

14 位 教 育 专 家

14堂

14 lessons
to upgrade
parents' ability

家教课升级你的 父母力

4 大 视 角 学 着 好 好 做 父 母

——①期待 ②学习 ③陪伴 ④经营——

父母必读杂志社 编著

儿童独立性培养里的大学问 刘湘梅

让孩子拥有完整人格 张娟

安心做自己更幸福 李坤珊

唤起孩子的学习力 林薇

造力，每时每刻 程黎

会自己动手做事 赵一芙

孕育大人生 李二凡

让孩子内心更强大 周晓音

童年 罗珍

让音乐陪伴孩子的成长 赵竟

不吼不叫，应对幼儿的叛逆期 鲁鹏程

早期的亲子关系决定孩子的性格 王思睿

用心做父母，成长第一步 田国秀

把自己打造成智慧父母 陈禾

北京出版集团公司
北京出版社

 父母必读 养育系列图书

14堂

14 lessons
to upgrade
parents' ability

家教课升级你的 父母力

父母必读杂志社 编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

14堂家教课升级你的父母力 / 父母必读杂志社编著. —
北京: 北京出版社, 2017.3

ISBN 978-7-200-12888-8

I. ①1… II. ①父… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第060605号

14堂家教课升级你的父母力

14 TANG JIAJIAOKE SHENGJI NI DE FUMULI

父母必读杂志社 编著

*

北 京 出 版 集 团 公 司
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京时尚印佳彩色印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 32开本 3.75印张 60千字

2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

ISBN 978-7-200-12888-8

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 由本社负责调换
质量监督电话: 010-58572393

序言 | 做父母，你准备好了吗？

父母，或许是世界上最好的职业，因为它带给我们太多的乐趣；或许，又是世界上最糟糕的职业，没有人受过专门训练，一旦上岗就不能辞职。

当孩子到来，夫妻关系、生活方式以及内心的感受都会发生很大变化。今天的父母拥有各种高科技的产品帮助养育，如喂奶神器、辅食成品、感应纸尿裤、智能讲故事机器人……物品丰富到只要你想就会有。然而，养育孩子的焦虑并没有因此减少，面对各种选择，甚至常常会迷失方向。

作为父母，我们更需要掌握的技能是如何提升自己，而不仅仅是养育孩子，需要自身的心理能力建设，需要养育的支持系统。

这样看来，做父母，不仅是一种身份，也是一种能力。就像幸福，有的人能在点滴的小事中为自己为他人营造、传递幸福，于是，“幸福”二字，便不仅是简单的喜悦状态，而似乎已成为一种经过无数次练习的能力；时时事事散发，于是，便成为独特的能力——幸福力。

“父母”二字也是同样，当作为身份属性的“父母”与智慧相遇，便成为一种能力、一种力量。而这样的一种能力，同样需要无数次

的练习、无数次的反思。如果我们认定能力是可以习得的，那么做父母的能力同样是可以不断提升的。

“我们都不是完美的父母，但是当好父母的方法有很多。”我喜欢这句话。

这是一种生活智慧，更是一种乐观而理性的态度：全然地自我接受，进而积极寻求解决的办法。

美国《纽约时报》特约作者珍妮弗·辛尼说：“孩子给予我们生活构架、目标以及与周围世界的联结。”孩子一路成长，父母始终陪伴着他，给他安全感，给他信任，给他激励，以及各种各样锻炼独立的机会。在这个过程中，很多时候我们会发现，其实自己是在和他一起成长，积累着为人父母的智慧。父母只有不断地自我成长，时刻地自我觉察，才能跟上孩子成长的脚步，才能看见孩子行为背后的心理需要，才能真正做到“你在我面前，而我真的看见了你”！

跟随本书中的14位专家，从“你希望孩子成为什么样的人”（目标）—“没有人会天生做父母”（准备）—“学会聆听孩子内心的声音”（策略）—“营造和谐幸福家庭”（结果），一步一步提升你的父母力。

惺梅

目录

Part 1 你希望孩子成为怎样的人	1
儿童独立性培养里的大学问	2
让孩子拥有完整人格	10
安心做自己更幸福	18
Part 2 没有人天生就会做父母	27
唤起孩子的学习力	28
保护孩子的创造力，每时每刻	35
怎样让孩子学会自己动手做事	41
Part 3 学会聆听孩子内心的声音	47
亲子小游戏，孕育大人生	48
正确解读情绪，让孩子内心更强大	56
用艺术滋养童年	65
让音乐陪伴孩子的成长	74
不吼不叫，应对幼儿的叛逆期	82

Part 4 营造和谐幸福的家庭关系 89

早期的亲子关系决定孩子的性格 90

用心做父母，成长第一步 98

把自己打造成智慧父母 104

Part 1

你希望孩子成为怎样的人

儿童独立性培养里的大学问 刘湘梅

让孩子拥有完整人格 张 娟

安心做自己更幸福 李坤珊

儿童独立性培养里的大学问

专家介绍

刘湘梅

现任北京京师创智早期教育研发中心主任，毕业于北京师范大学学前教育专业，有着十余年母婴传媒从业经历，曾担任母婴杂志执行主编、顾问。

点金语

让孩子通过解决生活中的各种问题培养独立能力，学会独立思考，形成独立人格。

智慧育儿点对点

1. 独立性的发展并不止步于自理，它的目标是独立人格的形成。
2. 放手让孩子做主，并不是真的什么都不管，所有的自由都是在有规则的前提下。
3. 让孩子了解，人这一辈子就是不断地面对问题、解决问题，因此要学会独立思考。

独立，生命成长的方向

孩子独立并非父母主观的要求，而是孩子心理成长的内在需要。就像种子成熟后要脱离大树自己成长，小鸟长大了要离开鸟妈妈自己飞翔一样，人类孩子的成长，一直是朝着成为独立个体的方向发展的。

走向独立的旅程

每个孩子都是带着自己独特的个性降生到这个世界上的，因此在生命伊始，他就不是一张白纸。当与妈妈相连的脐带被剪断后，他就开始吸纳生活的营养，逐渐显现不同的个性，不断地成长。

大概2岁的时候，孩子已经开始认识到，自己是一个独立的个体。独立的感受第一次强烈地冲击着他的心，他用叛逆的表现向世界宣布：我要自主！

此后，孩子的独立自主能力逐渐发展——学习自理、学习调节和控制自己的情绪和行为、学习独立思考与自主决定……直到他经历青春期，通过对自我的探索与思考完成了对自己身份的认定，最终成为一个具有独立人格的成人。

是自理，更是自主

对孩子独立性的培养，往往是从锻炼自理能力开始的。但独立性的发展并不止步于自理，它的目标是独立人格的形成——能够自我控制、独立思考，有自己的立场和观点，能够做出自己的决定并坚定地付诸实践。这样的人不仅可以打理好自己的生活，还充满自信，对环境、对未来有很强的适应能力。

给孩子独立的根基

独立人格的大厦需要坚实的根基，这个根基就是父母从小给予孩子的安全感和信任。

给孩子足够的安全感

安全感来自优质的养育和陪伴。

从孩子出生开始，他就会用哭声来呼唤父母。如果父母能够及时回应他，给他喂奶、换尿布、增减衣服，或陪伴他、消除他的寂寞，让他重新感到舒适和安全，孩子就会觉得自己生活的环境是安全可信的，同时，自己也是可以掌控环境的，这便是安全感最初的来源。

孩子最初的安全感是和父母尤其是妈妈密不可分的。那些能从妈妈那里获得足够安全感的孩子，会对妈妈形成安全依恋。对于他们来说，妈妈是安全基地，妈妈在，一切便都安好。所以，妈妈离开会让他们焦虑、不安，而妈妈回来后，他们便会安心地玩耍、探索。

随着孩子的成长，活动能力和活动范围不断扩大，有时他会走出妈妈的视线范围。但如果妈妈始终在他的身后关注他，只要他需要便会出现，孩子的安全感便会愈加牢固，渐渐成为他个性的一部分。而与妈妈的适度距离，能让孩子更加透彻地了解自己与妈妈的关系。

给孩子充分的信任

给孩子安全感并不意味着做孩子的贴身保镖。随着孩子的成长，给予孩子与他能力相适应的信任，让他享受与他能力相适应的自主，是独立性发展的另一个基础。

很多父母担心孩子没有能力，会代替孩子做决定。比如，出去玩的时候孩子不想穿外套，很多父母会强迫孩子穿。但是这样就会让孩子失去通过亲身体验而获得成长的机会。如果让他自己决定，当他跑到外面觉得冷的时候，就会知道正确的决定是什么，下一次可能不需要父母要求，他就会自己穿上外套。

给孩子独立自主的机会，让他做想做的事、为自己做决定，表明了父母对孩子的信心。这种信心会传递给孩子，使他对自己也树立起信心，大胆地承担对自己的责任，并通过承担责任获得成长，变得越来越独立。

这样教养，孩子难独立

当父母的教养方式不当的时候，孩子的独立能力就难以发展。下面三种类型的父母对孩子的独立性培养十分不利。

保姆型

保姆型的父母或者因为担心孩子的能力，或者因为缺乏耐心，所以凡事都为孩子代劳，使孩子失去了学习独立的机会。

孩子的能力肯定是有限的，让他自己做事不仅可能出错，而且很慢，而父母的时间往往又特别紧张，因此为了赶时间，经常把能干的都为孩子干了。这就是为什么太能干的妈妈常常养出个不能干的孩子，而不能干的妈妈却往往有个能干的孩子。

所以，父母要有耐心，让孩子自己做事要多预留点时间，使他

可以踏踏实实地练习、学习并获得成功。父母可以在旁边观察，必要的时候给孩子一些建议、提示或示范，切忌操之过急，动辄催促、埋怨孩子或干脆直接上手。

要给孩子提供适合他的用具，比如准备几个放玩具的小箱子，并贴上孩子能看懂的标记——这个箱子放什么、那个箱子放什么，分门别类，让孩子好用、好找。

父母也不妨“懒”一点，多给孩子一些机会，让他去尝试适合他年龄和能力的事情。

但要尽量避免让孩子面临超出他年龄和能力范围的挑战，如果孩子频繁遭受挫折，体会不到成功，不仅达不到培养独立性的目的，反而会挫伤孩子对自我的认识。

控制型

这个类型的父母个性强势，掌控别人的欲望很强，对孩子更是如此。因此，他们的孩子常常不敢有自己的主张，事事都要遵循父母的意见。

强势的父母还容易对孩子发出各种命令，要求他去执行，却忽略了孩子需要相应的能力和心理准备。比如要求孩子分享、向别人道歉等。

比较强势的父母通常有丰富的工作和生活经验，处理事情比较果敢，这一方面可以成为孩子学习的榜样。因此，只要面对孩子的时候向后退一步，放开手，给孩子留出自己思考和尝试的空间，孩子就可能自己成长起来。

父母还可以把自己的经验逐渐传授给孩子，教给孩子处理各种事务、做决定的具体方法，甚至和孩子一起在家演练、熟悉，再让孩子自己去实践。

严厉型

这类父母认为对孩子就应该严厉，要经常“敲打”孩子才不会犯错；即使孩子做了好事，也不能轻易表扬。由于总是不给孩子正面的评价，使孩子对自己的能力失去信心，遇到问题没有信心及勇气去面对，总是向后躲或求助别人。

父母要理解，挑剔和苛责会降低孩子的自尊，恰当的评价能够引导孩子正确认识自己，正向的鼓励可以为孩子指明努力的方向。因此，要热情地鼓励孩子所做出的努力，指出孩子的优点和进步，避免只着眼于事情的结果及成绩。

积累为人父母的智慧

孩子一路成长，父母始终陪伴着他，给他安全感，给他信任，给他激励，并给他各种各样的锻炼独立的机会。在这个过程中，很多时候我们会发现，其实自己是在和他一起成长，积累着为人父母的智慧。我们会了解：

放手让孩子做主，并不是真的什么都不管，所有的自由都是在有规则的前提下。要和孩子约定适合他的规则，让他在这个规则的范围内自主选择 and 决策，自己成长，走向独立。

父母必须要时常监督，提醒孩子。孩子毕竟是孩子，容易忘事或顾不过来，导致出错或违规。只要规则是与孩子互相协商确定下来的，是他认可和接受的，父母的提醒一般不会导致孩子的反感，冲突就会少一些。

不必为了锻炼孩子而刻意给他制造挫折。在生活和学习的过程中，孩子自然会遇到很多的问题和困难，只要不刻意回避，挫折随处可见，父母只需和他一起来共同面对和解决。



父母力魔棒

孩子是在生活中一点点成长起来的，培养独立性也要从生活中的点点滴滴做起。

从孩子第一次提问就耐心聆听，不要急于提出自己的意见

面对孩子的提问或寻求帮助，可以给出答案，但也要让孩子知道，爸爸妈妈不是万能的，好多问题都回答不了。认真对待孩子的问题，和孩子一起去搜索、查阅书籍等相关资料。带领他去体会寻找答案的乐趣，获得成就感，并帮助他形成思考、探究的习惯，学会寻找答案的方法。父母也可以向孩子提问，引导他动脑思考，走向独立学习和自主学习。

和孩子一起解决问题，并鼓励孩子提出建议

遇到问题时，要鼓励孩子说出他的想法和建议，即便他的想

法特别幼稚，也不要嘲笑或批评。如果大家意见不一致，可以一起讨论解决。比如拿出几个方案，商讨出一个大家认为最合适的，然后去尝试，通过尝试找到最终的解决办法。

让孩子学习规划自己的时间、自己的事情

小时候，让孩子从自己一点一滴的生活起居来开始规划，长大以后，让他规划他的学习。

在家庭事务上让孩子有发言权，容纳他的选择和意见

家庭中的事务，尤其是跟孩子相关的事务，要让他一起参与讨论和决策。比如让孩子分房睡，他的房间怎么布置，要采纳他的意见。如果孩子和父母的意见不一致，要一起商量，找到解决的办法。在这个过程中，孩子开始了解生活，学习面对生活中的问题。孩子会了解到：人这一辈子会不断地面对问题、解决问题，因此善于独立思考非常重要；遇到解决不了的问题时，要学会安抚自己，让自己内心的焦虑能够得到缓解。

让孩子拥有完整人格

专家介绍

张娟

北京儿童教育科技发展中心主任，北京布布园幼儿园创办人。北京师范大学发展心理学研究生，国家二级心理咨询师，萨提亚家庭治疗师。

点金语

给孩子爱和自由，和孩子保持联结，学会倾听孩子，建立良好的沟通模式，让孩子拥有完整的人格。

智慧育儿点对点

1. 孩子越大越不听话，是因为孩子开始建立自我的认知，开始有自己的判断和精神世界，这是一个孩子长大的信号。
2. 给孩子自由，意味着在保证健康、安全 and 道德的情况下，让他自己选择，并学会为自己的选择负责。
3. 每个人的人格里都带着自己原生家庭的烙印，这会影响到我们对待自己孩子的方式。