

让孩子 听话的 心理战

陈兰 著



没有生来就听话的孩子，只有“会说话”的父母；
没有天生就“好教”的孩子，关键是你“会不会教”；
改变你1%的做法，孩子听话又优秀！

東方出版社



让孩子听话的 心理战

陈兰 著

東方出版社

责任编辑:马长虹

装帧设计:李欣欣

图书在版编目(CIP)数据

让孩子听话的心理战/陈 兰 著. -北京:东方出版社,2010.11

ISBN 978-7-5060-3945-1

I. ①让… II. ①陈… III. ①儿童教育:家庭教育-教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 128414 号

让孩子听话的心理战

RANG HAIZI TINGHUA DE XINLI ZHAN

陈 兰 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市文林印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月北京第 1 次印刷

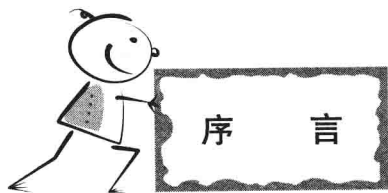
开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:17.25

字数:270 千字 印数:0,001-10,000 册

ISBN 978-7-5060-3945-1 定价:36.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



二十年以后的今天,你现在开什么车、住什么房子、赚多少钱,都变得无关紧要。而影响你的人生甚至影响世界的是,现在你如何养育孩子。

套用托尔斯泰关于幸福家庭的一句名言,我们也可以这样说:幸福的孩子都受到一样的家教,不幸的孩子各有各的不幸家教。这在我的咨询、教育和生活经历中,是经过无数事实检验的。而我写本书的目的,是为了总结、探索和分享成功的家教方式。其实,这种方式并不复杂,但是与大多数人的教育常识大相径庭。我们需要改变。

► 教育孩子:你没有第二次机会

在中国,许多家长对孩子的未来充满了梦想,梦想子女能拥有一个自己不可企及的美好人生,梦想他们自由、成功、幸福,不需要那么累、那么彷徨、那么纠结。但是,你不能奢望孩子靠着和你所受的同样的教育,按照你的观念来实现一个完全不同的人生。如果你的这种梦想不是以崭新的教育方式为起点,就可能永远只是梦想。

而要实现我们一生最伟大的教育梦想,我们只有一次机会,有很多人已经或者正在失去这个机会。

有一家杂志曾对全国 60 岁以上的老人进行一次问卷调查:你最后悔的是什么?

根据统计结果,62%的人后悔对子女教育不当。孩子是自己生命的延续、希望的延续,许多人为了孩子可以倾尽所有,并忍受一切伤痛和委屈。可到最后,孩子失去了快乐的童年,并没有收获美好人生,多数父母不得不面对令自

己失望的现实。

教育孩子并不是我们的天赋,负责任的父母需要学习如何教育。所以,我对阅读本书或者其他家教书籍的父母心存敬意,因为我们都怀有同一个信念:我们爱孩子,但只有爱是不够的,我们需要学习如何正确地给予爱。如果我们中的任何一个人躺在手术台上,在接受麻醉前,外科医生走进来,说:“我对于手术真的没有受过多少训练,但是我爱我的病人,我会利用常识来做手术。”这时你会有什么感觉?我们可能会惊惶失措,赶紧逃命去了。但是对于那些相信爱和常识就足够的父母,他们的孩子无法“逃命”。负责任的父母就像敬业的外科医生一样,需要学习有效的方法方式。

教育孩子是父母一生中最重要的功课,这不是选修,而是必修;没有补考,只有唯一一次机会。

► 不平等的童年:你需要为孩子尽早选择

我们愿意自己省吃俭用,让孩子拥有尽可能好的童年,不肯对孩子有丝毫亏欠。当然,我们更希望孩子长大以后,能够改变自己的命运,进入更富足、更优越的社会阶层。但是,为什么穷人越来越穷,富人越来越富?

除却社会不公的原因,其实更彻底的真相隐藏于家庭教育之中:穷人把贫穷病毒,也就是导致贫穷的思维方式传给下一代;富人之所以有钱,往往源于从小的习性和所受的教育。

那是不是说明,我们无论如何努力,都无法改变孩子的阶层和前途?

恰恰相反,那正是说明,只要我们掌握富人的教育方式,孩子拥有成功、富足的人生就是一种必然。

美国有一本书叫《不平等的童年》,解答了全世界父母的疑问:劳动阶层和中产阶层一样爱自己的孩子,为什么中产阶层的孩子更优秀、更成功?那是因为两个阶层的父母教育方式完全不一样,来自两个阶层的孩子的童年是不平等的。

劳动阶层的家长是权威型的,对孩子指令比较多:干这个,不能干那个。孩子只需要服从,这样的孩子是顺从型的。

在中高产阶层的家庭,家长很累,因为家长和孩子的关系是平等型的。家长不能命令孩子,而是要耐心地启发、商量,孩子有辩论的权利,通常要谈判并达成协议。这样的孩子是主动型的。

在学校,劳动阶层的孩子总是乖乖听讲,老师讲什么,他就记什么,很少提问。有的孩子一说话就慌,连个简单的句子都讲不完整。而中产阶层的孩子一般比较自信,习惯于提问题、独立思考、辩论,在课堂上很出众。当然,在这个阶段,他们的成绩不一定有很大的差距。

但是,出了社会,差距大了去了。劳动阶层的孩子在公司里开会,如果还是一言不发,别人说什么就听什么,不敢为自己的立场、观点和利益争辩,充其量只是个“被管的”,做个合格的员工就不错了。

而中产阶层的孩子,从小就明白他们是世界的主人,应该坚持自己的观点,积极主动地影响别人,争取他们想要的。这样怎么可能不成功呢?

所以,孩子的未来取决于他们童年所受的教育,他们将来进入哪个社会阶层,其实早就被他们的父母决定了。那么,你想用什么样的方式教育孩子,你做出选择了吗?在书中,我们会进一步分析中产阶层的教育方式,并将其融入日常家庭教育情境中。

► 让孩子听话:关系重于教育

孩子为什么不听话?为什么我们如何说他们都不听?

其实,家长不需要很多说教,不必要时时告诉孩子该怎么做,不该怎么做。如果没有良好的亲子关系作为基础,所谓的教育都是扯淡。

而很多父母对于良好的亲子关系有很深的误解。妈妈处处关心孩子、照顾孩子,并不一定能建立好的关系;良好的亲子关系是父母理解孩子,孩子理解父母。神奇之处在于,妈妈不需要把自己的意志强加给孩子,但孩子最终会很听话。当你和孩子建立起这样的关系,你就会发现,你期望孩子有多好,他就有多好。你希望他考上北京大学,他就会一直努力实现这个目标,因为他把这个目标看成自己的目标。

如果上中学的孩子说他要学某位明星,把头发染黄,懂得经营亲子关系的



妈妈不会气急败坏地阻止他,而会说:“是吗?这个想法不错,妈妈没有什么意见,但是我不知道假如你染黄头发,老师会怎么说。”孩子看到妈妈尊重他的意见,反而不会染头发了,而是会想“假如我染了头发,老师会怎么说呢”。

为什么有这样的神奇效果呢?因为孩子的很多主张只是为了主张。同理,孩子很多时候闹情绪只是为了表达和发泄。懂他们的父母会接纳,问题便迎刃而解。但更多的父母总是陷于和孩子的争吵之中,吵得筋疲力尽,孩子依然我行我素,教育没有成效,亲子关系恶化。

再进一步解开这个秘密,关键在于,当孩子感到被理解时,他们就会有好的感受;一个人感受平和,就会有好的行为。

这是让孩子听话的秘密武器之一,我会在书中进一步剖析它的心理机密以及应用办法。

※ ※ ※

在进入正式的教育观念改造之前,我想与大家分享一个家庭教育的真谛,它是如此重要,却又被长期忽视:父母对孩子的影响,80%是通过行动实施的,只有20%通过言说达成。

《富爸爸,穷爸爸》一书中说:“孩子最重要的老师是他们的父母。许多家长对孩子说‘好好学习,要接受好的教育’,问题是,这些家长不能身体力行……孩子们更多的是通过观察而不是倾听来学习的……你的行动抵得上说一百句话。如果你想成为好的父母,务必言行一致。”为了我们最爱的孩子,我们值得改变,值得做更好的人、更好的父母。

下面,与读者分享一首诗,与大家共勉。

批评中长大的孩子,责难他人。

敌意中长大的孩子,喜欢吵架。

恐惧中长大的孩子,常常忧虑。

嘲笑中长大的孩子,个性羞怯。

猜忌中长大的孩子,容易妒忌。

羞耻中长大的孩子,自觉有罪。

鼓励中长大的孩子,深具自信。

宽容中长大的孩子,能够忍耐。

称赞中长大的孩子,懂得感恩。

认可中长大的孩子,喜欢自己。

分享中长大的孩子,慷慨大方。

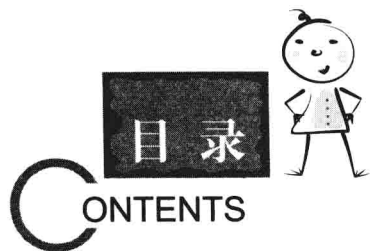
诚信中长大的孩子,理解真理。

公正中长大的孩子,极富正义。

尊重中长大的孩子,懂得尊敬。

信赖中长大的孩子,不但信任他人也信任自己。

友善中长大的孩子,不但爱他人也爱自己。



序言

第一章 天哪,你根本不懂你的孩子

- 002 孩子≠小大人,孩子跟大人属于两个心理星球
- 006 再小的孩子心理也不是一块白板,他们到底在“想”什么?
- 015 好孩子怎么学会撒谎了? 其实孩子撒谎动机跟大人很不同
- 019 别以为孩子好敷衍,其实他们很敏感,有时比大人更会察言观色
- 022 孩子故意捣乱,可能是为了吸引家长注意
- 025 孩子的自尊心比你想象中强很多
- 029 一觉醒来乖孩子变成小刺猬了? 孩子的两大反抗期
- 035 孩子为什么乱发脾气? 理解小孩子的大脾气
- 039 别让你用心良苦的早期教育毁了孩子
- 042 孩子的身体语言想对你说什么?

第二章 让孩子听话,必须运用心理战术

- 048 心理战术一:期望效应——真心期望孩子变好,孩子就会更好
- 053 心理战术二:超限效应——教育孩子千万避免“过犹不及”
- 059 心理战术三:德西效应——奖励不当会适得其反



- 064 心理战术四：南风效应——善于用柔情换孩子的好性情
- 070 心理战术五：棉花糖效应——延迟满足让孩子长大后更有成就
- 077 心理战术六：蝴蝶效应——教育无小事
- 088 心理战术七：霍桑效应——“特别关注”让孩子积极向上

第三章 什么样的水,养什么样的鱼:听话孩子来自好家庭

- 090 孩子是父母的一面镜子
- 098 要想孩子性格好,父母请先管理好自己的情绪
- 098 爸爸妈妈都不读书,凭什么老逼我读?
- 102 不要教孩子怨恨,要让孩子在感激中长大
- 106 别把成人的过度焦虑转嫁给孩子
- 111 究竟是谁在无理取闹?
- 114 你什么都包办了,却怪孩子什么都不懂
- 117 寓教育于生活,比填鸭要好一万倍

第四章 让孩子听话,从尊重孩子开始

- 122 每天至少一次,蹲下来跟孩子平等对话
- 125 孩子不愿做的事情,强求没有好处
- 131 尊重孩子的感受,别轻易否定他们
- 135 尊重孩子的梦想,别说“天上的月亮你都想要”
- 138 大人的事情要不要讲给孩子听?
- 143 斥责孩子之前,先倾听他们的想法
- 146 家长,你的面子有那么重要吗?

第五章 当孩子不听话时,家长需要一个点子工具箱

- 152 坚决不能体罚和辱骂,我们有更好的方法解决问题
- 156 用幻想的方式实现孩子的愿望
- 159 简明地表示你的立场和期望,但不是责骂孩子
- 162 提供选择,孩子参与选择,就会乖乖听话
- 165 给孩子立他们乐于接受的规矩
- 169 计时隔离,给孩子主动反省的时间和空间
- 172 有时候,适当忽略孩子的错误会有意想不到的效果
- 174 最有效的方式:让孩子体验错误行为的后果

第六章 别踏入教育孩子的心理误区

- 178 不要指望“换一个”孩子,找出最需要改变的地方,循序渐进
- 181 不否定孩子的情绪,但管教他们的行为
- 185 不抱怨抽象行为,但纠正具体行为
- 188 要有好的期望,但要合理化,期望太高形同虚设
- 191 管教孩子的不良行为,但不要惩罚失败
- 196 别说“不要哭”,哭泣是自然的排解和宣泄过程
- 199 不要打一棒子给一枣子,否则孩子会产生心理困惑
- 202 不要一个唱红脸一个唱白脸,否则必定达不到管教效果

第七章 大人会说话,孩子才会听

- 206 积极的语言引导下,孩子懂事听话
- 210 有时候,说话的态度比内容重要
- 215 孩子不听话,是因为“听不懂”

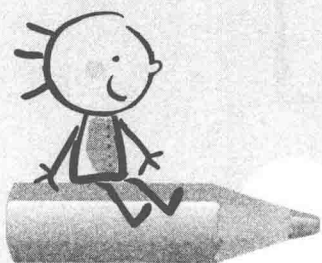


- 218 父母过度权威,孩子不是“听话”而是“懦弱”
- 222 任何时候,不要威胁孩子“不爱他”、“不要他”
- 226 谁都不爱听说教,家长要学会“讲故事”
- 230 人类最易犯的错误:说得太多,听得太少

第八章 培养“听话”的孩子,而不是让孩子听话

- 238 你终究要放手,到那一天孩子听谁的?
- 248 一个有责任感的孩子,比你预期的要好很多
- 249 依赖别人的感觉不会好,尽量鼓励孩子自立
- 252 把孩子送上正向心理循环的轨道,他会不断进步
- 257 让孩子自己想办法,别急着告诉他答案
- 261 好习惯让孩子受益一生

后记



第一章

天哪，你根本不懂 你的孩子



CHAPTER



孩子≠小大人， 孩子跟大人属于两个心理星球

父母老是觉得孩子“不听话”，却不知道他们为什么“不听话”。其实，孩子的心理和大人完全是两个世界。成人惯于站在自己的立场，认定孩子是“不懂事”的。大量事实告诉我们，如果你不理解孩子的内心世界，越使劲，孩子越不听话。

▶ 孩子为什么不能先放下积木，去做“更重要的事”？

在我们的生活中，经常会遇到这样的情景：孩子正在叠积木或者玩沙子，大人过来叫他们：“饭快做好了，赶紧回家吃饭！”“李阿姨来了，快出去叫阿姨。”孩子往往不愿意丢下手中的活计，拖着不肯动身，脾气好一点儿的孩子即使照着做，也是不情不愿的。父母忍不住抱怨：“这孩子，怎么这么点儿小事都不肯听话呢？”

在父母眼中，这是孩子不听话的表现。大人觉得叠积木或者玩沙子是无关紧要的小事，吃饭和客人才是“正事”，那为什么不能放下小事去做“正事”呢？而且，在现代社会，大人都习惯在工作中“一心多用”，在写报告的时候来电话了，先接电话解决对方的问题，然后到了开会时间，那就开完会再回过头来写报告。我们已经习以为常，所以无形中也会要求孩子这样做，不然就是“不懂事”。那么孩子怎么想呢？

让我们看看最著名的教育学家蒙台梭利所举的一个例子：意大利皇后到学校访问，一个4岁的小男孩正在用活动字母拼词，皇后站在他面前，和蔼地请他拼写“意大利万岁”。这个男孩听到皇后的话时，不紧不慢地把刚刚用过的活动字母一个个摆回盒子里。我们可以想象，皇后和老师们可能都觉得很

尴尬:为什么不能先拼写再收拾字母呢?事实上,孩子无法放弃他所习惯的方式。在拼写新词之前,他必须把使用过的字母放回原来的地方。收拾完之后,他就拼出了“意大利万岁”。

蒙台梭利认为,孩子的心理发展到一定程度,就有很强烈的“秩序感”,他必须遵守自己所认可的行为方式和顺序。大人认为先收拾字母一点都不重要,显然应该先为皇后拼写单词。而在孩子眼里,遵守秩序更重要,他所习惯的行为顺序不能随便打破,他可不懂什么“面子”或者来人身份尊贵与否,这都是成人世界的概念。因此,蒙台梭利完全不认为这个男孩“不听话”,而觉得“虽然这个小家伙只有4岁,但实际上,在控制行为和情感以及对环境的自信上他做得很好”。

总有一天,大人们会让孩子接受对事情“意义”的正常理解。大人不会认为叠积木和玩沙子是重要的,因此我们自然地“轻视”孩子所做的事情——客人或者吃饭自然都重要得多。我们也认为孩子“应该”知道轻重缓急,应该听爸爸妈妈的话,马上放下手头的事。那么,孩子的感受是怎么样的呢?他们会觉得自己做的事情是毫无意义的,进而产生一种挫败感。所以,有的孩子非要坚持做完手上的事,甚至大哭大闹,他们虽然无法描述这种挫败感,但内心很抗拒这种感觉。

父母应该怎么样对待这种情况呢?我认为首先应该摒除觉得孩子“玩耍”不重要的看法,毕竟孩子在玩耍中长大,在玩耍中动手动脑、学习社交,玩耍才是孩子的“正业”。我们需要孩子做别的事情时,应该先询问他:“还有多久能完成呢?李阿姨在家等着呢。”这样孩子不会觉得自己所做的事情是最不重要、可以随意中断的,他有了受尊重的感觉,自然比较容易配合。如果只是需要几分钟,大人通常是有条件等待的。如果实在等不了,就应该跟孩子解释清楚:“妈妈知道叠积木很重要,不过……”总之,尽可能避免打击孩子的自信心。

► “妈妈不要你了”,孩子会怎么想?

“你再调皮,妈妈就不要你了!”这是很多家长在孩子不听话时常说的一句话。为了增加这句话的“真实性”,有的家长还故意藏起来,直到孩子“听

话”，才出现在孩子面前。

这个招数管用吗？对于很小的孩子确实是管用的，所以很多家长惯用这招。但是，很多家长不知道，这种做法对孩子的心理发展有很大伤害，甚至不亚于体罚孩子。

心理学家认为，家长假装遗弃孩子的做法大大破坏了孩子的安全感。儿童在很小的时候，会强烈地依恋父母，这种依恋关系会让儿童的心理得到安全保障，他们在探索外部世界时，会有一种安全感作为支持。当他们遇到危险、感觉到恐惧的时候，父母的怀抱会带给他们抚慰和保护，为他们再一次去探索外部世界提供支持。良好的依恋关系是孩子在与父母的接触过程中建立起来的。如果这种依恋关系遭到破坏，孩子会出现行为退缩、敏感、自卑、多疑、情绪不稳定、难以与人建立亲密关系等表现。

听到“妈妈不要你了”，孩子会怎么想呢？孩子会听话、会哭，他会把这句话当真——正因为孩子当真，所以才管用啊！还不懂事的孩子是无法区分家长的表面行为与内在动机的。两岁左右的幼儿对别人情绪的理解很有限，他们往往通过别人的表情、话语去认知别人的情绪，而难以理解成人复杂的内心体验，他们会觉得爸爸妈妈说要离开，就是真的要离开。孩子觉得最值得信赖的人都不要自己了，保护自己的人遗弃自己了，这对他们幼小的心灵是很大的伤害。

家长可能觉得委屈：我当然不是真的要抛弃孩子，只是想骗孩子，达到让他听话的目的。但是，如果孩子不当真，这种办法就不可能管用。孩子当真了，就意味着伤害了孩子，他幼小的心灵中产生了恐惧感。

因此，无论什么情况下，都不要对孩子说“不要你了”。即使万不得已要惩罚孩子，也要在保证孩子安全感的前提下进行，否则，这种惩罚将得不偿失。

▶▶ 不要以“成人主义”对待孩子

从普通的父母到很多儿童学家，都认为孩子的心理十分简单，其实不然。我们确实没有办法知道孩子所有的心理活动，但我们可以保持尊重和好奇心，尽量去探索。我们知道，在孩子世界里，万物皆有灵性。他们喜欢和小动物说