

写给小学生妈妈的
教子枕边书

柔和坚定 静待花开

案例式、可操作、可复制的家教实践
直面生活中的种种问题，装备妈妈，引领孩子
爱无条件，但有规则，科学的爱才是真爱

宋宪萍 / 著



 济南出版社

写给小学生妈妈的
教子枕边书

柔和坚定 静待花开

宋宪萍 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

柔和坚定，静待花开：写给小学生妈妈的教子枕边书 / 宋宪萍
著. — 济南：济南出版社，2016. 8

ISBN 978 - 7 - 5488 - 2250 - 9

I. ①柔… II. ①宋… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 193709 号

责任编辑 张雪丽

内文插图 黄余江

封面设计 林格伦文化

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号

编辑热线 0531 - 86131713

发行热线 0531 - 86116641 86131730

印 刷 山东省东营市新华印刷厂

版 次 2016 年 8 月第 1 版

印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷

成品尺寸 170 毫米 × 240 毫米 16 开

印 张 17.25

字 数 248 千字

印 数 1—5000 册

定 价 39.00 元

济南版图书，如有印装质量问题，请与出版社出版部联系调换
电话：0531-86131736

序言

宪萍是我的学生。上学时，她勤奋严谨，好学上进，在精进学业的同时，还承担着青年志愿者服务工作，并曾受到团省委的嘉奖。对于学习和读书，她有一种特别的热情，对她而言，那是极大的乐趣。对于社会服务和公益工作，她也很热心，服务和付出被她视为自我价值的一种体现。

毕业后，她成了一名高中教师，并渐渐成长为一名优秀的高中教师。无论教学工作还是德育工作，她都能举重若轻、信手拈来。在长期的教育教学中，她越来越关注学生的心理健康，越来越注意到家庭教育对孩子的影响，并为不科学的家庭教育带给孩子的伤害而忧心忡忡。于是，她考取了国家二级心理咨询师的资质，并不断参加各种培训和学习，提升自己的综合素养。她希望能够用自己所学，为家庭教育、亲子沟通和交流、青少年健康成长出一点力。

在自我成长和提升的过程中，她很注意保持自我觉察，同时把自己所学应用于教育教学和家庭教育，这种理论→实践→验证理论→调整实践的过程，使她获益匪浅。她结合心理咨询师的资质和她的德育特长，举办多期家庭教育公益讲座，传播科学的家庭教育理念，传授科学的家庭教育方法。她的公益事业帮助不少父母走出了家庭教育的误区，促进了亲子关系的和谐和家庭的美满。

她是一个身形纤细的人，看起来似乎弱不禁风。女子质弱，为母则强。她总是毫不惜力地为孩子和学生劳神费心。在她的理念里，对待孩子，母亲应努力做到“虚”“弱”“柔”。母亲应用良好的情绪去孕育和保护孩子内心的成长动力，给孩子的发展提供足够的空间；应以自己的“弱”实现对孩子



的托举，让孩子自信而坚强；应以柔和的力量去引导孩子，以足够的耐心静待孩子的变化和成长。“行有不得，反求诸己”，作为母亲，应涵养自己的心量，使内心充满爱和感恩，凡事相信，凡事盼望，凡事谦卑，凡事感恩，并以这样的榜样力量潜移默化地影响孩子。

她也是一个善于思考和总结的人，笔耕不辍，常有散文、随笔和教育教学论文发表。当她把陪伴孩子成长的经历写出来时，就有了这样一本书。在她看来，母爱的力量应该是柔和坚定的力量，当母亲内心平和而坚定的时候，再掌握一定的表达技巧，就可以外柔内刚，在教养孩子的过程中做到淡定而从容。每一位母亲应该做的，是容许孩子试错，让孩子在试错中学会成长；允许孩子体验，让孩子在体验中得到发展。而最为重要的，则是母亲要保持耐心、细心、包容心，建设性地控制自己的情绪，以柔和坚定的姿态，静待花开，静待孩子的成长。

她静待孩子和学生成长的过程，其实，也是她自己不断发展和成熟的过程。弘德明志、博学笃行，是山东师范大学的校训，作为学生，她曾经做到过；作为老师和母亲，她正在实践着。祝愿她在这条道路上，走得坚定，走得更远！

朱亚非

于山东师范大学

（朱亚非，山东师范大学历史与社会发展学院院长、博士生导师）

自序

我是一名教师，每年都要接触到一批新鲜面孔的高中生。这些孩子有的朝气蓬勃，有的幽默坦率，有的热情善良，有的压抑沉郁。每一个孩子，都有他独一无二的成长故事；每一个孩子背后，都有各具特色的家庭教育和家庭影响。家庭造就人，家庭影响人。一个人，一生中一般要接受三种教育：家庭教育、社会教育和学校教育。若把孩子比喻成一棵树，那么，家庭教育是这棵树的树根，社会教育是树干，学校教育则是树的枝叶。根深，才能枝繁叶茂。很多时候，面对学生们出现的问题，作为老师，会有力不从心的无奈感：学校教育或许可以缓解，却不能够解决由家庭带来的负面影响和伤害。而作为一名具有心理咨询师资质的老师，我能够通过学生的行为，看到他的动机，了解到他的需求，也能够明白那些问题的由来，所以会更加难过：家庭影响人，家庭塑造人，不同的孩子其实是由不同的家庭造就的。

我也是一位母亲。当小小的孩子来到身边时，其实，我并没有足够的力量去照顾好他，也没有足够的资源去滋养他。相反，很多时候，会将自己未成长、未完成和未疗愈的部分，投射到孩子身上，给孩子带来伤害。当我觉察到这一点之后，我开始参加专业培训，学习心理学知识，让自己成为一个心平气和、宁静宽广的妈妈。我发现，当我放下了焦虑和恐惧，学着接受和悦纳的时候，我开始能够理性而科学地表达对孩子的爱。这让我欣喜。

每一个孩子，都是独一无二的个体。我们会经常会羡慕别人家的孩子，我们也时不时地会被网络刷屏的天才而震撼。可是，回归家庭中，我们就要接受自己孩子的特质。在信息无比通畅的今天，我们会接触到各种各样的家庭教育理念和方法，但是，哪些是适合自己孩子的理念和方法，往往还有待发



现。忙碌的生活让我们只追求结果，忽视了孩子的内心世界。当我们和孩子的心越来越远的时候，我们说的话，孩子自然听不进去，那么再高端的理念和方法也无济于事，更不用妄求和谐的亲子关系了。照搬照用别人的经验，不一定是适用的。我们需要多观察孩子，多与孩子进行心灵上的沟通，站在孩子的角度认识孩子的行为活动，从而了解孩子的性格和行为习惯，及时做出引导。

陪伴孩子成长的过程，也是自我成长的过程，慢慢看着孩子长大，也体会到自己的变化，这是一件很美好的事情。孩子有自己的气质类型、遗传基因，他不是一张可以任家长随意涂抹的白纸。接受孩子的本来面目，在这个基础上，因材施教，才是比较明智的做法。接受是一门功课：接受孩子会不断地出一些小问题、犯一些小错误；接受父母和孩子之间冲突和矛盾的出现是常态；接受孩子可能在人际交往上有困难；接受孩子不是天才也不是学霸，可能就只是一个普通人……也接受孩子成长中带给我们的惊喜和愉悦，并与孩子分享这些惊喜和愉悦。当我不为前者而焦虑、恐惧、愤怒，也不为后者失控时，我自然能感受到生命自然成长的美妙。

孩子成长过程中出现的问题，其实存在很多共性。如果能够站在孩子的角度看问题，能够简单地分析孩子在面对不同问题时的不同心理，满足孩子的内在情感需求，用科学的方法与孩子相处，我们就能够有更愉快的亲子生活，也能够提供给孩子更优质的支持和帮助，培养出专属于我们的独一无二的天使。

现在，我把陪伴孩子成长的故事写出来，希望能够提供一点借鉴和启发。这个世界上，没有完美的孩子，也没有完美的父母，让我们给孩子高质量的陪伴，与孩子一起成长吧！以柔和的、无条件的爱给孩子充分的安全感，以坚定的态度让孩子知道原则和边界，静待花开成海，静待大树参天。

目 录

序 言	1
自 序	1
第一章 沟通与交流	1
第一节 爸爸、妈妈和孩子	2
第二节 孩子与孩子	31
第三节 孩子、父母与老师	46
第四节 爸爸妈妈们	61
第二章 习惯与品格	72
第一节 优良的品德是真正的财富	73
第二节 卫生习惯从细节入手	101
第三节 健康的生活习惯需恒久坚持	117



第三章 做孩子的情绪教练	135
第一节 父母当自省	136
第二节 愤怒的小孩	139
第三节 惊慌与恐惧	153
第四节 稚嫩深沉的悲伤	166
第五节 快乐与喜悦	177
第四章 共度美好时光	185
第一节 亲近大自然	186
第二节 走进各种馆	196
第三节 生活很精彩	203
第四节 我是正能量	213
第五节 理想与远方	223
第六节 亲子共阅读	227
第五章 学习没有那么难	241
第一节 准备与练习	242
第二节 好的开端是成功的一半	247
第三节 课堂上的那些事儿	252
第四节 作业的考验	257
第五节 分数不是检验孩子学习的唯一标准	263
后 记	268



第一章

沟通与交流



第一节 爸爸、妈妈和孩子

一、最好的家庭是爸爸爱妈妈



我思故我在

童年性格一旦形成，将伴随孩子一生，很难改变。自由、开放、愉悦、轻松的家庭氛围，是孩子好性格形成的最重要因素。

夫妻关系和睦的家庭，孩子的性格会倾向于平和、开朗，不轻易动粗。如果父母喜欢相互指责，特别是当夫妻双方有争论时，一方对着孩子说另一方的不是，孩子的安全感会受到很大的冲击，时间长了就会对父母双方都不尊重，从而不愿接受父母的教诲。在冲突不断的家庭，由于耳濡目染，孩子也会变得脾气暴躁，喜欢像父母一样大吼大叫，产生暴力倾向。

家是什么？当受伤的时候，家是疗伤的巢；当郁闷的时候，家是放松发泄的地方。家是一个讲爱的地方，只有家人都往里面放进去爱、宽容、信任、理解，才能取出爱，放得愈多，才能取得愈多。对孩子而言，最好的教育就是家人的互相关爱。



家教实践

爸爸是粗线条的木头

爸爸是个粗线条的人，生活中有很多细节，他既注意不到，也不会去挑

剔。妈妈的手表表带坏了，本想换块表，想一想价格，还是觉得需要跟爸爸商量一下。于是，妈妈特意挑了一个很温馨的周末晚上，告诉他：“我的表带坏了，你说，我是换块表带呢，还是换块表戴呢？”爸爸眼睛盯着电视，头也没回地说：“大街上找个修表的，不就换了吗？这点小事儿也要请示？”妈妈心里一阵哀伤：这就是个木头啊！根本没反应！过了两天，东东学了一个新流行语：“爸爸，我想出去打乒乓球，你是陪我去呢，还是陪我去呢，还是陪我去呢？”这时，爸爸才恍然大悟，对妈妈说：“哎呀！你前两天说的表带的事，原来是这个意思啊！”妈妈哭笑不得地看着他，点了点头，打趣道：“是啊！幸好，终于领悟了。原来只要有耐心，铁树也是会开花的呀！”爸爸不好意思地笑了笑，和东东一起下楼了。妈妈追在后面喊：“既然领悟过来了，你的答复是什么呀？”结果爸爸头也没回。妈妈心想，看来是真没戏了，心里的期望彻底破灭了。

过了几天，快递员打电话说有妈妈的快递。妈妈打开小小的快递包裹，一只白色的腕表静静地躺在盒子里，陶瓷的表带，表面很简洁，只有指针和一圈很细小的水钻，正是她喜欢的样子。到家后，妈妈把手腕往爸爸跟前一伸：“我今天收了件礼物，也不知道是谁，那么懂我的心思，给我送了块这么合我心意的手表！简直就是我的男神啊！”爸爸看妈妈耍宝的样子，笑着敲了她一下：“行啦！那男神就是我！”妈妈给了他个飞吻，抓紧时间夸奖他：“男神，我真是太感动了！这样的举动以后多做几次啊！”

（男人和女人的思维很多时候是不一样的，这时真诚有效的沟通就显得特别重要。你不问，我不说，误会就在所难免。多一点耐心和宽容，往往会有意外的收获。）

谁来做家务？

每天晚上，家里都像打仗一样，打扫、清理、洗衣服……忙不完的家务。时间长了，妈妈真是有些吃不消。于是，妈妈与爸爸商量：“咱们分工合作好吗？”爸爸看看妈妈，很郑重地说：“我也觉得你很累。那你就少做一些吧！”妈妈心下窃喜：这是要帮我做家务的节奏？赶紧追问：“那，谁来做呢？”爸爸说：“我觉得啊，地板呢，两天擦一次也是可以的。衣服啊什么



的，也不用每天都洗，太浪费时间，堆一堆，周末洗就行。”妈妈听了差点晕倒，强撑着问：“你能不能少睡一会儿，早点起来帮我做饭，也算是锻炼和减肥了？”爸爸很奇怪地说：“你可以不那么辛苦啊，早晨出去吃就可以了。”妈妈心里一阵哀号，可是还不肯放弃：“我觉得外面的东西不安全啊！你怎么忍心让你的孩子和老婆去吃安全没保证的东西啊？你一定要顾及孩子的健康和老婆的身体才行啊。”爸爸无奈地说：“好吧！明天开始，早饭包给我了！”

（坦诚而真实地表达自己的需求，以尊重和商量的态度去寻求对方的帮助，并给予对方期待，往往容易获得自己想要的结果。）

第二天，妈妈在一阵锅碗瓢盆的奏鸣曲中醒来，爸爸果然开始做早饭了。过了一会儿，他开始喊妈妈和东东起床。等妈妈和东东坐到餐桌旁时，早餐已经上桌了。东东尝了一口煎蛋：“爸，你没放盐吧？”妈妈尝了一下，赶紧去拿酱油，给煎蛋滴上几滴：“好啦儿子，这是爸爸独有的绝技，滴几滴酱油比放盐健康，而且味道更好！”东东将信将疑地又吃了一口，也开始夸爸爸：“不错不错，这个创意很好！”妈妈看了看爸爸熬的粥：薏米红豆，搭配得很好，只是有点奇怪，薏米像没泡过，红豆也没煮开花。妈妈赶紧拿了一只碗，把汤水沥出来，把薏米红豆又倒进锅里，然后把汤水递给东东说：“早晨时间这么紧张，你爸还做了薏米红豆粥，真是太爱我们了。今天也是新创造，早晨先喝汤水，晚上再喝粥。”东东颇感兴趣：“爸爸，怎么一到你做饭，就这么有创意啊？”爸爸拍拍东东的头：“那是当然。伟大的男人就是有创造性。”

（每一个尝试都是一个好的开端，即使那尝试是不太成功的，也应该给予肯定和鼓励。唯其如此，尝试才能够坚持下去，并最终取得令自己满意的效果。）

早饭后，三人分头行动。到了单位，妈妈给爸爸发了条信息：“谢谢你为我们用心准备的早餐。”爸爸一个字没回，也没有任何反应。只是，以后他总是头一天晚上准备好第二天早餐用的材料，早餐也越来越美味。渐渐地，爸爸开始洗衣服、拖地，虽然他洗出来的衣服有些皱巴巴的，他拖出来的地满是水渍。但是，看着他这么努力和用心地做着原本不擅长的一切，

妈妈心里还是充满了温暖和感恩。

(在孩子面前，一定要记得维护丈夫的权威和面子。一个有面子有权威的男人，才能用心去爱孩子和妻子。一个在家里得到足够尊重的男人，才会有力量为家庭创造更多、付出更多。)



家教提示

一位父亲能为孩子做得最好的事，就是爱孩子的母亲。生活在丈夫的爱中，女人的心会柔软而又舒畅，温润而安定，会宽容地对待身边的每个人，会制造出愉悦、温馨的家庭氛围。世界上最好的家就是爸爸爱妈妈孩子，妈妈爱爸爸孩子，孩子爱爸爸妈妈。

二、母爱如水



我思故我在

母亲的性格和脾气会直接影响孩子的性情。与父亲的角色不同，母亲的力量更多的是一种柔和的力量。柔和不是丧失原则，而是一种更高境界的坚守，一种不剑拔弩张但依旧坚守尊严和原则的艺术。

声音柔和，目光柔和，脸庞柔和，身体柔和，母亲用柔和的姿态，引领并启迪孩子。母爱如水，柔和而坚定。

女人的情绪，尤其是母亲的情绪，会严重影响家庭的安稳。女人容易产生情绪，也更容易感染家人。如果妈妈习惯了在家庭里自己说了算，由着自己的性子指挥孩子的一切、指点爱人的一切，不加控制地放纵自己的情绪，就会强烈地影响到家人，孩子也就会受到负面的“情绪教育”或者说是危害，夫妻关系也会越来越不和谐。



爱自己，做家里的定海神针

妈妈在家庭中往往起着举足轻重的作用。从某种角度讲，妈妈就是家庭的定海神针，往往决定着一个家的氛围。所以，当女人变成母亲后，就需要牢记自己的身份定位。

有一天，老师告诉妈妈，东东经常会因为一些小事而生气，有的时候别人还不知道发生了什么，也不知道怎么惹到了他。东东生气的时候，不说话，不吵闹，不吼叫，只是脸色难看，气呼呼地不理人。妈妈疑惑地与爸爸交流：“我整天教儿子要大度、宽容，要心胸宽广，怎么他会那么容易生气呢？”爸爸默默地看了妈妈一眼，问：“我说实话，你不会生气吧？”妈妈愣了一下，但还是肯定地点点头：“我不生气，你说吧！”爸爸犹豫地说：“我觉得，儿子是跟你学的，是受你的影响。你就容易生气，有时候我还不知道咋回事儿，你就气得不行了。你生气的时候，也不吵也不闹，也不跟人沟通，更不听人解释。你这样属于冷暴力，还真是挺吓人。我有时候也是战战兢兢，害怕你因为什么事又生气了。”爸爸偷偷瞧了瞧妈妈，看她真的没有生气，又开玩笑地说：“你现在怎么跟不定时炸弹似的，说爆就爆，想啥时候爆就啥时候爆。”

爸爸的话，犹如当头棒喝，结结实实砸晕了妈妈。妈妈回想每天的生活：早早起床，忙前忙后忙家务；匆匆上班，忙东忙西忙工作。一天从早忙到晚，几乎没有一点儿属于自己的时间，就这样把自己忙成了一个暴脾气的陀螺吗？妈妈又特意到镜子前面好好照了照，镜子中那个一脸阴郁、颇有些怨妇气质的，是自己吗？这样一个浑身充斥着“我不满意”气息的人，自己也是不喜欢的，又怎么能要求爱人和孩子喜欢呢？难怪孩子耳濡目染，形成爱生气的性格了呢！妈妈想，是该改变一下自己了。

从哪里开始改呢？妈妈仔细检视了一下自己的日常生活，似乎从早晨起床到晚上休息，总是有很多事情让自己生气。首先是孩子：早上起床太慢，找不好自己的衣服，衣服穿倒了；吃饭时吃相不佳，爱吃肉不爱吃菜，夹菜

时把饭菜掉落在餐桌上；上学时忘了带文具或红领巾，过马路时蹦跳不看路；放学时不好好走路队，回家后不能第一时间做作业，做作业不认真、字体不工整、书写时坐姿不正确……而对爸爸，妈妈的要求更多：不能体谅自己的辛苦，不早早起床准备早餐；在家里看手机、打游戏，不专心陪孩子做运动，不陪孩子做作业；不跟孩子进行交流和沟通，当孩子出现问题的时候不能第一时间配合自己一起教育孩子；不打扫卫生，不整理家务，还不安排一家人出去游玩……这一番自我检视完成后，妈妈自己都吓了一跳，原来，自己是一个这么爱挑剔和爱抱怨的人啊！妈妈提醒自己，一定要改变。

（女人天生具有自我牺牲精神，常常为了让家人满意，而压抑自己的需要，不允许自己去满足内在需求，时间长了，难免会失衡。但是，无论是谁，只有照顾好自己，才能更好地照顾家人。女人的心思细腻、感情丰富，男人不易理解，因此女人不能强求“你应该知道”“你应该理解”“你应该配合”“你应该体谅”……不妨试着将自己的需要说出来，试着向家人和朋友求助，试着站在一个合作者和求助者的角度去审视夫妻关系和亲子关系，可能会有意想不到的收获。）

怎么改呢？最好让孩子也加入进来！在与爸爸商量之后，妈妈精心选择了周末的一个空闲时间，在东东心情也比较愉悦的时候，对他说：“儿子，你觉得我脾气好吗？”东东警惕地看着妈妈，又看了看爸爸，把皮球踢给了爸爸：“我不知道。爸爸你说呢？”爸爸看了看东东，说：“不应该这么陷害爸爸。”两个人哈哈大笑起来。妈妈不好意思地红了脸：“那就别说了，我已经知道答案了。今天呢，我是想请你们监督我的。以后，如果你们看到我生气，就提醒我一下，我会改的。”然后，妈妈拿出了一张日历表，把它贴在墙上，对父子俩说：“当你们看到我生气时，就拉我到这里来，在那天的空格上用红笔画一个‘×’，我就知道了。如果哪天我没有生气，就在那天的空格上用绿笔给我画个‘√’，可以吗？”东东很激动：“妈妈你说的是真的吗？”妈妈很真诚地说：“是真的。我每发一次脾气，就交给爸爸10块钱的罚款，周末我们就用这些罚款去吃好东西。”东东和爸爸击了一下掌：“那我来监督，爸爸你收钱！”爸爸说：“儿子，我还有一个更好的方案，你想知道吗？”“什么方案？”东东很感兴趣。爸爸和妈妈会心一笑，儿子“上钩”



了：“这个方案就是，你也来参加这个行动。如果一整天你都没有生气，没有发脾气，我们也用蓝笔给你画一个‘√’，奖励10块钱，奖金由爸爸出。你觉得怎么样？”物质刺激还是很管用的，东东爽快地答应了。

（在家庭内部，每个人都与其他人存在密切的联系。一个人的改变，往往也可以推动其他人的变化。）

怎么样才能让自己平和下来，不那么容易动怒生气呢？妈妈开始思考。可能每一个母亲都是忙碌的，当满眼看到的都是忙不完的工作和家务时，心情一定是又烦又乱的。于是，妈妈提醒自己，无论多忙，每天要记得寻找一件让自己感到心情舒畅的事物。妈妈试着用手机相机功能，每天拍摄一种可爱的植物，拍花开的芬芳，拍绿叶的油亮，拍芳草碧连天的诗意……同时，简单记下拍摄的时间和地点，提醒自己身边就有美好，也以此提醒自己保持心情舒畅、宁静平和。渐渐地，妈妈也开始拍粉蝶翩飞、蜜蜂采蜜，拍所有让她心情舒畅的事物，后来又拍爸爸做饭、洗衣、扫地的情形，拍儿子安静写作业的背影、开心大笑的瞬间，拍父子俩一起放风筝、下围棋、写毛笔字的场景……妈妈发现，生活很美好，或许，是自己太焦虑了，也太缺乏发现。

（生活不只有眼前的苟且，也不应该是苟且的。生活中有很多美好的植物、动物、事物和人物，需要用心去感受、去发现，然后铭刻在我们的记忆中。平常时节，寻常巷陌，每一个低头抬眼，每一个转身驻足，都有被忽略的风景。）

妈妈也开始自问：我是不是很违心地忽略自己的需要，哪怕是身体很不舒服，也要强迫自己必须为孩子为家庭做事情，做了之后又充满了牺牲感和付出感呢？这种牺牲和付出，是不是带给爱人和孩子很大的压力呢？如果付出了之后充满了委屈，那还要不要去做呢？

妈妈想，只有自己将心安放下来，才能让孩子专注当下，舒展地成长。妈妈决定，好好爱自己，注意和自己的身体和情绪对话。她开始锻炼身体，学习一些简单易操作的健身动作。在办公的间隙，她会练习一下那些动作，让疲惫的身体得到短暂的休息和锻炼，让自己可以有强健的身体去处理生活中的各种问题和压力。她也开始学着对着镜子给自己一个微笑，给自己买一