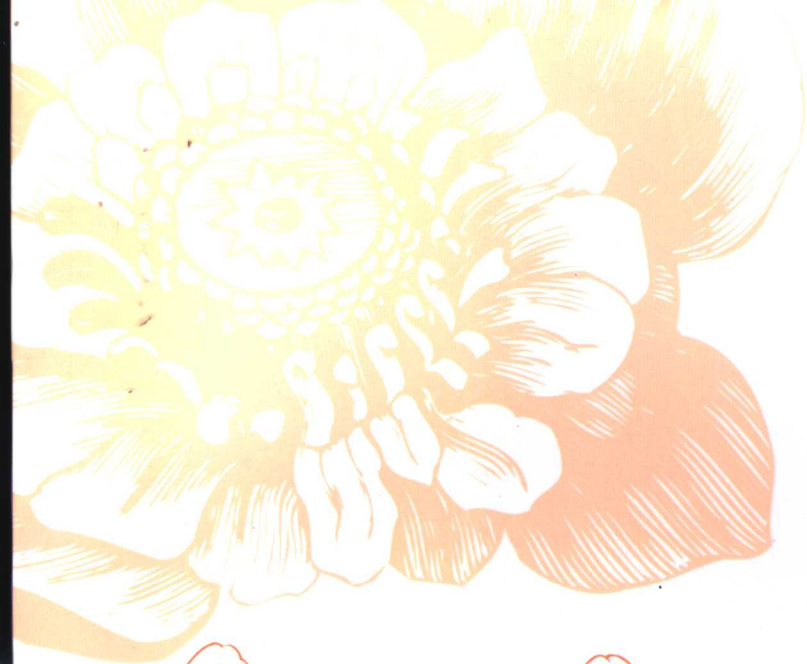




成功教子



九法

心理咨询师替你解困惑

◇ 周爱媛 编著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

成功教子九法

——心理咨询师为你解困惑

周爱媛 编著

东南大学出版社

内 容 提 要

家庭教育是重要的社会问题之一,童年的家庭教育不当,会影响孩子的一生。本书为心理咨询师用七年的心理咨询经验而总结、归纳出的教子九法。

相信无数父母教育孩子会因为这本书而轻松愉快,无数孩子的命运会因为这本书而得到改变。

本书可供广大家长学习、阅读,也可供教育工作者和心理咨询师参考。

图书在版编目(CIP)数据

成功教子九法:心理咨询师为你解困惑/周爱媛编著.

南京:东南大学出版社,2006.7

ISBN 7-5641-0228-4

I. 成... II. 周... III. 家庭教育—方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 069840 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人:宋增民

新华书店经销 兴化市印刷厂印刷

开本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:11.25 字数:126 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~5 000

定价:19.00 元

(若有印装质量问题,请与读者服务部联系。电话:025-83792328)

我们在运用电脑前,必须先学习操作电脑的方法;我们在驾驶汽车前,必须先学习开车的方法;我们在种植花草前,必须先学习种植花草的方法。而我们的孩子比电脑、比汽车、比花草更重要、更复杂得多,可我们的家长在养育孩子前,有没有学习过教育孩子的方法呢?似乎生了孩子,就自然变成了父母,然而我以为,那只能说是生理上成为了父母,还不是社会意义上的父母。因为太多的父母不会做父母,不会教育孩子。

在我从事心理咨询的二十余年中,我接待过大量家长的来访,他们是那么爱自己的孩子,他们为孩子的学习、品德、习惯、交友、心理健康等问题心急如焚却又束手无策,而有些则采取打骂高压的做法。我在为家长对孩子的爱而感动的同时,也为不少家长对孩子采取的错误方式而痛惜,他们的某些做法不仅无助于孩子问题的解决,反而是事与愿违。我一直觉得,没有爱不可能教育好孩子,但仅仅只有爱也是教育不好孩子的。爱要与科学的方法结合,才能产生好的效果。

《成功教子九法》是一本家庭教育的通俗读物,没有深奥的理论,但字字句句渗透着作者周爱媛女士对家庭教育的热心,对孩子的爱心。周女士是位心理咨询师,她把自己对家庭教育的思考,把自己在咨询孩子过程中总结出的经验写了出来,热切地希望通过这本书能减轻家长的负担、减轻孩子

的负荷,希望能让更多的孩子快乐成才。

本书一再强调:没有教育不好的孩子,只有不会教育孩子的家长。同时也强调教育孩子的有效性应建立在轻松、愉快的基础上。本书把复杂的家庭教育方法概括为九种方法,易学、易记、易操作,可供广大家长参考。其中的教育方法也可供学校教师参考。

在研究和咨询的过程中,我深切地感受到家庭教育对一个人的一生具有奠基性的重要意义,因此我真切地期望所有家长都能重视家庭教育方法,期望所有的孩子都能因为得到良好的家庭教育而更加健康地成长、快乐地成才!

马健青

2006年5月16日

马建青教授,浙江大学心理咨询中心主任。国家教育部高校心理健康教育专家、指导委员会专家,国家劳动部心理咨询师专家委员会专家。



前言

家长们：

你们是否想让孩子成才？

你们是否想提高孩子的学习成绩？

你们是否想提高孩子的能力？

你们是否想提高孩子的素质？

你们的孩子的不听话，你们是否烦恼？

你们是否觉得教育孩子很累？

你们是否想矫正孩子的不良行为习惯？

你们是否想让孩子一生幸福？

.....

那么请你们认真阅读本书，你们的许多烦恼将会迎刃而解，而你们的许多美好希望将会实现。

到底是什么在决定孩子的命运？教育！

家庭教育与学校、社会教育同样重要。因为，家长都是孩子的启蒙老师，家庭是孩子的第一课堂；孩子在幼儿园、学校以外平均每天有16个小时左右的时间受着家庭的影响；而家庭注重的是个体，学校、社会注重的是群体。因此，家庭教育对孩子尤为重要！所以关注孩子的身心健康，首先就要从我们家长做起！

而大多数家长长期用没有察觉到自己错误的教育方法对孩子起着极坏的影响！

对于一个人早年所受的粗劣的家庭教育的恶果，有时要到几

十年后才爆发出来,就像一个恶性肿瘤。这种毒瘤给孩子及他人都会造成不幸的后果,轻则生活不幸、处境艰难;重则家破人亡,走上不归之路。

孩子的早期经历在他们漫长的人生过程中发挥着重要作用,童年不当的家庭教育会影响孩子的一生!如孩子长大以后不能自立,到处碰壁;不能承受困难挫折,经常痛苦不堪;以自我为中心,不能处理好人际关系;不孝顺,或脾气暴躁对家长火气冲天;或迷恋虚拟网络逃避现实,或打架闹事,或离家出走,甚至突然自杀等等。

更不幸的是,第二代人长大成为家长后又会无意识地重复上一代错误的教育方法影响第三代人,就这样代代恶性循环下去。

因此让家长掌握正确、科学的教育方法,比让家长为孩子做什么都更重要、更迫切!

家长掌握一定的儿童心理学的知识,明白孩子各个发展阶段的特点,对家长和孩子都是有好处的。专业的儿童心理学对于非专业研究心理学的家长们来说会很冗长、枯燥又难以理解,一般家长很难“涉足”,而本书精选了一些必要的儿童心理学知识,并穿插在教育法中讲解,能让家长轻松理解,家长只要认真阅读,相信会有很大收获的。

没有教育不好的孩子,只有不会教育孩子的家长!

望子成龙是所有父母的殷切期盼,然而并非都能遂愿。每一位家长都可以成功教子,每一位家长也都可以因不当教育而毁了孩子!教子失败的主要原因在于没有掌握好的方法!

复杂的教育方法不一定是好方法。我发现有许多家长花了很多精力、金钱、时间,很费劲地去管教孩子,可孩子依



然不听话、不快乐，学习上不去。

家长不关心孩子不好，用不正确的方法关心孩子更不好。所以我总结了《成功教子九法》，它的特点是：实用、高效、轻松、愉快。

我要把这套一学就会、一用就灵的家庭教育方法介绍给家长们，家长们会发现：这套方法，不但不增加家长、孩子的负担，而且运用时会使家长和孩子都感到幸福！

本书的“成功教子九法”是相辅相成、缺一不可的，如果家长用其中一种方法增加一倍的教育力量、用其中两种方法增加两倍的教育力量，那么全部用完本书的九种方法，将可能增加一百倍的教育力量——也就是说，将本书九种方法结合起来应用，教育力量将会是无穷的。“成功教子九法”将会成为家长们一劳永逸的“灵丹妙药”。



目 录

引例	(1)
方法一——欣赏鼓励法	(9)
(一)欣赏的暗示——普通孩子能成才	(13)
(二)重新“框视”孩子——在缺点中发现优点 ——差孩子也能成才	(14)
(三)想象你的孩子是一个比现在更好的好孩子	(16)
(四)不要怕孩子因过多的欣赏而骄傲自满	(16)
(五)永远不要否定、贬低孩子	(19)
(六)家长要随时随地发现孩子的优点和进步	(25)
(七)欣赏和鼓励细则	(30)
(八)注意事项	(32)
方法二——家规控制法	(34)
(一)建立《孩子家规》的必要性	(37)
(二)《孩子家规》的一般内容	(38)
(三)家规控制法的实施步骤及注意事项	(42)
(四)奖惩方法	(45)
方法三——兴趣学习法	(47)
(一)学习游戏法	(51)

- (二)培养孩子自主学习 (52)
- (三)结合孩子的兴趣和特长,引导孩子学习 (55)
- (四)好奇心是形成学习兴趣的先导 (57)
- (五)兴趣学习法还希望家长能尽可能地给孩子一个
愉快并让孩子觉得受欢迎的学习环境和气氛
..... (59)
- (六)兴趣学习法还告诉家长:不要以为只有学校
才是最好的教育天地,其实只要有心,任何
环境都是最好的教育天地 (59)
- (七)培养孩子搜集资料 (60)
- (八)让孩子自己准备学习用品 (60)
- (九)注意事项 (61)

方法四——目标激励法 (63)

- (一)目标铸就成功 (64)
- (二)如何让孩子树立目标? (67)
- (三)目标有哪些种类? (68)
- (四)引导孩子依照目标计划行动 (68)
- (五)让孩子坚持不懈地完成目标计划的方法
..... (70)
- (六)注意事项 (74)

方法五——榜样激励法 (76)

- (一)模仿榜样可以使人成功 (77)
- (二)模仿榜样的实施方法 (78)
- (三)为孩子树立榜样时必须注意的问题 (85)



方法六——逆反心理法	(87)
(一)家长在教育以及养育孩子时,一定要注意	
孩子的逆反心理	(88)
(二)针对孩子逆反心理的办法	(93)
(三)利用孩子的逆反心理激励孩子向上	(95)
方法七——智爱教育法	(98)
(一)智爱孩子就不能对孩子过度地溺爱	(101)
(二)智爱孩子就不能因爱而对孩子专制或放纵	(105)
(三)智爱孩子就不要强迫孩子去圆家长的梦	(108)
(四)智爱孩子的家长不要只偏重智力教育而	
忽略了孩子的精神需求	(110)
(五)智爱孩子就要去理解孩子	(117)
方法八——能力培养法	(121)
(一)培养孩子的独立能力	(122)
(二)培养孩子的社交能力	(125)
(三)培养孩子的劳动能力	(127)
(四)培养孩子的创新能力	(128)
(五)培养孩子的办事能力	(129)
(六)培养孩子的安全意识及自我保护能力	(130)
(七)培养孩子的理财能力	(131)
(八)培养孩子的抉择能力、判断能力	(131)
(九)培养孩子良好的行为习惯	(132)



方法九——人格塑造法	(133)
(一)培养孩子良好的品德修养	(137)
(二)培养孩子良好的心理素质	(144)
教子九法的应用	(155)
家长注意事项	(158)



引 例

【案例 1】

“我儿子又要自杀了，救救我的孩子吧。”这是一对面容憔悴的中年夫妇，带着一个沉默的 13 岁少年来到我的心理咨询室后，妈妈说的第一句话。

原来，少年趁放学早，父母不在家，在一张纸上写下遗书：“亲爱的爸爸，亲爱的妈妈，你们爱我，可你们却天天吵架让我痛苦，你们虽然爱我，可你们却总是指责我，让我觉得自己无能、无用。我活着最大的奢望就是不要再痛苦，哪怕永远没有快乐，可是我却天天生活在痛苦中。为了结束痛苦，不孝儿永别了！”他把“遗书”贴在厨房的玻璃门上，想象着爸爸妈妈一进家门就能透过玻璃看见“遗书”，然后把厨房所有的门窗关上，打开煤气炉的开关，搬一张沙发椅坐在煤气炉边等待着煤气把自己毒死。

爸爸提早下班回来，闻到煤气味，一眼看见厨房玻璃门上贴着的儿子的“遗书”，心里一紧，连忙推开厨房门，发现儿子已经晕倒在沙发椅上。爸爸连忙关掉煤气，把儿子抱出厨房，使劲的边推边呼唤心爱的儿子。好在儿子很快睁开了眼睛。这时妈妈也回来了，怜爱地给儿子倒了杯牛奶，流着泪喂儿子喝下。这是这对可怜的夫妇第二次发现儿子自杀了。

在我的心理咨询室里，儿子当着爸爸妈妈的面，倔强地沉默着，我让那对心力交瘁的父母回避到隔壁房间。我用专业的心理技巧引导着孩子说话，终于，想自杀的孩子开口了。

孩子像讲述别人的故事一样，平静地讲述了他自己骇人



的自杀经历。

“我像是一个自杀机器，我已经自杀或策划自杀至少有十几次了。记得我上小学一年级时就开始了第一次自杀，那是一个傍晚，爸爸妈妈又开始吵架，我独自一人离家出走，走到离家两公里远的一座桥上，我想跳下去，那座桥上跳死过人。我在桥上徘徊，被随后找来的爸爸揪着耳朵揪回去了。

“我在上小学二年级时，尝试了第二次自杀。我偷吃了妈妈的七颗安眠药，第二天起来，遗憾地发现自己没死，不过感觉上课好困。

“从此我就不断地尝试自杀。

“我走在马路上有意向疾驶的汽车撞去，可是汽车总是撞不着我。从此我知道，哪怕我走得离汽车再近，汽车都撞不死我。

“我还喝过杀虫剂，整整一瓶，可不久又全吐出来了，不是有意吐的，是想呕吐不自觉地吐出来的。从此我看见杀虫剂就想呕吐，包括看见洗涤剂、肥皂水之类我都想呕吐。

“我研究过自杀方案。吃毒药死之前会很疼，活活疼死会很惨；跳楼或被汽车撞死可能会一下没知觉，可尸体会惨不忍睹；最好的死法是睡着了就死了，也就是‘安乐死’或吃安眠药的方法死，‘安乐死’很少有人能弄到，可安眠药我可以从我妈妈那弄到，所以，我会不断地偷我妈妈的安眠药，悄悄地收集起来达到一定数量准备一下子解决自己。

“我终于苦心收集了近400片安眠药。有一天，妈妈又开始指责我，妈妈的嗓门特别高，我真想用一种哑药把我妈妈治哑了，这样别人就不会听到妈妈对我的指责了。可我既然不能用药把我妈治哑，我就只能用药把自己弄得听不到他们的指责声。于是我就用水一口一口地吞那几百片安眠药，



直到全部吞完。当时我担心发作后若想小便会被爸妈发现，于是才吃完药就去小便，没想到药力发作很快，我刚到洗手间就晕倒了。后来我被爸爸妈妈发现，送去医院，真是奇迹，400片安眠药竟然毒不死人。

“从此，爸爸妈妈对安眠药有了提防，我再也偷不到安眠药了。我不得不考虑用其他方法解决自己。

“我家住在五楼，我经常想，只要我一跳下去，我就会见上帝的。可我又怕跳下去死不掉变成残废，所以我会经常站在五楼上对着楼下发呆，我甚至还有几次特意不去上学，趁爸爸妈妈不在家时，想从五楼跳下去。可我始终没敢跳，不是怕死，而是怕死不掉而变成残废，为此，我想我可能还得了恐高症。”

我揪心地听着孩子像讲故事一样地轻松地讲他的自杀经历，我在想，他父母听到了一定会更加揪心，他们含辛茹苦的只有这么一个儿子啊。

“你可以告诉我你为什么要自杀吗？”我问。

孩子想了想，眼睛开始发红，说：

“别人都有美好的童年，可我从记事起就不快乐。”

“我情愿我是一个孤儿，哪怕身体上每天受冻挨饿，精神上都不要受这么多折磨。

“我的爸爸妈妈总是吵架打架，每天都会吵架，每隔一两天还会打架，在自己最亲的人互相撕打的时候，小小的我总是默默伤心。

“我还没上学的时候，小朋友没得玩就爬我家窗户看我爸爸妈妈打架，我也装着好玩跟小朋友一起爬我家的窗户。事后，小朋友还会在我面前学我爸爸妈妈吵架的话，表演我爸妈打架的动作。这时候小朋友都在笑，我也学小朋友的样



子一起笑，我在假笑，我的心在滴血。

“因为爸爸妈妈总是吵架、打架，还因为爸爸妈妈总喜欢大声指责我，所以我总觉得周围邻居瞧不起我们家，更瞧不起我，所以我非常自卑。

“在课堂上，老师讲的内容我都懂，可我从来不敢举手发言，所以老师都不喜欢我。

“同学们总是喜欢欺负我。放学的时候，同学们经常喜欢玩一种游戏，就是把我的书包在同学们的手上当球玩传来传去，让我逐个去追他们。或者他们会把我的东西藏起来让我找不到，或者他们会把我的东西扔了，或者他们干脆会抢走我的东西。

“当我在学校被同学们欺负后，好不容易回到家里，往往我的爸爸妈妈在家里打架，房门是锁着的，我只好坐在冰冷的门外台阶上，饿着肚子，伤心地等着爸爸妈妈打累了然后想起我，开门放我进屋。

“我经常坐在家门外的台阶上，爸爸妈妈在里面吵架、打架的响声太大，路过的邻居或陌生人总用异样的眼神看我，让我无地自容。”

可怜的孩子！

他的强烈的求死的欲望是谁造成的？是最爱他的父母！他的自卑的性格是谁造成的？是最爱他的父母！

我用 NAC¹ 心理治疗方法治疗了几个疗程，帮孩子树立了信心。用家庭疗法帮孩子的父母改变了吵架、打架的习惯，让他们明白婚姻是要经营的，同时还要让所有的家庭成

1 NAC 是 Neuro Associative Conditioning, 中文翻译为：神经链调整术，它是世界上疗效最好的心理治疗方法之一。



员享受家庭生活。又用家庭疗法帮孩子与父母重新建立了家庭关系。最重要的是,我把本书的手稿送给了孩子父母,让他们懂得欣赏孩子,不再指责孩子。

现在孩子的父母不再吵架、打架了,通过学习本书的手稿,他们明白用正确的方法教育孩子。孩子也树立了自信心,知道如何去对付欺负他的同学,知道如何与同学相处,知道如何与老师相处并得到老师的赏识,孩子的学习成绩也上去了。孩子的家庭和睦,孩子越来越快乐了。

不久前,孩子自信地对我说:“我幸好没有自杀成功,否则我的爸爸妈妈就少了一位好儿子,我们学校就少了一位好学生,将来我们社会就少了一位栋梁。”

【案例 2】

一位妈妈带着她 15 岁的女儿来到了我的心理咨询室。

“我女儿已经有一个星期赖在家里不肯上学了,还有几个月她就要中考了,这可怎么办啊?”女孩子看上去很漂亮,显得很文静,不像调皮逃学类型的孩子。

我让焦急的母亲回避到隔壁房间。我小心地引导女孩说话。

女孩怯怯地终于开始说话,说得很低:“我想死,我不想活了。”

我心一紧,“可以告诉我为什么吗?”

“我真希望我是一棵路边的小草没有人注意我。”女孩子很漂亮,含苞欲放,确实不像小草,可有多少小草渴望能像花一样美貌啊。

“我不能再待在家里了,我的爸爸妈妈快让我窒息了,我又不能走出去。我没有地方可以待下去,天地之大,无我立

