



在日常生活中，我们常常能感到中国父母在亲子教育中存在的一个问题是：缺乏足够的知识和技巧。这使得父母在亲子教育中常感心有余而力不足。这一方面是受我国儿童教育和心理学发展的现状所限制，很多研究还没有深入到一些具体领域，因此无法向家长提供具体操作和应用方法；另一方面父母受观念上的限制——有些父母根本没有意识到要通过不断的学习才能成为合格的父母。很多人把自己成长的家庭和成长的经历作为唯一的家庭教育源泉，在现代社会中，这是远远不够的。

在竞争日趋激烈的时代，家长们竭尽全力为孩子提供学习和培养的机会，增强其在未来社会的竞争力。在父母把注意力集中在孩子身上时，往往忽视了自身的因素：对孩子的竞争能力有重要影响的，就是父母的教育方式。孩子们的竞争，其实是家长教育方式有效性之间的竞争。有的人一生都沐浴在父母给其的有益教诲中，从而身心健康、快快乐乐地生活；有的人一生都在与父母的不良教育方式及其后果作苦苦斗争，在内心痛苦的斗争中过一辈子。

基于以上方面的考虑，本丛书的重点就在于向家长提供一些特定的知识和技巧，强调操作性和应用性。这些知识和技巧中的一部分是作者从自己日常的工作中总结提炼出来的，另一些则借鉴了国内外发展比较成熟的

教育理念和方法。也许你没有时间去读太多的理论书,甚至没有时间把本书全部读完,但如果你遇到问题时,你可以翻看一下相关章节,看你“可能”用什么方法。之所以说“可能”,因为每个孩子都不一样,你的孩子可能和书中提及的孩子并不像,所以你只能选择可能有效的方法或尝试有益的建议,而且孩子是在不断成长的,即使有效的方法也不一定始终行得通,父母要有一定的灵活性。

那些在孩子成长的关键期,没有以孩子接受的方式给予关爱的家长,在后来对孩子的问题,孩子逆反心理过强,攻击性过强,过于依赖,拒绝与父母沟通等,时常懊恼不已,觉得自己当初要是懂得多一些多好。确实,孩子不会等到父母成长为成熟的父母时,才开始成长。孩子成长的过程也是父母学习的过程。本丛书的主题之一就是帮助父母和孩子一起成长。在家庭教育中,成长、关爱、尊重、信任、负责等都是相互的。如果父母自问:“孩子在多大程度上改变了自己?”思考之后的答案可能令自己都惊讶:孩子的成长也是自己的成长。

本丛书的目标并不是培养完美的家长——即使我们自己也做不到这一点,我们的目标是希望家长能够为孩子创建民主、平等、相互信任和尊重的家庭氛围,根据孩子身心发展的特点,了解和理解自己的孩子,能够掌握一些技巧,处理孩子成长中的问题。

本书的第一、二、七、八章由严文华撰写，第三、四、五、六章由李成彦撰写。

参与本丛书写作的，都是些专业的儿童教育工作者，他们以自己工作的切身体会，结合先进的教育理念和手段，通过浅显易懂的语言及形象生动的方法，以帮助广大家长掌握培养成功的孩子所需的知识和技巧。

愿他们的努力能使你有所收获。



# 目录

## 第一章

### 让孩子在民主的家庭氛围中长大



- 3 父母是民主家庭氛围的缔造者
- 6 亲子沟通与民主氛围
- 11 信任孩子就是尊重孩子的选择
- 16 在家庭中正确使用奖励与惩罚
- 28 学会拒绝孩子的要求

## 第二章

### 身心健康真快乐



- 37 让锻炼成为一件快乐的事
- 41 吃好睡好,天天健康
- 49 清洁大师的艺术
- 52 正确对待孩子生病
- 57 拥有明亮的眼睛
- 62 保护牙齿
- 66 健康的性观念

## 第三章

### 摆正自我



- 74 我不同于他人
- 78 自我欣赏
- 82 表现自我
- 87 成长痕迹
- 92 健康成长日记
- 96 个人空间

## 第四章

### 变得友好



- 102 交朋友
- 106 欢迎朋友的到来
- 110 学会分享
- 114 学会合作
- 120 感受被爱
- 124 扮演角色
- 128 建立新的联系

## 第五章

### 正视缺点



- 136 并非一团糟
- 141 有益的批评
- 147 处理错误
- 153 勇于尝试
- 157 面临失败

## 第六章

### 乐观保证



- 164 接受表扬
- 169 个人兴趣和爱好
- 176 感受安全
- 181 宣泄情绪
- 185 体验害怕
- 188 调整视角

# 目录

## 第七章

### 让孩子有创造安全环境的能力



- 195 关于安全的基础  
    信息
- 200 公共场所的安全
- 204 火电的诱惑
- 207 创造独处的安全
- 213 预防儿童遭到性  
    骚扰

## 第八章

### 感受爱和被爱



- 224 给孩子的皮肤以  
    爱的营养
- 229 让孩子学会爱别  
    人和尊重别人
- 234 学会表达爱和感激
- 240 了解自己的孩子
- 244 让孩子了解父母
- 250 亲近大自然



第一章

让孩子在民主的家庭氛围中长大

在竞争日趋激烈的时代，家长们竭尽全力为孩子提供学习和培养的机会，增强其在未来社会的竞争力。在父母把注意力集中在孩子身上时，往往忽视了自身的因素：对孩子的竞争能力有重要影响的，就是父母的教育方式。孩子们的竞争，其实是家长教育方式有效性之间的竞争。父母能为孩子未来的竞争准备的一件“秘密武器”就是创建民主的家庭氛围。

家庭氛围是一种无形的东西，但它对孩子成长的影响可能超过有形的物质影响。家庭氛围会融入孩子的血液中，对其人格的形成很重要，为其日后的脱颖而出或幸福生活奠定厚实基础。而且在孩子自己的新家庭中，我们也可以看见家庭氛围的遗风。

家庭氛围的形成是一个自然的过程，它受夫妻双方的个性、气质、教育程度、观念、婚姻质量等多因素影响。父母共同努力，才能形成民主的家庭氛围。

民主型家庭氛围最重要的特点是家庭成员的平等、信任和尊重。父母既关爱孩子、尊重孩子的独立性，又坚持自己的要求。

平等的一个重要方面就是父母与孩子平等沟通。再忙的父母也应该留出时间与孩子沟通。因为孩子的沟通需要在家庭得不到满足时，或者会关闭这条沟通渠道，或者寻找其他替代沟通对象。父母的一个重要沟通技巧就



是告诉孩子,父母的爱是无条件的,尽管父母会批评孩子的不良行为,但这并不影响父母对他们的爱。

并不是每位父母都信任自己的孩子。那些过度关怀孩子的父母,其实就是不信任孩子。信任孩子意味着尊重孩子自己的选择,给孩子发展的空间。给予孩子多少信任,孩子就会担负起多少责任。

家庭是孩子鼓励和惩罚的主要源泉,父母掌握正确的奖惩技巧,不仅能增进孩子的好行为,消减不良行为,而且能融洽亲子关系。便于家长操作、效果也较好的方法有:积极行为表和消极行为表法,隔离法,撤退原则,祖母原则等。在实施惩罚的过程中,父母要学会克制自己的愤怒。愤怒本身并不是有效的惩罚措施,但它能有效地伤害孩子。

正如孩子没有办法选择父母一样,父母给孩子创造什么样的家庭氛围,孩子的成长就会受什么样的影响。你给孩子创造的是哪一种家庭氛围?它对孩子的人格、成长和未来家庭会有什么影响?



## 父母是民主家庭氛围的缔造者

建构民主型家庭氛围，父母具有不可推卸的责任。家庭氛围随孩子的成长、夫妻关系质量的提高，也有一个不断成长的过程。



### 家庭氛围的形成与婚姻质量、夫妻个性有关

民主型家庭氛围不会在家庭组成之时就自然产生，也不是在孩子出生后自然产生。在夫妻双方组成家庭之初，双方一般要经过相互磨合、接受到相互欣赏的过程。在这个过程中，如果两个人能够平等相处，相敬如宾，对家庭事务两个人共同商量解决，民主型家庭氛围就逐渐形成。孩子的出生和长大，会促使民主氛围更加成熟。一



般来说,家庭氛围的形成与婚姻质量、夫妻个性、受教育程度、观念等有关。

### 孩子从父母的关系中感受和学习民主方式

如果爸爸和妈妈之间是相互协商处理事情的,孩子很小就能接受父母的协商教育方式,并把这种方式应用于自己的行为中;如果父母一方很专制,在家里说一不二,总是用自己的标准要求所有的人,孩子要么会表现出自卑、过于顺从,要么表现出逆反心理和反抗权威。有些父母误以为家庭民主的重心是在与孩子的关系上,而对夫妻关系中的民主并不在意。其实没有单纯的父母对孩子的民主,在核心家庭这个系统中,父亲—孩子、母亲—孩子、丈夫—妻子这三组关系是相互影响的。孩子观察父母的相处方式,并从中学习对待他人的方式。

### 父母要学会为自己减“负”

家庭民主氛围不是一成不变的。随着孩子的成长,父母要及时调整每个成员在家庭结构中的作用。父母的监护职能逐渐下降,而孩子对家庭事务的参与性在提高。通过这种参与,孩子承担起责任,并体验成就感、能力感,成为一个自信的人。

有些父母为了让孩子单纯些,或把全部精力都扑在学习上,就把孩子与家务、家庭重大事件、决策、日常开支、人情往来等隔离开。这样做看似给孩子提供了理想的



环境，但却为孩子今后遭遇危机埋下了伏笔——孩子总是生活在真实的社会中，在他步入社会后，可能还要回头来补这漏掉的一课，补课时花的代价可能会更高。

在孩子还小时，可以通过一些“快乐的帮忙”，如：“和妈妈一起拣菜吧！”“和爸爸一起修理录音机吧！”“让我们家的小向导给我们带路吧！”等，让孩子体验成就感：“我长大了，我能帮助爸爸妈妈做事了。”引导孩子帮忙做些事，孩子往往是非常开心的，在他们看来，这是父母对其能力的认可和肯定。

有一天清晨，我在楼道里听到隔壁小男孩对妈妈说：“妈妈，爸爸走时让我提醒你带自行车钥匙，你带了吗？”那位妈妈一摸：“呀，真的忘带了，多亏你提醒，否则下去后再上来又要来不及了。谢谢儿子。”我听得好奇，那个男孩不过源缘岁，怎么这么懂事？后来了解到，有一次妈妈忘带钥匙，结果儿子上幼儿园迟到、妈妈上班也迟到。回家后全家人就说起这件事。爸爸建议让儿子负责每天提醒妈妈。儿子答应了，每天尽心尽职，爸爸说 he 比妈妈都能干，他可得意了。现在儿子负责的事更多了，连老爸出差他都拍胸脯：“你就放心走吧，家里有我这个男子汉呢！”

这对父母就巧妙地应用了“降大任于斯人”的办法，从小培养儿子的责任感。那些一边事事为孩子操心、一边哀叹孩子没有责任感的家长，都可以用此法为自己“减负”。



## 亲子沟通与民主氛围

沟通是传递父母关爱的主要载体,也是教育实施的主要方法。父母应该用平等的态度与孩子沟通,并在沟通中注意技巧,同时尽量不要成为孩子与他人沟通中的主角。



“我们爱你,不管你做了什么。”

爸爸妈妈常对淘气的飞飞说:“别那样做,再那样做,我们不喜欢你了。”没想到有一天飞飞在听到这句话后还嘴说:“我早就知道你们不爱我!你们压根不喜欢我!”爸爸妈妈面面相觑,这可不是他们的本意。问题到底出在哪儿呢?

问题的关键在于父母的表达方式上。飞飞父母常说:“你做那样的事,我们不喜欢你了。”但他们实际想表达的



是：“我们不喜欢你做的事。”飞飞并不能区别这两者，他理解的是：“你们不喜欢我了，你们不爱我了。”所以会认为“爸爸妈妈不喜欢我”，甚至渐渐会认为“周围没有人喜欢我”。可能会因此而成为一个忧郁、自我评价很低的孩子。

飞飞父母犯的另一个错误就是用自己的“喜欢”、“不喜欢”作为衡量孩子行为对错的标准。他们在无形中告诉孩子：“爸爸妈妈喜欢的，就是对的；爸爸妈妈不喜欢的，就是错的。”为了得到父母的喜欢，飞飞可能会违心去做某件事。久而久之，他会没有自己的判断标准，失去自我发展的空间。

父母的爱是孩子成长的重要力量，但如果父母过度滥用自己的爱，爱就会成为孩子发展的阻碍。父母在表达时要注意一个技巧：在表扬或责备孩子时，都尽量针对孩子的行为，而不是孩子本人。可以批评孩子的具体行为，但同时要让孩子知道，“不论怎样，我们都爱你”。

如尽量不要说：

“你打别的孩子，没有人喜欢你！”

“你又在爬上爬下，真是个调皮的孩子！”

而可以说：

“没有人喜欢你打小朋友这种行为。”

“你爬上爬下是调皮的行为了。”



常用前一种方式说话的父母,也许会造成一个自卑、抑郁的孩子。

而常用后一种方式说话的父母,有可能造就一个自信的孩子。

### 平等交谈而不是训斥孩子

有些父母从来没有和孩子平等沟通,他们最常用的方式是居高临下地训斥孩子。他们把孩子看成是只能听命于自己的弱小者。在孩子自我意识发展的过程中,这类父母将遭遇与孩子的冲突。

小海今天又回来晚了。他走到家门口本想按门铃,想想又停住了,在走廊里徘徊起来:该如何跟妈妈说呢?不想妈妈已在窗户中看见了他,开门大声问:“小海,你为什么又回来晚了?”妈妈那种语气表明:她并不想听他的回答,她只是准备好好教训他。小海马上站在了和妈妈对立的立场上自我防御:“我们去看一个生病的同学了。”妈妈很生气地说:“那你为什么在走廊上走来走去,不敢回家?肯定心里有鬼!”争吵的火药味已经很浓了。“那是你逼的!你从来不相信我说的每一句话,每次晚回来一分钟都要兴师问罪、盘问半天,我真是烦透了!”小海说完冲进自己房间,砰的一声把门关上。

小海的妈妈可能没有察觉自己为什么会招致孩子的反感:除了她管得太多外,她说话的语调让小海觉得很不可



舒服。如果小海把妈妈的话录下来让她自己听听,她会发现这和她平时与其他人谈话用的语调不一样,是一种带有命令式的、教训的口吻。如果有人用这种口气对她说话,相信她也受不了。小海妈妈之所以会用这种居高临下的语气跟儿子说话,就是因为她从来没有把儿子看做平等谈话的对象。

孩子很善于从父母的非言语信号中捕捉到父母内心的真实想法。虽然小海的妈妈是在问:“你为什么回来晚了?”表面听起来她想知道原因,但小海却从其语气中听出:“好啊,又被我抓住一次,看我不好好教训你!”他不喜欢妈妈这种教训的口吻,因此关闭了与妈妈交流的通道。除非小海妈妈意识到自己的问题,否则小海的心扉不会轻易向她敞开。

### 留出和孩子沟通的时间

现在的父母都很忙,有时忙得连和孩子说话的时间都没有。父母有时会带着歉意地想:等我有时间了,一定和孩子好好谈谈。

每个人的时间都是有限的,关键是如何分配。提醒父母的一点是,孩子的成长是不能等待的。如果孩子从小没有和父母很好沟通的传统,错过了“沟通关键期”,到了一定年龄阶段,尤其是从儿童向少年、从少年到青年的过渡时期,孩子很可能关闭自己和父母沟通的渠道,转而从同



龄群体或他人身上满足自己的沟通需要。到那时,即使父母有时间、也想和孩子沟通了,但孩子已把他们隔在了亲密朋友的圈子外。父母不得不品尝因自己当年没有时间和孩子沟通造成的后果:被孩子拒绝。这对有些父母可能是一种巨大的精神痛苦。可能父母要花很多的时间和努力,才能重新打开与孩子之间的沟通渠道。





## 信任孩子就是尊重孩子的选择

家庭成员之间相互信任度的高低,对家庭氛围、家庭生活质量有重要影响。由于家长常认为孩子年幼无知、毫无经验,所以不相信他有自己做好事情的能力。这种不信任,事实上会推迟孩子的成长。



### 尊重孩子的选择

逸飞的父母平时都很忙,好不容易决定利用“五一”节弥补一下,带逸飞出去玩。至于地点,大家商量了好半天,逸飞提议去九华山,爸爸说去庐山,妈妈说去黄山。后来夫妻两人简单商量了一下,决定到既能会友、风景又好的黄山。预定票取回来后,父母跟逸飞说起这趟出门去黄山。逸飞开始还以为是要去九华山,很兴奋,得知是去黄山后,便像泄了气的皮球。