

好父母  
好孩子 书坊  
Good Parents, Good Baby Bookstore

【美】阿戴尔·费伯 伊莱恩·梅兹立希◎著  
赵健 邹舟◎主编

# 解放父母 解放孩子

Release  
Parents  
Release Children

做一个轻松快乐的家长  
培养健康成长的孩子

解放父母，不仅是父母可有效施行的一种教育方案，  
更是父母的一种权利；  
解放孩子，不仅是孩子能健康成长的一种精神保障，  
更是孩子成为一个独立个体的必要条件。

内蒙古人民出版社



教育部國民及學務中心  
國民小學課程網

# 課程又圓 課程我享

2019  
課程  
評選  
得獎作品

## 第一屆課程評選得獎作品

課程評選得獎作品  
第一屆課程評選得獎作品



### 图书在版编目(CIP)数据

解放父母解放孩子/[美]阿戴尔·费伯、伊莱恩·梅兹立希著;  
赵健、邹舟译;赵健、邹舟主编.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2008.7  
(好父母好孩子书坊)

ISBN 978-7-204-09659-6

I.解… II.阿… 伊… III.赵… 邹… IV.家庭教育 V.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111374 号

## 好父母好孩子书坊

赵健 邹舟 主编

- 
- 责任编辑 王继雄  
封面设计 沐雪  
出版发行 内蒙古人民出版社  
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦  
印 刷 北京洲际印刷有限责任公司  
经 销 新华书店  
开 本 1/16  
字 数 2000 千字  
印 张 140  
版 次 2008 年 10 月第一版  
印 次 2008 年 10 月第一次印刷  
印 数 1~5000 册  
书 号 ISBN 978-7-204-09659-6/G·2793  
定 价 298.00 元(全十册)
- 

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659



## prologue

# 前言

每个孩子都是独一无二的个体，拥有自己独特的天赋和潜能。作为父母，我们的首要任务是尊重孩子的个体差异，给予他们充分的关爱和支持。在孩子成长的过程中，我们应当扮演好陪伴者和引导者的角色，帮助他们发现自己的兴趣和特长，培养他们的自信心和独立思考能力。孩子在我们眼中绝对是第一位的，拥有一个优秀的孩子，对于父母们来说，是家庭生活中最重要的一件事。

为了孩子舍弃自己的梦想，为了孩子牺牲自己的人生，整天忙的焦头烂额，甚至失去自我，这样的父母在现实中屡见不鲜。在他们看来，这一切都是为了孩子，自己的做法绝对没有错！其实，这种想法不但错了，而且是大错特错。

教育孩子是一门很深的学问，它自有其独特的运作方法和技巧。通过细致、深入地调查与研究，我们发现：与孩子们生活在一起，将他们养育成人是一项极富挑战性、极易让人精疲力尽的过程，在这个过程中，父母仅具有爱心是远远不够的，很多情况下，还需要父母有足够的智慧和耐力。也就是说，教育孩子不是靠父母单纯的牺牲就能达到好的效果，事实上，“牺牲”式父母不仅无法教育好孩子，甚至会把自己和孩子都推向不幸的深渊。

父母是孩子的第一任老师，父母的生活态度和生活方式会最大程度地影响孩子，而“牺牲型”父母所承受的巨大压力和对孩子的过高期望，只能让孩子感受到痛苦与压力，成为问题孩子。所以，父母必须从“牺牲者”这一角色中解放出来，摆脱牺牲式的教育方法，只有这样孩子才可能得到相应的解放，进而才会得到快乐并在快乐中取得成功。

当然,父母仅仅解放自己还是不够的,还需要解放孩子,有学者指出:为人父母的重要目标之一就是要帮助孩子从我们身边解放出去,帮助他们成为一个独立的个体。此外,父母应该认识到,“解放父母,解放孩子”是一种互动的教育行为,父母要在解放自己的过程中解放孩子,反过来亦然。

那么,到底该如何解放父母?如何解放孩子?又如何让这两者形成一种互动?

这正是本书所要告诉给广大读者朋友的。

本书从大量的教育案例中提取众多具有针对性的经典个案,加上作者对家庭教育的深入了解和精彩论述,从十一个方面全方位、深角度地剖析和讨论了我们上面所提出的命题:

一、父母快乐,孩子才会快乐

二、父母应该丢掉的不健康心理

三、不要以“爱”的方式毁掉孩子

四、蹲下来与孩子一起看世界

五、把孩子从固定的角色中解放出来

六、孩子做错事,父母怎么办

七、解放孩子的双手

八、如何做,孩子才能学得好

九、让孩子学会如何与他人沟通

十、引导孩子的消费理财能力

十一、让家庭成为孩子诗意的天堂

关于家庭教育的种种问题和解答,都精炼地涵盖在这十一个方面,我们将此奉献给广大的父母,希望你们能从中有所受益,解放自己,解放孩子。

# 目 录

## CONTENTS

### 第一章

#### 父母快乐,孩子才会快乐

- 打造快乐孩子需要快乐父母 ..... 2
- 让幸福感伴随孩子每一天 ..... 4
- 与孩子分享快乐 ..... 7
- 与孩子一起做孩子喜欢做的事 ..... 9
- 父母要培养自己的幽默感 ..... 11
- 肯定孩子的进步 ..... 13
- 让孩子在赏识中快乐成长 ..... 14
- 孩子不是你的“出气筒” ..... 17

### 第二章

#### 父母应该丢掉的不健康心理

- 丢掉补偿心理,找回平常心 ..... 22
- 谨防内疚悔恨心理被孩子学习和利用 ..... 24
- 虚荣心:为了孩子还是为了你自己? ..... 26
- 摒弃固执心理,不要跟孩子较劲 ..... 28
- 学会示弱,在孩子面前不需要太要强 ..... 30
- 苛求完美——孩子不能承受之重 ..... 31
- 当关爱变成溺爱 ..... 32





### 第三章

## 不要以“爱”的方式毁掉孩子

爱不仅仅是一种情感 .....	36
别不在乎孩子的爱 .....	38
没有尊重的爱是一种伤害 .....	40
过高的期望会毁掉孩子 .....	42
陪读“陪”掉的是什么? .....	44
打是亲,骂是爱? .....	46
当孩子被人欺负时 .....	49
胎教一定要谨慎 .....	51

### 第四章

## 蹲下来与孩子一起看世界

蹲下来,才能进入孩子的内心世界 .....	54
父母应该保持一颗童心 .....	56
放下家长的架子 .....	59
试着让孩子自己拿主意 .....	61
用孩子的眼光看孩子的世界 .....	63
帮助孩子实现一些简单“梦想” .....	66
和孩子一起成长 .....	68





## 第五章

### 把孩子从固定的角色中解放出来

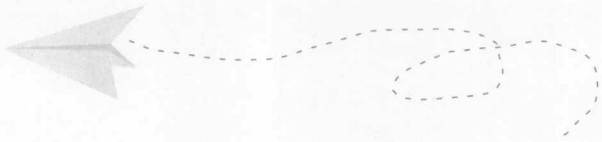
正确对待孩子的兴趣 .....	72
保护孩子的好奇心 .....	74
不要打击孩子的想象力 .....	76
帮孩子摆脱思维定式 .....	78
保护孩子的创造能力 .....	80
给孩子应有的自由 .....	83
分数并不能说明一切 .....	86

## 第六章

### 孩子做错事,父母怎么办

顶嘴:正确沟通,要说服而不压服 .....	90
说谎:善意诱导,对症下药 .....	93
说脏话:除去脏话对孩子的吸引力 .....	95
爱发脾气:切忌简单粗暴 .....	97
逆反:以尊重为前提,平和对待 .....	100
早恋:正确引导,不要回避青春期教育 .....	102
网瘾:合理疏导,培养孩子的自控力 .....	104
当父母错了:真诚地向孩子道歉 .....	106
以奖代罚,包容孩子的错误 .....	108





## 第七章

### 解放孩子的双手

过分保护带来孩子的无能 .....	112
“授之以渔”和“授之以鱼” .....	114
让孩子从小事做起 .....	116
培养孩子的生活自理能力 .....	118
让孩子有计划地做事 .....	120
培养孩子敢于冒险的能力 .....	122
让孩子敢作敢当 .....	123
让孩子学会保护自己 .....	125
让孩子融入到集体中去 .....	126

## 第八章

### 如何做,孩子才能学得好

读万卷书,行万里路——带着孩子去旅行 .....	130
化被动为主动,激发孩子学习的潜动力 .....	132
激发孩子的学习兴趣 .....	134
培养孩子勤于思考的好习惯 .....	137
让孩子懂得积累 .....	139
让孩子善于提问 .....	141
帮助孩子提高阅读能力 .....	145
帮助孩子提高记忆力 .....	149
让学生懂得珍惜时间 .....	154



## 第九章 让孩子学会如何与他人沟通

孩子应该拥有自己的朋友 .....	158
培养孩子的宽容之心 .....	161
让孩子学会分享与合作 .....	164
让孩子懂得关爱他人 .....	166
千万不可目中无人 .....	168
让孩子学会倾听 .....	170
让孩子懂得拒绝 .....	172
帮助孩子走出自闭心理 .....	175
帮助孩子克服羞怯心理 .....	177
帮助孩子克服嫉妒心理 .....	180

## 第十章 引导孩子的消费理财能力

管好孩子的零用钱 .....	184
教会孩子怎样正确地花钱 .....	186
纠正孩子用钱过度的毛病 .....	188
学会拒绝孩子 .....	189
帮助孩子树立花钱自己赚的观念 .....	192
帮助孩子养成良好的储蓄习惯 .....	194
如何对待孩子不当的借钱行为? .....	196





## 第十一章 让家庭成为孩子诗意的天堂

- 给孩子营造一个民主和谐的家庭氛围 204
- 给孩子建立一个家庭图书馆 206
- 让家庭带给孩子快乐的力量 208
- 把笑容留给孩子 211
- 让孩子带着秘密成长 212

### 家庭对孩子的影响

- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响
- 家庭对孩子的影响



## 第一章 父母快乐，孩子才会快乐

# 第一章

## 父母快乐，孩子才会快乐



## ◇ 打造快乐孩子需要快乐父母

有一句话说的好，快乐与朋友分享，快乐便会增加一倍；烦恼向朋友倾诉，烦恼便会减少一半。其实这句话用在父母与孩子的身上也是很适合的。

自从孩子来到这个世界后，做父母的就希望孩子能有快乐的生活、快乐的求学生涯、快乐的人生，并为此尽心尽力地付出：看各种各样的育儿图书；和有经验的人交流养儿之道；学做各种孩子爱吃的菜肴；打听哪里有好的学习方法、补习中心等等……

父母之所以这样做，是因为他们知道快乐的孩子学习效率高，快乐的孩子愿意帮助他人，快乐的孩子更能经受挫折！成功的人不一定快乐，可快乐的人一定是成功的！

那么，如何才能使孩子快乐呢？

事实上，孩子们的快乐大部分来自于我们父母，不仅仅是来自于我们所给的丰富的物质资源，更重要的是来自于我们的快乐精神！父母是孩子的快乐之源，父母快乐，孩子才会快乐。

那么，如何才能成为快乐父母呢？如何才能打造快乐孩子呢？以下六条建议可供参考：

### 一、带上“赞美眼镜”

及时发现孩子的优点并赞美他，比如当他写了一篇好的作文时，你要能及时地予以表扬，而且要尽量地具体：“你描写的这处场景很生动，这个形象塑造的很成功。”对于孩子来说，这是一个很快乐的礼物。它能在给孩子带来快乐的同时，帮助孩子建立自信，以乐观的态度来面对生活的挑战。



## 二、爱的“大餐”和“小点心”

一个生活在充满爱意的家庭中的孩子是最快乐的。美国某人际关系专家将父母对孩子的爱分为两种：爱的“大餐”和“小点心”，他指出：爱的大餐是指每天3回，每次至少3分钟主动地表达对家人及孩子的爱。爱的小点心有很多种：可以是额头上的轻吻、一句衷心的赞美、一声谢谢，费时不多，但功效神奇。不论是大餐还是小点心，父母都必须全神贯注。

## 三、从小对孩子进行幽默训练

研究表明，幽默感是情商的重要组成部分。具有幽默感的孩子大多开朗活泼，人际关系也要比一般的孩子好得多。幽默还能帮助孩子更好地应对生活和学习中的压力和挫折，他们往往过得比较快乐，也能比较轻松地完成学业。而人的幽默感大约有3成是天生的，7成则须靠后天培养，所以父母一定在这一方面加以重视。

## 四、智慧带来快乐

养育孩子需要父母的快乐，而父母的快乐需要靠智慧的方式传递给孩子。来看这样一个故事：有一位妈妈在厨房洗东西，听到她的儿子在院子里跳个不停，妈妈好奇地问：“你在玩什么呀？”孩子回答：“我跳到月球上去了！”当时这位妈妈愣了一下，但她很有智慧，随后她很温和地说：“喔，千万不要忘了回来呀！”许多年后，这个孩子长大了，他成了地球上第一个登上月球的人，他的名字叫阿姆斯特朗。

## 五、学习沟通技巧，学会了解孩子

親子间的沟通不良，是绝大多数孩子失去了应有的快乐。父母在与孩子沟通前，一定要先了解孩子此时此刻的情绪和心理，因为每一种情绪和心理的背后都有某种动机，你只有清楚地了解孩子的心理动机后，才能和他进行有效的沟通。



## 六、珍惜家人共聚的时间

许多人在回忆自己成长中所经历的快乐场景时，往往最先想起的就是家人团聚的时间。比如用餐的时间，节假日的活动等，这些都有可能成为孩子一生中最快乐的回忆。有一句古老的格言这样说道：“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离，还是越来越亲近。”如果你要创建一个彼此没有距离的快乐家庭，那就从餐桌上开始吧！

## ◇ 让幸福感伴随孩子每一天

幸福是内心的一种持久性快乐，让幸福感时刻伴随在孩子身边，就等于给了孩子快乐的源泉和动力。

如何给予孩子幸福感？父母首先必须认识到，对于孩子来说，幸福不是你送的芭比，不是你给孩子买的最新的动画片，也不是你给他的一柜子的衣服。真正的幸福有着深刻的内容。

权威心理学家研究表明，事实上，在每个孩子的成长过程中，都需要依次建立两个幸福感：“首要幸福感”和“次要幸福感”。

首要幸福感。指的是孩子对父母给予自己的爱的完全确证，是明确地、毫无疑问地坚信，父母永远无条件地爱自己。这个幸福感的完全建立，是在孩子3岁左右。3岁之前，孩子需要父母经常地向自己用语言和行动来表达爱。首要幸福感一旦确立，终生不会动摇，孩子也不再需要父母时刻在自己身边才能够感觉到爱。

次要幸福感，指的是孩子在日常生活中所获取的快乐，如搭积木、过家家、拉小提琴等。

首要幸福感不牢固的孩子，次要幸福感也很难健全。因为他们的快乐，过度依赖于外在的“成就”：是否马上得到自己想要的玩具、食品、考试成绩





是否好、老师是不是喜欢我等等。如果顺利，就特别高兴；如果不顺，就感到受挫折。这样的孩子，精神不独立，对人、物、事的依赖性特别强。

因此，父母要随时随地让孩子感觉到父母的爱，具体可参考以下九个建议：

### 一、尊重孩子

孩子需要父母的尊重，孩子是独立的大写的人。外在强加的活动对孩子来说是痛苦的，尊重孩子比送他贵重的玩具更能让他幸福。

### 二、倾听，走进孩子的内心世界

对孩子来说，你能专心听他倾诉是很重要的事情，这表明你在关注他，即使他讲述的事情你可能已经听过一遍，但是不要打断她，只要把注意力放在他身上就好了。

### 三、接触自然

和孩子一起去滑雪，一起骑车，一起在公园里玩，这样可以让孩子更健康、更茁壮，还能让他拥有更多的欢笑与快乐。经常运动能让孩子身心放松，能让孩子有健康的体态，也能让孩子因为自己能完成一些体育运动而获得自豪感。如果你鼓励他去做他喜欢的运动，或许他还能从这项运动中得到更多的乐趣。

### 四、表扬得有技巧

不要只对孩子说：“做得真棒！”当孩子有进步的或者掌握了一门新技能的时候，你要能指出你观察到的细节，说：“你描述的英雄真形象，好像就在我的眼前。”或者“我喜欢你这种画树的方法”，这些形象的语言远比一句空洞的赞扬要好得多。

### 五、微笑和拥抱

父母对孩子微笑等于对孩子说：“我爱你！”在孩子身边的时候，一定要拥抱他。专家指出，每天给一个孩子4次拥抱，仅是生存需要；给他8次拥

