

ZUO SHANYU GEI HAIZI JIANYA DE TIEXIN FUMU



做善于 给孩子减压_的 贴心父母

李世强◎编著

倾听孩子的心声 了解孩子的情绪 成为孩子最知心的朋友

教育专家陶行知指出：孩子的成长和发展需要有一个宽松的、开放的、积极的环境。



北京工业大学出版社

做善于
给孩子减压的
贴心父母

李世强◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做善于给孩子减压的贴心父母 / 李世强编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5639-3892-6

I . ① 做… II . ① 李… III . ① 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 071944 号

做善于给孩子减压的贴心父母

编 著: 李世强

责任编辑: 李 光

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 255 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3892-6

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

现在人们都说做中国孩子很累，做中国家长更累。因为大多数家庭都是独生子女家庭，为了家里的掌上明珠能有更好的前途，父母绝不允许孩子输在起跑线上。于是，从孩子降临到这个世上开始，父母就为他们“规划”好了人生。

不幸的是，传承性很强的中国式家庭教育并没有让如今的父母借鉴到多少经验。基于这种情况，父母单凭自己的喜好给孩子凭空规划人生，最后的结果只能是孩子让父母失望，偏离了父母预先设计好的人生轨道。

父母都曾为人子女，都是从孩提时代走过来的，你们在将自己的意愿强加给孩子的时候，有没有设身处地去为孩子想想？中国父母应该重新审视一下自己的家庭教育方式了：身为父母，你要求孩子好好学习时，自己为孩子做出好学、爱学的表率了吗？当父母怀疑老师的业务能力时，你有没有想过其实造成孩子成长中出现各种问题的重要原因就是你的



家庭教育方式出了问题？十年树木，百年树人，家庭教育和学校教育都是不容忽视的力量。都说父母是孩子第一任老师，父母的言行举止在潜移默化中影响着孩子的成长，没有父母素质的提高，何谈提高孩子的素质。所以，当务之急父母首先应该从提高自身做起，进而才能运用恰当的方式、方法引导孩子走向健康向上的成长道路。

教育子女讲究技巧，也是父母的智慧的表现。本书以众多经典故事为蓝本，从中提炼出有效的理论精华，利用这些理论帮助父母引导孩子树立积极乐观的人生态度。另外，本书也结合了现代家庭教育的现状，详细阐述了在当下社会环境中，应该如何灵活运用这些理论保持积极乐观的心态，使孩子健康快乐地成长。

希望各位读者朋友能从这本书的案例中得到启发与鼓舞，并从中汲取力量，从而改善孩子的生存状态，开创崭新的人生。这本书将会帮助你学会如何做孩子的好朋友，引导孩子走向更美好的人生。

目 录

第一章 贴心父母绝不让孩子承受得太多

父母过高的期望容易压垮孩子的肩膀	3
转变观念，莫用高压政策对待孩子	5
孩子的负担源于父母过度的唠叨	10
家庭的矛盾才是孩子不堪的重担	15

第二章 贴心父母绝不给孩子贴上“天才”的标签

“天才”绝非制造而成	21
爱孩子，就要尊重孩子	23
学会宽容，学会爱	26
不是所有勤奋都能造就天才	28



拔苗助长，何来天才？	31
要成为“天才”需要先学会思考	34

第三章 贴心父母懂得掐灭孩子不良心态的火苗

掐灭孩子心中嫉妒的火苗	39
清除孩子心中自卑的污渍	40
固执的孩子并非不可理喻	43
战胜挫折，恢复快乐的生活	46
恶作剧乃祸端的导火索	48
学会独立，让孩子脱离依赖的拐杖	51
让孩子学会勇敢面对失败	54

第四章 贴心父母绝不打击孩子的信心

不要只专注在小黑点上	59
不要与“别人家的孩子”比	61
过多的批评最易导致孩子的叛逆	63
时刻滋润孩子心灵的小苗	66
鼓励孩子，拒绝挖苦	69
用鼓励提高孩子的积极性	71

第五章 贴心父母绝不用分数增加孩子的压力

让唠叨远离孩子的耳朵	77
孩子的人生并非只有分数	79
健康的心态胜过考出高分	81
快乐的学习环境比家教和作业更重要	83
告诉孩子：你能行	86
对于差生，父母要有更多的关爱	89

第六章 贴心父母要懂得让孩子劳逸结合

让孩子在劳逸结合中快乐地学习	95
家是孩子成长和学习的第一土壤	97
懂得让孩子释放自己	100
孩子的隐私莫“偷窥”	103
多一些“纵容”又何妨	105
距离才会产生美	108

第七章 贴心父母绝不让孩子替自己实现梦想

孩子也不是万能的	115
莫让兴趣班磨灭孩子学习的兴趣	117
给孩子做主的权利	119



莫以职业论贵贱	122
懂得倾听孩子的想法	124
喜欢什么就去做	126

第八章 贴心父母懂得用沟通缓解孩子的压力

沟通要从平等开始	131
莫把孩子的耳朵“磨”出老茧	134
换位思考，理解孩子	136
用沟通跨越时代的沟渠	138
争吵并非对父母不敬	141
相互理解是最好的沟通	144

第九章 贴心父母懂得让孩子做自己的“国王”

让孩子从小听从自己的声音	149
把孩子推出自己的“保护伞”	151
相信你的孩子已经长大	156
父母“懒”出孩子的好习惯	159
鼓励孩子做独一无二的自己	161

第十章 贴心父母懂得解决孩子学习的烦恼

引导孩子从“厌学”走向“好学”	167
让孩子快乐学习	170
老师的过？孩子的错？	174
培养孩子良好的学习习惯	178
适应学校才能全心学习	181

第十一章 贴心父母懂得帮孩子克服交际障碍

予人玫瑰，手有余香	189
帮孩子克服交际敏感	194
让孩子在交际中不再孤独	199
交际中要学会欣赏和尊重	203
孩子的社交恐惧怎样治	209

第十二章 贴心父母懂得什么叫言传身教

父母要成为孩子学习的榜样	217
诚实的父母才能教出不撒谎的孩子	219
孩子的脏话源于父母的“传教”	222
对孩子要做到信守承诺	225
引导孩子做一个懂得分享的人	228



为孩子做出孝敬的榜样	231
------------------	-----

第十三章 贴心父母善于疏导孩子青春期疑问

谁没有过青春期?	237
耐心解答孩子对身体的疑惑	240
谁来拯救孩子青春期懵懂的爱?	242
莫要胡乱揣测孩子的心事	244
积极面对孩子“性”的困惑	247

第十四章 贴心父母善于引导孩子远离不良诱惑

网络世界的黑与白	253
帮助孩子远离网络色情的危害	257
孩子的通病——网瘾综合征	261
谁的童年没有偶像	266
让孩子拒绝“奢侈”的诱惑	270



第一章 贴心父母绝不让 孩子承受得太多

对家庭教育来说，规范、科学的教育方式很重要。目前，对父母来说最重要的是要提高家庭教育的科学水平。父母应该注意提升自己的素质，这样才能针对孩子容易出现的问题进行指导。每个阶段孩子的生理和心理状况都不一样，父母应该根据孩子年龄的变化调整教育方式。只有父母转变教育观念，才能懂得如何教育孩子。

父母过高的期望容易压垮孩子的肩膀

父母对孩子有所期望、有所要求是应该的，也是必要的。但重要的是，父母对孩子的要求标准要切合实际，要在孩子能接受和实现的能力范围之内。在此范围之内，标准可以适当提高，这样可以最大可能地调动孩子的积极性，最大限度地激起孩子的自信心。如果父母给孩子提出的要求标准过高，势必会给孩子造成巨大的压力和难以克服的困难，长此以往，孩子的积极性和自信心将会受到严重打击甚至伤害，结果就适得其反了。

每个人的情况都是不同的。有些孩子很聪明，但做事缺乏耐心；有些孩子做事有耐心，但应变能力却相对差一些。这种情况下，如果要求自己的孩子必须做到和别人家的孩子一样，对孩子来说将是很困难的。换言之，孩子还没学会走，就被别人要求去跑，试问这样你能做到吗？

李华生在一个令人羡慕的家庭里，他是家里的独生子。爸爸是某广告公司的副总裁，妈妈在市区的繁华地段有一家自己的服装专卖店，生意相当火爆，相对于其他普通的孩子，李华有了一个近乎完美的家境。李华想要什么，父母都会买给他，刚上初中的他就有了令同学羡慕的高档衣服、手机等，但是李华却没有一点快乐的样子，整天独来独往，一副心事重重的样子，从不与老师和其他同学交流。

后来，我们了解到，李华的父母对李华的要求近乎苛刻。他们要求李华每次考试都必须排在全班前五名，除了正常的学习内容外，李华每周末还要学习钢琴、绘画、国学、奥数等，几乎没有一点空闲时间。此外，李华的父母还总是替李华定下要考上名牌大学，然后出



国留学的目标。这种种的要求和期望压得李华透不过气来，他说：

“我只想和其他同学一样，能够有自己的时间，做一些自己喜欢的事。”但是这些原本普通的事情对李华来说却遥不可及。“其实，爸爸心里一直有个遗憾，就是原本有出国留学的机会，因为种种原因而没有成行，因此，爸爸一直以这个目标要求我。”李华说，“每次一想到父母对我的要求，我心里就发冷，我不知道我能不能实现父母的愿望。”

望子成龙是人之常情。父母给孩子施加压力也是教育子女的必要手段之一，但是，有些父母把孩子当成了实现自己理想的“工具”，一再给孩子施压只会导致孩子们不堪重负，最后结果适得其反。孩子们的身心没有成年人想象中的那么坚强，期望过高只会让他们感到窒息。在重负下成长的孩子，会渐渐失去活泼的天性和对学习的兴趣，更有甚者会对生活丧失信心。

“逼子成龙”悲剧产生的原因是由于一些父母过于“关心”孩子了——怕孩子在学习上竞争不过别人，因此采用了“迂回战术”，希望从其他方面为孩子增加一些有竞争力的“筹码”。但是，如果父母忽略了孩子本身的要求与能力，一味地逼迫孩子按照父母的意志去做，其结果必然适得其反。

总是有一些父母望子成龙心切，或者说有些急功近利，动辄拿自己的孩子和某某优秀的孩子相比较，并且以某个优秀孩子的标准来衡量和要求自己的孩子，这实际上是一种盲目的比较，不具备积极的教育意义。对孩子不切实际的要求，只会对孩子产生负面的、消极的影响。

之所以孩子们心理出现问题，父母的期望过高是罪魁祸首之一，过于片面和严苛的教育方式最终导致了这种结果。重智轻德，重体轻心是家庭教育中普遍存在的问题。一味地强调知识学习和智力开发是众多家庭教育中父母的通病，这样的做法违背了教育的规律，违背了孩子身心成长的规律。换句话说，对孩子们强加灌输知识，没有注意到孩子们的心理承受能

力，这样的做法和拔苗助长有什么区别呢？

在此给各位家长一点建议，培养自己的孩子，切忌操之过急。这就好比刚播下的种子不会在短时间内结出果实一样，发展总会有个过程。父母们望子成龙的出发点是好的，但教育孩子一定要注意方式方法，正确健康地教育孩子。只有这样孩子们才会茁壮成长。

转变观念，莫用高压政策对待孩子

小景是一个性格开朗、活泼大方的女孩子，她如愿以偿地考进了重点中学。她的父母都是大学教师，他们觉得女儿为自己争了光，对小景更是宠爱有加。“你在全班的成绩要保持前10名。”母亲这样嘱咐小景。然而，刚进入高中阶段的小景，学习成绩始终没有实现母亲的愿望，渐渐地，小景脸上的笑容消失了，时常感到焦躁不安，可越是这样，学习成绩更上不去。母亲的口吻还是那么坚决：“只有进了前10名，你才有希望考入名牌大学。”

终于有一天，小景忍受不了巨大的精神压力，离家出走了。在桌上留着一张字条。

亲爱的爸爸、妈妈：

虽然我很感激你们，但我实在不配当你们的女儿。你们对我的爱和期望，让我感觉像是背负了一座大山，我感受不到生活的乐趣。你们不允许我外出和同学玩，说这是在浪费时间，还怕我学坏。除了读书，我的生命好像就不能再融入其他的东西。在这样的生活环境下，我几乎没有一个朋友。你们每天忙忙碌碌，即便是闲暇时陪我，对我说的话永远都是一个主题——好好读书，排名再往前提提。

我感到很孤独，忍受不了你们整天让我好好学习，而我却总是令



你们失望。我走了，忘了我这个不争气的女儿吧！

小景

后来，警方及时在火车站附近找到了小景。“我之所以这样做也实属无奈。父母又都是教师，兄弟姐妹们都各有建树，我的侄子、外甥都考上了名牌大学。我作为大学教授，也算是桃李满天下了，我不能让别人说我教不好自己的女儿……”小景的母亲道出了心中的困惑。

孩子们属于弱势的一方，一旦孩子们脱离了家长的监护，将会面临很多危险。选择离家出走会给孩子们的身心带来很大的伤害，亲人们也会因此陷入内疚的痛苦中，同时可能危及社会。那么，造成孩子离家出走的原因究竟是什么呢？

一、家庭的高压政策

案例中的小景离家出走，是她的母亲想通过给她加压让她考出好成绩，以满足自己与同事、亲友攀比的心理。她不顾孩子的兴趣，一味地要求孩子努力学习，剥夺了孩子的自由，使孩子失去了和同龄人交往的机会。

孩子需要父母的关爱，需要与父母交流，需要父母的理解和帮助，这不是优越的物质条件所能替代的。生活在重压下的孩子，不仅存在孤独感，而且容易产生厌学情绪，长此以往，就有小景这样的孩子错误地选择离家出走，以逃避令自己感到无比压抑的家庭环境。

很多父母为了孩子能够成长为出类拔萃的人才，定下了一条又一条规矩。这本来是一件好事，但是凡事都要有度，规矩太多了，有时反而起到了相反的作用。太多的规矩就像一根根绳索，把孩子捆得结结实实的，以至于喘不过气来。表面上，孩子在规矩的约束下安全了，其实却很可能让孩子走向更加危险的境地。

父母给孩子定下太多的规矩或者对孩子要求过于严格，不仅会剥夺孩子的独立能力，而且这样的高压政策会使孩子对父母的做法非常反感，以致产生逆反心理，与父母形成对立局面。

另外，父母的“高压”还会让孩子严重缺乏锻炼机会。在这种情况下