



心理专家的教子秘诀

轻松搞定熊孩子

熊孩子出没：我不要你完美，只要你快乐

朱凌◎著

《心理专家的教子秘诀》

新版

译林出版社

心理专家的教子秘诀

轻松搞定熊孩子

朱 凌◎著



译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

轻松搞定熊孩子：心理专家的教子秘诀 / 朱凌著. — 南京：译林出版社，2015.3

ISBN 978-7-5447-5232-9

I. ①轻… II. ①朱… III. ①儿童教育 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第306473号

书 名 轻松搞定熊孩子：心理专家的教子秘诀

作 者 朱 凌

责任编辑 王振华

特约编辑 张 心

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 三河市华业印务有限公司

开 本 700*1000毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 138千字

版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5232-9

定 价 29.80元

好孩子，统统是好父母教育出来的。
教育孩子，父母要先懂孩子！



序 做合格称职的父母

10 第一篇 做女儿的“情人”

爸爸：贺岭峰

心理学博士，上海政治学院心理系主任、教授、硕士研究生导师。

女儿：卓尔 13岁

36 第二篇 妈妈的接纳和支持会一代一代传递下去

妈妈：廖丽娟

国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员，承担《职业规划》网络课程等市级研究项目，参与《生命 青春 健康》《高中生心理指南》《情感——架起心灵的桥梁》以及参与上海市教委心理健康教育教材等书籍编写工作。

女儿：圆圆 10岁

64 第三篇 性教育，从女儿“偷袭”爸爸开始

妈妈：马丽

性心理咨询师、婚姻家庭咨询师，《时尚COSMO》《嘉人》《都市丽人》等时尚媒体两性关系专栏签约作者，新浪微博及新浪博客（名字均为幸福玛丽娅）的博主。

女儿：遥遥 13岁

90 第四篇 表达是养育一个健康孩子的最好方式

妈妈：徐维东

上海理工大学副教授、心理学博士，注册心理师X-13-053。

女儿：爱爱 13岁

118 第五篇 有“绝交”有“修复”的亲密关系体验才完整

妈妈：殷芳

心理学硕士、国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询考评员，于上海同济大学心理健康教育与咨询中心任职教师、同时担任上海高校心理咨询学会学术部副部长。

儿子：琢琢 9岁

136 第六篇 倾听孩子，最直接的语言里有大智慧

爸爸：吴国源

国家二级心理咨询师、中国狮子联会浙江东方狮源服务队成员，2011-2012年担任队长。

女儿：吴双 12岁

162 第七篇 青春期遇上更年期，谁也别记仇

妈妈：樊漓云

工商管理学硕士、应用心理学硕士、国家二级心理咨询师

女儿：丫丫 20岁

180 第八篇 生命教育在父母的一言一行中

爸爸：许见声

上海林紫心理咨询中心专家级心理咨询师，曾任台湾婚姻与家庭辅导学会秘书长、台湾青少年辅导教育机构秘书长。

儿子：天天 23岁

心理专家的教子秘诀

轻松搞定熊孩子

朱 凌◎著



译林出版社

图书在版编目（CIP）数据

轻松搞定熊孩子：心理专家的教子秘诀 / 朱凌著. — 南京：译林出版社，2015.3

ISBN 978-7-5447-5232-9

I. ①轻… II. ①朱… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第306473号

书 名 轻松搞定熊孩子：心理专家的教子秘诀
作 者 朱 凌
责任编辑 王振华
特约编辑 张 心
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市华业印务有限公司
开 本 700*1000毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 138千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5232-9
定 价 29.80元

好孩子，统统是好父母教育出来的。
教育孩子，父母要先懂孩子！



序 做合格称职的父母

10 第一篇 做女儿的“情人”

爸爸：贺岭峰

心理学博士，上海政治学院心理系主任、教授、硕士研究生导师。

女儿：卓尔 13岁

36 第二篇 妈妈的接纳和支持会一代一代传递下去

妈妈：廖丽娟

国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员，承担《职业规划》网络课程等市级研究项目，参与《生命 青春 健康》《高中生心理指南》《情感——架起心灵的桥梁》以及参与上海市教委心理健康教育教材等书籍编写工作。

女儿：圆圆 10岁

64 第三篇 性教育，从女儿“偷袭”爸爸开始

妈妈：马丽

性心理咨询师、婚姻家庭咨询师，《时尚COSMO》《嘉人》《都市丽人》等时尚媒体两性关系专栏签约作者，新浪微博及新浪博客（名字均为幸福玛丽娅）的博主。

女儿：遥遥 13岁

90 第四篇 表达是养育一个健康孩子的最好方式

妈妈：徐维东

上海理工大学副教授、心理学博士，注册心理师X-13-053。

女儿：爱爱 13岁

118 第五篇 有“绝交”有“修复”的亲密关系体验才完整

妈妈：殷芳

心理学硕士、国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询考评员，于上海同济大学心理健康教育与咨询中心任职教师、同时担任上海高校心理咨询学会学术部副部长。

儿子：琢琢 9岁

136 第六篇 倾听孩子，最直接的语言里有大智慧

爸爸：吴国源

国家二级心理咨询师、中国狮子联会浙江东方狮源服务队成员，2011-2012年担任队长。

女儿：吴双 12岁

162 第七篇 青春期遇上更年期，谁也别记仇

妈妈：樊漓云

工商管理学硕士、应用心理学硕士、国家二级心理咨询师

女儿：丫丫 20岁

180 第八篇 生命教育在父母的一言一行中

爸爸：许见声

上海林紫心理咨询中心专家级心理咨询师，曾任台湾婚姻与家庭辅导学会秘书长、台湾青少年辅导教育机构秘书长。

儿子：天天 23岁

序

做合格称职的父母

记者朱凌除了“报人”身份之外，还取得了心理咨询师的资格证书，这是她的爱好。朱凌早先已出版了一部有关心理学的作品，近来又有新作，拜读之后，觉得有话要说。

这本书，是从心理学的角度谈谈如何做父母，这个话题，具有公共性、普遍性。大多数人，都会成为父母亲，人类，就是这样一代一代繁衍下去的。做父母，似乎很容易，相爱的两个人，组成家庭后，一般就会有爱的结晶——孩子。有了孩子，我们就升级做了父母，然后养育孩子长大成人，我们就会变老，成为爷爷奶奶或外公外婆，而自己的孩子也成了父母。

但成为合格称职的父母，其实很难，至少不比考高级职称容易，至少不比自己成名、成大家、成就事业容易。大家应该都知道孟母三迁的故事，也都知道岳母刺字的故事，这样的母亲，真的很伟大，但古往今来，有多少母亲成了孟母、岳母呢？

尤其是现在，大部分都是独生子女，要想做合格称职的父母，更难。

以前一个家庭有几个孩子，只要有一个孩子出息了，父母就算成功，兄弟姐妹也靠这个出息的孩子帮衬。现在只有一个孩子，成功就是百分之一百成功，不成功就是百分之一百不成功，无形中给做父母的增加了很多压力。大部分80后父母，原本就是由独生子女成长起来的，有一天自己也为人父母，一时间适应不了角色变换的不在少数，由他们上一辈代养自己孩子的，也不在少数。

作者朱凌采访了八位家长，他们都是资深的心理专家，让他们谈谈自己孩子的成长经历，谈谈在亲子关系中自己为人父母的心得体会，全部是真故事、真性情、真体验，对当下的年轻父母来说，非常值得借鉴。

贺岭峰教授，上海政治学院心理系主任、硕士生导师，像这样的精英人士，工作一定很忙，但贺岭峰教授工作再忙，也绝不会忽视女儿的成长。在女儿还是婴儿时，他可以一天洗四十多片尿布，因为工作和女儿分离了四个月，他心怀愧疚，用加倍的陪伴来弥补对女儿的遗憾。他对女儿爱到了什么程度？爱到了要做女儿“情人”的程度。他最深沉的爱，就是陪女儿成长，减少外面的应酬、交际，减少加班，回家吃晚饭。再忙，他也要挤出时间来陪伴女儿。

有些父母，忙着自己的事业，忙着赚钱，忙着考职称，等到事业、金钱、职称都到手了，想再来弥补亲子关系的遗憾时，很可能已经来不及了。因为孩子已经在缺少父母关爱的环境中长大了，过了和父母建立亲密关系的年龄段，他们和父母之间，只能是疏离的关系了。童年缺少父母关

爱的孩子，往往容易出现心理问题和行为偏差，这些则需要孩子用一生的时间来矫正。贺岭峰教授对女儿精心的陪伴，使他拥有了一个幽默聪慧、身心健康的女儿，这样的付出，是值得的。

心理咨询师廖丽娟的育儿经验是“别把自己当成孩子的朋友”，这个观点很有针对性。现在有些父母，整天把“平等”挂在嘴边，将自己定位为“孩子的朋友”。廖丽娟反对这种似是而非的观点。她认为“朋友永远不可能取代父母对孩子的意义”。父母，意味着爱、接纳、支持。廖丽娟为孩子付出了全心全意的爱，同时她对孩子健康的成长提出了很高的要求。

心理学的传统观点认为，廖丽娟的教养模式属权威型模式，按此种模式教养出来的孩子，通常比较健康和优秀，孩子和父母的关系也比较好。对孩子，不能溺爱，不能冷漠，也不能做专制独裁的父母。这些建议，都是非常有价值的教子秘诀。

作为父母，如何应对孩子朦胧的性意识蒙发？如何施行适度地性知识教育？尤其是家有女儿，怎样让女儿懂得自我保护？

请读读母亲马丽与女儿的故事吧。她的女儿，在读幼儿园时，就对男孩子们和女孩子有什么不同很好奇，也因此闹了很多笑话。然而，马丽不呵斥、不责骂，而是巧妙地对女儿施以性知识教育，女儿在她的呵护下，正身心健康地成长着。

“养育一个健康的孩子，最累的是妈妈的嘴”，这是上海理工大学副教授、心理学博士徐维东的感受。“养孩子，千万不要吝啬语言。”是徐

维东一直反复强调的观点，“从孩子出生开始，我一直在对她说，妈妈爱你，妈妈不会离开你。”她认为，向孩子表达作为母亲的爱，永远也不嫌多。徐维东在临床个案和大量儿童精神分析理论的书籍中发现，婴儿焦虑的重要根源就是害怕被抛弃，而解决办法就是父母不停地向孩子表达爱，但很多父母不知道。徐维东平日在自己的微博里，不断重复地强调这些。

“看我微博的很多年轻妈妈，家里的孩子还很小，她们如果早一些知道向孩子表达爱，孩子的问题就比较好调整。有的孩子，从小一直跟着保姆，妈妈像个领导者，指挥保姆做这个、做那个，自己却很少抱孩子，很少陪孩子玩。千万不要认为给了孩子一个宫殿一样的房子，安排了保姆二十四小时看护，就是对孩子最好的照顾。孩子需要的是你的拥抱、你的眼神、你的语言。这些才是无价之宝。”我相信，年轻的妈妈们，一定能从这些忠告中受到启发。

那么，怎样才算合格称职的父母呢？一定要培养出一个考上耶鲁或哈佛或清华或北大的孩子，才是合格称职的父母吗？显然不是。我的观点是，只要让孩子德智体美劳平衡发展，身心健康，父母的管教就成功了，这样的父母就是合格称职的父母。换一句话说，将子女培养成有公民意识、有文化的普通劳动者，就是合格称职的父母。

朱大建

2012年10月



本章人物

爸爸：贺岭峰

心理学博士，上海政治学院心理系主任、
教授、硕士研究生导师。

女儿：卓尔 13岁

第一篇

做女儿的“情人”



女儿：

“听说女儿是爸爸上辈子的
情人，是这样的吗？”

爸爸：

“那当然。像你老爸我这样
稳重刚毅、温柔体贴、才高
八斗、学富五车的人，上辈
子甭提多有魅力了。”