

刘湘梅 著
岳 阳 图

孩子，你是我 最好的老师

孩子的成长点亮父母的人生



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

孩子，你 是我最好的老师

孩子的成长点亮父母的人生

刘湘梅 著 岳 阳 图



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子，你是我最好的老师 / 刘湘梅著. —北京：北京师范大学出版社，2016.1

ISBN 978-7-303-19694-4

I. ①孩… II. ①刘… III. ①亲子关系—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 251947 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

HAIZI, NISHI WO ZUIHAO DE LAOSHI

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印 刷：三河兴达印务有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：787 mm×1092 mm 1/16
印 张：10.5
字 数：122 千字
版 次：2016 年 1 月第 1 版
印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价：29.00 元

策划编辑：谢 影	责任编辑：陶 虹
美术编辑：袁 麟	装帧设计：臻祿设计
责任校对：陈 民	责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

序

教亦有道

林薇

教育是个技术活？

在当下多元化价值观、多样化生活形态下，家庭教育也呈现出“百花齐放”的繁荣景象，虎妈狼爸、全脑开发、亲子灵修等理念、方法、口号层出不穷，为博人眼球，甚而不惜出位来吸引家长的关注。很多家长迷失在各种培训班里，看似学习了不少，却越学越迷惘，好似一个初闯江湖的少年，不同流派学个三招两式，但因缺章法和定力，终到用时方恨少。

为何？

实则，教亦有道！

何为道？道者，宇宙之真理也，是表达技术、方法、观点或思想体系的“普遍哲学”，用来说明人对一切事、物、思维的认知，所以可以理解为自然、社会的规律和法则。

那么，何为教育之道？

究其根本，孩子的家庭教育本质无外乎以下四点：第一，恰如其分的爱，即科学的儿童观，了解孩子的心理需要，理解孩子成长的阶段和规律；第二，亲子相处的智慧，掌握表达、沟通、处理冲突的方法，与孩子共同成长；第三，锻炼独立的能力，也就是懂得、敢于放手让孩子面对生活、独立思考、解决问题，从而使其成为一个具备生存能力的社会人；第四，

培养良好的习惯，知道做人的道理，言行举止、品性行为均是一个家庭教养之体现。

细读湘梅此书，教育之道跃然纸上。

湘梅毕业于北京师范大学教育系，是我十余年的好朋友，我们因一次教育采访而结缘，由于对教育之道的认同而一拍即合，从此我是她即召能写的作者，她是我放心交付的主编，惺惺相惜，从工作到生活，皆因观其待人处世、学问文章俱对路，有此同行者，教育路上平添温暖和激励，岂不快哉？！

我和湘梅一干人等共识：家庭教育乃农耕文化，讲究精耕细作、风调雨顺、合乎天时，不可勉力为之，要让孩子长成大树，需父母识材、培土、浇灌、除害、扶正、去邪，树木自然茁壮生长。

湘梅深谙此道！

祝贺此书付梓发行，让教育之道正大光明！

2015年6月10日

写于福州

目 录

第一章 亲子无间 / 1

第一节 三重境界，让亲子沟通无障碍 / 1

第二节 孩子的情绪管理之道 / 6

第三节 与孩子相处的艺术 / 11

第四节 和孩子聊起来 / 17

第五节 跟孩子的坏脾气“和解” / 23

第六节 依恋妈妈不是错 / 29

第七节 被误解的“尊重” / 34

第八节 找回父母的耐心 / 39

第九节 你会“管教”孩子吗？ / 44

第十节 “罚”亦有道 / 50

第二章 爱，是相互的 / 55

第一节 爱孩子，就别讲“条件” / 55

第二节 让孩子拥有爱的能力 / 61

第三节 积极乐观的人生，是父母给的 / 67

第四节 爱有底线 / 72

第五节 和狗狗一起长大 / 77

第三章 共同面对 / 81

第一节 当孩子遇到负面评价时 / 81

第二节 独立，从放手开始 / 87

第三节 给安全一道阳光 / 93

第四节 找啊找啊找朋友 / 98

第五节 孩子恋物的秘密 / 104

第四章 学习是一种能力 / 108

第一节 孩子天生会学习 / 108

第二节 孩子是怎样学习的？ / 113

第三节 为孩子打造理想的学习环境 / 119

第四节 有兴趣才会爱学习 / 123

第五节 “破坏”着，学习着 / 128

第五章 伴随成长 / 133

第一节 讲故事是门真功夫 / 133

第二节 教 养 / 139

第三节 让孩子动起来 / 144

第四节 小手动不停 / 149

第五节 入园是一场战役 / 154

后 记 / 161

第一章 亲子无间

第一节 三重境界，让亲子沟通无障碍

亲子沟通，是许多父母头疼的事——

“我的孩子特别倔强，我不厌其烦地给他讲道理也没有用，我该怎么教育他呢？”

“我家小孩3岁，在大人眼里一点都不听话，不让玩的偏要玩，要什么东西不买的话就大哭大闹，我们很是头疼。对大人也不礼貌，真不知道怎么办才好！”

“我的宝贝现在不到2岁半，在同龄儿童中要比一般的小宝贝调皮，什么事都比别的小孩逞强。说教都不行，甚至还动过武力，实在让人头疼。请问我该怎么办？”

在我看来，这些问题都是由于缺乏良性的亲子沟通造成的。沟通是人与人之间最重要的交往方式，无论是朋友、同事，还是家人，都需要有良好的沟通。而许多父母却掌握不好与孩子沟通的原则和方法，频频发生亲子大战。

亲子沟通有三层境界，我们不妨先来分析一下有没有道理，能否对促进良性的亲子沟通有些帮助。

第一重境界：蹲下来跟孩子说话

早在几年前，我还没有生孩子，写过一篇文章，主题是“蹲下来跟孩子说话”。很快，一位老同学看了文章后给我打电话，说：“你讲的道理都很好，我也有所感悟，但做起来可不容易。”我记得自己当时还振振有词地“教育”了他一通，现在回想起来，那时候真是纸上谈兵。当我真正成为妈妈后才知道，这句话说起来容易，做起来还真是未必简单。

站着说怎么也比蹲下来轻松，尤其是我这等高龄妈妈，蹲一会儿就会腰酸腿疼的。往往是当我发现熊壮壮对我的“高论”充耳不闻的时候，或者我对他的“十万个为什么”答非所问的时候，才突然间想起来这条“定律”，立刻蹲下来，问题才能解决。

“蹲下来”是了解孩子的一个途径，因为只有“蹲下来”，我才能更清楚地听到他说的每一句话，看到他的表情，做出准确的回应。而在和他平视的状态下，我觉得更能了解他的内心感受；同时，他也能感觉到我们之间是平等的。当我们和一个成年人对话的时候，看着对方的眼睛很重要，而且能从眼睛中读到许多言语之外的东西。对孩子，也是这个道理，了解是沟通的前提，“蹲下来”是了解孩子，进行良性亲子沟通的第一步。

“蹲下来”只是一个肢体动作，但它却需要父母把自己的姿态从心里放下来。这才是最难做到的。这一代孩子跟我们小时候确实不一样了，他们好像天生就对尊重、平等有更强烈的要求。也许，我们也曾经有过这样的心理需求，只不过在家家都信奉“不打不成材”的大环境下，还没来得及发芽就被泯灭了。可是，如果现在还想用上一代对待我们的那一套来对待孩子，摆起大家长的架子，那么，亲子冲突势必难免。

其实“蹲下来”本身可以帮助我们放下自己的架子。我们不再是自上而下地俯视孩子，在平视的状态下，我们也能体会到平等，语气可能就会缓

和下来，心态也不再那么居高临下，与孩子的交流会更顺畅。

第二重境界：己所不欲，勿施于人

在人际交往中我们总会遇到一些令人不愉快的事情，比如被领导在全员大会上批评，被迫做自己不愿意做的事……这些不愉快都是我们最不愿意碰到的倒霉事，会使我们心烦气躁或者神情抑郁。

那么，再回过头来想想，这些我们认为“倒霉”的事，是不是经常不由自主地带给孩子？

父母对孩子的批评往往是劈头盖脸式的，并且很有心理优势——我这是在教育他！没有人能否认父母的良好初衷，只不过，方法值得商榷。当我们被领导批评的时候，即使真的认为自己错了，也会顾及面子，想方设法给自己找个台阶下。孩子的自尊心都很强，方法不对，就会激发孩子的逆反心理，所以，教育不但无效，还有可能爆发亲子冲突。而很多父母这时候就忘了这是自己也不愿意遇到的事，还会很生气地下个结论：这孩子就是这么不听话！

有位爸爸坚信，儿子必须要靠爸爸来培养，才能成为真正的男子汉。他对儿子采取的是“军事化”管理。比如，晚上八点就要去洗漱，不管儿子正在进行什么活动，都必须立刻停止。每晚上一到八点，全家人都精神紧张，因为父子大战天天上演。这儿子也够倔的，对老爸的管理方式极不买账，一定要进行抗争，第二天，还是要继续抗争。平日里对老爸也没个好脸儿，好像真应了那句话：父子天生是敌人。

爸爸很失落，我问他：“你老板会强制性地命令你吗？”他回答：“他要这样，谁愿意跟他干。”我笑了：“对呀，你这不是很明白嘛！你自己都不乐意接受的事，凭什么你儿子就应该心甘情愿地接受？他也是个有独立人格的人啊！为什么不换种方式，用一种平和的态度？而且孩子要接受一个命

令是需要过程的，你可以从七点五十开始提醒他，给他也给你自己一个心理期限，你回家试试，看灵不灵。”

第三重境界：换位思考

初为人母的那段日子，是我有生以来最为狼狈的一段时光。做了再充分的思想准备，也想不到一个小生命会给我的生活带来如此大的冲击，所有的生活秩序都被打乱，我需要重新整合，并且先让自己适应了。

经历了最初的混乱之后，有一天，我看着床上熟睡的熊壮壮，不由地想到：他的感觉会是什么样的呢？从我体内那个安全、黑暗的地方被提出来，一瞬间暴露在“光天化日”之下，强烈的光线、喧闹的人群，他要学着怎么吃到妈妈的奶，学着辨认出谁是妈妈、谁是爸爸……这一切都要靠他自己去适应、去完成，和这个弱小的生命比起来，我们俩到底谁更难一些？如果我是他，我会怎么样？

有了这样的思考，我的心境平和下来，我知道自己最该做的是怎么了。我应该全力以赴地去帮助他，用我的爱给他带来安全感，而不是整天心浮气躁地瞎忙活。

换位思考，是处理人际关系中一个非常有效的方法。它的深层含义是两个非常重的字：理解。

孩子们在花园里玩，一个小男孩不小心摔了一跤，妈妈赶紧跑过去，伸手就要把他扶起来，男孩却趴在地上，故作镇静地说：“这个小蚂蚁在搬东西！”而且等了半天才爬起来，好像他是为了观察蚂蚁才摔倒的。

聪明的妈妈起初有些莫名其妙，后来她想到了，如果自己在大庭广众之下摔个“五体投地”可不是什么体面的事，5岁的儿子已经自认为是个小小男子汉了，当然也会感到尴尬。

因为有了换位思考，妈妈和儿子之间避免了一场冲突。

孩子的每一步成长都需要他自己的努力，有些时候并不是他们调皮捣蛋做错事，而是因为他们能力有限，真的做不好。父母首先要有一颗宽容的心，成长总是要付出代价的，如果这代价只是一个易碎的花瓶，那就少一些唠叨，或者把你的心疼可惜之情暂存在心里，换了你，也不想打碎花瓶，但把你的力气减到孩子那么小，你可能也拿不动它。

这三重境界，其实都是我们在人际交往中早就心知肚明的。但是，在进行亲子沟通的时候，我们往往把亲子关系看得过于特殊，而忽略了这些常用的沟通方式。把亲子关系，看作是相对独立的两个个体之间的关系，而不是隶属关系，用尊重、信任、理解的心态来对待孩子，亲子沟通还会有什么阻碍吗？

第二节 孩子的情绪管理之道

有一天早晨出门，碰见楼上的小朋友也在电梯里，眼泪汪汪的。再看妈妈，也是一副余怒未息的神情，母子俩的情绪都很糟糕。问起来，是因为小朋友每天去幼儿园都要带一个玩具，今天就是为了找个合适的玩具，磨磨蹭蹭，而妈妈已经耽误不起时间了，于是就发作起来。妈妈说：“我一般早上尽量不跟他急，老觉得一大早就弄得孩子哭，这一天的情绪都不会好。”

我也有同感，每每熊壮壮早起不顺茬儿，我就担心影响他在幼儿园的一日生活。总是要跟老师多交代几句才离开。

通常，我们认为父母的情绪会给孩子很大的影响，比如父母将工作中的负面情绪带回家，孩子也许就会觉得这晚家里的气氛很压抑。其实，孩子的情绪也会影响着父母。记得小时候，妈妈经常夸弟弟：“每天一睁眼就笑。”好像这样的笑预示的是一天的顺心。

可见，情绪对亲子关系的相互作用。

作为成年人，我们虽然可以了解、控制、梳理自己的情绪，但并非易如反掌，对于年幼的孩子来说，难度就更大了。所以，父母最好能成为孩子情绪世界里的向导，帮助他们管理好自己的情绪。

孩子闹情绪都是有原因的，无论他们是否能够清晰地表达出这些原因。当我们发现孩子为了看似不合理的事发怒或不安，就要留意他的情绪是不是出了问题。一个3岁的孩子不可能告诉你：“妈妈，对不起，我最近太烦了。因为自从上了幼儿园，我有许多压力。”

所以，情绪管理的第一步是——

察觉孩子的情绪

孩子常常间接地表达他们的情绪，而采取的方法令大人感到迷惑。

熊壮壮两岁的时候经常会说：“我想爸爸了。”并且都是在爸爸不在的前提下。我觉得这小孩的心思怪怪的，怎么对爸爸如此情深意切起来？如果真像他表现出的那样强烈地“想爸爸”，当爸爸回家后，他应该跟爸爸很亲的。可往往是爸爸刚一抱他，就大呼小叫地挣脱开，搞得爸爸一头雾水，不知道该怎么对他好。

后来我发现了其中的小奥妙，只有当他某种愿望没有实现或对我不满意的时候，他才会“想爸爸”，比如不让他看动画片了、不能再多吃一块巧克力了……而且，当爸爸也在时，他还会说：“我想老师了。”然后，就是一通叽叽歪歪。其实是在向我表明，他的情绪不好了。

所以说，要做敏感的父母，通过对孩子语言、行为、游戏等等察言观色，察觉出孩子的异常情绪。孩子常常在幻想的游戏中，利用不同的角色、场景及道具表现种种的情绪，如果看到他们表达严肃的主题，如疾病、伤害或死亡时，敏感的父母能够从孩子游戏中表达的恐惧而获得提示，然后将这些恐惧提出讨论并让孩子得到慰藉。

当父母感到自己的内心与孩子结合，知道自己感觉到孩子的情绪，就体验了情绪管理的基础，下一步应该采取的行动是——

认可孩子的情绪

对于父母来说，认识到孩子的负面情绪是亲近与教导的机会。父母应该了解，孩子的愤怒并非一定是对父母权威的挑战；孩子的恐惧也不是他们胆小或者父母无能的证据；而孩子的悲伤不一定表示父母“今天又多件麻烦事要解决”。

一个孩子伤心、生气或害怕的时候，最需要父母。在面对一个坏情绪的孩子时，我们有时候免不了故意视而不见，希望这些坏情绪会自动消散，但其实并不然。可如果我们能够和孩子谈及他的情绪，认可他的情绪，负面的感受就会减弱。因此，在情绪未上升到要爆发的危险前，趁早认可这些微弱的感觉是有意义的。

几乎每个孩子都害怕打针，但有时候又不得不打。我有个朋友是很在意孩子情绪的，所以，去医院前会明确跟儿子说好：“你这次的病很重，估计十有八九要打针，忍一下就过去了，总比发烧舒服，你现在是不是特难受浑身疼？”儿子权衡了一下利弊，决定接受可能要打针的事实。

朋友说，只要是事先跟他说好的，打针的时候他都会比较配合。只有一次例外，是因为她承诺只打一针，结果医生给开的是青霉素，需要做皮试。小家伙不依不饶了：“明明说好就一针，干嘛非要多扎我一针？”

这位妈妈的做法还是很值得借鉴的，她知道孩子对于打针很紧张，却没有回避孩子的情绪，而是跟他先行探讨这种恐惧，让孩子有备而来，恐惧也就减轻了不少。

在情绪未增强前认可，也给父母一个风险较少的机会去练习倾听和解决问题的技巧。如果父母对孩子摔坏的玩具或轻微的擦伤表示关注与担心，就是发展亲子关系的途径。让孩子知道你是他的盟友，就可以进行情绪管理过程中最重要的一步——

确认孩子的情绪

这需要父母以同理心去倾听，并肯定孩子的感受。孩子能够洞悉父母的身体语言。我们的目的是要以轻松体贴的态度交谈，那就采取一个表明此种态度的姿势。坐在跟孩子同高度的位置，深吸一口气，放松自己，同时集中精神。我们的专注会使孩子了解我们很认真地对待他的事，并且愿

意花时间在这件事上。

孩子表露他的情绪时，我们就回应所听到和留意到的事情。这样是向孩子保证我们在仔细地倾听，同时肯定他的感受。可以说：“我提起张老师的时候，你好像不太高兴。”然后等他的反应。

应该避免问一些我们已经知道答案的问题。如“是谁摔破了花盆？”这些都是带一丝不信任和陷阱味道的语气——好像我们在等着孩子撒谎。最好是以直接明确的观察来作为对话的开头：“我知道你摔破了花盆，而我很可惜。”

父母开了个好头儿，确认孩子出现了情绪困扰，下面就需要进入下一步——

协助孩子表达情绪

情绪的描述伴随着父母的同理心。一位妈妈每当看到孩子掉眼泪就会问：“你感到十分伤心，是吗？”这样，孩子会感觉到妈妈的关爱，愿意用语言来描述他的感受。

但孩子的语言能力还处于发展阶段，有时很难描述好自己的情绪，父母可以主动帮孩子提供一些描述情绪的字眼，如紧张、担心、伤害、生气、难过及害怕等，帮助孩子将一种无形的、恐慌的、不舒适的感觉转换成一些可以被定义、有界限，而且是每天生活里正常的一部分。

孩子越能精确地用语言表达他的感受就越好，因此，父母还要想法帮助他说到要害。而且，人通常有混合的情绪，比如看恐怖片，快乐的同时，又会感到恐惧，但对孩子而言就可能造成烦恼了。

就像熊壮壮喜欢蜘蛛侠，但当他看到《蜘蛛侠》的电影时，却一脸紧张——那些黑乎乎的面画是这么小的孩子很难接受的。我说：“咱们不看了吧？”他却很为难：“但我喜欢蜘蛛侠呀！”

这可真是够难办的。这种情况下，父母可以指导孩子去探究他的情绪领域，并向他保证同时有两种感觉是很正常的。

一旦我们花时间倾听孩子的诉说并帮助他了解自己的情绪后，很自然地就被引入一个新的过程——

解决孩子的情绪

解决问题首先通常是父母对不适当的行为来设规范。朋友的孩子来我家玩，非要把熊壮壮最喜欢的变形金刚带走，被小主人断然拒绝，受挫的小伙伴跟妈妈闹了一通之后，顺手拿起一个玩具扔在了地上。

他妈妈并没有因为要维护自己的面子而对儿子的行为斥责，而是对他说：“我知道你很喜欢那个变形金刚，所以你特别不高兴，你很生气，是吗？”小家伙点头表示认同，并且比刚才火气小了点儿。

父母在了解孩子不端行为后代表的情绪，并帮助他描述感觉，就可以让孩子明白某些行为是不适当的，而且是不被容忍的。然后，可以指导孩子思考一些较适当的方法来处理负面的情绪。

一些开放式的问题很有帮助，比如“你觉得什么事情让你伤心？”“是不是今天发生了一些不好的事？”可以提供一些假设性的想法来帮助孩子找出原因。与孩子一起讨论解决问题的方法，父母的主意可能是一大帮助，尤其对于年幼的孩子，他们通常苦无对策。可是，重要的是避免越俎代庖，应该鼓励孩子有自己的想法，并且选择一种或几种方法做尝试。

如果孩子选择一个行不通的解答，就要帮助他分析，之后，可以重新开始讨论解决问题的办法。让孩子了解一个意见的取消并不表示这番努力完全白费了。指出这只是解决问题过程中的一部分，每一次的调整只会让他们更接近成功。