

孩子的“毛病” 是你教出来的

“问题”孩子的背后往往站着一个“问题”家长



张莉琳◎著

著名家庭教育专家
“百万父母在线学习”平台首席导师



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

孩子的“毛病” 是你教出来的

“问题”孩子的背后往往站着一个“问题”家长

张莉琳◎著

著名家庭教育专家

“百万父母在线学习”平台首席导师



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的“毛病”是你教出来的 / 张莉琳著. —广州: 华南理工大学出版社, 2016.9

ISBN 978 - 7 - 5623 - 5059 - 0

I. ①孩… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①DG78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第195362号

HAIZI DE MAOBING SHI NI JIAO CHULAI DE

孩子的“毛病”是你教出来的

张莉琳 著

出版人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学17号楼, 邮编510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 李良婷

责任编辑: 李良婷

印刷者: 广州星河印刷有限公司

开本: 787 mm × 960 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 180千

版次: 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

定价: 35.00元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



前言

教子是一种责任，爱子是一种天性。从孩子来到母腹的那一刻起，这种爱的历程就开始了。然而，在陪伴孩子成长的过程中，家长们经常磕磕绊绊，爱而无力，遇到很多实际的问题而无法处理。我自己以前就是一个困惑的家长，因在亲子关系上有很多困惑而走上学习、成长的道路，进而走上从事家庭教育之路，非常理解家长们的不易。我深深地体会到，罗马不是一日建成的，孩子的“毛病”通常是家长一手“教”出来的，“问题”孩子的背后往往站着一个“问题”家长。

现代人孩子都不多，文化程度较高，有更多的时间、精力放在孩子身上。而且现在资讯发达，各种不同层面的育儿资讯和方法技巧层出不穷，家长们了解了很多理论知识，但往往在把理论运用于实践的时候出现很多问题，出现了很多“知道却做不到”的情况，甚至会出现教育误差。

在从事家庭教育的岁月里，我遇见了各种类型的家长和各式各样的问题。我发现大量的家长通过不断学习、不断自我提升和完善改善了家庭关系，幸福指数不断上升。但在这个过程中也会出现很多遇到实际问题时，所学的理论用不上的情况。为了支持家长们更好地进行训练，尽快成为高效能的父母，从6年前开始，我坚持每周三晚上都给家长学员做公益沙龙（网上交流，主要是语音形式），免费进行个案服务。3年前，我们的服务从线下转为线上，服务面遍及全国。

很久以前就有很多家长学员跟我说，周三的空中沙龙对他们帮助很大，问是否能把语音转换成文字，方便他们保存并经常翻看，或者转发给有需要的朋友。我到全国各地讲课，也有很多人问我是否要出书，希望我能把我的教育理念以书的方式传播出去。我是一个懒人，更喜欢与家长朋友面对面地交流，不喜欢码字，但这些话听多了，对我也有了一些影响，我开始思考朋友们的意见。于是我搜罗了一下近年我在空中沙龙里的个案服务和问题解答，发现已经近20万字，实在是吓了一跳。故此一本初稿诞生。

家长提的问题涵括了与父母的关系、与伴侣的关系、与孩子的关系等方面的问题。孩子的问题往往会涉及家庭的其他关系，而与父母的关系不和谐，两性关系不和谐，一定会影响到亲子关系。这本书主要收集亲子关系方面的案例，希望给有需求的家长一些启发。其他关系的内容可能会另出专辑。

这本书是问答式的，一个好处是，读者不需要从头到尾按顺序阅读，可以跳跃式地随意翻看，碰见自己感兴趣的问题就仔细查看，暂时与己无关的问题就先行略过，以后有类似的疑问再回头查看。

这些问题都是我们的家长朋友在空中沙龙的提问，为了让我更了解事情的原委和经过，他们通常把过程都讲得很清楚，方便我对他们处理问题的过程和方法做些指导，所以篇幅较长。我在解答问题的时候，经常也会用我在课堂所讲过的方法来进行解答或指导（编者按：作者在全国各地常年开设智慧父母系列课程），可能会出现一些术语。

从决定出书到出版社催稿，不到一个月的时间。从整理案例到修改润色，又用了将近半年的时间。时间所限，更因涉及家庭教育，心中惴惴。最后我想说的是，每个人都是独一无二的个体，每个孩子都是天使，每个家长都可以找到最适合自己的方法来处理亲子关系，帮助孩子成长。我只是抛砖引玉，我的解答并不是标准答案，家长无须照搬或盲从。



第一章

父母做对了，孩子就不会错

孩子不尊重长辈怎么办 / 2

为什么孩子有“长大后要打父母”的念头 / 7

怎样才能重新成为女儿的QQ好友 / 12

如何给孩子制定一个自由的度 / 17

在自由与规则之间如何把控 / 21

孩子屡教不改怎么办 / 25

怎样培养孩子的自理能力 / 30

我们该拿这个叛逆的孩子怎么办 / 33

如何融化我和孩子之间的坚冰 / 37

哪些话不能对孩子说 / 41

第二章

品行优良与品行不良，差的是聆听与引导

- 如何让孩子正视身体的成长变化 / 46
- 如何改变孩子丢三落四的习惯 / 48
- 怎么改掉孩子乱拿别人东西的习惯 / 51
- 如何说服孩子按父母的要求去做 / 54
- 孩子太顺从了好不好 / 58
- 如何让孩子学会守时、守信 / 62
- 是否应该对孩子不守约的行为进行惩罚 / 64
- 临考退缩是一种心理疾病吗 / 67
- 怎样制止孩子的暴力行为 / 71
- 如何提高孩子做事的效率 / 74
- 怎样避免孩子沉迷电视 / 77
- 孩子做事缺乏主见和计划性怎么办 / 81
- 孩子爱搞恶作剧怎么办 / 84

第三章

二孩时代，父母应有的智慧

- 二宝“战争”频繁怎么办 / 88
- 怎样才能“搞定”两个烦人的家伙 / 92
- 如何平复孩子间的争端 / 96
- 如何营造兄友弟恭的家庭氛围 / 98

第四章

解决这些问题，孩子学习可以更优秀

- 应该给孩子选择什么样的学校 / 104
- 孩子画画总不如同龄孩子怎么办 / 107
- 拖拉、爱玩的孩子怎么教 / 110
- 孩子怕老师怎么办 / 114
- 孩子对老师的批评感到很伤心怎么办 / 117
- 要不要给孩子报兴趣班 / 120
- 在学习上，该给孩子怎样的自由 / 124
- 要不要给孩子规定周末做作业的时间 / 127
- 孩子没有明确的学习目标怎么办 / 131
- 如何让孩子积极主动学习 / 134
- 孩子考试成绩不好该如何开解 / 138
- 怎样帮孩子树立信心、提高成绩 / 140
- 玩耍与复习，孩子难得的周末该如何安排 / 144
- 升学焦虑，问题出在孩子还是家长 / 148
- 孩子不服从老师的指令怎么办 / 151
- 如何消除老师对孩子的偏见 / 154
- 孩子总在学校闯祸怎么办 / 157
- 怎样配合老师教育孩子 / 161
- 家长怎样与老师有效沟通 / 164

第五章

社交第一课：正确处理与同伴的关系

- 孩子不会交朋友怎么办 / 168
- 怎样避免孩子受到同伴的不良影响 / 171
- 孩子被同学欺负怎么办 / 175
- 孩子与同学闹矛盾，父母该回避还是参与 / 178
- 孩子“舍命陪君子”，父母该怎么办 / 181
- 该不该让孩子远离“负能量”的同学 / 185
- 如何帮孩子把好交友关 / 189
- 怎样恰当地解决孩子之间的冲突 / 192
- 孩子不太受同学欢迎怎么办 / 198
- 如何让孩子懂得谦让 / 202

第一章

父母做对了，孩子就不会错





孩子不尊重长辈怎么办

只有当那个呱呱坠地的孩子出现在你的生命中，你才会在那一刻深切地感受到一种角色的使命感在召唤你，成为真正的父母。父母是一个需要扮演一生的角色，一个责任重大到让你忘记自己其实也是个普通人，以为自己如同奥特曼或超人一样神一样的角色。“父母”二字之所以能够具有这种神奇的力量，是因为你清楚从生命的繁衍角度来说，下一代是你血脉的延续。对于如同一张白纸、初涉尘世的孩童而言，你要引导他磕磕绊绊地认识整个世界。

父母之爱已经在大自然乃至人类的演进史中创造了太多奇迹，庞贝古城下高举婴儿的女子，地震之中以血饲子的母亲，接住高楼坠落婴儿的父亲的臂膀，等等。但是这只是父母这一角色之中伟大的令人叹服的一面。父母一词更多意味着一种责任，一种愿望。每一个初为父母的人都希望自己能够弥补自己成长过程中，因为自己父母行为的缺失而造成的遗憾，希望自己能做个合格的父母，能够无条件地接受孩子的各种情绪，认为自己能够舍弃自身的各种需求，无私地为孩子牺牲。然而这些

只是想象，都是还未历经父母这一角色的人，心中美好的愿望。

因为，父母也是人，再好的愿景也无法改变父母是人这一事实。既然这样就注定了父母有每个人会有的容忍底线，有自己的欲望、追求，会犯错，也难以违背自己的本性。所以千万别因为自己已经成为父母，就下定决心在孩子面前“扮演”一个完美到虚假的父亲或母亲。还是寻回自己的本心，脚踏实地地做一个凡人。家长无须完美，但需要不断成长、完善，才有能力给孩子足够的心理营养。

下面是一位五岁孩子的妈妈在周三空中沙龙^①的提问。

今天下班一回家，孩子的外婆告诉我说儿子骂了她。事情的经过是这样的：孩子的外婆去接小宝放学，希望他放学后在学校跟住同一个小区的小光玩久一些，可是小宝想回家，几次表达自己的意愿想要回家，但是外婆都没能听从他的意愿带他回去。后来，外婆劝小宝说：“小光还在那里玩，你不能跟他一样吗？”邻居的阿姨也在说：“小朋友都在那里玩，你也玩嘛。”小宝生气了，气呼呼地说：“我就是回去，再不回去我踢飞你。”当时在场的家长们都说小宝没礼貌。得知这件事后，我跟小宝沟通，询问小宝，希望能够引导小宝意识到他的行为哪些地方是不对的，谁知道小宝竟然也出言顶撞我。一时间，我的情绪有些失控。我这么用心上智慧父母的课程，不断在学习，希望能做一个好妈妈，谁知道小宝却连基本礼貌都做不到，一时间心里既委屈又挫败，再联想到近期也遇到的不少烦心事，悲从中来，只能偷偷地躲到房间里掩面而哭，又怕孩子的外婆听见（因为孩子的外婆曾说过我用这种方式管

^① 笔者6年多来，坚持每周三晚上给家长朋友们做公益沙龙，免费进行个案服务。后来公益沙龙从线下转为线上，变为“空中沙龙”，本书大部分案例即来源于此。

孩子的“毛病”是你教出来的

教孩子，不打不骂随他自由，以后会对着孩子哭的)。

可是小宝一直无动于衷。我哭了挺久的，期间没跟他说话，他也没说话。到了晚上快十点半的时候，小宝自己去卫生间刷牙，然后拿着被子睡沙发。这时我感受到他有情绪了，于是平复自己的情绪，问他为什么这样做，并积极聆听。他说看见我哭，他心里也难过，觉得自己做错了，于是去睡沙发。我表示能理解他的想法，又问他为什么白天要对外婆不礼貌。他又表达：“一、我想回家，外婆不让，一定让我跟小光一样，我就不能有自己的想法吗？二、外婆老骂我，以前还叫我滚出去（他带着小朋友跳沙发，外婆阻止却不听，她一时生气了就把他们赶出去外面玩），这也是我的家，凭什么让我滚出去。跟妈妈说妈妈又说外婆是对的，我是错的。为什么错的总是我？为什么你老说要我爱外婆，外婆都不爱我，只爱你。三、爸爸老说妈妈是对的，我是错的，你们老批评我。”

我说：“哦，你希望爸爸妈妈多表扬你，多肯定你。”小宝说：“嗯，你们一次都没表扬过我。你总是对的，我总是错的。”在这过程中，我虽不认同他说的但接纳他的情绪听他倾诉。我有点震惊了，原来他有那么多的委屈。我一直以为我做得够好了，没想到在孩子看来竟然是“爸爸妈妈，我需要你们的表扬”。这让我有点纳闷，平时我挺注意肯定他的行为，如“宝宝今天帮妈妈倒垃圾，让妈妈轻松了不少，谢谢你。”他说我一次都没表扬他，我列举了几个例子，他后来也改口说有表扬过几次。他感受不到我的肯定，有可能还在情绪中，也有一种可能是其实孩子需要的是如“宝宝你真棒”这种直接的表扬他的方式。我想问一问张老师，我已经运用课程中所学到的方式对待孩子，怎么他还有那么多的委屈？

这位提问的家长感情细腻、敏感，对孩子非常用心，也很注意把学到的沟通方式运用于和孩子的相处上。也许在她的意识里，孩子应该感到很幸福、很开心才对。她实在想不通孩子为什么还有这么多委屈。

在我看来，正因为这位妈妈经常用亲子沟通技巧，孩子的情绪才正常流动，才那么坦然地表达他自己。我们看案例中孩子说的话，像是一般五岁孩子说的话吗？这位妈妈该感到骄傲啊！

可能在孩子的外婆看来，小孩子就应该听从大人的话，听令行事。当时，孩子的外婆可能为了让孩子多玩一会儿，也可能她还想和邻居多聊一会儿，就劝孩子不要那么快回家。孩子已经没有玩的兴趣了，大人们还在不断地说他，他烦了，生气了，就说了狠话，不然他不知道如何去表达他的情绪。他这么一说，大人更不高兴了，都认为孩子不应该这样对大人说话，都纷纷批评他。外婆这个时候也是很生气的，一是孩子不听话，二是外人说自家外孙没礼貌，很没面子，所以她对孩子妈妈转述这件事的时候情绪可能也挺大的。

妈妈被批评了，心里难受，又听到外人说自己的孩子没礼貌，自尊心很受伤，再加上最近有些烦心事，于是情绪崩溃了。妈妈说她哭了很久，孩子无动于衷，看得出她对孩子的这种反应挺失望的。但是，难道你期望自己哭了，孩子就会赶紧向你道歉吗？难道你不觉得，这其实是妈妈在用哭来绑架孩子吗？孩子要回家的需求没有得到满足，还被那么多人批评了，他还挺生气的呢！妈妈回来听到投诉就大发雷霆，那他的委屈又有谁理解呢？妈妈心里既委屈又挫败，是真的因为孩子做得不好，还是自己对自己不满、对自己失望呢？其实孩子并不是无动于衷，

孩子的“毛病”是你教出来的

只是妈妈在哭的时候他很无奈，也很无助，又不知道怎么办。后来他不是说看见妈妈哭，他心里也难过，觉得自己做错了，去睡沙发吗。可见孩子内心真的有很多无奈啊。

孩子需要的不仅仅是表扬，而是大人对他的公平对待，对他的理解和尊重，不要发生了冲突总认为大人是对的。妈妈对他的肯定他是有收到的，但一有矛盾就是孩子不对，对孩子有很多不满和限制（从这位妈妈对孩子的诸多担心中看出），孩子有很多委屈也就不足为奇了。

妈妈提到的外婆投诉孩子骂她的事，如果不是这位妈妈本身因为别的事情情绪已经到了崩溃的边缘，可以分别对外婆和孩子进行聆听，让他们都能得到理解并学会理解对方，然后再对孩子讲对长辈应有的态度和表达意见的方法。如果妈妈当时已经烦得要死，可以告诉他们你知道了，你情绪很不好，需要离开一下。然后离开，一个人独处，自己处理情绪，等情绪缓和了下来，再来处理事情。如果因为这个导火索引爆了自己压抑已久的情绪，事后妈妈要告诉他们（特别是孩子），是你自己的情绪不稳定，不是他不好，然后再与他沟通他在意的东西。

总之，不要用情绪来绑架孩子的感情，不要因为自己的面子而忽略了孩子的成长，不要因为自己的努力和付出就索取孩子的回报。家长学习和成长是为了自己活得更好，同时给孩子更好的陪伴，不要认为我们是在为了孩子而学习就要求孩子有所回报。还是那句话：我愿意，你随意。只有我们对他人没有那么多期待，我们才会发现生活轻松很多，我们和他人的关系也会亲密很多。



为什么孩子有“长大后要打父母”的念头

一个人童年的遭遇与他的一生相伴，这样的话并非妄言。既有中国“三岁看到大，七岁看到老”的佐证，又有西方心理学家各学派的学说提供科学的解答。弗洛伊德认为成人性格的形成与儿童的早期经历以及父母的教育方式有关。客体关系学派认为童年的人际关系模式直接影响到成年后的人际交流。因而，无论中外，随着教育的普及程度以及受教育年龄不断提前，家长对孩子的关注已经不再满足于提供必要的物质条件，让孩子食饱衣暖，而是渐渐转变为从生理到心理的关怀。

中国的家长正在成长，但似乎中国特有的棍棒教育和独生子女自小经历的溺爱正在塑造和影响着一代人。随着二孩政策的放开，越来越多的家长，尤其是70后、80后的家长，意识到模仿父母对待自己的教育模式，已经不足以教育出生在物质条件和竞争压力都远超过自己当年的子女。那句中国教育的典型代表“孩子不打不成器”的权威色彩已经蜕化，再不意识到家长与子女有效沟通的重要性，家长和孩子的关系将陷入僵局。

孩子的“毛病”是你教出来的

棍棒教育说白了就是家长通过对子女的呵斥，甚至用暴力的手段迫使孩子服从家长的命令。可是越来越多的家长反映，即便是五六岁的孩子，现在也已经懂得在几次暴力胁迫后开始记仇，产生报复心理。更有家长反映，有些孩子甚至试着用同样的方式对待身边的人，迫使他人改变观点。这让那些还未经历孩子“青春期叛逆”的家长，开始担心是不是孩子的“叛逆期”提前来到，这个阶段是不是会持续十几年。在诸多家长的提问中，我特别挑选了下面这样一个典型案例。

提问的这位年轻妈妈家里有两个孩子，大儿子五岁半，小儿子三岁。两个孩子都处于精力旺盛、活泼好动的年纪。她本想送大儿子去学跆拳道，觉得跆拳道既能培养孩子的阳刚之气，锻炼孩子的性格，又能强健孩子的体魄，顺便让孩子将调皮捣蛋的精力消耗在课堂上，在家变得听话一些。大儿子自己也表现出了想要学习的欲望。但是不经意间大儿子撂下的“狠话”，让她有点儿害怕。原来有一次她和孩子爸爸不在场的时候，一位朋友逗大儿子，问他为什么想学跆拳道。大儿子竟然回答：“学跆拳道是为了长大以后能打赢爸爸妈妈，因为爸爸妈妈老是打我。”

最初，她以为不过是孩子的玩笑之举，童言无忌，可是无意间她看到大儿子用打人的方式对待自己的弟弟和身边的人，甚至个性越来越狂躁。有时候，家长稍稍说话大声一些，他就用仇恨的眼光回瞪，还说“我会记着的”。作为妈妈，她渐渐变得有些焦急，不知如何是好。她承认，大儿子五岁之前因为调皮捣蛋还拒不认错，曾经被孩子爸爸狠狠地“修理”过几次，甚至她也偶尔打过孩子几次。但是后来意识到孩子有记仇的苗头，两个人就停止了打孩子的行为，但到现在大半年的时间过去了，大儿子的行为不仅没有变化，还开始变得逆反。她觉得再不解