



打开这本书，

您就打开了孩子心灵的窗户

**懂**孩子 DONGHAIZI 王晓健 著  
**才能** **帮**孩子 CAINENG BANGHAIZI

与孩子同行，请不要走在孩子的前面，那样孩子会望尘莫及；请不要走在孩子的后面，那样孩子会停滞不前；更不要站在孩子的对面，讽刺、挖苦，甚至责骂他，那样孩子会无所适从。请陪伴在孩子的身旁，聆听、理解、肯定、支持他。如此，你将永远是孩子的朋友；一句话家教，把孩子当朋友去交流。因为，教育问题首先是个关系问题。先有好关系，后有好教育，好教育蕴藏在好关系之中。

青春期家教宝典



# 懂孩子 才能帮孩子

DONGHAIZI CAINENG BANHAIZI



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

懂孩子才能帮孩子 / 王晓健著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5633-8469-3

I. 懂… II. 王… III. 青春期—家庭教育—教育心理学  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 070519 号

广西师范大学出版社出版发行

( 广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001 )  
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 8 字数: 220 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0 001~3 000 册 定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

# 自序

随着社会竞争的日趋激烈,学生的学习压力越来越大;随着社会更加开放和民主,呈现出价值多元化的趋势,学生不仅面临着许多社会上的诱惑,更面临着如何做出正确选择的困惑;随着年龄的增长,进入青春期的孩子也进入了成长发展的多事之“春”……可以说,当今社会处于青春期的孩子面临着前所未有的压力和挑战。

由于社会节奏加快,人们的生存压力和工作压力也在普遍增大,家长们没有更多的精力和时间来关注、照顾孩子;老师们也没有更多的时间与孩子沟通心灵,及时发现和解决问题。青春期是孩子的快速成长期,也是问题行为多发期。当成长中的问题袭来时,许多家长束手无策,为孩子成绩下降而焦虑,为孩子自暴自弃而身心憔悴,从而陷入亲子沟通困惑之中;许多学校出现了问题学生多、学



生问题多的现象,老师也同家长一样感到力不从心。

根植于教育一线 25 年,做学校心理健康教育 10 年,我与教师、学生、家长摸爬滚打在一起,了解他们的烦恼、困惑,将心理辅导的理念、方法推广到家长,进而帮助学生成长。作为新时期教育理论的探索者,教育实践的拓荒者,家长们遇到的教育难题,就是我钻研的课题——我时常想,孩子的成长面临哪些危机?如何传达给家长来帮助孩子避免?亲子沟通究竟难在哪儿?我与学生谈话和普通家长与孩子谈话有什么不同?能不能把这种不同开发出来再传达给家长?它是否可以更切实地解决家长所面临的家教困惑和难题?

《懂孩子才能帮孩子》这本书,就是献给青春期孩子家长的一本实用手册。

能成此书,要感谢《中小学心理健康教育》杂志社陈虹老师、吴为老师、王希永教授的倾力相助;要感谢石家庄市教育局思政处曲连坤处长、王金刚老师和北京师范大学马利文博士的多年关注和支持,感谢我市心理健康教育同仁梁金辉等老师的互相砥砺;感谢搜狐网“我眼中的教育”的圈主“文音”的一贯鼓励,感谢网友“平淡如水,快乐如风”“空谷幽兰”“风光如画”“咯咯斋”的支持;更要感谢我们九十七中学给我提供了这片成长的土壤,感谢这里的领导、老师和同学对我多年一贯的支持。本书编写过程中,我校张志强老师协助统稿、审稿,在这里一并致谢。

王晓健

2008 年 9 月



## 学会做家长

经常听一些家长讲,今天的孩子真幸福,吃什么有什么,要什么给什么。今天的孩子真难管教,说什么都不听,真不知道他们在想什么。

的确如此,管教孩子难,管教处在青春期的孩子更难!难就难在非“管教”他们,非要“过度管教”他们。如不管孩子有无兴趣,用一个个“兴趣班”“特长班”挤满孩子的节假日;如见到孩子就“学习”“复习”不离口,强迫孩子进课外补习班,或者给孩子请家教,不给孩子丝毫放松的空隙;如不顾孩子的志向、智力水平,从家长自己的意愿出发,为孩子制定不切实际、难以实现的目标等。

家长对孩子过度限制,不给孩子学习、生活自主权,不让孩子与社会接触,容易使孩子形成逆反、对立、孤独、离群、忧郁、不善交际等弱点。家长对孩子过度保护,事事都包办代替,容易使孩子养成依赖、骄横、嫉妒、责任感淡漠、自控力差、以自我为中心等弱点。家



长对孩子期望过高,忽视孩子的兴趣、爱好、天赋、性格,强迫孩子学习,容易造成孩子兴趣减少、求知欲下降、学习被动,甚至产生厌学现象。家长过度管教孩子,孩子就无法体验成功的喜悦。

中国的家长是世界上最无私的家长,是世界上最具有奉献精神的家长。然而,也是最爱攀比、最要面子、虚荣心最强的家长;也是最不会做家长的家长。

之所以说中国的家长最不会做家长,是因为许多中国的家长不懂得孩子。其实,今天中国的孩子是最苦、最累的,是最不好当的!在物质生活方面,他们确实是“小皇帝”“小太阳”,而在心理和精神方面,他们是“乞丐”,是“奴隶”,是一部“学习的机器”。在物质方面他们是幸福的,而在心理方面他们是不幸的,他们的心理性需要并没有得到充分满足!许多中国的家长不懂孩子,不懂得如何满足孩子的心理需要。

“懂孩子”难,懂得处于青春期的孩子更是难上加难!只有懂得孩子才能帮助孩子。我的朋友王晓健将自己从教25年的经验汇集成书——《懂孩子才能帮孩子》。这是一本帮助家长学会读懂孩子的书,是一本帮助家长学会帮助孩子的书,是一本帮助家长学会做家长的书,我相信这本书一定可以帮助中国的家长解决自己所面临的困惑和难题。

《中小学心理健康教育》杂志副主编

王希永

2008年9月



# 目 录

自序

学会做家长/王希永

## 第一章 引发两代人讨论的建议.....1

**核心提示:**2000年6月14日《中国青年报》“青春热线”刊发了14岁少女晓琴给妈妈的十四条建议,引发了全国家长与孩子的大讨论。您想了解进入青春期的晓琴向妈妈表达了怎样的心声吗?您想了解妈妈做出了怎样的回答吗?母子共同的回答又告诉我们什么呢?两代人的讨论反映出什么问题呢?

一、给妈妈的十四条建议.....3

二、给晓琴的十四条回答.....4

三、母子共同的答案.....5

四、十四条中藏玄机.....6

## 第二章 亲子沟通究竟难在哪儿.....9

**核心提示:**当前,随着孩子进入青春期,家长们吃惊地发现孩子好像变了一个人似的,有时与父母顶撞,有时情绪又容易失控……父母希望和孩子沟通,孩子却很不耐烦;本来是世间最亲密的人,情感上却彼此伤害;亲子沟通已经成为家庭教育中最大的





**难题。本章试图从青春期孩子的身心发展特点出发,帮助家长了解亲子沟通究竟难在哪儿。**

- 一、了解孩子的青春期.....11
- 二、青春期难点一:“我长大了!”VS“我还真不放心!”.....18
- 三、青春期教育难点二:“都是你的错!”VS“我的委屈还没处说呢!”.....25
- 四、青春期教育难点三:“你们不理解我!”VS“我都是为你好!”.....32
- 五、青春期教育难点四:“我愿意!”VS“你应该!”.....37
- 六、青春期难教育点五:“我喜欢你!”VS“你不能!”.....44

第三章

**走进孩子心灵.....53**

**核心提示:**走进孩子的心灵,了解他们的内心想法难,让孩子接受家长的引导更难。家长甘愿为孩子付出一切,可孩子却将父母拒之门外;本来同在一个屋檐下,空间距离最近,可心理、精神距离却很遥远。孩子与家长之间的隔膜,看不见,却感觉得到;家长内心焦虑,可又束手无策。您想了解与孩子心灵相通的方法吗?您想掌握有效引导孩子的秘诀吗?

- 一、全盘接纳,先低后高.....57
- 二、情感导入,先情后理.....64
- 三、全面了解,先听后说.....70
- 四、深刻理解,先跟后带.....79
- 五、导之以行,先长后短.....87

## 第四章 学会懂孩子 . . . . . 99

现在许多家长为孩子新学期不适应、成绩下降、厌学、上网、早恋等问题而烦恼和焦虑,其实这些问题只是孩子心理问题的外在表现,家长们并不了解孩子产生问题的真正原因,所以,对孩子的“教育”也多是好心帮倒忙。没有了解就没有教育,从哪些方面去了解孩子您愿意了解吗?

- 一、为什么需要懂孩子 . . . . . 101
- 二、如何学会懂孩子 . . . . . 106
- 三、懂孩子成长中的烦恼和困惑 . . . . . 130
- 四、懂孩子成长中的危机 . . . . . 140

## 第五章 学会帮孩子 . . . . . 149

核心提示:下面所列举的是家教中的热点和难点问题,通过对真实案例的解读,可以帮助我们了解问题背后的真正原因;通过“如果我是家长怎么办”环节,学习实战技能;最后通过“王老师建议”指出家长们解决此类问题的关键点、思路和方法。让我们从与孩子建立良好关系入手,从懂孩子起步,到一路陪伴孩子成长,学会有效帮助孩子。

- 一、新生适应篇——转学,还是适应 . . . . . 151
- 二、考前心态篇——临近高考,她为何感到绝望 . . . . . 160
- 三、健康上网篇——网络痴迷为哪般 . . . . . 172
- 四、异性交往篇——他为何如此痴情 . . . . . 183



五、亲子沟通篇——管制只能治标,沟通方可治本.....197

六、学会成功篇——让孩子轻松取得好成绩.....209

📖 总结篇.....224

📖 附录一:学习的智慧.....234

📖 附录二:我的教育箴言.....240

# 第一章

DIYIZHANG

DONGHAIZI CAINENG BANG HAIZI

引发两代人讨论的建议



## 一、给妈妈的十四条建议

2000年6月14日《中国青年报》“青春热线”版刊发了一位化名叫晓琴的14岁少女给妈妈的十四条建议，引发了全国家长与孩子的大讨论。

1. 我需要帮助，同时也需要独立。
2. 为了成长，请允许我犯些错误，让我自己在生活中学会如何生活。
3. 请不要强迫我按照您的模式去生活。
4. 请自觉地保护我的自尊心和隐私权。
5. 如果您想成为我的朋友，那就得放下家长的架子。
6. 请不要拿我当您的出气筒。
7. 宠了我就别说把我宠坏了。
8. 不要把简单的事情复杂化，不要把过去的错误扩大化。
9. 多一些建议，少一些命令。
10. 请不要第一百零一次告诉我某事该怎样做。
11. 我不仅学习您告诉我的东西，还学习您身上表现出来的东西，包括坏的习惯。
12. 我不仅需要爱，还需要学会爱别人。
13. 即使您能替我做所有的事，也请您把它们留给我自己做。
14. 因为我是菊花，所以请别让我在夏天开花；因为我是白杨，所以请别指望从我身上摘下松子。

——转引自2000年6月14日《中国青年报》“青春热线”



## 二、给晓琴的十四条回答

我女儿今天给我拿来一份《中国青年报》，特地把6月14日“青春热线”版上一个叫晓琴的孩子写的《给妈妈的十四条建议》用红笔标出来给我看。我思考了一夜，写了这么一份回答。

1. 只有我们的帮助，你才能独立。
2. 你打烂个碗，可以原谅；你要是说谎，绝对不行。
3. 你要参考我的“模式”生活。
4. 父母、儿女都有自尊心；若谈“隐私”，你在18岁前的监护权归父母。
5. 你要先把父母当朋友。
6. 若有故意拿自己儿女做出气筒的人，则是天下最无知的人。
7. 能认识到是我宠坏了你，你就别“坏”了。
8. 犯过的错误决不能一而再，再而三地重复犯。
9. 我们确实应该注意方法和语气。但，同样一句话，是命令还是建议就看你是怎样理解的。
10. 以后最多说三次。
11. 我已给你讲清楚的、我同时也正在改正的坏习惯，你决不能有同样的坏习惯。
12. 父母最需要爱。
13. 我累时，确实需要有人递杯茶。
14. 父母不是完人，该你学的，该你原谅的，该你摒弃的，

需思考的是你；还有一句，父母不是“省长”，你的要求，大多是不能满足的。

——转引自 2000 年 6 月 21 日《中国青年报》“青春热线”

### 三、母子共同的答案

我是一位母亲。儿子中考完毕，我们娘儿俩一起津津有味地阅读晓琴和一位母亲的十四条对答，颇有感触。于是母子俩一对一答，脱口说出了另一位母亲给晓琴的十四条回答。

1. 孩子，当你需要帮助时，请告诉我。
2. 犯错误是难免的，请避免重复犯同样的错误。
3. 你可以按照你喜欢的任何模式去生活，只要这能使你健康幸福。
4. 如果妈妈在这方面有做得不妥之处，请你指出来。
5. 让我们敞开心扉，交流思想，做个好朋友。
6. 妈妈也有情绪不好的时候，请你多谅解。
7. 妈妈娇宠你的时候，请你保持头脑清醒。
8. 解决好你成长道路上的每一个问题是你走向成熟的关键。
9. 妈妈不会勉强你做任何事情。
10. 妈妈年龄大了，有些唠叨请你宽容。
11. 妈妈多么希望“青出于蓝而胜于蓝”！
12. 先学会爱父母，你才会真正懂得如何去爱别人。
13. 孩子，你的要求是对的，自己的事都不做，何以做天下



事？

14. 妈妈承诺,完全尊重你对生活的选择。

——转引自 2000 年 7 月 5 日《中国青年报》“青春热线”

### 教育箴言

教育始于母亲膝下,孩童耳闻之一言一语,均影响其性格之形成。  
——伯雷

## 四、十四条中藏玄机

成长的烦恼——“给妈妈的十四条建议”,当年引发了两代人的全国大讨论,这其中蕴涵着怎样的玄机?

进入青春期的晓琴,以建议的方式,说出了自己的心声,向家长发出了“我需要帮助,同时也需要独立”“请不要强迫我按照您的模式去生活”“如果您想成为我的朋友,那就得放下家长的架子”“请不要拿我当您的出气筒”等信息。

很快,一位母亲思考了一夜也做出了 14 条回答。她表达了“只有我们的帮助,你才能独立”“你要参考我的‘模式’生活”“父母、儿女都有自尊心,若谈‘隐私’,你在 18 岁前的监护权归父母”“你要先把父母当朋友”“父母最需要爱”等信息。

如果站在各自的角度,双方说的都有道理。孩子长大了,产生独立自主的愿望,基于被尊重的心理需要,请父母放下家长的架子,与自己平等交流,请父母保护自己的隐私等这些建议是可以理解

