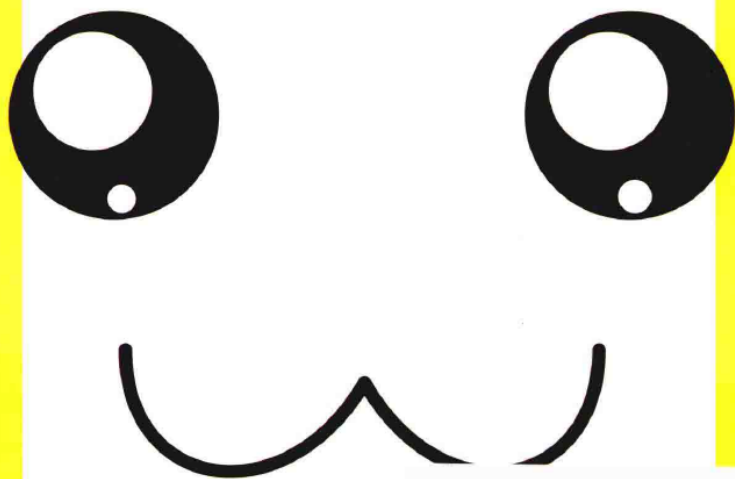


越批评，孩子越自卑，
自控力成就孩子的一生，
情商比智商更重要，
家长的人生观左右孩子的安全感……

从科学角度，
指导家长如何从行为养成、情绪认识、
注意力培养、阅读能力等诸方面培养孩子

段云波
——
著

拒绝敏感 与孩子一起成长



蒙台梭利教育一线专家的公开课，
帮你在育儿路上躲开各种各样的“坑”
专门为中国父母定制的家教圣经，
让你在处理亲子关系时避免一错再错



段云波 著

拒绝敏感 与孩子一起成长



图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝敏感：与孩子一起成长 / 段云波著. -- 青岛：青岛出版社，
2018.7

ISBN 978-7-5552-7207-6

I. ①拒… II. ①段… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第148015号

拒绝敏感：与孩子一起成长

Jujue Min'gan: Yu Haizi Yiqi Chengzhang

- 著 者 段云波
- 策 划 中海盛嘉
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
- 责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdms@163.com
- 封面设计 祝玉华
- 版式设计 中海盛嘉
- 印 刷 青岛东方华彩包装印刷有限公司
- 出版日期 2019年1月第1版 2019年4月第2次印刷
- 开 本 16开 (787mm×1092mm)
- 印 张 14
- 字 数 200千字
- 书 号 ISBN 978-7-5552-7207-6
- 定 价 36.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638



前

PREFACE

拒绝敏感：与孩子一起成长

当今社会，父母在养育孩子方面所承受的压力之大异乎寻常：既要负责孩子的健康和安安全全，又要操心孩子的教育问题。还有的父母甚至天真地认为：确保孩子将来考个好的大学、找个好工作、组建幸福家庭也是为人父母的责任。在重重“高压”之下，不能让孩子输在起跑线上几乎成了为人父母的共识。

于是，我们常常看到这样的情形：满脸疲惫的父母带着年幼的孩子奔波于各种培训班；无论自己工作多忙，每天下班回家都要督促、辅导孩子学习；老师建的微信群或者QQ群成了父母最关注的焦点，生怕错过了任何一条信息……

父母虽然为子女付出了很多，但有时候他们会发现，孩子并没有成为父母想要培养出的那种人：聪明伶俐、知书达礼、活泼可爱、多才多艺……反倒是越来越淘气，注意力越来越不集中，越来越叛逆，变得越来越让父母感到难以捉摸。付出没有得到应有的回报，这让不少父母在沮丧之余，平添了焦虑感、无力感甚至是恼怒感。

意大利著名科学家与教育家玛利亚·蒙台梭利（Maria Montessori，1870—1952）在《童年的秘

密》一书指出，“父母虽然在照料和教育孩子上殚精竭虑，但还是发觉自己恍若置身困难重重的迷宫，无力自拔，仿佛自己一直徘徊在一个根本没有出口的密林之中。”其实，孩子之所以没有成为父母想象中的那个人，是因为大多数父母不懂得孩子，教育方法违背了孩子自身的发展规律，忽视了孩子的内在需求，压制孩子生命自然地发展，因外在压力在孩子身上加上了种种有形的、无形的枷锁。

其实，“孩子们来到世上时都很失望，他们发现根本没有真正属于他们的空间，自己只是个被愚弄的对象，被硬生生地安排到成人的世界里自娱自乐。”特别是当孩子妨碍了大人工作的时候，总是被劈头盖脸地训斥一顿，而当孩子“工作”时，父母却可以粗暴地打断他们，而不需要任何羞愧之心。可以这样说，这里是巨人们的世界，而孩子不过是被软禁在庞然大物般的建筑物里的“小矮人”。

显然，育儿是一项科学而系统的工作，而又有几位父母真正具有教育儿女的“上岗资格证”呢？学校教育和社会教育是孩子成长中不可缺少的部分，但是从孕育开始，真正对孩子的一生负完整责任的，只有父母。孩子还不能依靠自己的能力看清前进的方向，父母有责任帮助他们走上正常的道路。

在家庭教育方面，不同的家庭教育方式各有不同：有的喜欢体罚，有的专用口头批评，有的善用独裁，有的善用唠叨，还有的提倡释放孩子的个性，聆听孩子的需求……

认知发展理论的先驱、著名心理学家简·皮亚杰（Jean Piaget，1896—1980）认为，教育的原则是培养创新的人——有创造力的、善

于发明和发现的人，而非简单重复前人。

家庭教育中最糟糕的事情，就是父母用自己小时候的成长经历去教育当下的孩子怎样去应对十几年后的未来。孩子天生是开放性的，具有天赋的发展潜能，他们对一切都充满好奇，思维似乎天马行空。可由于传统的或者现实的原因，父母不愿意改变自己的教育观念，也很少学习育儿知识，往往用自己现有的经验限制孩子，约束他们应该这样、不应该那样，最终孩子也会像大人一样，成为“装在套子里的人”。是成人剥夺了孩子旺盛的精力，粉碎了孩子独特的个性。随着孩子的成长，父母又急切地去纠正孩子的错误、平息孩子心理上的缺失、弥补孩子性格上的缺陷，殊不知孩子的这一切都是父母不当的家庭教育方式造成的。

蒙台梭利说过：“人生的头三年胜过以后发展的各个阶段，胜过了3岁直至死亡的总和。”中国也有句俗话叫“3岁看大，7岁知老”，3岁之前是一个人大脑发育的重要时期，早期经历对儿童的一生有着决定性的影响。从3岁孩子的表现能够推测其未成年之前的发展状况，7岁孩子的身上个性倾向开始形成，可预测他成年以后乃至一生的个性发展情况。试问，有多少父母认真地思考过这个问题？致力于儿童早期发育研究的诺贝尔经济学奖获得者赫克曼（James J. Heckman，1944—）指出：试图影响一个人的人生轨迹的最佳时间是在3岁之前，那时大脑仍在发育中，可塑性较强。在孩子发育早期采取更科学的养育方式，可以给孩子一个更美好的未来。

想给孩子好的教育，首先父母需要学习如何科学地养育孩子。

只有自己充实了科学的育儿理念和育儿知识，才能给孩子更多有质量的教育内容和优质的陪伴。人类天生就有学习的潜能，最有效的学习是实践。自发自主地学习，充分调动人作为学习者的状态、感受和智力，是最持久、最普遍的。孩子是父母的镜子，有什么样的父母就有什么样的孩子。家庭是人生的第一课堂，父母是人生的第一任教师。父母是对孩子影响最深的人，是孩子模仿最早、最多的形象。你可以把孩子送到最昂贵的幼儿园，但如果没有良好的父母养育，这对孩子没有多少帮助。

没有教育创新，没有教育理念的转变，就不可能教育出具有创新心智的人，所以，我们所有的教育从业者，包括父母，作为对孩子有影响的人，必须进行一场教育观念的内在革命。正如蒙台梭利博士所言：“如今，若不想再像从前那样错误地对待孩子，而是想要把他们从内心的冲突与危险的思想中解救出来，那么，我们首先必须进行一次彻底的变革！在此基础上，一切也将随之改变，而这种变革必须在我们成人中进行。”

优秀的父母需要鼓起勇气正视自己的教育问题，改变根深蒂固的传统教育观念，放下成人权威，抛弃内心对孩子的偏见，接受自己是不完美的父母的现实。教育子女不再依靠自己的偏好、由着自己的性子，或者模仿照搬别人父母的“成功经验”，学会使用科学育儿知识作为教育的助力。

本书从教育学、心理学、生理学、脑科学、生物学、人类学、物理学的视角出发，深入浅出地介绍了0~6岁孩子的思维模式、行为习

惯、情绪认识、专注力培养、语言与阅读能力、社会性诸方面的经验和技巧，希望能成为父母育儿的帮手。

如今，不只是科学家和教育学者对与教育有关的研究发现兴趣浓厚，为人父母者以及社会大众也表现出同样的关切。现代教育理念有两项众所周知的主要原则，第一是了解、培养孩子个人的特质，了解每个孩子的本性，并透过孩子特有的人格特质来引导他，第二项原则是了解孩子的内在需求，跟随孩子的自然成长节奏，解放孩子的天性。

孩子的教育是一项长跑运动，一项接力赛，不可能一蹴而就，而是需要在科学的引导下持之以恒。我们必须关注孩子的生命本身，做智慧父母，了解孩子生命成长的自然规律，相信大自然，相信儿童，正视成人和孩子之间的冲突，真正帮助孩子的生命成长。正如蒙台梭利所言，“在这个精神错乱和疯人成群的时代，我们不断标榜自己是健康的，鄙陋的习俗对人类健康和发展的威胁依然是触目惊心的，我们不妨有节制地去关注孩子的成长，不要刻意去强迫他们学习，要让他们的内心充满智慧之光”。让我们一起努力把孩子教育得更好！

段云波

2018年12月1日于中国蒙台梭利协会（CMS）青岛总部

目录

Contents

第一章 辛苦父母不如知心爸妈 /001

父母越来越焦虑，这已经成为一种全民共有的社会现象。有的父母从孩子一生下来就“恨铁不成钢”，恨不得将自己经过二三十年学习来的知识和对孩子的期望一下子全灌输到孩子的骨子里去。这样做，只不过反映出父母急功近利的心态，但带来的效果却是负面多于正面。

第二章 俗物还是天才，出生后三年的教育很关键 /019

孩子出生后三年是智力发展的关键岁月，是孩子的精神胚胎期，是人格基础的形成时期，也是人身心各种能力发展的奠基时期。父母在这一时期要采取正确的教养方式，才能使人生中最重要黄金时间不会荒废。现代心理学研究表明，0~3岁的发育成熟有赖于他们获得的营养与丰富的心理刺激。

第三章 读懂孩子分离焦虑的信号，轻松做父母 /033

孩子之所以会出现分离焦虑，与自身的不安全感有关。孩子出现适

度的分离焦虑症状是正常的，但是如果孩子的分离焦虑症状已经出现了泛化，则会严重影响孩子的正常身心发展。如果此时父母没有重视，那么孩子的焦虑问题会越来越严重，将会持续影响孩子的身心健康。

第四章 理解孩子，顺势应对孩子的叛逆期 /045

“叛逆期”不是自然现象，而是人为造成的一种病态。孩子叛逆是孩子在告诉身边的大人，“你们都错了！”叛逆期是孩子进入成人世界前寻求独立的现象，是生命成长过程中一种正常的现象，不让他有这种叛逆，就等于是阻挡孩子长大。一个“正常化”发展的孩子不会有叛逆期，造成孩子不正常或叛逆的罪魁祸首就是父母自己。父母要做的不是控制和压制，应是跟随孩子的成长节奏做适当的指引。

第五章 乐观VS悲观，父母的人生观左右孩子的安全感 /057

父母是家庭乐园的创造者和塑造者，父母自身的身心健康水平、文化程度、期望塑造的角色类型都对孩子的情绪发展有着深远影响。有研究显示，成人之后很多的心理问题都是由不健全的家庭教育造成的。孩子进入社会之后，不可避免地要接受多方考验，面对各个方面的压力，在这个时候，一个良好的心态将能很好地帮助孩子应对这些压力和挫折。

第六章 越批评，孩子越自卑 /073

经常受到惩罚的孩子，会感觉自己缺乏自尊，内心会变得自卑，行为上要么变得极其叛逆，要么变得因恐惧而顺从。比如，对于经常因为闯祸而受到责罚的孩子，如果说谎能够帮助他免于惩罚，他就可能学会说谎。自卑感的加重会导致孩子出现社交障碍和学习上的退步。

第七章 语言表达，在生活的细节里练就好口才 /093

大人在照料孩子的过程中，要及早对孩子说话。有些人认为婴儿太小，所以与孩子的接触多表现为照顾孩子的吃喝拉撒睡等生活起居，而很少进行语言交流。其实，从孩子出生后，父母就应该有意识地边照料孩子边对他说话。这样，能够让孩子经常有机会听到语言的声音，适应语言的节奏和声调，潜移默化地打好学习语言的基础。

第八章 适时培养阅读兴趣会受益一生 /105

在物质生活日益丰富的当下，孩子拥有的玩具和零食越来越丰富，但太多物质的东西会把孩子们变成物质主义者，以至于没有了这些东西孩子就不知道自己如何让自己快乐。如果养成了对自己拥有的东西似乎永远不知足的习惯，这样的孩子既很难相处，也很难让人喜欢。而阅读则能解决这种难以满足的物质需求所带来的空虚。

第九章 兴趣班，上与不上的理由 /117

幼儿早期的兴趣开发有助于提升幼儿的智力、身体的协调能力、组织能力、语言思维能力等多方面的才能。比如，体育类的兴趣班可使幼儿身体素质得到提升，热爱运动，热爱生活；音乐兴趣班可以激发了孩子对艺术最原始的渴望，激发幼儿对音符世界的感知，更好地培养幼儿与节奏、律动之间的关系……

第十章 自控力培养，如何抵制棉花糖的诱惑 /127

自控力差与多种冒险行为有关，如吸烟、饮酒、吸毒、危

险行为、攻击性以及违法犯罪等。高水平的自我控制能力，让个体拥有较高的心理调适能力、较好的人际关系、较低的犯罪倾向、良好的健康状况，以及更倾向于远离危险行为（如自杀、不健康饮食和药物滥用）。对于学习成绩来说，自我控制的预测作用要比智力的预测作用还要大。

第十一章 帮孩子培养高情商 /137

如果智商较低，可勤能补拙，但要是情商较低，即使高智商也难以成功，甚至会走向相反的方向。现在的情况是，父母重视智商开发的多，重视情商培养的少。因此，培养出的孩子有很多“毛病”，如性情孤僻、不合群；做事霸道、事事不让人；粗野成性、随便打人、不懂得友爱团结；集体活动中不懂规则、自控能力差等。

第十二章 专注力，决定孩子的成绩 /151

过去，知识是一种内在的财富，而手头上的工作则是外部施加的。在互联网时代，知识可以从外部供给，注意力却必须内在拥有。现在，对于一个公司职员来说，能否集中注意力也许比知识是否渊博更为重要，因为邮件、手机、个人社交网站等任何地方都有让你分心的事情。因此，孩提时代是否养成良好的注意力，不但关乎孩子未来的成绩，更关乎在职场上的发展。

第十三章 记忆力，早期经验可增长未来潜力 /163

智力随着年龄的增长而增长，但到一定年龄时，智力趋于停滞，并保持较长时期的稳定，而后又随着年龄增长而下降。孩子时期，如果利用适合的教育和适当的训练，将会获得意想不到的效果。如果孩子在早期获得的刺激减少，那么突触将得不到发展，同时，大脑中为

学习而形成的神经联结也较少。脑科学研究强调，经验（尤其是出生后头三年的经验）决定了孩子是否能够实现其最大潜力。

第十四章 想象力，比知识更重要 /175

想象力会影响孩子一生的成长，它是创造力的源泉。一个没有想象力的孩子长大后很难会成为真正的创造型人才。想象的能力是大部分孩子天然就具备的能力，但有一些元素能进一步促成这种探索的意愿。在游戏工作与艺术中，年幼孩子的想象力能够得到高度发展和频繁使用。童年早期是想象力发展的高峰期。随着孩子的成长，他们会改变自己的行为，并且变得不太愿意脱离传统。

第十五章 孩子的不良行为如何纠正 /187

心理学家认为，遗传与生理的成熟是影响幼儿心理发展的客观条件，而环境与教育则是影响幼儿心理发展的决定性因素。幼儿的各种不良行为表现，与社会环境、家庭环境、父母的养育方式有着直接关系。

第十六章 拒绝肥胖和近视，健康体魄是孩子发展的基石 /197

为有效促进幼儿的身心健康发展，父母为孩子提供的营养一定要合理搭配，不能由着孩子的性子大鱼大肉，还要保证充足的睡眠和适当的体育锻炼，满足幼儿生长发育的需要。还要帮助孩子养成良好的生活与卫生习惯，提高自我保护能力，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。

参考书目 /208



辛苦父母不如知心爸妈

孩子有着与生俱来的“内在生命力”和“内在智慧潜能”。这种“内在生命力”和“智慧潜能”，通过激发、挖掘和引导是可以不断发展的，并具有无穷的潜力。

幼儿教育的首要任务是激发和促进孩子“内在潜能”的发展，及时发现孩子在各个方面的智慧潜能的自发倾向，同时加以捕捉和引导，使其得以强化和发展。这就要求成人必须观察和了解孩子的内心世界，在孩子自由和自发的活动中，从孩子智力的本质入手，训练孩子认识自然、改造自然的能力，同时提高孩子认识自己、改造自己的能力。

——玛利亚·蒙台梭利



父母给得多，孩子不一定更快乐

如果让爸爸妈妈选择用地球上的一种宝石来形容自己的孩子，多数人肯定会首先选择价值最高、晶莹剔透的钻石。刚出生的宝宝的确具备成为钻石的条件，但最终能否变得晶莹剔透光芒四射，还要取决于父母后天的教育和培养。

生命成长是一个神奇的过程，在成长的过程中，有一种内在能量在慢慢启动。从现代脑科学来看，神经发育的顺序是通过基因设定的，但每次发育的“品质”却受环境因素的影响。孩子在6岁以前，大脑通过从周围环境中获取“数据”来实现神经细胞的连线，以搭建自己的神经网络系统，而这个“中枢”神经系统将操纵孩子的一生。显然，孩子生活的环境和后期接受到的教育对其大脑发育有重要影响。

从发展生物学的角度看，基因和环境同样重要。我们改变不了遗传给孩子的基因，但我们可以借助科学方法，试着去了解孩子的精神需求，并准备一个符合孩子发展需要的成长环境。因此，“教育者的首要工作，就是向孩子提供一个适宜的环境，以保证大自然赋予他们的潜能能够得到充分的发展。这样做，不仅仅是为了取悦于孩子或让他们做自己喜欢的事情，也意味着我们成人必须调整自己的观念，去和大自然紧密结合，遵从孩子的发展得自环境体验这一个自然法则。”

家庭是孩子教育的起点，为人父母，任重道远，既要让孩子在爱的抚慰中自由、快乐、有序地成长，还要避免让孩子虚度童年的宝贵时光，不断体会成功、树立自信，进而获得更有价值的发展。正如美国心理学家大卫·埃尔凯特所言：“无论一个人的生活环境如何，做好父母，最基本的是要给孩子两样东西：根和翅膀。”所谓根，应该就是给孩子提供安全的成长环境，对孩子无条件地接纳和爱，让他们能够得到当下的快乐和幸福；所谓翅膀，应是尊重孩子的天赋秉性，给孩子最大的自由和机会，引导他们做出独立的思考和选择，拥有信念并承担责任。

毫无疑问，当下的父母相比自己的父辈，在给孩子提供物质条件方面有了大幅度的提升，也更竭尽所能地给孩子提供最好的一切。吃最好的，穿最好的，学校也尽力找最好的……这一切就是“为了不让孩子输在起跑线上”。“围着孩子转”逐渐成为不同地域、不同阶层家庭的共同行为。但是，父母不得不正视这样的事实，那就是，当你把最好的一切给了孩子，有没有考虑过你所给的并不是孩子所需要的？你所安排的可能不是孩子喜欢的？特别是在孩子的教育问题上，父母内心的焦虑与浮躁一下子爆发出来，总是希望把自己过往二三十年积累的知识和经验，一下子全部灌输到孩子头脑中去。试问，孩子能接受吗？这些是不是全部适合孩子？孩子是不是因此而变得更加快乐？

显然，这是一种典型的拔苗助长、急功近利的心态，这只不过是父母的一厢情愿罢了。法国思想家卢梭（Jean-Jacques Rousseau，1712—1778）也说过：“教育要适应孩子天性的发展。”不然，在孩子的成长过程中，父母就不会遇到许多棘手的问题，“小皇帝”“小公主”现象频现——孩子蛮横无理、脾气越来越大，父母稍微不能及时满足自己的要求就会撒泼打滚，孩子过分依赖父母、不会做选择、缺乏独立性，注意力不集中，喜欢搞破坏、爱说谎等。随着孩子年龄的增长，进入小学阶段还会有更多的问题暴露出来，比如，上课注意力不集中、课间捣蛋调皮、欺负同学、厌恶上学、满口粗话、偷东西、抽烟……这些问题不断地涌现出来，让人不得不问：到底因何而起？

蒙台梭利指出，“其实，成人并不知道，他之所以会迷路，都是由他自己造成的。”造成这种困境的主要原因其实很简单，就是父母的教育方式出了问题。因为父母忽视了孩子的成长是依据自然规律这一客观事实，也不了解处于这一生命进程的孩子的内在需求与我们成人所想的完全不同。

★ 了解孩子到底要什么

“孩子需要什么？”这个问题需要父母不断地学习与探索。在此，可以明确告诉大家：孩子期望变成他所期待的模样，而不是你所设计的模样。

孩子的潜力之所以无穷，是用来帮助他自我成长。诚然，良好的教育愈