

主办：大庆家庭教育志愿者

顾问：杨劲松、王霞、冯志红、王宏

中华家庭教育网

主编：胡云慧

课堂：呱呱—中华家庭教育讲堂—235300

2012年11月18日 星期日 第二期



家庭教育

志愿者报



读《不输在家庭教育上》十六卷有感

导读：

购书 QQ: 279585502

联系人：胡云慧

Page1—《不输在家庭教育上》专版

Page2—天使世界

Page3—吃出健康

Page4—家长必读

Page5—新闻时讯

Page6—班主任心语

灯塔般的明亮。该书主要倡导了“只有不懂教的家长，是黑夜航行中”，让我深深体会到问题孩子来源于问题家长，更加坚信学习家庭教育在孩子成长中的重要。

作为孩子妈妈的我，一直认为自己很爱孩子，对孩子的教育也很正确，认为教育孩子只要在学习上下功夫，只要成绩好就是自己教育有方，在孩子的道德品质、生活能力方面很少顾及。随着孩子进入青春期，叛逆、任性、没有责任心、不懂感恩等一系列问题的出现，弄得自己手忙脚乱，情绪也变得越来越糟，家里成了战场，这才意识到自己的教育出了问题，迷茫无助中看了《不输在家庭教育上》，从中找到了解家庭问题的好思想、好方法，书中的教育方法及实例，犹如一股春风滋润着心田，让我知道错在哪里。

《不输在家庭教育上》这本书真是我们家长的好帮手，丰富的内容深深地吸引了我，一篇篇看下来，我感到很心惊，反思自己的行为，深深的体会到自己在教育孩子方面是多么的愚昧无知，自己一直在用自认为没什么的语言摧毁着孩子的自信，自己在做新世纪的武则天，从《否定，是成长的杀手——影响孩子一生的评价之二》等专题文章中到否定的语言有多么大危害，要想孩子进步就要用正面语言代替负面语言，从观念上改变提升自己；在《曾骂孩子是猪的爸爸成为教育专家》一文中看到孩子去网吧玩回来作者没有骂孩子反而端上热乎乎的饭，我真的汗颜了，反思自己的行为，每当孩子犯错误时只顾发泄自己的情绪，从没考虑孩子的感受。文章说的都是发生

作者：王宏 家庭教育志愿者

在平时我对孩子不经意间做出的事，却伤了孩子，我们家长真的要先学会处理自己的情绪再去教育、指导孩子；从《她是怎样把“神童”管成“差生”的》案例中得到启迪，不良的教育方式危害有多大…阅读完这本书，我的教育理念有了转变、飞跃。在教育孩子时我们家长以为孩子小什么都不懂，就随意的对孩子想说什么就说什么。可现在我才明白为什么我说的越多孩子越不听话了，为什么我努力地“爱”了孩子，却没有让孩子感到爱，自认为做的很好的事情孩子却不领情了。我们花了那么多的时间、精力在他身上却收效甚微，这跟教育不得法，家庭教育缺失，不懂家庭教育等有关，我深深感到经常阅读《不输在家庭教育上》这样的好书，是我们掌握科学的育子过程，教育好孩子的捷径。家庭教育作为教育的一个重要组成部分，对孩子的影响是深远的。家庭是孩子的第一课堂，父母是孩子的第一任老师。要想做一名合格的家长，就要不断提高自身的素质，更新家庭教育观念，学习先进家庭教育知识和方法。家长的行为是孩子的一面镜子，家长的成长是孩子进步的前提。正如德国教育家福尔克·贝尔说的：孩子的命运是把握在父母亲

手中的。

我非常感谢《不输在家庭教育上》这份刊物，它教我如何成为一位优秀的母亲，如何走进孩子的心灵，如何引导孩子开拓未来，每一个家长都希望孩子学业有成，为了更好地学会教育孩子，我真希望越来越多的家长成为《不输在家庭教育上》的受益者。

摘自《不输在家庭教育上》第17卷

帮你纠错：以后就指望你了

家庭教育指导师 周玉萍

事例：宽宽较以前有了进步，这次考试考到了全班第五名。

不提倡的对话

妈妈：“不错，好好学，爸爸妈妈没什么能耐，以后就指望你了。”

提倡的对话

妈妈：“从十几名的成绩考到了第五名，这学期你一定付出了很多的努力！”

温馨提示

1. 父母如果在孩子面前说诸如“我没能耐，就等你长大了有出息”“我们没什么本事，就指望你以后给咱家挣钱”一类的话，以为会激发孩子的干劲，其实正好相反。它只会削弱父母的教育权威，父母在孩子心目中的形象会遭到破坏，直接导致家长对孩子的教育作用下降，影响以后对孩子的教育效果。
2. 父母表扬孩子时最好表扬努力的过程而不是事情的结果和孩子个人。比如，表扬孩子“做”得好，懂得“努力”，而不是表扬孩子你考这么“好”让我高兴，你真棒，你真聪明等。

——摘自《不输在家庭教育上》16卷



给我宝贝的一封信

作者：杨劲松 家庭教育志愿者

亲爱的宝贝儿：

昨天天气很热，妈妈在下班的路上心里想着我的宝贝一会去上课会很热的，于是赶紧打电话提醒宝贝换短裤。后来在大门口相遇并和宝贝拥抱，妈妈很开心，看到没有带水的你，妈妈让你自己去买一瓶水喝……，宝贝儿，你知道么，妈妈有你真的很开心。

亲爱的宝贝儿，妈妈想告诉你，爸爸妈妈很爱你！你去学习了，虽然妈妈觉得冰沙对身体不好，但还是给你买了想让你尝尝，以后少吃点就ok了，尽管没有买到你想吃的那种。

亲爱的宝贝儿，你拿给妈妈看的你写的检讨，妈妈觉得你写的比较深刻，宝贝认识到自己的问题所在，也表示要“改过自新”。“小毛病往往可以导致大麻烦”，妈妈支持我的宝贝从现在开始改变自己，要看你的行动了。妈妈相信我的宝贝！

亲爱的宝贝，你知道么？当你给妈妈说英语老师大怒，把你们“请到办公室”去背英语课文时，4人中只有你一个人背会了，你可能会感到有点小高兴，要是妈妈心里也会掠过一丝惊喜的，同样在班上违反纪律没有听课，你却能够背下来。然而宝贝你要知道老师生气的是你们四人在课堂上耍，不但影响了自己而且影响了他人，违反了课堂纪律，扰乱了正常的教学秩序，更没有尊重老师的付出。

当妈妈按照英语老师的要求请你背课文的时候，你背不下来，而之前你给我说你能背下来、默写下来，彻底激怒了妈妈。孩子，你在日常生活中，在学校、家里，和同学、老师及父母相处中，或者学习中有什么困惑都要告诉妈妈，妈妈会帮你答疑解惑，互相学习互相探讨，因为你的困惑爸爸妈妈都曾经有过，爸爸妈妈更能理解你，在第一时间帮助你。在任何时候，我不仅仅是你的妈妈，更是你的朋友，无话不谈的朋友。

做为妈妈，在儿子成长的过程中，其实充当的是多方面的角色。有时，必须是威严的家长，有时，必须是和蔼的亲人；有时，还得充当知心的朋友，但更重要的是，是充当一个辛勤的园丁，修剪你可能出现的不必要的枝桠，有利于你更好的成长。每一棵小树不一样，修剪的地方也不一样。所以妈妈也反思了最近几天关于你作业口头上说做了，而实际没有做的事情，妈妈认为自己有责任，没有教会你如何做人，因此妈妈反复写你没有完成的作业，写了N遍的单词、N遍的词汇，反复的写，妈妈也体会下写作业的感觉，原来写作业真的很辛苦，妈妈理解你！可是孩子要知道写作业是责任，是你必须做的事情。孩子，成人比成才更重要！你打碎个碗，妈妈可以原谅；你要是说谎，绝对不行。一定要记住谦虚、诚实和勤奋是摆渡人生从此岸到彼岸的三件法宝。

亲爱的宝贝儿，你是一个乐观开朗的好孩子，乐于助人，懂得感恩，感恩同学，感恩老师，感恩父母，这些妈妈都能体会到；你是一个爱学习、爱读书的好孩子，读万卷书，行万里路，你现在已经读了不少的书，收获颇多；你是一个上进心极强的孩子，具有很强的荣誉感……，作为小组长你很负责，每天辛苦的为同学们准备资料，带领小组一直向前，嗓子都喊哑了，妈妈都看在眼里……，妈妈为你骄傲，为你自豪。这些都是大家能看得见的优点，妈妈希望你将这些一直保持下去。也许暂时不会从中得到什么回报，但人的一生时间很长，你的人生才刚起步，你撒下的种子不是不开花，而是没到开花的时间，总有一天，你会有收获的，千万不要放弃。

记住，好儿子，我和你爸爸无论是怎样的你，我们都会一样爱你，支持你，相信你，因为你是我们的孩子，是上帝送给我们的最好礼物！是你让我们学会很多东西，学会如何做父母，如何感恩父母。爸爸妈妈始终坚信你是一个好孩子，是一个优秀的孩子，在小学阶段，养成好的学习习惯很重要，不要心动要见行动，贵在坚持，每天多做一点，坚持下去，你会品尝到丰收的喜悦的！

好了，妈妈说了这么多，你是不是又有点不耐烦了。没事，这些话，你也需要逐渐才能领会的。这些，不仅仅全是大道理，是很朴素的道理，你慢慢会懂得的。

亲爱的宝贝，昨天是不是没有睡好……，今天在学校过的开心么？

别忘了周末咱们两个骑车去购买你的宝马坐垫及背包呦！

抱抱宝贝儿！

永远爱你的妈妈（2012.5.10）



这是一个伊朗孤儿院的孩子，她在地板上画了个妈妈，想象着，在妈妈温暖的怀抱里睡着了。渴望爱，渴望妈妈温暖的怀抱，在渴望中，她睡去……

对着大山喊话的孩子

杨劲松供稿

有一个孩子跑到山上，无意间对着山谷喊了一声：“喂……”声音刚落，从四面八方传来了阵阵“喂……”的回声。大山答应了。孩子很惊讶，又喊了一声：“你是谁？”大山也回音：“你是谁？”孩子喊：“为什么不告诉我？”大山也说：“为什么不告诉我？”孩子忍不住生气了，喊道：“我恨你。”他哪里知道这一喊不得了，整个世界传来的声音都是：“我恨你，我恨你……”

孩子哭着跑回家，告诉了妈妈，妈妈对孩子说：“孩子，你回去对着大山喊‘我爱你’，试试看结果会怎样，好吗？”

孩子又跑到山上。果然这次孩子被包围在“我——爱——你，我——爱——你……”的回声中。

孩子笑了，群山笑了。

男孩不解的、迷惑的摇摇头。

读后感悟

有时候，我们总是在抱怨着别人的态度太冷漠，情绪太不好，却不知你自己是对方一面最好的镜子——如遇到这样类似的情况，不妨问问自己做了什么——想让别人爱你，你得先去爱别人。





孩子补脑吃什么好

摘自《美食杰》

合理的营养对儿童智力提高的效果较为显著，专家们指出，在日常生活中，儿童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。



营养原则

- 1、碳水化合物：碳水化合物、蛋白质与脂肪能产生适宜的营养素。
- 2、蛋白质：维持大脑各种活动状态和参与神经传导的神经递质，是由蛋白质的氨基酸构成或衍生的。
- 3、脂肪：大脑中的蛋白质和灰质含有大量神经鞘磷脂，必需有脂肪酸参加合成。
- 4、矿物质：钙、锌、铁、铜和碘等无机盐，对脑的学习记忆，中枢神经系统的兴奋性，对脑部供氧等均有重要作用。
- 5、维生素：脑力劳动者需要丰富的维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、叶酸和维生素 C 等。

适宜食物

- 1、主食及豆类：选择小麦、粳米、黑米、黑芝麻等含矿物质丰富的食物。
- 2、肉蛋奶：猪心、猪脑、猪髓、牛奶、牛髓、羊肾、驴肉、鸽肉、鲈鱼、鳊鱼、黄花鱼、带鱼、胖头鱼、海参等蛋白质、维生素丰富的食物。
- 3、蔬菜：选择圆白菜、山药、芋头、口蘑、香菇、胡萝卜等维生素丰富的食物。
- 4、水果：选择莲子、百合、龙眼肉、酸枣、大枣、桑椹、葡萄干、荔枝肉等脂肪、蛋白质丰富的食物。
- 5、其它：豆类、蛋类、奶类、鱼类、核桃仁、芝麻、蜂蜜、玉米、小米、木耳、金针菜、金针菇。

饮食禁忌

- 1、习惯吃过咸食物的人，不仅会引起高血压、动脉硬化等症，还会损伤动脉血管，影响脑组织的血液供应，使脑细胞长期处于缺血缺氧状态而智力迟钝，记忆力下降，甚至过早老化。
- 2、食物中含铅量过高会损伤大脑引起智力低下。食物有：爆米花、皮蛋含有氧化铅和铅盐，铅具有极强的穿透能力。
- 3、含铝食物会导致记忆力下降，思维能力迟钝，所以，早餐不能以油条为主食。经常使用铝锅炒菜，铝壶烧开水也应注意摄铝量增大的问题。

每天笑一笑



一 我是从哪儿来的

儿子有天放学后，问他的爸爸：“爸爸，我到底是从哪里来的？”他的爸爸觉得这个问题不好回答，但应该趁此机会教育小孩，就一本正经地以猫狗为例，支吾地谈及生殖的过程。儿子听完后，一头雾水地说：“怎么会这样？我的同桌说他是从山西来的！”

二 他有固定工作

六岁的小芳很可爱，常常被班上小男生求婚。
有一天，小芳回家后跟妈妈说：“妈咪！今天小强跟我求婚要我嫁给他。”
妈妈漫不经心的说：“他有固定的工作吗？”
小芳想了想说：“他是我们班上负责擦黑板的。”

笑后小思：孩子们想的其实很简单，是家长们习惯于用我们自己的眼光和想法来看孩子，所以把孩子看复杂了。记得一句话说的好：小时候幸福就是简单，长大了，简单才是幸福，本无道理啊！

选自中华家庭教育网《幽默智慧中心》





10月份家长作业：孩子该不该打

迟新德的爸爸：迟明川

我通过阅读《孩子该不该打》一组文章后感受颇深，收获极大。

对打孩子的原因，一部分来自于上一代的简单、粗暴的教育方式，另一部分来自于我们做家长的对孩子教育的耐性，而太多的时候是我们自己把忍耐的限度定得太低。

对于不打孩子，也有很多方法，比如选择好表达怒意的方法，用更智慧的方法来替代打骂，再如仔细观察，找出孩子行为不良的原因，解决家长自己内心的问题，更要学会休息，不

要让自己太疲惫，因为疲惫会让人心神涣散，坏情绪犹如脱缰之马，横冲直撞。不打孩子也可以惩罚他：

(1) 口头惩罚。让他从家长的语气，声调及神态中接受到“做错了”的信息。

(2) 物质惩罚。让他体会到“犯错的代价”。而我们更深的体会到，只有尊重才是开启孩子心灵之门的钥匙，与孩子交流的方法其实很简单，接受并肯定孩子的感受。

惩罚只是手段，改错才是目的，一切手段都必须立足于尊重孩子人格的基础上，立足于引导孩子健康成长上，适度，不过激，有效，不造成负面影响，掌握好惩罚的艺术，那才是爱的正确方式！

让孩子成为一个心态健康，积极向上，乐观处事的人，这才是我们家长应该做的！

不要再打孩子了。成功，并不是要轰轰烈烈，平淡，其实真的很幸福。

小伙嫌父母管的严故意抢劫盼坐牢

2012年10月21日 06:19 济南时报

工作太辛苦、父母又看管太牢，17岁小伙竟然想出了这么一招：在闹市中持刀抢劫，希望能够被抓去坐牢。

小伙子叫秦晓，他跟着父母一起在杭州打工。在秦晓看来，自己与父母根本无法沟通，双方经常吵架。最让秦晓恼火的是，父母怕他乱花钱，把他辛苦赚来的工资都没收了。而秦晓的父母又都是急性子，虽然秦晓已经这么大了，但偶尔他偷懒不去干活，和父亲顶撞了几句，必会遭来一顿毒打。

这让秦晓很郁闷，他一直在琢磨，有没有什么办法既可以摆脱父母看管，又能不用干活，还有饭吃。知道秦晓的想法后，不少朋友都调侃他，说这么好的事情只有去坐牢了。

谁知说者无心听者有意，秦晓真的想到去干违法的事情。今年7月30日，秦晓掏出事先准备好的小刀劫持了一个女孩子。秦晓没周旋多久就被民警扑倒并被制服。

面对审讯，秦晓均供认不讳，坦白完以后竟主动问起民警，自己什么时候可以开始坐牢，“我其实就是想来坐牢的。”秦晓这么说。不过才到看守所住了几天，秦晓就后悔了。“这里没有电脑，也不能出去玩，每天都被关在上锁的房间里，太无聊了，还没有在外面好玩呢。”

10月19日，因涉嫌抢劫罪，秦晓被提起公诉。

爱孩子也要爱自己

冯志红供稿

炒菜端上来，儿子做出一副垂涎欲滴的样子，一边挑着里面的肉丝一边说：“妈妈，你把肉都留给我吧，我爱吃，你就别吃了。”我嘴里“嗯”了一声，心里却很不是滋味，忍不住问他：“宝贝，你怎么样说话呢？你不知道妈妈也喜欢吃肉吗？”儿子很无辜地望着我：“妈妈，不是我吃得越多长得越胖你越开心吗？如果你不开心，咱们俩就一起吃吧。”说着，用筷子夹起一块肉递到我嘴里说：“妈妈，我来喂你。”我笑了：“宝贝，你这样做才对。”

在很多事情上，儿子的懂事都超过了同龄孩子，出门前叮嘱拿钥匙和关窗户，累了主动帮我敲背，我一直觉得他懂事得让人心疼。但他长得比较瘦，吃饭时我便总是劝他多吃，把菜里的肉都先夹给他吃，他今天说出的话，其实也是因为明白妈妈的心，觉得多吃肉妈妈就会开心，可是顾此失彼，这样下去，孩子会变得自私霸道。想想生活中，我们的某些家长一直都在犯着同样的错误：带孩子出去玩，都会拿上一瓶水，并不时督促他来喝水，久而久之，他不知道在外时间久了家长也会渴；路上怕孩子会累着，便把所有的袋子都提在手上，久而久之，孩子就不会想到，手里提着袋子是多么辛苦的事情，而他只管跑在前面；吃饭时，把他爱吃的都拨到碗里，吃鱼时，帮他挑去刺，久而久之，他不知道妈妈爱吃什么，吃鱼时他再也不亲自动手。

当我们爱孩子时，却忘记了爱自己；当孩子撑开一柄巨大的保护伞时，却忘了遮住自己被雨淋湿的肩头。于是有那么一天，他长大了，变得任性、自私、冷漠，他想不起父母的生日，不知道父母爱吃的食物，无论怎样无微不至地照顾他，都换不来他的感恩与回报，当你得到这样的冷漠时，可曾想过，这是因为自己给孩子的爱太浓太浓了呢？可这不是孩子的错，长久以来，是我们自己用种种行为告诉他，你只管索取不用付出，当我们得不到回报时，又岂能埋怨孩子？

爱孩子，也一定不要忘记爱自己。爱孩子，一定要提醒他，父母也在等待你的爱；爱孩子，不要爱得太无私，以致忽略了自己；爱孩子，不要让他误读了爱的真实意义。只懂得奉献的父母们，认真地思考一下爱的真实意义，千万不要让自己的无私的爱误导了孩子的人生。（商艳燕 文）

问题孩子出自问题家长！

我学习，我成长，我快乐

王宏 供稿

自从学习家庭教育以后，我的心情变得平和了许多，在教育孩子时不再那么急躁了，我开始学会了用爱的微笑面对孩子、用爱的心情倾听孩子、用爱的眼睛发现孩子、用爱的语言鼓励孩子、用爱的胸怀包容孩子。我还惊奇地发现，当我们自身的育人素养提升后，我们面对自己的孩子和学生的眼神、态度、语气、动作、用语都发生着变化，学校育人环境在我们的变化过程也得到了进一步的优化。



在不断的学习与实践中，我的教育理念发生了变化，用先进的育人理念带动家长也是自然的，家长们也在跟着发生变化，这是十分可喜的。现在每次家长会后都有三分之二的家长写来了学习家庭教育的心得，感悟很深。教育专家孙云晓曾提出：“为人父母者需领取执照”。这一说法虽在中国不能实行，但也导出了一位教育专家对提高家长素质的渴望，也道出了我们一线教育工作者的心声。父母文化水平的高低，学历的高低并不能完全代表家庭教育素质的高低。教授杀子，寒门三博士等事例就是很好的例证。记得一位身为领导的家长对我说：“单位上是高层领导，下至几百号员工我都能搞定，就搞不定我儿子一人，老师，他就听你的。”我班一位搞金融的家长打电话对我说：刘老师“我会搞高深的学问，可一个拼音字母要教一天，这可真难倒了我，我还得听听你的指导。”有时也常常有家长对我说：“我们也很想把孩子教育好，可千头万绪，不知从何做起。”由此看来，不是家长不想办法管自己的孩子，而是缺乏科学的教育引领。在家长会上，我说：作为家长做好家庭教育就是对老师工作的支持。家长通过学习《不输在家庭教育上》，我看到了孩子们在慢慢地发生变化，家长们也在发生可喜的变化。这让我很欣慰。

节选自昌吉市第五小学班主任 刘建华学习家庭教育感想《我学习，我成长，我快乐》

抑郁质数的评测

中华家庭教育网家庭教育评测中心

每个人都会为生活中不如意的事而情绪低落，有时只有轻微的感觉，有时却会影响正常生活和对事物的看法。你在最近两星期中，曾有过下列的感受吗？请在每句右面的方格上选择“是”或“不是”，然后数一数“是”的数目。

在最近两星期，我…（是 / 不是）

- 1 几乎每天都情绪低落或心情烦躁。
- 2 对日常活动提不起兴趣，纵然参与也不觉得快乐。
- 3 体重骤升或骤降（超过原来体重的百分之五）。
- 4 失眠或睡眠过多。
- 5 坐立不安，或行动缓慢。
- 6 感觉疲惫和无精打采。
- 7 感到自己无价值，或感到内疚。
- 8 无法集中精神思考，处事犹豫不决。
- 9 有想死的念头。

“是”的总数：_____

0个“是”

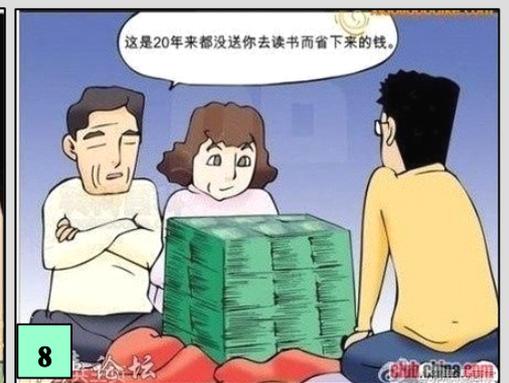
大概你的精神健康不错，而且颇为乐观，不妨与别人分享你的快乐之道。

1-4个“是”

情绪有时低落属人之常情，毕竟人生是有苦有乐的。重要的是要把精神集中在愉快的事情上，例如听听轻快的歌曲、跟家人或朋友到郊外走走、培养个人兴趣…等。懂得欣赏生活中的光明面，心情自然会好转的。

5个“是”或以上

你可能已患上不同程度的抑郁症。如果你发觉你的健康情况、日常生活或工作效率受到情绪影响而大不如前，便应该寻求社工或医生的协助。



(接第一期)

第一期的讨论题回放：

每天孩子会把作业本递给家长，让家长把作业上不会做的或做错的给孩子讲，家长在讲解的时候，孩子总会说：“哦，原来是这样。”问孩子能听懂吗？孩子都说“听懂了”，但下次还是会犯同样的错误。家长很努力、费劲心思的从别人的学习资料上找些题目给孩子做，孩子很不乐意做，家长发火批评，孩子虽然去做了，但内心明显不高兴，做的效果也不好。

第一期给大家设置的这个题目经过和几位家长交流后，感觉如下的做法要更利于问题的解决：

- 1、当孩子有不会的问题时，家长给她讲，这种做法很对，但是不只是让她听，还要让她做，她做的时候，不要趴在她的跟前，要离开，让她有独立思考的空间。
- 2、可以稍稍放手，没有空间的孩子容易走两个极端。一是过分依赖父母；二是产生逆反心理。要鼓励孩子去问老师和班上的同学。下一次，故意说自己不会这些题，让她去问别人。这也许就是人常说的“自己教不了自己的孩子”吧。
- 3、《学记》中有这样一句名言：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”让孩子走进她自己的圈子，学会学习。
- 4、让孩子在困厄中学会学习，只有学会方法，什么学科，高中初中的知识都不在话下。也就是说，学习的方法要学会。教孩子利用自己身边的资源去解决问题。
- 5、该放手就放手，父母不是万能的，不可能各门学科擅长，培养良好的学习习惯是我们做家长的任务，教会孩子学会学习是我们家长的任务。

欢迎大家投稿：928211309@qq.com