

Super parents



田丽◎著

超级父母

一部教师、家长、学生都受用的育人宝典

育人者必

讲其法

知名心理专家+家庭教育指导师
一线名师倾情点拨家教迷津
真实案例+问题解决模型+实践指南
为人父母必修秘籍



中国书籍出版社

China Book Press

Super parents



田丽◎著

超级父母

一部教师、家长

的育人宝典

育人者必先受教 教子者须讲其法

知名心理专家+家庭教育指导师
一线名师倾情点拨家教迷津
真实案例+问题解决模型+实践指南
为人父母必修秘籍



中国书籍出版社

China Book Press

图书在版编目 (CIP) 数据

超级父母 / 田丽著. —北京: 中国书籍出版社,

2016.12

ISBN 978-7-5068-5978-3

I. ①超… II. ①田… III. ①家庭教育—教育方法

IV. ①G780

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 284122 号

超级父母

田丽 著

策划编辑 李立云

责任编辑 李立云 魏焕威

责任印制 孙马飞 马 芝

封面设计 赵志远

出版发行 中国书籍出版社

地 址 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话 (010) 52257143 (总编室) (010) 52257140 (发行部)

电子邮箱 yywhbjb@126.com

经 销 全国新华书店

印 刷 河南领航印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 160 千字

印 张 13.5

版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5068-5978-3

定 价 39.80 元

前言

提起笔，我特别想给大家讲几个亲身经历的真实故事。一个个鲜活的生命故事在眼前跳动，这也是促成《超级父母》的关键原因。

故事一

那天走到王老师的办公室，碰巧看到王老师在和司同学谈话，旁边的同事告诉我：“这个孩子刚转到咱们学校不久，脾气特别暴躁，上次因为和同学打架，王老师批评了他两句，就一个人跑下楼，幸亏有老师拉住他，他却就地撒泼，说那老师打了他。”“这次是因为下课的时候，他从最后一排跑到第二排，拉起第二排的同学大声吼，让那位同学坐到后面去，他要坐在第二排。第二排的同学肯定不愿意，两个人就这样打了起来……”看着怀孕几个月的王老师，我拉过司同学，想和他聊几句。他仰着头，身体斜跨地站着，右腿在不停地晃，他用眼睛斜瞟了我一眼，意思好像在说：你是谁啊，你来管我？我就这样，你管得了吗？看起来有点儿不屑，又有点儿像挑战。

下面就是我们的对话：

“你想从最后一排调到第二排，说明你想更近、更清楚地听老师讲课，说明你有想进步的动机，对吗？”

他的腿不再晃了，快速从头到脚把我扫了一遍。“对。”

我看他已经接纳了我，就继续说：“你直接把第二排的同学拉起来，让自己坐上去，你成功了吗？”

“没有。”

“结果怎样呢？”

“结果是我不但没有抢到座位，还打了起来。”

“如果你特别想调座位，应该怎么做才有可能成功呢？”

“先和同学商量，如果他不愿意和我换，我可以向老师表明我的想法。”

“老师发现你思路很清晰，也很有处理事情的能力。”他的身体开始站直，眼睛注视着我，目光中充满了信任。“如果用你刚才说的办法结果会怎样？”

“可能会调位成功，也可能不会，但我们不会打起来，不会像现在这样伤和气。”

“我知道其实你是想改变自己的暴脾气的，但改变的过程是痛苦的，你看毛毛虫要变成美丽的蝴蝶就要脱去一层皮，在蜕变这个过程中可能伴有撕心裂肺的疼痛，你怕吗？”

司同学双眼放出光芒，我接着引导他，说：“你要有心理准备，改变是要疼的，不过这种疼是可以承受的，而且会有父母、老师在身边陪伴你！当疼得无法忍受时就想蝴蝶的美丽好吗？”司同学坚定地抬起头说：“老师您放心吧！您这么仗义，我不能不仁义！”

“知道吗？你是一个好孩子，曾经你是第一名！”司同学疑惑起来。我接着说，“最初，你的身体只有蝌蚪那么大小，你有成千上万的兄弟姐妹，他们都想成为爸爸妈妈的孩子，于是你们就进行了一场惊天动地的赛跑，由于当时在这群小蝌蚪中你最强壮、最勇敢、最坚强，所以你跑了个第一名，然后你成了爸爸妈妈的宝贝孩子！”此时他已经完全信任了我。

“我很喜欢你！你的老师，你的爸爸妈妈也喜欢你，来！让我抱抱！”当我把他揽在怀里的一刹那，孩子痛哭起来，特别伤心地哭：“老师您说

的不对，我的爸爸妈妈不喜欢我，他们如果喜欢我为什么没有陪伴过我，为什么不和我一起吃晚饭，他们总说忙，让我经常自己吃方便面。从来没有辅导过我作业，只知道考试不好就打我……”

看着怀里的这个泪人，他也就八九岁的样子，我不知道他有一个怎样的家庭，也不知道他有多少委屈和压力。我紧紧地抱着他，告诉他：“孩子，其实爸爸妈妈很爱你这个人，只是不喜欢你不好的行为！咱们要去掉那些不好的行为！”只有我自己知道我的这句话有多么苍白。“教”的责任在于老师，可“育”的责任在于父母，于是我拨通了司同学妈妈的电话……

故事二

单同学的妈妈是做跨国贸易的，在单同学很小的时候妈妈就很少在家，一直都是由保姆照顾，一到三年级是在寄宿学校上的，四年级的时候就转到了我们班，平时妈妈不在家，他就由自己的外婆照顾。转来没多久，我就发现他的与众不同，他喜欢一直跟着老师，上着课会忽然走到讲台站到老师身后，也会经常跑到办公室和老师说不着边际的话，甚至很多次追着老师到洗手间门口……他又很敏感，老师哪天一忙，不能认真听他说话，他就会自言自语地说：“我知道你们都不喜欢我，全世界的人都不喜欢我，我就是个多余的人……”好几次我很确定地告诉他，老师和妈妈都很爱他，但收效都不明显。可是后来我发现一个规律，哪段时间单妈妈在家，他在课堂上精力就比较专注，下课和同学们玩得很开心，哪段时间妈妈出差，他的行为就很特别。我找单同学的妈妈谈过几次，遗憾的是家长对孩子的这些表现不以为然，不愿意配合进行积极的干预。单同学的表现是典型的因缺少心理营养而引起的行为偏差，如果家庭给了孩子足够强大的爱，孩子便不会到外面去寻求关注。后来因为身体原因我请假一段时间，回来的时候听同事们说：“他经常爬到楼顶去烧东西，有时也会站在顶楼

自言自语。”他的妈妈到过学校几趟，让老师帮助盯紧点，多关注一下孩子，其实单妈妈不懂，再伟大的老师也代替不了父母，老师给孩子的关注和爱再多也代替不了父母的陪伴。每当看到单同学落寞的身影，我总会觉得心在隐隐作痛。

故事三

有一次，朋友芳打来电话，话语间充满悲伤和迷茫。

芳是我的好朋友，她是一个很开朗、很能干的中学英语教师，忽然情绪这么低落，让我觉得反差很大，便耐下心来开导她。从聊天中了解到，目前她心情不好的主要原因是她六岁的儿子。她说：“浩浩现在六岁，上一年级，特别调皮，甚至到了捣蛋的地步，上课注意力只能集中三分钟，经常趁老师板书的时候从前跑到后。最让芳崩溃的是孩子特别不喜欢写作业，任课教师经常告状，现在孩子一放学就去奶奶家，原因是害怕见妈妈，因为妈妈会强迫他写作业。”一个六岁的孩子，竟然怕写作业到了这种地步，这着实让我很费解，也很心疼。

记得浩浩三岁那年，芳带着他到我家里玩，在我们三个人玩得正高兴的时候，他爸爸打来电话和妈妈聊了很长时间，他等得不耐烦了，就直接要过电话给挂了，不一会爸爸又打来了，只见浩浩拿起电话一本正经地说：“对不起，您拨打的电话无法接通，请稍候再拨……”当时，我和芳笑得前俯后仰，情不自禁地感叹：这孩子情商真高，将来一定会很有出息。

可是现在，时间仅仅过去三个年头，浩浩为何变得如此顽劣呢？我让芳回忆一下在他成长的过程中有没有什么不良因素。她沉默了一会儿说：“在浩浩三岁半那年，把孩子送到了县城的奶奶家，在那儿上的幼儿园。儿子告诉她，奶奶经常对他说：‘假如他不听话，老师就会把你关进小黑屋，小黑屋里有蛇、小壁虎、蜘蛛精……可怕极了！’当时我没怎么在意，心想这只不过是奶奶吓唬孙子的小把戏，又不会真的让孩子蹲小黑屋，万万

没想到这却给孩子造成了极大的心理伤害。后来浩浩就不愿意上幼儿园了，抵触心理很大，三年里辗转了四所幼儿园，不停地转学后又出现一个问题：孩子特别爱啃手指甲，有时会把手咬冒血……”

通过芳的叙述不难看出，孩子因为奶奶灌输的思想而对上学形成了典型的焦虑和不安全感，遗憾的是当孩子出现这些状况后，并没有引起家长的高度重视，导致上了小学后问题愈演愈烈。

其实，我更想把以上三个故事称作“事故”，虽然他们的问题都是在学校被老师发现的，但不难看出问题的形成原因是在家庭。

其实这并不是责怪我们的爸爸妈妈，毕竟隔行如隔山，特别是第一次做父母的家长，没有上过父母学校，甚至没有读过一本关于家庭教育的书籍，对孩子的教育凭的是自己小时候成长的经验，一旦孩子出现了问题便充满恐慌，乱了分寸，无所适从，甚至会焦虑、急躁，而在这种情况下做出的任何决定，效果都不会太理想。随着孩子慢慢长大，上了小学，到了初中，家长更多的是注重满足孩子的物质需求。而恰恰相反的是，这两个阶段的孩子最需要的是精神上的满足和陪伴。也就是说，要给予孩子充足的心理营养。一位心理学家说过一句话，孩子出现任何行为偏差都和心理营养不足有关。

孩子对世界有着独特的理解和表达方式，而我们成年人的思维已深深烙下生活的印迹，很难理解孩子的本真。如果我们能放下自身的思维定式，通过扮演孩子，去理解他们的动机和内心的思想，常常就会豁然开朗：“原来我的孩子是怎么想的，以前真是误解他了。”

在美国有这样一所成人幼儿园：园内所有的娱乐设施、玩具、学习用品，都是按照成人和幼儿的3比1的比例进行设计的。举个例子，麦克风要比普通的大三倍，书本、玩具等也比普通的大三倍。每位家长在园里扮成自己的孩子，体验一天幼儿园的生活，一天结束后，家长们都会懂得要与孩子换位思考，用成人的要求去要求孩子，对孩子来说真的是一种摧残。

记得有一年暑假，我带着儿子到北京国家大剧院观看濮存晰表演的话剧《哈姆雷特》，当时孩子四岁。入场后，我们在二楼靠着栏杆的位置坐下，当时唯美的场景设计、动人心弦的音乐很快就吸引了台下的观众，可是儿子坚持不到5分钟就开始不停地扭动身体，爬高下低，我压低声音制止了好几次都没有用，更严重的是他把水杯都撞掉了，滚到椅子下面，当我转身移到他的座位弯腰去捡杯子时，发现四岁的儿子坐在位子上看到的不是场景，不是演员，而是无数个黑压压的人头，恍然明白他为什么坐不住了，谁愿意花那么多时间去看无趣的人头呢！怀着无比的愧疚，我赶快把孩子抱在怀里，让他坐在我的腿上，我们一起认真地、静静地看完了《哈姆雷特》。牵着孩子的手走出话剧院，思考着什么是蹲下来看待孩子。为了警示自己，我在当天晚上写下一段宣言，回来就贴在了书桌前——

合格父母宣言

(1) 从此刻起：我要多鼓励、肯定孩子，而不是批评、指责、埋怨孩子。因为我知道只有鼓励和肯定才能带给孩子自信和力量，批评、指责、埋怨只是在发泄我的情绪，伤害孩子的心灵。

(2) 从此刻起：我要用行动去影响孩子，而不是用言语去说教孩子。因为我知道孩子的行为不是被教导而成，而是被影响和模仿而成。

(3) 从此刻起：我要多聆听孩子的心声，而不是急于评断孩子，因为我知道聆听才是最好的沟通。

(4) 从此刻起：我要无条件地去爱孩子本来的样子，而不是去爱我要求的样子，因为我知道那是我的自私和自我。

(5) 从此刻起：我要学会蹲下来与孩子平等沟通，而不是居高临下地指使孩子，因为我知道强制打压只会带来孩子更强烈的叛逆和反抗。

(6) 从此刻起：我要用心去陪伴孩子，而不是心不在焉地敷衍孩子，因为我知道只有真正的陪伴才能让孩子感受到爱的温暖。

(7) 从此刻起：我要控制自己的情绪，和孩子一起安静和平地处理好每一个当下，因为我知道脾气和暴力只代表我的无能和对孩子的伤害。

(8) 从此刻起：我要积极主动地处理好与爱人的关系，创造一个和谐的家庭环境，绝不让夫妻矛盾影响和伤害到孩子，因为我知道只有夫妻关系和睦才是对孩子最大的爱。

(9) 从此刻起：我要多为孩子种善因，行善事，因为我知道种善因，方能结善果，积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃。

(10) 从此刻起：我要通过孩子的问题，找出我自己的问题，修正我自己，因为我知道孩子所有的问题都是我的问题，我是一切的根源。



目 录

前 言	1
故事一	1
故事二	3
故事三	4
第 1 章 家庭教育 无声的爱	1
一、走进家庭教育	3
二、家庭教育四公式	11
三、家庭教育的方法	16
第 2 章 提高兴趣 巧用妙招	21
引 言	23
第 3 章 读懂孩子 巧用表扬	47
第 4 章 书作台阶 直入云霄	57
一、读书的重要性	60
二、儿童的早期阅读	64
三、怎样激发孩子读书的兴趣	65
四、亲子阅读的重要性	68

五、怎样做好亲子阅读?	69
六、变被动阅读为主动阅读	71
第5章 您了解孩子的作业吗?	79
引言	81
一、提高写作业效率的方法	84
二、解决孩子写作业问题的方法	92
第6章 零花钱 没那么简单	123
引言	125
一、给孩子零花钱的理由	127
二、不同的年龄阶段发多少零花钱合适?	129
三、如何帮孩子管理零花钱?	129
四、给孩子零花钱需要注意的细节	133
第7章 如何让您的孩子成为听课高手	137
引言	139
一、听课好习惯的重要性	140
二、科学的听课方法	140
三、有效听课的秘诀	142

第8章 学习习惯 这样去培养	147
引 言	149
一、成功的重要要素——学习习惯	151
二、培养孩子良好习惯的九大方法	154
三、小学生学习行为习惯培养的个案研究	159
第9章 意志力是怎么炼成的	167
一、成功具备的要素：智力、意志力、身体健康	170
二、如何培养顽强的意志力	171
三、意志力训练法	173
四、微心理推荐几种锻炼意志力的方法	178
五、中小生意意志力培养的方法	179
第10章 网瘾如毒瘾 我们远离它	183
一、网瘾的症状	187
二、网络成瘾的概念	188
三、网络成瘾形成的原因	189
四、网瘾的预防与治疗	193
五、治瘾如同治水，宜疏不宜堵	194
六、引导孩子正确上网	195

第 1 章

家庭教育 无声的爱

章 / 第

受印成天 / 育蜂蛰案



相传古代有一位老禅师，有一天晚上在禅院里散步，看见院墙边有一张椅子，这时候他立即明白，有人违反寺规翻墙出去了。不过，老禅师也不声张，静静地走到墙边，移开椅子，就地蹲下。

不到半个时辰，果真听到墙外一阵响动。少顷，一位小和尚翻墙而入，在黑暗中踩着老禅师的脊背跳进了院子。当他双脚着地时，才发觉刚才自己踏的不是椅子，而是自己的师傅。小和尚顿时惊慌失措，张口结舌，只得站在原地，等待师傅的责备和处罚。

出乎小和尚意料的是，师傅并没有厉声责备他，而是以很平静的语调说：

“夜深天凉，快去多穿一件衣服吧！”

一、走进家庭教育

前苏联著名的教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石，他说，把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家：家庭；学校；儿童所在的集体；儿童本人；书籍；偶然出现的因素。从排列顺序来看，家

庭被列在第一位，可以看得出家庭在塑造儿童的过程中起到特别重要的作用，在这位教育学家心中占据着相当重要的地位。为此，家长了解家庭教育的重要性是十分必要的。

（一）家庭教育是教育人的起点和基点

家庭教育一般是指家庭中的父母及其成年人对未成年孩子进行教育的过程。其教育目标应当是：在孩子进入社会接受集体教育（幼儿园、学校教育）之前保证孩子身心健康发展，为接受幼儿园、学校的教育奠定坚实的基础。在孩子入园、入校后，配合幼儿园、学校使其德、智、体、美、劳诸方面得到全面发展。教育的重点是以品德教育为主，培养孩子良好的道德品质和养成良好行为习惯为主，这些行为习惯包括：生活习惯、劳动习惯、学习习惯等，教会孩子如何学“做人”。家庭教育由于发生在家庭中，与幼儿园和学校教育、社会教育相比较，具有以下特点，这些特点使得家庭教育成为教育人的起点与基点，具有其他教育所没有的优势。

