

FUMU KETANG CONGSHU
父 母 课 堂 丛 书

好妈妈课堂

张 宇 编著

自己的孩子自己带

ZI JI DE HAI ZI ZI JI DAI



父母的态度和方法将会决定孩子的一生

中国社会科学出版社

父母课堂丛书

好妈妈课堂

——自己的孩子自己带

张 宇 编 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈课堂——自己的孩子自己带 / 张宇编著. —北京: 中国
社会出版社, 2006.9

(父母课堂丛书)

ISBN 7-5087-1217-X

I.好... II.张... III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 101208 号

丛 书 名: 父母课堂丛书

书 名: 好妈妈课堂——自己的孩子自己带

编 著 者: 张 宇

责任编辑: 张殿清

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 传 真:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销: 全国各地新华书店

印刷装订: 北京京海印刷厂

开 本: 150mm × 225mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 133 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)



序 言

家庭教育可以改变孩子的一生

望子成龙、望女成凤是所有天下父母的苦心，每一对父母都希望自己的孩子能够成才，在社会中能够拥有一席之地。

我们承认，一个人能否成才，将所有的责任都推到父母身上，这是不科学、不严谨的。但是，我们又不得不面对这样一个现实：即使禀赋一般的孩子，只要教育方法得当，也能成为非凡之人。而由于环境和教育方法的不同，有的孩子可能成为天才，有的孩子则会一事无成。

拿破仑说：“孩子的命运是父母创造的。”

对于家庭教育，俄罗斯著名的教育家马卡连柯也有一段很精辟的阐述：

“心平气和的，认真的，实事求是的指导，才是家庭教育的应有外部表现，而不应当是专横、愤怒、叫喊、央告、恳求。”

家庭教育是我们整个教育体制中不容忽视的一个重要环节。如何教育自己的孩子，是每个家长最关心的大问题。另外，由于角色的不同，父亲和母亲在教育孩子时也应该有不同的方式和方法。

母亲温柔文静的性别角色潜移默化地影响孩子。当今在不少家庭中，母亲总是在承担抚育孩子的责任。

父亲没有意识到自己在培养孩子过程中的关键而独特的地位。孩子早期意识和行为的形成，很关键的一个因素在于观察和模仿父亲的言行，并接受父亲的规范要求。但很多家庭中的父亲却以工作忙、相夫教子是女人之事等理由推卸了自己的责任。

根据父亲和母亲不同的角色定位，我们编写了《好爸爸课堂》、《好妈妈课堂》，希望通过如此细致的讲解与分析，给天下父母带来更多的启示、更多的信心、更多的成功！



目 录

第一章 做好当母亲的准备

理想的母亲要具备什么	1
不要做一个粗暴的母亲	3
母亲有着最强的影响力	7
教育孩子比养育孩子更重要	10
孩子与事业哪个重要	12
创建和谐的家庭	15
营造安全港湾	18

第二章 母亲的教育就是爱的教育

让孩子时刻感受到你的母爱	21
考察自己爱孩子的方式	24
让孩子学会表达自己的爱	27
教会孩子要孝敬父母	30
始终用爱感染着你的孩子	36
教会孩子爱自己的祖国	38

第三章 顺畅地和孩子做朋友式的沟通

和孩子做平等式的沟通	43
注意自己的口气	46
好妈妈会尊重自己的孩子	48

好妈妈懂得倾听	52
好妈妈善于“说教”	56
赞美比责备更有效	59
教孩子“学会说话”	62

第四章 做好孩子的心理咨询师

帮助孩子解除自闭心理	65
帮助孩子克服害羞心理	68
帮助孩子克服自卑心理	71
帮助孩子培养乐观的心态	74
帮助孩子培养勇敢的作风	77
帮助孩子培养同情心	80
帮助孩子克服自负自大的缺点	83

第五章 成长比分数更重要

分数并不意味着一切	85
培养孩子终身学习的好习惯	87
留住孩子的天赋	90
培养孩子的观察力	93
培养孩子的记忆力	96
培养孩子的注意力	99
培养孩子勤于思考的习惯	103
培养孩子的想像力	107

第六章 让孩子在奖罚中明辨事理

奖罚要以道理为标准	111
在松紧之间做到平衡	114
别把家庭当成学校	117
犯错就要“挨罚”吗	119

批评、惩罚要讲究技巧

第七章 做一个善于激励的妈妈

好妈妈总能发现孩子的优点	125
在比较中发现孩子的进步	128
激励孩子需要有耐心	131
在孩子遇到挫折时及时进行鼓励	134
激励孩子的关键在于理解	138
你的孩子就是天才	141

第八章 放开扶着孩子的手

让孩子多做独立的决定	145
你需要做的只是一些鼓励	147
给孩子一定的控制权	149
鼓励孩子做家务	151
让孩子在劳动中成长	154
让孩子自己爬起来	157

第九章 艺术地告诉孩子应该知道的事情

做孩子第一任性教育老师	159
认识孩子成长中的性心理变化	162
“男女有别”到底是怎么回事	165
帮助孩子培养健康的性态度	169
尝试做一个“勇敢的”母亲	171



第一章

做好当母亲的准备

理想的母亲要具备什么

林锦刚刚下岗，生活的负担使她疲惫不堪，而丈夫在事业上的挫折也使她灰心丧气，女儿的欢笑是她的唯一慰藉。女儿一天天地大了起来，但却不是越来越快乐，相反显得很压抑，每天回家都郁郁寡欢，也不与朋友交往。

林锦想知道发生了什么事情，但女儿只是否认，不愿意多讲，一直到老师送来一份女儿的作文，她才有了一点线索。在作文里，女儿描述了一个自卑的女孩子，处处不招人喜爱，头脑也不灵活，因此活得很不幸福。

老师告诉林锦，这篇作文很可能反映了女儿的内心想法，希望母亲能找她谈一谈。林锦看过作文，想了很久，在文章里她似乎看到了自己，回忆起平时总自怨自艾，难得有情绪高昂的时刻，而这一切都被相伴在旁的女儿吸收过去了。

林锦意识到正是自己的态度造成女儿的低沉和消极，只有改变自己才能帮助女儿。于是，她开始积极寻找可以鼓励自己的方法。她对女儿讲述了自己的计划，要女儿做她的监督。每天晚上，她都写下一件明天要实现的具体事情，比如与同事共进午餐、增进了解等等，以此逐渐摆脱自己的孤僻形象。她把纸条留在餐桌上，早晨起来由女儿念给她听，作为提醒，晚上共进晚餐时一同检查执行情况。开始女儿有点怀疑母亲可能出了毛病，但看到母亲坚持不懈、积极认真的态度，又很感动。晚餐时她们常在一起讨论这些行动的效果，女儿开始给母亲提出建议。不久，林锦的

纸条旁加上了女儿的纸条，母女俩开始相互监督。有时她们会回过头去做过去的条子上写下的事，因为她们感到从中获得了快乐和自信。

最后，当女儿从低沉的情绪中恢复过来时，林锦也精神焕发，好像获得了新生。什么是理想的、优秀的好母亲呢？我们认为有爱心、有责任心的母亲，就是理想的好母亲。责任心体现在关心孩子的成长，不断摸索和学习培养孩子的经验与知识上，在培育孩子的同时注重自身的成长，以自己的积极态度影响孩子。在我们的心目中，理想的母亲应该永远镇定自若，永远和善、充满爱地对待孩子，永远知道管教孩子的最佳方法，永远能够花足够的时间在孩子身上，永远对孩子抱有乐观、积极的态度，永远知道如何解答孩子的疑问。

好妈妈绝招

以乐观、积极的态度影响孩子。

体味孩子的感情与情绪，不要冷落孩子。

向孩子表达你的爱。

当孩子出现问题时，应温柔而耐心地予以指导。

不能停止自己的学习与成长。



不要做一个粗暴的母亲

刘清已经努力了好几个月，要帮助女儿榛榛规范学习时间。因为榛榛虽然已经上学，但仍然对自己的学习时间毫无计划。最使刘清头疼的是，榛榛花很多时间和小伙伴在一起聚会，玩游戏，以至于常常不能按时完成规定的学习计划，因而不能按时睡觉，早晨起床就很费劲。刘清为此费了许多口舌，一有空就同女儿谈话，向她指出贪玩的坏处以及睡眠不足对身体和学习带来的影响等等。这样的谈话进行得多了，女儿都可以背诵出来。刘清一开口，女儿就能学舌完成句子，“是的，贪玩会浪费时间……”，“是的，睡眠不足会影响身体生长发育，而且会形成恶性循环……”，这样说着，还满脸的正经样儿，让妈妈不知说什么好。刘清为她规定了玩游戏的时间和放学后先做作业的要求，反复较量了多次，女儿渐渐进入正轨，对自己有所控制了。

刘清终于松了口气，因为她近一段时间有些重要的事情要办，便雇了一个女家教，在榛榛放学后陪伴着她。渐渐地，榛榛又不按时睡觉了，并且放学后总要在外面盘桓很久才回家。刘清说——说，就好一些，直到有一天，刘清提前回到家，发现榛榛又在房间里聚精会神地玩玩具，而且没有先完成功课。

“榛榛！”刘清大喊一声，死死地盯住女儿。

女儿急忙把玩具藏了起来，试图做出一个笑脸，然后故作镇静地说：“我做了一个小时的功课，刚刚才坐下来休息一会儿。”

刘清不做声，此刻，只感到胸腔里的气压在不断增大，脑海里想着这么长时间的说服和监督也没有改掉女儿贪玩的坏习惯；女儿懂得这些道理，却还是如此，这样没有自制力，长大会如何；为什么自己的女儿会这样不争气。她想起了女儿的同学小英，那是一个多么可爱的孩子，自律、乐观、活泼、人见人爱、成绩优秀，而据她母亲讲她并未为她操什么心。



这一连串的思绪在她脑海中滚动，就像滚雪球一样聚在一起，她不知怎样痛哭才能一泄气愤。

“榛榛，你真让我伤心，你怎么会这样对待妈妈，你懂不懂这样做会对你有什么样的影响？你不必解释了，听我的。”看见女儿似乎要申辩，刘清急急忙忙地止住了她。

“我不想听你任何的解释，你让我失望极了，你知不知道我这样做全是为了你？”

“那你不要管我好了。”榛榛顶了一句。

“什么？”妈妈的眼睛瞪了起来，声音骤然升高。

此时，榛榛的眼睛里开始出现恐怖的样子，她在寻找退路。“不管你！这是我的责任，我当然要管。你回房间去想一想，还有……”她忽然想起榛榛这周末要同几个女友到同学家过夜。“还有这周末不能去琳琳家过夜。”

“为什么？”榛榛大叫，愤怒和绝望像洪水一样地扭曲了她的五官，“我要去，我就要去，你是一个坏妈妈。”

看着女儿那种狂怒的表情，刘清也有些不安了。她知道女儿是多么盼望着这个机会能与小伙伴一起过夜。但她的愤怒和自尊都阻止她收回这道“命令”。

“是你自己取消了这次机会。”

“为什么？这与玩有什么关系呢？我就要去，看你怎么办！”女儿暴跳如雷，她此时困兽似的表情和姿态是刘清最不愿意看到的。

“你马上停止，不然我要发火了。”

“你已经发火了，我就这样，怎么样？”

“啪、啪”，刘清狠狠地在女儿背后拍了两下。

“哇！”女儿哭着冲进自己房中，“哐啷”一声将门关上。

随着这两下，刘清的气泄了，却感到十分的内疚，有一种被击败的感觉。

一直在旁注视的女家教这时向她告辞，她走之前说：“刘清，



这几天她都没有贪玩，今天的确是先做了一些作业，才央求我让她玩一会儿的，我觉得她是很看重你的要求的。”

这里，不讨论刘清是否应当对女儿大加惩罚，要谈的是刘清在看到女儿违反母亲规定那一刻的心理活动。看到女儿玩玩具，刘清首先想到的是在做了许多工作后女儿仍然无视妈妈的要求，做妈妈的辛苦和委屈都奔涌出来。更想到睡眠不足对女儿身体的影响，女儿以往不尽人意的事情也一件件地在脑子中演映出来。刘清这种将不快与忧虑都一块带进目前的局势中的思维方式，是不明智的。因为它将母女间的对立提高到了不成比例的高度，而过度的愤怒自然影响着刘清对事情的判断力。在愤怒的驱使下，刘清放弃了任何力求客观、冷静、明智的努力，甚至忘记了管教女儿的目的是什么，只是一味地发泄怒气，要找出一种惩罚，让女儿知道失望的滋味，这里不乏报复的动机在起作用。让愤怒来驾驭自己是愚蠢的。如果这种事情发生在家庭以外，大多数人会告诫自己不要莽撞，但对自己家人却失之约束。如果想一想自己的慈爱本意和这样做对孩子带来的伤害，刘清实在应当努力控制自己的情绪。

诚然，对孩子不关心、不在意的母亲一定是不称职的母亲，但过分地溺爱、迁就孩子，或者鲁莽地、不加思索地采取不正确方式的母亲，即使她内心有多么关心孩子，她仍然是个失职的母亲。

一提到幼儿教育，便有不少人误以为：可以无视孩子的兴趣与意愿，强迫他们接受他们所不愿做的事。

妈妈的职责，就是细心观察孩子的好恶，给予他所要求的刺激。强迫孩子接受他不感兴趣的事物，只会引起负面的作用。

“教育”这一词，不知其中是否“给予”的意味太重，一旦站在施教的立场，人人都会摆出严肃的架势来。

但井深大认为，不言而教的教育才是最佳的教育。

比如说，自己的孩子能说本国语，任何父母也不会认为是自

已教了才会说的。事实上，这就是一种不言而教的教育了。

母亲的言语、动作、心态，会很敏感地传给孩子，形成孩子的能力与性格。换言之，母亲每日的生活状态，就是对孩子的身教。教给孩子某种事物，固然是教育的手段之一，但并不是所有的教育方式。

日本千叶大学教授多湖辉曾经研究过各界名人的幼儿时期。他说，没有比不用强制压迫，而给予正当动机的教育，更能收到良好教育效果的。而井深大则更进一步认为，唯有以母亲为主的身边所有的人，给予孩子深切的理解和用心，才是幼教的起始。

好妈妈绝招

粗暴的意志型教育是大多数母亲擅长的教育，也是危害最大、最不可取的一种教育。

教育孩子首先要放下严肃与强制的面孔。

理解与沟通是教育的起始。

做母亲要多读一些儿童心理学。

孩子都有逆反心理，对孩子粗暴结果只能适得其反。



母亲有着最强的影响力

小宋是一位母亲，她非常疼爱自己的女儿小莎莎。她省吃俭用，让女儿穿上高贵的服装，把她打扮得像花儿一样，甚至有些服装与女儿的年龄极为不相称。但尽管她花了不少心血，女儿一点也不喜欢这位妈妈。

有一次小莎莎说：“我妈妈穿着那么花哨的衣服来到学校接我，使我感到非常难堪。更心烦的是，她把我也打扮成那个样子，同学们经常在背后讥笑我，我从4岁起，就因为母亲这样做，感到很难为情。”也许有人责备这个小姑娘无情，但她理应得到理解与同情。虽然这位妇女把女儿送到贵族气十足的女子学校去接受教育，然而，我认为她没有尽到母亲的基本义务。

孩子是父母的影子。孩子的一切善恶品行都是从父母那儿学来的。特别是母亲，在孩子心目中最慈祥、最可亲的人。但我们身边的许多父母并没有注意到这些，虽然他们在不经意中给孩子带来不可磨灭的坏影响都不是出自本意，但事实就是事实，没有把孩子向好的一方面引导，就是失败。

有的母亲爱穿一些稀奇古怪的服装，以至于成为别人的笑柄；也有的因懒惰而衣冠不整，也同样引人耻笑。当孩子看到自己的母亲被其他孩子讥笑时，就会感到很难堪。不仅如此，这还会给孩子的精神带来很坏的影响。做母亲的做任何事都必须检点，在孩子心目中，既不应行为散漫，也不要过于乔装打扮。不然的话，母亲的权威就会下降，而这种下降就是教育孩子失败的开始。

衣冠不整，精神上也必然是散散漫漫。反之，衣冠端正，能使人精神抖擞。所以，服装不可过于奢侈，但必须是整洁的。整洁的服装还能使我们产生自尊心，就连马也是如此。给它换上好马鞍，就表现得扬眉吐气；给它换上破旧的马鞍，就表现得垂头丧气。马都这样，何况孩子呢。



认真对待生活、敬业爱家、有良好习惯的母亲，应该是能够得到孩子的尊敬的，否则，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，我认为，父母能否得到子女的尊敬，关键在于父母本人的言行举止。有涵养的父母大约还可以想出理由为自己辩护，劝说孩子接受自己的教诲；没有涵养的父母，恐怕会因为被孩子戳到痛处更加火冒三丈，会说出极不理智却又貌似有理的话来：“你怎么敢这样同你妈妈说话？不懂得尊敬大人！大人可以这样，孩子就不可以！你不按我的话去做，我就要惩罚你。”在这样的环境之中，孩子成了低人一等的东西，哪里有幸福可言。这样的训话，有些父母认为是理所当然的，既然这条生命是父母所赐，父母自然有生杀大权。然而，这种观点确实可笑至极。难道大人就一定要得到孩子的尊敬吗？年长之人或位高之人就一定应当受到年轻或位低之人的敬爱吗？成人或者为了利益的关系，不得不对年长位高的人表示些违心的恭敬，无论他是否经受得起。但千万不要把这种观念应用在天真无邪的儿童身上，对一个不值得孩子尊敬的家长，孩子有权表现自己的不满。我们认为，以师长尊严为号令去强迫孩子俯首帖耳，是自取其辱的做法。即便大人有办法使孩子沉默，但在内心深处，孩子的不满会酝酿成憎恨或蔑视。

父母对于孩子应该保持平和的心态。如果我们真正接受了这一道理，就不会抱怨孩子不敬重自己，而是首先检查自己的行为是否值得孩子尊重。其实这种自省的态度本身，就是对孩子最好的教育。



好妈妈绝招

母亲是孩子的榜样，切记孩子一切都会和你学。

母亲的穿着应典雅，举止应彬彬有礼。

母亲的言语应温和、有力，讲求条理，绝对不能使用喝斥语气。

孩子从小就有自己的判断，不能强迫孩子接受你。