



父母强大了， 孩子才优秀

改变孩子先改变自己



周倩◎著

父母是孩子的第一任老师

积极教育的前提是理念正确，请重视与孩子共同成长的机会！

一位教育者的多年育才心得，亦是一位深爱孩子的母亲献给所有孩子的礼物。

中国华侨出版社

作者简介

周倩，教育学硕士，主攻教育学、心理学，有多年高中教学经验和心理辅导经验。

女儿出生以后，致力于家庭教育与幼儿心理学研究，倡导幼儿快乐教育、积极心理培养，以促进孩子身心健康、全面发展为目的，系统地家长们提供教育孩子的新观念。

東方 经纬
13901373860
DONGFANG JINGWEI

策划编辑：周耿茜

责任编辑：文 蕾

封面设计：**胡椒設計**

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com

你的儿女，其实不是你的儿女。
他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子。
他们借助你来到这世界，却非因你而来，
他们在你身旁，却并不属于你。
你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，
因为他们有自己的思想。
你可以庇护的是他们的身体，却不是他们的灵魂，
因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天。

——纪伯伦



我希望我能获得
我孩子真实心灵世界中静寂一角
我知道那儿有星星对他讲话
那儿有天空弯下腰来
在他脸上用痴云和虹霓逗他微笑
……

我希望我能旅行在
经过孩子心灵的路上
来解脱一切的束缚

——泰戈尔

父母强大了， 孩子才优秀

改变孩子先改变自己

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5113-6749-5



9 787511 367495 >

定价：32.00元

父母强大了， 孩子才优秀

改变孩子先改变自己



周倩◎著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母强大了, 孩子才优秀: 改变孩子先改变自己 / 周倩著.
—北京: 中国华侨出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5113-6749-5

I. ①父… II. ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 067572 号

父母强大了, 孩子才优秀: 改变孩子先改变自己

著 者 / 周 倩

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 文 蕾

责任校对 / 王京燕

封面设计 / 胡椒设计

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 186 千字

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6749-5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

重视“相互成长”的力量

半个多世纪前，智利女诗人米斯特拉尔曾写下这样一首诗：

我们需要的许多东西都可以等/但孩子不能等/现在，他的骨头正在成长/现在，他的血液正在制造/现在，他的心智正在发展/对他，我们不能说明天/他的名字叫今天。

相信，很多做了家长的人，会对此诗产生深深的共鸣。

当你打开这本书的时候，也许我们恰好有着相似的情形——身边正有一个孩子需要我们悉心教导。他的第一个哈欠，第一抹微笑，第一声叫喊，第一滴眼泪，都攫住了我们全部的心神。我们见证了他的成长，体察了人类最初的情感，并深深为生命的延续而感动莫名。

作者的女儿叫嘟嘟，这本书中有无数关于她的真实故事。当将她的点点滴滴汇集成书的时候，除了感慨，作者还深刻体会到了“相互成长”的力量。这种力量在帮助孩子认识世界的同时，也深刻地影响着家长自身——告诉孩子不要横穿马路后，自己变得更加遵守交通规则；告诉孩子要体谅他人后，自己变得更加宽容；告诉孩子要善于观察生活后，自己变得更加容易发现身边的点滴美好……就如同牛顿第三运动定律一样，家长与孩子相互影响，相互成长。从这个角度来说，孩子

是家庭的一面镜子。

与其他孩子一样，在最初的几年里，嘟嘟需要面对很多生活上的困难；而作者作为新手妈妈，很多问题不知如何处理。老一辈的教育习惯，经典的教育理论，网络上的育儿心得，内容纷繁芜杂，反而让人无所适从。因为所学专业 and 职业关系，在嘟嘟出生以前，作者已经有了多年的教育实践与心理辅导经验，然而嘟嘟出生后，她却深感自己的教育学、心理学知识远远不够，于是开始了更深入的钻研。当孩子锲而不舍地向她追问时，当孩子清澈的眼睛投射出询问的目光时，她那一点想要偷懒的小心思，顿时消失得无影无踪。这种相互促进的力量帮助孩子，更帮助了父母自身的成长。

孩子是我们生命的延续，是未来的希望。没有哪个父母不为孩子的将来着想，我们是那么着急于他的成长，却常常用错方式，导致“替孩子着想”反而妨害了孩子的健康成长。很多父母习惯于扮演着过来人的角色，对孩子进行“专政统治”，无论在怎样的时间、场合，父母总是发号施令的那一方，不断把自己的思维模式和主观愿望强加到孩子身上，却很少考虑孩子的实际需求与内心想法。一旦父母的愿望与孩子的想法产生碰撞，父母们就会对孩子大失所望，强制要求孩子按父母的意愿行事，却很少去分析，我们的指令是否正确，孩子是否必须接受我们的指令。

我们都在热切地期盼着孩子的茁壮成长，我们常常做得很多，然而要知道，积极应对的前提是信念正确，否则只会多做多错。父母不仅仅是孩子的物质供应者，更是心灵和精神的供养者，与孩子携手同行的路上，只有用对方法，我们才能彼此促进，共同成长。

孩子的教育是个漫长的过程，千言万语归纳起来，不过是“爱与自由”四个字。我们应感谢孩子，他们让我们更深地看到世界的美好，让

我们的心更柔软。他们教会我们的，远比我们教给他们的要多。

作者也真心地希望，每一位父母在赋予孩子生命之后，能与其相互成长，共同谱写人生的乐章！

目录

Contents



家庭氛围篇

第一章 构建“太空堡垒”——让亲子关系牢不可破 / 002

- 一、乐观的孩子源自温暖有爱的家庭 / 002
- 二、改变“望子成龙”、“望女成凤”的传统观念 / 006
- 三、不要用“不爱”要挟孩子 / 008
- 四、“言行一致”原则必须贯穿于亲子关系的始终 / 010
- 五、父母也是普通人 / 012

第二章 别用忙碌当借口——陪伴是最好的礼物 / 016

- 一、最好的教育是陪伴 / 016
- 二、你的陪伴是有效陪伴吗 / 020
- 三、隔离才能独立吗 / 025

第三章 蹲下来跟孩子说话——关于平等与尊重 / 030

- 一、蹲下来，站在孩子的角度看问题 / 030
- 二、孩子为什么不听话 / 034
- 三、家庭会议很重要 / 038

第四章 做“会说话”的家长——与孩子沟通的原则与技巧 / 043

- 一、先理清情绪，再处理问题 / 043
- 二、“好指令”与“坏指令” / 047
- 三、巧用“共情” / 049
- 四、告诉孩子“为什么” / 052
- 五、该拒绝时就拒绝 / 054

第五章 了解儿童敏感期——让孩子自由健康成长 / 058

- 一、了解儿童敏感期的意义何在 / 058
- 二、儿童有哪些敏感期 / 061



第六章 学知识还是培养习惯——“早教”的目的是什么 / 072

- 一、为什么要早教 / 072
- 二、早教教什么 / 075
- 三、早期教育，请教会孩子积极的心理暗示 / 079

四、不要让孩子的学习变成父母炫耀的资本 / 083

第七章 纸上得来终觉浅——体验比告知更重要 / 086

一、多给孩子体验的机会 / 086

二、不要急着告诉孩子答案 / 088

三、帮助孩子体验快乐的心情 / 090

四、带孩子旅行的意义是什么 / 092

五、自然是最好的老师 / 097

第八章 爱读书的孩子更聪明——亲子阅读，越早越好 / 101

一、阅读，未来竞争力的基础 / 101

二、阅读是一种习惯养成 / 103

三、亲子阅读，让父母与孩子靠得更近 / 106

四、亲子阅读中的常见误区 / 109

五、寓教于乐——阅读可以很好玩 / 114

第九章 从“要我学”到“我要学”——提升孩子的学习力 / 117

一、找到兴趣所在，优化学习情绪 / 117

二、不是为了赢别人，而是为了不输给自己 / 121

三、如何制定学习目标 / 124

第十章 训练感官敏锐度——全面提高思维能力 / 129

一、感官训练很重要 / 129

二、提升孩子专注力 / 133

三、提高孩子记忆力 / 138

四、培养孩子多向思维 / 144

第十一章 性教育、死亡教育——不可或缺的幼儿教育 / 148

一、5岁开始性教育 / 148

二、死亡教育，让孩子更珍惜生命 / 152



第十二章 别把孩子养“软”了——不做事事包办型家长 / 158

一、从小做家务的孩子更出色 / 158

二、让孩子“自作主张” / 162

三、教孩子如何解决问题，而非替孩子解决问题 / 167

四、男性家长，请为孩子多补“钙” / 170

第十三章 从心所欲不逾矩——让规则意识深入孩子内心 / 173

一、规则意识的重要性 / 173

二、为孩子制定合理规则 / 175

三、执行规则的方法与原则 / 178

第十四章 孩子天生不会撒谎吗——找到谎言背后的真相 / 184

一、诚实是人生的重要品质 / 184

二、分清说谎与幻想 / 187

三、为孩子树立诚实的榜样 / 189

四、别让孩子因为害怕惩罚而撒谎 / 193

第十五章 稳定、乐观——教孩子学会情绪管理 / 196

一、儿童稳定的情绪源于父母稳定的情绪 / 196

二、帮助孩子准确认知并表达情绪 / 199

三、正确对待负面情绪 / 201

四、努力培养积极情绪 / 204

第十六章 自控、规划——教孩子学会时间管理 / 206

一、孩子为什么“慢吞吞” / 206

二、帮助孩子感知时间 / 208

三、制订计划，有效管理时间 / 210

第十七章 友善的孩子人人爱——提高儿童人际交往能力 / 216

一、人际交往能力是儿童成长中的必备能力 / 216

二、儿童人际交往中的常见问题 / 219

三、提高儿童人际交往能力的方法 / 221



家庭氛围篇

父母强大了，孩子才优秀：
改变孩子先改变自己

第一章

构建“太空堡垒”——让亲子关系牢不可破

所谓“亲子关系”，是指父母和子女间的关系。亲子关系是我们每个人来到世间的第一重关系，也是人生中最重要、最密切的关系。亲子关系是否和谐，直接决定孩子今后的成长是否幸福。

所以，掌握一些基本原则，把家庭打造成牢不可破、能够抵御一切外界风雨的“太空堡垒”，让亲子关系牢不可破，是我们每一位做父母的追求。

一、乐观的孩子源自温暖有爱的家庭

孩子从出生开始，就有源于生命本能的“爱与温暖”的需求。

美国心理学家哈洛曾做过著名的“绒布妈妈”实验。他把刚刚出生的小猴子和妈妈分开，关在笼子里用奶瓶喂养。观察结果表明，奶瓶喂养的小猴子虽然更强壮，却总是吮手指头、发呆、神情漠然。他分析是缺少母爱的缘故，于是为小猴子制作了两种假的猴妈妈。一种是用冰冷坚硬的铁丝编成的“铁丝妈妈”，另一种是用松软的海绵和绒布做成的

“绒布妈妈”。“铁丝妈妈”身上有奶瓶，而“绒布妈妈”身上没有。哈洛惊奇地发现，小猴子只有在饥饿时才去“铁丝妈妈”那里吃奶，绝大多数时间，它们都依偎在“绒布妈妈”怀里。

这个实验说明，父母不仅仅是孩子的物质供应者，更应是心灵和精神的供养者，父母温暖的拥抱和爱是孩子活泼、热情、快乐、自信的保证。

在孩子眼中，家庭就好像一个小社会。父母的相处之道，能让孩子在潜移默化中学习如何接人待物。家庭关系是否和睦，父母感情是否和谐，家庭氛围是否轻松，父母与孩子之间是否亲密无间、相互尊重，这些都直接关系到孩子的成长与人格的塑造。

在父母关系恩爱和谐的家庭里长大的孩子，大多彬彬有礼、富有爱心，较少攻击性。在父母孩子相互尊重的家庭里成长起来的孩子，大多有稳定的安全感、归属感，性格多乐观、自信、诚实，遇到困难多会采用积极的方式应对。

相反，如果夫妻关系不好，经常在孩子面前冷战、争吵，孩子很容易缺乏安全感、归属感，从而导致心理失衡；如果父母对孩子常常疏远、呵斥，孩子“爱与温暖”的基本要求不能满足，则易导致性格冷漠、偏激，甚至反社会。

若想要让孩子健康、快乐成长，还请为孩子营造这样的家庭氛围：

彼此关爱。每位家庭成员都把相互理解、关爱、信任当作最基本的原则去执行。

互相尊重。每位家庭成员都有自己的弱点、不足、隐私，都需要独处的空间和时间。尊重彼此的选择，父母尤其不要强行窥探孩子隐私。

乐观积极。父母若能坚持每天挖掘生活中的细微美好，孩子自然可