

做一个学习型家长（代序）

做家长是需要学习的。当孩子呱呱坠地时，一个自然的、生物学意义上的家长便形成了，但一个社会学、教育学意义上的家长才刚刚开始。做一个生物学意义上的家长是与生俱来的本能，但做一个教育学意义上的家长则要学习更多的知识和技能。正是在这个意义上便有了现代家长学校，甚至有了叫做家庭教育学的学科。

现代社会强调对各行各业人士的培训，每个行业的从业人员都有各自相关的职业证书。会计师要接受相应的培训，心理咨询师也可以通过考试获取相关的证书，而天天与孩子生活在一起的家长，则几乎从未接受过如何做一个合格的家长的培训，尤其是结构化的培训。家长们从自己的父母那里记住了该如何对待自己的孩子，通过模仿着自己的家长来出任一个粗放式的家长。有一位父亲经常使用格尺击打孩子的手心，以作为孩子写字不认真的惩罚，当问及他为什么选择了这一特殊方式时，他不好意思地承认，是从自己的父亲那里学来的。

这种粗放式地通过观察与模仿父辈来教育孩子的做法，在传统社会似乎没出现偏差，下一代也没差到哪里，为什么在现代社会却行不通了呢？

这是因为现代社会是后工业社会，是一个信息爆炸的社会，培养孩子遇到了前所未有的挑战。现代社会价值观的混乱、教育观念的多元化、获取知识途径的多元化和媒体对生活

的渗透，使孩子们可以通过任何方式学习，21 世纪的孩子们在获取信息的能力方面甚至要优于家长。因此，如果家长不努力学习教育孩子的方法和知识，就有可能失去教育孩子的话语权。此外，21 世纪的亲子关系已经从传统大家庭的专制主义，变成了三口之家小家庭的民主式，家长的威信已经不能像过去那样依靠惩罚和体能来建立，而要依靠智慧和合理的话语权来建立，沟通与讨论、建议与协商成为民主小家庭的新的互动方式。这些都要求家长要不断学习，终身学习。

那么家长究竟要学什么？我以为最重要的就是学会新的沟通与交流方式，从传统的自上而下的命令式的粗暴的管理方式，转变为民主平等的交流与沟通。学会适应新型的亲子关系，在权威与平等之间找到新的平衡点。

学什么的具体定义就是要发现好的“教材”，所谓好教材的标准有这样几条，一是新，即能反映当前的热点问题，如网络成瘾就是一个新问题。二是科学性强，即所说的道理或所介绍的做法有一定的科学根据，是正确的。三是可操作性强，有些书籍大道理不少，也正确，但就是太空泛，家长不知从何处着手操作，如对于不爱社交的孩子的家长的建议是让孩子多交朋友，如果孩子有能力多交朋友问题不就解决了吗？我面前的这本由北京市西城区教育研修学院德育心理研究室研修员王琼撰著的《追赶孩子的心》就是这样一部好“教材”。

书中选取了儿童学习、交往、情绪和性格等多个方面的问题，以生动的实例为切入点，分析了儿童出现上述问题的原因，尤其是家长在其中可能出现的教育上的误区，并针对这些原因，经“给您提个醒”的方式提出了解决问题的办法，并运用相关的理论知识，将经验提升到科学的高度。

在家庭教育领域，专家的分量一直不如家教明星的分量，

其实也没有哪一个人可以被称作是家庭教育的真正专家,因为家庭教育涉及的方面和问题过于复杂,孩子的个体差异远远大于相同之处。所以,我们看到,一些曾经培养出成功孩子的家长纷纷出来发表见解和学说,具有公众感召力;而一些有关专家虽然著书立说,可连自己的孩子都没有培养成为一个大学生,知其根底的人便会觉得他的知识的有效性大打折扣。正因如此,我们尤其要防止家庭教育中的跟风与迷信,作为弱者的家长往往拿某一位家教明星当作救命稻草,并简单地拿自己的孩子与其作类比。家长非常容易迷信流行的赏识教育、自尊教育、成才教育,并模仿这些方法,其实正确的方法有多种,家教明星的成功模式并不一定适合您。我以为,还是要吸取各家所长,具体问题具体分析,创造性地教育孩子。

家庭教育是一个体验的过程,家长要亲身经历沟通与管理才会成为一个合格的家长,但问题在于,独生子女的家长不可能经历过、体验过才开始做家长,往往是从第一个孩子身上积累的经验教训今后已无用武之地。所以家长朋友们要记住,经验的知识不一定要亲身体会,前人的经验和案例也可能就是您明天的体验,所以,我们完全可能通过富有经验和方法的书籍来替代自己的经验,防患于未然。

我相信,面前的这本《追赶孩子的心》一定会让家长了解孩子们经常面对的问题,一定会有益于家长了解孩子的内心世界,正应了一句时下的广告语所言,沟通从“心”开始。

北京师范大学心理系教授、博士生导师 刘翔平
2006.8.

目 录

CONTENTS



- 小杰为什么怕上学 /1
- 为什么我老想上厕所 /7
- 我是个怎样的小孩 /13
- 您会同孩子说话吗 /21
- 家庭忌语您别说 /27
- 读懂孩子的心 /36
- 孩子的兴趣谁做主 /44
- 您能和孩子共情吗 /50
- 怎样奖励更有效 /58
- 该表扬却忌误用表扬 /65
- 比打骂更好的惩罚方式 /75

- 慎对学习成败进行归因 /82
- 怎样提高学习能力 /87
- 矫正学习马虎有绝招 /94
- 孩子的学习他做主 /99
- 滴水穿石与细节教育 /103
- 他为什么离家出走 /109
- 不被理解的苦心 /116
- 不全是网络惹的祸 /122
- 我想穿着袜子洗脚 /130
- 是性格特点不是缺点 /135
- 发掘潜能 培养自信 /142
- 太顺从可能缺少主见 /147
- 提高“道德智商” /156
- 孩子交往退缩怎么办 /163
- 为孩子设个独特的考试节 /168
- 当孩子愤怒的时候 /174
- 什么比说教更有力 /183
- 暗示将把孩子引向何方 /190
- 孩子的心会“感冒” /197
- 要改变的不仅是孩子 /204
- 读懂孩子的抗议 /215
- 怎样和孩子沟通 /220
- 共享与分担 /228

何处能治好我女儿的病	/235
我怎长成这般模样	/242
女儿是阳光女孩吗	/248
孩子的性别苦恼	/254
不可缺少的同伴交往	/260
怎样培养筹划能力	/266
向孩子学习快乐的好方法	/273
怎样和孩子的老师沟通	/281
追赶孩子变化的心	/289
家庭游戏坊	/296
参考文献	/308
后 记	/309

小杰为什么怕上学

每到一年级新生入学的日子，总会从一些学校中传出这样的消息：又有孩子害怕进学校，不肯进教室。难道学校里藏着像老虎一样可怕的东西吗？家长们百思不得其解，孩子从未上过学，这“怕”从何来呢？

今年6岁的小杰该上学了，爸爸妈妈有说不出的高兴，他们一起憧憬着孩子将来会有多么的出色。两人商定，为了将来能送孩子出国深造，爸爸将再做一份兼职，而妈妈则要担当起小杰的家庭教师，以确保孩子取得优异的学习成绩。于是，从这天开始，妈妈便抓住各种机会，反复对小杰说：“你就要上学了，一定要好好学习，从一开始就要做个好学生。”

上学第一天，爸爸牵着儿子的小手向学校走去，并兴致勃勃地向儿子讲述着自己当年第一天上学的情景。然而，儿子却好像有些心不在焉。终于，小杰鼓足了勇气问爸爸：“爸爸，为什么每个人都要上学？”爸爸笑了笑说：“这还用说，每个人到了这个年龄都应该去上学。”儿子的脚步越来越慢，到了校门口，就再也不肯往里走了。爸爸开始焦急起来，在呵斥声中硬拉着小杰的胳膊向校门里拖。儿子大哭大叫起来，爸爸气急败坏，连推带搯地把孩子推进校门交给了老师，然后转身便走。

其实小杰的爸爸并没有走远，而是偷偷地躲在校门外，向儿子那里张望。令他惊讶的是，他看到儿子坐在地上哭喊着：

“我不上学！我害怕！”几位老师围拢到小杰的身边，像是在安慰他。爸爸眼巴巴地看着这一幕，可又不敢上前。他期盼着儿子快点站起来，可是儿子仍然哭个不停。爸爸的心情很沉重，觉得自己真是倒霉透了，不明白为什么那么多孩子都能高高兴兴地走进校门，而自己的孩子却如此害怕上学，自己的孩子出了什么问题呢？

在父亲不知如何是好的时候，他发现一位年轻的女老师走到小杰身边，蹲下身，伏在小杰的耳边说着什么。真是神了，小杰居然停止了哭闹，顺从地站了起来，跟着这位老师向教学楼走去。后来几天，小杰都是见到这位年轻老师才肯进校门。

小杰的父母打听出，这位年轻老师姓杨，是这所学校的心理辅导老师。这天下午，小杰的爸爸妈妈一起来到学校见到了那位令他们既感激又好奇的杨老师。见面的地点是学校心理辅导室——心语小屋。杨老师向他们讲述了前几天她和小杰之间发生的故事。



对入学后的“猜想”带来的是愉悦的情感体验，孩子便会向往学校生活。

原来,当小杰坐在地上不肯起来的时候,杨老师伏在他的耳边,轻轻地对他说:“现在,我可以带你去给家长打电话,你愿意跟我去吗?”听了这话,小杰立刻站了起来,跟着杨老师来到了“心语小屋”。进屋后,小杰并没有急着要打电话,而是被学校里这间独特的小屋所吸引。在杨老师的鼓励和带动下,小杰趴在拼插地板上,寻找代表自己,以及代表爸爸妈妈属性的小动物图案。杨老师没有催促他进教室,而是和他聊起了有趣的动画片和电脑游戏,谈到了让小杰最高兴和最不高兴的事情。在游戏的过程中,小杰告诉杨老师他害怕上语文、数学课。杨老师同意了他的要求,在上这两门课的时候送他进教室。为了让他消除对学校的恐惧,杨老师还带着他在校园里参观,在学校的健身场玩攀岩。

科任老师反映小杰上课时只是比较沉默,并没表现出过度的焦虑和不安。看来,小杰对学校的恐惧与语文、数学课有关。但刚上学的孩子怎么会恐惧语文、数学课呢?几天后杨老师逐渐找到了一些小杰害怕上语文、数学课的原因。原来,小杰常常到已上五年级的表姐家玩。在那里,他经常看到的情景是,表姐因为语文、数学成绩差,被姑姑训斥和惩罚,以及表姐那痛苦、无奈的神情。这些生活片段,深深地印在了他的脑海里。加上他经常联想到父母总对他说的话:“你一定要好好学习,可别像你表姐那样,尽给爹妈丢脸。你要是也学习这么差,我们也饶不了你!”于是,小杰对上学有了一个错误的看法:语文、数学学不好的结果是非常可怕的。自己上学以后很可能也会成绩不好,也会像表姐那样被惩罚,那是多么可怕的事情。于是,出于小孩子的本能,小杰采取了逃避的方式,使自己远离有可能失败的机会。

现在,小杰的爸爸妈妈终于弄明白孩子害怕上学的真正原



困了。他们想对家有新生的父母说，可别忽视了孩子心中对“入学后”的猜想。

其实正如小杰的父母所说，孩子在入学前，心里便会对“入学后”的生活有许多猜想。如果他的猜想能带来愉悦的情感体验，便会向往学校生活，乐于投身其中；如果猜想使他产生不安全感，他便会表现出恐惧、逃避。而且这种感受常常是他自己无法识别、排解和克服的。如果此时家长没有给予及时的引导，甚至只是对孩子训斥、责骂，只能把事情搞得更糟。

如果您想帮助孩子摆脱这一困境，便要了解孩子对“入学后”的猜想具有怎样的特点，例如：

1. 受到生活阅历的局限，他们的猜想常常是不完整的。就像小杰，看到的只是表姐一个人的情况，并不了解更多小学生入学后的生活状况和情绪体验。

2. 他们会把别人的消极体验泛化到自己的身上。如小杰把表姐在学习中遭受的挫败看在眼里，并以此为线索，对自己入学后在语文、数学方面的学习状况进行了消极的联想，越想越可怕。

3. 对遇到的困难缺乏独立应对的能力，产生无助感。表姐受到父母的责罚，这在小杰看来是小孩子控制不了、改变不了的局面。他按照自己的逻辑进行推理：自己成绩不好的后果是非常糟糕的，自己既不愿承受，也是无法改变的。他出于本能，唯一的办法就是逃避。

由此可见，小学阶段的新生在入学前的心理准备是不容忽视的。入学前，家长要关注孩子对即将开始的小学生活会有怎样的猜想？各方面带给他的感受是积极的、还是消极的？他的消极体验是因为怎样的事情带来的？只有这样，您才能对孩子

进行有针对性的辅导和帮助。

当孩子对一个环境或一个事物,不能接受的反应非常强烈时,可能便是不适应的信号,这时最重要的是找到孩子排斥这一环境或事物的原因。



给您提个醒：

从上幼儿园到上小学,是孩子人生经历中的一个重大转折。

入学前,家长可以请孩子说说对“上学”有哪些想象。家长可从中了解到孩子对未来学校生活有着怎样的向往、期盼和担忧,如果发现有不合理的想法和猜测,要给予及时的调整,这将有利于孩子尽快适应学校生活。

负责任的家长会经常留意孩子对未来生活的想象,一旦发现有所偏差或错误的想法要及时给予调整。

值得借鉴的相关理论解读

系统脱敏法

这是一种以松弛为基础来消除焦虑的方法。它包括三个部分,肌肉松弛;焦虑梯度表;以想象的方法把焦虑情景与肌肉松弛相配对。在实际运用中,先给自己的情绪困扰程度定出等级;然后学会各种松弛的方法;接着根据不同的焦虑等级从低



到高进行松弛训练,想象最不容易产生紧张感的情景,通过松弛的过程来达到脱敏的效果,直至消除焦虑。进而向高等级的焦虑感迈进,逐步适应由焦虑引起的情景。

这一方法专业性较强,这里只是做一个简单的介绍,家长如有兴趣,可以阅读相关的理论书籍做进一步的学习。在生活中,家长可以把握系统脱敏法核心理念,进行一些简单的尝试,如帮助孩子逐步接近他所害怕的事物。例如您的孩子害怕打针,便可以先做到想象打针的情景不感到害怕,到模拟打针的过程不感到害怕,再到亲临打针的现场“观看”打针也不感到害怕……循序渐进直到能平静地接受打针为止。这种训练方法,还适用于帮助孩子克服对考试的恐惧。



为什么我老想上厕所

刚入学的孩子，常会对某些事情表示担忧。对于那些在孩子眼中无法摆脱的困境，在不少大人们看来，却是不必要的。如果一段时间后，孩子的忧虑没有减退甚至加重时，家长便要给予足够的重视，不要低估这些困境给孩子造成的困扰，不要忽视孩子向您表达出对学校生活不适应而向您求助的信号。家长可以通过观察、与孩子沟通、联系老师等方法，了解孩子忧从何来，并给予及时和必要的指导。

月月上学了，可是每到学校门口时总要急着找厕所，妈妈说到学校再去吧，月月却总是坚持上完厕所再进校门。有一次，她问妈妈上课时能上厕所吗？当时妈妈并未觉得有什么异样，随口答道：“你不会课间去上厕所呀，上课上厕所多影响听讲啊。”

渐渐地妈妈发现，入学一个多星期以来，月月天天闷闷不乐，而且每天吃早饭时，坚持不喝牛奶和粥。妈妈问为什么，她总回答不想喝。月月的种种异样引起了妈妈的重视，她来到学校和班主任李老师进行了交谈。李老师反映月月上课时总显得心事重重，不能专心听讲。

究竟是什么使孩子忧心重重，放心不下呢？妈妈回想起月月曾经问过她关于上课能否上厕所的问题，通过几次谈话，终于了解到了月月的苦恼。

在上幼儿园的时候,月月曾经有过一次尿裤子的经历。那次中午睡觉之前月月忘记去小便,当她睡得正香的时候,被尿憋醒了。月月很想起来去小便,但看到老师没在,她不敢擅自起床。憋着憋着,突然觉得小屁股下面热乎乎、湿乎乎的。月月不敢告诉老师自己尿床了,最终还是老师发现后通知了妈妈。

当妈妈送来干净裤子时,看到月月坐在小床上眼圈红红的,几个小朋友正围着她议论纷纷。月月缩在被子里,头埋得低低的,不敢看小朋友,也不敢看妈妈。

正是这令月月尴尬而难堪的一次生活体验,在她稚嫩的心里留下了阴影,以致她不能很好地适应入学后的新生活。她非常担心自己上课的时候想上厕所,如果老师不让去,自己再尿裤子怎么办呢?这一想法常常盘绕在月月的心头,她曾经向妈妈提出过,但没有得到明确的答复。

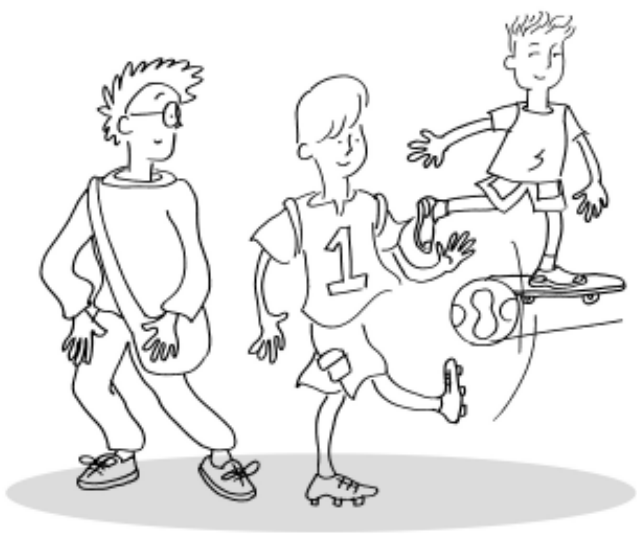
月月总为上厕所的事情担心,是因为有着一段带给她心灵创伤的经历。正是当时她心里那些不好的感觉未能得到及时的处理,才形成了一些错误的想法,留下了“后遗症”。上课时自己的行动受到限制,担忧便爬上心头。

要知道,同一件事情在大人和孩子心中的分量是不同的。如果家长不能对此共情,就很难体会到孩子内心的不安和焦虑,更谈不上给予有针对性的指导。时间长了,孩子内心恐惧和无助的体验,便会慢慢积累起来,影响到学习、交往等各方面的顺利发展,甚至会形成退缩的人格特征。

如果您的孩子也总为上厕所的事情担心,不妨试试下面这些方法:

1. 在刚入学的几天里,从孩子早上一起床,便为她营造一个轻松、愉快的家庭氛围。一位王女士曾经试着在孩子上学前

的十几分钟里，让孩子看《猫和老鼠》的动画片，孩子在笑声中离开家，带着一份轻松和愉悦，踏上上学的道路。这是帮助孩子消除对上学的恐惧非常有效的一个方法。同时，在每天孩子放学回家后，请他多讲讲学校生活中有趣的事情，说说学到了哪些新知识，以引导他从校园生活中感受到快乐和收获。



带着快乐的心情上路，有助于减轻对上学的恐惧。

2. 不要给孩子提过多、过高的要求。一些家长对孩子的期望值很高，一下子给孩子提了很多要求：上课要发言，动作要快，书包里的东西必须摆放整齐等等。照理说，这些都是孩子应该掌握的最基本的学校生活技能。但对于一个刚入学的孩子来说，需要一个慢慢领会，逐步熟练的过程。操之过急，要求过严，都会带给孩子很大的心理压力。孩子有时会想，这些麻

烦都是“上学”给我带来的，要是永远不上学就好了，很可能就会因此而讨厌上学了。所以说，对于初入学的孩子来说，重要的是要多强化上学带给他的快乐。

3. 引导孩子正确理解学校为学生制定的各种规则。一些新生，由于对自己在学校里所应遵守的纪律和享有的权利了解不清，理解不深，往往夸大学校规则的约束性。觉得到了学校就不能有自己的想法，如上课时间绝对不能去厕所等。其实为了帮助一年级小学生顺利适应校园生活，学校会采取许多措施。例如很多学校在开学的第一个月里，学生每天只上三节课，每一节课的中间还会安排课中操。老师们也都会非常细心地照顾每一个孩子，上课前老师会提醒学生去厕所，即便上课时也会允许有特殊需要的学生去厕所。家长可以通过询问和交谈，使孩子了解学校所做的这一切安排。使孩子感受到，老师是通情达理的，很多问题是可以通过和老师协商解决的。这些，除了向孩子讲明白外，还要通过一些方法，让孩子自己来证实。比如：亲自去问老师，观察上课时老师曾经允许同学上厕所，让孩子演练上课时怎样举手向老师表达自己想上厕所的要求。

4. 平时注意对老师的描述和评价要恰当、积极。曾经有不少家长对孩子说过：你要是再不听大人的话，小心我告诉你们老师，让老师来收拾你。家长借用老师在孩子心目中的威望来威胁孩子，会增加孩子对老师的恐惧，使得孩子不敢亲近老师，不敢在陷入困境时主动向老师求助。家长可以通过讲述自己和老师之间平等、友好交往的体验，消除孩子对老师的陌生感和恐惧感。若是能请比他稍大的孩子来讲述和老师曾经有过的接触，感染力会更强，效果会更好。

5. 引导孩子掌握一些消除紧张的自助策略。无论是孩子还是成年人，当恐惧袭来时，往往因为缺乏应对的方法而更加恐



惧。因此，可以训练孩子掌握一些小技巧，帮助他走出紧张情绪的困扰。“转移法”便是一种较为有效的技巧。其原理是训练孩子学会把自己的注意力，从当前让自己感到害怕的事物上移开。例如，全身心地投入课堂活动，在心里重复老师讲的话，不去在意心里担心的事情；数数，数一数班里同学的个数，数一数教室的窗户上有几块玻璃等。“转移法”有助于情绪紧张的孩子恢复平静。



给您提个醒：

不要觉得孩子出了幼儿园的门，踏入小学的门，是一件非常简单的事情。能否适应学校的生活内容、节奏、规则等，影响着孩子能否顺利地融入校园生活。通常会有一些孩子表现出不同形式的不适应，家长也不必过度紧张。重要的是能够认识到，不适应不是因为入学造成的，是孩子以往生活中有某些未解开的心结，却又未引起家长的注意，未给予及时引导造成的。当外界环境突然变化，隐患便显现出来，化作孩子各种异样的行为表现。

值得借鉴的相关理论解读

意念转移法

所谓意念转移法，是指在心理医生指导下，当病人某一心