

父母如何走进孩子的内心世界？

父母应坦诚面对孩子成长过程的困惑，
走进孩子复杂的内心世界，引导孩子健康成长。



赵华夏◎编著

最好的 心灵导师

父母是孩子

智慧的爱能使孩子
富于理智

正确读懂孩子的心

父母要有一双善于发现的眼睛，发现孩子行为
背后的目的，这样才不至于在孩子淘气时觉得有多么的气人。

亲子教育
经典读本

中国纺织出版社



父母是孩子 最好的 心灵导师

赵华夏◎编著

正确读懂孩子的心

亲子教育
经典读本

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子最好的心灵导师/赵华夏编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.1

ISBN 978-7-5064-6914-2

I. ①父… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 196983 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:张冬霞

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:215 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



从小培养孩子阳光地面对身边的事物,是父母
帮助孩子心理健康、快乐成长的一份责任。

没有父母的成长,就没有孩子的成长。

一个孩子健康成长的背后,往往能看到父母与孩子共同成长的痕迹。从这一意义上来说,父母应努力成为孩子成长过程中的心灵导师,坦诚面对孩子成长过程中的困惑,走进孩子复杂的内心世界,引导孩子健康成长。事实也证明,相比其他任何人,父母才是孩子最好的心灵导师。

可是,在现实生活中,很多父母在对待孩子的问题上,总是表现得漫不经心,甚至根本不把孩子放在眼里,认为孩子有什么值得研究的,不就是个“小不点”嘛。其实不然,孩子是一本厚厚的书,父母要学会“阅读”孩子——更要读懂孩子。孩子这本书,是一本在变化的书,一天一页,一年一章,天天都有新变化,年年都有新发展,从童年到少年,从少年到青年……父母也许今天读懂了,但明天未必一定读懂。因此,称职的父母应该时常教育、反省自己,用一辈子来读孩子这本书。

一把坚实的大锁挂在大门上,一根铁杆费了九牛二虎之力,还是无法将它撬开。

钥匙来了,他瘦小的身子钻进锁孔,只轻轻一转,大锁就“啪”一声打开了。

铁杆奇怪地问:“为什么我费了那么大力气也打不开,而你却轻而易举地就把它打开了呢?”



钥匙说：“因为我最了解它的心。”

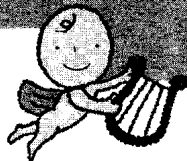
诚然,不知道孩子的天性、不了解孩子的行为特性、采取不恰当的培育方法、滋长不切实际的期望——这些都是不合格父母的行为。很多父母以为自己是最了解孩子的人。事实果真如此吗?不尽然,他们有可能是最不了解自己孩子的人。孩子的行为并不像我们表面上看到的那么简单,孩子小小的心里也有不为人知的诉求。

所有的孩子都希望得到父母的关注和爱,一旦父母未能给予及时的关注,孩子就会有一种被忽略了失落感。事实上,有些孩子已经养成了这样的行为习惯,他们察言观色“洞悉”父母的内心,不失时机地引起父母的重视。然而,并非所有的孩子都会用良性的方法来引起父母的注意,所以,父母要有一双善于发现的眼睛,发现孩子行为背后的目的,这样才能更好地关爱孩子。

父母只有走进孩子的内心世界,做孩子的心灵导师,才能因材施教、优化培养,让孩子健康快乐地成长。

编者
2010年10月





上篇 真爱是沟通的润滑剂

第一章 父母要正确认知亲子关系

亲子关系乃一个人一生中最早体验到的关系,也是人际关系中最重要的一环,假如这层关系发展良好,它将成为孩子一生中一连串和他人良好关系的基础。所以,父母在走进孩子心灵世界之前,要正确认知亲子关系。

- 3 / 父母要读懂孩子的心
- 6 / 扮演好家长的角色
- 9 / 做孩子人生的榜样
- 12 / 陪孩子一起快乐成长
- 14 / 建立亲子之间的友谊
- 17 / 与孩子进行换位思考
- 20 / 代沟总是不可避免的

第二章 孩子渴望父母的真爱

无论孩子是在得意时还是失意时、是在成功时还是失败时,都渴望得到父母的真爱,因为,当孩子感受到父母在关心、支持他时,他就会获得无穷的力量……同样,懂得爱的父母,不仅能让孩子感到快乐、安全,而且能用自己的爱去培养和引导孩子爱别人的天性。

- 25 / 养育孩子一定要带着爱
- 29 / 做孩子的天使,把爱撒给孩子
- 31 / “忙”不是忽略孩子的理由
- 35 / 把温和的一面呈现给孩子
- 37 / 拥抱是对孩子最好的爱



40 / 爱孩子,就与孩子分享

43 / 让孩子懂得如何爱人

第三章 爱孩子不能丧失理智

智慧的爱能使孩子富于理智,愚昧的爱可能会毁了孩子。合格的父母首先要分清“慈爱”与“溺爱”的界限——慈爱是蜜糖,溺爱是毒药;慈爱是智慧之爱,溺爱是愚昧之爱。合格的父母能让慈爱化作孩子人生道路上的强大动力,而溺爱只能使缺少辨别能力的父母丧失理智,从而毁了孩子。

47 / 溺爱会伤害孩子一生

51 / 别崇尚“打是亲骂是爱”

53 / 别把对孩子的付出挂在嘴边

56 / 重物质更要重精神奖励

59 / 不盲目满足孩子的要求

62 / 别把孩子的任性当个性

65 / 溺爱孩子的 10 种形式

第四章 别让这些话伤了孩子心

也许父母从来没想到过,自己随便说出来的一句话,会对孩子的心灵产生多么重大的影响。父母所使用的语句可能会让孩子更加乐于合作、自信,但也可能令他们感到挫败和失去信心。因此,作为父母,应该多说能解决问题并让孩子快乐的话语,拒绝那些伤害孩子的话。

71 / “我再也不爱你了”

74 / “人家比你强多了”

77 / “我不会原谅你”

80 / “我绝对没有错”

83 / “看你还敢顶嘴”

86 / “你就是那样的人”





中 篇 没有尊重就没有教育

第五章 孩子的地盘孩子做主

当下,很多父母总是贸然侵犯孩子的地盘,他们一味地要求孩子按照自己的意愿行事。如此剥夺孩子的亲身体验,对孩子非但没有帮助,还可能会引起孩子的逆反心理,更有甚者,孩子可能会因为父母的“霸道”而迷失自我。所以,从这一点上来说,父母要放开手,孩子的地盘就让孩子做主吧!

91 / 由“父母皆祸害”谈起

94 / 向越位的行为说“No”

97 / 培养孩子的自我意识

100 / 让孩子从心理上断奶

103 / 过多干涉会束缚孩子

106 / 自己的事情自己决定

109 / 孩子需要自己承担责任

第六章 信任孩子,做孩子的伙伴

有人说,信任是人与人之间的一种道德关系。朋友之间、同事之间贵在信任。在家庭里,父母与孩子之间,也同样需要信任。心理学家认为,追求信任,这是一种积极的心态,是每个正常人的普遍心理,也是一个人奋发进取、积极向上、实现自我价值的内驱力。信任的心理机制对孩子良好心理品质的形成具有积极的鼓励作用。

113 / 没理由不信任孩子

116 / 凡事需和孩子商量

119 / 蹲下来和孩子说话

122 / 耐心倾听孩子诉说

125 / 把发言权还给孩子

128 / 尊重孩子择友的权利

第七章 别急着为孩子“塑形”

很多父母“望子成龙,望女成凤”之心十分迫切,总是早早地给孩子设定各种目标,为孩子选择以后的人生道路,却全然不顾孩子的现实和想法。如此这般,只会让孩子背上枷锁,不堪重负。其实,要想让孩子健康成长,就应先发现孩子的优势,然后再去重点培养。

133 / 如何衡量孩子的优秀

136 / 别扼杀孩子的个性

140 / 努力发掘孩子的天赋

142 / 鼓励孩子勇敢做梦

145 / 把“天才计划”划掉

第八章 为孩子的隐私保驾护航

隐私对于孩子的成长具有极其重要的作用。对个人来说,秘密往往与责任紧密相连,并且要独立承担责任。从这个意义上讲,没有秘密的“水晶人”是永远长不大的。可见,秘密是孩子成长的养料。允许孩子有秘密,孩子的生活才有可能更加精彩,孩子才有可能更加独立和成熟。

149 / 没有秘密的孩子长不大

152 / 尊重孩子的个人隐私

154 / 给孩子独立的空间

157 / 正确对待孩子撒谎

160 / 孩子间的纠纷让孩子自己解决

163 / 别让孩子在众人面前难堪





下 篇 成长比成功更重要

第九章 包容孩子输在起跑线上

父母给孩子的教育不是短期教育,而应该是终身教育。与之相对应的一个最简单的例子就是长跑。据观察,通常赢在起跑线上的,很难在终点撞线!所以,请包容孩子输在起跑线上吧。输在起跑线上,最终也能赢得人生。

- 169 / 慢养才能育“大器”
- 172 / 培育孩子怕停不怕慢
- 175 / 把孩子的幸福找回来
- 178 / 要让孩子“输得起”
- 181 / 不要把分数看得很重
- 184 / 正确对待孩子的失败

第十章 赞赏是孩子成长的催化剂

“每个人的心灵深处都有一种根深蒂固的需要,这就是希望自己可以得到别人的赞赏与喜爱。”诚然,当孩子获得的肯定与赏识的信息越多,他们对自己的信心就越足,就越容易觉得自己是个成功者。这种积极的心态,能激发孩子的求知欲与上进心,使其表现得更加出色。因此,赞赏自己的孩子,是父母义不容辞的责任。

- 189 / 孩子都渴望得到赏识
- 192 / 努力放大孩子的优点
- 195 / 发自内心表扬孩子
- 198 / 奖励孩子要讲究技巧
- 201 / 别犹豫,即时夸奖孩子

第十一章 在孩子成长路上设置“障碍”

每个孩子都是父母的“宝贝”，而每位父母都无一例外地希望自己的“宝贝”今后的人生能够一帆风顺。可是，永远一帆风顺的人生是没有的，每个孩子在成长的过程中，在他们通往成功的路途中，都不可避免地要经历许多挫折与坎坷。对于孩子来说，挫折无疑是一块“磨刀石”，一个经“挫折”打磨过的孩子，才能拥有坚如磐石的意志，变成闪闪发光的钻石。

205 / 富士康自杀事件折射了什么

209 / 让孩子经受挫折有益无害

212 / 让感情脆弱的孩子变坚强

215 / 培养孩子积极乐观的心态

218 / 磨砺孩子坚强的意志力

221 / 要避免挫折教育的误区

第十二章 别让“另类”性格误了孩子

一位哲人说：“一个人的命运就在他的性格中，一个人的一生是否有所作为，是否幸福，起决定性作用的还是他的性格。”成也性格，败也性格。好的性格能成就孩子的一生，而坏的性格则可能毁掉孩子的一生。作为父母，唯有帮助孩子改掉性格的弱点，才能改变孩子的命运。

225 / 怎样改变自卑的性格

228 / 怎样改变内向的性格

231 / 怎样改变冲动的性格

235 / 怎样改变自私的性格

238 / 怎样改变怯懦的性格

241 / 怎样改变优柔寡断的性格

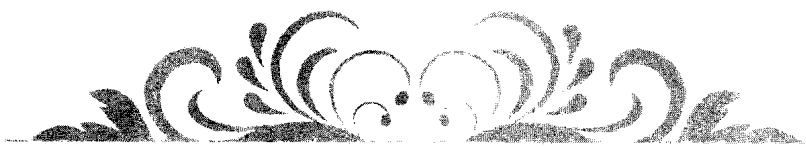
244 / 怎样改变心胸狭窄的性格





上篇 真爱是沟通的润滑剂

那些对孩子一无所知的父母,是无法对孩子贯彻自己的教育理念的。孩子有意见或不开心的时候,父母不能和他及时交流,主要在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候,甚至有的父母认为对孩子唠叨一番就是沟通,结果自然是适得其反。父母要想和孩子建立起顺畅的沟通关系,就应带着对孩子深深的爱,因为,真爱是沟通的润滑剂。聪明的父母总是带着爱与孩子进行心灵沟通的。



Fumu Shi Naizi Zuihaode

Xinling Daoshi

在苏格兰的格拉斯哥，一个小女孩厌倦了枯燥的家庭生活及父母的管制。她离开了家，决心要做世界名人。可她每次满怀希望求职时，都被无情地拒绝了。她只能走上街头，开始出卖肉体。许多年过去了，她的父亲死了，母亲也老了，可她仍在泥沼中醉生梦死。

当母亲听说女儿的下落后，不辞辛苦找遍全城的每个角落。她每到一个收容所，都停下脚步，哀求道：“请让我把画贴在这儿，好吗？”画上是一位面带微笑、满头白发的母亲，下面有一行手写的字：“我仍然爱着你……快回家吧！”

几个月后，桀骜不驯的女儿在一家收容所的告示栏里看到了一张熟悉的面孔——不错，那正是她的母亲！她站在画前，泣不成声。

这时，天已黑了，但她不顾一切地向家奔去。当她赶到家的时候，已是凌晨了。站在门外，她迟疑了一下，但终于还是敲响了门。奇怪！门自己开了，怎么没锁？！不好，一定有贼闯了进去。记挂着母亲的安危，她三步并作两步冲进卧室，却发现母亲正安然地睡着。

两人紧紧地抱在一起，哭成了泪人。女儿问母亲：“门怎么没锁？”母亲柔柔地说：“自打你离家后，这扇门就再也没有上锁。”自此，母女俩再也没有分开过。





第一章

父母要正确认知亲子关系

国内外的大量研究表明,亲子关系质量的好坏,对于孩子的生理、心理、智力及人格的发展有着重要而深远的影响。亲子关系不良,家庭教育不当,将使孩子带着不健全的心理和个性品质走向社会,社会适应不良、心理障碍、精神疾病和行为问题等将难以避免。

爱孩子是父母的本能,教育孩子是父母的职责,但恰当的爱、科学合理的教育,并非本能就可以做到。父母要想培养出优秀的孩子,正确认知亲子关系是必要的前提。作为父母,最起码要知道自己孩子的本能、天性、特性、个性,要懂得如何填平代沟、如何与孩子平等沟通,同时要尽量掌握孩子的生活脉络和情绪变化。



父母要读懂孩子的心

孩子哭闹不止,父母以为孩子是任性,不但不劝慰,反而一顿打骂……

孩子说,长大了要开一间世界上最大的玩具店,却被父母斥责为异想天开……

孩子爱画画,却陷入程式化中,父母直摇头,“孩子怎么这么笨……”

类似这样的场景时常发生在我们身边,父母总是抱怨孩子不懂事、调皮



捣蛋、没天赋……但父母有没有想过,孩子真的是这样的吗?

有人把教育者比作园丁。在很大程度上说,父母希望孩子早日成才的心情和农民希望庄稼快快成长的心情是完全一样的,可做法却往往不同。

农民日思夜想的是庄稼需要什么,怎样满足庄稼的需要?父母为教育孩子彻夜难眠,有没有想到孩子心灵深处的需求是什么?怎样满足孩子的精神需求?

庄稼长势不好时,农民从不埋怨庄稼,相反,总是从自己身上找原因;孩子有缺点时,许多父母却一味指责,很少想过自己的责任,很少在自己身上找原因。作为父母,你是否真正关注过孩子的内心世界?你是否真正在与孩子一起成长?你是否真正读懂了孩子的需求?

诚然,孩子需要父母的关爱,这种爱不仅仅是给孩子丰富的物质生活,还要求父母进入孩子的内心世界去了解他们,让孩子接受父母。而父母要想被孩子接受,就要选择合适的位置,倾听孩子的心声,了解他们的内心世界。如果父母动不动就居高临下审视孩子一番或是没头没脑训斥孩子一番,孩子就会在心里对父母产生反感,从而排斥父母。试想,当孩子对父母有了这样的心态,还怎么会听父母的话呢?

有个上初中的男孩说:“我一听到父母的训斥,心里就烦,恨不得把耳朵堵上,不得不听时,我就在脑子里想别的事情,想一些能让我高兴的事情;有的时候必须边听歌边听他们的‘魔音’,要不就会控制不住自己,有想摔东西的欲望。”

还有一个小男孩,总结出了“对付”母亲训斥的经验:每次母亲让他站着开始训话时,他就找来两团棉花塞进耳朵里,面对着墙壁,脑子里面开始神游,一会游到课堂上,一会游到网络游戏里。而当他想到开心的事时,甚至会不由自主地笑出声来,有关母亲的话,他却一句也没有听进去。

第二,学会观察。俗话说:眼睛是心灵的窗户,言为心声。孩子的语态、动作或多或少都可以反映孩子一定的思想;同时,孩子的课本、作业本、听课笔记本上的涂涂画画也是他们心灵的独白,父母可以从中了解不少信息。更重要的是,父母应该有意识地观察孩子经常交往的朋友。

第三,不摆架子。成功的父母往往是因为他们懂得理解孩子内心的真实需要,他们懂得如何尊重孩子,懂得倾听孩子说话的重要意义。父母对孩子说话时应该有正向的目的,例如提供知识信息、解决疑难、分享情感、表达自己的意见等。对话时,一定要注意语气与态度,尽可能经常微笑,以欢愉、平和的声音,显示出友善可亲的态度,以达到沟通的效果。父母如果能表现友善,不以强者的权威压制孩子,往往会得到孩子相对的友善。

当前,很多父母都发出如此感叹:孩子越大,却越不懂孩子了。这也难怪,孩子小的时候,父母处处以一个长者的身份教导着孩子的一言一行,并不曾真正体会孩子的感受。当孩子渐长渐大,父母和孩子只能是越走越远,从而难以把正确的思想和经验传递给孩子,导致教育的失败。但如果父母从一开始就能做到和孩子一起成长,那么,父母会发现,在孩子慢慢读懂这个世界的时候,自己也慢慢读懂了孩子这部书,走进了孩子的心灵世界。

读懂孩子的心并不难,只要你愿意做一个有心的家长。



扮演好家长的角色

说起角色的扮演,大部分人首先想到的就是舞台、电影、电视里的那些演员,认为只有演员才有角色扮演一说,家长就是家长,哪里需要扮演什么角色呢?其实不然。在社会心理学中,同样有“角色”的概念。社会心理学中的“角色”,是指个体在特定社会条件下,在一定群体中,所处的地位、身份和相

