



# 教育的秘诀 是真爱

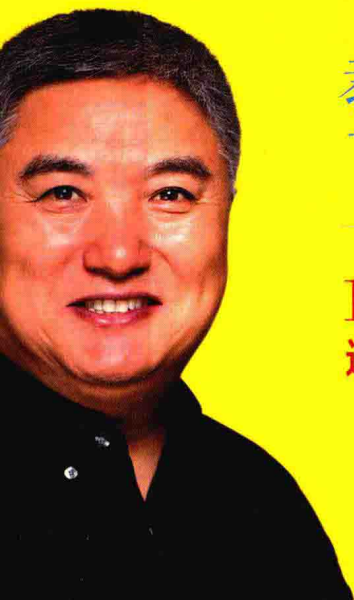
## 家教难题问答

孙云晓 张纯颖◎著



教育孩子的前提是了解孩子  
了解孩子的前提是尊重孩子

100个有代表性的**家庭教育难题**  
透彻分析原因，科学释疑解惑，有效解决困扰



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



# 教育的秘诀 是真爱

## 家教难题问答

孙云晓 张纯颖◎著



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

教育的秘诀是真爱 : 家教难题问答 / 孙云晓, 张纯颖著. ——  
北京 : 北京师范大学出版社, 2016.3  
ISBN 978-7-303-19706-4

I. ①教… II. ①孙… ②张… III. ①家庭教育—问题解答  
IV. ① G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262451 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>

JIAOYU DE MIJUE SHI ZHENAI ; JIAJIAO NANTI WENDA

出版发行: 北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司  
经 销: 全国新华书店  
开 本: 787mm×1092mm 1/16  
印 张: 15  
字 数: 244 千字 印数: 1-10 000  
版 次: 2016 年 3 月第 1 版  
印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷  
定 价: 36.00 元

---

策划编辑: 谢 影	责任编辑: 陶 虹
美术编辑: 袁 麟	装帧设计: 敖省林
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

# 序言

PREFACE

《教育的秘诀是真爱：家教难题问答》是我所有作品中最实用的一本书。

多年来，我经常应邀去全国各地举行家庭教育讲座，面对一颗颗滚烫的爱心，面对一双双期盼的眼睛，我总是尽可能汇集最新的研究成果，尽可能结合家庭教育的实际需要，给大家做理论与实践结合的分析与建议。几乎每次讲演之后，都会有许多父母朋友提出各种各样的问题，提问者是那么诚恳和急切，甚至嘴唇在颤动泪水在涌流。面对父母朋友的信任，我只有以肺腑之言忠告。但是，由于人多而时间有限，那些只言片语难以透彻地分析复杂的问题，也难以给出完整的具体细致的建议。

怎么办？

自2000年5月至今，我始终坚持每月至少安排一个晚上与父母和青少年朋友在网上聊天，探讨的核心内容就是如何破解家庭教育难题。在主编《少年儿童研究》杂志的20余年里，曾经开通“孙老师热线”电话咨询，更是专门回答父母们的困扰和疑问。同样的问题也出现了，探讨问题的时间依然短暂，咨询者太多无法充分展开分析和建议。于是，我决定采取详细笔答的方式，即在讲课答疑、网聊和电话咨询的基础上，提炼出父母们最关心的家庭教育难题，给予深入的分析和建议。这样做的好处在于，一是对家庭教育难题的表现及原因有较为透彻的分析；二是介绍专家学者的相关研究成果，从而使释疑解惑有科学依据；三是结合父母们的实践经验，给出较为完整的具体细致的建议，以方便使用者采纳的时候有选择的余地。



美好的计划需要合适的人来完成。我决定邀请我多年的同事和朋友张纯颖副编审来合作，因为她长期负责《少年儿童研究》杂志的家庭教育咨询服务，也有养育孩子的亲身体验，做家庭教育指导颇为投入并且经验丰富。我们的合作卓有成效，经过多次讨论，确定了100个问题，也探讨了許多可以破解难题的研究成果和具体建议。于是，完成了这样一本家庭教育的实用书。

在所有儿童教育的问题中，习惯的培养总是一个最核心最关键的问题。本书也从不同角度回答了习惯养成的若干问题，限于篇幅没有充分展开。父母朋友如果需要更详细的介绍，可以参看《习惯决定孩子一生》和《五个好习惯》丛书，那是我在中国青少年研究中心主持全国教育科学“十五”和“十一五”规划研究课题最通俗易懂的成果，也是由北京师范大学出版社出版的图书。

当然，本书的出版不是一个结束而是一个开始。正如朱永新教授所说，儿童对于我们依然是个黑匣子，我们对儿童的认识还很肤浅，对家庭教育的认识自然也不够深入。我希望在研究和实践中继续探索扑面而来的家庭教育难题，既需要不断修订和完善本书，也需要进一步扩充和发展。毫无疑问，读者朋友不仅是读者，也是参与者和创造者。本书的出版就是一个最好的证明。

2016年1月1日

于北京世纪城

# 目录

CONTENTS

## 亲 子 篇

1. 孩子顶撞父母怎么办? ..... 002
2. 孩子不孝敬长辈怎么办? ..... 005
3. 孩子认为父母不信任自己怎么办? ..... 007
4. 和孩子沟通不畅怎么办? ..... 010
5. 爸爸忙得顾不上管孩子怎么办? ..... 012
6. 孩子的爸爸总打孩子怎么办? ..... 015
7. 父亲在教育孩子的时候常常使不上劲儿怎么办? ..... 017
8. 在教育孩子问题上与爷爷奶奶有分歧怎么办? ..... 019
9. 单亲家庭的孩子很难教育怎么办? ..... 021
10. 孩子离家出走怎么办? ..... 023
11. 父亲和母亲在教育孩子问题上意见不统一怎么办? ..... 025

## 学 习 篇

12. 孩子不爱学习怎么办? ..... 030
13. 孩子总爱和学习不如自己的孩子比怎么办? ..... 032
14. 孩子不让父母管他的学习怎么办? ..... 035
15. 孩子成绩突然下降怎么办? ..... 037
16. 孩子学习发展不均衡怎么办? ..... 039
17. 孩子只喜欢副科不喜欢主科怎么办? ..... 041



18. 孩子总是隐瞒考试成绩怎么办? .....	043
19. 孩子不爱向老师提问怎么办? .....	045
20. 孩子口算能力很差怎么办? .....	047
21. 孩子写作业总是磨蹭怎么办? .....	048
22. 孩子不喜欢阅读课外书怎么办? .....	051
23. 孩子阅读面太窄怎么办? .....	053
24. 孩子爱看书却写不好作文怎么办? .....	056
25. 孩子在学习上依赖性特别强怎么办? .....	057
26. 父母要给孩子检查作业吗? 怎样检查? .....	059
27. 孩子总写错字怎么办? .....	061
28. 孩子面对不喜欢的老师就不好好听课怎么办? .....	063

## 品 德 篇

29. 孩子不会关心他人怎么办? .....	066
30. 孩子自私怎么办? .....	068
31. 孩子特别爱嫉妒别人怎么办? .....	070
32. 孩子说话不算数怎么办? .....	073
33. 孩子特别爱发脾气怎么办? .....	075
34. 孩子总是做些让人讨厌的事怎么办? .....	076
35. 孩子总是拿家里的钱怎么办? .....	078
36. 孩子总是不让批评怎么办? .....	080
37. 孩子有很多秘密瞒着父母怎么办? .....	082
38. 孩子追星怎么办? .....	085
39. “窝里横”的孩子怎么管? .....	087

## 习 惯 篇

40. 孩子总也改不掉坏习惯怎么办? ..... 090
41. 孩子总是培养不出好习惯怎么办? ..... 092
42. 孩子做事效率低怎么办? ..... 095
43. 孩子做事总是半途而废怎么办? ..... 097
44. 孩子阅读习惯不是太好怎么办? ..... 099
45. 家庭经济不富裕, 孩子花钱大手大脚怎么办? ..... 101
46. 21 天真的能养成一个好习惯吗? ..... 103
47. 女儿为什么对上兴趣班坚持不下去? ..... 105
48. 孩子好玩不好学应该怎样教育? ..... 107
49. 儿子有说脏话的习惯怎么办? ..... 108

## 成 长 篇

50. 表扬孩子没有效果了怎么办? ..... 112
51. 惩罚越来越不管用怎么办? ..... 117
52. 我们经常利用吃饭的时间教育孩子, 但孩子很抵触怎么办? ... 120
53. 孩子总嫌父母唠叨怎么办? ..... 122
54. 孩子过于贪玩怎么办? ..... 124
55. 孩子特别爱拔尖怎么办? ..... 127
56. 孩子总抱怨属于自己的时间少怎么办? ..... 129
57. 为什么书上的教育方法不管用呢? ..... 131
58. 孩子在家里听不得批评怎么办? ..... 132



59. 孩子不会玩怎么办? .....	134
60. 孩子过于听话没有主见怎么办? .....	137
61. 孩子受不了挫折怎么办? .....	139
62. 孩子特别自卑怎么办? .....	141
63. 孩子总是讨要奖励怎么办? .....	143
64. 假期过后孩子不愿意回学校上学怎么办? .....	145
65. 孩子在学校被老师批评, 父母应该怎么办? .....	147
66. 孩子被认为是后进生怎么办? .....	149
67. 孩子不爱和老师交流怎么办? .....	151

## 校园与社会交往篇

68. 孩子乱交朋友怎么办? .....	154
69. 怎样教儿子选择交往对象? .....	156
70. 孩子没有好朋友怎么办? .....	158
71. 孩子不会和同龄人交往, 特别孤独怎么办? .....	160
72. 孩子被同学孤立怎么办? .....	162
73. 给受同学欺负的孩子换学校好不好? .....	163
74. 孩子在学校人缘不好不受欢迎怎么办? .....	164
75. 孩子在学校总被欺负怎么办? .....	166

## 媒体与网络篇

76. 怎样做才能让孩子避免染上网瘾? .....	170
---------------------------	-----



77. 孩子学会了用手机上网怎么办? .....	173
78. 孩子和同学之间总不停发短信怎么办? .....	177
79. 孩子长时间用电脑影响视力怎么办? .....	179
80. 孩子特别喜欢漫画怎么办? .....	181
81. 孩子特别爱看动画片怎么办? .....	183
82. 孩子特别爱看电视影响正常生活怎么办? .....	185
83. 孩子不愿意加我为 QQ 好友怎么办? .....	188
84. 孩子花大量时间看网络小说怎么办? .....	190
85. 孩子特别喜欢发微博怎么办? .....	192

## 健 康 生 活 篇

86. 孩子是个肥胖儿怎么办? .....	196
87. 孩子总爱吃零食怎么办? .....	199
88. 孩子胆子特别小怎么办? .....	201
89. 孩子不敢自己睡觉怎么办? .....	204
90. 孩子早上赖床怎么办? .....	205
91. 孩子总觉得觉不够睡怎么办? .....	207
92. 孩子喜欢喝饮料不爱喝白开水怎么办? .....	209
93. 如何给孩子合理安排锻炼时间? .....	211

## 青 春 期 篇

94. 孩子到了青春期越来越不愿意和父母交流怎么办? .....	216
95. 青春期的孩子到了变声期时应该怎么办? .....	218

96. 青春期发育导致孩子形体不良怎么办? .....	220
97. 孩子和同伴学会了抽烟怎么办? .....	222
98. 性教育读本会不会有负面影响? .....	224
99. 青春期的孩子自由度增加了不再听父母的了怎么办? ...	226
100. 青春期的女孩子性格冷漠正常吗? .....	227

# 亲子篇

在家庭教育中，我们推崇一句话：“好的亲子关系胜过许多教育。”什么时候父母和孩子的关系是好的，这时的教育才可能是成功的。父母什么时候跟孩子的关系是糟糕的，这时的教育即有可能是失败的。现在我们中国的家庭教育之所以困难，不是父母讲的内容不对，是你和孩子的关系有问题，关系出问题了。所以改变教育从改变关系开始，改变孩子从改变父母开始，改变明天从改变今天开始。

## 1. 孩子顶撞父母怎么办？

**问：**我女儿7岁，上小学二年级。逆反心理特别强，不像同龄的孩子那么听话，和她说什么，她都要反着来，经常与父母顶嘴。学习成绩在班里也只是中等，而且做事粗心，每次她不听话或犯错误批评她时，她都不听，而且还经常找出理由为自己辩护。请问这样的孩子该怎么教育？

**答：**我们首先需要明确的问题是，什么叫作“不听话”和“顶嘴”。因为一个七八岁的孩子正是自我意识逐渐增强，开始把目光更多地投向外界，对事物建立自己独立思考的年龄。对父母的某些要求有时反抗或提出异议，也是很正常的情况。但是，如果像你所说的“总是不听话”“经常顶嘴”，我们可能就需要思考一下，原因究竟在哪里？

孩子在幼儿时期，由于对社会的接触面狭窄，且心理发展还处于对父母的完全依恋和依赖时期，生活上也容易事事听从父母的安排，显得“很听话”。但是，如果父母满足于孩子的这种“俯首帖耳”，认为他必须听从自己的话，那么将会压制了孩子的独立思考和逻辑思维的发展，或者激起孩子更大的反抗，显得更加“不听话”。

当父母与孩子发生冲突的时候，有些父母千方百计把孩子压下去，以为这样才能维护自己的尊严。其实，回想一下自己的成长经历就会明白，孩子反抗父母常常有合理的一面，而这往往是某些很珍贵的品质在生长。如果父母尊重孩子，听取其合理的意见，会极为有利于孩子的发展，自然也有利于发展良好的亲子关系。

让我们来看一则报导：

据《生命时报》2008年3月25日讯：与父母争执不休对青春期孩子来说简直司空见惯，而且几乎所有人都认定，这会影响父母和子女之间的亲密关系。可最近研究却颠覆了人们惯常的思维，据英国《观察家报》3月17日报道，亲子之间的争执非但不会疏离彼此间的感情，反而有利于孩子成长和密切亲子关系。

该研究负责人美国纽约州立大学教授霍姆斯对此解释道，争执其实也是加强亲子之间沟通的一种方式。争执可以涉及功课、服饰、交友等各个方面，而且一定要够激烈，太冷静的讨论则起不到沟通效果。

“争执对青少年一直都有益。孩子们可以在与他人的争执中，更全面、更深入地认识自我，如‘我现在究竟是个怎样的人’‘我做得好不好’等，从而逐渐达到自我身份的认同。”霍姆斯还指出：“不同意见的碰撞，会让他们学会社会认知技巧，以及面对错综复杂的事物时的理性分析能力。”

同时，孩子在争辩中，为了占据上风，就要不断地把有理的一面展现出来，于是他们会重新审视自己的观点，不断自问“我对吗”。他们也会为了揪住父母的“小辫子”，来重新考量父母的想法。其实，这就是个反省的过程，让孩子进一步了解自己也理解父母。

另据2014年4月16日《北方新报》讯：美国弗吉尼亚大学的研究人员选取了157名来自不同文化和社会经济背景的青少年，平均年龄13岁。他们对这些孩子在日常生活中与母亲发生争论的情况进行了观察、录音和分析。

三年后，研究者惊讶地发现，与性格温和的孩子相比，那些在与母亲争论时表现得相当自信并善于用合理的想法支持自己观点的青少年，排解负面压力的能力更强，意志力更坚定，对烟酒等不良诱惑抵制的能力也提高了40%。

这项发表在《儿童发展期刊》杂志上的新研究解释说，适当与父母发生口角，相当于提供了与他人讨论、谈判问题的“实地演练”，可以激发孩子的自主意识，让他们更愿意开动脑筋想问题、维护自己的利益。这一过程，有助于培养日后的人际交往和沟通能力。

要让孩子既能健康成长，发展他们的独立思考能力，又愿意愉快地接受父母正确的指导和建议，形成和谐的亲子关系。



## 我们的教育建议是：

①为孩子做出“倾听”的榜样。有的父母总是抱怨孩子不会听别人说话，往往父母的话刚开个头，孩子就开始顶嘴。但是，仔细想想就会发现，有时成人也很少仔细听完孩子的叙述，有时孩子说话刚开个头，大人就自以为了解了事情的经过，然后便开始说教。所以，要想让孩子“听话”，我们首先要给孩子做出倾听的示范，认真听孩子说的每一句话，真正做到心灵的沟通。这样，孩子才会从我们这里学到尊重、理解和有效沟通。

②养成和孩子聊天的习惯。有的父母平时陪孩子愉快地聊天、玩耍的时间很少，目光只盯在孩子是否专心学习和行为习惯的缺陷上，与孩子的交流主要以批评、唠叨、说教为主，这就容易引发孩子的逆反情绪。建议父母养成和孩子聊天的习惯，多与孩子聊些有趣的话题，时常陪孩子痛快地“疯玩”一下。亲子关系密切和融洽，孩子才会愉快地接受父母的建议。如果父母很忙，和孩子在一起的时间不是很多，就更应该保证沟通的质量，不要总是在检查孩子学习、批评孩子中度过。

③及时强化孩子的正向行为，是孩子学习进步和心智成长的有效保证。行为主义心理学的研究发现，强化人的良性行为，比惩罚不良行为更容易取得积极的效果。如果父母能减少重复和不必要的唠叨、减少发泄情绪的训斥和对孩子不满的抱怨，而增加对孩子优点和进步的发现，并及时把这种发现反馈给孩子，让他知道父母对他的欣赏和期望，孩子便会愉快而有信心地朝着我们的希望逐渐进步。

④面对孩子的无理取闹，父母需要对自己正确的决定予以温柔的坚持。有时，当孩子哭闹而父母也在气头上时，沟通不可能取得良好的效果。而且，如果是已经决定的正确的事情，因为孩子的任性反抗而使父母妥协，那么孩子就会学到通过耍赖来达到目的的方式。所以，当孩子闹情绪时，父母不急不躁，却始终坚持自己的决定，等孩子情绪缓和下来，再讲明道理，无疑是一种有效的方式。

⑤父母还要学会巧妙地树立自己的权威。当孩子无理反抗时，父母需要减少和孩子无谓的争吵和唠叨，通过和孩子事先制定家庭规范的方式，督促大家各负其责，每个人都有自己需要完成的任务和改正的缺点。奖励和惩罚的措施是全家事先商定好的，做不好需要在监督下接受惩罚，做得好，可以用积分等方式获得奖励。长此以往，孩子也会愿意在感到平等和有趣的方式下，自觉地完成任务。

## 2. 孩子不孝敬长辈怎么办？

**问：**我儿子从小跟着爷爷奶奶长大，老人为他的成长没少费心。但孩子长大了，对老人却不是很尊重。因为从小家里的东西都是先紧着他，现在如果有什么好吃好喝的先给老人他都会发脾气。虽然爷爷奶奶没少惯孩子，但现在看到孩子这个样子也是很难过的。应该如何教育孩子有孝心呢？

**答：**我们做父母的对孩子大都很有爱心。比如，父母都知道孩子的生日是哪天，但至少有一半的孩子不知道父母的生日。父母都很重视给孩子过生日，可是有几个孩子重视父母的生日呢？孩子的生日是母亲的难日，可是许多孩子过生日的时候，连自己是怎么来到这个世界上的都不知道。

在美国罗德岛大学访问的时候，美国一位女教授告诉我（孙云晓），她生孩子时难产，足足生了四个小时，而且还是双胞胎。她早做好了准备，请朋友把自己四个小时的分娩过程拍摄下来，做成光盘，在两个女儿成人时送给她们做礼物。我们中国的父母就难以做出这样的事情来。现在往往是孩子不知道孝敬父母，父母对孩子却很有“孝心”。父母对孩子倾注了满腔的热情，父母对孩子的爱“无可挑剔”，而孩子对父母的爱却仿佛都从人间蒸发了。

这说明，我们父母对孩子的爱是有问题的。父母是不是在孩子身上倾注了过多的热情、过多的爱呢？孩子是不是真的就觉得父母的爱是自己需要的呢？

有些家庭，好东西先满足孩子吃，大人看着孩子吃就觉得很高兴。所以就有很多天真的孩子觉得“我们家很好，我爸爸爱吃鱼尾巴，我妈妈爱吃鱼头，我爱吃鱼身子”。其实，哪有只爱吃鱼头鱼尾巴的父母呢？父母是为了让孩子多吃鱼肉，才选择了鱼头和鱼尾的。

现在，经常能够听到父母们的埋怨，埋怨孩子不懂事，埋怨孩子不知道体谅父母们的辛苦，埋怨孩子不知道父母的工作压力。可是，试想如果父母们对孩子只是一味地奉献，一味地关爱，而不让孩子了解父母所做的一切，不了解父母内心的真实感受，那么孩子就很难懂得感恩，又怎么会有对父母的爱呢？

如果父母在孩子小时候吃鱼肉时真诚地告诉孩子，爸爸妈妈其实也很想吃鱼





肉，但是爸爸妈妈不舍得吃，爸爸妈妈希望把最好的东西留给孩子吃，希望自己的孩子营养充足，快快长大。这样，孩子就会知道父母的苦心，才会因此而感恩。同样，当老人为孩子做事情时，要及时告诉孩子：爷爷奶奶这么大年纪了，还这么辛苦照顾你，你要记住，要懂得感恩。让孩子在平时生活的细节中感受到长辈的关怀并且知道如何感谢。

### 我们的教育建议是：

①不要对孩子付出太多、干预太多，不要为孩子“打理”一切事物。如果父母对孩子的保护过多，那么孩子就会渐渐习惯父母的包办代替，就会认为这一切都是理所当然的。久而久之，孩子就很难再感谢父母对他们所做的一切了。

②不要让孩子拥有的东西来得太容易。有些父母总想给孩子最好的食物和衣物，总想为孩子提供最好的生活条件。尽管父母为此付出了很大的代价，但孩子却会觉得这一切都很容易，他本来就应该拥有。给孩子一些经历挫折的机会，对他今后的人生发展是有益处的。不要孩子想星星就一定给他星星，想月亮就一定给他月亮，应该让孩子自己去争取自己所需要的东西。当孩子通过一些努力获得所需的时候，他才会知道在父母的关爱和保护下是幸福的。

③父母可以经常给孩子讲一讲自己工作的艰辛。其实，每一位父母在工作中都是摸爬滚打过来的，都很不容易。但是，父母们却总爱给孩子一张笑脸，总给孩子一些超脱的环境，父母们总怕艰难的生活现实会给孩子压力。如果父母们能经常告诉孩子一些自己的苦恼，那么孩子就会在体谅和感恩中渐渐长大。

④不要让孩子吃“独食”。从小让孩子吃独食，会让他觉得他吃好东西、拥有好东西是理所应当的。如果孩子习惯了被奉献，只知道索取，那他在以后的生活中很难考虑别人的感受。一个不懂得关爱别人、关爱父母的人将来很难成为一个有爱心的人。

⑤不要“有求必应”，更不要“无求先应”。对孩子提出的要求，父母应先思考一下是否合理，如果不合理，则坚决否定，并且要告诉孩子为什么不合理。另外父母也不应主动提出一些较难实现或不太合理的许诺，如果到时候难以实现许诺，不仅对于孩子是个伤害，而且也会使自己失信，不利于教育孩子。

⑥父母要为孩子做出榜样。如果家中有老人，有好吃的先给老人吃，逢年过