

感动 千万读者的母子共同成长书！
献给天下所有爱孩子的家长们！

陈淑珍 著

我和果果一起成长

要改变孩子，先要改变自己！

一位教育学博士、心理咨询师妈妈，十三年来养育孩子实录的浓缩精华！

一部用爱心写成的亲子笔记，超越理论式的家庭实践书！

妈妈只要做出1%的改变，在孩子身上产生的效果就会成倍放大！

只有不断丰富自我，提升价值的精彩蜕变，才能够给予孩子更光明、更精彩的世界！

光明日报出版社



我和果果一起成长

陈淑珍◎著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我和果果一起成长 / 陈淑珍著. —北京: 光明日报出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5112-4571-7

I. ①我… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 084798 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2013-3619 号

我和果果一起成长

著 者: 陈淑珍 著

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 杨 茹

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 浩翔设计

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078231 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn yrranyi@126.com

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 14.5

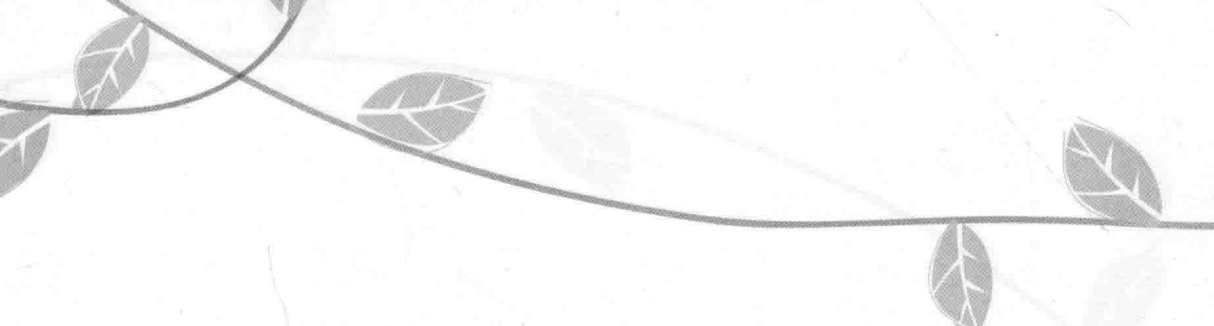
版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-4571-7

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



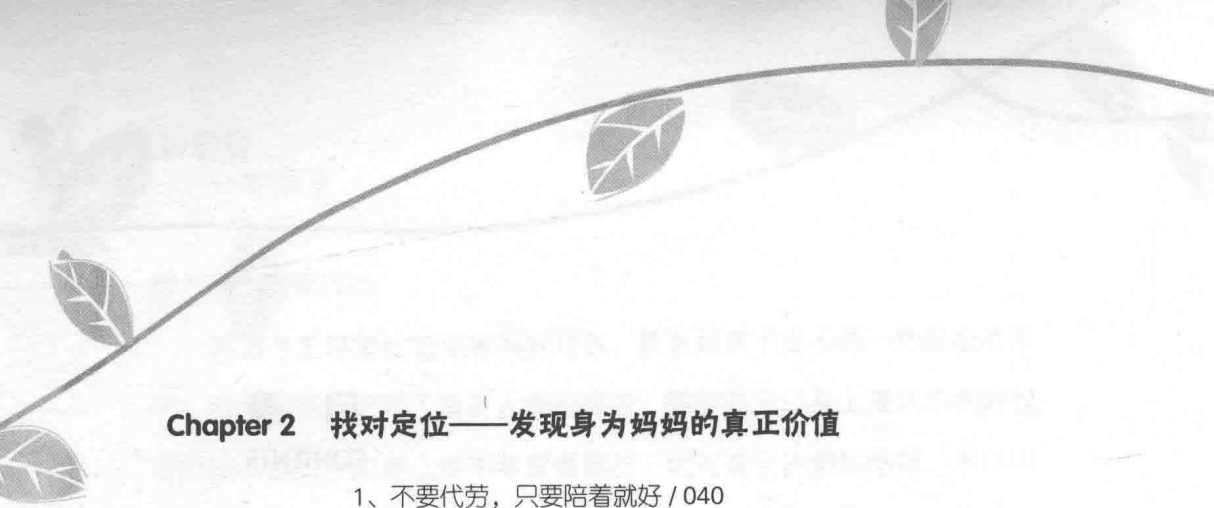
目 录

CONTENTS

引言 果果改变了我 / 001

Chapter 1 重新认识孩子——原来我以前想错了

- 1、他最喜欢的人不是妈妈 / 004
 - 2、我不知道他有几个好朋友 / 007
 - 3、无意中让他伤心了 / 011
 - 4、最贵的礼物不是最好的礼物 / 015
 - 5、他的成功也需要分享 / 019
 - 6、分数真有那么重要吗 / 022
 - 7、快乐的小天使也有坏情绪 / 026
 - 8、缺点的背后是优点 / 030
 - 9、适合孩子的爱是多少度 / 034
- 



Chapter 2 找对定位——发现身为妈妈的真正价值

- 1、不要代劳，只要陪着就好 / 040
- 2、做一个让孩子感到骄傲的妈妈 / 045
- 3、内心深处的安全感只有妈妈能给 / 048
- 4、做孩子的倾听者 / 052
- 5、帮助孩子发展自己的兴趣爱好 / 056
- 6、让孩子感受被爱，学会去爱 / 062
- 7、学会去了解并喜欢他的朋友 / 066
- 8、当孩子要实践新想法，要鼓励不要阻止 / 070
- 9、找到最适合孩子的教育方法 / 073

Chapter 3 改变自己——从改变对孩子的态度开始

- 1、向发脾气说“NO” / 078
- 2、爱他就要信任他 / 082
- 3、爱他就要爱他的全部 / 086
- 4、蹲下来和孩子讲话 / 089
- 5、他不是“十项全能宝宝” / 092
- 6、孩子也可以说不 / 095

7、孩子的手工成果也需尊重 / 098

8、向孩子敞开心扉 / 102

9、别把他的自尊心不当回事 / 106

Chapter 4 适时放手——当妈不要当得那么辛苦

1、讲明原则和方向，让他自己看着办 / 112

2、给孩子一些“无所事事”的时间 / 115

3、创造一个不容易犯错的环境 / 118

4、让后果来惩罚他的错误 / 122

5、说理的时机很重要 / 126

6、用对批评和表扬就会事半功倍 / 130

7、为他准备一个存钱筒 / 134

8、再也不替他背书包了 / 138

9、偶尔失败对孩子漫长的一生没有任何影响 / 142

Chapter 5 妈妈也要进步——变命令为引导

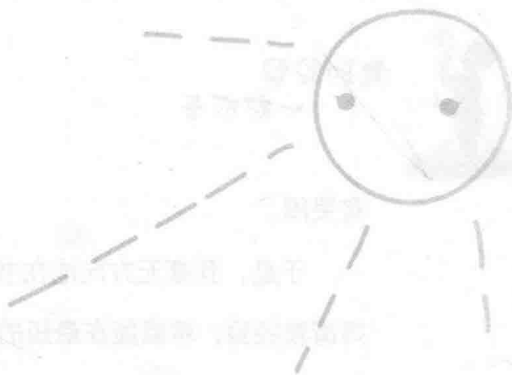
1、做个好学的妈妈 / 148

2、心平气和的妈妈最美丽 / 151

- 
- 3、说到就要做到，做不到的不要说 / 155
 - 4、是改掉不良生活习惯的时候了 / 159
 - 5、百善孝为先——为孩子树立孝顺的楷模 / 163
 - 6、杜绝浪费——教孩子节俭 / 167
 - 7、惜时如金——教孩子懂得珍惜时间 / 171
 - 8、知礼懂礼行礼——培养有礼貌的孩子 / 176
 - 9、没有规矩不成方圆——为孩子树立遵守规则的典范 / 180

Chapter 6 赢得支持——不再把孩子的教育当成自己一个人的事

- 1、培养孩子自我教育的能力 / 186
- 2、教育孩子爸爸有责 / 190
- 3、亲朋好友全动员 / 195
- 4、和老师保持联系 / 199
- 5、让孩子在朋友的影响下越变越好 / 203
- 6、带孩子一起参加公益活动 / 207
- 7、让孩子爱上阅读 / 210
- 8、让电视和网络也发挥作用 / 213
- 9、小区是个大家庭 / 219

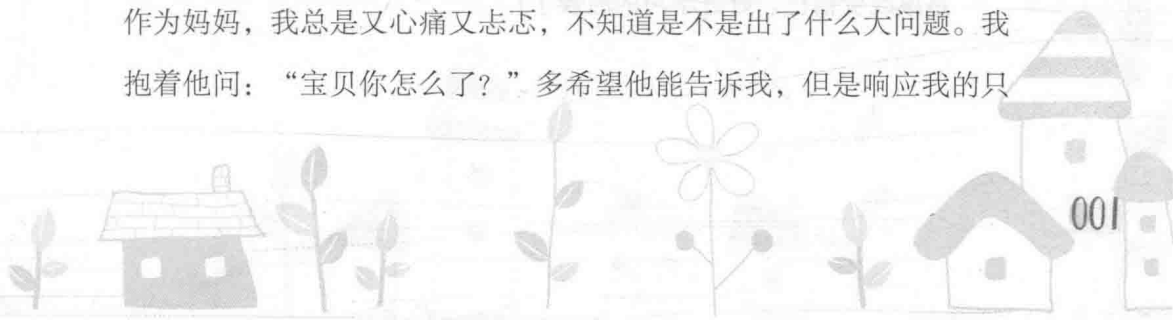


引言

果果改变了我

作为一个接受过高等教育，尤其还拿到教育学博士学位的新时代知识女性，在我准备要孩子的时候，对于如何教育孩子的问题很有自信。我具备丰富的理论知识，拥有较强的学习能力，个性豁达开朗，在家里可以将老公管理得服服帖帖，在工作单位上能够把各方关系处理得井井有条，教好一个孩子自然不在话下。一旦上天赐予我一个宝宝，我一定能够把他教育成一个具备各种优秀品格的人，既聪明又懂事、既认真又善良、既健康又快乐……

终于，我的小小果果在我无限憧憬中降临了。初为人母并没有想象中的从容，这个柔弱的依赖着我生存的懵懂小家伙经常让我不知所措。问题似乎总是层出不穷。当果果还是个小婴儿的时候，他哭闹、吐奶、长湿疹、发烧、腹泻、便秘……每当有异常状况，全家人都紧张不已，作为妈妈，我总是又心痛又忐忑，不知道是不是出了什么大问题。我抱着他问：“宝贝你怎么了？”多希望他能告诉我，但是响应我的只





有哭闹。

于是，我毫无方向地在书上、在网络上寻找答案，并向有经验的妈妈请教经验，希望能在最短的时间内让我的宝宝恢复正常。然而，众说纷纭，弄得我焦头烂额，最后我也不知该听谁的。这时候才不得不承认，理论知识再丰富，在现实面前还是会显得单薄了许多。

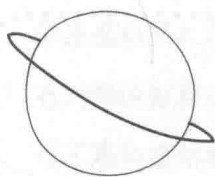
等到果果在我们的期盼中慢慢长大了，会说话了，会和我们交流了，我以为这下就好了，他不舒服或者有什么想法可以说给我听，我希望他怎么做也可以说给他听。我们可以建立朋友式的关系，一定能成为一对和睦的母子。我要让我的孩子成为一个既有强健的体魄又有健康心灵的好孩子。

但是，现实和理想还是有那么多差距。当他活泼、好学、懂事、听话的时候，我们能快快乐乐，相处融洽；可是当他情绪低落、大哭大闹、发脾气、不愿上学、将我的话当做耳边风时，我就没办法心平气和，也会变得情绪恶劣。有时候无计可施，只能使用父母的权威，采取“高压政策”来实现对他的教育。

我的自信在一次次的冲突过程中逐渐被击垮，这使我终于明白，我只是一个最普通、最平庸的妈妈。教育孩子是一个庞大而艰巨的工程，每个孩子都不一样，没有放之四海而皆准的理论。遇到问题之后，需要反思，需要总结，才能获得宝贵的经验，才能在教育孩子的过程中游刃有余。

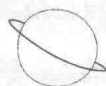
是该改变自己、好好学习的时候了！





CHAPTER 1

重新认识孩子—— 原来我以前想错了



不知道当妈妈的人是不是都会很自信地以为最了解自己的孩子，至少我是这样一个母亲。我把我的宝宝当成了生命中最重要的一部分，我对他的照顾可谓无微不至，他身体上的每一个细节我都了如指掌，恨不得连他有几根头发我都知道。高兴时什么样，生气时什么样，难过时什么样……我都是一清二楚。有时候他为了达到某种目的，在我面前耍些小聪明，都会被我一眼识破。总之，天底下还有谁比当妈的更了解自己的孩子呢？不过，随着时间的推移，我发现其实很多时候我都是自以为是。



1、他最喜欢的人不是妈妈

过于严厉的教育方法不仅会让孩子产生叛逆和畏惧感，还会削弱亲子间的依恋，实在得不偿失。

难过：孩子最喜欢的家人是奶奶

我看过一则新闻，说一家问卷调查公司在某地区针对六至十二岁的孩子进行了主题为“儿童之最”的调查研究活动，其中有一项是：在孩子的眼中，谁是自己最喜欢的人。调查结果显示，44.3%的孩子认为妈妈是自己最喜欢的人。我感到很诧异，44.3%这个比例是不是有点低？在我的印象中，小时候写作文，大部分同学总会写篇关于“我最喜欢的人是妈妈……”的文章，现在是多元化社会，难道孩子们喜欢的人也多元化了？

六岁的果果还没到会写作文的年龄，我还不能从他的文字中看到“我最喜欢的人是我的妈妈……”，而且也没有听他说过。不过，我想果果心里最喜欢的人，肯定是我这个妈妈啦！因为我是世界上最爱他的人，我生他养他，给他做好吃的，买好看的衣服，好玩的玩具，给他唱歌讲故事哄他睡觉，给他拿书包送他上学……总之能为他做的我都做，而且都尽量做到好。这样的妈妈，难道不应该是他最喜欢的人吗？

小时候，大人们经常问他：“你喜欢爸爸还是妈妈？”“你喜欢爷爷还是奶奶？”他好像知道大家是逗他，有时候会回答，有时候偏不说，有时候说都喜欢，还有一次他居然回答说：“我喜欢豆丁。”豆丁是谁呢？豆丁是他姑姑家的小狗狗！所以，对于他说喜欢谁之类的，我也不当真。小孩子对喜欢这个词汇大概也没什么概念，哪知道自己喜欢谁呢？

现在他已经六岁了，应该知道什么是喜欢，自己喜欢谁、不喜欢谁心里也应该是清楚的。他经常回家跟我们说他喜欢哪个老师，不喜欢哪个老师。但是现在大人们反而都不问他最喜欢谁了。

我决定验证一下我的想法，就让老公去问他。之所以我自己不去问，是因为我觉得如果我自己问的话，得出的结果会显得不客观。

果果正坐在他的小桌子前涂鸦，爸爸走过去坐在他旁边，看了一会儿问：“宝贝，爸爸问你一个问题，你最喜欢的人是谁？”果果抬头看了看爸爸，想了想说：“我最喜欢李左右。”李左右是他的同学，楼上邻居家的宝宝。他爸爸又问：“在我们家你最喜欢谁呢？”他又想了想说：“最喜欢奶奶！”“为什么呢？”“奶奶不打我，也不骂我，带我去麦当劳，还给我买玩具。”他的回答听起来是认真的。可是我心里却酸溜溜的。

反思：是我的严厉让我们产生了距离

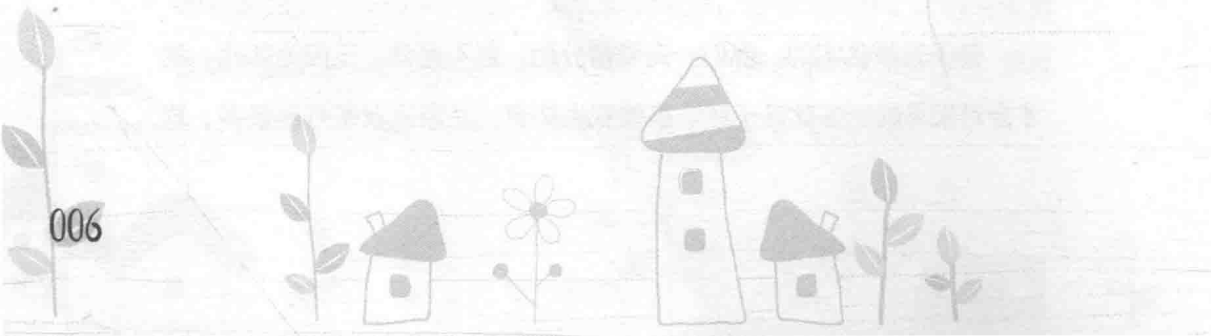
孩子是最真实的，他们一向爱憎分明，毫不隐讳。正因为如此，我才会对果果的回答耿耿于怀。虽然我也知道，在家里我是打他最多、骂



他最多的人，难道他感受不到隐藏在打和骂背后的浓浓爱意吗？心理学研究显示，三岁以后孩子会意识到父母的重要性，尤其是妈妈。也许是天性，孩子会自发地认识到“妈妈”的存在，认识到这个人才是最爱自己、最愿意为自己付出的人，此时的孩子应该和妈妈建立起了最密切的依恋关系。如果妈妈发现自己没有跟孩子建立起这种应有的依恋关系，那恐怕要找一下自身的原因了。

仔细想想，果果最喜欢奶奶是因为奶奶带他出去玩，不打他，也不骂他，还带他去麦当劳。在家里，爷爷在任何事情上都是奶奶的助手，对待果果也是听奶奶的。爸爸因为工作太忙常常没有时间陪他。我呢，没有那么多时间带他玩，做错事情会骂他，有时候还会打他，不准乱吃零食，不准吃垃圾食品，不准……好像从小到现在，我都是那个“管”他的人。而奶奶是“宠”他的人，从来不“得罪”他，经常替他解围。

当然，孩子必须得有人管，管教孩子也是爱孩子的一个重要方面。但是在反思之后发现，我可能之前在方式上出现了问题：一是管教的方法，我常常把自己的想法强加给他，引起他的反感。二是管教的态度，可能不够细心、不够温柔，让他产生了叛逆和畏惧感。另外，长期以来在教育他的问题上，我都是扮演“黑脸”，也让他对我产生了一种刻板的印象，认为妈妈就是专门和他作对的人，怎么会最喜欢？



2、我不知道他有几个好朋友

不要让大人的价值观污染了孩子纯洁的世界。

惭愧：原来果果最好的朋友不是豆豆

一次在学校门口等果果放学的时候，碰到豆豆的妈妈也在那里。我记得果果曾经和我说过，豆豆是他们班的学艺课代表，成绩很好，也是他最好的朋友。于是，我很热情地跟豆豆妈打了招呼，并和她聊了起来。我夸奖豆豆成绩好，还拜托她让豆豆多多帮助我家果果，她也很客气地夸奖我家果果听话懂事。正说着，果果和几个同学一起出来了，我拉着他的手跟豆豆妈妈说了再见就往家走。

我想起刚才遇到了豆豆妈妈就问果果：“豆豆还是你们班上成绩最好的同学吗？”

果果嗯了一声，然后又补充说：“妈妈，我已经不和豆豆做好朋友了。”我很诧异问他为什么。

他说：“豆豆很骄傲，只喜欢和成绩好的同学玩，还不喜欢帮助别人。”

“哦”，我心里有点小失望，“那你现在最好的朋友是谁啊？”我接着问。



“妈妈，这个事情我现在不想告诉您。”小家伙还跟我卖关子了。

我想起我之前和他说过的交友准则：“要和班上功课好、品德好、个性好的孩子交朋友，不要跟那些爱打架、爱说脏话、老穿脏衣服的孩子玩。”果果为什么不愿意告诉我他的好朋友是谁？原因可能只有一个，就是违反了交友准则。那么，他的好朋友到底是成绩差还是爱打架、爱说脏话呢？可惜他不告诉我。

交友准则的由来

记得果果刚上幼儿园的时候，每天放学回来都会向我汇报小朋友们的事情，谁会唱歌，谁会跳舞，谁爱打架，谁家有个大狼狗……当然，所说的基本都是和他关系好的小朋友。我总是不怎么理会，对小孩子的友谊也不当真，他们好的时候形影不离，因为争一个玩具就互不搭理。但是我知道“近朱者赤，近墨者黑”，孩子跟什么样的人交朋友是一件很重要的事情。为了防止他学坏，我就给他制定了“交友准则”。

果果上大班时，有一段时间我发现他说话不时带着脏字，甚至爆粗口。我责备了他，叫他不要说脏话，他却反而问我：“我没说脏话啊！什么是脏话？”我意识到可能是他跟爱说脏话的小朋友一起玩跟人家学的，自己却并不知道这样不好。我找了老师了解情况，果然不出我所料，果果那段时间跟班上一个叫一鸣的小朋友很要好，经常一起玩，一鸣喜欢打架、骂人，特别调皮，老师都拿他没办法。

我觉得果果还小，是非观念比较薄弱，分不清楚什么行为是好，

什么行为是坏，作为妈妈在这个时候如果不采取行动，时间长了他就学坏了。于是，我很严肃地告诫他以后少跟一鸣一起玩，因为一鸣不是好孩子。

“可是一鸣经常帮助我，我和他一起玩，别人都不敢欺负我。”

“一鸣爱打架、爱骂人，根本就是个坏孩子，你要是不想变成大家都讨厌的坏孩子，以后就少跟他一起玩。妈妈过一段时间再找老师了解情况，要是发现你还跟他一起玩，我可就不客气了啊！”我觉得只有这样才能让他真正远离调皮捣蛋的一鸣。果果倒也听话，后来真的就不怎么和一鸣在一起了。

从那以后，关于朋友的事情果果跟我说得也比较少了，加上我一向反对他带小朋友回家，怕把家里弄乱，也怕孩子们在家发生争执，跟人家爸妈不好交代，果果的朋友们就渐渐淡出我的视线了。偶尔想起来就问问，有时也会找班导打听打听，都是成绩不错的听话的好孩子，慢慢地也就不怎么管这件事情了。

可是现在他居然还不想跟我说了。

反思：大人的功利思想毁坏了孩子的友谊

孩子成长的每个阶段都需要朋友。作为世界观和价值观都已定型的成年人，我觉得家长在指导孩子交友方面是应该有所作为的。但是从我经验来看，在这个过程中父母不可操之过急，更不能主宰孩子的交友，实际上也无法主宰，因为孩子对付强制父母的办法，是把真实的自己隐



藏起来。父母得到的只是一个虚假表现，这样就不可能真正了解孩子，更不能正确地解决问题。

再想想我跟果果订立的交友原则，其实也是充满了大人的功利思想，它违背了交友的根本目的，也玷污了友谊的纯洁。人为什么要有朋友？不就是为了能和志趣相投的人一起共度人生的时光吗？孩子小的时候，能与自己欣赏和喜欢的人一起玩耍，一起学习是多么值得珍惜。等他长大回忆起来心里也会充满温暖。为什么一定要和成绩好、听话的同学交朋友呢？成绩不好、调皮的孩子身上不是也有优点吗？如果孩子能在友谊中获得快乐，得到成长，其实就是交到了好朋友。