

孩子

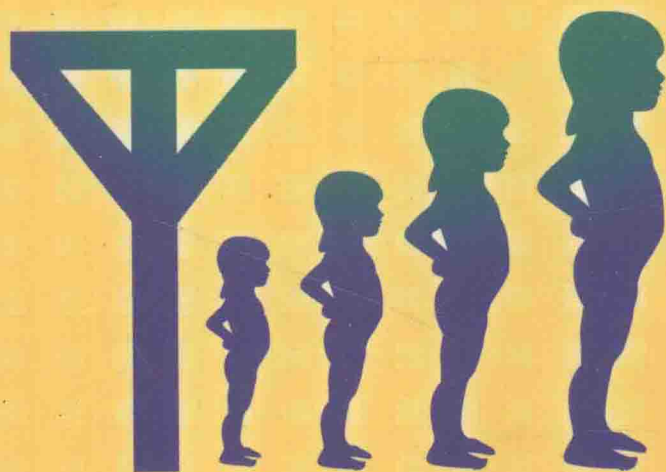
安“心”长大的

57个秘诀

高红敏编著

长大不容易，安心即是福

没有教不好的孩子，只有不会教的父母



孩子 安“心”长大的 57个秘诀

高红敏编著

图书在版编目(CIP)数据

孩子安“心”长大的57个秘诀 /高红敏编著. —天津:天津科学技术出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5308-6711-2

I. ①孩… II. ①高… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第224563号

责任编辑:刘丽燕 张 萍

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数190 000

2012年2月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

前言

当心！家有时也会伤人

“强人”必须先“强心”！有健康的心理才会有健康的身体。这个道理同样适用于孩子。不要以为孩子和心理问题离得很远，其实孩子的心理问题影响着他们的一生。

过去，父母们都认为孩子不生病、身体发育好、聪明伶俐，就是健康，其实这是不全面的。一个健康的孩子，不仅仅是身体上没有缺陷和疾病，还要有健康的心理状态和适应社会的能力。孩提时期是培养健康心理的黄金时代，各种生活习惯、行为模式、人生态度、思维方式都在这一时期奠定。如果此时忽略了孩子的心理问题，势必会影响和贻误孩子的一生。

家庭，对孩子的智力、体力的成长，道德品质的发展，个性特征的形成，会产生全方位的影响。在家庭中父母是孩子的第一任老师，除了上学，孩子大部分时间都是与父母一起度过。父母的教育引导对孩子今后的发展无疑具有最大、最直接的影响。教育方式得当，可以让孩子变得自信、勇敢、积极向上；教育方式不恰当，则会使孩子的性格畸形发展。经过调查，当今大多数父母的教子方式都“不恰当”。国内一份调查显示：70%~80%的孩子心理问题和家庭有关，特别是与父母对孩子的教养和交流沟通方式不当有关。也就是说，家是会伤人的。

德国教育家卡尔·威特说：“每个孩子都是天才，宇宙的巨大潜能埋伏在每个孩子身上，但往往是父母亲手扼杀了天才的幼苗。”正所谓“爱不需要理由，但是爱需要技巧”。父母教育理念上的“一念之差”，真的可以让孩子的命运“千差万别”。在批评环境中成长的孩子，学会的是诅咒；在公平环境中成长的孩子，学会的是正义；在接纳



与友谊环境中成长的孩子，学会的是爱人……有心理学家研究了神经症、人格障碍、强迫症、焦虑症、抑郁症等几种心理疾病，发现这些心理疾病的形成与孩童早期父母对孩子的态度及教养方式有很大的关系。

一位儿童心理学家曾经说过：“世界上没有教育不好的孩子，只有不懂教育孩子的父母。”凡是没有教育好的孩子，原因多在父母身上。

为了让天下的父母帮助孩子成为一个品质高洁的人，一个博学上进的人，一个有勇气、充满活力、正直的人……我们特编撰了《孩子安心“心”长大的57个秘诀》一书。本书从如何学会对孩子说“不”，如何让孩子对自己的行为负责，如何保护孩子的自尊心，如何做好的倾听者，如何批评孩子，如何赏识孩子，如何还孩子以自由，如何降低自己的期望值等方面，以生动个案为例，结合相关心理知识，对当今大多数父母存在的教子问题进行了分析；同时，提出了正确培养孩子健康心理的全面解决方案，以让你的孩子“安心”长大。

目 录

第1章 家有时也会伤人——孩子有问题，大人应先自省

“世界上没有教育不好的孩子，只有不懂教育孩子的父母。”凡是没有教育好的孩子，原因多在父母身上，或者是缺乏教育孩子的责任感，或者是没有掌握正确的教育方法。因此，孩子有问题，父母首先有责任。如果作为家长的你真心希望孩子能够身心健康地成长，那么，就请从现在开始，摒弃那些错误的教育方法，让孩子健康地成长。

- 1. 孩子有问题了，大人应先自省 / 3
- 2. 父母应“同唱一支歌” / 7
- 3. 不要把坏情绪转嫁给孩子 / 11
- 4. 家不应是孩子滋生虚荣心的“温床” / 14
- 5. 少些争吵，多些爱——孩子伤不起 / 18
- 6. 孩子不应是家庭冷暴力的牺牲品 / 22
- 7. 多点时间陪孩子是最好的礼物 / 26

第2章 要疼爱更要严厉——学会对孩子说“不”

当孩子出现一些不良行为或提出不正当的要求时，既拒绝孩子又能让他们接受，作为父母的你们做得到吗？孩子是世界上单纯、最不应受到伤害又最容易被伤害的群体。“不”，不仅仅是一个字的回答，而且是一种教子的策略。科学地适当地约束、



拒绝孩子，不仅不会伤害孩子，反而会提升父母在孩子心中的威信，同时能培养孩子自立、自律、正直、尊重他人等对成功至关重要的个性品质。

- 1.溺爱是一种软暴力 / 33
- 2.满足孩子的需求要有“度” / 36
- 3.不要因孩子小而没有规矩 / 40
- 4.不做孩子的提款机 / 43
- 5.你的好脾气会让孩子更任性 / 47
- 6.摔倒了，让他自己爬起来 / 51

第3章 把孩子的责任还给他——让孩子对自己的行为负责

美国心理专家丹尼斯·韦特利说：“如果想让孩子成为一个合格的人才，你必须使他(她)从小就有责任感，在个人发展空间和个人责任之间达到平衡。”责任感是什么？它是一个人立足社会、获得事业成功至关重要的人格品质，也是决定一个孩子能否健康发展的核心品质之一。因此，父母要从小在孩子心中播下责任的种子，让它发芽，成长。

- 1.把孩子的责任还给他 / 57
- 2.舍得让孩子“自食其果” / 61
- 3.一直受袒护的孩子长不大 / 65
- 4.孩子能做的就让他自己做 / 68
- 5.教孩子做事要有始有终 / 72
- 6.不能承受的挫折——“甜蜜”教育下的“涩果” / 76

第4章 小人物也要有大面子——保护孩子的自尊心

爱你的孩子，首先要给他尊严。很多父母认为孩子年龄还小，还没有自尊心、羞耻感，这就大错特错了！其实，孩子在2~3岁时，就已经有了自尊心，只不过他们的自尊表现形式不一样而已。因此，在与孩子沟通时，我们一定要尊重孩子，与孩子进行平等交流，多想想他们的感受，千万不要用父母的权威伤害孩子的自尊心。

- 1.学会向孩子道歉 / 83
- 2.“蹲下来”和孩子平等交流 / 87
- 3.凡事与孩子商量 / 91
- 4.认真回答孩子的每一个“为什么” / 95
- 5.不要给孩子开“空头支票” / 99
- 6.不要揭穿孩子的小秘密 / 103
- 7.暴力教育是“教育事故” / 106

第5章 让孩子把话说完——父母是孩子最好的倾听者

父母多倾听孩子的心声，可以了解孩子的内心感受，从而增进亲子的感情，增强孩子的安全感。父母如果关闭了倾听孩子意愿的耳朵，就会封闭通往孩子心灵的大门。因此，作为父母，我们应该学会做孩子的听众，理解孩子，感受孩子的快乐与烦恼，帮孩子找到解决问题的办法，帮孩子健康成长。

- 1.让孩子把话说完 / 113
- 2.做孩子忠实的听众 / 117
- 3.孩子发脾气是有原因的 / 121
- 4.有时候要允许孩子说“不” / 125



5. 原谅顶嘴的孩子 / 128
6. 允许孩子偶尔插嘴 / 132

第6章 先处理情绪，后处理问题——批评是一种艺术

卡尔·威特说：“孩子的成长离不开宽容和赏识，而严苛的责备会使天才夭折。”没有孩子喜欢挨批评，批评只是一种不得已而为之的教育手段。批评孩子一定要讲究策略，让孩子心服口服。如果胡乱把孩子训斥一顿，不仅达不到应有的教育效果，反而会伤害孩子的自尊。一个在羞辱中长大的孩子，他的自尊是残缺的，他的内心是自卑的，将来他如何有信心面对生活和事业？卡耐基说过：“用建议的方法，容易让一个人改正错误，可以保持个人的尊严和自觉的重要性。”

1. 呵斥可以赶走一个天才 / 137
2. 恐吓会给孩子埋下“怕”的种子 / 141
3. 讽刺的创伤是难以愈合的 / 145
4. 批评孩子不可全盘否定 / 149
5. 只谈眼前，不翻旧账 / 153
6. 孩子爱撒谎，父母多反省 / 157

第7章 告诉孩子，你真棒——将赏识进行到底

赏识教育倡导者周弘说：“不是好孩子需要赏识，而是赏识使他们变得越来越好；不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使他们变得越来越坏。”在孩子的心中，没有比得到称赞更好的礼物了。孩子都是有上进心的，如果得到赏识，那么，他们会在情绪上得到满足，在精神上受到激励，在思想上产生快感，这样积极的内心体验就能增强孩子的自信和自尊。作为父母，我们一定要记

住：不会赏识孩子的父母是不称职的；恰当、适时的鼓励，是孩子迈向成功的桥梁。陶行知说过：“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。相信孩子，解放孩子，首先要赏识孩子。”

1. 数子十过，不如赞子一长 / 165
2. 捕捉孩子的闪光点 / 168
3. 给孩子贴上正面标签 / 172
4. 表扬孩子要及时 / 176
5. 表扬孩子不要过了头 / 180
6. 珍惜孩子的好奇心 / 184

第8章 该松手时就松手——还孩子一片自由的天空

每个人都向往自由，对于孩子来说，更是希望自己有一片自由的空间！美国心理学家戴尔说：“孩子需要一定的空间去成长，去试验自己的能力，去学会如何对付危险的局势。不要为孩子做任何他自己能做的事。如果我们过多地做了，就剥夺了孩子发展自己能力的机会，也剥夺了他的自立及信心。”因此，父母一定要还孩子以自由，让他们自己去发挥。有了自由，孩子就能摆脱我们狭隘的界限；有了自由，孩子就能去自动施行我们想不到的“神奇”的发展方式。

1. 爱不是限制自由——被爱也有自主权 / 191
2. 给孩子一个宣泄的空间 / 195
3. 尽量让孩子自己做决定 / 199
4. 不压抑孩子的冒险精神 / 204
5. 给孩子一片“破坏”的天空 / 208
6. 孩子最需要的是玩伴而不是玩具 / 213
7. 尊重孩子的兴趣与爱好 / 216



第9章 高期待的父母是“妖魔”——降低期望值，让孩子喘口气

“望子成龙，望女成凤。”每一位父母都对孩子的前程充满着美好的期待，都希望自己的孩子出人头地，希望自己的孩子出类拔萃。父母对孩子寄予期望，是一种信任，有利于孩子增强自信心、进取心，是进步的动力。但一味地高标准、严要求，其结果往往会适得其反，有时还会酿成难以挽回的悲剧。因此，父母要尊重事实和孩子的能力，应该善待孩子，要把自己虚幻的、不切实际的期望值降低，让孩子喘口气。

- 1.降低期望值，让孩子喘口气 / 223
- 2.高压政策很难有效果 / 227
- 3.孩子的未来不等于家长的理想 / 231
- 4.莫让分数成为孩子的“紧箍咒” / 235
- 5.听话的孩子心理问题多 / 239
- 6.宽容会打开爱的大门 / 243

第1章 家有时也会伤人

——孩子有问题，大人应先自省

“世界上没有教育不好的孩子，只有不懂教育孩子的父母。”凡是没有教育好的孩子，原因多在父母身上，或者是缺乏教育孩子的责任感，或者是没有掌握正确的教育方法。因此，孩子有问题，父母首先有责任。如果作为家长的你真心希望孩子能够身心健康成长，那么，就请从现在开始，摒弃那些错误的教育方法，让孩子健康地成长。

1. 孩子有问题了，大人应先自省



一盏心灯

父母是孩子的一面镜子，是孩子有形的榜样。如果父母做人做事总是南辕北辙，势必对孩子的心理发展和品性形成产生不良影响。



教子现场

一天早上，妈妈送丁丁去上学，在楼下碰到了刚吃完早餐回来的邻居张爷爷。丁丁不仅没有跟张爷爷打招呼，甚至连看都没看一眼。张爷爷招呼他，丁丁也只是勉强应了一声，表现得非常没有礼貌。

等张爷爷走了后，妈妈严厉地对丁丁说：“丁丁，我跟你说过多少次了，对人一定要有礼貌，你怎么就是记不住呢！”

丁丁鼓着腮帮子顶嘴道：“妈妈，那你为什么不对爷爷、奶奶有礼貌呢？”妈妈听了丁丁的话，顿时语塞舌结。



“病”由家生

我国著名教育家朱庆澜先生曾经明确指出：无论是什么教育，教育人（即教育者）要将自身做个样子给孩子看，不能以为只凭一张嘴，随便说个道理，孩子就会相信。事实上，榜样的力量是无穷的。

作为孩子第一任老师的父母，如果希望把自己的孩子教育好，就应



该给孩子树立良好的榜样，用自己的言行感染孩子。父母的一言一行孩子都会看在眼里、记在心中。父母是孩子的一面镜子，是孩子有形的榜样。如果父母做人做事总是南辕北辙，势必对孩子的心理发展和品性形成产生不良影响。

生活中有些父母常常埋怨自己的孩子懒散、任性、没有耐心、不求上进、不尊敬长辈、不体贴父母、不懂人情世故……可是，父母却从来不反省自己的所作所为。我们在大街上经常可以看到这样的情形：有的父母当着孩子的面，在大庭广众之下与他人的大打出手；有的父母则当着孩子的面，随地吐痰；还有父母当着孩子的面，把本不该属于自己的东西拿回家……

孩子和父母朝夕相处，日夜为伴，对父母的依赖性、模仿性最强。他们认为父母的一切言谈举止都是最标准、最美好的，对父母的一切言行有强烈的模仿欲望。比如，父母的走路说话、待人接物、欢乐与痛苦等，孩子都看在眼里、记在心上，努力去模仿，无论好坏都照单全收。

当父母把脏东西放入垃圾箱里，孩子也会这样做；当父母随处乱丢垃圾，孩子也会乱丢杂物……一个自私的父母很难教育出一个无私的孩子，心胸狭隘的父母也很难培养出一个宽宏大度的子女。

东东是一个刚满12岁的小男孩，读小学6年级。东东的父母对孩子教育很严格：放学以后不许玩；作业做不完不许玩电子游戏、不许看电视。如果东东不听话，轻则责骂，重则痛打。但遗憾的是，这种严厉的教育方式却没能使东东成为一个好孩子。

原来，东东的父母整天沉迷于“修长城（打麻将）”，没有重视对孩子的身教。他们以为只要对小孩子严厉一些，骂几句、打几顿就会听话，结果却恰恰相反。

一个周末，东东的父母“修完长城”后回到家里，却发现儿子正

和几个小伙伴打扑克。真可谓是玩得热火朝天，每个人的脸上都贴了不少纸条。东东的父亲见状，顿时气不打一处来，动手就要打。东东一边大哭，一边喊：“我作业都做完了。为什么你能玩麻将，我就不能打扑克？”

听到儿子的这句话，父亲扬起的巴掌终是没有落下来。

古语道：“其身正，有令则行；其身不正，虽令不从。”我国古代大教育家孔子也说过：“欲教子先正其身。”父母的言谈举止，犹如一本没有文字的教科书。在孩子面前，父母从思想品德到生活小节，都没有小事。父母做不到的事情，而要求孩子做到，孩子即使照做了，也是敷衍的，心里是不服气的；如果父母做到了，不用言语，孩子自然会照着做。

指点迷津

著名教育家苏霍姆林斯基说过：“父母自身的行为对孩子有着重大影响。不要以为只有你们同孩子谈话和教导孩子、吩咐孩子时，才是在教育孩子。你们生活的每一瞬间，甚至当你们不在家时，都是在教育孩子。你们怎样穿衣，怎样跟别人说话，怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这一切，对孩子都有很大的教育意义。”

因此，父母对子女的示范效应体现在日常生活中。无论何时何地，父母应言行一致，表里如一，绝不能做那种说一套、做一套，在外一套、在家一套，当面一套、背后一套的伪君子。如果要求孩子好好学习，做一名好学生，父母首先要在本职岗位上兢兢业业，做出一番成绩来；如果要求孩子在思想品德上和同学团结友爱，互相帮助，父母自己



首先要与邻里和睦相处，友好往来，不在一些鸡毛蒜皮的小事上斤斤计较……只有这样，才能在孩子面前树立威信，才能让孩子对父母的管教心服口服。

著名教育家马卡连柯也曾经讲过：“一个家长对自己的要求，一个家长对自己家庭的尊重，一个家长对自己每一行为举止的注重，就是对子女最首要的，也是最重要的教育方法。”父母的言行是孩子无声的老师，对孩子有着强大的潜移默化作用。父母一定要以身作则，时时、处处、事事严格要求自己，为孩子树立人生的好榜样。