



「卢勤教育文集」

告诉孩子， 你真棒！

卢勤 著

◆ 漓江出版社

告诉孩子，
你真棒！

图书在版编目 (CIP) 数据

告诉孩子,你真棒! / 卢勤著. —桂林:漓江出版社, 2007.1
(卢勤教育文集)

ISBN 978-7-5407-3882-2

I. 告… II. 卢… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第010891号

告诉孩子,你真棒!

作 者 卢 勤
责任编辑 文龙玉
美术编辑 罗 云
责任校对 徐 明 甘智洪
责任监印 唐慧群
资料整理 卢锦华
图片提供 卢 勤 卢锦华 李 斌 张志刚 等
出 版 人 李元君
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@public.glptt.gx.cn
http://www.Lijiang-pub.com
印 制 中国农业出版社印刷厂
开 本 700×1000 1/16
印 张 17.75
彩 页 2
字 数 401千字
版 次 2007年4月第1版
印 次 2007年4月第1次印刷
印 数 1—20 000
书 号 ISBN 978-7-5407-3882-2

全套(共5册)定价 90.00 元

本 册 定 价 18.00 元

知 心 热 线: 010-64060999 (周二至周五晚 17:30—20:30)

知心姐姐网: www.zxjj.com.cn

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

＜难忘知心姐姐温暖的微笑＞



＜谢谢中央领导给“手拉手”活动赠书＞

<在长城，我们豪情满怀



<你真棒！

序

掌握教育孩子的科学与艺术

余心言

阳春三月，友人带来卢勤的书稿《告诉孩子，你真棒！》，让我为这本书写篇序言。我十分高兴地答应了。

教育孩子，从来都是人生的一件大事，牵动着千千万万父母的心，因为孩子就是我们生命的延续，人生百年，转瞬即逝，有了孩子，我们的愿望，我们的理想，才能子子孙孙，传之久远，譬如积薪，拾级上升，不断开拓新的光辉领域。

爱孩子，就是人共有的情感。但是，如果只知道爱，如高尔基所说，那是“母鸡也会”做的事。人之所以异于其他动物，更在于人懂得教育自己的后代。前人在千百年中积累的知识、经验，可以通过教育，在比较短的时间内传授给后代，让后代可以在新的起跑线上向前开拓，形成“长江后浪推前浪，一代新人胜旧人”的局面。这就自然远远胜过其他只靠遗传获得本能，在漫长的过程中逐步进化的动物。

父母是孩子的第一任老师。亲情的纽带，使家庭教育具有学校教育、社会教育不能取代的地位和作用。在中华民族腾飞的新的历史时期，对子女的教育比过去任何历史时代更加吸引了千万父母的关注，也成为他们的焦虑和困惑。社会的快速进步和变动，为子女的未来提

供了前所未有的机遇和无限广阔的空间，同时也会带来极其严峻的挑战。如何帮助孩子做好准备，善于应对，争取最好的前途，不能不使父母们牵肠挂肚。而事实上孩子呱呱坠地之时，父母们大抵没有做好充分的准备。孟子早就说过，“未有学养子而后嫁”。现在实行独生子女政策，即使在第一个孩子身上取得了经验，也没有办法用来改进对第二个孩子的教育。何况，人的成长不能重来，不是做试验，只能成功，不能失败，万一失败，代价太大了。新的历史时期，新事物扑面而来，孩子在不同于前人的新的环境中生活，他们面临的矛盾、问题也常常超出父母已有的经验。于是许多为父母者就不免于苦恼和困惑，他们常常为自己在孩子身上的期望不能实现，为自己对孩子的教育不能奏效甚至得到相反的结果而感到不解。在这样的历史时期，加强对家庭教育理论的探索和研究，加强对家庭教育的知识与经验的传播，就成为一件十分迫切和受到社会欢迎的事情。

卢勤作为《中国少年报》的知心姐姐，长期同孩子有广泛而密切的联系。她又有一颗爱孩子的心，能够尊重孩子，因此能够倾听孩子倾诉心曲，从而比较懂得孩子，比较理解孩子成长的规律。她在本书中提出的许多重要的观点，大量成功的经验和失败的教训，对于当代的家长是极其有益的。我很希望有尽可能多的家长以及准备做家长的人都来读一读这本书，也希望许多关心家庭教育，关心下一代成长的人们都来读一读这本书。家庭教育知识普及中的一个困难是：许多为人父母者开始只凭自己的想当然，或者美好的愿望办事，不认为有学习家庭教育知识的必要，等到出了问题，发生了矛盾，再回过头来像找医生看病那样，到处去寻良方妙药。不知道这时问题往往已经比较难解决了。所以，对这本书，我希望人们能早一点看，系统地看，不是找现成的方法，而是能用思想一点根本的问题。有些方法，别人用了很有成效，自己照猫画虎搬过来用就未必见得有效。最有用的是那些根本的东西，包括像卢勤那样爱孩子，尊重孩子，理解孩子，懂得孩子。

人的成长是有规律的，关于人的成长的学问是科学。教育也是有规律的，也要符合科学，还要讲究教育的艺术。教育应当从什么时候

开始？不同年龄的教育有什么不同？教育是不是就是读书识字？是不是就是讲道理、提要求、训斥？家庭的氛围、大人之间谈话的内容、处事的方式是不是教育？什么样的期望才是符合实际的？实现这些期望需要设置什么条件、经过哪些历程？如此等等问题，细心的读者在这本书中都可以找到对自己有用的启迪。

孩子的成长归根到底是孩子自己的事，孩子自己才是成长的主体，家长不可能越俎代庖。孩子只能从自己的实践中学习，包括从成功的经验中学习，更多地从失败的教训中学习。“不摔跤，长不大”。聪明的父母不应当希望自己的孩子一辈子不摔跤，而是要培养能应对复杂人生的雄鹰。我们的责任是给孩子帮助、支持、鼓励，也给孩子必要的保护。这些事怎样做得得法、巧妙、自然，能收到最大的效果，这就是科学与艺术。

愿本书的读者都能有所收获。

2004年4月

目录 / contents

序 掌握教育孩子的科学与艺术 余心言

第一章 不知道的世界——我的孩子 家庭教育的五大冲突

期望的冲突——	
过高的期望，带来孩子的无望	001
保护的冲突——	
过度的保护，带来孩子的无能	006
爱的冲突——	
过分的溺爱，带来孩子的无情	011
交往的冲突——	
过多的干涉，带来孩子的无奈	015
评价的冲突——	
过多的指责，带来孩子的无措	021

第二章 首先改变你自己 缓解冲突的七个忠告

盲目变清醒——	
有舍才有得	026
以分为本变以人为本——	
成长比分数重要	030
演员变观众——	
该放手就放手	034
施爱变受爱——	

038	在乎孩子的爱 唠叨变忠告——
042	有用的是忠告 “相同”变“不同”——
046	为孩子喝彩 对抗变对话——
050	别跟孩子“较劲”

第三章 关注孩子心灵的成长 心灵成长的七个需求

054	“把头抬起来！”—— 心灵成长需要尊严 “我听你说”——
058	心灵成长需要宣泄 “孩子，你真棒！”——
063	心灵成长需要肯定 “跌倒了，爬起来”——
068	心灵成长需要磨难 “你的奇思妙想真不错”——
074	心灵成长需要自由 “我已经原谅你”——
080	心灵成长需要包容 “放飞你的梦想！”——
086	心灵成长需要梦想

第四章 从“心灵尘暴”到“知心春风” 不同的土壤不同的收获

“家有徐母” ——	
催逼教育挤压了孩子的生存空间	994
“活着没有意思” ——	
失去理想的孩子心灵一片黑暗	102
“我不行” ——	
缺乏自信的孩子难以成功	106
“我想到法院上诉（妈妈）” ——	
缺少交流的家庭问题多	110
“你太没有出息了” ——	
被否定的孩子没有了上进心	116
“我真的不想让这种悲剧重演” ——	
知错的少年呼唤家庭沟通	120

第五章 给孩子一个什么样的世界 培养幸福孩子的九种环境

和谐是美——	
给孩子一个和谐的世界	126
平安是福——	
给孩子一个平安的世界	131
自信是根——	
给孩子一个自信的世界	136
思考是金——	
给孩子一个思考的世界	140
财商是富——	
给孩子一个发展的世界	146
诚信是真——	
给孩子一个诚信的世界	150

155	父爱是天—— 给孩子一个坚强的世界
160	母爱是地—— 给孩子一个真爱的世界
168	暴力是祸—— 不要给孩子一个恐怖的世界

第六章 怎样发掘孩子潜能 爱孩子的八种办法

173	亮点要放大—— 用爱的眼睛发现孩子
178	鼓励要及时—— 用爱的鼓励调动孩子
182	有人在爱我—— 用爱的感觉滋养孩子
186	榜样胜过言语—— 用爱的行为影响孩子
189	娇生不能惯养—— 用爱的理由拒绝孩子
193	自作必须自受—— 用爱的责任惩罚孩子
197	独立必须自主—— 用爱的意志磨练孩子
199	爱是不能忘记的—— 用爱的激情回报孩子

第七章 把孩子培养成财富 快乐人生的三句箴言

太好了！——

改变心情就改变了世界	203
我能行! ——	
改变态度就改变了命运	210
你有困难吗? 我来帮助你! ——	
改变情感就改变了生活	217

第八章 忘不掉的是教育 培养责任感的四句妙语

培养爱国情感——	
对世界说: 我就是中国!	225
树立公民意识——	
对自己说: 这是我的责任!	230
享受你的儿子——	
对儿子说: 有儿子就是不一样!	234
欣赏你的女儿——	
对女儿说: 有个女儿真好!	239

第九章 最宝贵的是亲情 亲子同做的七件大事

和孩子一起学	244
和孩子一起阅读	248
和孩子一起谈性	252
和孩子一起交朋友	257
和孩子一起上网	261
和孩子一起分享爱	265
和孩子一起制造快乐	268

后记	273
----	-----

第 | 一 | 章

不知道的世界——我的孩子 家庭教育的五大冲突

期望的冲突——

过高的期望，带来孩子的无望

“是知心姐姐吗？我女儿报考北京大学，只差几分没被录取，吃安眠药自杀了，现在正在医院抢救……”

那是高校录取通知书下发的日子，一位母亲把电话打到我的手机上。电话里，她泣不成声。

“别哭，慢慢说，究竟发生了什么事？”

我的心紧缩了。就在两天前，两位因为没有考上理想大学的高中生跳楼自杀身亡，消息也是孩子母亲通过手机告诉我的。

“我的女儿成绩很好，一心要报考北大。我和她爸爸也认为没问题。可是录取通知书发下来才知道，只差几分落榜了，被北京另一所大学录取了。”

“这所大学也不错呀！”

“我也这么说。可女儿一言不发，整天把自己关在房间里，在网上和别人聊天。一天傍晚，她对我说，她出去一会儿就回来，可她没有回来呀……”母亲的声音被哭泣声淹没。

“后来我才知道，那天傍晚，她把自己打扮成淑女模样，手拿莲花，坐在公园的长凳上，看着太阳落山。当太阳落下去的时候，她吃

下了早准备好的安眠药。幸好被巡逻的人发现，送到医院。”

“看来你女儿是有准备的。她自杀的念头是不是很久了？”我试探着问。

“是的。出事后，我从女儿的书包中发现了许多诊断书，是不同医院开的，症状相同：头疼、失眠，那些安眠药是一点一点攒的。”“我怎么这么糊涂，怎么一点也不知道？她爸爸总是说她，女儿烦，不和他讲话……”

“先别责备自己，也不要相互埋怨，快去医院看看女儿。只问病情，不问原因，让她好好休息。”我劝她。

几天后，女孩的父母来到我的办公室，哭着告诉我：女儿醒过来，看见我们讲的第一句话是：“你们干吗要救我？早晚我是会死的！”我们的心都要碎了！女儿是我们的全部，可女儿的全部是北大……

我一下子明白了问题所在，对他们说：“你们和孩子这两个‘全部’都是错的。你们有自己的事业、生活、责任，怎么只把女儿作为惟一？而女儿的全部就是‘北大’，这是不是太绝对了？上大学只是一个过程，并不是终点，最终还要走向社会。只认一条道，不是逼自己走绝路吗？”

我告诉他们，我儿子上大学时，我曾请教过全国著名大学的一位女教授：儿子应该报考哪所大学？

这位老教授语重心长地告诉我：期望值不要太高，太高了就会失望。她说，偏远地区有一个女孩子，学习特别好，人称“三脑袋”，物理、数学、化学都能考满分。高考时，父母让她考我所在的这所全国重点大学，她不想考，可父母非逼她报考，说是让她为祖宗增光；老师也劝她报考，说是为学校增光。她违心地上了我们学校，情绪一直不稳定，妈妈在校园里陪了她很久。妈妈回去后，学校进行了三次考试，她的成绩都名列中下。过去，她一直是当地的“状元”，这样的结果给她带来了巨大的精神压力，入学仅三个月，她便跳楼自杀了。她的母亲到学校来“接”她，欲哭无泪，一声接一声地喊：“是我害了我的女儿！是我害了我的孩子！我当初为什么要逼她？！”

教授讲这番话时，情绪很激动：“为了进军清华、北大……牺牲

了多少孩子？你不是‘知心姐姐’吗，请你转告那些对孩子期望过高的父母，心理素质不好的孩子，最好不要上重点大学。”

在漫长的人生路上，每个人都会有许多事不能如愿以偿。心理素质好的豁达开朗，沉着应对，于是成功了；心理素质差的，烦恼纠缠，难以自拔，于是倒下了。就像一个木桶，它的盛水量，不取决于最长的那块木板（智商），而取决于最短的那块木板（情商）。进入重点大学的学生都要面临同样的考验，从高考状元到成绩平平，从备受关注到默默无闻，心理落差之大，是一般人难以承受的。

2004年春节，我去看一位大学老师，她告诉我，她教的大四学生中，又有一个男生躲在宾馆里割腕自杀！如果一个孩子把上重点大学作为自己的终极目标，那么结果可能是悲剧！

当我把这些道理讲给这对夫妇时，他们已是泪流满面。

“下一步该怎么办呢？”我向他们提出了三条建议：

1. 不要一味地责怪女儿，也不要过分去安慰女儿。而是用平常的眼光去看待她、理解她，耐心听她倾诉。

2. 当女儿冷静下来时，和她一起认清生命的价值。妈妈可以和女儿讲一讲怀女儿、生女儿的感受，一起回忆一下女儿小时候的故事，让她重温童年生活的美好。

3. 当女儿能清醒地思考问题时告诉她，一个人的命运掌握在自己手里，生命是1，金钱、爱情、大学都是零，失去其中一个零还会有希望，丢了1，一切都没有了。

当这对夫妇离开我的办公室时，京城已笼罩在暮色之中。望着他们的背影，我想起了正在杭州少管所改造的少年犯徐力。

2000年春天，这个刚刚17岁的少年，因为承受不了母亲的重压，失去理智，杀死了母亲。与他面对面地交谈100分钟后，我明白了，正是过高的期望值扭曲了一个母亲对孩子的爱，扭曲了一个孩子善良的心，促使他走向了极端！

徐力被判刑12年。三年多来，我四次去少管所看他，每次都给他买些书或衣物，每次都鼓励他重新奋起，好好改造，将来做一个对

社会有用的人。徐力穿着我给他买的红色T恤，考上了成人自考大学。由于他的突出表现，多次立功受奖，已被减刑一年多。

让我最感震撼的是，2003年5月我再次去看他时，他对我说：“前几天我姨妈来看我，哭着对我说，我妈活着的时候，为了我的学习常在她面前哭诉；可那天我姨妈也在我面前哭诉，为了她儿子的学习，她让我劝她儿子好好学习考大学！今天我才明白，天下的母亲都是爱孩子的呀！”

徐力哭了，我也哭了。

让我难过的是，一个17岁的独生子终于理解妈妈的期望是一种爱时，却永远地失去了妈妈！

我明白了一个最简单的道理：爱和恨，就像一张纸的正反面，爱转化为恨，只是一瞬间的事；而恨转化为爱，却要付出一生的代价，甚至是生命！

三年前，一个儿子杀死了母亲；三年后，一个女儿走上了自杀之路，这究竟是因为什么？

让人难过和担心的是，这种事每年都在发生。自杀身亡和杀父母的孩子虽然都是少数，但是心理有障碍的孩子却一天天在增多。一些在“重压”下长大的孩子，虽然上了大学，但内心世界仍然被自卑感笼罩着，不能自拔。

“是知心姐姐吗？我现在是全校最自卑的人了。我想和你谈谈……”一位靠自学考上北京一所高校的女孩给我打来电话，电话里，她一边哭一边诉说，整整讲了一个小时！

这个女孩学习成绩优秀，在班里排名第六，她为什么还那么自卑呢？“我是在父母的打骂中长大的。我成绩下降时，父亲就让我脱掉裤子，用皮带的铁头抽我，直到流血。他不许我哭，我只好忍着。最恐怖的一次，母亲捂着嘴，让父亲打我的身子……我心里充满了恨！”女孩边哭边说。眼前出现了一幕幕恐怖的场景。

“后来，我考进了北京的这所大学……可我不适应，经常和同学发生冲突……我不能体会别人的感觉，心里一片灰暗。我上大学后，亲朋