



潘儒

张晖

燕轶

郑丹娜

王小兵

孙莉莉

柴茜 张峰

陈梅芳



北京爱家广播生活系列丛书

懂孩子

DONG HAI ZI CAI SHI HAO FU MU

才是好父母

• 陶津 主编
左小群 编著

李海红

林巨 张东

蔡景昆

赵丹亚 魏葵

游涵
张思荣

杨燕

步文婷

唐萍

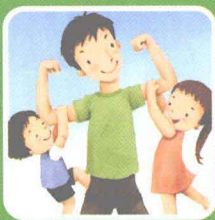
樊瑾

孙春云

刘杰

李芳配

• 名牌栏目荟萃各路名家，手把手示范育儿常识。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



北京爱家广播生活系列丛书

懂孩子

DONG HAI ZI CAI SHI HAO FU MU

才是好父母

• 陶 津 主编
左小群 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是北京电台的名牌栏目《毛毛狗的故事口袋》的内容精选，节目围绕3~6岁孩子成长的各个方面，与各个领域的人士展开讨论，为家长朋友提供了科学的育儿理念和方法。参与节目的嘉宾有育儿专家、心理专家、医生、幼儿园老师、家长等。本书整理了节目中33期非常有代表性的话题，以对话的形式展现给读者，使读者仿佛重新回到节目中，直接与专家进行对话。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

懂孩子才是好父母 / 左小群编著. —北京：电子工业出版社，2011.6

（北京爱家广播生活系列丛书）

ISBN 978-7-121-13030-4

I. ①懂… II. ①陶… ②左… III. ①婴幼儿—哺育 ②婴幼儿—家庭教育 IV. ①TS976.31 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第033551号

责任编辑：胡辛征

印 刷：

装 订： 中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本：787×980 1/16 印张：10.25 字数：246千字

印 次：2011年6月第1次印刷

印 数：4000册 定价：39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

温馨的对话

——《懂孩子才是好父母》序

我与北京电台爱家广播的一档节目《毛毛狗的故事口袋》有过愉快的交往，那是这档节目开播的2009年1月18日的夜晚。

那天，我们交流的是有关孩子的阅读、讲故事的方法，以及选择图书的诸多问题。这样的交谈很轻松，甚至可以说很快乐、很幸福。

因为这种谈话方式自然、亲和、有趣。在那一刻，听到家长和孩子的心声，他们话语中所流露出的真诚、纯真、期盼，让你的心紧紧地贴近他们的心，你会觉得为孩子工作很值得，不必再祈求更多的福祉。那是一种超凡入圣的生命状态。

那是一种独特的谈话方式，虽不是坐在家里的促膝谈心，但也体验到了另一种亲情之暖，天伦之乐。

现在读到的这本《懂孩子才是好父母》，就是请一些专家讲的有关育儿知识的集锦。

我一页页读着，有一种亲临现场的感觉。我读着主宾的对话，轻松而亲切。提问者有期盼，回答者不矜持，对话的气氛自由而和谐。

所提的问题，都来自生活，有普遍的意义；回答问题的专家有很高的学养，能用简明扼要的通俗语言为你解析。

这本书做到了据闻实录的要求：有问有答，环环相扣；即问即答，简便快捷。我获得了另一种独特的阅读趣味。

说起对话体，特别适宜答疑解惑。书中所提出的问题，最初都比较单一，但随着深入交谈，通过反复问答，逐渐深入，如同剥茧抽丝一般，鞭辟入里，直抵精确的结论。

我读这本书，虽与各位专家不曾谋面，但从他们的谈话中，也读出了他们的音容笑貌，一篇对话读下来，对于宾主都不再陌生。因为对广大听众的心智是一种启

迪，对于疑难者是一种安抚，对于焦虑者是一种慰藉。总之，一个话题从提起到结束，都是一场兴味很浓的家常话。

这里，我还不能不说到作为主持人的重要性。在一场对话中，如果说嘉宾的答问是一场对话的主要阐述者，他要经过解释、说明、论证，把一个个问题给出答案；而主持人的作用也不容忽视，他（她）既要善于引起话题，又要见机转换话题。我记得培根在《说言谈》一文中曾比喻这是“主人的一副领舞本领”。我注意到本书的主持人左小群不但善于归纳听众的疑问，以引入话题，还善于在问答中插入话题，以使谈话更丰富、更深入。每一场对话，由主持人所做的“小群总结”简劲直捷、干净利落，是一次对话的完满结束。

我们需要这样温馨的对话。大家期待着有更多的这样的对话。

随着社会的发展、生活的需求，我们会有更多的话题要交谈，有更多的听众要谛听，有更多的读者要阅览。

是为序。

著名儿童文学作家、诗人

金波

2011年2月28日

分享经验 少犯错误

既然是个序，总要先说说来由。这本书源自北京电台爱家广播的一档节目——《毛毛狗的故事口袋》。这个节目每天晚上8点播出，主要内容是给小朋友讲故事，陪伴小朋友的睡前时间，其中也会穿插请一些专家讲的育儿知识。节目做到一定时间就积累了很多不错的话题，不少家长听过一次觉得还没来得及消化，干脆把语言落到纸上，留给大家慢慢看吧。

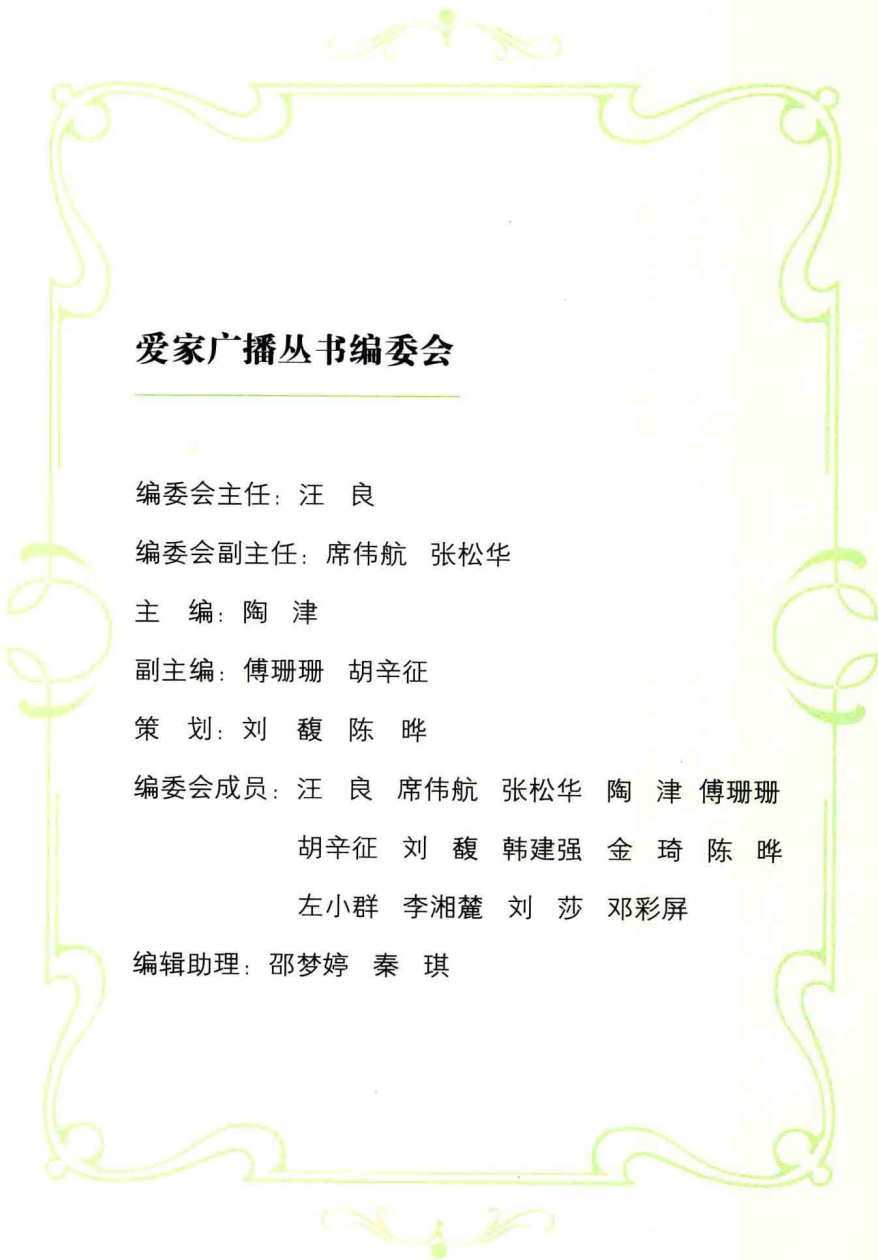
《毛毛狗的故事口袋》节目于2009年1月18日开播，来节目里做过嘉宾的育儿专家、医生、老师、家长的名单已经能列出长长的一串。很多嘉宾第一次做直播的时候紧张得直问我“我怎么说啊？”我总是告诉他们“就像您带着孩子们去花园，孩子玩着，您跟一群妈妈在旁边聊孩子的那些事”。我们的节目是一个平台，众多与孩子打交道的人在这里交流经验，听过的人总能在里面找到用得上的内容。

说起要出书的时候，我很担心：我们的话题多而且涉及面广，不成系统怎么能成书呢？可慢慢整理下来就发现，杂也有杂的好处。大多数育儿书籍都有条有理，就像课本，非得从第一课渐次学下来，知识相互关联，是要慢慢摸出门道的。可我们这些话题的集锦，却是随手翻到哪一篇都可以自成一体，因为每期节目都是相对完整和封闭的。所以书里的每一篇有头有尾、有理有据，不必下定决心拿出大段时间来研读，只是零敲碎打，看了就可以用的。

当编辑把本书小样放到我手里的时候，我自己也小吃了一惊，每天在广播里说的话竟然真的变成书了？由于本书是把广播节目的听打稿件稍作修整集合而成的，语言上未免更接近口语而不是书面语，容易懂的同时却未免显得粗糙，不够讲究，这还请大家多多原谅。我一边责怪自己“做节目的时候怎么就不能让语言再精准些呢？”一边做最后一次的审校工作，读着读着就忍不住给节目的编辑打个电话，“哎，你有没有发现，其实我们节目里说的东西还是相当实用的啊？”呵呵，先给自己打个80分算是鼓励。每天匆忙只想着下一个话题说什么，真的停下来总结才发现，连自己也进步许多。

很多父母常会感叹“要是当时可以怎样做就好了”，可在孩子身上，犯过的错误就会留下痕迹，不能回去改了。希望这些来自生活的经验真的能帮助各位父母少犯错误。

《毛毛狗的故事口袋》主持人：小群



爱家广播丛书编委会

编委会主任：汪 良

编委会副主任：席伟航 张松华

主 编：陶 津

副主编：傅珊珊 胡辛征

策 划：刘 馥 陈 晔

编委会成员：汪 良 席伟航 张松华 陶 津 傅珊珊

胡辛征 刘 馥 韩建强 金 琦 陈 晔

左小群 李湘麓 刘 莎 邓彩屏

编辑助理：邵梦婷 秦 琪

目 录

懂孩子才是好父母

Part 1

专家篇

规则与自由	002
孩子的性别意识	008
惩罚的艺术	013
让大人尴尬的孩子	017
如何教孩子打招呼	021

孩子一定要听话吗	027
怎么对孩子说“不”	033
如何帮助孩子建立自信心	037
关于孩子说谎	042

Part 2

医生篇

如何为孩子树立行为榜样	046
以自我为中心的孩子	049
孩子有强迫行为怎么办	052
当孩子把“不”当做口头禅时 ...	058
孩子有性意识了	063
中医体质类型与个性化早教	068

儿童生长痛现象	073
粗中有细地养护孩子	077
怎样帮助孩子提高免疫力	081
孩子感冒的护理	086
爱护眼睛	090
如何为孩子选配眼镜	093



Part 3

老师篇

幼升小的准备工作	098
孩子爱哭不一定是坏事	101
孩子挨打了该不该还手	105

废旧材料制作玩具	110
小运动大作用——手指操	117

Part 4

家长篇

空中乘坐安全	124
父母如何对待孩子	128
之间的矛盾	128
如何培养孩子的时间观念	131

父母的教育观念要一致	137
画画是孩子的一种天性	143
儿童服装	147
家长如何给孩子讲故事	152

Part 1

专家篇





规则与自由



小群姐姐：毛毛狗，今天是星期六，咱们可以听故事听到9点，然后再睡觉。

毛毛狗：可是平常不都是8点半睡觉吗？

小群姐姐：今天是周末嘛，周末你可以稍微晚一点点睡，多听点故事，也是很好的嘛。

毛毛狗：恩恩，我最喜欢听故事啦。

嘉宾：国家计生委幼教专家 中国学前教育网早教顾问 蔡景昆

蔡景昆：幼儿教育知名学者，国家计生委早期教育专家。专注于幼儿心理发展和社会性发展的研究。

小群：今天我们为大家请来了一位老朋友，国家计生委的早教专家，同时也是中国学前教育网的特约专家蔡景昆老师。蔡老师，有一个特别有意思的妈妈讲述了她自己孩子的一个故事，我们今天的话题先从这个故事说起。

这位妈妈家的宝贝小名叫石头，今年四岁，是个非常听话的孩子。一般爸爸妈妈都会想，我就希望家里有一个听话的孩子，懂规矩，然后知道自己守纪律，按说应该很高兴，但是这位妈妈高兴完了之后又开始发愁了，她说这孩子听话到了没有自己的想法的地步了。妈妈说什么他就干什么，让妈妈觉得这孩子是不是太没自主性了，然后就想办法改善这个问题。她开始让这个石头尽量地去自主做一些事情，听什么故事，自己怎么处理零花钱，每天要穿什么衣服，甚至吃饭想吃什么菜……全都让他自己做主。当然呢，也不能完全让孩子没了规则，所以，在给他自主的同时妈妈又想了很多办法，比如一个星期给他五块钱的零花钱，买什么，什么时候花，自

己决定，但是花完了之后坚决不再给钱。半个月带孩子去一趟超市，只准买三样东西，不管你买什么，反正就挑三样自己喜欢的，其他的就只能坚持半个月之后才能去超市买。

所以，这孩子慢慢地树立起一个规矩，比如晚上十点钟必须睡觉，你前面想怎么玩我不管，但是你十点钟必须睡觉。在孩子面前妈妈说话特别算数，不管说什么她肯定能做到。所以，这个孩子，就是小石头，他也慢慢变得很有诚信，很能够遵守自己的约定，只要说过的话，这孩子从来不反悔。妈妈就觉得，这孩子真好，因为很难有小孩能做到这样。

但是最近妈妈突然发现，他是不是做得有点过了。邻居家的小孩来玩，把玩具弄乱了，因为石头很守规矩，他自己都会收拾好的，而且他看到小朋友弄乱了之后，他就要求小朋友给他收拾好，然后才能够去玩别的游戏。可是别的小朋友没有这个习惯，人家觉得不收拾就不收拾呗，最后大家什么都没玩成，还搞得朋

友们都很不开心。

还有，石头或者跟爸爸妈妈下棋，或者是跟朋友下棋，只要对方想悔棋，这孩子就坚决不干，哪怕最后吵翻了，这棋不下了，也坚决不让你悔棋，还嚷嚷着走棋不准反悔，妈妈刚开始觉得他很有道理，后来就觉得稍微有一点烦，而且在幼儿园他也顶撞老师，因为有的时候我们知道老师跟孩子之间，也不是完全该怎么样就是怎么样，能够完全遵守的。现在妈妈就发现，跟他讲什么事情的时候，都必须把所有的细则讲得很清楚，否则这孩子就学会钻空子了。因为他知道规则是必须遵守的，但如果没有规定就可以不遵守。这位妈妈不知道该怎么办了，现在只能想办法，每一件事情用更严密的、更缜密的这种规定来约束这个孩子。



妈妈想请教专家，这孩子到底是怎么了，原来觉得孩子太自由，想让他守规则，后来发现守规则守过了，这真是一个大问题。我不知道蔡老师听了这个很有意思的例子之后您是怎么想的？

蔡景昆：这是真实的故事还是编的呀？

小群：这是妈妈在论坛上写的。

蔡景昆：应该是一个真实的故事，这是一个很有意思的案例。我们一般来说，对孩子进行教育，尤其是规则教育、养成教育的时候，应当是刚性的，规则是不应该商量，不能乱改，不能变的，要给孩子树立起这个规则，一旦树立、一旦确立就不应当更改，这是没问题的。但是，石头到这个程度，可能是妈妈这方面的教育很强化造成的，而且还忽略了一点。忽略了什么呢？规则的恪守，对自己的要求和对他人的要求应当是有区别的。

小群：稍微跟爸爸妈妈解释一下蔡老师的意思，比如在跟孩子树立一个规则的时候，我

们说你一定要遵守，但是让孩子懂得，有的时候不一定是天下所有的人都必须跟你一样遵守。

蔡景昆：是的，我们要严格地要求自己这个没错，但是要求别人的时候就不一定是这样，我们希望对方也能恪守，他不恪守的时候我们可以提出自己的批评。但是你要认识到，这个社会不是每一个人都是一样的。不过跟孩子讲这么深刻的道理很难，你要求自己恪守，他很可能就要同样的量化，按同样的要求去要求别人恪守。如果是这样，可能在社交上会遇到障碍。

小群：这孩子已经遇到障碍了，跟小朋友玩游戏总是在吵架。

蔡景昆：因为孩子遇到需要恪守的东西还不是法律（法律应该是刚性的），它应该是游戏的规则，游戏的规则你可以恪守，你也可以要求对方恪守，但是你太严格地要求对方恪守的时候，如果对方没有经受过你这样严格的规则训练，他可能难以接受，最后就会造成游戏无法进行，社交无法深入，甚至影响双方的关系，影响他的继续社交，这个也要跟小朋友说。

小群：我们可不可以这样理解，其实妈妈的初衷是好的，方法也基本上没问题，但是做得有点过。

蔡景昆：有点过，就是没说要求自己和要求别人，其实古代圣人也说过，你不能以“圣者望其人”，你不能要求对方是个圣人，你可以用“贤者则其身”，就是用贤人的要求来要求自己这是对的，你修身可以严谨，但是你要要求别人要“宽以待人、严于律己”，这个观点也要跟孩子讲一讲才好。

小群：但是这位小朋友4岁，面对还不能把复杂问题想得很清楚的孩子，家长解释起来就太费劲了。因为这有一个逻辑问题在里面，比



如说别人、我，然后这个规则的恪守，或者说有的时候要宽容等，这太复杂了。

蔡景昆：可以要求自己严格做到，但允许别人犯三次错。

小群：您现在开始跟我们说这个方法了，这位妈妈可以这样去做。

蔡景昆：我觉得可以这样，对方如果没恪守，你可以原谅他一次，告诉他你这样做是不对的；第二次他这样做你可以再次提醒他，并且稍加严厉地批评他，你这样做是不对的，我只能原谅你两次，第三次我就不跟你玩了。

小群：那妈妈要跟孩子明白地这样说吗？

蔡景昆：要明白讲。像下棋这样的事情也可以给他宽容度，因为下棋还不是法律，有时候会走错一步棋，你可以在整个下棋中，约好允许有三次悔棋，或者说五次悔棋，这样他就感觉到恪守是可以有一定宽容度的，即使是法律都是那样。如果是初犯，如果是无故意地犯错误，这个量刑标准是低的；如果是故意的、累犯，那量刑标准会重一些。

小群：提到法律，其实您刚才讲的跟我们生活当中的一些规则是不一样的。

蔡景昆：性质不同。

小群：但是这个孩子他很难断定，比如什么事情是关乎人命的，或者是关乎很重要事情的，什么事情是可以放轻松的，孩子是不懂的。那么我们家长在建立规则的时候，第一让孩子知道有规则，第二也要让孩子知道规则是不一样的。

蔡景昆：性质是不一样的。规则有一定宽容度，这个宽容度要让他体会到。另外还应该注意的，让他体会到在规则的恪守之下和控制之下，也还是有自由的。

小群：我记得以前在学政治的时候，曾经就学到过一个辩证的观点，自由是相对的，规矩是相对的，所有事情都是相对的。

蔡景昆：是的。

小群：刚才您给这位妈妈提了一个很好的方法，我们可以先从让孩子原谅别人三次开始，实际上这是给孩子一个缓冲的阶段。



蔡景昆：对，下棋可以让对方悔棋，但是次数可以预先约定好，因为对这么小的孩子来说，下棋他有时候会考虑不周的，会不由自主地摸一下棋，你可以让他悔一下棋，或者说摸子不见得非得走子，一旦走子就必须确定，或者是允许几次缓棋等，可以约定这个。那么孩子就知道这是可以宽容的。

小群：这孩子现在四岁，您觉得会改过来吗？

蔡景昆：会，完全是引导的结果，你引导成刚性的，他就是刚性的，甚至他的看法也会发生变化，他觉得这个就是不能改变的。

小群：他会变得很固执吗？

蔡景昆：他会变得很固执，严重的时候会偏执，但是现在对这个孩子用“偏执”这个词还不太好。

小群：为时还过早。首先这位妈妈千万不要很苦恼，其他爸爸妈妈发现自己的孩子也有一点这种固执，甚至是走向偏执这样的念头，或者说这样的倾向时，希望您能够及早地给他一些修整。

蔡景昆：及早纠正，因为他毕竟还是孩子，他在改变的时候很容易，也是很快的。

小群：刚才我们讲到的这个例子是我们在网络上看到一位妈妈所写的。其实也有很多的爸爸妈妈给了评论，很有意思，我们来看看。有一个朋友这么说的，他说孩子规则性强不是坏事，但是也应该让他学会适度地妥协，因为与人寻求共识和恪守规则，有的时候是有一点

点矛盾的。他说这个孩子知道恪守原则，坚持原则，但是可能还不太懂得适度妥协以及学会与人达成共识的这种能力，所以表现出来就觉得有点较真了。以他的年龄，也就是4岁，不能二者兼备是可以理解的。

蔡景昆：但是这是可以示范的，家长在教育他的时候是可以示范的，有时候为了达成一个目的，妥协是有必要的。

小群：另外一位妈妈也在后面跟了一个帖，很有意思，她说我家的孩子也是这样，规则意识特别强，小朋友到家里玩过之后，他都要求人家临走前得帮他收拾玩具，有的时候很顺利，但有的时候会被拒绝。上个星期，有个小朋友来玩就拒绝了，拒绝的理由特别坚定，你来我们家玩的时候我也没有让你收拾玩具啊，所以那个小朋友死活不收拾。他们家的孩子每次都是很强烈地要求别人收拾，结果这次被这个小朋友一句话给噎住了，不知道该怎么办了，最后只好妥协，说那我自己收拾吧。这位妈妈的孩子跟刚才我们的这个石头是有一点点像的。

蔡景昆：一是需要学会妥协，另外还是我们刚才讲的话题，也要引导孩子，要求自己和要求别人是不一样的。

小群：蔡老师，在很多孩子很小的时候，有想法的爸爸妈妈，会有意识地帮孩子树立一些规则意识。

蔡景昆：这是好的。

小群：但是，刚才我们的这两个例子都是走向了一个极端。

蔡景昆：太极端了。

小群：所以爸爸妈妈会很苦恼，一方面是规则，一方面是自由，我们的教育怎么才能把这两者结合在一起呢？

蔡景昆：这是一个非常难回答的问题。规则与自由的度的问题，当然这么小的孩子，

他们可能还体会不到规则之下也是能享受自由的，我们一会儿可以再讨论这个事情。一般来说，我们给他的教育达到怎样的度呢？就是我们让他树立规则意识，甚至有一些好的养成教育也属于这个范畴。另外不需要他很偏执、很僵化、很拘谨，这样会影响他的社会交往、社会生活。这个度其实是以适宜参与社会生活的一般性原则为基准的。

小群：您讲的这个有点难懂，您给我们举一个例子吧，比如我们要教育一个孩子学会守时，晚上该十点睡就十点睡，该早上八点起就八点起。

蔡景昆：家里是可以这样的，但同时也告诉他，什么情况下能特殊，节假日可以特殊一点，身体不太好的时候可以特殊一点，家庭的其他成员发生意外情况的时候可以特殊一点，比如哪天爸爸妈妈病了，我们需要去医院看望，那么九点钟没有回来陪他睡觉，安顿他睡觉，那这个情况可以特殊。告诉他是有特例的，他生活不是像我们想的规定好那样的，是可以有特例的。这个时候孩子就理解，平常我要九点钟睡觉，可是今天是星期天，可以自由一点，但这个仍然是有幅度的，如是不是可以夜里三点才睡？不行，没那么大的幅度，但可以十点钟才睡。

小群：适当地放宽。

蔡景昆：可以适当地放宽。家里有其他的人，或者有客人来，如果当时客人还在场，你不能赶走他，如果你的住房条件有限，就是卧室和客室是一间的话，你能这会儿赶走客人吗？

小群：不能，所以现在不能睡。

蔡景昆：不能说现在我要睡觉了，客人你快走吧，那是不好的，要告诉他，特殊情况下是可以改变的。教他的时候顺便就要把这些说进去。

小群：我们是不是可以适当的，在让他习惯形成的过程当中故意安排一些特殊的例子？



蔡景昆：让他体会，让他把握这个事情。如今天我们几点睡呢？让他把握这个事情，他就会理解。

小群：慢慢就可以习惯了。

蔡景昆：慢慢就可以理解。实际恪守一件事情，这是重要的，但是有时候还要孩子体会在恪守情况下的自由。比如说下棋可以约定时间，你约定了时间，没约定盘数，我们可以走棋行棋快一些，原定下三盘可能下了五盘，这是可以的。再比如平常学诗词，当然孩子现在还不会，以后做诗词都是有字数限制的，有韵律限制的，但是仍然可以写出不同水平的诗，这就是在规则下的自由。

小群：也就是说，孩子有的时候固执，甚至有一点偏执的倾向，是因为爸爸妈妈教育的方法本身就有点太固执了。

蔡景昆：太过了、太固执造成的。

小群：太不轻松了。

蔡景昆：这个再回旋一下就可以了，不是一个大问题，也不会造成严重的伤害。我们这里担心的只是他社交会遇挫，还要告诉他对待别人和对待自己是不一样的。

小群：我们定规矩的时候就要告诉他。

蔡景昆：我们自己严格要求自己，但是如果发现别人不这样，我们可以不去管他，也可以指出。

小群：我们现在定规矩也好，还是要让孩子懂得一些规则也好，其实目的都是为了好，不管是身体好，还是习惯好。比如说，如果我们爸爸妈妈带着孩子每天早晨起来锻炼，孩子很可能就养成一个习惯，他知道这个规矩，每天早上要早起锻炼。但锻炼背后是什么呢？是希望他身体好，可是爸爸妈妈只是告诉他早上

起来要锻炼，但并没有让孩子明白，锻炼的目的是为了身体好。

蔡景昆：对，行为的目的。

小群：有一天孩子生病了，但是他已经养成的习惯了，他仍然要锻炼，这个时候爸爸妈妈就发现，这孩子有一点固执了，是不是我们在定规矩的时候就应该把背后的目的跟孩子讲清楚。

蔡景昆：对的，尽可能用他能理解的语言跟他讲清楚，锻炼的目的是为了健康，为了使身体更强壮。但是假设哪天早晨他病了呢？他还出去锻炼就是在损害他的健康，他需要卧床休息，所以这个事情还是要跟他讲清楚。

小群：如果他还去锻炼的话，就违背我们的目的了。

蔡景昆：对，它就冲突了。

小群：您觉得一个孩子习惯的养成，或者说我们慢慢帮他建立一个正确的规则意识，也就是说，有规则也有自由的一个宽容的度，在几岁开始会比较合适呢？

蔡景昆：应该在出生就开始。

小群：一直是要慢慢建立的。

蔡景昆：一出生，有的母亲就觉得，我喂奶时间的间隔是不是可以固定呢？当然我们一般主张喂奶时间还是孩子醒了就喂为好，渐渐地可以拉开时间，因为母亲要休息的，如果夜间的间隔时间和白天一样的话，母亲就无法休息。所以根据母亲的需要和孩子能承受的程度划分开时间，这实际也是规则，这只不过给他建立的是生理上的反射而已。

小群：身体上的规则，生物学上的规则。

蔡景昆：慢慢地当他懂事了，比如告诉他怎么和人打招呼这是规则，这是行为的示范，同时也在告诉他见了人是要打招呼的，当和人分别的时候要再说再见，是这样的规则。在吃饭的时候不能玩耍，这慢慢也要建立起来，从很

早就可以建立起这样的规则。

小群：所以并没有一个从什么年龄段开始的问题。

蔡景昆：没有严格的要从某一天开始，断然开始和断然结束，不是的。

小群：我补充我的一个观点，蔡老师看看对不对？我们老说言传不如身教，很多的爸爸妈妈可能非常希望自己的孩子是一个懂规矩的孩子，他们就会跟孩子说很多，甚至约定很多，有人在家里墙上都会贴着跟孩子的约定，但实际上发现效果并不是很好。这是不是因为爸爸妈妈自己没有做到，所以孩子不能很好地掌握。

蔡景昆：一般来说，对学龄前的孩子讲更多的道理是没有太大作用的，示范是非常重要的，家长要以身垂范、以身作责，这很重要。有的时候你定了这个制度，但孩子完全不知道这个制度的含义是什么，即使你跟他讲了，他也理解不深刻。另外，孩子在贯彻这个制度的时候，如果没有压力他不知道为什么要贯彻，他即使知道这样做为他好，为他长大好，为他身体好，为他如何好，但是他还是不能充分理解。

小群：他太小了。

蔡景昆：他太小了，一般来说，你这样做，他不管为什么他就可以去模仿，这是儿童的心理。比如一个家庭，家庭成员之间很客气地说话，甚至说话的声音很低沉、很轻柔、很亲切，他就会这样的。如果家里的人粗门大嗓地说话，他说话也会这样，就显得很没礼貌。这是一个氛围，他会向父母学习。我在很多家

庭里看到，家里人互相说话很亲切，那个孩子和任何人说话都很亲切，非常讨人喜欢。

小群：习惯问题。

蔡景昆：是习惯问题。



小群：您说到这儿了我就替一些爸爸妈妈再讨教一下。比如有的爸爸妈妈都是属于大大咧咧的人，很随性，但他们很希望自己的孩子能变成一个稍微严谨一点的人，于是他们就很苦恼，因为要求他们到30岁了再去改变自己的性格、习惯，是很难的。

蔡景昆：是，这是没办法的事。实际上，当你生了孩子以后，你的人生翻开了新的一页，你以新的社会角色进入了你的家庭生活，今天你当了爸爸，当了妈妈，那你就要想，我从今天开始可不一样了，我当家长了，我的行为要注意了。原来可能夫妻之间无所谓，几点睡都行，说什么都行，互相叫哥们儿，或者叫外号，但是当你面对孩子的时候，你必须改变自己。你也要和孩子一起成长，有的时候是伴随成长，这个过程对你可能是历练，是你第二次生命的开始，当然你要认真对待。

小群：也就是说，其实没有妙招，没有捷径，没有偷懒的方法。

蔡景昆：没有捷径，你就得改变自己。如果你还是说粗话，进门还是跷着二郎腿、抽烟、随地吐痰，那你对着孩子就不能这么做，你要谨慎，因为你现在是父亲、母亲了，你不能为了自己简单地活着，你是为了这个家庭，为了孩子在活着，你要当好父亲、母亲这样的社会角色。

小群：明白了，看来给爸爸妈妈建立的这个规则也是需要慢慢学习的，并且学会遵守的。

小群总结：

从小帮助孩子建立一个正确的规则意识在孩子成长过程中是必不可少的，在建立规则意识的过程中要让孩子体会到，规则和自由都有“度”，规则中也有一定的自由，而且不能用自己的标准去要求别人。同时，家长要循序渐进，并且要注意自身榜样的作用。