

著名教育专家博士 罗烈文 著



12岁前， 妈妈改变孩子的一生

· 最符合中国国情的家庭教育理念 ·



孩子拥有什么样的未来，取决于妈妈采取什么样的教育方法。
要改变孩子，必须先改变自己，就算是普通的孩子，只要教育得法，
也可以成为不平凡的人。

孩子一生的命运其实就掌握在妈妈的手中

著名教育专家博士 罗烈文 著



12岁前, 妈妈改变孩子的一生

· 最符合中国国情的家庭教育理念 ·

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

12岁前,妈妈改变孩子的一生/罗烈文著. —北京:中国画报出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 80220 - 545 - 1

I. 1… II. 罗… III. 家庭教育;儿童教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 114606 号

书 名:12岁前,妈妈改变孩子的一生

出 版 人:田 辉

作 者:罗烈文

责任编辑:张光红

编辑助理:张 桐

策 划:刘 嘉

出版发行:中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号,邮编:100048)

电 话:88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址:<http://www.zghcbs.com>

电子信箱:cpph1985@126.com

印 刷:三河市骏杰印刷厂

监 印:敖 晔

经 销:新华书店

开 本:1/16

印 张:15.5

版 次:2009年9月第1版第1次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 80220 - 545 - 1

定 价:29.80元

序 言

应挚友罗烈文先生之邀为本书写序之前,我初为人父。谈到育儿经我是少之又少,所掌握的些微常识,也不过是临时抱佛脚,临阵磨枪得来。所以,对于他的盛邀,我是再三推脱,终拗不过,只得诚惶诚恐应允了下来。

既然受人之托,就要尽人之事。也为今后的育儿计,我开始用心拜读罗先生的作品。这一读不打紧,让我惊出一身冷汗,原来,教育孩子是如此博大精深的一门学问。

在拜读本书的过程中,我曾和罗先生通过两次电话,问过他两个问题:

第一个问题,既然书名叫《12岁前,妈妈改变孩子的一生》,找一位女士来写序不是更为妥当?罗先生笑着说:“该书虽然名为妈妈改变孩子的一生,并非是排斥爸爸这一读者群。家庭是由父母和孩子组成,因此家庭教育必须要有爸爸的参与,只不过孩子在12岁前,和妈妈在一起的时间远远要比和爸爸在一起的时间长,因此,对于孩子的教育,妈妈的作用更显重要。当然,爸爸要是能参与进来更好。”

第二个问题,为什么是12岁前,妈妈改变孩子一生,而不是13岁或者14岁前,妈妈改变孩子的一生?

罗先生解释说:在我国,心理学者将儿童心理发展年龄阶段划分为六个时期:(1)乳儿期——从出生到1周岁;(2)婴儿期——1~3岁;(3)幼儿期——3~6、7岁;(4)儿童期——6、7~11、12岁;(5)少年期——11、12~14、15岁;(6)青年初期——14、15~17、18岁。选取这一时间段不是率性而为,而是经过专家验证,经过实践检验后的结果。

12岁,对孩子来说是他人生的一个分水岭,不管是从孩子的生理,还是从孩子的心理来看,12岁,意味着我们的孩子已经结束了儿童期,童年从此以后只能存在于他的记忆里。

12岁,又像是一个黄金分割点,在这之前,孩子的可塑性极强。如果你在这时

候,在他的大脑中留下乐观、勇敢、坚强的品性,那么,这些优良的品质也必将伴随孩子的一生,使之受益。相反,如果你在这一阶段将自私、懒惰、狭隘、仇视、羡慕虚荣等关键词烙在孩子的大脑里,那么这些不良信息将伴随孩子的一生。

换句话说,孩子一生的好与坏,取决于妈妈在孩子12岁前怎样的教导。

法国大教育家卢梭曾说过:人生当中最危险的一段时间是从出生到12岁。在这段时间中还不采取摧毁种种错误和恶习的手段的话,它们就会发芽滋长,乃至后来采取手段去改的时候,它们已经是扎下深根,以致永远也拔不掉了。

罗先生的一席话令我茅塞顿开,因为心结被解开,所以接下来的阅读就畅通了。

《12岁前,妈妈改变孩子的一生》体例清晰,九章相互呼应又彼此各自独立。从了解孩子的性格到掌握和孩子沟通的技巧,从挖掘孩子的潜能到树立孩子的优良品质,一一揭秘,让读者在惊讶作者的智慧之余,满怀感激之情,至少我是如此。

其实,我们每个人都是由孩童时代走入成人世界的,或许我们从来没有认真思考过母亲在孩子的一生中究竟扮演着怎样的一个角色,但有一点却是我们不能否认的:那就是母亲的形象,自始至终会影响着孩子的一生。

母亲善良,孩子就会拥有一颗悲天悯人的心;

母亲坚强,孩子就不会在苦难面前轻言失败;

母亲正直,孩子就不会人前一套,背后一套;

母亲勇敢,孩子绝不会懦弱;

母亲节俭,孩子自然就会拒绝奢华;

母亲懂礼,孩子也懂得谦虚不傲;

母亲高洁,孩子自然就能出淤泥而不染

.....

事实上,没有天生的“坏小孩”,只有不会教育孩子的“笨家长”,孩子的命运到底如何,很大程度上依赖于妈妈。你怎样教育你的孩子,你的孩子将来就是一个什么样的人。

赵 建

2009年3月24日



目 录

第一章 孩子十二岁前,称职妈妈要掌握的功课

孩子自从呱呱坠地之日起,每一天他的身心都在发生着变化。俗语说“三岁看老”,对孩子的言传身教必须要从头抓起,孩子12岁前的这段时间,作为孩子成长引领者、见证者的母亲,完全有必要了解教育孩子的最佳方法。

1. 了解自己的孩子	2
2. 搞懂孩子的心理	5
3. 明了孩子的心理需求	11
4. 妈妈最容易犯的十大错误	15
5. 抓住教育孩子的良机	31
6. 熟练掌握最应该知道的那些心理学规律	39
7. 牢记鼓励孩子的话并适时使用	47

第二章 开发孩子的潜能——孩子一定有自己的强项

世界上有天才的存在,但更多的是普通孩子。每个普通的孩子都有其不平凡的一面,就看身为妈妈的你能否发现。自己的孩子也许不是最好的,但一定有适合其未来发展的强项,而挖掘和善待孩子强项的责任,首先要落在妈妈的身上。

1. 激发孩子的语言潜能	52
2. 激发孩子的空间潜能	54





3. 巧妙唤醒孩子的音乐潜能	56
4. 提升孩子身体的运动潜能	58
5. 提高孩子的人际交往潜能	60
6. 提高孩子的个人内省潜能	62
7. 提高孩子观察自然的潜能	64
8. 帮助孩子培养多元能力	65

第三章 给孩子一生的财富——打造健康的体魄

人从小到大要经过复杂的生长发育过程。在生长发育过程中,生长的速度不是均衡的,时而快,时而慢,呈波浪式地前行,是一个既有阶段性变化、也有边际性递增的过程。儿童时期正是长盘骨的最佳时期,身为妈妈,应该了解该时期孩子的生理特点,在家庭中引导孩子进行适当的锻炼,为其健康奠定基础。

1. 让孩子从小动起来	68
2. 有针对性地进行体育锻炼	71
3. 别让肥胖赶走健康	74
4. 眼睛是心灵的窗口,别给窗口配眼镜	77
5. 睡眠事虽小,却事关身体健康	80
6. 良好的饮食习惯对健康尤为重要	85

第四章 规范孩子的行为举止——培养孩子的好习惯

良好的习惯是人在神经系统中存放的道德资本,这个资本在不断地增值,而人整个一生中就享受着它的利息。因此,许多教育家都把孩子的习惯培养成教育的第一要务,不少有经验的教师也把孩子的习惯培养当成工作重点,抓住不放,直至习惯养成,因为他们知道良好习惯的养成能起到一劳永逸的作用。身为孩子的妈妈,更是应该从一开始便培养孩子的良好习惯。





1. 培养孩子独立思考的习惯	90
2. 培养孩子热爱读书的习惯	93
3. 培养孩子懂文明,讲礼貌的习惯	96
4. 培养孩子爱劳动的习惯	98
5. 让孩子从小养成储蓄的习惯	101
6. 培养孩子孝敬妈妈的习惯	103
7. 培养孩子良好的行为习惯	105
8. 纠正孩子的一些不良习惯	108

第五章 给孩子最好的指导——兴趣的合理引导

我们很多妈妈总是习惯于按自己的喜好行事,按自己的意愿塑造孩子。有的妈妈甚至不想知道自己孩子的兴趣爱好,一味按照自己的主观想法强制性的管教孩子。这样做的结果只会抹杀了孩子创造的天性,使之归于平庸,而高明的妈妈更多的是去发现孩子的兴趣,尊重孩子的兴趣和引导孩子的兴趣,将他们无益的兴趣逐步淡化,而把有益的兴趣引导到能够成就个人价值的方面。

1. 善待孩子的兴趣	112
2. 尊重孩子的兴趣爱好	115
3. 引导孩子爱上学习	117
4. 引导孩子将学习当作一种习惯	120
5. 提高孩子学习的兴趣	123
6. 支持孩子的理想并给予合理引导	126
7. 指导孩子合理地安排和有效利用时间	129

第六章 给孩子最好的呵护——关注孩子的心理健康

心理健康是指人的智力正常、情绪良好、个性健全、能适应环境和人际关系协调,这对孩子未来的发展关系重大。儿童心理不健康,未来





就有可能产生人格缺陷和行为障碍。因此,身为孩子“首席教师”的妈妈,理应关注孩子的心理健康,别让孩子幼小的心灵遭受伤害。

1. 时刻关注孩子的心理健康 132
2. 当孩子有逆反心理时怎么办 135
3. 告别自卑,让孩子的性格开朗起来 138
4. 指导孩子克服羞怯心理 141
5. 对孩子心理发展的辅导 144

第七章 给孩子最好的精神食粮——健康心态的塑造

健康心态的塑造,常常来自于生活中的细微之处。一些小的习惯和爱好是优秀个性与心理素质的基石。但是,目前,有不少妈妈在培养孩子成长、成才的过程中往往过于注重培养孩子知识的学习,而忽视心态方面的教育和培养。造成孩子长大后不能以良好的心态来适应复杂多变的社会,这显然是育儿的一大误区。

1. 塑造孩子乐观的心态 148
2. 让孩子善于交际起来 152
3. 帮助孩子战胜嫉妒,培养达观的心态 155
4. 塑造孩子活泼开朗的性格 159
5. 培养孩子的乐观精神 161

第八章 给孩子最好的品性——优秀品德的培养

品德是一种教养,是通过教育而养成的一种品质和习惯。优秀的品德来自于良好的教育和经常性的养成,缺一不可。品德不是天生的,它完全是后天和社会的产物。教育,不仅仅是学校的教育,更重要的是妈妈的言传身教,以及社会环境的影响。在孩子很小的时候,更取决于妈妈对孩子品德养成的态度。





1. 让孩子成为一个诚实守信的人	166
2. 培养孩子的自立能力	170
3. 培养孩子的自信心	174
4. 让孩子具备勇敢的品质	177
5. 将节俭的美德传给孩子	180
6. 提高孩子的合作意识	183
7. 增强孩子应对失败的承受力	187
8. 告诉孩子怎样面对挫折	189
9. 培养孩子的意志力	193
10. 培养孩子的责任心	196
11. 让孩子拥有一颗感恩的心	199

第九章 沟通,决定你能否改变孩子的一生

如何培养自己的孩子,怎样与孩子畅通无阻的沟通交流,是每个家庭、每位妈妈最热心关注的问题,也是现今社会环境下一个很棘手的问题。妈妈在与孩子沟通时,首先需要摆正自己的心态,应该暗示自己:要和孩子一起成长,要和孩子一起面对问题,这样才能有效沟通建立良好的基础。

1. 放低姿态和孩子交流	204
2. 别在孩子面前唠叨不停	208
3. 同孩子交谈时学会倾听	212
4. 和孩子沟通时要避开的禁忌	216
5. 孩子需要这样的沟通方式	220
6. 重视同孩子之间的非语言沟通	226
7. 尝试多渠道同孩子沟通	230
8. 沟通技巧,决定你能否改变孩子的一生	234



第一章

孩子十二岁前，称职妈妈要掌握的功课



孩子自从呱呱坠地之日起，每一天他的身心都在发生着变化。俗语说“三岁看老”，对孩子的言传身教必须要从头抓起，孩子12岁前的这段时间，作为孩子成长引领者、见证者的母亲，完全有必要了解教育孩子的最佳方法。



了解自己的孩子

我们经常能听到妈妈们的抱怨,说自己的孩子怎么不听话,怎么淘气,怎么叛逆,却从来没有想过,是不是自己对孩子缺乏了解。

中国的伦理,让妈妈们很少放下姿态,去刻意了解自己的孩子,她们总是不愿意花时间在了解孩子这一方面下工夫,经常是毫无客观根据地轻易而武断地确定,自己的孩子是怎样一块待铸的而且是最好的钢坯。有时妈妈宁肯花时间去与知己诉苦,诉说孩子不听话、不遂己愿的种种言行或表现,也不愿和孩子进行一次长谈,倾听孩子的看法与愿望,并进入其内心世界。事实上,这是一种很愚蠢的做法。身为妈妈,理应懂得每个孩子的性格都有所不同,因而,要根据孩子的个性特征给予不同的关怀和教育。除对孩子给予各方面的照顾和关怀外,还要注意认真从细小的方面进行观察。

每个孩子的性格各不相同。有的孩子胆子很小,有的则从小就似乎天不怕地不怕;有的孩子喜爱运动,整天不知疲倦地跳啊跳,有的则像只病猫,整天无精打彩。作为孩子的母亲,除对孩子要给予各方面的照顾和关怀外,还要注意认真从细微的方面观察自己的孩子,这样才能更准确地了解孩子的性格,然后采取不同的方法,去指导、帮助和鼓励自己的孩子。

在此有必要提醒妈妈们的是,在判别孩子是属于什么性格时,一定要注意这样一个问题:那就是—时性的、偶然性的表现不能被认定为就是孩子的性格,只有那些经常性的、带有本质性的表现才能被认定为是一个人的性格特征。对于那些双重性格的孩子,身为妈妈更应该用心了解,给予最贴心的





关爱。

根据性格差异,我们大体将孩子划分为五类:活泼型、腼腆型、乖巧型、问题型、自责型。下面为妈妈们一一介绍,希望能给您教育孩子带来些帮助。

活泼型孩子的性格特征及应对方法

这类孩子的特点是喜欢运动,耐不住寂寞,生命力非常旺盛。他们往往思维活跃、反应敏捷,自我表现欲和交往能力也较强。即使是在陌生的环境,在陌生人面前,他们也不会有羞怯感,往往能大胆地说自己想说的话、做自己想做的事。

活泼型性格的孩子最大的缺陷是自控能力极差,时不时会因为好动的性格而闯祸。

那么,如果你的孩子属于活泼型性格,作为妈妈,该如何应对呢?

(1)多给孩子一些空间与时间,让他充分展示自己的才华。妈妈要积极参与其中,并给以语言的赞美(要描述性的语言)或肢体的示爱,从而培养其自信心。

(2)妈妈要支持孩子多结交朋友,但要注意他交什么样的朋友,所谓“近朱者赤,近墨者黑”,不然小孩容易被带坏,因为他意志力不够坚定。

(3)当孩子有积极行为和想法时,要及时帮他写下来,协助他立刻行动,这样才有利于孩子的成长。

(4)要及时而不吝惜地给孩子以奖励和肯定,因为孩子的动力来自于激情与乐趣。

(5)要多培养其自律性,尤其在使用金钱方面,同时要让孩子了解责任心、细心、坚强的个性的重要性,只有这样,你的孩子才不会成长花花公子和一事无成的人。

(6)当孩子闯了祸,妈妈就应该及时教育,并采取相应措施纠正。

总之,活泼型的孩子是天生的乐天派,一定要引导孩子朝好的一方面发展,根据孩子自身的优势,合理引导孩子,这样,以利于孩子的健康成长。



腼腆型孩子的性格特征及应对方法

腼腆型的孩子通常性情温顺、胆小羞怯、行事“节奏”慢。刚开始和其他孩子在一起时，常常显得有点儿不合群。但一旦与别的小朋友“混熟”了以后，他也会活跃起来。

对于腼腆型的孩子，妈妈应该给予足够的耐心，不要为孩子起初的不合群和不活跃而过分心急——孩子需要一定的时间或适宜的氛围，才能逐渐适应新的环境、新的事物。如果迫使他提前活跃起来，孩子就会心里不踏实，感到信心不足，彷徨不前。

另外，对这种性格的孩子，沟通尤其重要。作为妈妈，要经常和他聊天，这样，能无形中锻炼他的思维和语言能力。

此外，作为妈妈，您可以带小孩出席一些人比较多的场合，将小孩介绍给自己朋友，让他耳濡目染这样的场合，以增强他的勇气。

乖巧型孩子的性格特征及应对方法

乖巧型的孩子适应性特别强，他不怕生人，但对陌生人的热情也不高。心情几乎总是好的，好象天天都生活在愉悦之中。这种类型的孩子因为很少大声表示自己的不满和抗议，所以不少“望子成龙”、“盼女成凤”的妈妈们往往对他们要求过高，强迫他们接受自己的意志，提出一些过分的要求。

其实，妈妈们这样做是一种很不理智的行为，因为这可能会导致一种不良的后果：孩子每天在压力的重压下，往往会影响他们能力的发挥。这样的孩子成人以后，对自己缺乏自信心。

问题型孩子的性格特征及应对方法

问题型孩子的性格特征就是一天到晚很难安静下来，而且对新的环境也总不能很快适应，一旦适应，又会出现一些破坏性举动。狂妄自大，打架闹事，逃学旷课是这种性格孩子的主要特征。

对这类孩子，妈妈们应该多与孩子交流，从正面入手，用悄悄话教育孩





子如何克服“问题”，帮助孩子从小就能分辨什么可以做，什么不可以为之。对待这样的孩子，妈妈需要极大的耐心，不要给他过多的责难，更不能听之任之，要学会用爱心去感化他们。

问题型的孩子，如果教育不当的话，则有可能在长大以后，容易自暴自弃，最终一事无成。

自责型孩子的性格特征及应对方法

自责型孩子最明显的性格特征是自尊心极强，这类孩子通常都是完美主义者。一旦做错事，还没等妈妈说，先自己将自己责备得体无完肤。

对这种类型的孩子，妈妈一定要格外小心，不要对孩子有太高的要求。在孩子做错事时，千万别劈头盖脸地责备，最好是要找个合适的时机，合适的氛围，让孩子知道错在哪里，帮助孩子改正其自身的缺陷，多鼓励孩子，让孩子感受到妈妈贴心的关爱而不是责备。

以上的分类，仅仅是从大体上划分。每个孩子的个性总是存在差异，即便是同一类性格的小孩，也有个体的差异性。因此，妈妈们在教育孩子时，不能生搬硬套，要尽可能地深入了解自己的孩子，找到一套合适的教育孩子的方法。



搞懂孩子的心理

搞明白了孩子的性格之外，作为一个称职妈妈接下来要做的事情就是要搞懂孩子的心理，因为，只有你搞懂了孩子的心理，你才能知道自己的孩子需要什么。

孩子和妈妈属于两个完全不同的世界，如果说妈妈的世界是现实的陆地，那么孩子的世界就是充满了梦幻色彩的天堂。



在孩子的眼里,世间万物都有灵性。他们会冲布娃娃牙牙学语,会对玩具狗摔打踢拿,也会和小动物说悄悄话……孩子的内心世界,不但丰富多彩,而且是爱憎分明,喜欢你就会冲你乐,不喜欢你就会对你置之不理。他们对人的评价不是“好”就是“坏”;对事物的理解不是“是”就是“非”……许多事情在妈妈的眼里是错误的、可笑的,但在孩子的眼里却是正确的、正常的。

由此可见,作为一个称职的好妈妈,绝对不能以自己的思维模式,按自己的想法,想当然的来教育孩子,你要知道,孩子和你并不属于同一个世界。所以,要想给自己的孩子一个快乐的童年,一个有益于孩子身心健康的童年,那么,身为母亲,一定要搞懂孩子的心理,要了解不同年龄阶段孩子的心理特征。

幼儿期(1~3岁)孩子的心理特征

幼儿期,是指1~3岁这一年龄阶段。孩子大脑的重量增至900~1000克左右,相当于成人的75%。这个时期的孩子已经学会了很多本领,从动作上他们已经能自如地独立行走,手部的动作也有了明显的发展,他们可以独自吃饭、玩耍。3岁儿童已开始有了自我意识,能够分清楚“你、我、他”。在这个时期,孩子开始有意识地去探索世界。

(1) 动作发展

幼儿逐渐学会随意行走,2岁以后能跑、跳、爬、越过小障碍物,单独上、下楼梯。到了3岁时,还学会了独脚跳等比较复杂的动作。与此同时,手的精细动作也发展起来,已经能参加基本的生活活动,如吃饭,穿衣,拿玩具和一些模仿性游戏。这些动作的发展大大开阔了幼儿的视野及认知范围,对幼儿的心理发展有着积极的促进作用。

(2) 言语的发展

幼儿不仅能够理解成人对他讲的话,而且能用一个词来代表一个句子,如说“吃”,可能是说“我要吃”。1岁半以后,由于掌握词的数量增多,开始出现了多词句,到了3岁,已经能说简单的句子和某些复合句,甚至会看图



讲故事,唱儿歌等。掌握了最基本的言语,妈妈就可以利用言语向幼儿传授知识,进行教育。

(3) 认识能力的发展

视觉方面已能分辨黄、红、绿、蓝等几种基本颜色,在空间知觉方面已能辨别上、下、远、近,但还不能正确指出前后、左右。已能适用早上,晚上的时间概念。此期的幼儿在独立完成动作的过程中促进了无意注意的发展,出现了有意注意的萌芽。记忆还是无意记忆,但保持时间明显增长,能保持几个月。有了简单的思维,幼儿的思维特点具有直觉行动性。这就是说,思维是在活动中进行,活动一旦停止,思维也就不再进行。3岁左右已经开始有了想象的萌芽。但水平很低,范围较窄,他们的想象实际上是一种简单的重复。

(4) 情绪和情感的发展

幼儿已基本具备了各种形成的情绪,并开始有了较复杂的情感体验。如愉快、同情感。也会产生和发展一些不良情绪等。此期的情绪、情感很不稳定,诸如破涕为笑,情感的瞬间变化是比较常见的。

(5) 意志和个性特征

这个时期幼儿的意志已开始发展,如什么都要求“自己来”,而不愿接受成人的帮助。但是,这一时期幼儿的意志行动还是很差的,以冲动性行动为主。个性特征开始萌芽,由出生时气质上的差别,在后天生活和教育影响下,逐渐形成了儿童之间的个体差异。例如有的幼儿活泼或灵活些,有的沉默呆板些。同时自然意识开始出现,逐渐学会了叫自己的名字,意识到自己身体的感觉,如“宝宝饿了”。

幼儿知道“我”以后,独立性就增大了,并初步学会最简单的自我评价,如说自己“乖”、“不乖”等。自我意识,对幼儿的心理活动和行为的调节起着重大作用,是个性发展的一个重要条件。

幼儿期在整个儿童时期是一个重要的年龄阶段。幼儿主要通过基本生活活动,与成人进行日常的语言交往和从事初步的游戏活动的过程中,不断吸收人类的社会经验,从而发展各种心理过程。妈妈应充分认识这一年龄

