

用爱做指南针，把握心理的方向盘，
成长就是一条希望之路。

爱是成长的指南针

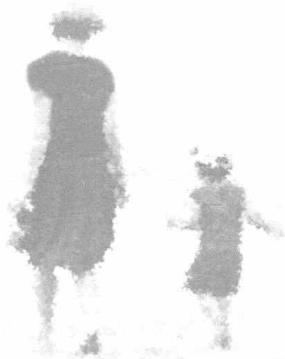
孙燕青◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

爱是成长的指南针

孙燕青◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是成长的指南针 / 孙燕青著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-303-21780-9

I. ①爱… II. ①孙… III. ①语言教学-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第307758号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651

北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

AI SHI CHENG ZHANG DE ZHI NAN ZHEN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 6.25

字 数: 192千字 印数: 1~6 000

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

定 价: 21.00元

策划编辑: 谢 影 责任编辑: 谢 影

美术编辑: 袁 麟 装帧设计: 李尘工作室

责任校对: 陈 民 责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



序

陈英和，女，博士，北京师范大学二级教授、博士生导师，北京师范大学学位委员会委员，心理学院学位分会主席，教育部人文社科重点研究基地北京师范大学发展心理研究所副主任，中国心理学会理事，中国心理学会发展心理专业委员会副主任，国家政府津贴获得者，入选国家“新世纪优秀人才”。出版《认知发展心理学》等多部著作，发表学术论文80余篇。主要研究方向为儿童基本认知过程的发生、发展、培养和青春期心理。主持和参与科研项目十余项。

生活可以混沌亦可清朗，本书的作者孙燕青正是一位用心思体悟生活的发展心理学专家。初与燕青相识的时候，她还是当时的北京师范大学心理系的一名大三学生，我为她们班上儿童心理学课；及至她博士毕业时，我是她的论文答辩委员会成员，可以说我是看着她一步步成长的。她在学生时代是大家眼中的学霸，从本科一口气读到博士，师从名家（她的硕士研究生导师是心理学界泰斗张厚粲先生，博士研究生导师是北京师范大学现任校长董奇教授），成绩优异，学习认真刻苦到近乎不食人间烟火的地步。毕业后留校任教，30岁时被评为心理学院副教授。本以为接下来，她会顺理成章演绎一个典型的专家、学者的故事。然而，她却在31岁时随同丈夫去多伦多大学作博士后，人生的故事也因之改写。再次见到燕青的时候已是2015

年春，在纽约州立大学任教的她受心理学院邀请回北京为学生讲授毕生发展心理学课程，我们才有机会坐下来聊天。十多年过去了，燕青仿佛还是当年学生的模样，但此时的她已是三个孩子的母亲了。尤为难得的是，在国外艰苦奋斗的日子里，她不忘初心，始终保持着对心理学的热爱。她用平和深邃的眼光，用多年钻研的发展心理学专业知识，关注着家庭教育与儿童发展，她不仅将这些知识自然巧妙地糅合到了自己的家庭生活中，同时也在当地华人社区做了大量公益讲座，宣传、普及家庭教育方面的知识。在本书鲜活而贴近人心的例子中，您将真切地体会到作者的育儿心得，欣然发现带着孩子奔波于学校与才艺班的生活原来还可以抹上一缕智慧的柔光。

无论是初为父母，抑或家有儿女初长成，家长们可能都曾为教育子女的问题四处取经，为了给孩子创造一个安全舒适的成长环境衣带渐宽终不悔。古有孟母三迁，只为给孩子寻得好的物理成长环境，那么好的心理成长环境如何创设呢？读完这本书您将自有答案。正如书名所言：爱是成长的指南针。本书的“爱”字简洁却不简单。它涵盖了亲子交往过程中所涉及的发展心理学、认知神经科学和家庭教育等领域的专业科学理念、知识与方法。

首先，父母之爱不经意间渗透于生活点滴。家庭成员日常交流使用的语言，交往模式及其烘托出的情绪氛围，对于孩子建立安全感、理解爱与被爱、发展积极的自我概念、确立自我价值感、发展情绪管理能力、社会技能、语言、认知能力等都有重要作用。通过大量取自真实生活情境的妙趣横生的例子，您将真切地感受到亲子互动的实用知识与技巧。如儿童早期的

亲子依恋关系对孩子身心发展的影响；亲子互动过程中使用情感词汇，采用积极的行为动作等对儿童情绪理解能力发展的影响。又如，儿童青少年大脑结构与功能的发展特点及其对孩子思维、情绪等方面的影响。再如，在孩子面临可能的失败时，家长采用什么样的言语及应对方式能既提供帮助，又保护孩子的自尊心……本书将帮助您结合儿童身心成长的规律理解孩子的思维与行为，让爱有的放矢。

其次，父母之爱渗透于夫妻相处的细枝末节。夫妻的互动特点、相处方式和言语行为都潜移默化地影响着孩子品性的发展。儿童品性不修、个人特质不具或人格不备，均难以成长为完整的人，更无从谈学业之成绩、事业之成功。在本书第五章中，您将从字里行间感受到父母如何成为爱的榜样，夫妻如何以爱的方式彼此相待，也将从作者的笔墨里回想自己所遇到过的类似情形与困扰，并思索可行的解决方法。

此外，父母之爱是无条件的，也是有方向的。它贯穿于儿童生活习惯与生活技能的培养过程中，贯穿于情绪管理能力、同伴交往能力以及言语能力的发展过程中。本书为您梳理了各年龄阶段孩子成长的主题，并围绕以上四个方面，筛选了大量一手的真实案例，有针对性地系统阐述了家庭教育的重要功能及方法。

爱也是相互的。孩子在成长时，家长自身的成长也被爱指引。从孩子的喜怒哀乐里，从孩子探索世界的思维火花里，从孩子古灵精怪的一言一行里，家长们既摸索了儿童成长之规律，也将修养自身的心性与品格，成为更好的自己。

这本书倾注了作者的心血与满腔挚爱，它行文流畅、文笔

优美，感人至深而又不失理性。书中丰富的案例故事不仅情感细腻饱满，且具有很强的代表性。它们代表了孩子身心发展的许多普遍问题及关键问题。作者观点的阐述以及对于这些案例的解读基于大量实证研究，有理有据。此外，有鉴于作者在美国生活的多年经历，书中所传达的育儿知识与方法融合了东西方教育理念，能让您真切感受这两种教育思想的交融。相信这本书能够为您提供在孩童教养、亲子交往方面的切实帮助，让您与作者一道，用爱浇开美好生活之花。

是有望焉，谨序。

陈英和

2016年7月

于北京师范大学

引言 学做父母·····	1
--------------	---

上篇 家庭教育的基石：无条件的爱

第一章 家庭：儿童社会化的摇篮·····	15
第二章 无条件的爱：成长的指南针·····	18
第三章 爱与孩子的成长·····	25
第四章 生活中爱的功课·····	47
第五章 爱的榜样：父亲、母亲·····	60

下篇 家学之重：家庭教育最该带给孩子什么

第六章 生活习惯与生活技能·····	85
第七章 情绪管理能力·····	109
第八章 与同伴交往的能力·····	130
第九章 语言能力·····	141

结语 成长·····	162
------------	-----

参考文献·····	169
-----------	-----

专访 在次好与最好之间选择·····	182
--------------------	-----

致谢·····	190
---------	-----

学做父母

一个人从小到大要学习许多东西，学写字、学算术、学钢琴、学打球、学习某个专业……直至工作，也要经历各种学习、培训以及资格认证。然而有一件极为要紧的事，却很少有人去系统地学习或参加培训，更无从考量资格，这就是——为人父母。经常听到人们声称自己是职业的（professional）教师、医生、会计师或工程师，几曾听到有人骄傲地说自己是个职业的妈妈或爸爸？最常听说的大概是全职（fulltime）妈妈或爸爸，这里“全职”只表示时间、精力上的投入，对于这种投入的产出如何却无从说明。而这产出就是孩子的一生，包括他（她）有多健康，有多聪明，有什么样的工作，有什么样的家庭，会成为什么样的父亲、母亲……以及他（她）在多大程度上成为了自己想成为并且能够成为的人，他（她）是否快乐，是否幸福。

人们因着各种机缘踏上为人父母的旅程，有的是因为年龄到了，有的是因为学业或工作中正好有个空档，有的是因为自己的父母想抱孙子了，有的是希望借孩子拉近夫妻之间的情感等。不管怎样，大家开始忙起来，戒烟、戒酒、戒药，补维生素、补叶酸、补钙，买育儿宝典书籍，置办各种衣物用品。熬过孕吐的痛苦，熬过身体笨重带来的不便，提心吊胆十个月，

直至娇儿在手，一家欢喜，仿佛大功告成，孰不知这才是万里长征的第一步呢。

此后的旅程基本上是摸着石头过河了。从小学到大学，没有一门功课教人怎样做父母，家长们通常凭着直觉和当时的情境行事，或者凭着经验行事，或者干脆模仿别人。比如孩子要看电视，而我正忙着或懒得理他，就让他看吧；如果我心情不好，正想拿他出出气，就会说“作业做完了吗？不知道应该先写作业然后再玩儿吗？不知道看电视对眼睛不好吗？”等等。再如，别人家的孩子学钢琴了，我们也学吧。别人家的孩子学奥数了，我们也学吧。又如，我小时候作业要是写得这么乱，一定会挨父母一顿责罚，那么我也照样责罚孩子吧。

为人父母，每天工作之余，还要忙活一家老小的吃穿用度已觉疲惫，带着孩子奔波于学校、聚会、医院、各种辅导班、才艺班更让自己分身乏术，如若再赶上家里有小婴儿夜夜不得安睡，或有青春期撞上更年期、世纪大战一触即发，或几个孩子之间你争我斗、各不相让，做父母的则有如全负荷的骆驼，再添一根稻草就可能致全军覆没。有一位家长被她6岁的女儿气得吃不下饭、睡不好觉，她的朋友劝慰道：“6岁不算什么，等她16岁的时候，你才知道什么是动真气呢！”这位家长简直不知道朋友的话是给她安慰呢，还是增加她的忧虑。

当然，为人父母之路并不都这样险恶。一路走来，有眼泪也有欢笑，有辛劳也有安慰。孩子一个微笑，会带给父母无限希望，孩子一句感谢，会化解父母一身的疲惫和满腹的委屈。即便有些磕磕绊绊，孩子总是在不断长大。况且在这条路上摸爬滚打得久了，对路况愈加熟悉，经验愈加丰富，遇事也愈加

从容，愈常有柳暗花明之感。

如此说来，做父母似乎是可以凭着经验无师自通，因此根本不需要去学。这话看似有些道理，细想却不尽然。经验虽然重要，但也有局限性。一来，经验的积累离不开大量的时间、大量的实践，而大量的时间和实践却不能保证积累出有价值的经验。正如小孩子弹钢琴，如果没有老师指点，竟自练习，往往练习得越多，错误就越顽固，越不易纠正。教育孩子也是一样，不良的教养方式成了习惯，也愈发难改。即使家长们在实践中悟到了“真知”，却往往发现时过境迁，教育的最佳时机已经错过，负面的影响业已造成，补救起来事倍功半。二来，很多时候，家长并不是不知道该怎么做，而是做不到。比如，我知道不应该对孩子大发脾气，可我控制不住自己。对于这类问题，专门的学习和训练会很有帮助。设想一个老师每天面对几十个孩子，当学生调皮、捣乱、不合作的时候，他会以职业的态度对待这些学生，分析为什么会产生这样的行为，什么样的应对方式更为有效等，而不会因一时冲动而失去控制。因此，与其感慨自己当父母当得太“业余”、为自己不当的教育行为感到遗憾甚至悔恨，未若把“为人父母”看作一门学问，通过系统地学习和训练，使自己的教育实践不断进步，并从中收获更多成长的快乐。

对于学习的必要性，其实许多家长是明了的。大家会找书来看，或者上网搜索，或者朋友之间讨论、咨询，这些方法都可能奏效，特别是可能帮助解决眼前的问题，但通常也会给家长们带来更多的疑问和困惑。例如，各种来源的信息品质良莠不齐，如何辨别？人家培养出了名校生，但他们的方法适用

于自己家的孩子吗？上名校就是成功教育的标志吗？关于“虎妈”“狼爸”的讨论铺天盖地，赞同？提倡？气愤？指责？对儿童的教育应当从严还是从宽？好妈妈真的胜过好老师吗？如果朗朗一直跟着他的爸爸、妈妈学钢琴，他能成为大师级的钢琴家吗？

我们知道，影响孩子成长的因素很多，家庭、朋友、老师、学校、社区乃至更为深层的社会文化都会影响孩子的身心发展。难怪有句谚语说“*It takes a village to raise a child*”，即集全村之力才能养大一个孩子。在这个纷繁多变、以整个地球为村的时代，家庭在孩子的成长中究竟起到什么样的作用，我们做父母的应承担什么样的责任，我们到底应该、能够给孩子什么？如果说为人父母是门学问，那么我们应该从哪里入手学起呢？

首先，正如一个人要养好花鸟虫鱼，需要做足功课、了解它们的生长规律，对于家长来说，学习孩子的成长规律和心理发展方面的基本知识是非常必要的。这些知识装备可以帮助家长更好地了解自己的孩子，即所谓知其然、亦知其所以然，从而能够在教养孩子的过程中从容一些、主动一些：一方面能够更好地促进孩子在各个方面的发展；另一方面又不至于被各种突发事件牵着鼻子走，终日像消防员一样忙于应付各种险情；或者被太多没有必要的担心、纠结所累，弄得心力交瘁、疲惫不堪；还可以尽量避免教养中的重大失误，一旦出现失误的时候能够及时补救；以及帮助家长及时发现孩子在发展中的问题，从而能够尽早寻求专业人士的帮助。

其次，作为家长，我们都希望为孩子提供一个良好的家庭环境。比如，我们会竭尽全力选择安全、优美的社区，选择合

适的楼层、健康的家居用品，孩子的食品、衣物、玩具更不在话下。这些考虑多是针对物理环境的，然而还有一个环境，孩子从一出生就沉浸其中，却往往被忽视，那就是——心理环境。在每一天平常的生活中，我们的一言一行、彼此间交往的模式及其烘托出的家庭氛围当中蕴含着无数的教育契机。及时捕捉到这些契机并以适当的方式应对，往往会收到事半功倍的效果。因此，如何跟孩子打交道、如何创造适宜孩子发展的家庭环境也是家长需要特别学习的功课。

最后，为人父母不仅意味着我们可以见证孩子的成长，它也是我们自己成长的契机。毕竟，要成为更好的家长，我们首先需要成为更好的自己。我们从来无法教给孩子那些我们自己所不具备的品质。无论怎样的能言善辩与夸夸其谈，我们展现在孩子面前的终将是我们所拥有的，不多一分，不少一毫。陪伴孩子成长的过程为我们提供了绝好的机会去认识自己，特别是自己的弱点和局限。知耻近乎勇，通过不断地反思与实践，为人父母的旅程让我们与孩子一起经历蜕变与提升。

家长朋友们，在您翻看这本书之前，请您先想一想自己在家庭教育方面的目标和关注点。如果您当前的首要任务是提高孩子的学习成绩或者把孩子送入名校，那么本书恐怕远水解不了近渴，你不如去看应试策略、名校报考或申请攻略等方面的书籍。但是，如果您关注的是孩子作为一个人的成长、发展，您的目的是培养孩子健全的人格，确立自我价值感，让孩子有自信、有尊严地生活，帮助他成为他可能成为的最好的样子，那么本书正是您所需要的。

您可以把本书当作儿童心理学的微型科普读物。书中为您

梳理了各个年龄阶段孩子成长的主题，以及孩子在几个重要领域，如生活习惯与生活技能、情绪能力、同伴交往能力、语言能力等方面的发展特点。这些知识装备将帮助您更好地了解自己的孩子，了解孩子成长发展的规律，从而能够在教养孩子的过程中做到有的放矢。本书的写作不是局限于一家经验之谈，而是以发展心理学、认知神经科学、家庭教育等领域的大量研究为基础的。我与心理学结缘始自1991年考入北京师范大学心理学系，一晃在这个圈里已经转了25年。对我来说，心理学不仅仅是一个专业或者饭碗，它是唤起我的兴趣，调动我的智力和体力，让我带着极大的热情用生命去学习、实践和探索的一个领域。在此过程中，我接触到了许多有意思、有价值的研究发现，它们带给我感动，照亮了我的生活。我将这些研究发现融入本书的写作，希望它们也会为您带来启迪。

本书是专门为已经或者准备为人父母的朋友所写的。您将了解到家庭在孩子成长中的作用，家庭教育的基石，如何为孩子营造一个有爱的、有益于身心发展的心理环境，家庭成员之间，特别是家长与孩子之间在互动的时候需要遵循的一些基本原则，以及家长如何抓住日常生活中的教育契机，与孩子建立亲密、愉快的亲子关系，让孩子在爱与尊严中成长，培养孩子的安全感、自信心、主动性、探索求知的乐趣以及与人沟通合作的能力，同时也使自己在抚育孩子的过程中发展健全、成熟的人格，让自己和孩子一同成长。在我读书和刚开始工作的几年里，参与过不少面向家长的教学和培训。那个时候，我自己还没有孩子，对于做父母没有什么真切的体验，因此培训的时候，常常暗自感叹为什么这么简单的原则家长却难以实施呢。

直到我自己做了妈妈，才发现我虽有满腹理论，却连孩子吃饭、睡觉这样的常规琐事都对付不了，孩子大哭上5分钟，在我听起来却像1个小时那么久，足以使得那些行为塑造的原则不堪一击，这才明白“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的道理。而这躬行至今已有十余年，其间辗转于加拿大、美国，躬行的对象也扩展为姐弟三人。与小燕子似的一群儿女朝夕相处的日子，让我饱尝为人父母的甜美与艰辛，也给了我无数的契机去应用、检验那些从书本上学来的心理学理论和原则。从本书里，您将看到大量来自生活的真实案例，以及家长在与孩子斗智斗勇的过程中的苦恼、困惑和可能的出路，相信会引起您的共鸣。

本书分为上、下两篇，上篇“家庭教育的基石”主要讲解家庭教育的基本原则，即“无条件的爱”的原则。这一部分包括五章：第一章“家庭：儿童社会化的摇篮”主要讲家庭对孩子成长发展的影响；第二章“无条件的爱：成长的指南针”阐释了无条件的爱的含义，它与有条件的爱有什么区别，以及为什么它对于孩子的成长、家庭的幸福如此重要；第三章“爱与孩子的成长”讲述了从婴儿期到学步期、学前期、学龄期以及青少年期孩子的心理发展特点，以及在各个年龄阶段父母之爱的具体表现方式；第四章“生活中爱的功课”进一步讲解为了将无条件的爱落实在每一天的生活中，父母需要学习的几门功课，包括接纳而非拒绝，理解而非评判，宽容而非刻薄，谦卑而非骄傲，参与而非操控，温情与约束并重等；第五章“爱的榜样：父亲、母亲”谈到了家庭中夫妻相处的几个方面，包括好好说话、以爱相待，夫妻同心、真诚交流，以及夫妻双方的

共同投入等，这几个方面对于家庭的和谐和孩子的健康发展是非常重要的。做父母的与其整天琢磨怎么在起跑线上抢跑，不如自己成为孩子爱的榜样，在无条件的爱的引领下，陪跑孩子的成长之路。

下篇“家学之重”的焦点是家长应当怎样“把钢使在刀刃上”，即家庭教育最应该带给孩子什么，以及怎样将“无条件的爱”的原则贯彻到家庭教育中的几个重要方面。这一部分包括四章：第六章“生活习惯与生活技能”讲解了家庭中制定规则、培养孩子良好的生活习惯以及生活技能的训练等方面的原则、方法、策略，包括规则的一致性、强化好的行为、怎样夸奖孩子、如何看待惩罚、让孩子通过承担后果来学习、直接的教导与训练、留意自己和孩子的能量状态，以及执行规则的技巧等；第七章“情绪管理能力”探讨了情绪在人们的心理发展和日常生活中的作用，它是如何随着人们年龄的增长而发展的，人与人在情绪能力上为什么会如此不同，家长应该如何促进孩子的情绪能力发展，为什么有些孩子比其他孩子更难对付，家长应该如何与不同气质特点的孩子相处等问题；第八章“与同伴交往的能力”分析了同伴在孩子的成长发展中的重要作用，为什么孩子受同伴欢迎的程度不一样，为什么他们表现出不同的社会交往技能，以及家长应该如何更好地促进孩子与同伴的交往等问题；第九章“语言能力”介绍了孩子学习语言过程中的一些有趣的现象和规律，比如语言学习的关键期、婴儿对语音、韵律的敏感和偏好、打手势的意义、亲子之间的联合注意等，并探讨了父母应该如何促进孩子的语言发展。父母的教养方式不仅将对孩子在这几个方面的发展产生举足轻重的影响，更重

要的是，父母借着与孩子的交往塑造其人格、培养其优秀品质，而这正是家庭教育的重心。

以上介绍的这些内容是为人父母所必需的知识装备，希望此书能够对家长朋友们有切实的帮助。对于如何为人父母进行有意识的、专门的学习，小则关乎一个家庭的幸福感和一个孩子的发展，大则关乎整个社会的幸福感和国民素质的发展。我深知自己才智能力之有限，愿以此书抛砖引玉，唤起更多人士和机构对家庭教育问题的关注。