



2016年首都
最美家庭
获奖者**刘勇赫**
的家教育儿经



刘勇赫·著

从教师到专栏作家，再到亲子游戏大王，刘勇赫是每个孩子心中都想拥有的“猴爸”。

新手爸妈巧应对 育儿难题101问



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



新手爸妈巧应对 育儿难题101问

刘勇赫·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

新手爸妈巧应对育儿难题101问 / 刘勇赫著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-303-21904-9

I. ①新… II. ①刘… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013918 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>

XINSHOU BAMA QIAO YINGDUI YUER NANTI 101 WEN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 250 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

策划编辑: 刘 冬

责任编辑: 刘 冬

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 尚视视觉

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



自序

感谢您的信任

—— 一颗心，一封信，一抹笑，一句谢，一段缘……

2007年开始从事亲子教育工作；2008年创办中国第一份专供小学生家长阅读的心理月刊《拥报》；2009年创办“书香妈妈俱乐部”，开展全国阅读推广工作；2010年创建亲子教育博客，2011年翻译美国圣智集团绘本《宝贝熊玩转数学》（30册），同年担任多家杂志报纸专栏作家；2012年出版第一本教育专著《孩子独立“靠”父母》，该书获得了“年度十大家庭教育图书”称号，2013年出版第二本教育专著《奶爸经》，同年加入北京心理卫生协会；2014年创办“科学父母俱乐部”微信公众平台，同年加入北京市家庭教育研究会；2015年出版第三本教育专著《让孩子快乐的亲子关系》……在与读者分享我的成长经历时，我带着自豪也带着一种使命感，似乎是上帝为我遴选了一条适合我的道路——我喜爱，我擅长，我充实，并觉得自己应该这样走，这样做。

我是幸运的，因为我在毕业之后不久，就选对了方向，并且一直走到今天。在8年之前，谁也没有想到“亲子”这个词语会在今天成为热门话题甚至主流话题，而我却幸运地与其结缘。在《让孩子快乐的亲子关系》的自序中，我已经剖析了自己从事亲子教育工作的心理渊源——我的“不自信”，源于儿童期缺少父母陪伴的“不自信”。这是一种强大的内驱力，让我不由自主地踏上了这条路，但这条路要是坚持走下去，也并不轻松。8年前没有收入，没有回报，只有自己的质疑与别人的嘲笑。是什么让我能够力排外在的诱惑与内在的怠惰，坚持走下去呢？那就是“信任”。

8年间，我在新浪博客、微博、邮箱、微信、微信公众平台、天涯问答、网易专栏、搜狐自媒体等新媒体上收到几百封“来信”，每一封“来信”我都认真对待，并及时回复。还记得第一封来自新浪博客的“来信”，我看到之后非常兴奋，因为家长们开始关注我，并且希望我能给他们一些专业性的指导。“专家”如此之多，为何偏选勇赫？我每次的回复都会帮助家长分析成因，并告诉他们“解决方案”——一方面笃信大师原理的精髓，一方面追求改变现状的实效。我曾经一度讨厌教育理论书籍，因为它们只注重分析，而并没有给出家长最急需的具体方法。我的回复则不同，我要求自己必须结合经验、书籍与案例，创造性地给出三五条可行之道，让每一个来信人满意。

现在想想，“信”为什么叫“信”呢？有三个原因：其一，寄信人只会给最“诚信”的人寄信，信是私密的；其二，寄信人“相信”收信人，收信人“相信”寄信人；其三，寄信人“坚

信”收信人在看到信后会有所举动，会帮助到自己。这种“信”看似是一段无奇的文字，却象征着一种无比巨大的能量，推动着整个人类的善行善举。学生们经常说“攒人品，交好运”，真的是这样。

我的“无私”，很快获得了“回报”。给我“写信求助”的人当中，来自五湖四海，来自各行各业——有的人推荐我去做教育机构的顾问，有的人推荐我做专栏作家，有的人推荐我去电视台做节目，有的推荐我去做讲座，当然，还有人推荐我去做慈善……

我总会在每一篇回信的开头写一句，“感谢您的信任”，这些无数的“信任”促成了我今天的小小的“成就”。

随着“信任”的增加，我也感到一丝压力，我不想辜负来信家长的“信任”，但是又感觉力不从心，因为毕竟我除了答疑解惑，还有很多别的工作要做。于是我开始给自己提出了一个问题——如何快速让家长了解问题出在了哪里以及如何解决？经过长时间的思索，有一天灵感大发，我将所有的问题梳理了一下，把相同或相似的问题归为一类，这样既方便检索，又可以快速回复家长问题，于是开始着手“写”这本“书”。在“创作”这本“书”的时候，感觉自己是在做一项发明，这项发明可以帮助成千上万个家庭。“活得有价值，做有价值的事”是我一直以来的人生追求，我想这件事情让我获得了满足感与成就感。

当然，这本书不是百科全书，我只是将最常见的问题汇集成册，还有一些问题没有涉及进来；这本书也不是金科玉律，里面或多或少会存在一些纰漏，有一些家庭的特殊情况还需要具体问题具体分析。我只是尽我所能，将我知道的一切，诚心实意地和盘托出，希望能给家长读者们一些参考与方法。如果有一些用语不当之处，还请诸君批评指正。

100封信，背后是100个温馨的家庭。无论是妈妈还是爸爸，他们都非常关心自己的孩子，关心自己孩子的成长。在与孩子一起生活的过程中，他们都发现了这里或那里不对劲，但是他们又并不知道问题出在哪里，于是他们开始给一个叫作刘勇赫的热心人写信。刘勇赫尊重家长，但更爱孩子，一丝不苟地回复了每一封信。这100个家庭收到了回信，尝试着刘勇赫的方法，让孩子更加快乐与幸福地成长。他们把觉得好用的方法，讲给了亲戚或朋友，故事就这样延续下去……

本书将所有亲子教育问题分为六大类，分别是“性格情绪”“行为习惯”“人际交往”“潜能开发”“教育角色”与“教育技巧”。一个选择了这本书的人，一定是爱孩子的家长，一定是希望拥有良好亲子关系的父母，一定是讲究教育方法与教育智慧的教育工作者。我祝你们像孩子一样天真快乐，祝你们的孩子像你们一样积极思考，乐于求索。

刘勇赫

2015年1月于北京育英学校



目录

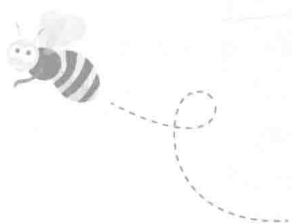
性格情绪篇

1. 孩子缺乏安全意识怎么办 / 005
2. 孩子胆小怎么办 / 006
3. 您的孩子内向吗 / 008
4. 幼儿也有叛逆心理吗 / 009
5. 孩子为什么无缘无故地哭闹 / 011
6. 孩子缺少危机感怎么办 / 012
7. 您的孩子有多动症吗 / 014
8. 您的孩子脾气暴，爱打人吗 / 016
9. 孩子胆子太大怎么办 / 017
10. 孩子性子特别急怎么办 / 019
11. 孩子的情绪可以训练吗 / 020
12. 如何开展早期性教育 / 022
13. 如何判断孩子的气质类型 / 024
14. 如何培养孩子的独立意识与独立能力 / 028
15. 如何让孩子远离嫉妒心理 / 030
16. 如何提升孩子的自信心 / 033
17. 性别教育需要注意些什么 / 035
18. 抑郁症可以预防吗 / 037

行为习惯篇

19. 孩子总是瞎折腾、搞破坏怎么办 / 045
20. 您的孩子挑食吗 / 046
21. 孩子为什么磨蹭 / 048
22. 孩子不收拾玩具或物品怎么办 / 049
23. 孩子喜欢模仿一些坏行为怎么办 / 051
24. 孩子爱吃零食怎么办 / 052
25. 孩子喜欢看电视怎么办 / 054
26. 孩子说谎怎么办 / 055
27. 为什么孩子喜欢吃手 / 057
28. 吃饭时孩子喜欢说话怎么办 / 058
29. 孩子总是学人说话怎么办 / 060
30. 孩子有一些强迫性行为怎么办 / 062
31. 孩子拿了别人的东西怎么办 / 063
32. 如何培养孩子规律作息 / 065
33. 如何正确引导孩子使用零用钱 / 068
34. 需不需要纠正孩子的左撇子 / 069

潜能开发篇



人际交往篇

- 35. 您的孩子有没有幻想中的小伙伴 / 077
- 36. 如何提高孩子的人际交往能力 / 078
- 37. 亲子互动有哪些科学方式 / 080
- 38. 孩子不喜欢和别人打招呼怎么办 / 081
- 39. 孩子被其他小朋友欺负了怎么办 / 083
- 40. 如何让孩子正确使用新媒体 / 084
- 41. 孩子口出流行语怎么办 / 086
- 42. 自闭症可以预防吗 / 088
- 43. 亲子沟通需要注意什么 / 089
- 44. 如何让5岁的孩子正确认识社会交往 / 091
- 45. 孩子接触不认识的男性很恐惧怎么办 / 092
- 46. 孩子在外面表现得很懦弱怎么办 / 094
- 47. 孩子被孤立了怎么办 / 096
- 48. 什么是好的亲子沟通 / 097

- 49. 如何在家中进行的感统训练 / 105
- 50. 如何培养孩子的国际化视野 / 107
- 51. 如何进行科学的亲子阅读 / 108
- 52. 孩子的动手能力差怎么办 / 110
- 53. 如何训练孩子的平衡能力 / 111
- 54. 注意力应该如何训练 / 112
- 55. 如何进行精细动作训练 / 114
- 56. 触觉训练重要吗 / 116
- 57. 亲子运动需要注意什么 / 117
- 58. 亲子游需要注意什么 / 119
- 59. 如何帮助孩子产生学习兴趣 / 120
- 60. 如何鼓励孩子多实践、多动手 / 122
- 61. 如何鼓励孩子多问为什么 / 124
- 62. 如何进行数学启蒙 / 125
- 63. 如何进行英语启蒙 / 127
- 64. 如何开展亲子游戏 / 129
- 65. 如何培养孩子的倾听能力 / 131
- 66. 如何提升孩子的观察能力 / 133
- 67. 如何提升孩子的思考能力 / 135
- 68. 如何引导孩子观看亲子电影 / 137

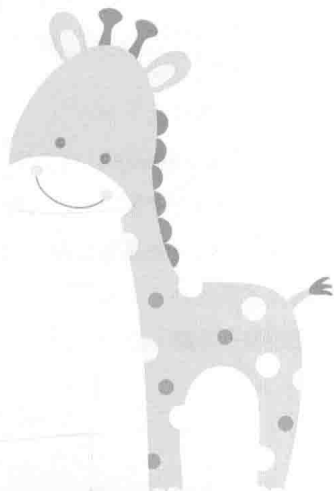


教育技巧篇

- 84. 如何正确地安慰孩子 / 178
- 85. 如何科学地鼓励孩子 / 179
- 86. 如何缓解孩子幼小衔接的压力 / 180
- 87. 3岁之前的教育重点是什么 / 182
- 88. 适合0~3岁的亲子游戏有哪些 / 183
- 89. 如何让孩子安静入睡 / 185
- 90. 孩子总问为什么怎么办 / 187
- 91. 如何批评与惩罚孩子 / 189
- 92. 如何给孩子断奶 / 191
- 93. 如何帮助孩子快速适应幼儿园生活 / 192
- 94. 家长打孩子管用吗 / 194
- 95. 早教机真的可以早教吗 / 196
- 96. 挫折教育有必要吗 / 197
- 97. 两个孩子怎么“带” / 199
- 98. 如何防止孩子“偏科” / 202
- 99. 文化家庭在育儿方面需要注意些什么 / 205
- 100. 家长需要向孩子道歉吗 / 208
- 101. 如何看待孩子参与家务劳动 / 210

教育角色篇

- 69. 爸爸需要参与育儿吗 / 144
- 70. 父母如何成为孩子的典范 / 146
- 71. 父亲如何与孩子一起玩 / 147
- 72. 育儿是妈妈说了算吗 / 149
- 73. 什么样的父母具备育儿潜质 / 151
- 74. 隔代教育需要注意些什么 / 152
- 75. 您了解服从期训练吗 / 154
- 76. 协商期应该注意些什么 / 156
- 77. 离婚了如何让它对孩子的伤害最小 / 158
- 78. 由于工作原因和孩子长期分离怎么办 / 159
- 79. 家长如何送孩子小礼物 / 161
- 80. 孩子养宠物好吗 / 163
- 81. 孩子在家庭中扮演什么样的角色 / 165
- 82. 家长可以做孩子的家庭教师吗 / 168
- 83. 择校需要注意些什么 / 170



性格情绪篇



关于性格情绪

人与人有什么不同呢？相貌、钱财乃身外之物。真正决定“我不是你，你不是他”的，其实是三件东西：气质、能力、性格。每个人都有，每个人又都不一样，这恰恰是心理学的魅力。气质先天决定，先说一句“天生的气质类型，决定教养方式”，我将判断方法和教育技巧回复了一位家长。能力不是一朝一夕培养的，我们以后再说。性格可是件大事，因为它决定着人一生的幸福。

人们常说，“你性格倔强”“他性格内敛”，或干脆说这孩子性格很好或很不好。性格有好坏吗？我告诉你，性格没有好与坏，只有完备与不完备。记住是完备，而不是完美。经常听做老师的朋友说，现在的孩子真是受不了，一个个“两面派”，见我一面，背对着我又一面。我想说，这样做，恰恰证明孩子发育得很成熟。如果学生背着你闹见着你也闹，那个孩子应该有智商问题。人做“两面派”是不对的，而要做“七面派”。我有一种淘气的说法，我管这叫作“性格面具”，人要在不同的场合更换自己的性格面具，这在心理学上也有一个词，叫作“心理灵活性”。心理灵活性差的人就是容易患心理问题，甚至得精神病。

“七面”只说一遍，请听好，分别是“服从、协商、叛逆、顺从、理解、支配、包容”。当然啦，大多数人性格没有“七面”，性格越是单一的人，性格越明显，也就意味着他不容易适应这个复杂多元的社会了。

对于我们的宝宝，我们要训练他完备的性格，让他们在各个年龄段获取“面具”。我把性格训练期分为了七个，分别是服从期（0~3岁），协商期（3~6岁），叛逆期（6~8岁），顺从期（8~18岁），理解期（18~30岁），支配期（30~40岁），包容期（40~50岁）。Ok！我们现聚焦低幼阶段。

有一类孩子很难适应学校生活，他们要么不想听从老师的命令，要么不会听从老师的命令。在老师眼中，总有这么几个难管的孩子。其实在0~3岁，父母作为孩子的权威人，负责了孩子早期的社会化。你不管孩子，孩子就是一个动物，你要求他作息规律与行为规范，他开始慢慢变成人的样子。你的口令要清楚而可行，说出口令就一

定要让孩子执行。如果妥协，那么将意味孩子长大后不会跟别人低头。有一个有意思阶段，叫作2~3岁。2~3岁叫作小叛逆期，或第一叛逆期。你要求他服从，他偏不，还和你哭闹，就地打滚，怎么办？不要着急，不要表现出着急，依然要求他坚决服从你的口令，这种坚持虽然看似不“人性”，却会让孩子受益一生。

那么孩子会不会没有思想呢？在0~3岁阶段，儿童的主要任务是通过模仿进行学习，模仿思维方式、行为习惯以及人际交往技巧。在3~6岁的时候，我说的是顺利完成了“服从训练”之后，就进入了协商期。在这个阶段，家长要鼓励孩子表达，在家庭成员面前表达。当然，最好的形式，是在亲子互动中表达。亲子互动包括亲子沟通、亲子游戏、亲子阅读、亲子运动、亲子旅游、家务劳动、圆桌式家庭会议等。鼓励孩子说出自己的想法，同时在与孩子互动的过程中，家长在传授人际交往的技巧与社会经验，让孩子逐步产生独立意识与独立能力。

能做到“该服从的时候就服从，该协商的时候就协商”，便是成功的性格培养。

情绪是怎么回事呢？情绪与性格都是反应，但是性格是后天习得的，我喜欢称它为“心理习惯”；情绪是有先天基础的。这就必须得说气质类型。举个例子，我们喜欢和朋友开玩笑，会在背后偷偷拍她一下，这个时候四个气质类型的人会有不同的反应，多血质的人会转过身，一点都不生气，并开玩笑地说，“嘿嘿，别闹！”黏液质的人会有没有反应或慢慢回头看你一眼；胆汁质的人一下子火被点燃，大喊，“干吗呀你！”；抑郁质的则会略低头转身，不出声，心想自己哪里做错了。情绪反应大、小、快、慢、强、弱都不是问题，而是天性。情绪是可以管理的，与野生动物可以被驯服是一个道理。情绪的反应与控制其实也是深受父母影响，在0~3岁，母亲的情绪直接决定了儿童的生活方式。

越来越多的资料表明，人的情绪其实真正影响着事态的发展，通俗地说，你急与不急，后果会两样。



1 孩子缺乏安全意识怎么办

刘老师：

您好！我们家孩子3岁了，总喜欢到处乱跑，乱摸，很容易造成身体伤害，这让我非常头疼，请问有没有方法培养他的安全意识，让他能够更好地学会自我保护，谢谢！

小侯妈妈

小侯妈妈：

您好！感谢您的信任！

0~6岁是培养孩子安全意识的重要时期，也是孩子最容易出现人身危险的时期，我希望给您提一些小建议，帮助孩子建立良好的安全意识。

(1) 远离危险物或危险环境。乱摸乱闯的孩子让妈妈很担心，一不留神，就会惹出点麻烦。最直接的保护方式莫过于远离危险物或危险环境，这可能是杜绝危险事件发生的最有效的方法。在家中，把一切可能给他造成巨大伤害的物体，如刀子、剪子、针、药片等放到他们够不到的地方！外出游玩，不要选择海边、高山或人多的地方，这样做完全是出于对好动宝宝的安全考虑。

(2) 安全措施与安全讲解并行。家长由于了解孩子的不管不顾这个特点，很容易变得碎嘴唠叨，你们的千叮咛万嘱咐似乎并不能引起孩子的重视，反而会让它们感觉很反感。正确的做法是，你一边采取安全措施，一边对他们进行讲解。这样做既为了加深记忆，也培养了他理性思考的一面。如家具突出的棱角用海绵包好，目的是防止孩子撞伤。一边操作，一边对孩子讲这样做是为了防止撞伤。这样，孩子会觉得这件事情真的很重要，连爸爸妈妈都害怕。



(3) 人际交往中的安全意识。怕孩子被别人骗，怕孩子被人欺负，怕孩子被人拐走，因此有很多家长选择把孩子“包裹”起来，与世隔绝，这样做的后果是孩子更加缺乏自我保护能力，未来很难适应社会。对于人际安全，最有效的方法便是在0~6岁多进行不同年龄、不同性别、不同性格、不同习惯的人之间进行交往，孩子见到的人和事越多，越能理解人和事，也就更加安全。切记：不能让孩子只接触“好孩子”，但同时要孩子学会识别生活中的“李某某”。

(4) 启发孩子多询问、多学习、多反思。获得安全的一种重要途径便是向有经验的人询问与学习。启发孩子向不同的人求解或求助，不要小看这种能力啊！很多时候，问对了人，便做对了事，这同时也是一种生存能力。当孩子可以向警察叔叔问路，跟着别人的爸爸妈妈过马路，也就代表她初步具备安全意识了。

2 孩子胆小怎么办

刘老师：

您好！女儿3岁10个月了，从她嘴里听到最多的字就是“怕”，超市外小摊上的音乐声，她会喊“怕”；到陌生的环境，她也会喊“怕”，另外她也害怕和小朋友在一起玩，更愿待在大人怀里。这让我担心，她会不会太胆小了，我应该怎么帮助她？

苹果妈

苹果妈：

您好，感谢您的信任！

害怕是人的一种正常的生理反应，就像疼痛一样，害怕也是一种信号，起到了自我保护的作用。一方面0~4岁的孩子普遍表现为对于声音的敏感，另一方面有一些孩子由于缺乏安全感而表现出了人际退缩。我相信通过训练，她的胆子可以大起来。请切记，我们一定不要采用粗暴的方式训练孩子的胆子，要进行循序渐进的引导。

（1）为了提高安全感，家长需要多陪伴。父母的陪伴有着很深的心理学意义，科学证明父母双方的陪伴时间越长，孩子越自信、越勇敢。在陪伴过程中，进行亲子游戏、亲子运动，亲子旅游，让孩子体验多种生活方式。

（2）建立良好的亲子关系。亲子关系是一切关系的基础。通过亲子关系，父母传授给孩子如何与人沟通，如何适应环境。父母的经验有着消除恐惧与迷茫的功效。除此之外，在日常生活中可以暗示孩子可以做到，但不能强迫孩子做害怕的事情。

（3）拜访亲朋好友。陪伴孩子走亲访友是一种非常好的社交训练。胆子小的孩子会从你与别人的主动交往中进行模仿与反思。不要要求他当众表演或讲话，也不要将他与别的小孩进行比较，他在一旁的观看与参与便会渐渐消除其社交焦虑。在回到家之后，可以与他交流感受，效果会更好。

（4）让孩子做事情之前，做好示范动作与示范讲解，消除他的顾虑。很多的恐惧源于对不确定性的顾虑，这一点孩子与大人是一样的。在要求孩子做一件事情之前，如果能够很好地示范，是再好不过的事情。

（5）对于敏感话题、敏感场景的脱敏。事实上，孩子总会对一些个别的东西表示害怕与畏惧。我们首先允许他与这个东西保持一段距离，逐渐拉近距离。比如她害怕狗，我们不能一上来就把她带到狗的跟前，而是先离着很远的地方，告诉她“这样不是很害怕对吗？”在接下来的环节中逐渐靠近狗，直到



孩子在狗的跟前也不害怕。除此之外，少用“我们不怕”这样的话，这同样是一种消极暗示。

3 您的孩子内向吗

刘老师：

您好！我感觉我的孩子可能是内向的，他不是特别爱说话，反应也不是很快，很想知道内向的孩子的思维是怎么样的？是不是内向的孩子比较容易患心理问题？我需不需要把他引导成为外向的孩子呢？谢谢！

荔枝妈妈

荔枝妈妈：

您好！感谢您的信任！

内向与外向是根据人的先天气质进行划分的，本身没有好坏之分。内向反应慢、反应强度弱、耐心强、较稳定；外向反应快、反应强度高、好奇心强、爱表现，稳定性差。

客观来说，应该是各有千秋。内向分为黏液质与抑郁质。黏液质是聚合式的思维，他们需要整理很多的证据，再做出判断或行为。这样一来他们势必做

出反应、做事情都慢一些，但同时也表现出沉着、冷静，并容易坚持做到最后。

抑郁质是环式思维，他们遇到一个问题会反复思量，耗时较长，但能够得出较为合理的答案。他们缺乏安全感，所以很需要家长的陪伴。

没有任何数据显示，内向的孩子更容易患心理问题，所以不要过于担心，更不要把内向的孩子“教育”成外向：一方面是违背了他的天性；另一方面，黏液质的人更容易成为领导、科研人员或行政管理者；抑郁质的儿童更容易成为哲学家、作家或艺术家，内向是他们先天的优势。

内向不是问题，问题要扩大他们的兴趣爱好，建立与内向儿童的亲子关系，并鼓励他们与小伙伴们一起玩耍与学习。“志同道合”的内向儿童们通常会很容易聚在一起，所以我唯一的建议便是不要让儿童只与一类儿童在一起，要创造机会让他和不同气质类型、性别、兴趣爱好的儿童接触，以提高其社会适应性与交往水平。



4 幼儿也有叛逆心理吗

刘老师：

您好！我的孩子三岁了，最近很调皮，不让他动的东西非动，不让他拿的东西非要拿，比如电扇，真怕有一天他把手放里面去。这种行为属于叛逆吗？不是青春期才叛逆吗？请您指点一下，比较困惑。

香蕉妈妈