

FAMILY

现代家教丛书
EDUCATION

平等家教的
60个妙招

你和孩子 一样大

| 高山 | 编 著 |



60条平等法则
给您的教育方式“把把脉”



科学出版社

FAMILY

现代家教丛书
EDUCATION

平等家教的
60个妙招

你和孩子 一般大

|高山|编著|



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书倡导平等教子观念,认为父母与孩子应该平等的交流、平等相处,尊重和赏识孩子。

“谁人不望子孙贤”。天下父母望子成龙、望女成凤,无不希望自己的孩子日后有出息,殊不知孩子的成败与家庭教育密不可分。没有种不好的庄稼,只有不会种庄稼的人。父母与孩子平等是家庭教育中父母必须铭记的一项准则。

本书共分为10章,汲取了众多中外专家学者在家教和亲子沟通方面的经验心得,结合了大量实用的家教案例,从多角度对怎样有效进行亲子沟通作了详细的叙述,堪称站在了国内外平等家庭教育观念的前沿。

全书内容翔实,新颖生动,通俗易懂,是一本适合家长、儿童教育工作者和儿童教育专家阅读的亲子沟通指南,实用性和针对性强。

图书在版编目(CIP)数据

你和孩子一般大——平等家教的60个妙招/高山编著. —北京:科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-031039-2

I. ①你… II. ①高… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第085928号

责任编辑: 李小娟 张丽娜 / 责任制作: 董立颖 魏 谨
责任印制: 赵德静 / 封面制作: 柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2011年7月第一次印刷 印张: 11 1/2

字数: 158 000

定价: 28.80元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)



前言

孩子不听话或做错了事屡教不改怎么办？孩子总是发脾气，闹情绪该怎么办？孩子太调皮捣蛋了，今天弄坏这个，明天弄坏那个，该不该打？孩子不好好吃饭，吃饭的时候，要看着电视，还要一会儿玩这个，一会儿玩那个，要不要打？

当自己的孩子有以上行为，而又不听劝说时，多数家长会用打骂方式教育孩子。但打骂的方式真能起到教育孩子的效果吗？

英国著名的哲学家和教育思想家约翰·洛克认为父母应该尊重孩子，呵护孩子的自尊心，平等地与孩子交流，不要动不动地就打骂孩子。“打骂式的管教”，起不到什么教育孩子的好效果，而且还会适得其反，“其所养成的只会是‘奴隶式’的孩子”。

其实，打骂孩子是思想懒惰的家长才会使用的一种管教孩子的方法，非常直接、原始和粗暴。也许是因为屈服于父母的武力，打骂这种教育方式，虽然见效最快，但失效也最快。打骂不仅使孩子肉体受到了痛苦，也伤害了孩子的心灵，起不到教育的作用，反而容易令孩子产生逆反心理，屡教不改。而且经常挨父母打骂的孩子日后会变得暴力、易怒、冷漠，处理事情方式简单粗暴。

或许是受中国传统教养观念“不打不成器”等潜移默化的影响，孩子犯了错或屡教不改的时候，中国父母总是会忍无可忍地采用打骂这种教子方式。虽然打骂过后，父母也很后悔。当孩子下次又不听话或犯了错时，父母常常还是会举

起手里的棍棒。打骂也是家长熟悉的成长经验。因为父母以前就是这样管教自己的，所以现在自己做了父母，孩子犯了错误，自然便会想到用打骂的方式去管教孩子。也不排除有些家长不会自我情绪管理，容易将在生活和工作中遇到的困难或挫折，通过打骂的方式，发泄到孩子身上。这样做，就更不应该了。

中国传统观念“棍棒底下出孝子”，在现代的孩子身上，已经行不通了。父母都是爱自己孩子的，都有恨铁不成钢的美好愿望，但是光靠打骂是解决不了孩子所有的问题的，应该与孩子多沟通，平等相待，说服远比压服更有效。

当孩子犯错的时候，除了打骂，应该还有其他更好的教育好孩子的办法。如何做呢？请你阅读本书吧！

每一个人的童年只有一次。童年是美好的，孩子的记忆也应该是快乐的。当若干年后，孩子长大成人了，留在回忆里的“父母的手应该充满关爱与温暖，而不是让孩子感到陌生和恐惧”。

当有人问为什么要打孩子时，父母通常都会把原因归结到孩子身上，说孩子不听话。其实，有什么样的教育方式，就有什么样的孩子。天下没有教不好的孩子，只有不会教的父母。父母不妨多从自己身上寻找原因，多费点心思，与孩子平等交流，找到适合自己孩子的教育方法，不打照样能成材。

目录

第一章 蹲下来，亲子沟通更有效

1. 切身体会孩子的感受 / 2
2. 与孩子沟通更有效 / 3
3. 与孩子一起看世界 / 6

第二章 给孩子想要的，而不是你想给的

4. 了解孩子的需要 / 10
5. 给孩子足够的信任 / 11
6. 打消孩子不必要的顾虑 / 13
7. 对孩子因材施教 / 14

第三章 爱孩子，先从尊重开始

8. 给孩子营造一个宽松的环境 / 22
9. 不要忽视孩子的天性权利 / 26
10. 不要对孩子期望过高 / 27
11. 容忍孩子“有理”的固执 / 29

第四章 呵护孩子的每一个梦想

12. “开学第一课”——“做梦”要趁早 / 36
13. “我要像大雁一样飞”——有了梦想要呵护 / 37
14. 让孩子放飞梦想——有了梦想要帮助 / 39
15. 请尊重孩子的梦想 / 42
16. 孩子的梦想还是大人的梦想？ / 44

第五章 与孩子交朋友

17. 真心把孩子当朋友 / 50
18. 放下架子，和孩子一起玩 / 51
19. “I服了YOU”——寻找与孩子的共同语言 / 53

不要总是以家长的身份，站着对孩子发号施令。不要总是高高在上，让孩子仰视着你的权威。蹲下来，尊重孩子的感受，体会孩子眼里的世界，你才会明白为什么孩子的许多言行举止总是那么令成人费解。孩子其实很需要父母在平等的位置上，给予帮助和引导。

父母不要总是从成人的角度出发，把自己希望的东西给孩子，而不考虑孩子的需要，而是应该给孩子想要的东西。

任何一个人都渴望得到别人的尊重，孩子也不例外。一个能够从小就得到大人尊重的孩子，他长大后也就会知道应该怎样去尊重他人。爱孩子，请先从尊重孩子开始。尊重孩子，也是平等教子的重要内容。

黎巴嫩著名诗人纪伯伦说：“我宁可做人类中有梦想和有完成梦想愿望的、最渺小的人，而不愿做一个最伟大的无梦想、无愿望的人。”每一个孩子都可以有自己的梦想，每一个孩子都应该有权力拥有梦想，每一个孩子的父母都应该尊重孩子的梦想，帮孩子确立梦想。

父母应该像朋友般，帮助孩子去一起面对成长过程中所遇到的问题和挫折。记住，不要用长辈的威严拉大了你和孩子间的距离。想教育好孩子，先要和孩子成为朋友。

- 20. 多给孩子发言权 / 56
- 21. “我在听蚂蚁唱歌呢！”——站在孩子的立场想问题 / 58
- 22. 营造良好的家庭氛围 / 62
- 23. 与孩子商量 / 64

第六章 培养孩子良好的习惯

- 24. 从小培养孩子的好习惯 / 70
- 25. 宽容不等于纵容 / 73
- 26. 每天准时散步的康德——孩子的好习惯要在生活中培养 / 75
- 27. “行动第一”——好习惯要在实践中培养 / 76
- 28. 抓住塑造好习惯的关键期 / 77
- 29. 用奖励激发孩子进取心 / 78
- 30. 两种习惯养成不得 / 79
- 31. 好习惯用加法，坏习惯用减法 / 80

第七章 言传不如身教

- 32. 要求孩子做到的自己先做到 / 86
- 33. 不要轻易失信于孩子 / 88
- 34. 让孩子遵守“约定”的规则 / 93
- 35. 教育孩子，父母意见要一致 / 95
- 36. 有分歧也不要让孩子面前争执 / 99

第八章 打骂教不出好孩子

- 37. 不要轻易打骂孩子 / 104
- 38. 让孩子知道打骂的理由 / 106
- 39. 找出孩子犯错的原因 / 107
- 40. 用爱搭建亲子沟通桥梁 / 108
- 41. “我不要吃饭！”——引导孩子改掉坏毛病 / 111
- 42. “金鱼不爱喝牛奶”——让孩子从破坏中学会思考 / 113
- 43. 培养孩子的自我反省能力 / 115
- 44. 与孩子讲道理但不要说教 / 118

我国古代大思想家孔子说“少成若天性，习惯成自然”，意思是说，一个人从小养成的习惯会和他的天性一样自然，而且这个时期养成的习惯坚不可摧，不容易改变。习惯的力量非常强大，从小养成的习惯足以影响人的一生。

许多父母抱怨，孩子打也打了，骂也骂了，可以说是软硬兼施，什么招都使用出来了，但就是不奏效，孩子依然我行我素，问题到底出在哪里？我们的家长一旦在教育孩子的过程中遇到什么麻烦，立刻就会习惯于从孩子身上寻找原因，有没有想过，也许问题出在家长这边呢？父母得有父母的样子。

打骂孩子是思想懒惰的家长才会使用的一种教子方法。打骂的教子方式，见效最快，但失效也最快。不仅起不到教育的作用，而且后患无穷，容易令孩子产生逆反心理，屡教不改。有没有其他更好的教育方式呢？

第九章 做最好的自己

- 45. 把选择权还给孩子 / 124
- 46. 让孩子成为他们自己 / 126
- 47. 别让孩子太听话 / 128
- 48. 固执的孩子更容易获得成功 / 132
- 49. 立规矩永远不会太晚 / 135
- 50. 不要直接介入孩子的世界 / 140
- 51. 别破坏孩子的“无知” / 142
- 52. 保护孩子的探索行为 / 144

父母在做各种决定的时候，是否考虑过孩子的意见呢？一些父母在孩子身上寄托了太多的东西，把孩子作为实现自己未完成梦想的工具，把孩子取得的成绩作为攀比炫耀的资本。父母有父母的生活，孩子有孩子的天地，不应该成为父母的衍生品，让孩子成为他自己，做出他自己的选择。又有多少父母能做到这一点呢？

第十章 放开手，让孩子自己走

- 53. “妈妈，我已经长大了” / 148
- 54. 一个小小的“我” / 150
- 55. 如何处理朱龙龙的困惑？ / 151
- 56. 拍拍孩子的“小马屁” / 153
- 57. 别把孩子夸成“骄傲的小公鸡” / 154
- 58. 不要做孩子的“代言人” / 157
- 59. 让赏识回到孩子的身边 / 159
- 60. 分数不是孩子的唯一 / 168

“在母亲翅膀保护下长大的小鸟，永远只能飞墙头那么高；而被母亲推下悬崖的小鹰，却能翱翔搏击长空。”这句话摘自中国青少年研究中心副主任孙云晓的《千年警示钟》。在亲子教育的问题上，中国父母更需要的也许是胆识和勇气。



第一章 蹲下来， 亲子沟通更有效

不要总是以家长的身份，站着对孩子发号施令。不要总是高高在上，让孩子仰视着你的权威。

蹲下来，尊重孩子的感受，体会孩子眼里的世界，你才会明白为什么孩子的许多言行举止总是那么令成人费解。

孩子其实很需要父母在平等的位置上，给予帮助和引导。很多时候，成年人的观念、思维和看问题的角度与孩子是不一样的。家长不要想当然地将自己的一些观念和想法强加给孩子，而应该了解孩子，尊重孩子，平等地与孩子交流和沟通。只有这样，才能走入孩子的内心世界，从尊重孩子的角度出发，因材施教。

为了使亲子沟通更有效，请父母们蹲下来教子。



你和孩子一般大

1. 切身体会孩子的感受

在对待孩子的问题上，父母常从自己的角度出发，用成人固有的思维和想法，去揣摩孩子的心理，去考虑事情究竟该怎么办。

如果这样，父母永远都不可能猜透孩子的想法和理解孩子的做法。因为阅历、出发点和看东西的角度不同，在对待同一件事情时，父母和孩子之间的差别其实很大。

所以，蹲下来，父母才能知道在孩子的高度，都能看到些什么。

有这样一则电视广告，或许许多人都看过。

一位清秀的小女孩在优雅地演奏钢琴，随着小女孩指尖的跳动，响起了行云流水般的琴声，非常好听。大家在一旁听得如痴如醉。

小女孩流畅地在钢琴上演奏完了一曲，周围响起了热烈的掌声。大人们纷纷叫好，高声喊道：“再来一遍。”面对大人的鼓励，本该高兴的小女孩却没有一点点兴奋的表情，木然地坐在那儿，不情愿地看着周围的人，泪水从那双无辜的大眼睛滴落了下来。为什么会这样呢？

原来小女孩误会了大人的意思。大人的意思是鼓励和称赞小女孩“你弹得真好，我们想再听一遍”。可是小女孩心想“自己又没有弹错，为什么还要再来一遍”。

可爱的孩子，她把鼓励和称赞当成了惩罚。

成人总是会将自己的想法和经验强加在孩子身上，觉得孩子的想法和自己是一样的。残酷的现实是，父母开心的事情，未必能让孩子也开心，父母喜欢





的场合和东西，孩子不一定也喜欢。

为什么成人和孩子对同一件事情的理解差别会这么大呢？

因为他们看问题的角度和高度不同。父母总认为自己是正确的，一切都是为了孩子好，所以，总是用自己的想法去替代孩子的想法。

父母不知道孩子内心的想法，不了解孩子究竟想要什么。其实，父母所给的，不一定就是孩子想要的。

蹲下来，你才能知道孩子究竟在想什么，需要什么。

2. 与孩子沟通更有效

蹲下来，别让孩子仰视着高高在上的父母，这样做孩子更容易接纳你。如果你不能被孩子从心底里接纳，又怎么能很好地与孩子进行沟通呢？蹲下来，双目平视，在同一个高度与孩子平等地交流，培养感情，走进孩子的内心世界，才能够与孩子进行有效的沟通。

当孩子做错了事情的时候，不要居高临下地批评，蹲下来，望着孩子的眼睛告诉他错在了哪里；当你要求孩子做什么的时候，蹲下来，告诉他究竟该怎么做；当你想了解孩子眼中的世界时，蹲下来，一番别样洞天将展现在你的面前。

一位中国的教师去澳大利亚做访问学者，期间有一件事情给她留下了深刻

你和孩子一般大

的印象。

一次，她去一位好朋友家里作客，正逢周末，好朋友家便邀请了隔壁邻居来家里共进晚餐。那是一对澳大利亚籍的年轻夫妇，还有两个金发碧眼的小朋友，分别是4岁的儿子约翰和7岁的女儿罗娜。小约翰非常淘气可爱，不一会儿就吃饱了，便离开饭桌要去玩耍。只见那位年轻的妈妈蹲下来，拉着约翰的小手说：“约翰，吃完饭了才可以去玩，你吃好饭了，对吗？”约翰点了点头说是。“约翰真听话，好吧，去玩会吧。但别跑太远了。”约翰听完，高高兴兴地跑出去玩了。

这是那位中国教师第一次见到父母蹲下来与孩子说话，所以非常惊讶，印象也比较深刻。但以为这是那位妈妈特有的教育孩子的方式，并没有多问。

第二天，天气非常好，好朋友一家准备去购物，然后去公园游玩，便又约了那位邻居妈妈同去。那位中国教师再一次见到了那动人的情景。大家准备开车去超市购物，约翰因为姐姐罗娜先坐进了汽车而非常不高兴，站在车门那发脾气。妈妈来到约翰跟前，蹲了下来，握住约翰的两只手，正视着孩子的眼睛，诚恳地说：“约翰，谁先坐进汽车并不重要，对吗？快上车，做一个听妈妈话的男子汉。”约翰会意地点点头，紧挨着姐姐坐进了车里。

大家在超市里买完东西，来到公园游玩。约翰和姐姐罗娜十分高兴，蹦蹦跳跳地走在前面。光顾着与姐姐玩耍的约翰，一不小心，不知被什么东西绊了下，突然摔倒在地。大家的心一下揪紧了。

还好，无大碍。坚强的约翰自己从地上爬了起来。看得出来，这一跤摔得挺狠，他快要哭了，眼泪就要跑出来啦。

这时，年轻的妈妈跑了过去，蹲下来，用鼓励和关爱的眼神望着约翰说：“约翰，绊一下没什么大不了的，你是个小男子汉了，不能哭，对吗？”听妈妈这么一说，约翰马上收住了即将掉出来的眼泪，挺起胸膛，摆出一副坚强的模样去玩了。





第一章 蹲下来，亲子沟通更有效

那名中国教师在同一位妈妈身上看见了三回蹲下来教子的场景，便好奇地问她为什么会这样做。

年轻的妈妈回答：“这样做很正常啊！在我的记忆里，孩提时代，我的爸爸妈妈就是这样蹲下来和我们说话的呀。父母和孩子是一样的，平等的，不一样的地方是他们比我们个矮一些，所以与他们说话时父母就应该蹲下来……”

那位澳大利亚年轻母亲的言行给我们的启示是：父母蹲下来与孩子说话，脸对着脸，目光对着目光，平心静气地与孩子沟通，表明了一种平等交流的姿态，家长愿意与孩子在同一个高度上沟通，体现了家长对孩子的尊重。这样的说话方式，孩子从心里感觉到了尊重和平等，不仅对从小培养孩子独立自尊的人格大有好处；而且这种方式的说服教育，营造了孩子乐于接受的良好气氛，帮助和引导孩子正视自己的问题，孩子容易接受，不会产生逆反心理。

父母如果站着面对孩子，对父母来说是俯视，居高临下，对孩子来说是仰视，会有“低人一等”的感觉，本能地产生了距离感。这种距离感，不仅是指父母站立时与孩子身高上的几十厘米距离，而且还包含了父母和孩子之间心与心不能平等沟通的距离，是两代人之间的心理距离。

蹲下来，是对孩子的尊重。父母在与孩子沟通时不妨蹲下来。蹲下来看着孩子，蹲下来与孩子说话，蹲下来与孩子玩游戏。从心理上讲，孩子更容易接纳蹲下来说话的父母，因为孩子不会有仰视“高高在上”父母而产生的压迫感。孩子意识到了被尊重的感觉，更愿意接受你的教诲，更愿意将心里话告诉你，更愿意成为你的好朋友。

记住，亲子教育，从蹲下来那一刻开始，不要再让孩子们仰视着你的“大鼻孔”说话啦！

你和孩子一般大

3. 与孩子一起看世界

其实亲子沟通很简单，那就是蹲下来。

蹲下来，不仅缩短了父母与孩子身高上的距离，还可以拉近和孩子的心理上的距离；只有蹲下来，才是父母和孩子之间平等交流的开始；只有蹲下来，父母也才能看见孩子眼里五彩缤纷的别样世界。孩子眼里的世界是什么样呢？你平时会从孩子的角度出发想问题和看世界吗？

曾经有一位年轻妈妈带着自己七八岁的女儿去逛商场。

女儿小小年纪，就非常爱美，喜欢漂亮衣服，喜欢美女明星，喜欢花花绿绿的东西，偶尔甚至会偷偷地在小脸上涂抹妈妈的化妆品。妈妈心想，带女儿逛街，她一定会非常兴奋。

可是进商场逛了没多久，女儿的新鲜劲就过了，吵闹着要回家。妈妈说这才来多久呀，想多逛会。没想到女儿一脸的不愉快，拉着妈妈的衣服往外走。妈妈非常纳闷，一向爱美又喜欢玩的女儿到底怎么了，怎么会如此排斥又漂亮又热闹的商场呢？

妈妈蹲下来询问女儿不喜欢商场的的原因。女儿告诉妈妈说，这里陈设华美，人来人往，热闹非凡，但在孩子眼里只能看见一条条的人腿，高高的柜台看多了眼花头晕。

所以，尽管在妈妈眼里，商场是一个五彩缤纷而又热闹的好去处，十分赏心悦目，流连忘返。在孩子的视线里看来，那里一点不好玩，甚至有点不舒服，不自在。这一切，从成人的角度，是没办法看得到的，也没法感受得到。

蹲下来，站在孩子的高度和角度，你会发现孩子眼里的世界与成人所想的不一樣，尽管孩子的所见所思依然天真无知。虽然，孩子的身高和思想正在成长，与父母相比存在差距，但在与孩子相处的时候，父母应该蹲下来，多从小





第一章 蹲下来，亲子沟通更有效

孩的角度出发去观察世界。父母如果站在成人的高度，是很难理解孩子的喜怒哀乐。

专家忠告：

不要将自己的想法强加给孩子，父母所想给的，未必是孩子想要的。蹲下来，才能更好地了解孩子的需求，切身体会到孩子的感受，与孩子的沟通才会更有效。



第二章 给孩子想要的， 而不是你想给的

父母不要总是从成人的角度出发，把自己希望的东西给孩子，不考虑孩子的需要，而是应该给孩子想要的东西。

那么，怎样才能做到这一点呢？

要想给孩子想要的，而不是自己希望给的。父母就应该从了解孩子的心理需要入手。

