

文丹
祁丽珠
著

不懂孩子，你凭什么教出优秀的孩子？
20年18000名儿童的心理世界发现！

陶然教授

亲自撰文
作序推荐

中国青少年心理成长基地主任
首都医科大学临床心理系副主任

全国多所重点中小学校长
全国十佳优秀青年班主任 | 推荐的顶尖教育方法

影响千万家长的最实用有效的教育方法！

孩子绝对比你想得复杂！关于孩子，你自以为懂的大多是错的！



读懂你的孩子

影响孩子一生的
36个心理和行为逻辑

北京联合出版公司

先懂孩子
再谈教育
做懂孩子的父母！

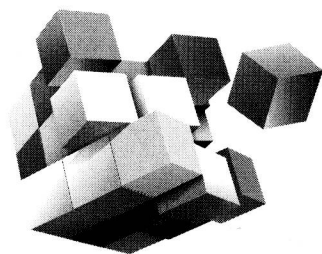


文
丹
枫
著
祁
丽
珠

读懂你的孩子

影响孩子一生的36个心理和行为逻辑

北京联合出版公司



图书在版编目 (CIP) 数据

读懂你的孩子 / 文丹枫, 祁丽珠著. — 北京: 北京联合出版公司, 2012.6
ISBN 978-7-5502-0894-0

I. ①读… II. ①文… ②祁… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第143331号

读懂你的孩子

作者: 文丹枫 祁丽珠

总发行: 北京时代华语图书股份有限公司

联系方式: 010-83670231

责任编辑: 李征

封面设计: 朝霞

版式设计: 任娥

责任校对: 贾宏宾 刘配书

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京建泰印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数150千字 690毫米×980毫米 1/16 15.25印张

2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

ISBN: 978-7-5502-0894-0

定价: 32.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-63783806

推荐序

我是一名心理学一线工作者，二十余年的临床实践中，我接触了近5000个青少年成长问题的各类案例。经整理统计发现：目前，之所以有那么多的问题孩子，其根源都或多或少跟父母不当的家庭教育有关。总结下来不外乎以下几点：

第一点是控制包办教育；

第二点是高要求的完美教育；

第三点是说教（说理）无情感支持的教育；

第四点是父爱缺失和母亲自恋对孩子情感世界的影响；

第五点是家长对教育的忽视和不重视，如留守儿童、“钥匙”儿童等。

以上这几点不正确的教育方式均导致父母不能给予孩子同理心（同情心），也没有很好地做到倾听理解和陪伴孩子。一言以蔽之，家长根本就没有读懂孩子！文丹枫和祁丽珠合著的新专著——《读懂你的孩子》，可谓是正当其时，迎刃而解了当今诸多家长的教子困惑。该书通俗易懂的语言，切实可行的教育方法很值得众多父母借鉴。该书可谓是近年来图书市场上少见的相对科学和适用的家教类书籍。

父母是孩子最好的老师，为人师者如果不懂孩子每个年龄段的身心特点，结果必然导致孩子在成长过程中会出现这样或是那样的心理问题。在控制包办教育下成长的孩子会缺乏自主创新的能力，没有个人主见，青春期极易出现迷茫和叛逆；高要求的完美教育会让孩子失去自信，增加孩子的羞愧感；唠唠叨叨无情感的说教（说理）教育不但让孩子感受不到爱的教育，而且会造成孩子的情感世界不完整，

人格的偏离，学习没有动力；父亲是将孩子引向外部世界的精神引路者，是孩子精神世界的导师。父爱缺失会导致孩子超我弱化，本我强大。母亲的自恋会导致孩子的思维逻辑不够严谨，做事的计划性不强，甚为严重的是导致孩子没有自控力和自我约束的能力。最终使孩子没有安全感、不信任他人、人际关系紧张等。

我们为人父母要知道，好孩子不是天生的，是需要经过父母的精心教导和培育出来的。父母想要一个优秀的孩子，在日常生活中就要想办法做到以下几点：第一要读懂孩子的一切，了解孩子不同成长阶段的生理和心理特点。第二是搞好亲子关系，亲子关系的核心是同理心，同理心就是要去感受孩子的感受，特别是在情感上的支持，对孩子的压力、痛苦、烦恼、快乐、人际关系、情绪、价值观要去感同身受地感知和理解，而后还要无条件地爱孩子和接纳孩子，包括孩子的缺点、错误和不完美。要知道孩子是在不断地犯错中成长，经历才是最好的老师。第三点要学会认真聆听和用心陪伴孩子。聆听孩子的声音，不仅可以了解孩子的内心世界，更重要的是丰富孩子的创造力。在聆听的过程中，不要做一个批判者或者立马给出答案，而是通过引导让孩子自己去体验和感悟，这样才能让孩子获得成长的经验和教训。千万不要做侦探和私自揣摩孩子，演绎孩子某种行为背后的可能性，这容易对孩子的内心领会错误，更引起孩子的反感，要学会给孩子留有一定的成长空间。父母们要知道，孩子逆反和有隐私正是孩子成长的标志。第四点，父母用心陪伴可以让孩子幸福一生。因此父母在陪伴孩子的时候，不光要有言语表达，还要伴随更多的肢体语言（牵手触摸拥抱和肯定的眼神等）。第五点，父母是孩子的第一任老师也是终生的老师，榜样的力量是无限的，当我们要求孩子做好的同时，我们自己必须首先做到。

该书的宝贵之处在于：用通俗易懂的语言导入了青少年心理学层面的规律性的东西，诠释了孩子日常行为背后的真实想法和心理思维逻辑，可以指导我们迷茫的父母，很清晰地看清孩子问题究竟出在哪里，针对性地引导孩子不但解决了亲子间的矛盾，还增加了亲子之间的情感。

最后我想说，家庭教育是一个春风化雨的过程，为人父母一定要有耐心，细心，

爱心，童心，用智慧的方法去引导孩子。让孩子在润物细无声中感受家庭教育的魅力。

愿天下父母与孩子永远和谐共处，生活幸福！

中国青少年心理成长基地主任
北京军区总医院成瘾医学中心主任
首都医科大学临床心理系副主任
共青团中央特聘专家

陶然教授

2012年6月于北京

前言

蹲下来，走进孩子的世界

一位母亲带着孩子逛商场，本以为孩子会很高兴，但孩子却一直吵着要回家。孩子的鞋带松了，她蹲下身来为孩子系好，猛一抬头与孩子同一视角时才发现：在孩子的高度只能看到无数条活动着的粗细长短不一的人腿，还有高大的柜台和货架，其他的什么都看不到，并且还会不时地被人们携带的箱包碰撞，她顿时明白孩子为什么不高兴了。

也许有人会说，这是一件很简单的事情，我理解孩子的想法了；也有人会说，为孩子好就是从孩子的角度考虑问题；亦有人会说，那就事事顺着孩子，让他按照自己的想法走就好了。

如果真是这么简单，我想也就不会有那么多家长为教育发愁了，每个孩子也都已经成为优秀的人了。

难点一，便是了解孩子真实的想法。很多家长总是会忽略孩子眼中的世界与我们是不同的，亦如他们自己小时候的一些行为总是让父母不理解一样。但当这些人逐渐长大、老去，就忘却了孩童时的那些感觉，况且随着时代的变化，现在孩子所经历的、所想的，与许多年以前已经不同了。

难点二，就是站在自己的角度说，我是为了孩子好。也有一些家长能够或多或少了解一些孩子的想法，但本着“为了孩子好”、“现在不管你以后你会后悔”

等想法，对孩子的行为和想法强加干涉。且不论孩子是否能接受，对于这种“现在纠正了以后孩子会更优秀”的逻辑本身就值得推敲。大多数家长只是凭着想象出来的经验来教孩子，缺乏的是真正合理而有效的教导思想。

难点三，就是理解了孩子真实的想法后，让孩子按照自己的想法走，还是具体用什么手段来引导。孩子在成长过程中遇到的问题很多，何况不同年龄、不同性格、不同环境的孩子，也需要用不同的方式去对待。很多时候，孩子的想法有其任性和幼稚的一面，做家长的总是能够合理引导，但在采取什么样的方式、是否要强制手段这个问题上，往往会陷入一种既怕伤害到孩子，又怕孩子走上歧途的两难境地。

所以归根结底，教育孩子只需要做好两点：了解孩子的真实想法和采取正确的方法。要解决孩子的问题，就要站在孩子的角度来考虑问题。

这本书是作者从自己多年的家庭教育经验中，再结合众多家教案例，总结出来的孩子的行为和语言逻辑。作为家长，可以以此为参照，从孩子的语言和行为中读懂孩子的真实想法。同时作者又根据自己的教育实践，为家长解疑答惑，提供有效的家庭教育方法。

本书共包括十章，详细解读了孩子 10 大方面的 36 种逻辑，从孩子表现出来的面孔来详细分析孩子的心理状态：

面孔：当孩子遇到困难，与父母产生矛盾，以及对于父母的教育方式不赞同的时候，都会通过行为、语言表达出来。这一部分侧重告诉家长，孩子通常都会在什么情况下，有如何的表现。提高家长接受孩子信息的警惕性，避免发生和出现对孩子的表达不闻不问的事情。

思维：孩子的表达有着更深一层的含义。在孩子表达的背后才是孩子最真实的想法。如果家长只是停留在处理孩子表面行为上，那对于教育孩子会没有实质性的帮助，因为家长并没有解决孩子真正的心理问题。这部分就很好地帮助家长了解孩子问题背后的真实想法，让家长更有针对性地和孩子沟通。

对策：当了解了孩子的真实想法之后，应该如何采取正确的方法去引导孩子

呢？在对策这一部分就会详细地阐述一些家长如何具体操作的方法。

相信阅读本书，会帮助家长找到最适合解决问题的教子方法，也会让家长在反思中与孩子共同成长。

同时，本书还具备以下两大特点：

亲子故事，还原真实生活中的碰撞。

每一小节，都通过真实的生活故事，还原家长和孩子在教育问题上出现的矛盾碰撞。读者可能会在故事中找到自己或者孩子的影子，这更加有助于理解问题发生的环境和条件，从而可以提高家长对于此类问题的预防和警惕。

言语通俗，清楚领会最合适的教育方法。

全书采用非常通俗易懂的语言，讲述在教育孩子时遇到的各种问题，以及如何解决。并且，书中会用孩子的语气去展现孩子的心理，让读者更加清晰地理解孩子内心的真实想法，也能够更加清楚地领会对于不同性格的孩子，应该采取哪种教育方式和方法。

教育的最终目的是为了让孩子更优秀，而最需要进行教育和帮助的，往往是在孩子遇到人生或思想挫折的时候，此时孩子最需要正确的引导，最需要家长放下架子，蹲下来，和他一起思考，一起解决问题。在理解孩子、明确目的、制订原则、合理方法等保障下，家庭教育也就会变得简单起来。相信每一位读者都会从本书中找到适合自己教育孩子的最佳答案，最终，让自己逐渐成为孩子成长道路上的良师益友！

目 录

推荐序 001

前言 蹲下来，走进孩子的世界 004

第1章 孩子的角色思维——我是这个家的焦点

第一节 为什么常年为孩子奔波却比不过静静陪孩子一天

面孔：没空陪我就算了，没关系 // 005

思维：都没人管我了，看来都不重视我 // 006

对策：再忙也要有“亲子时间”，让孩子感到被重视 // 007

第二节 明明爱蹦爱跳的，却变得温顺乖巧了

面孔：什么都听你的，我会做个乖孩子 // 011

思维：言听计从爸爸妈妈才会喜欢我 // 012

对策：少说“不听话我就不喜欢你”，让孩子释放本色 // 013

第三节 为什么孩子大多反对父母插手他们的事情

面孔：我自己能做好 // 017

思维：为什么我做什么事都被“监视” // 018

对策：适当放权，孩子才能发现另一个自己 // 019

第四节 为什么孩子总把自己当做家里的焦点

面孔：为什么这样不行 // 023

思维：我是这个家的焦点，就得我说了算 // 024

对策：摆正孩子在家庭的位置，果断拒绝无理要求 // 025

第2章 孩子的兴趣思维——我只做喜欢的事

第一节 为什么孩子大多不喜欢父母帮他选的兴趣

面孔：太好了，今天不用去兴趣班上课 // 031

思维：我对那些课程一点兴趣也没有 // 031

对策：让孩子自由选择，不固化孩子兴趣 // 033

第二节 为什么越想帮孩子丢掉的兴趣孩子越喜欢

面孔：知道你是为我好，我会少玩电脑游戏 // 037

思维：谁说玩电脑游戏就不是兴趣 // 038

对策：不以“为了你好”为名，毁掉孩子最宝贵的兴趣 // 039

第三节 不感兴趣的事情父母越劝孩子越不做

面孔：我对自己擅长的东西更感兴趣 // 044

思维：做擅长的事才有成就感，以免丢脸 // 045

对策：兼顾平衡，鼓励孩子多涉猎不擅长的领域 // 046

第四节 为什么兴趣广泛却什么都没学会

面孔：我的兴趣很广泛，什么都喜欢 // 050

思维：厌倦旧行为，喜欢新事物 // 050

对策：培养孩子专注力，避免三分钟热度 // 052

第3章 孩子的情绪思维——我不高兴了就想发泄

第一节 孩子哭的时候往往都是越哄越哭

面孔：我哭的时候谁都不要哄我 // 059

思维：就是想哭，哭出来就好受许多 // 060

对策：情绪是一种能量，让孩子的不良情绪及时宣泄出来 // 061

第二节 父母越劝孩子越发小脾气的缘由

面孔：没事我要发发小脾气 // 065

思维：心情不好，但是自己控制不住 // 065

对策：识别孩子不良情绪，及时阻止 // 067

第三节 当着外人很乖，回到家里叛逆

面孔：有什么事回家再说吧，我再也不敢了 // 071

思维：在外人面前被骂真丢人 // 072

对策：给孩子留一点面子和自尊 // 073

第四节 隐瞒真实想法只因父母为自己争吵

面孔：你们别再吵了，我不闹了还不行吗 // 077

思维：爸妈又为我吵，我还是忍着吧 // 078

对策：帮孩子管理情绪前先管好自己的情绪 // 079

第4章 孩子的沟通思维——我得说你们想听的

第一节 孩子是否开始变得无视你的存在

面孔：今天太累了，我先回房间了 // 085

思维：赶紧避开他们，省得说错话被骂 // 086

对策：不逼迫孩子说话，沟通需要“鼓励政策” // 087

第二节 最近越问孩子，孩子越不回答

面孔：没什么好说的 // 091

思维：说了也没有用，还不如不说 // 092

对策：积极回应，帮助孩子直面自己的感受 // 093

第三节 开始说得挺欢，后来就没了音

面孔：我不想说 // 097

思维：只要我一开口，他们比我说的还多 // 098

对策：全神贯注地倾听，把主动权交给孩子 // 099

第四节 最近总是支支吾吾不回答你的问话

面孔：这个……呃…… // 103

思维：我说什么都是错的 // 103

对策：给孩子回嘴的权利，让其敢于说真话 // 105

第5章 孩子的学习思维——干吗非要学这些

第一节 孩子大多不愿意学习的原因

面孔：其实我非常愿意学习 // 111

思维：被逼无奈，不得不学习 // 111

对策：协助孩子认识学习的重要性，不应付差事 // 112

第二节 孩子总是不懂父母的苦心

面孔：这个老师没要求，不用做了 // 116

思维：能少学就少学一会儿吧 // 116

对策：和孩子一起制订学习计划，把学习变成主动行为 // 117

第三节 对于分数孩子总是认为考得不错

面孔：这次我又得了99分，还不错吧 // 121

思维：虽然不是满分，但已经很高了 // 121

对策：加入奖励机制，激发孩子进取心 // 122

第6章 孩子的交友思维——交朋友是我自己的事

第一节 父母越不同意，孩子越要跟他做朋友

面孔：你能不能不要什么事都问 // 129

思维：这是我们之间的事，与你无关 // 129

对策：不介入孩子之间的正常交往 // 131

第二节 父母越帮孩子越不会交际的缘由

面孔：他又欺负我了怎么办啊 // 135

思维：你快过来帮帮我呀 // 136

对策：让孩子独立解决彼此冲突，不当面制止 // 137

第三节 孩子总是不让你说他的朋友

面孔：你别这么说，他人很好的 // 141

思维：说我朋友的不是就是对我有意见 // 142

对策：接纳孩子的朋友，而不是评论和攻击 // 143

第7章 孩子的说谎思维——我只是想达到目的

第一节 孩子不小心说谎的原因是什么

面孔：我真的不是故意要说谎的 // 149

思维：我又没有什么恶意 // 149

对策：客观看待孩子说谎现象，不一概而论 // 150

第二节 为什么孩子会把想象当成现实

面孔：我也不知道为什么会说谎 // 154

思维：说谎之前我并没有想太多 // 154

对策：分析孩子说谎的原因对症下药 // 155

第三节 孩子一次说谎得逞就想次次得逞

面孔：你这么说有什么证据吗 // 159

思维：反正抓不到我，说一次谎也无所谓 // 159

对策：拿出事实证据，让他无法说谎 // 160

第四节 家有说谎的父母必有说谎的孩子

面孔：你上次明明就骗我了 // 164

思维：凭什么你可以说谎我就不行 // 165

对策：以身作则，不以谎话搪塞孩子 // 166

第8章 孩子的犯错思维——我又不是坏孩子

第一节 明明犯了错，孩子却不承认

面孔：我就是没错，和我吼什么 // 173

思维：这么点小错至于和我翻脸吗 // 173

对策：孩子犯错时要和他讲理而不是抱怨责罚 // 174

第二节 认错快，犯错更快

面孔：行了，别说了，我接受惩罚 // 179

思维：接受惩罚表示还可以继续犯错 // 179

对策：用纠正代替惩罚和指责 // 180

第三节 孩子拿犯错总不当回事

面孔：对不起，不小心又犯错了 // 184

思维：犯个错又不会怎么样 // 184

对策：让孩子知道错误的严重后果，避免养成习惯 // 185



第9章 孩子的竞争思维——我得比别人强

第一节 孩子总拿自己的东西跟别人的比较

面孔：同桌换了个新书包，我的也该换了 // 190

思维：我要换个比他更好看的书包 // 191

对策：纠正孩子的攀比心态，引导其良性竞争 // 192

第二节 孩子都想考第一名的真正心理

面孔：妈妈，我一定会得第一名 // 196

思维：每次妈妈都让我得第一，不能让她失望 // 197

对策：降低期望值，望子成龙也要适可而止 // 197

第三节 孩子怎么说极端话，做极端事

面孔：不睡觉我也要做完作业 // 201

思维：这次考试我一定要超过他 // 201

对策：适当为孩子减压，转移竞争注意力 // 202

第四节 孩子其实并不明白竞争的真正内涵

面孔：这么努力还是失败了 // 206

思维：我真是没用啊 // 206

对策：为竞争失败的孩子作心理疏导，竞争的结果不只有赢 // 207