

教育不必只争朝夕，可以慢慢来。

——维尼老师

顺应心理， 孩子更合作

——和孩子一同幸福成长的心理魔法

维尼老师
著

一本实用、接地气、
可操作性强的养育指导、心理成长书

著名家庭教育专家

刘称莲

倾情
作序



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

维尼老师
著

顺应心理， 孩子更合作

——和孩子一同幸福成长的心理魔法



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

顺应心理, 孩子更合作: 和孩子一同幸福成长的心理魔法 / 维尼老师著.

-- 青岛: 青岛出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5552-1194-5

I. ①顺… II. ①维… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育

IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第250435号

- 书 名 顺应心理, 孩子更合作 —— 和孩子一同幸福成长的心理魔法
著 者 维尼老师
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 68068026
责任编辑 尹红侠
装帧设计 祝玉华
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2014年12月第1版 2015年2月第6次印刷
开 本 16 开 (710 mm × 1000 mm)
印 张 26
字 数 340千字
书 号 ISBN 978-7-5552-1194-5
定 价 42.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



推荐序

之前答应维尼老师给他的书写篇序言，然而欣欣然拿到他寄来的书稿后，却迟迟没有下笔，自认为并不善于拖延的我患上了“拖延症”。面对这本沉甸甸的书，我一直不敢轻易下笔，唯恐这篇序言写不好会给维尼老师的书“抹黑”。于是便把书稿读了又读，才下定决心写这些话：

几年前，我在北京做一个家庭教育讲座。讲座结束后一位家长找我咨询一些问题，说着说着，她便问：“您知道维尼老师吗？”我说：“知道啊，怎么了？”她便讲了她是如何从维尼老师的博客中了解到ABC理论，并通过该理论逐步调整自己的认知，从而改善了亲子关系，等等等等。看得出来，那位家长对维尼老师满怀感激之情。

有一段时间，我跟南方某个城市的广播电台连线做育儿节目，后来跟主持人熟悉了，节目之余便聊到在他们那里连线的老师们，那位主持人也提到了维尼老师，夸赞维尼老师的话有点石成金的魔力。

曾经有位青岛的家长打电话跟我咨询孩子的问题，我便把他推荐给了在青岛工作的维尼老师。后来那位家长反馈从维尼老师那里获得了极大的帮助。

同样的事情还遇到过几次，中国这么大，能三番五次地在不同的城市听到不同的人说起一个人，感觉维尼老师是无处不在的。

在维尼老师的书里，他把心理学流派中的认知疗法、人本主义心理学和行为主义心理学等几种理论都专门拿出来作为独立的篇章来讲了。然而读他的这些篇章你却不觉得枯燥，而是感觉引人入胜，因为他没有长篇累牍地讲理论，而是用一个个实际操作的故事解读了理论，而那些故事正是在他的帮助下解决了的问题，这让人明白心理学并不艰深，而是隐藏在日常生活的每一个当下。

他因为自己受益于心理学，所以对心理学有几十年的学习和研究，有深厚的理论基础。从事相关工作多年来，他接触了大量的个案，帮助许多家庭走出教育的困惑和亲子关系的泥泞。书里，他呈现的很多典型个案，毫无保留地把自己帮助这些家庭时的具体流程都用文字表达了出来。所以，读来画面感很强，非常易于理解和接受。书中的个案，几乎涵盖了家庭教育中所有

的问题，家长在阅读的过程中时不时就会找到自己和自家孩子的影子，问题自然会迎刃而解了。作为过来人，我深深觉得跟维尼老师的这本书相见恨晚，否则我会少走很多弯路。

我最最欣赏的是维尼老师给出的那些“维尼名言”，每一条寥寥数语，却道出了教育的真谛，比如那句“很正常，没什么”，听上去就会长舒一口气。再比如“做好我能做的事情，结果顺其自然”，一句话就厘清了怎么做和怎么想的界限。还有许多朗朗上口的“箴言”，虽然简洁，却寓意深刻。

读维尼老师的书，你会感觉维尼老师不仅是个会讲“大道理”的人，而且还是个用深厚的理论武装起来的实战派，同时他还会在你的育儿路上安装许多指路的明灯，让你清晰而理智地前行。

我知道维尼老师是位爸爸，他的家其实就是他的试验田，他的女儿便是他培育的庄稼，因此你在他的书里可以看到他和女儿的许多小故事。因为他把自己学习和体悟到的理念和方法首先用在女儿身上，所以维尼老师书里的内容是通过自己亲身实践总结出来的经验和教训，怎么说他都是一个和我们大家站在同一条战壕里的战友。

不清楚维尼老师为什么把他的昵称叫做维尼，我只知道他就像那只可爱的小熊一样深受广大家长的喜爱。

把深深地祝福送给维尼老师，也祝福朋友们读了维尼老师的书以后可以从容淡定地做家长！

刘称莲

家庭教育专家

畅销书《陪孩子走过小学六年》作者



读者序

不知道从什么时候开始接触维尼老师的文字，但却从看到的第一眼，就开始喜欢。随后认真阅读了他的大部分文字，读后似乎没有大彻大悟的感觉，但却是整个身心无比的放松。

以前从没有听育儿专家说过：孩子发脾气很正常，给孩子喂点饭也没什么，孩子成绩暂时不好没什么，有时不会写作业也没什么，偶尔不遵守约定不守规则也没什么。在维尼老师这里，很多都没什么，很多都不重要。

在老师看来，只有搞好亲子关系，才是养育孩子最基本的前提，亲子关系好了，一切都好说；亲子关系不好了，再好的育儿理论也无济于事。而这，恰恰是我们最容易忽略的东西。

我们总希望寻求一招制胜的法宝，总希望别人能告诉我们，具体该说什么，做什么，才能让我们的宝贝既听话安静，又懂事优秀，既能按照我们的指令，又同时具有创造性思维；既能照顾好自己，又能体贴父母、关心他人。我们嘴上说并不要求孩子完美，但心底里又是多么希望孩子能样样都好、完美无缺。

但哪里有压迫，哪里就有反抗。我们的孩子就在我们无比殷切的爱与无比细致的养育中，与我们的期望越来越远。

于是我们郁闷、痛苦、沮丧，甚至绝望，为什么，我们付出了汗水，却收获了跳蚤？

读了维尼老师的文字，我们才明白，养育孩子，应该顺应孩子的心理，尊重孩子自己成长的规律，而不是要求孩子顺应我们的要求，符合我们的期望。

老师告诉我们：面对孩子看似不合理的要求：可以先说好，再说不。可以适当满足，适当拒绝，先理顺关系，再寻求改变。对孩子的要求，可以先宽松，再逐渐严格……

老师告诉我们：规矩是可以有弹性的，可以与孩子约定，可以偶尔有例外，可以随时与孩子商量变更。

老师告诉我们：家庭教育上不要那么是非分明，不要太坚持某一方面的观点，一切都要根据自己孩子的情况，做出自己的调整，孩子写作业要不要辅导，要不要陪，电脑电视让不让看，垃圾食品让不让吃，等等，似乎在老

师这里，什么都没有标准答案，向左可以，向右亦可以，一切都以孩子的实际情况为考量依据。

读老师的文字，我们首先会感到宽慰：原来让自己焦虑、担心、恐慌的所有问题，在老师这里都不是问题。然后按着老师教给的方法，站在孩子的位置去思考，或许，只是换个角度，问题已经迎刃而解。

许多时候，老师似乎只是告诉我们如何接受现实，在接受现实的基础上寻求改变。曾经不太理解老师助人的方式，似乎更多的是大原则，实际可操作的方法却没有我们希望的那么多。现在却慢慢理解：面对实际问题，每个人都希望别人告诉我们该怎么办，而老师每次都是让我们先学着接受现实，改变认识，然后再去思考该怎么办。老师很少告诉我们什么是最好的，最佳的，似乎我们养育孩子的每个问题他都能从正反两方面去阐释，引导我们发现问题的，寻找最适合自己的答案。这样过程虽然曲折了一点，但只有通过这样的方法找到的答案，我们才愿意去实践。

其实也希望维尼老师能告诉我们：什么情况下该对孩子说什么话，讲什么故事，听什么音乐，甚至做什么动作。但最终发现，现实情况无比复杂，就算他真这样给出来了，自己也一定会觉得一点也不可行。就算可行，在具体实践过程中，也会因随时遇见问题而一脸茫然：人家放音乐放得好好的，我怎么一放就出问题？同样一句话人家说效果很好，为什么我们说就完全没有用？老师总是先告诉我们处理家庭问题的基本原则，只有明白这些基本原则，才能以不变应万变，而这些原则，说起来深奥，但总结起来，也不外乎尊重、共情、理解等简单词汇。

每天太忙，在家时刻被俩孩子黏着分不开身，还得忙他们的衣食住行吃喝拉撒。但依然每天抽空读老师的文字，感觉老师的文字既能孩子的问题，又能帮助我们安抚自己的情绪！让我们在阅读之中，慢慢放下焦虑，放下着急，放下要求，放下对孩子的各种期望，从而发自肺腑地接纳孩子，理解孩子，以一颗温暖平和的心关注着孩子的成长，必要时给予帮助。

当我被两个曾经是魔鬼，现在是天使的孩子拥簇着，坐在舒适的家里，感悟着为人母亲的幸福时，不禁在心中真诚地感谢老师，是他的文字，提醒我拥有的幸福；是他的从容宽厚，让我学会了欣赏和接纳孩子；是他的智慧，让我不仅收获育儿的方法，还学会了更多做人做事的道理。

读者 葱蒜妈（网名生如夏花）



作者序

我与心理学的缘分始于1990年，那时，虽然高考成绩达到市里前几名，考入国防科技大学，但是由于追求完美，过于执着，不知顺其自然，让我收获了“肌肉紧张性头痛”。这种头痛与我的情绪、行为等心理相关问题有很大的关系，对学习、生活影响很大。不过，坏事变好事，我因此花了很多时间去研究心理学，以期解决这些心理相关的问题。那时看了不少心理学的书，但是却总觉得没有效果，直到我看到了一句话：直接决定你情绪和行为的并不是事情，而是你对事情的认知。这让我醍醐灌顶，恍然大悟，找到了改变自己的方法：想改变我的情绪和行为，首先要改变我对事情的认知。从此之后，豁然开朗，找到了心理成长的钥匙。几年后我才知道这是认知疗法的核心原理。

运用认知疗法，我逐渐学会了调节自己的情绪，改进自己的行为，性格逐渐完善，也解决了不少心理问题，头痛问题也随之逐渐好转，所以，坏事变好事，心理得到了实实在在的成長。这是一个长达十多年潜心坚持的过程。我去阅读心理学名著，直接向大师们学习。但是心理学界对于普通人情绪和行为等方面的心理成长研究极少，没有现成的具体方法，所以只能靠自己实践、思考、反省，每天思考的时间经常长达三四个小时以上……我也大量吸收了传统文化的精髓，包括儒家的中庸之道、道家的顺其自然、禅宗的去除执着等，这些对于心理成长都是很有益处的。

在这个浮躁的时代，幸好我没有论文或课题的压力，没有名利的束缚，可以静下心来慢慢地做研究，所有的研究直指实用有效，也经过了我自身实践的反复检验。十几年坚持在同一方向努力，收获的是厚实的心理成长体验，慢慢地，我想在心理学领域有所建树，所以，开始做一些心理咨询，并获得了二级心理咨询师资格。在与来访者的咨询中，我发现从自身成长中提炼出来的理念和方法，对于他人也是适合的。

2004年女儿出生之后，我花了很多精力陪伴她成长，虽然育儿的路并不平坦，但付出都是值得的，我收获了一位幸福快乐、像樱桃一样甜美可爱的女儿，获得了宝贵的亲身体验，也更能理解很多父母苦于自己无法调节好情绪，也不知道如何去调节孩子的情绪，改善孩子的行为，培养好的性格，不知道如何去沟通……而这些正好是我多年所专注的领域，所以，我尝试把心

理学的积累和教育学结合起来，进行家庭教育的思考、研究、实践。我把自己的理念毫无保留地撰写成博文，得到了读者广泛的认可和喜爱。评价是实用、可操作性强、接地气。

逐渐地，很多父母找我做咨询，长期的咨询让我积累了几百个有效案例。丰富的实践，让我能够充分发展、检验我的理念和方法。很多父母只是看我的博文，应用我的理念方法，自己和孩子就都得到了成长，她们感觉受益匪浅，所以又把亲身体会反馈给我；我在QQ空间说说中常常发一些事例和理念方法，每天访问量达到三四万次，不少读者热烈参与讨论，让我的观点更完善，也提供了大量可以验证我理念方法的生动事例。我无私地把我的观点奉献给读者，换来了读者无私地把生动的事例提供给我，这是爱的循环吧。

这些生动的案例、体会、事例很多已经收入本书，所以，这是一本只有网络时代才能出现的书，在出版之前，我的理念、方法、观点已经接受了成千上万读者的反复实践检验。

简单来说，我的理念是：有一个亲密的、不逆反的亲子关系是“管”孩子有效的前提。父母学会用认知疗法调节好自己的情绪，去考虑孩子的心理、感受，顺应孩子的心理去养育，这样建立起良好的亲子关系，孩子对我们有了信任之后，孩子自然合作，我们再去适时适当帮助孩子，顺其自然、慢慢等待孩子的成长。

本书适合于家有婴幼儿、小学生、中学生、大学生的父母，对于养育遇到困难、困惑的父母来说，可以找到突破困境的钥匙；对于育儿暂时顺利、成功的父母来说，可以消除隐患，防止落入育儿的陷阱；养育中大部分常见的问题，在这里都可以找到启示。

这也是个人心理成长的自助读本。育儿不是简单的事情，它考量的是父母的心理、智慧。很多人也许在职场上成功，但是在家里动辄发火、打骂孩子，心态不平和；育儿方法简单、粗暴、生硬、不灵活，缺乏智慧。所以，看起来是为了教育孩子，实则首先需要提升的是自己。这就是一场自我修行，如果掌握了合理的理念和方法，再“吾日三省其身”，让自己和孩子一起成长，那么，幸福还会远吗？

“成功的路上，并不拥挤，因为太多的人坚持不下来。”送给我，也送给大家。

维尼老师

C Contents 目录

第一篇 调节心理的魔法——认知疗法



读懂孩子的心理，秘诀就在于“想想你自己”。

养育，我们会会有很多与心理相关的困惑，比如：如何调节好自己的情绪，少对孩子发火？如何减少育儿焦虑、压力？如何能做到淡定、平和？如何培养孩子的抗挫折能力？这些问题都可以运用认知疗法来有效解决。

第一章 读懂孩子心理的秘诀

第二章 调节父母和孩子心理的魔法 —— 认知疗法

什么是认知疗法？ / 5

 认知疗法的原理 / 5

 习惯性思维 / 8

 核心信念 / 9

 实例：认知疗法改变了我的不合理情绪 / 10

 实例：运用认知疗法，我两周改掉了坏脾气 / 12

认知疗法应用：学会三种思维，坦然面对挫折 / 13

 如何做到真正的坚强 / 14

 三种思维 1：坏事变好事 / 15

 三种思维 2：很正常，没什么 / 16

 三种思维 3：顺其自然 / 17

 三种思维是阿 Q 精神吗？ / 18

三种思维的应用：如何应对批评、输赢、压力和焦虑 / 20

 如何让孩子坦然面对批评 / 20

 如何让孩子能够输得起 / 21

 如何应对压力：做你能做的事情，其他的顺其自然 / 22

 如何减少育儿焦虑 / 24



家庭教育秉持什么样的理念，就会有怎样的行为。所以，如果想改变养育中不合理的行为，首先就要改变不合理的理念、认知，学习家庭教育的智慧。

第一章 您在压抑孩子吗？

我们以为自己都是为了孩子好，所以不去考虑孩子的感受，对孩子严厉或过于严格，这实际是在压抑孩子，暂时看起来效果不错，但“出来混早晚要还的”，播下压抑的种子，收获的将会是苦涩。

- 看似爱孩子，实则在压抑孩子 / 26
- 播下压抑的种子，收获苦涩的果实 / 28
 - 实例：孩子从天使、仇人到宝贝的改变 / 28
 - 实例：孩子很乖，却是因为被压抑 / 30
 - 为什么感觉写的是自己？ / 32
- 最常见的压抑方式：严厉或过于严格 / 33
 - 严厉或过于严格也是溺爱和包办 / 33
 - 实例：严厉，给孩子带来了几十年的痛苦 / 33
 - 不严厉就教育不好孩子吗？ / 35
 - 实例：严厉就像抗生素 / 36
 - 压抑孩子：出来混的，早晚要还的 / 37
 - 家传的是幸福还是痛苦？ / 38

第二章 理解、尊重、接纳的中庸之道

压抑会给孩子带来痛苦，理解、尊重、接纳则会给孩子带来幸福。相信孩子有自我成长的力量，给孩子适当的自主和自由，顺应心理地去引导、帮助，孩子会更好地成长。

- 理解、尊重、接纳的教育模式 / 39
 - 实例：理解、尊重，魔术般改变了孩子的性格 / 40
 - 男孩和女孩教育方式需要不同吗？ / 40
 - 理解、尊重、接纳的中庸之道 / / 41
 - 孩子的第一面：有自我成长的力量 / 41
 - 孩子的第二面：需要我们的帮助 / 42

实例:理解尊重之后,我和孩子都开心了 / 44

实例:改正了错误,我还是你的好妈妈 / 46

实例:理解尊重的道理我明白,为什么做不到? / 48

第三章 放下对优秀和成绩的过度执着

家庭教育的最大障碍就是过于执着。我们容易过度执着于孩子的优秀和成绩,忘了我们的初心:让孩子幸福。让我们放低期望,降低要求,以幸福为出发点期待孩子优秀,即使平凡也顺其自然,这样没有内耗、阻碍,孩子也许会更好地成长。

家庭教育的最大障碍:过于执着 / 50

放下对优秀和成绩的过度执着 / 52

努力去做,对结果顺其自然 / 52

孩子需要我们温和的坚持和帮助 / 54

期待孩子考上好大学,但对结果顺其自然 / 55

学习成绩不好,不是漆黑一片 / 56

实例:放下对分数的执着 / 57

实例:是为了孩子,还是为了自己的面子? / 58

以幸福为出发点期待孩子优秀 / 58

实例:要心理健康的平凡孩子还是精神压抑的优秀孩子? / 58

以幸福为出发点期待孩子优秀 / 61

重视孩子当下的幸福 / 62

不要因为优秀而损害了幸福 / 63

期待孩子优秀,如果平凡也顺其自然 / 63

实例:幸福的锤子打碎的是什么? / 64

实例:只要幸福,平凡也可以 / 64

放低期望,降低要求 / 66

第四章 家庭教育是一场修行

家庭教育是一门很深的学问,需要吸收传统文化的精髓,学习教育学、哲学、心理学等精华,还会考验我们的心理。如果能把家庭教育做好,智慧就提高了,心理也成长了。所以,家庭教育就是一场修行。

家庭教育之道在于中庸 / 68

家庭教育要讲究策略 / 69

不能眉毛胡子一把抓 / 69

- 因材施教:适合自己孩子的才是最好的 / 70
- 不可“头痛医头脚痛医脚” / 71
- 顺其自然,静待花开,不要太勉强 / 71
- 避开育儿的陷阱 / 74
- 孩子最大的敌人——别人家的孩子 / 74
- 局部最优不等于全局最优 / 75
- 我是对的,就要坚持吗? / 76
- 兴趣班,是坚持还是放弃? / 77
- 扬长避短还是扬长补短 / 78
- 有时可以允许孩子“逃避” / 79
- 励志过度,害人不浅 / 79
- 从检查作业看家庭教育的学问 / 80
- 现在教育孩子为什么这样难? / 81
- 家庭教育是一场修行 / 82

第五章 良好的关系是家庭教育的基础

亲子关系是家庭教育中首先要考虑的问题,先理顺关系,再寻求改变,良好的亲子关系是教育有效的前提;和谐的夫妻关系会为孩子提供一个幸福的成长环境;与长辈的关系对家庭教育也有影响。

- 建立良好的亲子关系是教育有效的前提 / 84
- 先理顺关系,再寻求改变 / 85
- 重视孩子的感受 / 87
- 实例:我的话让人听了确实不好受啊 / 88
- 实例:从孩子的角度考虑问题 / 88
- 爱孩子,就让孩子感受到“爱”而不是“恨” / 88
- 促使孩子“合作”而不是“听话” / 89
- 实例:为什么孩子会这样合作? / 90
- 夫妻关系也需要理解尊重和接纳 / 90
- 父母需要在孩子面前保持一致吗? / 92
- 如何处理与长辈的关系 / 93
- 实例:为什么我和妈妈总吵架? / 93
- 实例:如何理解尊重婆婆? / 94



家庭教育不能只谈高端大气上档次的理论，我们需要解决很多具体的困惑。比如孩子的“不合理”要求怎么应对？规则应该如何执行？生活习惯如何培养？自理能力和独立性如何培养？很多常见问题怎么理解、怎么解决？应不应该惩罚孩子？让我们一一道来。

第一章 是坚持规则还是顺应孩子？

孩子总是有这样那样的要求，“不合理”的要求满足还是不满足？如何满足？孩子得寸进尺怎么办？制定了规则是不是要坚决执行？规则能不能灵活、变通、有弹性？育儿是按照书本来还是跟随内心？

应对孩子要求的三个原则 / 97

适当满足,适当拒绝 / 97

先说好,再说不 / 102

约定的执行要有弹性 / 104

孩子是否会得寸进尺? / 106

实例:我不再为孩子要东西而心烦 / 108

顺应孩子心理,孩子更合作 / 108

实例:孩子高兴了,事情就好办了 / 109

实例:顺应孩子是好心情的开始 / 110

实例:顺应孩子,让我和孩子关系更好了 / 110

先说好,再说不,更加适合于青春期的孩子 / 110

实例:顺应,让我们幸福满溢 / 111

实例:顺应孩子的选择 / 111

规则的制定和执行要有弹性 / 113

规则最好是约定 / 114

规则的制定和执行要有弹性 / 114

为什么严格、坚定执行规则不好? / 116

充分理解尊重之后,可以坚决执行约定 / 118

养育需要学会妥协 / 119

先说不,再说好 / 120

育儿新主张:跟随内心,顺其自然 / 121

- 要按时喂奶吗? / 121
- 是否应该多抱孩子? / 122
- 强势可以建立威信吗? / 122
- 给孩子最大的自由吗? / 122
- 吃饭一定要专心吗? / 123
- 育儿不要太精细 / 123

第二章 放下对生活习惯的执着

很多父母执着于培养孩子好习惯,如按时刷牙、吃饭、洗澡、入睡、自理能力,等等,为了好习惯不惜忽略孩子感受,仿佛习惯不好孩子就不能优秀了。习惯真的那么重要吗?培养好习惯需要那么着急吗?为了习惯而打骂孩子值得吗?

- 生活习惯可以随性自在些 / 125
 - 生活习惯真的那么重要吗? / 125
 - 好习惯培养不用急 / 127
 - 有些习惯,长大了自然会改变的 / 128
 - 放下执着,是快乐的开始 / 128
 - 习惯重要还是孩子的感受重要? / 129
 - 努力去培养好习惯,对结果顺其自然 / 130
 - 培养习惯要讲究方法 / 131
 - 好习惯,有时只能慢慢等待 / 132
- 按时入睡还是顺其自然? / 132
- 培养自理能力,但不必太勉强 / 135
 - 对孩子的自理能力不要太执着 / 135
 - 适当培养自理能力还是需要的 / 135
 - 顺其自然地去培养自理能力 / 136
- 培养孩子的独立性,不必着急 / 137
 - 不必急着分床睡 / 137
 - 刚上学,作业不必急着让孩子独立完成 / 139
 - 有时喂饭也无妨 / 140
 - 有时可以帮助孩子解决小朋友间的矛盾 / 140
 - 静等“独立性”花开 / 141
 - 有时需要帮助孩子应对困难 / 141
 - 内心的独立比独立的习惯更重要 / 141

一定要天天洗澡吗？ / 142

不要逼孩子打招呼 / 143

第三章 理解、理解、再理解

如果我们能去理解孩子，会发现孩子的所谓“问题”表现可能很正常，没什么，也可能有内在的原因，还可能是父母造成的。所以，为什么要惩罚孩子呢？理解孩子非常重要，理解之后才能宽容孩子，才能接纳孩子，才能改变我们的认知，从而少对孩子发火；找到原因之后才能想办法去帮助孩子。

宽容、接纳的基础在于理解 / 144

孩子的某些问题表现很正常，没什么 / 144

实例：不要轻易给孩子扣上自私的帽子 / 145

孩子不大度很正常 / 145

孩子有时丢三落四是正常的 / 146

实例：孩子其实不是在欺骗父母 / 146

孩子的某些攀比心理很正常 / 147

实例：孩子人来疯是可以理解的 / 148

孩子说话不算数有时是正常的 / 149

如何看待孩子的虚荣 / 150

怎么理解孩子幸灾乐祸 / 150

如何应对孩子说脏话 / 150

孩子某些问题表现有原因——找原因，想办法 / 151

孩子粗心怎么办？ / 151

实例：孩子为什么会打小朋友？ / 154

实例：孩子为什么不爱上幼儿园？ / 154

实例：孩子为什么会缠人？ / 155

实例：孩子为什么会尿频？ / 156

孩子起床困难怎么办？ / 156

孩子生活中磨蹭怎么办？ / 157

实例：孩子不喜欢弹钢琴怎么办？ / 159

实例：孩子“不可理喻”的行为也是有原因的 / 162

孩子的某些问题表现是父母造成的 / 163

孩子为什么不知道感恩？ / 163

- 孩子为什么敏感脆弱? / 164
- 孩子为什么会骂父母? / 165
- 实例:孩子为什么会夜惊? / 166
- 跟孩子别扭就是在教孩子跟你别扭 / 168
- 孩子为什么会逆反? / 169
- 姐姐为什么要抢弟弟的玩具? / 171
- 如何让孩子不撒谎 / 171
- 实例:孩子偷偷拿钱怎么办? / 173
- 如何预防网络成瘾? / 176
- 孩子为什么会无理取闹? / 179
- 实例:孩子为什么咬妈妈、打妈妈? / 182
- 孩子不是我们肚子上的蛔虫 / 184
- 对于道德问题也需要理解和接纳 / 184
- 有些道德问题是正常的,可以理解 / 184
- 美德对自己是有益的 / 186
- 美德培养不要靠惩罚 / 186
- 先顺应心理,再要求品质 / 187
- 孟子曰:行有不得,反求诸己 / 188
- 为什么不要惩罚孩子? / 189
- 如何不惩罚就让孩子写字认真? / 192

第四章 放下对溺爱和娇惯的恐惧

很多父母心头有一个魔咒:不能溺爱、娇惯孩子。所以,会对孩子严厉、过于严格,不敢满足孩子正常的要求,不敢让孩子撒娇,结果却压抑了孩子。如果能按照顺应心理的方式去养育,就可以大胆地去宠爱我们的宝贝,而且不用担心会溺爱和娇惯了孩子。

- 宠爱孩子危害真的那么大吗? / 193
- 何妨让孩子撒撒娇 / 195
- 顺应心理与溺爱的区别 / 196
- 实例:顺应心理让女儿乖巧懂事 / 197