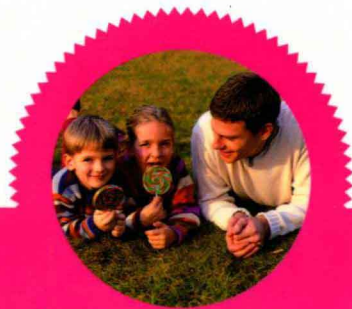


家教

哪有那么难

◎ 手把手教你轻松培养最优秀的孩子 ◎

龙 柒◎著



家教没有时间表

——永远都不会太早，永远也不会太迟。

当今时代，衡量成功人士的最重要标准之一，就是是否培养了一个成功的孩子。这对家庭、对社会都是一份责任。个人事业红红火火，孩子教育一塌糊涂，这样的成功，难以令人信服！

教育无大事，宏大叙事、空洞说教、道德至上无益于家庭教育，父母需要一点一滴润物无声地滋润孩子的心灵；
教育无小事，一个冷漠的眼神，一句失当的话语，都可能让父母成为用落叶飞花置孩子的自尊于死地的“大侠”。

家教 哪有那么难

◎ 手把手教你轻松培养最优秀的孩子 ◎

龙 柒◎著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

家教哪有那么难 / 龙柒著. — 北京 : 新世界出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5104-0919-6

I. ①家… II. ①龙… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 068692 号

家教哪有那么难

作 者: 龙 柒 / 著

责任编辑: 杜 力

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 236 千字

印 张: 17.75

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0919-6

定 价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

中国英才家庭造

(前言)

蹲下来的不光是身子，还有心灵

现在年轻父母的养育观念已经与过去大不相同，他们会试着蹲下身子倾听一下孩子的声音，关注一下孩子的想法，尊重一下孩子的心灵。但意愿并不代表事实，很多父母也将身子蹲了下来，但缺乏必要的儿童心理学知识，所以亲子沟通依然困难，在孩子眼中平视的未必就是朋友，父母可能还是蹲下身的大人。其实，对“实践经验”丰富的年轻父母来讲，学一点儿童心理学并不是难事，它的要点并不多也很容易掌握，父母们在做中学，可以说理论脱离实际的情况很少，但是父母在领会知识之后，学会主动用孩子的眼光来看世界，从心灵深处理解孩子，还是需要一点童真、童趣的，而这恰恰是在城市森林中疲于奔波，已经习惯世俗的同化，内心渐渐麻木，甚至视养儿育女为人生重负的父母所难以做到的。

其实，智慧的父母有时不光需要自己蹲下身子，降低心灵的位置，更需要有将孩子“垫高”的勇气。当爸爸已经会习惯性地蹲下身子，以便和女儿进行“平等对话”时，女儿却跳上台阶，站在和爸爸差不多平视的地方，爸爸问她：“你为什么要站那么高啊？”女儿声音铿锵有力，眉宇间充满了自信，一副神气的样子说：“站高了好和您说话呗。您可别把我当小孩子！”父亲欣然接纳，这又需要多大的父爱和宽容的勇气？

所以说，父母要蹲下来的不光是身子，还有心灵；与其蹲下身子，不如垫高孩子。蹲下身子，强调的是成人与孩子平等，是成人采取主动



▲家教哪有那么难▼

的姿态；垫高孩子，强调孩子与成人平等，强调了孩子的主动性。我们的教育需要培养的是具有主动精神的孩子，而不是被动接受来自大人给予“平等”的孩子。垫高孩子，自然会促使成人把孩子当“成人朋友”看待，让孩子享受成人尊重、信任、合作等礼遇，这又会潜移默化地感染孩子。在尊重和信任中长大的孩子，也必将学会对别人尊重和信任。蹲下身子，平等的内涵停留在孩子水平；垫高孩子，平等的内涵跃升到成人水平。垫高孩子后，成人水平的平等意识可以引导孩子的心理、意识跟上身体成长的步伐，逐步走向成熟。这种平等意识对于改变孩子们备受宠爱，导致思想和言行相对幼稚的现状非常有益。

其实无论蹲下身子，还是垫高孩子，不变的都是注重心与心的沟通，注重心灵的默契。

父母的情态比言辞更重要

常常看到新生代父母已经会娴熟地用书籍和网络充实自己育儿方面的知识不足，但也常常看到他们东学一招，西学一式，拼拼凑凑地用些七零八落、互相矛盾的方法来教育孩子。的确，父母的教养知识和观念决定了采用什么样的教养方式，而父母对儿童的教养态度和行为则更为直接地对儿童问题行为起作用，父母不良的态度和行为会直接影响和导致儿童的问题行为。经常忽视孩子的要求，对孩子的反应缺乏敏感性，对孩子缺乏关心，当孩子出现错误时才给予注意或表现出生气失望、难堪、内疚等情感反应，把儿童的问题、过失归因于儿童自身的父母，孩子表现出任性、反抗、挑衅、攻击性行为和社会性退缩行为的往往很高。

因此我们在注重育儿知识技巧学习的同时，应该认识到，对孩子的情态比言辞和方法更为重要。当你学着用轻快幽默的语言要求孩子时，而你的表情却是冷冰冰的，或许只会让孩子感到你在嘲笑他；你口口声声声称“我是为你好”，却用粗暴的语言责骂孩子，孩子怎能感受到父母的爱心和善意？而如果你和孩子心灵相通、意气相投，哪怕一个鼓励的眼





神，一个爱抚的动作，都会胜过千言万语，给孩子带来力量和安慰。有了情感的认同和接纳，才能实现心灵的沟通；有了情感的灌注，教育才不是冷冰冰的命令。当孩子和父母的情感融通无罅达到“道”的境界，一切具体方式都只是外在的“技”，“技”可以有千种万种，但“道”只会有一种。

成人的问题远比儿童的问题坚硬

尽管我们整本书都在讨论孩子的问题，但是一个简单的事实就会告诉我们真正的难题在哪里：人是习惯养成的动物，几岁的孩子即使有再多的缺点、缺陷、问题，积习毕竟不深，纠正起来的时间和难度都是有限的，儿童的问题终归是柔软的；而面对一个已经有二三十年“偏差”的成人，他们的缺点、缺陷、问题，甚至只是习惯、习气，都往往让教育者望而却步，成人的问题坚硬到连我们这样的成人也会害怕的程度。所以，当父母头疼孩子的问题时，其实更应该头疼的是自己的问题。我们不想做一个父母的批判者，只是希望当你用一个指头指着孩子时，也明白你至少有三个指头应当正在指着自己。

能时时反思自己先入为主、思维定势、自我感觉良好等等坚硬的外壳，是做一个好父母的开始。

系统性问题不能指望有快捷键

如果你想像获得神通一样，指望看了一篇文章或一本书，就能点石成金、撒豆成兵地让孩子一夜之间变成你理想中的人物，那这种想法本身似乎就幼稚得足以让你失掉教育者的资格。教育无大事，宏大叙事、空洞说教、道德至上无益于你的家庭教育，你需要一点一滴润物无声地滋润孩子的心灵；教育无小事，一个冷漠的眼神，一句失当的话语，都可能让你成为用落叶飞花置人于死地的“大侠”。为什么会这样？因为从孩子一出生，对他的教育就是一个复杂的系统问题，如果Windows系统出

了问题，你可以按power键关机或重启，但是对孩子教育的系统问题，你是没有这样的快捷键的——所有的问题必须小心调试才能解决。这不但需要你掌握必要的知识，有真诚的志愿，还需要你有足够的智慧和耐心。

书本能解决的问题毕竟是有限的，我们更希望通过这些具体问题，给家长带来一种可供参考解决问题的方式，那就是以实用的儿童心理学知识为地图，以促进亲子情感为归依，以反思父母教养方式为途径，以领悟教育智慧为法宝，让父母和儿女一起迎接人生成长的挑战！



目 录

前 言 中国英才家庭造

:: 成长篇 ::

如何应对孩子的“非暴力不合作”

心理学点津 宝宝不听话，说明长大啦 2

典型情境应对

让“吃饭问题”回归本能——谈不吃饭的心理问题 9

让穿衣服变成一件愉悦的事——谈不穿衣服问题 13

哄宝宝才能睡觉觉——谈不睡觉问题 18

“上幼儿园综合征”怎么治——谈如何快乐入园 22

有“求”于你的“任我行”——谈任性倔强问题 27

家有“小霸王”，父母别慌张——谈霸道暴躁问题 32

不搭理父母要“动感”教育 37

思维扩展 正确看待孩子的逆反行为 40



▲ 家教哪有那么难 ♥

如何看待孩子的不当行为

心理学点津 孩子怎么会做错事 43

典型情境应对

捣乱游戏是锻炼 45

“人来疯”：急惊风需要慢郎中 49

撒谎的孩子也是天使 54

“破坏狂”有一千个理由——孩子总弄坏东西怎么办 60

自我感觉特别良好不是自信——自负傲慢怎么办 66

思维扩展 从“为什么”出发接纳孩子 69



如何引导孩子走出挫败感

心理学点津 孩子的自信心从哪里来 73

典型情境应对

爱和鼓励给“胆小鬼”添加勇气

——孩子性格怯弱怎么办 77

悲观来自习得性无助

——孩子遇事总是悲观怎么办 83

自卑消极与积极的两面

——孩子自卑有失败感怎么办 86

除了成绩还有别的吗

——孩子成绩不理想灰了心怎么办 93

强势被孤立，弱势遭排斥

——孩子遭遇交往困境怎么办 97

思维扩展 换个角度看自己：我真的很不错 102

互动篇

如何正确地鼓励孩子

心理学点津 小心！别夸坏了你的孩子	106
典型情境应对	
信任，就是最大的鼓励	107
鼓励孩子要因人而异	111
廉价赞赏和溢美之词不是鼓励	117
走出“赏识教育”的误区	119
思维扩展 赏识的另一面还有批评	122

如何让孩子对学习感兴趣

心理学点津 孩子的求知心从哪里来	124
典型情境应对	
孩子不是“学习机”——没有学习兴趣怎么办	129
三天打鱼两天晒网很正常——孩子兴趣总转移怎么办	134
厌学并非厌恶学习本身——孩子有厌学情绪怎么办	140
中国孩子为什么缺乏独立思考	145
思维扩展 父母要走出对学习兴趣的认识误区	147

如何培养孩子的好习惯

心理学点津 习惯是怎样炼成的	150
典型情境应对	
雷厉风行有方法——怎样培养做事利索的习惯	153



让耳朵幸福起来——如何培养孩子倾听的习惯	158
家有“童工”好干活	
——让孩子在家务中体验成长的快乐	161
怎样培养出一个自理、独立的好孩子	167
思维扩展 培养儿童良好行为习惯四原则	173

:: 社交篇 ::

如何让孩子交好朋友

心理学点津 同伴教育在成长中的作用	178
典型情境应对	
不光是面子问题——孩子变得虚荣怎么办	182
不可缺少的一课：学会打架——被小朋友打了怎么办	187
找啊找啊找朋友，要找一个好朋友	
——怎么帮孩子交上好朋友	190
当孩子交上了“坏”朋友怎么办	193
思维扩展 让孩子在社会交往中长大	199

如何让孩子与老师搞好关系

心理学点津 警惕教师行为对孩子的心理伤害	201
典型情境应对	
坦然面对老师的鼓励与批评	
——要孩子懂得老师的角色是什么	204
“讨好”老师其实并不讨好	207
思维扩展 走出家校合作的误区	210



如何与孩子谈性话题

心理学点津 孩子并非性无知 213

典型情境应对

孩子追问自己从哪儿来怎么办 218

孩子发现私处和别人不同怎么解释 224

怎么和儿子谈男人那点事儿 229

如何与女儿谈性说爱 234

思维扩展 性教育不仅是教生理知识 240

:: 独立篇 ::

如何让孩子学会独立生活

心理学点津 自律的生活才是自由的生活 246

典型情境应对

孩子生活自理能力差怎么办 248

孩子有懒惰的毛病怎么办 251

孩子染上网瘾怎么办 255

孩子自我意志薄弱怎么办 262

思维扩展 全方位培养孩子的独立生活能力 267



家教哪有那么难



成长篇

如何应对孩子的“非暴力不合作”



心理学点津

:: 宝宝“不听话”，说明长大啦 ::



▲ 家教哪有那么难 ▼

从呱呱坠地到蹒跚学步、牙牙学语，宝宝每一次的进步都会给年轻父母带来极大的欣喜，但短暂的欣喜过后紧跟着的是不安、焦虑，甚至烦到厌倦！因为孩子越来越不听话了。

宝宝学说话，第一个词是“妈妈”，第二个词是“爸爸”，但第三个词，也许就是“不”。到了2岁左右，宝宝已经能很娴熟地对父母的要求回答“不”了，这对于之前习惯了“控制”孩子的父母来说，常会感到自己权威受到“挑战”，容易武断地认为宝宝正朝着坏孩子的方向发展，于是对宝宝严加管教，导致亲子之间对立情绪加重，出现恶性循环。

其实如果了解一点儿童幼儿期生理和心理发展规律，就会明白宝宝越来越“不听话”恰恰是值得欣喜的成长。

从出生到2岁，由于孩子的活动能力有限，还不知道自己的能力，因此表面上可以由父母“摆布”，心理学称这个时期为“顺从期”，而到了2~3岁是儿童心理发展的一个转折期，心理学家称这一时期为人生“第一反抗期”。

婴儿刚出生时，大脑细胞之间缺乏联系，大脑皮层表面平滑。从出生至2岁之间，大脑细胞会生长出许多类似树枝状突起的神经纤维，使脑细胞之间建立起密切的联系，大脑皮层的绝大部分会出现像成人一样



明显的“沟”和“回”。另一方面，新生婴儿的神经纤维由于尚未髓鞘化，自身动作很不精确，对外界的刺激也会呈现弥散性的反应，如碰碰他的手，会使他全身哆嗦；而随着婴儿的生长，神经纤维的外层会长出一层保护壳，以隔绝来自外界的干扰，这个过程叫做髓鞘化。髓鞘化使得神经传导免受外界干扰而畅通无阻。2岁是髓鞘形成阶段，随着髓鞘的逐渐形成，幼儿对动作的控制能力增强，动作也更加迅速、准确。这些身体上的变化都为儿童智力发展提供了生理基础。

认识能力的发展

2岁左右的孩子开始出现“头脑”中的心理活动，也就是表象、想象和思维。这些都是属于高级的认识活动，也就是说，这个年龄有了高级认识活动的萌芽，使他们的认识能力发生了质的变化，并导致他整个心理发展的转折。由于后天教育和训练的刺激而不断增长，不同儿童间的个别差异开始表现出来。孩子4岁能说很多话，5岁说的话已接近成人，但思维尚未发育完善，不能把复杂的事物表达出来。学龄前期结束时几乎所有皮质传导纤维都已髓鞘化。孩子动作更加协调、稳定，粗大动作方面可以形成正确的跑步姿势，准确移动脚步和躯干跨越障碍物。精细动作更加准确，可以解纽扣、解系鞋带。在满6岁后，能初步掌握一些简单的书面语言，具有认识字母，会拼音，会辨四声，会写字的能力。

注意力的发展

幼儿一方面“无意注意”高度发展；一方面“有意注意”能力开始形成。幼儿期由于活动的进一步发展，从周围接触到的新鲜事物日益增多，还从许多活动中发现很感兴趣的事物，它们以其本身的新奇性和趣味性深深地吸引着幼儿不自觉地对它们加以注意，这样使幼儿的无意注意达到了高度的发展。同时，在生活实践中及幼儿园老师的培养和教育下，有意注意开始逐渐形成，幼儿开始独立组织、控制自己的注意力。到学龄前，儿童已能自己设定目的任务，并自觉控制自己的注意力，去

完成有目的的任务，初步形成有意注意能力。

有意注意必须克服外界环境的各种干扰才能达到注意的效果，3~4岁儿童的有意注意时间仅为10分钟，而5~6岁儿童也不超过15分钟。因此，在给学龄前儿童进行知识教育时要充分注意到这一客观规律，此时只有被注意的对象色彩鲜明、外观生动形象，才能引起儿童的注意。电视中播放的卡通片就具备这种特点，因此，卡通片最能引起学龄前儿童的注意和兴趣，从这点来看，内容健康、人物活泼、视觉效果好的卡通片不失为学龄前儿童教育的一种行之有效的方法。但不可长时间灌输，更不能要求儿童长时间注意学习的内容，否则，起不到任何效果。

记忆力的发展

幼儿期无意记忆占优势，有意记忆开始萌发。以具体形象性和机械性记忆为主，而抽象记忆不足。此时儿童记忆的另一个特点是将不同来源，或是自己经历、或是故事中、或是臆想的内容与现实情况混为一谈，心理学上称为潜隐记忆，家长往往认为儿童在说谎，实际上是一种正常现象，区分儿童是否说谎关键是要辨别出是幻想还是现实。

4~6岁的孩子随着注意的发展，在教育的影响下，有意的识记和追忆能力也逐步发展，能运用一些识记方法，记忆的持久性也进一步发展，但精确性不足。这个阶段孩子的活动范围已很广阔，喜欢和小朋友们一起玩耍，好奇，爱问，是增长知识的好时机。抽象逻辑思维和数的概念都开始有一定的发展，想象力也进一步发展，但以无意想象为主。道德感、美感、理智感等在正确的教育下也发展起来。意志也有一定的发展，如自觉性、坚持性、自制力等。这时的孩子能更好地分析、综合外界事物，能更好地控制和调节自己的行为，所以能接受成人的教育，改正一些不正确的语言和行为。

思维能力的发展

随着幼儿生活范围扩大，见闻日广，知识经验更加丰富，言语能力水平提高，这样使他们的思维有了新的发展。这时期的幼儿其思维已由





婴儿期的直觉行动思维进到具体形象思维了。其思维特征表现在：以自我为中心，即幼儿还不能设想他人所处的情境，对事物唯一的看法就是他自己的看法；刻板性，即幼儿的注意力容易集中于情境的某一方面，而忽视了其他方面的重要性，结果产生不合逻辑的推理；不可逆性，即对时间的理解只能顺推下去，不易逆转回来；转导推理，即他们从一个特定的事物推论到另一个特定的事物，从不考虑一般；相对具体性，即幼儿是依赖表象进行思维，是形象思维，还不能进行抽象思维。

儿童思维活动的另一个特点是对事物直观、具体的概括。虽然已能对生活中经历的事物进行正确的推理和判断，但由于缺乏生活经验，加上上面谈到的儿童记忆特点，他们往往用自己的逻辑和过多的臆想进行推理和判断，得出不正确的结论。

语言是思维的表征，从儿童语言能力的发展看，幼儿最初的语言是以自我为中心的“言语”，这种言语是一种自己对自己说话尚不起交际作用的自言自语，经常在伴随动作、游戏、思考问题、遇到困难的情况下产生，往往把内部思维活动以言语形式讲出来，3~6岁左右自言自语发生率最高，以后逐渐下降。这时期的儿童可以用简单和复杂的句子表达自己的意思，如表达自己要吃东西可以说“我要吃东西”或“（因为）我的肚子饿了，（所以）我要吃东西”。语言连贯性随年龄增大而越来越好，在语言表达的同时还可伴有丰富的面部表情或动作，此阶段利用语言与人交流已没有障碍。

学龄前期的儿童往往有丰富的想象力，但这些想象往往是由外界刺激物直接引起的，幼儿的想象常常没有主题，没有预定目的。如：3~4岁幼儿玩积木时，究竟要搭什么？事先不会进行想象，只是在摆弄的过程中看它像什么就是什么。一个3岁多的幼儿玩剪纸，七剪八剪，剪成了一个个图样，问他剪的是什么？他先说：“不知道。”然后又看看自己剪的图样说：“这是小熊和飞机。”第二天，再请他剪一个和昨天一样的小熊和飞机，他却怎么也剪不出来了，这个事实说明了幼儿的想象事先是