

让孩子的心灵 软着陆

泓露沛霖 编著

LET CHILD'S
MIND SOFT LANDING

孩子心灵的成长需要滋养

孩子心灵的成长需要肯定

孩子心灵的成长需要体验

孩子心灵的成长需要尊严

孩子心灵的成长需要包容

孩子心灵的成长需要沟通

孩子心灵的成长需要宣泄

孩子心灵的成长需要磨难

孩子心灵的成长需要梦想

中国商业出版社

让孩子的心灵 软着陆

泓露沛霖 编著

LET CHILD'S
MIND SOFT LANDING

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子的心灵软着陆/泓露沛霖编著. —北京: 中国商业出版社,
2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6319 - 7

I. 让… II. 泓… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152261 号

责任编辑: 龚凯进

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

★

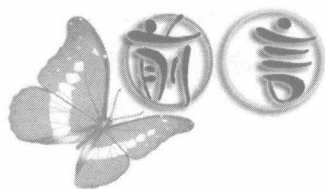
710 × 1000 毫米 16 开 14.75 印张 210 千字

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



宇宙中，有一个世界，叫心灵的世界；
人生中，有一种成长，叫心灵的成长；
生活中，有一种财富，叫心灵的财富；
成长中，有一种缺失，叫心灵滋养的缺失。

孩子的心灵世界到底有多大呢？无限宽广！正如大作家雨果所说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”

心灵的成长对孩子而言有多重要呢？可以说关系到孩子一生的幸福！

妈妈对孩子说：“你长高了！”说的是孩子身体发育的外形；爸爸对孩子说：“你长大了！”说的便是孩子心理上成熟了，心灵世界变充实了。只有身心都健康的孩子才能获得一生的幸福。

心灵的财富是什么呢？是孩子的精神，孩子的目标，孩子做事的动力，同时也是孩子感受生活的能力和品味快乐的能力，只有精神世界充实的孩子，才是最富有的孩子。



心灵的缺失又有多可怕呢？可以说会影响到孩子一生的成败！

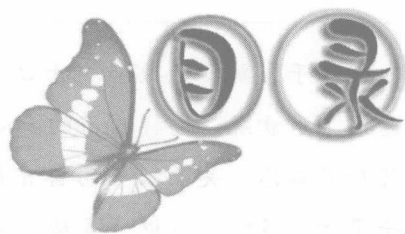
一个孩子在成长中缺少精神文化，那么在他的精神世界里就会杂草丛生，充满阴霾，禁不住诱惑，经不起磨难，会痛苦一辈子！

心灵的成长需要肯定，肯定是孩子心灵成长的动力；自由是心灵成长的基础，心灵缺少了自由，想象力就会枯竭，创造力就会空白；心灵的成长需要情感，一个只知道学习知识而不与他人交流，不关心他人的孩子，心智是不健全的，培养孩子的情感要从两个方面入手，一是培养孩子感动的能力，其最好的方法是让孩子学会感恩，让孩子到大自然中学会感动。二是培养孩子善良的内心，一个善良的孩子很容易被自己接受，更容易被他人接受，宽容是孩子心灵成长的氧气；心灵的成长需要梦想，梦想是理想的自然形式，没有梦想的人，不会有未来。

亲爱的父母，如果你真爱自己的孩子，就打开孩子心灵的宝库，好好听一听，看一看，与孩子进行心与心的沟通；进入孩子的心灵世界，你便会成为他心灵的朋友。

亲爱的孩子，如果你真爱你自己，就打开自己心灵世界的宝库，好好去分享，看他人的故事，想自己的事情，让自己的精神世界也充满阳光，开满鲜花！





一、走进孩子的内心世界

孩子的心灵就好比一本书，父母需要用心去体会才能够读懂，很多父母认为，自己天天都在看着孩子成长，似乎是最了解孩子内心世界的，孰不知，假如缺乏与孩子很好地交流，那么我们与孩子的心理距离就会很遥远。走进孩子的心灵，捕捉孩子的思想，是为人父母需要学习的课程。

心灵的成长是比身体的成长更为重要的事情·····	/ 2 /
倾听孩子的心灵之音 ·····	/ 5 /
保持童心接近孩子的心灵 ·····	/ 7 /
孩子的世界你懂吗 ·····	/ 11 /
向孩子敞开自己的心扉 ·····	/ 14 /
发掘孩子心灵深处那些美好的东西并使之不被混灭 ·····	/ 18 /
要想走进孩子的内心世界，必须首先信任孩子 ·····	/ 21 /
给孩子更多的关注和肯定·····	/ 24 /
做孩子最好的玩伴 ·····	/ 26 /
以真情感动孩子的心灵 ·····	/ 28 /

二、让孩子开心、开口、开窍

爱孩子，就要让孩子“开心、开口、开窍”，心情愉悦，乐意说，乐意唱，乐意跳，这样孩子的身心才能真正的健康，这或许是任何一位父母的心愿。关注孩子的自言自语，在自愿、自发的前提下，引导孩子多看、多听、多说、多动，主动与孩子交谈。让他们能在丰富的、适宜的环境中自然和谐发展，在宽松的氛围中，让孩子开心、开口、开窍。

尊重孩子的努力和选择	32 /
帮孩子跨过厌学的泥潭	34 /
引导孩子正确化解对老师的误解	37 /
高压只会让孩子选择逃避	40 /
巧妙激发出孩子的好胜心	43 /
让孩子喜欢并接受自己	46 /
积极转化孩子的嫉妒	50 /
虚荣会让孩子迷失纯真的本性	53 /
纠正孩子“死不认错”的坏毛病	57 /
让自负的孩子知道自己并非全知全能	59 /

三、给孩子柔性教育与关怀

从古至今，相信没有人会怀疑父母的管教方式对子女成长的重要性及影响力。有时，父母的一句教诲，已足以影响其子女日后的思想及行为。然而，要建立和谐的亲子关系及掌握有效的管教方法，父母需要给孩子柔

性教育与关怀，让孩子在柔性教育中体会到父母的关爱。

让孩子自己去体验和感悟爱心	/ 64 /
以肯定和赏识替代否定和贬低	/ 66 /
允许孩子直接对父母表达自己的情绪和不满	/ 69 /
允许孩子以更多元的方式发泄	/ 72 /
给孩子一个体验失败的机会	/ 74 /
让孩子体验错误行为的自然后果	/ 77 /
让孩子为自己的过失承担责任	/ 79 /
先给孩子打好“预防针”	/ 82 /
用合理的规则让孩子学会自控	/ 84 /

四、这样说对孩子的心灵成长最有效

父母的话语是世界上最美好最自然的媒介，声音是世界上最自然最贴心心的教育媒介，在众多的声音中，父母的话语又是最具教育功能的“天籁”。

父母与孩子正确地交流、沟通是整个家庭教育的重要组成部分，在人的身心发展过程中所起的重要作用是学校教育和社会教育所不能替代的。

永远都不要低估你的话对孩子一生的影响	/ 88 /
巧妙地提示孩子自觉走向正途	/ 90 /
在温和的探讨中点拨孩子	/ 93 /
唠叨要有技巧	/ 96 /
告诉孩子每个人都需要他人的帮助，不要只考虑自己的感受	/ 98 /
让孩子相信自己，不要把自己当成“坏孩子”	/ 100 /
让孩子知道自己也拥有很多让别人羡慕的地方	/ 103 /



倾诉是最好的缓解心理压力的办法	105 /
敢于提问的人才是勇敢者	107 /
让孩子知道，任性的行为是不受欢迎的	110 /
告诉孩子一生中总免不了各种挫折，关键在于正确地认识它	112 /

五、硬原则软处理

“棍棒之下出孝子。”在古时儒家思想当道的时代，父母打骂孩子是很正常的事情。但是如今时代不同了，现在整个教育孩子的氛围都变了。因此，在对待孩子的问题上，由于孩子个体差异，家庭环境等不同，采取的方式必然有所差异，但采取硬原则软处理的方式一定不会错。

不妨冷处理孩子的执拗	116 /
守住一条不伤孩子心灵的底线	118 /
原谅孩子的错误和不完善	120 /
要用一颗宽容的心去对待孩子	123 /
停止对孩子的大声嚷叫和训斥	126 /
听孩子说完他的理由	128 /
允许孩子争辩	130 /
当出了问题时要回应，而不是反应	132 /
惩罚孩子会剥夺他从内心对错误行为的反省过程	134 /
明确表达强烈不同意的立场	137 /
温和地纠正孩子的“出格”行为	139 /
心平气和，变对抗为对话	143 /

六、有一种爱叫做放手

孩子是个独立体，潜力无穷。未来是属于孩子的，孩子未来的路要靠他们自己去走，未来的生活要靠他们自己去创造。这一切都不是父母替代得了的，深爱孩子的父母们，请你放开双手，让你的孩子从小学着自己走路吧！

要有意识地给孩子留出一块自由自在的私人空间	148 /
爱孩子就要给孩子自由	150 /
千万不要扼杀孩子的梦想	153 /
别让“比较”伤了孩子的自尊心	155 /
让孩子自己把握与异性交往的分寸	158 /
如果孩子没有秘密，那么孩子永远不能长大	161 /
放开手去看孩子完成我们认为可能不能完成的任务	165 /
孩子，你自己来决定吧	168 /
让孩子相信自己一定行	170 /

七、孩子的幸福是父母给予的

呵护孩子，造福人类，父母是未来希望的奠基石，用你的价值观引领孩子走最正确的路，价值观含量的多少，就决定了一个人将来的价值。培养出一个成功的孩子，不仅是孩子的幸福也是父母的骄傲。

没有不称职的孩子，只有不称职的父母	176 /
打开孩子的心扉，感受关爱的幸福	179 /
养宠物可抚平孩子心灵创伤	181 /



带着孩子多去亲近大自然	/ 183 /
快乐的家庭氛围	/ 186 /
适时多拥抱孩子	/ 189 /
不将过高期望强加在孩子身上	/ 192 /
寻找机会让孩子看到一个全新的自己	/ 196 /
给孩子一个幸福的家	/ 198 /

八、弯下腰交流，牵着手教育

父母要想有效地和孩子沟通，必须站在同一平面上，以朋友相称，弯下您的腰，牵着孩子的手，进行情感教育，情感教育的前提是要与孩子有良好的情感沟通，建立积极的亲子关系。

为孩子的每一个成功而喝彩	/ 202 /
做孩子最愿意接近的父母	/ 205 /
学会向孩子道歉	/ 207 /
让孩子知道父母无条件的爱	/ 210 /
不要打断孩子的诉说	/ 212 /
早恋面前做开明的父母	/ 215 /
耐心疏导化解孩子的逆反	/ 218 /
把孩子从虚妄的网络世界带回来	/ 221 /
别忘了参与孩子所热衷的活动	/ 224 /



走进孩子的内心世界

孩子的心灵就好比一本书，父母需要用心去体会才能够读懂，很多父母认为，自己天天都在看着孩子成长，似乎是最了解孩子内心世界的，孰不知，假如缺乏与孩子很好地交流，那么我们与孩子的心理距离就会很遥远。

每个孩子都是父母的掌上明珠，父母倾注了他们最无私的爱，但父母却不一定真正了解孩子，从而忽略了孩子的内心世界。父母经常对孩子说：“这一切都是为了你好。”但父母却很少反思，自己是否做对了呢？走进孩子的心灵，捕捉孩子的思想，是为人父母需要学习的课程。



心灵的成长是比身体的成长 更为重要的事情



谁塑造了孩子，谁就塑造了未来。走进孩子的心灵，了解孩子的心，与孩子心与心沟通，不要把孩子越推越远，不要把孩子的心门关上。健康的心灵是孩子最大的财富，我们一起来关注孩子的心灵成长。

——鲁迅

当一个幼小生命诞生的时候，所有的亲人都露出欣喜的目光，仿佛看到一棵幼苗破土而出，这棵幼小的稚嫩的绿色，他们此时此刻急需的是温暖的阳光、滋润的雨露、亲人们无微不至的疼爱与呵护。相信每一位正常的父母，都会以百分之百的努力去满足孩子的任何一个心愿，都会为孩子的未来精心设计，未雨绸缪，然而，孩子是一个活生生的生命，在他们一天天长大的同时，他们幼小的心灵不仅仅感受着自然界的风雨雷电，也感受着人世间的酸甜苦辣。

父母们懂得珍爱孩子的心灵吗？当孩子的心灵世界已受到伤害、缺损、变异的时候，那受伤、缺损、变异的曾经又是怎么样呢？父母是否可以感觉到并恰如其分地去引导，或者不但没有做春雨润物反而是寒流冰霜呢？

一提及心灵的教育，首先就会考虑到“心是什么”这个问题。心

到底是什么呢？仔细想一想，这的确是一个不易回答的问题。自古希腊开始，哲学中最大的难题之一就是“心”字。

《岩波国语辞典》中针对“心”是这样注解的：“被认为是与身体相对应的，产生知识、情感、意志等精神作用的本源的物质。”由此可以得出一个结论，它与同肉体相对的精神具有相似的意义。这样说来，所谓心灵的培养便是有异于身体培养的一种精神的养育。

曾有一种说法：“健全的精神依附于健全的肉体”，而有的人则把它说成“健全的肉体依附于健全的精神”认为这样更为适合。究其原因，在与众多孩子的接触中，父母能深深地感到心灵的健康发育是如此的重要。很多孩子虽然身体正常发育了，而心灵的成长却远远地滞后着。

然而，正如前面所说的，心灵的成长是比身体的成长更为重要的事情，因此，父母们有必要知道，为了使孩子的心灵得以顺利地成长，应该做些什么；一旦孩子的心灵出现了问题，父母们又该做些什么。

孩子的心灵与他们娇柔的身体是一样的，它需要父母们无微不至的关爱。换言之，心灵的成长比身体的成长更为重要，心灵的残缺比身体的残缺更加的可怕。关注、呵护、引导、珍爱，让孩子的身体与心灵一同健康成长，是每一位父母不可推诿的责任及义务。

健康美好的心灵是父母留给孩子们最大、最好的财富，经营一个完美的家，让孩子有一个健康的心灵。关心孩子的心灵成长与身体成长一样，需要不同的营养。那么，孩子的心灵成长需要五大营养元素：肯定、自由、宽容、情感与梦想。

首先，肯定。肯定是孩子心灵成长的关键，肯定能使孩子更聪明，要适时欣赏自己的孩子，看到孩子的每一个进步，不要总拿自己孩子的缺点与他人孩子的优点比较，要看到孩子自身的优点，经常鼓励、表扬孩子，好孩子是夸出来的，要多给孩子以信心，假如孩子缺乏自





信心，将一事无成，对于自己的孩子要多伸出你的大拇指，要对孩子发出内心的肯定，说：“你能行，一定能行！”

其次，自由。要让孩子有足够的自由空间，孩子也是有自己的思维和主见的，有自己的兴趣和爱好，也需要得到他人的尊重，父母应从孩子的角度去思考和分析事情，不要以父母的权威独断专行，强行安排孩子做这做那，而从不考虑孩子的兴趣及感受，特别是要给孩子读书的自由，不断激发孩子读书的兴趣，让孩子主动地去学习、阅读，从而进一步提高孩子的阅读能力，有良好阅读能力的孩子，思维活跃、想象力丰富、思想自由奔放、充满生命的活力。但是，父母必须做好对孩子阅读的引导，让孩子阅读健康的书籍，与时代发展相适应的书籍。从而培养孩子的创新能力，有思想、有个性、让孩子们健康、快乐地成长。

第三，宽容。每个人都难免犯错误，更何况是一个处在成长中且涉世未深的孩子呢？由此，父母们不要怕孩子犯错误，要谅解孩子犯的 error，常言道：孩子犯错误上帝也会原谅。关键是孩子犯错，父母是怎样看待的？作为父母既要具备接受孩子可能要犯错的心理准备，同时，也要有承受孩子犯错的心理素质，要用心灵与孩子沟通，要和风细雨的教育，帮其改正错误。认真总结经验，让孩子吸取教训。鼓励孩子勇于面对错误，改正错误，使以后不犯或是少犯类似的错误，同时，也教会了孩子怎样宽容他人，正确与他人交往。

第四，情感。情感是人格发展的关键，是培养孩子心灵成长的重要环节，也是薄弱环节。当今孩子们情感冷漠，觉得父母为他们做什么都是应该的，天经地义的，对别人没有关爱、爱心，自私自利。要对孩子的心灵多一份爱，要让孩子从生活琐事中体会到他人对自己的关爱，体会到父母与他人给自己的温暖，体会到自己得到的温暖是他人用辛勤的付出换来的，同时，也要让孩子体会到自己也是社会一员，

他人也有可能需要自己的帮助，自己的帮助也会给他人带来快乐与幸福，体现出自己的价值。从而让孩子有感恩之心、感恩父母，感谢老师，关心同学，只有善良才能被社会所接纳，也是人生的永恒。

第五，梦想。许多成功都是通过梦想才实现的，梦想能给孩子锁定奋斗目标与方向，只要想飞的孩子，才能真正的飞起来，心中有美好梦想的孩子，未来才会充满希望，因此，父母们要激发与开发孩子丰富的想象力，拓宽孩子们的思维空间，在祝福声中让孩子快乐地成长，记住梦想是孩子成长的动力。

倾听孩子的心灵之音



●-----
对别人述说自己，这是一种天性；因此，认真对待别人向你述说他自己的事，这是一种教养。

——歌德

-----●

倾听孩子的心灵之音也是对孩子的一种爱。有时候，对于孩子的某些事情，父母应该选择倾听，让孩子说说他这样做的原因。其实，父母们的偏见是很多的，他们觉得孩子没有什么思维，孩子大脑想的简单、幼稚、不懂事，但事实上未必。没有倾听就难以发现，有时孩子表达的只言片语都是真实的、可贵的信息。父母应学会翻译、继续去问。比如，此时你可以温柔地拥抱你的孩子，问她：是这样吗？能



说说是怎么回事吗？让孩子用平静的心情把事实断断续续地讲出来，这时，父母才能够得到重要的信息，才能做出恰当的判断。因此，倾听孩子的心灵之音是一种爱，倾听的艺术就是教育的艺术。

爱孩子，没有粗暴的责问、无情的惩罚，而是选择了倾听。倾听之中，融入了对孩子的爱、宽容、耐心与激励，给孩子创设了幸福、温暖的成长环境。试想，假如这位妈妈听了老师的话后，不问青红皂白地将孩子打骂一顿，结果又会是什么样呢？或许那颗热爱生活，发现美、欣赏美的稚嫩的心可能再也找不到了。

有时候，父母们会因为对孩子的偏见，认为孩子没有多少想法、孩子自私、孩子空想，而误解甚至冤屈了孩子。其实，孩子也是一个独立的个体，孩子也有属于自己的丰富的心灵，父母们要善于倾听孩子们的心灵之音。

孩子经常听不懂父母的话，孩子懂道理是看会的，而不是听会的。因此，父母一定要体谅孩子的这种难处、这种特点，你对他了解得越多，体谅得越多，你的教育就越有良好的效果。

那么，理解孩子就请先从倾听做起吧！

首先，关注孩子的情绪变化，认真倾听孩子的每一句话。在父母教育孩子时，父母的角色往往是个主动的角色。因此，父母有时很容易进入一个误区，就是一见到孩子，尤其是碰到孩子发生什么问题时，父母就会滔滔不绝，口若悬河，话特别的多。在父母看来，孩子要多说，多批评，孩子才会有进步。其实，这样的看法与做法未必是明智的，或许由于你太急于表达，却忽略了孩子的反应。孩子可能根本没有听懂你的话，或者一个耳朵进，一个耳朵出，你的教训完全没有发挥作用，反而还可能恶化了你与孩子之间的关系。

其次，孩子越小越愿意倾诉。父母应充满耐心与兴趣地倾听，因为这是代际沟通的黄金时期。为什么会有很多父母抱怨孩子越大越不