

优教
书系



孩子内心的秘密：

一名教育心理学记者的一线实录

任乐平

著

著名作家、文学评论家**汪兆骞**倾情推荐

专业教育记者多年采访实录，直击中国家庭教育数十种典型问题

深入浅出的教育理念和专业的心理解析，**探究孩子成长的秘密**

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

优教
书系

孩子内心的秘密：

一名教育心理学记者的一线实录

任乐平 著

 黑龙江出版集团

 黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子内心的秘密：一名教育心理学记者的一线实录 /
任乐平著. — 哈尔滨：黑龙江教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5316-9701-5

I. ①孩… II. ①任… III. ①青少年—家庭教育—研
究 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 300580 号

孩子内心的秘密：一名教育心理学记者的一线实录

HAIZI NEIXIN DE MIMI: YI MING JIAOYU XINLIXUE JIZHE DE YIXIAN SHILU

作 者 任乐平
选题策划 王春晨
责任编辑 王海燕
装帧设计 Amber Design 琥珀视觉
责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团
新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>
公众微信 heilongjiangjiaoyu
天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>
E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com
电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16
印 张 17.5
字 数 241 千
版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5316-9701-5
定 价 34.00 元

序

我一直认为，冥冥之中一切皆有宿命的戏谑。15年前，从北师大文学院毕业后，我的一位英语老师引荐我去北京科技报社做见习记者，副主编孟老师为北师大师兄，食堂一顿小炸鱼招待之后，孟老师委婉地表示一线记者已经满员，问我能否以英语的优势偶尔翻译一些科技小品文。或许是懵懂幼稚之故，当年的我竟然以住得太远为由，婉拒了这一珍贵的入职机会——天晓得当年《北京青年报》的《安顿情感专栏》给了我多少纪实采访的冲动，天晓得事后我有多后悔自己的呆板，天晓得10余年的辗转之后竟然还是遂了这一线采访的心愿！

有趣的是，研究生阶段心理学专业的学习以及两个孩子的出生与教养心路，终究让我的职场生涯拐了一个弯，从沿袭的教育领地，跳入了另一个全新的教育媒体领地。我以心理学记者的名头，开始频繁接触形形色色的家长与孩子，若干年中，竟然也有意无意地记录下了一个关乎青少年成长的“隐微世界”。忽有一日，我突发奇想，这些有着细致跌宕故事情节、已经赋予了剖析入理的心理解析的案例，不正精彩纷呈地向人们打开一扇窗吗？从这扇窗里，我们不仅能窥见孩子内心的涟漪与曲折的心路，还能窥见家长澎湃起伏的焦虑与疑惑，同时也能窥见这个时代某些群体的隐忧与刻画在心灵上的烙印……于是，“摄像头精神，像摄像头一样如实记录的精神”这一闪念，在我的脑海中电光火石般掠过，我执意要将它“捕捉”，而后续的事实证明，这次“捕捉”是有意义的。

出版圈的同乡兼好友陈平先生，立马就我的闪念提出了若干意见，鼓



励我写作，谆谆善意，展露无遗。然后，中国画报社的张文杰女士充当起了最直接的“相马者”，首先向我抛出了橄榄枝，在素材零散与构架迷惘的情况下，慧眼成为提鞭人，鞭策启迪彼此“即便四处尚茫然，也要仗剑寻光芒”；多次的切磋与努力，张文杰女士指导我反复梳理框架，在与本报社产品不相符的背景下，又把这一蕴含着千家万户教育心得的“小窗散文”推荐给了国内知名“作家捕手”傅兴文先生。很幸运，傅老师亦是第一时间认真审读了文本，并且细心提出了诸多接地气的建议，然后将书稿交给了黑龙江教育出版社的宋舒白老师……至此，“隐微世界”的那扇窗，终于仰仗众多同人的接棒之力，得以徐徐打开。

我经常思忖，在包罗万象的信息轰炸时代，当我的读者打开这一扇窗的时候，我究竟能给他们提供什么样的风景呢？一个在文学与翻译、创作世界里游弋摸索的教育记者，一个有着两个孩子的典型中国妈妈，一个期待悟化人生哲思的普通人，能否有着“泥犁拔舌自担当”的勇气，来构筑起通往孩子内心的“隐微世界”的桥梁呢？让我欣慰的是，娓娓道来的故事，均取材于活生生的人群影像，这寻常千万家的琐屑育儿事，就在我们身边循环上演，甚至投射下了我们自身的影子，我力求能够深情款款地记录下这些人与事，尽可能精微渗入机理地剖析这其中蕴含的心理动机，让我的读者们在这雅俗共赏的笔调中得以启迪与深思，倘若可取处一二，也不枉我八九分的愚钝之力。

只是，真实朴素的东西往往是有瑕疵的，拙作亦然：案例收集时间跨度稍长，可能会稍显零散；受真实访谈所限，内容尚未覆盖方方面面；更有个人性情等原因，文字尽兴而来或无章法……总之，路漫，修远，但孩子内心的“隐微世界”，永远是我探索的“秘密花园”，他们的天然烂漫与纯净深邃，让任何的柔软窥见，都变成了一次圣洁的朝圣，这扇窗，权当抛砖引玉的第一道原生风景，以后若有机缘，必将向读者呈上更为完整鲜活的纵深处景致。

窗已推开，那么，拂入的一定是蔼蔼之息，宛如清新的晨风，会不经意间浸润并触动着我们。如果恰巧遇见，那就让我们一起，潜心嗅嗅这原汁原味的斑斓与稚拙吧，事关孩子内心的秘密，或许我们都在迷离与探索的芳草径上——以此同勉，并诚挚地祝福我的朋友们。



序

1

1 / 第一章 小家藏着大问题，好家教胜过好学校

施爱若施肥，过与不及都是祸

——如何教育过于依赖与自恋的孩子 3

感谢“懒惰”的妈妈

——好家长懂得对孩子进行劳动启蒙教育 14

为何娶了媳妇忘了娘

——原生家庭的情感沟通对孩子的影响巨大 25

爸爸到底去哪儿了	
——有父亲，不等于父爱不缺位	34
老人带娃，隐忧四伏	
——舐犊情深下的隔代抚养	44
揭开强势母亲的面纱	
——焦虑的母亲，会给孩子的成长投射阴影	55
妈妈凝视过你，你即能凝视万物	
——健全的人，从母亲心灵的“广场”走过	64
良性亲子关系，就像弓与箭	
——亲子矛盾，或是双方审视角度的差异	71
女儿为何嫌弃“穷”爸爸	
——千万别把所谓的“富养”搞错了	78
别让孩子陷入童年忧郁	
——悦纳彼此的不完美	86
失效的“棍棒法”	
——粗暴教育，治标不治本	94
 105 / 第二章 探究孩子内心的秘密，让教育事半功倍	
高情商是怎么培养出来的	
——幽默与即景调教，事半功倍	107
如何应对孩子撒谎	
——看看孩子是否混淆了这些东西	115

为何孩子不自信	
——重视孩子人格发展的最初时期	125
孩子对不好的事情上瘾怎么办	
——有一种原因叫习得性无助	135
文雅女孩儿的“饿”症	
——脑胼体神经焦虑，不可小觑	154
具有抗输精神的孩子更强大	
——挫折教育意义重大	164
儿童噩梦预示的心理恐慌	
——舒缓孩子内心的怕	171
这样才能避免孩子自残	
——孩子为什么会身心自虐	178

187 / 第三章 这些素质决定孩子的一生

教孩子处理好跟老师的关系	
——师生情对孩子的影响不可忽视	189
激活“冰山”下的那一角	
——妙用积极心理暗示	199
如何培养孩子主动学习的精神	
——被动学习之苦与主动学习之乐	209
凡事坚持出奇迹，这样培养孩子的毅力	
——成事不足，大多缺乏意志力	218

万一孩子成了“学渣”怎么办	
——考试不能是学生不堪承受之重	226
玩是门大学问	
——儿童游戏中的小社会	234
推动专注力的多米诺骨牌	
——注意力障碍，多是家长自己惹的祸	243
为何孩子没有理想	
——理想不是绑架下的“鞭子”抽出来的	252
拖延是一剂慢性“毒药”	
——帮孩子的内心安插一个自治“小哨兵”	261

第一章

小家藏着大问题， 好家教胜过好学校

HaiZi NeiXin

De MiMi



孩子内心的秘密

孩子对爸爸妈妈的“奢求”，无暇消化，也无法消受，他们小小的身躯需要的不完全是锦衣美食和高段的全方位教育，他们对这些不感兴趣，甚至原本对某一领域的热情也被密密匝匝的任务打消，更无从表达抵抗，所以只有以自己生命活力的悄然枯萎来消极抗议，甚至他们自身也无法认识到自己的不满意。这种悲哀，才是一种无言的呐喊。

施爱若施肥，过与不及都是祸

——如何教育过于依赖与自恋的孩子

有一位农夫，看见别人给田里撒了豆饼和黄豆后，小麦长势喜人，亩产量空前高，他因此认识到肥料对庄稼的巨大作用，于是专门养了几头牛，牛的用途不只是干农活，还有制造牛粪用来肥田。接下来，该农夫的田里不仅撒了黄豆和豆饼，还施加了化肥和牛粪，他喜滋滋地盼望着小麦的产量再上一个台阶。结果，事与愿违，亩产量竟然跌入低谷。

通过寻访高人，农夫解开了心中的谜：原来，肥料一旦过于充足，就会在地下发酵产生热气，这样一来，刚萌芽而出的种子就被闷死了，又怎么能顺利发芽呢？经过这样一番折腾，农夫终于恍然大悟——要想苗长得好，产量高，就要考虑土壤的具体条件，合理施肥，同时还要关注肥料入土后的一系列变化，一股脑儿地增加养分，不但不是“良药”，反而可能是“毒药”，伤害了种子。

农夫的“种麦之殇”演绎到当下的现实生活，给爱孩子爱得浩浩荡荡的家长们一记重锤，农事与育儿事尽管是两个领域的话题，却在某种意义上有着异曲同工之妙：并不是“土壤”越肥沃，孩子就越能成器，劈头盖脸的养分施加给孩子，或许不是“良药”，而是“毒药”，殊不知，过多的爱，已经严重阻碍了孩子的性灵舒展。施爱，亦如施肥一般，孩子需要的是得体又适宜的无条件之爱，从容不迫又悠游有度。那么，跃跃欲试当个“好农夫”，或许是我们教育者的必修课！



密集浇灌，爱如潮水，反而滋生“傀儡苗”

我在几年的教育记者生涯中，因心理学专业的背景，个案分析做得比较多，所以，经常会收到家长的电子邮件，这些家长可谓是爱子之切切，又因我个人待人接物的随和心性，所以他们通常在聊天中就把问题撂了过来，也正是这种寻常百姓家的育儿事，让“只缘身在此山中”的我，循循之际，力求去探得儿童心性之“庐山真面目”。

大抵一年前的一个夏日，我收到了这样一封邮件：

任老师，你好。我的孩子就读于成师附小万科分校，因我们夫妇有一定的经济能力，所以提前几年就购入了该校的学区房。我们知道以后孩子的压力也大，所以，从胎教开始，我们就给她选择了最好的。不管是幼儿园还是小学，我们都是竭尽所能，希望孩子能享受到好的教育资源。我的爱人是全职妈妈，孩子的一切都有妈妈和保姆的精心打理。怎么形容对孩子的爱呢，应该是无微不至吧，衣服都是洋气的，高端的培训班我们参加过很多。专职的钢琴师、洋外教，每天各类精品课程，定时配备营养餐……甚至每年寒暑假我们都有出国游的行程。但是，事与愿违，我和孩子妈妈总觉得我们这女儿不上“道”儿，一天到晚蔫蔫的，做什么也打不起精神，没有外面那些顽童的灵活劲儿。我们夫妇经常感慨：“我们当父母的，简直就是‘春风雨露’般地在照顾孩子了，怎么孩子就这么不争气呢？……”

这是一位事业成功的慈父给我写来的信，信中的这位家长列举了他们对孩子种种的好，似乎爱得360度无死角，但是，这种显得“劈头盖脸无孔不入，把孩子裹挟得密不透风”的方式，似乎爱得不得其所，最终父母

也觉得自己带出了一个“傀儡小人”。那么，问题出在哪儿，犹豫了两三日，我还是给这位父亲回了信，之所以审慎，一则是対这名儿童成长的原生家庭环境的了解不甚周全；二则避免以偏概全。因此，以典故引入的形式与这名家长交谈，这名父亲很快电话联系我，其情切切地表示“戳中”了他们家庭教育的“痼疾”，希望以后做一些好的调整。

实际上，我小心翼翼引入的故事，是很多人耳熟能详的，吾本热爱泥土，故庄子育苗给予人的启迪，又被我信手拈来了——

一日，魏王见到惠施和庄子，分别给了他们一些葫芦种子，告诉他们：“你们去试试，看看你们种出来的葫芦谁的更大，种得大的人，我必奖赏。”

两人欣然领受。

惠施希望自己种出来的葫芦比庄子的更大，于是天天去施肥、锄草、浇水。不过，庄子的做法不同，他天天来查看，但是很少施肥浇水。也怪，惠施的葫芦苗子一直长得不茂盛，还接连死去了很多，几乎没有长成藤的；庄子的葫芦反而枝繁叶茂，季节一到，就开花结果了，而且是大果儿。

惠施苦思不解，只好请教庄子：“先生，为何我如此精心打理，反倒都死了；而您一点也没好好儿打理过，竟然种出了大葫芦呢？”

庄子微微一笑，认真地说：“不是你所说的那样，我是用心了的，但是我采用了自然的法则，我其实是在关注它们的长势，只要是正常的，我都不会干涉，让它们肆意生长。而你，一天到晚不停地浇水施肥，锄动其根基，不顾植物的生长规律，所以植物就死掉了。”

之所以拿惠施与庄子赛葫芦来说事，我仅仅是希望天下的父母，尤其是“爱如潮水，汹涌不止”的父母能意识到这一点：给幼苗拼命施肥，幼苗要



夭折的，对孩子施加过分的关注和爱也是这个道理。对待孩子，切不能急功近利、揠苗助长，但实际生活中，很多家长却在无意识中，打着爱孩子的旗号，把儿童裹挟得千疮百孔，生命的激情萎缩，且不自知，应该说，这是一种亲子悲哀。

显然，如同“一千个读者，就有一千个哈姆雷特”一样，不可能一服灵丹妙药就能治愈所有类似情形的家庭，但是总归有一些可以共勉的通识性的东西，让我们寄予思考。

自然结果最天然

我们到底该怎样爱孩子呢，也许，自然结果是最天然的法则了。冰心的文集都在咏叹童心、母爱、大自然，她深情款款地表示：“孩子，就应该同野花儿一样成长，自然又健康！”冰心女士就是呼吁家长和教育人士尊重孩子的天性，因为孩子也有自然生长的规律，花儿之茁壮，也是源于少了羁绊。运用到家庭教育中，就是告诫家长借鉴自然法则，给孩子一个自由、宽松的环境，让孩子尽情舒展性灵。

苛求完美是大忌

很多家长会把自己的远大理想放到孩子身上，一旦经济条件许可，就无所不能地灌输一切事物，殊不知，这种雄厚财力支持起来的全方位提供反而让孩子密不透风、喘不过气来。孩子对爸爸妈妈的“奢求”，无暇消化，也无法消受，他们小小的身躯需要的不完全是锦衣美食和高段的全方位教育，他们对这些不感兴趣，甚至原本对某一领域的热情也被密密匝匝的任务打消，更无从表达抵抗，所以只有以自己生命活力的悄然枯萎来消极抗议，甚至他们自身也无法认识到自己的不满意。这种悲哀，才是一种无言的呐喊。

因势利导是良方

其实，家长一番苦心的真正出发点是好的，但是方法要拿捏好分寸。父母要发现孩子的才能，因势利导，循循善诱。创造条件，培养恰当的才

能，才是明智的。孩子的生理与心理发展水平有一定的阶段性，一味不分情势地苛求孩子，让孩子殚精竭虑地完成一项项任务，显然有伤他们的身心健康。更纵深地考量，孩子的心灵，日渐蒙上了沉重的压力，对生活一日复一日地叠加着疲软感，这又谈何后劲和锐意进取呢？长期超负荷地将孩子捆绑在家长的“算盘”里，不如因势利导地培养孩子。

这位父亲，对于我说到的很多观点，一直点头称是，在后续的跟踪采访中，他坦言：“‘松绑’后的‘傀儡小人’似乎逐渐地鲜活起来！”这位父亲，也算是行进在“现代好农夫”的蹊径上了，且行且探索，此为后话。

瓮中掬幼，不经风雨怎破土

在很多的家长沙龙中，我屡屡引用一个13岁“婴儿”的案例，13岁，本应是一个烂漫活泼且思潮飞扬的年纪，但是故事中的东阳同学，却是一名“超龄婴儿”，家长过度庇护下的“施爱”，无疑成了一宗害！

我是在参加某少年探险夏令营时，机缘巧合下，结识了这名“大宝宝”——说他是“大宝宝”，是因为他已经13岁了，却还有着婴儿的特征：爱哭、胆怯、凡事爱找妈妈来解决……

野炊的间歇，我们发现这名男生情绪不错，于是跟他聊点随意的话题：

“东阳，为什么野炊时你不和其他伙伴一起去煮竹筒饭、炒一个自己最拿手的菜呢？”

东阳很突兀地盯着我们，默不作声。

看到这样腼腆的孩子，我们似乎也觉得是不是吓到了他。没想到，过了大概一分钟的时间，这个孩子突然开口了：

“我们家里人都管我叫‘宝宝’，爸爸、妈妈为了让我进个好学校，