

父母是孩子灵魂的工程师——

是发现“灵魂”，
引导“灵魂”展现，
扶持“灵魂”成长的工程师。



高效能父母 的心理课

杨永龙◎著

一本操作性强、真实有趣、具有实践
特色，成功培养优秀孩子的指导用书。

清华大学出版社



杨永龙◎著

高效能父母 的心理课



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书以青少年成长过程中所遇到的各种困难和障碍的化解为基点,以昂扬的激情、切身的经验,深刻地阐述了对创伤或挫折进行修复的过程,既是习得战胜困难和障碍方法的过程,也是培养和提高追求高峰体验或自我实现的过程,当然也是提高生命质量的过程。这给那些处于浑浑噩噩之中的青少年打了一针强心剂,敲响了一次警钟,使他们在认识、了解和发现自我的过程中确保正向积极的心态和行为,以助于其走向成功。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高效能父母的心理课 / 杨永龙编著. —北京:清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-41686-9

I. ①高… II. ①杨… III. ①家庭教育-教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 238178 号

责任编辑:杨静华

封面设计:刘超

版式设计:刘艳庆

责任校对:赵丽杰

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印务有限公司

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:16.75

字 数:195 千字

版 次:2016 年 2 月第 1 版

印 次:2016 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:36.00 元

产品编号:065338-01

前言

PREFACE

用心灵去感知“灵魂”

每个人不仅遗传特质是独一无二的，而且“灵魂”也是独一无二的。遗传特质的独一无二不仅在教育界，而且在其他行业中也已经成为不争的事实，但对于“灵魂”起主导和决定作用的精神因素的独一无二性，在思想和认识上还相差甚远。所以导致了对个体心理和行为“症状”的辨别失误，影响了个体的健康成长或潜能的充分发挥。

众所周知，人个体的形成是由带着不同信息的数十亿个精子通过自由竞争与独特卵子组合的结果，这一特殊的组合规定了心灵与思想（即“灵魂”）独特性的发展趋势。“灵魂”的独特性必然会在个体的心理或行为中有所反映和表现，这就构成了我们在心理和行为学上称之为“症状”的东西。在我们的文化里，“症状”意味着“不好的”东西。其实，这些“症状”是个体内在“灵魂”的呈现，让人们感悟、发现、分析和研究，进

II | 高效能父母的心理课

而引起人们的关注、理解、重视与引导，使个体正确走向属于自己“灵魂”独特发展趋势的成长之路的特殊表现。

“父母是孩子的第一任老师”“教师是人类灵魂的工程师”。这个特殊身份要求每一个孩子的父母必须深刻理解“灵魂”的独一无二性以及它的独特发展趋势，同时还必须正确分析反映在孩子身上的“症状”（骚动、焦躁、不满和渴求等），进一步感知个体“灵魂”的内在需求（发现、注意和承认等），进而给予肯定、激励、诱导，使之踏上属于它独一无二的健康成长之路。

怎样才能做到正确感知个体的内在“灵魂”呢？

第一，要转变观念。

父母是孩子灵魂的工程师。从本质上来说，父母并不是孩子“灵魂”铸造的工程师，而是发现“灵魂”，引导“灵魂”展现，扶持“灵魂”成长的工程师。所以，父母观念的转变对孩子发展的优势区域的强化就显得非常重要。

第二，重视直觉。

直觉自己发生——不能制造，但我们可以通过理性认识唤起相应的联想和意识而激发直觉。父母对孩子个体内在“灵魂”的直觉可能来自某个“事件”、某种“症状”，也可能来自于日常生活中顿悟性的理解反应。如果父母在孩子的教育过程中能抓住这稍纵即逝的直觉，并给予诱导、关怀、激励与帮助，就会出现意想不到的效果。

第三，观察。

俗话说，“人有人道，鱼有鱼路”。孩子的“灵魂”也是一样，它必然会在心理或行为中有所反映和表现，诸如沉默寡言、迂回委婉的遁词、行为动作的疏漏、遇事的犹豫不决等，都是孩子内在“灵魂”所“冒”出的“小九九”。这就要求父母用敏锐的眼睛观察它的来源，并透过现象仔细辨认其意思，进而把握其“灵魂”的本质，给予恰如其分的关注、重视与引导。

第四，幻想。

这里的幻想是父母对孩子未来远景的一种想象。符合孩子内在“灵魂”成长规律的幻想是教育成功的强大推动力，也是孩子“灵魂”成长的肥沃土地。如果父母在对孩子的教育过程中抛弃铸造“灵魂”的旧观念，建立孩子自我成长主体的观念，用幻想的方式去重新看待孩子行为举止的话，就会发现一颗真理的内核。幻想需要耐心，需要富于想象力的感知。亨利·詹姆斯说：“长久盘旋在暴露的事实上空，就会得到你所期望的结果。”

第五，欣赏。

欣赏能激发孩子的活力，调控“灵魂美”的显现。每个孩子的内在“灵魂”不仅是独一无二的，而且还存在着相当具有美感的东西。内在“灵魂”的美被发现和欣赏，不仅是人类内心的渴求，而且也是激发崇高动机走向成功的“活性酶”。这就要求父母在教育孩子的过程中首先要发现“灵魂”的美，进而欣赏其美。

目录

CONTENTS

文化学习篇 \ 1

1. 教育孩子不是一件轻松的事情 \ 2
2. 男孩晚点上学比较好 \ 4
3. 学龄期孩子行为习惯培养的着力点 \ 6
4. 刚上学的孩子学习很吃力怎么办 \ 8
5. 一年级的孩子贪玩需要父母陪读 \ 11
6. 一年级孩子上课走神需要科学应对 \ 12
7. 孩子喜欢漫画是非常好的事情 \ 17
8. 学习好的孩子也需要培养 \ 18
9. 影响孩子学习成绩的可控因素 \ 22
10. 培养孩子的学习兴趣 \ 25
11. 即将上初一孩子不爱学习需诱导 \ 30

VI | 高效能父母的心理课

12. 学会鼓励考试成绩不理想的孩子 \ 32
13. 不能让孩子满足于中等成绩 \ 35
14. 高中的孩子的学习动力很关键 \ 38
15. 高一的女儿数学成绩不理想的对策 \ 42
16. 高三妈妈切忌唠叨、说教、负面的批评 \ 48
17. 高考前孩子成绩下滑一定要镇定 \ 51
18. 面对考试压力，家长应及时进行心理疏导和帮助 \ 57

行为习惯篇 \ 63

1. 8岁的孩子说谎偷钱要分析原因 \ 64
2. 训练好孩子的良策 \ 68
3. 转变自制力差的孩子 \ 75
4. 儿子不去上学要分析原因 \ 78

人际交往篇 \ 83

1. 父母和孩子的交流技巧 \ 84
2. 孩童间打闹是成长的必需 \ 88
3. 小学生害怕老师的原因及应对方法 \ 89
4. 青春逆反——家长应注意与孩子相处的方式方法 \ 91
5. 蹲下身来以孩子的角度看待问题 \ 95
6. 正确看待孩子与“坏”同学交往 \ 98
7. 改变孩子以暴力来解决问题 \ 101
8. 引导孩子适应老师 \ 105

9. 教育是“循心而育”、顺势而导的 \ 108

10. 引导孩子换位思考 \ 114

青春爱恋篇 \ 119

1. 对小学六年级学生进行恋爱教育是否过早 \ 120

2. 理智处理中考异性同学书信频繁的问题 \ 121

3. 教育孩子重在疏导而不在于堵塞 \ 124

4. 正确对待高一孩子的恋爱 \ 126

5. 高三的女儿快把我急疯了 \ 131

6. 4岁男童自慰是正常行为吗? \ 135

7. 我的孩子有同性恋倾向吗? \ 137

8. 机智理性地应对学生“我爱你”的留言 \ 142

9. 高中的孩子偷拿异性的内裤 \ 144

10. 发现孩子私藏避孕套 \ 149

11. 孩子为何会“恋”上异性的内衣 \ 154

网游疏导篇 \ 159

1. 5岁的孩子特别喜欢看动画片 \ 160

2. 孩子迷恋上了手机上网聊天 \ 162

3. 耐心教育玩网络游戏的孩子 \ 165

4. 高三的孩子总逃课上网 \ 171

5. 高二的孩子最近三个月不间断地上网 \ 176

VIII | 高效能父母的心理课

循心而育篇 \ 181

1. 不要给孩子乱扣心理问题的帽子 \ 182
2. 大自然和社会是孩子的成长父母 \ 184
3. 改善幼儿的感统失调 \ 187
4. 父母离异应该让孩子有安全感 \ 188
5. 孩子睡觉的时候总是喜欢抱着毛巾 \ 191
6. 初三孩子的失眠需要积极调整 \ 193

青春逆反篇 \ 199

1. 孩子的问题 100%是父母教育方式方法的问题 \ 200
2. 青春逆反——一个失败妈妈的自述 \ 205
3. 妈妈的唠叨和说教是教育孩子的“鸩毒” \ 220
4. 什么样的父母造就什么样的孩子 \ 225
5. “父母皆祸害”——孩子们的心声表达的真谛 \ 231
6. 父母应该考虑孩子的感受 \ 235
7. 耐心陪伴青春逆反期的孩子 \ 238
8. 帮孩子克服青春期的浮躁心理 \ 239
9. 高中的儿子与父母抵触情绪大 \ 246
10. 不要让孩子在错误中成长 \ 250
11. 孩子让我痛、恨、爱 \ 254

后记 \ 258

文化学习篇

A black and white line drawing of three children planting a large sunflower. The sunflower has a smiling face and two leaves labeled '妈妈' (Mother) and '爸爸' (Father). One child holds a sign that says '老师' (Teacher).

贺伟志 (绘)

贺伟志（绘）

1. 教育孩子不是一件轻松的事情

很多家长朋友认为，对孩子的教育就是说教、训诫，适当地管教一下，其实在现代孩子的教育方面，远远不只这些，孩子的教育本来就是一件需要我们用心用力的事情。应该说 5 岁左右是幼儿掌握数字概念的最佳时期，教育孩子要从孩子兴趣与优点入手，这是解决孩子太毛躁、咋咋呼呼等坏毛病的不错办法。

下面的咨询案例是在很多家长朋友生活中常见的。

家长：杨老师，我不知您有没有这种感觉，觉得教育孩子很难，有时我不知怎样去教育他，去引导他，觉得很累，却不得法。客观地说，我不看好他，总觉得他太毛躁、咋咋呼呼的，学习上遇到较累的、费事的知识就不愿去掌握了，但还愿得到家长的认可，所以有时就要小聪明，这样我更不喜欢。有时也想孩子毕竟是家长教育的结果，孩子有不被人认可的地方，家长应负起责任来，可我还对他有一种不满意的心理。杨老师，不知您是否能理解我的这种心情，有时真的感到很迷茫！

杨永龙（以下简称“杨”）：孩子的教育本来就是一件需要我们用心用力的事情。所谓用心，一方面我们要明确孩子心理发展的最佳年龄期。如，一岁半到三岁之间是孩子语言发展的最佳时期，在这个阶段父母经常和孩子对话、交谈，教孩子说正确的词汇和语句，学一些日常用语、礼貌用语以及儿歌、古诗、小故事等，孩子的语言就会得到很好的发展；3 岁左右是识字的最佳时期；4 岁左右，是发展图像知觉的最佳时期，这时，如果

父母经常给孩子买一些有新鲜图案的故事图书，如《看图说话》等适合孩子年龄特点的图书，让他们看一些少儿电视节目或领略一下大自然的风光，会迅速地增长幼儿知识，引起他们对学习的兴趣和求知的欲望；5岁左右是幼儿掌握数字概念的最佳时期，在这一年龄阶段引导孩子认识数字，由简到繁和孩子玩一些“数”的游戏，做一些加减乘除的演算，唱背“九九”歌以及教一些时间空间的简单概念，孩子会很顺利地接受，家长教起来也不感到吃力，方法当然也是启发诱导，以实物、画片、玩具等引起孩子的兴趣。3~5岁是音乐灵感发展的最佳时期，可以对孩子进行音乐启蒙。3~6岁是孩子想象力发展的最佳时期，此时期可以多带孩子游览参观，拓展视野，多讲一些童话故事，并增置智能玩具等。3岁前也是人的性格、品行和行为模式形成的一个重要时期。心理学家指出：“人的行为模式有70%是在6岁前形成的，而3岁前就占了40%；20%是在2岁前形成的。”如果我们能在孩子的成长过程中紧紧抓住这些关键期对孩子施以相应的教育，那么孩子就会在未来变得越来越聪明，越来越懂事。

另外，教育孩子要从孩子兴趣与优点入手，这是解决孩子太毛躁、咋咋呼呼、学习上遇到较累和费事的知识就不愿去学了的心理与行为问题的捷径，这就要求我们必须关注和掌握孩子的兴趣和优点，在日常的学习和生活中多发现孩子的优点，多用“0×0教育模式”（0代表优点；×代表缺点，就是说你某方面非常好，如果或假设在某方面改进一点，那么就更好了）来修正孩子的问题。夸奖孩子的时候要讲究方式方法，发现孩子有成绩时就要给予表扬，特别是在人多的时候更要表扬，激励他，鼓励他奋进；

孩子有了缺点，不要直接指出，更不要指责和训斥，要分析孩子产生问题的原因，找到原因之后在适当的时候找他谈。在谈问题之前要肯定孩子的成绩，然后再说他目前还存在一个小问题——指明他努力的方向，如果这个问题改了他就是一个完美的孩子了。这样他就很容易接受，也很容易改正不足。所以我们在任何时候都要记住，孩子成功成长的真谛是：“好孩子都是表扬出来的。”

因此，教育孩子，让孩子在现代教育的环境下成长，要采用正确的办法。教育家叶圣陶有一段名言：“什么是教育？简单一句话，就是要养成良好的习惯。”凡是好的态度和好的方法，都要使他化为习惯，只有熟练得成了习惯，好的态度才能随时随地表现。好的方法才能随时随地应用，一辈子受用不尽。可见，家庭是孩子养成良好习惯的锻造车间，在这个车间内及早培养孩子各方面的良好习惯，在孩子中小学期间的确需要极大的耐心和毅力，但这对孩子的后续发展是一本万利之举，比起等孩子养成了不良习惯以后再去纠正，要节省更多的精力和心血。

2. 男孩晚点上学比较好

在大量的咨询案例中，我发现，很多家长朋友总是认为孩子越早上学越好，甚至让自己的孩子提前1~2年上学。其实这是一种误解，早上学或晚上学，要看孩子的具体情况。如果孩子学东西比较快，活泼且自信，即便是小几个月也是可以上学的；如果孩子学东西比较慢，内向胆怯，即便年龄到了也完全可以推迟一年再上。

请看案例：

家长：杨老师，你好！我的儿子是 2006 年 9 月 3 日出生的，我去年让他读小学一年级了，现在第二学期快过完了，还是觉得他学习起来比较吃力，是不是让他太早上学的原因，男孩子是不是晚点上学比较好啊？

杨：早上学或晚上学，要看孩子的具体情况。

在一般情况下，孩子的入学时间为满 6 周岁，也就是 7 月 1 日以前。从你的孩子的情况来看，他比有些同学要小 1 岁多，比有些同学至少小两个多月，从体力和智力上来说就在同班同学之中处于劣势，再加上这个年龄阶段的孩子大多都愿意与同龄的孩子交往，而不愿意比自己年龄小的孩子玩耍，这在男孩子之中表现得尤为明显，这样一来，你的孩子的玩伴就比较少，也显得比较孤独。从这几个方面综合来看，你“觉得他学习起来比较吃力”的观察是比较准确的，当然也是“让他太早上学的原因”。

我们知道，孩子上学一方面是一个开发智力的过程，更重要的一方面是孩子社会化的过程。如果孩子（特别是男孩）上学的年龄大一点，不仅在体力和智力上占有一定的优势，学习起来也比较轻松，而且在同学中、在伙伴里，占有交流、交往和玩耍的优势，这对于培养孩子的自信心也是比较好的。

对于你的孩子来讲，我认为最好是让孩子重读。我们常说“不要让孩子输在起跑线上”，你的孩子早上学，这与同龄的女孩子或足龄的男孩子相比就不在一个起跑线上，这不仅在小学、初中、高中乃至大学会是这样，就是走入社会同样也不会显示出他的优势，反而很可能会面临更多的问

题，这是因为男孩与同龄的女孩一起上学不仅学习不占优势，特长得不到发挥，性格发展得不到引导，就是在社会化发展之上也会大打折扣。所以我们常说关爱孩子，其实对于男孩子来说，让他满7岁或8岁上学才是我们对男孩子的最大关爱。

中国青少年研究中心孙云晓主持的研究表明：5岁男孩的大脑语言区发育水平只能达到3岁半女孩的水平，男孩的生理发展和心理发展总体落后于女孩。这就是说男孩子的生理和心理发育显著迟缓于女孩，再加上男孩子具有容易冲动以及控制力较低的特点，如果让男孩子过早进入学校，很可能造成学业、心理、体质等方面的危机，这无疑会影响孩子的健康成长。所以我认为男孩子晚一年或两年上学，是利大于弊的。

3. 学龄期孩子行为习惯培养的着力点

在学习方面，很多家长总唠叨自己的孩子学习成绩不好，尽管想尽了办法，可总是提高不了孩子的成绩。这是什么原因呢？其实，孩子学习成绩的好坏直接与孩子的学习习惯有关，不仅仅是学习方面，还有其他方面，那么孩子的优良习惯培养要从何处入手呢？我们认为，要从生活习惯、学习习惯等方面培养，搞好人际关系。

在众多的儿童执行案例中，我就是教孩子们这样做的：

漆老师：杨老师，你好！我今天看到你的《小学低年级的孩子喜欢打架怎么办呢？》这篇文章，我也是名小学教师，我在教学中教导自己的学生，他们都能听进去，而且很有效果。可是我自己的孩子今年上小学一年