如“你好”、“再见”等，让孩子学会打电话的一些基本用语。

和“小动物”做游戏

目的

培养孩子的短语表达能力。

妈妈拿着几个小动物模型，告诉孩子：“××，今天我们请了几位小动物来作客，我们来向它们问声好吧。”引导孩子和玩具小动物问好。学说：“××，你好！”妈妈拿出一只熊猫，问：“熊猫最爱吃什么？”让孩子练习短句：“××最爱吃××。”



妈妈给孩子很多食物卡片，说：“哎呀！你看小兔都饿了，谁来喂喂它。”然后孩子从卡片中找出萝卜和白菜。用同样的方法，让孩子练习说短句。

爸爸扮一位老爷爷拿着篮子上来。妈妈问：“谁来了？”老爷爷说：“我也来喂小动物了。”老爷爷正确地将一食物送与一“小动物”。妈妈问：“老爷爷送得对不对？”孩子点头。

老爷爷故意送错，让孩子做出判断。妈妈问：“老爷爷送的对不对？”孩子说：“不对，××爱吃××。”然后让孩子将食物喂给相应的小动物。老爷爷说：“小孩子真聪明，谢谢。”在平时生活中，也可借此种游戏形式，让孩子了解爸爸、妈妈爱吃什么，以此培养孩子关心父母的良好习惯，促进亲子关系的发展。

少儿语言发展水平测试

测试一

目的

测试孩子在进行一系列的语言游戏训练之后的发音、辨音以及语言表达水平。

在鼓励孩子学说普通话的过程中，您的孩子能否做到以下几点：

△愿意说、坚持说、喜欢说。发音清楚、发音准确。

△能辨别方言与普通话中字词的不同发音和不同声调，努力从方言转向普通话。

△能注意普通话与方言中相同意思的不同表达，能进行规范的表述。

测试二

目的

测试谈话水平，因为谈话在培养语言交际意识、感情、意志、能力方面有着特别重要的意义。

在和孩子进行个别交谈时，孩子能否做到以下几点：

△注意别人对自己说话时，做出积极应答(以表情、声音、姿势、词、句等不同的方式)。

△懂得听说轮换。

△能主动发起与成人或同伴进行个别交谈。

△能注意倾听对方说话，听懂对方的意思。

△能针对对方的话表达自己的意思，使对方听懂。

测试三

目的

通过欣赏文学作品，培养孩子语言表达能力。

文学作品是为孩子提供交际语言和文学语言素材并培养对语言敏感性的主要内容。在采用了多种欣赏文学作品的活动后，孩子的语言是否得到了发展，语言能力是否有了提高。

在欣赏文学作品时，您的孩子：

△能注意聆听成人朗读多种体裁的作品。

△能参与成人的朗诵作品中的对话。

△能借助动作和表情参与朗诵，来表演作品的情节。

△能分角色用道具表演文学作品。

才艺能力 Artistic Ability

所有的才艺活动都有陶冶性情、锻炼意识、训练脑筋的作用。譬如画画、跳舞、溜冰、下棋、游戏……要达到专业水平，要在某一领域里获取成绩，就必须经过艰苦的磨炼，不断钻研、不断求进步才行。通过这样一种学习过程，坚毅的品格会逐渐培养出来，专心致志的态度会随之而建立，自信心、成就感、满足感油然而生，整个人的素质都会有所提高。有些孩子因为学业繁重而被迫放弃某些学习多年的才艺课，其实学业和才艺活动不一定只可择其一，大多时候都是相辅相成，可以互相补足的。孩子上不上才艺训练课不是有没有时间，而是时间分配的问题。如果时间分配得好，学习有足够专注力的话，孩子的学业和才艺都可以应付自如。



引导孩子对艺术感兴趣的方法

△买或租几盘录像带、录音带或 CD 盘。许多久唱不衰的歌曲集锦中通常会有孩子喜欢的曲目。

△和孩子一块儿听故事，并给他讲述故事梗概。另外，让他们看一些儿童版的书也会有所帮助。

△刚开始带孩子观看演出时，要选择以儿童为演出对象的节目。这类表演会使用音乐、木偶和儿童演员，有时演员还会邀请观众参加表演。

△专家们认为引导孩子进入表演艺术殿堂的最有效的办法是使表演生动而简短。如果可以的话，给孩子创造机会，让他加入到表演中去，这样效果会很明显。刚开始时最好是 45 分钟到 1 小时。

△如果您所在的地区有儿童剧院的话，那里是孩子熟悉戏剧的最佳地方。

△可以观看现场表演的交响乐、音乐会、芭蕾舞和戏剧。在现在这个电脑充斥生活的科技时代，看到“真正的”人在舞台上为孩子表演是件很让他们高兴的事。

△告诉喜欢运动的孩子，艺术表演家也像著名运动员一样，需要花许多年学习。运动练习和训练中有规则，艺术表演中同样也有适宜的行为规则。

△家长不应忽视学校戏剧表演、教学中的戏剧和儿童音乐会等形式的艺术表演对孩子的吸引。这些都需要投入智慧和大量的训练及艰苦学习。这些场合也是练习适宜行为举止的地方。

△博物馆、画廊和展览会为欣赏艺术巨作和手工艺品提供了很方便的机会，家长可以带孩子参观这些地方。

为孩子选择合适的才艺课

家长应该明白，我们帮助孩子发掘他的艺术才能，目的不是要他成为音乐家、画家、舞蹈家，而是通过艺术培训，让孩子发挥个人独一无二的才能，增加对自我价值的肯定，从而达到身心满足，精神和肉体都惬意的目的。作为家长，在为孩子选择才艺课时，要细心考虑他的兴趣和能力，例如：一个语文成绩很好的学生，数学考试却可能经常不合格；而一个喜欢胡乱涂画的孩子，您要他安静地坐下阅读，又可能并非易事，这就反映孩子本身的兴趣和才能所在。如果孩子的优点得以发掘和肯定，对他的自信心和情绪必定有帮助。与此同时，孩子其他方面的学习也会得到改善。

艺术活动的类别

艺术活动可以分为以下四个类别：

感官方面：音乐、绘画和戏剧等。

判断及思考方面：棋艺、书法和与运算有关的活动。

语言方面：文学、文字学等。

运动方面：体操、舞蹈、跳水、游泳、溜冰、击剑等。

家长为孩子选择才艺活动，除了要符合孩子的兴趣和能力，也不应当有男女之分，例如认定女孩子应学芭蕾舞、男孩子应学游泳等，这实际是其中的一个误区。



什么时候引导孩子开始才艺活动

才艺活动需要各种身体机能的相互配合。在这种条件下，一般来说，五六岁是开始才艺活动的最佳阶段。这一年龄段的孩子，身体机能发育大致完成，手脚已经相当灵巧，一般对无需太大体能的活动都可应付，例如弹琴、游泳、绘画等，但一些高技巧的活动如柔道、武术等最好在孩子八九岁以后再开始。总而言之，孩子越早开始接触才艺活动越好，但在才艺活动内容的安排上则应按阶段进行，不能操之过急。

绘画

随着时代的发展，大家都意识到，只灌输知识而忽略精神文化、个人特质的教育已不合时宜。现今社会要求的人才应具备灵活变通、创造力与想象力强、充满自信的特质。美术教育正好能够提升孩子这几方面的能力。绘画讲求观察力、领悟力、想象力、组织力、表现能力、空间感等，这在各种艺术活动中占有很重要的地位。从小让孩子绘画，可培育出自由观察、自由探索的精神，以及追求美感的美好情操。一个享受绘画的孩子，懂得在生活经验中取得题材，把观察所得的事物通过绘画表现出来。从本质上看，绘画活动能启发孩子的思想，让孩子享有更大的自由空间来表现自我，有助于孩子的心智成长，更可以塑造个性，彰显个人特质、增强自信心。拥有这些特质，孩子将来即使处于瞬息万变的社会，也一定能从容应付，展现自我才华。

培养孩子绘画才能时应注意的问题

1、不要过多使用着色画册

许多父母认为，市面上印刷精美的画册、着色簿可以帮助孩子锻炼绘画技术，他们认为“描多了自然能够画什么像什么”，结果恰恰相反。这些依虚线画图，或使用着色用的画册只会令孩子养成依赖的心理，减少他观察事物、独立创作的欲望。试想，即使他很用心，依图画出来的画也不差，那也不过是别人预先画好的东西。孩子每次只跟着画册上的点线描画，缺乏实际思考画面布局、描绘物体形态的机会。当他习惯了依样画葫芦，拿走画册后，必定感到无所适从，不知所措，因此，必然渐渐失去对绘画的自信心。

2、不要干涉孩子

当孩子画画时，父母不要做过分的干涉。有些父母可能不太放心让孩子自由发挥一些东西，例如图画的布局、颜色的调配、绘画内容等。当看见孩子画的不符合自己的想法时，父母总爱从旁指点一番，有时甚至干脆替孩子动笔，或者让孩子跟着画好的笔触临摹。这样做的结果不单会降低孩子画画的兴致，而且也非常不利于培养孩子的组织能力和创意思考能力。

3、不要批评孩子

“这只小猫画得不像，而且颜色没理由是红色的，再画一只吧，胡须要长一点、全身洁白……”大人一看见孩子的图画，可能第一时间以“像”或“不像”做评审标准，如果神似，便加以赞赏，如果不太像，便觉得作品不太理想，甚至会怀疑孩子的天分。其实孩子由于视线尚未固定在一处，绘画技巧也没有建立，难以要求他们像成人一样画出写实的景物；加上孩子是凭记忆，按着对某事物的认识，依内心的图像来画，所以这是主观情感的表达，而非客观的。

如何培养孩子绘画的天分

培养孩子的绘画天分，必须依据孩子的各个能力发展阶段来施教，当孩子处于“我手画我想”的阶段，感到满心愉悦时，不要给他太多技巧上的要求，大胆奔放的笔触才是这阶段最宝贵的特色。相反，硬要灌输某种画法使其合乎标准的话，孩子为合乎要求，开始重复被视为正确的画法，不敢创新，表现手法会变得固定，逐渐失去灵活性。当孩子的画画手法形成呆板和固定的形式后，要孩子再带着愉快的情绪，投入需要感情和创意的创作就不太容易了。



怎样看懂孩子的画

对学龄前儿童绘画能力的培养非常关键，但这个时期的孩子往往会按记忆和想象来绘画，表现出丰富的特征，要了解孩子的画，不妨拿他的作品跟以下六大类现象做一比较，看看孩子运用了哪种表现手法。

1、平铺

这种画中的人物或物件呈平铺式排列，例如前后分行坐着的人，没有大小、前后、较突出或被遮掩等视觉效果，一律向上下铺展，或把所有物体向前后左右扩散开，每样东西都清清楚楚地展现出来。这种画法是由于孩子视线仍未固定，加上他喜爱按记忆来画，非肉眼所见，所以才出现这种没有空间距离的画法。

2、夸张

孩子会把画中他认为重要的部分画得特别大、特别夸张。例如打羽毛球的一双手，骑自行车的一双脚，最喜欢玩的玩具，很好吃的草莓等等，只要是孩子感兴趣、觉得重要的，都会以不合比例的表现方式呈现出来。

3、拟人

画中的任何事物都会被人格化，例如花朵、蝴蝶、太阳都有眼、耳、口、鼻，动物、植物会哭或笑，桌子会走路等。孩子会按自己对事物的观感推想，画出充满人性的图画。



4、宣泄

绘画是表达内心感受，宣泄感情的一种知觉活动。所以开心时，孩子会运用活泼的色彩、生动的人物表情来表达。一旦内心充满愤怒，对某人某事心怀不满时，他们很容易直接表现在画纸上，例如把讨厌的人物画得十分难看，用灰暗的色彩把人物的嘴脸涂黑，甚至在脸上打大叉或乱涂一番来宣泄不满。

5、透明感

孩子的画有时就像长有一对透视眼一样，把原本被遮盖着的物件一一呈现出来，例如书包内的物件、屋内的陈设、汽车内的人物和坐椅等，像照X光片一样，完完整整地画出来。

6、运用分界线

在这种画中都会出现一条分界线，这条分界线清晰可见，分开天和地，孩子在线上任意画上其他事物，给人一种整齐、清晰、站得很稳当的感觉。喜爱这种表现手法的孩子，大都在作画时，第一时间先画下这条分界线，有的也会在画好其他事物之后再补上。

测测孩子的绘画潜能

绘画潜能试验是父母突然出题、让孩子临场发挥的一种试验方法。出题类型有八种：

1、说明创意，随意绘画。
2、说明画法，随意绘画。
3、说明题材，随意绘画。
4、说明创意和画法，随意绘画。
5、临摹绘画。
6、想象绘画。
7、实物绘画。
8、短小故事(儿歌)配制连环绘画。

出题注意事项：

1、不要太容易，太容易便难以体现潜在能力。
2、不要过难，过难则难以真正发挥潜能。
3、相对年龄而言，难易应适度，这样才能展示孩子的绘画潜力。



评判标准

1、绘画潜力好：

表现为不但思路正确而且创意准确，符合要求，用笔精当，整体布局适宜。

2、绘画潜力一般：

表现为思路正确，创意较为准确，基本符合要求，但整体布局及技巧还存在明显的欠缺。

3、绘画潜力差及较差：

表现为文图不对题，远离出题要求及限制条件。

音乐

有研究显示：学习音乐可以帮助孩子更好地学习学校课程，例如数学、外语和阅读等。还有研究表明音乐学习还能增加自我观念、社会技能和合作精神。孩子一旦有适当的环境并得到良好的教育和指导，就会成为有音乐专长的人。最重要的是，作为父母要意识到，可能您就是孩子成为音乐家过程中唯一最有影响的人。

创造良好的家庭音乐环境

作为家长，您对孩子在音乐方面的发展起着至关重要的作用。当您的孩子还很小时，基础就要打好，您不必是一个伟大的或有成就的音乐家，但您所做的或不做的，都会对孩子有终身的影响。在这里，我们将介绍一些方法，使您能够为孩子创造一种好的音乐环境。

利用榜样的力量

孩子们善于猜测对成年人来说什么是真正重要的东西。家长的形体语言、口头表述、行动，或对音乐的冷漠都有很强的说服力，都会对孩子产生深远的影响。因此，良好的家庭音乐环境对孩子来说是很重要的。

和孩子一起聆听音乐

和孩子一起聆听音乐对创造音乐环境很有帮助，但需要注意的是听的时候要集中注意力，正如我们建议家长应该和孩子一起阅读一样，家长也应该积极地和孩子一起听音乐。如何才能做到这一点呢?家长应挑选一段真正喜欢的音乐。尽量挑选一些简短的，三四分钟以内的音乐，和孩子一起听，并共同探讨。讨论孩子最喜欢音乐中的什么地方，他产生了什么样的感受，他喜欢什么声音等等。让孩子把对音乐的情感表达出来。不要担心他的音乐术语是否准确，或者他的表述对还是错。

扩展孩子的音乐空间

孩子一般会面对各种风格的音乐。作为家长将音乐越早地介绍给孩子，就会越早地带领孩子进入丰富多彩的音乐世界。不幸的是，有些父母不愿扩展孩子的音乐空间，致使机遇随之而去；有些父母则向孩子灌输只喜欢某一特定风格的音乐思想，致使机遇受到了破坏。孩子的少儿时代应该探索整个音乐世界，尤其是那些不熟悉的音乐风格。您的孩子能够接受不同的声音和节奏，这种兼收将有利于扩展他们对音乐的理解。

和孩子一起创作音乐

创作音乐最显著的方法是通过歌唱。选择那些旋律轻松、歌词简洁活泼的歌曲，当和孩子一起哼唱时，家长应该记住：首先，挑选那些在有限音域、乐音紧密挨着的歌曲(换句话说，歌曲的节奏变化不是很大)。第二，尽量选择那些孩子能唱得上去的歌曲。和孩子一起创作音乐的第二种方法是节奏练习。您可以帮助孩子感觉节拍，鼓励他们随着歌曲打拍子。另一个有趣的方法是敲击身体的不同部位，以发出不同的声响。简单地探索声音可以创造出一些有趣的节奏基准调。

和孩子一起感受现场音乐

一旦孩子已足够大，可以参加音乐会，而且不会影响到其他观众时，家长就应该尽力经常带他去参加音乐会。没有什么可以和经历、感受现场音乐相提并论。看见演奏者，他们的乐器，观众、灯光，这些都会使孩子激动不已，从而更加激发孩子对音乐的兴趣。

钢琴

钢琴是一种非常重要的乐器，学习的人很多。钢琴具有鲜明的特色：它既可以独奏，也可以只弹和弦伴奏，优美的旋律加上细致的和声，使音乐听上去多姿多彩。

让孩子学习钢琴不是太困难，只要他对音乐有兴趣，肯花点时间练习就行。家长应该明白，不是每个人都可以成为伟大的钢琴家的，让孩子在钢琴学习中能够自我娱乐、自我满足、陶冶恬情的目的是最重要的。

如何练习

1、按乐谱练习

弹琴是眼看乐谱手指按键的活动，所以如果想要钢琴弹得好，必须练习看乐谱以及勤修五指音阶。久而久之，只要看见音符在五线谱上的位置，便能迅速按键，成为自然反射动作，毫不费劲。

孩子初学钢琴时，可能不习惯看乐谱，倾向于把简单的旋律记下，然后按自己的喜好，随意弹奏，手指位完全不合乎要求。如此慢慢养成坏习惯，最终会影响将来弹奏的表现。

因此依照指示弹奏相当重要，并需严格按照老师的指导，切忌擅自更改手指位。父母陪同孩子练习时应加以督促。

2、循序渐进

让孩子练习时不可贪快，不要期望两三下把乐曲弹完。家长在让孩子练琴时，应顾及音色是否清晰圆润，整首乐曲是否流畅完整。教导孩子练习最好从慢拍开始，摸清楚每个音的位置后以慢慢的节奏开始练习，等到拍子、音符都正确无误后再慢慢加快弹奏速度。





3、勤练基本功

不少学习钢琴时间比较长的人，会有种越弹越不是味儿的感觉，琴键是按对了，但弹出来时的音乐听起来只是一堆叮叮当当嘈杂的琴音，毫不吸引人，连弹琴的人也会渐渐失去兴致。可是一旦听听大师级的演奏，同一篇乐章，却被演绎得极有生趣、娓娓动听，音乐圆润透澈，感染力强。为什么会有这么大的差别呢？这就是功力问题了。

要弹出如行云流水般的美妙乐音，不是选择曲调优美的乐章就能如愿以偿，相反，被视为简单枯燥的音阶练习、五指练习才是达到目标的窍门。

要手指在键盘上矫捷活泼地跳动，需由一个一个音符慢慢练起。大部分孩子都容易忽略这一点，以为懂得弹，没按错琴键便可以。其实能否感动别人，首先要做的就是感动自己。所以严谨认真的家长，都应该严厉地督促孩子勤练手指和音阶，不要因为其枯燥乏味而轻视这项基本功。

4、掌握学习窍门

弹琴的动作虽是手指在键盘上游走，但能弹好琴并非是手指用力按的结果，如果单靠指力，拼死按键，弹出来的音色一定死板欠自然。其实弹琴的力度应该来自双脚，身子坐直，从头顶开始放松，整个身体往上提，由身体带动双臂，五指轻松地在键上游走，这样音色才会透澈。

5、有规律地练习

练习时间最好每天固定，开始时孩子未必懂得自律练习，所以父母应该为孩子安排一个练琴的时间表，使孩子养成习惯，定时练习，他便不会觉得辛苦，这样也可培养孩子的专注力。

小提琴

小提琴是非常受欢迎的独奏乐器之一。它音色优美、灵活性大，小提琴拉奏出的音乐往往扣人心弦，能引起听众的共鸣。

但要孩子掌握这种乐器，达到能够挥洒自如地演奏的目的，需要有两个基本条件：1.丰富的音乐才华。2.坚定的毅力。

如何练习

小提琴是不易精通的乐器，要想拉出天籁般美妙的乐音，只有付出巨大的努力才行。练习小提琴每天以一小时为宜，但由于孩子的专注力以及体力未必应付得来，可把练习课分成两段，白天练习半小时，晚上练习半小时，使练习轻松一点，让孩子不致太疲累。



孩子在练习一段乐曲时，如果表现不太理想，技术还未达到老师的要求时，不要急着开始新的一课，或者直接把困难的地方略过，以求迅速完成练习。这种囫囵吞枣的练习方法对孩子有害无益，只会引致反效果。

除了注意练习不可操之过急外，在刚开始时，还要注重对孩子进行指法、弓法等的训练。若姿势错误，要纠正相当困难，花费的时间一定比原来更长。所以老师要严谨、不马虎，学生要听从指导。如果没有老师在旁指点时，也可以让孩子站在镜前练习，经常观察自己的姿态是否正确。

所以，循序渐进、持之以恒地学习，就是学好小提琴的正确方法。

测测孩子的音乐能力

请从每项的三种答案中选出与孩子的实际情况相符合的一种。测试完后，请按A得2分、B得1分，C得0分统计您所选择答案的总分，满分为34分。然后，根据不同结果来评判孩子音乐素质的高低。

1、孩子是否能随着音乐的节拍，节奏协调地手舞足蹈?（ ）

A.能

B.基本能

C.不能

2、看电影、电视时对其中的乐曲敏感吗?（ ）

A.很敏感

B.比较敏感

C.不敏感

3、学习新儿童歌曲时，孩子掌握快吗?（ ）

A.很快

B.比较快

C.很慢

4、能很快且正确地听辨出手风琴、风琴、钢琴、口琴、小提琴等不同乐器的声音吗?（ ）

A.能

B.大部分能

C.很少能

5、对熟悉的歌曲，当别人弹、唱错了时，孩子能很敏感地听辨出来吗?（ ）

A.能

B.有时能

C.极少能

6、欣赏歌曲或乐曲时，孩子能随着曲子的情节进展变换相应的表情吗?（ ）

A.能，且很协调

B.能，但不很协调

C.不能

7、在众人面前演唱熟悉歌曲时会跑调吗?（ ）

A.不跑调

B.很少跑调

C.经常跑调

8、孩子喜欢经常编唱一些“歌曲”，对吗?（ ）

A.非常对

B.比较对

C.不对

9、听到周围环境发出的声响后，孩子能否很快说出与其声音相同或相近的乐器?（ ）

A.绝大部分能

B.部分能

C.很少能或不能

10、对各种乐器的学习有兴趣吗?（ ）

A.有，且很强

B.有，比较强

C.缺乏兴趣

11、能模仿出常见乐器的声音吗?（ ）

A.能很好地模仿

B.能较好地模仿

C.不会模仿

12、一首歌曲听过两遍后，在不同的场所播放时，孩子能否很快辨别出是自己听过的?（ ）

A.能

B.有时能

C.不能

13、孩子能准确的区分出2/4、3/4拍的歌(乐)曲吗?（ ）

A.能

B.只能区分出较明显的

C.不能

14、孩子能准确迅速的跟成年人模仿出以下节奏吗?（ ）

a.×××｜×××｜××××｜×Ⅱ

b.××○×○××Ⅱ

c.○××○××Ⅱ

A.全部能

B.能正确模仿出两条

C.不能或只模仿一条

15、能用“啊”或“啦”跟琴声即兴哼唱吗?（ ）

A.能

B.基本能

C.不能

16、能辨出音的强弱、高低、长短吗?（ ）

A.能，且很快

B.能，但需要多次反复听

C.不能

17、孩子能否运用已有音乐知识与技能学习和掌握同类或相近的歌(乐)曲或乐器?（ ）

A.能

B.能，但需要成人的提示

C.不能

测试结果

得分与评价	得分素质水平
29～34分	很高
23～28分	比较高
17～22分	一般
11～16分	比较低
0～10分	很低或缺乏

培养孩子音乐感的游戏

孩子对音乐的感觉并非靠天生才能拥有，后天的训练培养也能使孩子产生很强的音乐感。下面这些游戏，会对增强孩子的音乐感起到一定的作用。

听音乐捉迷藏

目的

培养孩子听音的能力及听音辨别方向的能力，促进孩子思维的发展。



方法

家长自选一段音乐，全家三口一起玩听音乐捉迷藏的游戏。爸爸放录音，控制音量，妈妈躲，让孩子蒙上眼睛去找。当孩子接近妈妈时，爸爸就把音量逐步放大；当孩子远离妈妈时，爸爸把音量逐渐放小。孩子可以根据音量的大小确定藏人的地方。这种方法可以训练孩子的听觉能力，活跃孩子的思维。在这个游戏中可以互换角色进行，由爸爸找妈妈，孩子控制录音的音量，或由孩子找爸爸，妈妈控制录音的音量。

听声音跟着学

目的

训练孩子的听力，培养节奏感。

方法

让孩子坐在小板凳上，告诉孩子：“现在你和妈妈做一个听声音的游戏，并告诉妈妈你听到了什么样的声音。”先让孩子闭上眼睛，在孩子的左耳拍五下，告诉孩子听到的是哪边的声音就在哪边拍几下；再在孩子的右边拍几次，用同样的方式让孩子做出回答。拿出家里的各种孩子熟悉的东西，让孩子闭起眼睛，您先让孩子说出听到的是什么东西发出的声音，这种声音是什么样的，模拟一下。在孩子听完后，家长可以跟孩子轮换进行，使孩子再熟悉一遍刚才的声音。这个游戏在做的过程中一定要有动感，避免因不断的听而让孩子感到枯燥无味，激不起孩子的兴趣。

同大人一起唱歌

目的

教孩子学唱歌。

方法

由于孩子的嗓子正在发育，音域不宽，唱到太高和太低时唱不上去就容易走调，从而渐渐形成唱歌走调的毛病。所以家长同孩子一起唱歌要选择音域适中和孩子易于理解的儿童歌曲。

孩子同家长一起唱歌时一定要有五个要求：即音对，词对，节拍对，与家长同时开始，同时停止。家长可以当指挥，让孩子随着家长的手起和止。等到孩子把整首歌学会，完全唱对之后，也可以请孩子当指挥，由父母合唱，看看孩子指挥得是否正确。如果孩子爱唱歌，单音节拍准，在３岁半时就可以开始练习钢琴或电子琴。如果孩子音准节拍准能胜任指挥，除了学一种乐器之外，也可以让孩子练习即兴作曲，由家长代为记录。

孩子学习唱歌是起码的音乐训练。音乐能使孩子的右脑发展得更加完善。在孩子学习语言时左脑的神经纤维联网加快，如果同时学习音乐和绘画，那么右脑纤维也会加快联网。左右脑对称发育，这能为以后想象力、创造力的发展打下基础。

此外，还可以做家庭轮唱。爸爸和妈妈先做二人轮唱。爸爸先唱“两只老虎”，之后妈妈唱第二句，两人有一句相同有一句不同，不同的句子便成了合唱句。孩子可先同爸爸一起唱，唱几遍之后，孩子同妈妈一起唱。唱到音和词都完全熟悉之后，试试在妈妈唱完“两只老虎”时再加入，看看孩子能否坚持把歌唱完。



节奏训练

目的

训练孩子的节奏感、乐感。

方法

准备各种节奏乐器、录音机、磁带。

首先放音乐，让孩子在音乐声中任意做动作（手腕花、踏点步等）。

欣赏录音机里的声音：敲门声、拍球声、走路声。让孩子拍手模仿这些声音的节奏。如：

敲门声：× × × |

拍球声：× × × × |

看动作，敲击节奏。家长做各种不同的动作，孩子根据家长动作创作节奏型。如：家长做梳头动作，孩子敲击X～|X～|的节奏；家长做洗衣服的动作，孩子敲× × | × × |的节奏。

创造节奏型。请孩子选用适当的乐器，模仿任意一种声音击出节奏。如：选用双响筒，模仿马跑，敲击× × × × × × | × × |的节奏；选用舞板，模仿走路，击出× × | × × |的节奏。

选择不同性质的歌曲，从而使孩子更深地理解不同的节奏型。

如果孩子在为歌曲选伴奏节奏时出现错误，应给予孩子耐心的指导，不能置之不理，使其对节奏产生错误的理解。

舞蹈

舞蹈是一种与人类历史相伴相生的文艺活动。在远古时代，舞蹈具有鲜明的原始性和宗教性。随着文明的发展，舞蹈逐渐失去了它原有的特性。现代社会的舞蹈类型多样，而且已经发展成对美感的追求以及锻炼身体的工具。少年儿童学习舞蹈可以塑造美丽形体，增添魅力，锻炼身体，磨炼毅力，丰富想象力。不论是为兴趣而学，还是想要成为舞蹈家，让孩子从小习舞都是非常必要的。



学习舞蹈的最佳时期

舞蹈是人类与生俱来的能力，小至二三岁的幼儿，大至七十岁的老翁，听见节拍强劲的音乐，都会自然地摇动身体、随着音乐做出反应。当孩子五六岁时，身体比较柔软、灵巧，这时可以开始学习技术性的舞步，例如芭蕾舞。因为它对脚掌和手腕的基本功要求很高，需要从年幼时学习，否则很难达到专业水平。

学习芭蕾舞时需要注意的问题

芭蕾是最早讲究规矩、动作技巧的舞蹈，“用脚尖走路”是芭蕾舞的一大特色。学习这种舞蹈前须掌握基本韵律，当身体可以跟随音乐自然活动后，便开始进行脚的五个位置的技巧训练，要求十分严格。其他诸如跳跃动作以及手腕的姿势等，也都十分讲究。

跳舞的益处

专家指出：儿童应该学习舞蹈。从小开始学习舞蹈有以下优点：

△帮助发展身心协调能力。

△加强体质。

△改善不良的姿势。

△提高音乐感。

△培养自信心。

舞蹈可达到平衡内在节奏、抒发情感、发挥创意的目的，比其他艺术活动更优越的地方是：它有健美、增强体质的作用，能真正做到身心协调。

棋艺

通过棋艺可以训练一个人的思考力、记忆力、集中力、判断力以及创造力。棋艺精湛的人左右脑都非常发达，原因是左脑负责记忆、思考、分析，右脑的强项却是创意和直觉。如果棋艺要达到登峰造极的境地，单靠左脑不会有突出的表现，一定要右脑的帮助才行。所以棋艺是左右脑思考、创意的活动，对左右脑的平衡发展十分有帮助。

学习棋艺的最佳时期

棋艺的种类很多。包括：象棋、围棋和国际象棋等。跳棋也是益智的棋艺活动，年纪小的孩子也能掌握，适合初次接触棋艺活动的儿童。象棋等因规则较多，棋法招式变化多端，适合在六七岁以后开始学习。一来孩子年纪较大对于游戏规则容易理解，也懂得严格遵从；另一方面这一阶段的孩子吸收力快，他可以在短时间内吸收对方的优点，将对方打败。专家认为，只要孩子有兴趣，越早开始弈棋越好。

请专门的老师

孩子一般都是在看过别人下棋后，才开始玩的。如果他经常看见家人围坐在一起，趣味盎然地下棋，就算您不教，他也会渐渐产生兴趣，搬出棋盘来模仿。所以大部分弈棋高手都是在家人的熏陶下才爱上弈棋的，可以说家人是他们的第一位老师。作为小棋手要提升技术，创出风格来，还得请专攻棋艺的老师来指导。如果家人没有懂下棋的，孩子又酷爱玩电脑，来一招“将计就计”也未尝不可。互联网上有不少弈棋爱好者，大大小小的棋艺网站提供各种棋艺的玩法和窍门，更设有网上即时切磋对垒，父母可以为孩子选择合适的网上弈棋游戏来参与，家长如果可以陪同孩子一起玩则更好。



动手能力 Hand Ability



俗话说：“心灵手巧”。灵巧的手是一个人大脑发育良好的标志之一。在大脑中，支配手部动作的神经细胞有20万个，而负责躯干的神经细胞却只有5万个，由此可见大脑发育对手部灵巧的重要性，而手部动作的灵敏性反过来又会促进大脑各个区域的发育。这就是人们常说的“眼过百遍，不如手做一遍”。

动手能力的范围

动手能力包括的范围很广，大体有三大类：

第一类，生活方面的动手能力。如做家务方面的动手能力，例如洗衣、煮饭、烧菜、购物等等。

第二类，科技小制作的动手能力。如自己动手制作一些和日常生活有关的物体或小型的科学仪器等等。

第三类，手工制作方面的动手能力，如图画、拼图、剪纸等。

培养孩子的生活动手能力

现在的家长好像都习惯于自己包揽一切家务。为了让孩子能挤出更多的时间去学习，为了让孩子能有一个好成绩，家务活就成了家长们的事。时间长了之后，家长负责家务就自然成了一个规律，同时也养成了孩子衣来伸手饭来张口的习惯。等到有一天您需要孩子去干家务活，他却不想干或是不会干，因此应该从小培养孩子干家务的习惯。对于孩子生活动手能力的培养应从以下这几方面入手。



鼓励

要培养孩子良好的习惯必须从一点一滴做起。要经常鼓励孩子干力所能及的事，如清扫楼道、倒垃圾等。可能刚开始孩子不肯干，但慢慢就会成为习惯。有时候，有的孩子并不是不爱劳动，而是觉得有的劳动例如卖废品是丢人的事，怕人笑话，才不愿去干。对此，父母一定要晓之以理，让孩子认识到诚实劳动的可贵，打消孩子的顾虑和虚荣心理。

信任

孩子做任何事都需要被信任，劳动也是如此。家长如果总是不放心、不信任他，甚至怀疑孩子能否做好某一件事的能力，这对孩子做事情很不利。相反，您若信任他，鼓励他，让他放开手脚大胆地去干，对孩子来说，他会享受到劳动的快乐，品尝到劳动换来的果实。孩子爱劳动，同时也是自理能力强的表现，而培养孩子的自理能力其实是为孩子今后的生活打下基础。

比较

孩子经过一些简单的劳动锻炼之后，他会发现自己有很大的潜力，也能干出好多好多大人能干的事。这时他可能会沾沾自喜，也很可能失去参加劳动的热情，就像初学走路的孩子一样，不会走时总想从母亲怀里挣脱出来蹒跚地往前跑，一旦会走了他却总让妈妈抱着。所以家长对此一定要持之以恒，不时地将他和一些优秀的典型做比较，让他觉得自己干得不过是一些微不足道的事，不经过长期坚持是不会有好的效果的。只有让孩子看到别人的长处，才会让他感到自己的不足。家长在比较的同时切记不要否定孩子的成绩。

如何激发孩子的动手意识

如何让孩子积极主动地帮助父母分担家务，不断地增长自己的劳动意识呢？教育心理学专家的建议是：

倾听及谅解

父母让办的事，孩子通常有自己的理由推拖，这时父母如果顺势利导，孩子的抗争可能会降低。例如，您想让孩子做某件事时，可以说：“我知道你现在想玩，可是……”

说出要求孩子做事的理由

比如，要孩子挂好衣服，千万不要说“叫你挂好就挂好，为什么？因为我是你妈！”而应表示“我希望你看起来漂亮，而不是衣服皱皱的邋遢相。想这样，就把衣服挂好，不要扔在地上。”

事先告知

孩子往往愿意做有心理准备的事情。因此在让孩子做事之前，可以提前告诉他。例如，晚餐前，父母可说：“饭后，我有事让你帮忙，你能否把手头上要做的事先放一下。”

让孩子注意听

孩子经常是一边心里想着别的事，一边听父母说话，这样往往使他听不清您说的事情。因此家长在交代事情时，一定要确知他们是否注意听话，如果孩子确实注意力不集中，父母可到孩子跟前把事情当面说清。

一次交代一件事

把需要许多步骤完成的工作，分次序告诉孩子做好。比如，要求8岁的孩子整理自己的房间，先要他“叠好被褥”，做好后，再交代下个事项，依序类推。这样做会取得好的效果。

要求孩子复述自己交代的事

这点适合4至10岁的孩子。例如，您可以对孩子说：“把运动鞋放到鞋箱内。现在，告诉我刚才交代了什么事吗？”如果孩子回答了，再说：“好，要把我的话记住，不要忘记。”

语调要和缓

要孩子做事，语调急促尖锐只会让他反感，结果适得其反，因此应该心平气和地跟孩子说话。

让孩子多练习

一有空就教孩子做事，会让他们获益颇多。比如：可教导上幼儿园的孩子练习摆餐桌，“先把桌布铺好，再放餐巾，然后放碗筷”。待练习完毕，对孩子说：“你做得很好哇，下回还会不会做呢？”

抓住锻炼孩子的时机

比如，当8岁的孩子询问：“我可以到同学家玩吗？”做母亲的可以回答说：“可以呀，不过，出去之前，顺便把你房间的垃圾放到厨房的垃圾桶里。”

以有益身心的活动奖赏孩子

诸如游泳和篮球活动，都可以作为鼓励孩子多做事的奖赏，而孩子也可从中养成遵守纪律的习惯。

培养孩子科技小制作的动手能力

科学实验的动手能力，是一种十分重要的能力，任何科学家要想在科学方面有所创新和突破，离开这一种能力是绝不可能的。著名心理学家皮亚杰认为，学前期的儿童就是在自己的运动、操作的过程中感知世界的，而实践也证明让孩子自己用双手去探索科学奥秘是对孩子进行科技启蒙的重要手段。但科学实验是一门专门的学问，同时，对孩子来说，过早地跟他们谈科学实验的能力培养，似乎为时尚早。所以培养孩子小制作方面的动手能力对孩子十分适宜，不仅符合孩子的年龄特征、兴趣爱好，更可以为将来他进行科学实验打下基础。

科技小制作的类型

根据科技小制作思考方式的不同可分为模仿型、创造型两种。模仿型是指这类小制作主要是模仿别人而形成。因为孩子年龄小，这是可以的，而且大部分孩子的科技小制作都是从模仿开始的。由模仿开始，慢慢有了兴趣，就可以自己创作了。创造型是指这类小制作主要是孩子自己进行创造的。如自己制造一辆小汽车等等。创造有层次高低之分，一般孩子的科技小制作属初级的东西，因此不能要求过高。



进行科技小制作的困难

科技小制作对于孩子来说，非常生动有趣，具有很大的吸引力。但在实际操作过程中，存在着许多困难，主要集中在两个问题上，即时间问题和课题问题。

1.时间问题

作为学生，搞科技小制作大部分是在课余时间，而在课余时间，孩子既要做学校老师布置的作业，又要休息玩耍，再加上要做小制作，时间是比较紧张的。那么家长怎样帮助孩子解决时间紧张的问题呢？合理安排是充分利用时间的一个重要方法。因为通过安排，可以大大提高时间的利用率。比如，当孩子正全神贯注地进行小制作时，家长一定不要打断他的活动，以免扰乱思路耽误更多的时间。

2.课题问题

让孩子进行科技小制作，做什么东西好呢？是制作小汽车，还是制作飞机？这就是课题问题。有了课题，才能进行小制作。但是，要叫孩子去确定一个课题是比较困难的事。那么，课题从何而来呢？它主要来自四个方面，即来自听到的消息、来自偶然的发现、来自实验需要、来自事物的启发。针对这四个方面，家长可以从以下几点加以引导：

△可以引导孩子到大自然中去观察或测量各种现象的变化特点及其规律，如日出和日落、晴天和阴天、下雨和下雪、各种动植物的生活习性、生存发展条件等等。

△带领孩子到博物馆、动物园、植物园、气象台、科学展览馆等有科学价值的地方去参观，从中培养和激发孩子对科学的兴趣。

△在经济条件允许的情况下，可以为孩子订阅和购买一些有关科学普及方面的书籍报刊。

△鼓励和支持孩子积极参加校内外的科技小组、兴趣小组，以及由少年儿童文化宫、科技馆等组织的科技活动。

科技小制作实例

自动抽水塞

材料

找一只与换水管内径差不多大小的胶塞子。

方法

穿过胶塞中心系一根结实的细线，线的另一端系一个小重物。换水前，把系在线上的小重物从换水管的一端放进去，从另一端取出来。这样，线从换水管中穿过，胶塞子便塞住了换水管的一端。换水时，把带有胶塞子的一端放入水底，用手拉



小重物，将胶塞子从换水管中拉出来，这同时也就把管里的空气赶跑了，水就可以顺着管子不断地流了出来。自动抽水塞对给金鱼缸换水有较好的作用。

小手电

材料

旧针线盒、1.1伏聚光灯泡、五号电池、铁丝。

方法

1.在针线盒前面钻一个能使聚光灯泡正好露出头的孔，放入聚光灯泡。

2.把铁丝的一头缠在聚光灯泡的螺旋上，另一端卷成螺旋形弹簧状。在针线盒的后部开一个圆孔，把原来缠线用的针线盒芯子截下一节，成丁字型由盒内从孔中插到盒外，做手电的开关。

3.将聚光灯泡、电池、开关和连接用的铁丝装好，把针线盒中间的螺口拧紧，做到按下开关电路接通，不按不通。

小秤

材料

旧筷子、废冰激凌杯、坏锁。

方法

1.用一根旧筷子做秤杆，废冰激凌杯做秤盘，用坏锁做秤砣。

2.在秤盘里放上500克重的东西，在秤杠末端挂上500克的砝码，慢慢移动提绳，确定了提绳和500克刻度的位置。然后，拿走秤盘里的东西移动秤砣，确定空盘时秤砣的位置，即0克刻度位置。接着把0和500克刻度之间的距离划分为5份，刻出100、200、300、400克的刻度；再将每一个等份平分为10个小等份，刻出10、20、30克……的刻度。小秤就做成了。

自动水位报警器

材料

金属片、铜丝、小灯泡、软木塞、电池。

方法

选两个薄薄的金属片，一片用铜丝焊接在小灯泡上并固定好，另一片焊接在电池上。两个金属片一接通，就能通电，小灯泡就会亮。怎样使金属片自动接触呢?把一根稍硬一点的铁丝插在软木塞上，另一端焊接在与电池相接的金属片上，把硬铁丝垂入水缸里，并且用环扣固定，使铁丝保持竖直方向移动。这样，只要水缸的水一满，软木塞就随水位升上来，两个金属片自动接触在一起，小灯泡也就自动亮起来了。

鼓励孩子进行手工制作

为什么要鼓励孩子进行手工制作呢？对于孩子来说，制作一件手工工艺品是非常有趣并且有益的事情。试验新的材料和工具本身就很有激发性，另外，手工活动时间为孩子提供了锻炼小肌肉技能的许多机会。孩子通过使用蜡笔、记号笔、胶水、剪刀、订书机等工具，既锻炼了自己的小肌肉，同时也学会了控制、用力以及协调等技能。使用剪刀是最基本的一步，通过张弛与收缩的动作，能锻炼孩子手上的小肌肉，如果仔细地操作，还能够帮助孩子树立自信和自尊。那么，如何指导孩子进行手工制作呢？下面是一些方法和注意事项，希望能为家长们提供帮助。

选择方案

孩子在手工制作的过程中，父母所起的主要是引导作用。因此父母应当协助孩子选择一项手工方案，这是十分重要的。并且，父母在协助孩子的过程中要注意以下几个问题：

第一、在方案实施之前或在这一过程中，父母做得越多，孩子偏离方案的可能性越少。一个好的方案应该允许孩子最大限度地参与，因此，它必须适合孩子的能力水平。

第二、父母需要关注手工方案，需要评估孩子的技能水平与合理分配时间。首先，收集并确定在开始之前所需要的材料。例如，一位3岁的孩子可能不会沿线切出一个图形，但如果您给他一些已经分割好的小条，他就可以粘合起来。几个月的训练后，同一个孩子可能会沿线临摹出一份简单的纸版图形并能够沿线把它剪出来。



第三、反问自己：孩子能够做什么?他能用铅笔、蜡笔或者一个画笔临摹或画线吗?他会剪纸吗?他会粘东西吗?他能够把分开的各部分拼成一个整体吗?父母尽量不要为孩子做太多，而应让他自己尝试一种如何学习的新技能。父母必须给他们必要的支持和鼓励。

第四、一些孩子完成手工方案可能比别人要快。如果能够在手边准备一个特殊的储物箱对家长来说是很有帮助的，例如空白纸、蜡笔、记号笔、粉笔，以及一袋家庭制作的面粉都可以装在储物箱中。

寻找捷径

作为家长应明确一个观点，手工仅仅是达到另一目标的一种简单方式。一项手工是一种方式或工具，它适用于与学龄前儿童学习相关的其他许多目标。因此，不要把手工弄的过于复杂化，应试图寻找手工方案成功的捷径。

△务必使方案很简单。简单的方案才可以使孩子们不会轻易地受到挫折。他会很轻松地跟上演示与解释。在结束的时候，他会感到兴奋，并为自己的工作感到骄傲。

△给予充分的时间，不要急躁。如果这个方案对成人而言需要10分钟完成，那么应给予孩子两倍或三倍的时间来进行。

△在各个环节上要灵活。如果在事前对整个方案进行计划是困难的，那么可以即兴发挥以使各个环节灵活一些——做一些快速的改变，甚至删减原有的一些内容而增加一些新的内容。这种思维的灵活性有助于使这一过程有趣，高效。例如，在儿童节活动之前，孩子正在折纸做帽子，但是折纸对他来说存在困难，因此家长可让孩子在纸上涂色，当涂好的时候，再由家长来为孩子折成帽子。

△过程远比结果更重要。实际的动手经验是很重要的，记住，手工活动不是要求完美。

△缩短方案的时间以保持孩子的注意力和兴致。

△一个完成的样品将有助于孩子得到他将做什么的一个视觉感知。孩子是主要依赖视觉感官的学习者，所以给孩子一个参照样品，并结合清晰的语言指导，将使孩子对方案的学习简单一些。

△如果可能，给予孩子自己想象和创造的空间。与固定的样品相比，一个孩子经常以不同的颜色，不同的位置来看一个事物。无论是否恰当，让孩子表达他自己的发展水平。如果可能，让孩子选择颜色、形状、位置、事物等。

△孩子通过直觉可以很容易地学习技能。一个样品就是一个工具。家长在开始前或在过程中直接用样品来做演示是很重要的，但一定要注意应逐步分解进行演示和讲演。例如：1.首先，拿起铅笔。2.接着，找到个圆形纸板。3.把圆形放到红纸上。4.现在，一手按住圆形，另一只手拿铅笔沿着它的边缘画线。

△家长能够给予孩子的最好鼓励是更多地表扬。一定要称赞孩子的成功与“努力”。对做得特别慢的孩子，家长可以拍手给予鼓励，孩子对这种被格外注意的形式很兴奋，往往会积极地做出回应。即使其中的一些部分对他而言有一定的难度，他也会保持一种好的态度。当他结束的时候，他会为自己以及自己的方案感到非常的自豪。

动手能力训练

下面是利用火柴棒、小实验、七巧板和折纸等对孩子进行动手能力培养的训练题，家长可以带着孩子一起做。

火柴棒训练

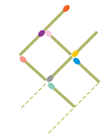
下面是一组利用火柴棒进行的孩子动手能力的训练。家长可引导孩子想一想，摆一摆，让小小火柴棒拼出缤纷的世界。

1、向左转

用8根火柴棒能摆出一个向右游动的小鱼。现在能不能只移动其中的3根火柴棒，使得这条鱼向左游呢?

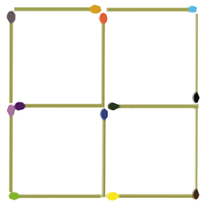


答案

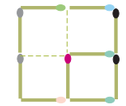


2、变方块

按图中那样，把火柴棒聚集起来。然后去掉其中的两根，使方块变成2个。

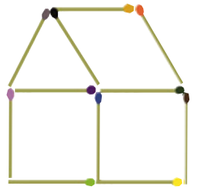


答案

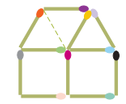


3、做个小建筑师

用11根火柴搭好这座房子，然后，只移动1根火柴，能够搭成房子朝向另外一面的样子吗?

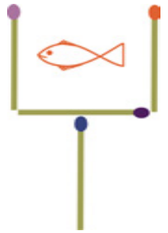


答案



4、玻璃缸里的鱼

4根火柴做成了一个玻璃缸，玻璃缸里面是一块鱼形的糖。现在只可以移动两根火柴，就要使这条小鱼在玻璃缸外。怎么办?试一试吧!



答案



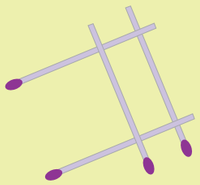
如何用火柴搭建一座桥

如果拿一些火柴棒，如何用它们搭建一座如图中所示的桥呢?

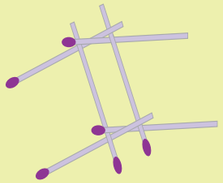


答案

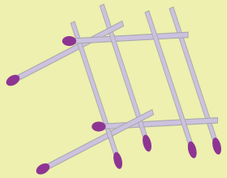
为了能做成这个游戏，最好选用较短的火柴棒当作材料。方法如下：



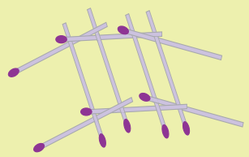
1、按图示摆好四根火柴棒。



2、用另外两根火柴棒抬起已经摆好的四根。



3、再把一根火柴棒摆到那两根火柴棒下，另一根摆在上面。



4、然后重新加上两根火柴棒，依此搭下去，桥就慢慢搭起来了。

科学益智小实验

实验，就是通过亲身实践与体验，对孩子体智进行全面发展的一种训练。下面所介绍的小实验将实验操作与科学知识相结合，趣味性、操作性强，能最大可能地激发孩子的兴趣，达到在游戏与娱乐中开发智力的目的。

实验一：滑轮的力量

如果想将一件重物拉起，而又不打算花费太大的力气，那么用滑轮是最科学和最明智的选择。

材料

两把椅子、两个铁丝衣架、一个空线团、一根木棍、一把剪刀、一段长为3米的绳子、一本或一摞书。

步骤

1.组装简易滑轮：把铁丝衣架的颈部拉开，从末端穿入线团，把线团移到中央，再把衣架拉回原状。

2.把椅子背对背摆好，中间放棍子。

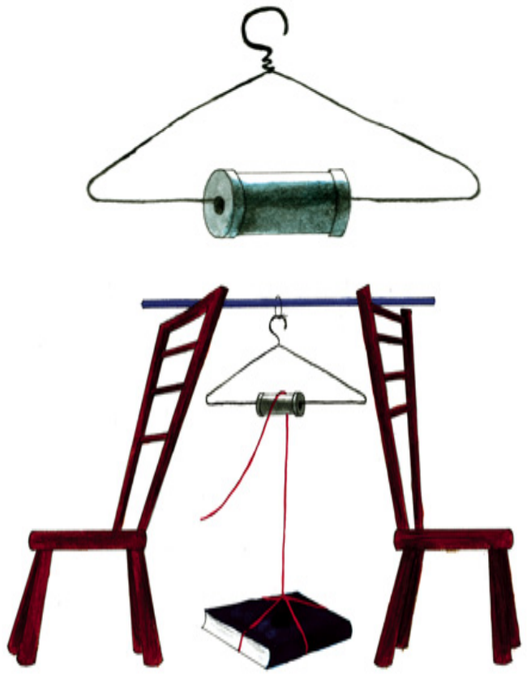
3.在棍子上绑个绳环，来拉住滑轮。

4.剪一条1.2米长的绳子，把它绑在书上，再拉到滑轮上。

5.把线拉下来，升起书本。

实验解释

滑轮是一种能改变力的方向的重要工具，它的工作原理就如实验所演示的一般，非常简单，但它的功用却非常大。滑轮的这种改变移动方向的能力，让我们能盖起高大的建筑物，铺设大桥。事实上如果通过多组滑轮一起工作还会更加省力。



实验二：亲密的杯子

两个没有生命的玻璃杯子会亲密地结合在一起！其中有什么道理呢？

材料

两只相同大小的玻璃杯、吸水纸、水、蜡烛、火柴。

步骤

1.将蜡烛放在一只杯子里。

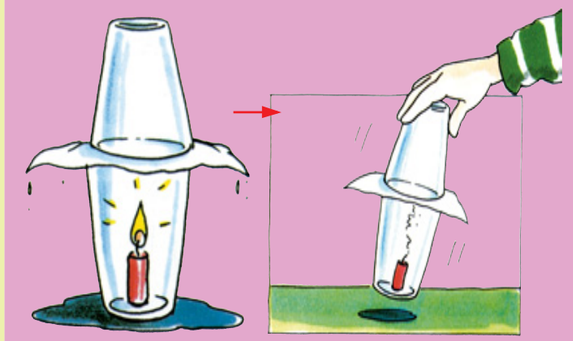
2.将蜡烛点燃。

3.将浸湿的吸水纸盖住杯口，迅速将另一只杯子反扣上。

4.蜡烛熄灭后，拿起上面的杯子，下面的杯子会跟着运动，即两只杯子粘在一起。

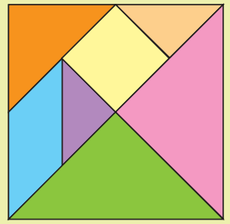
实验解释

燃烧需要氧气。蜡烛的燃烧先耗尽下面杯子里的氧气，然后通过吸水纸的纤维耗尽上面杯子里的氧气。这时两个杯子里的气压低于外面的气压，外面的气压将两只杯子紧紧地压在了一起。



七巧板训练

这是一块正方形薄板，按照一定的比例，被分割成了七块大小不同的几何图形。(如图)按图中线将薄板剪开，就成七块小板。由这七块小板可以拼成各种图形来，所以叫七巧板。



1、请用七巧板拼出4个行走着的男人。

2、请拼出各种各样的门。

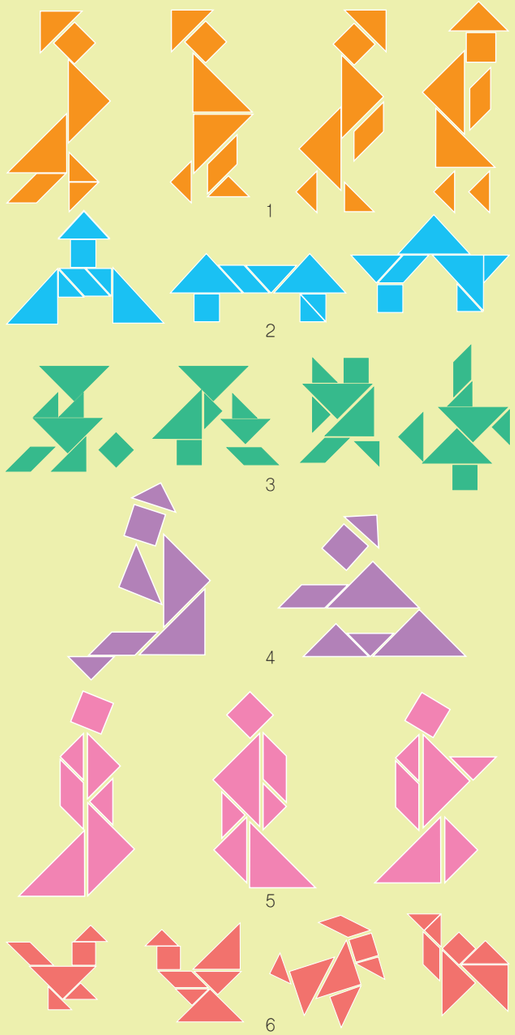
3、请拼“乐在其中”四个字。

4、请拼出两个坐着的男人。

5、请拼出3个走路的女人。

6、请拼出鸡、鹅、马、骆驼。

答案

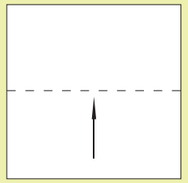


折纸训练

折纸训练也是培养孩子动手能力的一种重要方法。折纸训练首先要掌握折纸的方法。

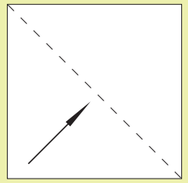
第一种，对边折。

正方形相对的两边对折。



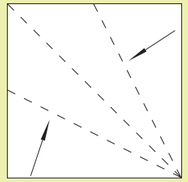
第二种，对角折。

正方形相对的两角对折。



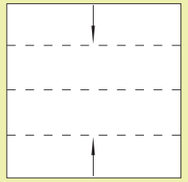
第三种，两边向对角线折。

正方形相邻两边向对角线折。



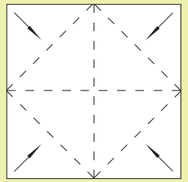
第四种，两边向中心线折。

正方形相对的两边向中心线内折。



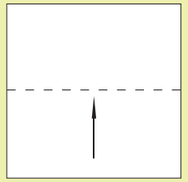
第五种，角对中心折。

正方形四角向中心点内折。

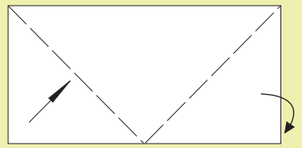


第六种，双正方形折。

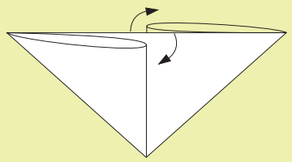
1、正方形对边折。



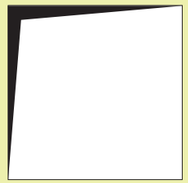
2、左角向上内折，右角向后折。



3、从中间撑开压平。

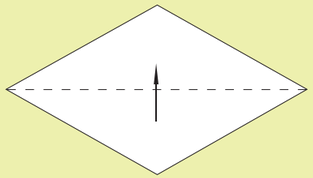


4、成下图形状。

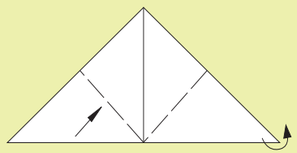


第七种，双三角对折。

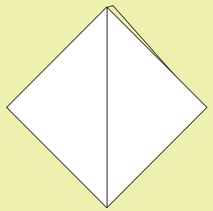
1、对角折。



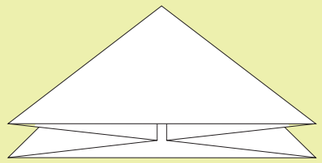
2、左角向上内折，右角向后折。



3、从中间撑开压平。

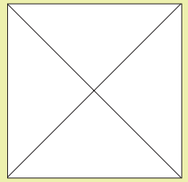


4、最后成下图形状：

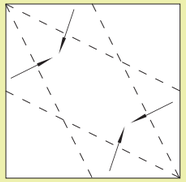


第八种，菱形单面折。

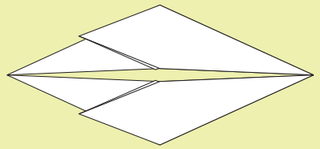
1、正方形对角分别折后展开。找出对角线：



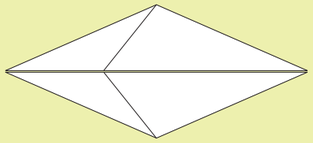
2、四边分别向对角线内折。



3、把突出的两角向同一方向压平。

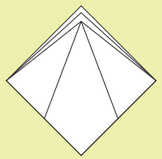


4、最后成下图形状：

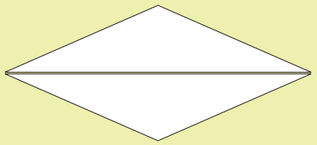


第九种，菱形双面折。

1、取双正方形，先将上面撑开，两边向里压折，背面相同。



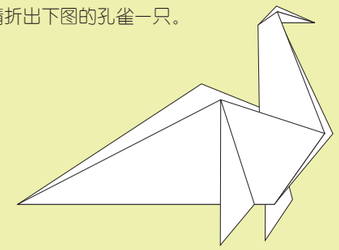
2、最后成此形状



掌握上面九种基本的折纸方法，就可以进行下面的折纸训练了。

练习

请折出下图的孔雀一只。

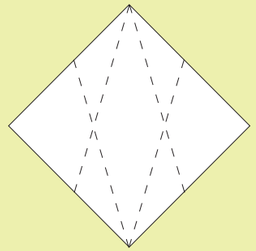


答案

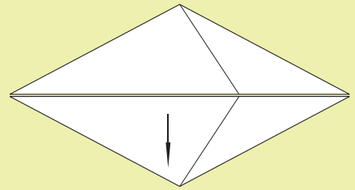
正方形纸一张。

折法：

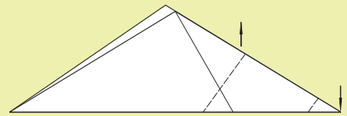
1、四边向对角线内折。



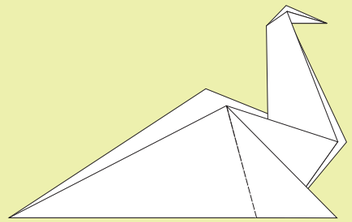
2、后向里折。



3、右角向上折，再向下折。

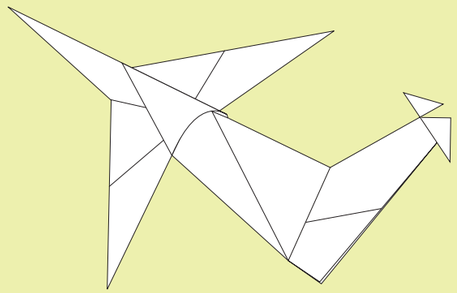


4、两边向内折，拉开即为孔雀。



练习

请折出一架战斗机。

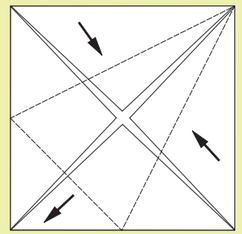


答案

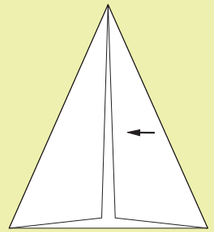
正方形纸五张。

折法：

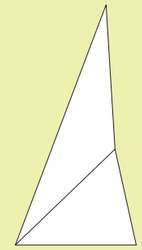
1、将正方形纸四角向内折，再两边向内折，下角向里折。



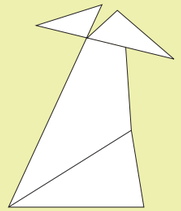
2、对折。



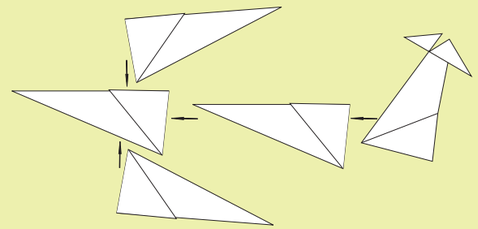
3、成此状，按同样方法折五个三角形。



4、将五个三角形中的一个上端分开做机尾。



5、按下图顺序就可以拼接成飞机。



Solve question

解决问题的能力

自从孩子升上小学之后，您是否曾因为突然接到学校打来的电话而感到非常慌乱？您是否担心孩子在学校发生了什么事或问题而不懂得怎样处理？随着孩子一天天的成长，他们会面临越来越多的问题。他们也许茫然不知所措，转而向父母求助；孩子也许会按照自己的想法做出错误的应对，加剧问题的困难。作为父母请记住：在有原则地支持和指导孩子的同时，不应该过分介入他们的生活，以培养孩子解决问题的能力，认真地应付人生中遇到的种种问题。

怎样培养孩子解决问题的能力

如果一个人不知道怎样滑冰，哪怕给他讲两个小时关于滑冰的技术，他也不一定能掌握有关滑冰的要领。他必须得在滑冰场上练习多次，还可能需要更多的指导。孩子在面对问题时也是一样。家长的语言有助于帮助孩子将生活中或学习上的问题解决，但提供信息并不总是足够的。有时在他们能够完全掌握家长力图教给他们的内容之前，他们需要练习和额外的指导。有时孩子不会直接知道怎样才是更有效地解决问题的方法或如何对适宜的行为举止进行选择。寻找可供选择的方案是一种好的方法，它让孩子找出多项行为选择并鼓励他们认真练习这些选择。从发展的眼光看，寻找可供选择的方案对少年儿童或更大些的孩子是最适当的，因为它要求有一定的抽象思维能力，这种能力要求孩子对未来能够做出自己的规划。这种方法也能适用于很小的孩子，但家长将可能需要自己提建议，加上向孩子演示正确的行为以使这个学习过程更为直观。家长在培养孩子解决问题的能力时可采用以下步骤：

1.用问题形式与孩子一起寻找如何解决问题或更有效地处理问题的方法，并做出一些选择。

2.鼓励孩子照着比较好的一个选择去做。当家长坚定的要求与适当的鼓励相结合时，这项选择所体现的技能便成了为教育孩子自己解决问题和表现更合适的行为的强有力的工具。

为孩子提供一个解决的办法

为孩子提供做选择或解决问题的办法通常是有益的。让我们来看一些例子。

每天，小红离家去学校都带上午饭，可是饭盒里最好吃的东西总被别的孩子抢着吃掉了。小红常常含着眼泪回家。妈妈告诉过小红多次，让她在大孩子们向她要吃的时候说“不行”，但她还是总给他们吃！老师认为如果小红愿意让别人分享她的午餐，那老师便无法干涉。所以小红被大孩子抢走午餐的事总是不时地发生。小红的妈妈决定改变一下教育方式。

“当别人抢你的东西时，你很难拒绝，对吗？”妈妈问道。小红点点头表示同意。“我害怕。”她说。“让我们来练练如果有人抢你的东西，你应该说些什么。”妈妈想让小红看、听和感觉她被要求去做的事是怎么回事。妈妈假装成想要抢东西的孩子，小红的哥哥小刚假装成是小红。当妈妈接近小刚并要抢他的苹果时，小刚说：“不行，那是我的，对不起。”他们这样演了好几次。“好了，该你来练了，小红，”妈妈说，“这次，我装成抢东西的人，你拿着这个饭盒。”妈妈靠拢她，要她把苹果给自己。小红不敢抬头但她很清楚地说出了“不行”。“‘不行’说得很清楚，”妈妈说，“你会做得很好的。让我们再试试。”又演练了多次，每次妈妈都鼓励她用不同的方式说出不行以便看看哪种对她感觉最好。她比较喜欢使用简单的两个词的方式，“不行，对不起，”并且小红发现她说的时候不看着别人感觉要好些。她已有信心了。“准备在学校试试吗？”妈妈问。“是的，我会试试的。”小红说。果然，这项练习真的帮助了她，午餐被抢的事从此再也没有发生。

在这项练习中，家长为孩子提供的这个强制性的办法是十分必要的，让孩子明白：妈妈告诉我的方法是解决问题的最佳途径。





向孩子演示正确的行为

向孩子演示正确的行为是简单而有效的教育方法。它能教给孩子如何独立解决问题，在孩子犯了错误之后，还可用于指导孩子做出正确的举动。这种指导方法是非常具体的，因此，对孩子也特别有效。孩子有机会去看、去听、去感觉和练习家长想要他表现的正确行为。当您要教给孩子如何处理还没有犯过的错误时，可采用下面的步骤：

1.向孩子演示怎样才是正确的行为。

2.鼓励孩子“再试试”(如有必要多练几次)。

3.鼓励孩子的努力和进步。

让我们看看使用这一方法的几个例子。

3岁的启明喜欢在早上帮爸爸喂他们家的狗。当爸爸倒出狗食并加湿时，启明在边上搅拌。然后爸爸端着碗向后院走去。“这次能让我端着吗？”启明问。碗有点重，启明才3岁，但爸爸让他试了。“去吧，”爸爸说，“但要小心。”启明很小心。他两只手紧紧地捧着碗，走了两步，扑通！碗从手中滑掉了，碗里的东西撒了一地。启明的眼泪流了出来。“你已经快成功了，”爸爸一边说，一边和启明一块清扫地板，并把食物重新装进碗里。“只要掌握一些方法，下次你就会做好的，现在先看看我是怎么端着的。”爸爸示范了捧碗的正确方法。“看看我的双手在碗底是怎样的。现在我端着它就不会滑掉了。”爸爸把碗递给了启明。“好了，再试试看。”爸爸鼓励地点了点头说。启明两手紧紧地握住碗底，向后院走去。他成功了。“好极了！”爸爸说，“我相信你自己已能做好这件事了。”

现在，让我们来看看使用这种方法的第二个例子。当孩子已犯了错误，您要教给他正确的行为时，可以采用如下几个步骤：

1.提供一个必须让孩子执行的方案。

2.采取孩子可接受的正确方式。

3.鼓励孩子“再试试”。

4.鼓励孩子的努力和进步。

4岁的明文因为他的朋友挡了他的道而把朋友推了一把，明文的爸爸看到后，决定矫正明文的不正确行为。“明文，当别人挡我们道的时候我们不能推他们。”爸爸说，“我们应该这样跟他说，‘对不起’或‘请让一让’。(爸爸演示了正确的行为)好了，你能做一下给我看看吗？”明文走近他的朋友，说：“请让一让。”他的朋友闪到一边让明文过去。“谢谢你，明文。”爸爸说。

7岁的小旭渴望得到爸爸的拥抱和抚爱，但他不知道怎样表达这种要求。小旭常常在早上偷偷地从隐蔽处突然钻出来，猛拍一下爸爸的背或搔爸爸的痒，以此引起注意。他爸爸对小旭的行为不太高兴。有一回，爸爸正在刮胡子，小旭拍了爸爸一下，结果爸爸把脸给划破了。“小旭，你老是偷跑出来拍我或搔我的痒，这是不对的，”爸爸说，“如果你想我抱你一下，你就这样说：‘爸爸，我想要你抱我一下。’(爸爸演示了正确的行为)好了，你试试这种方式。”“我想要你抱抱我，可以吗？”小旭有点害羞地问。“没问题。”他爸爸一把抱起小旭说：“每次都这样会很好。”

让孩子“再试一试”

再试试是一种简单、具体和有效的教育方法，这种教育方法的操作步骤比较容易。当孩子出现一个小错误以后，父母应向孩子表明他的行为是不正确的，然后用“再试试”鼓励孩子采用正确的行为。直接给孩子一个机会，以此证明他能做出好的选择并去合作。如果孩子选择拒绝，父母可以采取措施让他明白怎样做才是正确的。



6岁的慧仪放了学回家。她一走进家门，就把饭盒往地上一放，毛衣和手套都扔到沙发上。“慧仪，你的东西放得不是地方。”妈妈说，“毛衣应该放进衣橱里，饭盒放到厨房的台子上，手套放到梳妆台最上面的抽屉里。”妈妈说完就让慧仪再重新走到前门。“你再试试让我看看。”慧仪这一次做对了。

9岁的小辉正在厨房里帮妈妈准备晚餐。“小辉，去把你的弟弟叫到桌边来好吗?他正在楼下玩。”妈妈说。于是小辉大喊道：“小明，到饭桌这儿来!”“小辉，我可不是让你这样做的。我的意思是叫你到楼下去叫他们。你重新做一下让我看看，”妈妈说。他照着做了。

16岁的耀华要去一个朋友家，爸爸坚持要他把碗碟放进洗碗机里，耀华很不耐烦。“好的，顺便请示一下，我完成您的任务后，能用一下您的自行车吗？”耀华带着讽刺和无理的口气说。“你这样跟我说话可不行，”爸爸说，“你想想应该用什么样的语气跟我说话才是正确的。”“我可以用您的自行车去子辉家吗?”耀华用很尊重的语气问。“当然，”爸爸说，“谢谢你这样问我。”



对孩子的行为做出限制规则

8岁的小瑜在生日那天得到了一辆遥控四驱卡车。他急不可耐地要玩玩它，但爸爸先给他订了一些规则。“小瑜，你可以在前院或后院随意玩你的车，只要不压着花地就行了。”爸爸说，“一定离花地远点。”“我会的，爸爸。”小瑜说。他这样做了一会，但不久小瑜觉得花地那块儿最适合跑他的车。因为那儿有些小土包和红木树条，还有各种各样的花和灌木，他这样做了。爸爸走到前院时，小瑜的车正好在花地那块儿。“小瑜，你的车应该在该跑的地方跑。否则，我只有把车拿走了。”爸爸说，“这是你的选择，你喜欢怎样?”“我不在花地上玩了。”小瑜说。“谢谢你的合作!”爸爸说。

小瑜的爸爸使用的是一种教给孩子做决定和负责任的方法。他通过这种方式使小瑜学会了为自己的行为负责任。规则制订得非常清楚，因而小瑜很明白他违背规则的后果。在这种情况下，他决定听从爸爸的要求，采取合作。但假如小瑜选择继续在花地上玩又会怎样呢?那爸爸将理所当然地采取措施，拿走他的车。无论哪种选择，小瑜都会学到他爸爸想要教给他的东西。



做出限制规则的指导思想

1.您所给出的规则一般限定在两种到三种选择，并确信孩子做出的正确选择一定是这其中的一种。例如，如果您不想让孩子在家里玩飞碟，您可以说：“你可以在前院或在后院玩飞碟，但不能在家里玩。你愿意怎么样?”

2.记住，规则是您做出的。陈述的时候一定要坚定，不能不明确，否则您会遭到孩子的拒绝。例如，如果您不想您的孩子随意在家里的任何地方吃爱滴水的冰激凌，他的选择只能在厨房的饭桌上，您可以说：“你可以在饭桌上或到屋外吃冰激凌。”

3.做出限制以后，问您的孩子：“你愿意怎么做?”这种问题把孩子所做的决定及正确的行为置于负责任的境地，责无旁贷。

4.当孩子答应顺从您给出的一种选择但又没有履行时，采取理所当然的措施去维护您的规则。例如，如果您说：“你可以在院子里或自行车道上骑你的自行车，但不能在机动车道上骑。”可是您的孩子还是到机动车道上去骑，那您就去把自行车拿走一会儿。不能陷进重复那些选择或设法劝说孩子去顺从的境地，这时候应该直接采取行动。

做出限制规则时可能遇到的问题

1.如果孩子试图提出其他的不可接受的选择或有意使家长陷入讨价还价的境地时，家长该怎么办呢?

答案是：有些孩子很善于把家长提出的选择变为“让我们商量商量”。如果孩子试着提出其他的不可接受的选择，您应该坚定地回答：“那不行。”如果孩子试着对您圈定的限制进行讨价还价时，您应该坚定地说：“你只能做这些选择。你想选择哪一种?”如果孩子还要坚持，您就使用打断其说话的方法。

2.“我的孩子经常性地尝试或对抗我的规则，我还用有限限制吗?”

答案是：没错。有限限制对固执的限制尝试者而言也是很有效的，但在您给出限制的同时需要清楚地说明相应的行为后果。例如，如果孩子正在家往他的水枪里注水，水都溅到地上了，您可以说：“你要装水就到花园的水管上或者在水槽里装，但如果你还要在家里接水，我就把水枪拿走。”如果他做出的选择是继续尝试或违背规则，您就实施相应的措施好了。

3.“如果我对孩子做出了限制规则，但招来的却是没有任何反应或是干瞪我一眼，我该怎么办呢?”

答案是：如果您预想到孩子会不听，就在提出限制规则前做好相应的准备。如果孩子有意忽视您，那就看他要做什么。如果孩子的行动显示的是他选择不合作，那就对他实施相应行为处罚。

给孩子找出一些解决问题的假设

找出多种假设对促进孩子的成长非常有效，发现问题、找出多种假设、采取行动、承担行为后果，在这点上，家长是领路人的角色。家长提出问题、提供反馈、鼓励深入探索，目的在于帮助孩子发现更好的解决问题的办法。

这比直接告诉孩子答案难度是大些，但是，它能引发不同的学习体验。告诉他做什么，他应该做哪种选择，他处于什么样的位置等，对孩子而言是没什么探索兴趣或责任感的，为什么呢？因为父母全替他想到了，父母解决了所有的问题。孩子只是被动地参与而已。

相反地，探索多种解决问题的假设能促使孩子自己学会更积极地投入到问题解决的过程中来，不是直接提供答案，而是鼓励孩子用自己的智慧去得出结论。

在相互信任和开放式沟通的氛围里，家长和孩子共同探索多种解决问题的假设能最有效地达到目的。这是因为对孩子来说不会有令他厌烦的说教和批评（诸如家长说孩子：“这种方法很愚蠢！”）。

艾伦的父母收到学校寄来的成绩单很吃惊。因为他们15岁的儿子艾伦的社会学和数学两门功课都不及格。他的“GPA”下降到2.0，即学校体育活动参加最少，整学期只去了4周，他的运动员资格都快被取消了。

艾伦在过去学习很认真，父母知道运动对他而言有多重要，也知道这几个月他很忙，他有了一份兼职工作。

“你知道你这两门课是怎么回事吗？”晚上父母问艾伦。

“我知道有点差，但我并不觉得这很糟，”艾伦说道，“兼顾工作和学习总会有些不适应。”

“我知道工作对你很重要，”爸爸说，“但你想过你的负担过重了吗？”

“我能处理工作和分数之间的关系。”尽管事实已经如此，艾伦还是坚持道。

“你想过如果你做不到会怎么样吗？”爸爸问道。

“您指什么？”艾伦问。

爸爸把成绩单递给了他。当艾伦读到如果他的分数达不到2.0GPA以上就会失去参加春季垒球赛的资格时，他意识到问题的严重性了。

“我几乎都忘记有这回事了。”艾伦说。他原以为这条要求不会当真，现在看来是真的了。

“还不仅仅是这件事。”爸爸说道，“关于你开车的事我们之间有过什么约定？”

“哦，不！”艾伦心想，他着急了，他记起来了，那就是他的成绩最低不能低于C，在家里也要表现好。“我该怎么办？”

“你想想怎么样才能把成绩提上来呢？”妈妈问道。

“我去找我的任课教师谈谈，看看能不能补补我的功课。”他说，“我也可以努力学习，争取期末考试能考好。”

“那或许有帮助。但是，你有工作，你哪有那么多时间学习呢？”她问。艾伦想了一分钟，答案就出来了。

“我只有辞去工作。”他说，“我喜欢多挣些钱，但我不能冒失去运动员资格或不准开车的危险。”

探索解决问题的多种假设让艾伦在责任和义务上做出了正确的选择，他承担的事务太多，他也没有考虑到事务处理不好会有什么后果。

这是美国夫妇在处理孩子学习下降问题时的案例，其中一些方法对我们有着借鉴意义。艾伦的父母像我们中的很多人一样，可能尝试过直接告诉他们的儿子该做什么，不让孩子自己学会从错误中总结经验。他们也意识到如果他们继续为艾伦做选择，他就学不会为自己的行为负责任。所以他们采取了引导孩子自己做选择的方法。这时，父母所要做的是帮助孩子探索多种选择，并让他明白哪种选择是正确的。



生存能力 Viability

在日常工作、生活中有时会遇到各种危及生命、财产安全的紧急事件，如地震、火灾、煤气中毒、煤气爆炸以及溺水等等。让孩子学会在紧急状况下的生存技巧和能力，可以避免或减少生命及财产的损失。加强对孩子在紧急状况下生存能力的教育，既普及了有关自然灾害、突发事件的基础知识，同时也能教会孩子应付紧急事件的能力和技巧。当然，父母首先应当自己能够处理这些紧急情况，这样才有足够的知识储备达到培养孩子增强生存能力的目的。本节将就家庭生活中可能出现的安全隐患或灾难，为父母提供一些培养孩子自救能力的方案和一些特殊灾难的紧急处理办法。

家居安全意识

“以为安全的地方不一定安全”，这句话是每一位家长都应熟记的警示。不少意外，尤其是比较严重的意外大多发生在家里。孩子上下学的路上或学校的户外活动场所并不是事故最常发生的地区。相反，有资料表明，25%以上的意外伤害发生在家庭里，甚至就在父母的眼皮底下。也就是说因意外而受伤的4个孩子中就有一个是因为父母的不谨慎或对意外伤害预防的不了解而在家中发生的。所以，家长们学会认真看护，为孩子创造一个更安全的环境，并学习意外发生后的处理办法是预防和减少孩子意外伤害的当务之急。试试下面的小测试，它能帮您找出家庭里的“安全陷阱”。

1.地面是否保持干燥?特别是厨房、洗手间和阳台。

2.药品或化学品(酒精、汽油、清洁剂、农药以及酒)等有没有放置在上锁的抽屉或箱子中?

3.窗台边有没有可攀爬的凳子、桌子?

4.窗台上是否安装了栏杆或窗户，是不是孩子不易开启的?

5.家中的点火用具比如：打火机，火柴等是否放在了上锁的抽屉中?

6.成人用的带尖头的用具和小件物品，比如剪刀、刀具、针、珍珠项链、笔帽等有没有放在上锁的抽屉中或孩子不易取到之处?

7.电插座是否加盖?

8.家中的暖瓶或饮水器是否放在孩子不易碰到之处?

9.家中低的桌子和茶几等的四边是否有圆角?特别是玻璃质地的桌子。

10.是否把急救电话(999/120)以及急用电话号码放在电话机旁?

11.家长是否让孩子单独留在家(比如孩子睡着时)?

12.家长是否会急救措施?

以上的12道测试题中，“是”的答案越多，您的家居环境对孩子就越安全，否则您就需要逐条检查一下您的周围，尽量为孩子减少不安全因素，让他们能健康、安全地成长。



从小培养孩子的警觉意识

一般孩子都没有准确判别潜在危险的能力，因此一方面父母要做好安全措拖，另一方面也要向孩子灌输危机意识。父母可以用提问及讨论的形式引导孩子，“为什么不可攀爬窗子?”、“乱吃东西会使肚子痛，你会乱吃东西吗?”、“拿东西时不够高，该怎么办呢?”从小加强孩子分辨正确与否的能力，使孩子对“这样做便会引起哪些后果”有警觉的意识，孩子渐渐便能学会保护自己，父母也可放心了。

常见的家居安全隐患

父母看待事物时若不从孩子的角度出发，便难以觉察出一些潜在危险，家长有时候不妨像孩子一样左碰碰、右碰碰，仔细观察一下周围的环境，以孩子的体型、心思、喜好等来思考，看看哪些地方存在安全隐患。了解在家中是否可能让孩子发生下面的意外伤害：

△火源、炉灶、烤箱、锅、热食、沸水、蒸汽、热油、煤油灯、熨斗和家用电器导致的烧伤。

△碎玻璃、刀具、剪刀或硬物导致的划伤。

△从儿童床、窗台、桌子和楼梯上跌落。

△细小物体(如硬币、纽扣或螺钉)导致的呼吸道堵塞。

△煤油、杀虫剂、漂白剂和清洁剂导致的中毒。

△摸到漏电的家用电器设备和电线，或将棍棒和小刀插入电源插座所导致的触电。

让孩子远离家居危险

孩子对危险的识别能力是有限的。作为家长让自己的孩子安全无忧地成长，就要从他身边的点滴细节入手，未雨绸缪，防患于未然。

1.应让孩子远离火源、厨灶、电灯、火柴和家用电器

烧伤和烫伤是孩子常见的严重的意外伤害。烧伤会导致重伤并留下永久伤疤及永久性残疾，有时还会导致死亡。大多数的烧伤是可以预防的，可采取以下措施预防烧伤：

△让孩子远离火源、火柴和香烟。

△将火炉放在较高的平台上，让孩子碰不到。如果使用明火煮饭，应在垒起的灶台上生火，而不要在地上生火。

△煮饭时调整锅把的方向，不要让孩子碰到。

△不要让孩子拿到汽油、煤油、灯具、打火机、火柴、烧烫的熨斗、电线等物体。如果孩子将手指或其他物品插进电源插座，可能导致其受到严重伤害。应将电源插座等盖住，防止孩子摸到。不让孩子摸到电线(尤其是裸线)。

2.跌落是导致淤伤、骨折和严重颅脑损伤的常见原因

孩子喜爱攀爬，喜欢测试自己的生理极限。例如站在一个倾斜的椅子上伸手够书架或是梳妆台上面的东西，或是踮着脚尖把拉开的抽屉当成台阶往橱柜上面爬……想要征服所有事物的欲望极强是孩子的突出特征。因而应保证楼梯、阳台、屋顶、窗户和玩耍场所的安全，以防止孩子跌落。既要满足他的好奇心，又要保证他的安全，最好的办法是您帮助他爬到想要去的地方，先满足他的好奇心，然后把他抱下来，告诉他如果没有大人保护绝对不能往上爬，因为这样是很危险的。然后，在楼梯、窗户和阳台上安装护栏，并确保屋内整洁并有充足的照明。

3.刀具、剪刀、锋利的物体、碎玻璃都有可能导致严重的意外伤害

碎玻璃可能导致严重划伤、出血和伤口感染。家长应将玻璃瓶放置在孩子拿不到的地方，应保证家里和孩子玩耍场所没有玻璃渣。告诫孩子不要去碰碎玻璃，并教会年龄较大的孩子如何安全处置碎玻璃。

刀具、剃须刀和剪刀应放置在孩子拿不到的地方。应教会年龄较大的孩子如何安全使用这些器具。

锋利的金属物品、工具和生锈的罐头盒都可能导致孩子受伤和感染。家长应确保孩子的玩耍场所没有这些物品，还应将家庭垃圾中带有的破旧瓶罐等弃置到安全的地方。

家长应告诉孩子投掷石块或尖锐的物品和玩耍刀具、剪刀等都是危险的，都可能造成意外伤害。

4.把细小物品放置到孩子拿不到的地方

孩子喜欢将东西放入嘴中，容易导致窒息。家长应把细小物品放置在孩子拿不到的地方，以防止孩子吞下导致窒息。

△家长应确保孩子的玩耍和睡眠的场所没有细小物品，例如纽扣、弹珠、硬币、果仁等。

△不要给低龄的孩子喂花生、瓶塞状果冻、硬糖块、带刺的和有核的食物。

△如果孩子剧烈咳嗽、呼吸急促或不能发声就意味着异物堵塞呼吸道而引起窒息。

5.切勿将有毒物品，即漂白剂、酸剂和液体燃料(如煤油)储存在饮用水瓶中

家长应将此类物品储存在贴有明显标签的容器中，并避免孩子看到或拿到。漂白剂、灭虫剂和鼠药、煤油和家用洗涤液中毒都可能导致孩子死亡或受到长期损害。即使是没有吞服，很多有毒物也有可能造成孩子死亡、脑部损失、失明或永久性残疾。有些有毒物品通过以下途径也可造成孩子中毒：

△被孩子吸入。

△沾到孩子皮肤上或进入眼睛里。

△沾到孩子衣物上。

切勿将有毒物品储存在饮料或啤酒瓶罐或饮水杯中，因为这样有可能造成孩子误饮。所有药物、化学品和有毒物品应用原来的容器密封保存。

怎样教孩子学会急救

对孩子来说，少儿时代的意外伤害并不是罕见的，由于不少意外发生得太快太突然，就必须在发生意外的现场先做必要的应急处理。然而，有时家长并不能时时刻刻都陪伴着孩子，当孩子独处时发生了意外，他能够做到自我急救吗?应急，是生活中必须具备的一种能力，应该从孩子懂事起就培养，教会孩子家居急救常识是为人父母的责任。培养孩子这些技能时要注意以下几点：

第一.家长要掌握科学的急救常识。危害发生时的正确救治是减轻伤害的的根本。如果家长缺乏必要的科学急救常识，那么错误的指导必然会给孩子造成更为严重的伤害。

第二.跟孩子交流时特别注意采取有亲和力的方式。向年幼的孩子介绍家庭急救常识时，玩家家是他们最易接受的方式。比如和孩子一起扮演病人和医生，能过各种情景让孩子掌握急救常识。例如，家长亲自演示被刀子割伤了该怎样用止血贴，被烫伤了应该如何敷药包扎等。家长还可带孩子参加社区举办的关于急救的讲座、小演习等。

第三.要注意孩子的接受能力与承受程度。孩子毕竟是孩子，心理比较脆弱，如果家长过分强调各种危险的可怕性，会给孩子造成恐慌，形成严重的心理负担，甚至会导致某种行为能力的缺失。例如有的家长用恐吓的方式警告孩子不要摸电器，则可能使这个孩子在日后的生活中不敢使用任何电器。教孩子学会几手应急之策，固然非常重要，但是，还应该相应培养孩子具有战胜困难、排除侵害、克服危险的意志和精神。只有具备了这种意志和精神，应急之策才能得到充分的运用。

第四.当遇到危险与伤害时，首先应有自救措施。孩子要采取的自救措施可分为两种，一是靠自己解除，二是求助他人解除。求助他人解除的





方法可用口头、信号和电话。要教孩子从小会打电话，最好让孩子记住几个常用电话号码。但孩子不可能总独来独往，为此，教给孩子一些救助他人的方法，如学会进行人工呼吸、包扎伤口等都是十分必要的。

家居急救常识

在日常生活中，难免会遇到各种伤害，如烫伤、误服药物、中暑等。孩子的伤害一旦发生，如果当事者具有救护、自救的知识，能冷静、沉着、迅速地采取急救措施，往往能在很大程度上争取时间，减少事故造成的损失，减少孩子伤残和死亡。因此，家长除应具有预防孩子受到意外伤害的知识外，还要具有简单处理意外伤害事故的应急救护知识能力，使孩子的意外伤害得到及时、妥善的处理，为转送医院进行急救创造条件和赢得时间。

孩子的意外伤害按其轻重程度可分为以下三类。

1.迅速危及生命的，如淹溺、触电、雷击、外伤大出血、气管异物、车祸和中毒等。这一类事故必须在现场争分夺秒地进行抢救，这样可以避免死亡。

2.另一类意外伤害虽不会顷刻致命，但也十分严重，如各种烧烫伤、骨折、毒蛇咬伤、狗咬伤等，如迟迟不做处理或处理不当，也可造成死亡或终生残疾。

3.还有一类是轻微的意外伤害，如小刀划破了一个小口，摔破了一点皮，烫了一个小水泡等，这些在家里可进行简单处理，必要时再到医院进行治疗。

烫伤的急救

一旦发生烫伤立即以冰水冲浸烫伤部位，降低皮肤温度。如果身体烫伤，应脱去衣服，再以冷水冲洗，然后以干净毛巾轻按烫伤处，切勿弄穿水泡。情况严重者，立即去医院医治，若只是轻微烫伤，可涂上烫伤膏，再以纱布包扎伤口。有两个偏方可以减轻烫伤：

△在伤处擦上酱油或蜂蜜、猪油、狗油、生姜汁均能生效。

△用鸡蛋清、蜂蜜或香油，混合调匀涂敷于伤处，可消炎止痛。这两个偏方方便宜行，孩子自己便可处理。

跌伤的急救

跌伤易出现骨折与软组织损伤。骨折可能会使孩子不能动弹或感觉剧痛。告诉孩子不要碰受伤部位，应平衡地托住受伤部位，并及时寻求医疗救护。孩子发生严重淤伤和扭伤时，应将其受伤部位浸入冷水中，或用冰块冷敷约15分钟。冷敷时不要让冰块直接碰到皮肤，在冰块和皮肤中间垫一块布。有必要的话，可在15分钟后再敷一次。用冷水或冰块冷敷可以缓解疼痛、清淤消肿。

中毒的急救

如果孩子的皮肤或衣物沾上了有毒物，应立即脱去被污染的衣物，用肥皂和大量的清水反复冲洗皮肤。如果有毒物进入孩子的眼睛，应用洁净的清水冲洗眼睛10分钟以上。如果是食物中毒，可用催吐方法，把毒物吐出。喝两三杯清水或牛奶以稀释毒素，延迟身体吸收。然后前往医院就治。最好随身带上使其中毒的物质和容器的样本。如果是有毒气体中毒，首先要逃离有毒环境，到空气正常的地方。如果家中有煤气泄露，则立即打开门窗通风，将中毒者移至户外，切不可开灯、点明火和打电话，否则会引起爆炸。

触电的急救

对于触电的孩子，家长应保持冷静，切勿心急扑救。必须使用绝缘物隔离电源及融电者，然后立即施以人工呼吸或打电话求救。

异物进入眼睛或耳朵

如果有异物进入孩子的眼睛，家长要先让孩子闭上眼睛，然后眨眼，让眼泪冲走异物。如果不行，则以清水(最好是食盐水或凉水)冲洗眼睛，切忌用手搓揉，以避免损害眼睛。如情况严重，应立即看医生。如果有异物进入耳朵，不可擅自掏挖，要及时去医院就治。如果异物是小昆虫，则可滴几滴矿物油，便能将其溺毙，浮出耳朵。若出现疼痛红肿现象时要立即看医生。



刀切伤的包救

处理轻微刀切伤的方法：用清水和肥皂将伤口彻底洗净。不要在伤口上涂抹其他的动植物油，以免造成感染。使伤口周围的皮肤保持干燥。用干净纱布覆盖伤口，然后进行包扎。但不要包扎过紧。

处理严重刀切伤的方法：刺入物(如玻璃等)不可立即拔出，这样可以避免失血过多和更严重的伤情。如果出血严重，应抬高受伤部位使其高于心脏，用干净的布块加压止血。如果伤口里有异物则应按住伤口周围。

增强孩子的自我保护意识

很长时间以来，我们对孩子的教育，更多的是注重教他如何具有高尚的品德，优秀的素质，良好的成绩，健康的身体等。我们还没有一门学科叫作“生存”，当然也没有一门实践课，教孩子如何摆脱危险，自救以及救人。对安全的忽视和麻木，使家长和孩子一起盲目地乐观着：意外的死亡和灾难只是新闻，或者是邻家的事情。其实在我们的生活中存在许多安全隐患，一旦意外出现，我们要么惊慌失措，要么完全没有应变的能力。要知道，有时候就是那关键的两秒钟，决定了我们的孩子能不能幸存。所以，增强孩子的自我保护意识及能力是家庭教育中不可忽视的重要课程。

火灾中的自救

据日本《朝日新闻》报道，日本仙台市一位年仅8岁的小姑娘岛崎丰子，在熊熊烈火中救了自己，还救了他人。事情是这样的：一天，岛崎丰子所在的楼房失火。当时，她正在4楼邻居家与同学一起复习功课。走廊已被大火封住，她们出不去，在危急时刻，同学吓得哭了起来，岛崎丰子却很冷静。她先给消防署打了火警电话，然后抓起床单，剪成布条，接成长长的布绳，并用水将绳泡湿。接着，她把布绳一端拴在靠窗的床头上，另一端垂到窗外，让同学抓着绳爬下楼后，岛崎丰子自己也快速爬了下去。岛崎丰子年纪很小，为什么会处乱不惊呢?因为她妈妈曾带她参观过消防演习，听过火灾防治的课，懂得火灾应急的方法。

从这个案例中不难看出，家长在对孩子平日的生存教育中起了关键作用。首先，我们应该坚定地告诉孩子，无论他遇到多么危急的局面，都必须坚持活下去。所有应对紧急情况的知识和技巧，只在一个条件下有意义，那就是当孩子具有活下去的勇气时。很多真实的故事都曾证明智慧与勇气能够让人在极其恶劣的环境下生存。由此可见，增强孩子在火灾中的自救能力和火灾的防患意识是生存教育中的重要内容。这需要在日常生活中不断对孩子进行培养。要做到这点，需从以下几个方面开展。

不准玩火

在孩子小的时候，家长便应该向他灌输“火是绝不可以玩”的意识，并训练孩子远离火焰，与火种保持距离。如果看见孩子在家里或街上玩火，点燃杂物取乐，应立即禁止，并严厉处罚，事后向孩子解释清楚玩火的严重后果，令孩子明白玩火会带来的灾难，以作警惕。

逃生技能

火警发生时往往一触即发，所以保持镇定，尽快逃生最重要。您的住所附近如果有定期的火警演习，家长应该协同子女参与，训练孩子在火警中的应变能力。以下几项父母要特别注意，千万要提醒自己的孩子！

1.打电话报警（火警电话平时应让孩子背熟）。

2.火警发生后，马上离开现场。大部分在火灾中受伤或死亡的人都因为未能把握头两三分钟离开火场，因此被困。

3.若衣服着火，立即倒在地上打滚灭火。

4.以湿毯或大毛巾包裹身体，可避免冲出火场时受伤。

5.以湿毛巾掩着口鼻，并弯下身子沿着墙边逃生，可避免吸入过量浓烟。

6.如要留在室内等待救援，应关上门窗，以胶带或布条堵塞缝隙，防止浓烟攻入。

7.不可搭乘电梯。

8.尽量逃往街上，远离火警现场。

9.若在公共场所遇上火警，首先要镇定，如果乱奔乱窜，孩子因为矮小往往容易被挤倒，出现意外。

10、如果无法逃离火灾现场，一定要爬到窗户旁边或远离失火的地方，这样便于消防员的救援。



尊重生命

多年来，我们已经习惯了“无私奉献”、“奋不顾身”的教育，而往往忽略了“珍视生命”的教育。在欧洲一些国家的宾馆里，人们常常可以看到这样的提醒：如遇火灾，请立即报警，不要擅自救火。的确，没有专业救火知识的人去盲目救火，只会给自己的生命带来危险。与损失的财产相比，人的生命是无价的。家长教育孩子尊重生命，并不是灌输自私自利的个人主义，而是教会孩子灵活应变，减少不应有的损失。

地震中逃生

不少人以为所在地从不发生地震，所以无须做预防措施，也无须提高警觉。可能您所在的地方未必有破坏性强的地震，但我们周围的一些地方，比如，台湾、日本却是地震活跃区。1999年“9·21台湾大地震”死伤惨重；1995年大阪、神户的地震也使道路断裂、楼房倒塌，死亡人数达五千多人。如果您当时正和孩子购物、观光，忽然地动山摇，要怎样逃生呢？谁也不能保证这样的事情不会突然发生。父母与孩子一起学习一些基本的地震知识，说不定对应变其他危机也有启示作用，有益而无害。

地震应变事项

地震一般是突如其来的，无法预知的，所以临场的应变成为能否安全逃生的关键。看看以下事项，您都知道吗？

1.保持镇定，切勿过度惊慌。

2.切勿站在高大家具前，例如书柜、玻璃镜、衣橱等物体下。

3.不要靠近窗子。

4.不可搭乘电梯，必须以楼梯逃生。

5.如在厨房，马上关掉炉火，以免泄漏煤气，引起严重后果。

6.如在室外，必须远离电线杆、树木或建筑物，并用手护头蹲在空地上。

7.地震时不要立即冲出房间，不少人因此被松脱的砖块、瓦片和街上的招牌所伤。

8.地震后确定没有物件从高处落下时，应尽快离开屋子，以防发生余震。

9.万一被困，要保持体力，不要虚耗。

10.万一被压，应尝试清除胸口以上的物品，吐出沙石，保持呼吸系统顺畅。

11.坚信一定能够被救出去。保持顽强的生存意志也十分重要。



地震时能否躲在桌子或床铺下

地震时最好躲藏在桌子或床板下，是地震自救的基本常识之一。但自从“9·21台湾大地震”事件以后，来自美国的国际搜救队长道格·卡普对此发表了一些反面见解。这一避震常识一时间受到了广泛的争议。

卡普曾经参与全世界79次重大灾难的救援工作，1995年日本神户大地震他也参与其中。从他的经验所得，他认为躲在桌子下或藏身车内不但不能使人脱险，反而可能会因天花板倒塌，建筑物、杂物崩毁压住桌子、车子，使躲在其内的人重伤或死亡。所以他呼吁，地震时应该选择躲在床铺旁边，或者两车之间的间隙，这些床、桌、车子可做支撑，形成一个生存空间，让躲在旁边的人丝毫不损。

卡普的意见不无道理，他还仿照地震时的情况，摄制了逃生录像带，证明他的说法无误。

不过是否躲进桌子下，也可能取决于地震的严重程度，如果大厦整栋倒塌，躲在桌子下的确会被压死。但如果地震令杂物飞掉下来，如不以家具做掩护，也很容易给物件砸中受伤，所以地震时能否躲在桌子或床铺下，需看当时的环境而定。

道路安全

马路如虎口，一不小心造成的后果可能会终身遗憾，所以父母对于孩子出门，特别是道路安全问题应尤为关注。

“孩子上学我能放心吗？”越来越多的家长已经在这样问自己。在中小学校门前迅速崛起的“接送大军”就能清楚地表明此问题。据了解，近几年，交通事故一直占中小学生意外伤亡的第一位，并显示出不断增多的趋势。如此严峻的形势下，学龄儿童的自我保护意识就显得尤为重要。但他们有多少安全意识？主动遵守交通安全的又能有多少呢？

某日下午，在某条道路上的一所临街中学，放学铃声响过之后，一批批的学生便如潮水般的由校内涌出。虽然交通主管部门在校门口设置了专门警力疏导学生过马路，维护学生交通安全，但很少有学生走路口处的人行横道。并且不时有三五名学生骑车横过路口，仅10多分钟，就有20名学生“违章骑车”。除此之外，仍有极个别学生在机动车道上追赶即将靠站的公共汽车。一位执勤交警谈到：“在涉及学生的交通事故中，绝大部分是由于学生不遵守交通规则所致。”



对于低龄入学儿童或许可以采用家长接送或让孩子跟随学校放学的办法。但是对于年龄稍大一些的孩子，这种强制性的约束就显得十分单薄无力。从小培养孩子的道路交通安全意识是减少这种危险最根本最有效的办法。

教孩子熟悉交通信号与标志

马路是天然的课堂，也是最重要的进行“自我保护教育”的场所。在那里家长需要做的是告诉孩子一些最简单实用的交通规则，如过马路要走人行横道、红灯停绿灯行、斑马线的作用等等。同时，您也可以就地取材，带孩子认识各种交通标志以及它们的用途，并告诉他如果看到这些标志，应该怎么做。

马路不是游乐场

马路上的危险普遍存在于许多男孩子当中。无论是在上学放学路上还是平时假期里，只要几个小伙伴聚集在一起，追逐打闹是在所难免的。有的孩子喜欢一边走路一边玩足球，时不时地用脚颠球；还有的孩子踏着滑板在街边享受着速度带来的快乐与刺激。殊不知，玩乐的同时还潜伏着致命的危险。作为家长，应该对孩子这种看似无关紧要的行为予以制止。要告诉孩子，踢球、滑板、玩游戏都应去专门的场地，或者在去场地的路上不可急着玩，要规规矩矩走路，不可三心二意。

远离交通黑点

尽量避免让孩子单独横过交通繁忙的马路或快速道路。在繁忙的交通点，司机一般缺乏耐性，人车争路的情况下，很容易忽略了孩子的存在而造成交通意外。在快速车道上，司机更不容易看见孩子幼小的身影，所以尽量要让孩子选择一条稍远但安全一点的路线，这样总比让孩子每天暴露于不安全的马路上好。

为孩子选择不用过马路的路线

孩子偶然需独自外出参加课外活动，父母如果担心他不注意马路安全的话，不妨事先为他探路。找一条既不用过马路又安全的路线，然后带孩子走几遍。一般孩子熟悉了路线后便不想改变，他们也乐于不用提心吊胆地过马路。

练习过马路

无论父母如何再三叮嘱，都比不上实际经验。“过马路时要先看左再看右，没有车子来时，再赶紧过马路”。在实际情况下，孩子还是会不知所措，判断路面情况总有误差。很多孩子天真地以为只要自己一口气冲过马路，不用一秒钟就能跑到对面，实际却不是这样。此外，还有的孩子以为车子可以随时停下来，不会撞倒他们。然而意外往往发自错误的判断，因此让孩子实地练习是必须的。带孩子到马路上，把先前教过他的过马路的口诀一起念出来并一同练习。因为实地过马路的经验比一切口诀都重要，只有亲自面对过这种环境，孩子才会知道注意哪些事项，怎样做才最安全。练习过程也可以树立孩子对过马路的信心，减少因惊慌失措而造成的意外伤害。

特别注意事项

不可在有车辆停泊的地方过马路，一来这些车子随时都可能开前或倒后，孩子不察觉便容易发生意外。二来停泊的车辆挡着孩子的视线，他可能看不见马路上行驶的车辆，在过马路时容易造成意外。

骑车上路要注意安全

许多孩子爱骑自行车。去公园、球场、上学、放学、上街都喜欢以自行车代步，不过能注意骑车安全的孩子却很少。

这是一起比较特殊的交通事故，值得家长们深思。

宋某之子宋某某（1990年1月生，小学生）在2000年3月21日下午骑自行车回家，途经公路一处路口左转弯时，与同方向驾驶二轮摩托车的袁某某相撞，宋倒没有受伤，袁某某却倒地后颅脑撞伤，经抢救无效死亡。经交管部门认定：宋某某未满十二周岁骑自行车上路……，未注意避让直行机动车，应负该事故的主要责任。随后，死者袁某某的家属又一纸诉状将宋某某及其父母（监护人）告上法庭，要求进行民事赔偿。法院审理后，一审判决宋某某应赔偿袁家医药费、丧葬费、补偿费等合计人民币7万余元。

《中华人民共和国道路交通管理条例》第二十九条第四款明确规定：未满十二岁的儿童，不准在道路上骑自行车、三轮车和推、拉人力车。本条规定之目的是保护儿童的生命安全以及维护正常的交通秩序，因为儿童的智力、体力尚处于发育阶段，对紧急事件的判断能力和处理能力都非常有限，往往会给自己造成危险或者给社会造成混乱。而宋某某年仅10岁就骑自行车上路，本身处于危险的状态中，结果却成了肇事者，作为监护人的父母，有着不可推卸的责任。

让孩子骑车上学，这原本是为了方便孩子，无可非议。但家长切莫让您未满十二周岁的孩子单独骑车上路！否则，一旦出了事故，就后悔莫及了！为让孩子健康茁壮地成长，千万不要在骑车问题上掉以轻心。

请看看以下事项您的孩子有没有遵守？

△不可在快速路上骑自行车，必须使用自行车道。

△不可单手或放开双手骑车。

△骑车时，应眼看前方，不应该左顾右盼，或与同伴交谈。

△骑车前检查手把、煞车掣、车轮和链子是否妥当。并要定期做详细检查，若有损坏应立即修理。

出门小心

有好人就有坏人，正邪始终是现实生活的一部分，过分的保护孩子，对他的成长不见得是好事。当某一天他遇上坏人，您又不在他身旁时，能不能化险为夷，只有靠他自己。因此我们教育孩子，必须要教会他解决问题的技巧，而非帮他解决。父母可以通过日常训练达到让孩子高高兴兴出门，平平安安回来的目的。

“三不”措施

关于孩子出门安全方面这里有“三不”措施，各位父母不妨参考一下。



一不：太早或太晚不外出。大清早或晚间不宜让孩子单独外出，一来街上人员稀疏，而且太早的话，例如上学时，老师还没到学校，发生意外也没有照应。

二不：娱乐场所不逗留。卡拉OK、酒吧、游戏机室、迪厅、保龄球馆等人员复杂的场所，都不宜让孩子单独逗留，必须有父母陪同才可进入。

三不：不跟陌生人搭讪。碰见不认识的人问路或搭讪，礼貌地回答一句或说不知道，请他转问别人就够了，切勿与其攀谈或跟他去。

“三须”措施

“三不”固然要向孩子交代清楚，这里提出的“三须”，也是要孩子牢记的。

一须：必须报告行踪。孩子出门必须养成交代时间、地点的习惯，让孩子清楚说出明确的地点和回家的时间，有电话的话可留下号码，方便联络；到朋友家游玩时，让他在到达及离开时打电话回家。

二须：必须熟记路线。孩子单独外出的话，必须熟悉路线。如果路途陌生遥远，就不要让孩子冒险，以免迷路。若孩子一定要去，父母可先与孩子同行几次，待孩子熟悉路线后，再让他自己去。所以孩子必须牢记自己的地址及电话，一旦迷路，也可以请警察帮忙。

三须：必须按照约好的时间回家。一旦他失信，便会失去一次单独外出的机会，这项规定父母必须严格执行。不过刚开始时，孩子可能稍欠自制力，所以当差不多到约定的时间时，父母可打电话提醒他，但只需做一两次便够了，以免让孩子失去学习约束自己的机会。在“三不三须”的措施下，相信孩子在拥有独自出门的乐趣之余，您也可以稍稍放心了吧？

应付不良少年的威吓

如果孩子受到威吓，精神上承受的痛苦不比肉体小，严重者情绪受困扰，可能导致自毁倾向。在一些地方，不少低年级学生长期受高年级学生威吓，遭受的心理影响已引起社会关注。其实不论在学校、社区，或是孩子日常游戏玩耍的地方，都有机会碰上“以大欺小”或“以众欺寡”的不良学生。这些人基于自大(也可能出于自卑)时常扮演恶霸的角色，出言威吓“你如果不听我的话，我就把你的书本扔了”、“快拿出钱来给我买吃的”、“你敢向老师告状的话，你便死定了”……不少孩子对于这些恶言只能默默忍受，一来言语上的威吓并未给身体造成伤害，孩子认为忍过去就算了；二来这些威吓者都很会利用受害孩子的怯懦心理，以“你若告诉谁，我便……”来恐吓孩子，由于以后孩子仍不时会碰到这样威吓者，所以避免把事情闹大。也有些孩子认为这是自己的问题，应由自己解决，告诉别人是弱者的表现。可是孩子的心智不可能健康、正面地面对长期的威吓，大多数孩子因受到情绪困扰及精神逼害而不自知，只是默默忍受，结果不但使威吓者更加肆无忌惮，更会对孩子的心灵造成极大的创伤。

对事情做了解

如果父母发现孩子遭人欺负，必须小心处理，首先要了解这是偶然一次的事件，还是孩子长期处于被威吓之中。如果情况严重，必须寻求学校及辅导人员的协助，请学校的老师帮忙，留意孩子，若有被欺负的情况必须立刻制止。父母可与学校多沟通，确保孩子在学校的学习生活安全愉快。

与孩子一起出门

如果威吓者是街外的不良少年，孩子出入时最好有年长的亲友陪同，避免孩子单独接触及暴露在不良少年面前，也能起阻吓作用。

引导孩子面对问题

另一方面，父母必须引导孩子，遇上问题寻求协助是正确的做法，憋在心里不去面对它，那才是弱者的表现。孩子一旦遇上威逼的情况，在安全的情况下，应该第一时间告诉他相信的人，切勿一人承担。因为问题根本不在孩子身上，孩子并没犯错，错在欺负别人的人身上。假若孩子不主动说出被别人威吓的事实，家长的确很难察觉。家长只有平时多鼓励孩子表达自己，与孩子多沟通，多耐心聆听，建立亲子互信的桥梁，这样万一事情发生了也可以第一时间知道，与孩子合力解决。

教会孩子紧急应急策略

孩子可能会遇上许多特殊情况，比如和小伙伴玩耍时有人落水；与家人走散；家中有人突发疾病，而只有孩子在场等等。在这些情况下，如果家长平时对孩子经常做这方面的应急教育，孩子就可能使自己或帮助别人转危为安。那么假如遇到以上这些情况，家长如何教孩子妥善处理呢？以下是我们提供的一些方法。

与家人走散怎么办

告诉孩子，在陌生环境里与家人走散后，最好不要乱跑，更不要自己到要去的地方找家人。一般情况下，这时家人正沿着原路在找你。所以不要急，呆在原地多等一会儿，同时注意观察四周情况，仔细听听是不是有人在叫你。要是过了很久还见不到家人的话，就该找警察帮忙了。如果你是在商场或公园的话，那么售货员和公园里的工作人员也可以帮助你。当然，你还可以打电话给你的亲戚朋友，向他们详细描述你现在的位置，以及周围具有特点的建筑、商店名称等等，通知他们来接你。

怎么叫救护车

平时，您就可以在适当时机问孩子（比如看电视时遇到下面的情况），如果家中有亲人突然生病了，或同学发生了什么严重的事故，你该怎么办呢？告诉孩子，一定是首先打电话叫救护车。可是有人在打电话叫救护车时常常语无伦次，不能把事情讲清楚，因此耽误了时间，病人得不到及时的救治。所以，在打急救电话时，让孩子牢记以下几点：

1．报告需救护的事故、伤病情况。

2．患者姓名、住址、住址标记。

3．什么事故、几人受伤或者什么病、什么症状。

4．电话号码。

小伙伴溺水后怎么办

每年，因游泳发生意外死亡的事故不在少数，其中大多数是由于溺水后抢救不及时造成死亡。当孩子遇到有人溺水的情况时应该怎么办呢？告诉孩子：

1．要大声呼救成年人前来救人。因孩子力气小，即便是水性好，在水中救人也很困难。

2．在等待成年人来救援的过程中，可在岸边用长竹竿或绳子投向落水者，让他抓住，拉上岸，以协助其自救。

3．岸上抢救。让溺水者平躺，头偏向一侧，协助其将口、鼻内的泥沙和水吐出来。假如溺水者呼吸很微弱或已经呼吸停止，要马上做口对口人工呼吸和在胸部正中进行压挤，帮助其心脏恢复跳动。经过20～30分钟的抢救，溺水者也许会醒过来，眨眨眼睛或出现微弱的喘气。

4．情况严重的，应在救人开始就拨打“120”急救电话，请医生来现场救护。不要一救上岸就急着送医院，这样有可能在路上死亡。



理财能力 Financing

从小有意识地培养孩子的理财能力，指导孩子熟悉、掌握基本的金融知识与工具，从短期效果看是养成孩子不乱花钱的习惯，从长远看将有利于孩子及早形成独立的生活能力，使其在高度发达、快速发展的时代中，拥有可靠的立身之本。如果您还没有教孩子理财，那么请赶快行动吧，培养一个“小神童”的同时也培养一个“小当家”，那样才会使孩子成为一名全面发展的有用人才。



关于钱的概念

培养孩子的理财能力，首先要让他们初步了解和掌握关于钱的一些概念。

钱的由来

要教导6岁的孩子钱是什么，家长可能会觉得不知从何说起，即使问一位成人：“钱是什么？”他一时间可能也答不上来。现在教您一个方法，成人和孩子一听便懂，不妨试试。

很久以前，世界上并没有钱这东西，大家都用以物换物的方法取得自己所需，例如我用一头猪换你的一只鸡，你用鸡蛋换我的青菜。可是这个方法不是很好，为什么呢？(先让孩子想想)

1.交易难以公平

一头猪要比一只鸡更具价值。

2.换不到想要的物品



有猪的不想要鸡，他要青菜；有鸡的想要猪却没有青菜。

3.分量难以控制

每次要换下一整头猪，分量太多。

4.不方便

每次领着一大群猪、一大群鸡逐家逐户交换，很不方便。

因此，后来人们想出以石头、贝壳，甚至珍贵的盐来做买卖的工具。例如一袋盐换一包米，两袋盐换两包米，这就是钱的由来。现在的钱是用纸张和金属制造的，携带更方便，计算也更容易更有效率。将来的钱会怎样呢？(再让孩子动动脑筋)钱可能只是一个数字，无需任何有形的媒介，这会不会更方便呢？

关于钱的常识题

针对孩子的年龄，考考孩子对钱的认识，增加孩子的常识。

1.取出几种不同面额的纸币和硬币，让孩子说出它们的面值。

2.然后，让孩子试列举各币值大约可买得的物品。

3.问孩子，爸爸妈妈的钱是从哪里来的？(工作所得。)

4.问孩子，一般人们把钱存放在哪里？(银行。到需要时提取出来。)

5.让孩子回答，除了纸币和硬币外，还可以用什么来付款？

(信用卡、支票。)

6.我国的货币叫人民币，让孩子说出另外三种有别于人民币的货币的名称。

[日元(日本)、美元(美国)、欧元(欧洲国家)、铢(泰国)……]

从小培养孩子正确的金钱观

现在不少国家在孩子3岁左右便开始理财教育，而且处在由金钱带动整个社会发展的年代，孩子又怎么可以不懂得钱是什么呢？不过我们及早让孩子认识金钱的用处，目的不是促使他将来拼命赚钱，以赚钱为人生最终目标。相反，理财教育的目的在于让孩子学会怎样使用钱这个工具，明白它真正的价值：它可以带给我们很多方便，只要我们善用它，它可以带给我们舒适的生活环境。可是它不该是人生的最终目标，而只是帮助我们达成各种理想的好工具。而且很多东西不能以钱换得，比如亲情、友情、爱、勇气、正义，这些都无法用钱买到。

与孩子谈论金钱时父母常犯的错误

错误一：我们买不起

作为一位父亲或是母亲，您应该学会怎样从价值观和家庭财务预算的角度出发，对孩子说“不”。让您的孩子明白您的想法，并且让他明白真实的情况。您可以这么说：“不行，今天已经给你买了许多东西了，不能再多买了。”也可以说：“我们应该买国产X品牌的运动鞋，而不应该买外国Y牌子的运动鞋，因为X比Y更便宜更耐用，也更适合你的年龄。”简单地说一句“我们买不起”确实可以让您暂时摆脱麻烦，但这却是不诚实的行为，这是在向孩子说谎，而不是对他进行教育。您的话会让孩子对家庭财务状况产生错误的印象，让他产生不必要的烦恼。一旦孩子看到您为自己买一些昂贵物品，您的谎言也就不攻自破了。

错误二：以后再说

如果孩子问起“为什么昨天晚上您和妈妈要为了夏令营付费的事吵架”，父母就很有可能用“以后再说”来搪塞。父母用回避的方法来向孩子表明这个问题不值得讨论，而不是利用孩子提出的问题作为一个机会来教育孩子。比如：付多少钱参加夏令营活动是合适的；必须将投入与产出进行比较，才能发现做某件事是否值得。当然，家长偶尔一次的托辞和搪塞是不会对孩子产生什么坏影响的，但如果形成习惯，那么孩子就会觉得金钱问题不值得讨论，没有必要重视。

错误三：钱是万恶之源

如果您告诉孩子，金钱是万恶之源，没准反而会造成他的逆反心理，他便变成一个金钱的顶礼膜拜者。即使您成功地培养出他对金钱的厌恶，那么他也会在以后的生活中背上沉重的包袱。那些从小接受“金钱是万恶之源”教育的孩子普遍表现出缺乏管理金钱的基本能力，成年之后很容易陷入各种财务方面的危机和混乱。

错误四：时间就是金钱

时间不是金钱，时间就是时间。如果您总是在孩子面前显出一副急匆匆的神色，并且总是强调节约每一分、每一秒的重要性，那么您实际上是在教他用看待金钱的眼光去看待世界上的每一个事物。这种做法会让孩子对人生的真正意义产生错误的理解。

错误五：你还小，这些道理你长大了就会懂的

孩子们，尤其低年龄段的孩子，通常会提出这样一些问题：“我们家很有钱吗？”“您能挣多少钱？”“我们比叔叔家有钱吗？”当孩子提出这些问题时，他们的潜台词往往是：“我们的生活有保障吗？”“您能照顾我吗？”对于已经形成了一定的金钱个性的成年人来说，孩子的这些问题无疑会让他们觉得十分尴尬。相反，如果您认为这些问题很合理，并且愿意做出回答，那么千万不要加上这么一句：“你还小，这些道理你长大了就会懂的。”如果您说了这么一句话，那么您之前无论说了些什么都会变得无济于事，因为这句话是对孩子智慧的一种质疑，一种否定。

错误六：有钱人都不是什么好人

这种情绪会在您与孩子的对话中以多种形式表现出来。例如，对您的邻居炫耀财富感到不满；对于新闻报道中出现的那些年轻的富豪们的讥讽。这种做法会让您的孩子在脑海里将金钱和财富与一些丑恶的东西联系在一起。因此，他将看不到乐善好施和为富不仁之间的区别。他从您的情绪所能学到的就只能是：有钱人都是天下乌鸦一般黑，没什么好人。

错误七：不要让别人知道你赚多少钱

如果一个孩子从小接受的教育是要将财产问题对任何人保密，那么他们将会很难与别人形成彼此信任的关系。所以，在这个问题上要保持一种平衡。强调隐私的同时，也要注意培养对他人的信任。您只需要教育您的孩子说：“有些特定的事情，包括家庭财产问题，最好不要到外面去到处说。”这就够了。

错误八：谢天谢地，我们没有住在那种地方

这句话里的“那种地方”所指的也许是城市里的贫民区，也许是地价较低的社区。按照这种说法，似乎所有不住在自己这个“高尚”社区里的人所过着的都会是痛苦的生活。千万不要让孩子觉得幸福和快乐与金钱和财富之间存在着必然的联系。孩子必须懂得：金钱买不来幸福。如果他们错误地认为两者之间存在必然联系，那么他们也许就会将追求财富当作人生的终极目标。最终有一天，他们会感到迷惘：我已经拥有了金钱，可以买到一切东西，为什么我感受不到幸福和快乐？

让孩子了解家中的经济状况

在家庭经济生活中，家长可以让孩子参与经济决策和管理，使孩子明白家中每月的收入、支出。虽然孩子没有必要知道家庭预算的每一个细节，然而，如果他对家中的经济状况一无所知的话，又怎么会乐意接受家长在花钱方面对他做出的限制呢？

让孩子了解家中的的经济状况，不仅可以使孩子能够体谅家长的难处，不会整天嚷着让家长给自己买这买那，而且还可以使孩子在家庭经济上走入困境时，为家长分忧解难。

有一天，16岁的萨拉和她的两个弟弟在家中宣称，他们想让爸爸妈妈陪他们出去度假。

“我们家没有一笔可用于外出度假的钱。”爸爸对他们说。

“如果我们把自己平日积攒的钱也拿出来，可不可以外出度假呢？”萨拉提议说，“马克，你拿出75美元。我个人拿出140美元。”

家中有几项大的维修工程，爸爸本来打算出钱雇外人来干，孩子们一致同意帮助爸爸妈妈，共同来完成这些维修工程，这样一来，家里便省下一大笔资金。那年夏天，全家人高高兴兴地踏上了去夏威夷度假的旅途。

在家庭有关财务问题的讨论中，父母最好也让孩子加入进来。比如装修房间是家里的大事，一般要根据家庭的经济实力设计具体方案，怎样少花钱又能达到预定的目标往往要经过反复论证。这是一个让孩子懂得家庭收入是有限的，而且有时必须在花费上做出取舍的道理的好办法。在家庭经济决策中让孩子有机会发表自己的意见，有利于增强他们处理钱财的能力。



珍惜节俭

我国多数家庭还不很富裕，要提倡勤俭节约，反对奢侈浪费。这虽是老话，但仍具有现实意义，钱财是父母的劳动所得，教育孩子一定要珍惜。养成节俭的习惯，对孩子一生都是非常有益的。

自我控制

孩子有了钱，常常不能控制自己，喜欢买零食，或是打游戏，并沉迷其中。家长要引导孩子将零花钱用在对身心健康有益的事情上。这并不容易，孩子一开始可能做得不好，会交“学费”，但这是值得的。学会自我控制对孩子的健康成长非常有益。

家长自测题

对于父母来说，最具挑战性的工作之一就是如何在与孩子谈论金钱时保持冷静，并且争取对孩子的教育取得良好的效果。希望通过以下的测试，帮助家长们来更好地把握这些机会。测试中的问题都是按照孩子不同的成长阶段的时间先后顺序排列的。看完问题后，做出您自己的选择，然后与正确答案做个比较，看看自己的回答是不是能够保证给孩子带来正面的影响。

1.孩子问：“我们很有钱吗？”

家长回答：

a.不。

b.这一点不需要你来担心。

c.你认为有钱就行了。

d.我们很幸运，我们的钱不但够自己用，而且还能够帮助别的人。

2.孩子问：“为什么不给我买那个玩具？”

家长回答：

a.我们买不起。

b.如果我给你买那个玩具，你就还会要另一个、又一个、再一个……很快，你就会变成一个贪婪的小家伙。你不想变成那样的孩子，对吧？

c.因为它太贵了。不应该看见任何想要的东西都去买。如果你真的想要，我们可以在你过生日的时候，或是过节的时候，买来给你当礼物。

d.我说不行就不行。

3.孩子说：“我忘了付钱，拿着棒棒糖就出了商店。我该怎么办？”

家长回答：

a.我们现在就回那家商店，把东西还给别人，然后道个歉。

b.一般来说，我会让你把它还回去。但是，由于我认为那家的商品价格太不合理，所以你就不用去还了，算是他们的报应。

c.让我们好好谈一谈。告诉我你当时怎么想的，你觉得这种行为会给你带来什么好处。

d.你自己跟他们说去吧。

4.孩子说：“这100元是奶奶给我的。我已经7岁了，为什么不让我自己花这笔钱？”

家长回答：

a.我们可以坐下来好好谈谈。我们认为你可以留一部分自己支配。对此，你有什么打算吗？

b.因为你需要从现在开始就为以后上大学攒学费，这很必要。上大学需要很多钱。

c.无论你买什么，用不了多久，你就会对它觉得腻烦。你自己也知道这一点，对吧？

d.如果奶奶知道了你拿她给你的钱乱买东西，她会伤心的。

5.孩子说：”别的孩子在学校里总是说我们家比别人家都有钱。我该对他们说些什么呢？”

家长回答：

a.告诉他们我们并不是很有钱。

b.不予理睬。

c.向他们解释，我们家之所以比别的一些家庭有钱，是因为我们努力工作的结果。如果别人也付出同样的努力，那么他们会和我们一样有钱。

d.你觉得不高兴，是吗？他们到底说了些什么让你这么不好受？

6.孩子说：“我的同学都有自行车，我也想要一辆，可以骑着车上学。能给我买一辆吗？”

家长回答：

a.骑新车不安全，容易丢，到旧货市场买个二手的就行了。

b.如果你下一个学期成绩能上光荣榜，那么我就给你买一辆新自行车。

c.根本别想。如果想要一辆新自行车，那么你只能自己挣钱去买。我认为搭公共汽车没什么不好。

d.我会给你买一辆有足够安全保证的二手车，但是我们需要先谈一些条件，比如，你晚上必须在几点之前回家。

7.孩子说：“为什么要让我在暑假去打工？我们家又不是没钱花。”

家长回答：

a.我们在暑假不会给你零用钱。如果你想在假期和朋友出去玩，或者买一些东西，你最好自己挣一点钱。

b.我们家确实不缺钱。但是，这些钱都是辛辛苦苦挣来的，而不是整天无所事事混来的。你已经长大了，但要学的东西还很多，我们建议你从做兼职开始。





c.不是非要让你去打工不可，我们只是觉得这个想法不错，想让你试试。

d.如果你不想去打工，那么就必须做以下的家务。

以上问题的恰当答案是：1.(d)2.(c)3.(a)4.(a)5.(d)6.(d)7.(a)看过正确答案之后，您可能已经明白哪些是应该做的，而哪些是不应该做的。回答孩子的上述问题，只需把握以下几个原则：

△要实事求是。如果您事实上买得起，那么就不要对孩子说“买不起”。要把真实的原因解释给孩子听。

△要帮助孩子理解金钱与责任的关系。不要越俎代庖，去为孩子的金钱行为承担责任。

△要让孩子明白：花钱要有限度。不要让他们养成大手大脚的习惯。

△要充分了解孩子对金钱的一些不健康的感受和认识。不要低估这些感受和认识对孩子的影响。

△要尊重孩子提出的问题。不要让他们因为自己提出的问题而产生难为情的感觉。

怎样教孩子理财

教孩子如何理财，如何挣钱，实际是在培养孩子的一种能力。实践表明教孩子理财可分为三个时期：

学前期(5岁之前)

此阶段需传授一些简单知识，切记大多数学龄前儿童无法理解抽象概念，他们只对具体的东西感兴趣。例如，应该告诉孩子：

△虽然1角的硬币比5分的硬币小，但却更值钱。

△硬币可以用来换取他们想要的其他一些东西。

△电视上的玩具买回家后并不会像电视上那样漂亮，而且也并非那样好玩。

△用玩具来存钱会很好玩。

△并不是你想要的每一样东西都能得到，即使这个东西近在咫尺。

在对孩子进行教育时，您得考虑到他们的年龄。可能您费尽了口舌，而孩子仍坚持想要那个东西，这没有什么奇怪的。重要的是，要让孩子习惯听到您说不，并解释为什么。

童年(6～11岁)

孩子进入童年期后，学习主动性加强，处理有关钱的问题的能力也有所提高。因此，加强孩子的纪律性及责任感为这一阶段的重要任务，家长应教育孩子：

△可以有零花钱，但不可要求预支。

△用自己的钱买电影票、零食或游戏卡片。

△去超市带上购物清单，挑几件便宜商品。

△存在银行的钱，银行不会总为你留着，而会将它放贷出去，或进行投资。

△并非你想要的每一样东西你都能得到，即使它近在咫尺。

少年期(12～15岁)

这个阶段的孩子已经基本懂事，可以教他们一些实质性的理财方法：

△你即使减少衣着方面的开支，也能穿出自己的风格。

△请留心家庭的财务开支，包括你上大学的费用。

△准备一个账本，学会定期整理，做到收支平衡。

△将平时的零用钱省下一些，充抵一部分学业开销及今后上大学的费用。

怎样给孩子发放零用钱

除了孩子的学业问题、健康问题，相信怎样给零用钱及数目的多少，也是父母经常为之烦恼的事。给多了怕孩子浪费，乱花钱，给得少又怕孩子不够用，而且孩子要多大才适合拥有零用钱呢？真叫不少父母费尽心思。

什么时候给孩子零用钱

5岁以下的孩子的生活起居都由父母照顾，一般用不着零用钱。当孩子6岁或升入小学时，开始学习独立，有自己的活动空



间，这时候考虑给零用钱颇为适合。孩子可在一定数量的限额内自行决定购买零食、文具或小玩意，从小锻炼精明理财的能力，学习理智的消费。

多长时间给一次零用钱

刚开始时给孩子零用钱，可以一天一次，慢慢再延长至一星期一次，若孩子能有节制、有系统地用钱，可尝试一个月给一次，循序渐进地放宽给孩子自己理财，是有效训练孩子的方法。切勿一开始便丢下一大堆钱，也不说明期限，这样孩子难有自制力，也容易受引诱，一下子把钱花光，到时候您责备他也没用。相反，过分管制，不给孩子自抉的空间，将来孩子走上社会做事，面对个人财务问题，可能会有束手无策的感觉！

给多少零用钱

到底给孩子多少零用钱才适合呢？有的父母给正在念小学六年级的女儿的零用钱是一星期200元，如果学校去旅行，会再额外支付费用。这种家长生怕孩子钱不够花。其实，一个小学生最多每天买点零食，文具用完添一点，也不用每天都买。其他如饭费、书本费、学费等都是父母支付的，一天下来最多十几元钱，200元的确是太多了。

给孩子太多零用钱容易养成孩子乱花钱的习惯，而且大多花在无益的事情上。如用来买零食、玩具，送礼，请别人吃零食等，这些都不是好习惯，而且孩子之间相互攀比相互炫耀也不是好事。父母可根据孩子每天实际所需再加10%～20%作为给他零用钱的参考。例如一个初中一年级学生，每天车费4元，早餐加午餐约10元，一共14元，那么给孩子15元到18元便足够了。应该鼓励孩子尽量把剩下来的钱存起来，以备应急之需。父母先从孩子每天所需衡量应给零用钱的多少，往后再慢慢调整，就能找出适合的零用钱数目。在这里也顺便提醒父母：即使家庭富裕也不应该无限量地供应金钱，要知道消费是一种习惯，一旦开了头，便很难节制。

发放零用钱的基本原则

大多数家长都希望培养出懂得如何理财、有责任感、能够自我调节金钱行为的孩子，而不是被宠坏了的、过度放纵自己和自以为是的孩子。乍看起来，给孩子零用钱是在宠孩子，但其实这和用在其他领域的金钱一样，只要有正确的价值观支撑，就不会产生负面影响。那么多少才算多呢?必要时该加上什么样的限制呢?我们有如下的两条基本原则：

原则一：所有的孩子都应该有零用钱

要把零用钱看作是孩子分享家庭财产的一个正当机会，这样您才能和孩子理智地讨论金钱的话题。给孩子零用钱可以鼓励孩子参与家庭事务，同时也可以培养孩子进行预算、制定开支计划的能力。

原则二：根据情况决定给孩子零用钱的数目

这条原则是要让您根据自己的价值观和承受能力来给零用钱，并限制孩子把零用钱花在什么地方。上面我们已经显示了一个给孩子零用钱的参考标准。其实，确定零用钱的标准是个渐进的过程，应该由您和孩子共同商讨决定。谈谈他拿了多少钱?该买些什么?通过和孩子的沟通，您也就让孩子了解了您的想法。在这些想法中，体现着您的价值观。

培养孩子良好的理财习惯

如果孩子毫无节制地乱花钱，就会对他今后的生活以及价值观带来很多负面影响。因此家长应从小培养孩子良好的理财习惯，形成正确的用钱方法。

制作预算表

如何教导孩子形成“应花得花，应省得省”的理财习惯可能让家长很头疼。一个解决方法是可以指导孩子编制花费预算表，每天晚上先想好第二天要用钱的项目，然后详细登记下来，以预算表为用钱的依据，慢慢建立孩子有计划、有节制地用钱的习惯。编制预算表的目的，就是要让孩子思考一下他每天的实际所需，如果他花掉比预算表还多的钱，那表示可能他把钱浪费在一些不必要的物品上，父母可以和孩子一起把实际消费和预算表对比一下，再做讨论和改善。以下是模拟的“每日财政预算”表，供家长参考之用。有时候即使做好预算表，孩子也未必遵从。例如本来安排好3元买零食、1元买文具，还有2元可以存下来，但结果孩子一口气便买了4元的零食，文具泡汤了。这时候您就不应该再额外给他1元买文具了。

每日财政预算	（可用金额：6元）
项　　目	费　　用
1.饮料和零食	3元
2.文具（替换笔芯等）	1元
3.储蓄	2元

教育孩子谨慎理财

给孩子零用钱的目的，就是要孩子学会财产分配，为自己的消费行为负责。如果他真的花掉本来要买文具的钱，那便让他在第二天的零用钱上省下零食的部分，切勿给他额外的补助，养成他不负责任的心态。孩子只要领教过一两次“自负盈亏”的教训，知道您这次不会出手相助时，他便会自觉地小心用钱了。





教育孩子合理使用

父母在给孩子零用钱之余，有没有监察孩子怎样使用这些钱?根据调查，大概只有10%的父母要求子女记录及报告零用钱的使用方法，而有30%的父母则采取“放任政策”，完全不理会孩子如何使用这些钱。完全不干预和管束太严，都不是理想的教育方法，成长中的孩子需要家长适当的引导，毕竟理财并非易事，就像其他学问，必须通过学习、改进，才能掌握其中窍门。

利用结算表对孩子进行监察

以下是两位孩子的零用钱结算表，看看当中有什么启示，有什么可改进的地方。

小芳，15岁，初中三年级学生，零用钱每月260元。

从小芳的结算表中可以看出，她花在衣物以及娱乐活动方面的钱非常多。妈妈本来的想法是，孩子跨区读书，伙食、交通费用会较多，文具、参考书也少不得，结果这些钱许多都用在没必要的花费上。

小芳每月零用结算	（可用金额：260元）
项　　目	费　　用
1.伙食	100元
2.交通	20元
3.衣物(两件衣服、一条裙子)	100元
4.文具、参考书	40元
5.其他(交际娱乐)	40元
总支出：300元	

青春期的孩子注意外表打扮无可厚非，不过为了省钱打扮自己而饿着肚子，从而影响发育并有损健康是不正确的做法。父母有必要多留意孩子是怎样使用钱的。再来看看王明的结算表：

王明每月零用结算	（可用金额：150元）
项　　目	费　　用
1.零食	70元
2.文具	20元
3.课外书(以漫画为主)	50元
4.其他(各种模型、玩具)	40元
总支出：180元	

从结算表中不难看出李威是个爱吃零食，又酷爱漫画的孩子。不过为了买心爱的漫画书，他有时也会忍忍口，所以花在零食上的钱不算太多。

妈妈在看了这个结算表后，规定王明以后不可用多于30元来购买漫画，其他课外书则不限，以鼓励他多看其他类型的书，同时建议王明以与朋友交换看漫画书的方法节省在漫画方面的支出，也可以租借漫画，不用每本都购买，避免浪费；而家里一些“陈年漫画”则可以低价卖给二手市场，赚回一点费用。

从小芳和王明的结算表看出，他们两个在使用零用钱前都没有先做好预算，也没有储蓄的习惯，不但全数花掉拿到的零用钱，还超出限额，每次不够用时，便向父母要求再给一点。王明更聪明，他会在买完漫画书后，再向爸爸讨钱买文具，这样父母便不得不补贴他。这样的理财模式很不妥当。不难想象他们将来做个人财务管理时，多半是赚多少花多少，超支的话就靠别人。以“寅吃卯粮”的方式过日子，实在令人担忧。钱要怎样分配、怎样花、花在哪里?这些都是学问。只有从小引导，将来孩子才能成为精明出色的理财专家。在零用钱的使用分配上，定期让孩子汇报一下，实在大有必要。

鼓励孩子储蓄

人们的很多基本生活需要钱来维持，这是达成许多目标的必要工具。储蓄是一种好习惯，应该从小建立。有了这个良好的习惯，将来的生活才可以过得从容自在。专家认为，一个家庭应该拨出20%的总收入作为储蓄。在教育孩子理财上，我们也可以鼓励他们仿效：以100元的零用钱为例，应先存下20元。孩子可能会问存起这些钱来干什么呢?如果没有一个带给人希望的目的，孩子可能会觉得存钱很没意思、很没必要。因此居安思危的道理也许是家长们首先应该向孩子讲述的。家长应教导孩子把储蓄分成三份，做以下三种用途分配：

短期

偶尔想吃杯甜筒雪糕，这是额外消费，平日预算中没有准备，可在储蓄中支取。



中期

亲友的生日礼物，或自己渴望已久、较昂贵的物品，如自行车、球鞋、洋娃娃，可在中期储蓄中支取。

长期

不动产，长期有效的积蓄。

引导您的孩子储蓄

家长可以给孩子某一专门开支的钱，如买自行车或比较贵重的衣服等，但告诉他们必须放弃现在想买的一些较便宜的东西。存钱习惯将会使孩子体会到努力工作的含义。

1.给孩子设储蓄账户。定期听取孩子对账户的看法。鼓励和表扬孩子储蓄的行为。

2.以创造性的方法介绍节省和赚钱的概念。

3.让存钱的过程像花钱一样有趣。

4.教给孩子“节省一分钱就是赚得一分钱”的概念。比如，要求孩子多留心关掉所有不用的灯，把电费上省下来的钱存入“家庭银行”。让孩子想出更多的节约主意。

5.支持孩子所在学校的储蓄活动，这样的活动能使孩子在年龄很小的时候养成存钱的好习惯。



让孩子学会借钱

从小教育孩子借钱也应该引起父母的重视。因为当孩子还没有挣够或攒够所需的钱而苦于不能够买到所想要的东西时，解决这个问题的办法，除了继续挣钱和攒钱之外，就是借钱了。应该教育孩子，使他们知道借钱也必须遵循必要的方法和原则。必须让孩子明白：

向谁借钱

可以通过很多途径借钱，比如朋友和亲戚，银行也专门提供此类服务。您应该告诉孩子：一个人能否借到钱取决于他的信用度。您会相信一个朋友借钱会还，但银行和其他金融机构对此就不得不更谨慎。实际上，他们根据以下情况判断一个人的信用如何：

1.收入——他们挣多少钱。

2.工作经历——他们保住一个工作的能力和他们现在的职位。

3.信誉——他们按时付账的记录。

如果一个人被认为财务状况良好，他也就往往被认为有良好的信用度，银行也更可能贷款给他。拖延付款或欠账的人是有较低信用度的人，在贷款时将会遇到麻烦。对孩子强调这一点有助于从小培养他对个人信用度的重视。

让孩子学会使用信用卡

现代商业社会使用信用卡付账越来越普遍。信用卡是由信用卡公司(或银行)发出的，用于识别有良好声望和地位的顾客的一张小塑料卡片。它允许使用者用它来购物、消费，还可以凭借它超额使用银行里的存款而透支钱，也就是向信用卡公司借钱。孩子还很小，还不能有自己的信用度，因而不可能拥有信用卡，但了解以下这些有用的信息对他将来使用信用卡总是有好处的：

1.挑选用得着的信用卡

有些人有多张信用卡，但不是使用次数寥寥，就是因使用这些卡而花不少钱。孩子应当学会选择并保持少数用得着的卡，这样就不会轻率地花太多的钱，也不会交过多的费用了。

2.使用信用卡的三条原则

这三条原则有助于孩子将来负责任地使用信用卡：

原则一：不要一时冲动地购物。

原则二：每月结清账单。

原则三：在信用限额内使用。

总之，在使用信用卡问题上，父母应逐步引导和教育孩子认识到：所谓信用卡，即是一种允许客户购买那些不是马上用得上的东西的许可证，这些东西的价钱不是他们马上付得起的，所支付的钱不是他们现有的。

把钱奉献给社会以强化孩子的理财品质

在培养孩子理财能力的同时，还应注意培养孩子的品德，应教会孩子学会给予。要让他知道不是每个人都有机会上学念书，都有温暖的家，都能穿漂亮的衣服。让孩子去接近、去关心、去帮助困难中的孩子，培养他关爱他人、关心社会公益事业的品质。因势利导，教育孩子献爱心，搞手拉手活动，向希望工程和灾区（水旱灾害、地震等）捐款，使零花钱用得更有意义。

学会捐赠

有些孩子常不愿捐钱或捐得少于他们所能捐的钱。他们的理由可能是：

1.我的父母已经捐了，我还该捐吗

这时应告诉孩子，每个家庭成员为同一件事而共同付出有时是重要的。

2.这些天捐赠活动太频繁了，我不可能都满足他们，所以我一个也不给

这时应让孩子懂得，当遇上这种困难时，把钱捐给信任的慈善机构就做对了。

3.我没有那么多钱，这么少的钱，我给与不给又有什么不同

这时应教育孩子，并不在于捐多少。每次捐一点，长期坚持，数目就大了。

4.我并不信任慈善机构，我认为他们只是在骗钱

这时，家长指导孩子查一查某一慈善机构是否合法就明白了。

怎样捐钱和该捐多少

西方家庭教育孩子捐钱的方法有如下两种：

1.按月或按年捐给慈善机构，也许这些机构做的事是孩子关心的，也许它正在做孩子想做而又一直未做的事。

2.把剩下的零钱给孩子认可的慈善机构。

捐钱时该给多少?这个问题只能由孩子自己回答。这首先取决于他的能力，也取决于他所在的社区有什么公共需求，以及他究竟想付多少。当然，不低于一个普遍公认的标准是很重要的。他可以把捐赠列入他的预算表，就像存钱和花钱一样作为一个列支的项目。此外他还可以专门为捐赠准备一个储钱罐。

理财能力游戏

孩子幼年时期的发展，主要是通过游戏的方式来学习的。在游戏中，孩子的感官、知觉、动作、想象力和好奇心等，都可以得到充分的发展。所以父母利用游戏来教导孩子认识金钱和培养储蓄的习惯，是一个很好的方法。逛超市游戏和开商店游戏就是开发孩子理财能力的益智游戏。记住：重点是和孩子做游戏！

逛超市游戏

目的

让孩子熟悉买卖东西的过程，培养节约、科学的消费观念。

方法

1.先让孩子观察超市货架上的各种商品。随着他的注意力，您不断地告诉他这些货物叫什么，引导他多看不同种类的食品，如蔬菜水果类、糕点面包类、肉类、饮料类、糖果类、炒货类、调味类等。问他：“那是什么食物？”“同样的东西这种牌子和那种牌子价格有什么区别？”“你注意到食品的生产日期和保质期了吗？”看他能够知道多少种不同食物的名称，看他能否从食物标签图形中辨认出食物来，以及看他是否知道比较价格。袋装食物，他很容易透过塑料袋辨别，罐头或放在盒子里的就难了，如果他能办到就要夸奖！

2.告诉孩子今天的购买额度是多少，让孩子自行选择有用的物品，不用给他太多限制。实地买东西是给孩子很好的学习机会。在



一定限额内买到最多的东西，孩子能渐渐体会做一个精明的消费者实在不容易，尤其当孩子买到以为最便宜的货品，却发现货不对时，下次他就会吸取教训，懂得选择了。

3.根据金额多少让孩子最终定下可买的东西，让他自己带着钱去收银台交钱，家长可跟在身后帮助，但不要包办。让孩子完整地知道买卖交易的全过程。

4.回家后让孩子分门别类将东西放好。在这个过程中让孩子对购物的目的和意义有个更清晰明确的概念，珍惜买来的物品。

5.如果孩子有兴趣，可与他在家中模拟超市里的买卖行为，进一步帮助孩子形成消费的概念..

开商店游戏

目的

让孩子认真学习找零钱，并认识一般日常用品的大约价钱。

材料

在家里摆设一个买卖摊位，借用家里一些物品，如文具、洋娃娃、玩具、零食、水果作为货物。

方法

1.游戏开始时先分配角色：一个是顾客，一个是售货员。角色的分配要采取民主的方法，让孩子自由选择，给孩子自己做出决定的机会。

2.接下来把所有的旧玩具都摆出来，同孩子一起整理货架。整理货架是训练孩子从分类中发展数学思维能力的好机会。要引导孩子把所有的玩具分门别类地放置在设好的货架上：交通工具类（自行车、小汽车、公共汽车、飞机、轮船等）、兵器类（手枪、坦克等）、娃娃类、炊具类等等。

3.货架整理好以后，就开始“买卖”了。买东西是需要钱的。当然，钱可用代用品，如小画片、小纸板等，只要孩子能想得出，都可以当钱用。不过，最好使用真的钱，这样可使孩子对钱币有直观的认识，并从中学习数数、计算和理财。

4.在“买卖”的过程中，家长还可不断引导孩子认识颜色、大小，学习归类等。最后，家长可以与孩子交换角色重复游戏。游戏结束后，和孩子一起把玩具收拾好。

人际交往能力

Company

专家指出，人际交往在孩子的成长中占据着重要的地位，尤其是“关键期”——孩子的少儿时期，亲子关系、师生关系、同学关系的紧张与疏离，都会直接影响到孩子性格的发展和品质的形成。因此，作为家长不能不重视培养孩子的人际交往能力，这是一种驾驭生活、完善自我的能力。美国心理学家卡耐基认为：一个人的成功30%靠才能，70%靠人际关系。在竞争日益激烈的今天，如何让孩子走出孤独，学会交往，这是家长需要解读的课题。

不同的阶段孩子有不同的交友需要

孩子们是在成长过程中逐渐学会交友的。这个交友的过程可分为4个互相重叠的阶段。

一、自我阶段

这阶段的孩子经常把一起玩或仅仅离得比较近的孩子当成朋友，“最好的朋友”往往就是住得最近的孩子。不客气地说，这时的孩子寻找朋友就是为了有用：对方有他喜欢玩的玩具，或者他不具备的特点等等。一般来说，这个阶段的孩子往往更擅长开始社会交往，而拙于影响别人。他会自认为，朋友们和他想的一样。当发现不是这么回事时，他便会烦躁不安。

二、满足需要阶段

在这个阶段，交友过程更多地由利益决定。他会把朋友作为一个人而不是根据其拥有的东西或住处远近来衡量。由于朋友可以满足某些特定的需要，这时的孩子仍是出于自我需要目的而交友的。为了共享一块饼干，他们会成为朋友，但互惠不是主要目的。由于交友成了在家庭之外满足个人需要的一种方式，相同年龄的孩子会相互吸引，甚至会因为不愿意独自呆着而与并不喜欢、小于自己的孩子相处。由于交友主要是为了满足眼前的需要，因而无法同时交一个以上的朋友，这时候很可能会听到孩子和玩伴这么说：“你不是我的朋友，明明才是。”

三、互惠阶段

在这一阶段孩子交友的特点是互惠和平等。这时的孩子已经能够同时考虑双方的观点，非常关心平等的问题，因此评判朋友时，就有了非常明显的比较：谁为谁做了什么。比如，邀请朋友来家过夜以后，必须要得到回请；送给朋友的生日礼物要和朋友送来的价值相等。也许正是因为互惠的关系，这时的友谊局限于一对、小团体和小派别，只不过是同性之间的关系而已。

四、亲密阶段

孩子在这一阶段能够保持相当亲密的朋友关系。他们对朋友的表面行为不再注意，转而关心其内在素质以及幸福与否。许多心理学家把这一阶段视为所有亲密友谊的基础，认为这时的孩子如果不能找到亲密的朋友，那么到少年甚至成人时代，就永远也不会找到真正的亲密伙伴。这一阶段，朋友之间通过共享情感、分担问题、解决矛盾，会形成深厚的感情纽带，孩子终生不会忘记，在许多情况下，这种友谊能维持终生。



如何帮助孩子交友

帮助孩子建立友谊的重要性，每个父母都知道，但经常不知道该如何去做。一旦父母明白了孩子在不同年龄需要不同的朋友，那么就不难决定他们自己该扮演哪种角色。

一、自我阶段

对年龄较小或内向孤僻的孩子，家长可以设计一些活动，邀请性格相近或有共同兴趣的孩子参加。活动刚开始时，孩子如何相处是不重要的，重要的是他们有机会在一起了。一起玩电脑或做游戏都是很好的机会。即使是一起看卡通片，孩子也能获得一次重要的共同经历，为日后的社交技能打下基础。如果是单亲家庭，那么周末或假期中单独和孩子相处的时间不宜太长。孩子到了上学的年龄以后，就会更愿意和同龄伙伴相处。这时候家长如果仍不断地出现在他左右，对他是不利的。

二、满足需要阶段

一旦孩子喜欢和同伴相处，那么您就应该对他强化朋友的价值。您应该看重孩子的友谊，鼓励他们的交往。如果孩子对另一个孩子表示出正面的积极情感，即使您对对方表示疑惑和担忧，也千万不要否定和诋毁对方。而且，孩子被他人取笑或欺侮后，怀有一些负面情绪，您绝对不能火上烧油。不要鼓励孩子抱怨同学，否则就会强化他的孤僻性格。您只要当个好听众就行了。还有一点也很重要，您要起到带头作用。如果您没有朋友，那么孩子怎么能交上互相满足的朋友呢?经常和孩子谈谈自己的朋友、你们一起做的事、为什么朋友对您很重要等等。参加您和朋友的活动，可以让他亲眼看到你们如何相处，以及友谊对您的重要性等。

三、互惠阶段

孩子到了互惠阶段以后，许多父母都觉得自己的角色退化了，成了孩子社交生活的旁观者。然而事实上，您的参与和支持会给他以满足和安全感。当他在与朋友相处过程中，体会到酸甜苦辣五味俱全的感受之时，您的知识和经验就会使孩子大大受益。孩子与朋友相处出现危机时，您或许会根据自己过去或现在的经历给他提供一些教益。但请记住，不要给他任何劝告，您对他的朋友的看法只是您个人的看法，千万注意，不是孩子的，因此应该秘而不宣。应该让他养成容忍他人的品格，忍受亲密朋友的不可避免的伤害，自己决定如何处理这些负面情感和经历。不管他最后如何决定，是保持或放弃这份友谊，还是寻找新朋友，都是正确的。只要不是就此避开同伴、离群索居就行。由于这时的友谊第一次包含思想和感情的交流，因而孩子刚开始时会觉得有些困难。如果孩子经过几次努力之后，总是不能交上新朋友，那么下面介绍几种方法，可能会有所帮助。比如，观看交友的录像，在用到某一技能时，您特别指出来，这样就能激发他按照这一方法去交朋友。如果孩子交友时不顺利，您可以和他玩游戏，用木偶和雕像扮演各种角色。您还可以设计出5~10分钟的小品，模仿孩子可能遇到的各种问题，编排各种解决办法。这对于那些不隐瞒自己交友过程的孩子尤其有效。

四、亲密阶段

孩子有了来往密切的朋友以后，您的作用便是指导，确定与孩子年龄相适应的限制，灌输适当价值观，鼓励孩子个人的成长和人际关系的发展。

影响孩子同伴关系的因素

孩子在同伴交往中的类型和偏向等是客观存在的，在家庭教育中，家长要提高对孩子同伴交往的必要性和必然性的认识，了解有哪些因素会影响孩子的交友行为，并据此采取相应的措施，提高孩子个人接纳性的程度，帮助孩子更好地建立同伴关系。一般说，影响孩子交友的因素主要有以下几个方面。

家教方式

有关研究认为，热情、敏感和权威的家长，培养的孩子容易形成稳定的依恋心理，与成人和同伴都能建立良好的人际关系；对人冷淡随意的家长，会培养出敌意的、攻击性的孩子，同伴拒绝与其交往，人际关系紧张；好支配他人的严厉的家长，培养的孩子往往



喜怒无常和过度焦虑，其同伴会忽视他或不愿与他交往。

孩子的个人素质

有关研究表明，从小学三年级开始到初中二年级，最受欢迎的孩子都具有良好的角色扮演技能，其社会技能水平和认识技能水平较高。比如，能做更多游戏的孩子、智力较高的孩子、学习成绩较好的孩子等更受同伴的喜欢。

孩子的行为举止

有关研究表明，孩子中受同伴和成人欢迎的行为特征是：行为举止得体出色，喜欢与人合作，帮助他人，同情心强烈。他们懂得如何奖励其他伙伴，即知道注意他人，赞美他人，善于与人合作和分享，对人提出有益的建议，听从成人劝导，维护团体的荣誉，努力提高团体的凝聚力等。那些被拒绝的孩子的行为多表现为：行为随意、吹牛势利、喜怒无常、欺软怕硬、富有攻击性、蛮横无理等。孩子与同伴关系的状况，会影响他们的成才和品德。不良的同伴关系可能会成为将来成人世界人际关系的阴影。因此，家长应积极帮助孩子建立良好的同伴关系。

如何培养孩子的人际交往能力

一个人能否获得成功，一个关键的因素就在于他能否处理好人际关系。因此，从小培养孩子的人际交往能力是值得家长重视的一个带有普遍性的问题。那么，如何培养孩子的交往能力呢？下面几点建议可供参考：

建立平等和谐的家庭氛围

家长不能摆出“长者尊严”的面孔训斥孩子。家庭中的大事，孩子可以知道的应该让孩子知道，适当地让孩子“参政议政”。家庭中涉及到孩子的问题，更应想到孩子，听听他们的意见。其次，要提供更多的交往机会。应适当地带孩子进入自己的社交圈，外出做客时，尽可能带孩子参加；家中有客来，

让孩子参与接待，让座、倒茶、谈话……不要一味地把孩子赶走。

让孩子广交朋友

交往的技能只有在与人交往中才能学会。家长应该尽可能地为孩子打开生活空间，鼓励孩子走出家门，广交朋友，让孩子去找伙伴玩，邀请邻居家的小孩子、同班同学来家做客。心理学家指出，同伴对指导或训练孩子掌握社会交往技能，帮助孩子走出孤独具有特殊作用，因为这种技能，孩子是无法在成年人那里学到的。

培养孩子良好的品行

良好的品行不仅是孩子成长发展的重要方面，在建立良好的同伴关系中也是至关重要的因素。从某种意义上说，它是孩子建立良好同伴关系的基石。实质上，一个人只有品德高尚，才会做到关心他人、乐于助人，敢于牺牲个人的利益。相反，如果一个人自私自利，以自我中心，品行不轨，即使有一定的社交技巧，其人际关系也不会长久融洽。少儿时代的优良品质也是建立良好的同伴关系的基础。家长要抓好孩子品德的培养，教育孩子忠于友谊，宽宏待人，善于与他人分担忧愁和分享快乐。

为孩子做出典范

家长在人际交往中的言行倾向会成为孩子效仿的榜样。孩子在家庭中会自觉不自觉地接受家长处理人际关系的倾向，潜移默化地学会家长的待人接物方式。因此，家长在人际交往中要注意热情待人，乐于助人，同情他人，尊重他人，友善地、宽容地处理好人际关系，为孩子做出典范。切忌对孩子的教育是一套，而对待他人是另一套。

让孩子学会基本的交往技能

孩子的交往技能，如分享、轮流、协商、合作等，需要家长在潜移默化中传授给孩子。同时家长要教会孩子与人相处的策略，学会一定的交往技巧，如适当的服从，恰当的赞赏，灵活的处理矛盾等。

一位品学兼优的孩子说：小时候妈妈给她讲的一个故事她终身不忘。故事是这样的：一个女孩走过一片草地，看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了，她小心翼翼地为它拔掉刺，让它飞向大自然。后来蝴蝶为了报恩化作一位仙女，向小女孩说："因为你很仁慈，请你许个愿，我将让它实现。"小女孩想了一会说："我希望快乐。"于是仙女弯下腰来在她耳边悄悄细语一番，然后消失无迹。小女孩果真很快乐地度过一生。她年老时，邻人要求她："请告诉我们吧，仙女到底说了什么？"她只是笑着说："仙女告诉我，我周围的每个人，都需要我的关怀。"

这位孩子的母亲通过一个生动的故事，教孩子学会关怀别人，这正是与他人积极相处、培养孩子的社交能力的根本。



如何让孩子变得合群

大量调查表明，合群的孩子在知识范围、语言表达、人际交往等方面，均明显优于性格孤僻、不爱交往的孩子。这些孩子比较热情、活泼、大胆、勇敢。可是，现在很多孩子，特别是有些独生子女，由于家长长期娇生惯养，放纵不管，使孩子非常任性，喜欢独来独往。他们生活中只有自己，很少想到别人。这样的孩子长大以后，很难与人合作，很难适应社会。不合群的孩子大体上可以分为两大类：一类表现为怕生，沉默，孤僻；一类表现为爱哭闹，爱捣乱，爱逞能，惹是生非。那么，怎样让孩子合群呢？

不要以孩子为中心

家长要引导孩子与亲人平等相处，切忌以孩子为中心，处处围着孩子转，让孩子凌驾于父母之上。同时，家长也要尊重孩子，切忌随意训斥和打骂，要让孩子在互敬互爱的家庭气氛中形成团结、谦让、尊老爱幼的合群性格。

让孩子多参加集体活动

最好让孩子从小生活在同龄孩子的群体中。托儿所、幼儿园是孩子的世界，在与同龄人一起生活的过程中，孩子会相互学会怎么生活，怎么相处，怎么玩耍。

鼓励孩子接受他人的邀请

不合群的孩子喜欢独来独往，往往不大愿意接受其他小朋友的邀请。如果家长发现孩子偶尔接受个别的小朋友的邀请，即使是很勉强的，也要及时给予鼓励。如果家长发现孩子接受了别的小朋友邀请，并表示愿意参加，要大加赞赏，促其参加。这样做，可使"不合群"的孩子逐渐向"合群"的方向发展。



创造让孩子交往锻炼的机会

家长要鼓励孩子欢迎主动上门来玩的小朋友，应为孩子们提供游戏的场所和感兴趣的玩具。家长一定要不厌其烦地、热情地鼓励孩子和他们一起玩。在玩的过程中，孩子交往的能力加强了，由不合群逐渐变得合群了。在玩的过程中，孩子要动脑筋，这会促进孩子智力的开发。记住，这种"邀请别人"的行为，一定要反复强化，才会巩固。

让孩子自己处理与老师的关系

允许孩子自己处理与老师的关系。做父母的责任是帮助孩子培养正确的态度与方式，以发展和别人的关系。但绝对不能卷入其中。

有一天，玲玲回到家里，对妈妈说："我恨死刘老师了，她真是一个差劲的不得了的老师！一点也不公平。""出什么事了？""她总是在全班面前拿我的作业开玩笑，说我的作业不整洁，不干净，今天，她居然把我写的作业向全班同学展示，将所有潦草、脏乱的地方向同学们指出来。我真是无地自容。我恨死她了！"妈妈一听，也非常生气，愤愤地说："这种老师，太没有水平了！我要去找她谈一谈。她没有理由这样对待你。"

显然，刘老师不能通过嘲笑的办法来教育孩子，但是，妈妈并不应该直接参与到女儿和老师的关系中。妈妈的态度只能是火上加油，可以看出来，在这件事中，玲玲同样是有自己的责任的。她当时很可能对老师的批评表现出来了不屑一顾的态度，使得老师更加气愤，做出了不应该做的事情。要想帮助女儿处理好和老师的关系，妈妈不应该直接去和老师进行交涉，那样做对老师来说是无礼的，对女儿也不尊重。因为这样做剥夺了女儿自己学习处理矛盾的机会。妈妈应该从女儿身上下功夫。她所应该做的是帮助女儿分析：为什么她和老师的关系变得这样糟糕，并且提出一些建议，使得师生关系有所改善。更重要的是，应该让玲玲认识到她应当对自己与老师产生的矛盾负责任，并找出解决办法，别人的帮助不可能从根本上解决问题。

当然，在这场谈话中，妈妈绝对不能表现出对任何一方的赞成和支持，如果她表示老师的态度是可以理解的，会使得女儿更加的愤怒，而完全拒绝听取妈妈的意见，如果她表示支持女儿，对老师的态度表示愤怒，女儿也不会很好地听她的改善建议。最好的办法是表达对女儿愤怒的理解。

孩子能否和"差学生"交朋友

小涛是小学五年级上学期转到班上来的，黑黝黝的皮肤，壮实的身体，满不在乎的神情，书包在肩上耷拉着，一看就知道这是个不听话的"差学生"。老师把他安排在"好学生"王阳的旁边。一开始当然是井水不犯河水。小涛向来讨厌好学生，认为他们自私、胆小、自命清高。可每当小涛不会做作业，抓耳挠腮的时候，王阳总会适时的指点迷津。尤其是当小涛上课走神又被老师逮了个正着，王阳会悄悄地告诉他该翻到课本的哪一页。一次他们一起坐车回家，小涛一边和王阳聊天，一边非常自然地站起来给一个抱小孩子的妇女让座，还主动为其他人向售票员传递钱和车票。这大大出乎王阳的意料——其实小涛挺不错的。有一天，从不惹事生非的王阳为搞卫生和邻班一位同学发生了摩擦，结果那个同学喊了自己的哥哥以及哥哥的朋友将王阳堵在了回家的巷子口。幸亏小涛及时赶到，他拼命和那个比他高一截的人打架，几次被打倒在地，几次爬起来又冲上去，终于，那伙人吓得落荒而逃。王阳扶起鼻青脸肿的小涛，眼泪直往下掉。小涛却挥挥手说："没事，哥们儿！"于是他们成了好朋友。

一个"好学生"和一个"差学生"交往甚密，这会遭到家长的极力反对。那么交友是否也要讲究"门当户对"呢？每个孩子都有可爱之处。不同的年龄层次，有不同的思维方式，孩子不一定能和老师、家长沟通，但能和同学、朋友沟通。因此，家长对待孩子的交友问题





不应“堵”而要“导”，引导他怎样看到别人的闪光点，对照自己的不足从而使自己进步。另外家长应该坚决取缔“好生”、“差生”、甚至“双差生”的种种观念。如果在社会、学校、家庭营造出一个更健康向上的大环境，让孩子们都向着好的方向走，每一个孩子都会从善如流的。如果当父母发现孩子的朋友确实存在不良习惯，并发现自己的孩子已经受到影响，父母该怎样做呢？

和孩子一起分析该朋友的优缺点并达成共识

如果父母在孩子的面前只是唠叨他的朋友，说他这不好，那不好，孩子就会反感，达不到教育的目的。专门选一个时间，以轻松随意的口气和孩子聊一聊，如：“你觉得你的朋友盼盼怎么样，她有哪些优点，哪些缺点？”当孩子说完了，父母再说：“盼盼是个活泼聪明的好孩子，爸爸妈妈都很喜欢她，但她有些方面不太好，比如爱说脏话、不爱学习。你聪明、懂礼貌、爱学习，要多帮助盼盼，共同进步，对不对？”

创造条件，让孩子们各自发挥其优点

如果可能，家长不妨让孩子把他的朋友请到家里来玩。在家中，您可以更全面地了解这位小朋友的特点，积极引导。如可以让孩子一起玩个角色游戏，在游戏中设置几个情景，让孩子自由表现，您从旁观察并加以指点。只要您以真诚的态度对待孩子及其朋友，相信您一定能赢得孩子对您的尊重。

教孩子学会拒绝

有时，孩子知道某种行为不好，但是由于认识上的偏差，认为好朋友是不该互相反对的，因此，潜移默化地受了坏习惯的影响。此时，应告诉孩子，对朋友错误行为的支持是贻害朋友，只有帮助朋友进步才是做好朋友的道理。有时，孩子是因为怕失去了朋友才不敢拒绝时，可以告诉孩子只要自己做得对，朋友就会多起来，使孩子敢于拒绝。同时，要告诉孩子一些拒绝的技巧，避免朋友之间不必要的伤害，如找个借口干别的事去，或借口该回家了等等。

怎样处理孩子之间的争执

有些家长为自己的孩子经常欺负别人或经常惹麻烦而苦恼，而另一些家长则为自己的孩子总被别人欺负而苦恼。其实孩子之间发生冲突是正常的事，正是经历了这样的过程，才逐步完善了处理、协调人际关系的能力，同时也锻炼了孩子的意志和性格。作为家长，该怎样处理孩子间的争执呢？

让孩子学会宽容

面对孩子间的争执，父母应首先正确地评估事情的性质。有些父母往往因爱子心切，看不得孩子受委屈，见孩子流泪就心疼。这样，很容易将孩子的心理行为与成人对等。其实，孩子间的争执与成人间的冲突有实质不同，区别在于一个是孩子成长中的游戏，一个是生活中的现实矛盾，父母完全可以豁达地看待这种争执。提倡培养孩子懂得宽容、谦让，可是让孩子学会宽容是很难的。之所以困难，原因很明显，孩子之间产生争执的时候，情绪波动很大，他们认为冒犯自己的人，应该先乞求自己的原谅。因此，让孩子主动退一步，对别人表示宽容。通过这种行为产生的积极效果让孩子体会到宽容、谦让也能给他们带来愉快的心情。

制止孩子的攻击行为

孩子间争执是常事，父母处理方式常会有许多问题。常见有这样的情况，孩子占了便宜，便称赞好样的，吃了亏则暴跳如雷，责骂“你怎么这么笨，为什么不动手”等。这种对孩子攻击性行为进行鼓励和诱导的做法，会把孩子引向歧途。心理学家的研究明确表明，在打架斗殴犯罪的青少年中，其攻击行为可追溯到少儿期。因此，对孩子争执中的攻击行为，家长的正确方法就是予以坚决制止。

争执也有值得赞赏的一面

孩子在一起玩时，常常发生争执。有些争执对帮助他们成长是很有价值的。在争执的过程中，他们丰富的想象力和表达能力得到了交流，还锻炼了辩论的才能。最主要的是，他们都表现得很有主见，不轻易放弃自己的目的。因此，当孩子为一个观点、想法发表自己的不同见解而引起争论时，家长不仅不要阻止，还应有意地“参与”到他们的争执中去并适当地加以引导启发。最终让孩子们从争执中提高自己各方面的能力。

引导孩子反思争执带来的教训

处理孩子间的争执，应首先转移他们的注意力，稳定激烈的情绪。孩子的注意力是很容易转移的，争执带来的“痛苦”也会转瞬消失。但父母的处理并未结束。争执过后，如何引导孩子反思争执带来的教训也是父母应做的工作。一般可用讲故事的形式，引导孩子思考“自己在与同伴争执中，有没有不友好的语言、行为”、“应该怎样和同伴相处”等。父母应该科学理智地引导，不要指责孩子无能“光会哭，为什么不还手”，这会让孩子受到新的伤害；也不要亲自出马为孩子讨公道，这不利于孩子学习自己处理解决问题的方法，而且无助于矛盾的解决；正确的方法是应教孩子学会用智慧化解矛盾。

让孩子在争执中学习交往的技巧

在儿童世界里，打打闹闹是常有的事，只有在经历了数不清的纠纷、争执的教训以后，孩子们才能逐步学会适应他人，与他人相处。所以，从这个意义上说，孩子间的争执，是他们为学习相互适应、提高交往能力而付出的代价。实际上每个智力正常的孩子，在吃过几次亏、受过几次欺负后，都会学乖而使自己逐渐少吃亏，或不再受欺负。家长应鼓励孩子与同伴交往，对他们之间的争执，一般不要太在意，哪怕是自己的孩子受委屈。有些父母怕孩子吃亏，就盯着自己孩子和同伴玩，殊不知这样孩子的皮肉是不会吃“亏”了，但孩子的交往能力却会因此受到阻碍。更何况孩子有了父母这把保护伞，还会“仗势欺人”或者受点委屈就喊妈妈，这显然不利于孩子的健康成长。

测测孩子的人际交往能力

下面的测验分别从孩子的活动能力、社交情况来测量他的人际交往能力。每道题有4个选项，让孩子从中选择一个作为答案。

1．你最喜欢的体育运动项目有几种？(　　)
A、无
B、一种
C、两种
D、三种以上

2．与同龄孩子相比，你在这些项目上花去时间多还是少？(　　)
A、不知道
B、较少
C、一般
D、较多

3．与同龄孩子相比，你的运动水平如何？(　　)
A、不知道
B、较低
C、一般
D、较多

4．你除了体育运动以外还有多少爱好？(　　)
A、无
B、一种
C、两种
D、三种以上

5．与同龄孩子相比，你花在这些爱好上的时间有多少？(　　)
A、不知道
B、较少
C、一般
D、较多

6．与同龄孩子相比，你的这些爱好水平如何？(　　)
A、不知道
B、较低
C、一般
D、较高

7．你参加过多少组织、俱乐部、团队或课外小组？(　　)
A、未参加过
B、一种
C、两种
D、三种以上

8．与同龄参与者相比，你在这些组织中活跃程度如何？(　　)
A、不知道
B、较差
C、一般
D、较高

9．你有几个要好的朋友？(　　)
A、无
B、一个
C、2~3个
D、4个以上

10．你与这些朋友每星期大概在一起几次？(　　)
A、不到一次
B、1次
C、2次
D、三次一上

11．与同龄孩子相比，你在与人相处方面表现的。(　　)
A、不知道
B、表现较差
C、表现一般
D、表现较好

12．与同龄孩子相比，你对待父母的行为。(　　)
A、不知道
B、较差
C、一般
D、较好

测试结果

36～48分
说明您的孩子有很强的人际交往能力。

24～36分
说明您的孩子人际交往能力一般。

12～24分
说明您的孩子人际交往能力比较差。



Correspond

动作协调能力

有的孩子都上小学高年级了，还不会跳绳，拍球时球越拍越低，接球时常用双手去抱，跑步姿势与速度都比同伴差。有的孩子在阅读时速度很慢，经常跳读、返读；在书写时手指握笔姿势不协调，用力过大或过小，字七歪八扭，大小、深浅、粗细都不均匀；在手工课上很难完成剪、折、穿、缝等细致工作……这些问题统统都是因为动作协调能力落后所致。因此，家长应有意识地对孩子的动作协调能力加以培养，这具体可以从小肌肉的精细运动能力训练、手眼协调能力训练、感觉动作协调训练等内容着手。

小肌肉训练

家长应该让孩子为精细的手眼协调活动做好准备，这关系到他将来的书写技能。如果他们的小肌肉运动能力发展比较好，他们的书写将会自然、轻松很多。家长需要通过为孩子提供各种小肌肉练习活动，来激发他们在这方面学习的愿望。如音乐活动中，让孩子和着歌曲拍手，或用自己的手指轻轻地敲击，通过使用各种乐器，敲鼓、弹琴、吹笛，或者弹吉他等来练习手指运动。还可以做手工、烹饪活动，扣纽扣、系鞋带、削水果、叠衣服、整理床铺等。



手眼协调技能

当涛涛还是一个蹒跚学步的孩子的时候，他就开始学着用勺子喝汤了，他每次都仔细看着勺子，操纵着自己的手把勺子送到自己的嘴里。不久涛涛就成为了一个熟练的“喝汤专家”——动作干净利落，完全是母亲所希望的样子。

这就是一种手眼协调活动。通过不断的练习，孩子的手眼协调性会得到充分的加强。当孩子练习手眼协调动作时，他们必须得到一些成功的激励。所以在让孩子仿画一个图形或做一些为线段涂色之类的活动前，家长要确信，在身心发展方面，孩子已经有了这方面的准备，能够取得成功，让孩子受到激励。

眼动训练

眼动训练可以先从追踪物体的移动轨迹开始。家长拿一个物体放在孩子眼前，让他头不动，只用眼睛跟踪物体。先做水平移动、垂直移动，再做斜线移动、曲线移动，然后做螺旋形移动。被追踪的物体应不断变小至绣花针大小。孩子能熟练地追视物体后，可让他追视时隐时现的光点，还可进行瞄准练习，最后可追视写字板上逐个出现的文字。这样就可以一步步地纠正孩子的眼动问题。

训练一：追视拇指

让孩子坐着，让他把自己的拇指伸到自己面前(伸直胳膊)，向左移动胳臂，然后再向右移，移动时要让自己的眼睛始终跟拇指移动。然后再上下移动，前后移动。为了使这个游戏更有趣，家长可以在孩子的拇指上画一张脸，或者套一个手指木偶。应注意不能让孩子移动自己的头，只能动眼睛。

训练二：追视光点

在黑暗的房间内用手电筒打在墙上让孩子追视时隐时现的亮点。双眼练习后再用单眼重新做一遍。

训练三：瞄准训练

让孩子手持铅笔垂直的放在眼前，做“眼——铅笔——家长”，“眼——铅笔——钟”、“眼——铅笔——灯管”等三物一体的瞄准练习，用左右手分别练习。

训练四：追视板书

家长慢慢地在孩子的小黑板上从左到右显示阿拉伯数字。显示第二个数时，就盖住第一个数。这样一边显示，一边掩盖，让孩子回答一共显示了哪些数。待孩子能正确回答之后，再改为显示汉字。



成功案例：

8岁的小颖智力正常，但阅读书本的速度特别慢，明明看见的是数字63，她读出来却成了36。她在画画时会从下往上画，写字时则会从右往左写，例如“村”字，她会先写“寸”，再写“木”。

开始对她进行追视训练时，她的眼睛并不跟随物体的运动而运动。所以家长认为她在阅读方面出现的问题可能就是由于眼动问题引起的，于是对她进行了这方面的强化训练。经过一段时间的训练，小颖逐渐能追视铅笔大小的物体，眼球不再无规则地跳动，能慢慢地从左移到右，从上移到下，在进行数字运算时，倒着写的情况明显减少，做作业的速度明显加快，错误也明显减少。

手指操作能力训练

人的许多动作都依靠手的动作才能完成，如日常生活中的扣扣子、系鞋带、写字、画画、拿筷子等。手指操作能力影响儿童的书写。对写作业慢、写字费劲、字写得不好看的孩子多进行一些手指精细操作能力的训练，有助于其神经系统对手指协调控制能力的发展和五指功能的分化，最终促进孩子书写能力的提高。

手指操作能力的训练应尽可能融入日常生活中。孩子自己的事尽可能让孩子自己去做，给他们一个锻炼能力的机会。另外，家长在平时也要注意教给孩子正确的操作方式，如正确的拿筷方式、正确的穿针线方式等。

训练一：以筷夹珠

准备两个盘子。一个放满各种形状(如圆锥形、圆柱形、扁圆形等)大小各异的珠子，另一个空着。让孩子正确地使用筷子，将珠子一一夹到空着的盘子里去。珠子的数量可随着孩子熟练程度的提高而增加。可给孩子计时，鼓励他逐渐加快速度。

训练二：上色

让孩子给一些未涂颜色的图案上色，注意只涂在图框内，尽量不要涂到线条外面去，并要求颜色尽量均匀。图案由简单到复杂。

训练三：“剪羽毛”

准备各种颜色的吹塑纸，让孩子照着家长提供的羽毛样子来剪。要求尽可能剪得细而匀。

训练四：折纸

选择孩子比较感兴趣的东西让他来折。从易到难，先让他学会各种折纸的基本技巧，如正折、反折、翻折、卷折、曲折、翻转等，然后再教他折出形状。

手眼协调能力训练

在运动中，手眼协调困难的孩子可能会出现投掷准确性差的问题。在学习上，会导致书写速度慢、字体七歪八扭、笔顺不正确等等。做手工活动时，使用剪刀沿画好的线条剪纸，常会剪到线条以外。

对这样的孩子进行手眼协调的训练，能逐渐提高其手与眼协调一致完成工作的能力。

家长引导孩子进行手眼协调的训练应先从简单的、无危险性的活动开始。例如，让孩子穿珠子，珠子洞眼应从大到小。等稍有进步后，可让他沿纸上描画好的点来穿针引线，熟练后可将纸改为布。最后让孩子使用剪刀等较为锋利的工具来做手眼协调的训练，但训练中家长应特别提醒孩子注意安全。

训练一：抛接球

开始时用一个较大一些的球，让孩子抛起来，然后用手接住，然后慢慢减小球的大小。

训练二：反弹球

让孩子两只手抱着球，然后松手让它落到地上，当它弹起的时候，再用手抱住它。也可以两个人相互反弹球，或者对着墙反弹。

训练三：击打气球

把一个气球系在一个绳子上，让孩子击打它。这有助于发展孩子的节奏感和掌握时机的能力。

训练四：穿珠子

给孩子一些形状、大小、颜色各异的珠子，让他们将珠子用绳穿连起来。可以先穿大珠子，再学穿小珠子。还可提出各种不同的要求，让孩子按要求来穿。例如，将红色的珠子都穿在一起，或按大小顺序由大到小穿连起来。

训练五：做“鞋垫”

拿一张A4大小的、软硬适中的纸，在纸上画好排列整齐的点。然后让孩子脱下鞋，将任意一只脚踩在纸上，用铅笔沿着脚底的轮廓在纸上画出一只脚底的形状。然后用剪刀沿轮廓线剪下鞋垫的样子。再用针线沿纸样上的点依次穿缝，最后做成一只自己的“鞋垫”。

训练六：剪纸

训练孩子剪纸可先从剪画好形状的简单图案开始，等孩子能沿轮廓线熟练地剪下图形之后，逐渐提高剪纸难度，可增加镂空、挖圆等技术，最后可训练孩子不事先画好图形，就在空白纸上剪出各种图案。





成功案例：

9岁的珊珊做作业的速度很慢，看的和写的不是一回事。

开始训练时，她不会穿针，不知道应该怎样用针来缝东西；穿珠子时，费半天劲才能把线穿进珠子里去。开始剪纸时，她也只能剪简单的图案，不能完全沿着画好的线来剪。

经过一段时间的针对性训练后，她逐渐能轻松地完成穿珠的任务，也学会了如何用针来缝东西。

几个月后，她的剪纸和刻纸水平都已有显著提高，达到了正常儿童的水平，写作业的速度也明显变快了，而且错误也减少了。

绘写能力训练

婴儿从18个月开始学习画横线、竖线、十字、方形、圆形等，到小学阶段，孩子应该能正确地书写数字、汉字，正确地绘画各种图形。

正确的姿势是良好书写的基础，本训练也应该从培养正确的书写姿势和握笔方法开始。正确的握笔方法应是大拇指和食指一起用力捏住笔，所捏的位置应在从笔尖到笔端三分之一长的地方。孩子的握笔姿势正确之后，再对他进行控制手腕、手掌、手指力量的训练，尽量使孩子各部分的肌肉松紧结合，能协调工作。

训练一：描虚为实

用虚线画好各种直线、曲线、折线，让孩子用笔将虚线描为实线，但不能画出虚线以外。可逐渐提高图形的复杂程度。

训练二：软笔书法

教孩子写毛笔字。先学习正确握毛笔的方法，待姿势正确之后，再让他练习简单的横平竖直。等写的横、竖都精细均匀、平直流畅之后，再开始学写简单的字，如丁、口、土、上、下等。要求所写的字要均匀、稳健。之后，就可以让孩子自己去练习描红，练习在空白大字本上书写了。

感觉动作协调训练

感觉是神经系统的“食物”，每一个感觉器官都要把感觉刺激传送到大脑，供大脑“消化”。如果没有各种感觉的充分供给，神经系统就无法适当地发展，更谈不到发挥其作用了。

下面介绍的是与人的协调运动有关的视觉、听觉、触觉、本体觉、前庭觉，以及这些感觉信息与人的动作之间的关系。家长在了解了这些知识之后，就能有意识、有针对性地引导孩子进行一些相应的训练，这对孩子的学习和生活都会起到很大的帮助作用。

视动协调训练

人的运动离不开视觉的帮助。没有视觉的参与(如盲人)，就无法进行一些手眼协调的活动，如穿针眼、针线活、剪纸等等；无法知道自己的动作与别人的动作是否一致，自己的动作是否正确等等。

进行本训练时，尽可能只让孩子通过视觉获得该怎样活动的信息。例如，让孩子模仿动作时，家长不要做任何语言提示，让孩子看到以后尽可能逼真地模仿。因为如果有别的感觉信息相伴随，视觉信息的作用就会削弱。

训练一：照镜子

家长和孩子面对面站着。家长好比是照镜子的人，而孩子就充当镜子中的影像。这样，孩子的动作就要尽可能地与家长同步并尽可能地动作一致。要求孩子尽可能地将看到的动作转化为自己的动作。家长可在游戏中逐渐提高动作的复杂程度和难度。

训练二：波涛阵阵

让几个孩子排成一行，扮作波浪。风吹过时，一个接着一个蹲下身体。做到排尾时，最后一个孩子蹲下，紧接着站起来。从排尾开始到排头，再依次站起。到排头时，排头站起再蹲下。这样循环往复，就像风吹过之后，波浪的摆动一样。

训练三：点点比赛

让孩子找来几个小伙伴，给每个孩子的背上都别上一张纸，在纸上画上一个半径为10厘米的圆圈，再发给每个孩子一只彩笔(每个人的彩笔颜色都不同)。比赛开始后，孩子们就要尽可能地在别人背上的圈中点上点。同时不让自己背后的圈被人点上。比赛结束后，谁背上圆圈里的点最少，谁就是最佳“自卫者”；谁在别人背上点的点最多，谁就是最佳“点手”。随着孩子熟练程度的提高，可逐渐缩小纸上圆圈的大小。

听动协调训练

听觉——动作协调的训练可以给大脑提供整合、协调听觉信息和运动信息的机会，比较适合于听——动整合不良的孩子。进行听动协调的训练，要尽可能只让孩子通过听觉获得该怎样运动的信息。例如，让孩子听家长所发出的语音指令来做动作。家长只需要说话、发指令，不要做任何动作让孩子看见，要求孩子听到以后尽可能准确地做出来，因为一旦有别的感觉信息相伴随，听觉信息的动作就会削弱。

训练一：你说我做

家长发出语言指令，孩子听到指令就按指令做动作。例如，家长说“左手向前伸”，孩子就要把自己的左手伸向前。家长可在游戏过程中逐步提高动作指令的难度。

训练二：走步合拍

让孩子站好，两手叉腰。提供各种不同节奏的乐曲，让他按节奏完成迈步的动作。例如，听到三拍子的乐曲，就按强弱弱的节奏迈步：第一拍迈左腿，并用力踩地；第二拍迈右腿，并轻轻踩地；第三拍迈左腿，轻轻踩地。家长应先从简单的节奏开始，逐渐提高乐曲的复杂程度。还可以把各种节奏的乐曲剪辑到一起。例如，开始是三拍子的乐曲，中间变为四拍子的，最后又变为两拍子的。看孩子是否能熟练地进行转换。

训练三：“抢椅子”

让孩子和他的小伙伴们一起来做这个游戏。在客厅中摆上一圈椅子，椅子的数目比孩子的总数少一个。音乐响着时，孩子们围着椅子摆成的圈飞快地走。一旦音乐停止，大家必须迅速地坐到椅子上去。没抢到椅子的孩子就被淘汰，同时减去一把椅子。这样反复进行，直到剩下最后一个孩子。

触觉训练

触觉可以帮助我们调节情绪、了解其他感觉信息的意义、认知到触及皮肤的是什么东西、有无危险性，并帮助我们及时采取有效的行动。

孩子的触觉训练，必须在没有其他感觉帮助的情况下进行。因此，最好蒙上孩子的眼睛，也不要给予语言提示。家长可以提供各种不同质地、不同重量、不同形状、不同大小、不同温度的物品，让孩子通过触摸确定是什么物品，并进行分类。

训练一：后背阅读

蒙上孩子的眼睛，然后在他背后写东西，家长可以告诉孩子写的是哪一类型的东西。如写阿拉伯数字、画几何图形、写四笔划的汉字、写家中亲戚的姓氏等。当蒙上眼睛后，家长用手指在这个孩子背上写上具体内容，让孩子来猜。猜出来之后，可以逐渐提高游戏的难度。

训练二：手指阅读

用铁丝折成汉字、数字或图形，再把它们粘到很平的纸上。蒙上孩子的眼睛，让他们只用手去摸铁丝，来判断所摸到是什么。开始时，可用较粗的铁丝来制作被触摸物；等孩子能熟练、正确地摸出来之后，再逐渐改用越来越细的铁丝，以提高难度。

训练三：黑匣摸物

准备一个空盒子，在里面放上同样形状，但大小、粗细、长短明显不同的两个物品。例如，正方体木块两块，一块大，一块小；圆柱形小木棍子两根，一根粗，一根细。

再放上同样形状的、大小相同的，但质地不同的两个物品。

可以根据目标来选择适宜的物品。让孩子通过触摸来辨认，并根据孩子的进步情况来逐渐提高触觉辨别的难度。

本体感觉训练

本体感觉是指肌肉的收缩、伸展、弯曲、推拉，以及骨骼之间





关节的压缩所引起的感觉信息。如果从手传来的本体感不能充分表明手的位置，那么扣扣子、从口袋里拿东西、拧瓶盖或是开关水龙头都会感到困难。

本体感不良的孩子，若不能用眼睛看东西时，通常做任何事都会很困难。对孩子进行本体感的训练有助于孩子动作准确性、协调性的提高。

训练一：找准方位

让孩子按方位词指令来做动作。家长给孩子发指令，指令中必须包含方位词，让孩子按方位指令来做动作。例如，抬起左脚、向右转两圈等。

训练二：户外跳蹦床

家长带孩子到户外活动时，可在有蹦床的地方尽可能让孩子去跳。要求跳得高而稳，并能连续跳。开始时，父亲可以背着孩子跳蹦床，也可以让孩子俯卧在蹦床上，父母在孩子的身边上下跳动，把孩子的身体整个弹起来。等孩子喜欢这种活动后，再让他自己跳。

前庭感觉训练

前庭感觉是指综合判断头部位置和身体变化的感觉，它能准确地判断自己是在什么位置、是处在运动还是静止的状态、人应该走多快、是什么方向等。

前庭系统失常的孩子往往不喜欢运动；即使运动起来也很勉强，投球接球会有困难。

家长引导孩子做一些前庭感觉的训练有助于孩子各种运动和动作能力的提高。

训练一：滑板训练

滑板是一种带有四个轮子的板，狭长形，大小只能容纳一个孩子的躯干部分。让孩子学习以各种姿势乘坐滑板滑下斜坡。先从趴在滑板上的姿势开始。等孩子摆好姿势后，家长在后面轻轻推一下滑板，让他沿着斜坡滑下。要求孩子能平稳地滑下，身体不从滑板上掉下。接着加大难度，可以用坐在滑板上的姿势进行，然后可蹲在滑板上，先正着蹲，再反着蹲。

训练二：大圆桶训练

准备一个圆柱体的木桶，大小为孩子在桶里时，四肢可以伸开，顶在桶壁上为宜。待孩子四肢顶好桶壁后，家长就开始将桶平稳地向前滚动，先慢后快。一定要提醒孩子在桶里要保持住四肢顶桶壁的姿势。

解除烦恼的能力

Free From Bother

任何人，不论是大人物还是平民百姓，不论男女还是老少，每个人都存在着烦恼。可以说只要有人类存在的地方就有烦恼存在。烦恼表现出来的形式是多种多样的，每一个人的烦恼都不一样，“家家都有一本难念的经”，讲的就是这个意思。许多人认为，大人有烦恼，孩子是不应该有烦恼的，可奇怪的是，孩子的烦恼却多得很。作为家长，帮助孩子解除烦恼，并培养孩子解除烦恼的能力，不仅对亲子关系的沟通有很大的帮助，而且对孩子将来去乐观的生活有很大的作用。



孩子的烦恼

一般来说，小一点的孩子的烦恼大都属于玩的方面没有得到满足的烦恼。比如甲有一辆好玩的电动汽车，而乙却没有，这时乙就会产生烦恼。

稍大一些的孩子的烦恼大都和学习有关，因为这部分孩子的大部分时间是在学校中。学习中有许多烦恼。其中较大的一个烦恼是考试落榜，落榜对孩子的打击最大，烦恼最多。请看下面一个落榜生的自述：

我是一个初中毕业生，原先我很自信，对自己估计较高，万万没想到这次中考落了榜，我没有考上高中。

现在我伤心极了，为这次落榜经常掉眼泪。我整天闷在家里，连门都不敢出。虽然爸爸妈妈都没有责怪我，可是，这倒使我心里更难过。我真希望他们打我一顿，骂我一顿，我心里也许好受些。他们越是像以前那样爱我、疼我，我就越是受不了。一想到这次落榜我就哭，总觉得对不起他们，总觉得自己辜负了他们的期望，我让他们失望了。

我怎么也想不到会考不上高中，在班里我的成绩并不坏，总是排在前几名。在老师和同学们的眼里，我也是个好学生。可是，我却连高中也没考上。一想到这里，我觉得自己不仅对不起家长，也对不起老师和同学。

现在我很烦恼，不知怎么办？

考试落榜，对许多孩子来说是最痛苦的事情，但他们却常常不知如何排解这种烦恼。作为家长，应该抓紧时机与孩子畅谈沟通，教给他们一些解除烦恼的方法。

解除烦恼的方法

烦恼对人的危害是很大的。轻则使人精神不振，情绪不佳，浑身无力，重则使人患各种各样的疾病。

因此，烦恼一旦产生，就要想方设法去排除烦恼。然而，方法的不同会使效果迥然不同。下面一些解除烦恼的方法，都是比较常用而且有效的。

心情愉快法

心情愉快法是常用的一种解除烦恼的方法。那么怎样才能做到心情愉快呢？

首先，心中要有理想，生活要有目标。这样就是遇到逆境，遇到挫折，也不会垂头丧气，而会以乐观的态度、愉快的心情来对待一切。

1973年12月，肯尼出生在美国宾夕法尼亚州拉昆村。当母亲看到婴儿只有半截身体时，哭得死去活来。做父亲的比较冷静，再三劝说，让他面对现实。于是父母决定好好养育这个孩子，争取给他最大的幸福。

肯尼一岁半时已做了两次手术，腰以下神经无法接通，连坐都成问题。医生劝肯尼的母亲：凡事都要让孩子靠自己的意志和能力去做。母亲由衷地接受医生的忠告。在父母的鼓励下，肯尼什么事都自己干。数月后，肯尼自己就坐起来了。不久，他又尝试用双手走路。后来，肯尼成了加拿大的小影星。他成功地主演了影片《小兄弟》。他对记者说：“我在生活中没有困难，遇到问题就和大家一样，找出方法来解决。”肯尼所在的小镇上，几乎每个人都迷恋着他，有个老太太每天都站在门口，就是为了多看他一眼。

为什么人们都如此迷恋只有半截身体的肯尼呢？肯尼的邻居乔安说：“每个人都有烦恼，但是只要看到肯尼，就会觉得自己的烦恼是何等渺小。”还有一位邻居说：“我们热爱肯尼，因为有了他，人们提高了战胜困难的勇气。”

肯尼为什么会这样乐观，没有烦恼呢？这主要是他有一个目标，就是“他要使每一个人快乐”。正是在这种思想的指导下，他才活得这样快活。

幽默诙谐法

在遇到使人尴尬的场合的时候，如果说几句笑话，说几句幽默的话，把窘境化解掉，也是一种常用的解除烦恼的方法。

钟毓、钟会是兄弟俩，自小聪明伶俐，善于说话。魏文帝听说后，就对他们的父亲钟繇说：“叫你的两个儿子来见我。”于是兄弟俩由父亲陪着去见魏文帝。在拜见魏文帝时，哥哥钟毓脸上渗出了大颗汗珠，而弟弟钟会却没有出汗。魏文帝问钟毓道：“你脸上为什么会有汗呢？钟毓答道：“战战惶惶，汗出如浆。”魏文帝又问钟会道：“你为什么不出汗？”钟会回答道：“战战栗栗，汗不敢出。”魏文帝听了十分高兴，称他俩是聪明的孩子。

如果这兄弟俩反应迟钝，那就可能会大祸临头了。

调查去恼法

有些人的烦恼是由于不了解事实真相而引起的。如果通过调查研究，明白了事实的真相，那么烦恼也就解决了。

请看下面一个极为有趣的故事：

印度有一位老师，他教了500个学生。其中有个学生名叫孽障。大家见了他，都喊他：“孽障，孽障。”为此孽障十分苦恼。

一天孽障想：我的名字不吉利，为什么不改一下呢？

他对老师说：“老师，我的名字不好，希望你给我改一个。”老师说：“孩子，你先到各地去游历一遍，挑选几个你最喜欢的名字，我才好给你出主意。”

于是孽障带着干粮出发了。他经过了许多村庄，最后来到了一座城池。那里恰巧死了一个名叫长寿的男子。孽障看到长寿的亲戚们，正抬着长寿的尸体往火葬场走去。他赶忙上前问道：“老兄，这个人的名字叫什么？”

“长寿。”人们回答。

“什么？长寿也会死呀？”孽障惊讶地问。

“是的，叫‘短寿’的会死，叫‘长寿’也会死的。名字只不过是为了让人称呼的，难道你连这一点都不明白？”

孽障继续往前走。走到城市中心，看见一个女奴，她的主人正坐在门口用鞭子鞭打她。

孽障问：“这女奴叫什么名字？”

“富民。”主人回答。

孽障问：“‘富民’为什么穷得当奴隶？”

人们听了他的话，都说：“富民也好，贫民也好，都可以是穷人，取名字只是为了让别人叫，你怎么连这点都不懂。”

他又往前走，遇见一个在十字路口徘徊的人。他见那人十分着急，就问他：“老兄，你有什么困难吗？”

“我迷了路。”那人回答。

“你叫什么名字？”孽障问。

“识途。”那人答道。

“啊，‘识途’也会迷路？”孽障吃了一惊。

“这有什么奇怪的？取名只是为了让人叫，你连这点都不晓得？”那人数落了他一番。

孽障最后回到老师的身边，老师问：“你说说，孩子你找到了什么好名字？你要改名字吗？”

孽障答道：“老师，长寿短寿一样死，富民贫民都可能穷，识途不识途都会迷路。一个人取名字只是为了让别人叫的，名字本身不能说明一个人的实际情况，说明一个人实际情况的是他的所作所为。所以，老师，我不打算改名字了。”孽障本来为自己的名字十分烦恼，要想改一个好听的名字。但他通过调查以后，认识到名字不是主要的，主要是一个人的所作所为，于是他解除了为名字而引起的烦恼，决定不改名字了。

这个事例，可能是一个传说。但通过它我们可以看出，调查对去除烦恼是有极大作用的。

读书忘忧法

我国古代读书忘忧法的代表可推陆游。他曾说：“儿时爱书百事废”（《初冬杂咏》）。他77岁时仍“读书犹自力，爱日似儿时”（《自勉》），84岁时作《读书至夜分感叹有赋》：“老人世间百念衰，唯好古书心未移。断碑残刻亦在榻，时时取玩忘朝饥。”

像这样一种以读书解除忧愁、烦恼的方法，如何能做到真正地忘忧呢？这就需要先做到两点：

一是读书必须认真。因为读书认真了，才能做到忘我，做到了忘我，忧愁烦恼也忘记了。

二是要讲究学习方法。因为好的学习方法可以更好地促进学习，培养学习兴趣，从而可以进一步忘记忧愁和烦恼。

我国古代，读书认真的事例举不胜举。看下面的一个例子：

宋代的大政治家、文学家范仲淹，一生勤劳俭朴，好学不倦。

他家境贫寒，两岁丧父。10多岁时，住在一座庙宇的僧房里，昼夜苦读，坚持不懈。他每天煮一锅粥，等它凝冻了以后，用刀划成四块，早晚各吃两块，加上一点腌菜就行了。

由于范仲淹出身贫寒，备尝艰苦，对民间疾苦有较深刻的理解，所以能够提出脍炙人口的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的主张。

正是范仲淹这样认真读书，他才忘却了贫寒的忧愁，终于成为大政治家、文学家。



Children's Health Consideration

Children's Health Consideration

第七章

No.7

孩子的身体健康

现在的家长都感叹，孩子生得起养不起，要给孩子吃最好的奶粉，穿最好的衣服，玩最好的玩具，去最好玩的地方，选择最好的医院……结果往往却是家长辛苦复辛苦，孩子逍遥又逍遥。最让家长痛惜的是，孩子变得好逸恶劳，攀比虚荣，自私自利，或者超常发育，过早肥胖。其实，孩子要的很简单，他们快乐的理由和条件也很简单——只要父母的爱是健康的。在这一章里让我们从孩子的饮食、睡眠、玩耍来关心孩子的身体健康吧！

饮食 Bite And Sup

营养在孩子的成长阶段具有非常关键的作用。孩子从4岁到12岁，平均每年增长5厘米。对孩子而言，这不仅是身体成长和发展的时期，同样也是智力成长发展的阶段。营养的摄取来自日常饮食中的各种食物，孩子的成长阶段也是培养其良好的饮食习惯的理想时期，而这种良好的饮食习惯将会长期保持，并受益终生。



孩子的饮食与智力

每一对父母都希望自己的孩子不仅健壮，而且聪明、头脑灵活，学习成绩好。据调查，在临近升高中、考大学阶段，约有一半的孩子吃到家长为其购买的增智类保健品和各种补品。世上真有使人吃起来就聪明的灵丹妙药吗?如果说有，那就是平衡膳食。家长如果从小就注意孩子的平衡膳食，就能使其大脑获得合理营养，合理营养能使神经细胞充分发育，使智力活动得到充分的养料。人的智力由思维力、创造力、记忆力、观察力、想象力、注意力组成。日常饮食中的40余种营养素的全面、适度均衡的供应，就是培育和增强这几个能力的物质基础。如果膳食安排不当，或者偏食，便会使人体缺乏某种或某些营养素，大脑的功能就会受到损害，轻则使孩子记忆力、注意力下降，重则孩子变得愚笨、呆傻。相反，如果营养过剩也会影响大脑的功能，过多的进食将加重胃肠负担，使脑供血不足，智力便不能正常发挥。长期进食过量，会形成“肥胖脑”，使脑沟变浅，孩子也会变得蠢笨。所以，只有合理营养才是增强孩子智力的物质基础。有了这个基础，如果再有良好的教育，孩子就一定会有较高或很高的智力水平。

孩子吃的太多会变傻

日本著名营养学家坂野节夫指出，吃得过多往往造成孩子消化功能紊乱，会加重胃、肠、肝、脾、胰等消化器官和大脑控制消化吸收的胃肠神经及食欲中枢的负担。如果大脑内负责消化吸收的神经经常处于兴奋状态，会使大脑皮质的语言、记忆、思维等中枢神经智能活动处于抑制状态。若孩子长期处于过量饮食状态，就会造成孩子的食欲中枢过分发达，智能中枢神经受到抑制。

真真是有名的小胖子。他的食量很大，在他很小的时候，就能和大人吃一样多的东西。每天除了正常用餐外，他还要不停地吃很多零食。原来，真真的父母一直没有孩子，等到年龄很大的时候才有了真真，所以加倍地疼爱他。特别是他妈妈，更是把儿子当成自己的心肝宝贝。他们给儿子吃最好的东西，穿最好的衣服，可说对儿子百依百顺，万般迁就。只要儿子想吃的东西，他们都要绞尽脑汁地给儿子弄到。真真由于长得胖，被同伴们称作“小胖子”、“大狗熊”。他不但学习成绩不好，而且行动缓慢笨拙，几乎无法和别的孩子一块儿玩，甚至有的孩子还欺负他。真真每当受欺负后回家哭闹时，他的父母解决问题的唯一办法还是吃。他们以为在儿子身上，只要给他吃好喝好，问题自然会解决。真真由于太爱吃东西，以至于他在看书和学习时也要拿一些点心在手中。每当真真学习不专心时，他的父母就会给他一块糖果和点心。他们认为这样会让儿子用心读书，其实他们的做法是错的。因为这样不仅干扰了孩子的学习，也让他形成了一种不正确的心理，即学习好不一定会有奖赏，但不学习就肯定会有好吃的。

多吃的习惯并非孩子的天性，主要是由于父母不正确的饮食习惯所造成的。大多数父母都有这种做法：为了加速孩子的成长，使自己的孩子身体“棒棒的”，就拼命对他们加强营养，只要听说是能强身健体的食品，就不惜一切代价地去买，并毫无节制地灌进孩子的胃里。殊不知，这样做的负面影响是非常大的!有很多孩子就因吃得过量使胃过于疲劳，反而使大脑变笨了。

别让食欲成为谋害孩子智力的凶手

食欲，对于人来说具有非凡的意义。调节和控制食欲，能够帮助父母巩固和发展孩子生长发育的成果。孩子食欲好固然是一件好事，但食欲过好则肯定存在问题，所以，调整好孩子的饮食对他们极为重要。胃过于疲劳会使大脑功能减弱，所以贪吃会使人蠢笨。历史上很多伟大的人物都非常注意这一点，特别是那些经常用脑的大思想家、哲人更是这样。孩子都有贪吃的时候，做父母的每当孩子在不适当的时候想吃东西时，可以想一些办法引导他忍耐，以减少食物对他的诱惑。

早餐与孩子的智力发展

调查显示：平时不吃早餐的孩子，与吃早餐的孩子相比，在记忆力方面明显落后，特别是在外语单词、词组的记忆，课文的背诵以及口语的表达上。研究还表明，人们不吃早餐，特别是学生不吃早餐，会直接影响智力水平。有学者曾对8～13岁孩子的早餐类型与智力发育的关系进行研究发现，吃高蛋白质早餐的孩子其智商的平均得分最高，其次为吃高糖分早餐的孩子，而不吃早餐的孩子得分最低。由此说明，对于处于生长发育关键阶段的少年儿童，不但要按时吃早餐，同时还要注意早餐的质量。美国波士顿“儿童发育与营养研究中心”的一份报告指出：经过一夜12小时不吃东西，孩子的血糖下降得比成人快，如果孩子不吃早饭，快到中午的时候，就会对其大脑的功能产生微妙的影响，这与他们的心理思维及智能的发挥密切相关。遗憾的是不少家人却忽视了早餐，有时是怕麻烦，还有相当一部分人怕孩子肥胖。而营养学家建议，不管什么情况，早餐都是必要的，它是人体发育和生命活动的生理需要。高质量的早餐对活跃人的思维、增强记忆都极为有益。肥胖的罪魁祸首并不在于早餐，而是饮食结构不合理。

孩子的早餐安排

早餐的原则应是：

1、分量少、热量高。清晨，人们刚刚睡醒，食欲不高，不可能饱餐一顿，因此要选择量小但热量高的食品，如牛奶、小笼包、肉丝面、烧饼、鸡蛋、火腿肠等。

2、蛋白质和钙的含量要高。蛋白质可更新脑组织，钙可以帮助大脑顽强地工作，吃些牛奶、鸡蛋会使孩子精力更加充沛。

3、要有主食。米、面类食品提供的碳水化合物是最方便、最直接的热能来源，人脑主要依靠这些食物分解出的葡萄糖提供能量。

4、早餐也应有蔬菜和水果。早餐中的铁(瘦肉、鸡蛋)应在维生素C的帮助下才容易被人体吸收。

5、不断变换花样。每天的菜谱设置不宜一样，使食物结构更趋于科学、合理，增加食欲，以保证机体所摄取的营养能够充分满足需求。

晚餐不宜吃得太迟

晚餐吃得过迟，孩子吃饭后没有多少休息活动的时间，首先对孩子夜间的睡眠不利。晚上吃的食物还没有来得及消化吸收，便卧床休息，很难进入深度睡眠状态，因为还有一部分脑细胞要忙于指挥胃肠系统工作。正因为睡眠不深，所以，孩子睡觉时容易做恶梦，夜间睡眠效果不好，影响第二天上课时的精神状态。晚饭吃得太迟，还会影响第二天早餐的进食量。特别是如果晚饭吃了许多油腻的东西，第二天早上肚子饱饱的、胀胀的，头昏沉沉的，根本不可能有食欲吃早餐。长期如此下去，就会影响人均衡地摄取食物，就会影响人体生物钟的正常运转，损害身体健康。

不要彻底拒绝零食

现在不少营养学家纷纷对一日三餐的方式提出质疑，认为少食多餐才是合理的，所以科学地给孩子吃零食是有益的。美国专家为此做了大量调查与研究，认为零食能更好地满足身体对多种维生素和矿物质的需要。调查中发现，在三餐之间加吃零食的孩子，比只吃三餐的同龄孩子更易获得营养平衡。孩子从零食中获得的热量达到总热量的20%、矿物质占20%、铁质占15%。这表明，零食已成为孩子获得生长发育所需养分的重要途径之一。

如何引导孩子正确地吃零食

但是吃过多的零食，容易使人全天摄入的食物量增加，由此，会导致营养过剩。所以，吃零食的关键是掌握合适的量。那么，如何确定这个“合适”的量呢?原则就是不要影响正餐的食欲和食量，如果孩子由于吃了零食，待吃正餐时，便不想吃或减少了食量。因此吃零食最好在晚餐之前至少1小时，这也是为了不影响正餐的进食。此外，在晚上临睡前也不宜吃零食，睡前吃零食会增加胃肠负担，不利于食物的消化和营养素的吸收。

下列食品不宜作为孩子的零食：

1.洋快餐。
2.烤羊肉串、炸肉串、炸薯条。
3.糖果、蜜饯、巧克力。
4.含糖多的糕点。
5.果冻。

家长宜经常安排以下食品作为孩子的零食：

1.牛(羊)奶、酸奶与其他奶制品(如奶酪)。
2.豆奶、豆浆与其他豆制品(如煮干豆腐串)。
3.新鲜水果与蔬菜，如草莓、桃、苹果、樱桃、香蕉、橘子、鲜枣、黄瓜、番茄、红心萝卜。
4.坚果类和干果类食物，如花生、核桃、葵花子、南瓜子、松子仁、腰果、榛子、芝麻、开心果、杏仁、莲子、葡萄干、红枣、桂圆。
5.经过加工的质量可靠的水产小食品，如调味紫菜、溶口海带、软烤鱿鱼、软烤扇贝等。

哪些营养对智力起重要作用

孩子的智力发展虽然与遗传、环境、智力训练等有关，但80%以上还是取决于营养。脑是人得以生存和从事各种活动的中枢，所以对营养的富与贫、营养物质的偏与衰更为敏感。大脑的聪明程度，孩子智力发育都与摄取的营养有极为密切的关系。





1、充足的脂肪可使脑功能健全。

2、充足的维生素C可使脑功能敏锐。

3、充足的钙质能使大脑持续工作。

4、糖是脑活动的能源，但过量则会损害其正常功能。

5、蛋白质是脑从事复杂智力活动的基本物质。

6、维生素B可预防精神障碍。

7、维生素A能促进大脑发育。

8、维生素E能保持脑的清醒。

上述物质只能靠搭配合理的食物才能长期向人体足量地提供。孩子能长期合理地摄取富含上述物质的食物，才会变得聪明起来。

对孩子有利的健脑益智食品

健脑食品简单地说，就是有益于大脑的食品。换句话说，健脑食品是构筑脑神经的食品。在日常生活中，孩子如果坚持食用健脑食品，不仅大脑(脑神经)的结构和功能可以改善，而且智商指数和学习成绩也会得到提高。营养保健专家研究发现，一些有助于补脑健智的食品，并非昂贵难觅，而恰恰是廉价又普通之物。以下几种食品就对健脑十分有益，不妨经常选食。

1、牛奶

牛奶是一种近乎完美的营养品。它含有丰富的蛋白质，尤其是大脑所必需要的氨基酸。牛奶中的钙最易被人吸收，是脑代谢过程中所需要的主要物质。此外，它还含有对神经细胞十分有益的维生素B_1。如果用脑过度而失眠时，睡前喝一杯热牛奶有助入睡。

2、鱼类

鱼类食品可以向大脑提供优质蛋白质和钙，其中，淡水鱼或海鱼类所含的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，不会引起血管硬化，对脑动脉血管保护作用、对大脑细胞的活动有促进作用。

3、鸡蛋

主要含有人体必需的8种氨基酸、丰富的卵磷脂以及钙、磷、铁等，有益于大脑的发育。

4.大豆

大豆含有蛋黄素和丰富的蛋白质等营养物质，孩子每天吃上一定数量的大豆或大豆制品，能很好地增强大脑的记忆力。

5、小米

小米中所含的维生素B_1和B_2分别高于大米1.5倍和1倍，其蛋白质中含较多的色氨酸和蛋氨酸。临床观察发现，吃小米有防止神经衰弱的作用。如果平时常吃点小米粥、小米饭，将益于脑的保健。

6、胡萝卜

胡萝卜中含有大量的以维生素A为主的多种维生素和无机盐。所含丰富的B族维生素是辅助谷氨酸和泛酸的主要物质，对改善脑的机能不可缺少。常吃胡萝卜有助于加快大脑的新陈代谢，能提高人的记忆力。

7、生姜

常吃生姜能使人开阔思路，因为生姜中含有姜辣素和挥发油，能够使体内血液得到稀释，血液流通更加通畅，这样会给大脑提供更多的营养物质和氧气，从而有助于激发人的想象力和创造力。

8、核桃

核桃中所含脂肪的主要成分是亚油酸甘油脂，这种油脂可供给大脑基质的需要，而且它含有的微量元素锌和锰，是脑垂体的重要成分，可以健脑。

9、辣椒

辣椒中维生素C的含量居各种蔬菜之首，胡萝卜素和维生素B也很丰富，所含的辣椒碱能刺激味觉，增加食欲，促进大脑血液循环。近年有人发现，辣椒的辣味还可刺激人体内的激素，使人精力充沛，思维活跃，并且建议辣椒以生吃效果更好。

10、菠菜

菠菜虽廉价且不起眼，但它属于健脑蔬菜。由于菠菜中含有丰富的维生素A、C、B_1、B_2，所以被认为是脑细胞代谢的“最佳供给者”之一。此外，它还含有大量叶绿素，也具有健脑益智作用。

11、海带

海带含有丰富的人体必需的矿物质营养如磷、镁、钾、钙、碘、铁、硅、锰、锌、钴、钼等，有些是陆生蔬菜所没有的物质，而且它还含有丰富的硫磺酸，对保护视力和孩子大脑发育有重要的作用。

12、橘子

橘子含有大量维生素A、B_1和C，属于典型的碱性食物，可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。考试期间适量吃些橘子，能使人精力充沛，有醒脑、促进记忆力的作用。此外，柠檬、广柑、柚子等也有类似功效，可代替橘子。此外，玉米、金针菜、马铃薯、香菇、栗子、黑芝麻、苹果、花生、大葱、香蕉、菠萝以及动物内脏和大脑也是较理想的儿童健脑食物。

不良饮食习惯影响孩子的大脑

几乎每位家长都希望孩子能拥有一个聪明的头脑，所以在日常生活中，会让孩子吃一些健脑益智类食物。可是值得家长注意的是，不良的饮食习惯也会影响到人脑的发育。

1.饱食

人在进食时，消化道血管扩张，周身血液集中在胃肠道，导致脑部缺血缺氧。大脑供养不足，会加速脑细胞的衰老。因此，应当防止让孩子三餐过饱，这样有利于保护大脑。

2.节食

贪吃会加速大脑早衰，但并不意味着吃得越少越好。大脑和智力的发育需要全面均衡的营养。蛋白质、核酸、磷脂和卵磷脂的缺乏会使脑细胞数减少，脑体积变小，神经胶质细胞、神经纤维发育差，造成智力发育迟缓。厌食者能量摄入不足，会出现反应迟钝、接受能力差、思维记忆能力减退等现象。

3.素食

有的孩子荤食不沾口，导致脂肪摄入减少。占脑细胞成分60%的不饱和脂肪酸人体不能合成，需经食物补充。特别是鱼类富含的多为不饱和脂肪酸廿二碳六烯酸，这是人脑中含量最高的脂肪酸，它关系到脑细胞的生长与正常生理功能的维护。因此，荤素兼顾的饮食是孩子健康发育的重要条件。

4.炸食

这类食品在加工、烹调中，经受高温而焦化，不仅可使蛋白质变性，失去生物活性作用，而且还可转化成致癌突变物质。油炸食品在制作时常加入一定量明矾，明矾中过多的铝进入人体内，能直接破坏神经细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使脑细胞发生退化性病变，所以这类食品应不吃或少吃。

5.甜食

适量吃些甜类食品，有助于大脑发育，但吃得过得则弊多利少。糖属于酸性食物，它在体内代谢形成酸根，导致体液酸化，使人体形成不利健康的酸性体质，引起脑功能下降，表现为头晕烦躁、精神不振、睡眠不安、反应迟钝等。

健康的饮食从餐桌教育开始

如今的孩子，餐桌上的毛病还真不少：偏食、挑食、厌食、暴饮暴食、任性哭闹、没有礼貌……某幼儿教育研究会曾对现今的独生子女做过调查，结果显示：70%的孩子有挑食的毛病，而48%的挑食孩子独立生活能力比较差。由此可见，餐桌上的毛病不仅影响了孩子的身体健康，还影响了他们的人格发育。孩子有没有好的进餐习惯和家长的言传身教大有关系，您家的“餐桌家教”怎么样?不妨先来做个“自测”吧！



1、您家烹饪菜肴时注意“色、香、味”吗?

是（　　）：3分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：0分

2、家长有不良的饮食习惯吗?

是（　　）：0分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：3分

3、您对孩子进行过餐桌教育吗?

是（　　）：3分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：0分

4、您催促过孩子快点吃饭吗?

是（　　）：0分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：3分

5、您家平时的进餐时间能保持在20～30分钟吗?

是（　　）：3分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：0分

6、您强迫过孩子进餐吗?

是（　　）：0分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：3分

7、您会主动创造“宽松、和谐、温馨”的进餐氛围吗?

是（　　）：3分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：0分

8、您的孩子喜食甜食或油炸食品吗?

是（　　）：0分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：3分

9、您的孩子平时摄入较多的零食吗?

是（　　）：3分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：0分

10、您家进餐固定在同一时间段吗?

是（　　）：0分　偶尔（　　）：1分　否（　　）：3分

回答以上问题，选出您的答案并将对应的分值累加起来。

22分以上

恭喜您，您家的“餐桌家教”很不错，再接再励！

15～21分

您的“餐桌家教”合格了，记得还得向优秀看齐哦！

15分以下

认清差距就是成功的开始，从今天开始改进吧！

家长的餐桌教育误区

误区一：给孩子树立坏榜样。孩子妈妈对食物太挑剔，这也不吃那也不吃，还当孩子的面这样说。孩子的模仿能力是很强的，他往往也会说：“妈妈说这个菜很难吃的，我也不喜欢吃。”

误区二：缺乏耐心。这样的家长会埋怨说：“我每天辛辛苦苦烧好一桌菜，但孩子一到吃饭时，总找这个那个理由，总想吃得少一点，久而久之，就怒气上升了。”不要在就餐时与孩子争执、发牢骚。因为这会给孩子造成一种心理压力或厌恶感。有的孩子见到这样，便匆匆丢下饭碗，甚至躲避一旁或哭泣着急，这样便难以保证进餐的质量。

误区三：没有从孩子的角度考虑问题。“我小时候家庭条件不好，现在有了充裕的物质条件，我就把小时候吃却吃不到的统统买给女儿吃，女儿并不像我想象的那样狼吞虎咽，反而厌食、挑食、体重偏轻，我真一点办法也没有。”

误区四：给孩子施加就餐压力。“我真是‘望子成龙’，每每听到儿子在学校做了这样那样的错事，回到家里，我就给儿子上‘政治课’，有时一直会延续到吃晚饭时，孩子进餐时就很紧张，食量也明显减少了。”不要在就餐时教训孩子。有些家长整天忙于工作，抽不出时间来管教孩子，就等到吃饭时在餐桌旁大加训斥、指责、甚至打骂孩子，严重地影响了孩子的就餐情绪，使孩子食不甘味，食欲锐减，或使孩子在哭泣中进食。久而久之，可使孩子形成就餐的厌烦心理。

误区五：就餐时过分说笑。不要在就餐时玩笑、嬉闹。就餐时家长与孩子、孩子与孩子之间过分的玩笑嬉戏也是不妥的。这样容易造

成食物误入气管、食物哽喉等严重的意外事故。

餐桌好孩子培训：家长篇

1、好榜样

家长要做到不挑食、不偏食，在孩子面前，随时注意约束自己的餐桌行为。

2、好氛围

让孩子快乐进餐很重要，吃饭的时候，父母千万不要穿着油腻的围裙上餐桌，这样孩子很容易没胃口。进餐时应谈些快乐的话题，如果能放一些优美舒缓的音乐，效果会很不错。

3、不着急

孩子在婴幼儿时期，2岁以后的体重增长约为每年2千克，身高每年约增长5~6厘米，这时的孩子，新陈代谢的速度明显减慢，食量也相应减少。有的家长不管孩子的生长发育特点，一味要求孩子多吃，还硬性规定孩子每餐必须进食的量，这样很容易造成孩子的逆反心理，有时孩子即使勉强吃下了，最终仍然会统统吐出来。

4、倾听孩子的心里话

孩子往往不愿长期吃某一种食物，有些家长因此误以为孩子胃口不好，甚至采取各种方式强迫进食，久而久之，孩子的胃口会更差。所以，孩子偶尔有一餐吃得不那么理想，家长要耐心听听孩子的解释，找出孩子厌食的真正原因。在孩子的饮食方面家长还应在以下两点加以关注：

提供充足的能量

根据性别、年龄、体重以及身高的不同，孩子每年的能量需求有所不同：对于女孩子，从4岁到9岁能量需求为1200~2000千卡／天，从10岁到12岁为2100~2400千卡／天；对于男孩子，从4岁到9岁，他们的能量需求为1300~2100千卡／天，从10岁到12岁为2200~2500千卡／天。这些数值同样要根据孩子的体力活动的不同而进行相应调整。家长要根据孩子需要的热量合理安排膳食，做到科学搭配，营养均衡。

关注孩子的体重

家长应时常关注孩子的体重，看他摄取热量是否正常。家中可备一个磅秤，计算孩子的体重指数(体重的公斤数除以身高的米数的平方即千克／平方米)。这是一个很好的指标，可以发现可能出现的超重。如果孩子超重，鼓励孩子多运动或尽量少呆在家中(比如呆在电视机前)是非常重要的。

餐桌好孩子培训：孩子篇

1、自己吃，更独立

孩子1岁后，开始喜欢自己用汤匙进食，可是有些妈妈见孩子举止笨拙，生怕进食时食物弄脏了餐桌或地板，就不准孩子自己动手，全由自己“包办代替”。其实，孩子自己进食，标志着一种对“人格独立”的向往，您完全应该鼓励他尝试。

2、不偏食、不挑食、不任性

餐桌上对孩子的迁就是对孩子的一种放纵，不仅会影响孩子摄入全面、充分的营养，而且还容易使孩子养成任性、自私、难以自控等性格。

3、细嚼慢咽的孩子有修养

孩子学会自己用餐后，动作不可能像成人那么快，家长不要过分催促他。另外，吃得太快也不利于消化。如果您想让您的孩



子成为优雅的“小绅士”或“小淑女”，那么，细嚼慢咽会显得很有风度。一个人的“吃相”直接反应了他的修养和受教育水平，这可绝非小事。

4、帮忙做事，乐于助人

让孩子做一些在餐前摆好餐具、餐后收拾餐具等力所能及的杂事。这一方面可减轻家长的负担，一方面也让孩子有一种参与感。3岁以上的孩子如果在进餐时不慎弄脏了桌面，您可以要求他帮您一起清理被他弄脏的桌面。在这个小小的家务劳动过程中，他可以体会到您的辛苦，您再要他帮您做其他事的时候，他也会非常乐意。

5、学礼仪，懂礼貌

孩子4岁以后，家长就应该开始教孩子用餐的基本礼仪，包括：让长辈先动餐具；进食尽量减少声音；餐桌上使用的礼貌用语；用餐后餐具如何摆放等等。

6、了解餐桌上的健康知识

通常，3~4岁的孩子已能够理解一些简单形象的道理，您可以告诉他，喝骨头汤可以让他长得比隔壁的小朋友还要高；多吃胡萝卜能让他像班里的小强那么健壮……不用说得太复杂，也没有必要对孩子讲大道理，只要孩子有印象就可以了。

7、注意饮食卫生

饭前一定要洗手。进餐时，要为孩子准备一块干净的餐巾，尽量要孩子不把饭汤撒出。如弄脏了手、面部，让孩子随时擦干净，保持进餐卫生。饭后要让孩子用餐巾擦干净嘴，并含水漱漱口。

餐桌好孩子培训：亲子篇

1、带孩子一起买菜。

带孩子到菜场、超市，让孩子慢慢挑选自己爱吃的菜或点心，不要催促，也不要给他任何建议，还可让孩子说一说烹饪的方法。同时，父母也可以利用青翠可爱的蔬菜给孩子上一堂生动的营养课。

2、带孩子进厨房

首先告诉孩子今天烧什么，让孩子参与一些烹饪前的简单操作。4岁以上的孩子可以帮助家长掰一掰卷心菜，洗一洗胡萝卜……家长此时可以讲解一些蔬菜的营养成分，让孩子对蔬菜产生兴趣。在餐桌上，记得夸一夸孩子，祝贺他今天成为父母的得力助手！

3、一起挑餐具

带孩子去超市、商场，一起选择一套儿童餐具，如：小刀、小叉、小汤勺、漂亮的小碗等，您还可以给孩子讲一些其他国家的饮食文化。

孩子偏食怎么办

经常听到一些家长抱怨说：“我最发愁的就是孩子的吃饭问题了，平时看着挺可爱，一到吃饭时，什么毛病都来了，青菜不吃、鱼不吃、那个有怪味不吃，这个苦苦的不吃；好不容易吃了两口，转身就跑，还非得大人哄着、追着喂饭，一口饭能在嘴里含5分钟；吃不完的东西到处乱扔，身体又瘦又小，真让人没办法。”

丁丁是家里唯一的男孩子，但是，与姑姑家和舅舅的几个女孩子相比，丁丁显得又文弱又瘦小。每天吃饭，丁丁不吃肉食，专吃米饭泡水加咸菜，他说那是奶奶爱吃的饭，自己跟奶奶最好，所以也吃这个饭。任凭全家人怎样的教育和开导，他根本不买帐，“要么你给我水泡饭，要么我就不吃饭。”一家人都很着急，奶奶更是觉得自己对不起孙子：“这孩子，我是因为小时候家里穷，才吃水泡饭就点咸菜凑合，他怎么也这样呢？”爸爸妈妈请教了专家之后，采取了“多管齐下”的方法来纠正丁丁的偏食。他们不再像以前那样，工作一忙，就把丁丁扔到一边，而是尽量抽出时间和他一起吃饭。在饭桌上，父母有意识地津津有味地吃饭，还把水果蔬菜放在显眼的地方，有时间就和丁丁一起蹲下琢磨水果的颜色、形状。爸爸绘声绘色地讲述苹果的甜和脆，香蕉的可口和梨的诱人，说着说着，爸爸自己禁不住有了口水，丁丁也受到了感染，那些水果于是就成了他们肚子里的猎物。丁丁喜欢去姑姑和舅舅家玩，以前吃饭的时候，姑姑和舅舅都迁就丁丁，给他专门做饭吃。后来丁丁的爸爸妈妈和他们协商一致，一到吃饭时间，大家都若无其事的该吃什么吃什么。丁丁刚开始有些不适应，不愿意上餐桌，大家都不理他，丁丁自己呆着没趣，看姐姐们吃得那么香，也就开始注意餐桌了。这时候，姑姑暗示姐姐给丁丁盛饭，丁丁拿着姐姐端来的饭菜，似乎也没有丢面子，就安心吃了起来，再后来，丁丁开始学着自己一小口一小口的吃菜。慢慢地也就不再挑食了，他的小脸圆了，小胳膊粗了。全家人都很高兴。

有的孩子专门喜欢吃某几种食物，有的孩子根本不吃某几种食物，这些都是偏食的表现。偏食对孩子的生长发育是很不利的。因为自然界的食物中，没有一种食物是完全包括了人体所必需的一切营养成分的。偏食某一种食物，都不能满足机体的需要，而厌恶某一种食物又有可能失去补充机体必需成分的来源。这样，偏食会导致某些营养素的摄入不足或过量，造成体质虚弱、抵抗力差，容易生病或是过度肥胖，严重影响孩子的生长发育。

帮孩子纠正偏食的习惯

纠正孩子偏食、挑食的习惯，家长首先要了解孩子偏食的原因，并且要充分认识到偏食对孩子的生长发育、身体健康是十分不利的，以使家长和孩子本身能从主观上去纠正这种不良习惯。家长应了解自己的孩子是否因对某种食物过敏而厌食，对于这种情况，如果不是特别重要的主食，可以不予纠正。如若对米面之类的主粮过敏，则应在医生指导下进行脱敏治疗，自己不可强行纠正，以免发生过敏性疾病。有的孩子挑食是因为讨厌某种食物的颜色、形状、口感。家长可以根据孩子的心理特征来改变其挑食的习惯。

1.利用幼稚的追求心理

如果男孩想当兵，女孩想当演员、明星，便告诉他们，这些叔叔阿姨需要吃什么才能身体健康、漂亮。现在应该吃什么才能长得与他们一样，使孩子对那些食物产生好感，从而增进食欲。

2.利用孩子喜爱模拟的心理

看孩子喜欢什么，可把孩子不爱吃的食物切成那种东西的



图案或形状，以引起孩子的兴趣，消除对那些东西的厌烦心理。

3.利用孩子喜欢表扬的心理

如果孩子平时不爱吃某种食物，先许愿如果吃下了就给买某种玩具，如果孩子真的吃了，不仅兑现买玩具，而且给予大大地表扬和鼓励，过一段时间之后就，有可能消除孩子对这种食物的厌烦。

4.利用孩子单纯的信任心理

孩子对食物接触少，对他们不喜欢的食物变换一种制作方法或与其他食物混合做就分不清了。他感到好吃，也就消除了对这些食物厌恶的心情。

如何让孩子爱吃青菜

许多孩子不喜欢吃青菜，但青菜含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，是孩子不可缺少的食物。以下有几种如何让孩子吃青菜的方法：

△有的孩子不适应青菜的某种味道，因此不肯吃。如果把菜与其他食物混合烹制，使青菜的味道减轻些就行了。

△有的菜炒出来样子不好看，黑糊糊的，孩子不肯吃，这就需要改变烹调方法，选择可以保持青菜本色的烹调方法。一般来讲，菜的颜色鲜艳孩子就爱吃。

△有的菜做得太咸、太油腻或不对孩子胃口，孩子吃着就会恶心，所以要注意为孩子做口味清淡的适合他胃口的菜。

△有时因菜的块大，又硬，让孩子难以下咽，或因菜中的粗纤维太多，像白菜，不易嚼烂，容易卡着，孩子自然不肯吃。因此，孩子的饭菜一定要容易下咽。带馅的食物细软、适口，可经常给孩子吃。

△如果孩子不爱吃青菜，可以暂时多吃些水果代替，不要强迫他必须把青菜吃进去，那样反而引起孩子对青菜的反感。也可以等几天后再让他少吃点，或把青菜掺在肉、蛋中，使其逐渐适应。

△用讲故事、说儿歌的方法让孩子认识各种青菜，使他懂得吃青菜有益。

△家长不要当着孩子的面议论菜肴不好吃，或者对某种青菜有厌烦的表情，否则，孩子在大人的影响下就会不爱吃这种青菜了。



异食的纠正

有些孩子除了正常的进食外，还有一些奇异的进食行为，如吃生米、棉花、石灰、泥土、蚯蚓和其他虫类等东西，这就是异食。

异食是十分古怪的行为，因为他吃的东西无奇不有，有的对身体有害，例如泥土、石灰之类，对胃肠道刺激很大，有时会造成腹泻或者便秘，甚至导致肠梗阻等严重后果。因此异食是对机体十分有害的不良习惯，必须予以纠正。

纠正方法是：

第一，对于有异食习惯的孩子，首先要检查有无肠道寄生虫。有肠道寄生虫者，要进行驱虫治疗。据临床统计资料显示，绝大多数异食习惯经过驱除肠道寄生虫之后会自行消失。

第二，对于经过彻底驱虫治疗后，仍不能改掉异食习惯的孩子，则要配合行为训练。使他认识到异食对机体十分有害，然后下意识地避开所嗜食的物品，如石灰、棉花之类。家长要尽量收藏好患者所嗜食的物品，隔绝他所嗜好的东西。时间一长，异食习惯便会自然消失。

不宜多吃彩色食品

生产彩色食品所用的染料是合成色素，它是从石油或煤焦油中提炼出来后，经化学方法合成的，含有一定的毒性。孩子摄入少量允许使用的食用染料，虽然不会立即引起临床可见的反应，但会对机体产生一定的影响。

首先，这种食用染料能消耗体内的解毒物质，干扰体内正常的代谢反应。主要表现为体内亚细胞结构受到损害，干扰多种活性酶的正常功能，从而使糖、脂肪、蛋白质、维生素和激素等的代谢过程受到影响，症状为腹胀、腹痛、消化不良等。

其次，合成色素还能积蓄在体内，导致慢性中毒。当合成色素附着胃肠壁时，使之产生病变；附着泌尿系统器官时，容易诱发器官结石。

再次，孩子体内各器官组织比较脆弱，对化学物质尤为敏感，如过多食用合成色素，会影响神经冲动，容易引起好动或多动症。

睡眠 Sleeping

睡眠对一个孩子的健康起着重要作用，睡眠时间在一个人的一生中约占三分之一以上时间，处在生长发育阶段的孩子对睡眠的需求会更高。孩子有了充足而高质量的睡眠，才能精力充沛、食欲良好、身心健康。睡眠不仅有助于孩子身体各器官的良好发育，还会对他的心理发展产生积极影响。因此，家长应对孩子的睡眠加倍重视，合理安排孩子的睡眠时间，帮助孩子消除睡眠中的各种障碍，养成良好的睡眠习惯。

睡眠要有良好的卧室环境

卧室最好朝南，阳光要充足，空气要流通，环境要干燥整洁，湿度要适宜。冬天最理想的室温是16～18℃，太潮湿阴暗的居室对孩子的生长发育不利，甚至还会引起某些疾病。如风湿病、佝偻病等。此外，孩子在睡前半小时最好能开窗换气，窗户太小的应该改造，以保持室内空气新鲜。因为新鲜空气能使孩子迅速入睡，睡得更深沉。开窗睡时不要让风直接吹在孩子身上，以免受冻。有些父母怕孩子在冬天受凉，常让孩子蒙着头睡觉，久了，就会养成蒙头睡觉的习惯，这不利于健康。因为蒙头睡觉时，呼出的是大量二氧化碳，吸入的是稀少的氧气和污浊的空气，可造成缺氧，影响呼吸循环。因此，即使睡眠时间够了，第二天醒来也会昏昏沉沉，影响学习，甚至会患呼吸道疾病或做恶梦。

睡后应熄灯

通常，熄灯睡眠时，人体的生理机能协调，代谢平衡。若长时间处于人工光源照射下，由于微妙的“光压力”，人的视网膜生理调节会受到干扰。眼球和睫状肌得不到充分的休息，长此以往，势必影响视力。有报告说，晚上经常处于光照环境下的孩子，钙质的吸收要降低25%左右。钙质的缺乏，也会引起近视，还会带来睡眠易醒易惊，体重增加慢等许多问题，对孩子的生长发育不利。另外，还有可能影响中枢神经的保护性抑制，导致智力及语言障碍。为使孩子健康发育，晚间入睡后应熄灯。切记不要在孩子身边开灯阅读或看电视。





培养孩子正确的睡姿

一般来说，孩子以右侧卧睡姿势较好，因为这样能使心、肺、肝、胃、肠都处于自然位置，能使呼吸通畅，并使胃中食物顺利向肠道输送，还可使全身肌肉放松，利于孩子的生长发育。但在较长时间的睡眠中，睡姿应有适当的变换。另外，婴儿期的孩子比较娇嫩，特别是颅骨尚未定型，所以这时的孩子枕头要松软，盖的、垫的东西也要软硬适度。

睡觉前不宜吃零食

注意睡前饮食要清淡，不要过饱，晚饭后至少要过一两小时才能去睡。否则，胃里的食物存留很多，会妨碍睡眠。睡前不要喝水，让孩子解好小便再上床，以免夜间小便次数过频而影响睡眠。睡前不要让孩子吃糖，糖会因唾液的分解作用产生酸性，停滞在牙上腐蚀牙齿的珐琅质，会造成龋齿。另外，要让孩子养成睡前刷牙、漱口的卫生习惯，保持口腔清洁，防止蛀牙。

睡眠充足有利于生长发育

孩子的生长发育除了与遗传、营养、体育锻炼诸因素有关外，还与生长激素的分泌有重要关系。生长激素是人下丘脑分泌的一种蛋白质，它能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长发育。生长激素分泌过少，势必会造成身材矮小。而生长激素的分泌有其特定的规律，即人在睡着后才能产生生长激素，深睡一小时以后逐渐进入高峰，一般在22时至凌晨1时为分泌的高峰期。如果睡得太晚，对于正在长身体的孩子来说，身高就会受到影响。因此，孩子睡觉最迟不能超过21时，一般以20时前睡觉最为适宜。这样，就不会错过生长激素的分泌高峰期。

睡前要保持情绪的平稳

睡前不要让孩子过于兴奋或感到恐怖。如果让孩子听惊险有趣的故事、相声节目等，会引起孩子大脑皮层的过度兴奋，影响入睡时间和睡眠深度，夜间还可能多梦。婴儿睡前不要给他玩新的或有趣的玩具，更不要从他手中夺下玩具或做其他容易引起强烈反应的事，以免妨碍入睡。有些父母想让孩子快睡，就骗说："狼来了"、"老虎来了"等吓唬孩子，这往往会使孩子产生紧张情绪，影响他的睡眠质量。在睡前，家长可用单调的声音给孩子讲一个平淡而短小的故事，这种故事，若在一段时间内，每晚都重复讲述，对孩子可有催眠的作用。



孩子不愿睡怎么办

洋洋已经7岁多了，为了让从小就跟着大人晚睡晚起的洋洋能改变习惯，妈妈开始训练他早睡早起，免得他上学天天迟到。可是，实行了一个礼拜之后，不但没有成功地改变洋洋的习惯，反而弄得他一听到"睡觉"两个字，就开始闹脾气。"我不要睡觉！"洋洋一听到妈妈催他刷牙、准备睡觉，他就开始抗议了。"不行！你知道现在几点了吗？动作快点。"妈妈急切地催促着。"我不要睡觉，我要跟爸爸一起看电视！""不行！"妈妈口气非常坚定的拒绝。"可是我还不想睡觉！要不然你陪我睡。""好，我陪你睡！"妈妈陪着洋洋上床躺着。洋洋在被窝里不停地说话、唱歌，妈妈不耐烦了："不要出声音！闭上你的眼睛和嘴巴。""好，可是你要讲故事给我听。""好！"妈妈一个故事讲完了，洋洋还是没睡着。他说："妈妈，我要喝水。"妈妈起来倒水给他喝，然后又讲了一个故事，洋洋还是没睡着。他又说："妈妈，我要尿尿。"妈妈实在忍不住了，大声嚷着："一会儿喝水，一会儿尿尿，你到底睡不睡啊！""喝了水当然会尿尿啊！"洋洋还理直气壮，真是气死人了。妈妈只好让爸爸出面加以训斥，洋洋才哭哭啼啼地躺好，闭上眼睛睡着了。妈妈一看时钟，整整耗掉一个半小时。这还不算长，有时能闹上两三个小时，而且洋洋半夜里很容易哭醒，第二天起来情绪也不好，不知道是不是因为晚上逼他睡觉的关系。妈妈觉得非常懊恼。

能早早上床睡个好觉是忙碌的大人梦寐以求的事，他们很难想象为什么孩子这么不爱睡觉。当孩子不肯睡觉的时候，家长不知道如何才能让孩子入睡。于是家长想尽各种办法，结果弄得自己生气，孩子恶梦连连，影响睡眠质量。孩子因为精力旺盛，到了大人认为他该休息的时候仍不肯睡；有时候他明明呵欠连连，就是不睡。那是因为，孩子躺着而不能参加大人的活动，尤其是晚上家里有客人来访，气氛正热闹，突然叫孩子去睡觉，他如何甘心呢？有的孩子是怕黑或孤独；有的是午觉睡多了，真的不困；还有的是睡前情绪过于兴奋，一时无法平缓下来。其实，父母可以视孩子的睡眠需求量，衡量孩子该什么时候上床，什么时候起床及午睡长短，这样就不会在要求孩子睡觉时引起他的反抗了。

这里有一些建议：

1、让您的孩子知道什么时候该准备上床睡觉

在希望您的孩子上床睡觉前10～15分钟，先通知他。这样可以使孩子不仅在就寝前完成他想做的某些活动，而且可以使其进入"就寝时间"的意识状态之中。

2、将孩子喜欢的东西放在他的身边

孩子常常通过要求他们"需要"的各种东西——一杯水、一件喜爱的玩具、一卷卫生纸——而拖延睡觉的时间。事先了解这些需求，并把它们放在床的周围。

3、帮助您的孩子完成一系列明确的活动

孩子总喜欢完成所有感兴趣的事再上床睡觉，除必须的洗浴和脱掉衣服上床之外，这些活动可能包括把玩具收拾好，与家庭成员和宠物说晚安，以及安排小动物上床睡觉。

4、把上床睡觉的程序变成一个仪式

比如，当您和您的孩子一起走到卧室的时候，一起唱一支只有在就寝前时间才唱的歌曲。或者当您的孩子钻进被子后点燃一支蜡烛，而在您最后道一声晚安后熄灭它。这种仪式性的感受能够使孩子更加严肃地看待就寝的时间。



5、孩子上床后给他做一些特定的事情

讲故事或者读故事都是理想的活动，因为它们能最为有效地使孩子变得平静。您也可以和孩子做一些使他安静的游戏，或者用柔和的语调和孩子谈谈当天发生的琐事，慢慢地，孩子就能睡着了。

6、说晚安时应遵循一定的规则

当到了您的孩子独自一个人睡觉的时间，用预定的方式（比如："晚安，明天见"）道声晚安。尽可能地坚持这最后的约定语言，如果您的孩子试图拖延就寝的时间，提请他注意您已经说过您特定的"晚安"了。

孩子赖床怎么办

也许您经常遇到这种情况：每天早晨太阳已经晒到屁股了，孩子却仍"赖"在床上，任由父母"火冒三丈"。面对孩子的赖床现象，父母应该了解是什么原因造成的。每位父母都希望自己的孩子有一个正常规律的作息时间，但是，人的惰性可能会体现在方方面面，有的孩子偏偏喜欢晚睡晚起，生活秩序大乱，着实令父母伤脑筋。由于工作或娱乐的原因，现代的父母常常在深夜入睡，这种晨昏不定的作息相对地也打乱了孩子正常的睡眠时间，睡得晚，早晨自然就起不来。此外，还有的父母习惯在睡前与孩子玩耍，因而导致第二天早晨孩子赖床的情况。因此，赖床往往都是孩子睡眠时间不正常造成的。对此，家长应该做好榜样，晚上没什么特殊事情，要按时睡觉，早上不要睡懒觉或在被窝里与孩子嬉戏，让孩子在床上吃早点等。

对付孩子赖床的指导原则：

1、不要为使孩子早点起床而让他早点睡觉

这可能会有一点作用，但扰乱孩子的正常作息时间只会导致另外的问题出现。

2、和孩子明确地谈谈这个问题

告诉您的孩子，早些起床能使你们的一天有一个更好的开端。问问他，为了达到这个目标，你们每个人能做些什么。

3、尽可能使早晨对孩子来说变得快乐

如果您的孩子期望醒来能与您玩几分钟，或者享受一顿特别的早餐，他一定会主动起得早点。

4、让孩子练习那些使苏醒变得容易的动作

和您的孩子做一些简单的伸展运动，让他说一些简单的话语，这能使他更加成功地和愉快地醒过来。比如，示范给您的孩子看，告诉他如何进行转体运动，并按一定顺序伸展胳膊和腿，同时说着"我就要开始美妙的一天了！"

5、尽力唤醒孩子

您应该让孩子必须觉得自己有责任醒过来。如果您一直晃动孩子以使其清醒，这个过程就会拖延下去。相反，如果父母用一种温柔的声音唤醒您的孩子，他必定会自己清醒过来。要注意一点：去唤醒孩子前，要密切观察孩子。如果您注意到他眼皮下的眼球在快速运动，说明您的孩子正在做梦。对于孩子而言，到停止做梦时才唤醒他，其心理上的不快会少得多。

6、给孩子一个闹钟

如果您的孩子坚持睡到很晚，而且除了用动作唤醒外，其他的方法都不起作用，您可以试试闹钟。向孩子强调指出这一步骤对你们之间的重要性，你们可以一起去买闹钟，然后告诉孩子如何使用它。这将使孩子对他的苏醒更加负责，这对解决问题也大有帮助。

7、用赞扬来巩固孩子有益的行动

每次孩子在适当的时候起床，您要给予赞赏和感谢。





儿童睡眠障碍

许多人都认为，只有成年人才会发生睡眠障碍，其实，4～16岁儿童的睡眠障碍发生率可达1.5%～2.5%。在存在睡眠障碍的孩子中，有不少同时有其他精神卫生问题，如功能性遗尿，精神发育迟滞，情绪障碍及缺陷多动障碍等。孩子睡眠障碍的原因是多种的，首先是精神原因。处在不良的家庭环境中，如在父母经常争吵、闹矛盾或离异的家庭中，儿童睡眠障碍发生率偏高；家庭教养方式不当，如父母教育子女简单粗暴、严厉约束，父母之间教育方式不一致等等，这些都会使孩子情绪焦虑，内心矛盾，无所适从，最终心理失衡，成为儿童睡眠障碍的主要危险因素。其次是疾病，最常见的是特异性皮肤病，其中90%的5岁以下的儿童，因夜间起来抓挠皮肤而影响睡眠。最后是用药的影响，如哮喘病人服用茶碱药，可以导致入睡困难和易惊醒，慢性病人服皮质固醇类药物，可发生夜间醒来次数过多，易惊醒、多梦等。儿童睡眠障碍不但影响孩子本人，有时也影响到家长和家庭气氛。孩子的突出表现为因睡眠不足而出现易疲倦，注意力不集中，情绪易激动，有攻击行为等，因而学习成绩下降，同学之间、师生之间关系紧张并进而陷入恶性循环。儿童睡眠障碍有如下表现：

睡眠紊乱

“睡眠紊乱”在孩子的婴幼儿时期极为常见。所谓“儿童睡眠紊乱”，是指儿童时期不能正常睡眠，有的表现为日当夜、夜当日，有的则表现为入睡困难或睡眠短暂、易惊醒等。

儿童睡眠紊乱影响健康

儿童睡眠紊乱不受父母的社会阶层、年龄和儿童的性别、出生体重等因素影响。儿童睡眠紊乱的原因尚未明了，专家认为可能是一种心理障碍。儿童睡眠紊乱在行为上常有饮食失常、爱发脾气、注意力不集中、很难与其他儿童合群、过分依赖家长等表现，还常常产生恐惧和忧虑。因此，长期睡眠紊乱对孩子的健康不利。

缓解睡眠紊乱的措施

儿童睡眠紊乱不是什么大病，无需特殊治疗。但在婴儿期就要注意：失时进食、过饥过饱均会影响睡眠；睡前避免过度兴奋，避免看紧张恐怖的电视或听害怕的故事等，睡前应创造一种愉快、轻松的环境，在孩子入睡前向他道声晚安，或用手轻轻抚摸孩子的身体，就会给孩子轻松安宁的心境，对于惧怕睡眠的孩子尤为有效。另外，家长对孩子睡眠的态度是非常重要的，不要把早睡作为惩罚，有的父母为了惩罚孩子就命令他上床睡觉，这样会在孩子头脑中留下一个概念：早睡是一种惩罚。还有就是鼓励孩子与别的小朋友来往，减少恐惧心理，调整神经系统兴奋与抑制的规律性。

噩梦

噩梦是引发孩子惊醒的一个重要原因，而在梦里发生的多数是一些比较恐怖的事情，孩子熟睡时尤其容易出现这种情况，有的被吓得大汗淋漓，有的则尖叫着惊醒。多数孩子都有做噩梦的经历，但随着年龄增长，会渐渐地减少。造成一般噩梦的原因有很多，例如，孩子某些时候遇见的可怕事情可能会反映到梦里。

驱逐恶梦

无论孩子噩梦的原因是不是日常生活中的麻烦问题或事件，噩梦自身的影响毕竟能导致情感上的烦乱不安。当您的孩子抱怨噩梦的时候，这里有几个方法可以采用，既可以减轻噩梦的影响，也可能消除其出现的原因：

1、允许孩子自己醒过来，而不是强迫他中断睡眠。

梦中被摇醒和噩梦本身一样惊人，它可能会阻碍孩子做梦，但这样就无法达到大脑自己对噩梦“建设性”的解决。如果噩梦的反应足以使孩子呻吟或翻来覆去，那么它一般会让孩子自己苏醒过来。

2、不要坚持梦不是真的这种观念。

对孩子而言，噩梦是非常真实的。相反，您应该平静并且理智地向孩子保证他是安全的，噩梦中发生的任何事情都不会造成任何真正的伤害。

3、不要为了驱逐噩梦而玩幻想游戏。

如果一个孩子相信邪恶的小人正蹲伏在床底下，不要假装把它们驱赶走了。对于孩子，这种技术只能确保一时，但是并没有用。噩梦中邪恶的小人总是会来的，或者另外一个邪恶的小人也会来占据它的位置。相反，那时应该让孩子看清楚床下没有这种怪物，既不暗示也不否认床下曾经有过这种怪物。

4、鼓励孩子尽可能详细地描述他所做的噩梦。

一步一步地向孩子询问噩梦中究竟发生了什么，询问孩子在回忆过程中感觉到了什么，但不要告诉孩子您的评价或者判断。如果孩子可以“把它大声说出来”，而不因您的反应而退缩，噩梦就有可能失去它威胁的力量。另外，您可以更多地了解孩子的梦想是如何作用的，孩子缺些什么，还有可能了解最初是什么促使噩梦的形成。

5、要求孩子描述噩梦中令人惊骇的画面。

就像“说出”噩梦一样，这个活动能使孩子把骇人的幻想外在化，这样它们的威胁就减弱了。

6、如果同样的经历再次发生了，要求孩子描述如何使事情向好的方向发展，您能够做些什么。这个要求会诱导孩子有意识地或下意识地详述应对的策略，如果它再次出现了，或者出现了相似的令人心烦的噩梦和真实的生活情境，那就可以帮助他处理这类特定的噩梦。

7、采用合适的方法使孩子在夜晚感觉到情感上有保障。

如果您年幼的孩子因有做噩梦的可能性而害怕入睡，结果就会出现对身体和情感都没什么好处的失眠。为了防止这种情况的出现，您可以将卧室的门半开着，或者亮着夜明灯，或者让收音机小声地响着，让孩子获得更多的安全感。如果孩子从噩梦中惊醒，感到特别的心烦意乱，那这一夜剩下的时间让他和您一起睡。

夜惊

与噩梦一样，孩子的夜惊也常常令年轻的父母焦虑。这里，我们提供一些建议：

1、不要期望孩子能够听到您所说的，或者感觉到您的存在。孩子处于夜惊的痛苦挣扎中时，即使他的眼睛睁着，或者正在尖叫、说话，他依旧处于深度睡眠的状态。说明一个孩子正在经历夜惊，而不是一种异常严重的噩梦的最为有力的标志，是他不能恰如其分地对外界的刺激做出反应，即使看起来是清醒的。因此，即使您抱着他，您的孩子还会尖叫“妈妈，妈妈，你在哪儿?”。

2、除非绝对需要，不要叫醒孩子。一般来说，夜惊只能持续几分钟，孩子很快就在没有任何负面影响的情况下苏醒。如果去叫醒孩子，只会增加孩子的痛苦，最好是让夜惊遵循自己的轨迹发展，而不是叫醒孩子。如果您抱着孩子，要轻柔地抚摸他，以帮助他渐渐平复情绪，千万不要试图叫醒他。如果孩子下床并四处游荡，跟着他，尽您所能阻止事故的发生。如果您的身体足够强壮，不会遇到任何阻碍，那就抱起孩子，把他重新放到床上。“不要叫醒”的原则的一个例外是：一旦孩子的行动导致受到伤害的时候。这一例外发生时，您毫无疑问地要把孩子弄醒，但是要做得轻柔一些。如果可能，设法用浸过水的毛巾拍打孩子的脸来弄醒他。

3、不要期望孩子清醒后还能记着经历过夜惊。不要对孩子做无谓的担心，根本不提刚才的一幕是最好的，除非他提起。无论如何，对事件的回应，您的态度最好是平静的，而不是不安的。

梦游

8岁的男孩欣欣，圆圆的脸蛋，胖胖的体态，非常讨人喜欢。有一天晚上，欣欣看完电视后，大约睡了2个小时，突然从熟睡中睁开双眼，迷迷惘惘地走下床来，在房间里一会儿走来走去，一会儿无目的地翻箱倒柜。爸爸见了，叫他把衣服穿好，他却无动于衷。十来分钟后，他又回到自己床上继续睡觉。第二天早晨，爸爸把昨晚的情景向他讲述了一遍，他竟全然不知道。此后每隔十天半月，欣欣总要半夜起来一次，同样是走来走去翻箱倒柜，同样是第二天不能回忆起前一天晚上的情景。一次，欣欣半夜起来，迷迷糊糊地对着爸爸的雨靴解小便，随后，又若无其事地回到自己床上继续睡觉。后来爸爸只好带欣欣到心理门诊咨询。医生告诉欣欣爸爸，这种病叫做“夜游症”，俗称“梦游”。

据统计，在5～12岁的孩子中，至少梦游过一次者高达15%之多。孩子本身之所以不承认自己曾经梦游，是因为占绝大比例的梦游儿童其实并未下床四处乱窜，而只是在睡眠中突然出现不易被觉察的“梦游小动作”，如坐在床上轻拍脑袋、不停眨眼、长时间自言自语等。对此，孩子自己很可能既没有发现也没有意识到。也有的孩子尽管下了床，但活动范围十分有限，如仅在自己卧室或卫生间逛一下后即重新上床入睡。

儿童梦游的原因

与成年梦游者不同的是，95%以上的儿童梦游者并无任何精神病史记录，包括记忆力、逻辑推理等智力的正常发展也未受到任何不利影响。专家们还发现，儿童梦游症可能与遗传相关。引发儿童梦游的根本原因是：中枢神经系统的发育“慢了一拍”，由此儿童梦游者只要待其中枢神经系统发育成熟，梦游症状即会自动消失。

避免因梦游发生的意外

梦游对睡眠同样会造成负面作用，但实际上，梦游儿童的真正危险在于：深更半夜做出“大动作”，如从阳台、窗户爬出，潜入厨房开启煤气开关，或潜出室外搭车做毫无目的的长途旅行。为了避免孩子在梦游时遭到不测，家长应采取种种预防措施，其中包括加强看护、窗门上锁、关闭厨房、藏好刀具等等。

不要强行唤醒梦游的孩子

家长如果发现夜游症发作的孩子已走出家门，应将孩子牵回家中，使其回到床上，继续睡觉。不要强行叫醒夜游症正在发作的孩子，因为强行唤醒孩子可能会使孩子出现更为严重的意识模糊、兴奋躁动状态。家长应使孩子避免可能加深睡眠的因素，如白天过度





疲劳、睡前过于兴奋等，以免诱发夜游症的发作。对于发作频繁的孩子，可于每晚临睡之前服用部分催眠药物，连服几晚。随着年龄的增长，孩子的大脑皮层逐渐发育完善，夜游症可不治而愈，家长不必为此担扰。

夜遗尿

“尿床”的医学名称是“夜遗尿”，指的是超过5岁的孩子在熟睡时出现无意识的遗尿。他们每周尿床至少2次，多数孩子几乎每晚都尿床。一般来说，男孩子比女孩子多一倍。多数家长都将孩子尿床的原因归咎于孩子叛逆、迟成熟、懒惰、晚上喝太多水等因素。其实，尿床并非孩子的错。经常尿床的孩子往往会感到羞愧，如果家长这时还加以责备，他们就会受到更大的伤害。导致孩子发生尿床的因素有很多，除了遗传因素与精神因素以外，睡眠过深也是原因之一。不少家长反应，常尿床的孩子夜间睡眠很深，不易唤醒，唤醒之后，往往还是迷迷糊糊，半梦半醒，不能接受来自膀胱的尿意而觉醒，从而发生反射性排尿，造成遗尿。夜遗尿是无意识的，孩子是在完全无助和无法控制的情况下才尿床的。作为家长应该给予更大的鼓励，帮助孩子度过这个阶段。

夜间磨牙

很多孩子睡眠时发出“咯吱咯吱”的磨牙声，这在医学上称之为“磨牙症”。孩子在入睡后由于在大脑皮层活动受到控制，下意识的闭颌反射增加，肌肉张力和收缩的节律性均发生明显改变，会出现牙齿不停地磨动。这主要是由于体内有肠道寄生虫，像蛔虫，能分泌多种毒素，毒素及虫体的代谢产物会刺激熟睡中大脑的相应部位，导致咀嚼肌持续收缩而出现磨牙。

磨牙与睡姿有关

以侧卧位和俯卧位为睡眠姿势的孩子容易产生磨牙症。这些姿势使下颌受压不均匀，关节位置改变，颌肌张力增加，表现出咬牙或磨牙。

磨牙与精神因素有关

磨牙也与精神心理因素有关，如果白天过度疲劳，睡着后，虽然大脑皮层处于抑制状态，但也会发出“信号”命令咀嚼肌做短暂而连续的收缩。从小有咬手指、咬铅笔等不良习惯的孩子也可发展为夜间磨牙。那些平时习惯于以磨牙、咬牙等方式来表达压抑、愤怒等情感的孩子也容易发生夜间磨牙。

如何减少孩子夜间磨牙的现象

对于孩子磨牙，如果因患有蛔虫病而产生这种现象，应使用驱虫药物进行治疗。另外要加强体育锻炼，注意劳逸结合，增加营养，增强体质，保持乐观情绪，避免孩子白天玩得过度兴奋，睡前应保持精神放松。有严重磨牙症状的孩子，可能会把牙冠磨平，所以可做个颌垫，睡觉时戴上，以减少对正常牙齿的损害。

打鼾

孩子夜间睡眠打鼾，特别是重度打鼾的话，可能会导致睡眠经常中断，夜间得不到很好的休息，白天精神、食欲差，以至摄入的食物热量不足，久而久之，就会使孩子生长停滞，身高、体重均会低于同年龄的正常小孩。而且，经常打鼾的孩子身体抵抗力降低，易患慢性呼吸疾病或出现呼吸困难的状况，容易导致鸡胸、漏斗胸，甚至肺原性心脏病，个别孩子表现为眼球突出。此外，有人认为睡眠打鼾的孩子在夜间有酸中毒现象，这会导致孩子生长停滞。在对症治疗方面，最简单的方法是让孩子侧睡，可在背部垫软的物品，防止孩子仰睡。侧睡时打鼾现象会明显减轻。



玩 Play

每个孩子都喜欢玩具，每个孩子都爱玩。您还记得自己少儿时代玩耍时的样子吗?那时，您会在得到一本新书、一个盼望已久的新玩具时欣喜若狂；您会对自己的发现兴奋异常，有一种强烈的、想学习的愿望。正是玩耍和玩具为孩子打开了知识的大门。孩子通过玩耍来探索世界，这是他们身上天然存在的学习驱动力。父母要学会鼓励孩子聪明、巧妙、愉快地玩，这不仅能帮助孩子多学知识，还能使他们愉快地生活并与别人和谐相处。

让孩子在玩中培养能力

玩是孩子的天性，这一点很多父母都知道。但是怎么玩，玩什么，很多人未必有清醒的认识。很多孩子“玩”得很盲目，为玩而玩。由于这种现象，孩子本来可以从玩中开发智慧和能力，却被白白地浪费。家长应该明白，孩子不能为玩而玩，而是要玩出名堂来。

孩子的潜力是无限的，但是孩子的潜力是父母诱发出来的。孩子在玩的时候，充满了积极性、主动性。他们的大脑在飞速地运动，思想在不断闪出火花，这时对培养孩子的各种能力大有好处。孩子在玩的时候，父母不可以用条条框框去加以限制，这样孩子的才能才可以得到充分发挥。您可以通过下面的方法，让孩子在玩中培养出各种能力来。



蒙眼睛

父母可以跟孩子一起做蒙眼睛的游戏。事实上，几乎所有的孩子都喜欢这一游戏。具体的玩法是把孩子的眼睛蒙上，给他各种物品让他猜是什么东西。另一种玩法是蒙上眼睛，让孩子在屋子里摸索，碰到一件东西就让他猜是什么，这类游戏能有效地发展孩子的触觉。

数数游戏

为了发展孩子的视觉，也可做一些数数的游戏。把几颗棋子、豆子等放在桌上让孩子看一下并说出数字。利用一切机会和孩子做这类游戏。比如饭后，见到盘子中的水果，马上问：“这是几个?”或在走路时，见到路旁的东西，就问：“那是几个?”或者在桌子上放上各种物品，让孩子看一眼就说出是些什么东西。这种游戏可以使孩子增强视觉灵敏性。

乘法口诀游戏

培养孩子能力的方法其实是相通的，上面发展视力的游戏方法其实也能发展孩子的记忆力。另外，家长还可以带孩子做乘法口诀的游戏。把5×7或8×9写在口诀卡片上。把这些卡片字朝下摞起来，一张一张地往外抽，抽出一张翻过来看，尽快地说出结果。如果孩子不能马上说出或说的不对，家长就可以将答案说出来，然后可以将孩子说对的卡片拿走，把没有说对的再混入其中，直至他全部说对为止。

模仿游戏

为了让孩子学会控制自己的身体，家长还可以和孩子做“模仿游戏”。让孩子学着家长摆出某种姿势，然后开始数数，在规定的数字内不许动，这样做的目的是让孩子学会控制自己的肌肉。

搞园艺

在孩子刚会走路的时候，家长可以让他适当地参加一些劳动，比如搞园艺，这样不仅会使孩子高兴，而且可以促进其智力发展和身体健康。您可以给孩子买来小铁锹和小铲子等工具，在院子的一角开辟一个小园地，教他播种、栽花草、除杂草、浇水的方法。这些简单的劳动，在孩子眼中也是一种极为有趣的游戏。通过搞园艺，可以使孩子产生新的兴趣并养成劳动的习惯和忍耐精神。

和孩子一起玩

父母能每天抽一些时间和孩子玩是十分重要的。当他还不会与同龄孩子玩的时候，父母是孩子主要的玩伴。父母和孩子一起玩可以增近亲子感情，在玩的过程中，父母还可以观察孩子的行为表现以及兴趣爱好；父母和孩子在一起玩，与他对话的机会也多，能促进孩子的语言发展。

如何与孩子一起玩

父母只有懂得怎样和孩子玩，才会懂得怎样教育孩子。当然，这个道理说起来容易做起来难。

最近，胡女士老是抱怨现在的孩子真难带，不知道他们的小脑瓜里一天到晚在想些什么。小小的人儿，就是

念头多，还老是嫌父母和他们玩的时候不专心。原来胡女士的儿子每天从幼儿园回家后，做妈妈的总要抽出一点时间陪他玩一会。按理说这是个好现象，可是每次玩的时候，孩子都会想出许多玩法来，搞得胡女士昏头昏脑，不知如何是好。时间一长，孩子就噘起小嘴说妈妈思想开小差、不认真，几乎每次都闹得不欢而散。

原来，胡女士在游戏中只是做了一个陪同者和旁观者的角色，很难融入孩子的游戏世界。难怪孩子说她“一点也不专心”。

其实和孩子做游戏，只有让他觉得您是他游戏中的一员，才能更好地将您想教的东西灌输给孩子。许多父母认为，真正参与到孩子的游戏中很难，不论在游戏中还是生活中，自己总是把自己当成家长。其实，如果做到以下三点，您会发现孩子就会把您当成他的游戏伙伴了。

与孩子一起玩的三大原则：

原则一：忘记自己的长辈身份

在和孩子玩的时候，做父母的要变指导为参与，不要试图去控制孩子，教孩子如何去做。在游戏中，您不再是指挥者，而是合作者。父母应该表现得对游戏兴致勃勃，而不是敷衍了事，并认真与孩子探讨游戏中的规则和细节。当孩子与您在这些问题上认真的时候，他就已经把您当成他的伙伴了。

原则二：尽量与孩子平视

和孩子一起做游戏，您不要高高在上，这样容易使孩子产生压迫感。您应该让孩子觉得您和他差不多高矮，因此，在做游戏时，您应该尽量采用蹲、坐、跪的姿势，尽量与孩子平视，让他可以轻易地拍到您的肩膀，甚至对您进行指导。

原则三：尊重孩子

和孩子一起做游戏，您要给孩子实践的机会，孩子也许会在游戏中提出愚蠢的建议。这个时候，您不要用您的生活经验马上进行反驳，应该让孩子尝试一下，然后再提出您的想法。这样孩子既学会了知识，又觉得自己得到了尊重。



与孩子一起玩的游戏

家长可以和孩子一起玩下面的游戏，从而培养孩子的能力，增进亲子感情。

体会被拒绝的感觉

目的

帮助孩子通过游戏，练习拒绝别人不当的请求，并体会拒绝别人与被别人拒绝的感受。

材料

准备两封信，A信封里面写着：“亲爱的伙伴：好东西一定要和好朋友分享！请你们用这句话做借口，想尽办法让对方答应你们的请求。记住，这是个比赛，胜利的一组可以得到一份奖品。祝你们成功！”B信封里面写着：“亲爱的伙伴：不管对方用什么方法邀请，你们的心里实在不想答应，请你们用各种理由、各种方式拒绝他们！告诉他们：‘不可以，因为……’记住，这是个比赛，胜利的一组可以得到一份奖品。祝你们成功！”

步骤

1.将参加者分成A、B两组。

2.将A信封交给A组，将B信封交给B组。

3.说明比赛规则：由A组成员先开始提出请求，B组成员表示拒绝，活动进行中，只能动口，不准动手。超过5秒未提出请求（或拒绝），该组即扣1分。

4.A、B两组交换立场，体会不同感受。

猜猜我是谁

目的

增进亲子间感情。

材料

面具5个、大衣服5套。

步骤

1.由家长与孩子一起参加该次活动。

2.请家长到后台换上大衣服，戴上面具。

3.装扮后的家长出现在前台，摆出自己孩子最熟悉的姿态及动作来吸引孩子，但不可移动位置，也不可出声、做手势或表现肢体语言。

4.由孩子认出自己的亲人。

察言观色

目的

培养孩子了解、察觉情绪的能力。

材料

1.绘制好的几张各种表情的图片。

2.几张写好情绪名称的小卡片。

步骤

1.由家长事先准备好几张绘制了各种表情的图片，拿给孩子看每张图片，然后要求回答下列问题。

①图片上的人，正在想什么？

②你会接近哪个人，并会请他帮忙吗？

③你会怎样开口对哪个人说话？你会对他做出何种举动？理由是什么？



2.孩子说出他们想接近的人，并演示出其行为举动的方式，最后说明理由。

3.家长（如父亲）用准备好的几张小卡片，上面分别写上“快乐”、“愤怒”、“悲伤”、“害怕”、“讨厌”、“喜欢”，请孩子抽一张卡片，表演上面所写的情绪，由母亲猜。

对墙弹球

材料

网球

方法

该游戏可以一个人玩，也可以两个人一起玩。其做法就是把球扔出去或向墙上掷去，让球弹起然后再试图抓到球。这里提供如下玩法：

不落地接球——将球抛出去，未等落地便抓住球，做10次。

弹回一次接球——抛出球，待落地或着墙一次后抓住球。做9次。

拍手接球——抛出球，拍拍手，把球按住。做8次。

击膝接球——抛出球，拍膝盖再把球接住。做7次。

弹回二次接球——抛出球，待着地两次后再接球。做6次。

腿下过球——抬起腿，将球从腿下扔过之后再抓住球。做5次。

高抛球——将球尽可能高的抛出后接住。做4次。

前后拍手接球——将球抛出，双手分别在胸前和背后各拍掌一次，之后再接住球。做3次。

落地接球——球抛出，落地后接住。做2次。

转身接球——抛出球，转一圈后接住球。做1次。

用双手完成上面的动作并不再有失误之后，试着分别用一只手再一次完成上述动作。

急救游戏

材料

急救材料：包括绷带、纱布、胶布、体温计、冰袋、小型氧气瓶、活性炭、剪刀、香皂、镊子、棉球、消毒液、医用手套、纸杯、火柴。

方法

急救不是一件简单的事情。可以先从家庭开始训练，准备一只有整套急救设备的急救工具箱。下面是一些简单的急救方法：

头部受伤——如果头很胀、昏死、呕吐、眼珠瞳孔有变化、言语不清，请拨打急救中心的电话。

骨折——不要移动、保持冷静、保暖，并不要试图把骨头扳直。

烧伤——把红肿的部位放在冷水中，不要碰皮肤。如果烧伤严重，请拨打急救中心的电话。

流血——用手指紧紧压住流血口，或者是把手按住伤口后举高。

家长可以设置一些急救场景，并扮演患者让孩子依据以上急救方法进行“抢救”，可以设置不同的困难，例如数症并发等。

孩子贪玩怎么办

很多父母抱怨自己孩子什么都好，就是太贪玩，玩起来就跟疯了一样。其实，会玩的孩子是聪明的孩子，您应该感到幸运。当然，孩子玩过了头，不爱学习，不肯睡觉，也挺让父母担心，怎么办呢？您可以从下面的几个方面着手：

1.父母在认清玩与学的关系基础上，给孩子讲清道理，要求孩子该玩就玩，该学就学，自己订个玩与学的计划。如果因为玩而影响了学习，孩子应该自己对自己有惩罚的措施，父母积极配合，不能含糊。年龄小的孩子不会订计划，可能订得很满，父母要指导他修订，留有余地。

2.父母要认真安排全家人一起出去玩的活动。每周一次或隔周一次，全家人痛痛快快地玩一场。玩的时候不必故意提学习的事情，免得使孩子产生心理压力。



3.指导孩子玩出水平，玩出智慧来。比如，指导或支持孩子玩电脑；指导或支持孩子搞科学小发明、小制作；还可以指导孩子搞调查、养殖等。这样，把玩与学在更高的层次上结合起来，非常有利于孩子的健康发展。

4.在玩的时候注意观察孩子，发现孩子的爱好特长，给以保护和鼓励，说不定这些特长与表现是孩子走向成功的萌芽。

好动的孩子是否患有多动症

有的孩子特别好动，总也坐不住，东张西望，心不在焉，注意力很难集中到某一个东西上；不管干什么，常常是有头无尾、半途而废；即使到了陌生的地方，比如别人家里或公共场合，他都会摸摸这个，动动那个……

对于好动的孩子，家长也许会担心他得了多动症。那么，好动是不是多动症呢？在分析这个问题之前，让我们先看看下面提到的两个孩子亮亮和冬冬，他们都非常顽皮且好动，我们可以从他们的表现来了解分析他们到底是不是多动症。

亮亮是个小学二年级的学生，做作业时老是一边玩一边做，很少能一心一意地写完作业，学习成绩在班里是中等偏下。亮亮比较任性，经常是想要什么就要什么，得不到满足就大哭大闹。据老师说，亮亮在课堂上也经常不遵守纪律，上课爱做小动作，注意力不集中，往往是老师批评时才会好一点；课外活动时有些过分的活跃，常常不遵守老师安排的游戏内容或规则，爱招惹同学，有时还搞恶作剧。但当老师讲故事时他则比较安静，能专心听完。老师认为亮亮的脑子并不笨，当他专心学习时，有时比一般同学接受还快。但因为他好动导致分心，所以成绩一直上不去……

冬冬刚上小学一年级，他本来是个人见人爱的孩子，又聪明又活泼。可是在不知不觉中，家人发现他越来越叫大人头痛。老师反映，冬冬上课总是有小动作：把纸片、橡皮塞进嘴里，咬铅笔头，抠碎橡皮，用剪子剪书包带，小屁股还不时地在椅子上扭来扭去，有时干脆坐到别人的位置上。他总是丢三落四，今天少了一只铅笔，明天就又忘带一本书。他的文具、书本等总摆得横七竖八。课堂上他不注意听讲，东张西望，常被窗外得鸟叫声所吸引。有时老师尚未提问完，他就站起来抢先回答。课间常捡纸片、树叶往同学身上扬。他还是个“小马虎”，作业、考试常常抄错数，或是丢一个符号，或是漏抄一行文字；而且很少记全作业题目。成绩总是忽高忽低，为此家长特意给他做了智商检查(结果完全正常)。

在家里，冬冬的家人们也有类似的发现：他作业时不专心，拖拖拉拉，边做边玩游戏；大人讲话则插话，还喋喋不休地讲这讲那。无论是在家里还是到叔叔阿姨家做客，他时时刻刻都闲不住，一会儿打开书柜，一会儿拧开电源，一会儿又毛手毛脚地碰翻果盘。有几次冬冬冒冒失失地横穿马路，而不顾及急驰而来的车辆，



险些造成事故。

从表面上看，亮亮和冬冬都是“坐不住”的好动者。而实际上两者在本质上是有着很大区别的——前者是“一般性的多动行为”，而后者则是“多动症”，这两者之间的区别就是一般家长所容易忽略的问题的关键所在。

亮亮具有多动症的一些表现，如上课时注意力不集中，课外活动不守秩序，有时搞恶作剧，在家比较任性等。但是他在以下几方面又与多动症有着明显的区别：当他在课堂上受到老师的批评后，一般能约束自己，行为有所收敛。而患有多动症的孩子一般根本不听规劝，很难控制自己的行为。亮亮虽然在听讲或做作业时精力不集中，但对于听故事等自己感兴趣的事，还能够坚持较长时间，说明他的注意能力并无障碍，只是由于他的好动影响了注意的效果。而多动症儿童的注意能力是有缺陷的，无论任何事情都很难坚持到底。从老师的反应看，亮亮如果专心听讲了，还是能取得较好的成绩的，学习上并没有其他障碍。而多动症孩子除了有注意障碍外，往往还伴有其他学习障碍。由此可以判断，亮亮只是属于一般性的多动行为。

一般性多动行为的矫正方法

对一般性多动孩子，药物治疗是绝对错误和不负责任的，那样会损害孩子神经系统的正常发育。我们应该明确，一般性多动不是病，而是一种亚健康状态。随着孩子神经系统的逐步成熟，他们多动的行为会慢慢减少，并且家长可以通过有针对性的教育和训练加以矫治。

家长千万不要把一般性多动当作多动症，以免使孩子自责或对孩子心理产生负面作用，加剧他们的多动行为。同时家长也要改变自己的不良教养方式，多关注孩子的优点，多鼓励其进步，以理服人、以情感人。改变溺爱的教养方式，培养孩子的独立性和责任感，营造一个充满温馨关爱与严格要求相结合的良好生活和学习氛围。家长可以用以下方法来纠正孩子的一般多动性行为。

暗示调节

针对一般性多动行为的孩子能接受暗示调节自己行为的特点，家长在教育过程中可有意识地利用语言、表情、行为等暗示，及时提醒其集中注意力，逐步养成专心做事、遵守纪律的习惯。让孩子在日常生活学习中形成规律，这可使一般性多动的孩子学会自我控制和约束，并避免过度兴奋和疲劳。家长还可以引导他们将过多的活动精力投入到文体活动中去，以便使他们过多的能量得到适当的疏导。

集中注意力的训练

家长可以对孩子进行简单方便的集中注意力的训练，如听故事、看书、下棋等静态活动或承担一些需要集中注意力的任务(如穿珠子、走迷宫等)，使他们静下来。另外，家长在孩子做作业的时候，将其喜欢的玩具放在离他不远处，记下他玩玩具的次数；第二次做同样的实验，然后告诉孩子，这次少玩几次，如此反复训练，直到孩子可以自控为止。孩子的饮食也需要加以控制，少吃刺激性的食物对孩子的多动行为会有一定的改善。

什么是多动症

多动症是小学生中最为常见的一种行为障碍综合症。它指的是智力正常或基本正常的儿童，存在着与实际年龄不相符合的注意力困难、行为容易冲动、活动过度等特点，因而造成学习困难、学习成绩差、社会适应能力差等结果。多动症儿童发病时间为学龄前，高峰发病年龄在8～10岁。心理学家发现，总体看来，多动症儿童占全体小学生的10%～24%，其中男生多于女生。

多动症一般表现为：注意力不集中、活动过多、行为冲动、情绪不稳、学习困难、品行不端正、违反纪律等等。

儿童一般性多动行为和多动症是有着本质区别的。一般性多动行为可以随着孩子的发展和教育影响而改善，但多动症儿童则必须接受儿童心理治疗和药物治疗方能好转。

多动症的具体行为表现

多动症的孩子除了多动之外，还会有其他问题。首先，由于受到同龄人的排斥，他会产生一些心理方面的问题。他的过分紧张、过剩的能量不但会惹恼成年人，而且也会使同龄朋友离开自己。他很快会觉得自己不如别人，很快就会失去自尊。第二，在校期间他很可能在学习方面存在问题。他的注意时间非常短，很难坐在座位上集中精力听课，这样他就会影响和干扰他人，甚至会给别的孩子带来伤害。

解决方法

对于患有多动症的孩子，专家认为，家长可以在以下方面加以注意，这样会使孩子的症状得到改善。

△坚持执行始终如一的规章和纪律。

△保持自己的声音平静缓慢。孩子做了错事，家长生气是正常的，但也是可以控制的。

△预料到孩子可能会出麻烦，并做好准备；在麻烦到来时，努力使自己的情绪保持冷静。

△对任何积极的行为给予承认，做出反应，哪怕是很小的行为；如果家长不带成见，有意寻找孩子身上好的东西，就会找到一些的。

△避免经常使用表示否定态度的语言，如“不许”、“停止”、“不”。

△把孩子的坏毛病同孩子本身区分开来。比如，可以和孩子说：“我喜欢你，但我不喜欢你不听话。”

△给孩子制定一个非常清楚的作息表。规定好起床、就餐、玩耍、看电视和就寝的时间表。要遵守时间安排，但当孩子出现不遵守时间的现象时，也要灵活处理。过一段时间后，家长的作息安排将成为孩子自己的习惯。

△当家长教孩子新东西时，要有耐心，解释要简短、清楚，要常常重复要求。

△争取在房间内为孩子留出一块自己的空间，避免用鲜艳强烈的色调装饰，保持房间俭朴整洁。把书桌摆放在周围空空的墙边，使它远离干扰，这有利于孩子的注意力集中。

△一次只做一件事。把玩具存放在带盖的盒子里。一次只给他一件玩具。如果孩子在画画或在读书，家长应该关上收音机或电视。多重的刺激会使他不能专注精神。

△给孩子一定的责任，这在成长过程中是至关重要的。交给他的任务应该是他力所能及的。他一旦完成了任务，即使完成得不理想，也要给予承认和表扬。

△每次只允许孩子带一个朋友来家玩。家长应该负责监管他们的活动。

△切忌可怜、嘲讽或过分地放纵孩子，也不要被孩子吓倒。他最终是会学乖的。

△同孩子的老师一起交流对孩子有益的教育方式。

测测您的孩子是否多动

1.常常手脚动个不停或在座位上不停扭动。

2.很难按要求安静地坐在座位上。

3.容易受到外界刺激而分散注意力。

4.在游戏时或集体活动时不能耐心地排队等候轮换上场。

5.常常抢着回答别人提出的问题。

6.不能按照别人的指示去做事，但又不是因为不理解或故意违抗。

7.在做作业或做游戏的过程中难以保持注意力集中。

8.常常一件事没有做完又开始做另外一件事了。

9.很难做到安静的玩耍。

10.说话很多，很能说。

11.常常打断或干扰其他人的活动。

12.与别人说话时，经常心不在焉，听不进去。

13.常常丢三落四，找不到东西。

14.爱冒险，忽视危险，不考虑后果。

如果孩子符合所述情况8条以上，那么就要考虑存在多动现象。必要时应该到相关单位进行检查、诊断和治疗。

身体锻炼 Exercise



对于孩子来说，如果能在身体发育的黄金时期采用科学的锻炼方法，合理安排运动量和运动强度，就能够促进身体形态与功能的健康发育；反之，如果错过身体锻炼的黄金时期，将会影响、阻碍和制约身体的生长发育，削弱各器官系统的活动能力。对于家长来说，如果能够及时督导孩子运动和锻炼，对于孩子的成长与发育有积极的作用。

运动新观点

身体锻炼不是盲目的，只有遵循一定的科学依据，才能达到健体强身的目的。作为家长，应该注意吸取科学、先进的运动理念及方法指导孩子进行运动，这样才能使孩子在长身体的过程中得到合理有效的锻炼。为此，我们提供了有关运动的新观点，以备家长在指导孩子运动时使用。

择时

根据运动生理学的研究，人体活动受“生物钟”控制。因此，按“生物钟”规律来安排运动时间对健康更为有利。

早晨阳光初照，空气新鲜，这时锻炼可以增强肌力，提高肺活量。下午则是强化体力的好时机，肌肉的承受能力较其他时间高出50%，特别是黄昏时分，人体运动能力达到最高峰，视、听等感觉较为敏感，而心跳频率和血压上升。晚上运动有助于睡眠，但必须在睡前3～4小时进行。强度不宜过大，否则反而易导致失眠。



择地

由于运动时需要呼吸从外界摄入大量的新鲜氧气，以满足健康的需求，所以运动场以平坦开阔和空气清新的公园、沙滩、体育场等处为优。

择项

△根据兴趣和爱好选择锻炼项目。每个孩子所喜爱的体育锻炼项目是不同的，有的对武术有兴趣，可多选择武术进行锻炼；有的对健身跑感兴趣，可多选择不同方式的跑步练习；有的孩子喜爱体操，可多选择体操和健美操练习等。

△要根据孩子的体质状况选择适宜的体育锻炼项目。如生长发育正常、身体健康、体质状况良好、有一定锻炼基础的孩子，可以选择运动量较大的一些项目锻炼，如长跑、短跑、踢足球、骑自行车、打篮球等。如果孩子的体质较弱或健康状况不佳，则应循序渐进地进行医疗性质的体育活动，选择一些运动量较小的锻炼项目，如散步、快步走、慢跑等，以达到增强体质和治疗某些疾病的目的。

△根据孩子的学习、工作和生活状况选择适宜的锻炼项目。孩子由于学习内容多，学业负担较重，经常处于坐位学习，脑力劳动较紧张，因此在学习一定时间后，应参加适宜的体育活动来进行积极性休息。如做课间广播操、眼保健操和积极参加下午的课外活动等，使原来兴奋的那些大脑细胞得到完美、充分的休息，有助于提高孩子的学习效率和保持健康。

△根据孩子的性格特征来选择。

假如孩子胆子小，做事怕风险，容易脸红，怕难为情，那就应多参加游泳、溜冰、滑雪、拳击、摔跤、单双杠、跳马、跳箱、平衡木等项活动。这些运动要求人不断克服害羞、怕摔跤等各种胆怯心理，以勇敢无畏的精神去越过障碍，战胜困难。经过一个时期的锻炼，孩子的胆子就会变大，处事也会老练起来。

如果孩子有办事犹豫不决、不够果断的毛病，那就多参加乒乓球、网球、羽毛球、拳击、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育活动。进行这些项目的活动，任何犹豫、徘徊的情绪都会被克服掉，长期锻炼能帮助孩子增强果断的个性。

倘若发现孩子遇事容易急躁、冲动，那就应多参加下棋、打太极拳、慢跑、长距离步行及游泳、骑自行车、射击等运动。这些运动能调节神经活动，增强自我控制能力，稳定情绪，使急躁、冲动的性格得到改善。

培养孩子良好的体育锻炼习惯

要想使孩子健康的成长，很重要的一条是要从小养成良好的体育习惯。那么，家长应当怎样对孩子进行这方面的诱导和培养呢？

1、严格作息时间

家长应尽量要求孩子每天晚上在规定的时间就寝，早晨在规定的时间起床，并在规定的时间进行体育锻炼。不管是烈日炎炎的夏天，还是寒风刺骨的冬天；不管是节假日，还是在寒暑假，都不改变孩子的生活规律，形成有利于孩子健康的良好的“生物钟”。这样，天长日久，锻炼的习惯就会逐渐形成了。

2、家长要以身作则

孩子喜欢模仿大人的行为，家长带头锻炼，尤其是同孩子进行比赛，更能引起他的兴趣，有利于他养成习惯。相反，家长一年四季足不出户，或像“工头”一样在一边监督孩子，时间一长孩子就会产生逆反心理，把体育锻炼看成是负担和惩罚。

3、要根据孩子的身体状况和年龄特点合理安排运动量

孩子年龄越小，就越容易疲劳。所以，年龄小的孩子锻炼强度不宜过大，时间不要过长，但内容要多样。可把跑、跳、投掷、体操和游戏结合进行。孩子在活动中有了兴趣，尝到了甜头，就有利于养成锻炼身体的习惯。

4、根据孩子的自身素质，适当学点专门的体育技术

孩子对各类体育明星，如武术高手、足球名将、篮球巨星、拳坛怪杰都十分钦佩，也渴望学点专门的体育技术。家长可在这方面为孩子创造一定的条件，使他们如愿以偿，这样将会大大激发孩子的锻炼热情。

5、给孩子的体育锻炼以必要的物质支持

家长可以给孩子准备体育锻炼用品，如运动衣裤、运动鞋袜、羽毛球、足球、跳绳等，使孩子看到父母对他进行体育锻炼的坚定的支持。

关注孩子的身体锻炼计划

有的家长说，孩子在上中小学时，知识的存储以及智能性技巧的掌握是他们的主要任务，而且家长也不可能不关心孩子的身体健康。但很多家长，尤其是孩子上了中小学的家长，并没有把健康当作孩子成长的头等大事看待。如果家长平时能脚踏实地的关注孩子的身体健康，如果能有意识地培养孩子锻炼身体的习惯，能时常督促孩子做健康运动，那就会对孩子身心两方面的健康成长带来很大的帮助。从现在开始，请各位家长认真地把身体锻炼项目加入到孩子的学习计划中，这对培养孩子形成健康的体魄很有好处。

运动提示

1、不宜运动的时间段

进餐后：这时较多的血液流入胃肠道，以帮助食物消化吸收。此时运动会妨碍食物的消化，时间一长会导致疾病，饭后最好让孩子静坐或半卧30～45分钟后再到户外活动。

情绪不好：运动不仅是身体的锻炼，也是心理的锻炼。当孩子生气、悲伤时，不要让他到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是：人的情绪直接影响人体机能的正常发挥，进而影响心脏、主血管及其他器官。因此不良情绪会抵消运动带给身体的健康效果，甚至产生负面影响。

2、不宜运动的地方

高楼大厦周围：由于楼房林立，楼群之间往往容易形成忽强忽弱的风，称之为高楼风，容易使人受凉感冒。

空气污染区域：如工业区、化学气味较浓的场所、烟囱、餐馆附近等，有害气体与浮尘污染空气的情况十分严重。在这些地方，如果吸入的有害物质增加，运动不但无益甚至有损健康。

交通要道及交叉路口附近：这些地方的空气中含有大量微尘，其中混杂着多种有害物质。运动时吸入肺部的有害物质增加，可诱发哮喘发作。

3、运用“生物节律”安排好体育锻炼

人的一生其体力、智力和情绪都存在着由强到弱、由弱到强的周期性起伏变化，人们把这种现象称为生理节律或生物节律。有人认为这种现象的产生，是由于体内存在“生物钟”，它能自动地调节和影响我们的行为和活动。遵循人体的生理节律、科学地安排体育锻炼，能促进孩子的健康成长。

经科学家长期研究发现，体力周期为23天，分为高潮期、临界期和低潮期。一般认为，高潮期与低潮期交界的这一天为临界期。

处于体力活动高潮期时人会感到体力充沛、精力旺盛、生机勃勃，此时，参加体育锻炼，身体能承受较大的运动量和运动强度，运动时间可以相对延长。

当体力周期进入临界期的前后2～8天，体力活动很不稳定，协调性下降，易出差错，同时，抵抗力开始下降，机体感染疾病的机会增多。因此，家长应该注意观察、掌握孩子的高潮期与低潮期，以便为他制定合理的身体锻炼计划。

