

早教专家
作品累积畅销
450000册

懂孩子的妈妈，没那么累~

别以为 你会爱孩子

林怡 著

林怡的智慧教养经

20年教子经验 110多个亲子案例
带你走进孩子的心 给他最好的爱

心理专家 李子勋
感动推荐



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

别以为 你会爱孩子

林怡*

林怡的智慧教养经

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

别以为你会爱孩子：林怡的智慧教养经/林怡著. —北京：中信出版社，2012.8
ISBN 978-7-5086-3422-7

I. 别… II. 林… III. 亲子关系—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 154853 号

别以为你会爱孩子——林怡的智慧教养经

BIE YIWEI NI HUI AI HAIZI

著 者：林怡

插 图：刘远民

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者：三河市西华印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：21

字 数：195 千字

版 次：2012 年 8 月第 1 版

印 次：2012 年 8 月第 1 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-3422-7/G·829

定 价：35.00 元

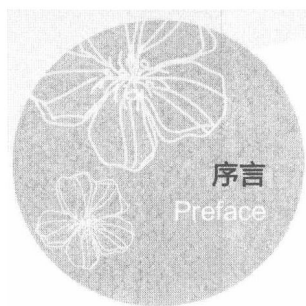
版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555

投稿邮箱：author@citicpub.com

服务传真：010-84849000



了解孩子的心，才能给他最好的爱

了解孩子的心，才能给他最好的爱。

毫无疑问，每个父母都爱孩子。为了让孩子变得更好，拥有更广阔的未来，我们怀揣着百分百的爱心，呕心沥血在付出。可是，就因为不了解孩子的心，我们看到的往往是孩子的“问题”。而当我们纠结于孩子的所谓“问题”时，我们给予孩子的便是自以为是的爱，有时甚至是一种伤害。

“孩子的问题都是父母的问题。”这句话令许多父母为之惊心，可这却是不争的事实。20年教子与早教从业者的经历，让我更深地领会了这句话的奥义。不管孩子存在什么样的“问题”，剥茧抽丝地剖析下去，我们总能发现，问题的根源都在父母身上。在灵魂深处，我们与孩子是一体的。父母身上携带的任何信息，都可能被孩子敏感地捕捉到，并对其产生影响。

既然如此，是否意味着其他人对孩子的影响就微不足道呢？当然不是。不过，令人欣慰的是，任何关系都无法与亲子关系比肩，因此，对孩子影响最深远的，永远是父母。父母才是孩子心灵最好的“饲养员”。父

母的角色当好了，其他人对孩子的不良影响便可以淡化，甚至消除，而孩子就可以从父母这里得到滋养，成长得更好。

从某种意义上来说，亲子之间的这种关系带给了我们福音。只要我们了解孩子的心，给他最好的爱，许多的担忧便会销声匿迹。在育儿的路上，我们便可以走得气定神闲。

要想不做“问题”父母，给孩子更好的爱，我们就要掌握爱孩子的正确方法——将孩子视为成长的主体，依循他自身发展的规律和需求，跟随他的视线和脚步，协助他、陪伴他慢慢前行。当然这需要父母不断突破自己的思维定式，和孩子一起成长。

另一个难以跨越的教养障碍源于父母急切的心态。虽然“孩子的成长是急不得的”这个道理我们都懂，但很多时候，我们不由自主就陷入某种固有的模式，恨不得一下子把孩子的“错误”纠正过来：

孩子坐不住，常常左冲又突的，我要即刻给他按住，让他变文静些。

孩子胆小、内向，这不行，会影响他将来的发展，要逼着他去闯荡世界。

孩子发脾气了，这个坏秉性得速速修理。

孩子太敏感，这还了得，以后怎么适应社会？必须赶紧想办法，让他的神经变得坚强些……

我相信，很多父母，包括我自己，都有过这样的担忧与经历。从某种意义上来说，养孩子就像养花，每一种花都有他与众不同的特性。如果他

是一株月季，我们就把他养成那株最美的月季，千万不要因为看到牡丹更富贵，就将牡丹富贵的特性赋予他；等他貌似成了牡丹，又嫌他缺少兰花的恬静与高雅，结果，总在纠结中难以自拔。懂孩子，让孩子成为孩子，协助他成长，才是为人父母最重要的职责。

林怡育儿会所成立后，我们做的最多的工作，是帮助家长们读懂孩子的心，了解他们作为不同种类“花种”的特性，以适合他们天性的方式协助他们成长。事实证明，家长懂得顺应孩子的心理需求，爱孩子就更有章法，对宝贝们的成长有着非凡的意义。看到孩子们的状态越来越好，我们感到由衷的高兴。

很多朋友问我：“林老师，为什么不来我们这里开会所呢？”原因很简单，我只想把这个会所做得更精致，开多了，担心应接不暇，无法保证质量。也有不少朋友通过各种方式联系我，提出各种问题，期待我去解答，但是，因为时间与精力有限，我很难一一满足，只能尽力而为。正因为这诸多的原因，促使我萌生了写作这本书的欲望。我很期待通过这本书，分享我的体会与经验教训，让朋友们从中获得一些助益。

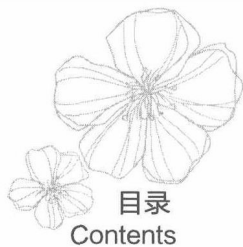
希望我在这里扑扇扑扇翅膀，以我微薄之力扰动一下早教界的气流，引发朋友们更多的思考。如果大家都试着贴近孩子的心，以正确的方式去爱我们的孩子，或许终有一天，真会引发早教界一场前所未有的蝴蝶效应呢！

那是我非常期待的！

林怡

2012年5月25日





序 言 了解孩子的心，才能给他最好的爱 / IX

Part 1

走进孩子的心 | 001

孩子虽小，他的世界却不简单。

他们幼小的心灵有哪些神奇的本能？与家庭成员之间有着怎样特殊的联系？他们语言的内涵有多丰富？他们最需要什么？最害怕什么？了解孩子的心，是爱孩子需要迈出的第一步。

3岁前的记忆去哪儿了？ / 002

孩子越小，情绪感受力越强 / 007

孩子天生都是心灵感应大师？ / 012

宝宝“难带”，是在反抗爸妈？ / 023

孩子心里有3个小人儿 / 028

孩子的儿语，你懂吗？ / 035

Part 2

孩子“不乖”的秘密 | 045

在孩子成长的过程中，他们总有些行为让我们抓狂。孩子这些看似“不乖”的行为背后究竟隐藏着怎样的秘密呢？了解了这些秘密，我们就可以摒弃焦虑、对抗，从容面对，爱孩子更有章法。

孩子“逆反期”，爸妈“头痛期” / 046

“三心二意”≠不专注 / 057

舔着墙壁走，都是爸妈惹的祸 / 062

我家宝贝是“磨娘精”？ / 065

总是抱着大枕头的琳琳 / 070

“一根筋”的琛琛，为何不转弯？ / 075

脏话狠话，恼人的“诅咒敏感期” / 079

打人也是爱？ / 085

“捣蛋王”家里有个“大坏蛋” / 091

认生的孩子更聪明？ / 095

爱你我就黏着你 / 099

“妈妈，不要跟别人说话” / 105

天哪！孩子的重口味礼物 / 110

Part 3

关注孩子的个性 | 117

孩子总是有着各种各样的搞怪行为，这与他们的年龄相关，也和他们的个性有着直接的联系。正因为孩子各个不同，这个世界才丰富多彩。不同个性的孩子，要以不同的方式去教养。也只有这样，我们对孩子的爱才不会被扭曲。

孩子个性不一样，教养大不同 / 118

谨慎型孩子：旁观是参与的前奏 / 122

雷厉风行型孩子：行动才是硬道理 / 125

敏感型孩子：不切实际的鼓舞让他更沮丧 / 130

- 叛逆型孩子：道理越讲越歪 / 133
- 涣散型孩子：3 分钟热度，未必一无是处 / 136
- 暴躁型孩子：热情是动力，冲动是魔鬼 / 139
- 合作型孩子：你好我好大家好 / 143
- 执拗型孩子：执著固然好，变通也重要 / 146
- 特立独行型孩子：走自己的路，让别人说去吧 / 150
- 散漫型孩子：管他天崩地陷，我自岿然不动 / 154
- 别强求改变孩子的性格 / 156

Part 4

爱孩子，要用对方法 | 159

了解了孩子的个性，也熟知了他们常犯的“毛病”，是不是宝贝的成长就没有什么问题了呢？其实，养育孩子最大的挑战恰恰不在孩子身上，而在于我们自己。

- 孩子的问题，都是爸妈的问题？ / 160
- 妮妮画不完的画 / 164
- 辰辰究竟在表达谁？ / 168
- 你的宝贝被“催眠”了吗？ / 174
- 爱孩子，怎么可以讨价还价？ / 179
- 吓唬，让爱变了质 / 185
- 感受缺失，孩子不是瓷娃娃 / 188
- 给孩子多少关注才算够？ / 194
- 到底该不该“打扰”孩子？ / 200
- 给孩子一个宣泄的空间 / 204

Part 5

这样去听、说，孩子知道你爱他 | 213

倾听孩子，让孩子自由说话，更让他的心有了自由的空间。

表达不必拘泥方式，和孩子一起画画、打个滚、讲个故事吧，你会在其中感受他的快乐，他也会在你的一颦一笑里享受被爱笼罩的温暖。

放慢你的教养节奏，别再对孩子说“快一点” / 214

躺在草地上的轮滑老师 / 218

好故事胜过大嗓门 / 225

保持沉默，让宝贝自己说 / 228

共情，给孩子加满分 / 233

幽默地对待孩子吧，快乐会播种 / 237

灵活的变通，是爸妈的必修课 / 242

暗示的魔法 / 245

放大优点，才能正面管教 / 248

Part 6

好孩子来自好环境 | 251

好环境是传递爱的温床。环境的好坏不以物质多寡或档次高低为标准，也不以给予了孩子多少关注来衡量，而以“关系”好坏为重心，以是否适合孩子为准绳。爱孩子，就要为孩子营造一个温馨的环境，让家为孩子遮风挡雨，成为呵护孩子心灵的港湾。

爸爸和妈妈，在位却缺席？ / 252

夫妻关系总是大于教育 / 261

“妈妈和奶奶，我究竟该爱谁？” / 268

“亲子嫉妒”让孩子受伤 / 277

家境好不好，和孩子优不优秀没关系 / 285

后记 | 291

妈妈信箱 0~6岁孩子妈妈最关心的问题 | 295

孩子被欺负怎么办? / 295

孩子一刻也停不下来怎么办? / 297

孩子乱扔东西怎么办? / 298

孩子说谎怎么办? / 299

孩子“窝里横”怎么办? / 300

孩子特别迷恋电视怎么办? / 301

孩子在公共场所失去控制怎么办? / 303

孩子得不了第一就发脾气怎么办? / 304

孩子听不得批评怎么办? / 305

孩子看见别人吃东西就要,怎么办? / 306

孩子总是打人、推人怎么办? / 307

孩子不肯去幼儿园怎么办? / 308

孩子不喜欢读书怎么办? / 310

孩子是个“破坏王”怎么办? / 311

孩子总拿别人东西怎么办? / 313

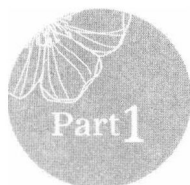
孩子总是捡垃圾,怎么办? / 314

孩子总不好好练琴怎么办? / 316

孩子有“自慰”行为怎么办? / 318

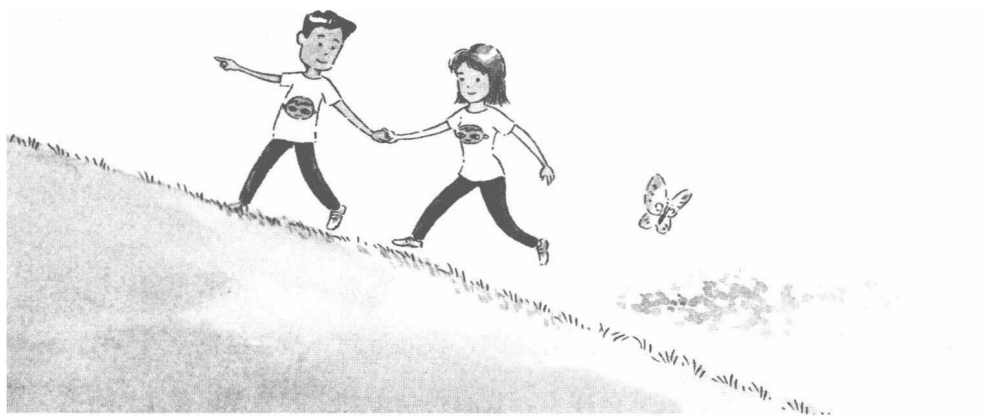
妈妈性情忧郁,会影响孩子吗? / 319

父母育儿观念差太多,怎么办? / 320



走进孩子的心

孩子虽小，他的世界却不简单。
他们幼小的心灵有哪些神奇的本能？与家庭成员之间有着怎样特殊的联系？他们语言的内涵有多丰富？他们最需要什么？最害怕什么？了解孩子的心，是爱孩子需要迈出的第一步。



3 岁前的记忆去哪儿了？

谈到 3 岁前的记忆，我特别想提到曾经困扰我多年的一个梦。这个梦可能让人感觉有些沉重，读起来不是那么轻松。但是，这是我切身的体验，对我来说，它比其他的案例更有说服力。于是，斟酌再三，我还是决定将这个梦与爸爸妈妈们分享。

从记事起，我就时常被一个噩梦所困扰。奇怪的是，每次做这个梦，梦的细节总是惊人的一致，就像一个高质量的电影拷贝。梦境真实而清晰，这使我感受到的恐惧更加深刻而真切。这个梦总是从一个黑暗的管道开始。管道不大不小，刚好能容下我的身子，但又卡不住我。周边没有任何依托物或者可供抓握的东西，于是，带着极度的恐惧与无助感，我头朝下坠落……坠落……我多么渴盼有什么东西挡我一下，让这种坠落停止。但是，没有。坠落带来的恐惧是那么的深切，以致我感觉那条黑暗的管道很深，深得没有尽头。在坠落的同时，隐隐约约，我能听到一些含混的声音，这些声音增添了更多恐怖的意味。接着，我看到一个如豆的光源，就

如我小时候见到的煤油灯的小火苗，在我眼前摇曳。这个黄色的光源显得有些浑浊，看得不是太真切，但是轮廓还算分明。它也是我恐惧的源头之一。我紧盯着这个光源，在极度恐惧中醒来。醒来后，那种恐惧的感觉依然真实，仿佛一切还在进行中。

这个噩梦困扰了我很多年，总在我状态不太好、比较疲惫的时候袭来。某天，我脑子里突然冒出一个念头——莫非这就是我出生时的记忆？奇怪的是，当我如此去认知这个噩梦之后，它便奇迹般地遁去了。很多年过去了，这个梦再也不曾搅扰我的睡眠。而今，这个梦带给我的不再是恐惧，而是一种温暖的感觉。

这个坠落的梦困扰我多年，也直接引发了我关于3岁前记忆的思考，更对我养育自己的孩子产生了很多积极的意义。

这些年，我也接触到一些孩子，发现他们能够准确回忆起3岁前的经历。不过，他们各自的表现可能不太一样。

会所有个小会员，在他1岁半的时候，有人为了逗他开心，即兴玩起了一个游戏——从地上捡起一片枯树叶，在两只手里倒腾几下，然后藏在某只手的手心里，让小男孩来猜树叶在哪里。小男孩看着人家玩这个游戏，似乎没有理解这个游戏的规则，也没有对游戏显现出特别的兴趣。大家觉得无趣，也就不再这样逗他。但是，时隔一年半，就在小男孩快3岁的时候，某一天，看到满地的落叶，小家伙居然从地上捡起一片树叶，玩起了他1年多前看人玩过的“猜树叶”游戏。更有趣的是，因为他的手太小，每次倒腾完，那片树叶总是露了一大截在外面。可他一点儿都不在乎，完全沉浸在这个游戏里。而且，当有人问他为什么玩这个游戏，谁教他玩的，

这个孩子无法用语言表达，自己也觉得有点莫名其妙。可见，他对这个游戏的记忆是以画面的形式而不是语言的形式呈现的。

深深1岁半的时候，有一次跟着奶奶出去玩儿，曾看到一辆卡车翻到沟里。过了很久之后，当我带他再到那个地方玩时，他竟然很兴奋地告诉我：“妈妈，我昨天在这里看到一辆卡车翻沟里了。”他混淆了时间，却清晰地记得那个场面。如果没有故地重游，不是那个场所触发了他的记忆，也许他一辈子都不会再提起这件事呢。倘若他语言能力发展得不够好，即便他事后记忆被触发，也无法用语言来描述这一切，我可能就会自以为是地判定他把3岁前的记忆弄丢了。

一个比较有趣的现象是：孩子上幼儿园之后，如果我们接他回家的路上问他学了什么，吃了什么，他往往回答“不知道”。于是，有的爸爸妈妈就会因此很焦虑，生怕孩子融入不了幼儿园的生活，或者学习能力有问题等等。但是，如果不给孩子压力，当遇到某个恰当的场景时，孩子的记忆却很可能被触发，于是，他所谓“不知道”的结论就会被他自己的表现所推翻——他可能突然念起在幼儿园学的某首儿歌，跳起老师教会的某个舞蹈动作，甚至开始描述他在幼儿园的经历。于是，他那些看似弄丢了的记忆经由某些画面触发，就会奇迹般地重现。

令人遗憾的是，因为我们很难回忆起3岁前发生的一切，很多人就误以为孩子3岁前的经历对他不会产生影响，或者影响甚微。因为这种认识，在孩子小的时候，我们很可能不太注意我们的言行，结果就会无意间对孩子产生影响，带给孩子很多负面的东西。直到某一天，这些影响在孩子身上呈现出来，我们才想起要去解决问题，并把问题归咎于孩子自己。殊不

知，问题的根源在我们身上，与孩子无关。我们对孩子的影响，从他一出生就已经开始了。

3岁前经历的一切不会白白浪费，它们会以某种方式在我们心灵深处刻下印痕，通过潜意识发挥作用。潜意识不辨好坏，对那些带有感情色彩的东西特别青睐。因此，在孩子的童年，给他们一些美好的、温馨的、奇妙的记忆，就相当于给他的潜意识输入了正面积极的养分，会对孩子产生积极的影响。

我曾在博客上发了一篇《3岁前的记忆去了哪里？》的文章。出乎意料的是，这篇博文很快就引起强烈的反响，一天之内被点击将近15 000多次，并且不少人在这篇博文后发表评论，声称他们清晰地记得3岁前的经历。

一位网友提到：“我一直记得一个场景：我穿着橙色的衣服，扶着椅子站在地上（应该还不会走路），阳光从大门口照进来，很温暖。”

另一位网友则写道：“用爱去温暖孩子的心灵，爱能带给彼此无尽的奇迹。3岁的女儿，重遇一岁半时的早教老师，一眼就认出他了，并且直接喊出他的名字，信任地坐在他的怀里，与他拥抱，就像一岁半时那样。相信，这就是爱的力量！”

正如上述两位网友提到的那样，儿时那些温暖的回忆确实能带给我们爱的力量。我自己，一直记得一个很温暖的场面：屋后，菜园子里。大片金黄的油菜花在微风中摇曳，飘来阵阵淡淡的花香。蜜蜂嗡嗡着，在花丛中飞舞。而我，一个胖乎乎的小女孩，留着当年流行的“西瓜皮”发型，拎着一个蓝色的塑料小手袋，满心欢喜盯着大门，等待爷爷出现。春日