



与孩子合作

育儿基本 2

与孩子合作

高志宏 徐智明——著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



后浪

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿基本 . 2, 与孩子合作 / 高志宏, 徐智明著. --
北京: 北京联合出版公司, 2018.8

ISBN 978-7-5596-2294-5

I . ①育… II . ①高… ②徐… III . ①家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135900 号

Copyright © 2016 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Co., Ltd.
All rights reserved.

本书中文版权归属于后浪出版咨询(北京)有限责任公司

育儿基本 2: 与孩子合作

著 者: 高志宏 徐智明

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 史 媛

特约编辑: 方宣尹

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间·张萌

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

天津翔远印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 255 千字 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 27 印张

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-2294-5

定价: 52.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

推 荐 语

生养孩子的一个主要功能是给自己一个重新做人的机会，你可以在这本书里看到智明夫妇独到的育儿经验。

——梁冬（正安康健创始人、著名媒体人）

我特别感谢真心爸妈写出了这本书，在我这个有两个女儿的新手妈妈看来，这本书几乎道尽了所有日常与孩子相处中会遇到的问题，各种“斗智斗勇”的细微经验和“与孩子合作”的伟大视角结合，这就是我的育儿手边书，随时翻看，“哪里不会点哪里”。

——脱不花（罗辑思维、得到联合创始人兼 CEO）

智明、志宏夫妇早年是学霸就不说了，更重要的是他们能保持终身学习的习惯，从传统出版到电商，到自媒体，到知识付费，更别提他俩美食、古琴等杂七杂八的兴趣爱好，他们对未知世界永远充满了好奇心和探索研究的精神，教养孩子也必然是他们重要的学习门类之一，做得非常投入和认真。他们享受这些过程中的甜蜜和苦恼，悦纳自己为人父母过程中的生疏和问题，不为难自己和孩子，因而能包容孩子在成长中的磕磕绊绊，一家人就是在这样的环境下协同成长，父母让孩子们快乐地长成孩子自己的样子。

——陈诗莹（今日头条高级运营总监）

作为一个 11 岁孩子的妈妈，学做家长一直是我的功课。读真心爸妈的文章，经常给我一些启发，比如书中所写的和孩子合作的五个守则，我一一对照，需要学习的地方还很多。这些年和孩子相处的过程中，越来越觉得孩子就是自己的一面镜子，而孩子的问题大多是家长的问题。这本书照见了我的育儿经历，就像真心爸妈讲的，陪伴孩子成长的过程，也是自我教育的过程。

——姚文坛（豆瓣副总裁）

目 录

引 言	与孩子合作 001
-----	-----------

第一章	合作守则一：多施爱，少失控 009
	你对生活的态度，就是你对孩子的态度 011
	带孩子，你用心了吗？ 015
	不做“低服务型父母” 019
	理想的亲子关系，是爱的互动 024
	爱的尺度：宠爱不溺爱 027
	“有毒”的家庭氛围：放过自己，拯救孩子 031
	陪伴最好的状态，是彼此身心安宁 048

第二章	合作守则二：多支持，少控制 057
	不给孩子令人窒息的“爱” 058
	吃饭拉臭，事关给孩子自由 060
	带着关心去守护 063
	变指挥为指导 067
	陪玩儿的正确方式 070
	撒谎源于压力 073

第三章	合作守则三：多满足，少拒绝 079
	黏人的孩子，到底想要什么？ 080

越满足，越快乐 086
满足孩子的技巧 091
延迟满足的误用 098
零食和零花钱的适度原则 104

第四章 合作守则四：多赋能，少施压 111

父母的施压逻辑 112
自我发展的能力：从幼小衔接说起 121
选择能力：由我选，从我心 125
合作能力：从与父母合作开始 131

第五章 合作守则五：多赞美，少差评 137

经常赞美，从不打击 138
摧毁孩子的自信，只需一句话 143
赶走隐身管教孩子的“别人” 146
赶走作为孩子榜样的“别人” 150
别做孩子的“差评师” 153

第六章 合作建立有效亲子沟通 167

培养孩子的理性、建设性 169
和孩子过有商有量的生活 172
“你喜欢，我奉陪”是愉快聊天的基础 175
拒绝型沟通：推开孩子，伤害关系 180
碾压模式：你有理，我认输！ 186
越命令，沟通越困难 190
追问：无效的沟通 193
斗嘴：角色错位的沟通 198
顶嘴：对抗型沟通 202
讲条件：谈判型沟通 205

第七章 合作培养孩子好脾气好性格 211

生活背景塑造性格 213

避免暴力和攻击性示范 222

无缘无故发脾气的成因 231

孩子发脾气时父母的合作策略 240

大人有多淡定，孩子就有多从容 244

避免任性的六个方法 248

帮孩子适应日常小挫折 253

培养孩子适度谨慎 258

别强迫孩子改变个性 265

第八章 合作培养孩子好习惯（上） 269

你的孩子，他会不会学习？ 271

学习能力培养：施压式和赋能式 275

不陪写作业让孩子多拥有五种能力 280

陪写作业的八个高效方法 285

培养孩子自主阅读 291

让孩子自主管理时间的七个方法 306

给孩子的时间留白 310

打卡毁掉孩子的自律 314

如何培养孩子的专注力 318

帮孩子学会深度工作 329

第九章 合作培养孩子好习惯（下） 335

玩电脑玩游戏：适度许可和安全界限 336

老看电视：越无聊，越依赖 348

赖床：不是想睡觉，而是不想起来 356

不想去上学：有原则，有底线 363

丢三落四：帮忙还是放手 367

第十章	与叛逆和青春期的孩子合作	371
	孩子需要“听话”吗？	373
	父母关于“听话”的合作策略	379
	没有操控，就没有叛逆	383
	孩子青春期，爸妈别“严管”	393
	“早恋”没有那么可怕	398
	性教育：不需刻意重视，不仅是谈性	403
	孩子声称自杀、自残、自虐、离家出走，怎么办？	411
	无论事情多么糟糕，爸爸妈妈依然爱你	416
后 记		421
出版后记		425

引言 与孩子合作

一位妈妈很烦恼：我给孩子安排了英语和阅读计划，可孩子和他爸爸都不配合，怎么办？

这位妈妈给刚上一年级的孩子制订了一个学习计划，让孩子每天晚上完成作业之后，再读半个小时英文书、半个小时中文书，周六周日还给孩子加了两节课外班。

但是孩子很不愿意执行妈妈的计划，孩子爸爸也高举“孩子童年要快乐的大旗”，不赞成妈妈的安排，还和孩子一起反抗——没错，这位妈妈的原话就是“反抗”。

看样子，这位妈妈希望得到孩子和爸爸的“配合”，恐怕没那么容易。真心爸妈也给不出如何让两个“反抗者”乖乖配合的办法。

稍加留意，就不难发现，这位妈妈的疑问中，隐含着一个很有意思的问题：

为什么她首先想到的是如何让其他两人“配合”自己，而不是三个人一起商量，达成一个彼此都能接受的一致意见呢？

这也正是真心爸妈在我们的上一本书《育儿基本：找到好方法，轻松做爸妈》出版后，一直在思考的问题。在上一本书中，我们讨论的是“让孩子自主”，那么在“让孩子自主”的基础上，爸爸妈妈还应该有什么样的意识和方法，来帮助孩子在自主之路上，更好地成长呢？

我们的答案是：与孩子合作。

爸爸妈妈要的“配合”，到底是什么？

“配合”一词，在《现代汉语词典》的解释是“各方面分工合作来完成共同的任务”。

其中的几个关键词“分工”“合作”“共同”，说的都是配合双方的“平等”，就像是配合得很好的乒乓球双打运动员一样，你不能说是谁在配合谁，两个人一直在做的，都是“互相配合”。

但是，在家庭教育的实际场景中，当父母说起“配合”时，想的往往是如何让别人配合自己的意愿和行动，把配合的双方，分出了主次，希望对方，或者是孩子，或者是孩子爸爸、孩子妈妈，来服从“我”，而忽略了其中的大家“共同”的意味。

比如，当我们问“亲子阅读变成爸妈阅读，孩子不配合怎么办？”时，实际上是希望孩子服从爸爸妈妈的安排，乖乖坐下来和大人一起看书，或者听大人读书。

当我们问“我家孩子从小就不爱洗头发，每次都不配合，我该怎么办？”时，我们实际上是希望找到一个办法，让孩子不怕眼睛进水、乖乖地来洗头，而并没有去反思：孩子不爱洗头，是不是我给他洗头的手法有需要改进的地方？

我们遇到的关于配合的问题还有很多，随便列举就是一堆。

当我们好话说尽，好脾气磨没，甚至用上争吵、吼叫、打骂等手段，还是求不得我们希望的“配合”时，到底该怎么办？

其实，还有一种方法，叫“合作”

“合作”一词，在《现代汉语词典》的解释是“为共同的目的一起工作或共同完成某项任务”。

当我们使用这个词的时候，通常是不分主次，更注重合作双方或者各方的“协同”和“共识”的。所以，如果爸爸妈妈在家庭教育的过程中，得不到你希望的“配合”，不妨换个角度，尝试与孩子或者其他家人的“合作”——大家通过理性沟通，求得一致意见，然后达成互相配合的共同行动。

我们可以把目标从一方服从于另一方的“配合”，转向双方在共赢基础上的合作。无论对方是自己的孩子，还是丈夫、妻子，这样做都可以减少彼此的冲突与不快，促进家庭和谐与家庭事务的高效运转。

更重要的是，如果我们能把孩子视为父母的“合作者”，并且要求自己成为孩子的好合作者，不但父母的育儿之路会更加轻松顺畅，孩子也可以在身心和谐的愉悦中，更自主地成长。——这不正是每一对爸爸妈妈都孜孜以求的目标吗？

合作要诀一：减少强迫

当爸爸妈妈希望孩子配合学习计划，希望孩子配合亲子共读，希望孩子配合换尿裤、吃药、刷牙、洗头、看牙医时，我们期待的这种配合，其实都带了强迫的意味，希望孩子服从于父母的权威。

而当最初的“说服”不奏效，也就是人们常说的“怎么说都不行”时，不少父母，可能会尝试用更高压的手段——严厉要求、斥责、威胁、强力胁迫等，强迫孩子服从。

当父母希望配偶或者其他家人来配合自己时，虽然不能像对孩子那样，动用强迫手段，但不配合的后果——争吵、生气、冷战，其实也是一种强迫，希望对方因为你很生气，而选择屈从于你的意愿。

这种强迫，无疑会带来彼此的不快，被强迫的一方，则感觉更甚。无论结果如何，这种不快感受的存在，都是家庭中的不和谐因素，甚至会引发更激烈的对抗。

所以我们认为，与孩子和家人合作的第一要诀，就是减少强迫：

我不要求你遵从我的意志，你也不必一定服从我，大家可以各自表达意愿，一

起来决定要不要实现某个目标、要不要为这个目标采取什么行动、如何行动。

比如前面提到的一年级小学生的妈妈制订计划的例子，要想解决纠结，需要做的是倾听孩子和孩子爸爸的意见，大家一起商量，而不是坚信自己的意见绝对正确，寻找办法让别人放弃“反抗”。

合作要诀二：把“我”缩小

在每一个“别人不配合我怎么办”的提问中，都有一个很大的“我”，这个“我”认为：

我的意见是对的，你的意见或者行为是不对的；

你应该听我的，你不听我的是不对的；

你应该来“配合”我，你不配合我，也是不对的。

我们可以想象一下，如果在职场的团队中，遇到这样一位自我膨胀得不得了的同事，你的感受如何？你会非常心甘情愿地去“配合”他的要求吗？

但事实上，我们的孩子，经常面对的，就是这样一位唯我独尊的爸爸或妈妈，一个妻子、丈夫，也很可能经常要面对一个“我说了算，就得听我的”的配偶。他们同样也没有那么愉悦，亲子之间的冲突、夫妻之间的矛盾，也因此频频爆发。

所以真心爸妈认为，在与孩子或者伴侣的合作中，第二个要诀，就是把“我”稍微缩小：

把合作中的“我”，调试到不试图大过别人、压倒别人的程度，然后大家站在平等的位置上，共同寻求各种事情的解决方案。

合作要诀三：考虑对方意愿

父母想要达成和孩子有效合作，或者夫妻之间要达成有效合作，肯定不能永远

是一方意愿凌驾于另一方的意愿。

这就有点像商业谈判，你想要的是什么，我想要的是什么，大家都明明白白地摊开来讲，彼此努力去理解对方的意愿，这样大家才能去探讨双方都能接受的办法。

在爸爸妈妈的育儿过程中，孩子不会像商业合作伙伴那样，明确表达自己的意愿，但这并不是说，孩子的意愿，大人就用不着考虑。

相反，一个懂孩子的爸爸妈妈，在要求孩子做什么时，会首先考虑到孩子愿意不愿意接受。

比如给孩子安排学习计划。其实那位妈妈应该想到，孩子才上一年级，他需要适应的新东西很多，每天完成作业，对孩子来说已经是不小的压力，这时候你要求他写完作业再花一个小时去完成妈妈给安排的功课，好不容易到周末休息，还要去上新增加的课外班，还希望他毫不“反抗”，甚至欢呼雀跃地说“没问题”，能实现才怪呢！

所以，如果那位妈妈懂得“考虑对方意愿”的原则，她的学习计划根本就不会提出来，更不必招来丈夫和孩子的联合抵抗。

合作要诀四：懂得做必要妥协

亲子之间的合作，夫妻之间的合作，最后一个要诀是，当双方意愿不一致时，懂得做必要的妥协。

比如，你希望孩子接受周六周日用两个半天去上兴趣班，而孩子更愿意周末多些休息和玩耍时间，那么大家可以各让一步，商量一个折中方案：周六或者周日用一个半天去上兴趣班，另一天全天自由安排。

但很多爸爸妈妈不愿意向孩子做这样的妥协，坚定地认为“我是你爸 / 我是你妈，你就得听我的”。

那么结果会如何呢？孩子会很不高兴，会用哭闹、拖延、故意不起床造成迟到

等方式和你对抗，更严重的情况，是孩子变得你说什么，他都“不配合”——这就是爸爸妈妈经常担心的所谓“叛逆”了。

真心爸妈是两个青春期男孩的父母，我们一直以来奉行的，都是“尊重孩子的意愿，乐于做必要妥协”的理念，收获的结果是，两个孩子与爸爸妈妈合作得非常顺畅，既不会一味地自己想干什么就非干不可，也不会爸爸妈妈想让他干什么，他们都拒绝。

——事实上，孩子比大人想象得要理性得多，他们知道父母的底线在哪里，什么时候该坚持自我，什么时候该做出让步，接受爸爸妈妈的安排。

基于这样的理念，真心爸妈完成了我们的第二本育儿书，也就是您现在拿在手里的这本《育儿基本 2：与孩子合作》。

在第一章到第五章，我们分享了“与孩子合作”时，爸爸妈妈需要遵循的五个具体守则：

合作守则一：多施爱，少失控。做充满爱意的父母，不做暴躁、打骂、毒化家庭氛围的失控父母，因为爱比焦虑更有力量。

合作守则二：多支持，少控制。“为什么我们那么爱孩子，而不少孩子却恨父母？”那是因为我们给了孩子令人窒息的爱。父母的控制，带来孩子的叛逆，父母支持的不足，则令孩子的发展缺乏积极的推进力量。

合作守则三：多满足，少拒绝。孩子的需求被父母看到并及时满足，孩子会更快乐，而很多父母，却常常用拒绝来回应孩子的需求，他们常常忽视了，拒绝对孩子心理和行为发展的巨大破坏力。

合作守则四：多赋能，少施压。不懂孩子的父母，为自己和孩子施压，懂孩子的父母，为自己和孩子赋能。赋予孩子成长过程中真正需要的能力，而不是把自己的焦虑转嫁给孩子，才是高效能父母应该做的事。

合作守则五：多赞美，少差评。孩子是我们的宝贝，而有多少父母，日复一日地做着孩子的“差评师”？孩子在负面评价之下，不会获得更理想的成长。积极的

期许，才会让孩子更自信、更有力量。

在第六章到第十二章，我们分享了父母在家庭教育最重要的几个方向上——亲子沟通、性格培养、良好习惯培养、避免叛逆的青春期的孩子、教会孩子与同龄人合作、帮孩子适应家庭外生活——与孩子合作的理念和方法。

第六章《合作建立有效亲子沟通》，我们关注的是培养孩子有理性、有建设性，和孩子过有商有量的生活，同时避免拒绝型沟通、亲子沟通中的碾压模式，以及命令、追问、斗嘴、顶嘴、讲条件等无效的沟通方式。

第七章《合作培养孩子好脾气好性格》，我们关注的是孩子的“生活背景”如何塑造他的性格，父母如何避免孩子打人、发脾气、任性等负面的性格表现，并且探讨了孩子胆大胆小、内向外向等父母关心的性格话题。

第八章和第九章《合作培养孩子好习惯》，我们用较大的篇幅，探讨了父母如何帮助孩子发展学习能力，养成独立完成作业的习惯、自主阅读的习惯；如何帮助孩子学会时间管理；如何帮助孩子具备高水准的专注力，等等。同时，也充分讨论了父母如何用合作而不是强迫的方式，帮助孩子改进沉迷于玩电脑、玩游戏、看电视，赖床、不想去上学、丢三落四等负面行为和习惯。

第十章《与叛逆和青春期的孩子合作》，我们分享了一些可能与部分父母有区别的观念和方法，比如不需要孩子听话、没有操控就没有叛逆、孩子青春期爸妈别严管、早恋没有那么可怕，等等，希望帮孩子争取到更自由、自主的成长空间，同时也帮父母成长为更善于与“叛逆”孩子、青春期孩子合作的“合作者”。

完成这样一本书，对真心爸妈自己来说，也是一个自我教育的过程。

因为对“与孩子合作”思考得越深，越能发现，作为父母，在家庭教育的过程中，要成为孩子的“合格”的合作者，或者按照更高的目标，成为“优秀”的合作者，爸爸妈妈需要做的是，调动你所能投入的一切——你的成长历程、你的人生经验、你的学识、你的人生观、价值观、世界观，去形成一个真正基于“合作”而非“强迫”

的家庭教育理念，去摸索真正有益于孩子成为独立、自主的“他自己”的合作方法，这对父母来说，既是挑战，也是成长——自觉走过这样的历程，我们的人生，也同时迈向了新的境界。

希望拿到这本书的你，能与真心爸妈一起，体会探索这个新境界的过程中，需要经历的反思以及豁然开朗的快意。

第一章

合作守则一：多施爱，少失控

做充满爱意的父母，不做暴躁、打骂、毒化家庭氛围的失控父母，因为爱比焦虑更有力量。

■ 你对生活的态度，就是你对孩子的态度——父母如何看待生活，就会如何看待孩子，你对生活的一切观点、态度、处置方式，都会原原本本地传递给孩子。

■ 带孩子，你用心了吗？——回应、同理心、接纳……真正的用心，只在一瞬间，但产生的效果，却足以抵过你对孩子做的种种哄劝、威胁、利诱、呵斥、打骂之和。

■ 不做“低服务型父母”——我忙着，我很累，我做不到，我不会，我没办法，我就是这个脾气，我为你含辛茹苦，你欠我的，如此心态的父母，是典型的“低服务型父母”，他们缺乏为孩子奋不顾身的慷慨和勇气。

■ 理想的亲子关系，是爱的互动——孩子是一个独立的个体，相信自己，相信孩子，尽力去营造充满爱意的家庭环境，我们会一起享受到更高级的亲子关系。

■ 爱的尺度：宠爱不溺爱——不过分满足需求，不满足过分需求，让孩子学会等待，让孩子学会体恤，你能做的我不代劳，教孩子尊重父母和其他长辈，玩儿可以，“作”不行，培养孩子的分享精神。把握好这些尺度，宠爱才不会变成溺爱。