



真爱之旅

郭飞霞
著

——陪伴孩子慢慢成长

中原出版传媒集团
大地传媒

海燕出版社



真爱之旅



——陪伴孩子慢慢成长

郭飞霞 著

中原出版传媒集团
大地传媒

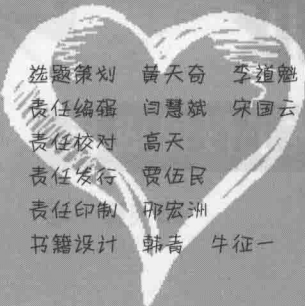
 海燕出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

真爱之旅：陪伴孩子慢慢成长 / 郭飞霞著. — 郑州：海燕出版社，2017.8
ISBN 978-7-5350-7244-3

I. ①真… II. ①郭… III. ①幼儿教育—家庭教育
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第184591号



选题策划 黄天奇 李道魁
责任编辑 闫慧斌 宋国云
责任校对 高天
责任发行 贾伍民
责任印制 邢宏洲
书籍设计 韩青 牛征一

出版发行：海燕出版社

郑州市北林路16号 (450008)

发行热线：0371-65734522 65727231

经 销：全国新华书店

印 刷：河南瑞之光印刷股份有限公司

开 本：16开(635毫米×965毫米)

印 张：11.5印张

字 数：120千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：29.00元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换。



序

一

徒弟郭庆隆寄来他妹妹郭飞霞老师的书稿，希望我能写个序言。我翻了两页便停不下来，一口气看完。这本名为《真爱之旅——陪伴孩子慢慢成长》的亲子教育书，是不可多得的家长宝典。我可以肯定地说，这是一本含金量非常高，易明白、易掌握、易落实、易生效果的父母实操手册！

这本书的内容很全面，涵盖了0～12岁亲子教育的重点。第一章把亲子教育的几个关键点的定位搞清楚，名既正，则后面的言就顺了。例如，第一章问家长是否爱孩子，所有父母都会不假思索地回应“爱”，但是这个“爱”字怎样写才对，就大有文章了。很多父母正在做的事是以爱为名，在阻止、妨碍，或者代替孩子成长，产生的问题却被贴上“孩子不乖”“孩子笨”“孩子叛逆”等标签。20年前我就有一个梦想，希望有一天社会有一套规定：结婚前须先学习、考试，领取“夫妻上岗证”；生孩子之前也须先学习、考试，领取“父母上岗证”。这个梦想的实现我看还遥遥无期，但如果实现的话，郭老师这本书应该是课本之一了。郭老师用很多实际的、操作性强的、简单的行为技巧解决孩子的成长问题。相比之下，时下很多亲子教育书籍不是内容片面就是过于理论化，不够落地。这本书的第六章，更提供了大量家

长问题的解答，非常实用。

我们每一个人接受生命、展开人生，为的是什么？有什么意义？答案很简单：是为了我们的家族生命系统的延续，而且是更好地延续，即经由平衡、稳定，以至发展、壮大。支持这个目的及意义的实现，我们追求成功快乐的人生，如此，代代生命的传承，才有可能不断地发展和壮大。而代代生命传承必经三个阶段：第一，恋爱、成家，以提供最好的空间给新生命；第二，新生命来到世界；第三，帮助孩子培养出他能照顾本人人生的能力，也就是亲子关系的意义所在了。

婚姻和家庭，除了让孩子有最好的成长空间，还有一个重要的意义：有一天孩子长大了，为事业、为国家，会飞走，而父母两人以人生伴侣的关系恩爱地终老一生。这是人类社会的核心结构部分，是社会稳定发展、国家富强的基础。可惜今天社会普遍的现象却是：婚姻是爱情的坟墓，婚后感情日淡，有了孩子之后，很多夫妻关系已经名存实亡。现在社会离婚率快速增长，孩子亦往往无法在成年前完成心理素质、心智模式方面的成长。

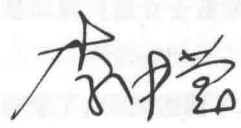
针对这一点，郭老师在第二章里指出夫妻关系大于亲子关系，这点正是今天社会里普遍被忽略的一个非常重要的“定海神针”。其实父母能给孩子的东西，最重要的除了生命的传承，就是一个良好的成长空间，亦即和谐恩爱的夫妻关系。一个孩子成长得怎样，完全由两个因素所决定：第一，父母的作为（或不作为）；第二，成长的环境，包括人、事、物各种因素。而孩子的学习（如果跟父母一起生活的话），不是来自父母的说话教导，而是来自父母的情绪反应及行为。郭老师用她本人成长的经历去证明上述论点，这最坦诚、最有说服力。

郭飞霞老师用平实的语言道出关键性的道理，她像一个老朋友般跟你谈家常，完全没有那种学者的高高在上、板起面孔说教般的态度。她使用非常多的生活中到处可见的事例，只是中间引入一些权威性的概念。同时，她的事例很有画面感，经常撩动读者的情绪使其产生认同感。这样，家长会轻易觉察过去自己无效的思想及言行模式，并且接受郭老师提出的更有效的方法。看这本书的家长完全不需要学术背

景或专业知识，他们总有一些不尽如人意的亲子经验，因此根本就无须说服，一看到有这么多管用的方法，家长自然就会愿意尝试及改变了。这就是这本书的价值所在！

从郭老师的文字里可以看得出她有深厚的学术素养，也有非常丰富的教育工作经验，对于儿童的心智成长、生活技能的培育，以至亲子关系、父母的心智改变等，既有充分的理论基础，又有生动、易操作的行为指引。后来才知道她是学前教育专业出身，是早期幼教专家、南阳师范学院兼职教授，更已创办 8 家早教中心及幼儿园，培养出 200 多位教师，在校学生 3000 人以上。我奇怪她的很多论点跟我的非常一致，原来她参加过我的 NLP（神经语言程序学）执行师课程及不少讲座、工作坊，让我更是觉得志同道合。

这本书，我衷心地推荐给每一位父母、幼儿教师、儿童教育工作者及家庭辅导师，我更会把它纳入我的数个学问平台的推荐书籍名单里，让更多的家庭受益。能够为这本书写序，我觉得很荣幸和有意义。



2017.3.14, 杭州



序

二

二月河现在亦是教育工作者了。因为尚在郑大任职，常给学子们上课，讲座论道，谈心向学。“二老师”，俨然成“导师”，还欣然应允了这些年。若种植以杏，当也有拮据粗吧。故我对教育有感情，对教育者有敬重。这不是诳语，是内心的感觉。是以郭飞霞女士邀请我为其专著作序，就慨然愿意了。

抽了时间，翻阅郭女士的专著，我被吸引了，吃惊了，同时踟蹰了，有那么些时候，我不知道该怎样表达才好。因为，这是一部亲子教育专著；因为，二月河幼时没有受到多先进和多正规的家庭教育。

我的父母亲都是从战争年代过来的人，认为只要活着就是万幸，对待孩子就是顿顿吃饱、身体茁壮即最好，学习成绩怎样倒不太重视，甚至是忽略。何况父母亲都是单位的主要领导，公务烦琐，一心为公，没有时间也不懂怎样教育。父母亲下了班在门前空地上洗衣、种菜、栽树，让我帮忙提水，我一手拎一桶水，嘭嘭铿铿，震得地皮乱颤，干得很欢。父母看在眼里，喜在心头：只要孩子壮实有劲、健康成长，其他都不重要。父母虽粗线条式放养，但言传身教、潜移默化，给予了我乐观上进、自信自律、坚持不懈、忍让善良、孝亲友爱、重诺奉献等人生值得遵守的品质，这对我以后的成长和追求是关键的。虽然

现在有所谓的“成功”，但因幼时缺乏科学先进的教育，我历经了比常人多太多的挫折和磨难。

我对女儿，也没有识见高远、明察秋毫的本领。我要求她乐于助人，善待贫弱，善到完全无心，不知不觉自然而然去帮助，见了讨饭的可怜人一定要给钱。讨饭的人中有骗子也有真可怜的，你帮助的一百个人里面九十九个是假的，帮对了一个，就会把九十九个损失都弥补了还有余。社会是丰富的、复杂的，是多彩的、多元的，我教育孩子“三个天下”：天下没有免费的午餐，天下没有不散的筵席，天下老鸹一样黑。主旨就是身体和思想健康成长，有危机意识、适应能力、奋斗精神、奉献观念，豁达乐观，自力更生，靠人不如求己，知进退盈亏，道法自然。但很遗憾，这是我对孩子青少年后期的教育，早期教育因为我不懂，那时正忙于创作，就疏忽了、缺失了。如果能看到这部专著，我会不仅爱孩子，更知道如何去爱、科学培养孩子。

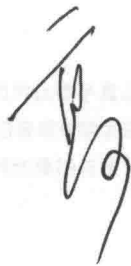
郭女士的专著，就是解决这个问题。正如文中例子：病人躺在手术台上，主刀医生非常诚恳地说自己没有受过多少手术方面的训练，但非常爱病人。试想，恐怕所有的病人面临这种“恐怖”的场景，都不会理解其“温情”，而是大惊失色、目瞪口呆，夺门而逃吧。同理，孩子是家长的希望，是家庭的未来，同样是我们民族的未来，做父母的哪个不对自己孩子充满美好憧憬呢？但哪位父母能够在孩子出生前学习过教育孩子的知识，受到过系统全面的家教培训？或者有过科学带孩子、培养孩子的经验？如何做合格的父母，做好父母，把“人之初性本善”的孩子养育成才，让他爱学习、勤思考、长智慧、有能力，尤其是让他正直、谦恭又充满爱心，让他茁壮成长直到参天大树，就不是每一位家长都能随便做到的了。

教育是一门充满爱和艺术的科学，如何亲子互动，开展教育？如何保护孩子的天真烂漫，保护其学习兴趣、酣畅淋漓的率性？其实只有保护孩子的天性，甚至野性，激发、保持孩子的想象力，未来，孩子才有更宏阔的成才空间，社会才具有更蓬勃的活力，才能实实在在提升中华民族的创造力。这是一项需要全社会关注的事业、功在千秋

的事业、道阻且长的事业、深刻深远的事业。难得教育行家郭女士在行动，本著是她多年家庭教育的理论与实践成果，主旨着力保护孩子的天性和创造力，不以分数高低为优劣标准，通篇围绕一个“爱”字，注重父母与家对孩子的影响，强调环境与教育的巨大作用，播种爱、弘扬爱，培养孩子快乐活泼、安静专注、勇敢自信、勤劳善良、有独立性、有创新精神和创造能力。郭女士的文字语言简单晓畅，娓娓而谈，生动感人，逻辑严谨，理论透彻，深入浅出，富有专业性、针对性、艺术性和可操作性，对为人父母者，对幼教工作者，对众多的读者，有着全方位的启迪和帮助。她博览群书，广泛涉猎，“拿来主义”，洋为中用，吸收融会全世界的先进教育理念，精炼剔杂，推陈出新，去芜存菁，踵事增华，研精殚思到细微，无疑站到了专业制高点上。

父母是孩子家庭教育中最初、最好、最重要、最长相伴的老师，家庭早教的意义，润物无声，成功当下，惠励后人，如何重要和形容都不过分。这本专著的效应和意义，有家长和读者来理解和评价，亦不再赘述。但在我心中，郭女士本着一腔爱心和社会担当，写作出氤氲爱的专著，读后，令人有豁然开朗、恍然大悟之感，慨叹其妙、其深、其科学。我作为一位教育者唯能表示赞赏和佩服，向更多的家长和读者推荐，使爱源远流长、承传绵久，使孩子向美向善、成才成功，安稳踏实走好人生路，为国家、民族奉献才智。

故，我乐以为之序。



2017.5, 南阳

| 目 录 |

序一

1

序二

5

第一章 寻找爱的方向，真爱从心开始

为什么要学习教育孩子

3

父母的焦虑

4

孩子不一定是天才，但都有潜力

6

爱的前提是了解和接纳

7

心灵地图：寻找成长的轨迹

8

分阶段掌握教育的重点

10

第二章 摆正爱的序位，处理好三种关系

了解自己，接纳父母——爱要“双回路”

17

童年缺乏爱，成年渴求爱

21

夫妻关系大于亲子关系

24

老大就是老大，老二就是老二

25

亲子依恋是爱的基石

29

爱的表达要让对方接收到

32

第三章 学习爱的方法，了解成长的秘密

抓住孩子成长的关键期	39
放开孩子的手脚，爱得过度就是束缚	41
爬行有多重要	45
专注力是这样培养的	50
重复是孩子学习的法宝	52
让孩子爱上数学	54
培养孩子的秩序感	57
发展孩子的五种感官	60
发展孩子语言要亲子沟通与亲子阅读并重	61
良好审美能力从小开始培养	66
孩子玩“过家家”的背后意义	68
孩子成长离不开自由	71

第四章 掌握爱的技巧，构建健康的心灵

孩子的自信心从哪里来	77
教孩子和情绪一起成长	81
向孩子示弱，让孩子学会自我负责	86
激发孩子学习的动力	90
榜样的力量	98
培养孩子的社会交往能力	100
种植高情商的种子	104
种植快乐的种子	107
种植志向的种子	110
我们给孩子打多少分	112

第五章 为爱护航，规则是安全保障

规则意识的建构带来安全感 117

执行规则需要温和而坚决 120

第六章 解决成长中的焦点问题

0~3岁孩子焦点问题 125

1. 宝宝爱吃手是怎么回事? 125

2. 孩子爱撕书怎么办? 125

3. 对孩子要无条件地爱吗? 126

4. 自虐是毛病吗? 126

5. 孩子画画要不要规范? 127

6. 孩子是不是谁带就和谁亲? 127

7. 宝宝喜欢扔东西怎么办? 128

8. 孩子抵触上幼儿园怎么办? 128

9. 孩子天天尿裤子怎么办? 129

10. 为什么2~3岁的孩子就开始说谎话了? 130

11. 孩子被吓到了怎么办? 130

12. 让孩子跟爷爷奶奶住一起好吗? 131

13. 调皮爱动的孩子有问题吗? 131

14. 孩子爱啃手指甲怎么办? 132

15. 孩子没有自主意识怎么办? 133

16. 早学数学好吗? 133

17. 孩子赖床怎么办? 134

18. 让2岁半的孩子背诗早不早? 134

19. 孩子要求抚摸她是什么心理需求?	135
20. 出差后孩子哭闹怎么办?	135
21. 孩子木讷怎么办?	136
22. 姊妹俩爱争抢东西怎么办?	137
23. 女孩爱挑衣服正常吗?	137
24. 女孩学男孩小便是毛病吗?	138
25. 孩子太爱哭怎么办?	138
3~6岁孩子焦点问题	139
1. 孩子爱找事是怎么回事?	139
2. 女儿为啥喜欢拿着奶瓶躺着喝?	140
3. 坏毛病如何改?	140
4. 早上孩子不想上幼儿园怎么办?	141
5. 儿子为啥爱掐别人?	142
6. 女儿拖拉又爱发脾气怎么办?	143
7. 女儿尿裤子被嘲笑产生心理阴影,该怎么引导?	143
8. 孩子胆小怎么办?	144
9. 孩子挑战规则,我该怎么做?	145
10. 孩子很固执,该如何引导?	145
11. 男孩子几岁上小学最合适?	146
6~12岁孩子焦点问题	147
1. 孩子太依赖小伙伴怎么办?	147
2. 孩子爱偷小东西怎么办?	148
3. 孩子一读书就瞌睡怎么办?	149

4. 小孩“过家家”玩过了头，该如何引导？	150
5. 孩子老受欺负怎么处理？	151
6. 孩子有早恋征兆，如何引导？	151
7. 孩子上课注意力不集中怎么办？	152
8. 儿子顶撞老师怎么办？	153
9. 孩子受了侮辱如何处理？	154

成人成长焦点问题	155
----------	-----

1. 学生骂我，我该怎么办？	155
2. 我既恨养母又恨亲生父母，怎么办？	157
3. 父母总是吵架怎么办？	157
4. 妈妈当着孩子的面打我，我该怎么办？	158
5. 孩子缺少父爱怎么办？	159
6. 父母偏心，我怎么办？	160
7. 离婚后发生尴尬事，我该如何处理？	161

后记：不忘初心，方得始终 163

第一章

寻找爱的方向，真爱从心开始

为什么要学习教育孩子

你是否思考过这个问题——为什么要孩子？是为了生命的延续，还是使生命的体验更加丰富？或者仅仅是需要一个爱情的结晶？不管出于什么样的目的，总之，我们都期待自己的人生因为有了孩子而变得更加幸福和快乐，而不是充满失望和痛苦。



如何才能正确地陪伴孩子成长？大部分的父母并不是天生就知道答案的。

要让孩子成为一个什么样的人？如何正确爱孩子？如何让孩子真正感受到爱，在爱中汲取力量健康成长？我们需要从心开始，沿着成长的足迹，寻找问题的答案，并透过时光，感受生命的意义，用了解和接纳与孩子共绘美好的心灵地图，一起走上真爱之旅。

在万城飞越书局创始人说：“我真的很爱受到多少手术训练，但我爱我必须的人。”听到这里，想必所有的别人都会已经知道，爱孩子门而出。试想一下，有多少父母在孩子出生前就系统学习



为什么要学习教育孩子

你是否想过这个问题——为什么要孩子？是为了生命的延续，还是使生命的体验更加丰富？或者仅是想要一个爱情的结晶？不管出于什么样的目的，总之，我们都期待自己的人生因为有了孩子的加入而变得更加幸福快乐，而不是平添焦虑和痛苦。如何才能轻松快乐地陪伴孩子成长？大部分的父母并不是天生就知道答案的。

美国心理学博士海姆·G·吉诺特在《孩子，把你的手给我》一书中提到一个情景：假如我们躺在手术台上准备接受手术，而主刀医生却非常诚恳地说：“我真的没有受过多少手术训练，但是我爱我的病人。”听到这里，想必所有的病人都会目瞪口呆，甚至夺门而出。试想一下，有多少父母在孩子出生前就系统学习