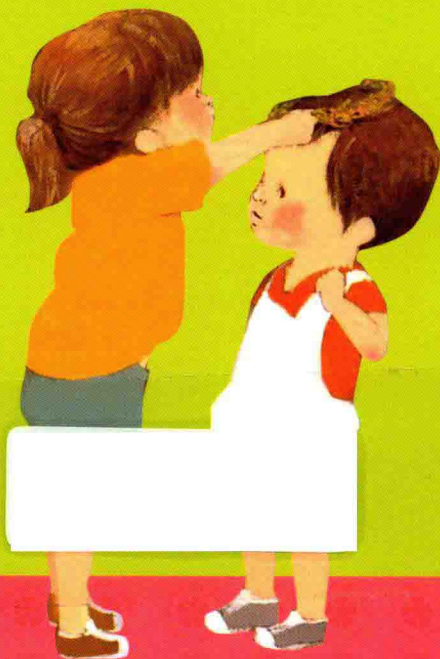


优教
书系

如何培养**独立**且 **社交能力强**的孩子

赵一 著



美国前沿早教理念的集结 中国当下育儿问题的精析

公主症、王子症、多动症的共性——**社交情感能力发育不良**

事业有成、家庭幸福、心理健康的共性——**社交情感能力强**

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社

优教
书系

如何培养**独立且** **社交能力强**的孩子

赵一 著

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何培养独立且社交能力强的孩子/赵一著.

—哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5316-8448-0

I. ①如… II. ①赵… III. ①学前儿童—心理交往—
能力培养—研究 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第215211号

如何培养独立且社交能力强的孩子

RUHE PEIYANG DULI QIE SHEJIAO NENGLIQIANG DE HAIZI

作 者 赵 一
责任编辑 宋舒白 张 浩
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 徐秀梅

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16
印 张 11
字 数 125千
版 次 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-8448-0
定 价 26.00元

前言

PREFACE

应老虎妈妈之咆哮

这几年，美国流行一本书——《老虎妈妈》。该书的作者是一位华裔妈妈，身兼耶鲁大学法学院教授职位。这位“老虎妈妈”向全世界咆哮道：“中国人学习成绩好，是父母逼得紧，熟能生巧的缘故。外国家长普遍太面、太善、太纵容，所以教出来的孩子太懒，不够优秀。”先不说这种“铁杵磨成针”的教育方法是否与因材施教的理念相左，它的副作用已经很明显了：两位华裔学者对华裔大学生做了调查研究，结果是——不管是优秀的，还是不那么突出的——华裔大学生普遍反映“自我形象很差”，“与父母的冲突不断，甚为之苦恼”。在美国人对华人优异的学术成绩羡慕不已，忙着自我反省其“放羊式”教育理念的同时，我们中国家长是否也该反省反省，咱们“填鸭式”的教育方法有无漏洞？为什么当中国孩子们自强不息、功成名就后，很少能够细品成功喜悦，而是有种莫名的失落感？为什么我们大学校园中每年的“自杀配额”常常超标？为什么中国家长把自己所有的金钱、时间、资源都投入到孩子身上，换来的却是孩子的不理解和严重的亲子矛盾？中国人的成功是“逼”出来的，是建立在“笨鸟先飞”的理论基础上的，孩子承受着“不成功便成仁”的压力。他们得到的信息是



“只有刻苦努力才会成功；什么事情只有做到最好，才有意义，值得做；做得成、做不成是衡量一个人价值的唯一标准，而成功则是人生的目的”。唉，一口气全写下来，憋得我都喘不过气来，更不要提那些一辈子肩负这些理念的“孩子们”了。

到底什么是中国家长所谓的成功？有自己的事业？有名？有权？有钱？有影响力？基于中国人喜欢攀比的心理，我斗胆猜了一下。中国人所谓的成功应该就是在大多数人眼里，这个人有令人羡慕的资源，最好是是可以让人嫉妒得眼红、吐血那么多的资源。嗯，大家知道美国著名喜剧家罗宾·威廉姆斯吗？他事业有成、名闻全球、家产丰厚、儿女满堂，在他的圈内也是有一定权势、一定影响力的腕儿。他是多么的有口才、有魅力和天赋啊，多令人羡慕啊！但他竟在自己加州的豪宅中自取其命，为什么？人前，他是多么成功、星光耀眼！然而人后，谁又知道，他有多少内心的挣扎、苦楚，最终超过了他可以承受、可以自我排解的限度。也许我们需要重新定义成功。试想一下这个定义：一个人可以算是成功，如果他/她能够充分享受顺境；善于开发、积累、利用资源来转逆境为顺境；有一定的经济基础，有一份自己热爱的事业（请注意不仅仅是一份工作）；某种程度上可以决定自己的生活方式；常常享有一种自由感、安全感、归属感、满足感及自主权。这个“成功”的定义包含了物质方面以及情感、精神甚至是灵性层面的优越，渗透着一种对环境尤其是自己的内心环境的可掌控性。

其实无论是对于传统中国式的成功，还是这种新时代的广义的成功，情商都是至关重要的。一位著名的美国职业专业导师曾说过，在象牙塔（学校等教育机构）中的成功90%取决于智商，而在职场中的成功只有20%取决于智商。相反，决定成功的因素80%是情商（Emotional Intelligence）。进一步讲，一个人如果能够洞察自己的情感、

他人的情感，可以自如地用语言来表达情感、需要，可以自我调控和帮他人调控情绪，那么他的情商就相对较高，他在职场中的控制力就越大，影响力也越大。

可惜的是，中国的“德、智、体、美、劳”教育已经变成“智、智、智、智、智”。“情育”，还没成为家喻户晓的概念。而“社交情感能力”在美国却成为政府大力投入经费来加强的教育项目之一。加州政府虽然连年财政赤字，却坚持每年拨款于“最初五年计划”来支持幼儿教育事业。“最初五年计划”委员会全力为幼儿教育机构提供可以提升婴幼儿社交情感能力的项目：派遣教练和儿童心理健康顾问，通过培训、工作坊、一对一辅导等方式来支持家长和幼儿教育工作者。我有幸成为这个服务团队中的一名儿童心理健康顾问，长期为家长提供育儿工作坊，为幼儿教育工作者提供员工培训，有时还对家长一儿童做一对一的小组辅导。接受我们服务的美国幼教机构中孩子的社交情感能力逐年提高，我实在不忍心看着中国的孩子输在起跑线上啊。为此，我在工作之余，提起了笔，想通过最简洁的方式——讲故事，来给中国家长阐明一个道理：社交情感能力/情商的培养，需要家长从自身做起，通过不断练习对孩子进行情感协调（教授孩子表达情感的语言，增加其对自己、他人情感的认识、接纳与调控力），建立安全健康的依恋情结，促进亲子关系。谁不愿意在暮年仍与自己的孩子保持亲密、协调的关系，看到他们享受自己的家庭、事业、物质及非物质的资源呢？难道这不是我们生儿育女的初衷吗？

希望本书可以启发、支持、引导那些在育儿之路上摸索的父母和准父母。



1	第一章	
	我家孩儿长大了是啥样	
	1. 自问自答	3
	2. 6:1的尴尬	5
	3. 玻璃天花板	7
	4. 展望未来	11
	5. 回到现实	14
	6. “葵花宝典”	22
27	第二章	
	我要我要我要找我爸爸	
	1. “同床”“母乳”“换尿片”	31
	2. “我的”“我不要！”	36
	3. “不同你玩！”	40
43	第三章	
	“我是万人迷”	
	1. 高矮人	51
	2. 照镜子，木头人	52
	3. 反射性倾听	54



63 / 第四章
春风又“绿”江南岸，柳暗花明又一村

- | | |
|-----------|----|
| 1. 肢体语言 | 68 |
| 2. 视觉艺术语言 | 70 |
| 3. 音乐语言 | 74 |
| 4. 戏剧语言 | 76 |
| 5. 文字语言 | 82 |

85 / 第五章
案例解疑

- | | |
|--|-----|
| 1. 多动症还是精力旺盛? | 87 |
| 2. 富二代症 | 90 |
| 3. “你哭得我好心烦!” | 93 |
| 4. 留守儿童 | 94 |
| 5. “拥有”与“分享” | 99 |
| 6. 分离焦虑 | 104 |
| 7. 性早熟 | 108 |
| 8. 语言发育障碍、社交障碍与感观综合征
(Sensory Integration Disorder) | 111 |
| 9. “我是小公主!” | 113 |
| 10. “小叮当”与“大熊” | 114 |

117 / 第六章
从0到5岁一天一个样

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 初生婴儿到18个月(1.5岁)信任与不信任阶段 | 119 |
| 2. 18个月到3岁自主权与怀疑/羞耻的阶段 | 121 |
| 3. 3岁到5岁自发主动性与内疚/悔恨感阶段 | 129 |

139	／	第七章	
		育儿急救箱	
		1. 呼吸术	141
		2. 脚踏实地法	143
		3. 想象法	145
		4. 幽默法	146
		5. 运动法	147
		6. 换岗法	147
		7. 金蝉脱壳法	147
		8. 醍醐灌顶法	149
		9. 简易老鹰法	150
		10. 云卷云舒法	152
155	／	第八章	
		写给准父母和准准父母	
		附录1：我希望我的孩子长大以后成为一个什么样的人	163
		附录2：社交情感能力列表	163
		附录3：我的资源表	164

第一章

我家孩儿长大了是啥样



1. 自问自答

通过我新浪微博的私信，很多国内的家长常常问我育儿方面的问题。总结一下几年来我听到的家长的询问和抱怨，集中的几个问题是：

我家孩子依赖性太强，明明自己会做的事情却总要我替他做，怎么办啊？

我的宝宝只喜欢一个人待着，不与同龄人接触或玩耍，会不会有社交障碍/自闭症啊？

我女儿都三岁多了，不怎么讲话，尤其是有陌生人在场的时候，真让人担心！

我儿子脾气好大，一点就着，还打人，骂人，我真怕……

这些问题让我很受鼓舞。为什么呢？因为这意味着，我们的家长已经对小朋友的社交、情感方面的发展产生了兴趣或是有了一定的意识。只是因为还缺乏知识，所以有些焦虑，这是正常的。不要着急，这些问题，我会在这一章进行简单的分析，在以后诸章慢慢详解。但是首先，我想问家长们一个问题：你希望自己的孩子长大后成为一个什么样的人呢？成功？富有？开心？健康？有权？出名？有所作为？这个问题没有标准答案，提问的目的是帮助你了解自己育儿的目标和蓝图。



好的，现在翻到书后的附录《我希望我的孩子长大以后成为一个什么样的人》，来随机写下映入你脑海的词汇，写够一分钟……请注意你写下的词汇，这些是你所希望的你的孩子长大成人后所具有的特质。然后可以利用书后的表格来帮助你思考以下问题：你具备这些特质吗？如果你具备这些特质，你知道你是如何获取这些特质的吗？你又打算如何培养你的孩子从而获得这些特质呢？如果你不具备这些特质，也无须紧张。家长通常希望孩子做到自己不能做的事情，有自己没有的本事，实现自己此生无法实现的愿望。不过如果家长自身没有这些特质、不能亲身示范，那么想要培养孩子往这个方向发展可能会有一定的挑战性。

读者朋友，我一下子问了这么多的问题，可能让你觉得有点尴尬、紧张或是泄气。这样吧，我和大家分享一下我的答案，我的理想：我希望我的孩子可以成为一个独立的、有能力获得丰富资源且社交能力强的人。其实我欣赏的这些特质我也不是完全具备，但是我处于积极的修炼过程中，努力增强我的能力，而且我很清楚如何培养自己和孩子的这些特质。育儿也许讲天分，但我觉得更重要的是后天的学习、培养、修炼。就算是读过双硕士的我，在没有上过幼教课前，没有接触过婴幼儿前，对育儿也是无从下手的。我们的第一堂育儿课通常来自我们的父母，或是其他照顾者。有时候，一个人在自身成长过程中没有获得的东西，是很难传给下一代的。但是，我们也没有必要自怨自艾或是埋怨我们的家长，因为每个家长的育儿过程都不是完美的。美国儿童心理学界传承的经典名言是“不求做一个完美的家长，只求做一个足够好的家长”。只要我们接受到足够好的教育，我们可以不断学习、不断改进我们传承下来的育儿心经，我们完全可以成为“足够好的家长”。这也是本书的用意，帮助你认识到自己育儿中的弱项，为

你提供知识和方法，支持你的育儿修炼，实现你育儿的目標。接下来我们就细致地探讨一下独立性和社交能力的重要性。

2. 6:1的尴尬

我希望我的孩子可以成为一个独立的人。因为他们长大成人后会离开我，成立自己的家庭，有自己的社交圈。而今已经是21世纪的10年代了，同上个世纪比起来，我们的生活方式、思想观念都大有不同：在某种程度上，人们有选择如何生活、在哪儿生活的自由。尽管中国国内有户籍管理制度，人口的游动性还是有的。随着全球化的进程和中国人民经济实力的增长，出国留学、定居也已经不是什么新鲜事儿。我是做好了心理准备，我的孩儿，以后在哪里上学，在哪里工作、定居都有可能。而我的工作就是培养他们自立的能力，为他们离开我独立生活做准备。我当然没有打算养他们一辈子，也不想一把年纪了，还要照顾他们的起居，为他们经济上负责，为他们而生活。因为我会有自己的生活、兴趣爱好、社交团体、事业，还要抽空和老伴去旅行、环游世界。我最近采访了一位刚刚退下来的三藩市政府机关的领导。我问她，退休生活怎么样？她说：“我好忙啊，在三个不同的机构做兼职的顾问，还在一个中文学校做志愿者，我每周都锻炼身体。下个月我要飞到另一个州去探望我的女儿。”这是一个快乐、健康的母亲，退了休还生活得充实、阳光。而她培养的孩子，长成了一个独立、乐观的领导者，掌管着几个NGO。

我还希望我的孩子会长成一个有能力获得丰富资源的人。这里所提到的资源包括物质资源，也包括精神资源、情感资源、灵性团体的支持，一切一切可以帮助他们渡过难关、解决问题、帮助生存、生活、



繁荣、快乐的资源。因为人是群体动物，没有谁可以当独侠客，一人一剑闯天下。即使是再独立再有能力的人也需要帮助。我们都知道中国社会是建立在人脉基础上的社会，如果不知如何积累和应用这种资源，孩子长大后会是孤立的人，而不是独立的人。

中国社会现有发展状况需要独立、有能力获得资源的人才。为什么这么说？我们都知道中国人口趋于老龄化，国家也因此调整了计划生育的政策：由“一家只生一个”到“两个独生子女可以生两个”。这说明，中国需要年轻的劳动力。然而现在国内的“啃老族”现象告诉我们，年轻人推迟了成熟独立、自立门户的进程，不能及时成为市场需要的劳动力。相比之下，美国青年从小就做工，18岁就被踢出家门，自己租房，勤工俭学，填补了人力市场中零散工、临时工，尤其是服务业的空白。中国青年成熟独立的推迟与人口老龄化之间的矛盾，要求我们改变现有的教育方式，鼓励孩子独立，教授他们自己获得资源的方法。

在当代6：1的模式下，培养独立的孩子需要家长多方协调、共同努力。6：1？就是6个大人对1个孩子。现在正是80后为人父母的时候，他们的父母50后还身强力壮、刚刚退休，有的是精力来帮忙照看00/10后。4个祖父母加上父母6个照顾者，将宠爱、精力都投入到一个小宝宝身上，想要让孩子独立也难啊！每个大人都希望孩子开心，不想惹孩子哭闹，大家都希望孩子喜欢他们，要成为最好的爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、爸爸、妈妈。但是，这个最好的标准是：孩子喜欢我，我让孩子开心了，我帮了他的忙，我为他做事，让他满意了。为什么这听起来像是下级对领导、臣子对君王的行为准则啊？难道说家长在工作岗位上服从领导没有服从够，回家还要对自己的孩子谄媚吗？如果我们真的要做名合格、优秀的家长，我们难免会得罪孩子，让他们不开心。因为我们时

刻需要反省“我要把孩子培养成什么样的人？”“我要怎样做才能把孩子培养成这样的人？”“我现在要做的是否有助于实现这个目标？”这些才是育儿的基本原则。孩子的健康成长才是对家长的认可，而不是他们对我们的认可。只有不断反省，提醒自己，我们才不会偏离作为家长的初衷和本分。我们生活在21世纪的10年代啦，对于如何生活、如何育儿都有一定的选择空间。不像我们的父辈、祖父辈，要经历社会运动的洗礼和抚养众多子女的生活压力。忙于生计之外，我们有心情来思考人生、自我修炼、看世界。我们甚至可以像制订年度计划一样，为育儿做计划、做准备、充电、修炼、提升自己。如果我们愿意，有什么不可以？这个时代的词语是——选择。

3. 玻璃天花板

最近得知一位朋友被老板炒了鱿鱼，他在美国加州某知名的跨国软件客服公司做中层管理。此人在气愤、伤心之余，也十分后悔：他的专业技术没得说，又肯吃苦耐劳，只是他忽略了同他顶头上司的关系，并因此失去了上司的信任和庇护，最终丢了高薪工作。做中层管理者难啊，只有通过了这一关考验的胜利者才能爬到更高一层，有很多人历尽千辛万苦，爬到了中层，却再也上不去了，仿佛头顶上有一顶玻璃天花板，顶层是可望而不可即啊。为什么呢？这其中的原因很多，但造成这位仁兄失败的，也是不少职场中所忌讳的——缺乏“待人接物”的技巧，也就是我们上文一再提到的“社交情感能力”的缺乏。社交情感能力（Social Emotional Skills）当下在美国是个很性感、很流行的词。很多幼教机构都在提倡、普及社交情感能力的提升技巧。这个流行语到底是什么？概括地来讲，它是指人际交往能力，一切帮



助人与交流、沟通的能力。具体说来，它包括8部分：

- 了解自己的情绪（mood）、情感需要（emotional need）和自我反省（self-reflection）的能力。

每个人都有情绪，取决于性格的不同，有的人可能倾向于喜怒无常，而有的人可能会比较平和。这都是很正常的，也很难改变。但如果我们能及时意识到自己的情感状态，采取相应的措施来疏导，可以防止情感大爆发的情况发生。这样或许可以避免不必要的冲突，化干戈为玉帛。比如：当我们意识到自己心情烦躁、火气比较大的时候，我们可以轻声温柔地对自己说：“我的小烦躁啊，我知道，我了解，我静静地陪着你。”如此只需要几分钟，我们就可以感到更平和，也可以在接下来的时间，更注意自己对人对事的态度，而不会把自己的小烦躁和周围的环境对自己的影响混为一谈，也不会把自己的小烦躁转嫁到别人身上。我举的这个例子，还有佛教的内观，瑜伽的冥想，都有帮助人增强对自己情绪、情感需要的敏感度，从而有助于提高一个人了解自己的情绪、情感需要的能力。

- 用语言来表达自己的需要、情感的能力。

当我们认识到自己有情感需求，有情绪的时候，有的时候我们是需要用语言将之表达出来的。比如：和你住在一起的人同你的作息时间不同，影响了你的睡眠，你要将你的需要讲出来，同他沟通：“当你早上做饭发出很响的声音时，我无法睡觉，早上那十分钟的觉对我很重要，我需要睡眠充足，来保证一天的精力充沛和好心情。”或者，当你的伴侣离家出差，你心里思念牵挂的时候，你可以将你的温情表达出来：“当你出差不在家的几天，我很思念你，你回来了，我好开心，觉得好踏实。”这两个例子，一个是表达自己的生理需要来试图解决问题，一个是表达温情，两个表达都可以促进人与人之间的沟通，从而