

pei haizi yiqi chengzhang 李子勋 著

陪孩子一起成长



一本书读懂孩子的心 一起体验快乐成长

CCTV 首席心理专家

为万千父母量身打造的**亲****子****教****育****读****本**

朱永新 周国平 孙云晓 李镇西 卢勤 **联袂推荐**

长江出版传媒

长江文艺出版社

pei haizi yiqi chengzhang 李子勋 著

陪孩子一起成长

图书在版编目(CIP)数据

陪孩子一起成长 / 李子勋著. -- 武汉 : 长江文艺出版社, 2016.1

(大教育书系)

ISBN 978-7-5354-8370-6

I. ①陪… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223281号

责任编辑: 黄海阔 刘兰青

责任校对: 陈琪

封面设计: 周佳

责任印制: 左怡 邱莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 荆州市翔羚印刷有限公司

开本: 700毫米×980毫米 1/16 印张: 16 插页: 1页

版次: 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

字数: 207千字

定价: 32.80元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

第一章 读懂孩子的内心

1. 给孩子荫蔽，也要给孩子自由 / 003
2. 容忍孩子输在起跑线 / 007
3. 让孩子自然长大 / 012
4. 过度保护让孩子陷入成长困境 / 016
5. 教育之前先建立良好关系 / 020
6. 有效互动比正确的教育更重要 / 025
7. 给孩子犯错的机会 / 029
8. 让孩子在合适的时间犯合适的错误 / 034
9. 家长要学会表现无知 / 039
10. 尊重儿童发展规律 / 044
11. 孩子要学会感恩、敬畏、宽容…… / 051
12. 给孩子三个美好的假定 / 056

第二章 营造成长的环境

1. 强弱

——母亲更能影响孩子的心理发展 / 063

2. 倾斜
——平衡是家庭关系第一原则，倾斜也是一种平衡 / 065
3. 平衡
——“母子同盟”是对家庭关系的一种补偿 / 067
4. 恋母
——绕过“母子同盟”读懂家庭关系 / 069
5. 分裂
——儿童神经症的诱因之一 / 071
6. 获益
——情绪障碍是孩子内心对家庭对立的一种逃避 / 073
7. 成长
——别让家庭的期望成为孩子的负荷 / 075
8. 交流
——无效的交流满足了父母的需要，却带给孩子压抑 / 077
9. 矛盾
——寻找隐藏的和谐，把教育隐藏在爱的木马中 / 079
10. 束缚
——父母的失望与抱怨，弱化了孩子成长的动力 / 081
11. 无奈
——在心理学无法解决矛盾时，不妨引发家庭对未来的期待 / 083
12. 示弱
——重建家庭的交流模式，转移孩子的情感需要 / 085
13. 竞争
——父母对孩子影响力的竞争，是两种家庭文化传承的竞争 / 087
14. 第三只眼
——让父母从关心对错转向关注彼此间的共性 / 089

15. 关爱
——以爱的名义压制孩子的天性 / 091
16. 禁忌
——不守家庭规则的“捣蛋者” / 093
17. 依赖
——孩子出现适应障碍，源于家庭功能失衡 / 095
18. 中立
——每个家庭都是独一无二的，没模板可套 / 097
19. 期待
——“望子成龙”何尝不是对父母的心理补偿 / 099
20. 化蝶
——让孩子做他力所能及的事 / 101
21. 学习
——学习不是判断孩子的唯一标准 / 103
22. 恐惧
——忽视症状，给予孩子正面鼓励 / 105
23. 过渡期
——别和青春期的孩子较劲 / 107
24. 逆反
——冲突越厉害，其实对父母越依赖 / 109
25. 对策
——给过渡期的孩子一些“行为紊乱”的权利 / 111
26. 盲人骑瞎马
——陪孩子一起走出“过渡期” / 113
27. 对抗
——自尊是孩子的灵魂之杯 / 115

- 28. 逃学
——用肯定性的语言来激励孩子，他就会呈现出良好的心理特性 / 117
- 29. 强大
——孩子用病症维持家庭假想的和平 / 119
- 30. 恻隐
——以示弱获得父母之爱 / 121
- 31. 移情
——心理医生的人格魅力胜于理论或技术 / 123
- 32. 剥削
——警惕心理医生的移情 / 125
- 33. 点金之语 / 127

第三章 引导孩子行为

- 1. “打孩子”的学问 / 131
- 2. 方法好一切都好? / 135
- 3. 宽松教育是与非 / 139
- 4. 红脸与白脸 / 143
- 5. 一诺重于泰山 / 146
- 6. 教育也要因势利导才能水到渠成 / 150
- 7. 实践出真知 / 153
- 8. 小时偷针，大时偷金 / 156
- 9. 没有不犯错的孩子 / 161
- 10. 有其父必有其子? / 166

第四章 读心术实战技巧

1. 谁和谁坐
——通过位置判断关系格局 / 173
2. 从家谱图中看问题的前因后果 / 178
3. 不要重复别人的治疗 / 183
4. 避免被家庭问题催眠 / 188
5. 心理医生的法宝——提问技术 / 192
6. 咨询中的技术——假设 / 197
7. 孩子的问题可能是父母的问题的再现 / 202
8. 身心症状有时只是为了安全 / 207
9. 关注是一种强化 / 211
10. 代币疗法 / 215

第五章 经典重读

1. 重返童年，认识自我
——解读《重返童年时光》 / 221
2. 接纳孩子，有如接纳婚姻
——解读《不听话的女儿》 / 224
3. 父母关系稳定，才有孩子成长的平稳
——解读《三角中的孩子》 / 226
4. 不要戴着“眼镜”找问题
——解读《代罪羔羊》 / 228

5. 每个家庭都有多种可能性
——解读《家庭的故事》/ 230
6. 问题构成的系统比问题是什么更重要
——解读《不停洗手的孩子》/ 232
7. 有多少问题是为了迎合父母的需要而产生
——解读《现代家庭故事》/ 234
8. 夫妻间交流的方式比内容更重要
——解读《家庭谈判》/ 236
9. 让孩子玩还是限制孩子玩
——解读《谈“玩”的重要性》/ 238
10. 家庭是一首无言的歌
——解读《无言之歌》/ 240



第一章

读懂孩子的内心

1. 给孩子荫蔽，也要给孩子自由



摇篮不是房子，
是亲情，
是关系。

父母的荫蔽再大，也要在孩子的头上留出天空。

家庭是孩子成长的“摇篮”，不少父母在养育和教育孩子时，容易忽视孩子心理与行为发展的循序渐进或个性需要，急切期望按照社会的模子去“克隆”一个好孩子，这种削足适履的做法会让许多孩子生出问题来。面对孩子的“行为问题”，家长很难去质疑社会的价值评价系统是否存有不足，习惯认为是自家孩子不够好。反过来，如果家长过度地随着孩子的天性，对社会评价系统不予理睬，有些孩子又



会出现人际环境的适应不良。自我心理学强调生命自在的力量，“一粒橡树籽扎根在土壤里，不需要任何教化，只要时间足够，一样会长成参天的橡树。”如果希望把一棵橡树教化成为一棵苹果树，最终结果是孩子失去了他天赋的特质，过着平庸的一生。

不过，我们也要注意自在世界与人为世界两者的区别。自在世界是按生命的自然法则来运作的，需要的只是阳光、空气、水与土壤。人类世界有些不同，除了阳光、干净的空气、水与食物之外，还需要社会这块土壤，需要学习社会秩序、规则、理性与主流价值观，需要承受很大的人际适应、环境、价值评价系统给出的压力。那么，孩子如何在自在世界与人为世界间找到自在的成长之路？如何学会平衡自我欲望与社会期待间的矛盾呢？这是父母育儿首要思考的问题。我喜欢把父母引导到一个保留未知的、复杂的、为未来教育的育儿方向，旨在补偿现存社会严重的一致性教育方式，这样的方式忽视孩子具有的本性特质，把所有孩子的心智、行为、情感高度趋同。那么育儿有没有一些基本可循的方法呢？有没有可能在孩子足够小的时候父母就给予他生命充沛的动力呢？回答是肯定的。

正如漫画所表达，家庭摇篮不是为了束缚孩子、获得安全，更在于如何引导孩子感受到自由的空间，呼吸到自然的气息。一个好的易于孩子发展自我的家庭，具有某些共同的特质：父母关系融洽，家庭氛围轻松活泼，家庭成员乐意保持独特性，同时也尊重共通性。家庭教育是一种关系教育，不是道德、行为、品质、知识教育，这些是标不是本。关系不良的家庭，这些教育收效甚微。好的关系并非有什么可以鉴定的标准，而是一种感受，这种感受自己在家已经不能觉察，但到邻里朋友家串门，你马上会觉得各个家庭的气氛各有不同——有的家庭让你流连忘返，有的家庭让你如坐针毡。

我一直强调关系的重要性，我曾在时尚采访中提到孩子成长的三大关系环境：第一是亲情关系氛围，不仅是父母，还有与父母直接连带的亲人。父母如何对待亲友与长辈对孩子是至关重要的。第二是生活社区乃至社会的人文关系环境，人们相互的友爱、关心、信赖与助

人为乐是重要的。三是孩子与自然的关系，能栖身在纯粹的自然环境中对孩子的心身与智力发展有极大的益处，相反缺少自然环境的滋养，孩子可能出现许多心理问题。科学研究证明，在自然美化的环境中，人们的言行比较具有善意，在恶劣的生活环境中，人们要显得低俗与粗鲁一些。在心理学看来，人是环境的产物，也是关系的产物，人只能在关系与环境中界定并呈现自我。



5 岁的女儿说话很极端

女儿 5 岁半了，有时候不能满足她的要求时她会说出些让人恐怖的话，比如：你不答应我就把自己杀死，或者自己打自己。孩子为什么会有这样极端的行为了？该怎么处理呢？

回答：对女儿这样的语言最好的反应就是微笑。3-5 岁的孩子正是语言能力的发展高峰，对语言的理解与应用能力却相对较低也比较慢，爱说新词新句，并不管是否贴切。人对词汇的学习犹如建筑师砌砖，需要慢慢积累，孩子的词汇量很小，如果在幼儿园听到一句雷人的话，一定会鹦鹉学舌。另一方面孩子对某个言语与父母间引发的反应很敏感，如果某句话给人的影响力很大，可以达成自己的意愿，这句话会产生一种自我强化的效力，孩子会更喜欢说。微笑并且不给这样的言语回应，可以产生一种消退行为，孩子慢慢地会放弃这样的表达方式。不要对这样的言语给予纠正或者批评，因为这样的做法实际上还是强化，适得其反。父母在平时可以增强与孩子的言语交流，让她可以更好地表达自己的想法，要及时地对贴切的言语给予肯定与支持，对不贴切的、无理取闹的言语不给予回应。

现在的孩子都是自恋型的、自我中心式地长大，父母不能无端地夸大或者过度表扬孩子，需要在他切实的能力方面给予认同。不然会鼓励了他的自我夸大倾向，使儿童式的自恋难以发展为成熟的自恋。



孩子说一些恐怖的话，正是一种幼稚的自恋反应，不给认可、不给鼓励是比较有效的对策。当然，“把自己杀死，或者打自己”这样的话也隐含了一种儿童的攻击性，虽然是指向自己的，但也是针对父母关系的攻击。通常伤害自己是意图伤害爱自己的人，这样的情况在相爱的关系中经常发生。是不是需要检视一下父母与孩子的关系，看看在管理孩子日常起居上有没有过于严厉，孩子在与父母的关系中如果总是欲望不能达成，可能会慢慢积聚一种愤怒，这种愤怒需要被及时地化解。五岁半的孩子需要更自由的空间与更多的自我抉择，父母要学会伴随孩子长大，而不能有过多的规定。

2. 容忍孩子输在起跑线



跑得快的人最终都会失败。
成长的过程就像一场马拉松。开始

心急吃不到热豆腐，磨刀不误砍柴工。

心智的初始状态

孩子刚出生的时候对存在的世界是不做任何选择的，存在的都是合理的，只是去适应悦纳就好。孩子感觉的世界丰富多彩，一片叶、一块沙石、一丛草都是一个世界，都让孩子的生命为之雀跃，沉浸在一种与存在同在同属的美好心理体验中。孩子对自然的适应性要比成



年人高，原因是成年人被社会价值化以后，整天忙着去选择现实与改变现实，他们能够知觉到的存在少得可怜。在某种意义上，宗教的信仰、佛家的禅修、修身养性的净化心灵、心理学的超越自我，诸如此类的目的正是回归人的童真。

初始状态这个词源自混沌学，意指自然万物在初始的时候生命是最充沛饱满的，人的认知也一样。初始接触的信息不同，后天是很难去补偿的，差之毫厘，失之千里。儿童在生命的最初3年，需要整个世界的全部信息刺激，这样才能让他的初始状态的知觉能力充分地发展。人的知觉决定着他一生怎么去认同与接纳外部世界，决定着他如何去构建一个外部世界，也决定着他的智力与学习的能力。这方面可供家长选择的方式在我的《早教的秘密》一书中有具体的建议。

陪孩子长大

人对外部世界的认知是早年建立的，社会认知却是在10-18岁这个阶段形成。人的现实感跟他在这个阶段的社会存在有决定性关系，通常人总是无意识地保留着一种固化的社会现实感，无论社会发展如何的不同，他对现实的感觉、情绪、欲求、想法、行为仍旧受制于他在青春期、青春后期、成年早期时候的社会，略微刻板地重复着那时曾有的内心体验。父母与孩子处在完全不同的社会时代里，如果父母不能意识到这一点，总是把自己理解的现实强加在孩子感觉的现实中，育儿的时候往往会产生极大的麻烦。中国经济发展过快，社会形势的转变也迅猛，过去是几十年如一日，现在是隔年如一代。父母并不真的能够了解自己的孩子，他们与孩子仿佛生活在不同的社会现实中，有不同的时代感，这是当今育儿面临的真正挑战。陪孩子长大隐含着父母需要保持未知的心境，允许孩子以他自在的样子去成长，更少地雕琢打磨。

我不主张孩子有一点心理问题就跑去找医生，原因是医生在长期的医学教育下，已经形成了一套刻板的知觉模型，他关注人的症状、