

父母的教养， 孩子的成长

心理专家向日葵爸爸的36堂私房育儿课

3~7岁儿童期

胡慎之
著



关于亲密关系、隔代教养、敏感期、分离、习惯养成、叛逆、安全感、原生家庭、性教育、友谊、边界、独立性、父母功能等不得不说的话题

心理学家、作家 **武志红** 《爸爸去哪儿》制片人 **谢涤葵** **倾情**
广东卫视总监 **王世军** 《我们为什么被霸凌》作者 **陈岚** **推荐**

正确养育，从读懂孩子的心开始

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



父母的教养， 孩子的成长

心理专家向日葵爸爸的36堂私房育儿课

3~7岁儿童期

胡慎之 / 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（C I P）数据

父母的教养，孩子的成长：心理专家向日葵爸爸的
36堂私房育儿课：3~7岁儿童期 / 胡慎之 著. — 北
京：人民邮电出版社，2018. 2
ISBN 978-7-115-47795-8

I. ①父… II. ①胡… 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(2018)第005353号

内 容 提 要

本书以一位心理专家爸爸的育儿经历为蓝本，细致入微地讲述了孩子从3~7岁心理发育的过程，并从心理专业角度，结合最新的心理学知识，就父母应如何满足孩子心理发育的需要、陪伴孩子成长提供了参考和建议，帮助读者在轻松阅读中重新认识孩子的心理发展规律，有针对性地解决孩子成长中的各种问题，和孩子共同成长。本书适合新手父母，以及对儿童心理、亲子关系和家庭教育感兴趣的读者阅读。

◆ 著 胡慎之

责任编辑 冯欣

责任印制 彭志环

◆ 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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：8

2018年2月第1版

字数：171千字

2018年2月北京第1次印刷

定价：42.00元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315



目 录

Part 1 我是爱你的，你是自由的 //1

- 第 1 课 真正和睦的家庭，爱是自由流动的 //2
- 第 2 课 爸爸，没事的——妈妈给孩子一个世界，爸爸给孩子一个价值观 //8
- 第 3 课 合格的妈妈，原来是这样的——控制并觉察自己 //15
- 第 4 课 父亲节快乐——送给有力量的父亲 //22

Part 2 尝试是成长的第一个标志（2岁半~4岁） //29

- 第 5 课 豆子学吃饭——尝试，是独立的开始 //30
- 第 6 课 口头禅：“凭什么”“为什么”——强烈的自我意识 //37
- 第 7 课 豆子有点怕——如何降低争吵的伤害性 //42
- 第 8 课 爸爸接小豆子放学——兑现承诺远比承诺重要 //50
- 第 9 课 睡前小故事——不要“任务式的陪伴” //57

Part 3 成长的每一步，都是放大的美好（4岁~5岁） //65

- 第 10 课 我喜欢亲妈妈——适当的分离有利于性别认同 //66



- 第11课 幼儿园里的“死党”——交朋友的乐趣 //72
- 第12课 拉着爸爸去演讲——认同的力量 //79
- 第13课 洗澡引发的家庭战争——过度的掌控不是爱 //85
- 第14课 打碎了汤碗——规则的重要性 //90
- 第15课 我爱玩水，不爱洗澡——尊重孩子的意愿 //96
- 第16课 学围棋——接受孩子本来的样子 //102
- 第17课 不想成为钢琴家——保护孩子的“自恋” //108
- 第18课 帮外婆收拾碗筷——独立自主，快乐成长 //114
- 第19课 去学轮滑啦——有一种爱叫“相信” //120
- 第20课 我很喜欢狗狗——生活新体验 //126

Part 4 有件小事，叫敏感期（5岁~6岁） //133

- 第21课 我想去游乐场——重视成长的关键期 //134
- 第22课 小朋友受伤了，我很害怕——安抚情绪是第一步 //140
- 第23课 我把房间的墙刷成绿色了——价值感来自哪里 //144
- 第24课 和家人一起去旅行——怎样与世界接触 //149



- 第 25 课 骑车摔倒了，很痛——肯定，让成长更有力量 //155
- 第 26 课 有个女孩，是“青梅”——如何更好地进行性教育 //161
- 第 27 课 第一次独自飞行——自我照顾的能力 //167
- 第 28 课 我比爸爸还厉害——建立有序的竞争 //172

Part 5 别剪断孩子飞翔的翅膀（6岁—7岁） //179

- 第 29 课 语文考了 87 分——权威，不是绝对的存在 //180
- 第 30 课 坏爸爸，我恨你——关于体罚的那些事 //184
- 第 31 课 在学校里遇到了麻烦——反击，是自我保护 //191
- 第 32 课 生病了，我想吃冰激凌——换个角度看生病 //198
- 第 33 课 老爸比我想象的还厉害——陪伴是双向的 //204
- 第 34 课 重做手抄报——允许犯错 //210
- 第 35 课 拥有自己的房间——尊重孩子的边界 //216
- 第 36 课 豆子打架，老爸也很郁闷——如何做一位好父亲 //223

结尾——豆子长大了 //231

Part 1

我是爱你的， 你是自由的



游乐场
成人区
（身高超过1米2）

儿童区

超级希望快点长大。

外婆都哭了，好怕怕。

小豆子，加油哦~!

我要拿更多的小卡片，把这个盒子装满。



第1课 真正和睦的家庭，爱是自由流动的

最好的关系

我们老家有一句老话：“若要好，老敬小。”意思是，作为长辈，如果能很好地成全自己的孩子，是对孩子真正的爱。

我觉得我父母是爱我的。他们现在70多岁了，对我说过最多的一句话是“我们现在没办法帮你太多，但我们努力让自己的身体保持健康，这样，你在外面工作的时候，更安心些，也更省心些。”每当我回想起父母说的这句话，内心就充满了感动，能感受到他们对我满满的爱意。

我一直认为，真正和睦的家庭是这样的：彼此相亲相爱，爸爸做爸爸的事，妈妈做妈妈的事，孩子做孩子的事，每个人的功能都非常完善。家庭的架构就像一栋房子的框架。如果父亲没有行使父亲的功能，那房子的某一部分肯定是要坍塌的。

最好的家庭结构是三元的，即爸爸、妈妈和孩子。而最好的关系就是，爸爸是爸爸，妈妈是妈妈，孩子是孩子。

一旦家庭结构只有二元，如孩子和妈妈黏得很紧，爸爸被边缘



化；或孩子夹在父母中间，根据要求，一会儿和爸爸亲近，一会儿和妈妈亲近，这种二元结构模式基本上呈对立的状态。在失衡的关系中成长起来的孩子，在日后的生活中，很难找到相对平衡的精神状态，总充满着深深的焦虑感。

孩子小的时候，经常被大人问到这个问题：“你和爸爸亲，还是和妈妈亲？”其实，对于孩子来说，爸爸妈妈都是他最亲近的人，如果硬要求他选择其中一个，孩子的心中肯定会对另一个充满愧疚。

让孩子成为他自己

在夫妻关系不和谐的家庭中成长起来的孩子，内心会有自卑感。

原因很简单，夫妻关系失和后，孩子可能成为父母的“父母”，替代父母的功能。但孩子终究是孩子，事实上，孩子不可能做父母的“父母”。现实中的挫败也在告诉他“你做不到”。慢慢地，他把无法拯救父母泛化到自己对很多事情都无能为力，形成自卑感。尤其是现实中比较怯懦的父母，对未来充满了恐惧，无意识中把自己的渴望投注在孩子身上，希望孩子帮父母完成自己做不到的事。

有位朋友这样夸奖我的孩子：“你的孩子很厉害，学习、性格等各方面都很优秀，你一定为他感到骄傲和自豪吧？以后你年纪大了，不怕没人给你养老了。”我很认真地回答他：“我过得还不错，不需要靠自己的孩子，将来不管他做什么样的选择，我都尊重他、成全他。”

我传递给孩子的信息是：“你想做什么，尽量去做，只要是做对社会、对他人、对自己有利的事，老爸一定无条件地支持你，尽我



能力给你力量。”我的孩子不需要承担我的愿望，只要做好自己就可以了。就像我前面说的，父亲是父亲，母亲是母亲，孩子是孩子，这样的家庭结构是比较稳定的。有了孩子，才有“父”“母”这两个称谓。孩子从呱呱落地来到这个世界上开始就是爱自己父母的。

孩子在成长的过程中，需要学习很多东西。作为父母，同样需要学习和成长。

建立爱的关系

作为两个孩子的父亲，我一直在学习如何成为一位好父亲。

首先，我是一位研究客体关系的心理学家。也许有些人会好奇，什么是客体关系？一句话概括就是研究你的内在和你父母的关系模式。因为你成长以后的所有关系模式都是你内心和父母关系的一种投射。如果你内在觉得父母是爱你的，在父母那里感到自己是值得被爱的。那么，以后你对任何人都有相同的感觉，这就叫客体关系。

父母和孩子建立什么样的关系，才能被称为比较好的关系模式呢？

我特别喜欢《小王子》这本书，相信很多人都听说过或看过这本书。虽然它看上去是一本儿童小说，但我认为里面阐释的内容值得每一位父母读一读。书中有段经典的对白。狐狸对小王子说：“请你驯养我。”小王子不知道什么是驯养，于是问了小狐狸。小狐狸说：“驯养就是建立关系。”

什么是关系呢？这又涉及另外一个问题了。



我认为这里的“关系”一定指血缘关系、法律关系和一些客观存在的关系之外的、内心的体验呈现出来的、看不见摸不着的关系。那么，父母和孩子之间的关系也需要体验吗？

答案是一定的。

关系中只有两种情感：一种情感是爱，另一种情感是恨。事实上，爱和恨都是和对方建立关系的方式。

人为什么要建立关系？因为人一出生就是孤独的，我们只是蓝色星球上一个单独的个体，就像小王子一样。单独的个体有一种存在性的孤独，这种存在性的孤独迫使我们建立关系，让自己感觉好像有人陪伴，从而获得安全性的体验。在关系中，我们需要体验各种各样的感觉。

关系的建立是很重要的。而在一段关系里，除了血缘关系可以经过DNA基因的检验。其他关系也能检验，检验的标准就是你在这段关系中体验到的感觉是什么。例如，你在马路上看到了一个陌生人，那个陌生人没做任何事情，但走在你面前时，你忽然感觉不太好，这时怎样理解你和他之间的关系呢？可能这个人散发出来的某种信息、气味或形象，特别像曾经给你带来不适感的那个人，他的出现把你的记忆激发了出来。你和那个陌生人之间的关系就是内心关系的投射。

爱是自由的体验

在关系中，我们感受到的更多的是体验，如“对方好不好？你



喜不喜欢他？”你喜欢他，说明他让你体会到了一种美好的感觉，我们每个人都愿意享受美好的感觉。

因此，关系中的所有一切都是体验。父母和孩子之间的关系也是需要体验的。

在父母和孩子的关系里，第一，要有爱。一个孩子有没有独立自主的能力？长大后能不能做出一番属于自己的事业？能不能很好地应对未来生活的困难和坎坷？这一切都取决于孩子是否拥有自由的能力。孩子自由能力的获得，主要来自父母给孩子的爱。在没有爱的亲子关系中，孩子是不会自己学会自由的。第二，爱的感觉是成全。我们经常说，父母的爱是非常伟大的，就在于父母懂得成全自己的孩子，放手让他去成长。

可是，有些父母没有成全孩子，他们想把孩子变成自己想象的样子。例如，父母希望孩子将来事业有成，为此，孩子从小就开始为这个目标付出很多努力，却不知道自己想要的是什么。

拿我的个人经历来说，我是家族里的长子长孙。在我还没出生之前，我的名字就已经被定好了。我在父母和家族所有成员的期待中降生，他们对我的期待通过无意识传递的方式被我所接收，如家人对我的要求、教导我的道理，这些至今仍带给我很大的影响。

有的父母在孩子还没有出生的时候，就期待孩子是男孩，如果生出来的是个女孩，父母或其他家族成员的人会用无意识的方式，把对她出生的失望传递出去。慢慢地，她会觉得自己没有价值感，为了证明自己不是家庭的累赘，她会用很多的方式，如听妈妈的话或为家族做很多贡献。只有这样做，她才感觉自己在这个家庭里有



存在感和价值感。

所以，有时候，父母可能会把孩子当成工具，让其去完成、满足自己的心愿，而不是成全孩子的成长。

好爸妈的检验标准是孩子的感觉

父母和孩子的关系，主要是血缘的链接。在这个三元关系里，需要爱的自由流动，身处关系中的我们都能体会到这种流动。

你是不是好爸爸，好妈妈？你说了不算，孩子在关系中的感觉才是衡量标准。孩子体验到的感觉很好，那么，你是一位好爸爸或好妈妈。如果孩子在关系中的体验是糟糕的，但爸爸妈妈觉得自己做得很好，那也称不上是真的好。

也就是说，检验你是否是好爸妈的标准，不在你自己这里，而是在孩子那里。

每个长大后有出息的孩子，我们都一定会想象他的父母是什么样子，我们可能会这样猜想：这个孩子这么有出息，一定是父母的功劳。在他成长的过程中，爸妈肯定给予了他足够的情感支持和自由，满足了孩子需要的成长要素，在孩子的不同成长时期，父母调整了自己的教育方式，以此来适应孩子的成长需要。

因此，孩子的每个成长阶段，所需的父母功能是不一样的。在孩子成长的不同阶段，父母给予孩子的东西也是不一样的。但希望在这个给予和接纳的过程中，孩子和父母都是自由的。



第2课 爸爸，没事的

——妈妈给孩子一个世界，爸爸给孩子一个价值观

因家庭变故，我的大儿子从4岁开始由我一个人带大。

很多人都觉得我这个爸爸特别细心，给孩子买鞋子、买袜子、做饭、洗洗刷刷，等等。在一定程度上，我扮演了像妈妈一样的爸爸角色，一个人兼具两个人的角色和功能，一定是辛苦的。在这样环境下成长起来的孩子，我发现他身上有一些特质，特别有趣。

他是一个情感非常细腻的孩子，这种细腻体现在他如何对待身边的人上。我们之间发生过很多难忘的互动，他8岁时，我工作特别辛苦，晚上哄他睡觉，他闭上了眼睛，我和他聊天。我谈到工作上的辛苦时，有一些伤感，他体现一种非常强的共情能力，他拍拍我肩膀说：“爸爸，没事的。”

那一刻，我心里真的很暖，很感动。感谢上天送我这么好的儿子，我愿意一直陪伴他成长。

德国人曾说，在孩子成长中，父亲一定要陪孩子一起做30件事情，例如，和孩子一起做手工凳子，和孩子一起在沙滩上奔跑，等等。这些看似不那么重要的事情，又那样有趣和温馨，能让孩子充分地享受父爱，感受父亲的存在。



父亲角色的缺失

然而，在很多孩子的成长过程中，父亲是缺席的。成龙在一次记者访问中，谈到对孩子的愧疚。有次，他去接儿子放学，开车到儿子小学门口等了半天都没接到，打电话问妻子，妻子说：“儿子已经上初中了。”

爸爸对儿子的愧疚也是对自己的责怪，因为他没有尽到父亲的责任。

有一次，我在机场候机厅听到旁边三位男士谈论自家孩子，作为父亲的我也竖起了耳朵。其中一位父亲说：“儿子放寒假，我答应带他坐飞机去北京。儿子听了高兴得很，说他实现了两个心愿：一是坐飞机，二是和爸爸一起第一次去北京。”那位父亲说的时候情绪激动，有点哽咽：“我没想到9岁的儿子会这样开心，这让我意识到陪儿子的时间太少，心里很愧疚。”其他两位沉默着点头说：“是啊，我也觉得和孩子在一起的时间太少了。”他们忽然都不说话了，仿佛在沉思着什么。父亲们很想爱自己的孩子，但又常常不能陪在孩子身边。

机场中总会有很多玩具店。总有脚步匆匆的男士停下来，站在那里为孩子选个玩具，这是想弥补一些缺憾吧。可是，难道父爱一定要通过“愧疚—补偿—愤怒—原谅”这样的模式表现吗？难道爱得深沉的父亲用沉默寡言给孩子一个忙碌的“背影”，这就是父爱或



父亲的正解吗？

很显然，我们错了。这样理解父爱，只是让孩子理解父亲，不去抱怨缺失父爱的成长中的虚空而已。

有多少孩子曾看到父亲离去的背影而怅然若失？这样的观念一代一代传递下去，在地球村的当代，在爱和自由成为当代人的人生观的现在，似乎理智很难说服情感了。

父爱是有条件的

心理学家弗洛姆曾说过：“母爱是一种消极的体验。”意思是，孩子什么都不用做，就可以赢得母亲的爱。因为母亲的爱是无条件的。

但父爱与母爱不同，父亲的爱是有条件的。父爱的原则是“我爱你的前提是你要符合我的要求”。

一位年轻人面带困惑地来找我：“胡老师，在我小时候，爸爸很忙，经常不在家，有时候我一两个月都见不到他。而他回来的时候，总会记得给我带份礼物。但是，只要我犯一些小错误，父亲就会勃然大怒，把我痛扁一顿。为什么我的父亲会忽然对我很愤怒呢？难道他不爱我吗？”

我这样告诉他：“你父亲是爱你的，所以他不在你身边的時候会心生愧疚，但同样也对你有所期待。他期待你能帮助他解决他的愧疚——我不在，孩子也成长得很好，和我想象的一样。”

但是，孩子能理解这一点吗？没有，他困惑的是父亲表现得不那么爱他。



夫妻关系是第一位的

当父亲能给孩子力量的感觉时，自然也能给妻子较为安稳、更少焦虑的感觉。在一个健康和谐的家庭里，夫妻关系是第一位的。

而有的妈妈会对丈夫说：“帮我带下孩子。”这句话隐含的意思是，妈妈认为孩子是自己一个人的，把养育孩子当成了自己的责任和义务，丈夫被排斥在两人的关系之外了。

妈妈在和孩子的互动中体验到存在的价值，因为自己被重要的人看见了。如果孩子对妈妈说：“妈妈，我长大后能给你所有的一切。”从来没有一个男人对她说过这种话，但孩子说了，此刻，妈妈的内心肯定特别欣慰，和孩子的关系更密不可分。在这种情形下，看似爸爸不愿意参与到家庭教育中来，实际上是妈妈把爸爸排斥在关系之外了。

如果有一天，你的孩子想和爸爸一起玩的时候，转头问你：“妈妈，我可不可以跟爸爸玩？”妈妈们就要注意了，可能你和孩子的关系已经影响到了孩子和爸爸的关系。这时候，不是丈夫不愿意参与到养育孩子中来，而是你把他赶走了。当然，也不排除有些爸爸主动让出对孩子的教育权。

有力量的父亲更容易给孩子建立规则

实际上，让孩子参与到自己的生命中是一种不错的体验。