

孩子有问题，
都是父母的问题，
父母先反省

改变孩子， 先改变自己

•• 做温和而坚定的零吼叫父母 ••

北京四中网校讲师团特级讲师，“先行教育工作室”创始人、首席培训师，北师大教育硕士，中国国家校合作指导师

李文雯◎著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

改变孩子， 先改变自己

.. 做温和而坚定的零吼叫父母 ..

李文雯◎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

改变孩子,先改变自己/李文雯著. —北京:北京理工大学出版社, 2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2332 - 4

I. ①改… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第102146号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

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)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/16.5

字 数/270千字

版 次/2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定 价/32.00元

责任编辑/杨海莲

文案编辑/杨海莲

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序 言

萌发写这本书的念头始于2009年。走过很多地方，开办过多场讲座，但无论走到哪里，都能见到家长焦急、求助、无奈的眼神，都能见到正在父母不当教育方法下受煎熬的孩子。时间在一分一秒地流逝，这些孩子也一天天长大，他们可能永远无法改变自己的生存状况，他们可能错失最佳的教育时机。每每想到这些，我的心就隐隐作痛。我多么想为他们做些什么！

有位在电视台工作的家长告诉我，说他听过很多教育专家的讲座，听的时候，也觉得专家说得对、很有道理，但回到家，却不知究竟该怎么实施这些观点；他也看过很多有关家庭教育的书籍，看的时候，唏嘘感叹产生共鸣，合上书，却又不知对孩子的教育从何改变。当他听完我的讲座，他给我发了一条信息，说：这是他8年来听过的最好的一场讲座，讲座里少了居高临下的大道理，多了实用有效的操作方法。而这恰恰是家长急需的！只可惜，讲座时间太短，多么希望我能把教育理念和办法，写成一本书，让更多的家长受益！

对于这个提议，我起初并未认真考虑，总觉得教导“家长如何与孩子沟通”的话题，过于个性化、私人化。旁人在一边循循善诱，总是不合时宜。但随着讲座的深入开展，家长的反复提议，以及目睹一例例由于亲子沟通不畅造成的悲剧，写书的想法日益清晰、强大了起来。

父母与孩子相处的方式、父母与孩子交谈的方法，真的不用学习吗？试想一下，如果我们中的任何一个人坐在飞机舱里，在飞机起飞之前，飞行员走到乘客的面前，对大家说：“在驾驶飞机方面，我确实没受过什么训练，今天也是我第一次飞行，但我爱你们每一个人，我以人格担保，我一定严格按照机长所



说的那样开飞机。”这时，你会有什么感觉？乘客们还会老老实实待在机舱里等待起飞吗？恐怕都逃之夭夭了吧！可是，对于那些把“家长”这个工作不当回事的父母，或者把从他们父母那里学来的方法生搬硬套的家长，他们的孩子就没有那么幸运了。父母就像飞行员一样，也需要学习特别的技能，也需要在生活中多加练习专业本领。只有这样，才能正确引导孩子的成长；只有这样，当孩子出现问题时，才能做出正确的判断以及采取正确的处理方式。就像飞行员在飞行时需要小心谨慎一样，父母在对孩子讲话时，也需要谨慎对待，也需要技巧和方法。因为语言是最具有杀伤力的武器，它就像一把利剑，能够给人带来伤害，使痛苦一点一点地吞噬人的身体和心灵。

我们该如何改善和孩子的沟通呢？正如上述家长所说，仅仅学习理念、大道理、理论知识是不够的，关键是“如何操作”。在最近的几年讲学当中，我一直尝试着把亲子沟通的方法以及一些家长的亲身经历与大家分享，从家长的反馈中，我倍感欣慰与鼓舞。大部分家长在使用新方法时，体会到了便捷和效率，看到了孩子以及自身的惊喜变化。当然，还有一部分家长仍然在困惑迷茫中挣扎，他们需要更系统、更翔实、更具体的内容，需要一本随时能翻看、能学习的书，来帮助他们循序渐进地进步。

于是，我开始搜集资料，并马上投入了写作。此书历时三年之久，终于可以和大家见面了。从中，父母可以审视自己对孩子的爱是否已进入误区；从中，父母可以学到爱孩子的正确方法。

我希望这本书能够帮助父母把期望的目标转变为每天的实践，希望它能给迷茫、无措、自卑的父母注入一股信心和力量。

李文堂

引子

天下父母大致可以分为三类。第一类：会教育又管孩子；第二类：不会教育也不管孩子；第三类：不会教育还管孩子。您认为哪类父母的孩子最容易成才、最幸福？哪类父母的孩子又是最倒霉、最不幸的呢？您是哪类父母？您希望自己成为哪类父母？法国思想家卢梭有句名言：“教育错了的儿童比没有受教育的儿童离智慧更远。”希望此书能让你向第一类父母无限靠近……



第1章 走出爱的误区

☆ 我们应该接纳孩子的情绪，孩子哭闹时，他可能是伤心的，也可能是恐惧的，不管是什么，我们都要接纳。

☆ 孩子表现好的时候，爱得不得了；孩子表现差的时候，恨不得一脚踢死。这是爱吗？

☆ 父母越是无条件地给孩子爱，孩子就会越自信，心理越健康。

第一节 爱的七大误区 / 2

- 一 过分溺爱 没有原则 / 2
- 二 爱有条件 充满功利 / 20
- 三 爱得有偿 自私自利 / 24
- 四 填鸭式爱 贪得无厌 / 25
- 五 情绪化爱 忽冷忽热 / 26
- 六 强加之爱 自以为是 / 29
- 七 物质爱多 精神爱少 / 30

第二节 应该给孩子什么样的爱 / 33

- 一 宽松的爱 / 33
- 二 尊重的爱 / 35



三 无条件的爱 / 37

四 有原则的爱 / 38

五 智慧的爱 / 39

小 结 / 43

第2章 如何处理孩子的情绪

☆ 我们首先应该明白，感受无对错之分，情绪无好坏之别。

☆ 给孩子无限的情绪上的支持和认同，帮助孩子面对自己的感受，有助于孩子内心的强大。

☆ 接纳情绪并不意味着可以放任某些行为。

第一节 面对孩子的负面情绪时，家长通常使用的五种错误方法 / 49

一 五种错误的处理方法 / 49

二 试着理解孩子的感受 / 50

第二节 处理孩子情绪的五个方法 / 54

一 认真聆听 / 54

二 简单回应不加评判 / 56

三 换位思考、产生共情 / 56

四 用假想法满足孩子的请求 / 57

五 引导孩子用正确的方式宣泄不良情绪 / 58

六 引导孩子走出情绪的困扰 / 64

小 结 / 71

第3章 不适当行为发生时的对策

☆ 当孩子不适当行为发生时，把焦点集中在如何解决问题上，而不是攻击孩子的人品或给孩子下定性评价。



☆家长有权利表达自己的愤怒，但不应该以牺牲孩子的自尊为代价。

☆家长对孩子的关注度不够，容易导致孩子产生不适当行为。

☆不能接受的是行为而不是个人。

第一节 孩子不适当行为发生时，你是如何做的 / 78

一 孩子不适当行为发生时，家长通常使用的十种错误方法 / 78

二 惯用的方式给孩子带来的影响 / 81

第二节 孩子不适当行为发生时的八个对策 / 97

一 忽略不适当行为 / 97

二 用适当的行为替代不适当的行为 / 98

三 提供选择 / 99

四 描述发生的事情 / 99

五 转移注意力 / 100

六 给孩子指导 / 100

七 写字条 / 101

八 使用“我讯息法” / 102

小 结 / 112

第4章 替代惩罚的有效手段

☆惩罚除了给孩子带来负面情绪外，还可能导致孩子产生一些品质问题，如爱说谎、忌恨心重、粗暴对人等。

☆惩罚的短期效果虽然显著，但从长远来看，不利于孩子的身心发展。

☆自然后果的惩罚要比人为的惩罚更人性、更有效。



第一节 惩罚带给孩子的七种负面影响 / 118

- 一 使孩子盲目服从 / 118
- 二 使孩子产生报复心理 / 119
- 三 使孩子学会说谎 / 119
- 四 学会了用暴力解决问题 / 120
- 五 使孩子缺乏羞耻心 / 121
- 六 使孩子学会逃避责任 / 122
- 七 使孩子产生自卑 / 122

第二节 替代惩罚的五个有效手段 / 124

- 一 表明限制的理由 / 124
- 二 明确规则 / 124
- 三 严格执行 / 124
- 四 让孩子体验不良行为产生的后果 / 125
- 五 告诉孩子怎样补救 / 126

小 结 / 132

第5章 帮助孩子建立自信

☆ 一个成功者最重要的心理素质便是自信，但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导，使孩子逐渐学会相信自己，建立起自信。

☆ 当孩子做出各种各样的尝试时，只要不是危险的或损害别人的，家长就不应横加指责或者制止，而是应该鼓励他，并且提供机会让他大胆尝试。

☆ 孩子在做事情的时候，家长不要充当评判者，而是一个参与者、建议者、鼓励者，以及在孩子需要的时候的帮助者。

☆ 自信是在信息反馈的过程中逐步积累起来的。



第一节 使孩子缺乏自信的三个原因 / 140

- 一 家长总是对孩子提出过高的、不切实际的要求和目标 / 140
- 二 家长眼睛总盯着孩子的缺点 / 140
- 三 家长总爱把自己孩子的弱点、短处、劣势与另一个孩子的强项、长处和优势作比较 / 140

第二节 帮助孩子建立自信的七个方法 / 143

- 一 描述具体行为和自我感受 / 143
- 二 让孩子在不经意间听到你对他的赞赏 / 146
- 三 抓住并创造机会，让孩子看到不寻常的自己 / 147
- 四 引导孩子多做纵向比较 / 148
- 五 帮助孩子回忆以前的光荣史 / 150
- 六 做好孩子的表率 / 150
- 七 保护孩子的积极性 / 151

小 结 / 163

第6章 鼓励孩子自立 / 167

☆自立是一个人生存之本，家长应该把培养孩子自立作为最重要的目标之一。

☆包办代替是孩子丧失自立能力的罪魁祸首。

☆拒绝出错即是拒绝成长。

☆孩子每一次问题的发生，恰好是家长引导孩子成长的最好契机。

第一节 使孩子缺乏自立的三个原因 / 170

- 一 包办代替 / 170
- 二 直接给答案或建议 / 171
- 三 否定孩子的努力 / 171



第二节 培养孩子自立的八个方法 / 172

- 一 让孩子做力所能及的事情 / 172
- 二 让孩子在限定范围内做选择 / 172
- 三 孩子的事征求孩子的意见 / 173
- 四 让孩子自己承担后果 / 174
- 五 尽量让孩子自己找答案 / 175
- 六 不要在细节上过多限制孩子 / 175
- 七 肯定孩子的努力 / 176
- 八 让孩子感到被需要 / 177

第三节 阻碍孩子自立的三大误区 / 185

- 一 图省事 / 185
- 二 心太软 / 185
- 三 怕失落 / 185

小 结 / 187

第7章 培养孩子的责任心

☆ 责任心一般是在家长的溺爱与包办中消失的。

☆ 凡是遇到事情能够主动从自身找问题、敢于超越自我的人就很容易成功，总是逃避责任寻找借口的人很难成功。

☆ 引导孩子做出决定的同时，需要鼓励他们为自己的行为承担相应的责任。

第一节 重视对孩子责任心的培养 / 194

- 一 有责任心的孩子更容易成功 / 194
- 二 孩子的责任心是怎么失去的 / 195

第二节 培养孩子责任心的四个方法 / 199

- 一 以身示范 / 199
- 二 故事熏陶法 / 199



三	让孩子为自己的过失埋单 / 200
四	多给孩子承担责任的机会 / 201
小 结	/ 206

第8章 夫妻关系对孩子的影响

☆ 影响孩子身心发展的因素一部分来自于教养方式，一部分来自于夫妻关系。

☆ 良好的夫妻关系是孩子成才的强有力保障。

☆ 教育理念和方法的一致有利于培养孩子的好习惯。

☆ 夫妻关系重于亲子关系。

第一节 不良夫妻关系的三种类型 / 210

一 抱怨型 / 211

二 暴力型 / 211

三 评价型 / 212

第二节 夫妻有效沟通的八个方法 / 213

一 善于反省自身的问题 / 213

二 降低对对方的要求 / 213

三 接纳对方的一切 / 215

四 妻子适度示弱 / 217

五 使用“我讯息法”来发泄情绪 / 217

六 运用解决问题的方法化解矛盾 / 219

七 在孩子面前，维护对方的形象 / 219

八 采取写信、写便条、发邮件等方式进行沟通 / 220

小 结 / 229



第9章 积极对待孩子成长中的每一天

☆ 妈妈常常是一个家庭的灵魂人物，她掌握着一个家的家庭气氛。我相信：如果没有一个快乐的妈妈，就很难有一个快乐的家庭。

☆ 孩子写作业时，家长边干着手中的活边与孩子聊天。时间一长，孩子养成了写作业磨蹭、注意力不集中、不注重效率等一些坏习惯。

第一节 晨起——好的开始 / 234

第二节 上学——协助而非抱怨 / 236

第三节 走进校门——祝福要比警告好更多 / 236

第四节 放学——让孩子感受温暖 / 238

第五节 作业——一天中的一次考试 / 239

第六节 晚餐——没有道德说教的用餐 / 243

第七节 电视——合理控制时间和内容 / 244

第八节 睡觉——甜蜜进入梦乡 / 246

后 记 / 249

第1章 走出爱的误区





亲爱的家长朋友，如果我问，你爱自己的孩子吗？你会怎么说？如果我再问，你真的爱自己的孩子吗？你又会怎样说？可能你觉得，这个问题还用问，当然爱，爱得不得了。但是，为什么这么多孩子感受不到我们的爱呢？最近我对2 000名中小学生作了一项调查，调查数据显示：65%的小学生认为父母不爱自己；81%的中学生感受不到父母的爱。也许我们会说，怎么会这样？为了孩子，我是连生命都可以豁出去的呀！可是，事实便是如此，我们爱孩子，但是孩子感受不到，哪里出了问题？

我请您深思：

到底是爱还是凌驾于爱的名义满足自己未了的心愿？

到底是爱还是凌驾于爱的名义剥夺孩子成长的空间？

到底是爱还是凌驾于爱的名义任意践踏孩子的尊严？

到底是爱还是凌驾于爱的名义交换孩子发达的筹码？

.....

真爱是无任何条件的！

可惜，我接触了那么多父母，我发现很多父母的爱都进入了误区。

第一节 爱的七大误区

一 过分溺爱 没有原则

冬天的晚上，妈妈带着3岁的皮皮鲁去朋友家串门。回到家里后，皮皮鲁突然发现手里的一块糖果不见了，于是打着滚哭闹：“我要！我要！！我一定要！”爷爷奶奶、爸爸妈妈哄劝无效，便带上照明工具，“倾巢”出动，沿



着回来的路进行“拉网式”的搜寻，还在午夜12时硬着头皮敲响了对朋友家的门……

经历小小的失望就这样歇斯底里，预兆了未来灾难的来临……

皮皮鲁长大了，想找一个女朋友，但他看上的女孩根本看不上他。他拿起一把刀子割破了自己的手腕……在医院里，皮皮鲁被抢救过来了，他却又开始绝食。父母劝他，他恨恨地说：“我就想要她！要她！一定要她！！”

……

小时候，无论要求是否适当都一味满足，长大后，当父母没有能力再满足孩子的欲望时，怎么办呢？像皮皮鲁一样伤害自己？还是像下面案例当中的当事人一样伤害别人？

2011年发生的“陶汝坤事件”，现在想来，仍让人心有余悸。一个17岁的少年因“求爱不成便泼火烧少女”，把一个花季少女烧成70%的重伤，何等地残忍与霸道！可这种性格是怎么形成的呢？

《论语》里两句话就给出了答案——“苟不教，性乃迁。”如果从小不好好教育，善良的本性就会变坏。主要的责任在谁呢？“养不教，父之过。”谁的责任？是父母的责任。古人简单几句话就道出了教育的真谛。

今天的陶汝坤的性格源自于婴儿期、幼儿期、少年期的性格积累。小时候，父母忙工作把他丢给爷爷奶奶，而隔辈老人往往只管养活而不管教育，隔辈老人还有一个特点：怕孩子哭闹。孩子一哭闹，一在地上打滚，要求便得逞。陶汝坤奶奶的软弱、娇纵加上陶汝坤父母教育的缺失，慢慢地造就了他唯我独尊、不可一世的性格。小时候得不到想要的，以哭闹要挟；长大了得不到想要的，以暴力威胁；威胁不成便起毁灭之心。总而言之，“我要，我一定要，实在要不了，就毁灭掉。”其霸道的性格，父母不该反思吗？据报道，陶汝坤曾多次因打架斗殴被送到派出所，每次都被他那神通广大的母亲救出来。这是爱还是害？如果他的母亲能让他尝到自己犯错后应受到的惩罚，如果他的父母能让他明白自己承担做事的后果，他不会堕落到如此凶残的地步，他不会误以为天下就是他陶家的——父母可以一手遮天，做什么坏事，父母都有办法替他摆平。父母不爱陶汝坤吗？爱，可是这种爱却是害！