

■ 谨以此书献给重塑亲子关系的父母们



GAIRIAN ZIJI GAI RIAN HAI ZI

改变自己 改变孩子

—— 开启亲子关系的智慧之门

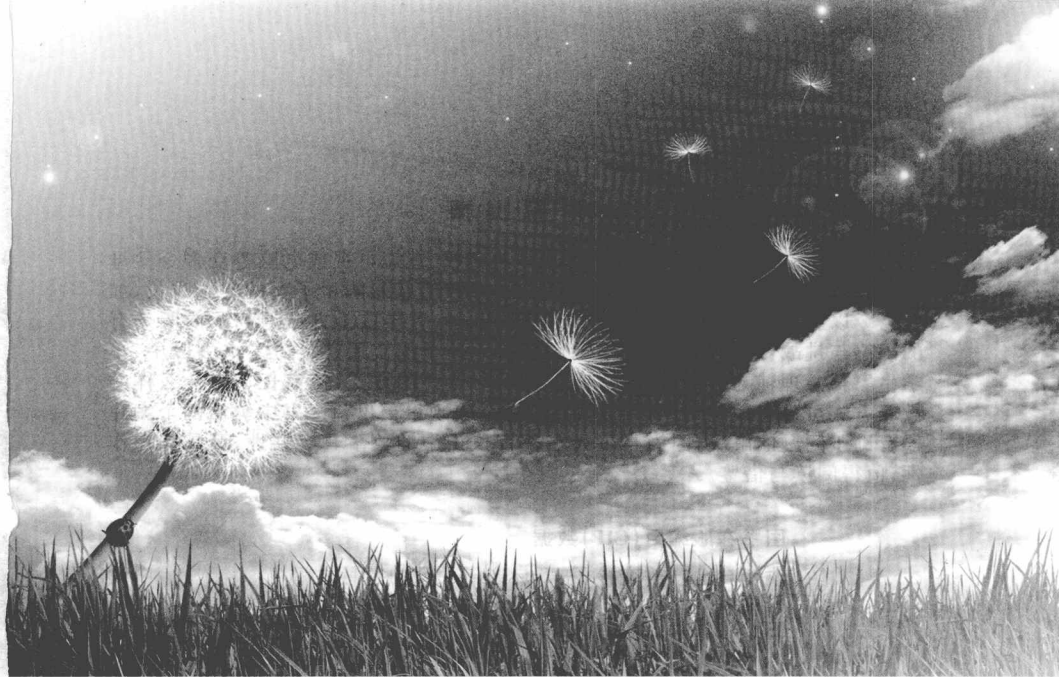


YZLI0890118043

■ 邵登高 编著



上海交通大学出版社



GAIRI LI AIRIAN HAIZI

改变自己 改变孩子

——开启亲子关系的智慧之门



YZLI0890118043

邵登高 编著



上海交通大学出版社

内 容 提 要

当孩子考试考糟、与老师顶嘴、用手机惹祸、迷恋电视或电脑等众多令父母措手不及的状况出现时,您可知道,父母的痼疾直接影响了子女的健康成长,加上当今以虚拟为主导的后现代社会中,在启迪、引导孩子方面遇到了前所未有的困惑与挑战,急需找到能现学现用的教育孩子的实用性良方。本书以中、小学生家长心理辅导材料为题材,通过提示与点评的方式,使家长了解什么样的教养方式可以有效地帮助孩子适应得更好,表现得更出色。书中鲜活的个案片段有助于问题的解决,因为当事人在教育孩子中的故事具有共性,又具有操作性,值得阅读与借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

改变自己 改变孩子:开启亲子关系的智慧之门 /
邵登高编著. —上海:上海交通大学出版社, 2011
ISBN 978-7-313-07024-1

I. ①改… II. ①邵… III. ①亲子关系—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 257886 号

改变自己 改变孩子

——开启亲子关系的智慧之门

邵登高 编著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

浦江华鑫印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:6 字数:157 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~9030

ISBN 978-7-313-07024-1/G 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

上海交通大学出版社



序

这是一部充满爱心与智慧的书。

作为父母,我们需要问自己:我们如何培养“相信孩子有无穷潜力”的信念?“如果孩子没有获得父母的信任,对他们的成长又有何影响?”对于家长来讲,不要求每位都能成为教育专家,但起码要了解孩子成长发展中的规律,尽可能给孩子提供一个良好的成长空间,使孩子在良好的亲子关系中成长和成才。

家庭是孩子成长的摇篮,父母是孩子的第一任老师,在当今这样一个高速发展而又充满着危机与挑战的时代,父母与自己的孩子一同身处社会变迁的震荡之中。对于年轻的家长来讲,经常会面对教养孩子中的困惑和苦恼,渴望获得亲子教育、家庭教育方面的指导。

邵登高老师长年致力于中小学生心理健康发展及父母教养方式的研究,具有非常丰富的实践经验,本书摘录了他在给家长与学生做心理辅导工作中的一些成功案例。邵登高老师以朴实的文字、生动的事例,针对不同年龄阶段中小学生的成长特点,采用提示与点评相结合的方法,回答了家长所关心的“怎样的教养方式才能有效地帮助孩子适应得更好,表现得更出色”的问题。

本书通俗易懂,可操作性强,对做好家庭教育具有现实的指导意义。特推荐给青少年教育工作者和为人父母者阅读和借鉴。

浙江工商大学 吴守良*

2010年10月

* 吴守良为浙江省心理咨询师专业委员会副秘书长,浙江心理咨询师俱乐部理事长

前 言

首先感谢浙江省教育科学研究院、宁波市教育科学研究所给我提供了心理辅导工作的平台,其次感谢我做心理辅导中的所有当事人,是他们给我提供了可以研究与探讨实践的机会。他们执著地为了教育孩子,坚持一年甚至几年不间断地来到我的工作室,书写着自己教育孩子过程中的烦恼、困惑、挫折、痛苦以及悟出其中的奥秘后会心的微笑、成功的喜悦。泪水与笑脸,担忧与释怀共存。我渐渐地发现,孩子快乐、活泼、安静、专注、勇敢、自信以及爱劳动、关心他人的良好品质的养成,是在细心地学会捕捉孩子成长的信息、抓住教育契机的基础上,善于运用教育智慧的结晶。

青少年的绝大多数问题源于成人痼疾,而父母的痼疾直接影响了子女的健康成长,加上当今以虚拟为主导的后现代社会中,父母大多又是独生子女一代,在启迪孩子、引导孩子方面遇到了前所未有的困惑与挑战,亟需大量能现学现用的教育孩子的良方。此书中鲜活的个案片段有助于问题的解决与开创家庭教育的新局面。因为当事人在教育孩子中的故事具有共性,又具有操作性,值得阅读与借鉴,从而早日使我们的下一代健康成长,具备健全的人格与良好的品质。

本书以家长心理辅导或求助材料为题材,通过提示与点评的方式,使家长了解什么样的教养方式可以有效地帮助孩子适应得更好,表现得更出色。书中的人物姓名均为化名,有小学生、初中生、高中生的父母写给我的材料,这些原始材料均未更改。当中的提示与点评是教育理念的具体化、教育技巧的深思与操作化、教育方法运用的科学依据所在。正如不少当事人所说,当他们看到提示与点评,有一

种豁然开朗、顿悟的感觉，是呀，它浓缩了家庭教育的精华，体现了深思与尝试实践冲动的本意。

我衷心期望本书能让每位父母都成为最有效率、最优秀的父母，每位孩子都得到适应性发展，成为人格健全、出类拔萃的社会精英，使我们的教育，特别是家庭教育步入正常轨道，人人发挥自己的潜能，扮演最佳角色，造就一个更美好、更安定、更有创造力的社会，使我们的下一代光芒四射，这也是个人对社会的一份良好心愿。

那些看似毫无问题的孩子，他也可能隐藏着不可测知的变数。一旦出现了问题，只要全家人同心协力，克服困难，必能将冲突调解，奔向光明。

教养方式，读者不必全盘照搬，因为每个家庭、每个孩子均有其个性差异。您可依自己的情况，按孩子成长的阶段，选择合适的方法。在教养孩子过程中，还要不断总结与逐步完善。

请记住，帮助孩子进步，使孩子更好，是父母所追求的。方法有效，应持续；无效，则应总结改进。

看了本书，您可以借他人的家教经验来造就自己孩子的一生，成为教子有方的父母！

书中共收录了家庭教育个案片段共 65 篇，其中小学生个案片段 31 篇，初中生个案片段 17 篇，高中生个案片段 17 篇；相关文章 12 篇。

编者

2010 年 9 月

一、小学女生类辅导片段

以下1—9例个案,是一位小学四年级女生的妈妈教育孩子的场景材料。

1. 和女儿过招

这是孩子的妈妈发给我的她与女儿的几个过招片段,征求我的意见,这样的过招是不是好,希望得到更为理想的过招技巧。

片段一 放学后,刚见面

女儿:妈妈,今天我的数学考了91分,张老师把我叫去后给我批的。两道思维题都做对的哦!前一面左边扣了2分,右边没有错,后一面左边就是错误集中地(有点不好意思)。不过试卷还没发下来。

我:你自己已经分析过了,真不错。思维题能做对,看来你现在对这样的题目越来越喜欢了。

女儿:那当然。

(身边的小伙伴和她聊天,我考虑到试卷还没发下,想等发下看具体情况再说,所以没有继续这个话题。)

邵老师回复:看得出这位母亲善于捕捉女儿成长的信息,肯定女儿自己分析问题的能力,同时欣赏女儿对数学思维题的喜爱。于是就有了女儿自信的回答——那当然。此时孩子的感觉是愉悦的,起到了作为父母是孩子成长的支持系统的作用。

为了分享女儿通过努力——得到理想的满意的成绩——获得老

师的好评——心情愉悦的过程，作为妈妈的回应建议：看得出张老师对你很器重，发现你很优秀，想把你培养得更优秀，所以当面给你批改。事实是两道思维题你竟然都做对了，当张老师发现你的思维题都对的时候，张老师的表情怎样？有没有说什么？当你看到你的思维题都对的时候，你的心情怎样？可以回家后继续刚才与孩子愉快的话题等，为养成努力——得到满意的成绩——获得周围人的好评——心情愉悦的习惯，使女儿的学习动力渐渐加倍，最后达到专心做事的目的。

片段二 上车后

女儿：妈妈，今天有没有向邵老师要数学题目？

我：今天邵老师很忙，不过他听说你想要题目后，还是抽空给你选了两道。因为他说，像你这样自己主动要题目的人是会思考、脑袋里充满了智慧的。我边说边拿出一张纸条（一道题：能不能把一个正方形剪成6个大大小小的正方形？）

女儿接过一看：简单，用九宫格嘛！

（我暗喜：太聪明了，我怎么没想到呢？）

我：你能具体说说吗？九宫格怎么分？

女儿：这边的多一点，那边的少一点。（她边说边在纸上画。）

（我觉得她没有表达清楚，不敢确定她说的是否正确。）

我：到底是怎样呢？

女儿：妈妈，你的理解能力，唉……

我：那好，到家后，你再给妈妈说吧。

邵老师回复：作为妈妈能控制自己的情绪，尤其是在尊重女儿、倾听孩子的想法上做得比较到位，真不错。

片段三 回到家中

到家后女儿拿出一张A4纸开始动手。她先把纸裁成正方形，然后开始折九宫格。但是她折了一会儿就对我说，好像不行。我让



她再试试,她就拿笔开始画。我一看不对劲,忍不住问:“你在干什么?”她告诉我:“我在纸上画个九宫格,把多余的剪掉。”我觉得她真是多此一举,但是也不好说。

我:九宫格有几格?

女儿:当然是九格了。

我:那每边几格?

女儿:三格。哦,知道了。

她终于把刚才一直折腾了好久的纸折成了九宫格。九宫格出现后,也许是刚才的折痕太多,有点迷惑。帮她把九宫格的线条淡淡一画,她就指出一个大正方形和一个小正方形,但是之后又说不下去了。

我:还有吗?(眼看答案就在眼前,可是她就是说不出来,我真是觉得郁闷。)

女儿:大大小小,要一个大,一个小,再是一个大,一个小,那就不好办了。

我:大大小小,应该指的是大小都可以吧。

一旁没看题目的她爸:大大小小如果理解为6个正方形都大小不一的话,那就难办了。

(此时我才明白,原来我们对“大大小小”一词都有不同的理解。)

我对女儿说:如果大小都没关系,只要是正方形就可以,你会分吗?

女儿:那简单了,一个大的,五个小的。

我:真是厉害!你怎么想到九宫格的?

女儿:以前我们画过九宫格,所以我就想到了。

我:我们的女儿比妈妈强多了。做出这道题目,你感觉怎么样?

女儿:很爽啊,觉得自己很厉害的。

邵老师回复:片段中发现作为母亲的情绪变化(让她再试试,忍不住,多此一举,一直折腾,我真是觉得郁闷等),容忍、包容女儿的耐心好像需要加强,尽管在女儿面前没有暴露出来,但女儿会感受到母

亲面部的表情可能是什么。因为你的角色是母亲。

片段四 睡前

（因为女儿这天的作业比较多，等完成作业，洗漱完毕已经晚上8点多了。）

我：还想看看另一道题目吗？如果不想看了，也没关系。

女儿：当然想看。

我：自己去妈妈包里找吧，找到给你看。（其实我放在比较容易找到的地方。）

女儿一下子就找到了：哈哈，妈妈，你在让我找宝藏吗？
（她坐在被窝里，拿着题目思考了一会，估计是有点难度。）

女儿：妈妈，今天有点晚了，我不做了可以吗？

我：行啊，明天也可以，我们一起讨论怎么样？

女儿：好的。

我：明天还需要妈妈到邵老师那里去讨题目吗？

女儿：我当然是想要的，可是邵老师那么忙，每天去讨，有点不好意思吧？

我：邵老师很喜欢和小朋友讨论数学题目的，他很喜欢会思考的小朋友。

女儿：那好，妈妈，你再帮我讨几道，我双休日的时候做。

我：好的。

（反思：女儿在成长，力量渐渐增强，而我对这个现象还没有进行很好的思考。越关注自己的教育，仿佛越觉得失败。想有技巧地引导孩子，想和孩子平等交流，可是几次下来，却似乎觉得自己处在劣势。对于母女关系一直很自信的我来说，有点失落。现在更觉得自己在教育上缺乏细节的处理技巧，更缺乏持之以恒的耐心。）

邵老师回复：这位母亲的变化在于在改变自己的想法上，由老师的影子慢慢向母亲的角色转换，尤其在理解、尊重孩子方面显得更为明显。通过耐心地倾听、细心地捕捉女儿成长的信息，促使孩子产生



积极的学习动机,同时利用孩子周围人的资源,给孩子以愉悦的心情体验,这样,孩子自然会形成对下一个更高目标的期待。坚持吧!半年后会有一一个阳光的、十分优秀的、智慧的孩子等着你收获。

2009.12.09

2. 默错3个英语单词会难过自责许久的女儿

昨晚,已经躺进被窝准备睡觉的女儿告诉我默写了英语单词,错了3个。她在睡觉前总会想起白天的事,如果是让她难受的,这样的情绪往往会使她愈来愈自责,从而带着这样的情绪入睡。以前,遇到这样的事情,我会受她的情绪影响。肯定是先同情:你默错了3个,很难受吧?也在反思,这样的沟通其实不合适,对于像我女儿这样很情绪化又自我要求比较高的女孩,这样做,无疑强化了她的负面情绪,所以导致接下来的安慰有点走形式,达不到什么效果。

我尝试改变。以下是对话记录:

在女儿(小学四年级)说完后,我轻描淡写地说:没事。

女儿在惊讶中再次强调:我错了3个呀!3个!(对于常常默到全对的她来说,错3个单词已经是不可思议的了。似乎我的反应让她觉得妈妈不够重视,根本不理解她的伤心,更郁闷了,简直要哭出来。)

我:这3个错的单词是你故意默错的吗?

提示:你的目的是要孩子有信心,同时说明妈妈相信你是全对的、最优秀的,但在这里变成多余的了,所以女儿在回答中反映出定位在下降。假如换成惊讶的语气:“啊,我的最优秀的女儿这次竟然错了3个?”

女儿:怎么可能呢?

我:那这3个单词是你真的没把握喽!现在知道了吗?

提示:妈妈的不放心在这里开始了。假如换成:“有哪些好的方法能减少错误呢?1、2、3、4,这几种方法需要妈妈做些什么?”(想不

出的话可以半提醒引导，如错的单词放学回家后写在最显眼的地方或床边、当睁开眼睛就能看见等方法的运用会怎样？

女儿：已经知道了。

我：已经知道了？你是通过什么方式记住的？

女儿：默好后我看了英语书，拼了几次。下课后，我又和同学一起拼单词，同桌抽查，我也能拼出来了。

我：你看，这样的方法多好啊！复习就是找出自己不足的地方，你已经通过自己的努力弥补了不足，那就会越来越好。你说，你的收获大吗？

提示：这个小结如果孩子得出还可以，妈妈的得出中有要求的味道，呵护就有距离了。如果换成：“哦，原来这么简单就解决了。”女儿的感觉会怎样？

女儿（若有所思）：收获大的。

我：你觉得在这件事情中，你失去的多，还是收获的多？

女儿（一番思索）：应该是收获的多。

我：呵呵，既然收获多，你还难受干吗？好了，睡觉喽，做个好梦吧！

女儿：晚安！（语气已经很轻松了，相信她会睡得很好。）

提示：女儿想法的改变、情绪开始愉悦的话，不一定要用有些责备味道的语言。简单问题不要复杂化。

这是我的希望之一：使女儿拥有坚韧的受挫能力，用乐观的态度去迎接生活中的各种不如意。

点评：

这位妈妈关心自己的女儿可谓做到了11分，对孩子的情绪、学习、生活能从细微处着手，不放过任何一个教育的机会，安慰女儿的时候更是一个完美主义者，一定要把道理讲清楚才放心。有时候复杂的问题简单化可能对孩子帮助更大，因为孩子有了更多的体验自己的机会，思考、探索的机会。



3. 孩子的动力源于父母的分担与分享

片段一

昨天一放学,女儿就奔向我:妈妈,告诉你一个很好很好的消息,我这次数学和英语都是100分!

我也为她高兴:太好了,谢谢你和我分享这个消息。(英语考100分,对她来说没有难度,但是数学能考满分,真是很不容易了,前段时间,也许是身体不好,也许是复习的疲劳,她在数学练习时错误不断。)

女儿:妈妈,你看我玩蹦极跳厉害吧?

(连续三次考试,她的排名为第30名→第10名→第1名。那次考到30名的时候,她沮丧至极,这对她是多大的打击。她难过得连题目都不想聊了。她爸爸当时就开玩笑:女儿,你玩蹦极跳啊,一下子跳那么低,不过我相信你马上就会升上去的。看来这个比喻给她很大的希望。)

我:的确厉害,一下子就蹦到顶了!

女儿:现在我要玩平衡木了。(言下之意,是要努力保持了,这个比喻倒也不错。)

我:(拥抱)我的女儿真不简单,能及时调整自己的目标。

女儿:那当然喽。

点评:

和谐的一家人是父母经营的成果,是对孩子最好的教育,更是孩子健康成长所必需的。当孩子经过努力、取得成绩的时候,父母的及时分享使孩子愉悦的心情最大化,为无意识中树立下一个更高的目标奠定了坚实的基础。恭喜这位母亲。



片段二

晚上,女儿做作业,我在看她的试卷,当然,美其名曰:欣赏。

仔细一看,现在的题目都很灵活,有很多小小的陷阱,如果审题不细致,思考不周密,还真容易失分呢。有几题,我觉得比较典型的,就问她:这道题,妈妈向你请教一下?她非常乐意地把思路解释给我听。还不错,能把自己的想法清晰表达,而且有两题的做法特别生活化,化难为简。我边听边夸:妈妈非常佩服你!

女儿有时再追问一句:“真的?”有时微笑着,很享受我对她的评价。

睡觉前,女儿就在错题记录纸上开心地写下这次数学作业的名称,并打上五角星。

点评:

妈妈发自内心的欣赏是孩子产生力量的源泉。当妈妈看到灵活的题目,担心自然生成,此时这位妈妈装得弱了些,孩子反而就会强一些,正是这种做法到位的父母给了孩子以力量,孩子的成功就水到渠成。

片段三

今天一早,女儿就起来了,她怕自己吃早点时间长,所以比闹铃早10分钟起床。我想起给她做早餐,她阻止了,让我继续安心睡,早餐她会准备的。

过一会儿,女儿又问我一件事:“妈妈,你今天会把我考双百的事情告诉邵老师吗?”

“当然会。”我想,孩子真是细腻,邵老师和她相处时间并不长,但是偶尔我会传达给她邵老师的评价,她从邵老师那里也感受到了力量。所以,有开心的事情时,她也想到了邵老师,希望和邵老师分享。



点评：

非常感谢你女儿对我的信任与敬重，同时恭喜你同你的女儿在一起成长。片段中孩子当下的动力很强，源于父母在孩子成长中做到了“分担十分享”，同时还看出这位母亲在挖掘孩子成长的资源中十分细腻，为孩子搭建了一个个良好的平台，希望持之以恒地坚持下去。

4. 左右女儿情绪的我——反思我的教育观

今天，老公值班一大早去学校了。

我正准备起床，已经在洗漱的女儿突然跑进来，问我：“妈妈，等一下我们能不能经过享泰来旁的文具店？我要买橡皮泥，老师说不买要扣卡的。”

我迎着她的目光，感觉到她的迫切。但是我不喜欢她这样，昨晚没有想到，今天一早才冒出这个念头。于是，我就对她说：“这样的事情昨晚应该提出来。”

（反思：被自己的情绪左右，忽视了孩子当下的感受。如果此时，我通过反映倾听，理解女儿的感受：“哎呀，昨晚忘记了，现在才想起这么重要的事情，你一定很着急吧？”女儿一定会感觉到妈妈的理解和可亲。）

提示：女儿的行为以我的喜欢与不喜欢为标准的话，那么女儿的生活会怎样？思绪更会怎样？女儿的创造力更会怎样？好在女儿会反思自己的做法，但在反思中也离不开自己固有的信念。假如从服从老师的命令的角度、责任心的角度、尊重妈妈的角度去认知的话会如何？因为女儿的一段话中这三点是成长的表现。

女儿点点头，又接着问：“妈妈，能去买吗？”

我问：“如果妈妈说不可以呢？”

（反思：家长的权威在无形中暴露，而且这样的问题常会使双方

陷入僵局。)

提示:女儿的情绪表现只是点头与继续要求,和妈妈的带不喜欢的情绪责备有联系吗?

她站在那里看着我。

(反思:其实孩子相信我会满足她的愿望,但是她还小,没有强大的力量与我对抗,只能通过如此的方式和我相持。我想,此时她的内心一定也是波涛汹涌。)

提示:不平等的对话使女儿发呆,有受到伤害的感觉,假如开始时就说成:这个时候告诉妈妈,妈妈有点措手不及,因为妈妈上班的时间快到了。你觉得这件事情什么时间计划比较好。引导女儿去反思、计划,女儿的聪明智慧就会累积。

我让她先去洗漱。这时,我有点自责,觉得这样也不是办法。

出去一看,她在梳头发。今天倒没流泪,我估计如果她在流泪,我的心情又会变得糟糕。

我调整了一下情绪,对女儿说:“妈妈从这件事情中知道你对于自己的事还是有责任心的,而且愿意和妈妈说,也是信任妈妈。那么,你知道妈妈为什么生气吗?”

(反思:我的出发点是希望孩子明白妈妈是就事论事,针对行为不对人。)

女儿:“因为我昨晚没有提前做好,今天早上去买太匆忙了。”

我问:“是啊,早上的时间有点紧张,我们马上要去学校的。你想好了吗,怎么做比较好?”

她想了想,说:“妈妈,我在车上先告诉你我要吃什么,然后你帮我去享泰来买早点的时候,我去旁边的玩具店买橡皮泥,好不好?”

我考虑到她在积极思考弥补方式,所以就答应了:“好,就这样。”

然后她很迅速地完成任务,我们一起出发。

提示:做妈妈的尽管调整自己的情绪与教育方式,在潜意识中还是离不开自己的教育理念,从中继续挖掘孩子的缺陷,而且用问题的形式来强化。想造就一个完美的女儿没有错,但完美主义的实现与



当下女儿的现实之间有差异的话,说明孩子在成长。

(反思:这样的日常片段太频繁了,我发现自己的问题很多。

①容易被孩子的点滴失误影响情绪,做出不恰当的回答。我必须调整自己的心态,允许孩子失误,这是她成长的坚实脚步。任何错误和不足都有其积极的因素,只有平和的状态下,才能使自己的处理显得理性。当然,这会是一个漫长的过程。②不是每一件事情的发生时间都是最佳的解决时机,在急着解决的时候,往往是自己的思想和行为方式强加于孩子身上的时刻。③多体会孩子的感受,远比解决问题重要得多。否则,相处中的一次次压抑和堵塞,会使自己和孩子之间形成一道不易融化的冰河。)

点评:

日常生活中亲子冲突的重要方面是因为父母的教育观念、价值观、人生观等与孩子在成长过程中发生的各种挫折、成功途径、人际困惑而导致的情绪发泄产生矛盾。如果父母无条件接受孩子、尊重孩子、理解孩子,从孩子不成熟的言行中细心地找出孩子的优秀品质和良好的气质的话,那么孩子剩下来的80%的优良种子在意识层面得到最大限度的发挥,此时的孩子才是阳光的、理性的、健康的、我们所期待的。

2010.03.19

5. 父女第一次家内战争实录

昨天的晚餐时间,父女俩第一次爆发了战争。

话题是从女儿做作业的效率开始的。

女儿:我已经在学校里做过作业了。

爸爸:今天我去接你的时候,看到你在教室里挥舞着尺子,没有做作业。

女儿(微笑):我前后的同学在争吵,我总要先帮助解决喽!