

轻松教子
丛书



谷传华◎著

给孩子真正的幸福

从心理学角度看家庭教育
著名心理及教育专家陈会昌教授作序推荐



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



2022 年 12 月 1 日

新夜了 12 月 1 日



2022 年 12 月 1 日

2022 年 12 月 1 日

轻松教子丛书

给孩子真正的幸福

谷传华 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

给孩子真正的幸福/谷传华著. —北京:电子工业出版社,2011.8
(轻松教子丛书)

ISBN 978-7-121-14315-1

I. ①给… II. ①谷… 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160849号

策划编辑:刘荣

责任编辑:刘荣

印刷:北京市顺义兴华印刷厂

装订:三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:12 字数:160千字

印次:2011年8月第1次印刷

定价:32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

推荐序

给孩子创造真正的幸福乐园

儿童教育是人类历史的一个基本主题。古往今来,社会的一切进步和文明成果都是教育的结果。在人的一生中,幼儿阶段是奠定基础的关键时期。著名心理学家皮亚杰认为,人一生中智力发展的最重要阶段是从0到2岁。弗洛伊德也认为,从出生到6岁左右,也就是学龄前阶段,孩子的人格发展便经历了三个重要的阶段,并为其一生的人格发展奠定了基础。

那么,我们应该培养一个什么样的儿童?应该怎样培养?我们做父母者应该持有什么样的教养观念?应该给孩子创造什么样的环境?培养什么样的性格或品质?对这些问题,人们似乎早就有了答案。果真如此吗?当家长对孩子的“坏脾气”、坏习惯感到愤怒时,当家长感叹孩子缺乏韧性、兴趣、信心、理想时,当家长认为孩子缺乏判断力和创造力,不会解决问题时,家长朋友们是否想到,这些问题很大程度上不应归咎于儿童呢?是否意识到常常是大人的疏忽导致了他们不想要的这种结果呢?事实上,在许多问题面前,大人也没有固定答案,而是人云亦云,甚至是想当然。在多种观点面前,有些人难免会茫然失措,不知所从。我相信,每个家长的内心或多或少都有困惑,这是正常的。但关键在于,在困惑面前,我们应该做出怎样的

选择。

我认为,首先应该从儿童心理发展的特征和需要出发去思考问题。如果我们不知道每个年龄的孩子在想什么、怎么想,就谈不上科学地教育孩子。虽然我们也应该考虑社会发展对儿童发展的要求,但社会发展的要求必须以儿童心理发展的可能性为基础。在此意义上,科学地教育儿童必须以儿童心理发展的特征和需要为前提,广大家长有必要认真地了解心理学对儿童发展的研究成果。

本书的写作就是基于这样一种理念。作者谷传华曾跟随我在北京师范大学攻读儿童人格与社会性发展方向的博士学位。可以说,正是这种职业的敏感性,促成了本书的写作。

本书具有以下特点。第一,科学性强,作者的结论都是从心理学研究总结或引申出来的。第二,内容全面,涉及教养观念、家庭环境、人格培养等多个方面。第三,针对性强,切中了当前儿童教育的很多误区,解答了家长的很多困惑。

我相信,本书的观点或分析会激发家长朋友们的自我反思,促使他们认真反省自己教育孩子的观念和行为。我希望,家长朋友们在读了本书之后,在教育观念和教育行为方面有所改变,给孩子创造一个真正的幸福的成长环境,使孩子成长的第一个小环境——家庭,成为孩子一生中的第一个乐园。

北京师范大学心理学院

陈会昌

2011年7月于北京

自序

让孩子拥有幸福的人生

在写这本书的过程中,我一再地问自己:为什么要写这本书?细想之下,我才发觉自己内心的冲动其实来自对儿童心理的共鸣。每当我看到父母们面对孩子无所适从的样子,每当我听到孩子的哭声,每当我听到或看到各种本不应该发生在孩子身上的现象时,我都禁不住地想,我们的父母太需要读书了。天下的好父母应该是那种喜欢读书、会读书的父母。当父母对孩子的内心世界一无所知或知之甚少的时候,他们肯定会无所适从,人云亦云,毫无主见。当父母真正走进孩子的内心,或者与孩子心贴心的时候,他们才会深深地感到孩子需要什么。在这个意义上,做孩子的好父母肯定是需要用心的,尽管用心的父母未必能做好父母。当孩子的主要养育者不是孩子的父母而是其他人时,这一点同样适用。

在养育孩子的过程中,很多时候,我们需要的不是一种具体的做法,而是一种意识,一种观念。具体的做法用到具体的孩子身上也可能失效,但进入我们头脑的某种观念或意识,则可以从深层次改变我们的态度和行为,成为我们心中的明灯,指引着我们前进的方向,也指引着孩子发展的方向。这可能是这本书的核心意义所在。在本书中,每一个专题的分析都来源于基

本的心理学的知识。这些心理学的知识或研究结论是分析的理论依据,其目的是让读者既知其然又知其所以然。

作为儿童心理研究者,同时,也作为一个孩子的父亲,我深深地感到,成年以后的很多问题,包括我们心理上的许多困扰和痛苦,我们内心的多种观念、情感和信仰,其实都是扎根于早年的生活之中的,是扎根于父母的养育方式之中的。当我们备感抑郁、烦躁或无论如何都感到不幸福的时候,当对自己的性格感到无法理解的时候,我们可曾想到,所有这些,都可能与我们早年所受的教养有关,或者说,很多问题在我们的早年就已经播种,成年后,当我们遇到种种不如意的时候,它们就开始生根发芽,乃至成长为我们内心的毒草。

从这个意义上来说,我们的孩子是有福的,因为他们的父母生活在一个文明、开放的时代,他们的父母通常愿意而且能够培植一种不同于蒙昧时代的养育观念,因而能够为他们的茁壮成长创设一种适宜的环境,而恰恰是这种环境,在很大程度上决定了他们的命运,决定着他们的幸福。我们需要记住,父母就是孩子的命运,父母也在很大程度上决定着孩子的命运。让所有的孩子都幸福快乐,拥有幸福的人生,是所有父母的愿望,也是教育的终极目标。

可怜天下父母心。愿天下所有的父母都成为好父母!愿天下所有的孩子都幸福成长!

目 录

第1章 教养观念决定教养方式 /1

父母的教养观念决定着他们的对孩子的教养方式。因此,父母首先应该改变自身的教养观念,然后为孩子创造宽松的环境,在生活中加强对孩子的引导和教育。

- 教养环境影响孩子的品性 /2
- “坏脾气”是憋出来的 /7
- 把孩子放在天平的另一端 /12
- 确保孩子“相对均衡”地发展 /16
- 生活即教育 /20
- 全面解放孩子,使之自由发展 /24

第2章 创造良好的家庭微环境 /29

家庭是孩子人生的第一站,为孩子创造良好的家庭环境极其重要。如何创设一个有利于孩子成长发展的微环境,是父母不得不面对的难题。

- 鼓励孩子与同伴积极交往 /30
- 别给孩子乱贴标签 /34

- 掌握教育的“度” /38
- 让孩子体验多样化的环境 /41
- 如何在“顺境”或“逆境”中引导孩子 /45
- 尊重孩子,慎用强制手段 /50
- 谨慎对待孩子的“第一次” /55
- 让孩子学会“闻过” /59
- 帮孩子走出自我中心 /63
- 父母言语须谨慎 /67
- 让孩子体验到温暖与和谐 /73
- 不要给孩子灌输“恐惧” /79

第3章 人格起点,幸福终点 /84

要确保孩子的幸福,必须让他们拥有一种获取幸福的人格资本。因此,家长应保护并维撑孩子天真善良的本性,并在此基础上培养他各种适应社会的优秀品质。

- 引导孩子学会理性思考 /85
- 培养孩子的耐性 /90
- 培养孩子良好的习惯 /95
- 培养孩子的兴趣 /100
- 培养孩子的是非感 /105
- 培养孩子解决问题的能力 /109
- 让孩子获得安全感 /114
- 保护孩子的同情心 /118
- 父母是孩子最初的理想 /121

● 如何应对孩子的“自主”要求	/124
● 如何培养孩子的创造力	/127
● 学会透过现象看本质	/131
● 如何培养孩子的“肚量”	/134
● 培养孩子做计划的能力	/137
● 孩子的自信源自成功的体验	/141
● 培养孩子的专心品质	/145
● 保护孩子的“真我”	/149
● “门户开放”，全面发展孩子的智力	/155
● 让孩子学会自我反省	/162
● 引导孩子树立平等观念	/166
● 从行为入手，培养孩子的品德	/170
● 让孩子有所敬畏	/175
● 给孩子真正的幸福	/178
参考文献	/182

第1章

教养观念决定教养方式

在通常情况下，父母的思想或观念决定着他们的行为。如果父母认识到孩子的性格在很大程度上决定于自己平时的教养，就应自觉地为孩子创设一种既有尊严又宽松的家庭环境。家长只有首先改变其所思，方能改善其所行。



教养环境影响孩子的品性

天底下没有坏孩子，坏孩子来自坏的环境，特别是成人“坏”的行为和“坏”教养方式。在“教育”孩子之前，成人先要反观自身，先要洁净自己的“言”和“行”。健康的家庭环境和社会环境，是“好”孩子健康成长的基础。

“天底下没有坏孩子”。这句话在任何时候都适用。在这里，说一个孩子“坏”，这是一个价值判断，是根据我们的社会标准或成人的社会标准进行的判断。我们并不是说，一个孩子与生俱来的生理疾病，生理上的坏或不健康有着多方面的致因。有没有哪一个孩子生来就有错误，生来就是心理不健康的呢？遍观世界各个角落，我们只能回答：没有。即使是那些生理上有这样那样缺陷的孩子，在心理上也不是生而有“错”的。那些生来有智力缺陷的孩子本身是与生理缺陷相联系的，或者说，他们先天带来的智力缺陷往往是以相应的生理缺陷为基础的。我们能说这些孩子是坏孩子吗？显然，也不能。

1. 孩子为何会变“坏”

那么，到底是什么让一些孩子由“好”变“坏”的呢？是什么让

一个心理简单、纯洁、稚嫩的孩子变成一个复杂、烦恼重重的孩子的呢？许多家长在为孩子的重重麻烦忧心的时候，可能来不及去思考这些问题。如果他们冷静下来，暂且把孩子带来的烦恼搁置一旁，认真想一想，其实是不难得出这个问题的答案的：是环境让孩子变“坏”了。在物质条件相对丰裕的时代，孩子已经无须为吃穿而烦恼，或者说，物质环境已经能够满足孩子基本的生理和生活需要。在这种条件下，更重要的环境是指成人，尤其是孩子身边的那些成年人，包括孩子的父母或其他抚养者，孩子的老师或其他成年人。正是这些成年人，让身边的孩子变“坏”了，让变“坏”的孩子又来影响没有变“坏”的孩子。

在新生命诞生的时刻，我们无不满腹惊喜。我们首先是为十月怀胎、历尽辛苦而最终开花结果而激动，因为对新生命的期盼和想象终于变成现实。更为重要的是，我们对孩子的未来和命运充满期盼。几乎所有的父母在内心都会有一个美好的想象：孩子将来会成为一个自己理想中的人，他或她能成为自己想成而未成的那个人。哪怕是身有残疾的孩子，或者有这样那样的先天性障碍的孩子，父母也无不希望孩子能变成一个健康有为的人，成为第二个身残志坚的（某某）名人。望子成龙，望女成凤，永远都是一个无可厚非的话题，因为它出于人之常情。

但是，让我们冷静地想一想，有多少孩子实现了父母的愿望？有多少孩子最终成龙成凤，光耀门庭？又有多少孩子没有让父母失望？让孩子成才，似乎是许多家长总想达成而又总是无法达到的目标。有目共睹，许多孩子确实并没有成龙成凤，并没有像父母所期望的那样，成为一个有用之才。在孩子逐渐长大的过程中，许多父母日益强烈地感到孩子越来越不听话，越来越不称心如意，甚至成为自己的“冤家对头”，不断消耗着自己的“精气神”，因而日益感到疲惫，日益感到无奈。一言以蔽之，看着孩子日益长高的身体，自己对孩子的

期望却日益降低。每当这时，作为父母，你是否曾自问：这究竟是为什么？

其实，答案很简单：因为你自己。造物主交到每个父母手中的，都是一块未经雕琢的玉，都是一个纯洁无瑕的心灵。没有一个孩子生来就是坏的，就是悖逆的，就是堕落的，就是父母的敌人或对头；也没有一个孩子生来就带有一种邪恶的精神或思想。如果说岁月铸造了孩子，那么，这个铸造者决不是孩子本身，而是环境，是家长，是我们的成年人。天底下没有坏孩子，更确切地说，普天之下，不是先有坏孩子，而是先有坏环境、坏父母，先有坏成人，正是他们的“坏”，熏染了孩子的“坏”，正是他们的“恶”，促成了孩子的“恶”。尽管在大多数情况下，这样做不是出于有意，但是，结果却是如此。

成年人的这种“坏”和“恶”，有多种多样的表现形式。在孩子还是一个婴儿时，它可能表现为父母的迟钝、耐心的缺乏，以致孩子缺乏最基本的安全感和信任感；在孩子理解言语、能够运用语言表达自己时，它可能表现为父母言语粗俗、刻薄，不文明，以致孩子在无意的模仿中习得了一套“恶言恶语”；在孩子开始系统而有秩序地学习时，它又可能表现为父母不切实际的期望、失望后的沮丧和愤怒，以致孩子身心俱累，不堪重负，甚至以各种不正常的方式逃避现实，寻求内心的解脱。试想，哪个孩子生来愿意成为众人心目中的恶人、坏人？哪个孩子生来愿意染上各种难戒之瘾？哪个孩子不想有所成就？哪个孩子不想成为社会的有用之才？可最终又有多少孩子身不由己，在无奈中自甘堕落？我们应该理解孩子的无奈，他们无力改变环境。他们是真正的受害者，不只是肉体上的受害者，而且还是精神或心灵上的受害者。而制造这一切的人，正是他们的父母，他们的老师，以及很多生活在他们周围的成年人。这难道不是人世间最大的悲哀吗？

遗传与环境对儿童心理的发展均具有不容忽视的影响，但来自心理学、行为遗传学等学科的研究表明，遗传提供了心理发展的可能性，而环境决定了这种可能性在多大程度上能够成为现实，它在儿童心理发展过程中至少发挥着一半的作用。不仅在孩子的智力发展方面如此，在孩子的人格和社会性发展方面也是如此。

2. 怎样避免孩子变“坏”

如果能够意识到这一点，我们就能避免这种“一念之差”。在“教育”孩子之前，家长先要反观自身，先要洁净自己的言和行。如果你想让孩子有礼貌，你自己先应有礼貌；如果想让孩子对人有爱心，自己必须先对别人有爱心；如果想让孩子好学、有智慧，自己也要做出好学的样子，或者显出对好学的向往和对智慧的崇敬。唯有如此，才能为孩子创造一种好的环境。好孩子，需要好的家长。当然，在孩子走出家门、走得更远的时候，环境也会变得更为复杂，又对老师、同学、朋友群体等提出了“好”的要求。或许，有的父母认为，家里的环境尚可控制，外面的环境岂是可以随意控制的？事实的确如此。但是，我们完全可以塑造孩子辨别是非的认知能力、抗拒诱惑的自控能力、独立为人做事的自主能力，这是他们选择“好”环境的心理基础，是他们前进道路上的拐杖。有了这个拐杖，他们就可以处“恶”而不作“恶”，择善而从之，就可以不断促成“好”的环境。这种“好”的环境又是他们获得进一步的“好”的发展所必需的。

让我们牢牢记住，天底下没有坏孩子，坏孩子来自坏环境。即

即使是坏父母、坏老师，也曾经是一个“好”孩子。只因“投胎”于一个坏环境，才逐渐由“好”变“坏”。广为人知的“兽孩”心理和行为之所以像野兽而不像人，乃因在兽群中生活，近兽而不近人。接近“好”的家庭环境和社会环境，是“好”孩子健康成长的基础。

