

这本书，写给所有困惑的大忙人父母们。

把时间拉长，把空间放大

给大忙人父母看的 教子书

耿沫 编著



它会告诉你，

如何在忙碌的工作和家庭教育之间做一些平衡，如何巧妙地处理隔代教育与亲子教育之间的矛盾，如何让孩子愿意把心事告诉父母，如何成为孩子真正的朋友。

最终，它告诉你的，是如何成为一个合格的父母，如何成为孩子第一任合格的老师。

给大忙人父母看的 教子书

耿沫 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给大忙人父母看的教子书 / 耿沫编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2150 - 4

I. ①给… II. ①耿… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 075209 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)

82562903 (教材售后服务热线)

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 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 180 千字

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

责任编辑 / 武丽娟

文案编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超



“生活所迫，我们要挣钱啊！”

“工作太忙，时间总是不够用！”

“上班已经耗掉我所有的精力，别拿孩子的事烦我！”

“老人帮我带孩子吧，我顾不上管！”

.....

这些话你是不是很有耳熟？是不是经常听到身边的人说？甚至，这些话也是你经常挂在嘴边的？

当今社会竞争越来越激烈，人们的压力也越来越大。大忙人们在职场中，要抗得住无处不在的竞争和压力；在家庭中，要上顾老人，下管孩子，恨不得一个人分成两个人用。

当然，天下的每一位家长都望子成龙、望女成凤，而孩子的成长也需要父母责无旁贷的教育。父母当然知道孩子需要教育，需要陪伴，但是为了工作，为了事业，为了整个家庭，大忙人父母们不得不“牺牲”掉与孩子相处的时间。

“平时没时间，假期我好好陪他玩几天！”

“孩子有爷爷奶奶带着，我放心！”

“孩子想买什么我就给他买什么，绝不让他受委屈。”

“孩子什么时候长大啊？长大了就不用我操心了。”

.....

然而，各位大忙人父母们，你是否注意到孩子敏感、胆小，缺乏安全感；是否感觉到孩子抵触、对抗、叛逆；是否察觉到孩子和你不够亲近，心里话从来不说给你听；你有没有发现，男孩越来越脆弱娇柔，女孩越来越虚荣、爱攀比？……

孩子的世界，你到底了解多少？

大忙人父母们忽略了家庭教育，忽视了与孩子的交流，等孩子暴露出了严重的问题才意识到家庭教育的重要性。注重效率的大忙人父母们想要及时补救，就拿“别人家孩子”做标准，让自己的孩子“速成”，走“捷径”……结果呢？孩子没能变成父母期望的样子，反而与父母越来越疏远，甚至开始与父母斗智斗勇，家庭教育变成了一出出“宫心计”，让大忙人父母们焦头烂额，苦不堪言。

这本书，就是写给所有困惑的大忙人父母们的。它会告诉你，如何在忙碌的工作和家庭教育之间做一些平衡，如何巧妙地处理隔代教育与亲子教育之间的矛盾，如何让孩子愿意把心事告诉父母，如何成为孩子真正的朋友……最终，它告诉你的，是如何成为一个合格的父母，如何成为孩子第一任合格的老师。

家庭教育有规律可循，有技巧可学，书中所言，不能囊括全部，却有一颗同为父母的至诚之心。如果你有幸读到这本书，并能从中感悟一二，那便是作者的欣慰。如果你读了这本书，能认真地付诸行动，改善了亲子关系，提升了孩子的学习成绩，融和了家庭氛围，这本书便有了它存在的价值。如果你读完这本书还会把它推荐给你身边的朋友，让同样被家庭教育所困的大忙人父母们找到解决问题的办法，那你已经成为优秀教育方法的传播者！

让我们共同面对家庭教育，一起陪伴孩子成长！



第一章 孩子敏感内向，忙碌的你发现了吗？

- 第一节 慎用“命令式教育”……002
- 第二节 教育不只属于父母中的一方……008
- 第三节 帮孩子结交几个好朋友……013
- 第四节 孩子最好的朋友是父母……017
- 第五节 隔代教育：不能无条件满足……021
- 第六节 改变内向的孩子，先改变内向的自己……025

第二章 大忙人教子，千万不能讲效率

- 第一节 没有“神童”，也没有“速成”……030
- 第二节 教育方法不能完全复制……034
- 第三节 急于求成只会适得其反……038
- 第四节 给孩子喘息的机会……042
- 第五节 找准问题所在……046
- 第六节 换位思考，效率和感受哪个更重要……051

第三章 挫折教育：锻炼孩子强大的内心

- 第一节 要舍得让孩子早吃苦……056
- 第二节 拒绝孩子不合理的要求……061
- 第三节 不要“替他做”，要“让他做”……066
- 第四节 尝试“失败”的滋味……071
- 第五节 让孩子学会控制自己的情绪……075
- 第六节 勇敢面对生命中的逆境……079

第四章 培养孩子的安全感：让孩子摆脱孤独、害怕与焦虑

- 第一节 童年时期的安全感……084
- 第二节 教育中的安全感……090
- 第三节 不要对孩子说谎……093
- 第四节 教育不是恐吓……097
- 第五节 无条件地接受你的孩子……101

第五章 安全必修课：大忙人父母要教会孩子自我保护

- 第一节 培养孩子的基本生存能力……106
- 第二节 培养孩子的应变能力……111
- 第三节 培养孩子的危机意识……115
- 第四节 让孩子知道什么是性侵害……119
- 第五节 突发安全事故如何自救……124

第六章 较劲不如交心，对抗不如对话：大忙人父母撞上青春期孩子

- 第一节 关爱不等于唠叨……132
- 第二节 逆反不是男孩的错……136
- 第三节 青春期的女生爱美丽……140
- 第四节 学会用合适的表达方式来自心……143

第七章 花点时间去了解孩子：只有懂孩子才能更好地去爱孩子

- 第一节 先做孩子，再做大人……148
- 第二节 和孩子来一次角色互换……152
- 第三节 你说，我听……156
- 第四节 了解孩子的特殊语言……159
- 第五节 珍惜孩子表达爱的方式……164

第八章 事半功倍的沟通：大忙人父母应该懂的心理法则

- 第一节 读懂孩子的需要……170
- 第二节 平等和公平的法则……173
- 第三节 尊重孩子，他有自己的节奏……177
- 第四节 孩子的自信来自家长的欣赏……181
- 第五节 教育过程中不能放弃原则……185

第九章 “培养”更是“陪养”：大忙人父母这样陪孩子

- 第一节 陪伴不是假日里的“集中补课”……190
- 第二节 亲子陪伴是引导不是逼迫……194

第三节 陪伴是共同成长……197

第四节 心灵陪伴很重要……200

第十章 每天挤出 10 分钟的亲子时光：胜过一整天的无效陪伴

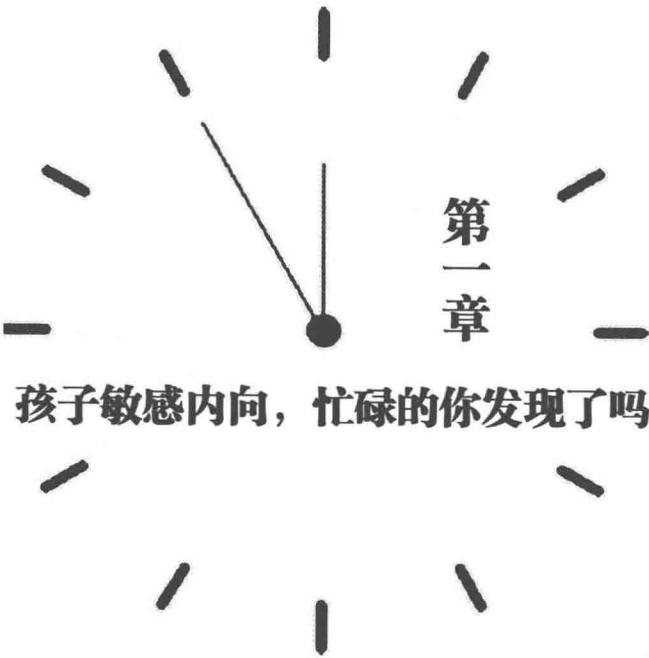
第一节 关灯捉迷藏——改变孩子胆小怕黑的性格……204

第二节 我是演说家——改变孩子自卑的性格……208

第三节 橡皮泥蛋糕——培养孩子的动手能力……212

第四节 一起来照顾一株植物——培养孩子的责任心……216

第五节 我眼中的爸爸妈妈——了解孩子的内心……220



第一章

孩子敏感内向，忙碌的你发现了吗？



第一节 慎用“命令式教育”

下命令不如讲道理，别用“命令”毁掉孩子的成长。

现在一般的家庭，父母双方都忙于工作，承受着来自家庭和社会的双重压力，属于自己的时间越来越少。在这样的情况下，大忙人父母很容易把工作环境中的不良情绪带回家，尤其是在教育孩子的时候，很难做到平和，恨不得用一句话把十件事都解决掉，以便可以让自己多休息一下。于是“命令式教育”就成为大忙人父母们最常用的教育方式。

有一些家长，自己从小所受的教育就是“命令式教育”，等他们为人父母了，不由自主地又将这些方法拿起来用。可是，这种“命令式教育”是不是真的起到了作用，达到了教育的目的，亲子关系在这个过程中是否更融洽了？

有关调查报告显示，只有在最擅长沟通的家庭中，父母和孩子讲道理的时间超过沟通时间的1/3，而绝大部分家庭都是“命令式教育”，而在这其中，“口头命令式”又占了40%以上。另一项调研发现，在近1500个母子对话中，“讲道理”的对话只占8%，告诉孩子“应该做什么事”的只占了9%。在孩子的成长中，“命令式教育”随时随地都在发生，但效果如何？

情景一：

星期天的早上，明宇被妈妈催着起床。妈妈命令他去摆碗筷，可他趴在沙发上不想动，等妈妈端了饭菜出来，他还保持着原状。妈妈只好自己把碗筷摆放好。

情景二：

明宇刚准备吃饭，楼下传来一阵鞭炮和锣鼓声，他放下碗就往阳台跑。妈妈在后面喊他：“明宇回来，吃完饭再去看！”明宇就像没听到一样，眨眼就跑到阳台上，趴在那往下看。原来是有人结婚，迎亲的车队正热闹地往小区外走，明宇看得津津有味。妈妈不停地催他：“不要在吃饭的时候做其他事情！”可明宇却一直等到车队走得没影儿了才磨蹭着回到餐桌吃饭。

情景三：

上午明宇和同学去踢球，中午回来时累得扑倒在沙发上一动不动。这时爸爸甩给他一张钞票：“儿子，去给爸买盒烟回来。”明宇哼哼着不想去，爸爸一瞪眼：“还不去？”他不敢反抗，只好不情愿地往外走，边走边低声嘀咕着。

看到这里，相信有不少家长也在连连点头“我家孩子就是这样！”“是啊，说了什么都不听！”“就是干了也是一千一万个不乐意！”家长们想想，为什么会是这样，到底是家长的命令错了还是孩子的表现错了？

以上例子中家长使用的就是典型的“命令式家庭教育”，从中我们可以看出“命令式家庭教育”存在这样几个问题：

1. 令出不行。

妈妈让明宇摆碗筷，但是明宇并没有按照妈妈的命令去做，这样的命

令并没有被执行，是无效的。

2. 令禁不止。

明宇不吃早饭跑去看热闹的车队，妈妈提醒他“饭会凉”，明宇却坚持要等车队离开才回到餐桌，完全无视了妈妈“禁止在吃饭时做其他事情”的命令，禁止的命令也是无效的。

3. 不情愿地接受命令。

由于父亲的威严，明宇不得不接受父亲的命令去买烟，但实际上他已经很累了，所以他是有抱怨的。

从这几个问题可以分析得出，“命令式教育”不是孩子欢迎的教育方式，也不是有成效的教育方法，达不到教育的目的，甚至还可能产生其他的教育问题。家长会说：“孩子太淘气了，根本就不听我的！”“现在的孩子一个个的都是人精，这么小就不听话了，长大怎么办呢？”“像他爸那脾气，孩子再不听话，几个巴掌就抡过去了！”

说了不听，骂了没用，再不行就打。很多家长从“命令式家庭教育”直接升级成了“家庭暴力”，孩子的表现却没有得到根本的改观。问题到底出在哪里呢？

原因一：家长没有划清“命令”和“协商”的界线。

上文事例中，妈妈命令明宇去摆碗筷，当时明宇还处于半睡半醒的状态，根本不想动，当然也就没有执行妈妈的命令。如果这是妈妈的“命令”，那么妈妈就该要求他必须去做。可是妈妈其实只是商量的意思，只不过是命令的口气说出来了，明宇没有做，妈妈也没有强求。这样一来，明宇就会认为，妈妈的命令是可以不执行的，而没有意识到这件事是妈妈在和他协商，这会造成他对“命令”这一概念的错误认识。

原因二：令禁不止不如没有命令。

为了让明宇专心吃饭，妈妈命令他在吃饭的时候不能做其他的事情，但

是明宇却跑去看迎亲的车队，完全不顾妈妈的一再催促。妈妈在明宇不听劝阻的时候没有强行制止，更没有事后的惩罚，这就让明宇认为，即使是“不许……”“禁止……”这类的命令也是可以不服从的，也不会受罚，那么，妈妈的命令就完全失去了权威性，以后妈妈再下什么命令也都没有作用了。

原因三：不了解孩子的实际情况而下令，引起孩子的抱怨甚至逆反。

事例中明宇的爸爸让已经很累的明宇去买烟，明宇畏惧爸爸的权威不得不做，但他的心里非常不舒服。孩子小的时候可能只是抱怨，不敢反抗，等到了青春期可能表现出来的就是逆反，和家长专门对着干。他们这样做往往是因为父母没有顾及他们的感受，只是一味地“命令”。

那么，完全听话的孩子就好吗？请大家看下面这个例子。

晓天是妈妈的骄傲，许多家长都羡慕晓天是个“听话的好孩子”，妈妈说什么他都严格地去执行，不管是学习计划还是外出游玩的安排，只要妈妈定下来了，晓天从来都没有意见。晓天从小学开始就成绩优异，一直考到了硕士，为了让晓天专心学习，他的生活起居、对外联系全部由妈妈一手包办，可是谁也没有想到，等晓天真正走上了工作岗位才发现自己成了毫无主见，只会读书的“书呆子”。这时候晓天的妈妈可真是欲哭无泪了！

没有不爱孩子的父母，没有不希望孩子成长的家长，不听话的孩子让父母头疼，太听话的孩子又没有主见，如何解决这个问题呢？

不管是听话的孩子还是不听话的孩子，“命令式教育”都不是一个“绝对”的好方法，要根据实际情况适当运用。

1. 慎用“命令式教育”。

在家庭教育中并不是不可以用“命令”的方式，但是一定要“慎用”。

命令是一方对另一方下达的强制性指令，听令的一方必须按要求执行，如果不执行就要受到惩罚。在家庭教育中，父母尽量不要用命令的方式跟孩子说话，一来避免泛用，使命令的权威性减弱；二来避免命令得不到良好的执行，使亲子关系疏远。

2. 命令式教育要么不用，要用就要严格执行。

事例中明宇不听妈妈的劝阻，在吃饭时跑去看车队的情况，妈妈一定要当场指出他的错误，并强行制止他的行为。只有阻止了他的行为，才能让他认识到这样做是不对的，下次不可以再这样做。但是考虑到孩子好奇的天性，妈妈可以让他去了解一下外面到底发生了什么，满足一下孩子的好奇心，但要适可而止。如果强行阻止不了，就要加上惩罚，让孩子清楚，做了不应该做的事情就要受罚，这是原则，不允许违反。

对于早餐时摆碗筷这种事，如果妈妈只是商量的意思，那就不要用命令的口气，而是要用温和的语气来表达。同时也要考虑到孩子的情况，充分考虑孩子的感受，避免出现命令已经发出，却得不到执行的情况。

3. 父母的命令有可能扼杀掉孩子的自我意识。

“完全听话的孩子不如会顶嘴的孩子”。美国加州大学伯克利分校针对孩子接受不同教育对智力发育的影响进行统计分析，得出了这样的结论：虽然跟孩子讲道理要花费更多的时间，但是这有利于促进孩子智力的成长，因为在讲道理的过程中能够更有效地激发孩子更复杂的思考模式，同时促进孩子语言的发展。反之，常用命令的方式来教育孩子，将制约孩子的智力发展，甚至扼杀掉孩子的自我意识，完全改变孩子的性格特征。

思考和成长是相伴而行的，如果家长用“命令式教育”扼杀了孩子思考的权力，那他将无法健康成长；但如果家长完全放任不管，孩子又可能会变得无法无天。真正聪明的家长会张弛结合，有规矩无严苛，让孩子在有尺度的自由中快乐地成长。



给大忙人父母敲敲警钟：



孩子的成长是个复杂的过程，要给孩子立规矩，让他知道什么可行什么不可行，但是也不能让孩子成为唯命是从的“呆子”。家长要慎用“命令式教育”，多一分耐心，多一次沟通，多让孩子主动打开思考模式，才能让孩子在未来的路上，走得踏实而不呆板，勇敢而不鲁莽。



给大忙人父母的亲子备忘录：

1. 孩子是你生命的延续，不是你的附属品，更不是你的下级，不能任意发号施令。
2. 孩子的思想与成人不同，父母要先让他自己做出决定与分析，不要急于命令他。
3. 父母们可以试着换位思考，感受一下总是被别人命令的感觉，下次教育孩子的时候，想想如何更好地表达。



第二节 教育不只属于父母中的一方

父母是上天安排保护孩子的两个“天使”，缺一不可。

记得有个相声，说孩子有什么事都找妈，和爸爸说的话也就一句：“爸，我妈呢？”而爸爸们对此也认为理所当然，孩子有事，爸爸一句话就打发了：“找你妈去！”

很多家庭都是这样，家庭教育以“母系”为主，妈妈成了孩子教育的主导人物。形成这种状况的原因是，爸爸们承担了更多对外的责任，在家庭里所承担的就少了一些。对此，爸爸们不仅没有察觉到问题的严重性，反而乐于享受这样的安排，把孩子的一切问题都推给妈妈。

事例一：

新新今年上一年级，刚开始学写字的他总是把字写得歪歪扭扭的，妈妈纠正了他很多次都没有用。爸爸下班一般到家比较晚，一次他看到了新新的作业本，发现已经学了一个学期的字居然还写得这么难看，爸爸立刻就发火了，冲着妈妈喊：“你看看你教的儿子，这字写得像是狗啃过似的，像什么样子？”妈妈也不甘示弱：“写成这样还是我管的呢，你管过一天吗？儿子又不是我一个人的，你管得好你来管啊？”一场争吵就此拉开！没几天之后，妈妈又指出新新写字歪的时候，新新不乐意地回了一句：