

叶明亮 叶鹏飞 编著

Kids

养育孩子， 父母不能不知道的那些事



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建少年儿童出版社

FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

叶明亮 叶鹏飞 编著

Kids

养育孩子， 父母不能不知道的那些事



海峡出版发行集团 | 福建少年儿童出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

养育孩子, 父母不能不知道的那些事 / 叶明亮编著.

-- 福州 : 福建少年儿童出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5395-6353-4

I . ①养… II . ①叶… III . ①亲子教育 IV . ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 027412 号

出 品 人: 陈效东

选题策划: 吴 娟

责任编辑: 黄怡然

装帧设计: 刘 亮

YANGYU HAIZI, FUMU BUNENGBU ZHIDAO DE NAXIE SHI

养育孩子, 父母不能不知道的那些事

出版发行: 海峡出版发行集团

福建少年儿童出版社

<http://www.fjcp.com> e-mail: fcph@fjcp.com

社 址: 福州市东水路 76 号 (邮编: 350001)

经 销: 福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷: 福州华彩印务有限公司

地 址: 福建省福州市福兴投资区后屿路 6 号

开 本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张: 15

版 次: 2018 年 4 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5395-6353-4

定 价: 38.00 元

如有印、装质量问题, 影响阅读, 请直接与承
印者联系调换

联系电话: 0591-87911644

书如其名，照亮他人

初次跟叶明亮接触，是在厦门市心理咨询师协会成立大会上，当时，他用自己长期从事新闻宣传工作的特长和人脉资源主动为协会做义务宣传工作，他给我的第一印象是：很热心也很有爱心，而且做事认真、负责。

在之后的交往过程中，知道叶明亮长期在部队和公安系统从事新闻宣传工作，做事很执着，一直把宣传工作当作事业来看待，很有干劲，在业界和单位都有很不错的口碑。后来，我又了解到他还非常勤奋好学，到了知天命的年龄了，还像年轻人一样参加了国家心理咨询师的培训考试，顺利取得了国家二级心理咨询师的资格。与很多考过证的人不同的是，工作之余，他还能学以致用，利用业余时间撰写了一本亲子教育的书稿。当他把书稿给我，请我为他写序时，虽略感意外，他居然能用短短的时间把所学的知识写成一本书！但转念一想，又在情理之中，这就是他的性格使然：凡事不做则已，要做就要尽量做到最好！

据我所知，这是厦门本地心理专家撰写的第一部亲子教育专著，这是很多热心的厦门心理专业人士想做却没有做成的一件事。

我们从事心理学工作的人都知道：每个孩子降临时都像纯洁的天使。为什么

有的天使长着长着却变成了“熊孩子”呢？这跟父母的教育理念和教育方法有很大的关系，孩子是父母的镜子，有什么样的父母就会养育出什么样的孩子。可怕的是父母如此重要的角色，却可以无证上岗，而且还是终身制，一做就要做一辈子。

孩子是未来和希望，养育孩子是父母的天职，为了能够用所学的知识帮助更多的父母养育出优秀的孩子，叶明亮结合自身的实际，选择了以著书作为途径，传播科学育儿理念和方法，从实际个案入手，运用心理学的原理，提出贴近实际、简单易行、指导性、实用性强的具体方法。内容涉及心理“营养”、情商教育、智商培养、二孩相处之道、跟孩子说话艺术等方面，其中不乏国内独创的一些经典方法，例如：父母如何培养幼儿阅读能力的方法，就是叶明亮顺应幼儿身心发展的特点和规律，提出的一套科学的方法，父母若能根据此方法，将能轻松地帮助孩子养成喜欢阅读的良好习惯，让孩子受益终身。

养育孩子是需要科学的理念和方法的。叶明亮编写的这本书所传播的正是广大父母急切需要了解的养育孩子的科学理念和方法。相信本书就如同作者的名字一样，一定会照亮广大父母的心，让养育孩子变成一件轻松、愉悦的事。

厦门市心理咨询师协会常务副会长

心理学博士

李春苗

2017年12月

世界上从业人数最多但又无需培训，无需取得资格证书就可直接上岗的职业是什么？

毫无疑问，肯定非父母或“家长”莫属！

“人之初，性本善”，孩子的天性都是向上、向善的，每一个孩子都像纯洁的天使，他们具有很强的可塑性，都是父母的作品：他们是天才还是庸才，跟他们父母的素质和教育理念、教育方法息息相关，有什么样的父母，就会有什么样的孩子。

都说“世上没有教不好的孩子，只有不会教的父母。”然而，父母如此重要的职业，居然能无证“上岗”，可见有多么荒唐。

“十年树木，百年树人”，儿童是祖国的花朵、国家的希望。教育应该从娃娃抓起，这说难也难，说易也易，关键是父母要掌握科学的教育方法。正如治疗疾病有灵丹妙药一样，教育孩子也有一定的方法和技巧。父母只要用心学习，大胆尝试，亲子关系就会越来越好，孩子的问题就会越来越少，家庭关系也会越来越和谐。

我长期从事新闻宣传工作，有比较扎实的文字功底；又是一位父亲，有一些教育的经验和方法希望跟大家分享。我具有心理学知识，希望给家长提供指导和帮助。本书以案例为切入点，用科学性、操作性和实用性俱强的教育理念和方法，为家长“开药方”，让更多的父母能花尽可能少的时间，尽可能多地学习亲子教育理念和方法，为培养祖国的花朵尽自己的一分力量。

我潜心总结自己养育孩子的实践经验。平时，则留意观察、密切关注身边发生的各种实际个案，在《海西晨报》上开辟了“叶叔聊育儿”专栏，交流、分享经验，解答读者遇到的各类亲子教育问题。本书没有空洞的说教，具有较强的针对性、实用性和操作性，希望能带给广大的父母更多的启发和思考。

在此，我要特别感谢我的儿子，在撰写本书的过程中，他协助我收集了大量的资料，并从读者的角度提出了富有建设性的意见和建议。父子通力合作，将亲子教育付诸实践，既密切了关系，又提高了书稿的质量。

叶明亮

2017年12月

第一章	十四种心理营养素	1
第一节	爱	2
第二节	接纳	5
第三节	陪伴	7
第四节	安全感	11
第五节	尊重	13
第六节	信任	17
第七节	关注	20
第八节	倾听	23
第九节	宽容	27
第十节	夸奖	31
第十一节	肯定	34
第十二节	平等	37
第十三节	自由	41
第十四节	拥抱	44

第二章

早教助您的孩子如虎添翼

47

- 第一节 早教的科学依据 48
- 第二节 早教，教与不教天壤之别 52
- 第三节 抓住敏感期，教育事半功倍 58
- 第四节 避免陷入早教的误区 87

第三章

情商教育——培养孩子综合素质的基点

95

- 第一节 如何培养孩子的自我认知能力 97
- 第二节 如何培养孩子的情绪管理能力 100
- 第三节 如何培养孩子的独立自主能力 103
- 第四节 如何培养孩子的责任心 107
- 第五节 如何培养孩子的同情心 111
- 第六节 如何培养孩子的感恩之心 113
- 第七节 如何培养孩子的自我激励能力 115
- 第八节 如何培养孩子乐观开朗的性格 117
- 第九节 如何培养孩子抗挫折的能力 119
- 第十节 如何培养孩子人际交往的能力 122

第四章

父母怎么做或说，孩子才会更听话

127

- 第一节 父母与孩子建立良好亲子关系 130
- 第二节 父母蹲下来跟孩子说话 133

第三节	父母学会换位思考	135
第四节	父母把话说到孩子心坎上	137
第五节	父母不唠叨	139
第六节	父母说话算数	142
第七节	父母学会凡事跟孩子商量	144
第八节	父母不说伤害孩子自尊的话	145
第九节	父母充满爱意地跟孩子说话	148
第十节	父母说孩子听得懂的话	150
第十一节	父母经常夸奖孩子	152
第十二节	父母对孩子的爱要有节制	154

第五章

面对二孩，如何做称职的好父母 157

第一节	生二孩前，父母应该提前做好哪些心理准备	159
第二节	生二孩，高龄夫妇应注意哪些问题	161
第三节	同胞情深有妙招——如何让大宝从内心接纳二宝	163
第四节	大宝和小宝经常发生争执，父母应该怎么办	166
第五节	大宝经常欺负小宝，父母应该怎么办	168
第六节	两个孩子总是争宠怎么办	170
第七节	有了小宝后，大宝出现行为退化和叛逆的现象，应该怎么办	172
第八节	有了小宝后，如何发挥爸爸养育二孩的作用	174
第九节	大宝与小宝年龄差距较大时，父母需要注意	

些什么	177
第十节 隔代抚养对孩子的成长会有什么不利影响 及父母应该注意的问题	179
亲子育儿百科秒懂	183
一、父母如何培养孩子良好的阅读习惯	184
二、孩子厌学，父母应该怎么办	186
三、如何才能帮助孩子改掉学习粗心的毛病	189
四、孩子过分好动导致上课“坐不住”，父母应该 怎么办	191
五、如何培养孩子的记忆力	193
六、如何培养孩子的意志力，让孩子变得坚强起来	194
七、孩子做事注意力不集中，父母应该怎么办	196
八、孩子做事拖沓，父母应该怎么办	198
九、孩子一看到妈妈要外出就哭闹，应该怎么办	201
十、孩子胆小、害羞，父母应该怎么办	203
十一、如何让孩子学会分享	206
十二、孩子爱撒谎，父母应该怎么办	208
十三、孩子不乖乖吃饭，父母应该怎么办	210
十四、孩子爱发脾气，父母应该怎么办	212
十五、如何给孩子立规矩	214
十六、孩子刚入园，跟父母分别时，总是哭得很伤心， 父母应该怎么办	216

十七、当孩子问“我是哪里来的”时，父母该怎么回答	218
十八、孩子与他人发生争执，父母应该怎么处理比较好	220
十九、父母离异，如何将其对孩子的负面影响降到最低	221
二十、父母应该如何帮助孩子戒除网瘾	223
后记 感恩和感谢	227



第一章

十四种心理营养素

如同植物生长需要阳光、空气和水等营养要素一样，幼儿身心的成长也仰赖某些重要的“心理营养素”。心理营养素在本书中特指父母为了促进孩子身心健康发展而给予孩子的心灵呵护和心理关爱。主要包括：爱、尊重、陪伴、接纳、信任、关注、倾听、宽容、夸奖、肯定、平等、自由、抚触和拥抱。心理营养足的孩子，其生命就能绽放出神奇的绚丽之花，不仅有安全感，自尊心、自信心强，而且亲子关系也会比较融洽。



第一节 爱

爱，是给予、包容、尊重和慰藉。爱孩子是父母的本能。

美国著名心理学家马斯洛的需要层次理论告诉我们：爱和归属的需要是中等层次的需求，满足了生理和安全的低层次需求后，高层次的尊重和自我实现的需求才能得以实现。孩子一旦得到爱的满足，在轻松、自由的状态下，各种潜能就能最大限度地被激发出来，孩子的心理、人格、道德和智力才能得到更好地发展。

我国著名的文学家冰心曾经说过：“有了爱就有了一切。”

案例 1

苏妈妈：我女儿今年3岁，因早产，体质弱，我特地辞职，在家专心照顾她。到现在，我仍坚持帮她穿衣，喂她吃饭。我心甘情愿地为女儿付出，就是想补偿女儿，让她少吃一点苦。

可是，老公却不理解我的苦心，说我这么做是在害孩子，我感到非常郁闷。请问孩子年龄小、体弱多病，做母亲的多帮她一点、多照顾她一点，有错吗？

高尔基说：“爱孩子，这是连母鸡都会做的事。”父母想给予孩子最好的照顾、更多的爱，这本身没有错。但凡事都有个度，过犹不及。

不知您有没有听说过“化茧成蝶”的故事。据说，蝴蝶破壳钻出的时候，从茧里往上飞，一飞就掉下来，然后再飞、再掉，经常摔得头破血流，很痛苦。有



好心人拿来剪刀把茧剪了个洞，帮助蝴蝶从壳里爬出来。结果爬出来的蝴蝶，却不会飞，好心办了坏事。

蝴蝶的生长尚且如此，孩子的成长何尝不是这样。许多父母在对待孩子吃饭、穿衣等生活问题上，经常会犯同样错误，认为孩子小，做父母的能帮则帮，甚至直接代劳。这看似是爱孩子，殊不知，这等于剥夺了孩子锻炼、成长的机会和权利。

有时，爱与害之间，只隔了一层薄薄的轻纱，过了，爱就变成了害。父母对孩子生活上的过分照料，代替孩子做所有的事，就等于剥夺了孩子成长的机会，就会禁锢孩子的头脑、束缚孩子的手脚，使孩子形成依赖心理，恰恰是一种以爱的名义去伤害的行为。

案例 2

傅妈妈：我儿子今年9岁，上小学三年级，天生精力充沛、活泼好动。经常会抢小朋友的玩具玩，有时还会推搡小朋友。上课经常做小动作，干扰同学，为此，经常被老师批评。

老公是个急性子，信奉“棍棒出孝子”，常用粗暴的方式教育孩子。我知道老公打骂孩子不对，但又不知怎么去说服他。特向您请教。

每一个孩子都是独特的。有的安静；有的活泼好动，这都很正常。

精力旺盛的孩子能量充沛，需要找到释放能量的出口，孩子年龄小、自控能力差，难以分辨自己行为的好坏和后果。于是，抢玩具、打人、干扰别人，常常会成为孩子释放能量的惯用方式。从特定意义上来说，出现这种情况，孩子本身也是无辜的，父母应该给孩子多一些理解和包容。父母可以多带孩子参加一些体育锻炼，帮助孩子释放过多的能量。

对于5岁以下的孩子，如果出现抢玩具、推搡小朋友的情况，可以直接将孩子带离冲突现场。只要每次出现这样的情况，父母都坚持这么做，孩子就会渐渐



明白：这么做是不对的，就会慢慢改掉坏习惯。对于稍大一些的孩子，遇到这类情况时，可以试着跟孩子讲道理，告诉他抢玩具、打人是不对的，帮助孩子提高认知和自控能力。

打骂孩子会使孩子产生怨恨、逆反、畏惧的心理，危害很大。首先，打骂孩子会伤害孩子的自尊心。孩子受到父母打骂，会让他觉得自己不好，父母不爱自己，内心会感到压抑、难过，产生自卑心理。一方面，影响亲子关系。另一方面，孩子容易产生“破罐子破摔”的现象，对孩子成长不利。其次，打骂孩子还容易导致孩子说谎。经常被父母打骂的孩子，为了免受皮肉之苦，容易出现说谎的现象。再次，打骂孩子容易使孩子形成冷漠、孤僻、仇恨、攻击等个性，严重的容易导致孩子走上违法犯罪的道路，或发生出走、自杀等令父母遗憾终生的事情。最后，打骂孩子还容易造成恶性循环。俗话说“种瓜得瓜、种豆得豆”，父母经常打骂孩子，孩子长大后，受心理惯性的影响，容易把打骂作为一种教育方式，沿用到他自己孩子的身上，造成恶性循环。

您可以这样对您先生说：现在时代不同了，环境也不一样了，过去的那种“打骂孩子”的教育方式已经过时、行不通了。现在提倡的是人性化的教育理念，不能再沿用过去的那种所谓的“老经验”来管教孩子了。打骂只会给孩子造成负面影响，百害而无一利。做父母的，对孩子要有爱心、耐心和包容心，要有博大的胸怀，接纳孩子的不完美。犯错是孩子成长的必经之路，是孩子学习、进步的大好机会，对待孩子犯错，要多一分理解、包容，耐心帮助孩子查找犯错的原因，鼓励、引导和帮助孩子改正错误。同时，要注重与孩子建立良好的亲子关系，关系好了，教育的效果自然就会更好。



第二节 接纳

接纳，心理学上也称无条件接纳。一般是指父母对于子女不论其外表长得俊或丑、身体健全或残缺；也不论其性格外向或内向、脾气温顺或暴躁、智力超强或缺陷等，都能坦然接受，并给予无条件的爱。

无条件接纳的基础是信任孩子，接纳孩子的不完美。

研究表明，父母能否无条件接纳孩子，对于孩子能否健康、快乐地成长影响很大。

案例 1

王妈妈：我儿子8个多月大。他刚出生时，我发现他的上嘴唇有一道小小的裂痕（即俗称的“兔唇”），当时全家人都沉浸在儿子降生的喜悦中，没太留意。可是，随着儿子慢慢长大，他的唇裂越来越明显、刺眼了，想到生了一个外表有缺陷的孩子，我既担心会影响儿子今后的人生，也担心别人会用异样的眼光看待我们，压力很大。请问对待身体有缺陷的孩子，父母应该怎么办？

每个孩子都希望能够被父母无条件地接纳，身体和智力有缺陷的孩子更是如此。父母是孩子在这个世界最亲近的人，孩子如果不能被父母无条件地接纳，就很容易认为自己不够好，从而产生自卑感，甚至自暴自弃。

父母无条件接纳孩子，常常能改变孩子的命运。相信许多人都听说过日本知