

父母  
亲子教育  
经典

只要父母坚定做个有心人，  
孩子就一定可以活出最好的自己

# 如何做孩子的 心灵导师

RUHE ZUO  
HAIZI DE XINLING DAOSHI

赵华夏◎编著


和孩子一起成长，用孩子的眼光看待孩子。

父母处处以一个长者的身份教导孩子的一言一行，并不曾真正体会孩子的感受。  
当孩子渐渐长大，父母和孩子只能是越走越远，代沟也随之产生，从而难以把正确的思想和经验传递给孩子。



带你走进孩子的心灵世界

共同经历感受孩子的成长历程

 中国纺织出版社

# 如何做孩子的 心灵导师


RUHE ZUO  
HAIZI DE XINLING DAOSHI



父母  
亲子教育  
经典

带你走进孩子的心灵世界

共同经历感受孩子的成长历程

 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

如何做孩子的心灵导师/赵华夏编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.5

ISBN 978-7-5064-6246-4

I. ①如… II. ①赵… III. ①家庭教育 ②儿童心理学 IV. ①G78 ②B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第017608号

---

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡  
责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:210千字 定价:29.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



也随之产生,从而难以把有益思想和经验传递给孩子,导致教育失败。但如果父母从一开始就能做到和孩子一起成长,用孩子的眼光看待孩子,时刻保持一颗童心,那么,随着孩子的成长,父母会发现,在孩子慢慢读懂这个世界的同时,自己也就慢慢读懂了孩子这部书,走进了孩子的心灵世界。

做孩子的心灵导师吧!人们常说,父母是孩子的第一任老师,的确,每一个孩子从出生的那一天起就开始在父母的呵护下成长。家庭是一个系统,家庭教育不仅是对孩子的教育,同时也是对家长的教育。家庭是全家人与孩子共同成长的乐园。每个孩子都有其个性特长和潜能;每个父母都希望自己的孩子能有一个完整而成功的人生。那么,从现在开始,只要父母坚定地做个有心人,孩子就一定可以活出最好的自己。

编者

2010年2月



## 上篇

# 敞开心扉，与孩子真诚沟通

走进孩子的心灵，不是靠怀疑、监视，更不是靠打骂、惩罚，而是靠心与心的沟通。只有让孩子感受到安全与温暖，他才会心甘情愿地主动打开心门。

- 3 / 第一章 认识孩子重在认知自我
- 3 / 代沟是无形的墙
- 5 / 读懂自己的孩子
- 8 / 把孩子当独立个体
- 10 / 大棒主义没意义
- 12 / 溺爱不是爱
- 16 / 做孩子的天使
- 19 / 第二章 与孩子平等交流
- 19 / 再忙也别忽视孩子的存在
- 21 / 找一把打开心门的钥匙
- 25 / 蹲下来和孩子说话
- 27 / 学会做忠实的聆听者
- 30 / 跟孩子讲道理
- 33 / 在孩子面前保持温和
- 36 / 和孩子分享喜怒哀乐

- 39 / **第三章 数落孩子有技巧**
- 39 / 过分严厉不利孩子成长
- 42 / 停止对孩子的唠叨
- 44 / 批评孩子坚持对事不对人原则
- 47 / 批评惩罚有分寸
- 49 / 别把餐桌变成教训桌
- 52 / 不当众训斥孩子
- 54 / 让孩子自己承担责任
- 57 / **第四章 这样的家长得分高**
- 57 / 家长要以身作则
- 60 / 向孩子认错并不难
- 63 / 当着孩子面不说别人坏话
- 65 / 对孩子说“不”
- 67 / 虚心向孩子学习
- 70 / 与孩子商量问题
- 73 / **第五章 如何引导“另类”孩子**
- 73 / 如何引导自傲的孩子
- 76 / 如何引导自卑的孩子
- 78 / 如何引导坏脾气的孩子
- 82 / 如何引导胆小的孩子
- 85 / 如何引导娇气的孩子
- 87 / 如何引导孤僻的孩子





- 123 / 第八章 信任源于坦诚
- 123 / 重视孩子与同伴的交往
- 126 / 正确引导孩子与异性交往
- 129 / 不回避性教育
- 131 / 允许孩子犯错
- 134 / 发现撒谎及时纠正
- 137 / 第九章 孩子最喜欢听的话
- 137 / “你自己做决定吧”
- 139 / “你大胆去做”
- 142 / “你一定行”
- 145 / “我爱你”
- 148 / “我理解你”
- 151 / 第十章 这些误区要避免
- 151 / 不给孩子展示的机会
- 154 / 处处显权威
- 157 / “热”或“冷”对付任性
- 159 / 随便给孩子贴标签
- 162 / 把对孩子的付出挂嘴边
- 164 / 重物质奖赏轻精神鼓励



## 下篇

# 导航梦想,给孩子飞翔的翅膀

雏鹰若要成长为雄鹰,就一定要经受暴风雨的磨练,这样才能使翅膀愈加坚强有力。给孩子插上一双理想的翅膀吧,他们的飞翔将出乎所有人的意料。

- 169 / 第十一章 兴趣是最好的老师
- 169 / 发现孩子的天赋
- 172 / 发掘孩子的闪光点
- 175 / 培养孩子的兴趣
- 178 / 强扭的瓜不甜
- 180 / 想象力是智慧财富
- 184 / 培养孩子的理想之苗
- 187 / 第十二章 授人以鱼不如授人以渔
- 187 / 不可能搀扶孩子一辈子
- 189 / 教会孩子控制情绪
- 192 / 让孩子懂得感恩
- 195 / 培养孩子的责任感
- 198 / 人生在勤
- 200 / 坚持就是胜利

- 203 / **第十三章 永远别忘记学习**
- 203 / 创建一个学习型家庭
- 205 / 学习重在方法
- 208 / 分数不是唯一标准
- 211 / 与孩子一起阅读
- 214 / 技多不压身
- 216 / 处处留心皆学问
- 219 / **第十四章 多把尺子度量孩子**
- 219 / 不可盲目效仿别人的成功
- 221 / 幸福比事业成功更重要
- 225 / 正确对待孩子的失败
- 227 / 不把自己的意愿强加给孩子
- 230 / 多把尺子衡量孩子
- 233 / **第十五章 让“问题”孩子从此没问题**
- 233 / 孩子染上网瘾怎么办
- 235 / 孩子早恋怎么办
- 238 / 孩子厌学怎么办
- 240 / 孩子有不良嗜好怎么办
- 242 / 如何预防孩子犯罪
- 244 / 为孩子开设生命教育课



## 上 篇

# 敞开心扉,与孩子真诚沟通

走进孩子的心灵,不是靠怀疑、监视,更不是靠打骂、惩罚,而是靠心与心的沟通。父母要用理解、宽容的情怀去包容孩子,用积极奋进的语言去激励孩子,在家庭建立起亲情的乐园,创造和谐、宽松的环境,只有这样,才能让每个孩子扬起希望的风帆,驶向成功的彼岸!



## Ruhe Zuo Haizi de Xinling Daoshi

---



一把坚实的大锁挂在大门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。

钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。

铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”

钥匙说：“因为我最了解他的心。”



## 第一章 认识孩子重在认知自我

### 代沟是无形的墙

常听家长如此抱怨：“孩子越来越大，却越来越不听话了。”

常听孩子如此诉苦：“父母一点都不理解我们，什么都要听他们的，我都烦死了。”

这是家庭危险的信号，表明家长与孩子之间出现了代沟。什么是代沟，简单说就是不同年龄层次的人因思想观念上的差距造成的心理距离，就像沟一样，隔开这一代与下一代的人，从而影响了两代人之间的理解和沟通。本来，十几二十几岁的年龄差才会出现代沟现象，可现如今，代沟不仅存在于上一代与下一代之间，而且在年龄相隔十年、八年的人们之间，甚至在大学的高年级与低年级之间，都会有令人惊叹的明显差异，同时更有了“三岁一代沟”的说法。

某媒体有一次对 500 名中学生进行问卷调查，反映与父母有代沟的占 90%，可见代沟在现代家庭中的比例之大。至于代沟在家庭中的表现，则主要集中在“穿衣打扮”、“父母唠叨”、“业余爱好”、“零用钱消费”、“课外读物”、“交友”、“隐私”等方面的分歧。

要解决好代沟问题，首先要明白为什么会产生代沟。

有人认为代沟的责任在于父母：父母用他们过时的思想来引导孩子，会使处于叛逆期的孩子感到反感；父母以长者自居，认为不管怎样自己都是有道理的，因为他们没能很好地与孩子沟通，与孩子之间产生了代沟。孩子都希望能有一对理解自己的父母，希望能向他们述说自己的烦恼，可父母要么觉得自己的孩子是受到了什么不良习气的影响，要么觉得他们的烦恼完全不足为道。一次又一次类似的回应自然会使孩子无法与父母沟通，加深彼此之间的代沟。

有人认为代沟的责任在于孩子：如今的社会纷繁复杂，互联网、追星族、不良电影和出版物……处于对孩子的保护，父母会用自己的想法来规定孩子的行为，指引孩子的成长。孩子对此却嗤之以鼻，认为父母的观点很老套，不适应现在的生活环境，也就不愿意向父母敞开心扉跟他们交流。孩子们只希望父母能单方面理解自己，却从未想过去理解他们。当父母尽他们最大的努力来跟上孩子的思维时，孩子却选择离他们而去。

在互联网上，不同的网友对“代沟”有不同的理解：

代沟是当你在聊天室里和网友聊得正起劲时，父母过来，看看因过于兴奋而满脸通红的你，然后担忧地摇摇头，嘀咕一句：“什么东西？！”

代沟是当你吵着要去看演唱会或是去参加见面会时，父母就是板着脸不答应。

代沟是当你对父母讲起你班中的异性好朋友时，他们一脸紧张，严肃地问你和他（她）是不是有了早恋的倾向。等你解释清楚以后，他们又会告诫一句：“有什么事不能瞒着大人哦。”

代沟是当你把抽屉上了锁后，父母有意无意地问你：“有什么秘密啊，还要锁抽屉？”

代沟是当你说要和同学一起出去玩时，父母一定要你把同学的名字报上，并要弄清他（她）的性别、学习情况、性格特点等等。



其实,我们不应把代沟的责任简单地归结于父母或孩子某一方,俗话说,一个巴掌拍不响。代沟往往是因为父母与孩子之间缺乏沟通而产生的。作为父母,作为孩子,到底应该如何去化解彼此之间的代沟,从而填平这条无形的代沟呢?答案只有一个,那就是沟通、沟通、再沟通。

李明是一名初二学生,父亲经常在外出差,很少管教他,平时在家照顾他的只是母亲。为了省心,母亲经常对他约法三章,又是不允许打游戏,又是不允许看小人书,更不允许看电视……对此,李明很是反感,母亲说什么都听不进去,还事事与她对着干。母亲为此苦恼万分。这天,父亲出差回来,他把自己在出差途中的艰辛与苦涩的经历告诉李明,李明听后很受感动,他当即表示:“爸爸妈妈为了这个家庭付出了很多,我要好好学习,不再调皮了。以后一定要听爸爸妈妈的话。”从此以后,李明果然像变了一个人似的,什么事都愿意与家人沟通。李明的妈妈也从中悟出了一个道理:要想走进彼此的心灵,就要靠沟通。良好的沟通能在家庭中建立起良好的人际关系,反之,则会破坏家庭的和谐关系。

无论在何种家庭,代沟总是难以避免的,而解决的途径在于双方共同的努力。父母应该努力学习新知识,深入了解子女的特点并努力把握时代特征和时代观念,不断学习进步,同时调整好身心状态,争取以乐观开朗和信任的面貌对待子女。而子女要体谅、关心父母,采用合适的办法帮助父母了解自己、了解时代,同时,也要对自己的年轻和肤浅有清醒且深刻的认识。

## 读懂自己的孩子

很多父母在对待孩子这个问题上,总是表现得漫不经心,甚至根本不把孩子放在眼里,认为孩子有什么值得研究的,不就是个“小不点”嘛。其实不然,孩子是一部厚厚的书,很难读懂,却又很需要读懂。不知道孩子的天性、不了



解孩子的行为特性、采取不恰当的培育方法、滋长不切实际的期望——这些都是不合格父母的行为。有位教育学家是这样说的：“不懂得自己的孩子，不如不管孩子，越严管越糟。”是的，只有读懂孩子，才能因材施教，优化培养。

母亲都是伟大的，当她们把一个新生命带到这个世界上来的时候，我们就会用伟大这个词来形容她们。虽然伟大的她们赋予了孩子生命，可并非所有的母亲都会用心去理解自己的孩子。日本著名作家、电视节目主持人、联合国儿童基金会亲善大使黑柳彻子的代表作《窗边的小豆豆》就讲述了母亲与女儿小豆豆之间的动人故事。小豆豆是幸运的，因为她拥有一位了解自己的母亲。当母亲得知小豆豆被校方勒令退学时，并没有生气地对小豆豆说：“怎么搞的？你竟然弄到要退学！我们只好再找一个学校了，如果再退一次学，就没有学校再要你了！”而是默默地寻找新的学校，并且对小豆豆说：“我们去一个新学校看看吧？听说那里很不错呢！”让小豆豆可以不带着任何自卑情绪走进新学校。当小豆豆因为钻铁丝网而弄破了衣服，却对妈妈撒谎：“刚才，我在路上走的时候，别的孩子都往我背上扔刀子，所以才成了这个样子。”妈妈虽然不相信刀子把衣服划破的话，可只说了一句“啊，是吗？这可太吓人了。”因为妈妈觉得连小豆豆也想要找一个借口，这可是她从来没有过的，可见她是因为在意这件衣服，不愿意弄破，所以她“真是个好孩子”。也许这些想法在旁人看来很特别，甚至有些阿Q，但却深深地体现了妈妈正在用心去理解自己的孩子，并用宽容来对待孩子不经意的过失，实在值得敬佩。

如果把《窗边的小豆豆》作为一面镜子，就会发现今天我们家庭教育中所存在的普遍问题，那就是很少有父母能真正了解自己的孩子。因为不了解自己的孩子，父母就会经常做一些违反孩子自然成长规律的事：或拔苗助长；或对孩子的各种好奇心进行胡乱指责；因为不了解孩子，父母就不能平心静气地倾听孩子的真实想法和意愿，总是在不经意地伤害孩子的自信心和自尊心；因