

<<身教>>

图书基本信息

书名：<<身教>>

13位ISBN编号：9787534390869

10位ISBN编号：7534390869

出版时间：2009-7

出版时间：江苏教育出版社

作者：郑石岩

页数：171

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<身教>>

### 前言

身教是透过典范学习，示范引导孩子的心智成长，培养其品格和做人做事的态度。越早注意身教，提供良好的典范学习，基础打得越深厚，对孩子的人生帮助越大。心理学的研究指出：孩子早年的经验，对其品格、心智发展和生活态度，有着决定性影响。多年来我指导过许多年轻父母，透过身教来教导孩子，帮助其脑力发展，学习活泼、创意和健康的态度，他们的孩子无论在学业、品行和生活适应上，都有良好的表现。这些经过典范学习的孩子，最大的已经完成研究所教育，甚至成家立业，正踏上光明的前程。一九九八年《身教》这本书出版，我把观察到的身教原理和方法，献给有心的读者，更多的家庭和父母透过阅读和实践，成功地教导子女。我最常听到的回响是：这本书不但给了我教育子女的有效方法，同时也指导我成功地做人做事。有一次，在教学研讨会上，一位小学老师告诉我：“许多父母一味忧心忡忡叮咛孩子用功，以危机意识来督促孩子，他们的成绩也许进步了，但其悲观的思考模式，却不知不觉烙印在孩子的心理世界。”

## <<身教>>

### 内容概要

良好的身教，是影响孩子人格发展的关键，是孩子人生中最宝贵的资产。

一个言行一致的合宜示范，将长久铭铸于孩子的心底，成为其日后行事为人的准则；反之，则会造成生活上适应不良的各种病症与问题。

父母、学校乃至整体的社会风气都是孩子的学习榜样，从积极勤奋、富有责任感、良好的情绪管理到发展健全的自我功能均是身教的内容；而唯有爱与良好的身教，孩子才能获得滋润与启迪，绽现出生命中自信、亮丽的色彩。

<<身教>>

作者简介

郑石岩，心理学家，从事心理咨询与教学研究三十余年，曾获辅导工作优良贡献奖；七岁即接触佛法，对佛学与禅学素有修持；半工半读完成学业，务农做工经商，人生阅历丰富，是融合心理学、教育学与禅佛学于日常生活应用的倡言人。

理论与实务兼具，著作超过四十本，曾获台湾优良

<<身教>>

书籍目录

总序 我的创作历程新版序 典范学习的重要性原版序 涓涓身教，善尽亲职第1章 身教的影响力 成长的表率 言教不如身教 学龄前的重要性 集体的身教第2章 身教从何着手 学习的典范 爱与成长 责任和使命感 安全感与信心 模仿和示范第3章 从积极勤奋做起 健康来自勤奋 改：不怕错的习惯 受：发展责任感 敢：允许尝试的机会 思：思考的训练 积极者得，消极者失第4章 创造学习和成长的机会 在生活中学习 家庭大学 家族聚会 错误讯息的影响第5章 作伦理和信仰的表率 实际的行动榜样 家庭伦理 避免疏离的生活第6章 提供有益的替代身教 优良读物的潜移默化 亲子阅读的原则第7章 鼓舞豪气和毅力 克服怠懈 承担的勇气 活跃的精神力量 励志的妙用 随机建立信心 处罚的后果管理 越过困境第8章 发展健全的自我功能 培养自我强度 精神生活的纪律 延缓报偿的能力 学习自己承担 追求真实的态度 知所取舍第9章 保持良好的情绪习惯 压力和情绪 管理愤怒 处理急躁 消除紧张 排遣厌倦第10章 身教的共通因素

## &lt;&lt;身教&gt;&gt;

## 章节摘录

成长的表率为了解释身教，教育学者常讲这则生动的故事：有一只螃蟹妈妈，看着子女斜着走路，指责了好几次还是改不过来，于是亲自示范给子女看。

子女看了却说：“妈妈！你还不是一样歪着走。

”是的！

错误的身教，当然造成子女错误的行为。

不过，觉察自己的错误身教，并不是件容易的事。

因为那些错误因习惯而成自然，父母若不肯反省觉察，就会在不知不觉中把孩子教错。

有些人不守法纪，无视交通规则，随处乱丢垃圾，甚至连生活也没有章法。

他们在孩子面前，表现出不当行为，孩子拷贝了这些坏习惯，长大之后也一样漫无章法，不守规矩，甚至形成偏差行为，而误触法网。

依我的观察，在杂乱无章的家庭长大的孩子，往往缺乏生活规范，缺乏待人接物的礼貌，甚至连思考的条理性都不足。

父母和教师的喜怒哀乐、价值判断，以及对事物的态度，都在行动中表露无遗，孩子就直接从中学习过来。

它的特质是拷贝，而不仅是模仿而已。

孩子很容易认同父母师长，认同的心理历程是全盘接受，毫不自觉地把它拷贝过来；至于模仿则是经过有意识的学习才获得的。

父母和教师的身教，透过认同和模仿来进行，但前者显然要比后者占的分量还多。

教育子女诚如胡适所说：“你想怎么收获，就先怎么栽。

”我深信这个道理。

它很符合因果观念。

大人如果缺乏公义、好逸恶劳、贪图利益、彼此欠缺互爱、不肯学习成长，那么下一代会是如何，显然可以预见。

因此，要想有好的教育结果，就得先具备好的身教。

希望子女聪明、有主动解决问题的能力，父母就要在生活中具备观察、比较、归纳和思考判断的习惯，从而培养孩子们逻辑思考的能力、经验验证的态度和道德判断的思辨。

希望孩子快乐，就得学习乐观，用开朗的态度去面对挫折、看待失败的价值。

师长对落败的孩子要说：“失败只是一时，明天我们可以争取胜利，别气馁！”

”对于消沉的孩子，不是一味责备，而是告诉他：“某方面也许我们输给别人，但有许多方面你会比别人好；找出自己的优点，克服自己的弱点，但不要为失败消沉。

”父母的积极乐观表率，将会是孩子生活中的太阳。

当父母能以平常心面对挫折，鼓励自己克服困难，而不自怨自艾，他们的孩子当然是乐观的。

希望子女诚恳踏实，你就得具有诚实、认真和负责的态度，同时鼓励孩子，一起在生活中表现这种好特质。

“孩子！

来，我帮你把这工艺作品做得更精致。

我知道你办得到。

”师长不是在一旁看，而是亲切且剑及履及地示范与协助。

希望孩子有爱心，不是用口头来说教，而是自己能身体力行。

有人以为买宠物给孩子饲养就能培养爱心，结果全家人都懒得照料宠物，便把它丢了当流浪狗、流浪猫等等，孩子不但没有学习到爱，倒是学习了不责任和冷漠。

荀子所谓：“蓬生麻中不扶而直，白沙在涅与之俱黑。

”家庭生活应该是有动有静的。

动中表现了创造、学习、成长和亲情，它是活泼进取的一面；静中表现出安宁、休息和孕育新的活力

## <<身教>>

，是温馨安静的一面。

这样的家庭身教，能培养出进取、有活力的孩子，同时也教会孩子蓄劲潜藏。

这种特质，绝非言教教得来，必须透过家庭生活中的身教才办得到。

我看到有些父母，在家里静不下来，看电视、听音响、打牌等等，直到深夜也不休息。

孩子等着大人温暖的谈话，大人则麻将打得火热。

那些静不下来的孩子，未来的生活适应能力，乃至心理健康，都会大有问题。

其次，家庭出现人际倾轧的角力，对孩子所造成的负面身教尤其大。

他们自小学会太多心机，而且安全感受到威胁。

这些孩子在人格统整上，都可能发生困难，边缘型人格或偏差行为就是这样培养出来的。

父母及家人生活的表现，对孩子的影响殊多。

有些人把揶揄或吓唬孩子当逗乐，有些人习惯性责备孩子，甚至任意体罚（如随手捏孩子的鼻子、扭耳朵等），孩子一方面学到不当的行为，另一方面心理受到创伤，后果堪虑。

<<身教>>

编辑推荐

《身教:涓涓身教,善尽亲职》：作者以其父亲的角色与多年心理咨询的观察，提供我们灵活、适切的亲子互动原则，书中一则则寓意深远的亲子对话更值得我们细细深思。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>