

父母与孩子实现真正**有效沟通**的方法
中国的父母正**陷入家庭教育的无比困惑**之中

孩子， 文 玉◎编著 我该怎么爱你



年轻的爸爸妈妈们首先在各种呼声中放下了长辈们一贯遵从的棍棒和巴掌，又给孩子留下了自己孩提时都不曾拥有的私人空间，后来甚至放弃了批评，放弃了权威，做一个客气的朋友。但是，父母的改变却并没有让我们的孩子更独立、更坚强、更自信。

到底是哪里出了问题呢



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

孩子， 文 玉◎编著 我该怎么爱你



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

孩子,我该怎么爱你/文玉 编著.—武汉:华中科技大学出版社,2012.4

ISBN 978-7-5609-7632-7

I. 孩… II. 文… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271241号

孩子,我该怎么爱你

文玉 编著

责任编辑:姜一镞

封面设计:北京汇智泉文化

责任校对:张晓爽

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437 (010)84533149

印刷:湖北新华印务有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:15.5

字数:220千字

版次:2012年4月第1版第1次印刷

定价:29.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

中国的父母正陷入家庭教育的无比困惑之中。

年轻的爸爸妈妈们首先在各种呼声中放下了长辈们一贯遵从的棍棒和巴掌，又给孩子留下了自己孩提时都不曾拥有的私人空间，后来甚至放弃了批评，放弃了权威，做一个客气的朋友。但是，父母的改变却并没有让我们的孩子更独立、更坚强、更自信。到底是哪里出了问题呢？

爸爸妈妈们带着孩子到各种培训班学习，陪着他们做功课，尽力地帮助他们排除生活上所有的困难。可是，孩子的性格却要么变得依赖，要么变得叛逆。

爸爸妈妈们牢记赏识孩子的重要性，总对孩子翘起大拇指说：“你真棒！”“你真行！”“做得太好了！”甚至对于孩子的缺点，也总是看在眼里，憋在心里。可是爸爸妈妈的赞美和现实的矛盾，让孩子们无法得到自我价值的认同，在学习和生活中却越来越迷茫，惊慌失措。

爸爸妈妈们尽力地保护着孩子，不要他们难受，不要他们悲伤，也不要他们痛苦，不要他们有任何一点不快乐。可是，爸爸妈妈无微不至的爱换来的却是一个越来越无理的孩子，一个不尊重父母的孩子。

爸爸妈妈们总是限制着青春期的孩子，不让他们走入“歧途”；总是希望给青春期的孩子筑起一个防护的屏障，不让他们受到任何的侵扰。可是，父母却发现了更多的问题，理解有了障碍，沟通变得艰难。

这一系列成长的烦恼说明年轻的爸爸妈妈们正处于家庭教育的误区当中。作为孩子的第一任教师，父母们随意的一句话都可能影响孩子的性格，改变孩

子的一生。怎样巧妙地引导孩子，让他们的青春期不再叛逆呢？怎样培养一个幸福的孩子呢？怎样才能走出目前的误区，和孩子一起体会成长的快乐呢？

无条件地接纳，有原则的爱是孩子心灵成长的源泉；美好品德的培养是孩子性格成长的源泉；父母的权威是孩子健康成长的源泉。让我们共同努力，让青春不再烦恼，让成长更加美好。



目录

第一章 给孩子足够的爱

接纳才是真正的爱	2
爱不是专制的借口	4
有原则的爱才能带来安全感	7
爱孩子，要关注孩子心灵的成长	9
关注优点还是关注缺点	12
找到孩子的特点，帮助孩子获得成功	15
保护孩子的自尊	17

第二章 关注孩子的学习

学习不必很苦	22
学习不必很累	25
不要打扰孩子的学习	28
阅读是否会耽误学习	30
打游戏应该禁止吗	32
孩子不是你的作品	36
天才只是少数	37

第三章 表扬和奖励

表扬一定要是真心的赞美	42
表扬就是“你真棒”吗	44
美丽不需要表扬	46
表扬要及时、恰当	48
怎样奖励最好	51
用钱做奖品一定要慎重	54
滥用奖励得不偿失	58

第四章 批评和惩罚

批评孩子要注意什么	62
打不是正确的惩罚方式	64
什么样的惩罚才是有效的惩罚	67
惩罚不是万能的武器	69
惩罚对孩子造成的心理伤害	72

第五章 给孩子完整的感受

孩子需要各种感受	76
你否定过孩子的感受吗	78
帮助孩子认识自己的情绪	81
爱也需要表达	84
让爱流动起来	87

第六章 言传身教道德观

潜移默化道德观	92
穷养儿子	94

富养女儿	96
教孩子做家务	99
严格要求，但不要苛求	101
你的孩子尊重你吗	104
你会拒绝孩子吗	107

第七章 塑造良好的品德

“三岁看大，七岁看老”	112
感恩的心 感谢有你	114
诚实是一把金钥匙	116
良好的自控力比高智商更为重要	120
成由俭，败由奢	122
都是为了你好	124
别替孩子选职业	126

第八章 性教育

性教育的目的	130
性教育的方式	133
帮助孩子解开有关性的疑惑	135
正确对待早恋的问题	137
怎样回答孩子有关“性”的问题	140

第九章 安全教育

教孩子认路	144
提防陌生人	147
孩子独自在家要注意什么	149

注意交通安全	151
电子媒体对孩子产生了巨大的影响	154

第十章 关于培养的话题

培养的目的	158
成绩好就是成功培养的标准吗	160
成功的关键不在于奖杯的多少	162
养成良好的习惯是成功培养的基础	165
培养孩子正确的金钱观	167
孩子不独立，是谁有问题	170
父母是培养孩子的关键	172

第十一章 营养不能忽视

均衡营养，健康饮食	176
让孩子好好吃饭	178
胖嘟嘟的孩子有问题吗	182
别让孩子变成“豆芽菜”	185
孩子为什么会食欲不振	188
什么是贪食症	191

第十二章 让孩子迅速成长

充足的睡眠才能保证孩子快速成长	196
孩子为什么会睡眠不足	197
怎样帮助孩子睡得好、睡得够	200
有关青少年吸烟的问题	202
毒品的危害	204

智慧应对孩子日益强烈的性意识	207
帮助孩子顺利度过青春期	208

第十三章 青春期的孩子

自然地跟孩子谈论青春期发育	214
了解青春期孩子的心理问题	217
青春期的孩子需要独立	219
青春期也需要权威	222
了解孩子的朋友	223
都是冲动惹的祸	225
我的孩子是“粉丝”	228

结束语	233
------------------	------------

参考书目	236
-------------------	------------



第一章

给孩子足够的爱



接纳才是真正的爱

每一个爱孩子的家长都或多或少地为自己的孩子这个缺点、那个问题而感到担心和焦虑。比如，孩子做事情总是不紧不慢，不像父母那样雷厉风行，孩子的成绩始终不好不坏，而孩子对此并不在意；再比如，孩子的性格过于安静，从不主动参与学校的活动；又或者孩子特别爱漂亮，不喜欢的衣服不穿，做作业时也时不时照照镜子，等等，都是让家长们头痛的问题，他们常常因此而烦恼不已。

有位妈妈在育儿论坛发表的帖子特别具有代表性。她在帖子中说，我的孩子从小就腼腆内向，在学校里不会主动地参与小朋友的游戏，也不大爱说话，常常一个人待着。平时带他出去，遇见朋友，他也不肯跟人家打招呼，显得特别胆小。

我一直希望孩子性格开朗，活泼大方，不要像我一样内向，不善于表达，失去很多人生的机会，在竞争日益激烈的社会中吃亏。

显然，这位妈妈不喜欢孩子的性格，总想改变他，始终不愿意接受孩子安静内向的事实。很可能这位妈妈由于性格内向在事业上吃过亏，所以她不满意自己的性格，更不喜欢孩子也具有这样的内向性格。于是，她自己因为性格而产生的焦虑被转移到了孩子身上。她的眼中、嘴上全是孩子的缺点，哪里还有空闲的时间说出她的爱呢？她的脑子里全是孩子的问题，哪里还有多余的地方接纳孩子呢？

父母的担忧，往往会让孩子们认为自己确实是个有问题的孩子，于是他们要么违心地做自己不愿做的事，企图成为父母眼中的好孩子，却从此失去了自己，要么从心底否定自己，然后一步步走向父母所担心的结果。

我想，无论哪种改变都是父母所不愿意看到的。而避免把孩子推向歧途的方法就是无条件地爱孩子、接纳孩子。无论他聪明还是笨拙，无论他安静还是活泼，无论他的成绩优异还是很差，总之，无论他是个怎样的孩子，永远都那么爱他，因为他是你的孩子。

相信大家都还记得爱因斯坦那个粗糙简陋的小板凳的故事。无论是在小学，还是中学，爱因斯坦的功课都非常一般。他不爱和别人说话，总是独来独往，并且故意地躲开身边的小伙伴和同学，他的老师和同学都不喜欢他。而他和亲人在一起的时候，通常也只是扮演一个沉默的听众。但是乐观而善良的父母接纳了他，他们没有责备他，也没有试图改变他，却总是默默地关注着他的兴趣，保护着他对科学的好奇心。父母的接纳使爱因斯坦最终成为了20世纪最伟大的物理学家之一。

只有接纳孩子，在心里挪出地方来爱他，你才会发现他的优点。性格内向的孩子比性格外向的孩子认识更深刻、思维更缜密、处事更周全。古往今来，世界上像爱因斯坦一样虽然性格内向，但是功成名就的人并不比性格外向的人少。泰戈尔、贝多芬、比尔·盖茨、陈景润，还有演艺明星梁朝伟，他们都是内向的人，但他们也都在自己的领域独树一帜。

其实，无论哪种性格都有利有弊，只有接纳孩子的性格特质，然后帮助他扬长避短，孩子才会如鱼得水。

有一位朋友，她的孩子做事情总是磨磨蹭蹭，根本达不到能干的她所提出的要求。而孩子就读的那所学校学习压力很大，他在学习上总是处于辛苦追赶的状态。因此孩子变得自卑，甚至不爱说话。朋友一直在学习上督促、辅导他，却始终收效不大。后来，她终于接受了孩子在学习上的不足，帮孩子转到了一所相对来说节奏比较慢的学校，作业没有那么多，课后的补习也取消了。没过多久，孩子重新活泼起来，课堂上也能集中注意力了，整个人变得精神饱满了。

每个家庭的孩子都不可避免地在父母的眼中有这样那样的不足，他们或者“性子急”，或者“做事毛毛躁躁”，或者“脾气太好”“对什么事都无所谓”。要知道，这些性格也就是气质，是天生的。所以，与其杞人忧天地担心未来，不如现在就宽容地接纳它的差异性。而那些不符合我们心中的“标准”的行为，也就是所谓的不足，其实都是性格使然，是正常的。

对于气质的差异和特点精神病学描述得非常清楚，正是这些差异形成了不同的性格。

持久力：有的孩子容易转移注意力，需要靠毅力来坚持；有的则非常专

注，并且能够坚持很长的时间。

适应性：有的孩子能很快地适应环境变化；有的却无法忍受任何的改变，要求所有的东西都按原样、有秩序地排列。

情绪：有的孩子乐观而快乐；有的多愁善感；有的情绪波动大，容易发怒。

精力：有的孩子精力旺盛，走路也是蹦蹦跳跳，很少安静下来；有的可以安静地坐着玩几个小时。

社交：有的孩子喜欢独处，有的却喜欢和别人一起游戏。

总之，一些通常被家长们认为是叛逆的行为，不过是孩子的天性而已。接纳你的孩子，尽管他的行为不太令你满意；肯定你的孩子，让他认识到自己的价值，就是你所能给予孩子的最慷慨的爱，才是真正的爱。



爱不是专制的借口

作为家长，你也许 would 认为，在家里，自己就是绝对的权威。你时刻为孩子所交的朋友、所选择的专业或者他们的兴趣爱好担心着，提醒他们不要作出错误的选择；你甚至会担心孩子每天的衣着，时时刻刻告诫他们，并提出自己的要求。因为我们的提醒和警告，孩子们失去了思考的机会，放弃了选择的权利，更忘记了反对，他们会像我们通常告诉他们的那样劝慰自己：“爸爸妈妈这样做肯定是好的。”或者以为“听爸爸妈妈的话，就不会吃亏”，而不再思考和探索。

如果你是这样的家长，那么你就已经进入专制的怪圈，你会变得越来越武断，作抉择的时候也越来越主观。甚至会把说一不二、不允许任何人提出反对意见，作为树立自己至高无上权威的手段。于是，你会找各种理由驳回孩子的任何请求：

“你不能……否则你将后悔莫及。”

“跟你说，你还不信，这样做，你永远都不会成功。”

“你要明白我要你这样做都是为你好。”

女儿在母亲的要求下，每晚九点钟上床睡觉。周末的时候，外婆来看望外孙女，祖孙俩一起兴致勃勃地看电视。时间刚过九点，母亲说：“宝贝，该去睡觉了，九点过了。”外婆有些不舍得，替外孙女求情：“今天是周末，明天不用上学，就让她陪我多看一会儿吧。”这个时候，跟大多数母亲一样，她没有同意。女儿非常失望，不情愿地站了起来。母亲很高兴：“这才是乖女儿嘛，乖女儿要听妈妈的话。”“是吗？听妈妈的话才是乖女儿吗？”女儿问道。“那当然！”女儿有点诡异地笑了：“那你是不是乖女儿呢？你都不听外婆的话。”母亲一愣，训斥道：“我还不是为你好！你还顶嘴！”

这个顶嘴的女儿就是我的女儿，这个母亲就是我。事后，我陷入深深的沉思中。不经意间，我就成了一个滥用权力的专制家长。

专制的父母严格地限制孩子的活动，无比详尽地为孩子设计了人生路上的一个个目标，无论孩子愿意不愿意，都必须照办。并且固执地以为，这样做就是爱孩子的表现。

有个孩子读高中，面临高考的专业选择，他和父母之间发生了激烈的冲突。他从小酷爱美术，但是父母都在教育领域，他们认为，如果孩子选择教师专业，那么毕业以后，他们就可以凭着自己的社会关系，把孩子安排到普遍看好的一所学校。孩子告诉父母，他的理想不是当一名教师，而是做一个画家。父母有些恼怒：“做画家有几个能成名的？做教师工作稳定，我们还有能力照顾你，这不都是为你着想吗？你怎么那么不听话呢？”

迫于压力，他最终报了教师专业，并且顺利地考上了大学。不过，他一直都不开心。

他的父母却始终认为自己当初的高压是正确的，孩子能够迷途知返，也很让他们欣慰。可是，他们完全没有考虑到孩子的心愿，根本不了解孩子最需要的是什麼，反而欣慰地认为，这样的孩子才不会给他们丢面子。

这样的父母把自己和孩子紧紧地捆绑在一起，所以，他们以为自己感觉好、自己有面子，孩子也一定会感觉很好，会非常骄傲。他们不能把自己的感

受和孩子的感受分开，不明白自己的需要并非孩子的需要，却以为给了孩子最好的爱。其实他们的付出，纯粹是为了自己的目的，既非孩子所愿，也非孩子所想。这样的爱不但帮不了孩子，反而会毁了孩子的一生。

因为父母的专制，有的孩子在青春期产生激烈的反叛行为，甚至为了和父母作对而走上歧途；大多数孩子则完全失去自我，一味地顺从。如果遇到什么困难和冲突，这样的孩子就会产生强烈的自责。他们在各种人际关系中处于被动的局面，从来没有自己的意见，也不去想自己有没有不同的意见，更不敢发表自己的观点，他们早已习惯了听从别人。

据一位心理学家所作的大量调查发现，中国人，无论是出生在美国的中国人，还是长大后到美国工作和生活的中国人，他们的学习成绩无疑都是最优秀的，比同龄的美国人优秀得多，他们在自己的岗位上也获得了巨大的成就，不比任何一个美国人差。但这些优秀的中国人多数都被美国人领导着。这样的情况出现在微软、出现在IBM，同样也出现在许多美国的大学里。很多中国人，他们为团体发挥着极其重要的作用，他们的位置无可替代。但是，他们只能支配所熟悉的领域里的那些技术问题，却没有能力支配别人，也没有能力支配依靠聪明才智创造出的产品。因此，从公司的总经理、总裁，一直到部门经理，甚至是公司里研究项目的主持人，大多数都是美国人。

这位心理学家随即调查了大多数中国家庭的教育模式，按照鲍姆琳德的标准，这些家庭普遍介于专制型与权威型之间，而偏向于专制型。**毫无疑问，这些家庭的孩子在父母无微不至的关爱和照顾下健康地成长，并且相当有成就。但他们因此也放弃了追求自由、追求理想的权利，渐渐地习惯了被别人支配，习惯了不去思考，只按照别人的命令生活和工作。而且，在以后很长一段时间，这样的家庭教育模式、这样的家长恐怕都很难改变。**

毫无疑问，每一位家长在内心深处都有着一份深深的爱，但是我们不得不提醒家长们，给孩子一种反对的权利，给孩子一种选择的自由，给孩子一个探索人生的机会，不要让爱成为专制的理由，不要让你的孩子只能依靠命令生活，让我们的爱像阳光一样包围着孩子，却又给他无限的自由。



有原则的爱才能带来安全感

父母爱孩子是理所当然的，无论怎么爱都不过分，但爱却不能没有原则。

没有原则的爱会淹没孩子的良知，麻痹孩子的心灵，渐渐地吞没他们的关心和爱，使孩子变得自私、变得目中无人。

有一对年轻的夫妇，虽然生活非常俭朴，但自从他们的孩子出生起，就对这个儿子有求必应。孩子在父母百依百顺地呵护中一天天长大，但是对孩子倾注了所有感情的父母却没有得到孩子的爱，反而常常感到心酸。儿子不吃的东西，父母再饿，也不能吃；儿子不喝的可乐，父母再渴，也不能喝。儿子会一再强调：“这是我的。”每当这时，年轻的父母常常背过身去，悄悄地擦去心酸的泪水。

还有一个更可笑也更可悲的故事。很久以前，有一位老员外，一直没有孩子，直到50岁才有了个儿子。员外夫妻俩非常高兴，更是把儿子视为宝贝，想方设法地满足儿子的各种愿望。直到有一天，孩子告诉他们，想吃天上的星星，他们才感到了为难。可是，面对孩子的泪流满面，员外心疼不已。思来想去，他打算偷天换日。首先，他悄悄地在竹竿的顶上绑了一个蒜头；然后，把一张八仙桌摆在院里，老员外费力地爬上桌子，拿出做了手脚的竹竿指着夜幕上的星星假意捣鼓了两下，再费力地下来，把竹竿顶上的蒜头拿给孩子，说这就是摘下的星星。这样，孩子逐渐长大，结果也跟所有类似的悲剧一样，他恶贯满盈、对父母呼来喝去，老员外夫妇俩不得不吞下自己种下的苦果。

孩子不知道爱，因为父母给他的爱没有边界，他永远接触不到爱以外的要求和责任。爱不能没有条件，爱也不能没有原则。只有用责任和要求给爱一个范围，在这个范围里，孩子才会感到安全。否则，孩子就会不停地索取，以此来探索爱的范围，求得心灵的安全感。

你一定非常疑惑这样的现象，那么请你想象一下，在一个伸手不见五指的黑暗环境，你会怎么做？你一定会在黑暗中不断地摸索，直到触摸到墙壁这个无法移动的东西，你的心里才会踏实。父母对孩子的爱就像黑暗一样无法看