

优教系

孩子是
父母的影子

父母是
孩子的镜子

Взрослые глазами детей



「俄罗斯」玛利亚·卢甘斯卡娅
宾丹 译 著

教育，不仅仅是一项工作，
还是亲子之间一种彼此的修行。

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



孩子是
父母的影子

父母是
孩子的镜子

Взрослые глазами детей

[俄罗斯] 玛利亚·卢甘斯卡娅 著

宾丹 译

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2017-109

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子是父母的影子 父母是孩子的镜子 / (俄罗斯)
玛利亚·卢甘斯卡娅著; 宾丹译. — 哈尔滨: 黑龙江
教育出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5316-9623-0

I. ①孩… II. ①玛… ②宾… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235097 号

Взрослые глазами детей.

© Phoenix Publishing House

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media

Chinese simplified translation © 2017 by Heilongjiang Educational Press Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

孩子是父母的影子 父母是孩子的镜子

HAIZI SHI FU-MU DE YINGZI FU-MU SHI HAIZI DE JINGZI

作 者 [俄罗斯] 玛利亚·卢甘斯卡娅 著

译 者 宾丹 译

选题策划 王春晨

责任编辑 王海燕

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 10.25

字 数 91 千

版 次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9623-0

定 价 32.00 元

序

孩子如何看待周围的世界、自己的父母和亲人？家长从来没有考虑过，而孩子也不会自己说出来。因为他们还没法表达那些体会到的感觉。我们尝试着构建一个接近孩子认知世界的画面，以第一人称的方式同父母交谈，这个画面看起来是下面的样子。

开始我没法确信，这个令人疑惑和可怕的世界是否需要我，周围的一切都很奇怪。你们的爱和关心说服了我，这个世界是我的，它为我而存在。在这里有我需要的所有东西，你们在我身边，支持和保护我，跟你们在一起我很轻松、愉快。我相信过你们，我们曾是一个统一的整体，这个世界被称为家。

如果没有“不要”“不可以”这些反对的词语，所有的一切该是多棒呀！我很好奇，什么都想去动动，哪儿都想爬过去，一切都很有趣。但是你们总是想出一些东西来吓我，让我感到害怕。你们去了另外一个房间，让我自己待在这里等呀等。我的房子变成了别



人的、危险的房子，有人在黑暗中走动和呼吸……

还会出现除家以外其他的好地方。你们把我送到幼儿园，我哭着等你们。你们劝我，送我礼物，向我保证很快会来接我，而我还是觉得可怕。你们说那里有跟我一样大的孩子，他们不哭。我相信你们，但是我哭，因为我跟他们不一样。我多想回家啊，回到我的世界，那里有你们和我。你们不在的时候我感觉不好，你们是这个世界上对我来说最重要和伟大的人。

每一年你们都坚持不懈地赶我去其他的地方，我的世界也变得越来越大，而你们却参与得越来越少。我试着适应、忍耐，当有小小的胜利时，你们都远去了，不再跟我玩耍，也不再给我讲童话故事。我试着习惯，然后开始明白，就算你们不在也没有什么好怕的。现在我说话、做事，有时跟你们很像，有时又不像……

学校是一个单独的世界，那里有很多我需要的东西。这些东西有一半是自己的，一半是别人的。我在里面追赶着自己，因为我已经开始忘记你们了。

而我的世界、我的家变得一年比一年拥挤，一年比一年不方便、不舒服，你们也离我越来越远。我明白，我的家根本不是一个大世界，而是一个非常小的世界，而且有点令人伤心的是，它不是最好的。而你们，之前我认为如此亲近和重要的人也不是最重要

的，偶尔还不理解我或者不想理解我。你们看不到隐形的东西，没法让我不受这个残酷世界的伤害，无论是在学校，还是在家里，对于你们而言我很渺小……

当我发现你们不是最重要的人时，你们是如此亲近，又是如此遥远，我觉得好痛、好累、好害怕。你们赋予了我生命，跟其他人一样，当你们没弄清情况时，可能会让我受委屈，这说明，你们也不完全是自己人。我有种世界末日、一切到头的感觉。如果不能相信你们，那么该相信谁？

我还什么都不知道、什么都不会，而大家要求我做这做那：“你应该……你有义务……你不可以……你还太小……”当我感到恐慌时，你们都很忙，顾不上我，而我很害怕……

我觉得很奇怪，于是我去找那些明白我的人取经，那些在我看来，愿意倾听、会提示我的人，我们能找到共同的话题。但是我知道，他们也不是自己人，你们变得如此渺小，在消失……

我自以为是地想吸引你们对我的关注，我寻找你们，也寻找自己，能听到我的呼唤吗……

如果一个孩子安静地对你们说这些话，你们会有什么感想？后悔、疑惑、伤心还是其他的？

问题不由自主而来：“这怎么会发生？什么时候的事？一直都



在眼前，为什么会发生这样的事？”

两个阵营形成了，虽然还不是敌对状态，但已经不友好了。你们与自己的孩子处在不同的阵营。互相爱着彼此，在爱的同时，又给彼此造成了无法忍受的痛。这之间到底发生了什么？你们都没有恶意，为什么要彼此折磨？所有问题的答案在哪儿？解决方案是什么？

奇怪的是，问题都是一样的，而答案和解决方法对于具体的情况，大人、孩子各不相同。我们的书会帮助大家了解什么对于孩子意义更大，他对形形色色的家庭情况如何理解，他性格中消极的部分与什么有关，为了避免类似的情况发生，我们该如何做。

孩子是父母的影子
父母是孩子的镜子

目录



Взрослые глазами детей

序 1

1 / 第一章 父母在教育过程中的角色

什么是无条件的爱	3
父母的威信	8
完整家庭中的教育	13
不完整家庭中的教育	20
培养形式	25
孩子在家庭中的角色	28

31 / 第二章 孩子在成长和变化

我自己做	33
检验牢固性	38
模仿	44
孩子是否已经长大	50

65 / 第三章 孩子的理解

爸爸和妈妈	67
男孩儿和女孩儿的区别	72
弟弟和妹妹	73
我是什么样的	77
父母吵架	81
忙碌的父母	86
父母离异	88
嘲笑	95
惩罚	98
表扬和奖励	106
什么可以信任	111

117 / 第四章 为什么大人的威信在孩子眼中降低了

学父母的样子	120
互相给予	121
力量与责任	123
复制父母的行为	125
妈妈不爱我	126
尊重	127
教育不是宠溺	130
关心和严格要求	131
不诚实的态度	133
你更爱谁	134
没有生活能力	136
努力	137
长不大的孩子	138
伪童年	139
冷漠教育	140
不要溺爱孩子	141
不拘礼节	141
相互交流的喜悦	142
道德	144

角色更换	145
害怕失去威信	147
单亲家长的责任	147
过度保护	148
去问爸爸	149
后记	150

第一章

父母在教育过程中的角色

Взрослые

глазами детей



孩子是父母的影子_父母是孩子的镜子

父母无条件的爱让孩子感受到了自我价值和自身的独特性。与缺乏这种爱的同龄人相比，他们更自信，能更轻松地对困难，也会取得更高的成就。当然，这样的孩子也会犯错，也会遭遇失败，但是他们能坦然接受，因为他们知道，所有的问题都会迎刃而解。

什么是无条件的爱

德国著名社会学家、哲学家和心理分析学家埃里希·弗洛姆对于无条件的爱和接受给出了如下定义：无条件的爱和接受是指坚定地爱和接受某个人，而不取决于当时的条件。这样的爱与有条件的爱相对立，有条件的爱只有在它的客体符合某种条件的情况下才存在。

为了培养孩子健全、幸福和协调发展的个性，对于父母而言，学会无条件、无私地去爱自己的孩子很重要。这样的爱有助于维护生活中父母和子女间的关系，也能避免冲突。

如果你对孩子的爱只表现在他们给你带来欢乐的时候，那么这是有条件的爱。这种情况下，孩子并不会觉得自己是被爱的。这种有条件的爱可能会引起孩子的自卑感，从而影响孩子的正常发展。

那么，什么是无条件的爱？这是一种对自己孩子的亲近感，



是发自内心的，无关其他条件。这样的父母不会只关注孩子的某些优点或缺点，也不会按照某种模式去培养孩子，更不会限制孩子的行为。

很多父母会想：“怎么可以这样？孩子什么都可以做，难道就没有限制吗？”需要立即澄清的是，无条件的爱并不是默许和放纵孩子的任何无理行为。绝不能盲目地去爱孩子。需要遵守一些规则，当孩子犯错时，父母应该就事论事，而不是对孩子全盘否定，否则将会给孩子带来消极的影响。

很重要的一点是：父母如何正确地将自己的感受传递给孩子。每个父母都是爱自己的孩子的，但是总因未能正确表达自己的情感，让孩子觉得父母不爱自己。如果父母的爱是无条件的，那么孩子永远不会质疑这份爱；但是如果大人总是强调自己的爱带有某些附加条件，那么孩子就感受不到爱。而且，父母对孩子行为的无意识回应会告诉孩子，爸爸妈妈是否真的爱他。

观察大人的行为，不难发现，他们总爱给孩子这样的承诺：“只要你完成这个和那个，妈妈就会爱你。”孩子的理解是：我要符合这些要求，妈妈才会爱我。这样，对于孩子而言，父母的爱就变成了有条件的爱。

为了培养听话和独立自主的孩子，父母每天都要表达自己对

孩子的爱，而且这样的话语多多益善。每当孩子听到“我爱你”时，会更有安全感、更自信，也更信任周围的世界。但是光口头说是不够的，要让孩子亲眼看到和感受到父母的爱。向孩子表达自己的爱可以通过 3 种方式：目光交流、身体接触和不与别人分享的注意。

值得关注的是，拥有父母无条件的爱的孩子会有下面的表现：

- 能正常成长，自信，相信自身的力量；
- 没有不良或不恰当的习惯；
- 有较高的自我评价；
- 随着年龄的增长，更容易做决定，并付诸行动；
- 能够公开地谈论自己的感受和情感；
- 有较高的自控和自律能力；
- 能对自己的人生负责，也会关心他人；
- 能够充分开发自己的内在潜能；
- 很容易消除恐惧、自责和自卑感。

父母无条件的爱让孩子感受到了自我价值和自身的独特性。与缺乏这种爱的同龄人相比，他们更自信，能更轻松地面面对困难，也能取得更高的成就。当然，这样的孩子也会犯错，也会遭遇失败，但是他们能坦然接受，因为他们知道，所有的问题都会迎刃



而解。

为什么不是所有的父母都能无私地爱自己的孩子呢？什么阻碍了他们表达这种爱？

值得一提的是我们的社会热衷于评价他人。父母认为主要的培养方法是奖惩，也称为“鞭子和蜜糖法”。也就是说孩子先表现出守纪律、有责任心等，父母才会向孩子表达自己的爱。

随着孩子年龄的增加，经常批评孩子，老是要求他们做什么，会导致孩子的不满，家里的紧张度会上升，冲突也会随之爆发。

父母应该记住以下几点：在家庭关系中纪律性不应该排在首位。开始大人应该先跟孩子建立联系和试着相互理解，再谈纪律性问题。

“我爱你！”“你真是我的好孩子！”“你太聪明了！”等话语会满足孩子对爱的渴望。这不一定要用说的，也可以把自己的爱转换成爱的目光、温柔的抚摸等。

让我们一起来看一下，缺乏父母无条件的爱的孩子会长成什么样：

- 成年后这类小孩会非常担心自己的不权威；
- 他们经常会比其他人更觉自己无助；
- 他们只是需要在个人力量上找自信；