

省心的孩子是

教出来的

教育专家谈教子



著名家庭教育专家
北京四中网校副校长

刘开朝

王倩 编著



北京理工大学出版社

省心的孩子是

教出来的

教育专家谈教子

著名家庭教育专家
北京四中网校副校长

刘开朝

王倩 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

省心的孩子是教出来的：教育专家谈教子 / 刘开朝，
王倩编著. —北京：北京理工大学出版社，2016.4
ISBN 978 - 7 - 5682 - 1703 - 3

I. ①省… II. ①刘… ②王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005583 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 180 千字

版 次 / 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言

每个新生命的诞生都是一个天使来到人间，孩子的出生总是能给一个家庭带来无限的喜悦。但是，随之而来的还有一份责任，一系列的“麻烦”，和永远也操不完的心。不得不说，孩子的成长对父母乃至整个家庭来说就是一场“痛并快乐”的旅行。

培养什么样的孩子？如何教育孩子？这是每个家长都关心的问题。很多家长抱怨说：“孩子真是一点儿也不省心！”“小儿难养！”“为孩子操碎了心！”……对此，家长首先应该明确一点，世界上就没有真正省心的孩子，养孩子必然会是一个“不省心”的过程。在孩子成长过程中，每一位家长都不可避免地会遇到这样那样的问题：孩子挑食、营养不良怎么办？孩子经常感冒发烧怎么办？培养“怪孩子”还是“乖孩子”？孩子严重逆反怎么办？孩子调皮多动怎么办？孩子不爱学习、不愿意去幼儿园怎么办？孩子不合群怎么办……这些问题在每个孩子身上都可能会出现，因此，作为家长首先要有心理准备。

家长还要明白一点，我们在责怪孩子不省心的时候，别忘了反思一下自己。孩子出了问题，一定要从家长身上找原因。很多时候，并不是孩子不省心，而是家长不放心，总想亲力亲为、替孩子包办一切；或者家长太操心，管教孩子事无巨细、面面俱到；又或者对孩子期待太高、要求严格，常常恨铁不成钢、常恨朽木不可雕，每日耳提面命、苦口婆心……试问，这样的家长如何省心？其实，转换一种心态，“卸下包袱”就真的省心了。

此外，省心的孩子都是家长教出来的，孩子不省心的最大原因就是家长不会“教”。教育孩子也是一门高深的学问，家长要掌握一定的教育方法和技巧，善于吸取别人成功的经验和失败的教训，并结合自己孩子的特点做到因材施教。只有掌握要领，才能做到有的放矢、事半功倍，教育孩子才能变成一件省心、轻松的事儿。

其实，教育是否成功，关键看两点：一是会不会教，二是用不用心。“会不会教”主要是指家长是否掌握一定的教育方法和技巧，能对孩子的学习和成长提供指导和帮助；“用不用心”则是家长对孩子的操心 and 放手程度，主要体现为在孩子身上耗费的时间和精力。根据这两个维度，我们可以把家长分为四种类型：

一流的家长，也是最聪明的家长，是“会教+‘不用心’”型。因为真正懂得教育的家长，不需要过分操心。这些家长看似不用心，实则是把有限的精力用在了刀刃上，抓关键，抓重点，在小事上则给孩子自由的空间和充分的尊重。在这种环境中成长的孩子，往往比较独立，也具有创新精神。

二流的家长则是“会教+用心”型，懂得一定的教育方法和技巧，对待孩子非常用心，事无巨细、面面俱到，没有自己的世界，一切以孩子为中心。这种家长往往非常重视教育、关心孩子，对孩子有比较高的期待和要求，但是自己会非常累。在这种环境下成长的孩子往往比较优秀、组织纪律性强，但是可能会过分循规蹈矩，缺乏创新意识和开拓精神。

三流的家长是“不会教+不用心”型，这类型的家长可能文化程度偏低，不知道如何教育孩子，在孩子的学习上一般也不能给予指导，所以，他们给孩子充分的自由和尊重，让孩子自由发展。这种环境中成长的孩子，能否成功、成才关键要靠自己。

但是，最可怕的是第四流的家长，就是“不会教+瞎用心”型，这种家长不懂得应该如何教育孩子，但是却在孩子的事情上“瞎指挥”，不尊重孩子。这种教育往往会适得其反，家长自己身心俱疲，孩子也觉得厌烦，自然培养不出省心的好孩子。

可见，我们应努力成为一流的聪明家长，省心又轻松地陪伴孩子成长。管教孩子要抓关键，不要太琐碎，该放手的时候就放手；孩子成长过程中遇到问题要善于取经，利用他山之石；还要掌握一定的技巧和方法，轻而易举做到“四两拨千斤”。

目 录

第一章 转换一种心态——“卸下包袱”就省心

- 一、孩子，你慢慢来 / 3
- 二、欣赏孩子的不完美 / 10
- 三、蹲下来和孩子一起看世界 / 17
- 四、学会放手 / 22

第二章 抓住几个关键——“教子有方”才省心

- 一、关注孩子身体健康与人身安全 / 30
- 二、培养孩子良好的行为习惯和独立性 / 47
- 三、注重对孩子进行品性教育 / 56
- 四、建立和谐的亲子关系与人际交往 / 63
- 五、培养兴趣爱好，呵护孩子的梦想 / 72
- 六、让孩子主动、快乐地去学习 / 81

第三章 常见问题处理有方——“善于取经”可省心

- 一、孩子晚上不睡、早晨不起怎么办 / 103
- 二、孩子不好好吃饭怎么办 / 110
- 三、孩子不想去幼儿园怎么办 / 113
- 四、孩子沉迷动画片怎么办 / 118
- 五、孩子爱哭闹、撒泼怎么办 / 121

- 六、孩子胆小、不自信怎么办 / 125
- 七、孩子逆反怎么办 / 131
- 八、孩子顽皮、多动怎么办 / 135
- 九、孩子性格孤僻、自闭怎么办 / 140
- 十、孩子表现出暴力倾向怎么办 / 146
- 十一、孩子犯了错不肯承认怎么办 / 152
- 十二、孩子懒散、拖延怎么办 / 157
- 十三、孩子贪玩、不爱学习怎么办 / 162

第四章 掌握教育技巧——“有技在身”更省心

- 一、做孩子的好榜样 / 169
- 二、放下家长的“架子” / 172
- 三、巧用“角色互换”小游戏 / 175
- 四、“热”问题“冷”处理 / 178
- 五、“打完巴掌给枣吃” / 180
- 六、宽严相济 / 182
- 七、不跟孩子翻旧账 / 184
- 八、不轻易吓唬孩子 / 186
- 九、不对孩子存偏见 / 188
- 十、多征求孩子的意见 / 190
- 十一、主动向孩子道歉 / 192
- 十二、拒绝孩子要“狠心” / 194
- 十三、表扬孩子讲方法 / 198
- 十四、批评孩子讲艺术 / 202

- 十五、与孩子共享亲子阅读 / 206
- 十六、让孩子自己承担“后果” / 209
- 十七、让孩子感受家长的爱 / 212
- 十八、培养孩子的艺术素养 / 214
- 十九、给孩子选择合适的玩具 / 217
- 二十、“隔代教养”要谨慎 / 220



—— 第一章 ——

转换一种心态——“卸下包袱”就省心

很多家长经常对孩子说：“你能让我省点心吗？”“真是为你操碎了心！”……但是，我们有没有想过，“不省心”其实不是孩子的错，而是因为做家长太过操心。我们总是对孩子有着天然的保护欲，这也不放心，那也不放心，这也想管，那也想管，想做到面面俱到、不留死角，恨不能凡事亲力亲为，替孩子包办一切，真可谓“捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了”。这样的家长怎么可能省心呢？而且，我们觉得孩子不省心，其实是因为我们对孩子有太高的期望。当我们把心态放平和，让孩子自由地去发展，不拿孩子攀比和炫耀的时候，也就省心了。

因此，要想培养省心的孩子，关键在父母。为人父母者要学会“卸下包袱”，换一种心态带孩子，少操心，自然就省心了。

一、 孩子，你慢慢来

 淡水的街头，阳光斜照着窄巷里这间零乱的花铺。

黑衫黑裤的老妇人把我要的二十几支桃红色的玫瑰从桶里取出，交给小孙儿，转身去找钱。小孙儿大概只有五岁，清亮的眼睛，透红的脸颊，咧嘴笑着，露出几颗稀疏的牙齿。他很慎重、

很欢喜地接过花束，抽出一根草绳绑花。花枝太多，他的手太小，草绳又长，小小的人儿又偏偏想打个蝴蝶结，手指绕来绕去，这个结还是打不起来。

老祖母等不及，粗声骂起来，还推了他一把。

“没要紧，阿婆，阮时干真多，让伊慢慢来。”

这段文字出自龙应台的《孩子，你慢慢来》一书。龙应台曾以其犀利大胆的文风在两岸文坛刮起一阵“龙卷风”，她的笔下似有万丈豪气，字字铁骨铮铮。可是，这句“让伊慢慢来”却让我们看到了一个不一样的龙应台，正如该书封底文案所言：“这本书里的龙应台是一个母亲，与生命的本质和起点素面相对，做最深刻的思索，最不思索的热爱。它不是对传统母职的歌颂，它是对生命的实景写生，只有真正懂得爱的作家才写得出的生活散文。”龙应台是一位犀利的作家，也是一位温暖的母亲。

“慢慢来”，很简单的三个字，却很温暖，但是在现代快节奏的社会环境和强大的生活压力下，又有几个父母能够真正做到让孩子按照自己的节奏“慢慢来”？我们往往急着教孩子走路、说话，急着让他们识字、数数、背唐诗……当孩子不能达到我们的期许的时候，当孩子表现出他们这个年龄特有的“笨拙”的时候，我们却不会用欣赏的眼光去看待孩子的“可爱”，而是像上文中的老祖母一样“粗声骂了起来”，批评指责孩子“太笨了”，甚至恨不得抢过来自己替孩子做。殊不知，我们就这样伤害了孩子的自尊，也剥夺了孩子学习的机会和成长的权力！

著名教育思想家卢梭提出自然主义教育，他认为“儿童教育不能在今天预支明天的需要，必须把儿童当作儿童看待，尊重儿童特有的观察、思考和感觉的特殊性。”当前，随着社会的发展进步，中国家长的教育

观念也正逐渐发生着转变，大多数家长开始从传统教育观念中的“家长权威”逐渐转向平等的亲子观，但是仍然缺乏把儿童作为独立个体的意识。

当今社会，经济高速发展，竞争越来越激烈，人们的压力也越来越大，让身处其中的我们都越来越急躁，越来越急功近利，越来越追求“立竿见影”的成效，仿佛这已成为现代社会不可避免的病痛和顽疾。这种急功近利的浮躁情绪同样也波及幼儿教育。为人父母者大多“恨铁不成钢”，个个都盼望着自己的孩子聪明可爱、出人头地。于是乎，“不要让孩子输在起跑线上”这句话似乎一夜之间就成了全国家长信奉的座右铭。就这么一句话，让多少家长急得要死，又让多少孩子累得要死？每位家长都不甘落后，胎教、奥数班、美术班、择校……家长们投入大量的时间、精力、金钱，让自己的孩子提前学习各种知识，不顾孩子的兴趣爱好为其选择各种培训班，期盼着自己家里能出一位“小天才”。殊不知，这响亮的口号带来的是功利主义，是对儿童天性的压抑。

“不要让孩子输在起跑线上”，这句话在逻辑上到底能不能站稳脚跟？五十米、一百米短跑赛程中，起跑固然重要，但是三千米、五千米长跑比赛，以及马拉松比赛中，最后的冠军有多少是先发制人而取胜的？赢在起点，却未必能赢在终点。人生不是百米赛程，而是一场漫长的马拉松，需要的是厚积薄发、大器晚成。

要知道，除了“不要让孩子输在起跑线上”，中国还有句古语，叫做“小时了了，大未必佳”。这句话出自《世说新语》，讲的是东汉末年孔融年幼时的一则轶事。

孔融十岁的时候，跟随父亲来到洛阳，去拜访当时的司隶校尉李元礼。李元礼名气很大，前去拜访的人很多，只有那些才智出众的人、有清高称誉的人以及自己的亲戚才被通报。这一天，孔融来到李元礼家门前，对门卫说：“我是李府君的亲戚。”

见到李元礼后，李元礼问：“您和我有什么亲戚关系？”孔融回答说：“过去我的祖先仲尼曾经拜您的祖先伯阳为师，所以我和您是世代友好往来亲戚关系啊。”李元礼和他的那些宾客们都对这个小孩子的话感到惊奇。

太中大夫陈韪在这之后才到，别人就把孔融说的话告诉给他听，陈韪说：“小时了了，大未必佳！”意思是说，小的时候很聪明，长大了未必很有才华。孔融听后回答说：“我猜想您小的时候一定很聪明吧。”陈韪听了非常窘迫。

这故事说的是孔融的机智聪明，这么小就懂得“以其人之道，还治其人之身”，却也提醒我们，对于孩子的教育千万不能只看眼前，更不能拔苗助长。为了赢在起跑线上，很多家长与教师都违背了儿童身心发展的自然规律，强行设定超过儿童现有发展水平和接受能力的任务，不仅仅对孩子的学习无益，反而会对孩子的智力发展起反作用。比如，有些家长提前让孩子学习小学阶段应该学习的字词和运算，等到正式进入小学学习时，孩子就会没有新鲜感而失去学习的兴趣，最终造成厌学情绪。这难道不是与家长的初衷背道而驰，最终得不偿失吗？

美国教育心理学家格赛尔曾做过一个著名的“双生子爬梯试验”（图1-1）。这个实验研究的是双胞胎在不同的时间学习爬楼梯的过程和结果对比。格赛尔选择了一对身高、体重、健康状况都一样的双胞胎兄弟。

试验中，哥哥在出生后的第48周开始学习爬楼梯。48周的小孩刚刚学会站立，或者仅会摇摇晃晃地走，格赛尔每天训练这个孩子15分钟，中间经历了许多的跌倒和哭闹。就这样艰苦训练了6周后，也就是54周的时候，哥哥终于能够自己独立爬楼梯了。

双胞胎中的弟弟，基础情况跟哥哥完全一样，不过他是在52周的时候才开始练习爬楼梯。这时的孩子走路姿势已经比较稳定了，腿部肌肉也更加发达，并且他每天看着哥哥训练，自己也一直充满好奇心而跃跃欲试。结果，同样的训练强度和内 容，弟弟只用了两周的时间就能独立地爬楼梯了。

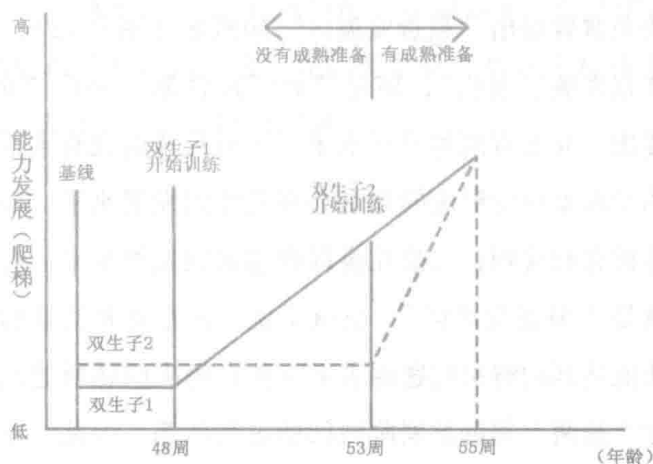


图 1-1 格赛尔的双生子爬梯实验对比图

通过这个实验，我们发现弟弟尽管开始训练的时间比较晚，但效果并不比哥哥差，甚至更有效率，而且具有更强的继续学习意愿。格赛尔如此反复地做了上百个对比试验，最终得出的结果都是相同的，即孩子在52周左右，学习爬楼梯的效果最佳，能够用最短的时间达成最佳的训练效果。此后的几年，格赛尔又对其他年龄段的孩子在其他学习领域进行试验，比如，识字、穿衣、使用刀叉，甚至将试验领域扩展到成人的学习过程，都得出了相类似的结论，即任何一项训练或教育内容针对某个特定的受训对象，都存在一个“最佳教育期”！

这就是儿童发展的自然规律，如果违背了孩子发展的自然规律，往往会把事情弄得很糟，这样不仅达不到父母的预期效果，还会影响孩子的正常发展。在学龄前儿童的教育中，表现得较为普遍的就是父母缺乏等待孩子自然成长的耐心。许多年轻父母迫不及待地让孩子学这学那，这其实完全背离了孩子的自然发展规律，加重了孩子的负担，对孩子的成长可以说是“有百害而无一利”。

那么，家长到底应该如何把握孩子发展的“最佳教育期”？苏联著名心理学家维果茨基曾提出“最近发展区”的概念（图1-2），他认为“良好的教学应走在发展的前面”，但是“教学最佳期”是由“最近发展区”决定的。他提出，儿童有两种发展水平：一是儿童的现有水平，即由一定的已经完成的发展系统所形成的儿童心理机能的发展水平，如儿童已经完全掌握的某些概念和规则；二是儿童即将达到的发展水平。这两种水平之间的差异，就是“最近发展区”。也就是说，儿童在有指导的情况下，借助成人帮助所能达到的解决问题的水平与独自解决问题所达到的水平之间的差异，实际上是两个邻近发展阶段间的过渡状态。因此，家长应该学会敏锐地识别孩子的“最近发展区”，并在“最近发展区”区域内对孩子进行有效的引导，对于超出孩子“最近发展区”的任务切不可操之过急、拔

苗助长。也就是说，家长提出的要求，应比孩子的实际能力略高一点，让他们“跳一跳能摘到树上的果子”，这样有利于培养孩子的自信心和成就感。

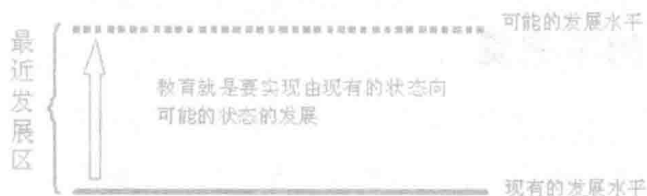


图 1-2 维果茨基“最近发展区”图解

我国当代著名女作家杨沫曾说：“看着孩子一天天长大，知识一天天丰富，仿佛农民看见自己的庄稼日渐成熟，母亲的心里是充满幸福、喜悦的。”作为家长，要相信，每个孩子都是一颗种子，只不过花期不同。有的花，一开始就灿烂绽放；有的花，则需要漫长的等待。家长要做的就是“精心浇灌”“静待花开”。

孩子的成长就是“三分教育，七分等待”，家长要注意把握孩子成长过程中的各项“关键期”，进行有意识的引导和训练，但是切莫操之过急、违背孩子发展的自然规律。总之，我们要学会静静地等待孩子慢慢成长，和孩子一起体验成长过程中的点滴幸福。