

玩出来的教养

付小平育儿实战手册

• 2 •

用心陪孩子玩，
每个父母都能成为教育专家

陪孩子玩出好性格

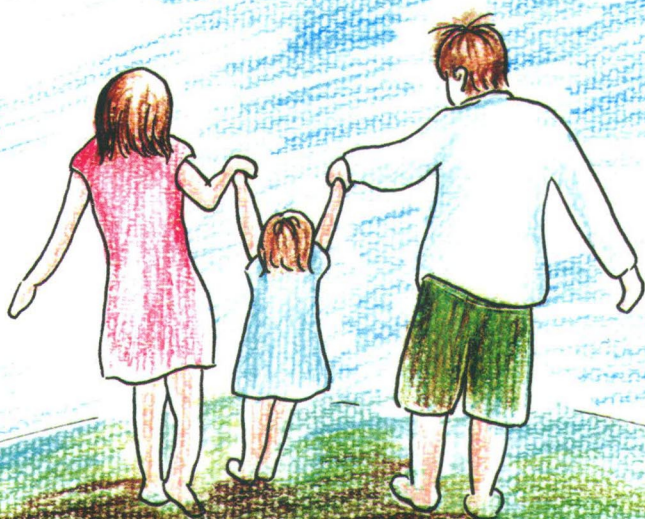
付小平◎著

知名亲子教育专家付小平最新力作



问题导向：7大教养专题+35个育儿问题

实战实用：28个亲子活动+21款亲子游戏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

玩出来的教养——付小平育儿实战手册

陪孩子玩出好性格

付小平 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

陪孩子玩出好性格 / 付小平著. —北京: 北京师范大学出版社, 2016.4

(玩出来的教养: 付小平育儿实战手册)

ISBN 978-7-303-20093-1

I. ①陪… II. ①付… III. ①性格—儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 030200 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

PEIHAIZI WANCHU HAOXINGGE

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm×240mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 130 千字

版 次: 2016 年 4 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 38.80 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 肖 寒

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 卓义云天

责任校对: 陈 民

责任印制: 马 洁

营销编辑: 张雅哲

zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



最近几年，我的微博、微信和QQ每天都会收到很多关于育儿问题的咨询，少则几条，多则几十条。刚开始的时候，我几乎每条必回，认真且细致，唯恐自己的回复不能对家长有所助益。

回答多了之后，我就逐渐发现，很多常见问题的具体表现虽有不同，但追根溯源，许多问题的症结殊途同归。倘要彻底解决问题，又是寥寥数语所不能实现的。因而到后来，我在简单回复的同时，常常都会发送一篇或几篇自己曾经写过的相关主题的文章链接给家长，遇到比较综合性的问题，甚至还会推荐一本或几本自己曾出版的亲子家教图书^❶或者本人比较认可的其他育儿图书给他们。

❶ 自2013年6月开始，我先后出版过《陪孩子一起上幼儿园》《把孩子温柔地推开》《陪孩子一起幼小衔接》《培养儿童自控力》等4本亲子家教图书，均长期位居当当网亲子家教图书畅销榜前列。



即便如此，我觉得对他们的帮助还远远不够。对于大多数父母而言，他们对很多教育学或心理学的基础理论一知半解，对孩子的身心发展规律琢磨不透，在运用一些育儿理论时，难免会囫囵吞枣，最终导致南辕北辙；在借鉴别人的育儿经验时难免会生搬硬套，最终导致南橘北枳。

当然，如今的年轻父母都很重视孩子的教育，也愿意学习。而且，移动互联网的方便快捷，也给我们创造了很多学习和成长的机会。因此，相比上一辈父母，我们的教育理念更新，教育方式更灵活。

然而，利用碎片化的时间，学到的终究还是碎片化的知识和方法。所以容易出现这样的怪现象，一个自认为读了很多育儿图书、看了大量育儿文章的家长，当面对一个个具体的育儿问题时，往往束手无策，甚至惊慌失措。

爱学习的父母理所应当受到鼓励和肯定，之所以出现这样的情况，板子或许不应该打在他们身上，而应该落在我们这些创作育儿图书和文章的作者身上。因为坐而论道的人很多，起而行之的人很少；东拼西凑的内容很多，精雕细琢的内容很少。就拿目前在当当网上销售的亲子家教类3万多种图书而言，在我看来，认真创作并对家长真有帮助的可能还是少数。虽然很多读者都认为我写的书和文章比较实用，对他们也很有帮助和启发，但我还是认为自己已出版的这4本书的系统性依然不够，实战性有待加强。

在跟家长的长期互动和交流过程中，我逐渐意识到，他们所欠缺的，并不是多么先进的教育理念，也不是多么优秀的育儿经验，而是

真正能够帮助他们解决具体问题的一揽子方案和实践。而这正是我创作《玩出来的教养：付小平育儿实战手册》系列图书^②的初衷。

诚如书名所言，这套图书的主要特色就在“玩”和“实战”这两个关键词上。此话怎讲？且听我细细道来。

玩是最好的学习和成长，玩中学才会乐学

习大大去年出访英国时曾提到：“中国孩子玩得太少了，要让他们多玩一玩。”德国著名教育家福禄贝尔也认为：“游戏就是儿童成长的全过程。”对于幼儿阶段的孩子来说，主要任务其实就是玩耍和游戏。

然而，对于孩子的教育，很多家长往往都存在这样的认识误区，认为教育就应该是正襟危坐、不苟言笑地开展；认为教育就应该是定时、定点、定量地进行；认为教育应该是在学校或培训机构开展，由老师负责。因为这样的认知，我们常常把学习和玩对立起来，认为学习就是学习，玩就是玩，学习时不能玩，玩时无法学习。

如果了解和尊重孩子的天性，我们就应该清楚，孩子天生就是爱玩的，他们的学习机会其实无处不在。这些机会就在孩子间的嬉笑打闹中，就在每一天的吃喝拉撒中，就在亲子对话的一瞬间，就在偶尔的长途跋涉中，就在我们的日常生活中。

著名教育家陶行知先生曾经说过：“到处是生活，即到处是教育；整个的社会是生活的场所，亦即教育之场所。因此，我们又可以说‘社

^② 这套图书共分为4册：《陪孩子玩出好习惯》《陪孩子玩出好性格》《陪孩子玩出自控力》《陪孩子玩出学习力》。



会即学校’。”

如果孩子们的玩耍时间被家长和老师安排的正式学习挤占，那么，很多小朋友在上小学之前，可能就失去了快乐的童年，更有甚者，还会丧失学习的兴趣。快乐的童年对于现在的很多孩子们，近乎奢侈，当然源头就在父母。孩子学习钢琴、学习画画、学习唱歌跳舞、学习棋类、学习游泳等，本身是可以带来快乐的，关键在于父母对待这些学习的态度。如果一切只要结果，不关注过程中的快乐，那就本末倒置了，孩子也不会感到太多的乐趣。幼儿阶段，玩耍和游戏理应是孩子们的主业，学习仅仅是他们的副业而已。

当然，还有一部分家长，一提到给孩子快乐的童年，就认为应该什么都不学，而是让孩子尽情地玩耍。父母没有任何引导，更有甚者还不让孩子在玩的过程中学任何知识。他们在精心呵护孩子快乐童年的同时，却又不知不觉地走向了另外一个极端，最终把玩和学进行严格的对立和割裂。

事实上，玩和学，并非彼此对立，而是相辅相成。很多时候的玩耍其实就是学习，相应地，很多东西的学习也是可以变得好玩的。但很多父母总是认为，学习就应该是正襟危坐，学习就应该是考取证书、利于升学的敲门砖。

有些家长喜欢一本正经地教孩子认字，或者干脆送到培训机构去学认字。但他们很少意识到，完全可以让孩子在生活中学习认字，比如，认路牌、小区名；认广告牌；认绘本中的文字；认动画片中的字幕；认旅途中的景点名称；认食品包装上的醒目文字等。

同样，我们也可以让孩子在生活中学数学，学英语。更重要的是，我们要让孩子在生活中学做人，养成良好的习惯，培养健全的人格，提升自控力和学习力。

其实，学龄前的孩子，在玩中学，才会乐学。斯宾塞曾说：“孩子在快乐状态下的学习，才是最有效的学习。”在玩耍和游戏时，孩子处在最兴奋和快乐的情绪之中，此时的学习既好玩，又有效。

玩中学，看似在玩，实则在学习。让孩子在玩中学、学中玩，既可以快乐地学到知识，也可以培养孩子的注意力、观察力、记忆力，同时孩子的想象力和创造力也得以充分发挥。

用心陪孩子玩，每个父母都能成为教育专家

除了鼓励孩子多跟同龄小朋友一起玩，父母同样需要多花时间陪孩子玩。其实，很多父母也明白，经常陪孩子一起玩，对于增进亲子关系是非常重要的。不过，问题来了，我们究竟如何陪孩子玩，才能既让孩子收获快乐，又让亲子互动的效果最佳呢？

孩子们喜欢玩的东西，对很多成年人来说并不感兴趣，很多时候，父母陪孩子玩只是敷衍了事而已。因此，我们常常看到的画面是，当孩子积极投入到游戏中的时候，父母只是随意做做表面文章。父母刚玩几分钟就开始东张西望，若有所思，孩子往往不停地叫着爸爸、妈妈，希望唤回神游的父母。如果这样陪孩子玩，可能持续不了多长时间，孩子和父母都会感到索然无味而草草收场。这样的陪玩，也完全达不到亲子互动的目的。

1. 转变心态：从陪孩子玩转变为和孩子一起玩

要让自己更加投入地陪孩子一起玩，首先就得转变我们的心态，从陪孩子玩，转变为和孩子一起玩。当我们感觉是自己跟孩子一起玩的时候，就不会把陪伴孩子当成一种任务，更不会随便应付孩子。同时，我们也会从中享受到早已久远的童年欢笑，重新唤回那颗尘封已久的童心，不断发掘曾经熟悉的童言稚语。

每次和孩子一起玩，我都彻底进入玩耍和游戏的状态。不管是什么游戏，我们常常都玩得兴高采烈、大汗淋漓。我每次都不禁感叹，和孩子一起玩这么有意思，怎么还会有父母觉得是一种负担？

2. 投入状态：从敷衍了事转变为全力以赴

孩子的眼睛是雪亮的，我们的一举一动，他们都会尽收眼底。很多父母跟孩子一起玩的时候，常常心不在焉、左顾右盼，让孩子感觉是在应付差事，而不是高质量的陪伴。无论多么简单的亲子活动或者游戏，只要我们全身心投入，孩子就一定能感受到。关键是我们的心与孩子的心，每时每刻都要在一起。

有一段时间，我和女儿伊伊散步的时候，发明了一种老虎抓小朋友的游戏。我扮演老虎，有自己的固定活动范围，而伊伊扮演小朋友，一般情况下她都在这个圈外活动，偶尔误闯老虎的地盘，就要跟老虎斗智斗勇，最后才能不被老虎吃掉。

我们在游戏中笑着、跑着、打闹着。就在那个时候，我仿佛也感觉回到了童年的时光，我们甚至会玩得忘记了时间，平时半小时的散步时间，我们往往会玩到一个小时。我所扮演的老虎，张牙舞爪、凶神恶煞

的样子，常常引得路人围观。妻子在一旁也笑得前仰后合，而我却一点也不觉得有什么不雅，更不会感到难堪。因为我没有觉得是在陪伊伊玩，而是我们一起在玩这个快乐的游戏。

3. 回归童心：从成年人转变为大孩子

当跟孩子一起玩的时候，我们需要始终把自己当成一个大孩子，放低成人的身段，放下家长的权威，退回到曾经的童年时代，与孩子一起嬉笑怒骂。我们要以朋友的身份、平等的态度和孩子一起玩，不要居高临下地随便指责孩子。如果父母经常不耐烦地对孩子责骂说“你真笨”，“怎么老是教不会”，孩子也许以后就再也不愿和我们玩游戏了。

如果在孩子看来，我们就是一个喜怒形于色的“大男孩”或“大女孩”，他们在玩的过程中就会更加放松，也会更加愉悦。如果有人要问伊伊最喜欢我们家里的人是谁，伊伊的回答一定快速而坚定：“爸爸！因为爸爸最喜欢陪我玩。”确实，我是平时和她玩得最开心的家庭成员。孩子的心是最容易俘获的，关键就是我们自己要永葆一颗童心。

4. 不断成长：从黔驴技穷转变为陪玩高手

很多时候，父母之所以不愿意陪孩子玩，并不是不愿对孩子用心，其实是因为他们根本就不知道如何陪孩子玩。当父母被孩子逼得黔驴技穷时，在他们眼里，孩子就会在转瞬之间从人见人爱的“天使”变成调皮捣蛋的“魔鬼”。

要跟孩子一起玩得开心，我们是需要掌握一定技巧的，需要学会很多方法的。如果父母的兴趣爱好不广，那就尽量多培养一些兴趣特长；如果父母的游戏方式单一，那就尽可能学习更多的游戏；如果父母的耐



心不够，那就努力克制自己的急躁情绪；如果父母的激情缺乏，那就尽情享受亲子之悦。

其实，陪孩子玩也是一门学问，在选择和开展游戏时，我们需要根据孩子自身发展的特点和规律，选择适合于孩子所处年龄段的游戏。假如孩子总是粗心，父母可以和孩子玩“找不同”；如果孩子坐不住，父母可以和孩子玩拼图；对处处以自我为中心的孩子，可以跟孩子玩角色扮演游戏，比如，在医院游戏中当医生，让他学会照顾别人。

当然，更多的亲子活动和游戏，就请参考本系列图书吧。我创作这套图书的初衷，就是希望帮助更多父母成为陪玩高手。假如阅读这套图书的每个父母，都能如上所述，用心地陪孩子一起玩一玩书中的亲子活动和亲子游戏，日复一日，年复一年，相信终有一天你就会成为教育孩子的专家。

每一个问题，都是一次机会

很多父母往往都会遇到这样的困惑：为什么孩子有时候乖得让人意外，有时候却调皮得让人火冒三丈。如果不了解孩子的心，我们往往看到的就是孩子成长路上的诸多“问题”。而当我们纠结于这些“问题”时，我们自然就容易把孩子当作负担，甚至是累赘，也不可能享受陪伴和养育孩子的乐趣。只有了解孩子的心，我们才能给孩子最有智慧的爱。在育儿之路上，我们才能走得更加从容。

其实，孩子成长过程中的每一个问题就是一次机会，对幼儿园阶段的孩子家长来说尤其如此。如果每一位父母都能做到用心了解和观

察自己的孩子，用心陪伴孩子的成长，那些在养育之路上所遭遇过的挫败感，完全可以转化为一种成就感；那些曾令我们束手无策的“捣蛋鬼”，可能一夜之间就会变成人见人爱的“天使”。

如何才能帮助家长把每一个问题都转变成一次孩子成长和父母自我成长的机会呢？这是我在写作过程中思考最多的一个问题。可以毫不夸张地说，从策划、创作到正式出版历时近三年完成的这四本书，或许是目前成千上万种育儿图书中最值得您认真阅读，并收藏备用、随时翻阅的一套枕边育儿书。您在育儿之路上碰到的大多数问题，应该都能在书中找到相应的一揽子解决方案。

本系列图书围绕孩子的习惯、性格、自控力和学习力四大主题^①，全部采用问题导向的写作方法。每册图书分别聚焦一大主题，并细化为7个不同专题，而每个专题又以常见的5个典型问题入手，深入分析每个问题背后的真正原因，再给出几条原则性的建议，但最为浓墨重彩的部分还在每个专题的具体解决方案，即“5+1”工程，其中的“5”包括亲子活动、亲子游戏、亲子对话、亲子阅读和亲子观影5大板块，“1”是每个专题最后附加的一张成长记录表。

如此一来，全套图书共计140个育儿问题，112个亲子活动，84个亲子游戏，280句亲子对话，近500本（套）亲子阅读书目推荐（均附内容简介），近150部亲子动画、电影或视频节目推荐。书中的每一个

^① 这四大主题以及每个主题中的7个专题，在我前两年出版的《陪孩子一起幼小衔接》和《培养儿童自控力》这两本书中均有探讨，主要以理论阐述、真实案例和原则性建议的形式呈现，本系列图书可谓这两本书的实战版，建议读者朋友最好再结合着阅读，这样收获会更大，同时还能更深刻地理解本系列图书的具体解决方案。



育儿问题，都来自曾经向我咨询过的家长，大部分亲子活动和亲子游戏都源自我在陪伴两个孩子成长过程中的亲身实践，亲子阅读的书目和亲子观影的视频，既有我亲自陪孩子读过或看过的，也有从专业角度筛选的。

这既是一套育儿实战手册，也是一套父母成长秘籍。倘若您用心阅读，并学以致用，举一反三，相信假以时日，您就能成长为一名好父母。

没有人天生就会做父母。而好父母绝不是速成的，都是在不断学习、勇于改变、自我成长中磨炼出来的。只有当父母不断成长，才能真正了解孩子的内心，才能真正帮助孩子的成长。父母成长一小步，孩子的人生就会跨越一大步。



提升自尊心

最头疼的那些问题	3
为什么会这样	5
我们应该怎么做	6
具体解决方案：5+1	9
1. 亲子活动	9
2. 亲子游戏	13
3. 亲子对话	16
4. 亲子阅读	18
5. 亲子观影	26

培养责任心

最头疼的那些问题	33
为什么会这样	35
我们应该怎么做	36

具体解决方案：5+1	39
1. 亲子活动	39
2. 亲子游戏	44
3. 亲子对话	47
4. 亲子阅读	49
5. 亲子观影	55

学会合作

最头疼的那些问题	61
为什么会这样	62
我们应该怎么做	64
具体解决方案：5+1	67
1. 亲子活动	67
2. 亲子游戏	71
3. 亲子对话	73
4. 亲子阅读	74
5. 亲子观影	85

学会感恩

最头疼的那些问题	91
为什么会这样	93
我们应该怎么做	94
具体解决方案：5+1	97
1. 亲子活动	97

2. 亲子游戏	101
3. 亲子对话	104
4. 亲子阅读	105
5. 亲子观影	113

学会尊重

最头疼的那些问题	119
为什么会这样	121
我们应该怎么做	123
具体解决方案：5+1	127
1. 亲子活动	127
2. 亲子游戏	134
3. 亲子对话	136
4. 亲子阅读	138
5. 亲子观影	145

幽默搞笑

最头疼的那些问题	151
为什么会这样	153
我们应该怎么做	154
具体解决方案：5+1	158
1. 亲子活动	158
2. 亲子游戏	161
3. 亲子对话	164

4. 亲子阅读	165
5. 亲子观影	176

积极乐观

最头疼的那些问题	183
为什么会这样	185
我们应该怎么做	186
具体解决方案：5+1	189
1. 亲子活动	189
2. 亲子游戏	195
3. 亲子对话	197
4. 亲子阅读	199
5. 亲子观影	207