



从心开始

让家庭教育更有效



破译孩子成长的密码

解除孩子成长的迷惘，消除家长教子的烦恼，
把父母打造成优秀的教育者，让父母把孩子教育得更优秀。

索晓伟◎编著



从心开始

让家庭教育更有效



破译孩子成长的密码

解除孩子成长的迷惘，消除家长教子的烦恼，
把父母打造成优秀的教育者，让父母把孩子教育得更优秀。

索晓伟◎编著

图书在版 编目(CIP)数据

从心开始：让家庭教育更有效 / 索晓伟编著
． -- 北京：中国言实出版社，2017.6
ISBN 978-7-5171-2421-4

I. ①从… II. ①索… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第150641号

责任编辑：胡 明
封面设计：浩 天

出版发行 中国言实出版社
地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
邮 编：100101
编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲1号
邮 编：100088
电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）
网 址：www.zgyscbs.cn
E-mail：zgyscbs@263.net
经 销 新华书店
印 刷 三河市天润建兴印务有限公司
版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷
规 格 787毫米×1092毫米 1/32 印张8
字 数 200千字
定 价 38.00元 ISBN 978-7-5171-2421-4



本书针对父母教育孩子缺乏明显效果的现象，从父母常见的教育方式中，点出他们的症结所在，并对孩子的心理进行剖析，让家长明白，孩子是“怎样想的”，父母“错在哪里”，并用事例告诉父母用什么方法去教育孩子，才会有效果。

教育是老师（学校）、父母、社会三方面合力的结果。社会是一个无法改变的因素，于是，对孩子起最大作用的就成了老师（学校）和父母。但他们常常都在教育孩子的事上犯错误，特别是父母。

教育者的错误使孩子在受教育的过程中蒙受着冤屈，而孩子往往意识不到自己冤屈，更不用说要他们自己来更正大人的错误。因此，我们在孩子的教育过程中，会使孩子受一些委屈：

委屈一：不是为自己而学。



父母往往是望子成龙、望女成凤，这似乎是所有父母的期待。就家庭教育而言，父母希望自己的孩子能成为名人、成功人士，最起码也要成为一个快乐的人。虽然这些父母也不时附带一些对社会有益的教诲，但归根结底还是要孩子出人头地。尤其可怕的是，这样的计划并不是和孩子平等商量的结果，而是在孩子幼小时就把这个要求泰山压顶般地“压”向孩子。孩子喜欢什么、想成为什么，他们没有一点自主权，孩子生来似乎变成了父母自己理想的实现者。为人父母者，他们忽略了孩子或者说人成长的主体作用——理想是每个人自己的选择。在学校教育中，老师为了在工作评比中让自己的学生有个好成绩，学校为了在与同校的评比中有个好的升学率，他们在孩子的教育问题上，一眼就盯在了孩子的成绩，对于孩子其他方面的培养就会多几分忽视。因此，成千上万的孩子，千差万别的理想，统统都归结到一个点上——上大学，而忽视了素质教育和心理指导。

委屈二：分数决定一切。

无论是家庭还是学校，在对孩子的教育中，有一个普遍的现象，那就是对知识技能本领的偏重和对做人教育的偏废。虽然各个学校都在抓德育工作，但很少有学校真正对这项工作常抓不懈，特别是在孩子做人方面，往往都是孩子自我进行调节的。

有一部分孩子在小学、初中、高中受学校教育过程，就是对知识成绩偏重、对做人教育偏废的一个过程。孩子能考到高的分数，实在说不仅仅是老师成为名师、学校成为名校的追求，更是社会的认可、教育行政部门考核的主要标准。孩子考了高分，家长除了有孩子优秀的成就感外，更是对孩子能立足未来社会的最好的精神寄托。因此，教育者对孩子的教育会忽视这一点：分数不是唯一



的衡量指标，学到本领、有能力才是重要的。

这样，对孩子所有的一切评价，都是以分数作为基础的，一个孩子考试中不能得到高分，会掩盖他很多优点，更会使人忽视孩子其他方面的天赋。于是，部分人就会用学习成绩来扼杀孩子的一些天赋，比如体育、绘画、音乐……

委屈三：“饲养员”式的培养。

孩子从降生起，父母就特别注意孩子的身体，尽可能让他吃饱、长好，很多父母还能对孩子坚持“科学喂养”。可父母完全疏忽了在教育孩子的过程中，对孩子进行沟通、开导，父母用提供丰富的物质生活替代了与孩子的交流。父母只知道让孩子衣食无忧，却不知道教育孩子时更要关注孩子的精神世界。孩子精神食粮的匮乏，往往造成父母在孩子的心目中缺乏亲情、与父母近而少亲、远而不真的结果。当父母感叹自己的孩子“不懂事”时，他们不会从自己的教育方式上找原因，相反地，他们会把一切责任算到孩子头上。

孩子的“委屈”远远不止这些，我无法一一列举出来，只是希望教育者能重视到自己在教育上的错误，更不要把对孩子的不满归罪于孩子，这也是我写这本书的初衷。

孩子的错误往往是先来源于教育者自己，教育者只有先认识和改正自己的错误，这样才能更好地教育好孩子。



第一章 克制冲动

做事缺乏理智	3
管人没管心	6
强化孩子的自制力	10
学校压制了孩子	14
给孩子一个属于自己的天地	18
成人教育最重要	23
父母的态度和方法决定孩子的命运	27
冲动使人智昏	32



从心开始：
让家庭教育更有效

第二章 摆脱依赖

依赖是多方面的	39
大事小事父母包办	42
自立是逐渐培养的	46
别让孩子成“网虫”	52
给孩子的比网络更多	56
依赖是悲剧的开始	61



第三章 克服自卑

对自己过于没信心	69
孩子是被你骂差的	73
发挥孩子的优势	77
比较是自卑的根源之一	82
对孩子不要有偏见	86
贫穷造成的自卑难治疗	92
用孩子的优点淡化贫困的忧患	96
自卑使心理变态	100



从心开始：
让家庭教育更有效

第四章 摒弃虚荣

虚荣，是一个度的问题	107
家有儿女爱打扮	110
润物细无声	114
都是时尚惹的祸	118
用事实说话	122
都是面子在惹祸	128
教育孩子接受自己的不足	133
虚荣是罪恶之源	138



第五章 战胜抑郁

抑郁使心灵禁闭	145
让孩子摆脱抑郁	149
心病没从心上医	156
和孩子多层朋友关系	160
抑郁使人走上不归路	164



从心开始：
让家庭教育更有效

第六章 远离自负

不可以太自信	171
孩子的自信过了头	175
赞赏和批评恰到好处	179
找到教育孩子的方法	184
学会与孩子交流	188
孩子瞧不起亲戚	193
让孩子看到他人的长处	197
自负的人经不起失败	201



第七章 告别叛逆

那是一种发泄	207
父母把孩子推向自己的对立面	211
注重孩子的心理感受	215
孩子恨父母	220
站在孩子的立场上	224
孩子说话很伤人	228
不要使孩子心里有气	232
老师不能众“生”平等	236
结合实际给孩子定目标	240



第一章 克制冲动





做事缺乏理智

冲动，就是人在不理智情况下的一种行为，是指一个人带有某种强烈情绪去做事。但对于青少年的“冲动”而言，他们的情绪可能会“很强烈”，也可能“很正常”。这时有人会提出疑问：冲动总是在“有情绪”时的行为，孩子在正常情况下，那叫冲动吗？

在生活中我们不难听到这样一句话：孩子好冲动！很多人赞同这句话，但真正理解这句话的人并不多。正是对孩子冲动的不理解，才会使很多父母很难在这方面有教育效果。

心理学认为：当一个人突然受到外界刺激的时候，行为可能会得不到控制，导致无法理智地对眼前的事进行处理。每个人都不可避免地会有冲动的时候，但孩子和大人的冲动是有差别的。原因在于通常的情况下大人是理智的，只有在外界对他进行强烈刺激的时候，他才有可能冲动。孩子则不同，由于孩子的心智发展得不是很完善，他对外界的很多东西缺乏理性的认识，有时，就是一个小小的“刺激”，孩子也会不顾后果



地去做。孩子的冲动有时不是来自外界对他的强烈刺激，很多孩子的冲动往往是来自于自己的“无知”，有的甚至是自己的好奇、兴趣等。有些事对于大人来说是司空见惯的，但对于孩子来说，就会有很大的诱惑力。所以说，孩子的冲动，不仅会有来自外界的刺激，它还会有来自于自己的内心的兴趣、好奇等。这后者不见得非要孩子“怒发冲冠”，它是孩子在心平气和中的一种“冲动”。这种冲动没有什么愤怒的前兆，随时随地在孩子身上都可能发生。这样，家长就无法防患于未然，孩子的行为更使家长防不胜防。孩子对一些事感兴趣、好奇，这是孩子的天性，天性所带来的“副作用”是最难纠正的。

很多父母不仅对引起孩子冲动的状况有所误解，而且对孩子冲动的行为的认识也不是很全面。

人们通常认为孩子的冲动行为有：与师长顶撞，与人打架，离家出走……不可否认，这些现象都是因为处于青春期的青少年头脑容易“发热”，他们仅仅凭着自己的“第一感觉”，本能地对外界做出反应。但有些冲动不是因为大脑“发热”，而是孩子的好奇心的驱使而产生的冲动，这一部分很容易被父母所忽视。比如说处于青春发育期的少男少女在性方面的表现提前，孩子好拆解家里的器具，不该说的话会脱口而出……像这些现象，很多都是孩子冲动的结果。

还有，大人所有的冲动行为，事后大都会后悔，但孩子冲动后很少会后悔，至少后悔不是很主动。大人的后悔往往是来源于理智，而孩子的后悔常常来源于大人对他们错误的惩罚。有的孩子冲动后就根本不会后悔，他们反而会沉浸在对一件事