

新世纪家庭教育文库 · 孙云晓家庭教育文集

方法决定 教育 效果

孩子成绩突然下降怎么办
孩子学习发展不均衡怎么办
孩子特别容易焦虑怎么办
孩子总是隐瞒考试成绩怎么办
孩子顶撞父母怎么办
和孩子沟通不畅怎么办
孩子的爸爸总打孩子怎么办

●●●●●●●●



孙云晓
家庭教育问答

孙云晓 张纯颖◎著

广东省出版集团
新世纪出版社

新世纪家庭教育文库·孙云晓家庭教育文集

方法决定教育效果

——孙云晓家庭教育问答

孙云晓 张纯颖 著

·广州·



广东省出版集团



新世纪出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

方法决定教育效果：孙云晓家庭教育问答 / 孙云晓，张纯颖
著. —广州：新世纪出版社，2010.1
(新世纪家庭教育文库·孙云晓家庭教育文集)
ISBN 978-7-5405-4181-1

I. 方… II. ①孙…②张… III. 家庭教育—问答 IV. G78-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181630 号

出 版 人：陈锐军
策 划：陈锐军 王小斌
责任编辑：王小斌 雷进宇
责任校对：叶 敏 梁笑玲
责任技编：王建慧
封面设计：王小斌 贾 萌
摄 影：孙云晓

新世纪家庭教育文库·孙云晓家庭教育文集

方法决定教育效果

——孙云晓家庭教育问答

孙云晓 张纯颖 著

新世纪出版社出版发行

新华书店经销

东莞市翔盈印务有限公司印刷

(东莞市东城区莞龙路柏洲边路段)

787毫米×1092毫米 16开本 16印张 240千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印数：1~8070册

ISBN 978-7-5405-4181-1

定价：26.00元

(随书赠送 DVD 光盘)

质量监督电话：020-83797655 购书咨询电话：020-84279212

序言

好父母需要有好方法

孙云晓

孩子是在犯错误中长大的，这无疑是一句至理名言。问题在于，当面对孩子的错误或问题时，我们到底该怎么办？在对这个问题思考了许多年，并且有了丰富而深刻的体验之后，我才开始写这本家庭教育问答的书。

说到丰富而深刻的体验，至少来源于两件事。第一是，1999年，当我主编的《少年儿童研究》杂志创刊10周年的时候，我提议庆祝的主要方式之一，就是开通家庭教育咨询热线电话，免费为父母读者朋友服务。第二是，2000年，中国青年网帮我建立了孙云晓网站（sunyunxiao.youth.cn），从此，我每个月都会选择一个晚上，与网友在我网站的聊天室聊天。借助这两个平台，我与广大的父母朋友就家庭教育中的种种问题进行沟通交流，从而获得了那些宝贵的“体验”。这两个项目深受父母和教师以及广大网友的欢迎，至今仍在继续并会长期坚持下去。

10年来持续不断的交流，积累了大量的极有价值的问题，加上在中国青少年研究中心多年做研究工作，让我对家庭教育有了许多深入而独特的思考。这一切都为这本书奠定了较为坚实的基础。

我特别想说明的是，专家有专家的方法，父母有父母的方法。家庭教育最有效的做法，就是把专家的方法和父母的方法结合起来，尤其是要以积极的心态找到适合自己孩子的特有的方法。

正如芬兰精神医师班·傅尔曼所说，心理学让我们以为孩子身上的问题通常是环境因素造成的，例如他们的家庭背景或父母教养的方式。由于有这样的想法，一旦孩子有了问题，父母就会开始互相指责——“这就是您总是顺从他的后果！”或“难怪她会那样……是您对她管教太严厉了！”等等。这种现象有时候会被称为“谴责风暴”，当孩子在学校



遇到问题时也会发生。老师可能会对父母说：“如果您更关心他的家庭作业，他在学校的成绩会好得多。”而父母难免会把老师的话当成指责，而回答道：“去年别的老师教他的时候，他的成绩好多了！”

当然，心理学、教育学或者社会学的方法都是有科学依据的，对于孩子的问题从遗传、环境和教育等角度进行分析探究，从而找出相关的因素提出教育建议，是完全必要的。但是，必须说明一点，这是专家学者的方法，不是一般父母和教师的方法，如果不注意这两者的区别可能会有严重的后果。例如，在某些专家的指导下，当父母们试图找出问题的原因时，往往会发现情况极其复杂——因为世间万物是相互联系的，也是不断变化的，以至于父母们晕头转向不知所措，内心里充满焦虑，而孩子的情况则日趋恶化。

毫无疑问，解决任何问题都需要弄清原因才好对症下药。但是，我们必须清醒地认识到，儿童所有问题的最大原因是发展，解决儿童所有问题的最大动力是成长。因此，面对儿童的各种各样的问题，我们最需要乐观积极的心态和科学快捷的对策。

班·傅尔曼说，儿童技能教养法可以预防“谴责风暴”。我们使用这个方法时，不会用很多时间来探究问题根源，而是会将焦点放在孩子需要学习的事情上，避开典型的找碴儿型对话——用传统方法处理儿童问题时常有的特征。

让我们来看一个有趣的案例——孩子的变化是最有说服力的。

艾伦的坏习惯是说脏话。他的父母软硬兼施，用尽了处罚与奖励的各种方法还是不能改掉他的坏习惯。

一天，艾伦的爸爸想到用好的习惯来取代艾伦说脏话的办法。爸爸马上去找艾伦，并向他说明自己要艾伦学会使用适合的词汇来取代他现在常用的脏话的想法。比如，艾伦要学会用“请帮帮忙”代替“×您的”，或者用“一边去”来代替“去您×的”。

艾伦并不明白学习这种方法可以让他或其他人得到什么好处。然而，当爸爸郑重其事地和他讨论这件事时，艾伦开始明白了用更适合的词汇来取代脏话的确是个很有用的方法。他知道了，假如他用那些不文雅的句子说话，会给别人留下一种“他爸爸在家也这样和他说话”的印象。然而事实并非如此，艾伦也不想让别人有这种想法。艾伦爸爸试着

让艾伦明白，很多小朋友都讨厌把脏话挂在嘴边的人，并且更成功地让艾伦相信，彻底改掉说脏话的坏习惯，才能让自己成为在朋友间受欢迎的人。

他们父子两人还设计了一个有趣的游戏，用来练习如何使用适当的词汇来取代不文雅的话。他们把艾伦最近经常用的脏话列出一个清单，然后逐一找到可以用来取代它们的词语。

在设计好了适当的表达方式后，他们开始用“替代法”训练艾伦。他们在日常生活的谈话中不断地练习，每当艾伦就要口吐脏字时，他们会立刻搬出“替代法”来使用。

艾伦把他正在学习的技能称为“模范说法”，并且和爸爸一起向很多人说明了他的计划，然后把“脏话清单”和与之相对应的“替代词语”贴在艾伦房间的墙上，也让艾伦身边的朋友引起注意。

艾伦和爸爸把这项计划告诉了老师，他们也答应在艾伦一旦偶尔忘记使用“替代词语”而说了脏话时，老师会用食指指向艾伦，以提醒他要注意自己嘴巴，并要尽快修正自己的用语。艾伦勤奋不懈地练习着，他身边的支持者们也注意到了艾伦的改变，并给予艾伦慷慨的鼓励与回馈。就连一直对艾伦说脏话感到厌恶的哥哥，也夸奖艾伦有进步了。

五个星期之后，艾伦的爸爸认为艾伦已经学会了用适当的词汇并且表现很好，因为他能够注意自己讲的话了。于是，艾伦爸爸举办了一个庆祝会，请艾伦吃煎饼，喝热巧克力。

这就是儿童技能教养法的综合运用和良好效果。细心的读者朋友从中发现了什么呢？您是否发现，艾伦进步的奇迹来自于父亲对孩子能力的信任，来自于父亲的具体而巧妙的引导，来自于孩子的主动参与，来自于全家人和教师等有关人员的共同支持等等，而这些恰恰就是儿童技能教养法的基本原则。

儿童技能教养法的基本理念是：孩子实际上并没有问题，只是还没有学会某些技能。换句话说，我们可以把大部分的儿童问题，例如恐惧、睡眠、饮食、交友和学习等方面的能力发展不足，都视为是有待学习的技能。只要学会某些方面的技能，孩子就能克服相关的问题。

在用儿童技能教养法开始解决问题的过程时，要先把问题“转换”成技能，也就是说不把这些事情当成“问题”，而只是当成有待学习的





技能。当我们发现孩子需要学习某种技能才能解决问题时，就可以开始用“技能”而不是“问题”。毕竟孩子对学习技能的说法更有兴趣，而且与解决难题比起来，他们也更有参与的积极性。

当然，把问题“转换”成技能并不简单，儿童技能教养法的创立者经过长期的实践和研究，总结出需要掌握的15个具体细致的步骤。这里，我结合中国孩子的情况做些解释。

1. 把问题转换成技能，即找出孩子要获得什么技能才能解决问题，因为每一个成长关键都有需要学习的技能。例如，不敢在课堂上发言的孩子，就需要有当众说话的技能，家庭完全可以提供锻炼的机会，让孩子拥有成功的体验后，问题就解决了。

2. 商量要学习的技能，即与孩子讨论问题，跟他谈好要开始学习哪一种技能。例如，面对不敢在课堂上发言的孩子，如果帮助孩子学会背诵和朗读课文的技能，孩子就会有底气，上课的表现就会出色多了。

3. 探索技能的好处，是引导孩子明白拥有该技能的好处，孩子越了解学习带来的好处，他的积极性就越高。

4. 为技能命名，让孩子为该技能起个他感兴趣的名字。

5. 选择一个力量代表，即让孩子选一种动物或某个角色来帮助他学习技能，这个力量代表能帮助孩子发现潜能。例如，喜欢看动画片的孩子，可能喜欢选孙悟空、奥特曼、喜羊羊或犬夜叉等名字，都是完全可以的。

6. 找到支持者，即让孩子邀请一群人做他的支持者，支持者越多，就越容易成功。北京有些学校建立导师制度，鼓励学生自己从教师中选择成长导师，是很好的做法。家庭也可以借鉴这个方法，鼓励孩子选择自己喜欢的成年人当自己的导师。

7. 建立信心，让孩子相信自己有能力学会技能。孩子看到其他人相信他有能力学会技能时，就会确信自己学得会。

8. 计划庆祝的方式，和孩子一起事先计划好庆祝他学会技能的方式。先想好庆祝的方式，就是传递给孩子一个信息，他一定能学会技能。

9. 定义技能，或者说给技能设计一个标志动作。例如，许多明星当他成功时都会展现自己的标志性动作，如震惊世界的牙买加飞人博尔

特。2009年8月16日22点30分，我在北京鸟巢亲眼看到他以9.69秒的闪电般速度打破世界百米纪录。博尔特每逢跑出好成绩的时候，就会做出一个拉弓射箭的动作。

父母也可以让孩子给自己要掌握的技能设计一个标志动作，让他告诉您并做给您看，他学会该技能时要如何表现。这种做法可能会产生魅力，平时父母一做这个动作，孩子就来劲了，兴致勃勃地去练习要掌握的技能。

10. 公开，告诉所有人孩子正在学习的技能，这样大家就可以给予他鼓励。

11. 练习技能，与孩子谈好他应该如何练习这个技能，熟能生巧。

12. 提醒，让孩子告诉您，当他忘记技能时，希望别人做出什么反应，最好把倒退看成暂时忘了技能，而不是问题的复发。

13. 庆祝成功，孩子学会技能时就应该庆祝，也让他有机会向所有帮助他学会技能的人致谢。

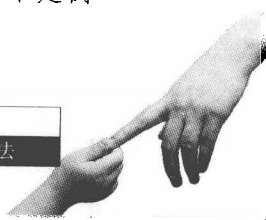
14. 把技能传给别人，即鼓励孩子把新技能教给别的孩子，学习的最好方法是把它教给别人。

15. 着手下一个技能，即与孩子确认接下来要学习的技能。对孩子来说生命是永无止境的学习，学得越多，学习就越容易。

看到这里，有些读者朋友可能害怕了，担心这么多步骤难以掌握。其实，一旦熟悉了这些步骤，感受到它的作用，就可以开始随机应变，找到您特有的使用方法。本书提供了许多建议，您完全可以根据自己孩子的实际情况来比较和选择适当的方法。

心态变，思路变，方法变，效果自然也变。完全有理由相信，如果父母们和教师们掌握了儿童技能教养法，就有可能在教育中变被动为主动，变束手无策为智慧多多。原因很简单，所谓儿童技能教养法，实质是生活指导法，而拥有丰富的生活经验恰好是成年人的优势所在。

试想一下，儿童生活中碰到的所有难题，对于一个正常的成年人来说，几乎都是比较容易解决的问题。更重要的是，若想培养心智健全的儿童，就离不开生活的教育。应试教育之所以成为众矢之的，因为它是反生活的教育，是反人性的教育。儿童教育回归到生活的教育不是倒退，而是回到了最坚实的基础上。





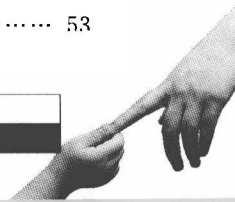
山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。我们不要被孩子成长中的问题吓倒。而以技能化解问题的新思维，正显示出教育艺术的强大魅力。以科学的方法解决成长的难题，这是父母和教师走出教育困境的需要，更是孩子走向成功的需要。也就是说，越是简便有效的方法，越容易为大众所接受，其效果就越好。实际上，准确地说，儿童技能教养法的长久效果在于成为儿童习惯培养法，因为养成习惯才会有稳定的自动化的行为。

心理学的研究告诉我们，在一般情况下，一种行为重复 21 天，就会初步形成一个习惯，如果能够坚持 90 天，则可能养成一个稳定的习惯。令人欣慰的是，儿童技能教养法的 15 个步骤，大都是有利于行为习惯养成的。如果进一步把习惯养成法和技能教养法结合起来，无论是家庭教育还是学校教育都会取得良好的效果，而这正是本书要重点解决的问题。

2009 年 9 月 20 日于北京

目 录

成长篇	1
表扬孩子没有效果了怎么办?	2
惩罚越来越不管用怎么办?	7
孩子总嫌父母唠叨怎么办?	10
孩子对自己的东西太大方怎么办?	13
孩子过于贪玩怎么办?	15
孩子乱交朋友怎么办?	18
孩子没有好朋友怎么办?	21
孩子特别爱拔尖怎么办?	23
孩子总抱怨属于自己的时间少怎么办?	25
我儿子没有男孩样儿怎么办?	27
亲子篇	30
孩子到了青春期越来越不愿意和父母交流怎么办?	31
孩子顶撞父母怎么办?	33
孩子对父母的态度不满意怎么办?	36
孩子不孝敬长辈怎么办?	38
孩子认为父母不信任自己怎么办?	41
和孩子沟通不畅怎么办?	44
爸爸忙得顾不上管孩子怎么办?	45
孩子的爸爸总打孩子怎么办?	48
父亲在教育孩子的时候常常使不上劲儿怎么办?	51
孩子过于依赖妈妈,不喜欢和爸爸在一起怎么办?	53





在教育孩子问题上与爷爷奶奶有分歧怎么办？	56
单亲家庭的孩子很难教育怎么办？	58
孩子怕父母批评离家出走怎么办？	60
父亲和母亲在教育孩子问题上意见不统一怎么办？	62
学习篇	65
孩子不爱学习怎么办？	66
孩子总爱和学习不如自己的孩子比怎么办？	68
孩子不让父母管他的学习怎么办？	71
孩子学习发展不均衡怎么办？	73
孩子总怕自己考试不理想怎么办？	75
孩子总是隐瞒考试成绩怎么办？	77
孩子不爱向老师提问怎么办？	80
孩子口算能力很差怎么办？	82
孩子写作业总是磨蹭怎么办？	84
孩子不喜欢阅读课外书怎么办？	86
孩子阅读面太窄怎么办？	89
孩子爱看书却写不好作文怎么办？	91
孩子写作文语言贫乏怎么办？	93
孩子在学习上依赖性特别强怎么办？	96
习惯篇	98
孩子总也改不掉坏习惯怎么办？	99
孩子总是培养不起好习惯怎么办？	101
孩子总是得过且过，没有目标怎么办？	104
孩子做事效率低怎么办？	107
孩子做事总是半途而废怎么办？	110
孩子读书习惯不是太好怎么办？	112

家庭经济不富裕，孩子花钱大手大脚怎么办？	114
----------------------------	-----

品德篇 116

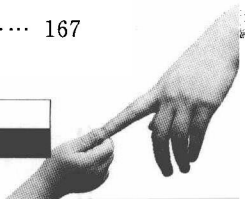
孩子不会关心他人怎么办？	117
孩子自私怎么办？	119
孩子不会欣赏别人的长处怎么办？	122
孩子特别爱嫉妒别人怎么办？	125
孩子说话不算数怎么办？	128
孩子特别爱发脾气怎么办？	130
孩子总是做些让人讨厌的事怎么办？	132
孩子总是拿家里的钱怎么办？	133
孩子总是不让批评怎么办？	135
孩子有很多秘密瞒着父母怎么办？	137
孩子追星怎么办？	141

媒体篇 143

孩子沉湎于网络游戏怎么办？	144
怎样做才能让孩子避免染上网瘾？	147
孩子偷着上色情网站怎么办？	150
孩子学会了用手机上网怎么办？	152
孩子和同学之间总不停发短信怎么办？	154
孩子长时间用电脑后视力下降怎么办？	156
孩子特别喜欢漫画怎么办？	158
孩子特别爱看动画片怎么办？	161
孩子特别爱看电视不爱看书怎么办？	162

能力篇 166

孩子不会和同龄人交往，特别孤独怎么办？	167
---------------------------	-----





孩子不会玩怎么办？	168
孩子过于听话没有主见怎么办？	171
孩子好高骛远怎么办？	173
孩子受不了挫折怎么办？	176
孩子特别自卑怎么办？	178
 校园篇	 181
孩子被同学孤立怎么办？	182
孩子被认为是落后生怎么办？	183
孩子不爱和老师交流怎么办？	185
孩子没当上班队干部情绪低落怎么办？	187
给受同学欺负的孩子换学校好不好？	188
孩子在学校人缘不好不受欢迎怎么办？	189
孩子在学校总被欺负怎么办？	191
假期过后孩子不愿意回学校上学怎么办？	194
孩子在学校被老师批评，父母应该怎么办？	196
 生活篇	 199
孩子不爱吃早餐怎么办？	200
孩子特别爱吃西式快餐怎么办？	202
孩子是个肥胖儿怎么办？	204
孩子总爱吃零食怎么办？	208
孩子胆子特别小怎么办？	210
孩子不敢自己睡觉怎么办？	212
孩子睡觉时打呼噜怎么办？	214
孩子梦游怎么办？	215
孩子早上赖床怎么办？	217
孩子总觉得觉睡不够怎么办？	219

孩子变声期时应该怎么办?	222
孩子形体不美怎么办?	224
孩子不爱活动、不爱锻炼怎么办?	227
孩子比同龄的孩子幼稚怎么办?	229
孩子性早熟怎么办?	231
孩子和同伴学会了抽烟怎么办?	235
后记	237

成长篇



表扬孩子没有效果了怎么办？

问：在教育孩子的过程中，听几位教育专家说“赏识教育”对教育孩子有帮助，我也开始有意识地多表扬孩子。开始他很高兴，表扬的作用特别明显。但最近我发现这招越来越不灵了，有时表扬他之后他没有什么反应。有时他居然还会说：你表扬我不就是想让我光听你的吗？是这招真的不管用了还是我的方法需要改进？我还要继续表扬他吗？

答：首先，鼓励和表扬确实是个教育孩子的好方法，但一定要注意方式。

让我们先来看一条相关的信息：

《中国妇女报·育儿周刊》2009年2月6日讯 日本专家研究发现，人在受到表扬时，学习和工作热情就会高涨。这一现象在孩子和成人身上都存在。

日本大阪市立大学等机构的专家进行了这一研究。他们对受试者进行了两项测试，事先告知他们这是智力测试，并在测试时用仪器分析他们的大脑活动。在第一项测试中，电脑屏幕上会显示相应的图标，让受试者即时知道自己的答案是否正确，在答对后，屏幕上会出现奖励的图案和鼓励的词语。第二项测试内容相似，但被试者不知道自己的测试成绩，即使回答正确也不会受到任何表扬。结果发现，在第一次测试中，受试者的大脑明显活跃，回答正确率也很高。

“人受到称赞或表扬，和获得金钱奖励一样，都会让大脑更灵活。”研究人员表示。

没有受到表扬的孩子可能导致没有成功感，总的来说，对孩子要表扬多于批评，这是一个基本的原则。父母有个天职，要千方百计让孩子相信自己是好人，是个聪明的人，是个充满希望的人。因为父母与孩子之间好的关系非常重要。而表扬孩子可以体现父母对孩子的信任、理解、尊重、欣赏。特别是孩子小的时候。

孩子年龄越小，越认不清自己。儿童时代是个非常容易自卑的时期。孩子不论是年龄还是身材都那么小，他看大人是仰视，在他看来，每个大人都是巨人。

而且父母还有天然的权威性。年幼的孩子知道，他所需要的一切都能从父母那里得到，这其中就包括了被认可的需要。所以父母的表扬会让孩子认识自己的潜能。表扬孩子实际是让孩子认识自己，认识自己美好的天性。即使是再内敛的父母，也要对孩子慷慨表扬、及时表扬。

对孩子的赞许不仅仅是对孩子所做的某一件事、某一个行为的肯定，也不仅仅是为了使孩子产生一时的愉悦，而是关系到孩子在社会化过程中，为其规定怎样的标准，设立怎样的目标，以及孩子是否为目标作出自己的努力、怎样去努力。这些赞许就其本身而言有时可能是微不足道、无关紧要，或是极其平常的，未必会产生什么成就。之所以这样做，在于对孩子行为产生的效果，尤其是孩子的成就需要是建立在需要赢得他人的重视和赞许的基础上的，如果孩子为取得成功所作的努力得不到他人的赞许，那么他就很有可能不再努力去争取成功。

一个人只会听表扬，从来没有听过批评，这很危险。如果这个孩子一直只听过批评，而没有听过表扬，就会缺乏自信。批评、宽容、鼓励、赞美都要根据不同的情况综合使用。

家庭教育中的表扬同赏识、夸奖、赞许等方式同类，都是对孩子的积极评价，是对其行为的“良性刺激”。在社会心理学看来，人的社会动机之一是赞许动机，即指人们期望获得他人及社会的赞扬、肯定、承认和鼓励，以得到心理需要的满足。社会赞许动机对人的行为的培养具有极其重要的意义。

但是，如果表扬不当，会给孩子带来负面影响。首先，过度的赞美会使孩子形成盲目骄傲自大的人格品质。因为孩子在年幼时，不具备自我评价能力，外界对孩子评价的恰当性，直接影响到孩子自我评价的准确性。如果父母对孩子的赞扬言过其实，过分夸大，频繁使用，就会给孩子造成一种错觉，认为自己完美无缺，使孩子渐渐形成自以为是、骄傲自满的不良品格。第二，过滥的赞美会造成孩子行为自觉性差的人格品质。父母在赞美孩子时，常常意识不到过度的赞美容易使孩子为了得到赞美而表现好，这种好的表现并非是自觉的，而是具有一定功利性且