

G479
C46

让 孩子的心 有个家

父母师长如何面对孩子青春期

(台湾) 陈美儒 著



华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子的心有个家:父母师长如何面对孩子青春期/
陈美儒著. —北京:华文出版社, 2001. 9

ISBN 7—5075—1218—5

I. 让… II. 陈… III. ①青春期—健康教育②青春
期—青少年心理学 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 061868 号

本著作由中华版权代理总公司授权华文出版社独家出版发行
著作权合同登记号: 图字 01—2001—2657 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话 (010) 83086663 (010) 66035914

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

大 32 开本 8.75 印张 105 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—8000 册

定价: 15.00 元



推荐者序

我认识的美儒老师

(台湾)原“清华大学”校长 沈君山

美儒女士又要出书了，要我写序。可是，我和她书中写的一切，实在是很遥远。我的小学、初中是在大陆念的，那时成天“逃难”，为了躲避“日寇”——这个名词，现在的青少年大概全不了解了，但是那时的报纸广播上大家全是这样叫的。我们这一代人，想起抗战，就不能不想起“逃难”，就不能不想起“日寇”。——我的父母任职于公家机构，“日





寇”进一步，他们的机构就往“内地”挪一挪，我的学校也就得换一换。现在回想起来，读过的小学总有十二三个，很不安定，当然这种处境也造成许多困扰。那时留下的一些阴影，由心理学家来分析的话，恐怕还都留在我的下意识里。但是，联考补习的压力，却是从没有尝过；50年安定的现代化社会衍生出来的种种问题，也不曾面临过。所以，美儒出的29本针对亲子教育、关怀青少年成长的文字书或有声书，说句实话，没真正读过。

但是，美儒的书我虽不懂，对美儒这个人，我还有些认识。我们认识二十多年了。二十多年前，我认识美儒的时候，她还不是这样忙碌充实的小妇人。那时她刚刚从师大毕业，分配到一所中学教书，同时也开始替报纸写点人物专访。访问吴大猷先生、蒋彦士先生、谢东闵先生等很多人，也访问了我。因为年龄较接近吧，就



多谈些，好像我也在访问她。

那时她教书的中学，地区并不太好，有问题的学生比较多，有的学生，个子比她还要高许多。做一位小老师，并不容易，有时也受不少委屈。但美儒是一个非常要强的人，也很关心她的学生。她自己的成长环境并不好，从小学到大学，她一直就住在那种低矮、土泥木造的违章建筑里。但她靠自己的努力，进了很好的学校。她也经历过十分贫穷的少年时代，所以，很了解也很同情家庭环境不好的孩子，她认真而且十分投入地做着中学老师。

但是，她并不是没有憧憬，那时的美儒是一个充满憧憬的女孩。她和那时候很多大学毕业生一样，想出国，想见识花花的洋世界，再努力读点书，回来也可以做个归国学人。

十多年过去了，因为种种客观原因，





她当年的憧憬没有成为事实。但是，她沿着现实限制的轨道积极地走下去，今天所取得的成就，是非常值得骄傲的：这包括30本著作，四五家报纸杂志的定期专栏，在1992年由前台湾“中央研究院院长”吴大猷先生举荐，以“现代生活教育家”而荣获台湾十大杰出女青年，近五年走遍全世界，进行“海外华文教师研习营”的巡回讲座等。另外，在忙碌的教学、写作、演讲之余，很难得的是，她还拥有一对十分优秀的儿女，一个非常和睦的家庭。

我有时想，当年她若得到了她所憧憬的一切，比如出了国，也许得了更高的学位，也许在异国结婚定居，是不是还能拥有现在这样充实而又得到赞扬肯定的生活呢？

其实，上苍并没有特别给美儒更多的什么，她有的只是好强、敬业和满足于既



有的东西，且努力把它变得更好。这样的个性，在今天台湾千千万万、高高低低的人的影子里仍可以看到。也正是这样，才使我们——上苍也并没有给得特别多的人，能有今天的成就。

趁美儒出她第 N 本书的机会，我向她致以敬意，并不是为她的书——我没有这个资格，而是为她实现自己的理想所付出的努力，也希望她所代表的这样的个性，能在她所关心的青少年中，一代代地传承下去。

2000 年 8 月 28 日
于（台湾）“清华大学”



BOOK family

目 录

推荐序

- 001 我认识的美儒老师 沈君山

第一章 快乐一家人

- 003 1. 爱得太多是“沉重”
008 2. 留给孩子“呼吸”的空间
013 3. 孩子爱作怪，怎么办
018 4. 不必尽在“外表”上计较
023 5. 学习听孩子说话
027 6. 让蚌壳自动吐沙
031 7. 比来比去比成仇
036 8. 避免出口成“伤”
040 9. 因为爱，所以打他
044 10. 父母肯道歉，孩子负责任

BOOK

family

- 048 11. 亲爱的孩子,你为何要离家出走
- 052 12. 女友的下巴,妈妈不喜欢
- 056 13. 如何面对儿女情事
- 060 14. 正确的性教育从家庭开始
- 065 15. 让孩子参与家务事
- 069 16. 以钱论功行赏,不免有后患
- 073 17. 关心孩子,老爸不缺席
- 077 18. 当理想与父母的期望相矛盾时
- 081 19. 考生的心情比分数重要
- 086 20. 设置一块阅读的角落

第二章 师生相处大补贴

- 091 1. 赞美是最好听的声音
- 095 2. 用心倾听

BOOK

family

- 099 3. 阅读“肢体语言”
- 104 4. 没有“同理心”，怎么通
- 108 5. 吃在嘴里，甜在心里
- 112 6. 拥抱 EQ，创造双赢
- 116 7. 透视分数背后的才情
- 121 8. 同学可以处罚同学吗

第三章 亲师沟通无障碍

- 129 1. 真诚、委婉是最佳的沟通方法
- 134 2. 老师，您为什么不喜欢我的孩子
- 139 3. 当老师来“告状”时
- 143 4. 误解常在一“线”间
- 147 5. 与老师恳谈，小抄上阵



- | | |
|-----|---------------|
| 151 | 6. 善用联络簿 |
| 155 | 7. 佳节到, 是否要送礼 |
| 160 | 8. 慎保学生家庭的秘密 |
| 164 | 9. “爱心妈妈”的烦恼 |

第四章 追求校园安全

- | | |
|-----|------------------|
| 171 | 1. 危险游戏、危险后果 |
| 176 | 2. 莫让实验室成了游戏场 |
| 181 | 3. 上体育课, 不必“拚命” |
| 186 | 4. 扫除时, 不要“奋不顾身” |
| 191 | 5. 小心大野狼 |
| 196 | 6. 避免成为“猎物” |
| 201 | 7. 远离黑帮势力 |

BOOK

family

第五章 欢乐一暑假

- 209 1. 怎样选择夏令营、游学团
- 214 2. 到底该补习什么才好
- 218 3. 孩子想打工，你放心吗
- 222 4. 炎炎夏日，预先防“潮”

第六章 当联考取消之后

- 229 1. 会“背”不一定“多分”
- 233 2. 打破人生分数神话
- 237 3. 培养生活应变能力
- 242 4. 你会介绍自己吗
- 246 5. 让孩子勇于做梦，敢有主张
- 250 6. 人生的路无限宽广

第七章 展望未来

- 257 1. 挥别忧郁，迎接新世纪
- 261 2. 千禧情爱与婚姻

第一章

快乐一家亲



family



1. 爱得太多是“沉重”

“都十七八岁的人了，到现在洗个澡都还要我这老妈三催四请的。还有，穿过的臭袜子总是到处丢、随便塞，真叫人受不了。”郝妈妈每次提到她那正读高二的儿子，似乎总有不少的怨气。可是说归说，怨归怨，多年来她也不曾放弃这些令她生气的事情。

所以，母子二人的情感互动是：他依然臭袜子满天飞；依然是母亲把水放好了，又催又请才进浴室；做母亲的则是边做边骂，骂完却





依然照着原样去做。

你，是不是也是这种“事必躬亲”的妈妈？

稍微一刮风，气温一变动，许多父母便从未忘记赶快叮咛孩子加衣服；万一孩子正好在学校上课，有的妈妈还立即送外套去，就怕心肝宝贝着凉。

清早，许多妈妈总是认真努力地扮演“报时鸟”、“妈妈钟”的角色——叫得太早，孩子睡不够、火气大；叫得晚，万一迟到了，孩子更生气。

一日之计在于晨，对许多妈妈而言，一天紧张的生活，就从清早呼唤孩子起床开始了。接着，妈妈们也许忙上班，也许忙家务，等孩子放学回来更得忙烹调美食；然后呢，还得为家中的公主、王子当伴读。唉，实在是够辛苦。

这样凡事劳苦自己，舍不得儿女一点点付出或遭受挫折的妈妈，就是百分之百的好妈





妈吗？

在餐厅里吃饭，稍微留意观察，就一定可以看见有不少的妈妈，因为担心孩子切得不够顺当或弄脏餐巾，总是急切主动地把孩子盘里的牛排或鸡块拿来亲自切割操作，而不准那看来绝不小于十岁的孩子碰刀叉。

发现孩子鞋带没系好、裤子拉链没拉好、裙子没弄整齐，许多妈妈一边嘟哝着、骂着、念着，一边却又蹲下身子帮孩子把这些事情做好。

这么一来，看上去也许是善尽呵护、无微不至，可是无形中也剥夺了孩子学习的机会。

就心理层面而言，一个没有办法表达能力的孩子，是很难拥有自信的；父母对儿女过度周全的耳提面命，往往使孩子因为缺乏自主决定的能力而无从肯定自己。

儿女的成长过程中确实需要父母的爱，可是爱得太多，对孩子却也是沉重的压力，甚至会让孩子养成懒惰和依赖的坏习惯。为人父母

爱得太多是「沉重」

