



规矩与爱

会自控的孩子走得稳

Discipline & Love

邢苗苗 / 编著



儿童教育专家教您用爱给孩子立规矩

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

● ◆ ● ◆ ●

Discipline & Love

规矩与爱

会自控的孩子走得稳

邢苗苗 / 编著

图书在版编目(CIP)数据

规矩与爱：会自控的孩子走得稳 / 邢苗苗编著. —
北京：中国铁道出版社，2017.3
ISBN 978-7-113-22279-6

I. ①规… II. ①邢… III. ①自我控制—儿童教育—
家庭教育 IV. ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 203638 号

书 名：规矩与爱——会自控的孩子走得稳

作 者：邢苗苗 编著

策划编辑：聂浩智

责任编辑：孟智纯

编辑助理：杨 旭

版式设计：袁英兰

责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮码：100054）

印 刷：北京鑫正大印刷有限公司

版 次：2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

开 本：880mm×1230mm 1/32 印张：7 字数：260千

书 号：ISBN 978-7-113-22279-6

定 价：32.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。

电话：市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话：市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

前 言



对所有的父母来说，孩子的出生只是做父母的开始，甚至还不能称之为真正的父母。就像那句著名的话说的那样：“别以为生下孩子就是父母了！”是的，父母的作用和价值更多地体现在对孩子的教育方面。父母在教育孩子的过程中所遭遇的艰辛，可以彰显父母之爱的伟大。也只有教育好了孩子，父母才能成为真正称职的父母。

可以毫不夸张地说，父母就是孩子人生中的第一个老师，而且也是最重要的老师，甚至可以说是一生的老师。孩子在出生时，带着先祖的基因来到文明社会，这时的孩子实际上和普通的动物并没有多大的差别。他们需要通过父母了解文明社会的各种规矩，父母则需通过各种辛勤的努力确保孩子遵守这些规矩，从而去适应人类社会发展的需求，为孩子指引一条顺利走向社会的捷径和坦途。他们借助社会使自己不断成长，最终实现自身的社会价值。

此外，父母教给孩子的各种规矩，可对孩子的人格进行塑造，并对孩子的心理和行为产生影响。如果说刚生下来的孩子是一块顽石，那么父母就是雕塑大师，而各种规矩就是雕塑孩子的工具。一条条规矩就像是各种模子，让孩子能够规范行为，或者说能让孩子明白行为的底线在哪里，学会在自控中走得更稳，避免因为不规矩的行为而给社会带来危害，也让自己深受其伤。

很多父母对孩子的教育完全来源于自己的想法或意见。他们在管教孩子或给孩子立各种规矩时，直接从父辈那里继承下来，即以前父母怎么管教他们，他们就照搬“祖训”管教自己的孩子。这种

完全承袭的教育方式很难培养出优秀的孩子，毕竟每个时代都有不同的发展特点，对孩子的教育也要与时俱进。作为父母，有责任把符合新时代的社会规矩教给孩子，这样才能确保孩子可以适应新时代的发展要求。

本书从理性和科学的角度出发，阐明规矩对于孩子的重要作用，并详细介绍了孩子在各个年龄阶段容易出现的各种问题，通过详实新颖的案例来告诉父母应该如何给孩子立规矩，并解决孩子出现的问题。希望每一位父母，能够从本书中获得启发和教益，那将是对编者最好的回报！

第一章

父母是 孩子成长的起点



从他们到来那一天
我们就无法抗拒自己的爱

为人父母

不仅是生活方式的转变

更是神圣而长久的职责

孩子的成长是不可逆的

而成长的起点

关系着每一个天使的品质和未来





目录

Contents

第一章

父母是孩子成长的起点

父母的教育无可替代	001
生孩子只是父母的开始	004
每个父母都可能犯错	006
做好小儿难养的准备	010
父母需要积极地自我培训	014
用心才能少操心	018
家庭教育，爸爸也要上阵	022

第二章

规矩与爱是条平行线

没有规矩，孩子伤不起	027
规矩的爱，爱的规矩	030
溺爱是一种愚爱	034
放任孩子的后果谁也担不起	038

粗暴是无能的表现	041
严母教子有奇效	045
慈父让孩子享受温情父爱	048
父母是孩子的榜样	051

第三章

立规矩孩子总是会抵触

爱冲动是孩子的本性	057
孩子的世界，我们不懂	061
了解孩子的情绪	065
孩子也需要父母的尊重	070
教育离不开合理引导	074
设定合理的规矩预期	078
全家要“统一战线”	081
正确面对孩子的“要挟”	085

第四章

立规矩的教育原则

爱他就不要“占有”他	091
情商高于智商	094

规矩不能朝令夕改	098
大孩子更需要父母的爱	101
惩罚和奖赏都可以立规矩	105

第五章

和孩子定规矩的技巧

技巧 1: 不同年龄, 不同规矩	111
技巧 2: 多和孩子面对面	114
技巧 3: “后果”要匹配规矩	117
技巧 4: 先提醒, 后执行	121
技巧 5: 善于用任务单“诱导”	124
技巧 6: 给孩子一点儿空间	128

第六章

培养孩子的情商

情商是幸福的暖手宝	133
帮助孩子认识自己	136
教孩子学会管理情绪	139
用兴趣助力孩子奔跑	142
孩子也要有“担当”	145

让孩子内心充满爱	149
培养孩子的合作精神	153

第七章

让孩子成为生活小天使

头疼的“小喇叭”和“小鹦鹉”	158
不要让孩子成为“花脸猫”	162
孩子吃饭“老大难”	165
改掉“遗传”坏习惯	168
拉不走的“电视迷”	170
帮孩子脱离网游苦海	173
出门在外的“冒失鬼”	177

第八章

规矩让孩子爱上学习

没有耐心教不好孩子	181
合理安排孩子的学习时间	184
改掉孩子爱抄作业的坏毛病	187
让孩子与“马大哈”告别·····	191
当孩子被老师批评	194

自控的孩子走得稳

懂规矩的孩子才能管住自己	200
没规矩的孩子不招人喜欢	204
不守规矩的孩子永远长不大	207
不懂规矩的孩子永远离不开父母	209
孩子的成功离不开规矩的引领	212

父母的教育无可替代



实际上，父母才是孩子的“第一位老师”。虽然父母对孩子的教育不像在学校那样系统完备，但影响更为深刻和长久。中国有一句古话“有其父必有其子”，虽然事事没有那么绝对，但可以肯定的是，父母的教育直接决定了孩子的性格，甚至深深影响孩子的未来。

也许你会觉得“父母的教育无可替代”这句话说得很多余。实际上，这也是人尽皆知的道理。因为人尽皆知，反而成了被人忽视的“借口”。在学校，老师经过学习、考试、培训，取得教师资格证才能工作，还得经常“充电”，而父母教育孩子可以说是典型的“无证上岗”，基本上没有人去刻意把自己“培训”成父母。

现在“80后”，甚至是“90后”，成了年轻父母的主力。他们很多都是第一代独生子女，还是“没有长大的孩子”，却已经开始为人父母，对孩子的教育常常茫然无措或关心不够。

年轻的妈妈一手抱着宝宝哺乳，一手拿着手机全神贯注地玩游戏，已经是司空见惯的问题；或迫于生活压力，很多年轻父母不得不把孩子交给老人看管，常年在外工作，造成孩子父母之爱的缺失和教育的缺位。

这正是真正的矛盾所在，都知道“父母的教育无可替代”是无可争议的真理，而事实上父母的教育又显得那样无序和被忽视。



无论是年轻的父母还是关心孩子的每一位长辈，都应该努力去改变这种窘境。

为人父母需要“培训”

严格地说，没有人天生就是合格的父母，养育孩子，其实也是父母与孩子一起成长的过程，每个父母也都需要学习和成长。但父母的自我成长和改变在现实中往往异常艰难，因为很少有父母在教育孩子时有“谦卑态度”，更何况这些还要靠整日忙得不可开交的父母自我监督来实现。

在孩子出生后，父母的身上就会有一种陌生但强大的爱产生，正是这种爱让他们愿意付出一切。为了让爱收获更大，父母需要“培训上岗”。

一涉及教育，很多人都有“唯洋才行”的想法，盲目地奉国外的家庭教育理念为“圣经”也是不对的，父母的“自我培训”也要结合文化因素。无论时代怎样变化，中国几千年来的文化积淀没有发生根本改变，况且中华的家教文化也颇为精到。

中国有“父严母慈”的教育观点，但同时又有“为人父止于慈”和“慈母败子”的理念，两者结合，就是很高的教育方法。至于“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，更是博大精深了。

时代在变，教育也要与时俱进，现代教育尤其是西方系统的教育理念已经广为流传，父母可以从中汲取营养。面对不同的孩子和环境，也要懂得变通，毕竟“教无定法”也是颠簸不破的道理。归根结底，父母进行自我“培训”就是要学会如何跟孩子交流，如何

理解孩子、正确地引导孩子。

父母早期教育的重要性

在美国，政府和基金会每年都会花费数千亿美元专门用于家庭教育，对家庭教育的重视可以说是“无以复加”。在20多年前，美国的心理学家对1300多个贫困家庭早期教育的效果做了长达14年的跟踪调查，发现这些家庭如果注重0~3岁的早期教育，孩子的认知发展会大为受益，也正是这次研究成果，促成了美国政府对家庭教育的巨资投入。

我们应该借鉴这些成功经验，虽然当前我国儿童早期教育扶持力度不及美国，但是我们可以从关注自身开始，更加重视对孩子的早期教育。

从生理学上讲，孩子最基本又最活跃的能力是模仿和学习，正是儿童阶段的模仿和学习构成了他们行为的基础。要知道，孩子的成长不可逆，对孩子的教育也不可逆，家庭早期教育的重要性也就不言而喻。

心理学家的教子忠告

1. 对孩子的教育应该多汲取他人经验。
2. 父母是孩子的榜样，要先学做父母，再教育孩子。
3. 父母是孩子最信赖的对象，教育也最有效果。
4. 父母应该通过不断训练，让自己变得更优秀。



生孩子只是父母的开始



曾有一位教育专家说过：生孩子只是证明你有生理上的生育能力，不代表你已经有教育孩子的养育能力。

这句话初听有些伤人，但细细品味起来也有几分道理。许多父母认为生了孩子自然就是父母，实际上只看到了“生存的养育”，而没有注重“生命的质量”。孩子以赤子之身来到这个世界，而后走上什么样的道路，很大程度上都取决于父母的教育。

养育子女是一个薪尽火传的过程，它涵盖的东西实在是太多。生孩子只是做父母的第一步，如何将脆弱的孩子抚养成人是一件漫长而需要付出众多心血的事，如何将一无所知的孩子教育成合格的人才更是一个庞大而容易出错的工程。中西方都有“别以为生了孩子你就是母亲”的说法。每一位父母，都应该在生孩子之初就重视起抚养与教育的双重责任，尤其是后者。

生了孩子，就不能“退货”

有句玩笑话说，“如何读懂女人是天底下最厚的一本书”，其实如何读懂孩子比这本书也薄不到哪里去，理解孩子、教育孩子可以说是人类最重要而又最困难的学问，而且对孩子的责任是一生的。无论父母面对的是什么样的孩子，无论在教育孩子的过程中你多么疲倦，都无法反悔或者“退货”。

孩子的命运很大程度上由家长的教育决定。无论父母事业上多么成功，如果在教育孩子方面失败了，即使事业成功也难以弥补孩子教育失败所带来的损失。由于现在许多家庭只有一个孩子，一旦教育孩子失败，也就意味着整个家庭“末日来临”。把孩子教育好，可以说是父母一生最重要的成功。

父母一言，孩子一生

“父母一言，孩子一生”，也许有些过于危言耸听，但是父母的行为确实在时时刻刻影响着孩子，而且父母最难预料的是，不知道哪一句话、哪一种行为会改变孩子的人生，而这样的话和行为又是确实确实存在的。

举个例子，在孩子的世界，相互之间换东西是很平常的事，但孩子用来交换的东西往往价格差异很大，很多家长因担心吃亏受骗而进行干涉。这也不奇怪，因为成人在社会上形成的价值观和孩子是截然不同的，但是如果家长干预不好就很有可能出现问题。

天天是幼儿园非常受欢迎的一个孩子，小朋友们都很喜欢和他玩。有一次，他的一个小伙伴明明用一辆坏掉的玩具车换了他的新遥控飞机。由于那架飞机非常贵，导致天天的妈妈大发雷霆，不仅狠狠训斥了天天，还亲自跑到幼儿园要了回去。结果从那以后，天天在和小伙伴们玩耍时总是无精打采，不敢再碰其他孩子的玩具，也不再把自己的玩具给其他小伙伴玩，整个人非常不快乐。

后来，我和天天交谈后才知道，其实他也知道自己的遥控飞机比玩具车贵，但是明明的玩具比较少，对他的飞机非常好奇，于是他就想让好朋友明明也玩几天。这是多么好的孩子，后来我费了好大劲才让天天从他妈妈的批评里走出来。

每一个孩子都是未经雕琢的璞玉，也是最为纯净的璞玉，父母不经意间的言行，也许就在这块璞玉上留下深深的伤痕。所以教育孩子，是一件需要非常细心的事。

生下孩子，只是为人父母的开始。

心理学家的教子忠告

1. 教育孩子的前提是理解孩子。
2. 父母是孩子的榜样，要先学做父母，再教育孩子。
3. 父母无可替代，不要完全把孩子交给长辈或保姆。
4. 多和孩子在一起，下班的路应该是回家的路。
5. 先做一个懂爱、会爱的家长。

每个父母都可能犯错

对很多父母来说，他们总是希望在孩子面前扮演一个无所不能、无比正确的救世主的形象。他们认为只有如此，孩子才会心甘情愿、心悦诚服地按照自己制定的路线成长，才会严格执行他们订立的规矩。对孩子的教育也变得省心和有效。

父母犯错是不可避免的

事实上，每个父母都可能会犯错。“人非圣贤孰能无过”，也就是说每个人都难以避免不犯错误。当父母意识到自己犯错之后，