

好母亲
教出好孩子
HAOMUQINIAOCHU
HAOHAIZI

相信孩子

孩子才会相信你

Xiangxinhaizi
Haizicaihuixiangxinni

朱红梅 / 著

父母与孩子彼此的信任，是建立良好亲子关系的重要纽带

中国妇女出版社

好母亲
教出好孩子
HAOMUQINJIAOCHU
HAOHAIZI

相信孩子

孩子才会相信你

朱红梅 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相信孩子 孩子才会相信你 / 朱红梅著. —北京: 中国
妇女出版社, 2009. 4

ISBN 978 - 7- 80203- 701- 4

I. 相… II. 朱… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 034164 号

相信孩子 孩子才会相信你

作 者: 朱红梅著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 19

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 701- 4

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



爱和教育,从信任开始

在教育孩子的问题上,很多父母苦恼于孩子对自己不信任,不肯与自己沟通,不理解自己的“苦心”,亲子关系处理不好,隔阂越来越大。在大多数人看来,母亲应该是孩子生活当中特别信任的人,但是很多孩子宁愿相信自己的同学和朋友,也不相信母亲。

在很多家庭中,母亲常常好心办了坏事。她们越是“想方设法”地了解孩子,孩子越是反感;越是“为了孩子好”,孩子越是不领情。教育孩子,母亲仅仅有“好心”是不够的,还需要更多的智慧和技巧,而这些也必须建立在相互信任之上。

父母与子女的相互信任是成功家教的重要因素。家庭教育应该以信任教育为基础,所谓信任教育,就是父母对子女给予充分的信任和尊重,即使那些常犯错误,有过失的孩子也应该得到父母的宽容和耐心教导。信任的心理机制对孩子良好心理素质的形成具有积极的鼓励作用。实践也证明,一些成才的孩子对父母有特殊的信赖,他们往往把父母看成自己的良师益友,也十分感激父母对自己的信任和鼓励。

从心理学的角度来看,追求信任是一个人奋发进取、积极向上、实现自我价值的内驱力。父母的信任能唤起子女的自尊、自爱和自信,激发他们不断上进。在家庭教育中,父母对子女的信任意味着理解、爱护、重视和鼓励。若父母总能对孩子说:“去做吧,我相信你能行!”“我相信你能够安排好时间!”“我相信你自己会做出正确的决定!”这种态度能让孩子的内心愉悦,精神饱满,充满自信,从而更加尊重、敬



爱父母，愿意向父母倾吐自己的心声，这样很自然地增进了父母对子女内心世界的了解。

倘若父母对孩子总是持“不放心”、“不相信”和“不允许”的态度，孩子的自尊心和自信心必然会受到伤害，他们对父母的信赖也势必减弱。在这种氛围中长大的孩子，要么有强烈的依赖感，要么有强烈的反叛意识，这时家庭教育也很难成功。

信任是相互的。作为家长，在信任孩子的同时，也要得到孩子的信任。不要因为抚养了子女，就理所当然地认为能得到他们的信任。子女对父母的信任是从孩提开始，他们的生存和成长依赖着父母。从第一次摇摇晃晃地跑到父母怀中时，对父母的信赖就已经体现出来。亲子间的信任除了血缘的因素，还在于多年的关爱、互动关系和双方的努力。这种信任如不精心爱护，它会随着时光的推移、子女的长大而褪色。因此，在子女成长发育期间更应该巩固这份信任。

这本书中，以“信任”为前提，“沟通”为条件，“爱心”为基础，详细列举诸多真实事例和生活场景，细心地为家长们揭示了与孩子沟通的有效方法。旨在缓解各年龄段的孩子与母亲的紧张关系，结束母亲与孩子的冲突对抗，使母亲和孩子亲密无间。

最后，我要衷心地感谢我的好朋友、好搭档——图书策划人水森女士。在她的热心帮助和指导下，我总结了之前的经验，这本书才得以顺利完成。在书稿完成之后，她认真地看完每篇文章，并从专业的角度提出了很多的宝贵意见，让这本书更加完善。

朱红梅

目 录



第一章

孩子需要安全感和信任感

仅仅满足孩子的物质需求是远远不够的，孩子更需要亲情，需要心理安全。缺乏安全感和信任感，对孩子今后的智力、人际交往的发展都有不良的影响。

给孩子安全感和信任感 | 2

满足孩子的基本需求 | 5

孩子喜欢“爸爸式”的关怀 | 9

妈妈的超限刺激让孩子逆反 | 12

孩子内心的理想“知己” | 15

帮孩子保守“秘密” | 18

良性沟通是信任的必要条件 | 21

“哄”是最错误的教育方式 | 24



第二章

孩子是一个独立的个体

每个妈妈都希望自己的孩子将来能够独当一面，而不是处处需要人来照顾。



然而在生活中，妈妈却常常忽视了孩子是一个独立的个体，无意中扼杀孩子的创造性，让孩子享受不到通过自己的行动而得到的快乐。

正视孩子的独立天性 | 28

尊重孩子的发言权 | 31

家庭中的民主与“伪民主” | 34

好妈妈不需越俎代庖 | 37

帮孩子建立正确的价值观 | 40

教孩子正确判断是非 | 43

过度保护妨碍孩子的自立 | 46

让孩子接受吃苦训练 | 49

鼓励孩子自立的六个技巧 | 52



第三章 不要错过关心孩子的机会

父母不经常与孩子交流而造成的情感忽视是忽视率最高的一种忽视形式。父母们不应把忙碌当成忽视孩子家庭教育的借口。脱下职业装，你就是父亲或者母亲。你要给孩子传递一个温馨的信息：“来吧，孩子！和你在一起我很幸福！”

忙碌是家庭教育的头号敌人 | 58

物质满足不能替代精神关怀 | 61

蹲下身子与孩子一起看蚂蚁 | 64

认真听孩子在抱怨什么 | 67



好妈妈更要做个好听众 | 70

倾听孩子说话的技巧 | 73

关心孩子所关心的 | 76

随时把耳朵奉献给孩子 | 79

认真回答孩子的问题 | 82



第四章 妈妈“好心”造成的坏结果

父母疼爱孩子是人之常情。父母在疼爱孩子的同时，更要注重正确的培养和教育方法。终日将孩子呵护在翅膀之下，只会阻止孩子的正常成长。

母亲的苦恼和孩子的不信任 | 86

别把自己的意志强加给孩子 | 89

教孩子学会保护自己 | 92

相信孩子自己会做得更好 | 95

不要袒护孩子的过错 | 98

妈妈要避免关爱的雷区 | 101

让快乐主宰孩子的生活 | 104



第五章 认真体验孩子的感受

妈妈经常以为孩子还小，什么都不懂，其实，每个人都有自己的内心世界，



有属于自己的一方天地。为了让孩子健康、快乐地成长，妈妈要善于走入孩子的生活，走进他们的内心世界，遇事换位思考，体验孩子的感受，并耐心地进行诱导和教育，叩开孩子们的心灵之门！

孩子的“面子”也很重要 | 108

如何维护孩子的自尊 | 111

孩子有权接受家长的认错 | 114

如何安抚受委屈的孩子 | 117

走进孩子内心的技巧 | 120

消除对孩子的偏见 | 123

和孩子畅所欲言 | 126

注意说话的口吻 | 129

了解孩子的心理承受能力 | 132

永远都要保留对孩子的希望 | 135

帮助孩子宣泄负面情绪 | 138

让孩子自己走出沮丧 | 141



第六章

影响孩子一生的“惩罚”

错用、滥用惩罚以致不负责任地对孩子的肉体 and 心灵施暴，会加重孩子的逆反心理，长此以往就会使惩罚失效，导致最终“管不住孩子”；而适当、适时的科学的惩罚却能对孩子起到警戒作用，促使孩子改正错误，从而收到以罚助教、以罚代教的效果。



- 妈妈对孩子的正确态度 | 146
- 给孩子解释和改正的机会 | 149
- 妈妈要控制自己的情绪 | 152
- 好妈妈生气的三个“有效”步骤 | 155
- 忠言不一定非要逆耳 | 158
- 看清孩子说谎背后的原因 | 161
- 教孩子正确看待自己的错误 | 164
- 告诉孩子勇于认错有责任感 | 167
- 停止与孩子无意义的争吵 | 170
- 小心孩子的“复仇”计划 | 173
- 教孩子控制自己的情绪 | 176
- 妈妈须审视自己的言行 | 179



第七章

鼓励孩子走出自卑情绪

一个人的自卑性格的形成往往源于儿童时代。因此，妈妈应关注自己的孩子，一旦发现孩子有自卑心理，尽早帮助他克服和纠正，以免形成自卑性格。

- 孩子为什么会自卑 | 184
- 优秀的孩子也可能自卑 | 187
- 培养孩子乐观的性格 | 190
- 不合群的孩子更需要关注 | 193
- 为孩子提供更多的社交帮助 | 196



相信孩子 孩子才会相信你

Xiangxinhaizi Haizicaihuixiangzinni

让孩子自信地面对生活 | 199

帮孩子战胜软弱个性 | 202

不要吝啬你的鼓励 | 205

鼓励孩子多微笑 | 208



第八章

让孩子听到你的正面评价

很多妈妈认为自己的孩子没什么值得表扬的。其实，每个孩子都是金矿，妈妈要做的工作就是勘探。优秀的妈妈不仅要认识到孩子的缺点，还要擅长找出孩子的优势。

不要浇灭孩子的热情 | 212

每个孩子都有其自身的优点 | 215

孩子为什么总喜欢炫耀自己 | 218

心理暗示对孩子的积极影响 | 221

怎样恰当地满足孩子的成就感 | 224

好孩子是夸出来的 | 227

学习卡尔·威特的鼓励方法 | 230



第九章

让孩子在乐趣中学习

除了让孩子充分明白你对他的期望外，妈妈还应该参与到孩子的学习中来。



想要孩子学习好，最关键的是孩子要“学会学习”，教孩子掌握学习的技巧。另外，妈妈也应该给孩子营造和谐的学习气氛，从而激励他奋发向上的学习态度。想要孩子好好学习，家长更要天天向上。

不要给孩子制定过高的学习目标 | 234

以平和的心态对待孩子的成绩 | 237

帮助孩子化解学习压力 | 240

每个孩子有不同的学习兴趣 | 243

鼓励孩子发挥专长 | 246

激起和保护孩子的好奇心 | 249

给孩子一个学习的家庭氛围 | 252

培养孩子良好的学习习惯 | 255

帮助孩子掌握科学的学习方法 | 258

让孩子自主学习的五种技巧 | 261



第十章

放开手,让孩子自己走

爱孩子，绝不是限制孩子的理由。如果爱孩子，就让孩子自己走，给他指出一条正确的路，告诉他什么时候应该前行，什么时候需要暂停，然后让他朝自己想去的方向走。

不要替孩子规划前途 | 266

你对孩子的限制有多少 | 269

让孩子正视失败 | 272



“懂事的”妈妈不多管闲事 | 275

乖孩子可能是个“双面孩子” | 278

孩子喜欢听的几句话 | 281

鼓励孩子多尝试 | 284

磨炼孩子的意志 | 287

把孩子交给蓝天 | 290

孩子自由成长,妈妈放手 | 第十卷

让孩子自由成长,妈妈放手,是培养孩子独立性的关键。当孩子遇到困难时,妈妈不要急于出手帮助,而要鼓励他们自己想办法解决。

培养孩子的独立性,妈妈要学会放手。当孩子遇到困难时,妈妈不要急于出手帮助,而要鼓励他们自己想办法解决。

培养孩子的独立性,妈妈要学会放手。当孩子遇到困难时,妈妈不要急于出手帮助,而要鼓励他们自己想办法解决。

让孩子自由成长,妈妈放手 | 298

培养孩子的独立性 | 300

让孩子自由成长 | 315



第一章

孩子需要安全感和信任感

仅仅满足孩子的物质需求是远远不够的，孩子更需要亲情，需要心理安全。缺乏安全感和信任感，对孩子今后的智力、人际交往的发展都有不良的影响。



给孩子安全感和信任感



当一个小生命降临到这个世界上时，他最先依恋的人就是母亲。当襁褓中的孩子啼哭时，母亲把他抱起来，孩子很快就能安静下来。这是孩子对母亲一种本能的信任，是与生俱来的。母亲的怀抱是温暖的、安全的。作为母亲，一定要让孩子的这种感觉更持久。有了这种感觉，孩子的内心才会稳定，才会觉得有依靠。

现在的孩子多是独生子女，他们从小缺少玩伴，父母是他们最亲近的人。他们需要一个值得信赖的对象与他们一起交流成长中的愉快或悲伤的事情，而要了解自己的孩子，家长有必要充当这个重要角色。让孩子相信家长，需要家长时刻注意自己的言行，在孩子面前一定要说到做到，不要空许愿，更不要说谎话欺骗孩子，对孩子提出的问题做最真实的回答，不要敷衍。

有一位母亲拿着女儿的日记本哭着来找我。女儿去年刚刚考上大学，这也是让她引以为豪的。在她眼里，孩子一直是个乖乖女，可是，从女儿上高中，她就感觉到女儿对爸爸妈妈越来越疏远。在整理女儿那些旧书的时候，她意外地发现了这本日记。那是女儿从小学六年级开始写的日记：

“×月×日：今天，我去妈妈的办公室了，张阿姨又说起我不是妈妈亲生的女儿。妈妈和黄阿姨在出差的火车上捡到了我，妈妈觉得我可怜就收养了我。所以，我长得不像爸爸也不像妈妈，也难怪爸爸妈妈更



喜欢他们亲生的弟弟……”

“×月×日：妈妈今天又叫爸爸‘大色狼’了，真可怕！我从电视里知道‘大色狼’是会欺负女孩的坏男人，以后我一定要小心了。我毕竟不是他们的亲女儿……我真不想再回这个家了，我害怕。”

“×月×日：我终于考上了重点中学，以后我就可以在学校里过集体生活了，再也不用看爸爸凶巴巴的样子，再也不用听妈妈唠叨了。我一定要努力学习，等将来我考上大学，我有足够的力量了，我就去寻找我的亲生父母。我想他们一定不会对我这样凶，他们当初丢下我，一定会很心疼的！我亲爱的爸爸妈妈，你们知道女儿还活着吗……”

看着孩子泪痕斑斑的日记本，我吃惊地问那位母亲：“大姐，孩子不是你亲生的？”大姐哭着说：“怎么不是呢？她小时候总是追问我，她从哪里来的，我顺口就说，她是我在火车上捡来的。我们同事也这样逗她，谁知道这孩子信以为真，而且，还苦了自己这么多年！我说这孩子怎么变得小心翼翼，好像很害怕我和她爸爸。女儿从小就很内向，很乖，也很听话，谁知道她心里藏着这么多的心事啊！”

这位母亲犯了一个致命的错误，没有正确回答孩子们经常提出的问题“我是从哪里来的”。她不经意中欺骗了自己的亲生女儿，没想到却给孩子带来很大的伤害。所以，父母不能随意欺骗自己的孩子。

美国的研究成果表明，50%~75%儿童严重心理创伤患者的症状会一直延续到成年。交通事故后约25%的儿童会留下严重心理创伤疾患。青少年罪犯中，严重的精神创伤患病率是普通青少年的4倍，其中，女性是男性的2倍。

造成心理创伤的原因一是天灾，二是人祸。一般而言，身体伤害仅伤其表，精神伤害则伤其心。我们知道，健康的孩子必须心理和生理都



健康。我们也经常听到专家和老师们提醒家长：要让孩子有安全感，要注意保护孩子的心理不受到伤害。

特别是对于年幼无知的儿童而言，他们正处于社会化的起步阶段，家庭是他们栖身的窝、藏身的巢，父母是他们遮雨的伞、依靠的树。除了不可抵御的自然灾害所造成的伤害外，父母无论如何都不能成为孩子心理创伤的制造者。安全感是人的最基本需要，也是人最重要的精神需要。如果没有安全感，人们就会产生恐惧感、焦虑感、情绪的剧烈波动、行为失常和身心失调。

孩子相信父母，才能主动与父母进行交谈。信任感是以安全感为基础的，孩子对父母怀有惧怕的心理，甚至存有戒心，只能对父母敬而远之，不可能敞开心扉，像朋友一样进行毫无芥蒂的交流。

为人父母者，一定要对自己的孩子负责。很多父母认为，自己拼死拼活地工作，给孩子优越的生活条件就是爱孩子。这不正确。我们应当满足孩子必要的生活需求，这种生活需求不仅仅是物质上的，更包括孩子精神上的需求。让孩子知道你是爱他的，在他遇到困难和挫折的时候，你可以帮助他。要让孩子知道，你是他最可信任的人，你能帮他一起解决成长中遇到的问题；让孩子知道，有父母在身边，他是安全的。作为父母，要在孩子心目中始终保持良好的形象，从而得到孩子真心的尊敬和信任，这点很重要。