

第一课
不同的教养方式
教出不同孩子

第二课
专制的教养

第三课
溺爱的教养



第四课
民主权威型教养

第五课
平等和尊重
的沟通

叶剑锋 / 著

第六课
形成信任感

第七课
培养自主意志

做父母的 17 堂必修课

第八课
培养主动性与
培养勤奋

第九课：
与人格培养
有关的敏感期

第十课
培养孩子
乐观品质

第十一课
如何让孩子爱上学习

第十二课
学习有什么好方法

第十三课
如何进行早期
教育

谨将此书献给 0—10 岁儿童的父母，
以及对家庭教育感兴趣的朋友

第十四课
家“和”先于教育



第十五课
爱是最重要的品质

第十六课
自我成长的一
种方法

第十七课
亲子因缘树

中国家长与教师合作委员会理事长 / 赵刚
北京鸿猷文化家庭教育、
青禾旅读亲子教育、育儿有方亲子教育
中国亲职教育网、心途网

联袂推荐



做父母你准备好了吗？

- 父母的教育准备与孩子的未来密切相关。
- 父母最重要的责任不是抚养，而是教育。
- 父母的教育行为决定了孩子未来的高度。

中国青年出版社



做父母的 17堂必修课

叶剑锋 / 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

做父母的17堂必修课/叶剑锋著. —北京:中国青年出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5153-4068-5

I. ①做... II. ①叶... III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第025721号

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条21号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑电话: (010)57350510

责任编辑: 李杨 candie_li@163.com

门市部: (010)57350370

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

插 页: 2

字 数: 173千字

版 次: 2016年3月北京第1版 河北第1次印刷

定 价: 32.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010)57350337

推荐序

赵刚

叶剑锋是我在家庭教育指导师培训班授课时认识的一位同学。我记得快下课时对学员说,讲了一天的废话,有用的不多,但从今天开始,我们有了家庭教育这个共同的研究与开发事业,构建起我们之间的合作与朋友关系,才是更有意义的事情。因为21世纪,人类的教育手段已经多元化,家校合作是当今教育发展的基本模式,家庭教育的事业化与产业化已经来到我们面前。谁抓住这个机遇,谁就会成为这个世纪的知识英雄。今天,读到叶剑锋同学传来的书稿,为之兴奋。该书体系之严谨,叙事之流畅,内容之可读,是一本佳作。她嘱我为书序,我将拜读此书后的感想一叙,权为序吧。

我经常用“把教育寄托给学校,孩子的人生注定失败”为题,给中小学生家长做报告。许多家长乍一看题目,质问这个说法是否有些绝对。但听完报告后多表示赞同,称该题目有哲理。在当今的国际化、市场化、信息化时代,冲击着重考试、唯学历、学校教育功能无限的国人教育思维。随着用人单位产权体制的改变和高等教育的普及,必然引领我们的孩子从文凭社会走向能力社会。未来10~15年,大学将发生翻天覆地的革命性变化。因为机器人引发的职场变革,互联网带来的知识爆炸,将逼迫大

学从一个提供文凭背书的认证机构,变成一个使人“能力附体”的训练营。正如《世界是平的》一书作者弗里德曼所说:“学历不能证明能力,世界只在乎你能做什么。至于你在哪学的,怎样学的,重要吗?”未来的公司认证、专业资质将挑战传统的学校文凭。随着人类获取知识与信息的多样化,我们依赖了几个世纪的学校模式将走向黄昏,而人的终生学习是确保高收入、高地位的唯一选择。有研究表明,未来要淘汰的将会是这八种人:八小时以外不学习的人,对新生事物视而不见的人,靠个人能力单打独斗的人,心理脆弱易受伤的人,技能单一无特长的人,目光短浅计较眼前的人,智商高情商低的人,观念保守不善创新的人。

技术改变着人们获取知识与信息的渠道和方法,但改变不了人的遗传习性与个性化特征。一位中学班主任曾跟我说,作为教师,我比谁都知道分数的重要,但我从教几十年,无数学生的人生经历告诉我,有比分数更重要的。首先是身心健康,其次是正直勤勉,再次是面对困难的勇气与能力,最后才是成绩优秀。同一个班级,孩子之间的竞争,归根到底,是家长综合素质和付出心力的竞争。在物质相对富足的今天,父母最重要的责任已不是抚养,而是教育。父母的教育准备与孩子的未来密切相关。父母的教育行为决定孩子未来的高度。一流父母肯为孩子改变,二流父母肯为孩子学习,三流父母肯为孩子花时间,四流父母只肯为孩子花钱。

读一本好书就是走进一所优质的学校。读了叶剑锋同学这本书后,对这句名言我有了更深的体会。期望这本书成为许多教子无方、探教无门、太爱孩子又太不会爱孩子的家长进行家庭教育的良师益友。

(序者系中国家长与教师合作管理委员会(CPTA)理事长、中国教育学会学术委员会委员兼家庭教育专业委员会副理事长、东北师范大学家庭与学校合作教育研究中心主任)

目录

引子 孩子的健康成长源于父母爱得正确 / 001

第一章 教养与沟通 / 005

第一课 不同的教养方式教出不同的孩子 / 007

第二课 专制的教养——压制下产生的冰与火效应 / 015

第三课 溺爱的教养——爱得越多,孩子的成长能力越弱 / 024

第四课 民主权威型教养——自主和自律的双丰收 / 040

第五课 平等和尊重的沟通——实现民主权威型教养 / 046

第二章 在关键期培养孩子的人格 / 063

第六课 形成信任感(0 ~ 1.5岁) / 065

第七课 培养自主意志(1.5 ~ 3岁) / 086

第八课 培养主动性(3 ~ 7岁)与培养勤奋(7 ~ 12岁) / 093

第九课 与人格培养有关的敏感期 / 103

第十课 培养乐观品质 / 115

第三章 培养正确的学习教育观念 / 129

第十一课 如何让孩子爱上学习 / 133

第十二课 学习有什么好方法 / 155

第十三课 如何进行早期教育 / 166

第四章 经营和谐的家庭关系 / 183

第十四课 家“和”先于教育 / 185

第十五课 爱是最重要的品质 / 200

第十六课 自我成长的一种方法 / 207

第十七课 亲子因缘树 / 217

重新启航 / 222

附1:书中心理学家人名中英文对照表 / 227

附2:参考书目 / 228

后记 / 231

引子

孩子的健康成长源于父母爱得正确

怀孕后的一次好友聚会,使我立志从事家庭教育。因为当时身边的很多朋友都已经做了父母,大家聚到一起谈论的话题大多都是子女教育的问题,看到、听到这些父母在子女教育上的问题与苦恼,我开始认真思考,自己将来会是一个什么样的妈妈呢?

有一次,在幼儿园工作的朋友问我:“一个刚刚上幼儿园的孩子,出现强烈的攻击行为,总是打或咬其他同学,而且不听从老师的指令。你知道是什么原因吗?”我脱口而出:“被父母惯的。”朋友说:“实际的情况是因为孩子的父母工作忙,这个孩子不到一岁就被送到了乡下老家,而家里的老人年纪大了,很少陪孩子玩,也很少跟孩子交流,等到孩子3岁才被接回北京上幼儿园。这个孩子是因为父母教养方式的偏差导致亲子依恋出现了问题,所以孩子出现了问题行为。”是呀,刚出生的孩子不可能存在什么问题行为,后来之所以不能良好地适应环境或者产生问题行为,可能是父母没有使用适合孩子的科学的教养方式和沟通方法,也可能是父母自身就存在一定的问题吧。

带着这些困惑,我又重新捡起心理学知识,希望自己将来也可以帮助一些父母解答疑惑。

谨是我在大学心理学系辅修课程的时候认识的教授,她主要研究儿童发展心理学。除了教授学生外,她还承担一些咨询师的培训工作。前几年她去宾夕法尼亚大学做访问学者,与当地一位著名的积极心理学领域的教授合作研究课题。因为我想转行,一来为了迎接小生命而学习如何做母亲,二来我觉得这也是我未来工作的方向,我希望自己在这个助人的行业里能有所贡献。于是,我给谨发了短信,告诉她我目前的想法和状况。没想到,谨回短信说自己正好在国内休假,并邀请我到她的家里见面。

谨梳着利落的短发尽显精干,一身黑白相间的长裙直覆脚面,肩上一条白色的长条披肩衬托着她出众的气质。一进客厅,我就看到了一排落地转角大书柜,占了客厅的3面墙,书柜上下7层,密密麻麻地放满了书。我走近书柜,发现书架上的书分类清楚,设计的门类有科学、哲学、心理学、国学、教育、历史、文学、艺术、生活……真是小型图书馆。书桌上摆放着一个女孩的照片,明亮的眼睛、顽皮的笑容平添了不少可爱,我不禁惊呼:“您女儿已经这么大了?”“是的,去年考上了一所国外的大学。”谨给我递来一杯水,拉着我坐了下来。我和谨谈了自己的困惑,谨说:“做父母,首先要以身作则,父母的言行总是会潜移默化地影响到孩子,所以父母要有健康正确的价值观和良好的心态行为,包括情绪管理能力,这是父母自身的修养;其次,孩子不同年龄段的发展特点并不一样,父母需要了解儿童发展各个阶段的基本规律与特点。一个孩子从出生开始要经历许多个敏感期和关键期来发展自身的认知与社会性,很多孩子的问题是因为父母不知道如何正确去爱而造成的。不同年龄、不同阶段、不同性格的孩子会有不同的行为表现,做父母的要了解一些儿童发展心理学的知识,对于孩子的成长才会起到良好的作用。”

我把自己想从事家庭教育的想法告诉了谨，希望能够得到谨的帮助。谨含笑点点头，说道：“我理解你的想法。我愿意帮助你，但是有两个条件。”

“两个，条件？”我忐忑地问。

“是的。你跟我来。”谨起身带着我离开客厅，走向一间空房间，谨站在门口，指着正对着门的一面墙说：“我想在这面墙上完成一幅画，正好你来了，你就帮我完成吧。”

“啊？完成一幅画？”我吃惊地回答，禁不住问：“什么画？老师，我不懂画啊，该画什么画呢？”

谨背着手，缓缓地转过身，眼神明亮地看着我：“这幅画需要你接下来学到的家庭教育的有关知识去画，所以，等你知道画什么的时候，你的学习就可以结束了。完成这幅画，是条件一。”

“哦。”我带着疑惑应承着。刚想转身，却又注意到侧面的墙上被分出了7个框格。“这墙上另外那7个框格呢？”我不免好奇地问，心想，这不会也要由我来画吧？

“这另外7个框格，将会是一些心理学家的画像和简介，他们都是迄今为止，对儿童发展教育做出卓越贡献的人。”

离开时，谨送我走到院子里，在树荫下驻足。谨拉着我的手说：“景仪，我这次回来，名为休假，其实是带着课题研究的，所以要与许多学者研讨，时间上比较紧张。最近有一些新老朋友会来看我，我一般会安排在每周六约见他们。我想，如果周六你的时间还算充裕，可否过来帮我招待客人？这是第二个条件，你愿意吗？”

“当然，我非常愿意。”我暗自高兴，这第二个条件并不为难自己。回家的路上我已经开始期待接下来的学习了。

第一章

教养与沟通



第一课

不同的教养方式教出不同的孩子

我和谨约定的第一个周六很快就到来了，一早我就驱车赶到了谨的住处。在谨的院子里已经有5位女士围坐在茶桌旁，茶桌上摆放着点心和矿泉水，茶桌正前方摆着一个可移动的白板，一旁的蝴蝶凳上放着电脑，并连着投影仪。

谨正在泡茶，看到我来了，笑着对我说：“这几位妈妈想了解孩子的教养与沟通。接下来几周是个小小讨论会，我给大家讲，但是大家可以随时打断讨论，我会根据大家的想法随时调整内容，整个形式是以妈妈们为中心，相当灵活的。”

我点着头接过泡茶的工作，于是，谨回到自己的位子上准备开始了。

“好，我们来这里是为了讨论如何教养孩子的，大家都想了解什么才是科学的教养方式吗？在打开PPT之前，我想问问大家，在怎么教育孩子这个问题上有什么样的困惑？”谨微笑着开场。

“老师，现在的孩子不好教啊！打骂好像也不好，可是不打骂我们也不知道怎么做啊。我们小时候，做错了事，挨打是常有的事儿。”一位年长的妈妈回答。

“老师，怎么和孩子说话，孩子才会听？”

“老师，我自己觉得和父母存在代沟，不好交流，所以担心以后我和我的孩子也不好沟通……而且，现在中国传统教育方法和西方教育方法好像存在很多冲突，中国传统教育讲‘严’，西方教育讲‘民主’……我特别困惑，将来要怎样教自己的孩子。”一位戴着眼镜的妈妈提出的问题很宽泛，但代表了一部分家长的困惑。

“大家这些问题提得很好，这些都是让我们这一代父母困惑的问题。要弄清楚这些问题我们需要用几节课的时间，大家不要着急，我争取讲得详细一些，好吗？”谨见大家表示同意，接着说，“我先来分享一个案例，这是我的一个朋友告诉我的她自己的故事。”谨打开电脑：

我的儿子初一时，进入逆反期，成绩一塌糊涂。他开始抽烟，开始染头发，穿一些古怪的衣服。有一天他甚至跟我说：“妈妈，我一无是处，我就是个人渣。”

听到孩子这么说，我的心像刀绞一样。他的行为就像一个问题少年，自暴自弃。可是，我也不知道哪里来的勇气和理智，我没有像以往一样斥责他，而是冷静下来了解他的内心世界，他的喜好是什么，他为什么那样做。

至于成绩，我改变以往要求严厉的方式，反而宽慰他和鼓励他。

我只有一个信念：我的孩子本质是好的，一切青春期的变化只是暂时的。

我甚至开始直接表达我的爱，妈妈只要和孩子在一起就很快乐。我不会因为孩子的成绩不好就不爱他，我也不会因为孩子的行为怪异就放弃他。

奇迹出现了,孩子越来越好,一切问题都解决了。

我终于明白,信任就是一种磁场,无条件的爱是最大的力量,赞美就是一种引导。一切都是正能量带来的。

我很庆幸,我当时没有失去理智,没有把自己的焦虑强加到孩子身上,没有因此而大发雷霆,如果那样,孩子可能会走向另一个极端。

“看完这个故事大家能说说自己的感受吗?”

“很美,很感人。”

“这个妈妈信任自己的孩子。”

“这个妈妈很有智慧。”

“这个妈妈对孩子的爱是无条件的。无论在任何时候,她的想法都是正向的。”

谨边听边点头笑着:“大家说得很好,我们就先来说说心理学上关于科学的家庭教养方式的研究。”

“首先我们所提的这个理论来自于著名的心理学家埃里克·埃里克森,以后我们简称他为埃里克森。我们先来看看他对家庭教养方式的研究成果。

“埃里克森及他的研究者指出,从儿童期直至青少年期,家庭教养方式有两个方面是非常重要的。一方面是父母的接纳和反应性,另一方面是父母的要求和控制性。

“接纳和反应表示父母对孩子的支持和关爱程度。接纳反应性高的父母,时常给予孩子微笑、赞赏、鼓励,表达大量的疼爱。而接纳反应性低的父母则经常贬损、处罚或是忽视孩子,很少与孩子交流。

“要求控制性高的父母会限制孩子表达的自由,提出要求并检查孩

子是否执行了规则；而要求控制性低的父母对孩子的限制少得多，他们很少提要求，在孩子的兴趣爱好和决定自己事情方面，给孩子相当大的自由。”



埃里克森认为父母应该：

·接纳性高，这样孩子会感到父母理解自己；

·反应性高，这样孩子会感到父母关注自己；

·要求控制性低，这样孩子有机会独立思考、判断和处事。

“在接纳反应、要求控制这两个维度的基础上，美国心理学家戴安娜·鲍姆林德也做了相关的研究。她在1967年和1971年的研究算是教养方式领域最广为人知的研究了，主要研究对象是学前儿童及其父母。一方面，她对儿童在幼儿园和家里的情况进行观察，从自立、成就、情绪、自我控制等方面的表现进行评价。另一方面，她还对儿童的父母进行访谈，观察父母在家中与孩子的互动。并且，她还对这些不同教养方式下孩子青春期的表现结果进行追踪与评价。

“最终，她列出4种不同家庭教养方式对孩子的性格行为进行塑造。这4种家庭教养方式分别是：专制型、放任型、冷漠型、民主权威型。大家觉得哪一种类型教出来的孩子最理想？”

“肯定是民主权威型吧。”几位妈妈的想法没有不同，“听这名字就不错了。”

“那我们平时是怎么做的呢？”谨接着问。

几位妈妈互相看了看，笑了起来，有的妈妈有些不好意思。

“大家说得没错。经过追踪研究，最后发现，确实是民主权威型家庭的