

大陆与台湾最聚人气的亲子教育专家 千万知性家庭受益无穷的教子宝典

让孩子 心灵强大

——影响孩子一生的**11**个关键点

鲁 稚 / 著



 新浪亲子
baby.sina.com.cn

强力推荐

 漓江出版社

让孩子 心灵强大

——影响孩子一生的**11**个关键点

鲁稚 / 著



◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子心灵强大——影响孩子一生的11个关键点 / 鲁稚著. —桂林:
漓江出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5407-4555-4

I. 让… II. 鲁… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第067713号

让孩子心灵强大——影响孩子一生的11个关键点

作 者 鲁 稚
责任编辑 郭金珠
美术编辑 罗 森
责任校对 徐 明 章勤璐
责任监印 唐慧群

出 版 人 杜 森
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 北京泰山兴业印务有限公司
开 本 710×980 1/16
印 张 16
字 数 175千字
版 次 2009年5月第1版
印 次 2009年5月第1次印刷
印 数 1—10 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-4555-4
定 价 25.00元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

001 | 第一章 力量来自觉醒

知道自己是什么 / 002

让孩子选择自己的人生 / 003

永远都有两个机会 / 005

成功源自内在动力 / 006

让自己静下心来 / 008

发现自己，才有创造力 / 009

不要用金钱收买孩子 / 010

受人控制的生活不美好 / 013

诚实是内心强大的证明 / 014

给孩子一点独处的时间 / 015

千里之行，始于宁静 / 017

不要浪费生命 / 019

021 | 第二章 自信就快乐

学会面对输 / 022

走自己的路 / 023

树榜样时要谨慎 / 024

给孩子足够的赞扬 / 025

自信了，就积极了 / 027

自信与能力相匹配 / 028

角落里的孩子 / 029

主动随和与被动随和 / 030

让孩子不因父母而自卑 / 031

人都有天然的生命力 / 033

适度关注，顺其自然 / 034

不要给孩子乱贴标签 / 036

快乐就是没有烦恼 / 038

039 | 第三章 给孩子一个独立的空间

给孩子一个独立的空间 / 040

把孩子移出自己的怀抱 / 043

任何人都只能自己成长 / 045

不要过多侵入孩子内心 / 046

尊重孩子的秘密 / 047

授权就要先放权 / 049

让孩子自己做主 / 050

分享而不是强制 / 052

能否介入孩子之间的矛盾 / 053

055 | 第四章 成长需要冲突

孩子可以不听话 / 056

教育需要适当的强硬 / 057

成长需要冲突 / 058

用智慧和幽默解决矛盾 / 060

过低的压力对成长不利 / 061

宽容不等于低要求 / 062

别忽视孩子的沉默 / 064

妥协不等于纵容 / 064

为什么孩子经常犯错 / 065

两代人的冲突不可避免 / 066

遇到青春期的叛逆怎么办 / 068

亲子关系影响青春期健康 / 070

别忽略孩子的反常 / 071

073 | 第五章 让孩子读懂生活这本书

人生是一场最大的游戏 / 074

真正的感悟来自经历 / 076

优生为差生打工 / 077

请家长放弃学历崇拜 / 078

让孩子读懂生活这本书 / 079

让孩子早些接触社会 / 080

告诉孩子，不该做的事绝不能做 / 081

让孩子有个小金库 / 083

孩子爱花钱怎么办 / 086

善良与善款 / 089

行善与潜规则 / 091

不要把慈善和道德联系起来 / 092

永远不要丧失警觉 / 093

简单的玩具，不简单的价值 / 095

让阳光照进孩子的心里 / 096

099 | 第六章 学会与人相处

学会与人相处 / 100

真诚的礼貌增强竞争力 / 101

孩子要有自己的圈子 / 103

让孩子选择自己的好朋友 / 104

用善意对待身边的每一个人 / 107

苛刻的人让我们生机勃勃 / 107

人有两个自我 / 109

网络是一种全新的社交方式 / 109

游戏也有积极作用 / 111

不要对游戏如临大敌 / 114

面对恶势力，孩子如何自保 / 115

别为早恋焦虑 / 119

集体生活是最美妙的礼物 / 122

孩子有办法解决自己的事 / 124

127 | 第七章 如何应对学习压力

学习的压力不可避免 / 128

咱们的孩子生活在一个严酷的环境里 / 130

先打赢眼前这场战争再说 / 133

应试能力也是一项重要素质 / 134

幼儿园孩子要不要学这学那 / 136

适合的才是最好的 / 139

让失败到此为止 / 140

紧张是正常的 / 141

重视认真的能力 / 144

有选择性地做作业 / 145

让孩子知道为什么 / 146

家教需要具体的措施 / 148

抓住关键点 / 150

数学困难的孩子怎么办 / 150

家长要坚定 / 151

家长也要不断学习 / 152

过度学习会透支生命 / 153

孩子为什么会开小差 / 154

专注于学习本身 / 155

岂能靠兴奋剂提高成绩 / 156

快乐能够增加免疫力 / 157

学会合理放纵 / 158

161 | 第八章 告诉老师你真棒

教育需要宽容 162

好老师的魅力 165

名师出高徒 167

给学生买根冰棍 168

一次拥抱胜过十次说教 171

将“评价”变成“交流” 172

爱和尊重是最重要的立足点 174

老师和家长平等交流 / 176

孩子不被老师喜欢怎么办 / 178

老师的话不可全信 / 180

送礼能不能改善师生关系 / 182

187 | 第九章 好父母要注意的事

孩子需要鼓舞 / 188

不要边教边骂 / 189

不要用眼泪逼孩子就范 / 190

别对孩子说威胁的话 / 192

强迫认错会扼杀孩子的自省能力 / 193

父母太严苛，孩子怕失败 / 194

粗暴教育催生“被害意识” / 195

惩罚孩子要罚之有理 / 197

冷酷童年造就问题人生 / 198

父母要善待孩子 / 199

孩子受伤害为什么不告诉父母 / 200

家庭暴力必定存在帮凶 / 203

批评要就事论事 / 205

207 | 第十章 和谐的家庭，阳光的孩子

放错了地方的花瓶 / 208

给母亲减压 / 209

父母不要太强势 / 210

父爱很重要 / 213

宝贵的幽默感 / 214

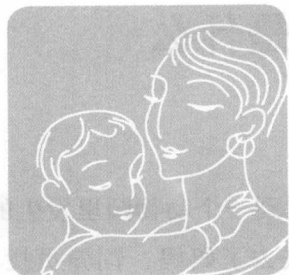
让我们放弃唠叨 / 216

孩子就是孩子 / 217
在客人面前尊重孩子 / 218
有爱，还要有慈悲 / 219
拉近与孩子的距离 / 220
让男孩更像男孩 / 221
父亲是不可替代的 / 223
父子间的冲突 / 225
儿童减肥很苦恼 / 226

229 | 第十一章 幸福可以遗传

父母是孩子的第一任老师 / 230
幸福可以遗传 / 231
孩子决定不了出身 / 233
向孩子感恩 / 235
孩子是生命的财富 / 236
给予是一种幸福 / 238
小事影响人生 / 239
做个好父母，上帝都会高兴 / 240
成长的过程，就是送行的过程 / 242
从父母自己做起 / 244
种瓜得瓜，种豆得豆 / 245

后记 做一个教育的行者 / 247



第一章

力量来自觉醒

人对待自己的家庭，对待自己的职业，对待自己的生活，最重要的标准都只有一个——它是不是你想要的！

我们的孩子，在他的生活中，有没有可以自己选择、自己做主、自己决定的事情，让他在重重压力之下，仍能保持一份愉悦和从容？孩子受挫之后，怎样才能走出沮丧，扭转局势，重新确立自己的价值？



让孩子心灵强大

知道自己是什么

在电视上看到一个动物园里发生的故事。

四只小虎失去了妈妈，饲养员找了一个狗妈代替。狗妈把自己的小狗也带来了。小狗和小虎一起长大，并在虎园定居，狗和虎相安无事。

一个记者为了证实它们是否真的相安无事，就扔了几块肉，让它们争抢。奇怪的是，已经成年的虎，无论体积还是力量都大大超过了狗，但每次抢食，虎总是败北。

为什么猛虎竟然怕狗？饲养员解释说，可能是因为虎和狗一起长大，而在幼年时，狗的发育比虎快，在打斗中常常占上风，于是，幼年的经验一直延续下来，就形成了现在的格局。

幼时的虎不如狗强壮，畏惧的心理便形成定势，以至于成年之后，虽然身体上的强壮已经占了绝对优势，心理上却仍然保持着怯懦。

这个场面，让我触目惊心。

当虎不知道自己是虎时，再健硕的身体也不堪一击。人，又何尝不是如此！

看到一则国外的消息，在英国，一名三十一岁的单身母亲，由于怕孩子长大后离开自己，对医生和亲戚谎称三岁的儿子有怪病，无法正常走路。医生找不到病因，无法医治。孩子也信以为真，从三岁起就坐上轮椅，一坐就是五年，直到八岁，还不会走路，连他自己都深信不疑自己一定是得了什么怪病，一辈子都没法走路了。

脚是长在孩子身上的，能不能行走他自己应该知道。但当他最信赖的人——母亲，不断地暗示他，“你有病，你不能走路”，他就真的

不能走了。错误的信息导致错误的认识，人一旦迷失了自己，连生理的功能都可能丧失，更何况心灵的力量。

虎认识不到自己的强大固然可悲，而狗认识不到自己的弱势也同样危险。大自然中的虎和狗不会犯这样的错误，是人为环境中的诸多假象让它们迷失。虎的懦弱、狗的嚣张，都是一种病态。

心灵的强大，来源于自我认识。我们的孩子，离真实的世界越远，就越不能自我发现，无法认识世界，许多悲剧由此而生。

孩子成长的过程，就是走出笼子的过程，教育的终极目的，就是人的解放。给孩子一个真实的生活，给他们一双发现自己的眼睛。让虎知道自己是虎，一旦明白这一点，力量就会回到它的身上，它自然就有了王者的气度。而狗，也只有明白了自己是狗，才会因平凡而快乐，因敬畏而平安。

让孩子选择自己的人生

先生去参加朋友聚会，回来第一句话就说：“真是想不到，老A的女儿……”我马上接了下半句：“考上哈佛了？！”通常，当别人以不同寻常的口吻谈到某个孩子时，我们总是会习惯性地这样想。何况，老A的女儿向来就很优秀，常常被朋友们作为教育自己孩子的榜样。

然而这次，不是考上哈佛，而是跳楼自杀！

老A的女儿在国内一所著名大学读书，已经大三，就在前不久，跳楼了。震惊！这种事网上看得多了，但发生在熟人身上，就在自己身边，还是令人震惊！到底有什么过不去的坎？！

看见那些“好学生”走上绝路，我们总是会这样想。是啊，我们所认为的“过不去的坎”，都是那些现实的障碍，是不能克服的困难，



让孩子心灵强大

无法承受的打击，是人人都能看得见的挫折。但实际上，人生又有多少惊天动地的灾难需要你去担当呢？往往就是一些小事构成了每天的生活，是日复一日的琐碎构成了人生的基调。

这个人生，琐琐碎碎的人生，之所以值得留恋，是因为它有很多美好，但“美好”完全是个人的感受，别人不能代替你去感受，只有自己觉得好才是真正的好。假如人生已经没有你想要的东西，已经不能使你感到美好，你已经厌倦，那么，哪怕是一件小事，也可能让你做出放弃的决定。

一个孩子，如果完全按照家长和老师的要求生活，当他渐渐长大，可能就会发现没有自我，没有他自己想要的世界。人最本质的动力来自自我的觉醒，不仅要活着，要存在，还要做自己想做的事，成为自己想成为的人。

人生在世，原本每个人都有权决定自己要扮演的角色。但实际上，很多人只是在扮演别人给他指定的角色，无论演得多好，他内心都会失落，因为这不是他想要的。

人生一场戏。关于人生，有两个最基本的概念，一个是舞台，一个是角色。舞台是我们存在的环境，角色则是自我的表现。我们这一生，到底要做一个什么样的人，要在什么样的环境中做那样的人，这是每一次人生选择的关键点。

不过自己想过的生活，成为自己希望成为的人，这很重要。人生是否成功，自己才是最重要的评判者，标准就在自己心里。

譬如网络高手，如果你认为自己的理想就是要成为一个网络高手，你一坐在电脑前就感到充实，感到生命有意义，那么你就是成功的。但假如你一坐在电脑前就有一种堕落感，你认为这不是你应该过的生活，但是无力自拔，网络仿佛是海洛因，给你一时的兴奋，然后陷你于更大的空虚，如果你是这样的状态，那么你技艺再高，也只是个失败者。

人对待自己的家庭，对待自己的职业，对待自己的生活，最重要

的标准都只有一个——它是不是你想要的！

我们无权安排孩子的未来，也无权干涉别人的选择，因为只有他自己知道自己想做什么，知道自己想达到什么目标，他只有成为自己想成为的人，才是幸福的。

“生命是我的，没有人能为我决定”，一个同样选择了绝路的“好学生”生前这样说。不，他不只是一个“好学生”，他是一个人，一个具体的、鲜活的、独一无二的人！我们要记住，被人掌控的生活是不美好的，请把生命还给孩子自己！

永远都有两个机会

从网上看到这样一个小故事。

美国加州有位刚毕业的大学生，在冬季大征兵中依法被征，即将到最艰苦也是最危险的海军陆战队去服役。他忧心忡忡，感到末日将临。祖父见到孙子这副模样，就开导他说：“孩子啊，这没什么好担心的。到了海军陆战队，你将会有两个机会，一个是留在内勤部门，一个是分到外勤部门。如果你分配到了内勤部门，就完全用不着去担惊受怕了。”

“那要是我被分配到了外勤部门呢？”年轻人问。

“那同样会有两个机会，一个是留在美国本土，另一个是分配到国外的军事基地。如果你被分配在美国本土，那又有什么好担心的。”

“那么，若是被分配到了国外的基地呢？”

“那也还有两个机会，一个是被分配到和平而友善的国家，另一个是被分配到维和地区。如果把你分配到和平友善的国家，那也是件值得庆幸的好事呀。”



让孩子心灵强大

“那要是我不幸被分配到维和地区呢？”

“那同样还有两个机会，一个是安全归来，另一个是不幸负伤。如果你能够安全归来，那担心岂不多余！”

“那要是不幸负伤了呢？”

“你同样拥有两个机会，一个是依然能够保全性命，另一个是完全救治无效。如果尚能保全性命，还担心它干什么呢。”

“那要是完全救治无效怎么办？”

“还是有两个机会，一个是作为敢于冲锋陷阵的国家英雄而死，一个是唯唯诺诺躲在后面却不幸遇难。你当然会选择前者。人都是会死的，能以‘英雄’来作为自己这一生的结束，难道不是一件好事吗？”

人生永远都有两个机会！

任何事情都有可能向两个方面发展，都可能出现完全不同的结果，但即使最差的结果中也会蕴藏着希望，就如同最好的选择也可能带来灾难一样。用中国古老的哲学来解释，就是无常，塞翁失马，焉知非福。

生活中，我们许多的忧虑实际上都是庸人自扰。世界就是无常，没有定论，你用好的眼光去看，那就是好的，用坏的眼光去看，就是坏的。所以，让我们告诉孩子，任何事情都不值得你垂头丧气，把最坏的结果考虑清楚，假如你连最坏的结果都能承受，那么还有什么能够把你压垮的呢？

成功源自内在动力

曾经有网友在我的博客中留言说：想一想念不起书的孩子，再想一想战争环境下成长的孩子们，压力就会变成动力！中国人多，人

多就得竞争。送给天下孩子一句名言——人活着不一定是为了学习，但学习一定是为了活着！

我并不同意他的看法。“人活着不一定是为了学习”这一句是对的，“但学习一定是为了活着”却不一定对。学习的目的如果仅仅是为了活着，那么，当“活着”的问题解决以后，是不是就不需要学习了呢？这涉及学习的原动力是什么的问题。

学习固然是生存的需要，但又还有求知的快乐，这两者往往是交织在一起的，对不同的人来说有不同的情况，同一个人在不同的人生阶段也有不同的情况，但有一点可以肯定，自主性的学习越多，学习的愉悦感越强，这个人在学习方面就会越持久，越成功。

真正的成功都是源自内在动力。

看过一篇钢琴家朗朗写的文章，回忆他和父亲的一次冲突。小时候，父亲带他远离老家，到北京学琴。在报考中央音乐学院期间，他被老师拒绝，才华不被认可，父亲深受重创，几近崩溃，以严厉到近乎病态的方式督促他练琴。他不堪忍受，父子发生冲突。冲突中，父亲暴跳如雷，让他去死，当场拿来一瓶药片逼他吞下，他不吞，父亲尖叫着要他跳楼，跳下去死！他拼命挣扎，生怕被父亲扔下阳台……说实话，我看得浑身起了一层鸡皮疙瘩。

朗朗最后终于成功了，很多人可能会归功于他父亲的严厉督促和自我牺牲。其实不是。从他所记述的那一次冲突来看，父亲的强制和冲动已使他产生痛恨音乐的感情，以至于在很长一段时间内，不仅拒绝弹琴，而且连学校的其他文艺活动，凡是与音乐有关的，都拒绝参加。

在那个阶段，如果非要找一个外在的导师，并不是他父亲，反而是尊重他的内在选择的二叔，一个并不懂音乐的小贩。他只不过告诉朗朗，不要生钢琴的气，“钢琴没有伤害你。你热爱钢琴”。确实，朗朗之所以又回到了钢琴身边，最重要的原因是他对音乐的爱。

如果不是他本心对音乐的爱，如果不是他自己内在的天赋和才华，



让孩子心灵强大

不是他本身对成功的渴望，他父亲这种近乎疯狂的教育，不仅不能使他成功，反而可能毁了他，让他连普通人都做不好。

这样的例子是很多的。有报道说，某个狂人让孩子退学，自己在家教他小提琴，每天练几个小时，练了几年，水平还是初级。最可怕的不是技术上的不长进，而是孩子对小提琴的厌倦乃至憎恨。

以反对学校的呆板教育、应试教育为名，让孩子离开学校，却让他进入更为可怕的专制教育、封闭教育之中，这是很多自以为是的家长的误区。也许你认为学校压抑和扭曲了孩子的天性，可是你能保证你给孩子的是更为民主、更为自由、更为文明、更为广阔的教育吗？我们始终要以理智的心去对待教育的问题，因为孩子的成长是不可逆的，人生不能重来，每个人都只有这一生。

让自己静下心来

我有一手绝活，可以在两秒钟内把鞋带打好，这是当年在体校学会的。有好几次，我想把绝活传给鲁鲁，但每一次都以失败而告终。每次他只要手指绕几次绕不对，就嫌麻烦了。“算了，算了，就用老方法吧！”老方法虽然慢一点，但也并非不能用，何况，也不需要天天系鞋带，只要第一次稍微系松一点，以后就可以直接笼进去了。

直到鲁鲁升上初中即将去读寄宿学校，临开学的前几天，我又想起系鞋带的事，对他说：“我一定要教会你！几分钟就学会的事，受益终身，为什么不学？你就要住校了，每天早上都要出操，音乐一响，马上集合，一秒钟都宝贵得很！”他想想也是，就静下心来学。

其实，真的不是什么难事。一静下心来，不到两分钟就学会了。现在，无论鞋带、裤带，凡是需要打结的，他都可以在一瞬间解决。

为什么以前孩子在那么长的时间里，学了很多次都学不会呢？不是因为智力不够，而是态度问题。

学习的关键在于态度，有需要才有动力，当他觉得一件事可学可不学时，最本能的选择就是不学。人都是有惰性的，如果不是出于兴趣，只有觉得非学不可时，才可能克服困难，认真去学。

学习第一要靠兴趣，有些事情不需要坚强意志，高高兴兴就可以学好，学等于玩，这是最好的方式。但并不是所有事情你都喜欢，能把不喜欢的事做好，就要靠意志。是什么使得人意志坚强呢？目的性！如果你认识到一件事非做不可，做这件事，过程可能不快乐，但结果有好处，结果的快乐可以补偿过程的艰辛，你就能够坚持去做。

但孩子往往想不了那么长远，也无需想那么多，任何一件大事都是由无数细节构成，只要静下心来，把眼前的小事做好，大事也就成了。

静下心来，这是学习的第一步，也是成功的第一步，非宁静无以致远。因而如何让自己静下来，这是一种重要的能力，也是我们培养孩子的一个要点。

发现自己，才有创造力

鲁鲁跟我去银行，等着叫号。很无聊，他到处溜达。发现大厅的角落里有一台电脑，就点开页面，看起动画来，直到我办完业务，催促了好几次，他才恋恋不舍地离开。

那台电脑已经在那个角落里存在很久了，但我却一直视而不见，每次排号都百无聊赖，却从没想到去玩玩电脑。不仅是我，每天进出银行的人多如牛毛，但能够过去碰碰电脑的也寥寥无几。通常，



让孩子心灵强大

这种营业厅里的电脑，都是用来查询相关业务的，我们这些人，都从来没有想过还可以用它上网。

我问鲁鲁是怎么发现的，他说，看见有台电脑，上去动了一下，发现有个银行的网页，有了一个网页，其他网页就好找了。

原来如此。

不禁奇怪，这么简单的事情，以前我为什么从来没有做过？他之所以能做到，固然和有一定的电脑知识有关，但更重要的是，他有强烈的欲望，他喜欢动画，喜欢游戏，喜欢电脑，一看见电脑就想动，就想去找，结果就真的找到了。

也许我们会想，要是把这股子劲用到学习（这里的“学习”二字，通常是指能够让考试获得高分的学习）上多好啊！但这是不以我们的意志为转移的，孩子的内在力量到底会用在哪儿，我们并不知道，甚至连他自己也未必知道。所以，人的成长，最重要的就是发现自己，有发现才有解放，才有创造。

不要用金钱收买孩子

一个孩子的妈妈许诺说，毕业考试平均过90分，就给他买一个游戏机。结果他超过了90分，得到了游戏机。鲁鲁很羡慕，说自己平均分也90多了，可什么奖励都没得到。我说，你自己的能力提高了，在班上受人尊敬，对学习也更有信心，还考上了好学校，在人生道路上迈出了很好的一步，这些，如果拿一部游戏机和你换，你愿意吗？当然不愿意！

任何奖励都比不上自己从这件事本身所得到的。用金钱收买孩子，是一种胜算很小的策略。物质激励是一种非常