

新亲子关系



中国教育电视台《师说》主讲嘉宾
著名家庭教育专家、中国科普作家

张勤 著

好父母是孩子的

心灵导师

经济日报出版社



张勤 著

好父母是孩子的 心灵导师

经济日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

好父母是孩子的心灵导师 / 张勤著. —北京:
经济日报出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 80180 - 841 - 7

I. 好... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 026118 号

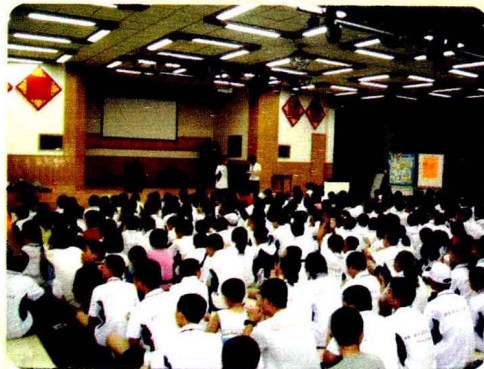
好父母是孩子的心灵导师

作 者 张 勤
责任编辑 丁晓萌
责任校对 刘 涛
出版发行 经济日报出版社
社 址 北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054)
电 话 010 - 63567690 63567691(编辑部)
63567683(发行部)
网 址 www.edpbook.com.cn
E - mail jjrb58@sina.com
经 销 全国新华书店
印 刷 北京高岭印刷有限公司
开 本 889 × 1194 毫米 1/32
印 张 8.5
字 数 190 千字
版 次 2008 年 4 月第一版
印 次 2008 年 4 月第一次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80180 - 841 - 7
定 价 25.00 元

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



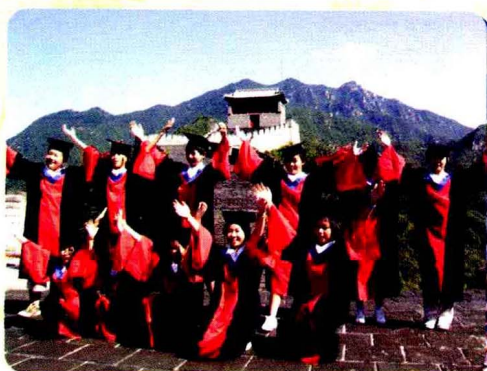
认真听讲



体验式教学现场



付出总有回报



我的未来不是梦



团结就是力量



感动中国下一代



让我们跳起来



夏令营感恩父母



学生训练现场



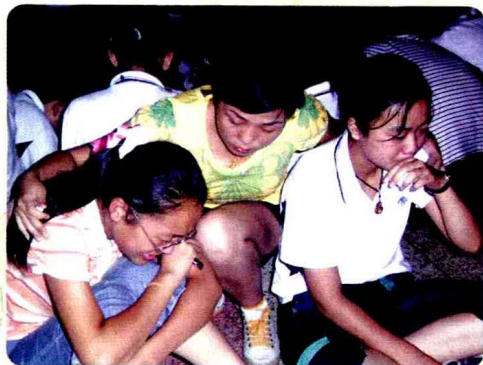
再见!北京



我们的辅导老师



张勤老师为晋华中学家长授课



感恩父母养育之恩



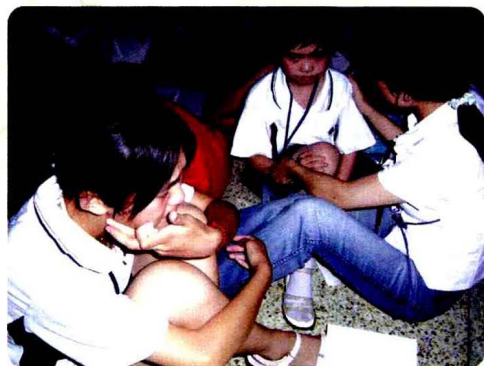
张勤老师为千名学生授课



张勤老师在珠海市演讲



心里有太多的感动



我一定会努力的



张勤老师带领千人学习手语



开心与快乐的教育



每个孩子都是优秀的



亲子沟通训练课程让我们一起参与



“蓝图·我到北京上大学”夏令营



张勤老师授课引起轰动



张勤老师山西榆次家长授课



目录

第一部分 好父母是孩子的心灵导师

家庭教育有捷径可寻

——培养孩子的自我管理能力 003

正确的考试心理观 026

亲子沟通从“心”开始 048

好父母是孩子的心灵导师 076

挫折是孩子成长的财富 098

性格决定未来

——如何培养出良好个性的孩子 118

目录



第二部分 新思考,新认识

21 世纪新家长行为模式	139
飞跃高三——送给儿子上路的礼物	167
飞跃高三——上路的礼物	190
如何建立青春期和谐亲子关系	194
摸清本性 顺“性”管理	224
重新看待幼儿的哭	228
找找孩子的最佳才能区	235
说“不”别忘肯定 表情也是强信息	238
谈家庭教育	242
蓝图培训——杰出青少年的黄埔军校	264

第一部分

好父母是孩子的心灵导师





家庭教育有捷径可寻

——培养孩子的自我管理能力

大人们不能永远跟随孩子，什么时候才能放手呢？在什么样的年龄段放手呢？我们教育的最终目的是让孩子有能力在未来的路上可以自己照顾自己，依赖父母有一个年龄的要求，有一个度的把握。但也绝对不是说，等他长大了，放到人堆里再去学，那就太晚了，于是我们看到有很多的大学生心智不够成熟，不会管理自己、照顾自己，早年该学习的没有学到，现在一下子要补很多的课，又没有人辅导，他们就手忙脚乱了，出现了很多我们不愿意看到的情景：混到毕业、大谈恋爱、夜泡网吧、挥霍金钱，甚至产生出心理疾病，乃至自杀等等。

中国青少年的教育目前大致包括三种，即社会教育、学校教育、家庭教育，我认为还应再加一种：自我教育。自我教育水平是和一个人的认知水平相联系的，他能表现出一个人的聪慧程度。人，需要终身不间断地自我教育，并在其间使自己的心理品质不断地进步。自我教育并不难，最主要的是父母要有这种意识，同时要让孩子也有这种意识。这里说的自我教育就是要从自省开始。



一、自省从父母开始

孔子曰：吾日三省吾身。

孟子曰：吾善养浩然之气。

我们的祖先在几千年前就为后人做出了自省、自悟的榜样，而当今的孩子，21世纪的孩子在初中以后，他们对人生、道德、哲学、社会的了解和理解完全可以进行更深层次的思想教育，而这个教育是向内的、自我觉察的、自我反省的，教育者、受教育者都是自己。

请看一个妈妈的自省过程：“肖辉已开始上学了，回家后对学校的事只字不提。我会直接问他，他却不回答我。接着我开始注意到，他很少直接回答我的问题，对我这样身兼教师的母亲而言，有一个这样的小孩，很让人泄气。我察觉的头几件事是，我询问肖辉的语言习惯，是直接把他置于极易受伤害的立场中。他讨厌做错、说错，因此，为避免回答问题不当，他干脆不予回答。我反思自己的谈话过程，我那严峻的客观态度和检察官的姿态，对我那瘦小的7岁的儿子确实锐不可当。他唯一抗拒的方法就是保持沉默。这真是让我羞愧极了。后来，我发现我如果用较为温和的方式交流，比较能够得到答案，如果我能耐着性子并仔细聆听，我终究会听到他提起发生在学校的事。渐渐地，他开始敞开自己，让我一窥他内心的自我。”

从这里我们可以感受到，妈妈的自省让自己去回顾过去的教育过程，然后反思过程与后果的必然联系，最后“耐着性子”做出调整，使事情发生质的变化。这个变化太值得了，当



妈妈在孩子7岁的时候就做出了这样正确的调整，那真是孩子的福气；如果妈妈常用自省让自己成长，未来他们的亲子关系会在很大程度上做到和谐，对孩子的心理和谐成长也至关重要。

当我们在自省中大有收益时，千万别忘了，把这种好方法传递给我们的孩子，从小培养自省能力，让他一生受益。

有一幅画我特别受启发，画上画的是一个先生的背影，西装革履，他两只手向后面背着，手上拿着一束花，是郁金香，可以看得出他在凝视着远方，并没有远处的景。就这样一个画面。当时我就突然想，假如这要是一个父亲该多好，其实他时刻在准备着去赞美孩子，但花是放在身后的；他时刻关注着孩子，但是远远地看着；他时刻准备着为孩子提供帮助，但他给孩子的是一个背影；因为我是爱你的，所以我会尊重你的个性。因为我是爱你的，所以我与你保持距离，留给你足够的自我成长空间。请把爱藏起一半，让爱更有道理。

二、方法一：自省与自我管理

孩子不可能永远做儿女，也不可能永远做学生。父母、老师教育孩子，是他们的义务，是必须的；但最好的老师是自己，自己做自己的老师，自己教育自己。自己的缺陷、自己的无知，需要改善的地方，自己最清楚，除了自己，谁又是最了解你的人呢？如果把自己的教育完全托付给父母和老师，我们岂不是很被动？在被动中学习，你以为效果会怎样呢？



一个人要吃饭，就要会做饭；要吃菜，就要会烧菜，总不能一生都由别人来伺候。热了，就要脱衣；冷了就要添衣；对寒来暑往一点都不懂，当然容易着凉中暑；身体的各个器官需要自己来保护，跑步前要先活动筋骨，冲刺后不要马上停下来，出了汗不要立刻脱衣服，如果自己无知，疾病就会经常找上门来。

在思想上，能闻一知十，举一反三，也叫自我教育。自我教育，就是自我要求、自我学习。爱迪生说：成功是百分之一的天才，加上百分之九十九的努力。只上过几天小学，后来竟成发明大王的爱迪生，靠的就是自我教育而成就其卓越人生的。

自我教育就是要自我充实，不要只想依赖别人，平时自问、自觉、自发、自悟；透过自我的关照而能找到自己，发展自己。自我关照是未来自立成熟的基础，那具体该怎么做呢？

1. 重新认识自己

包括两个层面，一是物质上，二是精神上。

物质层面：比方说，你的身高是多少，在同学中的处于什么位置；你的肤色，你的胖瘦，你的口齿清晰度，你的服饰水平，这些看起来无关紧要的事，恰恰是必须的。有一次，一少年宫舞蹈班招生。一个酷爱跳舞的小姑娘来应考，考官发现，她不仅长得漂亮，而且乐感也很强，小姑娘也信心十足，但遗憾的是她没有录取，当知道真正的原因后，她哭得一塌糊涂。原来，她的身材比例不对，上身稍微有点长。这个原因太出乎意料了，小姑娘从来不知道自己有这样的不足，痛不欲生，开始恨自己的身体。没有人教她认识自己、了解自己，有



一天她在失败的时候才对自己有所知，可以想象她的痛苦。如果预先知道自己的身材特点，正确面对就好了。其实，这样的身材一点也不影响她成为一个好学生，一点也不影响她会成为未来的好的工作者。她只是不适合做舞者这一行业而已。了解自己，意味着不会那么容易崩溃。

精神层面：比方说，你有什么样的理想，你为什么把它作为你的理想，你的理想和同学们的有何不同；你有什么样的性格特点，它的优势是什么，劣势是什么；你有没有“朋友”的认定标准；你是如何看待分数的；你懂得什么叫坚持原则吗；你是否意识到可以去争取自己应有的权利等等。要不断地去了解自己，这是第一步；然后才可能去认识自己，把握自己。

2. 检查走过的路

走过的路要常回头看一看；写完的作业要常回头看一看；写完的考卷一定要回头看一看；有了好朋友又崩了，回头看一看。回头看的时候，一定能发现一些平时没发现的问题；回头看的时候，一定会有所反思、有所意会、有所警醒，这就是自省的过程，就在这个过程中我们进步了。

12岁的儿子过生日，妈妈说，无论这个生日如何过，有一个过程是不可少的。那就是你一定要找一个没人的地方自己静静地坐一坐，回忆一下以往走过的路，总结一下自己。12岁的孩子还似懂非懂，但每年的生日妈妈都坚持要他这样做，她相信16岁生日时孩子的回顾水平一定不一般，26岁更不一般。回顾的过程里存在着自我觉察，自我反思，它是成长的重要过程之一。



3. 多拿出一些理智

孩子的生活里有太多这样的時候：該起床了，还想多睡会儿；該写作业了，还想多玩会儿；該上学了，还想再多听会儿音乐；該睡觉了，还想再看会儿电视；該下线了，还想再聊会儿；該回家了，还想……他经常面临着自己说服自己。拿出一些理智来，理智出現的时候越多就越趋于成熟。现在有很多的时候都由爸爸妈妈代替了，应该自己说服自己的，却变成爸妈对自己的说服，结果你还嫌他唠叨。这是作为一个人必修的功课，我们每天都要面临着无数次的自我说服。所以必须学，而且要从小时候学起。需说明一下，自我说服要在道德标准的引领下进行，这样的话，自我说服力越强，孩子越趋于成熟；但你看那些闯祸的孩子、犯罪的孩子，他们在做决定之前也一定有一个自己说服自己的过程——去做还是不去做。最终他去做，这就是道德标准失衡，自我说服的意义就变了。

4. 不断的自我调整

孩子的生活中有太多这样的時候：作业太多了，心里好烦啊；老师冤枉我了，好委屈啊；好朋友闹崩了，好难受啊；这次没考好，好沮丧啊；今天又挨打了，好气愤啊；又输了，真讨厌！这都是面临调整的时候。

孩子的状态是很重要的，状态好就很容易出成就，但好状态是不断调整出来的，因为不断地有烦恼来扰乱我们的好状态。要让我们的孩子知道状态是可以调整的，每个人都能拥有好状态，要有这种意识，有了意识，方法仅仅是很简单的工具罢了。