



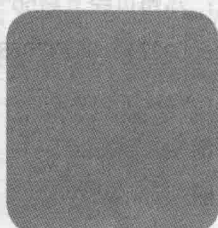
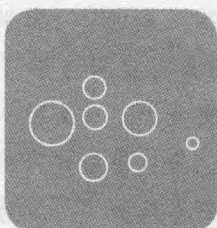
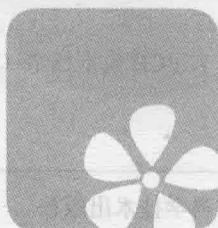
孩子出生之后，你才开始当爸爸、当妈妈，
你的“父龄”、“母龄”和孩子的年龄一样。
在很多事情上，你并不比孩子“权威”。
孩子的很多问题，常常是家长不能平等对待的结果。



你和孩子 一般大

成墨初 著
腾讯教育名家博主

你和孩子一般大



成墨初 著

河南科学技术出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

你和孩子一般大 / 成墨初著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5349-4735-3

I. ①你… II. ①成… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第204193号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 岳 丽

责任校对: 马晓灿

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 张艳芳

印 刷: 辉县市文教印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×230 mm 印张: 14 字数: 150千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。



目录

CONTENTS

蹲下来教子，做教练型父母

诀窍01 “妈妈，我压力太大才没考好”——了解你的孩子/10

诀窍02 “爸爸，我的脖子仰疼了”——蹲下来教子/13

诀窍03 “妈妈，你不爱我了吗？”——百分百接纳孩子/16

诀窍04 “我以后能不喝牛奶吗？”——给孩子成长的自由/19

诀窍05 “你再逼我学，我就把钢琴砸了”——对孩子因材施教/21

诀窍06 “不是孩子教不好”——学习科学的教子方法/23

诀窍07 “我才不问她呢！啥也不会”——提升自身的素质/26

诀窍08 “你自己就不守信用”——做好孩子人生的榜样/29

尊重是教育的开始

诀窍09 “我不要这件，我要那件白裙子”——尊重孩子的意愿/32

诀窍10 “爸爸，我走后你没想我吗”——用爱温暖孩子/35

诀窍11 “我就是想试一下”——站在孩子的角度看问题/38

诀窍12 “好，爸爸这就去给你买画笔”——满足孩子的正当需求/41

诀窍13 “我发誓以后再也不写日记了！”——不探究孩子的隐私/44

诀窍14 “爸爸，相信我”——信任你的孩子/46

诀窍15 “是你上还是我上？”——莫把自己的愿望强加给孩子/49

诀窍16 “我怎么就成了败家子呢”——正确对待孩子的缺点/52

诀窍17 “我想看看声音是从哪里出来的”——允许孩子犯错误/55

诀窍18 “我这么聪明，女儿哪会笨啊”——使孩子在激励中成长/58

第一章

第二章



做孩子最好的朋友

- 诀窍19 “爸爸，你真够哥们儿”——创造朋友式的亲子关系/62
- 诀窍20 “是因为爸爸不理解我才伤心”——和孩子常交心/65
- 诀窍21 “爸爸，营营家要搬走了”——倾听孩子的烦恼/68
- 诀窍22 “有爸爸的陪伴，我很快乐”——每天抽时间陪孩子/71
- 诀窍23 “要是爸爸，心里也会不高兴”——跟孩子分享喜怒哀乐/74
- 诀窍24 “我是你老子”——不以父母姿态压孩子/77
- 诀窍25 “对不起，爸爸错了”——错了勇敢向孩子道歉/80



零距离亲子沟通的艺术

- 诀窍26 “别说了，没看我正忙着吗”——不要打断孩子说话/84
- 诀窍27 “孩子，发生了什么事”——让孩子说出来/87
- 诀窍28 “给爸爸捶捶背好吗”——不用命令口气/89
- 诀窍29 “你认为妈妈批评错了就说出来”——给孩子争辩的权利/92
- 诀窍30 “我看你是无可救药了”——避免否定性的语言/95
- 诀窍31 “就你，还要学跳舞”——不讽刺和嘲笑孩子/98
- 诀窍32 “上这么高，想摔死啊”——忠言不必逆耳/101
- 诀窍33 “我一脚踢死你”——愤怒时请闭嘴/104
- 诀窍34 “我相信你一定行”——让表情和动作为语言加分/107
- 诀窍35 “要遵守咱们的约定”——把“不”字说到孩子的心坎上/110



让孩子当成长的主角

- 诀窍36 “奶奶不爱吃，还是你吃吧”——莫让溺爱扼杀孩子/114
- 诀窍37 “为什么进我屋不敲门”——给孩子独立的时间和空间/116
- 诀窍38 “把手中的鞋放回去”——孩子的事让他自己做主/119
- 诀窍39 “我也要成为一名舞蹈家”——激发孩子远大的人生追求/121
- 诀窍40 “不是你想要什么就能够得到”——让孩子经受挫折的洗礼/124
- 诀窍41 “帮我提着垃圾好吗”——让孩子做力所能及的事情/127
- 诀窍42 “我会削铅笔了”——有意识地培养孩子的各种能力/130
- 诀窍43 “你打破玻璃，你自己赔偿”——教会孩子承担责任/133
- 诀窍44 “我只是给你提建议，你自己拿主意”——只给孩子当参谋/136

赏识和批评孩子的艺术

- 诀窍45 “我有许多优点，妈妈总是看不见”——多看孩子的闪光点/140
- 诀窍46 “你弹得真棒”——赞美孩子的每一点进步/143
- 诀窍47 “没事，下次小心就行了”——善待孩子的失误/145
- 诀窍48 “这孩子天生就是个笨蛋”——不在大庭广众下教子/148
- 诀窍49 “睡觉前吃糖对牙齿不好”——对孩子的错误做建设性批评/151
- 诀窍50 “干吗这样说我？我做错了什么”——让孩子知道错在哪里/154
- 诀窍51 “你这件衣服忘记付钱了”——原则问题寸步不让/157
- 诀窍52 “爸爸借钱给你买”——温暖的怀抱比惩罚更有效/160



轻松搞定淘气孩子

诀窍53 “爸爸，我要学认字”——让厌学的孩子乐在学中/164

诀窍54 “我没有优点”——帮自卑孩子变得自信/167

诀窍55 “我再玩会儿，等会儿再吃”——不让孩子再贪玩/170

诀窍56 “我撒谎是受妈妈的影响”——让孩子不再撒谎/172

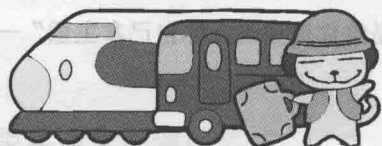
诀窍57 “我不吃，我要回家”——让散漫的孩子学会自律/175

诀窍58 “我就是老大，为什么要听你的话”——去除孩子自负的毛病/178

诀窍59 “想捡你自己捡，我就是不捡”——温和对待叛逆的孩子/181

诀窍60 “爸爸，这个大苹果给你”——让自私的孩子学会分享/184

第七章



好父母不能犯的错误

诀窍61 “别人考这么好，你怎么就不行”——莫拿孩子与人比较/188

诀窍62 “你是不是老毛病又犯了”——别翻孩子的旧账/191

诀窍63 “再哭妈妈就不要你了”——不要威胁、恐吓孩子/193

诀窍64 “我真想用东西塞住妈妈的嘴巴”——避免唠叨、抱怨/196

诀窍65 “给我五角钱跑路费”——物质奖励不能过度/198

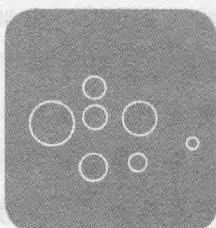
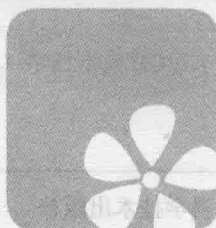
诀窍66 “考不好我的前程就全完了”——分数不是孩子的命根/201

诀窍67 “你要向第一名看齐”——别对孩子期望过高/204

诀窍68 “别用拳头说话”——不体罚孩子/206

第八章

你和孩子一般大



成墨初 著

河南科学技术出版社
• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

你和孩子一般大 / 成墨初著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5349-4735-3

I. ①你… II. ①成… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第204193号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李 洁

责任编辑: 岳 丽

责任校对: 马晓灿

封面设计: 张 伟

版式设计: 范松龄

责任印制: 张艳芳

印 刷: 辉县市文教印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm×230 mm 印张: 14 字数: 150千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 25.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

• 欣联 •

父母只是孩子成长的辅助

有一天，在路上遇见一个老同学，他身边带着女儿。我蹲下来，问她：“宝贝，你几岁了？”

“4岁。”她很乖巧地回答。

“那你知道你的爸爸多大吗？”我指了指她爸爸。

“4岁。”她回答道。

我不禁纳闷，问她：“那你妈妈呢？”

“4岁。”

我开玩笑地说：“宝贝，你弄错了吧？你们全家怎么都一样大啊？”

“没错啊，爸爸说自从我出生之后，他才开始当爸爸，妈妈也才开始当妈妈。所以我们一样大。”小女孩煞有介事地解释道。

“爸爸，你说我说得对吧？”她问她爸爸。

“对，对极了。”她爸爸一把抱起了女儿。

和他们分开后，我一直被那种简单却让人感动的父女情感动着。

回家之后，我做的第一件事就是把这件事情告诉女儿桐桐，末了，我还认真地对桐桐说：“我和妈妈都很感谢你给我们做父母的机会，我们做父母的年龄和你是一样的。”

和孩子一样大，你就会不自觉地把孩子当成你的朋友。

孩子出生之时，你才身为入父、入母，也就是说，你的父龄或母龄，与孩子的年龄是同样的。

孩子的降临，让你觉得无比幸福，而对孩子的教育，却常常令你无从下手。孩子小毛病多，该如何解决？孩子喜欢胡搅蛮缠怎么办？孩子有逆反心理，要怎样应对？孩子贪玩，用什么方法去改变？诸如此类的问题，也许每天都困扰着你。

我这么聪明，女儿怎么会笨啊——使孩子在潜移默化中成长/38



4 你和孩子一般大

孩子出现这些问题，你想尽办法管教，却可能一直不见效果，有时甚至出现更坏的结果。

这时，你是否反省到自己的教育方式存在问题？因为没有教育不好的孩子，只有不会教育的家长。孩子如果变得糟糕，主要原因在你，而不是在孩子身上。

因为孩子的很多缺点，有可能是因为你居高临下的教育引起的；孩子身上已有的毛病得不到解决，也常常是你以长辈的姿态压制所造成的；孩子坏习惯的增多，或许也是你用家长身份独裁的后果。

所以，你要与孩子平等相处，并时刻记住：自己做父母的年龄是与孩子一样大的。自己应该随着孩子的成长，随时提高自己的教育水平，不断学习科学有效的教育方法，才能培养出优秀的孩子。

作为一名教育工作者，我读过许多教育理论及实操操作的书籍，看过太多身边的同事、朋友、同学不良的教育方式，经常与一些教育专家一起探讨、分析，结果发现：大多数孩子没教育好，都是父母不能平等对待孩子的结果。

这点，从向我倾诉诸多苦闷的孩子中得到了验证，再加上我作为父亲，在教育女儿的过程中，也亲身体会到与孩子平等相处的重要性。

有了这许多方面的心得体会和经验，我决定写这本《你和孩子一般大》。本书以与孩子建立平等式亲子关系为核心，从八个方面，用场景、事例的形式，告诉你如何平等对待孩子，怎样更有效地和孩子交流，应该使用哪些科学的教育方式等。希望我的绵薄之力，对帮助你培养优秀的孩子有一定的作用。

我长期在“妈咪会亲子网 (<http://www.mamihui.net>)”上在线与大家交流，欢迎关心孩子成长的父母及读者朋友批评指正，提出自己的观点和建议。

另外，有问题也可发我邮箱交流探讨。我的邮箱：chengmochu@126.com。

愿每一个孩子因为拥有明智、开通的父母而幸福，愿每一位父母因为拥有健康、成功的孩子而骄傲。

成墨初

2010年9月24日于北京



目录

CONTENTS

第一章

蹲下来教子，做教练型父母

诀窍01 “妈妈，我压力太大才没考好”——了解你的孩子/10

诀窍02 “爸爸，我的脖子仰疼了”——蹲下来教子/13

诀窍03 “妈妈，你不爱我了吗？”——百分百接纳孩子/16

诀窍04 “我以后能不喝牛奶吗？”——给孩子成长的自由/19

诀窍05 “你再逼我学，我就把钢琴砸了”——对孩子因材施教/21

诀窍06 “不是孩子教不好”——学习科学的教子方法/23

诀窍07 “我才不问她呢！啥也不会”——提升自身的素质/26

诀窍08 “你自己就不守信用”——做好孩子人生的榜样/29

尊重是教育的开始

诀窍09 “我不要这件，我要那件白裙子”——尊重孩子的意愿/32

诀窍10 “爸爸，我走后你没想我吗”——用爱温暖孩子/35

诀窍11 “我就是想试一下”——站在孩子的角度看问题/38

诀窍12 “好，爸爸这就去给你买画笔”——满足孩子的正当需求/41

诀窍13 “我发誓以后再也不写日记了！”——不探究孩子的隐私/44

诀窍14 “爸爸，相信我”——信任你的孩子/46

诀窍15 “是你上还是我上？”——莫把自己的愿望强加给孩子/49

诀窍16 “我怎么就成了败家子呢”——正确对待孩子的缺点/52

诀窍17 “我想看看声音是从哪里出来的”——允许孩子犯错误/55

诀窍18 “我这么聪明，女儿哪会笨啊”——使孩子在激励中成长/58

第二章



做孩子最好的朋友

- 诀窍19 “爸爸，你真够哥们儿”——创造朋友式的亲子关系/62
- 诀窍20 “是因为爸爸不理解我才伤心”——和孩子常交心/65
- 诀窍21 “爸爸，营营家要搬走了”——倾听孩子的烦恼/68
- 诀窍22 “有爸爸的陪伴，我很快乐”——每天抽时间陪孩子/71
- 诀窍23 “要是爸爸，心里也会不高兴”——跟孩子分享喜怒哀乐/74
- 诀窍24 “我是你老子”——不以父母姿态压孩子/77
- 诀窍25 “对不起，爸爸错了”——错了勇敢向孩子道歉/80



零距离亲子沟通的艺术

- 诀窍26 “别说了，没看我正忙着吗”——不要打断孩子说话/84
- 诀窍27 “孩子，发生了什么事”——让孩子说出来/87
- 诀窍28 “给爸爸捶捶背好吗”——不用命令口气/89
- 诀窍29 “你认为妈妈批评错了就说出来”——给孩子争辩的权利/92
- 诀窍30 “我看你是无可救药了”——避免否定性的语言/95
- 诀窍31 “就你，还要学跳舞”——不讽刺和嘲笑孩子/98
- 诀窍32 “上这么高，想摔死啊”——忠言不必逆耳/101
- 诀窍33 “我一脚踢死你”——愤怒时请闭嘴/104
- 诀窍34 “我相信你一定行”——让表情和动作为语言加分/107
- 诀窍35 “要遵守咱们的约定”——把“不”字说到孩子的心坎上/110



让孩子当成长的主角

- 诀窍36 “奶奶不爱吃，还是你吃吧”——莫让溺爱扼杀孩子/114
- 诀窍37 “为什么进我屋不敲门”——给孩子独立的时间和空间/116
- 诀窍38 “把手中的鞋放回去”——孩子的事让他自己做主/119
- 诀窍39 “我也要成为一名舞蹈家”——激发孩子远大的人生追求/121
- 诀窍40 “不是你想要什么就能够得到”——让孩子经受挫折的洗礼/124
- 诀窍41 “帮我提着垃圾好吗”——让孩子做力所能及的事情/127
- 诀窍42 “我会削铅笔了”——有意识地培养孩子的各种能力/130
- 诀窍43 “你打破玻璃，你自己赔偿”——教会孩子承担责任/133
- 诀窍44 “我只是给你提建议，你自己拿主意”——只给孩子当参谋/136

赏识和批评孩子的艺术

- 诀窍45 “我有许多优点，妈妈总是看不见”——多看孩子的闪光点/140
- 诀窍46 “你弹得真棒”——赞美孩子的每一点进步/143
- 诀窍47 “没事，下次小心就行了”——善待孩子的失误/145
- 诀窍48 “这孩子天生就是个笨蛋”——不在大庭广众下教子/148
- 诀窍49 “睡觉前吃糖对牙齿不好”——对孩子的错误做建设性批评/151
- 诀窍50 “干吗这样说我？我做错了什么”——让孩子知道错在哪里/154
- 诀窍51 “你这件衣服忘记付钱了”——原则问题寸步不让/157
- 诀窍52 “爸爸借钱给你买”——温暖的怀抱比惩罚更有效/160





轻松搞定淘气孩子

诀窍53 “爸爸，我要学认字”——让厌学的孩子乐在学中/164

诀窍54 “我没有优点”——帮自卑孩子变得自信/167

诀窍55 “我再玩会儿，等会儿再吃”——不让孩子再贪玩/170

诀窍56 “我撒谎是受妈妈的影响”——让孩子不再撒谎/172

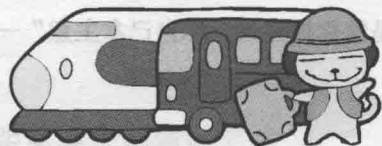
诀窍57 “我不吃，我要回家”——让散漫的孩子学会自律/175

诀窍58 “我就是老大，为什么要听你的话”——去除孩子自负的毛病/178

诀窍59 “想捡你自己捡，我就是不捡”——温和对待叛逆的孩子/181

诀窍60 “爸爸，这个大苹果给你”——让自私的孩子学会分享/184

第七章



好父母不能犯的错误

诀窍61 “别人考这么好，你怎么就不行”——莫拿孩子与人比较/188

诀窍62 “你是不是老毛病又犯了”——别翻孩子的旧账/191

诀窍63 “再哭妈妈就不要你了”——不要威胁、恐吓孩子/193

诀窍64 “我真想用东西塞住妈妈的嘴巴”——避免唠叨、抱怨/196

诀窍65 “给我五角钱跑路费”——物质奖励不能过度/198

诀窍66 “考不好我的前程就全完了”——分数不是孩子的命根/201

诀窍67 “你要向第一名看齐”——别对孩子期望过高/204

诀窍68 “别用拳头说话”——不体罚孩子/206

第八章



第一章

蹲下来教子，做教练型父母

教练型父母，是指父母运用教练技术帮助孩子通过学习获得成长。也就是说，教练型父母的主要任务是，给孩子正确的帮助和引导，使他能够通过各种类型的学习，在各方面获得健康、有益的成长和发展。

当前，很多教育专家指出，父母要做教练型父母。因为教练型父母能给孩子提出正确的方向性和策略性建议，更容易发掘孩子的潜能，更有效地帮助孩子实现成长目标。

教练型父母只是给孩子提供有益的建议和帮助，不是掌控孩子生活的主宰者。因此，教练型父母要平等地对待孩子，蹲下来教育孩子，给孩子应有的自由，了解和接纳具有不同个性的孩子，并遵循孩子的个性特点进行教育。

当然，教练型父母不是天生的，需要在家庭教育实践中不断学习，学习正确的教育方法，不断提高自身的修养和教育素质。





“妈妈，我压力太大才没考好”

——了解你的孩子

小梅是我邻居的孩子，今年11岁。她从小就十分懂事，成绩也很好。

面对这样一个乖巧的孩子，小梅的父母十分自豪。

不过，随着小梅逐渐长大，妈妈对她的要求也越来越高。

有一次，小梅考试进了班级前五名，她的妈妈就给她制定了一个进前三名的目标。小梅很听话，说自己一定不负妈妈重望，结果考试成绩真的达到了前三名。

接着，妈妈又要求女儿向第一名冲刺。小梅感觉自己与第一名相差很远，要超过很难，想对妈妈说出自己的心里话，但沉默了一会儿，最终没有吭声。

小梅的妈妈没看出孩子异样的神情，满心期望她下次成绩能拿第一。

可是到了期末考试，小梅的成绩还没有进前十名。

妈妈以为小梅贪玩了，就把她痛斥了一顿。

被妈妈第一次责怪的小梅，委屈的泪水在眼眶中打转。但她还想安慰妈妈，就小声地解释说：“妈妈，我是压力太大才没考好，不是没有用心学习。”

小梅的妈妈听女儿哽咽着说出这番话，再想想小梅平时用功学习的样子，知道自己冤枉了孩子，她心疼得一把抱住了女儿。

这时候，小梅的眼泪再也控制不住了，她哭着说：“妈妈，我真的不想惹你生气，所以一直都很努力。因为担心考不好，我有好几个晚上都睡不着觉。”

小梅的妈妈听了，眼泪悄无声息地流了下来。第一次，她听女儿说这样的