



带你走进孩子的内心世界，讲述亲子沟通的实用技巧

再忙也要陪孩子

亢冬艳◇著



对于家长来说，事业固然重要，但是对孩子的教育更重要，忙碌不能成为父母推卸责任的借口

在孩子的成长过程中，父母起着不可替代的重要作用

北京工业大学出版社

再忙也要 陪孩子

亢冬艳◇著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也要陪孩子 / 亢冬艳著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5639-4025-7

I. ①再… II. ①亢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 182472 号

再忙也要陪孩子

著 者: 亢冬艳

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 710 毫米×1010 毫米 1/16

印 张: 20.625

字 数: 281 千字

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4025-7

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

◇ 前 言 ◇

身为父母,最大的幸福莫过于把孩子带到这个世界,陪着孩子一天天长大,分享孩子成长过程中点点滴滴的快乐。然而,又有多少父母能真正跟得上孩子成长的脚步呢?

目前,许多家长有这么一种观念和想法:多赚些钱,给孩子提供最丰富的物质条件,让孩子上最好的学校。他们几乎把所有的时间放在工作上,无暇关注自己的孩子,一味地在物质方面对孩子关怀备至,而在精神方面却疏忽大意,这对孩子的健康成长极为不利。实际上,孩子的健康成长并不是单靠物质条件,他们更多的是需要父母的精神关爱,需要父母陪伴,需要父母指导他们学习,需要父母与他们一起成长。

电视里播放过这样一个公益广告:

一个小女孩得了奖状,想给父母看,可是等了很久,父母都没回来。她每次听到脚步声,都满怀喜悦地跑出去,却始终不见自己父母的身影,失望的表情一次又一次地出现在小女孩的脸上。在漫长的等待中,小女孩睡着了,但她的家长还未回来。在梦中,她喊着“爸爸”,脸上露出高兴的笑容。

该广告以故事的形式叙述了一件很平常的事,孩子的愿望就是希望父母看看自己拿到的奖状,但是结果还是以失望告终。此公益广告应该引起父母的反思,希望父母们能抽时间多陪陪孩子,在分享孩子快乐的同时也让孩子分享父母的快乐。

大部分家长都会把“忙”作为没有时间陪孩子的借口。但是扪心自问,真的忙得一点时间都没有吗?孩子在成长的过程中,是多么渴望父母的爱抚、鼓励和情感交流。只要有心,总会抽出时间的。每天给孩子一个拥抱或

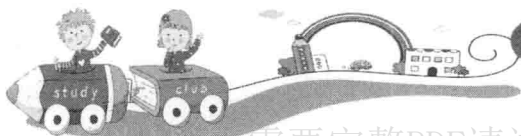


再忙也要陪孩子

是一个吻,让孩子感受到爱的激励和家的温暖。多和孩子交谈,倾听孩子的心声,并及时地给予指导和帮助。这样,孩子就会有安全感,孩子的成长就会是健康的,一帆风顺的。

没有父母陪伴的孩子是孤独的。父母再忙也要陪伴孩子。孩子的童年是短暂的,家长有责任让孩子有个欢乐的童年。陪孩子就是跟随孩子再经历一次童年,完成一次成长。家长应尽可能陪伴孩子,注重与孩子的沟通交流,亦师亦友,更容易引导孩子健康快乐地成长。

法国著名少年节目主持人克里斯琴·施皮茨博士也曾经说过:“培养你们的孩子,就应多和你们的孩子在一起,因为亲情的抚慰与关怀,有助于孩子的成长。”孩子的成长离不开朋友,孩子最好的朋友应该是父母。不管父母有多忙,有多累,都应多抽时间陪陪孩子,哪怕只是陪着孩子看看动画片,聊聊孩子遇见的趣事,唱首歌给孩子听……这简简单单的事情都会让孩子高兴得乐翻天。所以,请父母挤出一些时间,多陪陪孩子,让孩子健康地成长!



目 录

第一章 陪孩子一起成长,便是最好的教育

随着人们生活水平的提高,父母为孩子创造了优越的物质条件,却忽视了给孩子营造丰富的精神世界。这其实是家庭教育中的误区。别以“忙”或“没时间”为借口,放下无尽的工作和应酬,多陪陪孩子,多和孩子交流,陪孩子一起成长,那便是最好的教育。

爱孩子就多陪陪孩子 / 3

多给孩子一点爱 / 9

带孩子一起去旅行 / 15

多给孩子一些爱抚和拥抱 / 20

建立和谐的家庭氛围 / 25

多陪孩子聊聊天 / 30

好的亲子关系胜过许多教育 / 35

第二章 多陪陪孩子,走进孩子的内心世界

孩子的内心世界是父母最容易忽略也最难以接近的,但只有真正地走进孩子的内心深处,才能真正了解自己的孩子,才能知道孩子的所思所想。所以,有时间多陪陪孩子,真正从精神世界和心灵等方面尝试和孩子沟通,尽量和孩子成为无话不谈的好朋友。如果父母能够做到这一点,就是真正成功的教育。



再忙也要陪孩子

- 蹲下身子与孩子说话 / 41
- 站在孩子的角度考虑问题 / 46
- 用鼓励帮助孩子成长 / 50
- 用信任陪孩子成长 / 55
- 用尊重陪孩子成长 / 60
- 用宽容陪孩子成长 / 68

第三章 多陪陪孩子,倾听孩子的声音

倾听孩子说话,不仅是在对孩子进行平等做人的教育,也是走进孩子心灵的有效手段。作为一个称职的家长,应学会倾听、乐于倾听,才能真正从孩子的倾诉中真切地感受和把握孩子的喜怒哀乐,真正了解孩子在想什么,希望什么;才能真正领会孩子的意图,分享孩子的快乐;才能有效地用父母的体贴去化解孩子的烦恼,营造出充满爱意的温馨家庭环境。

- 要有主动倾听孩子说话的意识 / 75
- 善于听出孩子的“潜台词” / 80
- 不要打断孩子说话 / 84
- 鼓励孩子说出内心的想法 / 89
- 给孩子表达的机会 / 93
- 鼓励孩子发表自己的见解 / 99

第四章 多陪陪孩子,加强与孩子之间的沟通交流

如果孩子的教育出了问题,重要的原因是沟通不畅。教育孩子80%是沟通,20%是指导。现代的父母常有不知如何与孩子沟通交心的困扰,这不但与孩子之间的距离拉大,更会随孩子年龄的增长而加深,形成所谓的“代沟”。其实为人父母只要稍稍改变一下与孩子沟通时的方法和态度,就很容易与孩子进行交流。





养成与孩子沟通的习惯	/ 105
控制情绪,不对孩子吼叫	/ 109
优秀的孩子是夸出来的	/ 112
勇于向孩子道歉	/ 118
用批评帮助孩子成长	/ 124
打骂不是教育孩子的好方法	/ 130
不要对孩子唠叨	/ 135

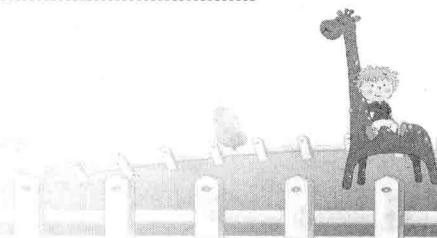
第五章 多陪陪孩子,带孩子畅游知识的海洋

孩子的成长离不开家长的陪伴。陪孩子学习,是不少家长正在或者曾经都做过的一件事。家长必须要对孩子多付出一些爱心和关注,陪孩子一起学习成长,为将来的学业发展打下良好的基础。

兴趣是孩子学习最好的老师	/ 141
陪孩子一起阅读	/ 147
帮助孩子克服学习粗心的毛病	/ 153
分数不是衡量孩子学习的唯一标准	/ 158
让孩子学会独立思考	/ 164
培养孩子的学习能力	/ 169

第六章 多陪陪孩子,帮孩子摆脱孤独

随着现代社会生活节奏的加快,很多父母陪伴孩子的时间是越来越少了,致使孩子常常一个人独处。长期独处的孩子性格会变得越来越孤僻、冷漠,将来很难融入社会。因此,父母应该让孩子多参加一些社会活动,帮孩子丰富社交经验,学会与别人友好相处,提高交往能力,从而使孩子摆脱孤独,获得自信和愉悦。





再忙也要陪孩子

- 和孩子一起分享快乐 / 175
- 教孩子与人合作胜过让孩子独做 / 180
- 和孩子一起分享助人为乐的樂趣 / 185
- 和孩子一起接受诚信的考验 / 190
- 教孩子学会与人交往 / 198
- 让孩子沟通无障碍 / 204

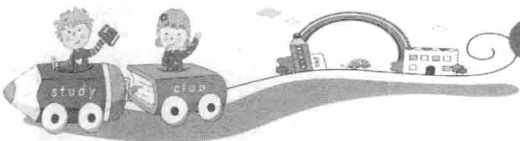
第七章 多陪陪孩子,与孩子共同度过挫折和伤痛

在成长过程中,每个人都必须经历伤痛才能更好地体会人生。虽然在这些时刻,孩子会沮丧、无助甚至绝望,但这是成长的一部分。孩子不能拒绝也不能绕道而行。作为父母,你所能做的就是和孩子一起感受伤痛,并帮助孩子找到应对的方法,让孩子学会承受痛苦,挖掘孩子克服困难的潜力,使孩子变得更加坚强。

- 挫折让孩子学会坚强 / 211
- 苦难是人生的一笔财富 / 217
- 让孩子坦然面对失败 / 222
- 鼓励孩子勇敢尝试 / 228
- 让孩子学会自我激励 / 232
- 鼓励孩子再多坚持一会儿 / 237
- 让孩子拥有乐观向上的心态 / 242

第八章 多陪陪孩子,与孩子一起经历成长的烦恼

每个孩子在其成长的路上都会遇到很多问题,随着年龄、身高的变化,每个孩子都会从身体到心理产生一定的变化。孩子承受着以往从未经历过的烦恼。这个阶段充满了困惑、感动与失落……作为孩子的家长,对烦恼中的孩子应该多一份关注,多一份理解和尊重,陪孩子一起经历和解决在成长过程中碰





到的烦恼。

陪孩子度过青春“逆反期” / 251

尊重孩子的隐私和秘密 / 256

不随便拿孩子做比较 / 262

正视孩子的早恋现象 / 267

将正确的性观念灌输给孩子 / 273

引导孩子做正常的追星族 / 277

让孩子告别网瘾 / 282

第九章 陪孩子长大成人,让孩子早日融入社会

现在的孩子大多数都是独生子女,由家庭教育中或多或少地都存在着娇生惯养的现象,孩子被过度关注,被过度保护,在包办和呵护中,自立精神和自理能力都很差。这对孩子的成长是有害的。为了让孩子以后能更好地融入社会、独立生活,必须让孩子学会更多知识,更多技能,才能在未来的社会中更具竞争力。

培养孩子的自我保护能力 / 289

和孩子一起探讨人生 / 293

培养孩子的生活自理能力 / 298

尊重孩子的选择权利 / 303

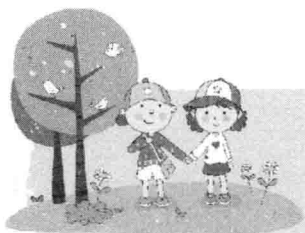
培养孩子正确的竞争意识 / 308

为孩子存钱不如教孩子理财 / 312



第一章

陪孩子一起成长，便是最好的教育



随着人们生活水平的提高，父母为孩子创造了优越的物质环境，却忽视了给孩子营造丰富的精神世界。这其实是家庭教育中的误区。别以“忙”或“没时间”为借口，放下无尽的工作和应酬，多陪陪孩子，多和孩子交流，陪孩子一起成长，那便是最好的教育。



爱孩子就多陪陪孩子

现代社会，繁忙的工作让很多父母陪伴孩子的时间越来越短，“忙”成了母亲的“口头禅”。孩子想和父母一起吃饭，父母说：“忙！你先吃吧。”孩子想和父母一起出去玩，父母说：“忙！自己玩吧。”孩子想和父母说说话，父母说：“忙！找小朋友们玩去吧。”……

作为父母，你可曾想过，这些冷冰冰的回答，让自己和孩子之间的亲情越来越淡漠。心理专家表示，缺少父母关爱的孩子更容易产生问题，无论工作多忙，父母都要抽出时间多陪陪孩子。

一位爸爸下班回家很晚了，很累并有点烦，发现他5岁的儿子靠在门旁等他。

“爸，我可以问你一个问题吗？”

“当然可以，什么问题？”父亲回答。

“爸，你一小时可以赚多少钱？”

“这与你无关，你为什么问这个问题？”父亲生气地说。

“我只是想知道，请告诉我，你一小时赚多少钱？”孩子哀求着。“假如你一定要知道的话，我一小时赚20块美金。”

“哦！”孩子低着头这样回答。孩子接着说：“爸，可以借我10块美金吗？”

父亲发怒了，“如果你问这问题只是要借钱去买毫无意义的玩具或别的东西的话，给我回到你的房间并上床好好想想为什么你会那么自私。我每天长时间辛苦工作着，没时间和你玩小孩子





再忙也要陪孩子

的游戏。”

孩子安静地回到了自己的房间并关上门。这位父亲坐下来还对小孩的问题生气：他怎么敢只为了钱而问这种问题？

约一小时后，他平静下来了，开始想着他可能对孩子太凶了。

或许他应该用那10块美金买小孩真正想要的，他不常常要钱用的。

父亲走到孩子的房间门口。

“你睡了吗，孩子？”他问着。

“爸，还没睡，我还醒着。”孩子回答。

“我想过了，我刚刚可能对你太凶了。”父亲说。

“我将今天的闷气都爆发出来了。这是你要的10块美金。”

孩子笑着坐直了起来，“爸，谢谢你。”孩子叫着。

接着，孩子从枕头下拿出一些被弄皱了钞票，这位父亲看到孩子已经有钱了，想再次发脾气。孩子慢慢地数着钱，接着看着他的爸爸。

“为什么你已经有钱了还需要更多的钱？”父亲生气地说。

“因为我之前钱不够，但我现在足够了。”孩子回答。

“爸，我现在有20块钱美金了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请早一点回家，我想和你一起吃晚餐。”

这个故事道出了很多孩子的心声。现实生活中，很多父母几乎把所有的时间都花在了工作上，根本抽不出时间陪孩子，让孩子遗失了一种亲情，一种孩子成长过程中必不可少的父母的爱——孩子不要你给他买多少玩具，他只要你多陪陪他，这就够了。

孩子的成长是重中之重，忽略了孩子的成长，会欠下孩子很多的感情债。孩子情感上所缺失的东西不是父母拿金钱所能换回来的。要知道，只注意孩子的物质需要，而忽视了孩子的感情需要，这种爱是片面的，是缺乏力量的。





人都是需要感情的，对于孩子来说，更需要亲热的情感和父母的温暖。特别是年龄较小的孩子更需要和父母进行亲密的接触。因为，孩子除了满足自己的感情需要外，还需要从和父母的接触中获得安全感。相反，如果孩子不能通过从亲子情感交流中满足情感的需要，那么对孩子的健康心理的形成将产生消极的影响。所以，无论父母有多忙，也一定要设法多陪陪孩子，而不仅仅是在物质和金钱上满足孩子。

一位年老的父亲在儿子已成为昆虫学家时和儿子有这么一段对话。父亲说：“你小的时候，我们家里生活很苦，爸爸就拼命地工作挣钱养家，所幸你没有被冻着、饿着。”儿子则说：“对小时候的生活甘苦我没有多少印象。不过，有一次，你陪我在微风细雨中舞着扫把捉蜻蜓，我倒是清楚地记得。也许您还不知道，正是那次美好的经历，引领我日后走进昆虫学的研究领域。”

父母是孩子的第一任老师。孩子的许多行为习惯和对事物的认识方式等在很大程度上受到父母的影响，特别是入学前的儿童更是如此。童年期是孩子走向社会的关键时期。家庭中的亲子关系，家长的言传身教，对儿童的语言、情感、角色、经验、知识、技能与行为规范方面的习惯养成，均起潜移默化的作用。也许一个眼神，向孩子传递的是温度，也许一句关爱，向孩子辐射的是幸福。所以，父母挤出时间多陪陪孩子，可以更多地以自己的行为引导孩子的人生观、价值观的完整形成和正确发展，同时，对孩子各种能力的培养也极为有利。

在马克思的家庭里，父母和女儿的关系真挚融洽，充满了人生的乐趣。在孩子们还很小时，马克思就常利用工作的闲暇和孩子们一起做各种游戏。

孩子们兴致勃勃地把椅子摆成“马车”，然后把父亲“套”





再忙也要陪孩子

在车前，孩子们挥舞着“鞭子”，“车”上“车”下一片欢腾。

“爸爸是一匹好马”，这是女儿们对父亲的评价。

在马克思家里，星期日是属于孩子们的。

每逢星期天，即使再忙，马克思也总是放下紧张繁忙的工作，听孩子们“指挥”。他带着孩子们出去尽兴地游玩，让孩子们接受大自然的熏陶，既增长她们的见识，又锻炼她们的意志和体魄。

一次，恩格斯来到马克思的家里，见马克思正在聚精会神地伏案工作，便赶忙提醒马克思说：“喂，你忘了今天是什么日子吗？”

马克思一听，愣了一下，拍了拍脑门，微笑着说：“啊，对了，今天是星期日，星期日应该属于孩子们！”

于是，马克思放下工作，和恩格斯一起，有说有笑、高高兴兴地领着孩子们出去郊游了。

马克思的女儿们永远不会忘记，她们和父亲一起度过的那些愉快的星期日，这些美好的星期日，成为她们记忆中最快乐的日子。

父母多与孩子一起玩耍、交流，有利于其成年后的心理健康，会减少孩子出现人格障碍的风险。孩子毕竟思想比较单纯，感情也很单一。如果跟着父母一起成长，孩子会把自己所有的感情给了父母，把父母当作自己的避风港，一切情感都围绕着父母转移。而且跟着父母成长的孩子，不会孤独，不易产生人格或心理偏差，因为父母总会自觉约束自己的行为，把自己最好的一面展示给自己的孩子。父母是孩子的第一任教师，对孩子的教育培养，培养孩子个性的发展是家庭的功能，只有父母才能一对一地、深入地、无微不至地观察、发现和培养孩子的个性。

法国著名少年节目主持人克里斯琴·施皮茨博士也曾经说过：“培养你们的孩子，就应多和你们的孩子在一起，因为亲情的抚慰与关怀，有助于孩子的成长。”如果真的爱孩子，就应多陪陪孩子，也许父母不在意，但这会带给孩子无比的快乐和意想不到的结果。





跟孩子一起吃晚餐

当代人学习工作确实异常忙碌，父母忙工作，孩子忙功课，全家人要聚在一起吃顿晚餐，还得经过全家人的努力才能做到。许多父母都承认，全家聚在一起吃晚餐的时间，是联络亲子感情的最佳时机。很多父母也认为，经常跟孩子一起吃晚餐，使他们有机会了解孩子的现状；能跟孩子谈论各种事情，能帮助他们深入了解孩子的内心世界。

利用假日多陪陪孩子

假日是孩子和父母休息、放松的时间，也是父母与孩子交流、增进感情的好时机。父母应该利用假日加强与孩子的沟通与交流，促进亲子关系。在假日里，父母应抓住一切时间陪伴孩子，给孩子讲讲故事，谈谈心，与孩子一起总结一下学习经验教训。假日是孩子们接触自然的大好时光，一次户外晚餐，一次郊游，都有助于家庭成员之间的交流和沟通。

每天留出固定时间陪孩子

有一位事业颇为成功的父亲长期以来都非常苦闷，一次他对朋友说：“我尽管与儿子住在同一套房子里，但是一周都见不到几次面，更别说陪儿子玩了。”

朋友诧异地问：“你晚上回家后总可以与孩子说说话呀？”

“唉！我晚上不是加班，就是应酬，很晚才回家。回到家，儿子早睡了。第二天一早，我醒来时，儿子已经上学去了。中午儿子在学校吃午餐，我在公司吃，也见不上面。”

“你这样不觉得亏欠儿子什么吗？”

“你知道，现在竞争这么激烈，我感觉自己像是脚踏在水车上，不停地踩，从一项业务到另一项业务，马不停蹄地去做自己不得不做的那些事情。”

停了一下，这位父亲又继续说：“我这样辛苦，还不是为了儿子？将来他长大了一定会明白的……”

“不对，”朋友打断了他，“你这不是为了儿子。也许，你自

