

孩子的教育不能重来

今天的疏忽明天才能显出结果

不要让今天的忙碌成为明天后悔的原因

忙碌中的爱更加珍贵，好方法和好技巧

让忙碌父母不再成为家庭教育的失败者

真正实现事业成功与亲子教育的平衡发展

应对有道，用好方法教出好孩子

李洁 / 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

忙碌父母教子 60招





忙碌父母教子

60

招

应对有道，
用好方法教出好孩子

李洁 / 编著



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

内 容 简 介

本书针对忙碌的父母们，提出 60 条忙碌中教子的高招，有案例，有应用，为的是让更多的忙碌型父母不再成为家庭教育的失败者，从而真正实现事业与孩子教育平衡发展，不因自己的忙碌而留下亲子教育的终身遗憾。

图书在版编目 (CIP) 数据

忙碌父母教子 60 招 / 李洁编著. —北京：机械工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-111-41091-1

I. ①忙… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 007485 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：陈朝阳

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2013 年 3 月第 1 版 · 第 1 次印刷

170mm×240mm · 14.5 印张 · 210 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-41091-1

定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

前 PREFACE 言

时下，谁不忙？如果谁真的是“闲人”，我想他自己也会心里发慌。忙，是现代人的工作方式、生存方式。所以，我们忙得天昏地暗，无暇顾及家庭也是常有的事。所以很多家长就有了推卸教育孩子的理由：我真的太忙了，无暇顾及他！

是的，很多家长的确是太忙了。尤其是步入中年，上有老下有小，为了生计要不停地奔忙。可是，我们在忙碌中忽略了太多不应该忽略的事情，包括教育孩子。

忙碌的父母忽略了对孩子的观察和了解。因为忙碌，父母常常只看到孩子在家里的表象。只要孩子在家表现良好，就很少主动去深入观察孩子的其他行为，更不会深入了解孩子离开自己视线后的表现。时间久了，孩子会离父母的视野越来越远。

忙碌的父母忽略了和孩子的沟通交流，找不到最有效的教育途径。平时，父母工作，孩子上学，各忙各的，一天到晚也说不上几句话。父母逐渐少了和孩子的沟通交流，不知道孩子在想什么，准备做什么。当有些事情发生时，也不知道该怎么和孩子进行有效的沟通，往往不欢而散，气急之下以言语甚或拳脚惩罚，却常常收不到任何好的效果，甚至导致孩子的逆反心理越来越严重。

忙碌的父母忽略了对孩子的陪伴，缺少浓浓的亲情。孩子离父母越来越远，就会变得越来越不听话。父母太忙碌，没有给孩子注入亲情的营养，如何让孩子回报以亲情的“滋养”？

大部分忙于事业的父母都口口声声说：“我整天累死累活，都是为了

能给孩子提供一个更好的环境。”在这里，我们要告诫那些忽略了教育孩子责任的父母说：孩子的成长是不能重来的，不要等到和孩子渐行渐远、孩子问题越来越多的时候才知道反省。给孩子正确的教育远比给孩子提供充裕的物质条件更重要。忙，不能成为推卸教育孩子责任的理由，而应该抓紧教育孩子的时机。

你的忙碌可以体现你的敬业精神，但并不妨碍你对孩子的关心，你在忙碌中的良好习惯也可以为孩子树立样板，这就是我们常说的“言传身教”……忙碌的父母们，如果忙碌成为你们忽略教育孩子的理由，那么这个理由一定是灰色的，是不成立的。

忙碌与尽职并不矛盾，再忙碌也能抽出时间好好地陪伴孩子成长，要让孩子的人生从一开始就是有爱有责任的。孩子的成长只有一次，人生也只有这一次，不要给自己留下太多的遗憾。

本书针对忙碌的父母们，提出 60 条忙碌中教子的高招，有案例，有应用，为的是让更多的忙碌型父母不再成为家庭教育的失败者，从而真正实现事业与孩子教育的平衡发展，不因自己的忙碌而留下亲子教育的终身遗憾。

目 CONTENTS 录

前言

第一章

再忙也要陪伴孩子

——良好的亲子关系有助于开展教育

- 第1招：每天给孩子5分钟有质量的陪伴 / 2
- 第2招：假期千万别放过 / 6
- 第3招：再忙再累也要让孩子看到你的爱 / 10
- 第4招：每周开一次半小时家庭会议 / 13
- 第5招：合理拼接时间，陪孩子成长 / 17
- 第6招：放长假，用陪孩子玩代替大扫除 / 20
- 第7招：3%的时间管教，97%的时间做孩子的朋友 / 24

第二章

有意识地关注孩子

——善于“从小见大”才能发现问题

- 第8招：每天和孩子聊4个问题 / 30
- 第9招：透过亲情小纸条关注孩子成长 / 34
- 第10招：别让孩子吃喝拉撒成为关注重点 / 37
- 第11招：随时发现孩子的“小心情” / 41
- 第12招：通过小错误给予孩子恰当建议 / 44
- 第13招：别开口闭口询问孩子的学习 / 48

第三章

给孩子他需要的肯定

——父母的鼓励大于一切教诲

第 14 招：再忙也要耐心听孩子把话说完 / 54

第 15 招：孩子自己动手做、开口说时，即使再忙也要给予赞赏 / 58

第 16 招：忙得不可开交，那就寻求孩子的帮助 / 61

第 17 招：让孩子无意中听到你对他的正面评价 / 65

第 18 招：“营养”出孩子的阳光心态 / 69

第 19 招：正面暗示是灿烂人生的起点 / 73

第四章

再忙也不要忽略本质

——品质的塑造是教育的关键

第 20 招：不要只会用钱“爱”孩子 / 78

第 21 招：孩子懒做家务，父母也要罢罢工 / 82

第 22 招：“莫斯科”不相信眼泪 / 86

第 23 招：让孩子懂得发自内心的谢谢才是真正的感恩 / 90

第 24 招：通过游戏让孩子懂得体谅别人 / 94

第 25 招：通过角色互换让孩子懂得尊重他人 / 98

第五章

重视孩子的行为引导

——“疏导”胜于“堵截”

第 26 招：发现错误不要急，巧妙“纠正”省时省力 / 104

第 27 招：启用“预防式教育”，孩子遇到困难时你不操心 / 107

第 28 招：孩子跟你发脾气？“忽略法”让他“没脾气” / 111

第 29 招：利用环境熏陶出孩子的兴趣 / 115

第 30 招：孩子面临选择时，不要直接给答案 / 118

第 31 招：“好朋友”、“坏朋友”，孩子自会有选择 / 121

第六章 重视孩子的性格培养

——优良性格决定人生质量

- 第 32 招：为孩子提供快乐的家庭氛围 / 126
- 第 33 招：孩子总是对着干，父母要先了解原因 / 129
- 第 34 招：别让孩子认为所有的东西都应该属于他一人 / 132
- 第 35 招：包容孩子的小错误，孩子才会包容别人 / 135
- 第 36 招：把“你真棒”挂在嘴边，会导致孩子目空一切 / 138
- 第 37 招：让孩子走出敏感多疑的怪圈 / 141

第七章 避免忙中出乱的秘诀

——让理智教育成为习惯

- 第 38 招：进家门前先理清自己的情绪 / 146
- 第 39 招：有话心里转三圈再说出口 / 149
- 第 40 招：别把你的消极情绪传染给孩子 / 152
- 第 41 招：孩子犯错，气愤之下不宜管教 / 155
- 第 42 招：学会管住自己，不要爱得太泛滥 / 158
- 第 43 招：别做母鸡型父母，要有针对性地“奉献” / 161

第八章 别让自己转得像陀螺

——放手，能力才能真正属于孩子

- 第 44 招：让孩子在自主管理中成长 / 166
- 第 45 招：让孩子自然发展，别当“拔苗助长”的农夫 / 169
- 第 46 招：不妨和孩子“签个约”，你不在身边孩子也能管好自己 / 172
- 第 47 招：没必要做“监工”，每天交流让孩子学习更来劲 / 175
- 第 48 招：孩子拖拉，不要再忙前忙后地提醒 / 178
- 第 49 招：给孩子金钱财富不如教孩子自强自立 / 181

第九章 规矩管孩子事半功倍

——因人而异给孩子定家规

第 50 招：孩子越来越难管，父母需要“工具” / 186

第 51 招：给孩子制定执行性强的规矩 / 190

第 52 招：“关禁闭”是规范问题孩子行为的有效方法 / 193

第 53 招：学会与孩子“约法三章”的智慧 / 197

第 54 招：孩子愈大规矩要愈少 / 200

第 55 招：巧用“后果”改进孩子的行为 / 203

第十章 忙碌导致“托付教育”

——教育孩子，父母是第一责任人

第 56 招：再忙也不能把孩子“全托” / 208

第 57 招：孩子的教育要学会以我为主，老人为辅 / 211

第 58 招：破解祖孙“攻守同盟” / 214

第 59 招：利用现代通讯工具实施“遥控式”亲子教育 / 217

第 60 招：再忙也要亲赴孩子的家长会 / 220



第一章

再忙也要陪伴孩子

——良好的亲子关系有助于开展教育

第1招：每天给孩子5分钟有质量的陪伴

第2招：假期千万别放过

第3招：再忙再累也要让孩子看到你的爱

第4招：每周开一次半小时家庭会议

第5招：合理拼接时间，陪孩子成长

第6招：放长假，用陪孩子玩代替大扫除

第7招：3%的时间管教，97%的时间做孩子的朋友

第1招

每天给孩子 5 分钟有质量的陪伴

招数解读

父母的陪伴，对孩子而言是一件极为重要的事。父母陪伴孩子的时间越多，孩子心理越健康。但陪伴不仅应关注时间量，还应关注陪伴的质量。有质量的陪伴，不只是和孩子待在一起，而是和孩子的心理连接在一起，当他有需求时，父母立刻就有察觉。

很多父母都会说：“这么忙，晚上能陪伴孩子已经很不容易了。”话语中暗含了一种被动的劳累感。是的，当心有余而力不足时，确实很难做到全身心的陪伴，于是我们常常会看到这样一个画面：孩子在客厅的一角自己玩玩具或在桌前学习，而父母却坐在沙发上看报纸或看电视，他们虽然是在孩子身边陪伴着孩子，心里却在想着别的事情。这样的陪伴，并不利于孩子的健康成长。在与孩子相处的有限时间里需要有一个高品质的陪伴，这对孩子心理营养的汲取是非常有利的。

有心情就陪伴，没心情就不陪伴，或者说，无力陪伴。很多父母对孩子的关心，大部分时间是围绕自己转的，这样的陪伴对孩子来说并不够。如果父母放不下自己，结果往往是事倍功半，不仅没有真正陪伴孩子，也不能保护好自己的空间。反之，若能每天给孩子 5 分钟有质量的陪伴，其余时间忙自己的事，效果会更好。

好的陪伴，可以是陪孩子共享一本好书、一部好电影、一顿美食；和孩子沟通时，多一点轻松幽默，多一点聆听和鼓励。

招数应用

丽萍是忙碌的，老公被公派出国，她自己不仅要上班，还要经常去照看生病的公婆，对于上小学四年级的儿子很少有时间像许多父母那样去陪着写作业、看电视。有机会和孩子在一起待着的时候，孩子似乎也不愿意和她说什么，问什么都显得极不耐烦。

丽萍工作之余咨询了教育网站的专家，知道了“5分钟有质量陪伴”的方法：每天吃饭的时候拿出5分钟时间。这5分钟里，不开电视，不接电话，不想任何事情，不说一句话，把心默默地放在孩子身上。只需要把心放在孩子身上，专注5分钟。

刚开始时，丽萍觉得这也太容易了，有效果吗？第一天实行的时候，才感觉并没有想象中那样简单。首先是别扭。吃饭时间从来没这么安静过，不边看电视边吃饭也就罢了，但丽萍满脑子都想问儿子这个那个问题。但想起专家说尽量不要问孩子问题，她强行沉默下来。不过，她还是感叹着养子的不易、孩子的陌生、自己的辛苦委屈……不一会，儿子丢下碗筷离开餐桌，这时，她才意识到，自己并没有把这5分钟的时间全部用到孩子身上。原来专家的意思是，什么都不想地专注才是真正的关键。

在后来的几天里，丽萍刻意不让自己去问问题，任凭“心声”翻涌，然后试着控制自己脑子里想问题的习惯。她发现，许多时候自己沉浸在无边的思绪里，根本找不到专注的概念。但慢慢地，丽萍一点一点有了体会，那些繁杂的念头和无边的思绪越来越少，把时间专注在儿子身上的时候越来越多。渐渐地，她开始享受这样的亲子时间，时间静静地流逝，不知不觉，儿子吃完饭并没有急着离开餐桌，而是静静地等着她。丽萍心里感受到了一股暖流。

一天，儿子狼吞虎咽地吃着他爱吃的回锅肉，边吃边赞美说：“妈，你现在做的菜越来越好吃哩！”瞬间，丽萍心里那种久违了的感觉又回来了，她意识到：原来，随着儿子的长大，自己的忙碌，母子之间的隔阂不知怎么地就生成出来，不满、责备、对抗、厌烦成为儿子跟自己之间最主要的感觉，她想靠近孩子，却苦于没有时间没有方法，也因此导致母子之

间看不见的距离似乎越来越大。

渐渐地，母子之间的交流开始多起来。丽萍牢牢记住专家说的话：不要强加自己的想法给孩子，听他说，先忘记对错是非，任何观点和想法都让孩子自由表达。就这样，母子间比较投机的话题越来越多了，先是关于饭菜的，后来是关于冷暖的，再后来，是关于心情的，再后来，什么内容都可以畅谈，包括学习和工作的，同学和同事的，社会和家里的，还有稀奇古怪异想天开的。

丽萍越来越学会应用不用对错去评判孩子的观点，如果有不同的观点，她一定会加上一句：这是我的看法，以示毫无强加之意。到后来，儿子很愿意敞开自己的隐秘，甚至告诉丽萍：“妈，我二年级的时候就进网吧呢，你不知道吧，嘿嘿！你不会生气吧？”丽萍也很自然地告诉儿子：“你学习成绩的问题，其实不只是你的问题，和妈妈也有很大的关系，我因为太忙，缺少对你的关心和教育，现在我已经知道了，咱们一起努力，好不好！”儿子欣然应道：“好，你那时候只知道逼我学习，我当然会很烦，现在我知道我还是需要妈妈的。”

5 分钟高质量的陪伴，需要父母放下自己的事情，用心感受孩子的内心，这就要求我们时间上为孩子服务，心理上也为孩子服务，关注并重视孩子的需要，达到和孩子心灵的共鸣。丽萍通过自己的坚持真正懂得了这个“5 分钟陪伴”的内涵，重新赢得了与儿子融洽的亲子关系。

招数训练

父母的陪伴，对孩子一生的成长影响都非常大。父母们需要学习的是：如何在忙碌的生活中，有质量地陪伴孩子成长，体会甜蜜的“负担”。

◎ 陪孩子阅读。阅读不仅仅是给孩子读一段书。阅读可以是十几二十分钟的故事，也可以短读一章的内容，5 分钟就结束。但阅读过后必定有分享，分享的时候父母和孩子是亲密的、有连接的，这种分享超越了阅读本身。

◎ 静静地陪伴。有质量的陪伴，除了和孩子一起完成某件事、游戏、聊天，也可以是在一旁静静地陪伴，洞察孩子做自己的事情时情绪的变

化。有时父母想关心孩子，和孩子互动，但实际上是侵扰了孩子的空间。因为那个时候孩子恰巧不需要语言，他需要的是，做自己的事，知道父母就在附近，当他抬起头，就能够看到父母，父母也能看到他。

◎ 和孩子进行眼神交流。当孩子有需求的时候，父母立刻就能感觉到，当孩子看父母一眼，父母能立刻回应。目光和孩子连接，向他表达鼓励和赞许，这就是有质量的陪伴。

◎ 利用每一点时间。虽然很多父母常常在“跟时间赛跑”，有时忙到回家时，已是明月高挂，甚至孩子已经睡眠惺忪，然而，聪明的父母仍能挤出时间来陪陪孩子，和孩子聊聊天，分享他的心情、心事。即使你能陪伴孩子的时间真的很短，但只要注重质量，仍然能让孩子感受到你对他的关心，建立良好的亲子关系。

◎ 别找“失踪”借口。即使在百忙之中，父母也要努力挤出一些专属于孩子的时间，陪伴孩子玩耍或倾诉；当孩子在你的身边调皮捣蛋的时候，不要动辄就进行言语指责，当孩子偶尔有些令人惊喜的表现时，更要及时给予安慰和鼓励。千万不要以各种理由或借口，将孩子丢给长辈及保姆自己玩“失踪”，要知道父母的爱和陪伴是任何人也没办法替代的。

第 2 招

假期千万别放过

招数解读

假期对于孩子来说，是最值得期待的一段时光。一个学期的学习压力和束缚将会因为假期的到来而结束。孩子们此时此刻正放下心防，准备着与自己最可信赖的父母享受一个惬意的假期。因此，如果假期和孩子能进行更好的沟通，将会收到事半功倍的效果。这提示父母，抓住假期的时光，停下来陪陪孩子，别在这个时候也忙得不可开交。

事实是，多数父母因为工作繁忙错过了假期和孩子沟通的大好时机。他们把孩子送进一个个的补习班、培训班。他们认为把孩子送进补习班是一个一举多得的好办法，既能让孩子有个放心的去处，自己可以放心去忙，同时还能提高孩子的素质，所以有时候连想都不想就给孩子报了班。事实上，这样给孩子报各种假期班的效果并不是很好，多数孩子被放在那里感到的是无奈，短期班也不能带给他们好的学习习惯，更有孩子被这种被动学习压得喘不过气来，产生厌学心理，并会因满腹心事而变得不快乐。

还有一些父母直接无视孩子的假期。在孩子放假期间，他们仍然忙得不可开交，对待孩子则是放任自流，或直接将孩子放到长辈家里，不闻不问。这些做法不仅会让父母失去与孩子沟通的最佳时期，孩子还会因父母的疏忽而变得毫无自律性。假期里每天睡得很晚，不是打游戏，就是看电视，整个假期过着“黑白颠倒”的生活，严重影响新学期的学习。

假期实际上就是给孩子们放假的时期，没有过多的学习压力，父母更应比平时多花些时间与孩子沟通，用心去倾听孩子的想法，和孩子做朋友。因为这时的孩子也在等待着你走进他的内心世界。如果父母没有把握好与孩子沟通的这段最佳时期，很可能会影响孩子的心智成长，更为严重的是，孩子可能会因此积压很多不良情绪而导致心理疾病。

招数应用

君君是一个小学生。他对即将到来的暑假充满了期待，原因是爸爸妈妈终于答应在假期不再像以前一样忙忙碌碌，他们早就为他规划了一个他心目中的完美假期——整个假期以放松、休闲、锻炼身体为主。每周仅花两节课的时间补习自己的薄弱科目，而且只是让补习班的老师帮助自己梳理一下知识框架，讲解一些平时觉得难懂的地方。

回想以前的暑假，爸爸妈妈平时总是把君君送到爷爷奶奶家，直到周末才接回来。接他回来后，他也是自己在一边打游戏、看电视，很少和爸爸妈妈交流。爸爸妈妈也很少管他。新学期开始了，君君很多坏习惯也很难改过来，上课打瞌睡，听课不专心，放学在家也懒懒散散的。

爸爸妈妈对君君的表现非常失望，同时他们也反思、自责自己以前对孩子假期的疏忽，因此决定与君君同步“假期”，今年暑假一定要多陪陪他。

暑假开始了，按照孩子对体育的爱好，爸爸每天早起陪君君在公园跑步30分钟。爸爸还必须取消以前常有的周末应酬，每个周末陪孩子打1小时的篮球。妈妈每周也特意抽出一个晚上的时间陪孩子看电影，而不是像原来那样每天加班到很晚。

假期没过多久，爸爸妈妈就发现，君君的身体明显比原来好了，以前没爬几层楼就脸红、喘气，现在已经能一口气跑上5层楼了。更难得的是，爸爸妈妈和君君似乎成了无话不谈的朋友。他们也从孩子的口中得知了他的一些“小心事”。

对爸爸妈妈的“约法三章”——早上要早起锻炼，每天白天看电视的时间不能太长，晚上要按时上床睡觉，君君也是完全“照办”。

这个暑假，爸爸妈妈还打算带着君君去一个有山有水、民风淳朴的江南小镇。

带着对江南小镇、小桥流水的向往，君君和爸爸妈妈乘着火车出发了。一路旅程中君君看到了很多以前只能在电视或书本上才能看到的建筑和风景，为此显得特别兴奋和惊奇。来到别致的江南园林前，爸爸给君君耐心地讲解园林的一些布局和特色；走在小镇的石板路上，妈妈给君君描述江南的山水风貌和风土人情。爸爸妈妈还带君君一起坐了江南水乡特有的乌篷船。令爸爸妈妈高兴的是，君君在旅途中不只是游山玩水，还能把看见的想到的和自己以前学到的相联系，求知欲也比平时更强，总是不停问问题。爸爸妈妈觉得，这才是孩子应有的状态。

经过这个假期，君君有了很大的变化。而君君的父母也意识到，孩子平时的学习压力已经很重了，如果假期再让他每天往返于辅导班，那就会失去放假的意义。父母应该珍惜与孩子沟通的最佳时期，让孩子的身体与心理在假期得到休息和放松。

招数训练

假期的到来，正是父母与孩子沟通的最佳时期。父母既不能无视孩子对假期的期待，也不能擅自为孩子安排整个假期行程。父母应该有计划地和孩子做一些亲子活动，帮助孩子拥有一个快乐而有意义的假期。

◎ 和孩子一起锻炼。爸爸妈妈可以带着孩子一起去打篮球、跑步、游泳、爬山等。有了父母的陪伴，孩子全身的运动细胞都会调动起来，这不仅能增强孩子的体质，还能增进父母与孩子之间的感情。

◎ 带孩子去看电影。寒暑假来了，很多面向儿童的电影都选择在此期间上映。如科幻片、动画片，这类电影往往对孩子有良好的教育意义。因此，父母不妨把握好这个时期，让孩子在轻松的环境中成长。

◎ 带孩子参观博物馆。父母可以利用假期带孩子参观博物馆，这对孩子的成长有很多好处。博物馆中展出的实物适合孩子们具体形象的思维特点，有助于他们在具体实物和抽象概念之间建立联系。同时，父母和孩子一起去参观博物馆还能增进亲子之间的美好关系。