

李媛媛◎著

社区家庭教育系列

好妈妈的快乐放养



针对学龄前幼儿的性格养成和心理健康的家长用书,从为人父母须知的教养常识和基本功出发,通过大量的亲身事例并结合心理学、教育学说明主旨。告诉身为父母的您该如何建立和谐美好的亲子关系、如何帮助孩子度过关键的第一反抗期、怎样解决幼儿园阶段的突出问题以及生命教育等问题。

用“放养”的方式帮孩子建立自己的各种系统反应功能,为孩子健康的心理和积极的行为方式打下基础

HAOMAMA DE KUAILEFANGYANG

中国出版集团 中国出版
中国出版集团 中国出版

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位





前言

孩子是每个家庭的宝贝，我们竭尽全力付出爱，想用全部的心血把他们培养的健康、快乐、聪明、自立。但很多时候我们发现越努力越吃力，有种力不从心的感觉，为什么如今的孩子这么难管呢？孩子是独立于我们的生命个体，他们必将超越我们去往更辽阔的世界、去往更遥远的未来。如果我们能放下过分的焦虑担心，转而欣赏这自然的奇迹，并蹲下来尊重他们的视角和选择，也许就能更好地贴近孩子的心灵。

我们真的了解孩子吗？了解自己吗？不完美的我们如何苛求孩子一定要追求完美呢？那所谓的完美是真的完美吗？符合自己孩子的特点吗？是教师也是心理学工作者的我，不过只有五年“妈龄”，孩子还没能上个名校出来给我的论点予以强大的支持。但我想，孩子本该有自己的独立精神和选择未来的权利，假设孩子将来成为人海茫茫中平凡的一个，能不能获得平静的幸福和从容的自信呢？又有什么比孩子健康、快乐、正直、善良、独立生存，更重要的呢？假如在满足这些前提下，孩子有更高远的追求，做父母的我们只要给予持续的支持和爱就够了，不是吗？

做妈妈的“懒”一点，是为了让孩子更“勤快”些；把孩子“放养”，是为了让他们从自然中来，回自然中去，焕发出全部的身心能量，从容成就完整的自我；宽容、引导、理解、信赖和爱，帮孩子以坚强乐观的心态展开雄健翅膀，飞向遥远的未来。



目录

contents

一

好妈妈基本功

1. 相信孩子才能帮孩子建立自信 / 3
2. 循序渐进的目标成就高远理想 / 8
3. 摘下有色眼镜的中立价值观 / 13
4. 事半功倍地播撒爱的种子 / 18
5. 在聊天中悄悄渗入教育观点 / 23
6. 赞美孩子的努力和个性 / 29
7. 不像管教的管教是最好的管教 / 33

二

建立和谐美好的亲子关系

1. 可以建议,不必强迫 / 41
2. 可以批评,不要批判 / 46
3. 冲动情绪的危机处理 / 50
4. 分享快乐,分担悲伤 / 54
5. 无条件的爱,有条件的谈判 / 59
6. 接纳孩子的真实自我 / 63
7. 理解孩子行为的多种原因 / 67

目

录





8. 协助而非代替孩子处理问题 / 71

9. 做孩子持续的行为榜样 / 75

三

如何应对孩子的第一反抗期

1. 乖孩子开始“不听话” / 81

2. 应对第一反抗期的家长功课 / 86

3. 孩子的沉默与哭泣 / 91

4. 孩子的拒绝与否定 / 95

5. 应该听孩子为过错辩解吗 / 99

6. 孩子有没有自我价值保护的必要 / 103

7. 孩子撒谎是不是必须严惩 / 107

8. 该鼓励孩子幻想还是面对现实 / 111

四

幼儿园阶段的养育问题

1. 基本自理早养成 / 117

2. 注意力不集中怎么办 / 122

3. 学习效果不好怎么办 / 127

4. 任性孩子的自制养成 / 131

5. 突破胆怯并不难 / 136

6. 如何选择才艺班 / 141

7. 当孩子被忽视 / 146

8. 面对欺凌怎么办 / 151

9. 开始交朋友 / 155

五

不可或缺的生命教育

1. 我从哪里来 / 161
2. 生命去往何处 / 166
3. 男孩和女孩不一样 / 170
4. 聪明的自我保护 / 174
5. 帮助同伴要讲方法 / 178
6. 爱动物,爱生命,爱生活 / 181

六

受益一生的人格品质初养成

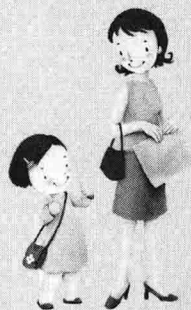
1. 付出善意的视角与行动 / 189
2. 懂得感谢他人的付出 / 193
3. 每个人都有自己的责任 / 197
4. 诚实不是实话实说 / 201
5. 勇气是生命的进取 / 205

后记 / 209

目

录





一、好妈妈基本功

- 1.相信孩子才能帮孩子建立自信
- 2.循序渐进的目标成就高远理想
- 3.摘下有色眼镜的中立价值观
- 4.事半功倍地播撒爱的种子
- 5.在聊天中悄悄渗入教育观点
- 6.赞美孩子的努力和个性
- 7.不像管教的管教是最好的管教

1. 相信孩子才能帮孩子建立自信



儿童的心灵是敏感的，它是为着接受一切好的东西而敞开的。如果教师诱导儿童学习好榜样，鼓励仿效一切好的行为，那么，儿童身上的所有缺点就会没有痛苦和创伤地、不觉得难受地逐渐消失。

——苏霍姆林斯基《要相信孩子》

相信什么，得到什么，对养育孩子来说，同理可证。你相信孩子是勇敢的，他会成为勇敢的；你相信孩子是善良的，他会成为善良的；你相信孩子是勤快的，他会成为勤快的。相信是阳光，普照万物，滋养生机。你信赖而赞许的目光，是孩子一生的力量源泉。一个充满信任与鼓励的微笑强过一百个耳提面命的苛求，妈妈省力，孩子放松。

宁宁总想帮妈妈做事，好像妈妈做的事情都是好玩的游戏，她两三岁的时候就主动“参与”一些妈妈的日常清洁工作，话说利索之后常常说：“我帮你干吧。”身为妈妈的我都会立即答应，并交给她一些工作，比如拿块干净的湿抹布去擦玻璃门，或者跪在地上擦地板，用一小盆温水洗自己的袜子或小





毛巾，站在水池边刷杯子等等。因为水龙头向左是热水，向右是冷水，我郑重地告诉她，不要一下子拧到最左边，如果流出很烫的水，会让小手很疼，她自己感觉了一下水的温差就记住了，从来没被烫到过，还借此机会分清了左右方向。宁宁帮妈妈做清洁，也会“越帮越忙”，但我不会随便夸奖或随便批评，通常是先认真地谢谢她的帮忙，然后指出需要改进的地方，比如：“宁宁擦玻璃真认真啊，擦的很努力，太谢谢你了，能帮妈妈干活了。下次再擦的时候抹布再拧干一点，玻璃上就不会有水渍了，对吧？”有时候姥姥来了，看到宁宁跪在地上擦地板，非常心疼，连连责备我：“你这个当妈的真够懒的，让这么小的孩子擦地板。你当年这么小的时候，我可是什么都没让你干过。”我只得请宁宁当救兵：“宁宁，擦地板是很好玩的事，对吗？帮妈妈干活就是爱妈妈，对不对？”宁宁边干活边答应：“当然啦。”孩子干一会儿就累了，想去玩游戏，把抹布丢下自顾自地走了，我就给她划定责任区，擦完自己的责任区才可以去玩别的，如果没干完就不干了，那么下次就不能再玩这个擦地板游戏。

我想，孩子多做一点，就得到了更多的锻炼机会，熟能生巧，同时还能生出自信满满，何乐而不为呢？通过做事让孩子懂得去尝试去努力，为了赢得信任和肯定，要懂得改进方法，懂得做好自己分内的事。也许孩子做的不是无懈可击的完美，但我想让孩子知道：“妈妈相信你。相信你是勤快的孩子，爱妈妈的孩子，做事情有头有尾的孩子。”而孩子从未让我失望，她所表现出的热忱和耐心，有时候让我都羞愧了，也感染了身为妈妈的我，要给宝宝做榜样呀。

有时候包饺子，宁宁也喜欢帮忙，擀面皮是她的拿手活，



小胳膊像疯狂的陀螺，故作熟练，把圆圆的面饼上下左右地擀，弄成怪异的形状，我也就只好包出怪异形状的饺子。宁宁参与包饺子，如果露馅会再包一层，煮出来的特别厚重的饺子都是她的作品，渐渐的她也懂得少放一点馅就不会露，于是那些肚子格外扁扁的饺子出锅后大家都认识，而宁宁总喜欢挑自己包的饺子吃，能吃六七个。不但锻炼了手艺，还养成了健康饮食的习惯。

做妈妈的，都希望孩子“一切都好”，从嗷嗷待哺的婴儿到蹒跚学步的幼儿，从事事依赖到挣脱束缚，妈妈的心不是没有失落的。孩子越来越充满好奇，越来越想独立做事，触摸这个新鲜的世界。而曾经被孩子完全依赖的我们，不知不觉中正在依赖孩子的依赖，从孩子的依赖里收获自我价值的肯定和角色满足。可是，我们正是因爱深而责切，担心孩子做不好，习惯性包办代替，习惯性指手画脚，习惯性顺口批评，这些习惯渐渐熄灭了孩子天生的探索动力，天生的自信。孩子当然在成年后会理解妈妈的苦心，但在幼年的经历里，那些真实的疼痛和深深的失落却也是永远无法抹去的遗憾。我自己也曾经受到妈妈的严格要求，做得不好的时候免不了挨打。三十多年过去了，我自己也做了妈妈，并从事了心理教育工作，我不再如幼年那样怀疑妈妈的爱，但无论如何却无法完全平复被当众责骂的羞辱感，而这当然并不是我妈妈能预料到的。

我们对孩子的教养和爱，第一课就是相信，相信孩子的能力和努力，相信孩子是追随太阳的向日葵，相信孩子的本意是要得到妈妈的肯定。尽管他们做事的结果有时出乎我们的意料，甚至“搞砸了”，妈妈也不要轻易说出：“你这个笨蛋”“什么都做不好”“脑子有问题啊”“什么毛病”“滚开”“以后再也不相信你



了”“你还不如比你小的孩子呢”“傻子啊你，听不懂吗”“怎么就记不住？记吃不记打啊”。我们训斥孩子的时候，有发泄的本能快感，并披上出于爱和关切的“合理化外衣”。可是这样的责骂并没有起到良好的效果，却让孩子深深惶恐，“妈妈不爱我了”“我很害怕”“妈妈很失望”“我真的很笨”“我肯定做不好了”“妈妈会不会不要我了？”“妈妈可能要揍我了”“妈妈更喜欢别的小孩吧”：孩子的注意力没有集中到做好事情本身，而是如何应对妈妈的情绪，如何获得爱和安全，如何摆脱当下被责骂的烦恼，久而久之孩子也会失望，也会孤独，不再相信大人的话，并感到自己如果做不好就得不到爱，而这种“有条件的爱”是充满变数的，不安全的，无法全身心投入的。

我们认为孩子是什么样的，就在无意中把这种信息和观念传递给了孩子，这就是相信的力量，心理学上常说的“定式”也是这个意思。我们当着孩子经常说：“我家宝宝很聪明，就是太淘气，贪玩，不好好学习”，孩子就会逐渐接纳这个评价，并把这个评价纳入自我行为体系，从而真的成为“聪明，淘气，贪玩，不学习”的孩子，那真的是我们做妈妈的所期望的吗？如果我们说：“我家宝宝很喜欢和小朋友玩，还总是和小朋友交换玩具玩，他觉得好朋友就要分享好东西。”那么可能原本不太爱交朋友的孩子也得到了妈妈给的积极暗示，下次或者下下次开始，尝试“和小朋友玩，交换玩具，分享好东西”，他知道这样是妈妈期望的，妈妈就是这样认为的，而孩子也会自然而然地觉得“妈妈是对的”“我是这样的”。

定式的两面——相信的力量，被妈妈信任鼓励的孩子，会在幼年埋下自我肯定、自我欣赏的种子，成为一个自信的人，有内在能量的人，有超乎他人的柔韧与乐观；而经常被批评、被否定、被责骂、被惩处的孩子，则自我怀疑也怀疑他人，不自信，缺乏与人相

处的能力，内心缺乏归属感，对现实感觉焦虑而无能为力，甚至成年后自我放弃，一生缺乏幸福感。

聪明的好妈妈，与其无数次声嘶力竭地喝令孩子服从自己的命令，不如温柔而低调地告诉孩子，他原本就是个多么好的孩子，妈妈多么爱他，他不但聪明而且努力，不但懂事而且善良，不但勇敢而且有责任心，一点一点把自我概念种植在孩子的心底，让他懂得从心理上自律，那么孩子不会有被束缚的痛苦，因为这是他塑造自我概念的开始。如果他从一开始就相信自己是个好动脑动手的孩子，这种思维概念会自动成为他成长中的自我认知，他的脚步也会追随他内心的方向前进。





2. 循序渐进的目标成就高远理想

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。

——荀子《劝学篇》

做父母的都有望子成龙之心，特别是自己未曾实现的理想都希望孩子来延续传承，孩子仿佛不仅是爱情的结晶、生命的继续，也是理想接力赛的下一棒选手。我们是多么希望能早一些看到孩子取得辉煌的成就，不负我们的舐犊深情。但金字塔并非一日落成，会不会我们不知不觉越俎代庖了？我们问过孩子自己的理想吗？我们对孩子的期望符合他的爱好和特点吗？每个人都要为自己的人生负责，孩子也有这样的权利。与其在激烈交锋中奋力说服孩子走上被安排的道路，不如先听听孩子的心声。

宁宁属于过敏体质，四岁之前很容易感染呼吸道疾病或皮肤湿疹。为了增强免疫力我想让她爱运动，小孩子本身就是很好动的，但不是所有的运动都喜欢。她在花园里骑自行车，一圈又一圈，我在花园的长椅上“眺望”她飞驰的身影。每天早晨步行去幼儿园，为了超过前面一个又一个行人，妈妈和宁宁



一起快步走比赛，当然我只是开始几步虚张声势，很快就落在后面，给孩子点成功的甜头，她才会更卖力。上了幼儿园中班后，建议她报跳舞班，她同意了，上了三天就有点不想去，我鼓励她回来当我的老师，教我跳舞，她又重新投入进去，回来蹦蹦跳跳的演示，我边积极地比画学习，边赞美她跳得好，渐渐的她能连续跳半个多小时，我却早已在沙发上落座了，眼光追随，双手拍节奏，脸上是赞美的笑容。

带宁宁进山玩，要走很远的路。宁宁有时候走着走着就累了，要抱抱。我一般是停下来歇一会儿，顺便带她看看路边的花花草草。再走又累了，她就主动要求歇会儿，不再要求抱抱了。路确实很遥远，我就和她约定一个看得见的目标，比如500米外的一棵大树，或者800米处的一眼泉水，生动地描述下个目的地，大树上有很多的黑枣正已成熟，一摇就掉下来啦，吃到嘴里软软的、甜甜的；泉水好凉好甜，小松鼠也要去那里喝水的。宁宁听的有趣，高高兴兴跑到前面去了，我在后面吃力地追赶，反而是她带动我走过一里又一里，终于走到更远的地方，在栗子树下找风干的栗子，尝尝野葡萄，摘一个红透的柿子吃。之所以能连续走一两个小时的路，只是因为把遥远的目标分割成了很多小目标，通过一点点努力就能马上实现的小目标，所有的小目标连接起来，就是一次了不起的远足，孩子快乐，大人轻松。

上幼儿园中班的时候，计划一年让宁宁学会600个英语常用单词，其实只要每天上学和放学路上，看见什么就随便学什么。妈妈和孩子做游戏，从水果到动物，从植物到颜色，从月份到季节，从交通工具到日常食物，从自然现象到天气变化，不知不觉就学到了很多单词。后来发现有些网站有英语动画

片、教学片、游戏，我就鼓励宁宁自己看、自己玩，渐渐的宁宁会自然地使用英语，事半功倍，我就可以抽身出来了。

从可实现目标到远大理想，心理学研究认为，对目标的努力热情是与其难度成U形关系的，太过简单毫无挑战性的事情和难度太大超越承受能力的事情，人们都缺乏兴趣。有一点难度，通过努力可以实现的目标，最能激发人的征服欲望，效率也更高。

现在很多妈妈担心孩子上小学一年级的时候和其他孩子比较差得太多，所以非常着急地在幼儿园阶段就开始强化学习，比如报各种识字班、外语班、数学班、艺术班等等，希望孩子能通过“加餐”赶到小朋友前面，这样上小学的时候才能得到老师的喜欢，当上课代表、班干部，至少成绩排名靠前些。妈妈们的深谋远虑可以理解，但是三四岁的孩子大脑发育正处在成长期，他们之所以那么爱玩耍、爱游戏，是年龄特点和大脑成熟度的需要，而填鸭式的学习却会导致孩子失去学习的兴趣和乐趣，有些孩子到了幼儿园大班就开始特别反感上学，连幼儿园都不想去，学习班就更不愿意去，想象一下这样的孩子上了小学能积极乐观的爱学习吗？

所以，不积小流，无以成江河。要想让孩子以后能有持续的热情学东西，就要变换一下思维，从培养孩子兴趣入手，并且把遥远的目标分割成可以实现的小目标，让孩子得到不断的肯定和鼓励，从而积累起信心和兴趣，以后家长就越来越轻松，而不是越来越沉重。家长轻松了，孩子学习更多靠主动，孩子自己也感到轻松，比被父母每天责骂压迫着学习要有意思。

我也和很多妈妈一样，希望自己的孩子学习成绩好，未来的求学、就业、婚姻乃至人生都能一帆风顺，也希望孩子能取得很好的成绩，实现自我。但我觉得我们难以决定孩子的未来成败，孩子有





自己的人生，他的成败要交在他自己的手里，做妈妈的也要把这个责任告诉孩子，让他懂得承担、懂得追求、懂得规划。非常具体的职业理想要孩子自己去感觉、去调整、去追求。做家长的只负责引导大方向，养成健康的人格和心理基础，培养好习惯，而不必替孩子决定所有事情，摧毁孩子的自我辨识能力。

比如，发现孩子有文学天分，可以从兴趣入手，随着年龄的增长，建议、引导他的兴趣方向，从词汇的积累，到经典词句的欣赏，从美文鉴读到名著通读，从自身偏好到擅长取向。我们无法决定孩子未来的职业是编剧、是作家、是教授，还是别的什么，我们只要给孩子自由的空间和营养的土壤就够了。家长当然会花费大量的精力和财力支持孩子，但他要走怎样的路，有时候大人是无法代替他作决定的。你所爱未必也是孩子所爱，你所擅长也未必是孩子所擅长。成人在现实生活里经过数十年的挫折打磨，理想更多回归了现实，如果我们植根现实只期望孩子取得金钱地位或名誉的成功，其实是曲解了理想的意义，也折断了孩子梦想的翅膀。

如果我们从孩子很小的时候就要求孩子努力成为钢琴家、艺术家、外交官、企业家、科学家，那么很可能孩子长大后无法面对平庸的生活和平凡的自己；如果我们从孩子很小的时候就灌输上学念书，考好成绩是为了找个轻松赚钱的好工作，过上体面的富足的生活，那么很可能孩子登上太阳的梦想和制造海陆空三用车的计划就成了笑柄。而深爱孩子的父母其实要做的仅仅是给出大方向，同时让孩子了解，多么瑰丽的梦想也要从现实的脚下出发，人生最好的状态就是“在路上”，而不是“在山顶”。追求瑰丽的梦想，也接纳平凡的生活；付出不断的努力，也肯定阶段性的成绩；成功时更要淡定，失败时更要柔韧。

如果我们关心孩子的文化课进步，那么也在积极暗示和相信鼓



励的前提下给出阶段性目标，比如一周五天，每天放学回家有 15 分钟的趣味学习时间，外语、古诗、数学、拼音、写字。制定出年度目标和阶段目标，这些妈妈自己知道就好，把学习和开心的游戏结合在一起，让孩子边玩耍边学习，在愉快的气氛中学到东西，也融洽了亲子关系。妈妈可以自己写教案和教学小结，让爸爸也参与一部分，等到上小学之后就逐渐退出这个体系，让孩子自己制定进步计划和执行方案，每天 15 分钟到半小时，有针对性地提高弱项，从而培养起良好的学习习惯和自我管理能力。