

没有爱的教育，  
就如同没有根的花朵。

倾情呵护与陪伴，才能成就孩子的未来。

# 爱与教养， 父母要知道的教育心理学

曾 怡◎著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位




# 爱与教养，

父母要知道的教育心理学

曾 怡◎著



 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

本书着重从“让孩子按照自然规律成长”这一人性化的教育角度来构建内容，顺应孩子的自然成长规律，遴选教育中最本质、最贴近当前教育生活的九个方面，以“爱、接纳、发现、赏识、唤醒、引领、规则、陪伴、放手”为成长关键词，环环相扣，逻辑严密地展开行文，所有文字内容紧紧围绕“以孩子为本，转换教育观念”来阐述，文字自然清新，内容情理兼具，相信读过之后，会让你对教育孩子有新的理解和认识。

### 图书在版编目（CIP）数据

爱与教养，父母要知道的教育心理学 / 曾怡著. --  
北京：中国纺织出版社有限公司，2020. 8  
ISBN 978-7-5180-7388-7

I. ①爱… II. ①曾… III. ①家庭教育—教育心理学  
IV. ①G780

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第076547号

---

责任编辑：江 飞 责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：166千字 定价：45.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## ■ 前 言 ■

对于家庭教育，网上流传着一句简单粗暴的话：“大宝照书养，二宝照猪养。”可以说，这是放开二孩政策后，父母对于孩子养育的“心得”。

虽然这句话说得有些粗暴、粗糙，但却不无道理。每个孩子都有自己的个性和特点，身为父母，不能千篇一律地照着书去改造孩子，而应尊重孩子的天性，让孩子健康快乐地成长。

儿童教育专家李跃儿曾经说过：“教育只能分为两种，一种是好的教育，一种是不好的教育。好的教育是成熟的、建设性的，不好的教育是不成熟的、掠夺性的；建设性教育促进孩子成长，帮助孩子进行内在建构；掠夺性教育阻碍孩子成长，破坏孩子的内在建构。”

就拿孩子成长的关键期来说吧。关键期指的就是特定技能或行为模式发展最敏感的时期，或者为发展特定技能或行为模式准备的时期。关键期只有在适当环境刺激下才会出现，一旦缺乏适当的刺激，关键期的一些行为就不能出现了。关键期也是孩子发展的转折期、转折点，父母做好关键期教育工作，可以让孩子发生跨越转变。

例如，孩子的语言发展有一个关键阶段，如果在这几个阶段父母没有对孩子的语言进行适当的刺激，就会影响孩子的语言发展。一般来说，3~6岁这个阶段，是孩子学习口语的关键期，这个时候父母要经常给孩子讲故事，也要鼓励孩子自己讲故事给父母听，同时鼓励孩子多说、多表达，看一些无字图书，以促进孩子的理解和表达能力。但是如果这个阶段父母没有对孩子进行适当的刺激，父母没有重视对孩子的语言开发，孩子缺少了多说、多听、多表达的机会，那么孩子在

口语表达能力方面可能就会有所欠缺。

不过也有学者认为，2~12岁或14岁是语言获得的关键期，过了12岁或14岁，再想掌握第一语言，不仅要付出更多的精力和时间，取得的学习效果也不理想。

所以，在家庭教育中，父母应该尊重孩子的自然成长规律，理解孩子的行为和动作，适当加以引导和开发。

然而，目前也有这种情况，父母在孩子口语学习关键期内，逼着孩子认字、计算、画画、练琴等，认为这就是素质教育。殊不知，这种违背人的自然成长属性的教育法所产生的结果只会徒劳无功。真正的素质教育是培养孩子应对社会的综合能力，是以个体自主、人格独立以及精神自由为目的，以学习的乐趣性、思维的创造性、精神的愉悦性和心理的健康性为宗旨的教育。

李跃儿老师认为，从教育的角度来说，中国的父母可以分为三类：一类是懂教育且有责任心的；另一类是不懂教育却有责任心的；还有一类是既不懂教育又没有责任心的。这三类父母中，不懂教育却有责任心的父母最容易培养出失败的孩子。为什么？因为他们不懂教育真要，不知道尊重孩子的自然成长规律，徒有一颗督促孩子长大成才的责任心，因此不管什么时候，他们可能都在督促孩子好好学习、努力学习，将来成为人中龙凤、强者中的强者。如此便很容易违背孩子的自然成长属性，引起孩子的逆反心理，最终导致孩子的成长与父母的期望目标相悖。

道法自然，对待事物要尊重事物本身的特性。家庭教育也是一样，要根据孩子自然成长规律来教育，根据孩子的特性来培养，才能让孩子成长得更好，才能让孩子的优势和特长更好地发挥。

曾怡

2020年2月

## 目 录

<b>第一章 爱养：会爱的父母才能教育好孩子</b> .....	001
没有爱的教育就像没有根的花朵.....	002
平等相待才能真正去爱.....	005
爱是尊重不是控制.....	009
理解用共情诠释真爱.....	012
以包容心参透爱养真谛.....	015
慢教养的哲学.....	017
不乖的孩子也值得被爱.....	020
快乐比优秀更重要.....	023
<b>第二章 接纳：像接纳自己一样接纳孩子</b> .....	027
无条件接纳&有条件接纳.....	028
别轻易给孩子贴上负面标签.....	030
优点缺点都是特点.....	033
贪玩的孩子不该被嫌弃.....	036
孩子爱发脾气怎么办.....	038
不要排斥孩子的叛逆.....	041
成人标准对孩子不适用.....	044
“别人家的孩子”没那么好.....	046

<b>第三章 发现：用敏锐的目光捕捉珍贵的教育契机</b> .....	051
聪明妈妈用四面镜子看孩子.....	052
孩子的言行提示着教育的线索.....	054
潜能隐藏在最自然本真的行为里.....	057
早日破解孩子的天赋密码.....	059
准确识别孩子的优势项目.....	062
捕捉最佳教育时机.....	064
<b>第四章 赏识：赏识让优点放大为优势</b> .....	069
赏识教育让成长充满惊喜.....	070
让孩子学会欣赏自己.....	072
赏识≠简单的夸奖.....	075
走出“理想孩子”的心理误区.....	076
用欣赏的眼光看待不同个性的孩子.....	079
赏识教育VS挫折教育.....	082
<b>第五章 唤醒：唤醒成长内力使优秀水到渠成</b> .....	085
唤醒教育让孩子自然健康成长.....	086
唤醒孩子的成长内力.....	088
叫醒沉睡的真善美.....	091
自尊自信是成长的原动力.....	093
责任心和感恩心为完美人格打底.....	096
拥有自主意识才能掌控未来.....	099

积极信念让成长充满正能量·····	102
<b>第六章 引领：引领孩子成为更好的自己·····</b>	<b>105</b>
孩子健康成长需要智慧父母的引领·····	106
设立目标激发孩子的斗志·····	109
好习惯让孩子受益终生·····	111
有计划的成长让一切尽在掌握·····	113
自律是优秀的突出特质·····	116
自主学习是快乐成长的密钥·····	118
不断反思让孩子遇见更好的自己·····	122
<b>第七章 规则：遵守规则为成长正确导航·····</b>	<b>127</b>
遵守规则的孩子，成长才不会偏离方向·····	128
把规则意识种在孩子心里·····	130
制订规则请让孩子做参与者·····	134
理解规则是执行规则的前提·····	136
遵守规则与快乐成长并不违背·····	139
违反规则应合理惩戒·····	141
规则与自由的平衡·····	144
<b>第八章 陪伴：倾情陪伴给孩子成长的勇气·····</b>	<b>147</b>
父母的陪伴是孩子成长最坚实的后盾·····	148
放下家长身份，和孩子做朋友·····	151

最好的陪伴要“走心” .....	153
注重与孩子的良性互动 .....	157
多站在孩子的视角看问题 .....	159
陪伴也应有界限 .....	162
和孩子一起成长 .....	164

**第九章 放手：孩子的人生需要用他们自己的脚步去丈量 .....** 167

放手让孩子学会自己成长 .....	168
试错才能找到对 .....	171
何时放手有学问 .....	173
拿捏好放手的分寸 .....	175
放手不是放任 .....	177
让孩子学会自我管理 .....	179
放手之后不必纠结 .....	181

## 第一章

### 爱养：会爱的父母才能教育好孩子

教育家陶行知先生曾说过：“没有爱就没有教育。”爱，是教育的基础和根基，没有爱的教育，就像没有根的花朵，不等它盛开绽放，就已经凋谢枯萎了。给予孩子平等、尊重、理解、包容，这就是爱！不管孩子是不是乖巧，不管孩子是不是优秀，他都是你的孩子，爱他，让他快乐，这就是最好的教育！

## 没有爱的教育就像没有根的花朵

- ◆ 接受孩子的自然成长属性
- ◆ 积极关注孩子
- ◆ 给予孩子真正的理解和接纳

教育家陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱就没有教育。”爱，是教育的基础和根基，没有爱的教育，就像没有根的花朵，不等它盛开绽放，就已经凋谢枯萎了。

天下父母都深爱自己的孩子，可是有些孩子总抱怨自己的父母不爱他。为什么会出现这种现象呢？

有个孩子很爱看动画片，可是如果偶尔一次没考好或者犯了一些错误，父母便马上取消他看动画片的权利。结果孩子的成绩不仅没有起色，反而产生了逆反心理。

案例很短，但寓意深刻。作为父母，你有没有过这样的時候呢？

只要考试成绩让家长满意才允许孩子看动画片。无形中，家长的爱有了附加的条件。

我们相信所有家长一定是爱自己孩子的，而且付出了全身心的爱。可事实是，孩子感受到的只有爸妈讨厌、自私。这也正是万千家长所困惑的：为孩子付出了所有，到头来为什么却养出一个“白眼狼”。

要想解开这一困惑，家长首先要明确一点：你对孩子的爱是不是无条件的，是不是不带有任何功利目的的？

心理学博士赵爽孜曾说过：“父母的爱是孩子成长的发动机，父母给孩子的爱一定要够真、够分量。”而这里我们可以将“够真、够分量”的爱，理解为没有任何条件、没有任何目的的爱。

带有条件、带有功利目的来教育孩子、“爱”孩子，最终会让孩子变得紧张、焦虑和患得患失。有心理专家就说过，有心理问题的孩子，其症结多数来自家庭的教养方式，而这种孩子绝大多数都觉得父母不够爱他甚至不爱他。

下面我们通过表格的形式，来了解一下拥有和缺乏父母无条件爱的孩子，在成长过程中的表现。

拥有与缺乏父母无条件爱的孩子表现对比

拥有父母无条件爱的孩子表现	缺乏父母无条件爱的孩子表现
自信，相信自身的力量。	成年后会非常担心自己没有权威。
没有不良或不恰当的习惯和行为。	常感无助。
对自我有较高的评价。	只相信自己的力量。
更容易做决定，并付诸行动。	认为自己没用，怎么努力都难成功。
能公开谈论自己的感受及情感。	缺乏自信，不愿意相信自己。
有很好的自控和自律能力。	过于关注鸡毛蒜皮的小事。
对自己的人生负责，也会关心他人。	自我评价过低。
能充分认识并开发自己的内在潜能。	不够果断，常感到压力很大。
不容易被恐惧、自责和自卑困扰。	成年后不擅做决定，易违背承诺。

很明显，两者表现截然不同。那么，到底什么才是无条件的爱呢？无条件的爱是不是就是放纵孩子呢？

德国著名社会学家、哲学家和心理分析学家埃里希·弗洛姆对无条件的爱给出了这样的答案：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。

也就是说，不管孩子是健康还是病弱，是聪明还是愚笨，是漂亮还是丑陋，是学习好还是学习差，你都要无条件、无私地去爱他。仅仅因为他是你的孩子，所以你爱他，仅此而已。什么“数学神童”“绘画天才”，什么奖项、成绩，什么未来、理想，都不该被当作爱孩子的条件。

心理学家认为，孩子的优秀，从根本上来讲是来自父母无条件的爱的，因为不管遇到什么都有父母的爱给他支撑，肯定他，所以他们无所畏惧，心里拥有取之不尽的力量来面对这个世界。

无条件的爱不是默许和放纵孩子的任何无理行为，不是盲目爱孩子，也不是不教育他成为有责任心、有爱心的人。孩子犯了错，就要帮他纠正，这也正是为人父母者所要尽的主要责任。那到底怎样做才是给予孩子无条件的爱呢？以下几点还需要注意。

#### ◆接受孩子的自然成长属性

心理学家认为，孩子的成长有其天然的属性，在教育孩子的过程中，不能违背这一属性。例如7~8岁的孩子，集中注意力的时间仅可达到15~20分钟，有的父母非得让孩子在半小时甚至更长时间内保持高度的专注，这就有悖于孩子的成长。要求孩子像小大人一样去做事，孩子会感到非常痛苦。而且孩子都是非常敏感的，他们能够感知到你无意识的期待以及因此产生的微妙嫌弃感。因此，父母的期望值要适当，要符合孩子的成长、符合孩子的年龄。

此外，孩子再小，也有自己的情绪，但如果因为孩子的情绪而拒绝他们，就是对他们作为人该带有情绪的这个本性的无视了；而且孩子也有自己的想法，如果父母因为孩子有自己的想法就说他们错，就是对人类需要好奇心和自由思维这个事实的无视了。

#### ◆积极关注孩子

孩子需要被看到、被感觉到存在，他们需要被倾听，否则他们会感到空虚和孤独。简单地说，孩子需要父母关注到他的情绪和他背后没被满足的需求。

孩子发脾气了，你是关注到了他生气背后的原因，还是立刻训斥他一顿呢？

孩子打了其他小朋友，你是关注到了他打人背后的委屈，还是马上拉过来暴揍他一顿呢？

孩子大哭大闹，你是关注到了他想要得到父母的注意，还是立刻满足他无理的要求呢？

……

父母对孩子无条件地积极关注，哪怕做得不够理想，孩子也会觉得已经得到了你的尊重、理解以及爱。这种关注也会让孩子感到自身的价值以及“家”的归属感，因为孩子以父母为“家”，父母给予孩子这种积极的关注，让孩子感受到

了无条件的爱，自然他们的归属感会非常强烈。

#### ◆ 给予孩子真正的理解和接纳

有一些父母对孩子的“理解和接纳”，有时可能是无奈之下的“委屈求全”。例如，孩子要玩游戏，父母不同意时，孩子就会以发脾气、不学习为“要挟”，不胜其烦的“父母”只好接受孩子的要求，这种“理解和接纳”是有条件的一种选择。

无条件的爱就是真正的接纳和理解。生命中最重要的人始终爱自己、相信自己，这样对孩子生命里始终都有光，内心始终都有力量。

## 平等相待才能真正去爱

#### ◆ 将“霸权主义”改成“双边互动”

#### ◆ 和孩子成为朋友

#### ◆ 父母犯错也要承认错误

“我是你爸（妈），你就得听我的！”

“让你做什么你就做什么，哪来那么多话？”

“没有理由，只因为我是你爸（妈）！”

……

“君叫臣死臣不得不死，父叫子亡子不得不亡。”社会的发展，家长制文化的糟粕虽然已被抛弃，可在父母心目中，孩子始终处于“被管”地位，而自己则处于一种居高临下的“统治者”地位，因此以上一些话经常被一些父母挂在嘴边。

这种“统治与被统治”的关系在学龄前可能很融洽，因为孩子从小以父母为权威，认为自己是无知的，父母是智慧的象征，“父母吃的盐比自己吃的米多，父母过的桥比自己走的路多”，自己就该被父母指使和操纵，就该按照父母说的样子去做，这样才会让自己成为有能力、有出息的人，因此，他们认可父母

的“心理尺寸”比自己的大。但随着年龄的逐渐增长，这个“心理尺寸”的差距逐渐缩小，父母的指使和操纵就会让孩子产生反感、厌烦心理，于是孩子越来越“不听话”，出现“逆反”，致使父母与孩子间火药味儿十足。

大家想想，父母这种以“大”压“小”、将自己的意愿完全强加在孩子身上的行为，与驯兽员训练猫、狗、老鼠等的行为又有什么差异呢？可孩子毕竟不是猫、狗，孩子是人，有自己独立的思想、独立的人格，尤其随着年龄的增长，这种独立的人格意识会越来越强，他们需要的是父母与自己平等相待，相互尊重。

有学者经过多年的研究实践发现，建立在民主、平等、信任、尊重的爱育的基础上的亲子关系，会激发孩子生命中巨大的原创潜能，而居高临下、以“大”压“小”的教育，则会束缚、压抑甚至扼杀孩子生命的健康成长。所以，爱孩子，就要与孩子平等相待。当然，平等相待，不仅是说说而已，还要付诸实施，这就需要父母做到以下几点。

#### ◆ 将“霸权主义”改成“双边互动”

生活中，从表面来看，父母似乎都能与孩子平等对话，但实际上却是“软命令”“冷暴力”。例如爸爸妈妈为某事争论，当孩子说出自己的观点，尤其是孩子的观点更倾向于某一方时，另一方就会丢出一句警告性的话：“闭嘴，不说话没人当你是哑巴！”或者，爸爸或妈妈与孩子争论某件事，孩子如果说出自己的观点，那么，爸爸或妈妈便说：“小屁孩儿还没萝卜高呢，懂什么？”

这些都是父母与孩子之间“单边”对话的表现，是父母“居高临下”式的教育，而最利于孩子成长的亲子关系，是平等相待下的“双边互动”。

#### 1. 尊重孩子的观点

孩子懂事以后，便开始思考世界，遇到事情后，他们会逐渐产生自己的想法和观点，这说明他们有了独立思考的意识，非常可贵。孩子和父母的世界不同，他们的想法和观点也许幼稚可笑，但切不可嘲笑或者打断他们，不要以自己的思维方式或标准来要求孩子，让他们继续将自己的观点表达出来。

#### 2. 倾听孩子的想法

孩子在发表自己的意见和想法的时候，要给予孩子积极的赏识和尊重，给孩

子倾听的双耳，最好与孩子能展开讨论。这不但能进一步锻炼孩子的思考及表达能力，还能发现和了解孩子的真实想法，从而纠正孩子在成长中存在的一些错误思想。

### 3. 改变命令式口吻

与孩子沟通时，父母常常用命令式的口吻，例如，“去把水给我端来”“赶紧去写作业”“把饭吃完”……虽然孩子可能很愿意去帮爸爸妈妈端水，也愿意在第一时间完成作业，但是就因为听到这样的话，没了动力。如果将“去把水给我端来”改成“帮爸爸（妈妈）端杯水过来好吗？”或者“能帮爸爸（妈妈）端杯水过来吗？”孩子会觉得这是受人委托，是保持在平等的角度上的交流，会更愿意去做。

#### ◆ 和孩子成为朋友

与孩子平等相待，最好的办法是与孩子成为朋友，让亲子之爱获得一种精神性的品格，让孩子也视父母为朋友。例如，生活中不少爸爸妈妈都会对孩子说：“爸爸（妈妈）是你最好的朋友，不管遇到什么事儿，都讲给爸爸（妈妈）听，爸爸（妈妈）会帮你。”当然，与孩子做朋友，仅嘴上说说可没有用，要用实际行动让孩子感觉到你适合做他的朋友，这就需要父母们注意以下几点。

#### 1. 放下“家长”架势

孩子需要与父母平等相待，此时父母就要放下“家长”的架势，将孩子视同正在成型的独立人格，要给予他信任和尊重。孩子自己的事情，可以心怀爱心加以关注，以平等态度与孩子商量，但绝不越俎代庖、横加干涉。

#### 2. 睡前与孩子“交交心”

晚上睡觉前是亲子交流最好的时间，父母可以躺下来和孩子聊聊天，随便聊，不用刻意找话题。时间长了你会发现，孩子会愿意在这一刻跟你聊天，聊他心里想说的话，白天遇到的事情等。此时往往大家都能心平气和，孩子有哪里做得不好或不对，像朋友一样聊天似的说出来，孩子更容易接受。

#### 3. 与孩子在同一高度说话

孩子总要仰着头与父母对话，无形中就会让孩子有一种被“欺压”感，而坐下来或者蹲下来与孩子对话，给孩子一个与他平等的高度，两个人平视对话，能

很好地让孩子感到被尊重，进而产生一种平等相待感。

#### 4. 一心一意陪孩子

因为工作等原因，父母陪孩子的时间可能很少，“量”上没优势，就要在“质”上做提升，因此，不管陪伴孩子几分钟，还是几十分钟，都要一心一意，将全部心思都放在孩子身上，不做其他分心的事情。这样孩子会觉得他对你来说是重要的，会感受到你的爱。

#### 5. 接受孩子的情绪

孩子有自己独立的思想，所以他会有自己的情绪，会发脾气。不过孩子一旦生气，往往父母不问青红皂白，直接就呵斥，让孩子更“叛逆”。而恰当的处理方法是接受孩子的情绪，了解原因，然后平复他的心情，再和孩子一起想解决问题的解决办法。这让孩子更容易接受你，感受到你对他的重视，进而从你这里获得支持和帮助。

#### ◆ 父母犯错也要承认错误

人总会犯错，父母也一样，但有些父母为了维护自己在孩子心目中的威信，即便自己犯了错也不承认，尤其是当孩子认为父母犯错时，父母习惯用权威来压制孩子，剥夺孩子的话语权。父母是孩子的镜子、孩子的榜样，自己犯错不承认，实际上是给孩子做了一个推卸责任、逃避问题的示范，不但让孩子认为自己不受尊重，还会对孩子的成长极为不利。因此，父母犯错也要向孩子说“对不起”。

##### 1. 承认错误多晚都不怕

父母做错事情，尤其是冤枉孩子，可能很长时间过去之后，父母才意识到自己错了，这时候可能有些父母认为事情已经过去很久，没必要再道歉了，但其实这事儿一直藏在孩子心里。所以，不管多晚，父母错了就要道歉。

##### 2. 道歉态度要诚恳

父母给孩子道歉，诚恳的态度很重要，如果态度不诚恳，孩子会觉得父母虚伪。同时还要说清自己错在哪里，如果只是道歉，却不说自己错在哪里，孩子会分不清哪些是正确的，哪些是错误的。