

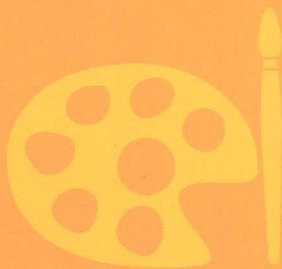
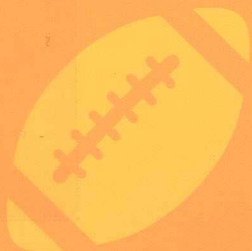
家教 微心理

黄颜 编著

悦读书系
『微心理』



陪孩子走好
每个关键期



吉林出版集团有限责任公司

悦读书系
『微心理』



家教 微心理

陪孩子走好
每个关键期

黄颜 编著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

家教微心理：陪孩子走好每个关键期/黄颜编著.
—长春：吉林出版集团有限责任公司，2015.6
ISBN 978-7-5534-7827-2

I. ①家… II. ①黄… III. ①家庭教育—教育心理学
—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第128492号

JIAJIAO WEI XINLI PEI HAIZI ZOUHAO MEI GE GUANJIANQI

家教微心理：陪孩子走好每个关键期

黄 颜 编著

出版策划：孙 昶

项目统筹：李 超 侯 帅

责任编辑：于媛媛

出 版：吉林出版集团有限责任公司

(长春市人民大街4646号，邮政编码：130021)

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司

(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话：总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷：北京富达印务有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：15

字 数：210千字

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5534-7827-2

定 价：29.80元

版权所有 侵权必究

印装错误请与承印厂联系 电话：010-89581565

序言

法国哲学家、教育家爱尔维修说：“即使再普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。父母的素质和采取的教育方法，决定着孩子未来的人生。”很多人都将教育比作一棵树，如果教育真是一棵树，那么这棵树就一定少不了家庭教育这个发达的根系。家庭教育在孩子的成长中起着关键的作用，可谓“孩子成长的奠基石”。如果没有方法得当的家庭教育这块奠基石，孩子的成长就会歪歪扭扭。

家长在教育孩子的过程中，一定要熟知孩子的心理，并懂得一些家教心理学，学会趋利避害地让孩子健康发展。

著名的心理学家杰丝·雷尔说：“称赞对温暖人类的灵魂而言，就像阳光一样，没有它，我们就无法成长开花。但是大多数人只是敏于躲避别人的冷言冷语，而我们自己却吝于把赞许的温暖阳光给予别人。”

所以，要多称赞你的孩子，而不是只盯着孩子的短处和不足，虽然你想让孩子“飞”得更高，但是你得先让孩子能够起飞才行，因此赞美、夸奖孩子无疑是“起飞”之前的一段“助跑”，只有这样，你的孩子才能步入成功的殿堂。

中国台湾著名女作家三毛在散文《一生的战役》中写道：“我一生的悲哀，并不是要赚得全世界，而是要请你欣赏我。”其中的“你”指代的不是别人，正是她的父亲。父亲在一天深夜读到了三毛的这篇文章后留纸条给她：“深为感动，深为有这样一株小草而骄傲。”三毛看到这句话时，幸福的泪水夺眶而出，然后回赠父亲道：“等您这一句话等

了许久，只等您——我的父亲，亲口说出来，扫去了我在这个家庭用一辈子消除不掉的自卑和心虚之感。”

许多家长虽然天天为孩子的缺点发愁或抱怨，总是埋怨孩子不听话、调皮等，大有恨铁不成钢的意思。其实，孩子有缺点是很正常的现象，家长既不要放纵孩子的缺点，也不要对此过于紧张，更不要以“武力”帮孩子改正缺点或不足。否则，即使暂时收到了明显的效果，孩子也说不定什么时候就会突然迸发出更大的问题。

望子成龙、望女成凤本身没有错，只是家长在不经意间选择了错误的教育方式，起到了相反的作用。所以只要家长做出1%的改变，熟知孩子的心理，就可以造就一个成功的孩子。聪明的家长会给孩子听、说、做的机会，了解孩子的心理和行为，然后使用“心理战术”将爱子、爱女打造成优秀的孩子。

本书运用心理学知识，深入浅出地阐述了孩子在不同年龄阶段的心理特点及应对的教育措施。这正是应广大父母的需求，帮助他们了解孩子的心理，然后提出解决方案，将孩子培养成一个有所作为的人的方法。本书着重针对孩子的心理活动，介绍了一些科学的教育理念和方法，并在其中穿插了一些趣味性的教育故事，内容通俗易懂，实用性很强。它可以帮助父母牢牢抓住孩子的心理特征，运用教育技巧培养出优秀的好孩子。

第一章

尊重孩子是独立的个体

孩子是个独立的个体 / 002

美国父母的家教理念 / 004

不要试图撬开孩子的抽屉 / 006

守住秘密，呵护孩子的内心世界 / 009

尊重孩子成长中的失败 / 013

在孩子失意时不要雪上加霜 / 017

避免恶毒的语言 / 019

让孩子自己做决定 / 022

有些事“难得糊涂” / 024

表现出你的理解 / 027

当孩子走进叛逆期 / 030

测试：你的孩子自尊心有多强 / 032

第二章

营养孩子的自尊心

孩子不是私有财产 / 036

数子十过，不如奖子一长 / 037

赞美让孩子更优秀 / 039

孩子为何总想被认可 / 042

让孩子做完整的计划 / 045
让孩子适时吃点儿苦 / 047
不要放任孩子的自私 / 049
别让孩子陷在失败的阴影里 / 050
如何应对孩子的负面情绪 / 052
让孩子学会为自己负责 / 054
如何批评让孩子能接受 / 056
设置一定的逆境 / 058
让孩子学会化解不良情绪 / 060
给孩子一个好心情 / 062
测试：你的教育方法得多少分 / 065

第三章

摆正对孩子的期望

善于发现孩子的优点 / 068
只给孩子一半的爱 / 071
物质奖励并不可取 / 073
无意间伤了孩子信心的语言 / 075
别轻易给孩子下定义 / 078
不要用分数给孩子定位 / 080
保护好孩子的创造性 / 083
从“糖果案例”说起 / 086
放下固有的成见 / 089
让孩子进行自我塑造 / 093
如何正确面对“家长会” / 095
提高情商才能做好父母 / 098
摆正自己的期望 / 102

让孩子看到自己的与众不同 / 104

去掉“差生”的称谓 / 106

测试：你和孩子之间存在哪种代沟 / 110

第四章

不做事事包办的父母

不做包办的父母 / 114

孩子不是手中的“木偶” / 116

爱不应是纵容 / 119

爱和溺爱的区别 / 122

让孩子自己动手 / 124

适度地给孩子保护 / 127

让孩子学会承担 / 129

不合理的要求要拒绝 / 131

吃苦是为孩子将来着想 / 133

让孩子摆脱依赖 / 136

多给孩子逆向关怀 / 138

沉默也是一种有效的教育 / 140

教育应在潜移默化中 / 142

测试：你教育孩子的方法对吗 / 144

第五章

给孩子自信的能量

让孩子自己决定 / 148

将自信植入孩子的心灵 / 150

一次拥抱胜过万千说教 / 153

培养孩子自信的性格 / 157
循序渐进地激发孩子 / 159
把自卑扼杀在摇篮里 / 161
让孩子直面挑战 / 164
从“补强法则”开始 / 167
给他心灵正能量 / 170
学会因势利导 / 173
跨越自卑这座桥 / 177
抓住机会让孩子自立 / 181
以身作则，让孩子爱上学习 / 184
测试：孩子有没有自卑倾向 / 187

第六章

别让打骂伤了孩子

收起你的巴掌和面包 / 190
给孩子以希望的正能量 / 192
警惕自己的弦外之音 / 194
体罚一定是不合适的 / 196
惩罚对孩子的震撼力 / 198
与其责骂，不如及时提醒 / 202
让孩子自我反省的“计时隔离”法 / 205
遇事要会“冷处理” / 209
用爱融化孩子“冰冻”的心 / 214
放下你的棍棒 / 218
用爱好改变调皮的孩子 / 221
不让对话变争吵 / 224
测试：你属于哪种类型的家长 / 229

第一章

尊重孩子是独立的个体

“小人物”也有大自尊，但是尊重孩子，并不是对他们百依百顺，而是要把孩子看成一个独立的个体，让孩子和家长站在一个平等的高度上。说话时，家长要学会“蹲下来”和孩子说话，借此在彼此心里搭建起沟通的桥梁。

孩子是个独立的个体

孩子虽然小，但是也有自尊，然而尊重孩子，并不是对他们百依百顺，而是要把孩子看成一个独立的个体，让孩子和家长站在一个平等的高度上。说话时，家长要学会“蹲下来”和孩子说话，借此在彼此心里搭建起沟通的桥梁。

自尊是孩子成长的“助跑器”，孩子一旦失去了这种动力，有可能会毁掉一生。虽然有些家长知道要尊重孩子，但是总会在一些具体环节上误入禁区。

很多家长常常对孩子说：“你怎么这么不听话呢”“你就不能全做对一次，非得错一道题”“你看人家××，每次考试都拿第一”……也有些家长往往管不住自己，经常责骂孩子，对孩子发火，有时甚至施以暴力。这只会适得其反，不仅会吓到孩子，还会使孩子对学习产生恐惧和厌烦心理。

家长在教育孩子时，要注意保护孩子的自尊心，对他们抱有信心，言语不能过于激烈，以防刺激孩子幼小的心灵。实践证明，宽松、没有负担的环境，对孩子的学习和成长都是十分有利的！

孩子都有很强的自尊心，在一项“孩子最怕什么”的测试中，结果表明他们最怕的是“失面子”，更怕父母拿同龄人的长处和自己的短处相比较。如果家长无意间触及了孩子的这种心理禁区，孩子感受到的就不是关怀和爱，而是监视或强迫，以及自由时间和空间被无止境地剥削。

(1) 尊重孩子的想法和做法。家长可以不认同孩子的想法，但是不能对孩子的行为妄加评论，忽视孩子的自尊。

(2) 不让孩子在压抑的环境下成长。人从出生那一刻起，就应该

享受做人的权利，家长要给孩子营造一个宽松、愉快的成长环境。

(3) 坚信孩子会长大。家长要放开保护孩子的“羽翼”，让孩子自由地飞翔，给他们一个成长的空间。

慧慧的妈妈是一位优秀的职业女性，因为工作繁忙，所以自从慧慧出生以后，就由乡下的奶奶照看。奶奶受的教育不多，所以只能确保慧慧吃饱、穿暖。转眼到了上学的年龄，慧慧被妈妈送到市重点小学。平时看着聪敏伶俐的慧慧，一上学就显得比别的孩子慢：写字慢，背书慢，做事也不专心。当老师向慧慧妈妈反映这个情况时，一向好强的妈妈非常着急。此后，妈妈就亲自教慧慧学习。慧慧看着严肃的妈妈，就会不由自主地紧张，反应就更慢了。妈妈常常对慧慧喊：“你怎么这么笨呢，为什么别人会的，你就学不会呢？”慧慧妈妈听说别人家的孩子4岁就开始学习英语，所以也送慧慧去学习，但是不管慧慧怎么学，英语水平就是不见起色，于是妈妈更气愤了，责骂道：“你真是笨，连4岁的孩子都不如！”慢慢地，慧慧对学习产生了厌烦心理，原本活泼可爱的小女孩，变得越来越孤僻，学习成绩更是不断下滑。

家长本意是想教育孩子，帮孩子找一个学习标杆，但是其方式和说话语气不对，便会打击孩子的自尊心和积极性，使孩子的内心产生无形的压力，进而就失去了进取心，很明显，这样的教育方式是失败的。

面对孩子比较薄弱的环节，家长应该多鼓励、少批评，因势利导，用温和的语气代替发怒的态度帮助孩子解决问题：写字慢，就慢慢地练习，每天写一篇，一个月下来就会小有进步；学习上遇到什么难题，家长要告诉孩子没有什么问题是解决不了的，以消除孩子的恐惧心理，也要让孩子知道，父母会陪着他一起战胜困难。渐渐地，孩子就会觉得学习不是负担，也不会对此产生恐惧，成绩自然会上升。

美国父母的家教理念

教育好孩子是每一位家长必须面临的课题。他山之石，可以攻玉，不妨学习一下美国人是如何教育孩子的。

在美国，家长除了为孩子提供知识之外，还特别尊重孩子。从孩子出生那一刻起，家长就视孩子为一个独立的个体，不会将自己的意愿强加于孩子身上，尊重他们的思想和个性。无论是家长、老师还是长辈都没有特权去剥夺、支配、限制孩子的自由。家长通常不为孩子做主，而是培养孩子自己主宰一切。

中国有句古语：“当面教子，背后教妻”，但是美国人却避免“人前教子”这一行为。中国家长常常会在旁人面前斥责自己的孩子，但美国家长在别人面前却从不说孩子的坏话，他们视这种行为是一种犯罪，因为这会极大地伤害孩子的自尊心。

父母不宣扬子女的过错，则子女对自己的名誉就愈看重，他们觉得自己是有名誉的人，因而会更小心地维护别人对自己的好评。若是当众宣布他们的过失，使其无地自容，他们愈会觉得自己的名誉已经受到了打击，设法维护别人对自己好评的心思也就愈淡薄。

——英国教育家洛克

美国家长对此话十分信奉，他们也认为当着别人的面批评、斥责孩子，会使孩子的自尊心受到严重打击，有损孩子的心理健康，所以他们视“人前教子”为绝对不可取的做法。受到父母尊重的孩子，通常乐于配合家长，他们善待老人，对人有礼貌，懂得父母的心意，和大人可以敞开心扉地交谈。

美国的家长通常很尊重孩子的劳动，为了使孩子理解生活的艰辛，通常情况下，家长会在孩子劳动之后，给予其一定的劳动“报酬”。

孩子的零用钱是通过自己的劳动换取的，除此之外，家长很少会白给孩子零用钱。孩子需要资助时，家长会为孩子提供劳动机会从而支付孩子工资。家长这样做是为了让孩子自力更生，从劳动中体验收获的快乐，所以美国的孩子从不厌倦参加劳动。

美国家长从不将自己的位置摆在孩子之上，在任何情况下，他们都会和孩子平等交流。如果孩子不想吃饭，家长会对孩子说：“你看，小饼花在等你呢，你如果不吃它的话，它会不高兴的！”孩子难免会犯错误，但是美国家长不会轻易指责孩子，而会说：“妈妈认为你不是有意犯错误的，所以下次碰到类似的情况，你一定不会这样做了，对吧？”孩子如果想换衣服，家长就会以商量的语气说：“宝贝，你看穿这件天蓝色的T恤衫好，还是穿那件黑色的球服好呢？”他们不会用命令的口吻说：“就穿这件红色的。”

美国家长很重视孩子的自主选择权，即使是一些很小的事情也不例外。就拿家长带孩子去做客来讲，如果主人给孩子拿出一些水果、甜品等，美国家长不会像中国家长一样，提前帮助孩子回答“谢谢，他不吃”等，而是让孩子自己做主到底是接受还是不接受。

当然，这也不代表孩子的所有需要家长都会满足。如果主人没有主动地拿出孩子想吃的东西，但是孩子却向主人索要，那么家长也不会立即呵斥孩子，而是在适当的时候给孩子解释或说明这种行为不当的原因，并告知孩子有些东西是不能吃也不能要的。

凯西到姑姑家做客时，看上了一件珍贵的玩物，她一直爱不释手，此时妈妈并没有呵斥凯西的行为，只是选择了在没有旁人在场的时候告诉凯西：每个人都有自己喜爱的东西，所以不能只顾满足自己的需求，而不顾及别人的感受，那是不对的行为。

尊重是美国人教育孩子的重要方式，这会使孩子避免产生“低人一等”的感觉。所以，美国的孩子无论大小，都会受到家长的尊重，不仅仅是因为他们需要家长的爱护、关心和培养，还在于他们是不容忽视的独立个体。

不要试图撬开孩子的抽屉

“我最讨厌爸爸妈妈偷看我的日记、偷听我的电话，这让我觉得他们看我就像看贼一样！所以我觉得我和他们的隔阂越来越大，现在一点儿都不愿意和他们交流了。”有很多家长，生怕自己的孩子在人生路上出差错，于是就想尽一切办法了解孩子的“私生活”，不是翻检孩子的书包，就是想方设法偷看孩子的日记，要不就是从孩子的同学、朋友那里“打探”消息。这看上去似乎是家长对孩子的关心，应该得到赞成。但是如此的教育手段，对孩子来说却是极其不可取的，结果只能让孩子的心与父母的心更加疏远。

自从升入初中之后，李琳和父母之间的话不仅少了，还特意为自己写字台的抽屉加了一把精致的锁，而她每次写了日记后，就要将日记紧紧锁在那个抽屉里。可有一天，李琳发现她规律地放着的本子，顺序被打乱了。她很快明白了是怎么回事，于是冲到客厅，对着正在聊天的父母又羞又愤地嚷道：“你们为什么要偷看我的日记，难道你们不懂得尊重他人的隐私吗？我那么信赖你们，可是现在你们却让我如此失望！”

面对李琳的质问，父母无言以对。后来，在跟朋友聊天中，父母才道出了心中的苦衷：“孩子大了，跟我们的话越来越少，却天天拿个小日记本写来写去，写完了还要锁进抽屉里。我们也是担心她才去看她的日记啊！谁承想，她倒将我们看成了仇人。她的日记里并没有写什么，我们也没有说她什么。可是从那次之后，她就再也不相信我们了，以前一天当中还有一两句话，如今连一句话都不愿意跟我们说了！”

隐私是每个人藏在心里不愿意告诉他人的秘密。人人心中都有一点点小秘密，孩子也不例外。而且，随着年龄的增长，随着生活阅历、

知识的增加以及情感的逐渐丰富，孩子的自尊意识也在不断增强，原本无所顾忌敞开的心扉也渐渐关闭了。

其实，像李琳的父母一样，许多家长之所以会偷看孩子的日记等隐私，主要还是认为现在社会上很乱，孩子又不愿意和自己谈心，不听他们的电话、不看他们的日记，就不知道他们心里想什么，也不知道他们在跟什么人交往。家长还认为他们有监护权，偷看孩子的日记等行为也是为了孩子好。因此，在孩子成长的过程中，紧锁在抽屉里的日记本让很多父母“迷恋”。他们渴望能从里面看到孩子的心声，读到藏在孩子心中的“秘密”。

但事实证明，一旦家长撬开了孩子的抽屉，翻看了里面的日记本，发生这种不尊重孩子隐私的行为，到头来只会伤害孩子的自尊，让他们采取更极端的措施——将内心“锁”起来。有关专家也认为，家长偷看孩子日记、偷听孩子电话的行为，反映出来的事实就是：家长对孩子关心不够、对孩子缺乏信任，这种行为极易导致孩子对家长不满，产生沟通障碍。家长侵犯孩子隐私权的同时，对孩子的心理也造成了重大伤害。长期下去，不仅原本和谐的亲子关系会被破坏，甚至还很容易让孩子患上抑郁症，出现性格扭曲，从而毁掉孩子的一生。

“防火防盗防父母”，这是在一些孩子中间广为流传的一句话。从这句话中我们不难发现，当得知父母觊觎自己的隐私后，孩子对父母有着怎样的抵触心理。就像李琳对曾经很信赖的父母表示出失望的态度一样，当得知自己的隐私被家长“窥探”之后，大多数孩子都会做出强烈的反应。他们认为父母忽视了他们的隐私权，同样也忽视了他们的自尊，这让他们感觉缺少了独立生活的空间。进而，亲子间就形成了一道厚厚的“屏障”，让父母难以跨越。

“养儿100岁，长忧99。”大多数家长都希望自己的孩子是“水晶人”，是透明的，可以让他们看得清楚，没有一点儿秘密。而孩子却不这样想，他们更希望有自己的空间，希望能自己处理私事。曾有一份调查表明，近40%的中小学生的日记和信件被父母偷看过。而另一份调查结果显示：75%的学生把信件、QQ记录、电话算作是自

己的隐私；70%的学生把秘密埋在心里；57%的孩子都选择了坚决反对父母看自己的日记；15%的学生会因此和父母产生实质性的冲突；65%的孩子选择买一本加锁的日记来保护自己的隐私。这份调查结果也充分证明了孩子在成长中需要有自己的空间，父母不应轻易去打扰。

孩子再小，也需要他人的尊重，尤其是父母的尊重。这是因为：

首先，孩子再小也有感情，有自己独特的行为方式，有自己独立的人格和隐私权。其实，现在很多家庭将独生子女都看成是自己的“宠物”，而是忘了要尊重孩子。

其次，孩子是一个独立的个体，大人不能包办他的一切。孩子需要独立思考、独立参与的空间，他想有自己的秘密，也想有自己的隐私权。如果父母尊重孩子，让孩子从小就感受到被尊重，他就能懂得自尊，懂得怎样去尊重别人。

所以，有关专家建议家长：要尊重孩子的隐私权，不要轻易去碰孩子抽屉上的锁，因为它的意义就是可以珍藏孩子的“秘密”。如果父母一定要强行打开，孩子的心灵大门就会从此对你紧闭。

为了能让孩子拥有一个真正属于自己的空间，家长应该做到以下几点，以达到与孩子和谐相处的目的。

第一，父母尊重孩子。侵犯孩子的隐私，只会让孩子更敏感，让他们感觉没有被尊重，由此他们会更加不信任父母和周围的人。

第二，从心理上理解和支持孩子。心理上的关爱是父母给孩子最大的财富，让孩子自己处理一些问题，这也是锻炼孩子独立面对问题的一种方式。

第三，在生活中，家长要密切注意孩子在态度和行为上的细微变化。当孩子希望自己的空间不被人打扰时，家长就不要随便进入；当孩子希望拥有记录自己秘密的日记本时，家长就不要偷看。

第四，通过语言和行为去尊重孩子，这样孩子也同样会尊重家长，从而把家长当成朋友。如此一来，当他们遇到什么事情或者心中有秘密时，才有可能主动向家长谈起。