

教子 从此不累

资深心理问题研究专家
著名儿童教育专家
筱丹 著

读懂孩子心理 智解教子难题
资深心理教育专家的轻松教子方案

父母的沟通力决定了孩子的成长力
给父母一个好支点就能撬动孩子的人生



教子 从此不累

资深心理教育专家的
轻松**教子**方案

筱丹 著

图书在版编目(CIP)数据

教子从此不累 / 筱丹著. —南京: 译林出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5447-4686-1

I. ①教… II. ①筱… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第271921号

书 名 教子从此不累

作 者 筱 丹

责任编辑 王振华

特约编辑 林园林

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 170千字

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-4686-1

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

走进孩子心灵深处

筱丹

阳光下，轻轻托起自己用全部心血缔造的幼小生命，听那清脆嘹亮的哭声，嗅那醇美温柔的乳香，看那纯洁如天使般的浅笑面庞，所有的父母，无论贫穷、富裕，无论顺境、逆境，都会怦然心动，恨不能用自己全部的生命去与他（她）相融，去爱他（她），去呵护他（她），去帮助宝贝快快长大。

可是，为什么您含辛茹苦，起早贪黑，为孩子几乎付出了所有的精力，宝贝儿却似乎并不领情？

为什么您的所有管束，明明都是为了孩子好，却使宝贝变得烦躁、逆反？

为什么您殚精竭虑、苦口婆心，却换来孩子的日渐疏远？

为什么您节衣缩食，为孩子营造尽量舒适的生活，宝贝却不懂得珍惜，认为一切理所当然？宝贝甚至会瞧不起您因为抚育他（她）而日渐衰老的容颜？

.....

那是因为，许多父母只知道怎样抚育孩子长高、长大，却不懂得如何走进宝贝儿鲜花盛开的心灵深处。

那么，爸爸妈妈们应如何走进孩子的心灵深处，与宝贝进行亲密的心灵沟通，将对孩子的成长育成教育，变成一家人的快乐生活体验呢？

呵呵，别着急，请您带着快乐的心情，走进故事中来吧。

和我一起，换思路、换角度、换位置，把解决这些育成难题，变成一个个有趣的游戏，演绎成一个个充满智慧的故事。充分运用爸爸妈妈们的“聪明智慧”，帮助宝贝儿解决问题、克服困难，快乐成长。

教育孩子是个大难题吗？来，换个角度、换个心态，你会发现，教育孩子的过程，居然变成了一个个有趣的小故事。小故事里充满了小游戏，一个又一个有趣的小故事串联起来，使爸爸妈妈们觉得，经过漫长的岁月，把孩子抚养成人、教育成才，不再是一个痛苦而漫长的煎熬过程。

宝贝成长的岁月，会变成爸爸妈妈们专享的、长达数十载、兴趣盎然的、独一无二的爱的故事集；变成爸爸妈妈们一生中最大、最成功、最快乐的游戏。

在这里，我会与爸爸妈妈们一起，交流这个让你们独享一生的爱的故事中的成长游戏，怎么“玩”，能够“玩”得快乐！怎么“玩”，能够“玩”得有趣！

我将竭力帮助爸爸妈妈们多多熟悉这个育成“游戏”的规则，真正掌握它的“秘籍”，让爸爸妈妈们“玩”得更科学，赢得更智慧，胜得更快乐。

如果，亲爱的爸爸妈妈们，能把这个爱的大故事里的成长游戏，玩得轻松快乐，你们的“教子生涯”将会充满欢乐、喜悦和成就感。你们的宝贝，也将拥有最快乐、最阳光、最智慧的童年。

教父母怎么“做”，教孩子怎么“玩”，大家一起轻松快乐，共同在笑声中享受育成的快乐，享受成长的快乐，这是我心中最快乐的情愫。

那么，爸爸妈妈们，准备好了吗？故事开始了哦。

为了宝贝快快长大，我们一起加油吧！

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

目 录

序言 1 情理之中，意料之外	佟乐泉 1
序言 2 把教育的魅力发挥到极致	余培侠 3
前 言 走进孩子心灵深处	筱 丹 1

不想上学的宝贝	1
---------------	---

有时候，我们的孩子害怕或不想做一件事情时，他不会直接与我们沟通，他会选择一些自行逃避的方式。

孩子的心灵是稚嫩的，妈妈想要发掘真实的情况，一定要拥有智慧，采取聪明的方法迂回，不能粗暴进行。

怕打雷的小军	6
--------------	---

——如何帮助孩子战胜恐惧

孩子往往会对未知的事物充满害怕。只要帮助孩子弄明白，令自己畏惧的事物，到底是什么东西，是怎么一回事，再结合恰当的心理疏导技巧，孩子就会逐渐从心底彻底消除对它们的害怕和恐惧了。

愤怒时请您再回头看一眼	11
-------------------	----

不要在愤怒中下结论，给孩子一个解释的机会，让真相离自

己更近些。理智讲道理的父母，才能养育出宽容懂道理的孩子；快乐达观的父母，才能养育出快乐达观的孩子。

别让噪音伤害您的宝贝…………… 21

科学告诉我们，当符合心意的美好声、光信号，如优美的音乐或快乐的舞蹈，输进大脑时，大脑会产生满意的愉悦的心情感受，而相应的神经内分泌系统及免疫系统，在这种脑状态的调控下，也会井井有条地运转，使人感到身体舒适、充满活力。

唠叨，孩子的温柔杀手…………… 30

唠叨说到底，其实就是一种埋怨、发泄和批评。人的本性都是不喜欢被批评的，能闻过而喜的大人都不多，更别说孩子了。没完没了的重复性批评，只会使气氛紧张起来，令孩子变得沮丧，采取本能的防卫态度，使彼此可能的沟通中断。

早上如何让孩子轻松起床…………… 39

纠正孩子的“坏毛病”，帮助孩子养成良好的习惯，智取远比强求有效，而且不伤害亲子情感。用轻松的游戏，快乐的智慧，代替教育的烦恼，孩子会更幸福，家长也会更轻松。

重诺的父母，才能培养出信诺的宝贝…………… 45

孩子非常容易放大并模仿大人轻诺的缺点，变得浮躁和不诚实。想要孩子将来长大能够信守诺言，说话为人掷地有声，父母必须非常注意自己的言行。只有重诺的父母，才能培养出信诺的宝贝！

狗狗很可爱，但不要太亲近…………… 51

养宠物能给孩子的生活增添兴趣，养宠物也能给孩子的健康带来危害，养还是不养，这是个问题。看看苗苗一家，在心理专家的建议下，怎么解决这个问题的吧。

不要总拿孩子和别人比…………… 60

对于孩子，如果一定要比较的话，就把孩子的现在和以前比。为人父母，应当坦然接受孩子间的差异，用一颗平常心，来对待孩子暂时的不足，对孩子多一些鼓励，多一些赏识，真心以自己的孩子为荣。

为早恋的孩子，留条回家的路…………… 70

明智的父母，应该学习忍耐怒火和大开言路，冷静智慧。让孩子犯了再大的错误，也敢回家，也敢与自己沟通，也敢向自己求助。只有在亲爱的爸爸妈妈的爱心护航之下，天下的宝贝，才会没有难归的夜路！

刀子嘴豆腐心，宝贝最害怕…………… 80

孩子是非常稚嫩的，关心的话也要注意说话的方式。恶语伤人六月寒，即便是包含爱心的恶语，也要三思而说，不可寒了孩子的心，让孩子对家长产生厌恶或恐惧心理。

家长应该如何戒除“刀子嘴”，做孩子喜爱的父母呢？

您的宝贝用自杀威胁过您吗..... 88

如果你被孩子用自杀威胁，你是做出让步，还是听之任之？抑或嘲笑他激怒他？你有没有想过用充满爱心的智慧游戏，代替粗暴的训斥和无原则的让步，战胜任性而不懂事的孩子？

宝贝吮咬手指上瘾怎么办..... 96

咬手指、啃指甲是很多孩子常见的毛病，也是让很多家长头痛的难以矫正的“顽疾”，阳阳却在专家的指导下，“三管齐下”，轻松戒掉了这个“顽疾”，他们是如何做到的呢？

给宝贝一双明亮的眼睛..... 102

作为家长，你肯定知道保护孩子视力的重要性，可你的保护措施恰当吗？你知道怎样运用智慧让孩子自己意识到保护视力的重要性吗？你家里的光环境是否正在对孩子的视力造成伤害呢？

“外号大王”改变记 112

他是聪明的小家伙，他也是个淘气的小家伙，他给很多同学起了伤人自尊的外号，他和找他“理论和谈判”的同学打了一架，他让老师束手无策，专家支招的一个小小游戏就“降伏”了他……

害羞的宝贝怎么变得勇敢..... 117

从和陌生人说话紧张得不知所措、不敢当众讲话的害羞小丫，到能得体地在各种场合与人交流的大方女孩，这样的改变只需要一点耐心、细致和一些小智慧，在轻松愉快的游戏中就完成了。

你觉得神奇吗？

你的悲观给孩子带来了什么…………… 126

如果一个人总是唉声叹气，那么他的孩子一定不会乐观快乐，即便在欢笑中，也会有隐忍的悲观和沉重。站在不同的角度看问题，乐观和悲观只是一线之隔，学会从阳光、积极的角度看问题，你就能乐观起来，快乐起来，豁达起来。

怎么说服倔强的孩子…………… 139

倔强的孩子，不容易被说服。那么最好的办法一定是引导孩子，自己说服自己。这样，孩子就不会与爸爸妈妈对着干了。最主要的是，孩子想出来的理由，符合孩子的心理特点。比大人强加的理由，会更令孩子容易接受。

棍棒底下出什么样的孩子（一）…………… 147

——体罚对孩子的身体伤害有多大

很多家长认为孩子不打不成器，小孩子打两下没什么，真的是这样吗？看看父母扬起的巴掌，举起的棍棒，会给孩子带来怎样的身体伤害吧。

棍棒底下出什么样的孩子（二）…………… 152

——体罚对孩子的心灵伤害有多大

所有的体罚，真正对孩子伤害最大的，是在心理上和精神上，巴掌和棍棒扬起的一刹那，在孩子的心中，对面的父亲一定是自

己最大的仇人。脾气暴躁的父母们，一定要学会克制自己，棍棒教子，真的要不得！

棍棒底下出什么样的孩子（三）…………… 158

——父母如何克制打孩子的冲动

你的打骂给孩子留下心灵的创伤了吗？你如今后悔了吗？你想知道怎样抑制住打孩子的冲动吗？跟专家一起学习怎么运用智慧的游戏，做不打不骂的智慧父母吧！

棍棒底下出什么样的孩子（四）…………… 167

——如何弥合孩子的心灵创伤

赖床不起，可以把妈妈洗菜的盆打翻，弄得满地是水；看电视、玩游戏，就是不配合吃饭；可以不断制造满地的垃圾，把玩具扔得到处都是……上述种种恶行，“行恶”的不是宝宝，而是爸爸！而妈妈竟然耐心配合着爸爸的胡闹，他们在做什么？

如何帮助宝贝不挑食…………… 175

你为家里的“挑食小祖宗”发过愁吗？孩子挑食是很多父母都会遇到的难题，这样的难题，在专家的指导下，解决起来却变得那么轻松、简单，充满了乐趣！

当宝贝第一次偷拿你的钱…………… 183

有的孩子小时候，会悄悄拿家长的钱，家长第一次发现孩子偷拿孩子的钱，一定要慎重处理，只要家长教育方式正确，就不

会有不良后果；如果不正确，就会导致持续不断的麻烦。正确解决这个问题，需要家长运用一点智慧，和孩子展开一场心理较量……

什么样的分享教育，才能开出美丽的花…………… 189

爸爸妈妈要注意，把所有好东西都给宝贝，宝贝就永远不会懂得分享。爸爸妈妈们最棒的做法，是与宝贝一起分享好的、坏的、甜的、苦的，一起分享所有生活的滋味。

别用您的老规则约束孩子…………… 204

在大人们的老观念中，有许多非常宝贵的财富，但也有很多的错误和过时的东西。所以，当孩子做出非常规的举动时，我们要学会从孩子的视角看问题，理智、科学、辩证地对待孩子的行为。

吃饭时别训您的孩子…………… 213

原本健康快乐的孩子，肠胃好，不挑食，不缺乏营养，怎么变得脸色蜡黄、日渐消瘦了呢？去医院检查，医生也没查出原因。小胖的妈妈百思不得其解，专家的一席话，让小胖的父母恍然大悟——

如何让您的孩子学会宽容…………… 219

原本宽厚谦和的孩子，为什么变得自私而讨厌，睚眦必报？希望安安的故事，能警示父母，平日应该给孩子怎样的言传身教；也希望专家的妙招，能在轻松愉悦的快乐游戏中帮你教孩子学会宽容。

孤独的宝贝有多难过…………… 227

童年的玩乐，可以在一个人心底轻轻沉淀，成为一生最温暖、最无邪、最快乐的记忆。独生的孩子，他们在家里没有年龄相仿的同伴；在外面，由于城市的楼宇隔阂，也没有大院里的朋友和可以随便串门的邻居。他们如何能够不寂寞，不孤单？

暗示教育，缔造心中的宝贝…………… 234

所有对孩子的负面评价，会不断充斥和刺激孩子的记忆，这些糟糕的信息，通过不断重复会在孩子的潜意识中悄悄积累下来，形成记忆。逐渐，孩子对自我的认识，就会受到这些埋藏在他的潜意识里的信息和观念的左右……

不想上学的宝贝

小明的妈妈是公务员，爸爸是科技企业的工程师，家庭幸福和睦，唯一的心肝宝贝——小明已经是个四年级的小学生了。小明一年级到三年级都是班里的尖子生，每次重要考试都在前三名，老师经常表扬他，每次亲戚朋友聚会他也都是当然的“小明星”。

可是，这学期才上了一个多月，就出现了爸爸妈妈意想不到的“问题”。

十几天前开始，每天早上起来，小明就会严重的肚子疼，甚至疼得吃不了早饭，疼得站不起来。爸爸妈妈紧张坏了，一次次地请假带小明去医院、找专家，做了一个又一个检查，光化验单就整整一大摞。可是所有的医生看着各种检查结果，都只是无奈地摇摇头：“所有检查都正常，身体没有什么问题啊！”

时间长了，妈妈看看手里越攒越多的请假条一筹莫展，爸爸想着一天天推迟的工作也开始有些不耐烦了。

“这孩子早上该上学时，就肚子疼，不去了吧，就什么事都没有了，会不会就是想逃学呢？”

“可是他肚子疼得这么厉害，也不能逼他上学啊！”妈妈既焦急又心疼。

“可你看他在家看电视的时候不是挺好的吗？”

“可他肚子疼的时候，真是很难受啊！”

“那怎么医生检查都说没事？依我的，不管他，明天要求他必须上学去！”

“你怎么这么不心疼孩子呀！”

“我看呀，都是你惯的！”

……

相亲相爱的爸爸和妈妈，最近也开始不断地发生一些口角了。

直到有一天，爸爸准备拿出传统教子绝招“打屁股”，心软的妈妈坚决反对的时候，家里终于爆发了这个幸福家庭的第一次争吵……

面对一筹莫展的妈妈，我仔细地询问了孩子在医院的身体检查情况，又向小明的妈妈了解一些孩子的详细情况，及最近一个月以来，孩子出现的一些细节问题。

我对小明母亲说：“小明毕竟是个四年级的小学生，当务之急要做的是，帮助孩子尽快回到学校去。然后，我们再去寻找孩子不愿上学的根本原因，从而彻底解决这个问题。”

“对，对，先让孩子正常上学了，再寻找原因。但是，小明很倔强，怎么样才能让他重新回到学校去呢？”小明妈妈急

切地询问。

“小明有没有什么比较害怕的事情？”

“嗯，有，有的。最近我们带他去做各种检查的时候，他最不愿意做的就是抽血。因为这孩子呀，从小害怕打针！看着抽血的大针头，每次都快要哭出来了。我一方面心疼，另一方面还要想方设法哄着他配合护士阿姨，这个‘程序’，每次都要搞得我和他爸爸一头大汗呢。”

“哈哈，好，那么，咱们可以这么办。”我给小明母亲出了一个让她“多云转晴”的点子。

第二天早上，要上学了，小明的肚子又“准时”疼了起来。这次妈妈爸爸不着急了，胸有成竹地把小明带到了医院，挂号，就带着小明在注射室的门口耐心地坐了下来。

“小明啊，别着急，妈妈已经找了专家，知道你肚子疼是怎么回事了，医生说打针最有效，打完就好了。”

“啊？！”小明看着注射室进出的愁眉苦脸的人们，听着妈妈的话，小脸拧成了一团。

“医生说啊，今天先打一针，明天好了就不用打了，如果还没好，明天就打两针，如果还不好啊，后天就打三针。”

爸爸在旁边看着小明憋得通红的小脸，欲言又止的样子，差点忍不住笑出来。

事先约好的护士，板着脸给小明打了一针“生理盐水加葡