

溺爱

爱和溺爱是“相反”的事

“太”懂事

孩子过分“懂事”并不是好事

不听话

孩子为什么不听“我的话”？

早教

“早教班”怎么选？

家校矛盾

“恶老师”是家长的懦弱培养出来的

二胎

二宝出生后，大宝“生气”怎么办

性教

孩子

“打回去？”

孩子打回去

吃饭慢

孩子

好妈妈胜过好老师 ② 自由的孩子最自觉

可能是有史以来实操性最强的家教书

尹建莉 著

厌学

孩子厌学，

坏朋友

孩子交了坏朋友怎么办？

英语和动画片

看“英文动画片”好吗？

注意力不集中

“注意力不集中”是顶假帽子

放手

放手的“分寸”怎么拿捏？

复杂社会

要不要和社会“同流合污”

家长权威

孩子一定要有个“怕”的人吗？

名牌学校

要不要上“名牌”学校？

学乐器

孩子“几岁”学乐器较好？

夫妻

夫妻“教育理念”不同咋办？

手机

孩子爱“玩手机”怎么办？

隔代宠

孩子更亲“奶奶”怎么办？

给老师送礼

要不要给老师“送礼”？

垃圾食品

如何让孩子对垃圾食品不再感兴趣

金钱观

怎样教育孩子“节约”？

“洋早教”

“洋早教”与伪科学



好妈妈胜过好老师 ②
自由的孩子最自觉

尹建莉 著

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好老师. 2, 自由的孩子最自觉 / 尹建莉
著. — 南昌: 百花洲文艺出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5500-1770-2

I. ①好… II. ①尹… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第115508号

好妈妈胜过好老师. 2 自由的孩子最自觉 尹建莉 著

出版人 姚雪雪
出品人 华楠
责任编辑 郝玮刚
特约编辑 读客章喆 读客胡艳艳
封面设计 读客李子琪
版式设计 读客陈宇婕
出版发行 百花洲文艺出版社
社址 南昌市红谷滩新区世贸路898号博能中心A座20楼
邮编 330038
经销 全国新华书店
印刷 三河市龙大印装有限公司
开本 710mm*1000mm 1/16
印张 28
版次 2016年7月第1版第1次印刷
字数 220千字
书号 ISBN 978-7-5500-1770-2
定价 49.80元

赣版权登字: 05-2016-160

版权所有, 侵权必究

网址 <http://www.bhzwy.com>

如有印刷、装订质量问题, 请致电010-85866447(免费更换, 邮寄到付)

关于这本书

我的第一本书《好妈妈胜过好老师》在2009年出版时，我在书上公布了自己的电子邮箱。我可能是国内第一个这么做的作者，至少我自己之前从未见到过。公布邮箱的动机是考虑到一些读者读了我的书，可能会有问题想要进一步沟通，我自己也需要从读者那里了解大家的反馈和需求。事实证明，这个桥梁架设得很有必要。

随着这本书的持续畅销，我开始收到越来越多的来信，最多时每天约有三百封，现在少了很多，每天也有二三十封，这是因为有一大部分提问转移到微博或微信中了，几个渠道的提问加起来，平均每天也有近百条。粗略估算一下，这几年来仅邮箱收到的邮件有近二十万封。所以回复读者提问成为我近几年非常重要的一项工作。

我知道读者向我求助不容易，所以一般情况下，所有的来信我都会看，害怕遗漏掉某个迫切的需求，但只选择一部分回复。不回复的原因主要是两个：一是问题答案其实就在书中，读者只要把书读完或再认真读一次，就会找到答案；二是有些问题不是我能解决的。比如有人问：老公经常打孩子，我管不住，让他看你的书他不看，怎么办？显然这样的问题我爱莫能助。

如果单是回复这些邮件，并不是件困难的事。但我是在繁重的写作任务下和各种社会工作之余处理来信的，即便只是回复一部分，这项工作也颇为繁重，消耗了大量的时间和精力，甚至造成了我的“时间焦虑症”。我北师大的老同学、山西师大临汾学院的窦红梅老师看我忙不过来，在我最忙乱的时期里替我做了一段时间“义工”。事后，她感叹说，真是俗话说得好，做一件好事并不难，难的是一辈子做好事，你在这么忙的情况下，能坚持数年回复这么多邮件，真是不容易！

我不是个喜欢勤奋工作的人，也不喜欢牺牲自己照亮别人的“蜡烛精神”，我想简单悠闲地生活。而且我觉得我的两本书对家庭教育的方方面面已陈述得比较清楚，内容从胎教、启蒙到学业、心理、人格培养、教育陷阱揭露，到婚姻关系等，涵盖多个方面；且提出问题，分析问题，同时给出解决方案，家长们只要认真去读这两本书，很多问题都可以从中找到答案。

但在处理这些咨询信件中我慢慢发现，人们思想的成熟，经常是需要通过多种途径一再地去促成的。一种意识，从“知道了”到“做到了”需要重复刺激，经过一次次意识撞击，才能逐步内化为自己的东西。况且，现代生活节奏越来越快，各种关系的纠葛和复杂性远远超过我们的理解和构想，一些非常现实的问题出现在人们的生活中，需要尽快解决，很多人没有时间到书中慢慢寻找答案，大家需要非常明确的、能拿来就用的答案。如果我能在一些问题上给予针对性的回答，这对很多读者是非常有价值的。事实确实是这样，我经常收到家长反馈，不少人因为我一封邮件而获得选择和判断上的帮助，使得生活及教育发生根本性的改善，这给我带来极大的欣慰。于是我想到应该出一本问答集，以一事一议的方式，呈现更具现实指导意义的教育智慧，惠及更多的人。

从海量的家长来信中筛选出有代表性的问题，是项浩大工程，花费了很多时间，取舍间颇费斟酌。现在本书选取的一百封来信，是从众多的信件中精心挑选出来的，时间跨度较大，内容涉及方方面面，各具典型性。这些问题表面看是一时一地的某个人面临的，实际却是不分时间段、很多人共同面临的。入选的问题大部分我已通过邮箱或其他渠道回复过，有的还在博客中和大家分享过。但当时的回复限于时间和精力，往往比较粗糙，这次在收入本书中时，我从内容到文字都进行了完善。

对家长来信，我在尽量保持其原貌的基础上，也做了些许修整。一是对文字进行了梳理，改正了病句和错别字，使陈述更通顺些，读起来容易些；二是为了尊重每个人的隐私，删去了所有人的姓名，哪怕是网名，另外对所涉及的地名、行业、学校等内容也进行了修改，避免有人对号入座。唯一保留了真实姓名、地址等信息的是那封“6岁的小女孩带动妈妈读《好妈妈》”，这是征得来信人同意的。

我在《最美的教育最简单》一书的前言中写过一段话——书中有不少观点会对某些流行的认识形成冲击，所有观点都是我经过审慎的思考后写下……本书有着统一的逻辑和价值观，它的一切论点都建立在经典教育学和心理学基础之上。经典永不过时，而人性总是相通的。一切教育如地球上的陆地，表面看各板块距离很远，有大洋相隔，其实大海下面它们全部是相连的。只有深入地看，才能联系地看、简单地看——这段话对本书同样适用。

看过一句话，如果“一本书，启迪了我们的智慧，改善了我们的人生，那么这本书就真正为我所有了”。一本好书的价值和意义，不是作者单独完成的，而是作者和读者共同完成的。教育的真正准备是完善自己，家长必须意识到，想把孩子教育好，首先要自己成长。来自他人的观念，就像岔路口的路标，给你指出正确的方向，但到达目的地，还是需要家长自己一步一步向前走。其间的路程可能是比较艰难的，充满了疑惑、不安和纠结，但只要你相信并且坚定，就一定能到达。

所以，在此向所有和我一起努力，让我的书变得更有价值的人表示感谢，谢谢你们！你们经由我的书领悟了“教育”之美，而我经由你们的理解体味了幸福感。亲爱的朋友，也许我们永不谋面，但我们一直彼此相识！

愿生活更美好，生命更绚烂！

感谢所有事，感恩所有人！

仍然欢迎大家来信：yinjianli2008@vip.126.com


尹建莉

2016年05月11日

前言 / I


第 1 章

划清和孩子的界限 / 001

- 01 划清你和孩子的界限 _ 003
 - 02 “慢点” “小心点” 是糟糕的口头禅 _ 007
 - 03 家长故意挖坑让孩子说话不算数 _ 011
 - 04 不要逼迫孩子许诺 _ 015
 - 05 “屁” 太点的事何以成了事儿? _ 018
 - 06 家庭教育中不需要法官 _ 022
 - 07 放手的分寸怎么拿捏? _ 026
 - 08 “苦口婆心” 有可能全是废话、唠叨 _ 034
-  小问题大学问 _ 038

第 2 章

爱和溺爱是两件相反的事 / 041

- 01 爱和溺爱是两件相反的事 _ 043
 - 02 一位爷爷的求助信: 孩子会不会被“惯坏”? _ 047
 - 03 孩子一定要有个怕的人吗? _ 051
 - 04 把马桶洗干净, 让孩子玩去吧 _ 054
-  小问题大学问 _ 057

第3章

请允许孩子“慢点”长大 / 059

- 01 孩子过分“懂事”并不是好事 _ 061
- 02 如何拒绝别人打听孩子考试成绩 _ 068
- 03 不要去试探孩子对父母的爱 _ 071
- 04 “逗”孩子是一种恶习 _ 075
- 05 孩子怕妈妈老了 _ 079
- 06 孩子总担心妈妈出事 _ 082
- 07 不要用说谎的方式教育孩子不说谎 _ 085
- 08 孩子为什么不想长大? _ 089
- 09 宝贝, 放心说出你的愿望 _ 092
- 10 孩子发脾气时怎么办? _ 096
- 11 孩子能看到灵异事件吗? _ 099

 小问题大学问 _ 101

第4章

吃喝拉撒睡不用“精细化管理” / 107

- 01 哺乳时间应尽量延长 _ 109
- 02 不要训练大小便 _ 113
- 03 孩子吃饭太慢怎么办? _ 117
- 04 孩子不愿意刷牙怎么办? _ 120
- 05 3岁孩子爱玩手机怎么办? _ 122
- 06 孩子长得比较胖怎么办? _ 124
- 07 如何让孩子对垃圾食品不再感兴趣? _ 126
- 08 在吃喝拉撒睡上不要精细化管理 _ 129
- 09 孩子咬指甲怎么办? _ 132

 小问题大学问 _ 134

第5章

好关系才有好教育 / 139

PART 1 夫妻关系是家庭教育的底色

- 01 妈妈的强势是弥散在家中的甲醛 _ 142
- 02 夫妻教育理念不同咋办? _ 146
- 03 孩子黏爸爸好吗? _ 149
- 04 孩子爸爸的“放羊式”教育更胜一筹 _ 151
- 05 如何给孩子讲离婚的事? _ 154
- 06 做了“第三者”还有资格抚养自己的孩子吗? _ 157

PART 2 隔代关系并不是“难念的经”

- 01 坚定地把婆婆打发走 _ 164
- 02 孩子不是老人的玩具 _ 167
- 03 让孩子管奶奶叫“干奶奶”试试 _ 169
- 04 孩子更亲奶奶怎么办? _ 172
- 05 坚持自己带孩子是不是“很傻”? _ 175

PART 3 多子女关系全靠一个“爱”字

- 01 如何补偿被“重男轻女”的女儿? _ 178
- 02 二宝出生后,大宝生气怎么办? _ 180
- 03 要不要为了抵抗风险生二胎? _ 185
- 04 家长无意间挑拨了姐弟关系 _ 188
- 05 意外出现的二宝带来的两个问题如何解决? _ 191
- 06 大宝、二宝、三宝都可以自己带 _ 194

第6章

家庭是学习的第一站 / 199

PART 1 启蒙教育与早期学习

- 01 出生四天的婴儿能懂妈妈的话吗? _ 202
- 02 “天才宝宝”怎么培养? _ 204
- 03 文化不高的妈妈也可以给孩子最好的早教 _ 207
- 04 该给宝宝说方言还是普通话? _ 212
- 05 看英文动画片好吗? _ 215
- 06 一封来自韩国的咨询信: 要不要给孩子报辅导班? _ 218
- 07 孩子几岁学乐器较好? _ 222

PART 2 受益一生的轻松学习法

- 01 不要用物质奖励刺激孩子的学习兴趣 _ 226
- 02 写好高考作文的一点小策略 _ 228
- 03 对儿童“经典诵读”的几条建议 _ 232
- 04 阅读不是佛脚, 不要急时才抱 _ 235
- 05 孩子说“姥姥做的饭里下了‘毒药’”! _ 237

 小问题大学问 _ 240

第7章

性教育、人际关系培养、金钱教育 / 249

PART 1 性教育要坦坦荡荡

- 01 请允许女儿爱美且漂亮 _ 252
- 02 12岁孩子看黄色图片怎么办? _ 255
- 03 发现孩子手淫, 怎么办? _ 258

第8章

PART 2 引导孩子的人际关系

- 01 要不要和社会“同流合污”？_264
- 02 孩子交了坏朋友怎么办？_272
- 03 如何解决孩子间的纠纷？_275
- 04 要不要让孩子“打回去”？_279
- 05 我的孩子为什么是受气包？_283
- 06 实在不行就打回去！_286

PART 3 金钱教育要宽松

- 01 孩子捡到的钱该如何处理？_294
- 02 孩子的压岁钱怎么用？_298
- 03 这个新书包就买了吧！_304
- 04 爱不要吝啬，钱也不要吝啬_307

 小问题大学问_311

教育需要清醒和勇气/317

PART 1 走出坑人的陷阱

- 01 儿童“感统失调”的主要病因是成人心理失调_320
- 02 母爱是识别“假早教”的“验钞机”_323
- 03 不要带孩子去测智商_326
- 04 左撇子不需要矫正_329
- 05 要不要进名牌幼儿园？_332
- 06 “注意力不集中”是顶假帽子_335
- 07 给孩子做推拿保健好吗？_339
- 08 玩耍不用到“亲子班”去学_341

09 关于“敏感期”：5岁儿子让爸爸给他找媳妇 _ 343

10 要“即时满足”，不要“延迟满足” _ 345

PART 2 处理家校矛盾要果断

01 老师得了“时代嚣张症”怎么办？ _ 354

02 我曾和女儿的老师拍桌子 _ 357

03 要不要给老师送礼？ _ 366

04 恶老师是家长的懦弱培养出来的 _ 369

05 孩子厌学，怎么办？ _ 372

06 作业之痛是孩子最痛 _ 374

 小问题大学问 _ 378

第 9 章

接纳自己才能接纳孩子 / 385

01 信佛的妈妈为什么狂打孩子？ _ 387

02 接受自己的胆小，接受自己朋友少 _ 392

03 不是孩子太胆小，是你太恐惧 _ 395

04 幼儿园的“好老师”为什么不是“好妈妈”？ _ 398

05 爸爸要进监狱，怎么和孩子说？ _ 402

06 抑郁症妈妈如何教育自己的孩子？ _ 406

07 对亲人最好的祭奠是让自己活得更好 _ 410

08 放下恨才能爱 _ 413

 小问题大学问 _ 417

一个特别的疑问：尹建莉的教育方法适合每个孩子吗？ / 420

一封特殊的来信：6岁的小女孩带动妈妈读《好妈妈》 / 423

代后记——尹建莉：母亲和勇士 / 431

本书参考文献 / 434

第 1 章

划清和孩子的界限

01 划清你和孩子的界限

不要在任何事情上把自己的想法强加给孩子，大人和孩子之间是平等的，管得越少孩子会越好。

✉ 尹老师，您好：

我有一个女儿，快15岁了，我跟她的关系非常不好。她对我的关心基本不接受，这让我很难受，现在又不敢打她，我只有用哭或是自虐来威胁她，但是好像也没有太大的作用，我该怎么办？我们经常因为很多事发生冲突，比如：

1. 现在天气很冷了，但是她就不愿意穿多点；
2. 她喜欢的鞋子坏了（是她自己去买的，我不喜欢她穿那样的鞋子），她宁可穿她的坏鞋子也不愿意穿我为她买的新鞋子；
3. 她补课回家时，我看见下雨了，想着她没有带雨伞，天又冷，好想去接她，她还不高兴我去接，要自己回家……

她真的很伤我的心，我现在都不晓得该咋办了？请尹老师指教。

尹建莉

你好：

此信中，你列举了三件事，说明你女儿不近人情，对你的关心总是不领情，而我看到的是你过多地侵犯了孩子的私人生活领域，给孩子带来严重打扰。你“越界”了，但你却没明白“被入侵者”为何生气。

你出于对孩子的关心，喜欢全面介入孩子的生活。动机没错，结果却不好，因为在每一种介入中，你在意的是自己的意见有没有被采纳，自己提供的帮助有没有被接受，却不在意孩子想不想采纳，愿不愿接受。比如第一件事，你感觉天气很冷了，觉得孩子应该多加些衣服，但孩子不想加，于是你们就起冲突了。

首先，加不加衣服到底是谁的事，是孩子的还是你的？如果你认为是孩子的，就仅限于提醒，而不要强求。你当然可以说，孩子不懂得天冷需要加衣服，必须要你来强行给她加上。如果你认为一个中学生还不懂得冷不冷，那么你不仅无视她的个人需求，还污辱了她的智商。

网络上曾经流行一个文章，好像叫《有一种冷，叫“妈妈觉得你冷”》。大意是一个秋天的早晨，天气并不冷，小学校门口有很多孩子来上学，有穿长袖的，有穿薄秋装的，还有穿短袖T恤的，其中有个小姑娘竟然穿了羽绒服！显然是太热了，于是有个小男生就去问她：“你怎么把羽绒服都穿来了，有那么冷吗？”小女孩无奈地抬头望天，幽幽地说道：“我不冷，但有一种冷，叫妈妈觉得你冷。”这样的妈妈缺少同理心，用自己的感觉代替孩子的感觉，用自己的想法压制孩子的想法。文章能得到很多人的回应，说明这样的妈妈实在太多了。你无意中进入了这个行列。

在你的话语里，我读到了你的立场：若你和孩子的意见相左，必须是孩子放弃自己的愿望，服从于你的意愿，你默认你的想法是对的，孩子的想法是错的。所以你理所当然地认为，她自己买的鞋子是不好看到的，你看中的才叫好看；她想穿自己喜欢的鞋子是可笑的，不穿你为她买的鞋子是可恶的……孩子不但应该接

受你的选择与关心，还应该对你表示感恩——看到自己的强盗逻辑了吗？

没错，你真正在意的不是孩子的需要，而是自己的需要。与其说你关心孩子，不如说你最关心自己的想法是否得到落实，是否得到回报。为了达成这个目的，你不光用强迫和打骂的方式逼她接受你的控制，还用哭或是自虐来威胁她——利用孩子对你的感情和对成人的敬畏来绑架她，逼她就范——你越是事无巨细地“关心”，越是对孩子的世界形成入侵，对她的心理和精神进行毫不节制的打扰。你感觉自己是富于责任感的妈妈，但孩子感觉到的是控制，是不爱。在孩子眼里你是强盗一般的人，她必须时时提防你、事事抵抗你。可以推测，你的越界行为是从她很小时候就开始了，这么多年下来，孩子要耗费多少能量来对抗你的干涉，她的心思都被迫用于提防你了，又怎么可能接受你的“关心”呢？这种情况下，哪怕是你雨天送伞，她也会本能地表示不快。

任何关系都需要得体，母女关系亦如此。你现在的问题不是做得太少，而是做得太多。下面是我的建议：

你一定要意识到你和孩子是完全独立的两个人，你们之间是平等的，不要把孩子看成你的下属，你必须尊重她的自主选择，不要再持有“我的想法就是对的，不同意我的就是错的；我是为你好，不按我的来就是错的”这样单边主义的思维模式，不要在任何事情上把自己的想法强加给孩子。

你要一如既往地爱着孩子，但在具体事情上要减少对孩子的“关心”，不要再用“关心”去打扰孩子。管住嘴，约束自己的言行，在孩子面前“弱”一些、“无能”一些。不要担心自己关心少了，孩子就会出什么问题，或自己这个当妈的做得不够。请相信你管得越少孩子会越好，一定要树立这个信念！

在心理上你要给孩子最坚定的支持，信任和欣赏是最大的支持，也是最真挚的爱。不管遇到什么事，你放手让孩子自己去做、去决定，相信她有能力和进行选择和决策。哪怕有些事情孩子做得很不精彩，哪怕孩子真的错了，你也要允许她去犯错，平和地接纳她的不精彩。不要害怕失败，失败经常是有价值的，尤其对青少年，不去犯些错，哪里知道什么是正确的。比如，如果她因为穿衣太少冻感冒了，感冒就感冒了，她可以试一下不及时加衣的坏处呀。再说，难道你每天关