

孩子， 让我和你 一手牵一手

Haizi

RangWoHeNiShouQianShou

来自美国一流教育专家的最新教子理念！

资深心理教育专家三十年教子心得倾囊相授

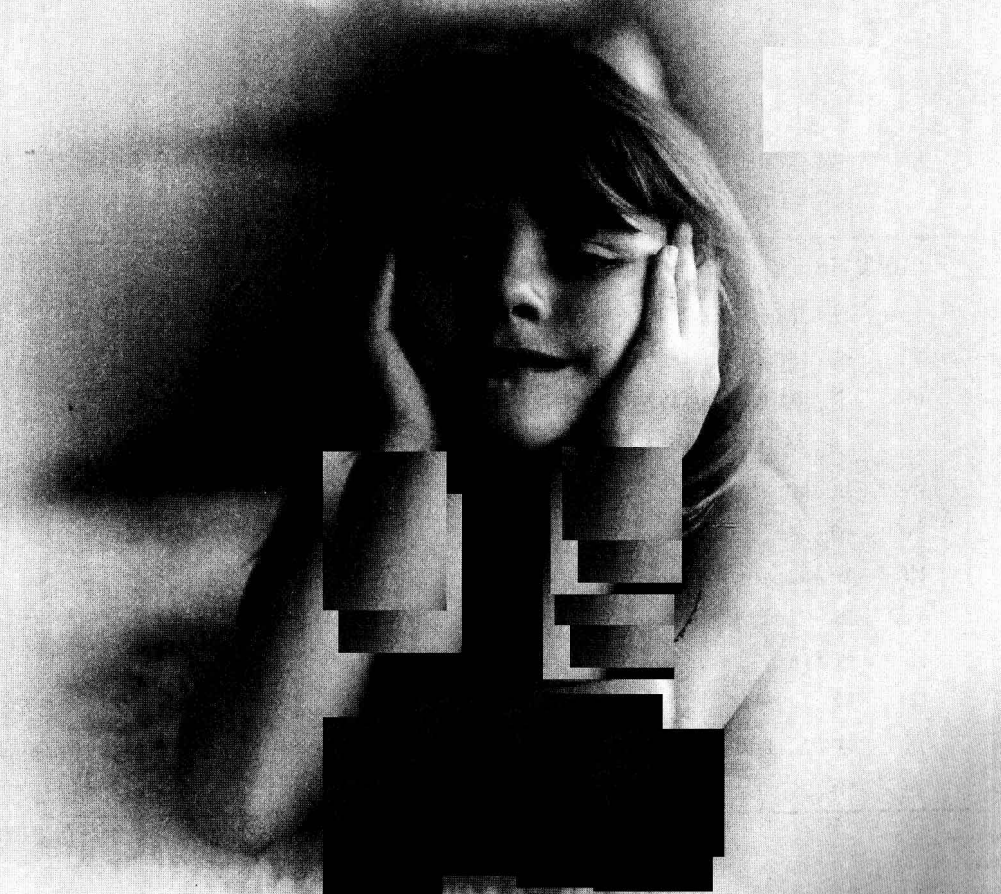
姜璐 编著

将父母和孩子“博弈”的过程
变成轻松的互动和快乐的竞赛，
彻底改变父母与孩子的沟通质量！

将父母和孩子“博弈”的过程
变成轻松的互动和快乐的竞赛，
彻底改变父母与孩子的沟通质量！

孩子， Haizi RangWoHeNiShouQianShou 让我和你手牵手

姜璐 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

孩子, 让我和你手牵手 / 姜璐编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5640-4501-2

I. ①孩… II. ①姜… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第082033号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州京华印刷制版厂

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 147千字

版 次 / 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序言



家庭是教育孩子的第一战线：呵护孩子的成长、关爱孩子的健康、培养孩子的习惯、开发孩子的智力、健全孩子的人格，所有的一切都要从家庭出发，都是和父母密切相关的。是父母教会孩子走第一步路，是父母教会孩子说第一句话。而孩子也从父母那里学到了人生最初的经验，这些宝贵的经验也必将影响其一生。因此教育成了每个家庭的头等大事，然而要怎样对孩子进行行之有效的教育呢？

“棒下出孝子”是流传了千百年的教育理念，即便在现今这个高度尊重人权的时代，依然有很多家庭信奉这样的教育理念。然而很多家长却发现棍棒打下去并没有达到预期的效果，有时甚至适得其反。用威胁、批评、不赞成、惩罚等手段管教孩子是基于害怕的老方法，它不仅失去了以前的威力，而且还会产生消极的作用。现在的孩子比前几代人更加敏感，他们的能力更强，也更容易受到旧的教育方法的负面影响，这些方法包括吼叫、责打、处罚、禁足、谴责、辱骂和羞辱等。当孩子脸皮较厚时，这些方法是有用的，但现在它们过时了，而且还有消极作用。

现如今很多教育家呼吁家长和孩子交朋友，以朋友的身份和孩子沟通，听孩子倾诉，从而更好地了解孩子的内心世界，对孩子进行引导、教育。可以看出这是教育理念的进步，“打在儿身疼在娘心”，天下没有哪个父母愿意打孩子，有更好的教育方法父母们会毫不犹豫地放下“武器”。然而大多数父母在放下棍棒之后却发现收效甚微，因此对这种教育理念也有所怀疑。





孩子是上天对父母的恩赐，是父母生命的延续，上天给了父母一块没有雕琢的璞玉，让父母用一生的时间来用心雕琢，这也是上天给父母出的最大的一道难题。所有的孩子天生就是纯真而美好的，每一个孩子在出生时都是独一无二的，他们带着自己独特的命运来到这个世界上。一粒苹果种子自然会长成一棵苹果树，而不会长出梨子或者橘子。作为父母，我们最重要的任务是识别、尊重并且培养孩子自然而独特的成长过程。我们不需要把孩子塑造成我们心目中的样子。然而，我们有责任明智地支持孩子，帮助他们发展自己的天赋和优点。作为父母，我们必须记住，我们始终在为孩子的成长和发展担负着责任。

一位著名的哲人曾经说过：“一个人的命运就在他的性格中，一个人一生是否有所作为，是否幸福，起决定性作用的因素往往是性格，而不是智力，但是一个人的习惯却塑造了命运。”家庭是孩子生命历程的第一站，孩子养成什么习惯，拥有什么样的性格取决于家庭环境和家庭教育。任何孩子出生时都没有太大的差别，先天的差异很小，但是孩子越长越大，差别也就越来越大。原因在什么地方？主要是父母的培养和孩子成长的环境。然而成长的环境也是父母选定的，因此孩子的差别是父母造成的。有些孩子听话，有些孩子不听话，原因也在于父母。但绝对不是因为父母有心造成这种局面，而是教育的方式或者内容出了问题。人在一生中会遇到无数次挑战。最令人兴奋的挑战，也许莫过于培养一个有能力的、快乐的接班人。

本书正是针对家庭教育而编撰的，讲述了如何对孩子进行行之有效的教育，父母可以帮助孩子成为一个品质高洁的人，一个有着怜悯心、敢于承担责任和义务的人，一个有勇气、充满活力、正直的人。当然光有爱是不够的，洞察力也不足以胜任，好的父母需要技巧，如何获得并使用这些技巧就是这本书的主要内容。书中介绍的教育方法是以现今的教育理念为基础，在总结大量成功教育经验的基础上得出的60种全新的教育方法。如果这本书能够对您的教育有所帮助，那将是我们所乐见的！



一、沟通的秘密：父母与孩子的互动 / 1

- 01. 让沟通变得妙趣横生 / 3
- 02. 与孩子相处要亲密有间 / 8
- 03. 用幽默填补沟通 / 10
- 04. 让批评更具艺术性 / 15
- 05. 有主见的孩子才独立 / 19
- 06. 关注孩子的心理活动 / 24
- 07. 尝试与孩子商量和讨论 / 27
- 08. 与孩子尊重有度 / 34
- 09. 有限度地满足孩子 / 36
- 10. 适度地帮助孩子 / 37



二、积极的养育：让孩子健康生活每一天 / 39

- 11. 了解孩子的真实状态，制定合理目标 / 41
- 12. 不蒙蔽孩子的理性，不损坏孩子的判断力 / 44
- 13. 为孩子提供适度的挫折情境 / 46
- 14. 纠正偏食孩子的坏习惯 / 52
- 15. 用游戏的方式进行教育 / 58
- 16. “新科技”是孩子学习的好帮手 / 60





- 17. 积极鼓励孩子与人交往 / 66
- 18. 优化家庭语言 / 72
- 19. 营造和睦的家庭 / 83
- 20. 用前瞻性的目光去培养孩子 / 88



三、教育的力量：鼓励与批评的好方法 / 91

- 21. 对孩子赏识有度 / 93
- 22. 惩罚孩子要有分寸 / 101
- 23. 批评孩子也要讲艺术 / 105
- 24. 鼓励孩子，要正确实施刺激 / 112
- 25. 改变孩子一定要使用对策 / 118
- 26. 教育要严格但不要专制 / 121
- 27. 智爱还是溺爱孩子 / 124
- 28. 不能随意赞扬孩子 / 128
- 29. 绝不给孩子过多的表扬 / 130
- 30. 积极赞扬，适度批评 / 132



四、关爱与欣赏：伴孩子一同成长 / 137

- 31. 与孩子成为知心朋友 / 139
- 32. 赏识自己的孩子 / 141
- 33. 关心和爱抚孩子 / 148
- 34. 正确对待孩子的学习成绩 / 149
- 35. 倾听孩子的心声 / 151
- 36. 不要把负担强加给孩子 / 157
- 37. 拥有孩子的爱 / 165
- 38. 爱之深不等于责之切 / 170



39. 让愉快的心情伴孩子成长 / 172

40. 每个孩子都需要赞美 / 174

五、平等与尊重：一切教育的开始 / 177

41. 爱孩子，请先尊重他们 / 179

42. 绝不能伤害孩子的自尊心 / 181

43. 合理期待，别过分要求孩子 / 183

44. 停止对孩子无休止的指责 / 186

45. 孩子不是你的出气筒 / 188

46. 父母切忌哄孩子 / 195

47. 平等与尊重是教育孩子的前提 / 198

48. “训斥孩子”的反思 / 200

49. 放下权威与孩子平等相处 / 202

50. 秘密是孩子成长的养料 / 203

六、完美的性格：塑造正确的价值观 / 207

51. 让孩子学会独立自主 / 209

52. 培养孩子的独立意识 / 215

53. 勇气是孩子进取的动力 / 218

54. 正确引导孩子的逆反心理 / 222

55. 鼓励孩子走出胆怯 / 229

56. 让孩子具有同情心 / 235

57. 磨炼孩子的心理承受力 / 238

58. 鼓励孩子大胆发言 / 240

59. 让孩子感到快乐 / 242

60. 保证孩子的精神卫生 / 244





一、沟通的秘密： 父母与孩子的互动

父母是一种伟大而又艰巨的终身制职业，每位父母都深爱着自己的孩子，都有责任和义务帮助孩子走出成长的烦恼。所以，如何向孩子表达自己的关爱，如何帮助孩子解决他们遇到的问题，都需要父母和孩子之间建立起良好的沟通模式。



01

让沟通变得妙趣横生

不少父母都感觉跟孩子沟通是非常难的一件事：父母说得天花乱坠，孩子这耳朵进，那耳朵出；一不留神，孩子还逮着个错反问父母半天。有些父母能跟孩子打成一片，热火朝天，有些父母却完全走不进孩子的内心世界，总是有很多隔阂，就连交谈往往都是说上三五句孩子就不耐烦了。那么作为父母应该怎样与孩子沟通呢？怎样让我们的亲子沟通更有趣呢？在下列方面好好体悟摸索，相信你也可以与孩子的心灵越来越近。

首先，家庭游戏的魅力

家庭游戏和趣味活动能自然而然地在家里营造一种轻松欢乐、自由自在的气氛。

在美国俄亥俄州有一个快乐的五口之家，他们有一个传统的家庭游戏——家庭捉迷藏。

这一天，他们把家里怕摔怕碰的东西一律搬进厨房或放进柜子里。然后用猜手猜出第一个输的人，大家帮他蒙上眼睛，转上几圈，然后大叫“开始啦！”于是大家四处躲藏。这时蒙上眼的“瞎子”开始满屋子摸人，大家可以鼓掌、喊叫或故意弄出响声诱骗他，还可以跑来跑去。“瞎子”抓到入后，被抓的人又当起了“瞎子”。每次他们都要玩一两个小时，全家人玩得满头大汗，开心的笑声一阵接着一阵。

家庭游戏是使家庭成员进行美好沟通的桥梁。孩子的天性就是喜欢游戏，他们需要在游戏中找到快乐，也需要在游戏中成长，父





母们也会在游戏中重新觅回已逝的童心。游戏使家庭成员融为一个整体，使他们有更多有意思的话题，使他们的沟通更轻松、更有趣。

家庭游戏和家庭趣味活动可以有多种多样的形式。苏联著名英雄卓娅和舒拉儿时在家里常玩一种简单的游戏：先由一个人在纸上画出一个图形：一个圆、一个三角形甚至一个墨水点，其他的人在这个形状上加工，画成一幅完整的图画。他们把这个游戏命名为“怪东西”。另外，“家庭卡拉 OK”、“家庭讲谜语故事”、“家庭画展”、“家庭数学扑克牌、英语扑克牌游戏”、“集体做饭”、“绕口令比赛”、“家庭成语接龙”、“家庭机智问答”等室内趣味活动，都可以丰富家庭文化，增进家庭成员间的交流。至于户外游戏的形式，那就更加丰富多彩了。

家庭游戏和趣味活动能自然而然地在家里营造一种轻松欢乐、自由自在的气氛。孩子不再感觉父母是威严不可抗拒的铁面家长，而是有意思的玩伴。父母也暂时收起了严肃的面孔，和孩子一起欢笑玩闹。在这样一个欢乐的家庭之中，父母与孩子的关系必然也是亲密的、和谐的。

大自然是一位永恒的老师，是一本读不尽的书，也是人类最初的和永久的家。无论是孩子还是成年人，都需要经常亲近大自然，在山水花木之间放飞心灵，陶冶性情。在这里，人们可以抛弃生活中的一切烦恼和痛苦，尽情放飞心情，洗涤灵魂、增强体魄。

全家人一同去郊外、公园，这能为父母与孩子的沟通提供良好的环境。也许是因为蕴藏在大自然中的色彩、组织以及形式的和谐，激起了我们内心的和谐。在大自然里，我们感到自己似乎成为了整个宇宙的一部分。

其次，巧妙构设孩子的想象世界

孩子眼中的世界是浪漫、神奇、多姿多彩的。父母应该珍惜孩子的这份童心，努力与孩子的童心进行诗情画意的交流。

有的时候，父母不妨忘记现实的日常生活，在孩子周围创造一



种童话般的氛围。请看下面这位母亲的叙述：

圣诞节的前一天下午，3岁的女儿从幼儿园回来，一下车，眼里透着向往的样子，说：“老师说明天老外的孩子过圣诞节。”谁都知道，那几天街上的商场、娱乐场所早就争先恐后地竖起了圣诞树，贴上了圣诞老人头像，挂上了糖果、气球，比自己的春节还热闹。商家找个借口吸引顾客，有些人找个借口寻乐子，都无可厚非。本想这些与我们的生活无关，可孩子问了，似乎该给她个交代，有什么比看到孩子的笑脸更让父母开心的？

于是给她讲圣诞老人会从烟囱里钻进来给孩子们送礼物的故事。但我多了个心眼，说哪个孩子表现好，才会得到他的礼物，像她这样老是在幼儿园里不睡午觉靠墙站，可能得不到礼物了。她说那她改正。我问她最想得到什么？她想了想，说想吃巧克力派。于是，我悄悄地给她爸爸打了个电话，叫他回家前买一盒“派”回来藏好。她的晚餐吃得出乎意料的快，我深知其中原因。吃完饭，我们故意出去打保龄球，临走前偷偷嘱咐保姆等我们走后将“派”藏在她的小床上。

接下来的事可想而知，女儿回家后，立即在房间里转了几转，无限失望地说：“刚才我们出去了，圣诞爷爷进不来，没有给我送礼物。”我赶紧说：“他会飞的，你再找找看，要不，他想等你睡着了再来吧？”她说：“那我就睡吧。”她自己脱掉外衣，爬到床上。我们交换眼色等待着她的反应。只见她一掀开被子，突然发出狂喜地哈哈大笑，掀开一点，一盒，再掀开一点，又是一盒，一共是四盒“派”。她长这么大，我从未看过她这样哈哈地傻笑过，这笑里有意外的惊喜，更多的是被圣诞老人承认、喜欢、惦记的幸福。后来，她并没有吃那些“派”，只是抱着四盒“派”不停地哈哈笑着说：“圣诞爷爷给我送礼物了。”我故意说：“是爸爸给你买的吧？”她坚决地说：“不是的，是圣诞爷爷给我送的。”





没有想到父母小小的伎俩，会给孩子带来这么巨大的欢乐，我们也和她一样高兴起来。原来，情人之间需要通过玫瑰传递一份浪漫，孩子和父母之间同样需要通过不存在的圣诞老人来传递爱。夜深了，女儿一反常态，静静地躺着，眸子熠熠闪光，默默地遥想着什么，我知道，她小小的心正在想着她新交的朋友，那个无所不知、神通广大、善解人意的圣诞老人。

这是欺骗吗？也许对大人而言是这样，但孩子心中的“真实”，也许正是这些我们认为不可能发生的“神话”。

丹麦儿童文学大师安徒生有一次陪着邻居家的小女孩玩耍。他告诉那个小女孩，小精灵常常在草地的蘑菇下面藏着宝贝。小女孩好奇地掀开草地上的小蘑菇查看。呀！在这里她发现了一枚银币，在那里她发现了一个小玩具，小女孩惊喜万分。当然，这些东西都是安徒生事先藏在那里的。

当时和他们在一起的还有一位牧师。小女孩回家后，牧师气愤地说：“你这是欺骗！她总有一天会发现这些都是假的，她会因此感到痛苦！”

“不，你不明白。”安徒生回答，“她当然会发现这些不可能在现实生活中发生。但我为她做的这一切，将使她葆有一颗生机勃勃、充溢着美和神奇的心灵。”

安徒生所说的，也许正是父母该做的。

再次，延伸孩子的心情

爱玩、爱做游戏，这是孩子们的天性。游戏的娱乐性和趣味性，能使孩子情绪愉快，兴高采烈。而这种作用对于孩子的生理和心理的健康发展是大有好处的，而且是对孩子进行教育的最好方式。聪明的父母和教师应当努力把与孩子的交流变成游戏，应当做到：一切语言刺激最好都带有孩子喜欢的趣味性；而在一切孩子所喜欢的活动中，都不要忘了进行必要而有效的语言交流。



我们假设：孩子拿着一根棍当马骑，并用小树枝或小布条当做马鞭抽打着，孩子玩得很高兴，可是当他玩够了的时候，就会扔下木棍跑去玩别的了。这样的游戏反映了什么呢？只是表现了孩子把木棍当马骑这一点天真的天性。父母对于孩子这样的游戏往往是听之任之，不加理会，有时说话也只是说：“把棍子放到原来的地方，别到处乱扔。”如此而已。

其实，这种情况正是父母与孩子进行语言交流的大好时机。譬如，妈妈可以提来小桶对孩子说：“看，马跑了半天，一定累坏了，让它喝点水吃些草吧。”那么，孩子就会很高兴地接过小桶给马“喂水”，还会自言自语地说：“我的小马儿，你喝饱了吗？现在我牵你到马棚里喂草吧……”孩子玩完“骑马”的游戏，再也不会把木棍一扔了事，而是对“马”关怀备至，既发展了语言和想象的能力，又培养了良好的品格和习惯。而这一切都是在轻松愉快的玩耍之中进行的。父母与孩子在游戏中进行沟通，既可以收到良好的教育效果，又能拉近亲子间的距离，创造美好的沟通氛围。

一位父亲讲述了这样一段往事：

女儿3岁多的时候，有一天在床上舞起了被单儿，累得红扑扑的脸上渗出一层细细的汗珠。她刚刚在电视上看过“海之魂”舞蹈表演，自己也要当一回舞蹈演员。我的眼睛被女儿掀起的天真的浪花溅湿了，情不自禁地赞叹说：“多美的舞蹈啊，大海的女儿！”女儿一下子惊呆了，仿佛自己真的走进了童话世界，不得不提出现实的疑问：“啊，你是大海？”我严肃地摇了摇头说：“不，我们都是大海的孩子。”女儿拍手欢呼，指着我的鼻尖说：“你成了小孩儿了。”说完，浪花又在她的小手里欢跳起来。

多么美好的亲子沟通！父母只要有心，就一定能在孩子各式各样的游戏中找到交流的最佳契机。





最后，说话中多用形象、类比的方法

父母的语言，可能是具体生动、敏锐有力的，也可能是空洞、愚钝、干巴、软弱的。父母只有使用具体形象的话语，进行生动类比，才便于孩子接受和理解，才能打开通往孩子心灵的道路，也才能富有趣味，让孩子感受到真正的快乐。

6岁大的小豪坐父亲的汽车，问：“为什么前面那辆车子会冒烟？”父亲答：“小豪会吃饭、喝水，而运动以后，不要的东西就变成‘尿’和‘粪’排泄出来。车子也是一样，吃进去汽油就像你吃了饭一样，才有力气跑；发动了车子，汽油使用后会变成黑烟，从车后排出，就仿佛是车子在‘尿尿’一样。所以要把窗子关上，才不会闻到臭味。”这是将车比喻成“人”的答法，使问题回答得很形象，也能使小孩很容易理解。

如果父母是从汽车的原理等理论去阐述，那么，会使孩子感到枯燥乏味，并且难以理解。生活中，孩子经常会冒出许许多多的“为什么”，父母可以根据孩子不同的年龄不同的理解力运用不同的类比方式去说。父母多用形象的比喻会使自己的语言更富有吸引力和艺术性，孩子在快乐交流的同时，也会吸收父母的语言艺术和才华。

02 与孩子相处要亲密有间

父母和孩子之间，也需要“有间”。很多家长要求孩子不要随便乱翻父母的东西，因为大人要有自己的空间。其实孩子也有自己的



小天地，他们不希望别人随意闯进自己的房间，即使是至亲至爱的父母。只有亲密有间，家庭才能既成为一个亲密生活的共同体，又成为一个个性能够自由发展的场所。生活在“亲密有间”的家庭里的孩子，从小就明白：人与人之间，要保持适当的距离，距离产生美。但是，在子女教育过程中，如何与孩子保持“距离美”却是一门大学问：亲子关系太紧密，孩子可能会对父母那亲密无间的“爱”进行反击；太远，可能又无法表达父母的“爱”。那么，离孩子多远家庭才幸福呢？专家以现实的案例给正为亲子关系烦恼的家长们指点迷津，建议父母和孩子应保持适度并有弹性的亲子关系。孩子也有自己的小天地，他们不希望别人随意闯进自己的房间。

宝宝一向是妈妈的“乖孩子”，谁知道有一次，竟然和妈妈起了大冲突。妈妈在整理宝宝房间的时候，把一个又脏又旧的布娃娃扔了，宝宝知道后不依不饶，质问妈妈：“那是我的娃娃，你凭什么扔掉？以后不许乱动我的东西！”妈妈气坏了：“好啊你，天天亲你疼你，谁知道翅膀上毛还没长全呢就想单飞。我偏动你的东西！”妈妈一气之下把宝宝那些舍不得扔的很旧的玩具全给扔了，宝宝气坏了，一边大哭着往回捡一边骂：“坏妈妈！坏妈妈！”这件事情并不大，却搞得妈妈伤心，宝宝也伤心。

这涉及父母和子女之间相处的一个原则：亲密有间。我们常说“亲密无间”，心理学研究却表明，每个人都是独立的个体，都有自己的隐私和个人空间，一旦被入侵，就会表现得烦躁不安，忧虑戒备。只有个人空间得到充分尊重，才能心态平和，做事也会比较冷静。

两位年轻的妈妈在公园里相遇了，各自带着自己的孩子。4岁的小弟弟看见了对面6岁的小姐姐手里的公仔，露出了非常渴望的表情。朋友之间自是以礼相待，小姐姐的妈妈很想说服孩子把公仔借给弟弟玩一会儿，小女孩不肯，把公仔抱得更紧了。妈妈可能觉得在朋友面前很没有面子，于是从孩子怀中抢过了公仔，塞给了小