



国内第一本针对儿童习惯矫正读本

贪玩、磨蹭、依赖，这些小毛病，影响孩子的一生！

父母这样教， 孩子不贪玩、 不磨蹭、不依赖

国内知名家庭教育专家
凌悦 ● 著



帮助超过1000万
家庭解决育儿问题

59个关键教育细节，帮助孩子
重塑习惯，走上优秀之路！

你的方法对了，孩子就会了，
你的方法错了，孩子就毁了！



图书在版编目 (CIP) 数据

父母这样做, 孩子不贪玩、不磨蹭、不依赖 / 凌悦著. —北京 :
化学工业出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-122-29243-8

I . ①父… II . ①凌… III . ①家庭教育 IV . ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第048118号

责任编辑: 马 骄
责任校对: 边 涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 中煤 (北京) 印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8 $\frac{1}{2}$ 字数135千字 2017年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

◇父母的方法对了，孩子就会了

作为父母，我们深深地爱着自己的孩子。你是，她是，我也是。我看着自己的孩子源源一点点长大，体会着那种爱与被爱的感觉。

也是因为爱，我们甚至愿意替孩子去做任何事情，以至于我们能容忍孩子的每一次无理取闹，我们会忽视孩子的每一个错误的习惯。

我有个朋友，她和先生结婚后很多年才有了自己的孩子，这对夫妻将孩子视若珍宝，给予了孩子无比的爱和无限的纵容。孩子在溺爱的环境下成长，于是养成了这样的性格：见到什么就要什么，一不满足就又哭又闹。朋友和她先生没办法，而且她先生很爱面子，特别是当孩子在商场里、超市中哭闹耍赖时，只能满足孩子的所有要求。

我和他们讲，你们不能这样“爱”孩子，因为孩子的欲望是无休止的，你们难道能满足他的一切要求吗？

他们俩摇摇头，觉得爱孩子很容易，带孩子却很难。

是啊，带孩子真的很难。如果容易的话，我相信每位父母都能教出独立、优秀、懂事的孩子，可现实是，这样的孩子太少了。但这并不是孩子的错，父母要清楚这一点：刚出生的孩子就像一张白纸，孩子的性格是父母一点点塑造出来的，坏习惯也是如此。

如果父母一开始带孩子逛商场、超市，就默许他（她）想要什么就买什么，那么孩子的潜意识里就会觉得被满足是多么容易的一件事啊。当孩子拥有了这样的潜意识之后，当他（她）不能被满足时，他（她）就会又哭又闹。这个时候，如果父母再一次满足孩子，孩子就会形成得不到满足就哭的习惯，所以，每次当他（她）不能被满足时，他（她）就会使出这招儿。

怎么办？

有的父母没有办法了，只能继续满足孩子，就像我的朋友那样。还有的父母索性变成了凶巴巴的父母，对孩子不是吼叫就是打骂，孩子一下心里就有了

阴影，变得更叛逆。

不管怎样，“纵容满足”和“打骂吼叫”都是错误的做法，孩子要么会变得依赖，要么会变得叛逆，这都会造成性格上的缺陷。这一点，希望所有的父母都能真正意识到。

但是，你会说，没办法啊，孩子就是那么不听话！对吧，相信做父母的都有这样的感触——不听话！从古至今，在我们的教育上，把“听话”看得太重。我觉得这是有问题的，因为孩子是独立的人，你不要希望他（她）像机器那样听话，如果孩子真变成了那样，他（她）的未来是没希望的，大家要记住这一点。

父母的目的是不是要让孩子听话，而是要让孩子在保持自己的独立想法的基础上，改掉错误习惯，避免性格上出现问题。那么父母应该怎样做呢？父母需要掌握的是方法。

回到我的朋友身上，我教给他们一个简单的方法：孩子每次去商场或超市时，给他立个规矩——他可以选一样自己最喜欢的东西买，但是，只能选一样（价格上限由家长控制）。

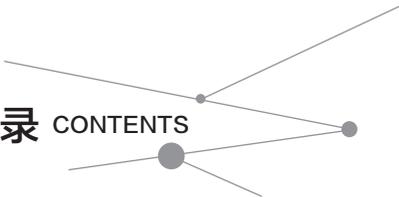
我让朋友从这个小方法入手，如果奏效，再逐渐给孩子立下生活中的其他规矩，纠正孩子性格上的问题。因为孩子就像小树，尽早改变，更有效果。当他（她）长成参天大树时，父母再想立规矩，那无异于痴人说梦了！过了一段时间，我再遇到朋友一家时，他们家的孩子已经非常有礼貌和懂事了。

为什么这个方法会奏效呢？因为这个方法可以满足孩子的心理需求——他（她）可以买喜欢的东西，这样孩子心理就很容易接受。而且这个方法还有另外两个好处，一是让孩子独立思考，自己判断想要什么、需要什么；二是给孩子一个“规矩”的概念，没有规矩的孩子会有各种各样的问题，比如散漫、贪玩、依赖等，所以规矩很重要！

所以，我想说，作为父母，千万不要因为爱孩子而不去给孩子立规矩、帮助孩子改变自己。要知道，那样只会害了孩子。

在这本书里，我把自己的一些方法送给天下的父母们，这些方法都是我带源源积累的，也帮助了很多同龄的父母朋友。所以，我相信，这些方法，能帮助父母们培养出一个优秀的、懂事的、独立的孩子。

总之，父母的方法对了，孩子就会了。不妨从这本书开始，把我当作朋友，改变一下自己的教育方法，做个真正会爱、懂爱的父母吧。



目录 CONTENTS

Chapter 1 规矩的背后是自由.....001

1. 立规矩，要趁早.....	002
2. 没规矩，孩子缺乏自控力.....	004
3. 规矩不是束缚而是为了自由.....	006
4. 父母要先给自己立规矩.....	008
5. 告别溺爱的陷阱.....	010
6. 父母必须及时纠正孩子的行为.....	013
7. 循序渐进地纠正孩子.....	015
8. 树立权威更有效.....	017
9. 严厉不等于“打骂吼叫”.....	020
10. 惩罚不是目的只是手段.....	022
11. 拒绝孩子无休止的要求.....	024

Chapter 2 培养一个会玩、不贪玩的孩子.....027

1. 没有孩子不爱玩.....	028
2. 孩子在玩的时候也在思考.....	030
3. 父母应该和孩子一起玩什么.....	032
4. 要玩，就要玩得痛快.....	034
5. 贪玩，其实是天性的“错”.....	036

6. 把阅读和学习变成一种“玩”	038
7. 把掌握一种技能变成“玩”	040
8. 太过贪玩的本质就是缺乏自控力	042
9. 帮助孩子做到自控	044
10. 减轻孩子因受限而产生的对抗情绪	046
11. 先学，再玩	049
12. 适当引入“竞争机制”	052
13. 区分贪玩和“多动症”	054

Chapter 3 用对方法，“小磨蹭”不见了.....057

1. 十个孩子九个“磨”	058
2. 没有时间观念的孩子会怎样.....	060
3. 为何孩子总会“慢半拍”	062
4. 你无法永远代替孩子的行动.....	064
5. 让孩子感受到拖延的后果	066
6. 用表扬替代催促	068
7. 让孩子感到“快得有价值”	070
8.1 分钟训练法	072
9. 给孩子的每一项任务加上截止时间	074
10. 读秒游戏，提高效率.....	076
11. 让枯燥的事情变成“小比赛”	077
12. 分解大事项完成小步骤	079

13. 别让孩子的注意力随便转移.....	081
14. 从“三心二用”到“一心一用”	083
15. 一切以养成好习惯为目标.....	085

Chapter 4 父母松开手，孩子才能自己走.....088

1. 被“惯”大的孩子很难成熟.....	089
2. 舍得让你爱的孩子吃苦	091
3. 过度保护就是伤害	092
4. 父母松开手，让孩子自己走.....	094
5. 让孩子自己体会酸甜苦辣.....	096
6. 父母的角色是帮助和安慰.....	098
7. 干涉得太多，叛逆就会早来.....	100
8. 引导孩子不走错路、弯路.....	102
9. 相信孩子自己能站起来	104
10. 自理能力是一点一滴积累起来的.....	106
11. 自理的同时要做到自律	109
12. 让孩子体会靠自己成功的感觉.....	110
13. 鼓励孩子承担一些责任	112
14. 在团体活动中成长.....	114
15. 有主见，更全面	116
16. 父母的观念再好，不如孩子自己体会到.....	118



Chapter 1
规矩的背后是自由

1. 立规矩，要趁早

说到“规矩”二字，我们必定首先想到孟子所言“不以规矩，无以成方圆”。

给孩子立规矩，不仅是让孩子“乖”“听话”，更重要的是，遵守规矩的生活才能保证孩子在良好的环境中快乐学习、健康成长，让孩子学会判断是非善恶，自发地建立良好秩序与和谐的氛围。

给孩子立规矩，这是父母在孩子成长过程中必须经历的。那么从什么时候开始给孩子立规矩？

立规矩，要趁早！其实，许多时候，父母们都已经不自觉地开始了这个过程。

新生的小婴儿对于外界的需求是天性使然，饿了哭、困了睡、躺累了就要抱抱……如果新手爸爸妈妈以为这就是育儿的辛苦，那就错了，这仅仅是个开始，多年后当你回顾孩子的成长过程，会发现这才是最为简单和轻松的阶段！这个时期，父母只要努力给孩子最周全的呵护，满足他（她）所有的需求就可以了，你们之间满满的都是爱，还不需要各种斗智斗勇。

孩子四五个月后，已经可以用手抓东西、翻身，肢体活动灵活，视力进步可以认人，表情也更丰富时，他们的小脑袋里就开始有想法了，如果家长还是用以前的方式，满足孩子的所有需求，孩子可能会变得毫无节制，长大后更会是一个以自我为中心的人。当父母开始对孩子说“不”时，我们就要开启立规矩的历程了。

家长对孩子说“不”，就是要让他（她）知道自己的行为需求是受到限制、约束的，有些事是不能做的。比如在宝宝几个月后父母要把危险品从他（她）身旁移开，父母需要帮他（她）来弄清哪些是“可以的”哪些是“不可以的”，并教会他（她）如何遵守规矩并应对挫折。宝宝或许会用哭来抗议，但家长一定要坚持说“不”，同时可以通过抱抱给以安慰，或者用其他事物来转移他（她）的注意力。

当孩子逐渐成长，本领不断变大，就会开始去“探索”这个有趣的世界了。手边摸到的一切东西不是想放到嘴巴里尝尝，就是想把它们扔出去，所有的一切都是新奇的。这时，父母除了要时刻关注宝宝避免发生危险以外，还要开始注意分辨，宝宝哪些行为需要及时纠正，哪些只是他（她）成长过程中特定的敏感期行为。

孩子不爱写作业、做事拖拉、爱看电视、爱玩游戏……是的，我承认这些是问题，需要修正和改变。但是，让孩子从内心真正地改变，并不是立字为据，把规矩制订下来那么简单。

如何给孩子立规矩，才能做到既不挫伤孩子天性又令孩子信服呢？

给孩子立规矩，严厉性和合理性是必须考虑的两个方面。

严厉不是全程黑脸，也不是打骂吼叫，而是一种坚决的态度。如果是简单地、硬性地、粗暴地阻止孩子的某种行为，那立规矩的效果是非常差的！父母要做到的是“温柔地坚持”！

比如小宝宝捡地上的东西放进嘴里，妈妈应立即制止，拿去宝宝手上的东西，跟宝宝说“脏，要把它丢到垃圾桶”，然后在宝宝面前将东西放进桶里。这个时候的孩子可能还不太会说话，不能表达，只能听懂部分语言，家长想要纠正宝宝的行为，说太多是没用的，而是要用行动来让孩子感知“如何做”。一次两次孩子可能不理解、记不住，父母千万不要着急，仍要耐心地重复以前的做法，慢慢孩子就会明白了。

什么是合理呢？对于大一些的孩子，如果我们希望孩子从内心认可我们想告诉给他（她）的道理，让孩子能够配合改正某种行为，甚至，让孩子从这个事情中学习到的方法，能够应对其他的问题，那么我们就不能从家长的角度、从结果的角度去立这个规矩。好的做法是在不损害孩子自尊的前提下，充分尊重孩子的选择权利，和孩子一起制订一个规矩。这个规矩要尽量少、简单、易执行，还要有趣。同时，最重要的就是家长也要被规矩约束，不能例外！

手机、iPad成了生活中必需品后，家长和孩子关于这方面的斗争就无法停止。不能禁止手机等的使用，因为对于上学的孩子，现在一些作业是要在线完成的。除了写作业一会儿都不能玩儿，似乎也太绝对，不能让孩子信服，因为许多成年人自己已经成了“低头族”。所以，只要把握好度，不要让孩子们沉迷其中就可以了。这个度，就是我们立的规矩！我们是不是可以全家一起商量，制订规矩，电脑、手机、iPad什么时间看，可以看多久，并且大家互相监督执行，也可以切磋新功能、新玩法，这样会让孩子接受和信服。

立规矩时，别急躁，别武断，平等地参与进来，和孩子一起寻找解决方法。

每个孩子的性格不同，自制力以及修正自己行为的模式也都不同。作为家长，不要先着急，再发火，最后就规定一二三。要知道，任何在气头上所立的规矩，都不是理性的。不如先平静下来，等一等，和孩子商量一下，然后根据

孩子的性格，一起制订一个规矩。孩子参与并认可的规矩，大多都是会遵守的。

总之，早立规矩并不是要限制孩子的天性，而是在尊重孩子成长规律的前提下，更好地保证孩子快乐健康地成长。

2. 没规矩，孩子缺乏自控力

所谓自控力，简单地说，就是根据社会现实能接受的方式、规范等去行为处事的能力。自控力又常常被称为意志力，是一个人在事业上取得成就的重要条件。它是一种可贵的意志品质，无论是对孩子，还是大人，都至关重要。在生活中为了更好地与人相处、实现一些既定目标，必须要懂得控制自己的情绪、控制自己的反应、控制自己的一些想法。

对于大多数孩子而言，他们的智力水平没有太大的差别，可为什么学习成绩上却千差万别？究其原因恐怕就是差在自控力上了。

孩子自控力较差的一个重要原因，就是家长从一开始就没有给孩子建立适当的规矩。前一节我们说到趁早立规矩，使孩子从小就树立规则意识，这样孩子就会逐步养成很多良好的习惯，一直遵循下去，这会让他（她）受益终身。

在孩子学龄前阶段，一般不会有意识地控制自己，他们总是在随心所欲地生活。在这个阶段父母要做的就是给他们建立规则意识，让他们逐渐明白什么是界限。

在家庭教育中，要把握好爱和规矩之间的平衡，不要片面主张给孩子“爱和自由”。家长如果不能尽早地把规则意识有效地传递给孩子，那孩子就有可能成为一个没规矩的人。如果规矩立得太晚，孩子的坏习惯都已经养成了，到那个时候再想引导和改变孩子的行为，已经很难。所以培养孩子的自控力，很重要的一点是给孩子立规矩，让孩子的行为有原则。

在给孩子立规矩说“不”的时候，父母一定不要站在对立面，给孩子设立很多的条条框框，看似孩子很听话，控制住自己的行为了，但其实多半是假象，因为强制的规矩并未内化到孩子心里，孩子之所以听从其实是种“屈服”，一旦失去父母监督，孩子立刻会扔掉那些套在自己身上的“规矩”，自控力全无。

马上就要吃饭了，孩子饿了，要吃零食，家长怎么办呢？吃零食对身体不好，也会影响接下来的正餐，断然拒绝吗？孩子肯定不能接受，产生了负面情绪，同样会影响正餐。我们不妨给孩子一个时限，如果5分钟后饭还没好，可以

吃一块饼干；如果 10 分钟后饭还没好，可以再吃一块饼干……

对于孩子的行为或需求，父母不直接否定和阻止，而是给孩子做“参谋”，让孩子认识到，很多事情，不是家长不让他做，只是现在还不是时候，这样就避免了跟孩子起正面冲突，还顺便教会孩子学习等待。在等待的过程中，孩子就会慢慢提高自我控制能力。

（1）立规矩的时候不要破坏孩子的安全感。

父母在训练孩子自控力的时候，必须要先关注孩子的情绪。就算是必须要坚持的规矩，也没必要一旦涉及需要“控制自我”“立规矩”的事儿，就一定要黑着一张脸，或者大声训斥。

父母要明白，规矩要清楚明确，不要凡事都立规矩。规矩太多，等于没规矩，因为肯定执行不好。管得太多，只会损伤孩子的安全感，让他们没法活得自在！

（2）父母要学会抓大放小，帮孩子把握大方向，让孩子自己去感受，才会印象深刻。

还拿吃饭来说，让小孩子坐在固定的位置，安安静静地吃完一顿饭，对他们来说也不是件容易事儿。他们的注意力很容易被分散，比如家中开着的电视机，突然敲门送来了快递，或者妈妈起身去厨房或冰箱里拿来需要的餐具或食物……孩子常常一边吃一边玩儿，或者吃了几口就跑开了。这时候，可以先提醒孩子，如果他（她）不听，不要啰唆讲道理，只要跟孩子确认、是不是吃饱了，孩子确认后，父母就可以收起饭，只不过同时要记得告诉孩子，要饿了的话，就只能等到下一顿饭了。

整个过程，父母没有批评，孩子自己选择，并承担了自己选择的后果。通过体验，孩子会更容易理解“专心吃饭”的重要性。

来自国外的育儿书一般都会说到让孩子早点和妈妈分床或分房睡觉，许多年轻的父母非常愿意接受这样的建议，看起来既培养了孩子的自理和自立性，又给予了父母空间，的确是好事儿。于是他们坚持让孩子睡自己的小床、自己的房间，不能去哄，怕给孩子惯坏了。

我却不这样认为。书上说的不能直接搬来就用，要先看看是否适合。比如外国人没有“坐月子”的概念，看起来身体也都棒棒的，可我们中国人要“坐月子”，做不好还会有后遗症，这也有很多实例。

对于孩子也是这样。源源小时候，我从没有刻意要求与她分床。可是有一天，她突然提出不想再和我睡一张床了，于是我立刻从好朋友家里借来了一张儿童床，当晚，源源就高兴地睡在上面，没有反复，没有纠结，水到渠成。

从这件事上，我意识到，请不要着急，每个孩子都不一样，他们不是照着书成长的，到了自己的时间节点，就会选择适合自己的方式。

儿童心理学博士罗静在《读懂孩子敏感期》一书中讲了什么是孩子的敏感期和敏感期的重要性，父母在孩子的秩序敏感期抓紧帮助孩子建立规则意识，在今后的成长过程中，孩子才会更容易养成良好的自控力，得到自己能力下最好的发展。

3. 规矩不是束缚而是为了自由

美国诗人金斯伯格说：自由只存在于束缚之中，没有堤岸，哪来江河？但从儿童心理发育和自然成长过程来说，孩子天生崇尚“自由”，“规则”是后天的培养教育才建立起来的。所以，我们今天教会孩子遵守规则，就是为了孩子明天能够更自由地生活。

没有规则的自由是放任，没有自由的规则是遏制。所以父母们要把握好平衡，避免两个过度。

（1）自由过度导致任性

如果一切都顺应孩子的本性，他（她）就学不会与人打交道的礼仪常识和规则，会产生为所欲为的倾向。孩子长大后产生的许多不良行为习惯，如不遵守秩序、不服管教、攻击性强都与父母过度顺应孩子的自由有关。随着年龄的增长，这样的孩子就变成让家长着急老师头疼的“问题儿童”。让孩子自由过度，实际上就是放任纵容，对培养孩子的社会性和责任心是不利的，使孩子“长”不出个性却“长”出任性。

（2）规则过度导致缺乏主见

有的父母教育观念走向另一个极端，他们认为必须让孩子听话，凡事和小大人似的规规矩矩。这类父母嘴上也承认应该尊重孩子的意愿，但是这种尊重是因为孩子的愿望正好与他（她）的要求一致，如果孩子的愿望与他（她）的

要求不一致，则会强迫孩子服从大人，并且认为这是管教严格、不娇惯孩子的表现。长期生活在这种控制氛围中的孩子，主观能动性会受到抑制，害怕尝试新事物，遇到挫折常常惶恐不安，长久下去，孩子的探索与创新意识会比较薄弱，这类孩子往往会丧失自我，表现出没有主见。

所以我们的教育策略是既要规则又要自由！理想的状况是把握好规则与自由的张力，让孩子在规则中自由成长，这样的孩子既有责任心，又有开拓性。

让孩子既遵守规则又放松自由，我认为父母要尊重孩子，把孩子当成可以平等对话的成人来对待。

我们常常可以听到家长抱怨，说孩子人不大，主意挺大。其实，孩子有自己的想法是好事，关键时刻家长帮助掌握方向，小事情就让孩子自己决定，有时，做个“心大”的家长，才能培养出有主见的孩子。

获得2016年“世界最具潜力女科学家”荣誉的85后博士后应佚伦，在与教育专家分享她的人生经历时谈到，自己从小到大都不是学霸，成绩并不冒尖，是属于班级上占很大比例的那群“中等偏上”的学生。在她看来，自由成长、发现兴趣、坚持选择、家人支持以及名师提携，是像她这样“不冒尖”的普通学生成才的关键所在。

童年时，应佚伦也曾自发上过钢琴班、奥数、绘画和计算机课，但都兴之所至又半途而废，不过父母对此均不强求。同样，父母也未给她报过任何补习班，对她的成绩也无强制要求。在应佚伦的父母看来，帮助孩子发现真正的兴趣远比继承衣钵和考级拿奖重要，这让应佚伦到现在都很感动。

应佚伦中学时报名参加了长宁区少科协生物兴趣小组。她的父母当时一直支持她去参加这些“非主流”又不能考证加分的活动。如果没有那么包容与理解的父母，她也不可能踏上科研的道路！

父母的教育方式，直接影响着孩子成长。如果家长们能够把遵守规则和自由精神有机结合起来，那么孩子的合作性和自主性就都能得到较好的发展。

有一次我和源源的小伙伴们一起去郊游，因为是春天，大家都穿上了轻便的春装。可是，源源非要穿她的粉色大衣不可，因为她觉得那件衣服好看。我对她说：“现在已不是冬天，天气热起来了，如果你穿大衣出门，会很难受的。”源源固执地坚持自己的观点，我也没有强迫她听从我的建议。等我们到了游玩的地点，其他的孩子都穿上了轻松的春装，只有源源穿着厚厚的大衣，在温暖的阳光下，热得满头大汗。这时，她注意到别的孩子在用奇怪的眼神看她。源

源对我说：“妈妈，我肚子疼，要不咱们先回家吧！”我明白她的用意，知道她想找借口离开这里。“春天多舒服啊！”我假装没注意到她的话，然后自言自语地说：“那些孩子穿的衣服这么轻松，玩起来多方便。”然后对源源说：“我想你也许会改变主意，所以把你的春装带来了，要不要到那边的卫生间里换上？”源源顿时阳光灿烂，好像没有肚子疼这回事了！

虽然出门前我就知道她一定会热，但并没有强迫她接受我的建议，而是在她发现问题后，不露痕迹地把源源从尴尬中解救出来！从此，源源再也不那么固执了，并养成了善于接受别人意见的好习惯。

类似的事情，如果你这样做孩子也会感激你，并默默地改变自己。但是很多父母这时可能会对孩子说：“我早就跟你说了会热，你就是不听，你看多亏我给你带了衣服，不然有你好看！”这样，你的全部好意在孩子心里就会变味儿，孩子的自尊心就会受到打击，在今后做事的时候不敢自己做决定，从而对自己丧失信心！

尊重孩子的自由是培养个性和创造意识的前提，但是没有漫无边界的自由，这里的“自由”是有规则的自由，所以，我们说规矩不是束缚而是为了自由！

4. 父母要先给自己立规矩

有些父母总是给孩子提出各种要求，命令孩子做这个而不许做那个，就是不先从自己做起。这样的父母是不可能教育好自己的孩子的。

在教育孩子的艰辛过程中，我深刻地认识到这样一个道理：孩子是父母的影子。孩子的善、恶品行很多是从父母那里学来的。但我们发现，许多父母并没有注意到这些，以致在不经意中就会给孩子带来不可挽回的坏影响。

因此在孩子的成长过程中父母要特别注重对孩子的言传身教，要给孩子立规矩，就先要给自己立规矩！

孔子说：其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。家长品行不端，就无法行使教育的权利。在生活中，成年人就是孩子的榜样，父母的所作所为直接影响孩子的思想行为。所以，作为父母我们要修正自己的言行，做孩子的表率，给孩子树立榜样。

《曾子杀猪》就是一则很有名的家庭教育故事。故事讲的是曾子的妻子要上街，她的小儿子哭闹着也要跟着去。曾妻便哄儿子说：“你回去等着我，回

来杀猪让你吃肉。”她刚从街上回来，就看到曾子真的要杀猪，她急忙阻拦道：“我只不过是跟孩子说着玩哄他的。”曾子说：“同小孩子是不能开玩笑的。孩子年幼没有知识，处处会模仿父母，听从父母的教导。今天你欺骗他，就是教他学你的样子骗人。做母亲的欺骗自己的孩子，那孩子就不会相信自己的母亲了。这不是教育孩子的好办法啊！”于是，曾子杀了那头猪，煮了肉给孩子吃。

这个故事告诉父母：在任何时候，都不能欺骗孩子。因为父母是孩子最直接的模仿对象，父母的一言一行一举一动，孩子都要跟着学，都会对孩子产生巨大的影响。所以父母在孩子面前行为要特别慎重。有些父母认为，跟小孩子说话何必当真，这种想法是不懂得家庭教育的重要性，是很有害的。

在日常生活中，我们经常看到这样的情形：家长让孩子早睡，自己却在熬夜；让孩子看书学习，自己却在看手机；不让孩子打游戏，自己却忙着打怪升级……生活在这样家庭的孩子，当父母要求孩子检点行为时，孩子的一句话就可以把父母顶到一边：“你自己不也是这样的吗？”所以，与其找理由为自己辩护，劝说孩子接受自己的教诲，不如以身作则，反而能达到“于无声处胜有声”的效果！

俞敏洪，“新东方”的灵魂，他三次参加高考，留校任教期间被学校严厉处分，被迫辞职创建英语培训班，他用传奇经历谱写了“新东方”的辉煌，但他说“父母的言传身教影响了我的一生”。

他的父亲用平时捡回家的砖头碎瓦，逐步积累，修整了院子，建起了猪舍。用行动告诉他从一块砖到一堆砖，最后变成一间小房子，就是做成一件事情的全部奥秘！他的母亲用辛勤的劳动，坚韧不拔，决不放弃的生活态度深深地影响激励着他走向成功。

俞敏洪的父母都是普通的农民，没有高深的知识，不会给孩子讲更多的道理，但在日常的点滴生活中，潜移默化地给予他做人做事的原则和智慧。

所以作为父母，不管你的文化水平高低，只有在培育孩子的同时时刻注重自己的言行，以积极的态度影响孩子，才有可能成为一个好家长！父母是孩子第一任老师，你的所有言行举止都是孩子模仿的对象。所以请你一定要谨言慎行！

给孩子立规矩划红线时，指责孩子没有按规矩办事的时候，首先看看自己是怎样做的，有没有遵守！

我的邻居程先生有一天对我说：“我儿子没有时间观念，总是迟到，我耐心地给他讲道理，可是他总是听不进去。你家源源也这样吗？”

我对他说：“那我能和你家铁蛋聊聊吗？”他表示没问题。

几天后，我正好在楼下遇到打羽毛球的父子俩，于是走上前，程先生会意，他借口上楼喝水，离开了。

我和铁蛋先说了几句别的，然后谈到了关于遵时守约的问题。铁蛋却不以为然地说道：“我觉得，这也没什么大不了！”

听他这样说，我想这其中必有原因，于是，我问铁蛋：“你为什么会这样觉得呢？”

“你们大人，不是也经常这样吗？”

铁蛋看着走回来的程先生说：“你看，我爸好几次答应我要带我去海边，可是到现在一次也没去过！”

对于家长来说，这可能是小事，工作忙，有不得已的时候，孩子应该理解。但孩子看到的是，父母说一套做一套，父母的话也不可全信，那他们讲的道理也不必认真对待了！有时候不是孩子不听话，真的是我们自己在用行动摧毁自己给孩子讲的道理啊。

当我们教导孩子吃饭不挑食，早晚刷牙，饭前便后洗手，早睡早起不贪玩，少看电视多读书，孝敬老人，待人礼貌，使用文明用语……这些我们说起来容易的事时，你首先要保证自己时时刻刻都做到！

在没有源源之前，我想象自己今后面对孩子应该永远镇定自若，永远和善，永远知道管教孩子的最佳方法，永远知道如何解答孩子的疑问……总之，很理想！但源源出生之后，我知道了理想很丰满，现实很骨感。因为，即使为人父母之后，我们仍然处于人生的成长阶段，仍然面临着生活的各种考验，仍然有自己的缺点。对于如何教育孩子，永远也不会有足够的知识和技巧，因为时常会遇到新的问题，需要新的解决方法。

每当这时，我就抱定努力做好自己才能教育好孩子的原则，严格要求自己、勤奋工作、乐观生活、认真学习！所以，我想请家长朋友您也一起这样做吧，先规范自己的生活，再去管教孩子！

5. 告别溺爱的陷阱

现在，80后的独生子女们大多都已经步入了30+的年龄，并已为人父母。虽然放开了二胎政策，但4+2+1的家庭模式目前仍是主流，四个大人围着一