

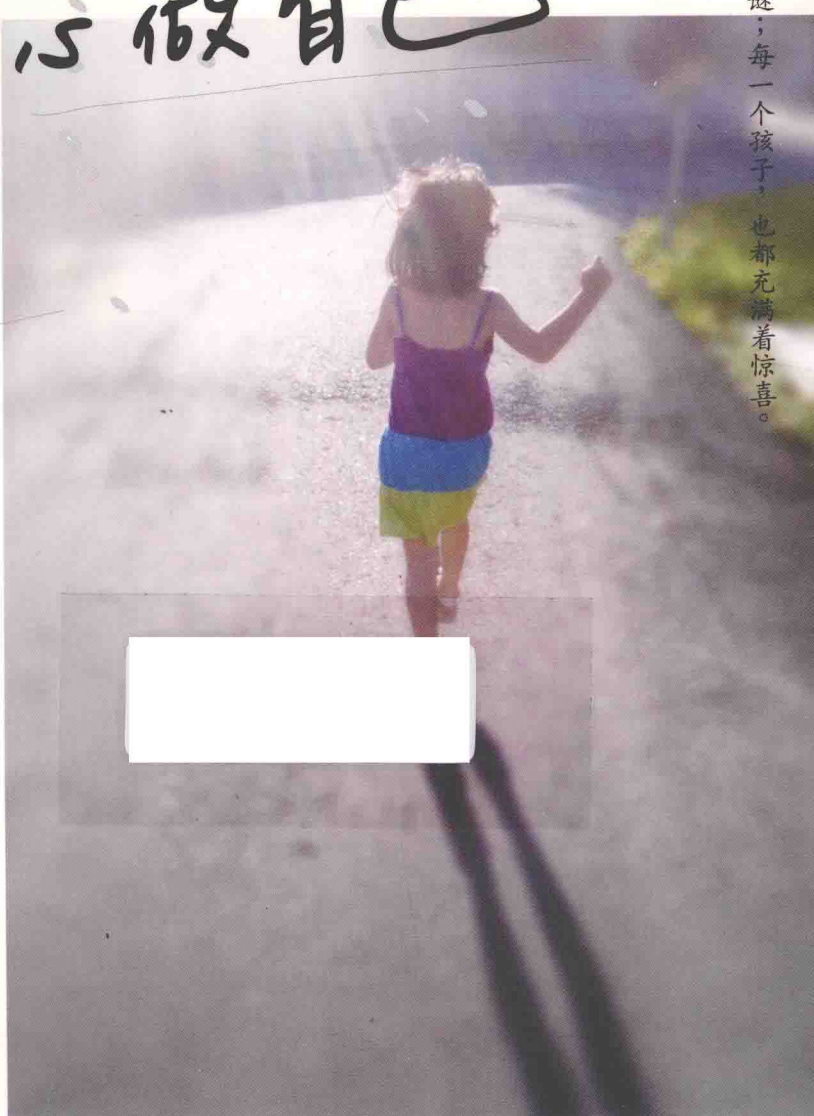
# 让孩子 安心做自己

每一个孩子，都是个谜；每一个孩子，也都充满着惊喜。

李坤珊 著

美国波士顿幼儿园老师

台湾《亲子天下》  
专栏作家



父母教练

# 让孩子 安心做自己

李坤珊 著

## 图书在版编目(CIP)数据

让孩子安心做自己 / 李坤珊著. —武汉: 长江少年儿童出版社, 2015.5  
ISBN 978-7-5560-2164-2

I. ①让… II. ①李… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029780号  
著作权合同登记号: 图字17-2014-332

### 《让孩子安心做自己》

版权所有@李坤珊

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权  
海豚传媒股份有限公司中文简体版权,  
委任安泊文化事业有限公司代理授权,  
由长江少年儿童出版社独家出版发行, 非经书面同意,  
不得以任何形式任意重制、转载。  
版权所有, 侵权必究。

## 让孩子安心做自己

李坤珊 / 著

责任编辑 / 傅一新 佟一

装帧设计 / 黄珂

美术编辑 / 魏孜子

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 湖南新华精品印务有限公司

开本 / 880 × 1230 1 / 32 5.625印张

版次 / 2015年5月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-2164-2

定价 / 29.80元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / [www.dolphinmedia.cn](http://www.dolphinmedia.cn) 邮箱 / [dolphinmedia@vip.163.com](mailto:dolphinmedia@vip.163.com)

咨询热线 / 027-87398305 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

谨以此书纪念父亲李灿燮先生，  
他牵着我的手长大，让我安心当我自己。

谨把此书献给沉沉，  
他牵着我的手共度人生的起伏，  
让我在每一个今天，看见希望。

CONFIDENTLY TO BE  
YOURSELF

目  
录

|     |                        |    |
|-----|------------------------|----|
| 推荐序 | 美好的责任与希望 蔡颖卿           | 01 |
| 推荐序 | 点醒父母的教养难题 Selena (洪淑青) | 03 |
| 推荐序 | 我的不完美妈妈 宁宁             | 05 |
| 作者序 | 爱, 从了解开始               | 08 |

PART ONE  
品格

|    |               |    |
|----|---------------|----|
| 01 | 学得慢怎么办?       | 15 |
| 02 | 如何让孩子乖乖听话?    | 24 |
| 03 | 孩子说谎怎么办?      | 33 |
| 04 | 不逼, 也能教会孩子打招呼 | 42 |

PART TWO  
情绪

|    |          |    |
|----|----------|----|
| 05 | 疏通幼儿的情绪  | 52 |
| 06 | 教出孩子的同理心 | 61 |
| 07 | 教出体贴的小孩  | 70 |

|              |    |
|--------------|----|
| 08 带领幼儿面对错误  | 77 |
| 09 当爸爸妈妈不再恩爱 | 84 |

### PART THREE

## 安全感

|                  |     |
|------------------|-----|
| 10 给孩子固定的生活时间表   | 92  |
| 11 过节，让孩子与家紧紧相连  | 99  |
| 12 种下信任、有趣与感谢的种子 | 106 |
| 13 如何帮孩子克服恐惧？    | 115 |

### PART FOUR

## 发展与学习

|               |     |
|---------------|-----|
| 14 允许孩子说错话    | 124 |
| 15 幼儿该不该学写字？  | 132 |
| 16 看见幼儿的创造力   | 144 |
| 17 读绘本学英语有用吗？ | 151 |
| 18 培养自信的小孩    | 158 |

## 推荐序

# 美好的责任与希望

蔡颖卿（知名亲子作家）

真心说来，二十几年前自己初当母亲与带领幼儿的经历确实比现在的年轻父母要轻松一点，最主要的原因，是当时大环境的生活步调与教养主张比较单纯简洁，而这种氛围里有帮助小小生命成长所需要的安静与安定。然而，时代改变了，年轻一代的父母对于“教育”比过去更为热情，但这份急切却因为方向的偏重与缺少生活实际的依托，而使得教养的忧虑期不断提前。即使在学龄前，我们都可以感觉到父母的肩膀上已有了沉重的负担。

幼儿需要的养护与教导原本该从家庭得到最多的资源与关怀。他们从父母身上领会被爱的感受而自然地模仿爱人的举动；他们因为被聆听而慢慢累积真诚表达的方式；他们在一个温和宁静的环境中确认自己身处安全的美好，这一切就是所谓的“生活教育”，是每一个父母都能做的也应该做的事，而非标签化的教育标榜。

让孩子  
安心做自己 1

但是，现在的父母用来寻找一所心目中“好幼儿园”的热情似乎远超过自己给孩子实际照顾的意愿。我常在放学后的幼儿园看到父母并不急着接孩子回家，却把时间用来重复不断地问老师，这一天里孩子乖不乖？更常看到应该在家安定作息的孩子，在父母的带领下流连公共场所喧闹玩耍，过多的刺激使得孩子某些部分的确“变聪明”了！然而，每一代孩子都需要的“快乐勇敢过一生”的本领，是否也随着环境改变而深厚？教育观念的提升会不会使得多数的父母对体制或他人的期待大过自己应负的责任，却忘了在幼儿期，这其实是一种严重的教育缺失；父母应该多花时间来“了解”并“教养”自己的孩子。

了解需要时间，更需要从相处的经验里细微地观察与不断调整，因此再也没有比“生活”更好的界面了。无论身体的照顾、情绪的理解或智力的启发，父母都应该借着生活种种照顾来帮助幼儿成长，使他们拥有够好的经验来累积面对未来新经验所需的精神与勇气。

李老师不只是幼儿教育的研究者与现场执行者，更是一位母亲，她在书中细笔所提的多年经验，对于正在带领幼儿成长的父母一定会有许多帮助。我很期待有更多的年轻父母为守护孩子应得的纯洁、安全的环境而努力，不只是因为幼儿如天使般可爱，更因为他们的成长攸关后续教育的方向发展。承接书中的经验、透过自己深刻的检视与反省，然后每日给孩子最细心实用的照顾，是我在这本书中看到极为美好的责任与希望。

推荐序

## 点醒父母的教养难题

Selena（洪淑青，人气博客“一开始就不孤单Ⅱ”博主）

当了妈妈之后，才知道教养小孩要注意的心理层面非常复杂，孩子所发出的一言一行，都透露着他心中所想的、所期望的、所害怕的，父母必须成熟冷静地陪孩子一起面对成长的问题，只是再怎样成熟的父母还是有无力的时候，孩子的诸多问题总是考验着父母，让爸爸妈妈伤透脑筋。

对李老师的文章一点都不陌生，每个月《亲子天下月刊》里都有李老师的教育观点，李老师就像是教养的第三者，她的文字总是能客观地点醒父母，帮助无力的父母，找到教养孩子较适宜的方法。就像是这本书一样，让伤透脑筋的爸爸妈妈有个正面力量支撑。李老师曾在书中说过：“我们的情绪，不管是哪一种，善用它们，都是有利学习生存之道的成长机会。压抑孩子的生气，并不会让它消失，反倒是在累积它，直到爆发；压抑孩子的生气，也并不会让它匿迹，反倒是在让它变形，然后以另一种方式出现。”

让孩子  
安心做自己<sup>3</sup>

李老师鼓励父母把生气看成“正常孩子”的一部分。我想起了二女儿是个脾气挺大的小孩，但她的脾气来得快也散得快，她曾经告诉我们：“我只要哭一哭就好了，不然我会很难过。”正如李老师所言，若压抑孩子的情绪反倒会让它爆发，所以我们允许孩子有情绪过渡的时间，帮助她解决自己的情绪问题。老师还说过：“在关爱环境中长大的孩子，便能学会如何关爱自己和他人；在批评环境中长大的孩子，学会的是如何挑自己和他人的缺点。所以父母关爱孩子不仅是骨肉相连的情感，更是让孩子学会表达关爱、如何同理他人感受进而分享与关怀。我一直深信，要孩子学习分享，必须从关爱自己、关爱他人开始。”

这本书有太多值得父母深思的观点，在我阅读过后，对于自己与孩子之间的亲子关系有不一样的想法，而我也犹如被李老师点醒一样，懂得用更宽广的态度面对我的孩子。

## 推荐序

# 我的不完美妈妈 宁宁

在我还是个天真无邪的小孩时，我的父母是我的偶像。他们做的每件事都是完美的，他们什么都知道。我小的时候就知道自己将来也想当一个事事全能的父母。

就像刚从充满天使的美梦中苏醒的人，却发现那些天使好像不是真的时那种错愕，当我发现父母并不是什么都知道时，我很震惊。我妈妈老是说她有点惧高，但我从没把她的话当真，因为我相信所有的父母就像神一样全知全能。

那一年，我们决定去美国六旗游乐园（Six Flag）玩，我终于可以去玩云霄飞车了！我实在迫不及待，因为那可是我第一次获准去玩真正的云霄飞车呢。我内心充满兴奋，但又非常紧张，感觉肚子一阵翻搅。当云霄飞车突然倾斜要开始时，我也往前倾，蓄势待发。我试着捕捉坐在云霄飞车上的所有细节，但当车子愈爬愈高时，我唯一没注意到的是妈妈的脸。呼啸而过的风像旋风一样将我团团包围，喉咙也被迎面而来的冷风吹得好干。当云霄飞车高速俯冲又戛然停止时，我听得见车上的人奋

让孩子  
安心做自己 5

力的尖叫声。

当云霄飞车慢慢滑出隧道，要开始爬到最高点时，我四处张望。那是整趟云霄飞车的最后一趟俯冲，也是全程的高潮。脚下的风景让我有些害怕，于是我往后靠，车子就往下掉了。风刮着我的脸，寒风吹打着我的嘴巴，我的牙齿是冰冷的。我的眼睛有些刺痛且湿湿的，泪水在我的眼眶里打转。两只手也因为在冷风里拼命抓着冰冷的安全杆，都麻掉了。我可以感觉到肾上腺素在血管里奔腾。我本来很享受这一切、这种感觉，每件事都很迷蒙，我本来在空中飞，然后……我感觉肩膀疼痛。

在我生平第一次坐云霄飞车的最后几个俯冲里，无意间我猛力转头，结果看到了妈妈。我不是被鸟或奇怪的动物撞到，更不是撞到云霄飞车的某个地方，但我确实有被猛然一击的感觉——一个才六岁的小孩坐云霄飞车，却被眼神惊恐的妈妈狠狠抓住肩膀，这很不正常吧。当时她不肯松手，所以我只好自己面对那种惊恐直到云霄飞车结束。后来，妈妈回神了，很仁慈的把我的肩膀还我。

当我们下云霄飞车时，我不断反复思索，并试着理解刚才发生的那一连串事件。就在那时，我才突然恍然大悟：原来大人并不是完美无缺的。我开始有了新的想法：与其认为妈妈是完美的，我开始用“一个人”的眼光去看她，而不再是我以前心目中的那个万能女神。也因此，我对妈妈的个性有了更多了解，也意识到她比谁都还需要我和我们一家人，因为她不是完美零缺点的。这让我理解：妈妈需要我，就跟我需要她是一样的。

这个体悟也让我开始用完全不同的眼光看外面的世界。我在那一天学到了很重要也很宝贵的一课：每个人都有可能会犯错。当我明白犯错是可以被接受的，和爸妈相处时心里就比较舒坦。可不是吗，完美全能的大人遇到危险时，应该不会死抓着孩子不放吧？

## 作者序

# 爱，从了解开始

李坤珊

为什么你要看这本书？它的作者，不完美；它的论点，不是教你放之四海皆准的真理。它想说的，是许多小小孩的挫折、得意、忧伤、快乐、气愤、恐惧和勇敢。它想完成的，是想说动大人，愿意花时间去了解小小孩。因为真正持久的教养，从爱出发；真正的爱，从了解开始……很幸运的，我身旁有了解我的人。

我是一个充满缺点的小孩，我的爸爸妈妈从不隐瞒：他们了解我的缺点。但从那个了解里，他们选择了相信，相信他们的女儿，会以她的优点，去克服缺点带来的遗憾，他们让我安心当我自己。

我是一个满是缺点的学生，老师们也从成绩里不隐瞒：他们了解我只是个中等资质的学生。直到在文藻外语专校的那年，我的西班牙文老师江绮雯，在圣诞节前，送我一本钟梅音的《海天游踪》，对我说：“李坤珊，你很有才气，也很特别。有一天，你会像这本书一样，影响着许多人。”我的老师，让我看见“期望”

的种子是如何的在一个小孩的心灵深处，悄悄着床、发芽。

我是一个有着许多缺点的妻子，我的沉沉也从不隐瞒：他了解我有许多事做得丢三落四。但从那个了解里，他选择了和我一起“不放弃”。不放弃地，与我一次又一次的沟通；与我从错误里学习再出发。他，让我了解“家”的力量有多大？家，它永不放弃你。我也是一个糊里糊涂的妈妈，我的宁宁和小福也从不隐瞒：他们了解妈妈老是忙得搞砸了事。但从那个了解里，他们选择了和妈妈一起学习长大。我们一起认真地去认识彼此的喜怒哀乐、长短处、去当彼此的支柱。我的孩子，让我看见生命，因为彼此相爱，不再一样。

花了四十七年的时间，我了解了一件事：失望，是人生的一部分。有人因为看见它，选择了放弃对爱再有期望。也有人因为看见它，选择了珍惜与心爱的人，在一起的此时此刻；选择了从不圆满中，找到天堂！

我选择了后者，因为那些生命中了解我的人，滋养我成为选择后者的妈妈、老师和妻子。因为他们的爱，我相信教养的目标：是让孩子安心当他自己、是在孩子的心中种下“相信自己”的种子、是不放弃的引领与盼望、是让孩子生命因我们而不一样。而这一切，都只有在“了解”里才有可能实现。那了解什么呢？

了解孩子的人格特质和特殊需要！每一个幼儿，都带着特有的人格特质和需要，来到这世界。了解他的人格特质，你就会调整你的脚步，给他时间，好好协调自己对外在环境的反应，

让孩子  
安心做自己<sup>9</sup>

否则他会生活在压力里。了解他的特殊需要，你就会想法子，让他的特殊生理和心理需要获得满足，否则他会生活在羞愧里。你了解孩子的人格特质和特殊需要，孩子就可以安心当自己。

了解孩子的想法和感受！幼儿遇事会如何思考、如何感觉，跟他的年纪有关系，也跟他的经验息息相关。了解他为什么这样想，你在向他说明事情原委时，就比较能掌握要说什么，他才能理解，才能学习。了解他的感受是什么，你在带领他做选择时，就比较能引发孩子的共鸣，让他听得进去你的建议，也让他学习如何调节情绪，一辈子受用。你了解孩子的想法和感受，孩子就会相信自己的能力，对未来充满希望。

了解孩子的特殊长处和挑战！没有一个孩子，是相同的。例如，两个同样都有解读社会行为问题的亚斯伯格症小孩，一个比较退缩，另一个则易怒；一个对事物的细节过目不忘，另一个则对地理区域有着无限的热情。你了解孩子的特殊长处和挑战，就会利用孩子的长处为出发点，不放弃任何一个取长补短的可能性，帮助孩子成就他自己。

了解孩子需要看见世界的完美和不完美！每一个孩子，都带着不同的使命来到这世界。是什么使命呢？那是一个谜！你和我所能做的，就是带着他、陪着他经历每一个失望和希望。让他在失望中学会忍耐，在希望中学会感恩。你了解孩子需要看见世界的完美和不完美，孩子的生命历程将会因你而不同。

这本书里的文章，辗转写了两年多。每一个例子，都来自我和孩子间的互动记录。而那些记录，不是写在笔记本里，都

是写在我心上的。每了解一个孩子，我就无法不爱他。那天拿起相本，算了算，只差两个，十年来，我就带了一百个幼儿。当中有将近三分之二跟了我连续三年，他们如何长大的，都写在我心上了，那让我成为更好的老师。我要谢谢那些孩子！

书里的文章，每一篇都经过《亲子天下》编辑群的细心处理。在总编辑琦瑜的带领下，错字改了，文句顺了，条理也更清楚了。在统整成书过程中，慧云更运用她的巧思，把所有文章统整成有脉络可寻。所以，没有这群专业编辑的慧眼和协助，这本书要结集成书，简直不可能。我要谢谢他们！

你和我一样，我们都爱我们手心中的那个或那些宝贝孩子。要不要爱孩子，从来都不是个选择，但要如何爱他，却是个选择题。这个选择，不会很容易，因为每个孩子都不同，都是个谜。所幸，只要你了解他，如何爱他就有道路可寻。这本书，就是在这个基础下，为你所写。你和我，就是在这个基础下，有了一致的愿望：孩子，我要你安心做自己。