

13岁前，妈妈手册

mama gaibian haizi yisheng de 101 zhong fangfa

妈妈改变孩子一生的 101种方法

孩子的一生从您的教育开始……

101种非惩罚性的教育孩子的有效方法！

数百万妈妈的明智选择！



李轶君 编著

13岁前，优秀孩子是这样教出来的

◎走进孩子内心世界，了解孩子的方法 ◎增进亲子关系的方法 ◎与孩子亲密、默契沟通的方法 ◎让孩子爱上学习的方法 ◎培养孩子良好习惯的方法 ◎锻炼孩子独立生活能力的方法 ◎提高孩子抗挫折能力的方法 ◎培养孩子自信心的方法 ◎增强孩子责任心的方法 ◎培养孩子社交能力的方法



MAMA GAIBIAN HAIZI YISHENG DE 101 ZHONG FANGFA

妈妈改变孩子一生的 101种方法

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈改变孩子一生的 101 种方法/李轶君编著. —北京: 朝华出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5054-2029-8

I. 妈… II. 李… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 001916 号

妈妈改变孩子一生的 101 种方法

作 者 李轶君

选题策划 杨 彬

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 130 千字

印 张 13.5

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2029-8

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

写在前

妈妈的作用无人可替代

妈妈是孩子最好的老师，最好的榜样

犹如一句谚语所言“那双推动摇篮的手，也在推动着人类的未来”，妈妈对孩子的重要性不言而喻。作为妈妈一定要明白，在孩子的成长过程中，自己担当着决定性的角色。一个人一生中最早接触到的教育大都来自妈妈，妈妈不经意的一句话可能就决定着孩子的未来。

为了研究父母对孩子一生的影响，美国一位著名心理学家特意选出 50 名在各自的行业中取得卓越成就的成功人士，同时又选出 50 名被判刑的罪犯，然后分别给他们写信，邀请他们回忆一下母亲对他们一生的影响。

在他们的回信中，有这样两封信令心理学家震撼不已！一封来自白宫的著名人士，另一封来自监狱里的服刑犯人。奇怪的是，他们谈的竟然都是同一件事！

来自监狱的罪犯是这样写的：“在我还小的时候，有一天妈妈拿来几个苹果，又红又好看。我一眼就看中一个最大最红的，十分喜

欢，非常想要。谁知这时，妈妈把这些苹果统统摆在桌子上，并问我和弟弟：‘你们想要哪个？’我刚想脱口而出想要最大最红的那个，而弟弟却提前喊了出来：‘我要最大的那个！’妈妈听了很不高兴，狠狠地瞪了弟弟一眼，并教训他说：‘你这样不是好孩子！好孩子是会把好的让给别人，而不是先想自己。’这时，我明白过来了，就违心地说：“妈妈，我想要最小的，把大的留给弟弟吧！”果然妈妈十分高兴，抱起我在我的脸上亲了一下，并出乎意料地把那个最大的苹果给了我。通过说谎，我得到了自己想要的东西。就这样，我从此学会了说谎。后来，我又学会了诈骗、盗窃、抢劫，这一切都是为得到自己想要的东西。终于有一天，警察来了，我被关进了监狱。

来自白宫的著名人士的信中却如此写道：“有一天，妈妈拿来几个苹果，又红又好看。我一眼就看中最大最红的一个，十分喜欢，非常想要。我和弟弟都争着要大的，而妈妈却把那个最大最红的苹果举在手中，对我和弟弟说：‘不错！这个苹果最大最红最好吃，任何人都想得到它。要想得到它也很简单，不过要靠自己的能力获得。现在，就让我们来做个比赛，我已经把门前的草坪分成相等的两块，你们两人一人一块，谁修剪得最快最好，那么这个大苹果就是谁的！’为了得到苹果，我和弟弟开始工作，疯狂地展开剪草比赛，结果我汗流满面地赢得第一。毫无疑问，那个最大的苹果到了我手中。”

这个白宫人士在信中继续写道：“一直以来，我都很感谢母亲，因为是她让我明白了一个最简单也最重要的道理：任何人想要得到最好的东西，就必须努力争第一。事实上，她就是这样教育我们的，而我们也是这样做的。在我的记忆中，我们家里的任何东西都要通过比赛来一决胜负。这是一种公平的做法，你要想得到梦寐以求的东西，就要为此付出汗水和代价！”

由此可见，妈妈是孩子人生路上的第一个老师，每一位妈妈都通过自己的言行影响着孩子日后的行为。孩子是敏锐的，他特别擅于捕捉妈妈的喜好，然后不动声色地学习和调整着自我。如果妈妈错误地

引导，孩子就很容易误入歧途。妈妈可以无意中教孩子成为总是撒谎的诈骗犯，也可以用实际行动教孩子如何成为一名永远奋斗争第一的成功人士，这就是妈妈的教育作用，可以影响孩子一生的命运！

美国教育学家珍妮女士指出：“孩子降临时就像一张纯净的白纸，对这个世界的认知能力要经过学习才可以获得。孩子最初是处于惊奇和陌生的状态之中，先观察周围人的一举一动，然后再去模仿他们的行为。”

模仿是孩子的天性，妈妈有什么样的语言与行为，也会在孩子身上像照镜子一样将妈妈身上好的、坏的、善的、恶的都真实地折射出来。可以说，孩子就是妈妈的影子，甚至就是妈妈的一个缩小的翻版。

一个年轻的妈妈带着女儿在肯德基吃冰激凌。女儿突然和旁边的一个小男孩打了起来。小女孩一巴掌打在对方身上，嘴里还大喊着：“小浑蛋，你把冰激凌弄到我的衣服上了！”妈妈刚要阻止，却见小男孩也不示弱，反过来用两个手指在女儿的脸蛋和耳朵上又掐又拧。

年轻的妈妈吓了一跳，心想：这个小孩子怎么会用这种方式打人呢？仔细一想，她明白了：肯定是他的妈妈也常用这种方式教训他，孩子一定是和妈妈学的。女儿那句教训他的话，不也和自己生气时说的一模一样吗？

孩子不仅在言语、行为方面模仿妈妈，而且在情绪、性格、脾气秉性方面也会受妈妈的很大影响。

我们常发现，在孩子身上的种种情绪问题、行为问题都有家庭和父母的烙印，这是因为，妈妈及其他长辈的情绪行为构成了家庭的心理环境，对孩子的影响是潜移默化的。

据有关研究表明，如果妈妈总是处于焦虑中，孩子从幼年起就容易不安和不快乐；反之，如果妈妈常常是积极乐观的，孩子的性格则自然显得较为乐观。妈妈焦虑的情绪和家庭不和谐的气氛会在与孩子早期交往的过程中有意无意地传染给孩子，让孩子产生心理压力，造

成孩子同样的焦虑，并降低孩子的注意力、记忆力，从而影响智力的发展。因而，妈妈们必须有意识地为孩子创造良好的心理环境。

孩子就是妈妈的影子，也可以说是妈妈的一面镜子，妈妈对孩子的影响之大不可估量。如果我们在孩子的身上发现了某些错误，先不要急于责备，而要多检查自身，也许这些错误正照出了我们自身的一些缺点！

教育孩子一定要讲究方法

在生活中，父母的言行对孩子来说就是一本无字的教科书，而妈妈则要承担更多的教育孩子的责任。

当然，有人对这种观点持有不同意见，比如有的妈妈特别勤劳，但孩子却很懒惰；有的妈妈仔细认真，但孩子却马马虎虎……因此，妈妈们很奇怪，既然孩子是妈妈的影子，为什么自己的优点孩子学不会，缺点却偏偏学个十足呢？

其实，这也正是妈妈影响的结果。例如，认真和仔细的妈妈总会帮孩子把各方面事情考虑周全，这样反而限制了孩子自己的感知能力和组织能力，使孩子养成依赖的习惯，一旦没有妈妈的叮嘱，做事就会丢三落四、粗心大意；勤劳的妈妈总会忍不住对孩子的一切包办代替，孩子慢慢就会变懒，而且动手能力和生活自理能力降低；爱出头的妈妈会对孩子过度保护，使孩子不敢面对外面的社会；敏感、紧张的妈妈，会对孩子的身体和学习过度关注，容易使孩子变得神经质；爱唠叨的妈妈会让孩子失去自信心和自己的价值观等等。

这种过分保护、过分关注的母爱，实际上演变成了一种专制，会严重地影响孩子心理的健康发展。女性可能是各个方面的专家，但要做好母亲，首先要成为儿童心理学家，因为对待孩子只有爱并不够，还要有科学的知识和方法。

在本书写作之前，我曾和很多妈妈做过或深或浅的交谈，深深地震撼于妈妈们为孩子成长所投入的心血和精力。在敬佩和感触之余，

也为她们的烦恼而忧虑。

很多妈妈告诉我，为了孩子的成长和学习，她们不惜抛弃自己的工作，全身心地扑在孩子的抚养和教育上，甚至孩子已经上了中学，都无法撒开手。可即使如此殚精竭虑，在孩子的教育中仍不时出现种种难以解决的问题和麻烦。

一次家长会之后，有几位妈妈对我说，她们从孩子一出生就开始操心孩子的教育问题，关注各种世界流行的教育方法，参加了很多次教育讲座，并且通过网络和书籍收集了很多育儿信息，有的细心的妈妈还把这些信息剪贴成册。可是，每当遇到实际困难时，还是不能很快找到有效的办法。

我不解地问：“为什么这么多书都不能提供一个有效的办法呢？”

一位妈妈说：“其实，翻开各种教育书籍，讲爱的、讲自由的、讲顺应天性的、讲如何表扬的、讲如何批评的、讲如何赏罚结合的……讲什么的都有，可就是没有十分具体的指导。比如，本本书都说要爱孩子，可究竟该怎么去爱他呢？总得说出来吧，‘我爱你’这三个字该怎么说出口呢？我是想了很久都不知道该怎么对孩子说！”

就这样，一个具体的小问题难倒了很多妈妈。我明白了：对现代妈妈们来说，尤其是受过一定高等教育的妈妈们，观念和方法相比，还是方法更为实用。接受新观念，举一反三，对这些优秀的母亲来说是很容易的，而如何把这些观念在实际生活中体现、如何让理论在对孩子的教育中生动地实践，才是真正的难题！

具体来说，难倒妈妈的问题都不大，比如，孩子身体不强壮怎么办？孩子爱撒谎怎么办？孩子胆小怎么办？孩子行动拖拉、丢三落四、爱生气、爱哭鼻子……又该怎么办？

在养育孩子的过程中，辛苦和劳累不是妈妈的难题，而这些看似不大却不好解决的小问题才是最缠人、最头疼的。

如果有一本书能将所有的问题都集中起来，让妈妈们可以随时随地翻阅查找，迅速获得丰富、有效的解决方案，那该多好啊！

这本书就是在这个心愿的驱动下诞生的。本书语言通俗易懂，虽然没有高深的大道理，也没有长篇累牍的理论分析，却不乏国际知名教育家的研究精华，同时还有大量的注意事项与操作要领，目的就是让妈妈可以轻松找到每个问题的原因分析和解决方法。

本书理论结合实际，辅以大量翔实生动、就发生在我们身边的实例说明，兼具科学严谨的理论性与操作性强的实用性，是妈妈教育孩子的过程中非常合适的指导工具和教育助手。

期盼这本书能为天下的妈妈解除教育孩子的过程中带来的各种困惑和烦恼。希望天下的孩子都健康快乐，天下的妈妈都幸福安康！

李轶君

2009年2月

目 录

写在前面 妈妈的作用无人可替代

第 1 章 走进孩子的内心世界

——了解孩子的方法

孩子的世界与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。

——（中国）鲁迅

方法 1：看看孩子的心里都在想什么	2
方法 2：教育孩子，应因“性格”而施教	5
方法 3：抓住教育孩子的最佳时机	7
方法 4：了解有关教育的三大心理学定律	11
方法 5：避免这些不经意犯下的教育错误	13

第 2 章 告诉孩子“我爱你”

——增进亲子关系的方法

没有爱就没有教育。

——（中国）夏丏尊

方法 6：从心理和情感上关心孩子	20
方法 7：像小朋友一样和孩子游戏、欢笑	22
方法 8：一个拥抱加一句安慰	23

方法 9：清晨与临睡的一个吻	25
方法 10：多留一些时间与孩子共度美好时光	27
方法 11：15 个表达爱的奇思妙想	29

第 3 章 打造亲密与默契

——和孩子沟通的方法

成功与否，与其说在于交流沟通的内容，不如说在于交流沟通的方式。

——（美国）卡耐基

方法 12：选择孩子感兴趣的话题	32
方法 13：做一名好听众	34
方法 14：定期举行家庭会议	35
方法 15：充满好奇心地和孩子对话	38
方法 16：了解一些孩子之间流行的“密语”	39
方法 17：一起玩玩游戏、玩玩电脑吧	41
方法 18：风趣、幽默地与孩子对话	42
方法 19：写信、留字条也是沟通的好办法	44
方法 20：维护孩子的自尊心	47
方法 21：不说“可是”“但是”	48
方法 22：用肢体语言和孩子达成默契	49

第 4 章 每个孩子都是天才

——培养孩子创造力的方法

智者不袭常。

——（中国）顾炎武

方法 23：多方培养孩子的思维能力	56
方法 24：呵护孩子珍贵的好奇心	57
方法 25：开发孩子的右脑功能	59

方法 26：创造良好的家庭环境	61
方法 27：注重培养孩子的想象力	62
方法 28：教孩子学会独自思考	63
方法 29：勤做“灵感脑体操”	65
方法 30：训练孩子的观察力	67

第 5 章 学习应该是快乐的

——提高孩子学习能力的方法

学习是一种很幸福的机会，是为了获得知识和扩大眼界就必须彻底利用的一种机会。

——（前苏联）加里宁

方法 31：引发孩子学习的兴趣	70
方法 32：将游戏与学习糅合在一起	71
方法 33：让孩子爱上阅读	73
方法 34：提高阅读的速度	74
方法 35：帮助孩子提高记忆力	76
方法 36：放弃对分数的关心	78
方法 37：看似疯狂的“帮孩子完成作业”的高招	79
方法 38：过一个充实、快乐的暑假	81
方法 39：协助孩子制定一个合理的学习计划	82

第 6 章 南风的力量

——运用奖励的方法

奖励什么，就会得到什么。

——（美国）米契尔·拉伯福

方法 40：用表格记录孩子的优点和好事	86
方法 41：可以用奖励代替惩罚	87
方法 42：少用物质做奖励	89

方法 43：形形色色的精神奖励	90
方法 44：及时奖励才有效果	91
方法 45：奖励不能太频繁	92

第 7 章 以第一天性引导第二天性

——培养孩子良好习惯的方法

孩子成功教育从好习惯培养开始。

——（中国）巴金

方法 46：从零岁开始培养孩子良好的生活习惯	96
方法 47：把命令变为请求	97
方法 48：避免隐含负面评价的语言	99
方法 49：直截了当，无须解释	101
方法 50：培养良好习惯要依靠合适的训练	103

第 8 章 将坏习惯连根拔去

——纠正孩子不良习惯的方法

不良的习惯会随时阻碍你走向成名、获利和享乐的路上去。

——（英国）莎士比亚

方法 51：关注孩子说谎的原因	106
方法 52：拖拉的孩子需要严明的纪律	107
方法 53：找到孩子说脏话的“榜样”	109
方法 54：丢三落四的孩子不能特殊照顾	110
方法 55：喜欢偷拿东西的孩子也需要保护自尊心	112
方法 56：让虚荣的孩子懂得什么才是真正有价值的	114
方法 57：不讲卫生的孩子害怕别人嫌弃	115
方法 58：营造安静的环境让孩子不再三心二意	117
方法 59：时常变换烹饪方式可让孩子不挑食	119

方法 60：懒惰的习惯可能是父母培养的	120
---------------------------	-----

第 9 章 我的世界充满阳光

——提高孩子心理素质的方法

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于，成功人士有积极的心态，而失败人士则是消极的心态。

——（美国）拿破仑·希尔

方法 61：回应孩子的感受可以让他少发脾气	124
方法 62：哼哼叽叽的孩子需要陪伴	125
方法 63：好斗的孩子可能是因为父母好斗	126
方法 64：倾听爱哭的孩子的诉说	128
方法 65：感恩让面对死亡和悲伤的孩子坚强	129
方法 66：给胆小的孩子一点儿助力	130
方法 67：消极的孩子要学会发现世界的美好	132
方法 68：揭下害羞的孩子身上的标签	133

第 10 章 生存也是一种智慧

——培养孩子独立生活能力的方法

对一个人来说，世界上最伟大的事就是如何保持自我。

——（法国）蒙田

方法 69：自己的事情自己做	138
方法 70：给孩子制定一份家务劳动计划	139
方法 71：让孩子尝试自己做饭	141
方法 72：让孩子参与制定旅行计划	143
方法 73：让孩子自己掌管零用钱	145
方法 74：参加有益的课外活动	147
方法 75：让孩子品尝打工的滋味儿	149

第 11 章 跌倒了，再爬起来

——提高孩子抗挫能力的方法

世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异，教训对于天才是一块垫脚石，对于有才干的人是一种财富，对于弱者是万丈深渊。

——（法国）巴尔扎克

方法 76：去冰天雪地走一走·····	152
方法 77：失败体验同样不可缺少·····	153
方法 78：鼓励孩子再试一次·····	155
方法 79：锻炼孩子的耐心和毅力·····	157
方法 80：多一点“无所谓”的心理·····	158

第 12 章 相信，我能飞

——培养孩子自信心的方法

只有满怀自信的人，才能在任何地方都能把自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。

——（前苏联）高尔基

方法 81：经常发现和表扬孩子的优点·····	162
方法 82：帮助孩子去体验成功·····	163
方法 83：知识丰富的孩子更自信·····	164
方法 84：“身怀绝技”的孩子更自信·····	166
方法 85：气质佳、仪表美的孩子更自信·····	168
方法 86：“走自己的路，让别人说去吧”·····	169

第 13 章 做妈妈的左膀右臂

——增强孩子责任感的方法

一个人做他所要做的——无论任何所要承受的结果，无论任何艰难、危险与压力——这即是人类道德之本。

——（美国）约翰·甘乃迪

方法 87：在劳动中培养责任感	172
方法 88：信任孩子，别当“监工”	174
方法 89：把家事大胆托付给孩子	176
方法 90：给孩子犯错误的权利	178
方法 91：让孩子首先要对自己负责	180

第 14 章 成为一个受欢迎的人

——培养孩子社交能力的方法

君子莫大乎与人为善。

——（春秋）孟子

方法 92：注重培养孩子的个人礼仪	184
方法 93：教孩子学会控制自己的情绪	186
方法 94：向身边的人表达感恩	189
方法 95：布置一个称赞别人的“作业”	191

第 15 章 吃好、睡好、玩好

——增强孩子体质的方法

健康是智慧的条件，是愉快的标志。

——（美）爱默生

方法 96：参与厨房劳动，让孩子远离挑食、厌食	194
方法 97：让孩子吃他自己喜欢的食物	196
方法 98：蛋、奶、豆，每天都不能少	197
方法 99：水果、蔬菜与肉类各有各的重要	200
方法 100：吃得好，更要睡得好	202
方法 101：让孩子坚持每天锻炼身体	204

第 1 章

走进孩子的内心世界 ——了解孩子的方法



孩子的世界与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。

——（中国）鲁迅