

晋华
文化



幸福儿童
家庭教育丛书



最实用的^{de}

10堂

亲子
教育课

- 10 叛逆不听话
- 10 写作业拖拖拉拉
- 10 沉迷于电视和网络
- 10 一天到晚和兄弟姐妹争宠
- 10 不爱看书
- 10 学习只有三分钟

.....

身为**爸妈**，
你的**孩子**是不是也有上述**状况**？
那么，就让“**高手**”为您**支招**吧！

PChome kids 编辑部 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

幸福儿童 
家庭教育丛书



最实用的
10堂 亲子
教育课

PChome kids编辑部 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

最实用的十堂亲子教育课 / PChome kids 编辑部编著

· 一北京: 人民邮电出版社, 2014. 2

(幸福儿童家庭教育丛书)

ISBN 978-7-115-33699-6

I. ①最… II. ①P… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319004 号

版权声明

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司电脑人文化/创意市集在台湾地区出版, 今授权人民邮电出版社在中国大陆出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒 copyright@rightol.com

内容提要

本书共有七位作者, 每一位都是知名亲子博客的版主, 他们通过与众多家长交流、分享第一手的真实育儿经验, 为无数父母解答了他们在育儿过程中遇到的共性难题, 具体包括如何做到零障碍的亲子沟通、如何拿捏对孩子的赞美和处罚、如何改正孩子不爱做作业的习惯、如何陪着孩子探索才艺兴趣、如何解决最棘手的手足纠纷问题、如何协助孩子成长为独立的个体, 等等。

本书适合家长、幼儿园老师、学校教师和教育机构从业人员阅读、使用。

◆ 编 著 PChome Kids 编辑部

责任编辑 王莹舟

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880 × 1230 1/32

印张: 4.75

2014 年 2 月第 1 版

字数: 120 千字

2014 年 2 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-2076 号

定 价: 25.00 元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



前言

那些年，我们这样当爸妈

相信很多父母都是“在生了孩子之后，才开始学习当爸妈”的，尤其是对20世纪70年代后出生的父母而言，由于生在网络时代，要想获得有关“学着当爸妈”方面的信息也变得更容易了。

只是，在我们的求学过程中，从来没有一门叫“爸妈学”的专业供我们学习，所以当我们真正面对养育孩子的种种问题时，往往会感到求助无门。很多人会因此上网搜寻、到各大育儿网站讨论区发问，那些更有心的父母，还会去阅读各类教育书。

这几年来，网络上出现了许多愿意分享教育经验的爸妈的博客，其中不乏知名的“成功典范”，这些父母（孩子



大多已经就读于著名大学)不但乐于分享孩子童年的美好时光,更乐于将自己的教育成果展示出来,这令许多父母为之神往。

但是,离开这类博客、合上教育书,回到真实的世界里,关于孩子的教育问题仍层出不穷,无论是孩子的生活习惯、沟通能力、学业成绩还是品格塑造等,都在考验父母的应变能力、价值判断能力和情绪控制能力。

“虚拟与现实”的落差,无疑让“学习型父母”在养儿育女的过程中不断地修正、调整,解决由“知易行难”造成的期待和挑战。但是,教育真的这么难吗?

本书特地采访了七位知名博主,他们的共同特色是:当爸妈的年头不长(最大的孩子才上高中)、不断地尝试各种教育方法,而且愿意分享自己在教育过程中的种种“真面目”。

从这七位爸妈的真实生活中,我们可以看到他们如何做到零障碍的亲子沟通,如何拿捏对孩子的赞美和处罚,如何改正孩子不爱做作业的习惯,如何陪着孩子探索才艺兴趣,如何解决最棘手的手足纠纷问题,以及如何协助孩子成长为独立的个体,为今后的自立做准备。

这些爸妈愿意告诉你，在电脑屏幕之后，他们如何与孩子讨论、激辩、妥协，以及如何在生气、难过、伤心之余，还能够维系亲子关系的和谐与甜美。这些爸妈都在想，等到将来的某一天，孩子长大离巢了，那时他们会戴着老花镜，对着电脑回想——“那些年，我们是这样当爸妈的……”

如果你也是学习型父母，也希望能够找到最适合自己的孩子的教育方法，希望这本书能够为你提供简单易行、可以轻松复制的实用育儿之道。



目 录

第一课 零障碍的亲子沟通 /1

▮ 在孩子的婴儿期，就要开始建立良好的沟通模式 /4

☆ 保持理性，才能不让沟通失控 /5

▮ 把孩子当朋友，分享生活中的大小事 /6

☆ 不要只问孩子作业写了没有 /7

现身说法：大人不要怕自己的权威被挑战 /16

第二课 树立时间观念，避免作业战争 /19

▮ 善用计时器，帮助孩子掌握时间 /22

☆ 原来孩子不明白时间的具体含义 /23

☆ 激发孩子向自己挑战的荣誉感 /25

☆ 用计时器在旁提醒，增进孩子的专注力 /26

▮ 教育专家建议爸妈可以这样做 /27



第三课 亲子共读培养的不只是习惯 /33

通过共读，了解并且雕塑孩子的小脑袋 /36

☆ 把亲子共读变成生活习惯 /38

全家一起上图书馆，孩子自然爱上阅读 /39

☆ 书是最让爸妈安心的保姆 /40

☆ 爸妈协助选书，拓展孩子的知识领域 /43

现身说法：到二手书店挖宝 /45

第四课 电视和网络是教育杀手吗 /49

引导孩子善用媒体胜过强硬禁用 /52

☆ 教会孩子主动选择 /53

☆ 不让孩子变宅童，避免网瘾从小做起 /55

教育专家建议爸妈可以这样做 /56

现身说法：趁早打赢亲子间的电脑战争 /59

第五课 善用赞美培养孩子的自信心 /63

针对过程进行赞美，而不是只肯定结果 /66

- ☆ 戒掉过度赞美，把焦点放在孩子的努力上 /67
- ▶ 用具体的赞美强化孩子成功的经验 /68
- ▶ 教育专家建议赞美应该这样做 /71

第六课 教会孩子做家务爸妈才能轻松当 /73

- ▶ 从小教孩子自己的事情自己做 /76
- ▶ 角色互换，让孩子知道做家务的辛苦 /78
- ☆ 放手实验，让孩子照顾家人 /80
- ▶ 教育专家建议爸妈可以这样做 /81

第七课 学才艺只有三分钟热度该怎么办 /85

- ▶ 学习才艺是孩子探索自己的历程 /88
- ☆ 当孩子说“不”时，先一起回想学习的初衷 /89
- ▶ 用个性教育培养孩子成人后的工作能力 /91
- ▶ 教育专家建议爸妈可以这样做 /92
- ☆ 迷惑一：弄清学才艺究竟是谁的需求 /93
- ☆ 迷惑二：培养孩子的兴趣要计算投资报酬率吗 /94



☆ 迷惑三：父母是否应把学习责任推给孩子 /95

☆ 父母应该扮演观察者和啦啦队的角色 /96

第八课 处罚孩子是必须的吗 /99

▶ 坚持适度的处罚，降低孩子犯错的几率 /101

▶ 用讲道理激发羞耻心会比打骂更有效 /103

▶ 教育专家建议爸妈可以这样做 /105

☆ 教孩子学会承担后果才能真正培养他们的能力 /106

☆ 父母应辨别孩子犯错是否是为了引起关注 /108

第九课 手足纠纷如何平息 /111

▶ 爸妈只能做到相对公平，无法做到绝对公平 /114

▶ 仔细倾听孩子的理由，多给他一个爱的拥抱 /115

▶ 年龄不是借口，教孩子理解大家都是平等的 /116

☆ 礼让只是一时，学会互相尊重才是根本 /118

▶ 借助角色互换，让孩子学会互相包容 /120

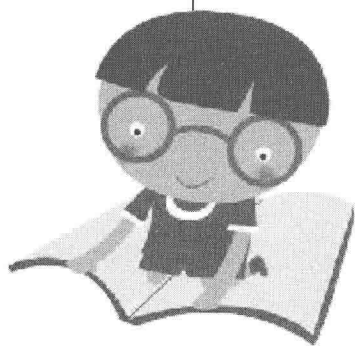
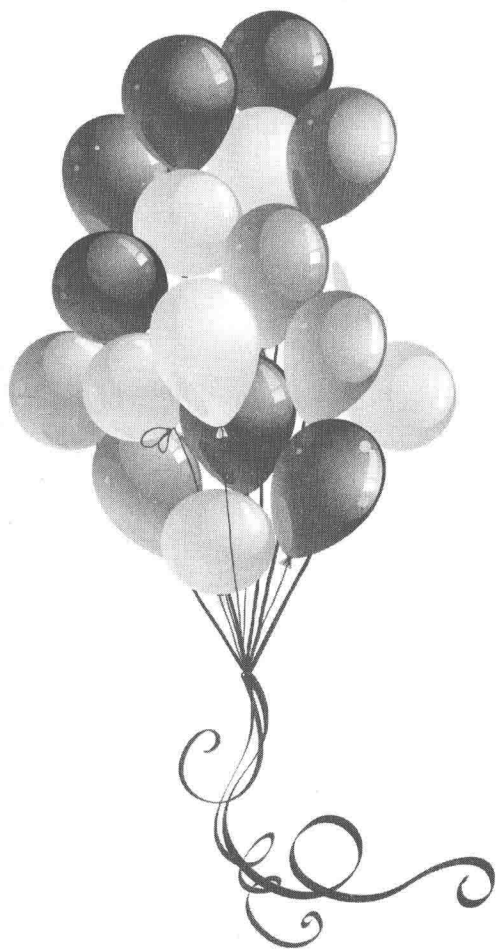
▶ 教育专家建议爸妈可以这样做 /121

第十课 爸妈放手孩子才会真正自立 /125

- ▮ 别剥夺孩子“想自己试试看”的机会 /128
- ▮ 教育孩子尝试“做自己”，强化孩子的自信 /130
- ▮ 教育专家建议爸妈可以这样做 /132

第一课

零障碍的亲子沟通



“孩子不听话”是爸妈最常见的问题，因为这通常意味着孩子的行为会失当，而这能引发许多问题，甚至亲子冲突。

不过当你抱怨孩子不听话时，是否想过孩子是真的听不懂，还是不愿意听？

是不是自己说话的方式不对？

不妨就此想想究竟该怎么和孩子说话吧！

“已经讲过这么多遍了，你为什么还是听不懂？”“为什么怎么讲都不听，一定要骂你才行吗？”“你到底有没有在听妈妈讲话？”如果你曾经因为孩子不听话而耐性全失、怒气冲天，相信上面那些话都可能曾经从你的口中夹带着怒气失控而出，甚至你还有可能用了更严厉的字句，表达自己对孩子的无奈与愤怒，结果最后不但伤害了孩子，也没有达到有效沟通的目的。

亲子沟通这门课永远都是学问，如果不好好学习，很可能会因为沟通不良导致许多难以想象的后果。孩子在小时候，难免会不听话，不断闯祸、犯错；等到青春期，急着长大的孩子如果仍不愿意听你说话，恐怕亲子关系就会逐渐疏离；待到孩子成年自立，一旦你想要和他说话，他便会以工作忙、离家远来回避，甚至直接说你的关心等于啰嗦，这一切都源自于他们没有从小与父母建立起情感关系的沟通管道。

日本知名的沟通专家岸英光曾指出：“孩子从父母口中学习语言，同时也学习父母沟通的方式。父母说话的声调、表情、态度甚至他们的价值观等，孩子都会像海绵一样完全吸收，所以你和孩子说话的方式，将会塑造他的未来。”

换言之，父母的一言一行，就是孩子学习的对象。如果父



母没有用对的方式和孩子说话，以及和孩子说对的话，等到孩子成年了，父母就会发现，孩子对你说话的方式就像一面镜子，忠实反映了从小你对他的说话方式和态度。

■ 在孩子的婴儿期，就要开始建立良好的沟通模式

为了记录双胞胎女儿的成长，而开始撰写《一开始就不孤单》一书的作家妈妈 Selena（洪淑青）认为，“亲子沟通要从婴儿阶段做起”，她想提醒大家千万不要以为孩子还小，不会用语言表达就不需要沟通。

只要是听力发育正常的孩子，往往在六七个月大时，就会开始听声辨人、听声寻物，这也代表他是“听得懂的”，Selena在双胞胎女儿左左和右右八个月大时，就发现她们会循着大人的指引，用目光搜寻并用双脚爬行到目的地，从此她也开始提醒自己不能再对孩子乱说话，要开始培养与孩子沟通的良性模式。

Selena 指出，婴幼儿阶段的沟通，例如声音和肢体上的交流，是很重要的。在孩子满两岁后，当他们进入“人生第一个叛逆阶段”时，难免会有不可理喻的行为，让忙于家务的妈妈失去耐性，抓狂生气，“当你觉得孩子不听话时，唯一

能做的就是通过沟通把冲突缩小。”孩子在三岁以前，已经懂得很多事情，只是会的语言太少，只能用哭闹来表达，因此大人不能因为孩子还小就忽略他们的反应。

☆ 保持理性，才能不让沟通失控

当孩子发脾气哭闹时，Selena 仍会耐着性子，先让孩子发泄，待孩子找到情绪出口时，再好好和孩子沟通。她提醒大家：“亲子沟通一定要不厌其烦，大人一定要明白，在孩子还小时，他们的头脑还没有成熟到可以冷静思考的程度，他们的许多行为都是出自于一时的情绪，或是大人无法理解的逻辑。”正因为孩子的思维方式和行为标准都在形成过程中，所以爸妈需要花很多时间和孩子沟通，借此来慢慢地调整孩子的脾气和想法。

只是，当孩子无理取闹时，相信爸妈的情绪一定也会受影响，甚至会因为理性沟通无效，最后失去耐性，开始责备孩子。面对情绪失控的幼儿，Selena 有一个绝招——当孩子没来由地吵闹时，她就会问“你想喝杯水吗”，然后带着孩子离开吵闹现场，到厨房或是安静的角落，倒一杯水给孩子喝。如果孩子还是怒气冲天，就会问她要不要喝第二杯、甚至第三杯。等到孩子喝完水、暂停吵闹后，带她去洗把脸，观察她的



情绪是否平复，再开始沟通。

同样的方法也适用在大人身上，当 Selena 察觉自己对孩子的情绪濒临爆发边缘时，她会按捺住怒气，跑到厨房去喝水，一杯不够就喝第二杯、第三杯，借助喝水的过程，调整呼吸，也调整情绪，等到自己的心情比较平静了，再去和孩子沟通。

把孩子当朋友，分享生活中的大小事

Diana 有两个分别读初中和高中的女儿，从孩子小的时候，Diana 就和她们无话不谈，甚至在孩子进入青春期后，全家人的沟通也没有出现障碍，只要母女一碰面，就会叽叽喳喳讲个不停。



个性开朗的 Diana 认为“夫妻间的沟通模式会影响亲子沟通”，她和先生两人从学生时代交往开始就无话不谈，再加上毕业后，两人

的工作领域相似，所以下班回家后，也经常把工作中遇到的问题拿出来讨论，两个女儿因此耳濡目染了家人之间“有话就