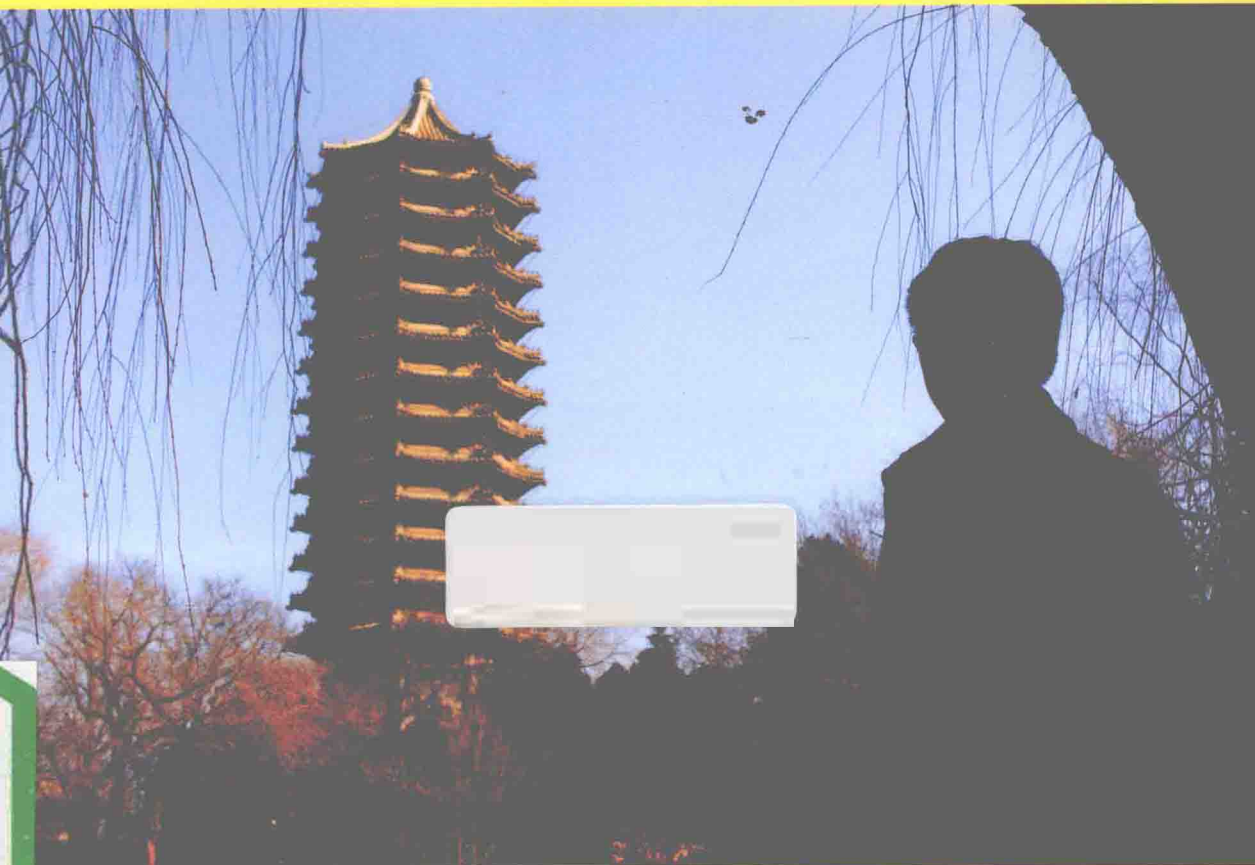




大夏书系·成长阶梯

你的孩子也能进 北大

闵小玲 著



家庭教育的12个关键



华东师范大学出版社

ECNUP
上海市
杨浦区

全国百佳图书出版单位



大夏书系·成长阶梯

你的孩子也能进 北大

闵小玲 著

家庭教育的12个关键



著名
品牌

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

你的孩子也能进北大：家庭教育的12个关键 / 闵小玲著. —上海：
华东师范大学出版社，2014.4

ISBN 978 - 7 - 5675 - 1998 - 5

I. ①你 ... II. ①闵 ... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第072170号

大夏书系·成长阶梯

你的孩子也能进北大：家庭教育的12个关键

著 者 闵小玲
责任编辑 任红瑚
封面设计 艾 米
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司
开 本 700×1000 16开
印 张 13.5
字 数 155千字
版 次 2014年6月第一版
印 次 2014年6月第一次
印 数 6100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5675 - 1998 - 5/G · 7318
定 价 32.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

自序 不得不写的理由

孩子的教育问题，永远是国人的一个热门话题。市场上关于子女教育的书之多，完全可以用汗牛充栋来形容。

在这种情况下，我为什么还要放下我的童话写作，放下我已经驾轻就熟的文学语言，费力地来写这样一本家庭教育的书呢？

这是因为，我有话要说！我有不得不写的理由！

在生活和工作中，我接触过无数个孩子，以及他们的父母。坦率地说，成长得健康又阳光、学业轻松、才智与情商获得均衡发展的孩子，真是凤毛麟角。有些孩子顽劣，听不进父母和老师的劝诫教导；有些孩子才十来岁，却脸色苍白，神情不安，眼睛里满是迷茫和敌意；有些孩子驼背，耸肩，整天耷拉着脑袋，脸上写着压抑和叛逆……

最让我无法释怀的是，我曾见过两个可怜的孩子。

第一个是童年的土豆。在土豆妈妈过分严格的管教和不绝如缕的苛责声中，五六岁的土豆不仅脸色苍白，性格乖戾，动不动就歇斯底里地尖叫，而且有了秽语—抽动症的早期症状：鼻子不停地抽吸，眼角不停地抽动。

第二个是我在球场邂逅的孩子。那是个大男孩，估计已经念初中了。显然，他是被父亲拽来散步的。父亲应该是要做这个大男孩的思想工作，可是不知道为什么，这位父亲竟然恼羞成怒了，扯着嗓子冲着儿子厉声吼叫，手指一次次用力地“劈”向儿子，仿佛要把所有的怨恨都发泄到

儿子身上，仿佛要把这个孩子“劈”成另一个模样才肯罢休似的。而那个可怜的儿子呢？低低地勾着脑袋，高高地耸着双肩，脸色苍白极了，满脸的愤懑，他紧紧地咬着嘴唇，仿佛在他瘦弱的身体里有一个已经被点燃了引信的炸弹，而他正无比辛苦地阻止这个炸弹的爆炸！

这两个孩子的痛苦际遇，令我无比心疼，也是我要写作这本书的最强烈的动因。我太爱孩子了，在我的眼里，每个孩子都是天使，每个孩子都天资聪颖，纯真可爱，只要父母稍微注意一点教育方法，每个孩子就都能像我的儿子当当熊那样，轻松、快乐、自在地成长为优秀的人才。可是，在现实生活中，却有太多的孩子像童年的土豆和球场的那个男孩一样，正承受着来自父母的各种各样的困扰甚至煎熬！

身为母亲，身为一名教育工作者，身为一名儿童文学作家，我是多么希望每个孩子都能健康快乐地成长啊！所以我务必放下我的童话写作，写下我的教育经验和这近二十年来对家庭教育的思考！

另一个令我不得不写作此书的原因是，自从我的儿子当当熊保送北京大学后，就不停地被年轻的爸爸妈妈们追问：“我孩子做事总是很拖拉，怎么办？”“我孩子什么都不跟我们交流，怎么办？”“我孩子不爱学习，怎么办？”“我孩子不要好，总喜欢跟比自己差的比，不跟班上成绩比自己好的比，怎么办？”“我孩子根本不听我们的话，我们跟他讲道理，他都说好，懂了，可是一转身，他照样我行我素，怎么办？”

每每被如此问及，我都很无语：家庭教育是一个系统，绝不可能像西医那样吃片退烧药高烧就退了，吃片止痛药肚子就不痛了。

本质上，家庭教育好比是中医中药。如果身体出问题了，中医的办法，是开一帖药剂，对身体进行全面的调理，让身体达到阴阳平衡，自我修复身体的疾患。这个药剂，通常由十味左右药材配合而成，它们君

臣佐使、关系明晰、结构合理。家庭教育同样如此，孩子的成长出了问题，绝不是一招一式、一次谈话、一个呵斥，就可以解决问题的。

家庭教育就好比是太极拳。太极拳门类繁多，套路也多如牛毛，可是，不管你是哪门哪派，也不管你打的是 24 式还是 108 式，一套太极拳演练下来，必定要符合松柔圆活、中正安舒的基本要求，所有的动作里，也一定有挤、按、搬、拦、锤等基本动作。这些基本要求和基本动作，就是太极拳的要件。少了这些要件，就不是太极拳。家庭教育同样如此，要培养好一个情商与智商均衡发展的孩子，一些关键要素不可或缺！

因此，本书要和大家分享的，就是我所认为的优质家庭教育应当具备的关键要素。这些要素合理配伍，就能让我们做父母的轻松完成对孩子的家庭教育，令我们的孩子健康快乐、平顺地成长，拥有美好自在的童年时光和青少年时代。

本书中的主人公当当熊一路健康成长，高三时被北京大学提前录取；小时候磨难多多的小土豆最后也成功地走出了童年的阴影，在高考中取胜，走进了浙江大学的校门。他们的成长均得益于我对这些关键要素的发现和合理使用。

目 录

CONTENTS

自序 不得不写的理由·····	1
-----------------	---

1 满足孩子的心灵需要·····	1
------------------	---

为什么几个月大的当当熊突然哭得那么伤心？为什么一向学习认真的当当熊突然有了厌学倾向？爸爸妈妈常常对孩子们的一些表现深感困惑，殊不知，这一切突然的变化，都缘自孩子的心灵需要。

2 激发和满足成长的激情·····	17
-------------------	----

是什么令几个月大的孩子长时间沉迷在捉迷藏的游戏里？是什么令孩子能克服巨大的困难、忘我地学习？是心灵的成长激情！我们的身体里涌动着成长的激素，我们的心灵里也同样涌动着成长的激情。

3 给予孩子优质的爱 35

也许每位父母都坚定地认为自己最深的爱都给了孩子。可是也许你的每一次爱的施与，对孩子来说都是一次心灵的伤害！如若不然，为什么孩子会变得那么不听话，那么叛逆呢？爱孩子也是一门学问，并非可以无师自通！

4 充分挖掘性格的力量 53

每个人都有自己的性格。性格并没有好坏之分，而且每种性格自有它不可估量的力量。性格外向的人学习快，接受能力强，乐于与他人交往，善于沟通，易于排解内心的负面情绪；性格内向的人沉稳安静，执著坚定，有持久的耐力和深入探索的心灵。

5 有效地开发孩子的智力 71

为什么有的孩子学习能力很差，有的孩子却有着极强的学习能力和领悟能力呢？关键是要在孩子智力发展的敏感期，对孩子进行有效的智力开发！

6 用心培养专注力 93

什么才是让孩子未来获得事业成功的核心要素？是智商？是沟通能力？还是专注力？答案是专注力！为了培养当当熊的专注力，熊妈妈坚持了三年多的“一小时免打扰”计划，所以当当熊日后表现出惊人的专注力，能够以

自学的方式，学习各门功课，快速掌握多种技艺。

7 在实践中培养意志力 107

你曾经阻扰孩子去攀爬一个看起来脏脏的障碍物吗？你曾经阻扰孩子玩令你厌烦的沙子吗？你曾经粗暴地打断孩子正痴迷的游戏吗？在孩子养成意志力的过程中，这些行为都可能起到破坏作用。

8 准确识别学校教育 125

当孩子背上小书包，步入学校大门时，爸爸妈妈是认为“孩子终于上学了，以后孩子的学习就全拜托老师啦”，还是觉得“中国的学校教育真不敢恭维，学习的事情还是我们自己多操心吧，反正我们夫妻俩都是大学毕业生，教得了”。孩子走进学校后，爸爸妈妈到底应该承担哪些责任呢？

9 常让孩子体会幸福感 145

孩子的心灵和成年人是一样的：需要感知爱，需要成就感，需要追求人生的意义等。在整个童年时代都感受不到幸福的孩子，我们如何能期盼他成年后能有阳光豁达的性格和追求幸福的能力呢？



10 与电脑游戏同行.....159

学习优秀的当当熊从四年级开始疯狂地迷恋电脑游戏，为此，熊爸爸熊妈妈深感忧虑。两年多后，当当熊主动远离了电脑游戏。是什么让迷恋游戏的当当熊能正常地学习和生活？是什么让当当熊最终远离了电脑游戏？

11 帮助孩子认识自己.....173

认识自己越早，孩子内心的成长焦虑就越少，内心也就越安定，就越能自觉地在学习和生活中发扬自己的优点，自觉地弥补自己的缺点，从而越能在成才路上取得成功。

12 提升父母的修为.....187

在未成年之前，孩子在成长路上的博弈，实际上就是父母之间的博弈。所以，努力做一个好父母，不仅能让我们的孩子生活得幸福快乐，更能让孩子飞得更高，走得更远！

1. 满足孩子的心灵需要

“呜哇，呜哇！”三个月的当当熊躺在床上，愤怒地哭泣着、尖叫着。因为我没有一直抱着他，让他独自躺在床上，他很愤怒，不光叫，还用力踢打着腿。两条粉嫩的小胖腿一次次重重地敲击着床铺，发出“咚咚咚”的响声。

当当熊的奶奶说：“让他哭哭，没关系的。小孩子不能惯着！”

“惯着？”我冲着当当熊的奶奶笑了。

我知道奶奶这么说，主要是担心我这个儿媳妇的身体。我也知道，奶奶是个头脑清醒冷静的老人，不打算溺爱她这个最小的孙子当当熊。可是，我心里却另有思考：一直在哭闹的当当熊内心是怎么想的呢？此刻，他一定是特别渴望妈妈的爱抚，特别渴望妈妈的拥抱。可是我却不肯抱他，他会不会觉得妈妈一点也不在乎他？他会不会觉得这个世界是那么的冷漠无情？因为他这么一个小小的需要，都无法从最亲的人那里得到满足。

或者，他会不会还有其他不为我们成年人所知道的不好的内心感受？

如果真的有更不好的内心感受，那就更糟糕了！

做妈妈的我，一点也不希望我的宝贝这么小就觉得自己是孤独无依的，我更不要让当当熊有其他不好的内心感受。我自己深有体会，如果打小就形成了某种阴暗心理的话，是会影响一辈子的！

当当熊越哭越厉害，他的小拳头攥得紧紧的，小脸涨得通红。看得

出来，他的心情比刚才更糟糕！

我当即决定把当当熊抱起来。

“乖，亲爱的宝贝，妈妈在这里！你觉得寂寞了，是吗？你要妈妈抱你，对吗？”我让他的身体紧紧地贴在我的胸口，让他充分感受我对他的爱。

当当熊果然很快安静了下来，他依偎在我的怀里，瞪着明亮的眼睛，看着我！

我爱怜地亲了他一下，抚摸着他说：“小家伙，不要担心哟，妈妈好爱你的，妈妈最爱的人就是你啦！妈妈会尽力满足你的心灵需要，给你温暖和爱的！”

一旁的奶奶叹了一口气，说：“你这么宠他，将来你会很累的！”

“没关系，”我安慰奶奶，“累就累点吧，只要他能健康快乐地成长就行！反正现在就养一个孩子呢，能对付的！”

可以说，几乎是从当当熊出生不久开始，我总是尽自己的所能，尽力满足当当熊的心灵需要。他需要我抱，我就抱；他赖在我怀里想要我哄他入睡，我就陪在他身边，直到他进入梦乡；他希望我把故事再讲一遍，那我就声情并茂地再讲一遍，哪怕这个故事我已经讲了十八遍。

可以说，满足当当熊的心灵需要，是我这二十年来在家庭里从事的最重要的工作，也是我思虑最多的事情。时刻注意满足当当熊的心灵需要，让他经常欢笑，让他时刻感受到自己被尊重与被重视，让他内心安适自在——这可以算是当年的我的最大追求！

当当熊的爷爷奶奶非常乐意看到我如此宠爱他们的小孙子，但当当熊的爸爸却非常担心孩子会被我这个当妈的宠坏了。我观察过许多的家庭，他们大多和我们夫妻两个相似：如果父母中的一方比较宠爱孩子，另一方通常

就会变得更加严厉一些；如果一方不走寻常路，思想比较前卫，另一方就会不停地泼冷水；一方天真乐观，另一方就会悲观戒备；等等。当当熊小时候——至少在当当熊参加小升初考试前，熊爸爸经常皱着眉头，一面用挑剔的目光打量着小当当熊，一面批评我溺爱孩子，会导致他变得任性和受不起挫折，无法刻苦学习，等等。可是事实上，当当熊却一直很乖很听话，他快乐、沉静，而且讲道理、易于沟通；他一直学习勤奋又坚韧不拔。从小到大，他从来没有过什么出格的举动，也没有经历过所谓的叛逆期，以至于他上大学之前，盘点自己的成长历程时，甚至哀叹自己没有许多孩子所拥有的那种可以回味的有趣记忆，因为他从来没有捣蛋、干坏事的经历，也没有遭遇过成长的伤痛。



为什么要满足孩子的心灵需要

为什么我会如此重视满足当当熊的心灵需求，并要把它作为家庭教育的第一要素来讨论呢？

最深层的原因来自我自己童年的灰色记忆与感受。

我小时候生活在一个非常严厉的家庭里，在我的记忆中，爸爸妈妈最常对我说的话就是：“不可以！”想去外面玩一会儿？“不可以！女孩子不要整天在外面疯！”想再吃一个橘子？“不可以！吃起东西来一点也不懂节制！吃多了会上火，会生病，懂吗？”想把玩具摔一下，看能不能摔碎？“不可以！玩具是给你玩的，不是给你摔的！”好想把头发梳成隔壁邻居那样的小辫子？“不可以！女孩子不要整天想着打扮，会变坏！”

这些“不可以”，令童年的我总是觉得自己不被爸爸妈妈喜欢，因此，总是觉得自己很孤独，很可怜。这些情绪令我小时候总是眉头紧锁，性情忧郁，极度自卑。

正是因为有这样的童年体验，让我很小就梦想着逃离故土，远走他乡；也让我早在中学时代就开始追逐恋情，渴望寻找到爱我的人。事实上，还有一个更可怕更深远的影响是，它让我一直习惯于对别人怀有戒备，很难和他人建立起相互信任的关系。

我的体会是：一个心灵需要经常遭到父母拒绝的孩子，内心是非常痛苦的，其危害远远超出成年人的想象。因此，我不希望我的当当熊也经历这种痛苦，我更不希望因为我的愚钝、懒惰或者疏漏，导致他形成自卑、多疑的人格缺陷，或者导致他在需要专心学习的年龄，却不得不四处去寻找爱情。

因此，从当当熊还在嗷嗷待哺的时候，我便开始用心探寻他的精神世界，尽力满足他的心灵需要！

根据我对人性的体察、对儿童成长的观察，我觉得满足孩子的心灵需要，有以下关键性的作用：

（1）满足孩子的心灵需要，才能建设良好的亲子关系

心灵需要的被满足是人的共同需要，不管是大人还是孩子，只有当心灵的需要被满足的时候，他的心灵才会自然安宁，他才会有被爱和被重视的感觉，他才能在他所生活的环境里自然放松、有强烈的归属感。例如，领导喜欢我，安排我在我希望得到的岗位上，给我想要的机会，那我会觉得这个领导特别懂我，特别贴心，我跟着这个领导干，非常安心；我在这个单位干，非常舒心，有强烈的归属感。再比如，老公钟爱我，总是努力按我的口味做我爱吃的菜，买我喜欢的花送我；他知道我喜欢独处，所以当我一个人静静地待在书房里的时候，他尽量不让孩子来打扰我……我觉得在这个家里我很自在，很安心，自然一得空就会往家里赶。

移情到孩子身上，也是一样的：孩子难受了，想要抱，张嘴一哭，妈妈立刻理解了他的想法，马上伸出了温暖的双手。他觉得妈妈多么爱自己！孩子特别想学会打乒乓球，好让小伙伴不再笑话。爸爸非常理解孩子的想法和

感受，花大量时间陪着练习，孩子认为爸爸多么理解自己！有这样的爸爸妈妈，还有什么想法不可以跟他们交流呢？

（2）满足孩子的心灵需要，才能让孩子拥有更健康的人格

孩子越小，这个作用越明显，尤其是在孩子六七岁之前。下面是我在心理学书上找到的佐证：

家长都希望把孩子养得健健康康的。可是我们也许不知道，跟身体的营养一样，孩子在年龄不同的阶段，需要不同的心理营养。这些营养对于一个孩子的心理成长来说是至关重要的，尤其在孩子七岁之前。如果爸爸妈妈在孩子七岁之前给足了他心理营养，他自然就会有生命力去学习，去成长。如果没有给够，孩子内心有缺失，那他就会一直处于寻找或者彷徨的状态，他的成长就会有这样那样的麻烦和状况。

那么，在孩子七岁之前，到底需要哪些不可或缺的心理营养呢？

在0～3个月时，孩子需要人生的第一个心理营养：无条件地接纳。刚刚出生的孩子非常脆弱，他不能自己寻找食物，他要等待爸爸妈妈喂他，需要他的父母帮助他，安慰他，照顾他。尽管他只会哭，一个字也不会说，可是他依然有心理需求，他的需要就是父母亲能够无条件地接纳他。

同样是在0～3个月时，他需要人生的第二个心理营养：“我”最重要。孩子需要意识到，在你（抚养他的人）的生命中，“我”是最重要的。即使你很忙，即使你的身体很不好，可是“我”很饿，“我”不舒服，“我”生病，你都能马上放下所有的一切先来满足我，那么“我”就会知道，在你的生命中，“我”是最重要的。

如果在3个月内孩子没能获得上述两个心理营养，那他会在日后的成长过程中不断寻找另一个人来替代。他会渴望从这个人身上得到无条



件的接纳，希望成为这个人生命里最重要的人。到了小学，他会去找小学的老师；到了中学，他会去找爱人，会很早谈恋爱。等到结了婚，他也会一直询问，到底在你生命中我排第几？我是不是你生命中最重要的人？如果我很任性如果我很糟糕，你还会爱我吗？他会一直不断地去寻找这个答案，这会导致他在人际交往中碰到很多问题，也会影响到他的学业和工作，成为他一生的困扰。

从第4个月开始，孩子需要另一个心理营养：安全感。安全感是什么？是指孩子能时常感受到他和爸爸妈妈的关系、他所依赖的亲子关系是可靠的。因为从第4个月开始，孩子进入另外一个阶段：想要和妈妈分离，成为一个独立的人。这是孩子从4个月一直到3岁一直会做的事情。安全感好的孩子，没有亲子关系上的焦虑，他和父母的分离就会自然顺畅，他的独立性也会发育得很好。

到了4~5岁，孩子需要的心理营养是：肯定，赞美，认同。如果爸爸妈妈经常认真地对孩子说：“孩子我很喜欢你，我非常高兴你是我的孩子。你真棒！”这句话孩子会记得一生，开心一辈子，自信一辈子。

6~7岁的孩子，需要的心理营养是：学习，认知，模范。这个时期，要有一个人能做孩子的模范。这个模范可以帮助他解决：当我碰到问题时，我怎么办？如果我心情不好，我怎么办？我与别人的意见不同，我怎么办？我遇到了其他的麻烦事，我如何处理？六七岁的孩子特别需要学习，而这份学习来源于一个模范。

以上所阐释的是学龄前孩子的心灵需要。而对一个孩子来说，不管他多大，只要他在父母身边生活着，他就渴望获得：父母的爱护和关怀、在家里有地位、被接受和被尊重、被父母赞赏。

如能经常获得上述四种心灵需要，孩子的成长会顺利，心态积极，学业

优良，也不会有太多的叛逆心理与行为。可是，如果孩子不能从父母那里获得上述的心灵需要，他们就会出现这样那样的问题：有的孩子会自暴自弃，自卑；有的孩子会故意做出一些出格的事情以获得父母更多的关注和关怀；等等。

（3）满足孩子的心灵需要，才能让孩子成为一个主动学习的人

一个孩子为什么会主动去克服众多的学习困难，成为一个热爱学习、成绩优秀的人呢？在我看来，最主要的原因是他内心有强大的成功欲望。渴求成功是人的天性，是可贵的原始本能，是成长的激情，也是人一生最重要的心灵需要。

从当当熊身上，我体会到，只要尊重和满足了孩子追求成功的强烈欲望（心灵需要），就根本不用担心孩子不会成为有用之人，不用担心孩子没有坚强的意志品质，不用担心孩子不能克服成长道路上的种种困难。

当当熊满五周岁后的那年秋天，熊爸爸出差，买回来一盒宝高积木。积木块全是小小的，小如五岁当当熊的小指甲盖。整套积木，大概有五百多块这么小的积木块吧。看到那么小的积木，做事一贯怕繁复的我，顿感头大，私底下频频责怪熊爸爸为何买难度这么大的积木。

可没想到的是，当当熊似乎挺喜欢这套积木，没事就拿出来摆弄。我发现连着两三天的傍晚，他放学回家后立刻趴在自己的小床前，摆弄那套宝高积木，不吃不喝，专心致志，甚至独自念念有词。我和熊爸爸很是不解，好奇地问他：

“你不看动画片吗？”

“今天不看了，我没空呀！”

“你不吃东西吗？我买了你爱吃的零食啊！”

“留着，以后吃，现在没空！”

“你怎么了？不舒服……”