

—E时代心理书苑—

豆豆妈妈的成长

DoziDoziMaMa de chengzhang

王宏 李飞 周净 著



LanYang

北京蓝洋广版文化传播有限公司 策划
蓝 洋 教 育 中 心



新世纪出版社

封面设计：三有引力

责任编辑：雷蕾

王雨飞 4岁女儿的妈妈 教师

我的生活一团糟，我不知道自己怎么了、孩子怎么了、家庭怎么了。

一个偶然的机遇，我从豆豆妈妈那里学会了一些方法，从改变自己开始。我学着不把自己的情绪强加给孩子，不把我的坏情绪传染给家庭……

现在的我，和孩子的沟通开始顺畅了，和老公也找回了初恋时的甜蜜，最快乐的是我的家里充满了笑声。

蔡丽丽 8岁儿子的妈妈 医生

豆豆妈妈对我说：“你太贪婪了，怎么可以把所有的问题都据为己有？”

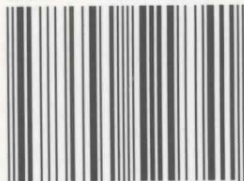
我开始学习了解“问题的所有权”的归属，当问题属于孩子时，我尝试着让孩子自己去面对和解决，没想到不但问题迎刃而解，还提高了孩子解决问题的能力，自己也不再自责内疚了，我和孩子的关系也更加亲密和谐了！

张宇 7岁儿子的爸爸 记者

赏识教育是我长久以来保持的信念，在和儿子相处时“你真好”、“你真棒”我常挂嘴边。然而，儿子过于完美的追求使我意识到潜藏的问题。

豆豆妈妈让我了解到“称赞”与“鼓励”的区别。从此以后，我不再简单地用称赞来教育孩子，而注重的是孩子的努力与进步，当我和孩子开始接纳彼此的不完美时，我才发现我原来拥有一个如此富于想象力的儿子。

ISBN 7-5405-2974-1



9 787540 529741 >

购买蓝洋图书，享受终身服务！

当你购买本书时，你将获得蓝洋服务卡，免费拥有蓝洋终身服务号码。

特别提示：无卡图书，请勿购买！

书号：ISBN7-5405-2974-1/G · 2015

定价：23.00元

豆豆妈妈的成长

DoaDoaMaMa de chengzhang



LanYang

北京蓝洋广版文化传播有限公司 策划
蓝 洋 教 育 中 心



新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆豆妈妈的成长/王宏, 李飞, 周净著. —广州: 新世纪出版社, 2005.5

ISBN 7-5405-2974-1

I. 豆… II. ①王…②李…③周… III. 家庭教育-经验 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045732 号

豆豆妈妈的成长

王宏 李飞 周净 著

*

新世纪出版社出版发行

广东新华发行集团股份有限公司经销

河北新华印刷一厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 160 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5405-2974-1/G·2015

定价: 23.00 元

版权所有 翻印必究

售后服务: 北京蓝洋广版文化传播有限公司

地址: 北京东城区东中街 58 号 C-1401

邮编: 100027

电话: 010-65545428

网址: <http://www.lanyang.com.cn>



孩子，其实你不笨，其实你不坏，只是我们还没有找到教你的方法。

让电视放一天假，让亲情重温一次旧梦。

用柔软的心，做温暖的父母。

孩子和父母都允许相互诚实地表达自己的信念和感情，而没有被拒绝的恐惧。

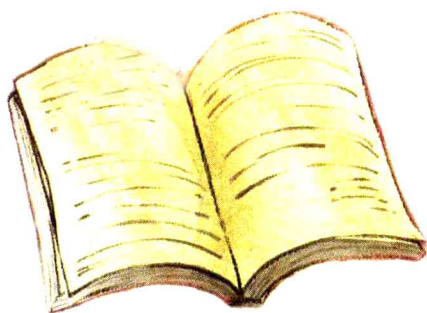
树立勇气面对自己的不完美，继续努力加油不要沮丧，教育孩子是一辈子的事。

疼惜和接纳孩子本身。

我很骄傲我是一个母亲，看得见孩子的希望与潜能。

播种一个行动

收获一个习惯



播种一个习惯

收获一个性格

性格决定命运

序 言

从事多年的亲职团体带领和父母效能系统培训工作，听过也看过无数家庭的感人故事，如今仍留在脑海中的只有在讲座时常举的少数几个例子，许多精彩的故事早已被遗忘，心中总有一种沧海遗珠之憾。

从2004年9月开始，英泰智心咨询公司的工作伙伴在带领第一期父母效能系统培训的过程中，就常跟我分享他们在团体中看到和听到的父母成长的心灵历程，虽然只是简短的叙述，却每每让我感动不已。在第一期培训后，他们热情地提出了写书的计划时，我欣喜地给予鼓励和支持。随着培训的陆续开展，一篇篇初稿很快出炉，在细细地品尝后更令我难以忘怀。

在台湾，过去我曾鼓励许多父母把自己在亲职团体中的学习心得写出来，也有不少文章被采纳和刊登在一些知名的亲职教育的刊物上，其中有一位杰出的妈妈在5年内出了3本描述自己与孩子之间的故事的书，而且很受父母们的喜爱。

因此，我以上述的成功经验持续鼓励他们完成这项计划。不到半年的时间，没想到他们啼声初试地写出这么多篇生动的故事，而且每篇都将亲职教育理论和实际生活密切地结合在一起，让身为老师兼伙伴的我，在感佩之余，有一种难以形容的成就感。当然，我知道他们心中有更大的宏愿，这本书的出版只是未来一系列豆豆妈妈故事的出发起点。

我认识许多豆豆妈妈和爸爸，他们的处境与这本书每一

个故事所描述的情节类似，在面对孩子的日常行为问题时，感到茫然不安、不知所措，甚至生气难过、失望沮丧。通常，我会试着安慰他们：你们并不孤独，因为你们孩子的问题是普遍的问题。

今日的父母必须体会到，这一代的孩子不能用过去自己成长的经验来理解，自然也不能用昔日的教育方式来处理。所以，学习现代教育理念和方法已成为父母的重要课题。

本书的内容一方面清晰地描绘出贴近每个家庭中亲子之间的问题，让读者立刻可以想象到有声有色的画面，另一方面具体地呈现出父母如何理解孩子的行为背后的目的、如何与孩子进行有效沟通、如何鼓励孩子等实用方法，让读者立即可以拥有得心应手的收获。同时，每个故事中都有学习心得和点评，不仅能让读者抓住这一套父母效能系统培训的精髓，而且能融会贯通地运用在真实的生活中。

感谢我的伙伴们尽心尽力地写稿和一再修稿，圆了我未实现的梦想。

感谢在培训团体中父母的经验分享，提供了本书鲜活的人物和故事。

感谢广东省出版集团的慧眼识珠，让这本独具特色的创作问世。

正因为许许多多的感谢，创造了读者的福气，成就了我们的孩子的福气。

钟思嘉

2005年3月于台湾

写在前面

豆豆妈妈的成长

《豆豆妈妈的成长》即将与读者见面了，此时我的心情难以用语言描述，这是一个妈妈的成长，更是一个女人的成长。自从 1985 年第一次听说“心理学”三个字到现在已经整整 20 年了。经历了初学时的新奇、学习中的兴奋、毕业后的犹疑、工作中的彷徨，我从勤奋学习的学生、大学的教师到外企的白领，从无知的少女、成熟的少妇、初为人母的生涩到 9 岁儿子的母亲，其间成长的艰辛、矛盾、困惑、酸甜苦辣咸样样俱全。

受过专业的系统训练的我，面对儿子的成长历程，满腹的儿童心理学和发展心理学理论无处施展，我也曾经疑惑：难道我的儿子很特别吗？难道心理学的理论不实用吗？

直到 2004 年初，一个偶然的机，我听说台湾“亲职教育”专家钟思嘉教授要在北京大学心理系举办“亲职团体领导者培训工作坊”，正是关于如何提高父母效能、如何培养有责任感的孩子的课程，我仿佛抓到救命稻草一样赶去报名。

三天的工作坊很快结束了，这套“父母效能系统培训”正是我寻寻觅觅多年的课程，它将心理学理论与实践紧密结

合，在短短的几周内帮助父母了解如何面对孩子的成长问题，如何面对自己的焦虑、紧张、愤怒，如何在父母与孩子之间架起良性的沟通桥梁，如何培养孩子的自信心、责任感……最重要的是父母不需要学习系统的心理学理论，成为心理学家，他们只需要成为自己孩子的心理调节师就可以了。父母要给孩子提供宽松、愉快、温馨、健康的家庭气氛，要在每个平平常常的孩子的生活中，扮演称职快乐而不失权威的父母。

当我将这套课程所学的方法用于我和儿子的实践中时，取得的成绩更令我欣喜若狂，那个曾经磨磨蹭蹭、胆小被动、不自信、不合作、疏远我的儿子，变成了积极主动、自信、合作、亲近我的儿子。我也从原来的苦恼和束手无策的妈妈，变成为自信而理智的妈妈。儿子的变化引起了大家的关注，纷纷向我讨教秘诀，也激发了我要推广这套课程的动机。

2004年9月4日，200多名父母怀着共同的目的“培养有责任感的孩子”，在北京师范大学静文讲堂里，与钟思嘉教授探讨教养孩子的方法和技巧，那种热切的渴望和拳拳父母心感动了我，也更增强了我的决心。

2004年9月15日，第一个“父母效能系统培训”班开课了，课堂上那些感人的故事和妈妈们的喜悦激动常常让我们热泪盈眶。

一个偶然的的机会，我遇到了广东省出版集团的雷蕾女士，向她介绍了我们的课程，以及妈妈和孩子们的感人故

事，她说：“为什么不写一本书呢？让更多的父母受益！”是呀，多好的提议！大家都为这个想法激动不已。

在她的促动和努力下，我们这些从未写作过的人开始动笔描述那些鲜活的故事。拿起笔来才发现写作不是那么简单的事。如何将发生在近 50 个家庭的真实故事再现？

经过 5 次易稿，终于成为现在大家看到的样子。我们将几十个孩子和家庭的故事以几个典型的人物体现，围绕着豆豆和豆豆妈妈的成长展开，希望使大家读起来更有趣味性。这些故事看起来平平常常，仿佛就在身边，其中的苦涩和快乐恐怕只有为人父母者才能体会到。

书名“豆豆妈妈的成长”也另有寓意。那是一次愉快的新疆之行给我带来的灵感。2004 年 8 月，我和一群志同道合的好友带着我们年龄都差不多大的孩子结伴去新疆游玩。一路上，孩子们像小鸟一样不停地叽叽喳喳地说着，笑着。作为父母的我们都抛开了生活中各种各样的压力，尽情地享受着旅行的快乐。

我记得那次旅行收获颇丰。有太多使我感动的东西。相机被我一直紧紧地握在手中。我不停地走，不停地拍。我为大漠那滚滚的黄沙感动，我为异族女孩那纯真美丽的笑容感动。总之，我用镜头捕捉着一切美好的东西。

突然，镜头中出现了我们的孩子们。只见他们兴奋地笑着，跳着，好像是想到了极其好玩的事情。我被孩子们的笑声吸引住了，情不自禁地靠近他们。原来，他们给彼此都起了十分搞笑的绰号。孩子们称我们这次旅行为“豆豆家族之

行”，大家都是一家人，妈妈们都是豆豆妈妈，爸爸们自然也就成了豆豆爸爸，孩子们有的叫荷兰豆，有的叫土豆，有的叫红豆，有的叫绿豆……

望着孩子们开心的样子，我感动的同时不禁为孩子们丰富想象力折服。“豆豆家族”这个比喻是多么的贴切呀。每一个孩子不正是“豆豆家族”的成员吗？他们像一颗颗小豆豆，只要父母给予适度的土壤、阳光、水分和空气，他们就会像豆豆一样发芽、健壮成长，找到属于自己的天空！

正是缘于这份灵感，我们就把这本书取名为“豆豆妈妈的成长”。

感谢钟思嘉教授，没有他的倾力支持，我们就没有勇气走出自己的困惑；感谢所有给予我们支持和鼓励的父母们，没有他们的实践与合作，就没有这些感人的故事；感谢我们的家人，没有他们的付出和配合，我们就没有精力和时间完成写作；感谢广东省出版集团北京蓝洋广版文化传播有限公司的李良元总经理和雷蕾编辑，没有他们的辛苦，这些故事只能停留在我们的回忆里，渐渐被尘封、淡忘。

感谢我们的读者，你们的包容和耐心，是我们工作的动力。此时此刻，我以一个母亲的名义，衷心希望与各位父母分享这份喜悦和快乐。这仅仅是个开始，教育的路很长很长，让我们携起手来，与我们的孩子一起跑向终点。

王 宏

2005年3月于北京



目录

DoaDoaMaMa de chengzhang

序言

写在前面

1 不欢而散的聚会

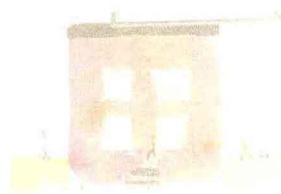
豆豆的生日聚会，没想到却变成了妈妈们的诉苦大会，她们纷纷诉说自己的苦恼：为什么在教育孩子上，问题永远多于方法，苦恼总是多于快乐。难道做妈妈只有无奈与烦恼吗？为什么我们就不能做个快乐而优雅的母亲呢？

23 疏远——烦恼还在继续

我和儿子每天朝夕相处，生活在同一个屋檐下，但却时常感到，他总是拒我于千里之外。如何与他沟通，怎样才能打动他幼小的心灵，这些问题始终困扰着我。

43 闹钟妈妈

每天早上，豆豆妈妈都像上满了弦的闹钟一样，一遍一遍地叫儿子起床，可儿子却赖在床上，撅着屁股，抱着被子，呼呼大睡。



面对儿子层出不穷的挑战，她真不知道自己该如何是好。

63 磨蹭有原因

晓锋妈妈是一个做事干净利落，从不拖泥带水的人。可儿子却是个典型的慢性子，做事总是磨磨蹭蹭、拖拖拉拉。有时候，他的一举一动让妈妈忍无可忍。她真的很想知道儿子为什么会这样。

86 写不完的作业

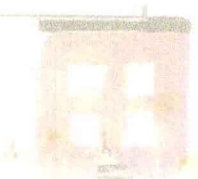
孩子不完成作业，这对大多数父母而言，都是坚决不能允许的。然而，该如何扭转这一局面，他们却始终束手无策。

106 发脾气——被点燃的怒火

许多父母都会被孩子的错误行为一点点地燃起怒火，说出一些不过脑子的话，做出一些不理智的行为。

127 “捣蛋”专家

家有调皮、好动的“捣蛋鬼”，是令父母伤脑筋的事情。他们必须时刻提高警惕，随时准备应对孩子创造出来的“新花样”。



145 老师的评语

老师的话对于大多数孩子来说，就像是圣旨，直接影响着孩子们的喜怒哀乐。如何与老师沟通，成为家长们最棘手的问题。

164 丢三落四

丢三落四、毛手毛脚是现在孩子们的通病。可妈妈们却不知道，这些毛病的根源，恰恰是她们自己。

181 讨厌的“奥数”

为了培养孩子，现在的父母不惜时间与金钱，让孩子学习各种技能，上各类补习班。可结果却往往事与愿违……

201 考分——家长的命根

每当家长接过孩子的考卷，第一眼准是先看成绩，接着就会火眼金睛地挑出孩子的错误。他们从来不会去考虑孩子为取得目前的成绩付出了哪些努力。

220 不能容忍的坏毛病

打架、骂人、说谎、偷东西一直都被家长视为最不能容忍的坏毛病。这些行为，在

他们看来，如果不严加管教，今后孩子就一定会变成一个罪人。

240 家长会风波

家长会上，听老师告状一直是父母的一块心病。为此，他们最怕去开家长会，总觉得没脸见人。

261 快乐的除夕夜

除夕夜，伴着窗外的飘雪，几位曾经困惑的妈妈相聚在一间小小的咖啡吧，静静地回味着教育孩子那与咖啡极其相似的味道——苦中一缕香甜。

283 写在后面的话



不欢而散



的聚会

BUHUANERSAN DE JUHUI

豆豆的生日聚会，没想到却变成了妈妈们的诉苦大会，她们纷纷诉说自己的苦恼：为什么在教育孩子上，问题永远多于方法，苦恼总是多于快乐。难道做妈妈只有无奈与烦恼吗？为什么我们就不能做个快乐而优雅的母亲呢？