



当下孩子最缺的家教课  
这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么真正的失败  
教育的首要任务是开发孩子心理正能量

一位青少年心理专家的忠告

# 拯救孩子 拯救心

郭睿宸  
著

商务印书馆国际有限公司

## 前言

PREFACE

孩子从小就被教育：生存就是一场比赛，如果你不拼命向前奔跑，就要落后，落后就要被淘汰。为了孩子将来能够出人头地，为了避免“还孩子一个童年，就会欠孩子一个未来”的悲剧发生，做父母的即使做出再大的牺牲，付出再多的努力，也不能让孩子受一点点罪，吃一点点苦，更不能比别的孩子差一点点。

于是，我们的孩子，从孕育期起，就站在了起跑线上，开始了紧张的赛程，这是一场永远没有补考机会的比赛。

爸爸说：“孩子，你一定要考上北大。”

妈妈说：“只要你好好学习，什么活都不用你干。”

爸爸说：“孩子，我也不想你天天写作业到半夜，可有什么办法呢？没有高分就上不了好学校。”

妈妈说：“我也觉得孩子上那么多课外班用处不大，可别人都在上呢，我们怎么能落后？不上会被别人看不起的。”

《中学生时事报》的一项调查显示，有34%的被访中学生表示“因功课太多而忍不住想哭”；有58%的学生说“学习成绩下降，会被老师嫌弃”；有75%的学生说“父母对自己上学期的成绩不满意”；有35%的学生直言“做中学生很累”；41%的学生说“有点累”；25%的学生有过“因为学习压力大而自杀”的念头。

一名8岁的小学生，因为默写不及格，于是跳楼自杀了。



一名 12 岁的男孩，因为考试没及格，担心被父母责骂，于是服下毒药。

一名 15 岁的女生，留下遗书，三天后，人们在一座桥下的河水中发现了她的尸体。遗书中有她自杀的原因，就因为在学校受了一点委屈，一时想不开。

两个 16 岁的孩子，因为一方要搬家，不想分开，双双服下毒药，拥抱着殉情。“把我们埋在一起”，这是他们留给家人的最后一句话。

一位即将毕业的大四学生，在自习室自杀，因为拿不到毕业证。

……

从几岁的小学生到十几岁的高中生，再到二十几岁的大学生，心理压力之大超乎人们想象，极端的表现就是自杀事件频频发生，我们的孩子究竟怎么了？他们遇到了什么，竟然如此轻易地结束自己的生命？轻生的背后又有着怎样的无奈？

如今的孩子怎么了？我们的教育怎么了？是学校的责任？是家长的责任？还是孩子自己的问题？

在我们铆足了劲，费尽心力打造一个英才为自己甚至家族争光的时候，我们忘记了，如果孩子没有了对学习的热爱，对生命的热爱，对生活的热爱，那条跑道，那个名次，那个分数，还有什么意义呢？

如果我们的孩子根本就没有玩耍的时间，连睡觉都是一种奢侈，他怎么还能够每天开开心心地活着？

孩子的思维简单，心理不成熟，承受能力差。在遇到无法处理的挫折和问题，或者无法改变令其困惑的事实时，心理压力会迅速增大，第一反应就是逃避。而他们能想到的逃避方法，无非是离开——离家出走，或者结束生命。

一位政协委员释自度说：“读书辛苦是必要的，但不要过头。能有多少孩子最终真正成为科学尖子、知识精英和发明家？这些人大部分是天生的。对于这一点，社会本来就应该越学越明白，怎么反而变得越来越糊涂了？”

每一个孩子的心理成长受阻，对一个家庭来说，都是100%的损失。最重要的是，我们应该在孩子以生命相威胁的呐喊中警醒过来。

在我们给孩子创造吃饱穿暖的外部世界的同时，也应关注他们的内心世界：

在我们要求孩子考第一的时候，也考虑一下他们的负担是不是太重；

在我们唠叨不停的时候，也考虑一下他们的心情；

在我们为孩子安排未来的时候，也尊重一下他们的个性和爱好；

当我们忙于在外打工的时候，也关心一下留守在家的孩子；

当我们发现孩子犯错的时候，也多想想更智慧的引导方法。

总之，天底下从来没有人怀疑父母的爱，但这不代表所有的爱都是对的。在我们付出爱的同时，也思考一下它会不会成为孩子成长的负担。

我们希望孩子现在学业好，将来前途好，但我们不希望孩子成为一个只会学习的机器人，更不希望孩子遇到一点挫折就不能承受，甚至放弃可贵的生命。

我们能做的、必须做的就是，在现行的教育制度下，尽可能改变自己的教育方式，增强孩子的抗挫折能力，帮助孩子树立正确的价值观、世界观，让孩子拥有面对现实，面对压力的能力和智慧！

孩子是我们的未来，别再让孩子受伤。有健康的心灵，才会有一切！在孩子心理压力呈现逐年上升趋势的今天，教育首先是拯救孩子的心！

# 目录

## CONTENTS

### ○ 导读

## 拯救孩子，从拯救心开始

- 应试教育，把孩子逼进死胡同 … 002
- 独生子女，垮掉的一代？ … 006
- 单亲家庭的“过度溺爱”和“简单粗暴” … 010
- 留守儿童，新时代的“孤儿” … 014
- 没有坏孩子，只有“坏父母” … 018
- 别让孩子成为“危机孩子” … 023
- 每个孩子都能很优秀 … 027

### ○ 忠告 1

## 成绩向上，负担向下

- 孩子不笨，你笨 … 032
- “有出息”不是孩子生存的唯一目标 … 036
- 家长爱唠叨，孩子想逃跑 … 041
- 否定孩子等于扼杀孩子 … 044



- 成绩单不能决定一切 … 049
- “木匠皇帝”和“锁匠皇帝” … 053
- “陪读家长”给孩子带来压力 … 058

## ◦ 忠告 2

### 玩够睡足，压力全无

- 睡商高的孩子智商高 … 064
- 教孩子学会“偷懒” … 067
- “小动作”释放压力 … 071
- 会玩的孩子更聪明 … 074
- 爱学习，更爱运动 … 078
- 让孩子好好“吃” … 082

## ◦ 忠告 3

### 成长的危险，一起战胜

- 让逃学的孩子重返课堂 … 088
- 家长越束缚，孩子越叛逆 … 092
- 早恋不是洪水猛兽 … 096
- 欲擒故纵，帮孩子戒除网瘾 … 102
- 不堪重负，孩子离家出走 … 106
- 抽烟喝酒，孩子的恶习来自家长 … 111
- 避免孩子遭性侵害，熟人比陌生人更危险 … 116

#### ○ 忠告 4

### 心飞翔,孩子最不该有心理包袱

小心,别把孩子逼出抑郁症 … 122

父母淡定,孩子才不浮躁 … 126

淡化孩子的虚荣心 … 132

“说一不二”的孩子易偏执 … 137

娇惯出来的“小暴君” … 142

不要轻易批评敏感的孩子 … 146

孩子的嫉妒心也是一种成长的动力 … 150

#### ○ 忠告 5

### 挫折,孩子成功的必经之路

孩子,任何时候都不能放弃生命 … 156

失败也是孩子的一笔财富 … 162

坚韧的孩子更有承受力 … 167

乐观是照亮生活的阳光 … 171

吃得苦中苦,方为人上人 … 176

#### ○ 忠告 6

### 人际交往,有朋友的孩子没心病

“不合群”的孩子很孤单 … 184



- 鼓励害羞的孩子主动跟别人交往 … 189
- 与人分享也是一种交际能力 … 193
- 一个好汉三个帮——成功需要合作精神 … 199
- 不会宽容别人的人，是不配被别人宽容的 … 203

### ○ 忠告 7

## 阳光心灵，才有阳光未来

---

- 孩子自卑，请多给孩子点尊重 … 208
- 把选择权交给孩子 … 212
- 自由是孩子赖以成长的空气 … 217
- 自信是“宠”出来的 … 221
- 孩子，自己的责任自己扛 … 224

### ○ 忠告 8

## 先成人，再成才

---

- 最好的成绩不是满分，而是相对自己的进步 … 230
- 清洁工和画家的职业是平等的 … 234
- 金钱都是从劳动中获得的 … 238
- 聪明的人犯罪危害更大 … 242
- 金钱并不能代表一切 … 246
- 不做第二个谁，就做第一个我 … 250

导 读

拯救孩子，从拯救心开始





## 应试教育，把孩子逼进死胡同

.....

这种以考试为中心而培养学生及选拔人才的教育模式，越来越多地让孩子的身体健康在透支，丧失学习欲望及学习动力，或者沉迷于网络游戏，无数家庭亲子关系严重对立或恶化，家庭、学校、老师、家长甚至都在变成应试制度摧残孩子的帮凶。

.....

请先来看看近几年一些关于孩子的令人心痛的报道：

9月1日是中小学开学的日子，就在开学的前一天，一名读六年级的12岁北京小学生趁父母熟睡之际，偷偷从17层的阳台跳了下去。

15岁的小阳读初二，他小学时成绩优秀，后来被父母送往当地一所不错的中学。但是，进入初中后，小阳的成绩只处于中游。压力太大，自杀了。家人找到了他的一本日记，他在里面写道：“为什么我学得这么辛苦，成绩还是上不……”

高三学生李远晚自习放学后，潜到实验楼楼顶，坠楼身亡。其坠楼的原因可能是因为月考没考好，排在了班级的倒数第三名，按这个成绩根本上不了本科，只能读个普通的专科学校。而他怕父母责备就私自改了分数，结果被老师发现叫去谈话。

6月22日，南京林业大学研三女生刘宇化从21楼跳下，在她留下的

长达五页的遗书里，有这样一句话：“我估计论文修改后还是通不过……我还是无法面对不能毕业的现实，只能先解脱。”

近些年，学生由于学业压力大而选择自杀的事件屡见不鲜，每一件都让人触目惊心。其中有所谓的差生，也有品学兼优的尖子生，为什么他们都选择了轻生，或者说他们为什么都以轻生来进行最后的抗争？固然有些孩子是心理不成熟，抗挫折能力太差，但不得不承认的是，导致这些悲剧的原因，更多的是应试教育的压迫。

有数据显示，这种以考试为中心而培养学生及选拔人才的教育模式，越来越多地让孩子的身体健康在透支，丧失学习欲望及学习动力，或者沉迷于网络游戏，无数家庭亲子关系严重对立或恶化，家庭、学校、老师、家长甚至都在变成应试制度摧残孩子的帮凶。

更重要的是，应试教育造成的并不只是个别学生的惨案，它从制度上抑制了孩子的潜能，扼杀了孩子的创意，磨灭了孩子的天赋，限制了孩子的发展，让孩子们在学习知识的过程中丧失了更加重要的成才素质和能力。应试教育的弊端愈来愈突出，危害愈来愈大，是一个亟待解决的社会问题，现在已经引起人们的反思：

### 弊端一：考什么就教什么

一位初二的学生在劳动技术课上学习缝纫机，其母很是不解：“学那做什么，也不考试。”这位母亲对教育的认识就是典型的应试教育。应试教育紧紧围绕考试和升学进行，考什么就教什么，教学知识片面。只培养了学生应试的能力，而忽视了其他能力的培养。

### 弊端二：学业负担重

应试教育片面追求升学率，且考试课程偏多，知识偏深。为了考上所



谓的好学校，学生们就得拼命地加班加点，补课、书山题海、强化训练。小学生每天做作业都要做到半夜，早晨六点又得起床上学，更别说面临高考的学生了。学业挤压了孩子们的睡眠时间、游戏时间、体育锻炼时间，甚至连正常的周末和假期也被挤占。许多孩子因此厌学、逃学、抑郁、孤僻。

### 弊端三：死记硬背

应试教育又称填鸭式教育，只注重知识的记忆和灌输，不注重学生综合能力的培养，只要能记住就行了。这一点看小学的作业就知道了，一个词语抄写 100 遍，一道题目做 20 遍，考试卷上总少不了大段的课文默写。学生记住了一堆没有思想和灵魂的东西，考试一完，脑子里又空空如初了。所谓“高分低能”，所谓“眼高手低”，就是这样培养出来的。

### 弊端四：以学习成绩论英雄

应试教育追求的是分数，分数就是评判学生好坏的标准，只要学习好，学校和老师都会对他们很宽容。即使他们身上有这样或者那样的缺陷，往往也不影响他们受优待；而成绩差的，就算乐于助人、善良、有创意，以及具有其他等一大堆优点，也脱不掉差等生的帽子，更不会受宠于老师。这极大地伤害和打击了成绩差的孩子的自尊心，让他们生活在自卑和沮丧中。

### 弊端五：课堂教学模式单一

应试教育最大的弊端是统一考试内容、形式，不管你是谁，都得放在这个模子里打磨。那么，教育的方法自然也灵活不到哪里去。一上课，老师大笔一挥：这都是考试重点，某某年高考就有这道题，背去吧。老师在上面唾沫飞溅，下面一片死气沉沉，睡倒一片的现象也就不难理解了。单一的课堂模式在很大程度上把学生的创造性束缚起来和压抑下去，迫使学

生走上“死读书，读死书”的死胡同。

偶然在网上看到一个帖子，说现在幼儿园升小学都要正儿八经地考试了。其题目是“小鸭子排排站，其中有只小鸭子从左边数是第11只，从右边数它是第5只，请问一共有多少只小鸭子？”这样的奥数题，大人还得想想算算，何况一个刚刚幼儿园毕业的小孩子？有一个孩子算了半天，得出16只，老师当场告诉他错了，正确答案是15只。他很是沮丧，离开考场好久，还在思考自己到底哪里错了。

看到这里，既愤慨又心痛，“可恶的应试教育”连幼儿园这最后一块净土都不放过！“可悲的应试教育”会彻底毁掉孩子的天性和未来！



## 独生子女，垮掉的一代？

.....

在人们眼里，独生子女娇生惯养、好吃懒做、自私专横……事实上，人之初，性本善，独生子女与非独生子女没有本质区别，很多独生子女的“恶习”都是家人纵容出来的。教育专家呼吁：“只有真正学会爱孩子，才能让独生子女承载起希望，而不至于成为‘垮掉的一代’。”

.....

看到独生子女成堆的玩具、漂亮的衣服，我们常常不由自主地感叹，现在的孩子真幸福啊！我们小时候哪里有玩具，是玩泥巴长大的；哪里有漂亮衣服，是穿别人或哥哥姐姐的旧衣服。也许这只是表象，或者说不同时代的孩子有不同的快乐和痛苦。独生子女不缺吃穿，但并不代表他们就没有成长的困境。说来说去，都是这个“独”惹的祸。

### 第一独：独生子女很孤独

网上有一篇文章的观点我非常认同，大概意思是中国独生子女面临最大的生态环境危机，其所言的生态环境就是以前有兄弟姐妹相互扶持的家庭关系。独生子女一代缺乏玩伴，面临孤独危机。有一项社会调查显示，平常只有 9.7% 的家长经常和孩子玩，节假日也只达到 15.6%，46.7% 的孩子经常一个人玩，平时有近 50% 的孩子找不到玩伴。这种“伙伴危机”

将会对孩子的健康成长造成不良影响。

朋友家10岁的儿子脾气越来越坏，暴躁得很，买来玩具，玩一会儿就厌烦了。开始朋友以为孩子是被宠坏了，就给家人制定了各种不能溺爱孩子的政策；后来发现，儿子不是被宠坏了，而是没人和他一起玩才发脾气的。

独生子女没有与兄弟姐妹朝夕相处的机会，由于缺乏兄弟姐妹之间的相处，就不会遇到同龄孩子在相处中会发生的各种问题，比如矛盾、争吵、合作，自然也就没有协商、谦让的经历，这也是我们总说独生子女过得“独”的原因之一。

### 第二独：独生子女性格上容易自私冷漠

有报道称，6名小学生外出游泳，其中一个孩子不幸溺水。其他几个孩子没有抢救，也没喊大人帮忙，而是慌忙将溺水者的衣服掩埋起来。当老师向这5个孩子打听那个孩子的死讯时，他们居然都守口如瓶！

这些孩子表现出来的自私和冷漠，真是让人寒心，令人发指！当然，这也许是个案，我们最常看到的是，家里买回好吃的，很多独生子女不许别人碰，全抱在怀里，饭菜端上桌，自己爱吃的谁也别想动。

曾有一位语文老师在课堂上给学生读一篇感人的先进事迹报道，读到感动处，自己的眼眶都湿润了，可一抬头，发现下面的学生打瞌睡的、做小动作的比比皆是，即便听的也是一脸无动于衷。

### 第三独：独生子女霸道，唯我独尊

这一点更不必多说，独生子女从出生开始就享用家中的所有资源，大人的爱，他也一人独占，久而久之，他自然会觉得一切都是他的。所以，当和别的小朋友在一起的时候，他根本不愿和其分享食物和玩具。一个朋



友说，别的小朋友在他家地上捡一个纸片，他家孩子都过去抢下来，说这是我家的。

独生子女的成长困境确实让人深思。一位网友说，现在的独生子女很可怜，但独生子女家长的日子也不好过，育儿路上的每一步都如履薄冰，稍有不慎就落入了教育困境的旋涡。

### 毫无节制的爱和付出

关于独生子女的教育问题，甚至有人称其是“一个世界性的难题”。在“四（位老人）二（父母）一（孩子）”的家庭模式中，施爱的对象有四个老人加一对父母，而接受的对象却只有一个孩子，难免会有无原则的爱，造成过度溺爱、迁就、保护和干涉。其中，爷爷奶奶外公外婆更容易对孩子产生溺爱。

一个亲戚家的儿子，其父母都在外打工，跟爷爷奶奶一起生活。奶奶买菜前，会习惯地问孙子：“今天想吃什么？”饭桌上，孩子爱吃的，爷爷奶奶使劲往孩子碗里夹，并说：“都是我们家孙子的。”

可悲的不是父母认识不到这样做的坏处，而是控制不住自己的行为。全家上下就这一个宝贝，好吃的好喝的，不留给他，留给谁呢？

家长们几乎是本能地付出，我们每天都能在学校门口看到，放学了，孩子们从学校里蜂拥而出，来接孩子的父母或者年迈的祖父母的第一个动作就是接过孩子手中重重的书包。当我们把一切都承担下来，当这种行为变成理所当然，谁会对一个人做了应该做的事情而感恩呢？

### 不让孩子承担学习以外的压力

一位初一的班主任，刚刚上任就大跌眼镜，他教给孩子的第一道题目

竟然是如何使用笤帚。大扫除的时候，他发现孩子们连笤帚都不会用，问他们上初中了怎么连简单的打扫卫生都不会，答曰：“妈妈说，学这些没用，我只要好好学习就行了。”

因为是独生子女，父母对孩子的教育就格外注重，但很多家长所谓好的教育，就是孩子一路“重点”“名牌”学校，这样孩子长大后才能够找个好工作。于是家长们包办了孩子的一切“杂事”，牺牲了自己的工作和休息时间，甚至放弃了正常的生活，只为孩子能安心读书。

更有很多家长将这种大包大揽的做法当作是让孩子努力学习的一个前提，他们的口头禅常是“这些活都不用你干，你的任务就是好好读书”。结果导致孩子没有经历过其他压力，往往缺少承受压力的能力。

### 期望太高，失去了平常心

很多时候，我觉得独生子女之所以给人越来越难教的感觉，是因为我们内心的期望过高，或者是我们的付出太多，渴望相应的回报自然就多了。如同种庄稼一样，我们辛辛苦苦耕种了，就期望有一个好收成，若是碰上天公不作美损了收成，内心难免会沮丧难过。更重要的是，庄稼今年不收还有来年，而教育孩子却是过期不候。成功了就是百分之百的成功，失败了就是百分之百的失败，没有任何退路和余地，再加上自古以来成龙成凤观念的限制，使得做家长的都不得不全力以赴，以致失去了平常心。

独生子女成长的困境、教育的困境，导致现在的问题儿童越来越多。有人说，我国未来的危机不是外来的侵略，而是令人担忧的独生子女的现状。他们在性格、人格、体格上都有不同程度的缺陷、不足，甚至扭曲。而这不仅关系到孩子个人的未来，也将影响到整个社会的发展。



## 单亲家庭的“过度溺爱”和“简单粗暴”

.....

单亲家庭不是问题家庭，单亲家庭中的孩子也不是问题孩子，关键要看家长本身的心态和观念。只要离异父亲或母亲把自己的心态、观念、能力处理好，同样可以给孩子一个温暖而安定的家庭，同样可以让孩子健康成长。

.....

爸爸和妈妈加一个孩子组成一个家庭，如今，爸爸妈妈分开，剩下爸爸和孩子或者妈妈和孩子。家庭不健全，父母任何一个角色的缺失，都是教育弊端的根源。

### 单亲妈妈：失衡的爱

记得有人说过：“一切教育的最好方法，都产生于家长对孩子无比热爱的炽热心灵中。”这并不是说单亲的孩子缺少爱，恰恰相反，孩子跟随的父亲或者母亲往往会因为孩子没有妈妈或者爸爸在身边，而产生亏欠心理，然后就会付出加倍的爱来补偿。在这方面，以单亲母亲居多。

有数据显示，我国约有 8000 万“单亲族”，其中单亲妈妈带着孩子一起生活的单亲家庭占了绝大部分比例。女性多比较感性，出于补偿心理，常会给孩子更多的关爱，让疼爱变成了溺爱。这种不平衡的或者说不健全的爱，很容易导致孩子人格不健全，甚至扭曲。

比如，从不让孩子做家务，舍不得让孩子吃苦，自己再节省也要满足孩子的各种要求，以为这样就能补偿孩子。恰恰相反，长期这样下去，过分呵护，过分干涉，过分溺爱，只会导致孩子生活自理能力差，社会适应能力差，凡事以自我为中心，好逸恶劳，娇纵放肆。有的孩子还会在这种影响下走上不健康的道路。

失衡的爱是单亲教育最大的弊端，打个比方，家庭就像一个跷跷板，孩子在中间，父母在两头，而失去了一方，剩下一个人来掌控跷跷板的平衡，其难度可想而知。即便再婚，多数孩子又比较排斥新来的那一方，因此只会产生更多的纠纷、矛盾，若亲生的父亲或者母亲难以正确处理家庭关系，给孩子带来的伤害将会更大。

### 单亲爸爸太过严厉，不善言辞

单亲妈妈的教育存在弊端，并不意味着单亲爸爸的优势就比较大，单亲爸爸的教育同样存在弊端，他们一般比较严厉，很少对孩子嘘寒问暖，这样就会使孩子变得暴躁、冷漠。

看过一个班主任写自己班里一个单亲孩子的故事，这个孩子父母离异，随父亲生活，父亲又重组了家庭，他对新妈妈的一切都不接受，而他爸爸又是个“闷葫芦”，教育孩子的方式简单粗暴，父子之间难以沟通。作为老师，其历经多次谈心、耐心的教诲，并找到孩子的母亲多次沟通，才让孩子敞开心扉，说出了自己的心里话。

很喜欢这位老师在最后写的话：单亲的孩子不管不好，少管不好，多管也不好，这只有靠我们真心的付出，细致的工作，才会让他们体会到温暖。的确，由于父母离异，多数单亲家庭的孩子会比较内向、孤僻、自卑、脆弱、敏感、沉默、多疑、早熟等，需要比普通孩子更多的关爱和呵护。



## 感情有亏欠，金钱来弥补

单亲的孩子缺失父母一方的爱，得到的爱不健全，于是更多的家长选择了用金钱来弥补感情上的亏欠。

我有一个朋友结婚三年就和妻子离婚了，两岁的儿子一直在老家和爷爷奶奶一起生活。经过十多年的打拼，他在北京拥有了千万资产，也准备再次成家。而此时的儿子却让他大伤脑筋，不仅逃学，请同学出去大吃大喝，还在课堂上骂老师，甚至一次半夜骑着摩托车在公路上与人飙车差点把命丢了……

为了让儿子成才，也为了这些年对儿子的亏欠，他把儿子接到了北京。儿子却不服他的管教，每次都歪着头说：“怎么，你现在知道管我了，晚了。”还把北京的家搞得一团糟，扬言说要把爸爸的家产败光。没办法，他只好以每年20万的代价将儿子送出了国，以为这样就能消停了。没想到，不到一年，儿子就跑回来了。

## 夫妻变仇人

这恐怕是最让人无奈的弊端，原本是最亲密的两个人，离异后变成仇人，不能共同担负教育孩子的责任。他们或者把离异的痛苦分加给孩子，或者双方老死不再往来，甚至会在孩子面前数落对方的不是，这只会加重孩子的心理阴影。

## 过于紧张孩子与异性的交往

一些单亲家长也许是自己感情上受过伤害，就更紧张孩子与异性交往。而单亲的孩子往往在家庭中得不到足够的温暖，或者得不到父母某一方的爱，为了获取自己没有满足的心理需要，也就是被爱的需要，更容易早恋。

比如，一个女孩从小缺乏父爱，那么她就会非常渴望有一个男孩关怀自己，在乎自己，也就很难抵御一个男孩对她的哪怕一点点的诱惑。但是，单亲家长对此大都比较敏感，多半不能及时对孩子的情感进行疏导，从而会失去理智，采用打压的手段。

去年的时候，我在一个做心理医生的朋友那里看到一个女孩写的信，用的全是排比句，那种恨，读来让人心惊肉跳。我的朋友说，这个女孩子13岁，父母离异和妈妈一起生活。据说她的母亲知道她早恋后，把她从洗澡的浴池里拉出来，将光着身子的女儿痛打了一顿。不仅如此，她妈妈说的话更是不堪入耳。她不仅伤害了女儿的身体，也侮辱了女儿的人格，她的行为可以用恶毒与残忍来形容，女儿对她的恨也就可想而知了。可悲的还不止这些，更可悲的是，这个单亲女孩因此选择了离家出走。那么，她的未来在哪里呢？

最后，我们还要明白一点，由于缺失父爱或者母爱，导致孩子心理扭曲的现象并不只存在于真正单亲，比如父母离异或者一方死亡的家庭中。最近，看到一篇《中国教育中父爱的缺失》的博文，其中基于在中国教育中，父母总是不平等的付出上提出了一个观点，即“假单亲”。这个看起来不是真正单亲教育的弊端，同样具有单亲弊端的危害。

承担起了大部分教育孩子责任的母亲，要想想该如何想办法把丈夫拉进你的阵营中。而作为父亲，要想一想，对于孩子的教育，是不是总处于局外人的位置？是不是过于依赖自己的妻子？

单亲家庭不是问题家庭，单亲家庭中的孩子也不是问题孩子，关键要看家长本身的心态和观念。只要离异父亲或母亲把自己的心态、观念、能力处理好，同样可以给孩子一个温暖而安定的家庭，同样可以让孩子健康成长。



## 留守儿童，新时代的“孤儿”

.....

留守儿童由于长期失去直接监护人，在缺乏父爱母爱的环境中成长，长期情感缺失和心理失衡，导致心理不能健康发展：厌世自闭、社会逆反、空虚、自卑、胆怯、没有精神寄托等。因此，外出打工的父母一定要选择好监护人，尽可能经常回家看望子女，关注子女的学习、生活和心理状况，让子女感受到亲情的温暖。

.....

有这样一群孩子，他们还嗷嗷待哺时，父母就远离家乡，到遥远的城里谋生去了。很多时候，他们只能从电话中或者从偶尔寄来的汇款单中，才能感觉到父母的存在。当别的孩子享受花样年华的时候，他们被留在乡下，孤独地像荒草一样生长。人们给这群孩子起了一个酸楚的名字：留守儿童。

### 留守儿童为什么这么“坏”

由于家庭教育的缺失，没有人正确引导留守儿童的行为规范，留守儿童缺乏道德约束，一些留守儿童没有养成良好的生活习惯和道德品行，出现行为偏差，从最初的不遵守学校规章制度发展到违法违纪，越轨现象越来越严重。

在河南的一个村庄里，12岁的留守男孩，为了上网，向奶奶要钱，奶奶不给，一怒之下拿铁锹将70多岁的奶奶打伤，拿走了500元钱。问他为什么要这么做，他说：“谁让奶奶把爸爸妈妈寄回来的钱都藏起来，管她要她都不给。”

原来，男孩的父母常年在外打工，只有春节才回家待上几天，男孩一直由70多岁的奶奶照看。最近几个月，他迷上了上网，天天逃学去网吧，花钱如流水，奶奶试图断掉他的零花钱，结果却被打伤住进了医院。

很多父母可能不敢相信，这么小的孩子竟然这么“坏”。但这坏并不是天生的，多数留守儿童违法犯罪、行为出轨都是由于缺乏家庭引导造成的。事实上，家长或者其他监护人对儿童尽不到正确引导的责任，也是对儿童的虐待。

### 没爱的孩子很自卑

每一个孩子都渴望放学回家时，爸爸妈妈在家门口笑脸相迎；渴望生日的晚上，爸爸妈妈亲手为自己点上生日蜡烛；渴望节假日里，牵着爸爸妈妈的手去走亲戚……留守儿童内心的这种心灵渴求更加强烈，但父母长期在外，根本无法满足孩子的需求。

也许你会说父母不在身边，不还有疼爱孩子的爷爷奶奶吗？事实是，虽然爷爷奶奶对孩子很好，但是这种隔辈的爱和父母的爱不是一样的，在孩子的成长过程中，父母的爱是不可替代的。即便很多父母经常给孩子打电话，一般也是比较关心孩子的学习情况，而忽略了孩子对亲情的渴望。这些留守儿童由于得到的亲情和心理关怀较少，所以更容易出现“亲情饥渴”。

这些留守儿童脾气比较暴躁，受到欺负的时候容易冲动，酿成大祸。如果留守儿童内心的情感需求长期积压，得不到释放，就会出现焦虑心理、



抑郁症状。

严重的情感缺失还会让孩子觉得亲情冷漠、生活不公，造成孩子出现“反正谁都对不起我，我凭什么要对别人好”的心态。

### 隔代爱，真溺爱

隔代抚养不仅在学习上心有余而力不足，更突出的问题还是溺爱。爷爷奶奶常常把孙子孙女看成掌中宝、心头肉，想吃什么就给买什么，想干什么就干什么，让孩子过着衣来伸手、饭来张口的生活，凡事听从孩子的要求和指挥，一般比较缺少精神引导和道德管束。这很容易导致孩子产生“自我中心”“自私自利”的心理。

曾有一位母亲给我写信，说自己 and 丈夫一直在外打工，忽略了儿子的教育，如今才发现儿子被家中的奶奶惯坏了。奶奶总觉得孩子这么小父母就不在身边，怪可怜的，所以对孩子的物质要求是有求必应，要星星不敢给月亮，生活上则是包办代替，导致孩子从小就骄横霸道、为所欲为，奶奶却还骄傲地昵称他为“混世魔王”。孩子从小就没有好朋友，因为他常常是“只许州官放火，不许百姓点灯”，欺负别人行，对方还手却不行，“我告诉我奶奶去”是他的口头禅。然后，奶奶每次都不分青红皂白地找上门去，指责对方家长，从不让孙子吃一点亏，弄得小朋友的家长都不让孩子跟他玩。

此外，孩子长期处在老年人的生活空间中，很容易受到老年人的行为和语言影响，对于模仿能力极强的孩子来说，很可能加速孩子的成人化，严重的还可能造成孩子心理老年化。而且大多数老人喜欢安静不爱户外运动，也会影响到孩子的行为，造成孩子缺乏活力。

## 缺乏管教，易犯罪、不安全

虽然大部分时间留守儿童都在学校学习，有学校帮助管理和教育，不过学校也有很多做不到的地方，就像放假的时候，留守儿童就比较放任，学校老师也无法管教，就有很多留守儿童在外面打架斗殴，惹是生非。

相关资料显示，目前我国15岁以下的留守儿童已达1000万，这是一个多么庞大的数据。幼小无助的他们因为缺少父母的爱，变得性格孤僻怪异，或抑郁悲观，或自怨自艾，或自暴自弃。因为缺少父母的管教，他们荒废了学业，堕落沉沦，违法犯罪，或者遭受不该发生的意外伤害，甚至死亡。

上周陪儿子去医院体检，偶然间在医院和一位打扫卫生的阿姨聊天，她说自己有两个孩子，都在老家和爷爷奶奶一起生活。我问她是否放心，她说不放心。前不久放暑假的时候，老乡的一个孩子淹死了，才6岁。就是因为这个孩子的爷爷奶奶要照看两个儿子的5个孩子，照看不过来，结果最小的孙子跑到河边玩水，没注意到，淹死了。

作为留守儿童的父母，也许我们是被生活所迫，经济所困，不能陪在孩子身边看着他成长。可是我们可曾想过，没有爸爸妈妈的陪伴，让孩子成为留守儿童，将会对孩子的性格、心理甚至一生产生多么深远的不良影响？



## 没有坏孩子，只有“坏父母”

不客气地说，中国有很大一部分父母是不合格的。“养不教，父之过。”人生的成败，在其起步阶段无疑是由其父母造成的。面对人生失败的孩子，父母难辞其咎。

什么是合格的父母，也许每个人各自都有不同的评判标准；但什么是不合格的父母，我们却能明确感知出来。

### 只管生不管养

我个人觉得那种有能力却因各种原因，比如嫌麻烦，嫌影响个人的生活而不愿管孩子的父母是最不合格的父母。

记得一次送儿子去幼儿园，碰到一位打扮艳丽的女子，牵着一个大约3岁的男孩，在门口和老师聊天。她说：“请问你们幼儿园可不可以两周接一次孩子？”老师回答说不能。她又试探说：“我可以加钱，你们能不能行个方便呢？这半个月我实在有事没时间来接我儿子。”老师无奈地说，这是幼儿园的规定。只见她微蹙眉头抱怨道：“哎，看来我和他爸爸的欧洲旅游又要泡汤了，上一次说去埃及就没去成。”说着拽起儿子，扭着腰肢走远了。

不记得在哪一期江苏卫视的《非诚勿扰》上，关于想不想要孩子的问题，

一位女嘉宾说自己想生不想养。主持人孟非说：“你是不是希望，生个孩子，放冰箱里，等7岁的时候打开，一拍屁股上学去吧，多省心。”这种想生不想养，或者叫管生不管养的父母，就像那位打扮入时的妈妈，为了欧洲游，迫切把儿子送出去半个月，现实中，像这样总想对孩子大撒把不管的父母仍然大有人在。

前几日在网上看到一组宝宝图片，这些孩子不是被父母放在微波炉里，就是放在了射击场、行李箱下等各种奇怪的地方。不知是粗心大意，还是故意搞怪，或者是不想承担起抚养和教育孩子的责任。

### 忙，没时间陪孩子

如果那种有能力却不管孩子的父母是最不合格的父母，那么我觉得其次就是那种每每拿工作忙为托词的父母，其中父亲占的比例较大。他们最典型的特征就是：忙。每天忙得云山雾罩，三天两头出差，哪里有管孩子的精力和时间？

其实，就像我们说的不必为孩子牺牲太多而完全失去自我，也不能因为忙碌而失去照顾、陪伴孩子的时间。读朱自清的文章《儿女》，似乎能看到五个孩子吵闹、哭泣、争夺演绎的战争画面，场面如朱自清所说的那样：“我们家是成日的千军万马呀，有时不但是‘成日’，连夜里也有兵马进行着，在有吃乳或生病的孩子的时候，也会让人心烦，失去耐心，但这又何尝不宛如旧时的一幅古画，这幅画中的主角是一群大小不一的孩童，外加他们的父亲和母亲，在一座旧时的房子里生活着，一切是那么的喧闹，一切又是那么的温馨自然。”

在这个快节奏的时代里，我们习惯了向前奔跑，习惯了不断地索取，同时不同程度地失去了舍弃的勇气和能力。但我们要知道，有些钱可以等



一等再赚，孩子的童年却不会等你，失去它，将是我们一辈子的遗憾。朱自清在《儿女》的末一句说：我只希望如我所想的，从此好好地做一回父亲，便自称心满意。

### 不愿主动学习教育知识

有人说，教育就是和孩子一起去学习、去修炼、去成长的过程。也许最开始的时候，我们作为父母都是不合格的。犹如我们刚刚踏入驾校的时候，都不能很好地操控那辆车一样。但今天我们不能像几十年前那样，有养育第二个、第三个孩子的机会，我们多半只有一次机会。所以，我觉得一个父母如果不主动、自愿去学习和接纳新的教育理念和知识，不和孩子一起成长，那真的是很遗憾。

一次，爱人和我说起大学时的一位好友，五六年没见了，想不到她还是老样子，只是身边多了个孩子。教育孩子，也只知道斥责打骂，不曾用一点现代的教育手段，还和农村旧时的教育一样。我都不明白，现在网络那么发达，家里也有电脑，怎么不去接受一点新知识？

其实，站在一个新的时代回头看，在任何一个过去的时代，人们在教育孩子上大约都是存有弊端的，但贵在一些父母愿意去学习并接受新思想。鲁迅深受西方现代思想观念影响，他批判了古老的“父为子纲”的价值理念，主张以平等、自然、宽容的心态代替传统的“父为子纲”的观念。他不只是这样说的，更是这样做的，他对他的孩子海婴，倾注了所有的爱心和责任，实践了他的“新型”的父子观念。

### 缺乏耐心

我记得初中的一位女生物老师，大约是刚刚毕业年轻气盛的缘故，脾

气暴躁得很，几乎每一堂课都要发一次火；但自从怀孕生了孩子后，整个人就彻底变了，脾气好到我们都不能适应。我们猜测大约是有了孩子的缘故，现在想想，也估计是被孩子磨得没了脾气。

耐心，我觉得是做父母必须具备的一种素质或者能力。教育孩子可不是一朝一夕的事儿，没有耐心真的不行。而很多父母都缺乏这一点，尤其是工作累了一天，刚被领导批过还烦恼着呢，回到家孩子又是哭又是闹，哪里还有耐心，甚至已经顾不上个人形象，斥责、打骂、压制便纷纷出笼。

就如朱自清在《儿女》中，写自己曾因为孩子爱哭又怕见客而骗出妻子，将孩子按在地上打了一顿。妻子说他手太辣了，到底还是两岁半的孩子。心痛是真的，但苦恼也是真的，他给叶圣陶写信说孩子们的折磨，实在无可奈何，有时竟觉着还是自杀的好。当然是气话，但心情可以想象。只是随着后来孩子多了，折磨久了，变得能够忍耐了，觉着自己以前真是个不合格的父亲。

### 顺其自然，放羊式管理

在教育越来越被注重的时代，仍然有一些父母过于顺其自然，这多半发生在农村的偏远地区，受一定的经济条件限制的父母或者城市里思想观念过于陈旧的年轻人身上。

去年夏天，我和朋友去坝上草原游玩，给儿子选了一匹马，由马主人牵着闲逛，我在一旁负责照相，儿子做着各种搞怪的姿势。马的主人是一位50多岁的农村妇人，她说：“瞧瞧你们城市的孩子就是比我们这儿的强，听说你们城里的孩子两岁就送幼儿园了？”我说：“是呀，很早就送了，不过太早了也不好。”她说：“啧啧，怪不得看起来比我们这里的孩子聪明呢，我们村的人都不送孩子去上幼儿园，没啥用瞎扔钱。我孙子今年



7岁了，还没上一年级。”

我不敢确定说这些孩子的未来必定如何，但他们在教育上已经缺失了关键的第一课。也许，有人认为那是父母因为生活所迫，而忽略了孩子的教育问题。其实我觉得更多的是因为观念，老一辈的观念认为“多个孩子不过就是多双筷子多个碗”，管与不管总是会长大的，干脆放羊式管理吧，盲目乐观“儿孙自有儿孙福”。

这种崇尚放养孩子的父母，无非是希望孩子各自成才，各自享福，而忽视了后天的教育和影响。虽然俗话说“三岁看大，七岁看老”，但这并不意味着孩子天生是什么模样就不会改变了。蔡元培认为幼时的教育会影响到孩子的一生，而且幼儿具有极大的可塑性，“一生之事业，多决于婴孩”。如果我们任其自由发展，恐怕就成了不经修剪、疯长的树苗。自由是自由了，但未必能够成才。

古人云：子不教，父之过。这个世界上，从来没有教不好的孩子，只有不合格的父母。这句话似乎也有点偏激，但不可否认的是，父母对子女确实有很大影响，对其成长会起关键作用。

## 别让孩子成为“危机孩子”

.....  
无论孩子面临的是哪一种危机：学业、体质还是心理，父母都有着不可推卸的责任。如果我们能改变自己一点点，或者是做法，或者是观念，也许就能改变孩子的一生。  
.....

偶然有一天早晨醒来，忽然惊觉发现那个曾经躺在襁褓里，只会动动胳膊伸伸腿，连翻身都不会的小婴孩，如今已经背上书包，走入学堂。然而，随着孩子一天天长大，我们也越来越为孩子感到担忧。首先是孩子日益沉重的书包，还有每日穿梭于学校和各种辅导班导致日益下降的体质，以及越发脆弱的心理承受能力。

孩子面临的学业危机、体质危机、心理危机，让我觉得就像当初大学毕业新进入职场，要面临新的工作、适应新的环境和人际关系一样，觉得茫然无措，理不出头绪，日夜忐忑不安。

### 学业危机

凡是有孩子的父母都感叹说：“现在的孩子压力太大了，两三岁就开始学英语。”“我这个大学生，辅导小学的题目都觉得紧巴巴的，这上了初中怎么办？”而越来越多的孩子出现的厌学、逃学现象，更是让父母头痛不已。



我有一个亲戚，他儿子刚刚12岁，上初一，一周要逃三次课，说：“不管干什么，就是不想念书。”问及为何不想读书，答曰：“没意思，还不如打工挣点钱。”父母气极，更发愁这么大的孩子，不读书能做什么呢？后来想出一个办法，就把孩子送到一个朋友的工地上去体验，两天下来，儿子喊累了，觉着还是读书好。其父对他说：“如果你不好好读书，以后就天天来工地上干活。”这个孩子后来怎样，我没有得到确切消息。

我想说的是，这种情形越来越多，而城市中，厌学的情形则更为明显。

难道是条件越好，孩子们越是身在福中不知福，不懂珍惜了吗？一些父母说，我们小时候根本没钱买书，连路上的一个小纸片都会捡起来读，真正是对学习如饥似渴。看现在的孩子吧，家里堆着各式各样的书籍，有声的，带画的，却都不能吸引他们。也许这就像天天都吃肉，而且还要变着花样吃的人，从不曾体会饿的滋味一样吧。

我们做父母的都担心孩子的学业危机，甚至为之焦虑难眠，但我们不能把所有的责任都推到孩子身上，或者学校、社会身上。在孩子的学业道路上，我们应该扮演一个明智、理性的引导者，而不是盲目的跟随者。

## 体质危机

除了学业危机，孩子们的体质危机也不容忽视。我们不是经常见到一个个体重超标的小胖子吗？从1985年开始的全国性儿童青少年体质监测工作表明，我们的孩子比以前高了、重了，但在肺活量、速度和力量以及视力指标上连连下降。

是吃得不够好吗？是缺某种营养吗？恰恰相反，是营养过剩了。堂妹一次跟我打电话说：“我这俩孩子也不知道咋搞的，三天两头生病，不是感冒就是发烧，真是愁死了。我觉得比起别人，我养孩子够下功夫的了，

天天变着花样给他们做饭。”我说：“不是你不下功夫，也许正好是你太下功夫了。”她说：“你说的竟然和我儿子一样，他说自从离开家住校后，就不再生病了，还埋怨说以前老生病就是因为我照顾得太好了。”

听起来真是难以理解吧，照顾得再好反而容易生病，其实，这就像在温室里养花草，其筋骨没有被我们养强壮，反而被我们愈养愈脆弱了。也像老人说的，精米良面不一定好，还是粗茶淡饭最养人。

当然，还有一个最重要的原因，就是孩子们把大量的时间都花在了学习上，运动的时间少了，再加上营养过剩，体质自然就下降了。这和常常坐办公室的我们一样，日日坐在电脑前，肚子越来越大，脂肪越来越厚，体质越来越差。全民健身的时代来了，让我们和孩子一起运动吧，跑步、打球，运动不仅健身，也是很好的亲子游戏，何乐不为？

## 心理危机

再就是心理危机了，只要看看犹如雨后春笋般出现的各种各样的成长热线、咨询机构、网瘾戒除机构就可知其一二了。众多心理学研究表明，多动症、学习障碍、智力障碍、自闭症等儿童心理疾病侵袭了越来越多的孩子。

由于孩子遭遇了严重的家庭变故而产生的心理危机，要调整治愈需要较长的一段时间，并需要借助心理医生的帮助。而在平常日子中，诸如学习压力过大、环境突然变化、父母关系不和、父母过分溺爱、遭遇批评指责、人际关系不理想等，也会给孩子造成一定的心理危机。

我带儿子在小区游乐场玩，听一位父亲和其他人聊天，以前没见过面，似乎是刚搬过来住的。他说：“我儿子整天都不说一句话，只和自己玩，我怀疑他有孤独症，准备带他去医院看看，他妈不愿意去，还说要把他送



到美国去。我心想在中国都待不好，送到美国更不行。”我注意看了一下，他儿子果然在旁边一个人默默地蹲着，不说话，也不和别的小朋友玩。

很多时候我们忽视了自己平时行为中的一些细节对孩子造成的心理影响。比如，当着孩子大吵大闹；如果有两个孩子，偏袒其中一个；说话不算数，经常对孩子撒谎，失信于孩子；孩子的朋友来家里做客，没有表现出热情的欢迎；对孩子忽冷忽热，动不动就发脾气；不允许孩子提不同意见，不懂得倾听孩子的心声。

如今，父母对孩子花钱都很舍得，自己宁愿省吃俭用也要满足孩子的物质要求，却常常忽略家庭气氛的营造。他们以为孩子还小，说什么，做什么，小孩子都无所谓。却不知道，夫妻双方长期感情不合，在家里寡言少语，或者经常拳脚相加，争吵谩骂，时间久了，会使孩子变得冷漠、任性、孤独、执拗，成为心理方面的畸形儿。

无论孩子面临的是哪一种危机，学业、体质还是心理，父母都有着不可推卸的责任。如果我们能改变自己一点点，或者是做法，或者是观念，也许就能改变孩子的一生。

## 每个孩子都能很优秀

有人说是应试教育扼杀了孩子的创造力、想象力，没错，但我们不能把所有的过错都归结到这一个原因上。而且也正因应试教育亟待改革，才需要我们做父母的做老师的，付出更多积极的行动去尝试改变，而不是坐在那里一味谴责、抱怨，或者逃避。

有一位语文老师在讲文言文的时候，发现学生们心不在焉，就灵机一动放了一曲伴奏音乐，用RAP说唱了一段文言文，立即引发了学生的兴趣。于是，老师鼓励学生们在理解的基础上重新改造文言文，使得本来枯燥的文言文也变成了“潮流时尚”。

还有一位数学老师，通过一番努力，曾让一位全班倒数第一的学生考上了北大。他的名言是：“我的眼里，根本就没有差生。”

当然，养育出龙凤的平凡父母就更多了。

由此，就更加坚定了我这个观点——“没有差的孩子，只有差的老师和家长”。谁说在现代的教育体制下，我们的孩子无可救药？拯救孩子，靠我们的力量，再加上国家的一些积极措施和政策，完全是有可能的。

有人说是应试教育扼杀了孩子的创造力、想象力，没错，但我们不能把所有的过错都归结到这一个原因上。而且也正因应试教育亟待改革，才



需要我们做父母的做老师的，付出更多积极的行动去尝试改变，而不是坐在那里一味谴责、抱怨，或者逃避。

孩子的压力很大，这不容置疑，但那都是体制的错吗？我们做家长的是否能够以更为理智的眼光来看待孩子的未来？你说，孩子作业多得要写到半夜，影响了孩子睡眠。也许你可以尝试通过帮助孩子提高写作业的效率来改变现状，而不是埋怨老师留的作业太多。

当然，环境有一定的问题，制度有一定的缺陷，但我们不能失去信心和希望。如果不能改变，我们就积极地适应，更不能对孩子失去信心。有一位家长对孩子说：“别人能考100分，为什么你只能考60，难道你比别的孩子笨吗？”我觉得他可以换个角度来想：“我的孩子智商不比别人的孩子差，为什么别人能考100，而他只能考60，是因为我这个做家长的哪里不合格吗？”

有老师会说：“我们班有几个学生真是笨到家了，怎么教都不会。”其实，他也可以尝试换个角度去看：“这几个学生为什么学不会？是不是我的方法不够好？就算他比别的孩子智商差那么一点，只要我摸索出一种方法，找出突破点，也一定能教会他们。”

很多时候，我们会习惯性地把责任推卸到别人身上，比如孩子学习不好，家长怪老师教不好，老师怪家长辅导不好，恰恰都忽略了自己身上的原因。

说这些，我只是想说，无论发生了什么，就算 he 现在是班里的倒数第一，就算 he 有各种各样的心理问题，就算 he 经常离家出走，就算 he 沉溺于网络，就算 he 曾经是失足少年，就算 he 多次自杀未遂，我们，作为父母，作为老师，作为国家，都不可以放弃他们，都不可以失去拯救他们的希望和信心。

我们应该意识到，如果孩子出现了什么问题，那我们的身上必定担有

一定的责任。他们原本都是一粒粒饱满有力的种子，完全具备开花结果的条件，之所以长得缓慢、出现黄叶等疾病，也许是我们没有及时浇水，没有定时施肥，没有按时杀虫等。国际人权条约禁止对 18 岁以下的罪犯判处死刑，包括中国在内的 110 多个国家在法律上规定对少年罪犯免于死刑，想必也是出于此原因吧。

从来就没有差孩子、坏孩子，那都是后天学来的。从父母这个角度来看，可以确认绝大多数孩子，只要生下来是健康的，他们便都一样的天真无邪、活泼可爱，之所以在后来的人生发展中出现天壤之别，比如有的事业有成，有的一事无成，和他们的父母有直接的关系。老话亦说：“有其父必有其子，有其母必有其女。”换句话说就是“有什么样的父母就有什么样的子女”。这其中“什么样”指的不是别的，就是作为孩子人生最早的启蒙导师的父母对子女的教育方法。

从老师这个角度来看，在一个班级里，老师常常很明显地把学生们分出了三六九等，什么优等生、中等生、差等生。现在更为明显，班级的名字就能体现出来了，什么培优班，什么普通班，什么重点班。即便没有分班，从座位上也能分辨一二。比如，坐在最后几排的，往往是学习成绩差的，坐在前几排中间的，一般都是成绩比较优秀的。

一旦老师将学生们划分了界限，那么精力就会不由自主地不均匀分散了，再加上学校对于班里考学名额的奖励制度，老师自然会在优等生身上多下功夫了。那些可有可无的中等生，对付对付就行了。至于那些倒数几名的差等生，只要不扰乱其他学生学习就行，就更没有下功夫培养的必要性了。

相比成绩极差、调皮捣蛋的学生，成绩优良、不惹是非的学生，老师自然喜好。虽然个人的喜恶心理在所难免，虽然个人的奖金很重要，但是老师身上肩负的是教书育人的责任，不能只重教书，而忽略了育人。



每个学生都应该平等享有老师的爱和关怀，何况那些所谓的差等生并不是那么一无是处，只不过是因为我们仅仅从考试分数这个角度去评判他们而已。为人师者，为学校培养优秀的毕业生是责任，为社会培养合格的社会人亦是责任。

什么是合格的社会人？它依赖于学校墙壁上写的大字“德智体美劳全面发展”，当然这只是一个概括。也就是说，我们的老师要让学生们不只会考试，会读书，还要有良好的道德能力、劳动能力，有健康的体魄，以及良好的人际关系能力、语言表达能力、合作能力等，我们的社会需要的是各种素质综合发展的人才。

而从国家方面来看，我们也已经看到了国家或者各地教育部门推出的各种积极的措施，比如2010年7月30日，中共中央国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，主要对未来十年的教育改革和发展规划进行了阐述。其中科学地提出了切实减轻中小学生课业负担，保证学生生动活泼学习、健康快乐成长的发展任务，并明确提出了课业负担过重严重影响青少年的身心健康，危害民族未来。

当然，要把减负落实到中小学教育全过程，拯救我们的孩子，需要政府、学校、家庭、社会的共同努力，这样才能标本兼治。我相信，在不远的将来，国家的各种制度必将会一步步完善，更多的父母也将逐步转变落后的观念，更多的老师也会不断增强自己的社会责任感。那么，我们的孩子一定会远离各种不良压力和伤害，顺利渡过成长的暗礁，拥有一个阳光灿烂的快乐童年，成为最优秀的自己。

忠告 1

成绩向上，负担向下





## 孩子不笨，你笨

.....

很多家长只关注灌输给了孩子多少知识，而忽略了方法和思维的重要性。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：死记硬背会使儿童变得迟钝和愚蠢，既有害于儿童的健康，又不利于儿童的智力发展。好的家长不会一味往孩子的脑瓜里灌知识，而是更注重方法。

.....

某某孩子小小年纪已经能够准确认识几千个汉字、英语单词，会背百余首唐诗，会背万余位圆周率，引来一片啧啧称奇声。虽然知识像食物一样，是孩子成长不可缺少的营养，但机械性地灌输给孩子知识，就像直接往孩子嘴里塞食物，就算孩子“吃”进去了，也会消化不良，甚至会造成孩子的逆反心理，越学越痛苦，越学越困难，越学越没信心。

很多家长抱怨孩子厌学、逃学，却不曾想自己为让孩子记住一个单词，逼着其抄写几十遍，甚至上百遍。几道加减乘除的算术题，让孩子反反复复算无数遍，连大人都了无兴趣、头昏脑涨了，孩子又怎么会爱上学习？

很多家长只关注灌输给了孩子多少知识，而忽略了方法和思维的重要性。前苏联教育家苏霍姆林斯基说过：死记硬背会使儿童变得迟钝和愚蠢，既有害于儿童的健康，又不利于儿童的智力发展。好的家长不会一味往孩子的脑瓜里灌知识，而是更注重方法。

## 不要用成年人的心理来教孩子

很多时候，我们在教育孩子时，总是会不耐烦，不明白一个小小的动作、一个很简单的道理，孩子怎么就是弄不明白？甚至一些家长就得出结论说，孩子太笨了，简直是孺子不可教。比如，我们教给孩子写阿拉伯数字的2，给孩子说了无数遍它就像一个弯脖小鸭，并且手把手地教，但孩子就是写不好，不是写得反转，就是写得躺倒，要反复练习好几天才能基本写正确。

其实，这并不是因为孩子笨，而是因为我们用成年人的心理来教孩子。很多东西，对于成年人来说很简单，但对于孩子就完全变成另外一回事了。

一次去朋友家做客，他上幼儿园的女儿正在哭，原因是他们班要演一个小兔子的节目，老师说她做得不够好。

安抚了一会，她的妈妈就鼓励她跳一个给我们看看，她将两只手举在头顶，当作兔子的长耳朵，双腿往前蹦。但她的腿不弯曲，表情也生硬，看起来一点都不像可爱的小兔子。

她的妈妈就告诉她说，她应该先蹲下来，再跳起来，表情也要可爱一点。说了好几遍，女儿还是不明白。也难怪，这抽象的表达，对于还不到三岁的小孩子是有点难了。

我就尝试了教给她方法：我给她做示范，并且教她在别人教你学习游戏动作的时候，从上往下学，先看对方的头或者脸部表情，比如现在我的表情是咧着嘴笑，偶尔伸下舌头调皮一下。然后，看对方的胳膊或者手，现在我的两只手做V字状放在头两侧，这个她已经做得很好。然后，看对方的腰，现在我的腰是半弯着的。再往下看腿，我的腿是曲着的。

从上往下看完了，模仿好了，我就让小女孩现在开始动作，往前跳。这次，她和我一起往前跳了两下。她的妈妈在旁边拍手，夸奖女儿做得很好。



第二天，朋友给我打电话说，女儿很高兴，说今天老师表扬她了，因为她学小兔子学得特别像。

我们要试着从孩子的角度来看待问题，并用他们能够理解的语言给他们讲解或者示范，这样孩子才能尽快掌握知识，并建立起学习的信心。

### 不要急于求成

现在很多家长往往急于求成，甚至拔苗助长。比如孩子的汉语还没说流利，就急着让孩子去学外语。现在的幼儿园也喊着什么双语幼儿园，还特聘外教来招揽学生。还有家长督促孩子背诵诸多知识，去参加各种竞赛。

对此，我是不大赞成的。这种违反自然规律的教育方法，只会让孩子产生畏难和厌学情绪。一旦孩子对学习新事物没了兴趣、没了主动性，父母又急于逼迫，孩子只好敷衍应付了事。如果孩子这种应付交差的心态一直持续下去，对未来的影响可想而知。

在这方面，西方的教育方式非常值得我们学习。在欧美一些老师的教学过程中，老师和家长都在执行一个潜规则，就是一边传授着知识一边和孩子分享着知识形成的原因以及扩展知识应用的范围。在给孩子灌输讲解既定知识的过程中，也帮他们知道学习这个知识的方法，帮他们分析这个知识应用的相关技巧。在课后布置作业时，着重注意让孩子们练习处理类似知识的手段和思维。而随着课堂讲解和课后练习的不断深入，学生就在老师的引导下掌握了学习的方法。

### 无需照搬别人的方法

学习优异的孩子，尤其是考上名校的孩子，经常会被拉到讲台上，给同学们传授自己的学习心经。我们做家长的也会疑惑，为何那个孩子用这个方

法，轻轻松松就能考第一，而我家孩子却倒数？用的可是同一种方法呢。

的确，学习好必然有方法，但并不是适用别人的方法就一定适用你的孩子。这就像一个人钓鱼，虽然有人总结了一整套钓鱼的方法，但轮到每个人头上仍然不可能完全去复制别人的方法。学习亦同，学习的方法有很多，但没有放在任何孩子身上都适用的万能学习法。每个孩子都需要依据自己的性格特点、学习情况，为自己量身定做学习方法。

假如一个基础差的孩子，去模仿一个基础扎实的孩子的的方法，最后肯定会变成囫囵吞枣，越学越差。

如今，我的儿子已经升入初中了，学习成绩很好，但他并没有像那些班里的优等生一样戴着厚厚的镜片，一副书生模样。他很活泼，热衷于户外运动，最重要的是他从未觉得学习是苦差事。虽然有时候作业很多，但他也能轻松面对。这并不是他比别的孩子聪明，而是因为他在学习中摸索出了一套自己的方法，并且很享受学习知识的过程。

知识是会被遗忘的，但学习的方法则会跟随孩子一辈子。何况父母师长也不可能把所有问题的答案全都灌输给孩子，因此教授孩子学习的方法，培养孩子的自主学习能力，不只是对于提高孩子现阶段学习成绩有帮助，也是为孩子未来成长的长远考虑。



## “有出息”不是孩子生存的唯一目标

.....

父母对孩子寄以厚望无可厚非，但如果不顾孩子的天赋、资质和心理承受能力，只顾自己的期望，硬要“赶鸭子上架”，那就无异于揠苗助长了。

.....

如今，越来越多的高学历、高素质的年轻白领父母对于竞争都有着高度敏感的神经，为了不让孩子落后于人，只要一听说别的孩子在学什么，马上神经紧张地回去给自己的孩子加班加码。越是学历高的白领父母越自信，他们有一套自己的“教育套餐”，3岁学画画、4岁学弹琴……他们确信自己的孩子绝对具有天才的潜质，只要好好开发，就一定能培养出一个“神童”出来。他们一厢情愿地付出，却忽略了孩子的承受力。

父母对孩子寄以厚望无可厚非，但如果不顾孩子的天赋、资质和心理承受能力，只顾自己的期望，硬要“赶鸭子上架”，那就无异于揠苗助长了。

人的成长是有一定规律的，大自然希望儿童在成人之前就要像儿童的样子，如果我们打乱这个次序，即使有一些果实，也是早熟的，它们长得既不丰满也不甜美，并不是真正的硕果。所以，还是让我们的孩子顺其自然地成长吧。

### 不必把生活的压力转移给孩子

有个孩子因为不堪重负，选择了跳楼自杀，他在遗书中写道，他知道

妈妈一个人把他抚养大很辛苦，但他觉得自己无论怎么努力，都达不到妈妈的期望，他累极了，想离开这个世界。自杀前，他还砸碎了自己的储钱罐，把攒了几年的零花钱留给了妈妈。他说，他走了后，妈妈再也不用那么辛苦了。

通常情况下，单亲的孩子会更早体会爸爸或者妈妈的辛苦，心理上的负担会过重。

“妈妈一个人把我抚养大，她那么辛苦，我必须考上一流的大学。”“如果不是为了妈妈，我早不读书了。”“妈妈整天告诉我‘以后我只能靠你了，你一定要努力’之类的话，我真是对学习厌倦透顶，一上课脑子里回响的就是她的话，根本学不下去。”“每次考得不好，我都特别害怕，怕看到妈妈失望的脸，怕辜负了妈妈对我的辛苦栽培，一想到妈妈的反应，就觉得自己要崩溃了。”……

也许很多父母会说：“我这么辛苦把孩子养大，难道不应该对他有所要求吗？”殊不知，他们这种做法只是将自己的压力转移给了孩子，让孩子用稚嫩的肩膀承担过大的压力。

### 别让孩子去帮你实现梦想

不少家长都为自己当初由于各种原因，没能考上自己梦寐以求的大学，或者没能实现自己的梦想遗憾不已。而当有了孩子，看到这个近乎是自己翻版的小生命，心中大悦，以为那个内心未曾如愿的梦想终于有了传承的希望或者挽救的机会。

曾经有一个母亲给我打来电话诉说自己的烦恼。她自己在年轻的时候想要成为一位舞蹈家，但由于那个时候条件不允许而使自己的愿望落空了，等到她有了女儿以后，就十分希望女儿能够实现她的梦想，于是她在女儿



还很年幼的时候就为女儿规划好了舞蹈之路。

女儿两三岁的时候，她便开始让女儿接触舞蹈素材，让女儿看舞蹈电影，带女儿去看舞蹈演出。等女儿长到五岁的时候， she 就把女儿送到了舞蹈培训班。一开始女儿不懂事，所以就按照妈妈的意思跟着教练学。但随着年龄的增长，女儿却发现自己并不喜爱舞蹈，她的兴趣其实在文学上面，于是和妈妈的摩擦越来越多、分歧也越来越大。

在这种情况下，这位母亲却仍然认为自己是正确的，她坚持说自己不会放弃制订好的计划，硬要女儿把舞蹈学下去。女儿不敢违拗，只好每天在不甘心的情绪中练习，其结果也就可想而知了。

这类父母出于一种补偿心态，期待孩子能实现自己年轻时的愿望。在这一思想的支配下，很多父母就把孩子当成了弥补自己人生遗憾的工具，强迫他们做这做那，要求他们把自己心中梦想的接力赛跑下去。有这种心态的父母应该反问一下自己：我想做的事情，我的孩子也一定想做吗？如果上面这个案例中的妈妈满足女儿的愿望，让女儿能走到自己喜爱的文学上面来，为了女儿当一名作家而付出，那她才可以被称为是真正爱女儿的母亲。

### 别拿孩子做比较

很多家长喜欢用孩子的成就来为自己脸上贴金，一旦发现自己的孩子比别人的孩子优秀，就沾沾自喜；而一旦发现自己的孩子在某方面落后于人，就立即变脸，回家数落孩子，并给孩子新加各种任务。

“我想教女儿认字，可她一刻也坐不住，对这些卡片一点都不感兴趣，气死我了。我上次开家长会，班上的小朋友基本上都在学识字卡片，难道我的女儿从上幼儿园就要落在别人后头吗？”一位女儿才上幼儿园小班的

妈妈在论坛上和其他孩子的父母“叹苦经”。

## 请把逼迫变成引导

在应试教育的大环境下，很多家长都认为，孩子考不上一个好大学，就不会有一个好未来。一位家长在面对承受着繁重学业压力、失去童年应有的快乐的孩子时，无奈地说：“如果我还孩子一个童年，就会欠他一个成年。”

于是，很多家长都会不自觉地从小灌输给孩子一个观念：“孩子，你一定努力学习，考上一个好初中，这样才能进入重点高中，才能考入一个好大学，将来才会有好工作。”他们反复地刺激孩子，对孩子的成绩不敢有半点松懈，“望子成龙望女成凤”的愿望变得近乎白热化。而孩子虽然也尽最大努力去完成父母定下的目标，但却是不快乐的，认为自己所做的一切努力都是为了父母。

我有一个朋友，对自己的儿子要求极其严格，规定儿子每次考试不能低于90分，必须保持在班级的前三名。他早在儿子学龄前就教儿子认了千余汉字，儿子4岁时就开始让他学习拉小提琴。

但自从孩子上了初中后，学习科目增多，就不能保证每科都能达到90分以上。我的这个朋友为此很是苦恼，想了无数奖励的方法、惩罚的方法，结果都不奏效。他甚至想为儿子转校，换个学习环境试一试。他向我抱怨，如果照儿子这样的成绩，根本考不上重点高中，考不上重点高中，好大学就更别谈了，那他这辈子的愿望就彻底完蛋了。

我和他儿子聊了聊，他向我抱怨自己的压力很大，每天放学了还要上辅导班，周末也要去，太累了。还说他其实一点都不喜欢小提琴。我问他，既然不喜欢，为什么不向爸爸提出来？他说：“我怕爸爸生气。”孩子没



有说怕自己受罚，而是说怕爸爸生气。面对孩子懂事甚至有点少年老成的样子，我真是无言以对。

很多家长也许没有意识到，“望子成龙”其实是一个很自私的心态。一位娶了中国太太的美国先生对我说：“以前，我总觉得中国人比我们聪明，现在我才知道，原来中国父母永远在逼孩子读书，他们的职责是教育出学业最优秀的子女来，甚至连孩子的暑假也不放过。”

### 拓宽期望面，不只局限于智力与学业

以智力高低、学业成绩作为衡量孩子是否成功、将来是否有前途，是现代社会的流行病。事实上衡量一个人的成功与否有许多评价标准。

一位住在罗马的父亲带着成绩糟糕的孩子来到一座教堂的塔顶，告诉孩子：“往下瞧瞧吧，亲爱的孩子，通向广场的路不止一条，生活也是一样。假如你发现这条路达不到目的地，就走另一条路试试！”

多么聪明的父亲！他以理智的态度和恰如其分的方式表达了对孩子的期望。这就是说，家长们不应该只将对孩子的期望放在学习成绩上，而应该注重孩子其他方面的表现。

孩子智力水平的发展，是一个细致、缓慢、艰苦的过程，往往没有立竿见影的效果，但这却是使孩子日后成“龙”的先决条件。育人如育花，要遵从其自然规律。“神童”固然令人赞叹、称奇，但做父母的，切不可急于求成，拔苗助长，这样只会适得其反。

父母最好不要给孩子过高的期望、过高的压力，合乎孩子的标准才能让孩子自信起来，快乐起来，让孩子拥有一个健康的身心比什么都重要。

## 家长爱唠叨，孩子想逃跑

唠叨的确是出自爱，出自关心，但过度的唠叨不仅会抹杀你原有的善意，还会变成一种噪音，干扰孩子的情绪，让孩子产生逆反心理。就像闹钟本来是提醒人起床的，但如果人都已经起床了，闹钟却还在一旁吵个不停，那么就只能让人更加厌烦。

假如你开着车，副驾驶座位上坐着你的妻子。如果你起步慢了，她就说怎么还不走，你起步快了，她又要说你别那么冲；你跟车远了，她说别被人插了，你跟车紧了，她又叫你注意安全；你提前打转向，她说你太急了，你临转弯再打，她又说你为什么不早点打灯；你加大油门她说你浪费油，你低转熄火她又怪你不肯给油……听得你简直要崩溃，更有甚者会靠边停车，然后冲着伴侣气呼呼地说：“要不你来开！”

其实每个人都不喜欢别人唠叨，孩子也是如此。

也许我们不能杜绝唠叨的毛病，但我们可以克制自己，试着遵循以下几个唠叨的原则——

### 原则一：突出重点、只说一遍

家长对孩子叮嘱事情或者口头警告的时候，一定要注意突出重点，挑选出最有分量的话讲一遍就可以了，不要对孩子反反复复地唠叨个没完。



如果你认为孩子可能不理解或者没有往心里去，那么可以给他将话中的重点多解释一下，而千万不要采用多说几次的方法。要知道，唠叨是根本一点也不动听的，有可能你说一次其实已经取得了很好的效果，但多说反而起到了削弱的作用，画蛇添足的成语相信读者一定都听说过！

家长还要注意对孩子的警告不要超过限度，孩子犯一次错，家长只能警告一次，不能想起来就挂在嘴边上。而如果你忍不住或者发现孩子并没有做出改善，而非要再次警告或批评他时，我也建议你不要简单地重复以前说过的话，可以换个角度、换种说法试试。这样，孩子就不会觉得他的错误在被你“揪住不放”，心理上对警告和批评的抗拒和厌烦也就会随之降低了，心理压力也就会慢慢消除了。

## 原则二：就事论事

警告和批评孩子不是对对子，用不着举一反三，一定要就事论事。要知道，孩子在成长的过程中是难免犯这样那样的错误的，甚至可以说孩子就是在不断改正自身错误的过程中成长起来的。因此对于孩子所犯的错误，家长一定要就事论事，孩子做错了什么就说什么，什么时候犯的错就什么时候说，过后千万不要翻旧账。

从受批评者的角度来讲，孩子最厌恶的就是父母翻旧账，犯一个小错结果把陈芝麻烂谷子全都给带出来了，这很容易让孩子产生这样一种心理，即：我自己一无是处，永远也做不好。一味翻旧账，会让孩子感觉以前取得的成绩、改正的缺点都被忽视了，有时或者干脆认为父母简直就是在故意找茬，从而失去改正的信心，从此破罐子破摔、我行我素。

### 原则三：学会等待

在我们教育界没有药到病除这种说法，实施任何教育手段都要有一个过程才能见到成效，对孩子的警告和批评更是如此。因为孩子的心智和能力发展毕竟还不算成熟，我们对他的警告和批评是要经过慢慢的理解才能想通的。但很多家长却不给孩子这个理解的时间，总想自己的批评教育能起到立竿见影的效果，那就是太心急了。

教育孩子必须要有耐心，做家长的必须要学会等待，给孩子一定的时间去转变。相信很多孩子还是懂事并知道反思的，我们给了他一些时间，这样他自己反省出来的效果，是远远好于我们唠叨个没完的！

### 原则四：变唠叨为建议和指导

如果你发现一件事已经重复讲了两三遍，就要在脑子里叫“停”，然后想想，是否还有其他更好的方法来制止自己的这种唠叨呢？

不妨变“唠叨”为“指导”。也就是说，用亲切的、简单的话语来鼓励孩子独立自主，让孩子在心情愉快的情况下做好该做的事情。

在和孩子交流的时候，我们要学会多用“我……”的表达，而不是指责孩子“你总是……”。比如说“看到你这么做，我觉得……我的想法是……”。这样的表达，有助于增强孩子的自我责任感。

很多家长对我说过，一件事我都说了无数遍了，孩子就是记不住。想让孩子记住，说的次数多不如少，有时候要做到惜字如金。心理学研究证明：老调重弹，反反复复说同样的话，会让人产生一种习惯性的模糊听觉，也就是明明在听，却根本进不到心里去。这是长期重复听同样的声音而产生的一种心理上的不在乎。所以，做父母的不要老是怪孩子不听话，也应该静下心来想想，自己是否真的太唠叨了。



## 否定孩子等于扼杀孩子

.....

很多时候，我们并没有意识到，孩子的压力并不仅仅来自于那一大堆的作业习题或升学问题，也来自于父母对孩子的态度。你的否定程度越高，孩子的压力越大。过度的压力，对孩子的学习只有负面影响。

.....

美国登·斯多克斯就曾说过：“80%的学习困难与压力有关。解除那个压力，你就能解决那些困难。”其实，很多时候，我们并没有意识到，孩子的压力并不仅仅来自于那一大堆的作业习题或升学问题，也来自于父母对孩子的态度。你的否定程度越高，孩子的压力越大。过度的压力，对孩子的学习只有负面影响。

住我家楼下的史先生和太太遇到了难题，他们的儿子自升上小学六年级，成绩滑坡很厉害，眼看着马上就要小升初了，他们很是着急。于是，史太太专门请假在家督促孩子学习，帮儿子找出成绩滑坡的原因，每隔几天就去学校和班主任做沟通，还花高价请了家教。可效果不但不明显，他们的儿子现在反而每天都一副垂头丧气的样子。

史太太说，一次她还听到儿子偷偷给同学打电话发牢骚，说自己在老妈的威胁逼迫下，已经连着三个周末都没好好休息了，现在觉得上学一点

意思都没有，压力好大。史太太当时就大发脾气，把电话给摔了。再想想自己为儿子花费了这么多精力，连工作都不顾了，儿子非但没一点进步，居然还在这发牢骚说自己压力大，难道自己压力就小吗？史太太说自己当时数落完儿子后，气得关在屋里哭了一场。

压力是阻碍孩子学习进步的重要障碍，压力促使退步、退步带来否定、否定又产生更大的压力，这样三者形成恶性循环，最终把孩子推向失败的深渊。减少否定，正确鼓励，才更有利于孩子向学习的道路上靠拢。

### 别企图用批评激发孩子的进取心

俗话说：孩子总是自己的好。就算是孩子有些瑕疵，但在父母眼里，他也会是最完美的。但更多时候，父母并不经常对孩子表达自己的满意和赞许，而是担心赞美会让孩子骄傲，于是就以否定希望孩子好上加好。比如，孩子考了95分，本来心里很满意，嘴上却说：“那5分是怎么丢的？是不是又马虎大意了？”或者恨铁不成钢，以致在言语之间流露出一信任，甚至嘲弄和讽刺，希望以此唤起孩子的进取心。

有一年春节，在农村老家，堂弟带着他6岁多的儿子奇奇来玩。吃饭的时候，我顺口问：“奇奇，将来长大了，你想做什么呀？”

奇奇很认真地说：“我将来要当中国最好的大学校长！”

我还没来得及回应，坐在他旁边的堂弟就敲了一下他的脑门，冷笑着说：“切！别吹牛了，就凭你那么糟糕的成绩还想当校长？做梦吧！”然后，转过头对我说：“你不知道，他呀，这次期末考试，5门课有3门不及格！”

奇奇立即低下头，不吱声了。

很多父母，心中不缺爱，缺的是赏识。例如，经常会有这样的情景发生：父母看到孩子屡次算错的数学题时，气急败坏地骂道：“你怎么这么简单



的题目都不会做？简直就像个废物！”……

对于父母来说，这也许只是一时的气话，却给孩子的心灵带来了伤害。在人前贬低自己的孩子，这是最损伤孩子自尊心的做法。有研究发现，无论什么年龄的孩子，经常被父母否定未来，都会感到难过、沮丧，严重的，可能对自己失去信心，从此消极下去，更严重者会产生破罐子破摔的想法，自暴自弃，最后荒废学业，误入歧途。

不要对孩子过于苛责，更不要对孩子失去信心。学习成绩不好，这是孩子自己也不愿看到的事情。如果这时家长还对孩子过于苛责，失去信心，就会让孩子产生自卑甚至逆反情绪，后果不堪设想。

### 和孩子的过去比较，发现他的进步

一旦成绩单上的分数不理想，很多父母就会奉上一连串的否定和打击。如果父母能换个方式，与孩子的过去比较，发现孩子哪怕微小的一点进步，变批评为表扬，效果也许会更好。例如，如果孩子每次都是班里的倒数十几名，一次考了65分，你不要急于否定孩子，而是告诉他说：“我记得你上次考了55分，这次进步了10分，真是不小的进步，如果能保持这个速度，那我相信要不了多久，你就能超过班里的很多同学了。”这样一鼓励，孩子的进步往往会更快。

前面案例中的史先生和太太来向我求助，听他们说明情况后，我决定印证一下“高鼓励、低鼓励、高否定、低否定”对孩子学习成绩的影响，就商量着让他们采用“高鼓励”的方法来试一试。然后，我让史先生和太太换了一个招，不再盯着孩子的错处一遍遍地讲，而是发现孩子改正了一个错误，哪怕很小的一个错误，都大力鼓励一番。我规定他们，每天至少表扬孩子三次。而且这些表扬绝对不能是空泛的，应该是具体的，比如不

能说“你今天不像以前那么马虎了”，这类表扬由于缺乏具体内容，一般效果不大，不如“嗯，这次小数点的位置没弄错，有进步”。

没过几天，爱人对我说，今天在电梯间碰到了史太太，说他们采用了我给的方法，现在她儿子的脸上已经开始露出了笑容，每天放学回来的脚步都变轻松了。半年后，史先生和太太特地请我去赴宴，原来他们儿子小升初的成绩超乎他们想象的好，为此，他们专门在酒店订了房间庆祝。

### 帮助退步的孩子寻找原因，而不是数落

当孩子每次都考得很好，有一次却只考了70分时，你也不要不分青红皂白地斥责，不妨先弄清原因，也许这次是因为题目过难，班里成绩最好的孩子才考了75分，你可以说：“这么难的题目，还考了70分，真是不简单。如果平时加强练习，下次老师再出这么难的题目，也许能考80多分，超过这次的第一名。”如果是因为他的一时疏忽，则可以告诉孩子说：“你看就因为少了一个小数点，就丢了2分，真是太可惜了。我算了一下，有十几分都是这样被扣掉的，下次考试的时候，如果做完能再仔细检查一遍，我相信进入班里的前三名没问题。”

### 避免空泛、没有营养的赏识

现在不是流行赏识教育吗？虽然已经有越来越多的父母认识到了赏识的重要性，就像很多家长会说：我也常常鼓励孩子啊！“你做得真棒！”“我真为你感到骄傲！”这样的话我经常挂在嘴边，但为何孩子有时还会感到压力呢？其实，类似于这样的“鼓励”是很没有营养的。这就回到刚才我强调的那一点，表扬必须具体。这里就再说说什么样的鼓励方式才是有效的，我认为应包含以下几点：



第一，鼓励必须具体有所指。比如孩子做了一件好事的时候夸他善良，孩子期末考试发现成绩进步了就表扬他用功，这样的鼓励方式可以让孩子知道自己为什么被表扬，从而在他心里，认为父母的夸奖是真诚的。

第二，鼓励应该尽量采用你字句式。比如孩子弹琴弹得出色要对他说明说“你的乐感真好！”而不是“我真为你高兴！”这样可以培养孩子的自我意识，避免让他们产生自己的努力是为了博得家长欢心的思想，从而减轻他们“一切为了爸爸妈妈”的心理负担。

第三，鼓励要采用肯定的语言，避免否定的语言。比如孩子用了很长时间都没有完成作业，这时家长虽然心里泄气，但在对孩子的鼓励上面一定不要表现出否定的态度，可以采用诸如“做不好也没关系，爸爸知道你在这个题目上已经努力了很长时间了！”等语言。

第四，对孩子的鼓励要强调优点，弱化不足。例如孩子除了活泼，其他并没有什么突出的优点，那么家长就可以针对这一个优点集中火力表扬，这样慢慢可以让孩子摆脱在其他方面不如别人的心理压力，而变得对自己越来越有信心。

孩子需要鼓励，正如植物需要水分。有谁能相信，爱因斯坦三岁时还不会说话，直到九岁说话还不通畅，而且成绩也很平凡，举止又缓慢，老师和同学都不喜欢他。但他的父母从没放弃过他，发现他喜欢音乐，他的母亲就为他弹奏优美动听的曲子。在母亲的陪伴下，他学会了拉小提琴。父亲也总是拿个小罗盘来给儿子解闷，正是这个小小的罗盘，唤起了这位未来的科学巨匠的好奇心。

## 成绩单不能决定一切

孩子成绩好，家长固然高兴，但成绩差点，也不是多么可怕的事，更不代表他将来就不会有成就。相反，有很多孩子在学校里成绩非常好，但将来进入社会了却并不出色。

“学习成绩差也没关系，你还可以当总统嘛！”这是美国第43任总统乔治·布什在回到母校耶鲁大学面对学生演讲时说的一句话。

毕业多年后，当布什总统回到母校耶鲁大学，应邀在一场毕业典礼上演讲时，他说：“我要对今天以优异的成绩毕业的同学说，你们做得很漂亮！而那些成绩比较差的同学，唉，大家也不要气馁，因为你们某一天也会成为总统的。但是，可以告诉你们，毕业了和毕不了业差别可大啦，如果毕不了业，那么你就只能当副总统。”（因为当时布什的副总统切尼就是耶鲁的肄业生）布什总统讲完话，微笑地看着场下的听众，全场顿时爆发出欢快的笑声和雷鸣般的掌声。

曾有一位老师做过调查，发现了一个耐人寻味的现象：他发现那些在学校处于前3名之外，第10名前后直至20名的学生，在后来的学习和工作中有着出乎意料的出色表现，并成长为栋梁型的人才。反而那些当年备受老师宠爱、成绩数一数二的优秀学生，长大后却“淡”出了优秀行列，



甚至在其后的学习和工作中屡屡受挫。

如果你的孩子成绩不够好，甚至是老师眼里的差生，那也不要全盘否定孩子，如果你能改变自己的观念和教育方法，你会发现你的孩子也是最棒的。

### 成绩不好并不是智力有问题

一个朋友对我说，他儿子的成绩已经拖班级后腿了，期末考试语文70分，数学50分。他也没少给孩子请家教，孩子每天也认真听课，回来按时完成作业，怎么分数就是上不去呢？他开始怀疑是不是孩子的智力有问题。但智力测试的结果倒出乎他的意料：110，医生说算是比较聪明的孩子。

聪明其实可以体现在很多方面，不单是孩子的成绩水平。只有当家长弄清楚孩子的聪明劲用在哪里后，你才能根据孩子的性格特征来教导好孩子。

### 别以语言暴力伤害孩子

事实证明，学习成绩差并不代表智力低下。但是在我们中国的学校里面，我们经常把一些学习成绩不怎么优秀的学生称为“差生”，这些所谓的“差生”在学校期间一般是被忽略的群体。因为学习成绩差，不像学习成绩好的学生那样在学校和老师相处融洽，老师很少会主动对“差生”表示关心，甚至如果“差生”不主动接近老师的话，老师干脆对他们置之不理。

被人冷落和漠视的感觉，就是成年人都会难以忍受，更别说孩子。在心理成长的过程中，被老师和同学漠视，孩子受到的打击我们就可想而知了。而且有的家长对于自己家成绩不好的孩子也是恨铁不成钢，轻则唉声叹气“怎么生了这么个笨孩子”，重则破罐子破摔骂孩子“烂泥扶不上墙”，

长此以往，对孩子的身心都会带来极大的伤害。

### 每个孩子都有天赋的才能

经常听家长感叹：“我家这个成绩这么差，什么好学校也考不上，以后咋办呢？” 铃木先生曾尖锐地指出：“在孩子们身上存在着不可估量的潜在能力，虽是处于他们双亲的‘摧残’之下，然而还是发挥出难以相信的潜力，只要抛弃错误的教育方法，则无论什么样的孩子，其潜力的幼芽都能茁壮地生长起来，所以说孩子潜力的幼芽是被大人掐掉的。”

也许这句话说得有一些夸张，但的确有些家长看到自己的孩子学习成绩不好，就断定其将来不会有什么出息了，甚至在心理上就放弃了对他的培养。其实无论是多么普通的孩子，身上都有属于自己的独特天赋。

很多人应该都听说过加拿大男孩儿约翰尼·马丁的故事，他们的父母希望他考上大学，但他中学没有读完就被劝退了。在父母失望的眼神里，他做了一名园丁。

没想到，在约翰尼照料下的植物都长得郁郁葱葱、花团锦簇，就连玫瑰树都开花了。而且，他拥有极强的对颜色的鉴赏力，能够搭配出令人惊讶的、悦目的颜色组合。然后，他深深地爱上了自己的职业，乐在其中。

后来，他不要任何报酬，主动把市中心一个废弃了的垃圾场变成了美丽的小公园。由此，人们发现了一位天才的庭园美化师。他成了庭园美化行业中的佼佼者，客户从加拿大拓展到了美国。

### 接纳孩子的不完美

著名作家老舍先生的女儿舒立回忆说，她上小学时，有一次珠算只考了40分。老舍先生知道后不但没批评，反而幽默地说：“40分已经够多



了，我小时候算术学得不好，还考不到40分呢！”一席话让舒立忍俊不禁，她一直深信父亲的话。近年来，研究者们发现了老舍在北京师范学校的成绩单，实际上老舍先生儿时的数学成绩非常优秀。

老舍先生教育子女时，没有对孩子提出苛刻的要求。每个孩子都有优点和缺点，每个孩子也都有自己的强项和弱势。一些家长“差一点儿都不行”的教育观念，必将阻碍孩子健康快乐地成长。

孩子成绩好，家长固然高兴，但成绩差点，也不是多么可怕的事，更不代表他将来就不会有成就。相反，有很多孩子在学校里成绩非常好，但将来进入社会了却并不出色。

当然，这并不是为“读书无用论”助威，而是希望家长更客观地看待孩子的优势和劣势。在我们当前普遍的应试教育面前，我们以分数为框架去圈定孩子，那必然有长有短有高有矮。但社会并不是一场可以化为几张试卷的考试，人生也并不是谁随意圈一个框就能定义得了的，在生活面前何为差生？何为优生？恐怕并不是分数说了算的。

每个人的先天条件都是不同的，囿于智力、兴趣爱好、身体状况、家庭条件的不同，每个人的人生道路也应该是不尽相同的。条条大路通罗马，人的成才有很多途径。让每个孩子都能借助自己的潜能，发挥自己的潜能，将来成为社会上的佼佼者。

## “木匠皇帝”和“锁匠皇帝”

.....

兴趣在孩子教育方面占着非常重要的地位，对此我们应该因势利导，就像治水一样，顺着孩子的兴趣让他发展，这才是对他以后的发展最有益的方式。而如果硬要帮孩子选择兴趣爱好，让孩子进入他本来不喜欢、没有天分的领域，就会给他带来不必要的压力和心理负担，甚至会让他产生逆反心理。

.....

北京有个很著名的地方叫公主坟，每天从这里经过的人不计其数。据说台湾作家琼瑶路过此地，对公主坟这个名字很好奇，后来听人说是乾隆的一个公主葬在这里，因此得名。于是，琼瑶根据这个线索产生灵感，创作了红遍大江南北的作品《还珠格格》。每天经过公主坟的人那么多，却不是每个人都会产生灵感写出一部传世之作。多少人中才出一个朗朗？多少人中才出一个唐韵？上天给了我们孩子某些方面的天分是幸运，但若没有给也不要强迫他去创造天分。

当然，孩子有一两个兴趣和专长是必要的。有才艺的孩子，往往更讨人喜欢，也有机会和更多的人交往。我就挺遗憾自己到现在全身无一技之长，看别人会弹吉他、会画画，就羡慕得要死。我估计很多家长也有和我一样的感受，但我们不能因此而走上帮助孩子选择兴趣的道路。

暑期就要到了，隔壁邻居苗苗妈妈说想为孩子报两个班：声乐班和英



语班，理由是学音乐对培养女孩子的气质有好处。她还说，今年报的班少，最多的时候她给孩子报了五个班。假如这些班所学的内容是苗苗的兴趣和爱好所在，那是再好不过，但若不是苗苗的兴趣爱好，就会大大加重苗苗的压力，甚至引起苗苗的逆反，对孩子的成长极为不利。

生活中，有苗苗妈妈这样想法的家长越来越多：学跆拳道吧，可以增强孩子的体质；学舞蹈吧，能美化孩子的身段，提升孩子的气质；学画画吧，能培养孩子的审美观等等。但我们是否想过，到底是我们去学，还是孩子去学？

### 孩子的兴趣，还是你的面子？

前几天看一个少儿知识竞赛拿旅游大奖的节目，主持人问一个小姑娘：“你最大的愿望是什么？”女孩不假思索地说：“我最大的愿望是不再学弹钢琴。”画面切换到台下父亲的脸上，父亲看起来有点尴尬，但仍然保持着微笑说：“我不是和你商量好了吗？只要你考上初中，就可以不学了。”

主持人再转身问女孩：“还有几年就小学毕业了呢？”女孩扳了一下手指，嘀咕说：“还有3年，3年乘以365天，再乘以24小时……”一脸的无奈和不情愿。主持人也许是想劝说父亲放弃让孩子弹钢琴的想法：“这位爸爸，孩子看起来是真的不喜欢弹钢琴。”父亲并没有妥协的意思，而是说：“我说过了，你只需要在家里来客人的时候，给他们弹弹就行了。”

让我痛心和难过的不是孩子对弹钢琴厌恶到这种程度还得坚持练，而是其父亲坦坦然然的那句话——“只是让你弹给客人听罢了”，这位父亲是在拿孩子的痛苦换取自己在客人面前虚荣的面子！

每每想起那位父亲脸上的神色，我就心潮难平。难道会弹钢琴就代表着高雅吗？最可怜的是孩子，成了他面子的牺牲品。

## 孩子的兴趣，还是你的兴趣？

记得在《中国教育报》上看过一篇名为《小提琴夺走了我的童年》的文章——

文章的作者川子说，他的父亲大约从他小学三年级开始，就开始了自己的育才计划，英语、日语、书法、小提琴……其中最让他痛恨的是那个所谓的业余爱好——小提琴，那不啻于是一场噩梦，因为那纯粹就是父亲的爱好。他最害怕的是寒暑假，因为一到寒暑假，他每天要练8小时的琴。没有人知道，川子为那个不属于自己的“业余爱好”付出了多少汗水和泪水。

然后，川子参加了各种各样的演出，获得过这样那样的荣誉，父亲的虚荣心得到了极大的满足，对拉琴的要求当然是变本加厉。

川子在文中提到，在他上了大学以后，再也没有碰过小提琴，因为一看到它就会让他回忆起那段痛苦不堪的日子。他提到与父亲之间的感情淡漠，提到长久的暴力反抗对他性格的影响。

多年后，这篇文章中有一句话我仍然记忆犹新，川子说：“在教育子女方面，他跟大多数父母一样，都是那么自以为是。”

## 孩子的兴趣，还是你内心对竞争的恐慌？

曾经，这句“别让孩子输在起跑线上”的“名言”不知蛊惑了多少可怜的中国父母。看到别人家的孩子去早教班，于是心底暗自悔恨“落后了”，也赶忙把孩子送去早教学校；听专家讲座说，3岁之前的教育决定孩子的一生，于是怅然若失，回家就逼孩子学这学那；等孩子渐渐长大了，看到同龄的孩子学艺术、学舞蹈、学书法，自己的神经就跟着紧张，也带着孩子去报各种各样的班。

望子成龙的心谁都有，谁都想让孩子起步早一点，好在以后的社会竞



争中多些优势，“不让孩子输在起跑线上”的想法固然是好的，但真的对吗？肯德基的创始人山德士上校直到四十岁的时候都一事无成，他的起跑线在哪里？人生根本就没有起跑线，所谓的起跑线不过是我们做父母的杞人忧天而已。

### 何苦让牛弹琴

生活中，我们用对牛弹琴来讥笑说话的人不看对象，其实在教育方面我们做的最错误的事还不是对牛弹琴，而是让牛弹琴。那个明朝天启皇帝朱由检，大家都知道，他从小就对木工产生了浓厚的兴趣，据说他亲手做的屏风，拿到市场上匿名销售都卖到两万两银子，却被强拉上了皇位。

结果没有处理国事能力的他，不得不宠信太监魏忠贤，任其祸乱朝纲、危害百姓，以致赔上了自己的快乐，也葬送了祖宗的基业。法国国王路易十六也是一样，路易十六陛下是一个心灵手巧的锁匠，对于机械构造兴趣浓厚并天赋异禀，他自称能够打开巴黎的任何一道门。但他也被强摁在了皇位上，终于不善理政的他在自己发明的断头台上被砍下了自己的脑袋。

像这样的天才昏君还有很多，东汉灵帝是个杰出的工程师，亲自设计实施了皇宫里的自来水系统；南唐后主李煜是个著名的词人，他的词流传深远，现在还在影响着我们；北宋徽宗赵佶是个大书法家和画家，他独创的字体被称为瘦金体，堪称中华书法上的集大成之作，他的一幅《写生珍禽图》曾经拍出六千一百多万的高价。

我们都有过做自己喜欢做的事不眠不休的时候。但是如果偏要我们在自己不喜欢的东西上用时间来证明我们的坚持精神，那就会让我们极端反感了。孩子也是一样的！他们的时间和我们一样是有限的，为什么不让他们去做些自己喜欢的事情呢？

## 允许孩子打退堂鼓

一次，著名的漫画家蔡志忠去送女儿学钢琴，到了钢琴学校门前，女儿却坐在车上闷闷不乐，不想下去。蔡志忠问女儿：“为什么不高兴？”女儿说，自己最想学的不是钢琴，而是笛子，是妈妈非要她学钢琴。

听了女儿的话，蔡志忠二话没说，便把车掉头，一路开回了家。女儿倒有点担心了，因为妈妈已经交了4000元的学费，要是自己不学，人家不退钱怎么办？蔡志忠说：“那只好算了。”女儿又问：“妈妈回来会不高兴的，她要是埋怨怎么办呢？”蔡志忠说：“什么也没有你的快乐重要！”

很多父母也许会坚持说，我们就是让孩子从兴趣出发尝试一下，然后锻炼下孩子的坚持精神，让他知道做事不能半途而废。但是问题是，孩子的兴趣是容易转移的，如果孩子确实想要放弃，就不要因为已经交了学费，或者认为孩子缺乏毅力，而采取牛不喝水强按头的方法逼迫孩子去学，这样只会增加孩子的逆反心理，也是对孩子天性的摧残。

兴趣在孩子教育方面占据着非常重要的地位，对此我们应该因势利导，就像治水一样，顺着孩子的兴趣让他发展，这才是对他以后的发展最有益的方式。而如果硬要帮孩子选择兴趣爱好，让孩子进入他本来不喜欢、没有天分的领域，就会给他带来不必要的压力和心理负担，甚至会让他产生逆反心理。成功并不是逼出来的，与其让孩子在棍棒底下战战栗栗地发展什么特长，不如随他们所愿，让他们自己选择。



## “陪读家长”给孩子带来压力

.....

父母选择在升学之前跑来“陪读”，试图在考前的关键时刻给孩子创造一个良好的学习环境，以求在考试竞争中占得优势，抢得先机。这种做法本是无可厚非的，但如果没有考虑到孩子的感受，盲目付出，就很可能产生相反的作用。

.....

2011年6月14日，株洲网曾报道过一件有趣的事情：株洲市第二中学附近的房屋租金近几年不断攀升，2008年以前，这里两室一厅的套间600元/月，三居室也不过800元/月。从2008年起，房租不断上涨，到了2011年，三居室最高已经涨到了1500元/月，两居室也差不多要1200元/月。对此事感到诧异的记者四处询问才弄明白，原来是最近很多家长过来陪读，选择房屋自然也就在离学校比较近的地方，于是二中附近的出租房也就成了抢手货，房租自然就越来越贵。

随着社会对于高考的越来越重视，很多家长望子成龙心切，纷纷选择“陪读”已不是什么新闻了。家长对孩子学习的重视固然是好事，但放下本来规律的生活，不惜代价过来陪读真是明智的选择吗？对此很多人都持否定的看法！一些教育专家通过多年对这种现象的调查，分析事实案例，甚至总结出陪读“弊大于利”的结论。

父母选择在升学之前跑来“陪读”，试图在考前的关键时刻给孩子创造一个良好的学习环境，以求在考试竞争中占得优势，抢得先机。这种做法本是无可厚非的，但如果没有考虑到孩子的感受，盲目付出，就很可能产生相反的作用。那么，陪读究竟给孩子带来了什么？

### 陪读的牺牲，让孩子背上愧疚的包袱

武汉二中的一位高三学生罗晶便是这样一个例子。罗晶是该校重点班的学生，还有半年就高考了，可是她最近几次周考试成绩都很不理想，擅长的物理学科下滑得很厉害，薄弱的语文依旧拖后腿，总分在班上居末尾。关于自己成绩下滑的原因，这名17岁的女生表示“有很多”，父母过来陪读就是其中重要的一个。

她告诉老师，她老家在仙桃，初三那年转学到武汉，为了全心全意照顾自己，父亲辞去某厂副总的职务，母亲也辞去了原来的工作，并把年幼的妹妹寄养在乡下亲戚家里，夫妻两个跑过来陪读。如今，父亲在武汉一所中学当老师，妈妈在夜市摆摊，一家人的生活条件远不如当初在老家。

父母的“牺牲”让罗晶对父母充满了歉疚，为此她时时刻刻提醒自己在学习上不能放松。但升入高三后的几次周练，语文、英语学科拖后腿，让罗晶越来越急躁，而越急躁她就越静不下心来学习，渐渐地她对自己已经失去信心了。

对于罗晶的问题，教育专家分析是因为家长给了她不应该的付出，这样让她感到了无法承受的压力，以至于背上了想做好又怕做不好的心理包袱，结果就越来越差。

家长的“牺牲”是柄双刃剑，它有时可以激励孩子，增加孩子学习的动力；但有时也可能给孩子带来巨大的心理压力，让孩子反而考不出应有



的好成绩。

用生活上无微不至的照顾去换你的成绩，功利的爱变成了不能承受之重

“陪读”的真正目的是通过对孩子生活的关注、关心来给孩子创造更好的学习环境，帮助他更好地学习。然而在现实的环境中，家长的“陪读”则具有更多的功利性，企图通过短时间内的“陪读”提高孩子的成绩，以考上好的高中或者大学。对孩子而言，这种对成绩过度关注的做法反而使陪读变成了一份令他们窒息且沉重的爱，让他们不能承受。

### 包办一切的做法，让孩子丧失生活能力

衣服妈妈帮你洗，书包妈妈帮你整理，甚至早晨连牙膏都要挤好。作为孩子，只要放学回家洗手吃饭，吃完饭看书就行了。父母包办一切，慢慢就会让孩子养成家务事都不会做、自理能力很差的习惯。

我一个远方亲戚的儿子考上了北京的大学，亲戚嘱托我去看看。我去的时候，他正窝在宿舍里打游戏，床边地上一堆脏衣服，问他怎么不拿去洗了，他说不会洗啊，搞得都快没衣服穿了。中午了，我说去食堂吃饭吧，他说他都不知道咋去打饭。我惊讶不已，问他这几天吃什么了，他说，都是让同学带。我听了很惊讶，不敢相信这个一米七多的小伙子连如此基本的生活能力都没有。

学习课本上的知识固然重要，而生存和独立生活的能力更是不可或缺的。陪读就犹如撑起了一把“保护伞”，为孩子遮挡风雨的同时也遮挡住了阳光。家长对孩子生活照顾的过度，让孩子失去了独立锻炼的机会和自由的空间。

还记得那个神童魏永康吗？2岁就认识1000多个汉字，4岁就具备了初中文化，8岁就读于县重点中学，13岁高分考入重点大学，17岁考上中国科学院的硕博连读。在学习上，神童他当之无愧。但是他并没有一路风光下去，19岁时因生活能力太差，知识结构不适应中科院的研究模式而被退学。

分数第一，却连被子都不会叠，难不成上大学还得带着父母或者带个保姆照顾自己不成？这不是孩子的错，错在父母包办了一切，给孩子只剩下了学习。

孩子的路走在他自己的脚下，谁也替代不了。正如西方的哲理名谚所说的那样，“独立飞翔的鹰才能搏击风浪”。试想，小升初要陪，初中升高中要陪，之后还会经历无数次考验，做父母的总不能在孩子每次经历考验时都亲临战场，去陪着吧？

陪读的现象当然不只中国有，据说在韩国这一现象也很普遍，一般都是“孩留学妈陪读，老爸留守苦赚钱”。其实，这不只是给异地求学的孩子带来了巨大压力，同时父母身上也背负着极大的重荷。比如父亲一个人要忍受独自在家的寂寞孤独，还要承受一个人养全家的经济压力，日子也很艰难。

一直以来，我们总是在歌颂父母付出的伟大，以为有奉献精神的父母容易培养出大人物。而事实并非如此，有时候，家长过度的牺牲，就如同决堤泛滥的爱，不仅不能帮助孩子成长，反而会给孩子带来太大的压力，以致害了孩子。



## 忠告 2

玩够睡足，压力全无





## 睡商高的孩子智商高

孩子如果长期睡眠不足，会容易引发肥胖等健康问题，还会导致孩子产生厌学、焦虑、暴躁、敌对、敏感、抑郁、偏执等心理问题。不管怎样，孩子的健康成长比什么都重要，不能拿牺牲孩子睡眠的时间来换孩子的学习成绩。

对孩子的成长来说，睡眠和吃饭一样重要。但是日前发布的权威资料《中国少年儿童十年发展状况研究报告》显示，在过去10年以来，我国中小学生睡眠时间不断减少，在学校日近八成学生处于睡眠不足的状态。那么，究竟是谁剥夺了孩子的睡眠时间？

上初二的磊磊，每天晚上写作业写到夜里11点，早晨六点起床，六点半吃早餐，六点半要坐上学校的班车，六点半到校上早自习。

每天早晨，爷爷奶奶提前半小时起床准备早餐，然后再喊孙子起床，他每次都赖着、躺着、趴着，眼睛都不睁开，他们就在旁边催，说得最多的话就是“快点快点快点”，弄得家里就像打仗一样。

上小学五年级的小群也好不到哪里去，她在作文里写道：“每天早晨，我都是在‘半梦半醒’中被拽起床，然后闭着眼睛开始穿衣、吃饭，最后极不情愿地被父母塞上校车。一整天，我都好困啊，有时候就在校车上补一小觉。放学回家还要写作业，等写完都10点了，有时候都10点半。真

想立即倒在床上美美睡一觉，但还要在妈妈的催促下洗漱了才能上床。好不容易到周末吧，还是不能休息。妈妈光是周六就给我报了三门辅导课，七点就得起床去上课，晚上还得回家做当天辅导班上布置的作业。”

一位家长说：“怎么可能睡够，眼前这些孩子，哪个不是报了三四个班的。每天连轴转似的，比大人还累。”另一位家长说：“孩子有时候连早餐都赶不及吃，就带到校车上吃。”

如今，我们不能再拿古人诗句中“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”来要求孩子。古人的诗句说起得早，并未说睡得少，古人的睡眠时间一般都非常早，因此就算真的是三更灯火，他们也能够保证充足的睡眠时间。

孩子一旦睡眠不足，不仅会在上课的时候精力不集中，还会影响到孩子正常的健康发育。《儿童发展》杂志上的科学家研究表明，孩子如果长期睡眠不足，会容易引发肥胖等健康问题，还会导致孩子产生厌学、焦虑、暴躁、敌对、敏感、抑郁、偏执等心理问题。

### 不要给孩子太多的压力

学业和升学很重要，但孩子的健康更重要，如果一味给孩子加码，导致孩子的身体出了问题，就是本末倒置了。另外不要忙着给孩子服用营养品，一些家长见到孩子缺乏睡眠显得疲惫时，第一反应就是孩子营养没跟上。殊不知，那些不易消化的高脂肪、高蛋白食物反而是影响孩子睡眠的元凶，尤其是晚餐吃得过饱过好影响睡眠质量。

### 理智对待课外辅导班和兴趣班

对于小学生来说，我不建议家长给孩子报课外辅导班。至于培养爱好、特长的兴趣班，家长可以根据孩子的具体情况报名参加，但切忌抱着“广



撒网”的态度到处“赶场”，最终不仅影响了孩子的休息，在技能或特长训练上也可能收效甚微。

### 培养良好的做作业习惯

当然，有些孩子睡眠时间少，并不是因为作业太多，比如一二年级的孩子，只有语、数、英3门课，放学回家后基本是没有书面作业的。导致他们缺乏睡眠的原因之一是没有养成良好的学习习惯，一些孩子一边玩一边学，或者先看电视、玩电脑，作业只好拖延到很晚了才写。对此，家长帮助孩子养成一个好的学习习惯至关重要。

### 不仅关注孩子的睡眠时间，更要关注孩子的睡眠质量

美国国家睡眠基金会建议年龄3~4岁的孩子，每天必须有大约13小时的睡眠；5~7岁的孩子，需要大约12小时的睡眠；8~12岁的孩子，每天必须睡够10~11小时；年龄在12~16岁之间的少年每天必须睡够8~9小时。

只有保证充足的睡眠，才能保证孩子生长激素的分泌、神经细胞的发育和体力的恢复。当然，除了保证孩子充足的睡眠时间，还要关注孩子的睡眠质量。如果孩子在睡觉时有梦呓、梦游或者打呼噜的现象，说明他的睡眠质量不高，家长需要特别注意。

美国学者曾提出“睡商”的概念，认为睡商高的孩子智商高。最近又有学者提出智商+情商+睡商=完美人生的公式。现在家长们都重视孩子的“智商”培养，却忽视了孩子的“睡商”，他们不知道睡眠质量的好坏影响着孩子的学习成绩和健康。

## 教孩子学会“偷懒”

现代社会竞争的压力越来越大，孩子们不得不从小就背负起压力前行。但我们不能眼睁睁看着孩子被压力压倒、压垮，我们可以偶尔智慧地帮助他们偷偷懒，让他们尽量轻松上阵。

在西安市发生了这样一件有趣的事：莲湖区某重点小学二年级的一名班主任拿着一本作业本说：“这字迹一看就是大人的，现在的家长惯孩子真是有点太过了。”

可孩子却说是他爸爸主动要求给他做作业的。班主任打电话询问此事，结果家长也很“坦率”地承认了，他说是怕孩子睡得太少，影响健康。班主任听后哭笑不得。没想到这位父亲的行为不但没有引起其他家长的谴责，反而有很多家长表示完全理解。

还有家长抱怨说：“不帮孩子做作业也不行啊，孩子才上小学一年级，老师就让写谜语、对联，这么小的孩子哪里会呢？没办法，看着孩子为难，我们只好全家动员帮孩子查资料。”

帮孩子减轻负担是必要的，但帮孩子代写作业毕竟不是理智和科学的做法。其实，帮助孩子“偷懒”，并不是消极抵抗老师的做法，更不是给孩子代笔，家长需要掌握一定的技巧——



## 弄清楚孩子的作业是真的多，还是感觉多

我的儿子在上小学四年级的时候，写了一篇作文，有一段让我感慨颇深。他写道：每天放学，老师都留一大堆作业，真烦。好不容易盼个周末吧，还要写什么观察日记，那么多作业我哪里有时间去观察，我连公园都没时间去。今天，老师居然说作业要多留点，因为下个月就要月考了。天啊，简直不让人活了。我真羡慕爷爷呀，不用写作业，早晨逛公园遛鸟，下午看电视养花，多悠闲。有时真怀念生病的日子，虽然要打针吃药，但那样就不用上学，不用写作业了。

了解了儿子的苦恼，我决定去儿子的学校一趟，去的时候正赶上课间10分钟休息，我悄悄问了儿子所在年级的几个同学，有的孩子说作业挺多的，但也有的孩子说作业不多，还有时间看课外书呢。

在和老师交流后，我知道老师留的作业并不是真的多，儿子的问题就在于不专心，做事磨蹭，没时间观念。回家后，我就制定了一个策略，以帮他改掉边写作业边玩的毛病。

周末，我问儿子：“今天老师留了什么作业，是不是挺多的？”

儿子皱皱眉说：“嗯，挺多的，数学、语文各有一张试卷，还有一篇英译汉的习题，一篇观察日记。”

看着儿子满脸的不高兴，并且嘴里不停地抱怨，我说：“我今天教你一个让你的作业变少的方法，你可以试一试。今天晚上呢，你先用一个小时的时间做完语文试卷，中间休息10分钟，吃点东西，或者听听歌。明天上午，你用一个小时做完数学试卷，中间也休息10分钟。下午再用40分钟做完英语习题，然后我带你去公园，去观察那里的鸟、树木或者游客。周日的上午，你就用45分钟写完观察日记，下午咱们去溜冰。”

“好吧，那我现在做完语文试卷后，能去玩电脑吗？”

我说：“当然可以，别忘了时间，一个小时。”

一个小时后，儿子果然做完了试卷，然后去玩电脑了，要是按以往的效率，他一晚上也未必做得完试卷。

当孩子抱怨作业多，也许是作业的确多，也许只是孩子感觉作业多。

第一种情况，家长要在顺应孩子情绪的基础上给予孩子安慰和同情，但要避免站在和老师对立的立场上，那样并不能解决问题。不如在支持老师的同时，积极去找老师了解情况，进行必要的沟通交流。

若是第二种情况，要认真分析孩子感觉作业多的原因，然后对症下药。如果是因为孩子对学习缺乏兴趣，把心思花在了听流行歌曲、追星、迷恋网络游戏等方面，那么对这些缺乏学习兴趣的孩子来说，再少的作业都是心烦的，都会嫌多。有的是因为孩子的效率低，比如有些孩子习惯一边玩一边学，别人需要一个小时完成的工作，他则需要两个小时。或者是因为孩子在学习上感觉很吃力，比如随着年级的上升，作业的难度也在增加，写起来就需要耗脑子，拉长了时间。了解了原因才能真正帮助孩子解决问题。

## 让孩子分阶段完成作业

家长可以指导孩子先写简单的，比如抄写生字、默写课文等，然后写复杂点的计算题、应用题、组词造句等，最后再写有难度的，比如作文等。或者根据孩子的兴趣，比如孩子喜欢写作文，那就先写作文好了。如果孩子先写难度大的或者自己不喜欢的作业，势必会延长时间，结果很晚了，发现还有好多作业没写，就会更加烦躁和焦虑。

同时，还要帮孩子控制时间，帮孩子制定在规定的时间内完成的作业量，比如，默写一篇课文 20 分钟，抄写 10 个单词用 10 分钟，并激励孩



子在下次用更短的时间去完成，以提高效率。

### 尝试使用奖励的方法

人人都爱听赞美的话，孩子表现得更为直接和明显。如果孩子做作业的时候，你总是在孩子旁边唠叨、催促，你越是催促，孩子越是心烦，效率就更为低下。

比如我曾建议一位总是催促孩子写作业的妈妈改变策略，不动声色地做自己的事，直到儿子耐不住了问她：“妈妈，你怎么不催我写作业呢？”妈妈说：“写作业是你的事，你想完成就完成，从今往后我不再催你了。”儿子听了，居然乖乖去写作业了，并用一个半小时完成了作业，妈妈就夸奖他第一次这么快完成作业，妈妈为他高兴。第二天，妈妈依然如故，儿子吃过晚饭就开始写作业了，而且只用了一个小时二十分钟，妈妈使劲拥抱了他，并告诉他今天比昨天提前了10分钟。这位妈妈后来打电话告诉我她儿子的变化，她说再也不用为儿子完不成作业而生气了。

### 为孩子创造良好的学习环境

良好的环境可以帮助孩子静下心来，如果旁边的客厅里在放电视，大人在聊天、唠家常，孩子难免不会分心。如果有人上网、打游戏的话，对孩子的诱惑就更大了。如果你在旁边做家务，而且弄出了较大的声响，也会干扰孩子做作业。还有，孩子的书桌上不要放与学习无关的东西，文具、课本摆放整齐，既避免了浪费时间寻找，又保证心情不被影响。

现代社会竞争的压力越来越大，孩子们不得从小就背负起压力前行。但我们不能眼睁睁看着孩子被压力压倒、压垮，我们可以偶尔智慧地帮助他们偷偷懒，让他们尽量轻松上阵。

## “小动作”释放压力

.....

在一般人的观念中，孩子只有紧张、紧张、再紧张，才能激发潜能，跟上时代的步伐。殊不知，重压之下，必会畸形。孩子如果承受了太大的压力，往往无法发挥出自己的正常水平，结果反而适得其反。因此，作为父母，一定要关注孩子的心灵，尽量帮助孩子释放压力。

.....

说起孩子也有压力，很多人就会疑惑，小小孩子不愁衣食，不必挣钱养家，不必操心柴米油盐，不必处理复杂的人际关系，会有什么压力呢？其实，孩子并不像我们认为的那样只有单纯的快乐，他们也有压力。比如，他们受到批评，不能与小朋友友好相处等等，这些都是使孩子产生压力感的原因。

### 孩子压力大的症状

作为家长，要仔细留意孩子的言行，尽早了解孩子面临压力的原因和程度。比如，孩子是否爱说谎话，是否爱胡思乱想，是否说话含糊不着边际，是否爱打人，是否爱忘事，是否常故意损坏东西，是否经常哭闹不讲理，是否经常感到害怕而纠缠大人，是否常常从睡梦中惊醒坐起，乃至梦游，或者在身体上表现为经常持续用力眨眼睛、咬指甲、挖鼻孔，面部或四肢



肌肉抽动等等。一旦发现孩子有异常，就要及时与孩子沟通，对孩子进行安慰，帮助孩子消除压力。

### 正确的宣泄渠道

有报纸报道，江苏某市的一所小学，为了调节孩子的心理压力，特别开设了一间特殊的“发泄空间”，目的就是给一些孩子提供一个可供释放压力的场所，里面有沙袋、拳击靶，谁有压力、不快都可以到这里击打一下。

就像跑步运动可以减压一样，这个方法对高年级的孩子宣泄压力会有-定的帮助。但由于孩子的压力和成年人的压力有所不同，孩子的压力多半是一时性的，带有强烈的情境性，不能称之为心理症状。所以，与其给孩子创造一个发泄的场所，不如给孩子创造一个玩耍的地方。

但并不是每一所学校都有这种想法或者做法。多数时候，还需要家长自己来努力，不妨掌握几个简单易学的小动作，来帮助孩子释放压力。

**梳头：**梳头可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头，可使孩子面容红润、精神焕发。此外，梳头还是治疗疲劳、失眠、头疼的好方法，在课间梳一梳头，是孩子很好的减压手段。

**伸懒腰：**伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩，使瘀积的血液被“赶”回心脏，从而大大增加血流量，改善血液循环。所以，常伸懒腰在促进孩子肌肉收缩和舒张、增进肌肉本身血液流动的同时，还可带走肌肉中的代谢产物，起到消除疲劳的作用，使孩子感到全身舒展、精神爽快。

**扩胸运动：**孩子在学习之余、疲劳的时候，不妨做几下扩胸动作。这样不但可以锻炼胸肌，还可以增大肺活量，改善呼吸功能，提高学习质量。

**踮脚尖：**在平时的学习和生活中，孩子大多数时间都是处于久坐状态，

这样很容易导致下肢酸胀、乏力。对于这种情况的出现，孩子可采用踮脚尖的方法健身。孩子在踮脚时，由于小腿两侧后部肌肉的收缩挤压，可促进下肢血液的回流，加速血液循环，从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张，缓解腿部疲劳。

**深呼吸：**深呼吸可以增加肺的通气和换气量，提高血氧饱和度，促进全身各器官、各系统充分发挥功能。另外，还可促进肺部血液循环，有利于肺内的残气及其他代谢产物顺利排出。此外，深呼吸还能刺激肺泡牵张器，引起副交感神经兴奋，从而放松身体，缓解紧张情绪。孩子在课间多做几次深呼吸，是很多专家一再建议的行为。

**叩牙齿：**孩子每天处于疲惫中，经常一日三餐（尤其是早晨）草草了事。对此，要求孩子们在饭前饭后，有节奏地上下齿叩击几次，可以使孩子牙齿更加坚固，并能预防牙病的发生。

**转眼球：**转眼球是很好的缓解视力疲劳，让大脑放松的活动。双目从左向右转14次，再从右向左转14次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。让孩子常年坚持，可使眼睛运转灵活，祛除眼病，还能矫正近视、远视等视觉症状。

除此以外，我们还要在孩子遭受压力困扰的时候，和孩子进行正确的沟通交流。比如要学会聆听，不过当孩子不愿意诉说的时候，不要逼迫孩子，可以陪他做一点事，例如散步、看电影、做游戏等，并且学会简单描述孩子当时的感受，比如“那你当时肯定特别生气”“那对你的确不公平”等，父母理解和体谅的姿态对孩子特别重要。

孩子虽然年龄较小，但在日常生活中，也面临着来自各个方面的压力，父母要关注孩子的心灵，帮助孩子释放压力。



## 会玩的孩子更聪明

.....

越来越多的家长为了孩子能够成龙成凤，就尽量压缩孩子的玩耍时间，以便他们腾出更多的时间去学习。即使允许孩子玩，也得是与学习相关、对学习有益的活动。结果，泯灭了孩子的天性，剥夺了他们的快乐。

.....

经常听有些父母这么对自己的孩子说道：“现在你要努力学习，少玩一会儿没什么的，以后长大了有本事了有的是时间玩儿！”

儿子说班里转来一个非常优秀的女孩，作文常常被老师当作范例来念，数学总是拿第一名，舞蹈、弹钢琴、拉小提琴，也都受过专业训练，但她居然连跳皮筋丢沙包都不会。原来，从5岁起，她的妈妈每周都要拿出几十个小时带她去上各种各样的学习班、辅导班。回到家，做编辑的父亲还要教她写作、阅读、采访、演说……

越来越多的家长为了孩子能够成龙成凤，就尽量压缩孩子的玩耍时间，以便他们腾出更多的时间去学习。即使允许孩子玩，也得是与学习相关、对学习有益的活动。结果，泯灭了孩子的天性，剥夺了他们的快乐。

在作家老舍先生的教子“章程”中有一条：“应该让孩子多玩，不失儿童的天真烂漫。”而且玩是释放孩子压力的最佳途径，如今孩子的学习压力本来就很大，如果再没有适当的娱乐时间让孩子放松和休息，孩子精

神上的弦绷得太紧，就可能造成各种心理障碍和心理疾病。

## 陪孩子一起玩

一位著名的教育学家认为，孩子在玩具中所学到的知识、所感受到的快乐，远远不及与父母一起玩闹时学到的知识和感受到的快乐。

也许你会说，每天在公司忙得晕头转向，回到家哪里还有时间和心情陪孩子做“弱智”游戏？的确，忙碌是大多数家长的借口，尤其是父亲。看过一本叫《打开心灵——走进男孩真实的内心世界》的外版书，其中有一个词给我印象很深，书中说，如今在多数家庭里，父亲的角色都是“存而不在”。这个词用来形容很多父亲实在是太形象了，他们常年忙于工作，忽略了和孩子的沟通与交流，甚至没有陪他们做过一个游戏，没有陪他们去过一次公园，真可谓存而不在。

想起我的童年，我觉得自己是幸运的，我有一个哥哥和一个妹妹，相差都不过两岁。那时候父亲虽然也忙于养家糊口，但只要一有时间就陪我们玩。他会和我们一起疯闹，一起调皮，一起搞恶作剧，一起爆笑，一起拥抱，我们之间就像亲密无间的朋友，毫无隔阂。

那时候家境不富裕，没有幼儿园，也没有各种特长班，甚至连吃饭都是问题，更别说买什么玩具了。直到现在我和哥哥仍然念念不忘的是父亲为我们做的那两把“刀”。为了寻找合适的木料，父亲带我们哥俩早早吃过饭就上后山了，找到合适的木柴后，我们回到家，父亲拿出锯子和刀，开始忙活。父亲刻出刀的模样，还带刀柄。为了更像一点，父亲还在刀柄上涂上了黑墨水，系了一根红绳。我和哥哥爱不释手，每天挥舞着“比武”，弄得村里的小伙伴们羡慕不已。每每谈起那段日子，我和哥哥都忍不住会笑。我很感激我的父亲，能让我拥有一个温暖美好的童年回忆。所以，现



在无论我多忙，都会抽时间陪儿子去玩，和他在草地上“疯”，听到他毫无顾忌的笑声，我的内心也溢满了幸福。

也许你真的工作很忙，抽不出时间陪孩子，但我可以给你一个建议，每天不需要太多时间，10分钟就够了。下班到家，如果你已经习惯迫不及待地扔下包，躺在沙发上闭目养神，那么你不妨改变一下，试着打起精神，陪孩子玩10分钟游戏，因为这对孩子的健康成长有很大的帮助。或者你不需要动手，只需要动动嘴就行了。

### 鼓励孩子和别的朋友一起玩

父母不可能整天陪着孩子，但是可以鼓励孩子和别的朋友一起玩。孩子们有共同的语言和爱好，他们也很乐意一起玩。尤其现在的孩子都是独生子女，缺少家庭玩伴，就更应该鼓励孩子去认识更多的朋友。

对于年龄较小的独生子女，可以带孩子到社区里逛逛，到孩子经常玩耍的地方看看，这样孩子就有机会接触更多的小伙伴，交到更多的朋友。

对于稍大的独生子女，不妨在周末或假期，鼓励孩子多邀请小伙伴来家里做客，或是去小朋友家串门。孩子出门之前，别忘了要教他一些礼貌用语和礼节。比如：见到主人要大大方方地问好；要礼貌地回答人家提出的问题；别人给自己东西吃，或给自己玩具时要说谢谢；没有主人的允许不能随便动人家的东西；大人说话的时候不要吵闹或干扰；和主人家的小朋友友好相处，不能损坏人家的玩具等等。这样，孩子才能受到人家的欢迎，才能玩得更开心，才能交到好朋友。

### 在学习中融入娱乐

父母在孩子的学习中融入娱乐，必然会事半功倍。孩子在快乐的时候，

最易于开放思维，享受学习的过程。

朋友的儿子宇读小学四年级了，很喜欢数学。每天下班后，朋友都会陪儿子玩一会儿。一次，他们上楼后，他问儿子：“我们从一楼走到四楼，住二楼的周伯伯从一楼走到二楼，我们走过的路程是周伯伯的几倍？”

“两倍。”宇想都不想便回答。

我的朋友没有说话，让儿子再想一想。过了一会儿，宇恍然大悟，说：“哦，我知道了！一楼不用爬楼梯，我们走了三层，周伯伯只走了一层，我们走过的路程是他的3倍！”宇为自己的“发现”感到十分高兴，那一天他做起数学作业都显得特别用功。

有时候，宇也会考他的父亲，比如“从1到100的所有偶数比所有奇数大多少？”“8根火柴怎样拼出14个正方形？”……甚至常常把他难倒。但是在父子俩的相互“考试”中，总是充满了快乐的笑声。

玩得痛快、玩得尽性，让童年没有遗憾，一方面可以促使孩子产生健康的心理和性格。另一方面，在玩的过程中，孩子的能力也会得到提高。因为孩子在玩的时候不但要动手还要动嘴动脚，需要观察，需要动脑筋想办法。多数孩子在一起玩的时候，遇到纠纷还要协商解决，比如几个顽皮的孩子在沙堆里造桥挖河建房，一会儿细语协商，一会儿大声争辩，俨然是个建筑工程队，连父母叫喊回家吃饭都懒得搭理。这就发展了孩子的观察力、记忆力、注意力、想象力、动手操作能力和思维能力以及人际协调能力，这些能力都是孩子今后走上社会不可或缺的能力。



## 爱学习，更爱运动

现在科技发达了，电脑、电视直接影响了孩子户外运动的时间。随着宅男宅女的盛行，孩子们也变得越来越宅。不是宅在家里玩游戏，就是宅在家里看电视，出汗的机会越来越少。而对孩子的成长来说，运动的重要性甚至要远远超过文化课程。

现在生活条件越来越好了，不用再担心孩子营养不良不长个了。但肥胖、早熟、近视，以及高血压、糖尿病等各种疾病开始缠上了这些不愁吃穿的孩子，原因就是缺乏体育锻炼。

10岁的佳佳最近总是说自己后背疼，连小书包也背不起来。她的母亲开始以为是她的背部受了外伤，可撩起衣服查看，没发现什么异常，于是便没太在意。但没想到，几天后幼儿园给小朋友做体检时，佳佳的椎骨和四肢骨X光片却显出骨质疏松的症状。

而另一个孩子小牧则被查出了Ⅱ型糖尿病，其原因也是缺乏锻炼。原来，小牧虽然只有11岁，但体重却高达120斤，走起路来全身的肉都在晃悠。

一次国庆节我回老家，吃过晚饭，出去溜达了一圈，竟然发现亮着路灯的街道上，连一个玩耍的孩子都没有，感到很奇怪。在我小的时候，吃过晚饭这段时间，正是玩耍的好时间。捉迷藏、斗鸡，你追我跑，不到父母喊回家睡觉是不罢休的。我问母亲：“怎么外面都没有孩子玩呢？”母

亲说：“家家都有电视、电脑了，谁还出去玩。”我方才恍然大悟。

现在科技发达了，电脑、电视直接影响了孩子户外运动的时间。随着宅男宅女的盛行，孩子们也变得越来越宅。不是宅在家里玩游戏，就是宅在家里看电视，出汗的机会越来越少。而对孩子的成长来说，运动的重要性甚至要远远超过文化课程。

苏霍姆林斯基表示：“儿童的精神生活、世界观、智力发展、知识的巩固性、对自己力量的信息，都取决于他的生命的活力和精力的充沛程度。”父母是孩子的第一任体育老师，在关注孩子学习成绩的同时，更应该抽出一定的时间陪孩子做一些体育运动——

### 不同年龄段，选择不同的锻炼项目

孩子在不同的年龄阶段，身心特点有一定的差别，因此适宜体能锻炼的项目也应有所选择。

孩子在6~8岁时，以培养其运动的兴趣为主。家长可以和孩子交替锻炼，首先由家长来做示范，然后让孩子模仿进行。注意动作的幅度不要过大，比如进行跳跃训练时，跳得近一点，让孩子觉得有希望超越家长，这样就能激发他的兴趣。适宜的运动项目有：立定跳远、小兔跳、蹲起跳等。这些能够提高孩子身体的基本活动能力，提高灵敏性、协调性、心肺耐力、肌肉耐力等身体素质。还可以选择跳绳、跳皮筋、踢毽子、健美操、快走等项目。

孩子在9~11岁时，以锻炼其心肺功能为主。这时候和孩子一起做运动，孩子可以提高心肺功能和耐力，家长也可以燃烧多余脂肪，保持体形。例如往返跑、俯卧撑，能使孩子提高力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质。



孩子在12~16岁时，以提高其速度和耐力为主。通过锻炼，孩子可以提高速度、耐力，增强平衡感和核心区力量。家长可以使肌肉充分调动起来，高强度燃烧脂肪。适宜的运动项目有：计时往返跑、金鸡独立、健身球伸展、大步行走等，这时的孩子已经进入青春期，是身体快速生长期，特别是骨骼的增长要比肌肉发育快，这一时期要特别重视选择那些对身高增长有积极影响的运动项目。在冬季还可以和孩子一起去登山、耐久跑、蛙跳，锻炼孩子的耐力和力量，促进孩子呼吸系统、循环系统的发育，提高呼吸能力。

### 和孩子一起观看体育比赛

家长要注意培养孩子对体育的兴趣，可以通过和孩子一起观看体育比赛，如NBA、世界杯足球赛、乒乓球比赛或排球比赛等，并教给孩子相关的竞技规则。

### 饭后和孩子一起散步

现代生活，吃过晚饭的节目，不是坐在沙发上看电视，就是趴在电脑前上网。其实晚饭后不妨带着孩子出去透透气，如果你没有饭后陪孩子散步的经历，你很难体会到那种舒服的感觉以及内心涌动的幸福感。散步既是孩子向你倾诉烦恼、分享快乐的好机会，也是你和孩子悉心交谈的好机会。

你还可以和孩子比赛快步行走。美国著名医学博士弗勒先生发现，每天10分钟快步行走不但对身体健康有极大的裨益，且更能使消沉意志一扫而光，你会心情轻松、愉快、平静，并且能够减少忧虑，感到自己充满了活力。

医学专家研究表明：长期徒步行走上班的人，神经衰弱、心血管疾病、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率会明显低于不爱散步、行走的人。而且，每天散步 30 分钟，工作效率会明显提高。这对于很少有时间锻炼身体上班族的爸爸妈妈们而言，真可谓是一件好事。

## 长期坚持

这一点恐怕是最难的，可能我们会偶尔陪孩子去体育场、去运动场、去健身场，但要常年坚持，可能很多家长都难以做到。

其实父母可以从最简单的开始坚持，相对于去打球，饭后散步更容易坚持。慢慢地在散步的过程中加一些其他运动内容，比如慢跑一会、踢毽子、单脚站立、立定跳等。

另外，不管是烈日炎炎的夏天，还是寒风刺骨的冬天，不管是节假日，还是寒暑假，都不要改变孩子的生活规律，要形成良好的“生物钟”。

总之，让孩子爱上运动，不仅仅可以提高孩子的免疫力，让他有一个健康的体魄，还可让孩子变得更安全。看看拥挤的交通，不时擦身而过的各种车辆，我们开始越来越担心孩子的安全问题。于是，不少父母为了孩子的安全，就把孩子过度保护起来。而事实是，越不运动的孩子越不安全。德国在报告《给儿童更多安全》中指出，在德国，每年有 180 万儿童出现事故，但是发生事故的都是那些不经常运动的儿童。因为经常不运动的儿童往往缺少力量、经验、技巧和判断能力，而这些能力是可以从运动中获得的。

如果你是一名爱好运动的家长，那么就带孩子一起运动。如果你是个懒于运动的家长，为了你自身的健康，更为了孩子有一个强健的体魄，请你从现在开始，和孩子共同制订一个运动计划，可以是每天完成一定的运动量，也可以是每个月学会或提高一种运动技能，并从今天就开始实施吧。



## 让孩子好好“吃”

.....

对于大多数家长来说，让孩子爱上吃饭，不挑食，吃得营养又健康，实在是一场持久的战斗。再加上现在很多家庭的饮食时间不规律，早饭应付一下，晚上吃饭较晚，长期不规律的饮食时间会让孩子的胃对食物的到来毫无准备，致使营养吸收变得困难。合理的饮食不仅能满足孩子健康成长的需要，还能帮助孩子缓解压力。

.....

相信很多孩子都喜爱肉类多过蔬菜。我一个朋友的儿子刚刚两岁，对吃饭的兴趣不大，但只要一说有“肉肉”，立即就会兴奋地跑到餐桌旁坐好。小手一边伸向盘里的肉，嘴巴里一边连连说“肉肉”“肉肉”。

看过一个广告，一个可爱的小姑娘面对一桌子五颜六色的饭菜没有胃口，妈妈把一碗米饭放她跟前，故意板着脸问：“你吃不吃？”女孩毫不畏惧，用小手把米饭使劲向前一推，也板着小脸说：“不吃！”

还有很多孩子宁愿吃麦当劳、肯德基，也不愿意吃妈妈辛辛苦苦煮的饭、烧的菜。更让人难受的是，尽管家长变着花样，不惜金钱，给孩子补充各种营养，可孩子仍然动不动就感冒流涕，免疫力差。对于大多数家长来说，让孩子爱上吃饭，不挑食，吃得营养又健康，实在是一场持久的战斗。再加上现在很多家庭的饮食时间不规律，早饭应付一下，晚上吃饭较晚，

长期不规律的饮食时间会让孩子的胃对食物的到来毫无准备，致使营养吸收变得困难。合理的饮食不仅能满足孩子健康成长的需要，还能帮助孩子缓解压力。

先说说什么能帮助孩子减压：

在孩子压力比较大的时候，家长有意识地给孩子吃一些缓解压力的食物，也是对孩子的一种保护。

**膳食纤维：**通常压力大的孩子容易“上火”、便秘，膳食纤维能促进胃肠蠕动，帮助排便，减少胃肠疾病。粗粮中富含很多粗纤维，如玉米面、荞面、豆面等。蔬菜、水果中富含较为丰富的可溶性膳食纤维，比如苹果中含有丰富的果胶。所以，不要只给孩子吃精米、白面，像玉米面糊糊、嫩玉米、荞麦面等都是不错的选择。

**钙：**钙是天然的神经系统稳定剂。像酸奶、牛奶、虾皮、蛋黄、芝麻酱、绿叶蔬菜等都是含钙高的食物。

**镁、钾：**人体内的矿物质在代谢中起着很关键的作用，镁和钾就是重要的神经传导物质，可以让肌肉放松，心跳有规律。香蕉、杏仁、花生、海鲜、豆类、土豆等都是含镁、钾丰富的食物。

**B族维生素：**这是孩子以及成年人对抗压力的主要动力来源。B族维生素可以松弛神经、改善记忆、减压舒心。我们常见的富含B族维生素的食物有胚芽米、糙米、全麦面包、番茄、低脂牛奶、豆浆、蛋类等。

所以，平衡合理的饮食最为关键，最好每天都有水果，如苹果、柑橘、西瓜、草莓或者桃子、木瓜、葡萄等。蔬菜也应多种多样，如南瓜、黄瓜、茄子、西红柿、胡萝卜、菠菜等等。



## 如何让孩子爱上这些菜

也许对于孩子食物的选材，并不需要我如此啰唆。有家长会说：“我每天都会费尽心思做一大桌子菜，关键是如何让孩子爱上这些菜？”是的，如何让孩子像对零食那样对饭菜感兴趣，才是家长们最关心的问题。

我们可以通过把食物做得丰富多彩，变换各种形状，以吸引孩子的眼球和胃口。比如把胡萝卜做成胡萝卜船，把蔬菜的颜色搭配出悦目的效果。我们还可以选择孩子喜欢的食物类型，也许孩子不爱炖的鱼，那你不妨尝试下罐装的淡金枪鱼，让孩子与全谷面包或者饼干同吃。如果孩子不爱喝纯牛奶，那就试一试口感较好的酸奶。

## 养成良好的吃饭习惯

从营养学角度来看，孩子正处于长身体的特殊期，对营养的需求比成年人相对要多。所以，三餐之外还需要一些零食，为身体发育提供一定的能量和营养素，并且孩子也能从零食中享受很多乐趣。但零食绝不能无节制地吃，更不能偏嗜某些零食，所以我们要让孩子养成一个良好的饮食习惯。

我有一个朋友，女儿6岁，吃饭吃得很少。一次他带女儿来我家玩，看我儿子狼吞虎咽，而他的女儿则坐在椅子上看她刚买的粘贴画，朋友就说：“看别人的孩子胃口那么好，我就嫉妒得很。”

我问，你带孩子去做过微量元素检测吗？他说：“上个月刚带她去做过，检查结果说什么都不缺。”

“那你还担心什么呢？健康就好了。”

“你不知道，我和她妈妈领她出去玩，人家都以为她不是我们亲生的，天天不让她吃饭呢。”（因为她和妻子都比较偏胖一些，孩子却很是骨感）

我和爱人都笑了，我说：“其实，你不必太在意，孩子是不会饿着自己的。”

他有点不相信地看了看我，说：“孩子难道不会只顾着玩，而忘记吃饭吗？”

我说：“也许会的，但她饿了会知道要吃的。她是不是经常吃零食？”

“是的，典型的正顿不吃，去了超市就走不动，要完这个要那个，不买就闹。”他很无奈地说。

“那你可以尝试下，把所有的零食都收起来，也不去超市，闹也不去。吃饭的时候，只需和她说一声吃饭了，不要逼迫她，并明确告诉她，如果现在不吃饭，等会儿饿了什么吃的都没有。回去坚持几次试一试。”

过了些日子，他打电话给我说，现在他的女儿吃饭好多了。头几次，他告诉女儿吃饭了，女儿低头玩玩具，根本就不理他。但等她饿了要吃的，发现真的如爸爸所说，什么都没有，尽管她用尽了所有哭闹的招数，爸爸也没有妥协的意思。这样坚持了几次，女儿就明白，如果这会儿不吃饭，等会儿就得饿肚子。之后，只要说开饭了，女儿就乖乖地坐在餐桌前认真吃饭。虽然吃得不多，但至少已经有了一个很好的习惯。

此外，我们必须放松心态，不要过于去在乎孩子这顿没有吃蔬菜，或者今天吃得比较少等，并为此而感到难过、焦虑或者恼火，甚至去乞求孩子吃饭，或者强迫、威胁孩子吃饭。当然，更不要用零食来奖励孩子吃饭。就像大人一样，每个孩子的饭量也不一样，每天的胃口也不一样。只要孩子体内不缺什么，健健康康的，就不要自寻烦恼。



### 忠告 3

成长的危险，一起战胜





## 让逃学的孩子重返课堂

现代社会中，在小学和初中逃学现象并不少见。对于孩子的逃学，不少家长往往认为是孩子调皮，不求上进，因而采取各种手段，甚至加以惩罚，强迫孩子上学。其实，逃学的孩子并不是坏孩子，也许他们逃学的背后，有着不为人知的深层原因。

一位家长说接到学校的通知才知道孩子已经两天都没有去上学了，她一听气得都快要晕过去了。孩子平时学习成绩一般，为此她和孩子的爸爸真是费尽了心思，这次考中学，他们四下托人好不容易才把孩子安排进了区重点，谁曾想竟然发生这种事，真是让人伤心。而且据老师说，这已经不是他第一次逃学了。

那么，这些在我们看来是身在福中不知福的孩子究竟为何逃学？最常见的有以下几个原因：

**学习成绩差：**很多孩子逃避学习是因为学习成绩太差。试想，如果我们每天都面对一个怎么做也做不好的事情，我们也是会没有积极性的，有些孩子可能就是不适合学习，怎么学都学不好，这样就自然而然会产生离开课堂的念头。

**精神压力大：**很多家长望子成龙心切，因此对孩子提出很多不切实际

的期望，比如让孩子考试要达到全班前几名、让孩子学钢琴要在两年内过四级。这些期望和孩子达不到期望时的惩罚，自然就会给孩子带来很多精神上的压力，以至于让他们产生恐惧学习、逃避学习的念头。

**网瘾：**现在的孩子比从前的孩子幸福多了，电脑、电子游戏、娱乐体育项目充斥着他们的生活，再加上玩耍是孩子的天性，因此如果我们对这些控制不好，就很容易让孩子养成类似于网瘾的顽症。

**同学关系恶化：**孩子逃学的另一个重要原因是同学之间关系恶化，如果孩子在学校里总是受到其他同学的嘲笑、欺负，那他们就感觉不到学习的乐趣，只会把上学当成煎熬，这样就必然出现逃学的现象。

**读书无用论：**一些父母认为，条条大路通罗马，孩子不上学也未必就不能成功，你看现在社会上很多的企业家还是农民出身呢！而近年来，受个人财富意识的觉醒和“一切向钱看”思维的影响，这种错误论调更加甚嚣尘上，有些孩子刚刚上了几年小学，就满脑子都是所谓“读书不挣钱”的观点，逃学的行为也就不足为奇了。而这种思想又多半是受父母的影响，或父母对此并不反对。

一个小男孩刚上初一，成绩很好，但最近上课不注意听讲，作业也不交，还经常逃课。问他，答曰：“上学没意思，不如出去做生意来劲。”

老师把他的爸爸请到学校，说明了情况，没想到孩子爸爸竟然不以为然地说：“孩子不愿读就不读了，反正读书也没什么用，又挣不来钱。你看我才上到小学四年级，现在不照样吃香喝辣的吗？最近我家里想开个网吧，孩子要不上学了正好可以出来给我看网吧……”

有调查显示，孩子的逃学问题多数是由迟到、早退、请病假发展而来的。比如有的孩子禁不住学习的压力，就会偶尔通过迟到早退或者请病假的形式争取到一点自由的时间，而有些家长一听说孩子不舒服就给老师打电话



写假条，也增加了孩子装病逃课的信心，孩子“尝到了甜头”，进而慢慢地就养成了躲避上课的习惯，晚来早走就演变成了逃学。

对于孩子的逃学行为，家长一味讲大道理收效甚微，而如果用粗暴惩罚的方式来解决问题，更是不会起到任何作用，反而可能会让孩子产生“破罐子破摔”的逆反心理，更加不愿意进课堂。那么，做家长的该怎么办呢？

### “胡萝卜加大棒”政策

当发现孩子有逃学的行为时，父母可以一个唱红脸，一个唱黑脸。先由一方给予及时必要的惩罚，比如减少他当月的零花钱；让他单独待一段时间，不准看电视玩电脑，一个人好好反省；每天让孩子回家报告他这一天的动向并打电话去学校证实等等。

而同时另一方则采取怀柔的政策，找孩子谈谈心，问清楚孩子逃课的原因。比如孩子学习任务太繁重，就主动帮助孩子减轻一点；如果是因为孩子缺乏玩的时间，就要果断地增加孩子的课余时间，让孩子在课外时间玩儿得痛快；如果是被老师批评了或者被同学欺负了，就要带着孩子去学校对事情做一个彻底的解决。

总之，“胡萝卜加大棒”政策就是让孩子意识到逃学对他本人的害处，同时又对孩子的逃学问题做出根本性的解决，这样一方面可以让孩子认识到父母并非拿他没有办法，同时又可以让孩子体会到父母对他的关心。

### 让孩子假期去打工，体验生活

不是不想上学吗？那就顺应他的要求，让他去打工试一试，体验一下到底哪个感觉更好。

一对夫妇都毕业于名牌大学，让他们头疼的是儿子不喜欢读书，16岁

的儿子高考失利，让妈妈很痛心。他们决定让儿子去补习，儿子却说“宁可上工地干活也不愿去补课”。夫妻俩就狠下心，将他送到了建筑工地当搬砖工。干了没一个月，儿子就表达了次日就去补习班补课的请求。

美美的父母都没什么文化，因此希望她好好学习，但她却热衷于打扮、上网，在劝说无效的情况下，妈妈就给她下了最后通牒：如果不肯学习就去打工。美美一气之下就去餐馆找了一份刷碗的工作，然而平时连家务活都没干过的美美看着后厨的场景就害怕。而且餐馆有明确规定，迟到、不小心摔破盘、碗，都要扣钱。好不容易坚持了20天，美美就干不下去了，才知道打工远比自己想象的辛苦，而爸爸就常年在外打工。她向爸爸妈妈保证，自己一定好好学习。

没有什么比亲身体会给人的教育更深刻了，如果有机会，不妨让孩子在暑假的时候锻炼一把，也许比逼着他去补习班更有效。

### 抓住带头逃课的“头头”

有时候，逃学并不是个人行为，而是集体行为，因为每个孩子都有自己的小伙伴的，如果这个集体里的孩子都是逃学的“行家”，那么即使想办法让孩子安稳下来，但他肯定很快又会在其他孩子的怂恿下再次逃学。

这时，我们就要从源头入手了，所谓“擒贼先擒王”，我们可以邀请孩子的朋友们来家里做客，告诉他们“你们小团队的秘密我已经掌握了”，在尊重孩子们的同时，再对他们做出引导，提出以后不要逃课的要求，一般的孩子对于自己父母以外的朋友家长的要求还是会认真考虑的。做这件事的时候，家长必须保证充分的尊重，因为逃学的孩子平常受到的待遇总是非打即骂，尊重他们有时反而会起到更好的效果。



## 家长越束缚，孩子越叛逆

叛逆的孩子就像一只小刺猬，不能碰，碰着就扎人，或者团起身体拒绝与你沟通。很多家长对此束手无策，但要知道，这只是孩子成长过程中的一个正常现象，父母没必要为此惊慌。

彤雅 13 岁了，一直很乖，很听爸爸妈妈的话，但最近她突然性情大变，总是喜欢和父母对着干。

小学毕业后，父母为她选择了就近的一所重点中学作为报考志愿，而她偏挑选了一所离家较远的中学。她不是不喜欢离家近的中学，只是因为那是父母的选择。彤雅有鼻炎，父母为她买了滴鼻药水，她却故意把它扔了；父母问她考试成绩，她明明得了优秀，却偏说不及格。

淑宁性格开朗，李维学习出色，加上两个人的家距离不远，上学放学常一块儿走。淑宁的父母为此很焦虑，害怕女儿早恋，因此经常暗中盯梢他们。

一天放学，淑宁发现自己的自行车坏了，李维就载着她回家。走到家门口的時候刚好碰到了淑宁的母亲，淑宁的母亲见状气愤极了，就开始责骂：“你怎么这么不害臊，年纪这么小就谈恋爱。”淑宁有口难辩，不管怎么解释，妈妈也不肯相信，于是一气之下就说：“你们硬说我们在谈恋爱，

那我们就偏谈给你们看看！”之后，淑宁和李维真的发展成了恋爱关系。

叛逆的行为在初期一般表现为：习惯性地和父母、老师顶嘴，爱反驳否定他人；上学迟到、不认真听课，甚至逃课，纪律意识淡薄，我行我素；对待批评持无所谓的态度；喜欢故意和人过不去，看什么都不舒服等。

严重的则会表现出诸如：言语行为偏激；男生吸烟喝酒、女孩子打扮成人化；有离家出走、早恋、偷窃等严重的不良行为。

叛逆的孩子就像一只小刺猬，不能碰，碰着就扎人，或者团起身体拒绝与你沟通。很多家长对此束手无策，但要知道，这只是孩子成长过程中的一个正常现象，父母没必要为此惊慌。

## 正确认识叛逆

美国著名儿童作家玛格丽特·怀兹·布朗女士曾经出版过一本插图童话，名字叫做《逃家小兔》。故事讲的是某一天，一只叫尼巴的小兔子突然对妈妈宣布说“他要跑走了”，接着就以此为主题和妈妈进行了一番有趣的对话。

其实，很多的家长都要面对着和尼巴妈妈一样的问题，一直都黏在自己身边甩都甩不掉的孩子，有一天突然想要离开我们了，就像《逃家小兔》里面的那只小兔子尼巴一样，毫无征兆。很多家长为此愁眉不展，其实孩子的这种表现并没有什么可奇怪的。孩子想要离开我们是孩子成长的表现，是孩子越发想感受自我的力量了，这是孩子的叛逆本性驱使的。

随着孩子年龄的增长，每个孩子都会步入一个叛逆期，在这个叛逆期里，孩子的独立意识和自我意识会日益增强，他们迫切希望摆脱家长对他们的“束缚”。他们不再同意自己是“小孩”，而常常以成人自居。他们时刻想表现自己，而正是由于他们感到外界对他们的忽视，从而才产生了



叛逆的心理，从而采用各种手段、方法来确立自己与家长的平等地位。对于孩子的叛逆期，家长不要太过紧张，只要做好对孩子的疏导，就不会因此对孩子以后的成长造成不良的影响。

### 下放些权力给孩子

因为孩子进入青春叛逆期后，格外渴望得到外界的认可 and 尊重，父母注意权力的下放，一方面是对他们想要表现自我的满足，另一方面也是对他们人格的尊重。

初二的志新在作文里写道：我不明白为什么爸爸可以编软件一编一通宵，而我上一会儿网妈妈就会一遍一遍地催促我快去睡觉。有什么不同吗？就因为我是小孩？我已经十四岁了，不小了。我就不能自己来决定每天上网几小时，或者几点上床睡觉吗？还有，妈妈给我买衣服总爱买那些带卡通图案的，而且从来都不让我自己挑选，总说我什么都不懂，还喜欢在公共场合叫我的小名“臭臭”，弄得同学都笑话我。

随着生理和心理的发育，孩子开始有了追求独立的愿望。他觉得自己已经长大了，讨厌父母把自己当作小孩子，希望能够像大人一样拥有独立自主的权利。那做父母的就不妨尊重他，给他一些权力。关于孩子自己的事务，家长切不可擅作主张，哪怕是看似无关紧要的小事。一位母亲说，女儿已经好几天不理她了，就因为她没经过女儿的同意就把她穿过的一件衣服送人了。

和孩子谈话时，尽量去掉诸如“你应该如何”“你必须如何”“你知道什么啊”这类的话语，尽量用“你放手去做吧”“我相信你能行”这样的话激励孩子，因为叛逆的孩子在内心深处是不认同他人对自己的指点的，尤其是父母的指点，即便是为他好的话，他听着也会有逆反心理。如

果把指点的话语改成鼓励的，反而会让他们冷静下来，在遇到困难的时候，他们也能够更坦然地向父母求助。

## 保护孩子的隐私权

父母总是以“我怕你被人带坏了”等理由私自进入孩子的房间偷看信件、日记、聊天记录，这无疑是对相互之间关系的一个重大打击。每个人都应该有各自的隐私，父母有什么资格偷看孩子的隐私呢？叛逆的孩子一般是不愿意对父母敞开心扉的，但即使这样，父母也不应该用这种类似于强迫的手段去了解孩子，要知道你不尊重孩子的同时，孩子也会对你产生不尊重的心理，因此不就更加叛逆了吗？

“爸爸妈妈是为了你好”这句话，不用说孩子，有些家长的耳朵恐怕也听出茧子来了，那为何还要一代代地灌输呢？叛逆期的孩子对于父母的“爱”是相当敏感的，一点点超出正常的“爱”都可能给他们带来极其激烈的反应。



## 早恋不是洪水猛兽

.....

早恋是青少年成长中的一种正常情感。家长不能扼杀、阻挡，应该学会疏导，多和孩子谈心，告诉他可以有这种感情，但是不能把学业耽误了。很多孩子早恋是由于缺少家庭的温暖 and 爱护，他们渴望得到他人的温暖，所以，对孩子少一点责怪，多一点关爱吧，说不定早恋问题也就迎刃而解了。

.....

当看到刚刚 8 岁的小男孩搂着同班的小女孩“招摇过市”，走几步还在女孩的脸上亲一口时，父亲有点坐不住了。这么小的孩子，就懂这个了？

“我们怎么会养你这么个孩子，我们的脸都让你丢尽了。”一个 14 岁的女孩因为早恋而早孕，父母陪她在医院做流产，因为受不了别人的眼光而反复指责孩子。

一个上高一的男孩因抢劫被抓，他还有一个特殊的身份：一个月大婴儿的父亲。因为他和同班的女生早恋被老师发现，做停课处理，双方父母也不能接受他们的行为，不断斥责。两个被抛弃的孩子干脆在外面租了一间房子同居了，不久女孩怀孕，两个人商量后，决定将孩子生下来证明他们的爱情。但孩子出生后，他们才知道有多难。因为没钱，男孩就上街抢劫，被公安局拘留。

## 孩子早恋，父母的责任

有些孩子家庭环境比较特殊，父母关系紧张，经常吵架或者父母离异，使得孩子感受不到家庭的温暖，因此在情感需要方面得不到满足；也有些家长教育方法不当、自身行为就很不检点，使得孩子对家庭不满，便产生了在异性同龄人中寻求感情寄托的冲动。

有一位父亲，整日忙于生意上的应酬，经常他没起床，女儿就上学去了，等他晚上回家，女儿已经入睡了。他和女儿连面都很少见，更别说交流了。再加上妻子很强势，对女儿的管教很是严厉。

当得知女儿和一个比他大几岁的男孩儿恋爱时，妈妈非常愤怒，劈头盖脸对着女儿一通责骂。这位父亲拿出电话，让女儿现在就打电话和男孩断绝关系。女儿非但不听，还倔强地说：“这都是你们造成的，你们不爱我就自然有人爱……”

这对夫妻应该好好反思一下，女孩之所以选择早恋，一方面是因为她感觉被父亲忽视了，所以就没有安全感，想找一个成熟一点的男孩来弥补父爱。而另一方面，做母亲的又太强势，总想控制孩子，这自然也就激发了孩子的叛逆心理，因此通过早恋来表示对母亲的不满，“报复”母亲。

## 对孩子的早恋，不要太敏感

妈妈在帮女儿思思整理房间的时候，看到了压在书桌底下的一封信。粉红色的桃心信封特别显眼，妈妈不禁心里“咯噔”了一下，但是出于对女儿的尊重，妈妈并没有打开那封信。

晚上，思思放学回来，妈妈问道：“思思，今天帮你整理房间的时候，看到你桌上有封信，是谁写的啊？”

“妈妈，你偷看我的信了？”



“没有，我们不是有约定吗？妈妈不会偷看你的信件和日记。”

“这还差不多。”

“那你能告诉妈妈信是谁写的吗？”

“一个同学。”

“同学？男同学还是女同学啊！有事不能当面说吗？还需要写信。”

“哎呀！妈，你真麻烦，问来问去的。”

“思思，你现在正是学习的关键时期，可不能早恋啊！”

“谁早恋了？我不过是收到封情书嘛！是他愿意给我写的，又不是我自己要来的。能怪我吗！”

“那你是什么态度？”妈妈继续问道。

“能有什么态度，你们成天这么管着我，我能有什么态度！”

“思思，你一定要把握好自己，你还小……”

“哎呀！妈，行了行了，不就是一封破信吗！干吗这么敏感？唠唠叨叨的没完，烦死了……”思思说着，走进了自己的房间，关上了门。

从生理上来说，进入青春期以后，孩子由于性激素的分泌，会出现明显的第二性征，使身体外形及体内功能发生很大的变化。这一变化一方面导致孩子产生对性别角色的疑惑，另一方面也会让孩子在对待异性的心理上产生一些变化。男女双方从互相排斥到互相吸引再到渴望交往。

其实，孩子有这种心理是正常的，更多的时候，家长所谓的早恋，其实只是孩子对异性产生的一种好感。家长大可以把孩子出现早恋的问题看作是青春期的正常现象，在同孩子讨论这个问题时也不要如临大敌。

### 理智对待早恋，防止激化矛盾

如果你已经掌握了能够证明孩子早恋的充分证据，但孩子拒不承认，

那你也千万不要纠缠在孩子撒谎的问题上。要采用其他方法引导孩子把问题坦白，这样慢慢地孩子就会觉得家长重视到了他们的情感，他们才可能和你有进一步的交流。

如果孩子肯承认他早恋了，即便发生了你最不愿意看到的事情——早孕，那家长也不应该暴跳如雷。因为孩子“恋爱”已成既定事实，呵斥和惩罚对他们是不起作用的，只能把事情变得越来越糟，并且激化两代人之间的矛盾。

网上曾经流传一篇帖子——上高二的儿子怀孕了。一家三口看电视的时候，儿子郑重宣布了一个让父母窒息的消息，他已经怀孕两个月了，而且还说，他们俩已经决定把孩子生下来。

孩子的爸爸当场昏倒在地，孩子的妈妈知道，来硬的肯定不行，那只好迂回解决问题。

她先是决定尊重他们的选择，并且表示会尽心尽力照顾她，但前提是她不可以放弃学习。儿子自是欣喜不已。

先是补充营养，喝以前讨厌的牛奶，吃鸡蛋，停掉体育课、一切零食和电脑。她还把自己两本厚厚的孕期日记给了儿子，孕期的反应、变形的身材、生产时的疼痛，让两个孩子很快就放弃了当初的决定。

有一位母亲也很智慧，当她得知儿子怀孕的时候，忍住了心中的怒火，没有责怪她，而是把她当成生病的孩子来照顾，像朋友一样陪她聊天，给她讲生理卫生和避孕常识，讲自己初恋的感受……终于让儿子放松戒备，也放下包袱，把心里话说给妈妈听。

### 和孩子分享你的恋爱经历

面对早恋的孩子，最重要的就是疏导。很多父母喜欢对孩子讲大道理，



其实效果并不好。家长可以选择分享一些自己的恋爱经验给孩子，因为大人越是禁止的东西孩子越是想尝试，让孩子知道，这种感觉原来爸爸妈妈也曾经有过，就可以从心底里打消孩子对早恋的神秘感。

涵阳 14 岁的时候第一次收到了男孩子给她写的信，她既感到羞涩又觉得兴奋，脸上藏不住秘密。妈妈看出了女儿心里的忐忑，于是表示希望和她分享这个成长的小秘密。

妈妈对女儿说：“妈妈在你这个年龄的时候，也有过这样的经历，当时我就是这种复杂的心情，好像在心里揣了一只小兔子，快要跳出来了。”

“那后来呢？”女儿好奇地问。

“我那个时候很胆怯，真不知道该怎么办，于是我拉着自己最要好的朋友和男孩子去约会，结果被你的外婆撞见了。当时我害怕极了，以为你外婆会责骂我，但是外婆却说这是一个美好的经历，而且每个女孩都会遇到，但是她和我做了个约定。”

“是什么约定呢？”涵阳急忙问道。

“外婆说她不会干涉我的决定，但是前提是我必须顺利地完成学业，从中学毕业。”

“再后来呢？”

“虽然我的成绩不太好，但是我遵守了和你外婆的约定，为了能够完成学业我埋头苦学，把其他的事情都抛在脑后。一年后我中学毕业的时候，我几乎记不起那个男孩子的样子了。他现在只是我心里一个美丽的剪影，因为妈妈现在明白，这种感情不是爱情。”

涵阳闪着大眼睛问妈妈：“妈妈，你会怎样对我呢？”

妈妈温和地笑了：“妈妈会和外婆一样，交给你决定。”

涵阳也笑了，对妈妈说：“那我也会像你一样。”

## 正确引导，让坏事变好事

对于孩子的早恋问题，父母其实还可以进行利用，让坏事变成好事。

有位母亲面对早恋的儿子并没有选择批评，而是先去调查了一番儿子“女朋友”的情况，在了解到那个小女孩是有名的学习尖子之后，她对儿子采取了如下的措施：她先是找儿子谈话，让儿子认识到两个人在学习上面的差距，然后教导儿子，以后的学习时间还很长，如果他老是跟不上那个女孩的话，那两个人总有一天是要因为选择学校的问题分开的。如果真的想跟女孩永远在一起的话，就要在成绩上和女孩保持一致才行。

听了母亲的话之后，儿子也认识到了学习的重要性，从此在同女孩的交往中，也将更多的精力放在了向女孩请教功课上面。

一般来说，男孩在智力水平上发展比较快，逻辑比较强，思维比较活跃；而女孩在思维方法上则更倾向于形象化，她们观察细致，对学习的态度更认真。因此男女同学在一起学习是可以相互促进，相得益彰的，他们的思维方法互相启迪，往往能擦出智慧的火花。因此我们面对早恋的孩子们时，将他们的精力引导至互相学习上来，不就能把烦心的事变成快乐的事了吗？

再者说，“恋爱”中的孩子是非常在乎对方对他的关注的，因此如果借“恋爱”之口，对孩子提出一些对双方都有好处的要求，孩子是愿意接受的。



## 欲擒故纵，帮孩子戒除网瘾

网络是科技的产物，其本身是没有错误的。我们现在的孩子自控能力比较差，迷恋网络成瘾是他们本身的问题，作为家长应该引导和帮助，尽量发挥网络对孩子的积极作用，而不是采取封闭网络或呵斥孩子等消极手段。要知道，消极的手段一般只会带来消极的效果。

10岁的小齐，经常旷课偷偷去网吧上网，父母想用限制零花钱的方式阻止他去网吧，但无济于事。他花光了自己的钱之后就开始偷家里的钱，被爸爸发现后狠狠打了一顿。他又将偷钱的对象瞄准了班上的同学和老师，被老师发现后，就要求父母帮他转学。

一位母亲见儿子天天泡在电脑前，有时好几天都不说话，一气之下就把电脑装箱送人了。但儿子也一气之下跑去了网吧，整宿不回家。她只好一家网吧一家网吧挨个找，好不容易找到了，他却不肯回去，还扬言要敢强拉他回去，他就敢离家出走。

无奈之下，这位母亲找到他之后，就坐在他后面等，等他什么时候玩累了，有点想睡觉的意思时，就趁机跟他说：“孩子，回家睡会儿觉去吧！”

一对夫妇因为工作忙，很少陪孩子，孩子就迷上了网络聊天。他不断地在网上寻找网友，倾述心中的委屈和孤独，有的时候直聊到深夜。后

来他认识了一个外地的女孩子，两人聊得很开心，于是他便偷偷带上钱跑去看对方。他甚至还偷偷跑去办理了休学手续，不上学在家专心和网友聊天……

2010年，曾经有一个机构做过专项调查，结果显示我国未成年的网民已经接近2000万人，其中约六分之一的孩子不仅喜爱上网，而且拥有很强的网瘾，沉迷于虚幻世界难以自拔，由此产生了很多的家庭社会问题。

### 孩子为何会迷恋网络

其中，最重要的一个原因是，我们把网络当成了娱乐工具而非信息工具。想想，我们每天除了工作，都在利用网络做什么呢？看电影、打游戏、聊天，而这些对成年人的诱惑都是致命的，更别说孩子了。早在20世纪80年代的美国，电脑就已经开始走入普通家庭了，这比我们早了将近二十年，但在美国的未成年人当中，却从没有所谓“网瘾”问题的出现。因为在美国，家用电脑几乎全部是用来给父母办公用的，而美国的孩子是看着父母用电脑办公长大的，潜移默化中他们自然也就把电脑和网络当成了主要的信息获取工具，而不是娱乐工具。

当然，除此以外，孩子产生“网瘾”的原因还有很多，比如学习压力大，平时放松时间严重不足，以至于孩子只能在网络中寻求解脱；人际交往受困，在网络中寻求与人交往的满足；家庭氛围不好，父母对孩子关心和沟通不够等等。

### 和孩子一起上网，了解、引导孩子

要让孩子告别网瘾，首先要明白孩子沉迷于网络的原因和在网络中做的是什麼。这就要父母和孩子尽量沟通，如果沟通出现障碍，不妨陪孩子



一起上网。父母和孩子一起上网一起游戏，先了解孩子的心理和行为，然后再进行引导，转移其注意力。

儿子有一段时间迷恋网络，我试图了解原因，但他千方百计逃避主题。没办法，为了消除和他交流上的障碍，我只好又买了一台电脑和他一起上网。他看我不干涉他反而要和他一起玩儿，这下就高兴了，于是便把他平时上网做的一些事情都告诉了我。这时我才发现，他是被一款电脑游戏给迷住了。

于是我便开始研究起这款游戏来，毕竟是大人，我比他上手快得多，对于这款通过操作军队进行对战的游戏，他很快就不是我的对手了，于是变得不高兴起来。我一看机会来了，于是赶忙故作姿态地对他说：“你知道妈妈为什么这么快就比你打得厉害吗？是因为妈妈对这游戏里面的每一款武器装备都了如指掌……”儿子听了我的话，立即就表现出按捺不住的好奇心。

于是，我就向他说明这些武器装备的来源、生产国家，还向他介绍了两次世界大战的情况。这一下子就把孩子的兴趣从游戏转移到了军事和历史上面，接下来我再接再厉，又买了几本关于两次世界大战的儿童读物，还带他去了几次军事博物馆。

现在，儿子的网瘾警报已经解除，而且还在历史和军事方面培养了浓厚的兴趣，去年的全区小学生建模大赛，他做的模型飞机还获得了第二名。

### 转移并培养孩子的新兴趣

前面的铺垫，都是为了最后转移孩子上网的注意力。网络是模拟社会，因此网络的东西在社会现实中也都可以寻找到它的身影，就像我的孩子一样，他玩模拟战争游戏，我就把他的注意力转移到真实的战争历史上去。

孩子注意力转移之后，紧跟着就要培养孩子的兴趣。如果我没有培养出儿子对于战争历史、武器知识的兴趣，那么可想而知，等他对这些东西

的热情一过，注意力就又会转移到虚拟的网络世界上去。因此在转移了孩子对网络的注意力之后，紧跟着培养孩子的兴趣是非常重要的。

孩子喜欢玩足球游戏，就培养孩子踢足球的兴趣；孩子喜欢玩舞蹈游戏，就给孩子报个班真的让他去学街舞；孩子喜欢玩虚拟交友，我们就放开孩子的课余空间，给孩子创造在现实中交友的机会。这样孩子的网瘾消除了，兴趣也广泛了，而且还能从其中获取更多的知识，增加更多的社会经验。

### 利用孩子对电脑的痴迷

一个朋友专门开了一个培训班，专收那些有网瘾的孩子，他的做法就是给这些孩子电脑和网络，也任由他们去玩儿，但不间断地给电脑和网络制造一些“故障”。而出现“故障”之后他又不进行处理，只拿基本参考书给孩子，让他们自己去摸索，孩子们为了能上网，当然绞尽脑汁去自己摸索，这样慢慢地他们就能够稍微懂一些电脑网络知识了。

这时，再逐渐加大“故障”的难度，孩子们对电脑和网络的了解自然也就逐渐地深入了。而等到培训结课时，大部分的孩子对网络的痴迷早就已经转移到了对网络本身和电脑硬件的痴迷，这样不但网瘾解除了，孩子们还学会一套电脑和网络维护的本事。

这位朋友成功地将孩子对网络的痴迷转移到了对电脑及网络知识的痴迷上来，并且成功地培养出了好几批电脑小神童。

网络是科技的产物，其本身是没有错误的。我们现在的孩子自控能力比较差，迷恋网络成瘾是他们本身的问题，作为家长应该引导和帮助，尽量发挥网络对孩子的积极作用，而不是采取封闭网络或呵斥孩子等消极手段。要知道，消极的手段一般只会带来消极的效果。



## 不堪重负，孩子离家出走

.....

对于已经出走过的孩子，家长要耐心地开展针对性的教育。了解孩子的内心，尊重孩子独立自主的愿望，可以对他们少一点限制，多一点自由，一方面帮他们减压，一方面让他们意识到离家出走并不是解决问题释放压力的方法，在这之外还有很多更积极、更实用的解决问题的途径可以选择。

.....

初三女孩给妈妈写下宣战书：

我感谢你生育了我，但我不是你的奴隶，我是一个自由的人，从今天开始，如果你还想要我这个女儿，必须做到以下 10 条：

1. 不许动我的书包、抽屉。
2. 不许看我的聊天记录、日记。
3. 不许强迫我必须穿你买的超级难看的衣服。
4. 不许拦截我的电话。
5. 不许当着亲戚朋友的面说我比别的孩子差。
6. 允许我每天晚上有 1 小时的自由支配时间。
7. 允许我每周日休息时 9 点起床。
8. 允许我的朋友到家里做客。

9. 允许我听孙燕姿、周杰伦的歌。

10. 允许我反驳你的意见。

如果你做不到其中任何一项，我宁可露宿街头，去做小偷，也要毫不犹豫地离开这个家，让你永远也找不到我。我说到做到！

湖北某学校 15 名初三的学生集体离家出走，原因是摸底考试没考好，害怕回家挨骂。于是，他们就凑了几百元钱，坐上了南下的火车，后来因为钱不够，只好下车，幸好被车站民警发现。但令人意外的是，当民警问他们想回家吗？他们多数人居然都表示不想回。

家长面对离家出走的孩子，一般就两种手段，一是心疼孩子在外面吃的苦，因此以后无论孩子有什么要求都满足；一是愤怒地打骂威胁孩子，以后要是再敢离家出走就“永远不要再回来”。但家长们却没有想想，孩子为什么会有离家出走的想法？问题的解决都要从源头抓起，如果不和孩子进行正常地沟通，不了解孩子离家出走的原因，那上面的两种手段难免都会把孩子“管教”成“惊弓之鸟”，下次一有什么风吹草动，他还会选择离家出走。因此，面对孩子离家出走的问题，一定要弄清原因。

### 孩子离家出走的原因

孩子离家出走的原因很多，诸如：父母管教过于严厉，对孩子要求太高，给孩子的压力太大，以至于让孩子产生了厌烦心理，想要逃避父母的管束；也可能是因为家庭环境不好，父母经常争吵，让孩子夹在中间不知所措；还有可能是父母忽视对孩子的关心，或者是管教方式简单、粗暴；当然生活中的某些突发事件，也可能导致孩子离家出走，像孩子意识到自己闯了祸，不敢承担责任，也可能采取离家出走的方法来逃避惩罚。



当我们知道了孩子离家出走的原因后，就可以对孩子进行有针对性的疏导。比如孩子承受不了学习的压力，家长就可以主动减去一些孩子学习的负担，给孩子一些自由的空间；如果孩子是因为家庭环境不好，那家长就要从处理自身问题开始，尽量把家庭矛盾在夫妻两个人中间解决，不要影响到孩子；如果孩子是因为在社会上沾染了恶习或认识了不良少年而离家出走，那么家长就应该侧重让孩子认识到这些恶习和狐朋狗友的害处，不妨给孩子看一些这方面的电影、书籍，同时切断孩子与这些坏人坏事之间的联系。

### 什么样的孩子比较容易离家出走

平时性格内向的孩子、自尊心强不懂得释放压力的孩子、家长给的学习压力非常大但是成绩又总是不理想的孩子，在遇到父母严厉的斥责时，都比较容易出现离家出走的行为。而成绩落后又不爱学习、平时不遵守学校纪律、对学校和家庭缺少感情的孩子也是离家出走的重要人群。对于有过经常逃学的行为或者和校外不良少年接触频繁、沾有赌博恶习、迷恋网络游戏、贪恋金钱、具有吸烟喝酒等不良行为的孩子，家长也要特别注意。

在孩子离家出走的问题上，建议家长最好防患于未然，在孩子刚露出离家出走的倾向时，就提高警惕，将不好的苗头扼杀在摇篮里。家长要经常与孩子的老师和同学进行接触，从他们那里了解孩子的动态，对孩子的某些异样表现及时掌握，以便及时采取措施。

### 教给孩子一些独立生存的技能

这个建议看似无厘头，但是读者要知道，如果我们实在是拦不住孩子离家出走的脚步，那么作为退而求其次的措施，教孩子一些在社会上独立

生存要注意的事项，也是避免孩子遭受伤害的最好选择。

据香港《文汇报》报道，2009年6月，德国汉诺威的一对小情侣：只有6岁的男孩米克和7岁的女朋友安娜莱娜，在元旦的破晓时分，趁父母熟睡时，带着5岁的妹妹，收拾了包括太阳眼镜、气垫床、夏季服装、泳装及干粮等行装，从家中出发，步行了1公里到电车站后，再乘电车到中央车站，三个人打算搭乘火车再到机场，然后私奔远赴非洲结婚，妹妹是来当证婚人的。但“不幸”的是，三人在前往机场途中被警方发现，并通知了他们的父母。

德国的小朋友有如此强的适应社会的能力，就是与他们的教育方式息息相关的。他们要在幼儿园里度过很长一段时间，在这段时间里，他们都在做什么呢？他们参观了警察局，学习了如何报警，如何处理遇到坏人的情形，了解警察是用来做什么的；他们参观了消防警察局，了解了防火救火和逃生的知识；他们参观了市政府，认识了市长，明白了什么情况下可以求助于政府；他们学着去坐有轨电车，记住回家的路线；他们每周都跟家长去超市买东西，学习了如何付钱，购买自己需要的东西……

看着德国孩子的“社会课程”，我不知道读者是羡慕还是感慨，试想如果我们的孩子也具有如此丰富的社会经验，那么就算他们离开我们一两天，我们也不会因为怕他们受到坏人的侵害而坐立不安了。

### 保护离家出走孩子的心灵

对于已经出现了离家出走问题的孩子，父母也不要太过责罚，首先可以给孩子一个安静的环境，让他自己反思一下自己的错误。比如让孩子在一个封闭的房间里面待一段时间，在这段时间里父母不要去打扰他，等孩子想要开口说话的时候再坐下来和孩子聊一聊他出走的原因，并让他认识



到出走对于他自己和亲人的伤害。但这个阶段的主要目的不是让孩子感到羞愧，而是让孩子说出心里的压力、了解出走的危害。

总之，对于已经出走过的孩子，家长要耐心地开展有针对性的教育，了解孩子的内心、尊重孩子独立自主的愿望，可以对他们少一点限制，多一点自由，一方面帮他们减压，一方面让他们意识到离家出走并不是解决问题释放压力的方法，在这之外还有很多更积极、更实用的解决问题的途径可以选择。

## 抽烟喝酒，孩子的恶习来自家长

.....

处于成长过程中的孩子，总会表现出一些不恰当的行为。如果父母听之任之，一旦这些不良行为习惯成自然，它们必将成为孩子成长的羁绊，正所谓“千里之堤毁于蚁穴”。因此，作为父母，一定不能纵容孩子身上的恶习，要赶快防患于未然，并寻求迅速制止的办法。

.....

嗜好喝酒的年轻父亲每天吃饭时都要喝酒，为培养儿子的酒量，每顿饭都会喂给3岁的儿子一小点酒喝。结果半年后，儿子也染上了酒瘾，每顿饭都要求喝酒，一顿不喝酒就无精打采。

安徽省的一个4岁小男孩，连幼儿园都还没上，却已经学会了抽烟。家人说，这孩子抽烟上瘾，已经有两年烟龄了。而据邻居介绍，这孩子两岁的时候，就学着大人的样子抽烟，现在见了大人的面，也总是学着大人的语气向人讨烟抽。而且他家里还开着一个小卖部，要是没人给他烟抽，那就自己偷偷跑去柜台里面拿。

沈阳市的一个8岁小男孩，暴力倾向特别严重，总是喜欢在同学间挑起事端，动不动就和别人扭打在一起，严重时连砖头凳子都用上了，为此老师不知道找了多少次家长，但仍然没有用。问他为什么打架，他总能说一大堆理由出来，家长没办法，只好劝他不要和人家争，但他就是不听，



隔三岔五就带着一身的伤回家。

2006年11月，因失主上门“投诉”，重庆市一个男孩的母亲买来一米多长的大铁链，将其全天候锁在屋中一个煤气罐边。孩子的母亲痛苦地说：“我也是实在没办法了，只要一放开他立刻就会跑出去，结果肯定是又出去偷东西……”

孩子会沾染上一些恶习，从根本上说是因为他们的年龄还太小，心智还不成熟，因此很容易为外界的人和事所影响。而从孩子的心理角度看，又可以分为以下几种情况：

**一是模仿心理：**模仿他人是孩子的天性，很多孩子经常是看见他人做什么，自己就学着做什么；看见他人有什么，自己就想要什么。小的时候他们模仿家长和周围的人，等稍微年长一些，他们就开始模仿电影、电视、故事中的人物形象。很多孩子具有的抽烟、喝酒、打架斗殴以及偷窃犯罪等恶习，真是由父母或者一些不好的影视作品中学到的。

**二是独立心理：**孩子随年龄的增长，自我意识也越来越强烈，但又逃避不了父母的管束，因此有些孩子就往往产生一种心理，妄图通过一些极端的手段，来获得人们的关注，以证明自己的独立。

**三是从众心理：**对于稍微大一点的孩子，周围同学和朋友的影响要远胜于父母和老师，因此坏孩子总是有三五一群的特点，而在他们这个小团体里面，恶习相互传染，以至于他们认为吸烟、喝酒、打架斗殴都是一种很“酷”很合群的行为，如果没有这些恶习，反而会被朋友看不起。

**四是解脱心理：**有些孩子由于学习任务繁重或者家庭关系紧张等原因，产生了很大的心理压力，而自己又不会采取一些释放压力的方式，因此只好通过这些恶习来寻求解脱，甚至是报复父母。

对于孩子的恶习，作为父母，应该了解到孩子的心理，这样才好“对

症下药”。我们看到孩子的很多恶习其实都是些无意识的，因此就不能把他们与大人相提并论，要解决孩子这些恶习，应该着力于疏导而不是惩罚。

## 戒烟

对于孩子抽烟的问题，我们要先从认知上让孩子意识到抽烟的危害，这个过程可以通过给孩子讲一些香烟的知识，让孩子参观一下因为抽烟而引起疾病的患者的图片，用严酷的事实来触动孩子的心灵，让他在心底里对香烟产生反感和恐惧。

接着我们要从根本上解除孩子对烟草的依赖，很多孩子吸烟是为了好玩儿，并没有成瘾，但也有一些孩子由于长时间的吸烟，在生理上已经对香烟有了依赖。因此我们可以采取一些大人戒烟的方法来引导孩子戒烟。比如：可用替换疗法，如果每天饭后孩子都抽烟，那我们就可以在饭后给孩子找一点别的事做，使孩子两只手不闲着，用其他好的习惯来替代孩子习惯性吸烟；厌恶疗法，在孩子手臂上带一个橡皮圈，当孩子想吸烟的时候，就用力弹，让疼痛的刺激来使孩子对吸烟逐渐产生厌恶的感觉；还可以在每次想吸烟的时候，就让他嚼口香糖、含喉片等其他给口腔带来味道的东西来代替。

最后，我们还要净化孩子周边的环境。我们当中的很多大人，下定决心戒烟，并且已经戒了很久，却因为偶然看到别人抽而控制不了自己导致前功尽弃。孩子也是如此，如果他周围的小伙伴都抽烟，那孩子即使在家长面前能戒掉，但在其他人的影响下，很容易就又会把香烟塞到嘴里去。因此我们要想让孩子彻底戒烟，就需要净化他周围的环境，给他一个没有“烟枪”的朋友圈。



## 戒酒

一般来说，酒对于人的危害并没有香烟那么大，但对于身体和心理都还不成熟的孩子来说，喝酒也是非常不好的习惯。首先，孩子还处于长身体的阶段，身体的各个器官都还没有发育成熟，特别是消化系统。如果在这个阶段大量饮酒，会给孩子的身体造成非常大的伤害。酒中的酒精会给肝、胃带来非常大的刺激，长时间饮酒，可能会让孩子产生肝功能的疾病。而在心理方面，酒精具有麻痹人思维的效果，孩子在心智还未成熟的时候就大量饮酒，很容易导致精神萎靡不振、注意力无法集中、接受知识的能力减弱等问题。

在解决孩子饮酒问题方面，父母所要做的最重要的一点就是树立好榜样，因为酒对于孩子的诱惑力并不如烟那么强，很多孩子染上饮酒的习惯都是来自于对父母的模仿甚至是父母的纵容。因此想要孩子戒酒，做父母的首先就要戒酒，给孩子创造一个无酒的环境。

接着，父母还要尽量淡化酒对于孩子的神秘感。因为有些孩子是把喝酒看作一件只有大人能做的事情，再加上喝酒之后酒精带来的麻醉作用，就自然而然地在孩子的脑子中产生了一股神秘的感觉。对此，家长可以通过给孩子介绍一些关于酒的知识来帮孩子揭开酒的神秘面纱，比如带他去观看酿酒的工序，拿出一些工业酒精和医用酒精给孩子观察等等。

## 打架斗殴

对于孩子暴力和犯罪的行为，家长要十分注意，因为无论是打架斗殴还是小偷小摸，如果不在孩子小的时候加以控制，等孩子长大之后就有可能成为他们犯罪的根源。

对于孩子类似的行为，家长首先要充分与孩子进行沟通，不要动则打

骂，这样只会激发孩子的逆反心理。家长最好选择坐下来和孩子进行彻底地交谈，弄明白孩子出现暴力和犯罪行为的根源在哪儿。比如有个孩子在学校里老是打架，每次都是鼻青脸肿地回家，回家之后父亲总是不问青红皂白就对孩子一通斥责，但后来才知道，孩子打架的原因是同学总是取笑他家里穷，还总合起伙来欺负他，没办法他只好反抗。

在了解到孩子出现问题的根源之后，就可以采取一些惩罚的措施了。比如把孩子关在一个封闭而又乏味的地方，比如家里的卫生间，让他一个人待一段比较长的时间，然后对孩子说，如果他不改掉这些坏习惯，有一天他就会被人永远关在这样的房间里面，以此来对孩子产生威慑作用。

当孩子在心理上认识到自己的错误，并了解了这样的行为的后果之后，家长再教给他们处理人际关系的方法，帮孩子树立正确的人生观，培养他们正确的价值观。比如要孩子请同学来家里玩，或者带孩子去给一些需要帮助的人捐款等等。

其实，孩子身上的不良恶习不止这些，有的比这些严重，有的则是很小的毛病。但是千里之堤毁于蚁穴，无论孩子的问题是小还是大，家长朋友都应该引起注意，采用正确的方法去解决它们，从而培养出一个身心健康的孩子。



## 避免孩子遭性侵害，熟人比陌生人更危险

在国外，性教育是很正常的一件事情，孩子的父母会早早地对孩子讲。可能因为保守，中国好像不注重让孩子有这方面的自我保护意识。尽管很多家长警告过孩子“不可以接受陌生人的糖果和饮料”“不坐陌生人的车”，但是这样做收效甚微。

近些年，儿童遭受性侵害的案件可谓屡见报端。

什么“五旬公务员猥亵小女孩”，什么“教师猥亵女生”等。而在这些让人愤慨的事实面前，可悲的是，大多数人对这一敏感话题仍是遮遮掩掩，家长也极少与孩子谈论预防性侵犯的问题。他们至多会告诉孩子要警惕陌生人，却不会直截了当地告诉孩子要预防性侵犯。甚至有的七八岁的儿童被性侵犯了却不知道发生了什么事，这说明了性教育的滞后以及对儿童进行预防性伤害教育的缺失。

在国外，性教育是很正常的一件事情，孩子的父母会早早地对孩子讲。可能因为保守，中国好像不注重让孩子有这方面的自我保护意识。尽管很多家长警告过孩子“不可以接受陌生人的糖果和饮料”“不坐陌生人的车”，但是这样做收效甚微。

还有的家长寄希望于学校的生理卫生课，但是关于性侵犯的章节老师也是开不了口的。即便某些学校组织警员借血淋淋的案例来讲这个话题，

但由这些不了解儿童心理、没有经过专门训练的人来谈性侵犯，只会令孩子产生病态的恐惧。

有些事情越是藏着掖着故作神秘，也就越容易出事。当孩子受到来自他人的攻击时，比如绑架或毒打，他会选择各种方式保护自己，呼喊、挣扎或者伺机逃跑，这是我们教过他们的。可是，为什么当孩子特别是女孩，受到性方面的侵犯时，却常常不知所措呢？这其中的原因就是“被害前”她们根本不知道这是性侵犯，有时会认为是另一种形式的“体罚”。甚至，即便是知道痛，孩子们也不懂得如何应对大孩子或成人的行为，更谈不上保护自己了。

一生的伤痛和阴影已经造成，但孩子还不知道；即便模糊知道了，但他们不敢说出来。就这样，当家长发现这残酷现实的时候，一切伤害都已经铸成，追悔不及。性保护教育的滞后和儿童预防性侵害教育的缺失造成了一个又一个悲剧。今天，关于性保护教育，值得我们所有的家长关注。

### 不要贻误性教育的最佳时间

很多家长会觉得孩子还小，以后长大自然就明白了，这种想法延误了性教育的最佳时间。大约从孩子2岁半到3岁半的时候，好奇心开始旺盛，他们会不断提问。很多孩子会问“为什么男孩和女孩不一样”“我是怎么生出来的”……他们并不知道这是一个有关性的问题，但是如果我们的回答让孩子形成了错误的印象，那这种误解会影响很深远。

根据研究，在中国，孩子性教育最佳时间是3岁到5岁。这时候，给孩子讲性生理知识比给初中生讲要轻松得多。在洗澡换衣服的过程中，循着孩子的好奇心，父母可以很自然地和孩子谈论身体的各个部分，像教孩子认识手指、脚趾那样去认识自己的性器官。当然，也就可以自然地讲到



如何在这方面保护自己。

### 明确告诉孩子如何保护自己的身体

父母不要对孩子讲那些活生生的案例，这样只会把孩子吓怕，而是需要明确地告诉孩子怎么做。美国儿科权威本杰明·斯波克说过：“为了使这种警告听起来不那么令人恐惧，我会跟3到6岁的小女孩说，如果大孩子想碰她的私处（阴蒂或阴道），就不应该让他那么做。”我觉得，我们可以更明确地告诉孩子，除自己的同性父母之外，任何人包括自己的异性父母都不能观看或随意触摸自己的身体，尤其是自己的隐私部位。无论孩子是男孩还是女孩，这点都同样重要。

### 让孩子学会拒绝，哪怕对方是熟悉的人

很多家长教导孩子防范陌生人，这点是很重要的。不过，这是不够的。随着社会变化的加快，我们的孩子面临着和我们不同的成长空间。在现实生活中，性侵犯儿童的凶手中80%，甚至90%是亲近的熟人。而对于熟悉的人，人们的防范意识通常是很弱的，尤其是孩子。因为孩子还小，天生就是被动的接受者。

现在，色狼老师越来越多，我们孩子在学校里的安全也难以保证。童话大王郑渊洁曾针对校园性侵害的事件写过一篇博文《没对孩子说这句话就不是合格的父母》。他在文章中说：“从孩子上幼儿园第一天起，作为父母，要对孩子说一句话。没说这句话，您就不是合格的父母。这句话是：‘除了爸爸妈妈和医生，任何人不能往你的衣服里伸手。’”父母要告诉孩子，任何人的任何行为，只要让你感到痛或不舒服，就要立刻表示反抗，即使他是叔叔、老师或其他有权威的人。

还有，重要的一点是告诉孩子“你要勇敢地告诉我，我知道这不是你的错”。受害人能够保守秘密是性侵犯者很关注的一点，因此他们会在摸孩子身体之前或之后警告孩子保守秘密。我们需要让孩子知道这种“秘密接触”是不好的，是对自己的伤害，无论对方如何威胁，都不要害怕，都必须告诉爸爸妈妈。

香港有很多关于拒绝性侵犯的公益广告。德国也出过一本性教育的图书。他们往往会用卡通的人物形象和简单的语言告诉孩子，如果有人对你做这样的动作，或者说这样的话，你就应该告诉父母。这些资源都值得家长们去学习和借鉴。



## 忠告 4

心飞翔，孩子最不该有心理包袱





## 小心，别把孩子逼出抑郁症

一般来说，患抑郁症的孩子主要是由于家长给予的压力太重，对孩子的期望太高所致。由于孩子的心理承受能力较弱，如果时常遭到指责，就很容易受到心理伤害。如果孩子患了抑郁症，家长首先就要从改变自己不良的教育方式做起，注意为孩子营造一个亲密、温馨的家庭环境，让孩子充分感受到家庭的温暖。

10岁的晨晨读小学四年级，但最近妈妈发现他的情绪一天比一天低沉，上学之前都要发脾气，拒绝乘坐校车；还常常说头痛，拒绝去上学；以前报的兴趣班，现在也是无精打采地应付；放学后，不愿意写作业，话也很少说，经常把自己关在屋子里不肯出来。

妈妈带晨晨去检查身体，各项指标都正常。妈妈又带孩子去看心理医生，才知道，原来晨晨是因为学习压力大，而患上了儿童抑郁症。

蓓蓓9岁那年父母离异，她随父亲一起生活。爸爸工作忙，妈妈不在身边，蓓蓓很懂事，学习成绩也不错，但常常一个人发呆，很少和朋友出去玩，有点孤僻。让爸爸最为担心的是，从9岁到12岁，蓓蓓的个头就再没变过。

经过医生检查，蓓蓓是因为父母离异长期心情抑郁，抑制了生长激素

的分泌，造成身高发育不良。

抑郁是一种较持久的、忧伤的情绪，一般只发生在长期处于高度工作生活压力下的中年人群中。但现在，在我国青少年儿童中，越来越多的孩子郁郁寡欢，甚至有些还患上了严重的抑郁症。

我接触过很多患有抑郁症的孩子，他们的家长几乎都没有在第一时间发现孩子情绪低沉的真实原因，以为孩子在赌气、耍小性子，过一会儿、过几天就好了。其实，他们也许正在错过调节孩子情绪的最好时机。

当你发现孩子最近情绪一直低落，甚至说出“不如死了算了”的话，千万不要觉得无所谓，当孩子说着玩儿的。此时，孩子心理也许正在经受挫折和压力，需要你的安慰和疏导。

一名12岁的孩子患上了抑郁症，他把自己患抑郁症的感受都写进了日记中。尽管日记上的字写得七扭八歪，但是日记的内容却是他患病时的真实感受。他在日记中这样写道：我不想继续活下去……半个月后，这个孩子被家人发现在自己的卧室中割腕自杀了……

我想说的是，与其等到孩子们因为承受不住内心的压力，而采取这么极端的方式来解决问题，不如做家长的及早发现孩子的情绪变化，及时给予正确的引导，以避免悲剧的再次发生。

### 首先，了解孩子产生抑郁的原因所在

一般来说，学习压力过大，父母期望太高，给孩子定下难以实现的目标和任务，孩子压抑的心理得不到及时宣泄，是导致孩子内心沉闷，产生抑郁情绪的主要原因。

一些孩子也会由于周围环境的变化，比如换学校，或者身边亲人的变化，比如父母因为工作忙而忽略了他等等，而出现不爱说话、逃避他人、



不想上学等状况，这些都是抑郁的征兆。

### 其次，引导孩子将抑郁的情绪宣泄出来

台湾作家罗兰曾说：“情绪的波动对有些人可以发挥积极的作用。那是由于他们会在适当的时候发泄，也会在适当的时候控制，不使它们泛滥而淹没了别人，也不任它们淤塞而使自己崩溃。”作为父母，我们要试着帮助孩子学习宣泄情绪，缓解压力，放松心情。

情绪的宣泄有很多种方法，首先是大喊。当孩子压力过大的时候，我们可以带孩子去一些空旷的地方，让孩子将心里的压力大喊出来，在这个过程中能够让孩子抑郁的情感得到释放。另一种宣泄方式是让孩子哭出声来。孩子的抑郁有时是因为心里有委屈，又无法说出来，这时候就不如让他痛痛快快地哭。一旦孩子把心里的委屈、痛苦都哭出来了，也就大大降低了孩子产生抑郁的可能性。

作为防患于未然和亡羊补牢的方法，父母平时一定要多和孩子交流，引导孩子当着父母的面把难受的事情说出来。父母应该是孩子最亲最值得信赖的人，也就理所应当要成为孩子最忠实的心声交流对象。比如，孩子闷着头回家，我们如果不问孩子，是肯定不会知道发生了什么事情的。这个时候就需要我们主动去引导孩子说出他们的问题，可能他是在路上被小地痞拦劫了，也可能是在班里被同学欺负了，这时候，我们知道了孩子闷头不说话的原因所在，就能对症下药，采取合理的方法，同时孩子也会因为把心事讲了出来，而减少了心中的压力。

### 第三，鼓励孩子去做事，转移注意力

此外，还可以通过激励孩子去做事而转移其注意力。当抑郁情绪缠绕

孩子时，他们会什么事情都不想做，什么事情也不愿想，完全处于一种迷茫的状态。孩子还太小，对于如何转移注意力还没有办法，这时我们做父母的就应该帮孩子了。

父母可以为他们选择一个短期目标，比如，帮孩子制定一个学习目标，或者报一个他喜欢的兴趣班，引导他去做自己喜欢的事，以分散注意力。同时，父母还要对孩子的行动给予鼓励，让孩子充满斗志，这样抑郁的情绪就会得到缓解。

此外，也可以带孩子出去多运动，运动能有效减轻压抑感。据美国《纽约时报》报道，人在运动的时候大脑皮层的兴奋点得以转移，使精神集中在活动上，能够缓解工作和学习带来的焦虑与疲劳，有效地释放各种压力和消极的情绪。

家长能和孩子一起参与的运动很多，比如，一起打球，一起去野外踏青、爬山等等，只要能让愉快的活动占据孩子的时间，就可以把他们的注意力从烦恼中解脱出来，慢慢地他们心里的积郁也就会被消化掉了。

如果做父母的发现，孩子长时间（两周以上）闷闷不乐或非常伤心；对日常生活丧失兴趣，无愉悦感；精力明显减退，无原因地持续疲乏；自信心下降或自卑，或有内疚感等等，就要注意孩子是不是抑郁了。如果任其发展，还会产生情绪低落、悲伤，活动能力减退，以及思维、认知功能迟缓等一系列反应，这对孩子的身心健康极为不利。所以，家长在给孩子吃饱穿暖的情况下，也要密切关注孩子的情绪，帮助孩子调适心情，远离抑郁。



## 父母淡定，孩子才不浮躁

俗话说：身教重于言教。父母要调适自己的心理，改掉浮躁的毛病，为孩子树立勤奋努力、脚踏实地工作的良好形象，以自己的言行去影响孩子。

由于工作关系，我曾经听过很多父亲或者母亲抱怨自己的孩子“浮躁、干什么都没长性”。比如，看到歌星很风光，就说要当歌星，然后上了几天音乐班，就放弃了；看到画家了不起，就决定学画画，可是几天后就不学了。三天打鱼两天晒网，忽冷忽热，什么都学了一点，一样都没学精。

那么，孩子的浮躁状况究竟是如何形成的？真的如一些家长认为的那样，是因为孩子小才没有定性，等长大自然就好了吗？

### 孩子注意力“不够集中”，是完全正常的

儿童发展心理学家经过研究认为，儿童注意力“不够集中”，容易分心，是孩子成长的心理特征，是完全正常的。一般来说，2岁的孩子，注意力集中的平均时间长度为7分钟，4岁为12分钟，5岁为14分钟，7~10岁的儿童能连续保持20分钟，10~12岁约25分钟，12岁以上约30分钟。

也就是说，孩子变来变去的兴趣，像屁股上长钉子一样坐不住的浮躁行为，其实是符合青少年的心理特点的，是孩子成长的必然规律。这是因

为孩子心理发展尚未成熟，容易受外界影响，再加上缺乏阅历和判断能力，对兴趣的选择往往缺少理性分析，自然难以一步到位。

### 受大环境浮躁氛围的影响

不可否认，改革开放后，经济高速发展，社会利益和结构都在进行大调整，社会成了一个浮躁的大染缸，人们热衷于走成功的捷径，宣扬那些一夜走红的名人，却极少关注到成功背后的汗水和付出。我们随时可以听到“不想当将军的士兵不是一个好士兵”之类的口号，却难以听到有人说要“踏踏实实当一名普通劳动者”。

在这个充斥着“喧嚣”“浮躁”的社会中，孩子们的价值观、世界观都难免受社会舆论、社会风气和文化氛围的影响。比如，前段时间我参加一个访谈节目，节目请到姚明与孩子们进行交流，每个孩子都只看到姚明成功光鲜的一面，而忽略了姚明付出的艰辛代价，甚至牺牲了身体健康。

节目的最后，孩子们口无遮拦地谈论着自己的理想，一个男孩说自己以后要当航空公司的老总，主持人问他为什么不当飞行员？他认真地答“飞行员工资不高嘛！”一个女孩说自己以后要做律师，因为律师挣钱比较多。几乎每个孩子的梦想都和能挣很多钱有关。

### 受父母浮躁心理的影响

当我们觉得孩子浮躁的时候，想想自己是不是也陷入了浮躁的旋涡。我们是不是总有很多事要做，是不是太急于求成，使得心总也静不下来，变得粗心、丢三落四。而在大人的影响下，孩子难免也会失去平和的心态。在抱怨孩子浮躁之前，不妨反思一下自己的日常行为：想读一本书，参加一个考试，是不是总难静下心来去完成？朋友亲人相聚，是不是心不在焉，



或者寒暄几句就匆匆告别？回答孩子的问题，是不是经常敷衍了事？对于工作，是不是总是挑三拣四，还频频跳槽，恨不得立刻变成“先富起来的那一部分人”？或者常在家念叨自己已经付出了很多，老板却迟迟不肯给自己加薪？如果你本身就很浮躁，那么想纠正孩子的浮躁行为，最好先从我自己入手，调适自己的心理，给孩子树立一个好榜样。

还有很多父母都喜欢让自己的孩子广泛社交，这类孩子多外向、活泼、能言善辩，的确讨人喜欢。但是这类孩子一旦习惯了热闹的环境，到了需要一个人静下来的时候就很难适应，所以在学习中通常缺乏恒心，容易浮躁。

虽然浮躁是孩子成长过程中的一个正常现象，但如果不加以正确引导，任其发展，慢慢就会变成一个顽疾，让孩子深受其害。

### 如何让孩子“坐得住”

由于孩子自我控制力不强，要改掉浮躁的毛病，必须有家长的正确监督，当然监督的同时还要帮助。这里我说一个我自己孩子的例子。

我的儿子在学习上一直表现很好，每天基本上都会把作业写完再出去玩。但自从升入小学三年级，大概是难度和作业量都增加了，他常常是回到家匆匆忙忙把作业写完，也不管对不对，就跑出去玩了。

他爸爸下班回家一检查，15道题错了8道，而且字写得龙飞凤舞，有的甚至难以辨认。他爸爸一下子就火了，把他好好训了一顿，她气得晚饭也没吃。这之后的一段时间都是这样，不管爸爸怎么说，他依然是只讲速度，马马虎虎。

由于我那段时间正好出差在外，他爸爸每天都打电话控诉孩子的行为，我也想了很久。回到家后，我就和他爸爸改变策略，我们两人每天

抽出一个人负责监督孩子做作业，同时，还给孩子制定了规则，他每天出去玩的时间和他的习题正确率成正比，如果错误太多，只能在家重做而不能出去玩。

此后，孩子写作业，我们就在旁边看书写字。一开始，孩子很排斥，很不习惯，听着其他孩子们在楼底下喊叫嬉戏，他就坐不住了，想要出去玩，我们就在旁边提醒他再坚持一下。为了避免失误而不能出去玩，他不懂的题目就会问我。我都会耐心给他讲解，并鼓励他独立思考，每当他通过思考独自解答出来，我们都会表扬他、鼓励他。这样，过了一段时间，不仅他的成绩提高了，耐心也比以前强多了，不那么浮躁了。有一天，他居然对我说：“妈妈，每当我做出来一道题，我就非常高兴，原来学习也挺有意思的。”这让我真是感慨万千。

经常听一些家长或者老师说：“我家孩子很聪明，就是爱马虎大意。”“这个孩子接受能力很强，就是只有三分钟热度。”似乎有点无可奈何，似乎还有一点骄傲，意思是至少比那些笨孩子有出息。其实，浮躁会让一个孩子平庸一生，而先飞的笨鸟却可能获得巨大的成功。所以，让孩子静心读书学习，脚踏实地做事，比什么都重要。

### 如何让孩子兴趣长久一些

既然孩子因受外界事物影响而出现兴趣转移的现象是正常的，那么父母就要摆正心态，允许孩子在兴趣上不专一。不要指责孩子今天学画画、明天学跳舞、后天学拉小提琴的行为，最好能以孩子的愿望和要求为出发点，对于孩子在兴趣上的不专一，宽容对待，正确地引导。

不过这并不意味着父母什么都不用做，父母不能控制孩子的兴趣不转移，但可以想办法让孩子的兴趣变得长久一些。



一次去朋友家做客，每次来他家，他的儿子文文都会奔过来，叔叔叔叔短地喊，非常热情，这次却没动静。我还以为他不在家，却看到他正蹲在楼前那一片小空地里，仔细地找什么。朋友说，前几天他们俩在前面这块地里撒下了花籽，急性子的儿子天天趴在那里看发芽了没有。

过了一会儿，文文回到屋子里，有点沮丧地说：“都三天了，还没发芽。”

朋友说：“发芽是不是需要力气和营养呢？”

文文点点头。

“这就对了，为了发芽，花籽现在正努力喝水，吸收营养呢。”

“花籽要多久才会长出来呢？”文文还是有点不甘心。

朋友说：“儿子，花籽正努力孕育新生命呢，这可是个大工程，就像当初你在妈妈肚子里，足足待了10个月才出来呢。”

“我知道了，花籽现在正努力呢。”

孩子都是急性子，他们总希望种下的种子第二天就能发芽甚至开花。如果等了一个星期还没什么反应，也许就会放弃了。为了保持孩子的兴奋度，可以使用发芽快的种子，比如胡萝卜。胡萝卜是一种发芽很快的植物，把它当作刚开始接触园艺的孩子第一次的种植对象是再好不过了。

有一年放暑假，在乡下老家，孩子的爷爷问他想不想吃自己亲手种的胡萝卜，儿子很高兴。于是，他和爷爷一起把后院的一片空地翻了一遍，撒下了胡萝卜的种子，然后浇了一些水。

没过几天，胡萝卜就发芽了。再过了几天，爷爷告诉他，该给胡萝卜除草了。于是，儿子就跟着爷爷去除草，爷爷一边除草，一边将发芽不太好的绿芽拔掉，同时对他说：“这些发育不良的芽是不会长出胡萝卜的，因此要拔掉，让发育良好的芽吸收土地里更多的营养。”儿子将胡萝卜的生长变化过程全部记成了日记，尽管直到暑假结束，他也没吃到胡萝卜，

但他的胡萝卜日记，后来被老师表扬了，这让他很是自豪了一番。开学后，他每隔几天都会打电话给爷爷，问问胡萝卜的情况，还在网上查了一些种植胡萝卜的资料，说给爷爷听。有时候，祖孙俩竟然会在电话里说半个多小时关于胡萝卜的事，并且约定好，等胡萝卜成熟了，要回去一起拔胡萝卜。

养花种菜是一个相对来说比较漫长的过程，对培养孩子的耐心很有好处，但父母需要尽力保持孩子对园艺的兴奋度，通过引导和教育，让孩子认识到种子发芽是需要一个过程的，因而需要耐心等待。等种子发芽后，可让孩子细心观察绿芽每天的变化，并记录下来。

除了养花种菜，夹弹子、剥毛豆、搭积木、藏猫猫、解乱绳结、搭积木、剪纸等游戏，也都是不错的选择。或者带孩子去爬山，让他体会一步步抵达山顶的感觉，让他明白山是要一步一步才能爬上去的。

需要注意的是，父母不要给孩子太多的玩具，当孩子的周围充斥着五颜六色的各种玩具，他反而不知道究竟该玩哪个才好。一次给他一到两个玩具，让他变着法儿地玩。选择性小了，他才会精玩细赏，才不会觉得无聊或者有点麻烦就立即放弃又去玩另一个。



## 淡化孩子的虚荣心

.....

社会上的很多不良风气，也给孩子造成了很大的影响，尤其是盲目攀比的现象。家境优越一些的孩子常常会爱慕虚荣，并且还能得到满足；而家境困难的孩子，却常因虚荣心得不到满足，反而会加重自卑心理。但无论哪种情况，对于成长中的孩子都是一种伤害。

.....

一次被邀请去一个小学听课，课间休息时不经意听到了两个孩子之间的对话——

“这是我妈妈从俄罗斯给我带回来的皮衣，很贵的，咱们这儿可没有！”

“那有什么啊！我上次带过来的那个玩具还是我和妈妈去日本的迪斯尼买的呢！妈妈说这次放假还要带我去！”

有帖子称，攀比风已经刮进了幼儿园和小学，孩子们比较的不是谁学习好，谁做了好事，而是谁穿的是名牌，谁的父母亲更有权势，谁家的车更豪华，甚至是谁的父母更漂亮！

侯女士曾向我求助，因为她刚上小学一年级的儿子小峰最近产生了厌学情绪，每天早晨都要哭闹好一阵，才能在爸爸妈妈的哄劝下闷闷不乐地去学校。

侯女士问儿子是不是被同学欺负了？被老师批评了？还是学习压力大？儿子都否认了，最后经过再三询问，儿子才说出实情。

原来，儿子自从上幼儿园开始，就一直由在某单位当司机的父亲开车接送他上下学，一段时间下来，小峰已经习惯了这种待遇；但今年父亲工作发生了变动，不再担任司机了，当然小峰也就没有了车接车送的待遇了。这下儿子可就不愿意了，他理直气壮地对侯女士说：“我都告诉小伙伴了，这是我家的轿车，大家都知道我家有车，如果以后没有车接送我上下学，他们该笑话我了，说我家破产了……”

孩子的童年本该在充满童真的灿烂阳光中度过，但虚荣却给这万里晴空凭空增添了些许阴霾。而如果这儿的阴霾不能及时散去，它总有一天会发展成为倾盆的暴雨。听那一脸稚气的孩子说着爱慕虚荣的话，父母在痛心的同时，更要深思究竟是什么让孩子变得如此虚荣？

### 以身作则，不与人攀比，避免孩子模仿

现在大部分家庭都是一个孩子，父母怕孩子受委屈，通常总是对孩子有求必应，生怕自己孩子穿的、戴的比别人家的孩子差，别人的孩子买什么自家的孩子也得买，决不能被人家比下去。如果你也有这样的心理，那么，正是在你无意识的纵容下，孩子的虚荣心才得以无限膨胀的。

一些家长为了自己的面子，逼迫孩子跟小朋友比成绩比才艺，就难免造成他们同样为了自己的面子比家庭比出身。

还有一些家长本身就有很强的虚荣心和攀比心，他们的衣服鞋子非名牌不买，用的是最新潮的手机，关注的是新出的数码产品；而且常常把名牌、款式之类的词语挂在嘴边，在孩子面前提起。在他们的影响下，孩子非名牌不穿，不断想要更换新手机的行为就不难理解了。



父母是孩子的第一任老师，一言一行都会影响孩子，很多孩子虚荣心的产生正是因为家长在其面前起了不良的榜样作用。试想，本身就很虚荣的家长，去向孩子大谈虚荣的坏处，结果就可想而知了，不但对消除孩子的虚荣心没有任何帮助，反而可能会激发孩子的叛逆本能，让他们更加喜欢攀比。

无数大道理也不如一个榜样的作用大，父母只有自身先告别虚荣的心理，才有可能祛除掉孩子身上虚荣的毛病。

### 迂回战术，纠正孩子的虚荣心理

虚荣心强的孩子往往好胜、好强、好出风头，如果采取打压的方式来纠正其观点，恐怕难以奏效。当父母发现孩子对文具、玩具、衣着等特别挑剔，或者觉得父母在某些方面让自己觉得丢脸时，不妨试试“迂回战术”。

学校要开家长会，上初一的海涛非缠着当干部的舅舅替爸爸去，说爸爸是个卖鞋的，不体面，而且还嘱咐舅舅一定要开车去学校。

海涛的爸爸没有因此发火，而是对他说：“你们班成绩最好的同学父母是做什么的？”

“是一个借读生，听说他的爸爸是个农民工。”

“那么，你会因为他的爸爸是农民工而看不起他吗？”

海涛摇摇头。

“班里有没有最不受欢迎的同学？”

“有。”

“你知道大家为什么讨厌他吗？”

“因为他炫富，爸爸有钱，就觉得自己了不起，还经常捉弄别人。”

……

这是一位聪明的父亲，如果他发现了儿子找舅舅代开家长会的状况就大发雷霆，狠狠将儿子打一顿，结果只会更糟糕。如果苦口婆心地教育孩子：“职业没有高低贵贱之分，爸爸给你丢人了吗？”恐怕也不会奏效。他采取迂回战术，让孩子认识到，他在学校是否受欢迎和他的家庭、父母的职业等是没有太大关系的，同学们更在乎和看重的是他自己在学校的表现。

### 引导孩子正确攀比，把虚荣心变成孩子学习和成长的动力

当孩子出现攀比心理，父母应该感到高兴，这说明从某种程度上，孩子的内心有了竞争意识，想要赶超别人，期待展示出自己最美好的一面，以赢得大家的认可、称赞。如果父母能够抓住时机，“借题发挥”转移其“兴奋点”，就能把孩子的虚荣心变成积极向上的动力。

由于孩子的心智尚不够成熟，对很多事物还不具备甄别判断的能力，很多时候的虚荣都是跟风引起的。那么，父母就可以帮助孩子选择新的比较内容——

孩子攀比谁收的压岁钱比较多，父母就可以引导他们比谁的压岁钱用得更有意义；

孩子攀比谁的衣服是名牌，父母就可以引导他们比谁的衣服搭配更美观大方；

孩子攀比谁的生日宴会办得更豪华，父母就可以引导他们比谁的生日过得最简朴却与众不同；

孩子攀比谁的爸爸更有钱有势，父母就可以引导他们比谁在班里更受欢迎，更讨人喜欢；

孩子攀比谁的学习用品更贵重，父母就可以引导他们比谁的学习用品



更有利于学习；

……

父母要将孩子从比吃穿、消费等物质层面，转移到比学习、才能、毅力等“精神层面”，帮助他们提高正确的价值判断能力，从源头上杜绝物质“攀比风”。

如果想让孩子的认识更为深刻一点，最好的办法是带孩子去看看那些在物质条件上更为薄弱的孩子，看一看那里的同龄人是如何生活学习的，让他亲身体验一下生活的另一面，在另一种比较中学会知足。

关于前面故事中小峰的事，我建议侯女士对症下药。在我的建议下，侯女士很快联系到了附近的一个智障儿童学校，利用暑假时间带领小峰去给学校的智障儿童做义务陪护，让小峰看一看这些先天残疾的孩子们的生活；还带小峰去看了看城中村小朋友的生活，小峰看到有些小朋友的家连厕所、空调都没有，感到很不可思议。后来，侯女士还联系到和小峰年纪相仿的山区儿童，通过联系，让小峰了解到在那些偏远的山区，读书的环境是多么差，不仅没有一切现代化的设备，孩子们每天还得走很远的山路才能到达学校，中午甚至还得饿着肚子去读书。

通过侯女士的一番努力，小峰的变化慢慢显露出来。有一次她带着小峰去商场，小峰试了试那件阿迪达斯的运动衣，看看价格，最后还是放下了，他说：“不如买一件普通的上衣，用省下来的钱，给山区的小朋友买几本书。”他甚至鼓励其他同学和他一起攒钱，为山区的小朋友做点事。

## “说一不二”的孩子易偏执

.....

大多数情况下,“偏执”只是一种个性特点,而远远达不到“障碍”的地步。但是,具有猜疑性格缺陷的孩子,如果不能及时、主动地矫正自己的性格缺陷和心理障碍,则会因环境变化、人际关系紧张、工作生活不顺利,加上激烈的精神刺激等因素,而诱发为障碍甚至精神疾病。

.....

一位母亲向我诉苦,说儿子卫卫的老师不好,总是批评他,同学们也欺负他,给孩子造成了很大的心理伤害。但卫卫的班主任描述的完全是另外一回事——

老师说这个孩子经常把同桌的东西随便拿走,自己错了也从不承认,和同学有了摩擦,老师劝阻,他就向老师撒泼,弄得大家都不愿意和他一起玩。

一次,老师在主题班会上向同学们询问大家以后的理想,结果这孩子就抢着说,长大了他要造炸药,放到老师家里去,炸死老师的全家。老师因此批评了他,他就哭着跑回家向妈妈告状去了。

我们的周围其实也经常看到诸如此类的孩子,但一些家长认为自己的孩子有时就是好胜心强了些,自尊心强了些,说偏执似乎有点过度了。其实,诸如做错事了大人批评两句就满地打滚、大吵大闹,有其他孩子做



得比他好就气得不吃不喝等等，这些都是偏执的表现。

具体说来，如果一个孩子明显地表现出有以下几方面行为，我们就可以认为他是偏执：一是对错误的看法固执己见，明知无理也要辩三分；二是未经证实就怀疑他人，并在言语上表现出来；三是把他人善意的建议认为是羞辱与挑衅；四是对嘲笑和羞辱从不宽恕，报复心极强；五是不愿信任别人，蔑视他人，对他人有很深的敌意；六是很容易感到自己受轻视，并且立即采取恶毒的报复行为。

有一位年轻人，在女友和他分手后，他很不甘心，纠缠不休。最后他甚至扬言说，如果她不和自己恢复恋爱关系，就吊死在她的门前。

2007年，北京发生了丈夫拒绝在剖腹产手术单上签字，导致孕妇和胎儿死亡的事情，引起了社会各界的强烈关注。

以上两例，都是比较严重的偏执性格的表现。偏执是一种人格障碍，但对于人格还不健全的孩子们来说，我们应该把他们的偏执理解为他们成长过程中所出现的心理问题。

偏执是孩子成长过程中的心理缺陷，而这种缺陷是如何形成的呢？通过调查发现，偏执形成的最大可能就是家长对孩子的过分娇惯。再不合理的要求，只要他一哭，就立即妥协照办。这样的孩子学不会“识时务”，学不会“适时妥协”，学不会“合理退让”，结果养成“撞了南墙不回头”的偏执个性。

需要注意的是，大多数情况下，“偏执”只是一种个性特点，而远远达不到“障碍”的地步。但是，具有猜疑性格缺陷的孩子，如果不能及时、主动地矫正自己的性格缺陷和心理障碍，则会因环境变化、人际关系紧张、工作生活不顺心，加上激烈的精神刺激等因素，而诱发为人格障碍甚至精神疾病。

## 狠下心来，不迁就孩子的任性

当孩子开始哭闹、满地打滚的时候，一些心软的家长就会觉得自己理亏了：孩子就是个孩子，大人怎么能和一个孩子计较呢？这是最后一次吧！这样一来便会让孩子有机可乘，家长的每次“最后一次”会让孩子看到希望，从而也会变得越来越变本加厉。

儿子小的时候，迷恋上了看动画片，而且一看起来连晚饭都不肯吃。他爸爸又担心他缺营养，就只好在他看电视的时候喂他吃饭。

我决定改掉他这个臭毛病，一天，我对他说：“从今天开始，必须先吃饭，才能看电视。”

他不以为然，快开饭的时候，他又吵着要看电视，我不准他开，他就开始哭，然后又躺在地上哭。

我对他说：“无论你今天哭多久，哭多厉害，没吃饭前，都不可以看电视。”

他不管，继续哭，又跑到厨房抱着爸爸的腿哭，我让爱人重申了吃饭后才能看电视这个观点。

他还是不管不顾地哭喊，越哭越厉害，把食物也呕吐了出来。虽然看着很可怜，但我知道，只要一妥协就前功尽弃了。我和爱人硬着心肠坚持到最后，结果儿子那天哭得连饭也没吃。

第二天、第三天照旧。到了第五天，没吃饭前他便自觉不再要求看电视了，因为他知道要求也没用。

父母轻易的妥协只会纵容孩子的任性，不但丧失了自己的威信，也会让孩子养成偏执的个性，为孩子将来的生活埋下隐患。孩子偏执的个性并不是天生的，更多的是来自于家庭教育的失败。爸爸妈妈既是孩子偏执个



性的制造者，也是偏执后果的承担者。

### 不可用过于强硬的态度对待孩子的偏执

上面说了，不要轻易向孩子妥协，那是不是说你的态度足够强硬，孩子就不会偏执了呢？比如，一些家长说，孩子要这样做，我偏不许；孩子要什么，我偏不给；孩子要买什么，我偏不买。这样他就不偏执了吧？

其实，恰恰相反，当父母和孩子处于僵持的阶段时，反而会激发起孩子的叛逆心理，使得孩子的偏执心理更加严重。那么，家长在必要的时候，应该做出一点妥协和让步，来暂时转移孩子的注意力，缓和矛盾，以求获得更好的教育机会。

秦立的一个同学家里很有钱，但成绩不好，过生日的时候邀请秦立和几个同学一起到麦当劳庆贺一番。爸爸妈妈并不太愿意儿子和不好好学习、只懂花钱的孩子一起玩，就阻止他去参加生日聚会。

秦立则认为爸爸妈妈对同学有偏见，说爸爸妈妈“老土”，坚持要去参加同学的生日聚会，结果还吵了起来。

最后，火冒三丈的爸爸丢下一句话：“你可以去，不过，去了以后我就没你这个儿子，你也不用进这个家门。”没想到，秦立竟然说：“我就去，我再也不想见到你们。”

爸爸妈妈很是伤心，不明白儿子怎么就那么固执，一个生日聚会比爸爸妈妈还重要？其实，在我们觉得孩子固执的时候，不妨反思一下，自己的行为是不是也称得上固执呢？在孩子要去参加同学生日聚会的时候，我们为什么不可以先妥协一下，先同意他去，然后再选择其他的时机，来教育孩子如何选择朋友呢？

有时候，我们总觉得是孩子和我们对着干，但在孩子看来，我们也是

在和他对着干。父母需要明白，孩子是一个独立的个体，在对某件事情做出选择的时候，希望和我们拥有平等的权力。那么，作为家长，我们可以尝试着倾听他们的意见，倾听是一种非常有效的手段，尤其是对于有主见的孩子来说，多听他的意见，是让父母孩子都感到轻松的一种方法。

### 让孩子有更多的选择

偏执就是我们常说的一条道走到黑，如果他们有更多选择，也许就不会那么固执了。

当有些事情必须做但孩子不肯做时，可以采用选择法。这里的选择不是让孩子选择做还是不做，而是选择先做还是后做，是现在做还是以后做。比如，孩子不肯洗澡，可以让他选择是“现在洗还是看会电视再洗？”或者“是妈妈先洗，还是你先洗？”

这让我想起销售中那个“加一个鸡蛋还是两个鸡蛋”的故事，“加一个鸡蛋还是加两个鸡蛋”这样的问话方式，会让顾客陷入提问者既定的前提之中，不由自主地给出选择。一般爱吃鸡蛋的就加两个，不爱吃的就加一个，而很少选择不加。采用这种“二选一”的提问方式，往往很难遭到顾客的拒绝，同样，运用到孩子身上，也会有一样的效果。这不仅避免了与孩子产生做与不做的僵持，而且，也能让他学会为自己的选择负责。

此外，偏执的孩子固执己见，看人看事含有强烈的主观片面性，家长要诱导孩子依据事实来判断他人。当孩子的情绪不稳定、暴躁时，家长应采取“冷处理”的方法，先不要急着给孩子讲道理，而是尽量让孩子冷静下来，然后再和孩子一起在事实中找到答案，消除孩子的疑虑。



## 娇惯出来的“小暴君”

.....

现在的生活条件越来越好，父母对孩子都过于宠爱，这些孩子都是家里的“小皇帝”。但是，许多父母都感到，如今的孩子真是脾气越来越大，“小皇帝”都成了“小暴君”。孩子暴躁的根源，是来自多方面的，包括学习压力大、糟糕的成长环境、不会正确克制自己的情绪等等，但是其中最主要的原因却是父母家庭的溺爱。

.....

许多父母都抱怨说：自己的孩子为什么越来越暴躁？孩子为什么越来越不听话，总和父母顶撞？为什么虽然父母给予孩子很多，但只要稍不如他们的意，他们便大吵大闹，甚至砸东西、动粗？

美国著名的教育学家威廉·詹姆士教授曾经说过：“孩子生下来时是一张白纸，而最终这张纸能否被描绘成一幅精美的图画，那就完全取决于他们的父母，父母是孩子的工程师。”对此我不得不说，我们现在的孩子之所以养成暴躁脾气，更多的是父母教育方面的失当所致啊！

有一对夫妻对他们的孩子向来百依百顺，但最近，孩子的坏脾气却折磨得他们无可奈何。

孩子刚刚8岁，但脾气却十分暴躁，对周围的事稍不满意就大发雷霆。这对夫妻一般情况下只能任由他闹，但有时闹得太不像话了也会管一管，

但这一管更惹得孩子发疯撒泼，闹得更厉害了。

前天晚上，家里做的米饭和菜，但孩子却偏要吃火锅，妈妈说菜都做好了，让他改天再吃。这一句话孩子就不干了，大声嚷嚷着不吃了，还满地打滚、用头撞沙发，妈妈一看吓坏了，赶快去给他买火锅底料，他这才安静下来。但火锅做好了，他却又不想吃了，爸爸实在生气，就说了他两句，结果孩子立刻变得比爸爸还生气，吵着要离家出走……

这对夫妻的例子就是明显的教育失当，对孩子的无理要求，如果一味地妥协、满足，那孩子就会得寸进尺，长此以往，还会拿发脾气当作要挟父母以至于别人的手段。我曾经在一所学校里看到过这样的孩子，他就像小刺猬一样，别人只要稍微一触碰到他，顿时就浑身起刺，总是大声地质问同学：“你……我干什么！”或是说其他类似的话语，对他人表示出不太友好的行为。这都是因养成了暴躁的习惯，下意识地发作起来了。

孩子暴躁的根源，是来自于多方面的，包括学习压力大、糟糕的成长环境、不会正确地克制自己的情绪等等，但其中的主要原因却是父母家庭的溺爱。

对于学习压力方面所产生的暴躁情绪，我们所要做的就是尽量帮孩子减压，让学习尽量脱离枯燥走向有趣；对于成长环境的因素，我们所要做的就是维护好和谐的家庭环境，家庭不和、父母总是吵得天昏地暗，孩子的脾气暴躁也是必然的事情，所以父母要尽量给孩子起到榜样的作用；而关于克制孩子情绪方面的问题，我们所要做的就是尽量教给孩子一些控制自己的方法，比如转移注意力、培养镇定的情绪等等。

而对于孩子产生暴躁情绪的主要原因——溺爱来说，如何解决它就至关重要了。像上面提到的夫妻一样，很多父母都为此而头疼，因为如果有求必应、满足了他是对孩子暴躁情绪的纵容的话，那么不满足他，他不是



就更有发脾气借口了吗？这真是左右为难啊！对此，我给出的建议是：

### 找出孩子暴怒的源头，看是无理取闹还是确实有原因

如果是在确实有原因的情况下，那么家长就应该切实满足孩子的合理要求，但在满足要求之前也要对孩子进行必要的批评教育，让他明白暴躁、发脾气、向大人示威的要求方式是不对的。教孩子学会克制自己的情绪，用正确的方式提出要求。

当然，还有一些孩子暴躁脾气的养成是由于父母情绪不好或脾气暴躁所导致的。一些不称职的父母经常使孩子莫名其妙地受责骂，或是许诺了的事情又言而无信，孩子无法理解，长时间的心情压抑或不满最后导致了自身情绪的暴躁。若是这种情况，父母就要加强自身的修养。

### 采取正面面对，而不是一味退让

家长对孩子的不合理要求不能一味满足，除了采取耐心说服的方法纠正外，有时严厉的批评教育也是必要的，但是绝不能采用体罚的方式，否则，以后又要花心思去改变孩子的暴力倾向和攻击行为。一般来说，在说服无效的情况下，可适当采取“冷却法”，即暂时置之不理，直到孩子平静下来。让孩子意识到通过任性的哭闹、发脾气是达不到目的的，等孩子冷静下来后再进行劝解和教育。

对于上面案例中提到的儿子的无理取闹，后来这家的爸爸采取的方式就是干脆不理他，把门关上和妻子到客厅去看电视，不再问孩子吃什么，随孩子怎么哭闹就是置之不理。儿子开始还不停地拍打门窗，甚至拿离家出走走来要挟，但出又出不去，父母也没有像往常一样来哄自己，一会儿看到父母这次是真的不怕了，于是也觉得无趣，自己坐到桌子旁边吃饭去了。

## 延迟满足，刻意让孩子等待

当孩子迫不及待地想得到东西，如看动画片、切开刚买回的西瓜或是再讲一个故事等等，妈妈都得告诉他，他可以得到，但需要等一会儿，这就是延迟满足。给孩子时间用来体会和比较，让他明白“等待”是一种什么感受，也可以让孩子在等待的时间里干点事，如唱个短小的歌曲或是从1数到10。这样孩子就能了解“等待”只是一小段时间。

这样做，需要父母硬下心肠，不然训练将会前功尽弃。很多家长往往一听到孩子哭，自己心里就先发慌，习惯于将孩子的哭声当成命令，这也是养成孩子急性子的原因。如果父母不那么冲动，那么孩子就会把有期限的等待看成是自然而然的事情，并且，因为心中的向往和期盼，迟到的收获更能令他欣喜若狂。

## 要有耐心，不要妄想一蹴而就去改变孩子的脾气

孩子暴躁的情绪是一个长久积累的结果，因此我们如果想消除孩子的暴躁就同样也需要一个漫长的过程，不要妄想一蹴而就。

从循序渐进的角度讲，对孩子暴躁的情绪，父母要做的第一点就是相信孩子，给孩子一个宽松的心理空间；第二点是对孩子宽容，我们对孩子宽容，孩子才可能对他人也宽容；第三是转移孩子的注意力，当孩子发脾气时，转移他们的注意力是最容易最有效的手段。

对于暴躁的孩子，父母要从最日常的小事入手，当孩子表现出好的行为时要表扬鼓励，当犯错时则采用适当批评的方式、并且帮助他分析原因。多关心孩子，多与孩子交流和共同活动，在孩子容易表现出发脾气的行为时多带孩子到室外活动，发泄旺盛的精力，为孩子创造一个和谐安定的家庭环境。



## 不要轻易批评敏感的孩子

敏感的孩子自尊心都是非常强烈的，因而做父母的要尽一切可能满足孩子的自尊，尽量去认可他，不要去伤害他。对他们要少批评多表扬，虽然孩子所做的事不会像大人所希望的那那么好，但只要他们尽力了，就不要批评他们。

“别那么娇滴滴的，不就是说你两句嘛！”

“哟哟哟，你看看你，才说你两句你就这样了……”

“阿姨亲了她一下，她居然哭了。”

……

经常听一些父母对孩子这样说，在他们看来一句无关紧要的话，或者根本就是表达友好的行为，孩子却因此眼泪汪汪，真是太脆弱敏感了。

孩子的表现其实并不是因为脆弱，而是因为他们不能像成年人那样能够控制自己的感觉系统，尤其是在他的触觉、听觉甚至视觉过分敏感的情况下，他的感觉系统就更容易失调。比如，对他们来说，友好的抚摸就变成了粗暴的举动，善意的玩笑就变成了严厉的责备。作为家长，要理解他，安抚他，而不要对孩子嘲笑或大吼大叫，那只会加重孩子的不安和焦虑，进而严重危害孩子的心理健康。

## 是谁造成了孩子敏感

有位妈妈说自己10岁的女儿太敏感了，有时母女间很正常的一句话，都会让女儿感觉妈妈是在讽刺她。对此我问那位妈妈关于女儿的成长情况，就立即找到了原因所在。

原来她的女儿从小就很胖，孩子小的时候她也没怎么把胖当回事儿，还认为胖是健康的表现，经常称呼女儿为“小胖墩儿”，当着外人朋友的面也这么叫。这么叫习惯了，周围的亲戚朋友以至于邻居也就跟着这么称呼她女儿。

但随着年龄的增长，她的女儿开始认识到肥胖是不漂亮的、不好的，开始厌恶自己的身材，对大家的这个称呼也表现得越来越敏感，并且选择了沉默、封闭自己来对抗。

有些父母常为孩子的敏感所困扰，殊不知，孩子的敏感正是他们所造成的。

## 把孩子放在一个和自己平等的位置上

处于成长中的孩子，极易被大人的语言、行为、情绪所影响，因此大人首先要控制好自己，不要轻视孩子，要把孩子放在一个和自己平等的位置。

记得《中国青年报》曾有篇文章写道：“老外当父母的，特别尊重孩子，跟小孩说话，父母都要蹲下来，平视孩子。他们把孩子看成一个完全独立的人，从小就让孩子自主，学会自己的事情自己做。比如，到人家做客，主人拿东西给小孩吃。这时，一般中国孩子都要看父母的眼色行事，等爸妈发话才敢动手。老外的父母绝对不表态，拿不拿、吃不吃，是孩子的事，你自己决定好了。”



看他们给小婴儿换尿布，妈妈嘴里会唠唠叨叨：宝贝，我要给你换尿布了，可能你会有些凉，没关系，马上就好。我们中国人会觉得，小婴孩能听懂啥呀！可人家从孩子很小时起，无论对孩子做什么事，都会告诉孩子为什么这样做，父母总是平等地对待孩子。

### 不要刻意“逗”孩子

初为人父母者，都喜欢“逗”孩子，有的时候带孩子去亲戚朋友家，为表示对孩子的亲切和喜爱，这些亲戚和朋友也喜欢“逗一逗”我们的孩子。这些“逗”的玩笑大多是善意的，但却没考虑到孩子的承受能力。那么，在不了解孩子性格特征的时候，哪些玩笑尽量少开呢？

首先不要随便拿孩子自己的东西、不要向孩子索要东西来试探孩子是否“大方”，尤其是孩子喜欢的东西，因为孩子不会像大人一样理解失去，即使你是在开玩笑；其次不要嘲笑孩子的身体特征，例如头比较大，发型比较特殊，缺了几颗牙齿，因为这会伤及孩子的自尊心；也不要用威胁来要求孩子亲近，“叫阿姨，叫啊，不然我就拿走你的小车”“来，找叔叔来，不来，叔叔抓你了”然后做出一脸凶恶状，这样你会吓到还不懂得什么是玩笑的孩子；而且千万不要故意戏弄孩子，让孩子“出洋相”，再“看笑话”，尤其是人多的场合，这样不仅会让孩子越来越敏感，甚至会让他产生仇恨的念头……

但也有的人会说，平时“逗一逗”是亲近的表现，如果孩子都不能“逗”，那家庭不是少了很多乐趣？我的意见是，如果家长非“逗”孩子玩儿，那就应该对孩子进行简单的解释，不要怕孩子听不懂，这样就可以免得孩子去胡乱地猜想，影响情绪。

## 对敏感性格的孩子，要多关怀、多认可

当然上面所讲的是如何防范孩子敏感情绪的产生，而对于已经产生了敏感性格的孩子来说，我们应该怎样去处理呢？

一位父亲说自己的儿子跟他们小区里的所有孩子都玩不到一块儿去，在学校也只和两三个好朋友一起玩儿。

在家里教他背唐诗，背了好几遍都没记住，妈妈问他原因，他就会掉眼泪；父母偶尔闲聊，如果无意中说到别家的孩子如何如何好时，儿子就会不高兴，甚至掉眼泪。一次，他在家做错了一件事，妈妈一时气急就大声呵斥了两句，结果他连着两天都没说一句话，饭也吃得很少。

在学校里，他是那种完全不需要让老师费心的孩子，一般批评不到他，但他却非常敏感。有时老师批评别的小朋友，他只要感觉到自己也有这方面的毛病就会以为老师也是在批评他，脸红得低下头。

我给这位父亲的建议是：对儿子多加关怀。因为敏感的孩子的感情比其他孩子要脆弱很多，所以做父母的要给他们更多关怀和理解，以尽可能地减轻他们情感上受伤的可能性；而且应该从细微的表现入手，尽一切努力去发掘孩子坚强的一面，不断鼓励他向乐观的心态发展。

敏感的孩子自尊心都是非常强烈的，因而做父母的要尽一切可能满足孩子的自尊，尽量去认可他，不要去伤害他。

如果你家的敏感的孩子做错了事，你要记得千万不要表现得太过生气，更不要大声地斥骂孩子，你瞪眼、愤怒的表情，都会引起孩子的反应，你只能控制自己，尽量在温和而严肃的气氛中让他认识到自己的错误，但记得千万不要当着别人的面批评孩子。



## 孩子的嫉妒心也是一种成长的动力

.....

孩子的嫉妒心，是对小伙伴中在智能、名誉、地位、成就及其他条件比自己强或比自己优越的孩子怀有的一种不安、痛苦或怨恨的情感。嫉妒是孩子成长过程中一个不容回避的问题，它并不可怕，关键在于如何战胜它。

.....

### 被抢了风头的胡晓丽

小翠是育新小学刚转来的新同学，在她转来之前，胡晓丽一直是老师的“小跟班”，深得老师的喜爱和同学们的瞩目，可是自从小翠来了以后，因为她热情直爽、学习成绩好，所以在老师和同学中间逐渐取代了胡晓丽的位置，成为班上非常出众的人物。

胡晓丽看着自己的风头被小翠抢走了，妒忌得要命，她对自己的好朋友说：“她有什么了不起，哼，看我给她点颜色看看！”于是，胡晓丽经常在小翠背后编造她的坏话，并号召班里的一些同学有意疏远小翠，明里暗里与她作对。有一次，小翠画好了板报的插图，但第二天，插图中漂亮的小姑娘就戴上了眼镜、长出胡须，不用猜也知道是谁干的……

### 妒忌情绪的表现

妒忌情绪每个人都会有，而且这种负面情绪几乎是与生俱来的。记得

有个儿童心理研究机构就曾经发表论文说：三个月大的婴儿就会对周围的环境变化产生意识，比如当他看到母亲给别的孩子喂奶时，就会出现哭闹不安等反应。而随着年龄的增加，这种意识会逐渐强烈，比如有的孩子长到五六岁时，如见到其他小朋友的玩具比自己的好，穿的衣服比自己的漂亮，便会感到不快；当进入了学校，又会因老师表扬同桌而对之嗤之以鼻，会对同学在学习上超过自己或考试成绩名列前茅而闷闷不乐等等，这些都是妒忌的表现。而随着年龄的增长，孩子的妒忌情绪会出现得更加频繁，外在表现也变得多种多样。

孩子妒忌他人的方式可以说五花八门，但其表现无外乎以下几种：首先以自我为中心；其次不能正视自己的不足；第三对他人的成就表示怀疑、不屑甚至破坏；第四心理脆弱不愿接受不理想的现实。

### 妒忌形成的原因

而对于孩子为何会产生妒忌心理，很多家长不知所以，把它单单归结于孩子性格的缺陷；但其实并不是这样的，孩子妒忌心理的产生是有很多外在原因的，如果把它单单归结为孩子先天性格的问题，那么不但不利于问题的发现，而且不利于孩子妒忌心理的消除。

孩子妒忌心理的产生原因很简单，一是父母、老师或者朋友注意力的转移，从父母的小宝贝、老师的小帮手、朋友眼中的明星，一下子变得暗淡无光，任谁都是很难消化这个心理落差的；二是家长和老师错误的教育观念，家长和老师一味地要求孩子的成绩，但人和人之间是有差距的，这样孩子就很难避免产生对于优秀于他的人的妒忌心理了。

既然孩子的妒忌之心更多地是由外界产生的，那么想消除孩子的妒忌心理，就应该从外界环境和教育方式入手——



### 首先，不要拿别的孩子与他比较

有很多孩子之所以妒忌别人，是因为父母让他们觉得他们自己有弱点，不如别人优秀。所以作为家长，不要总指责孩子的弱点，比如说一些类似“你看看，隔壁的小峰多懂事啊！”“人家老吴家的二小子比你成绩好多了。”的话，这样只会挫伤孩子的自尊心，增加孩子的妒忌心理。

### 其次，要告诉孩子，大家都是不同的

父母要告诉孩子，人与人之间本来就是不同的。你在这方面不强，可是在另一方面很优秀啊。你如果想在另一方面也优秀，就要努力了。比如邻居家小姐姐书法写得很好，孩子自己写得不好，看到这些，孩子对邻居家小姐姐产生妒忌，并撕坏了小姐姐的纸。

对此父母就可以告诉孩子：“小姐姐写字不错，不过你拼图很在行啊。现在你撕坏了小姐姐写字的纸，小姐姐多伤心啊，我们帮小姐姐把写的字拼好吧。”这样孩子不仅会帮小姐姐拼好撕坏的字，还会看到自己的长处。通过这种方式，孩子就会释放妒忌情绪。

### 第三，用理性思维指导孩子在竞争中争强好胜的心理

随着社会竞争的加剧，家长们的竞争意识不断增强，于是也很有意识地培养孩子的竞争意识，比如鼓励孩子敢于争先，不甘人后，鼓励孩子参加各种竞赛，这本是件好事，但是由于过度地给孩子灌输竞争意识，而没有教育孩子正确看待竞争的输赢，导致孩子妒忌心理严重、竞争失败后灰心丧气等问题出现。

有一位父亲从女儿上幼儿园开始，就教育女儿要敢于争第一，要比别人强。所以，女儿喜欢和小朋友们比，比如谁穿的衣服漂亮，谁得的小红

花多，谁被老师表扬了……如果自己赢了，女儿会欣喜不已，但是如果别人赢了，女儿就会不理人家。

遗憾的是，这位爸爸没有意识到这个问题的严重性。女儿上小学后，爸爸依然不停地督促女儿要时刻保持竞争心态，争取每次考试拿第一，否则就很失败。有一次，女儿同桌的作文写得不错，被老师表扬了，而她的作文写得一般。回家后，女儿不停地抱怨同桌，还说同桌的作文要么是抄袭的，要么是家长帮着写的。

做父母的，当然都希望自己的孩子是最优秀的，只是家长需要理性引导孩子竞争，不要把“争第一”来当作唯一目的，而要看重孩子在竞争过程中得到了哪些锻炼。比如遇事沉着、冷静，性格开朗等，这些品质的培养，要比争取第一重要得多。

#### 第四，帮助有自卑感的孩子发现自己的长处

缺乏自信心的孩子总喜欢强调自己的弱点，而且那种低人一等的感觉更容易刺激他们的妒忌心理。因此，父母必须帮助孩子建立自信，让他知道自己也有优点，也有为自己而骄傲的资本。

例如孩子在歌唱方面有天赋，家长就应该多多鼓励，“咱以后可以去当歌星了！”每当孩子自己解决了一个问题或者取得了一点进步，哪怕只是一道算术题，做父母的也应该让孩子知道自己注意到了，并且表示出自己对他的骄傲。当孩子为自己感到骄傲的时候，他们就更容易接受别人在某方面得到比自己更多的关注。这种自信不但可以帮助孩子克服自己的妒忌心理，更有利于他们塑造自我，这才是真正值得别人艳羡的本领。



## 忠告 5

挫折，孩子成功的必经之路





## 孩子，任何时候都不能放弃生命

.....

对于一个家庭来讲，没有什么问题是比孩子自杀更令父母痛不欲生的了。而孩子是否有自杀的心理，在很多时候，普通的家长是看不出来的，因此也就产生了“没病症当没病”的心理，认为自己的孩子“心理一直很健康”。殊不知，正是这种无意的漠视，恰恰成为儿童自杀的温床。

.....

一天，我正在办公室里看书，忽然接到一条短信，是我一位在小学当班主任的朋友发来的。说他们学校里的一个学习成绩很好的孩子，因为期末考试没考好，跳楼了。好在楼不算太高，孩子只是把腿和肋骨给摔骨折了，因抢救及时，生命没有危险……

据权威机构调查，目前自杀已经成为我国青少年的第一死因，而且有越来越向低龄化发展的趋势。

2010年5月，上海徐汇区某社区的张姓小朋友从家中阳台跳下，全身几十处骨折，原因是母亲没有答应给他买电动玩具。据他的母亲讲，这已经是他第三次自杀了，前两次也分别是因为父母没有答应他的要求……

2010年6月19日下午，13岁的女孩小文因为补课的时候被老师批评了几句，结果回到家中就上吊自杀了……

2011年3月10日下午，安徽省阜南县柴集小学4名五年级女生相约

赴死，在服用了100片安眠药后，被校方发现并及时送往医院抢救。到3月13日上午，4名女孩已脱离生命危险，相继出院。据称此次自杀为的是考验友情。

……

让人不解的是，这些孩子小小年纪为何走上了绝路？

如果一个6岁的孩子说他想自杀，很多人的反应并不是震撼或者警醒，而是觉得可笑或者毫不在意，他们认为那么小的孩子懂得什么是自杀？专家指出，儿童产生精神应激并试图自杀时，很多时候普通人是看不出来的，因而认为“孩子不会自杀”。其实，据科学家研究发现，自杀的念头同样会出现在5~12岁的儿童身上。

首先，是压力

以前，人们常常把孩子自杀的原因归结为是学习压力过重。有专家指出，除此以外，人际关系的压力也是一个很重要的原因。比如父母离异、亲人突然离世，或者在学校被同学孤立，此原因在14岁以下儿童中较为常见。

还记得“蔡傲”事件吗？缘由是蔡傲的母亲觉得女儿每天早晨七点就去上学影响休息，而且那时候早读是违法的，于是她就一个电话打到了教育局。这样，学校立即受到了教育局的批评，并被命令取消了早读。而当同学们知道了这件事是蔡傲告的状后，与她疏远了，就连好朋友的关系也发生了变化。上体育课，也没人愿意和她一组玩游戏。后来，蔡傲在日记中写道：我没有朋友，我真想哪一天吃安眠药死了算了，总比活着好受，比活着舒服。

也许在很多成年人看来，孩子遇到的那点小事儿，比如和同学闹了点小



别扭，被老师批评了一下，根本就算不上是什么大事，更不至于因此自杀。因此他们认为孩子自杀是因为孩子心理承受能力差，抗挫折能力弱。但孩子终究是孩子，孩子的心理承受能力要远远低于成年人，所以我们必须站在孩子的角度去看他们遭受的压力。再加上，一些孩子比较内向，不习惯于向家长吐露心声，什么话都闷在心里，结果当压力达到孩子无法承受的限度时，惨剧也许就发生了。

### 其次，是眼界

除了压力，还有一个重要原因是孩子尚未体验到生命的宝贵，尚未看到教室外、家庭外的那一片美丽的蓝天，他们的眼界只停留在了老师的批评、家长的不满上，却不知道那不过是生命长河中不起眼的一粒灰尘。

2011年7月份的《读者》上，有一篇文章写的是，作者小时候，在全班同学列队欢迎某个大人物的时候，以为全校这么多人，少个人老师也发现不了，就偷偷和另外一个同学结伴溜回了校园，在操场上高兴地又唱又跳，很为自己的行为得意。

没想到这件事被老师发现了，他们俩被惩罚当着全班同学的面，高喊自己的名字100遍，并且回去写一份检讨，明天交上来。

回到家，回想起自己在讲台上被罚喊自己的名字时，下面一片大笑声，没有人同情自己，就连平时和自己关系很好的同学也笑得天翻地覆，她觉得丢死人了，自己将永远无法在同学面前抬起头了。检讨也没心思写，最后她想了一招，如果明天老师再逼自己写检讨，那就自杀，一了百了。

第二天，她来到了学校，老师没有逼迫她交检讨。

后来，她才知道，昨天与自己一起溜出来的小伙伴自杀了……

再后来，当这位作者离开家乡看到外面美丽广阔的世界，她觉得自己

当初自杀的念头是多么幼稚、可笑。

孩子之所以会自杀，是因为他们还没有体会到自己现在受到的这点小打击，相比未来能看到的辽阔世界，是多么的不值一提。

### 第三，是模仿

孩子自杀有时候只是通过模仿成人的自杀行为来缓解自己的痛苦，并不知道自杀的真正含义，也不知道自己的行为会给亲人带来多大的伤害。

一名儿童心理医生曾给我讲过一个故事，说一个9岁的小女孩，父母离异后跟着外婆生活。一天，家人发现她喝卫生间的洗厕液自杀，幸好发现得及时且喝的量不多，才抢救回来，保住了性命。原来，她从电视上看到有人喝农药自杀，自己在家找不到农药，就用她认为最可能致命的东西洗厕液代替了。

我们关注孩子的教育，重视孩子的营养，却恰恰忽略了对孩子最重要的“生命教育”。

### 孩子有自杀倾向的征兆，及时发现，及时疏导

家长要时刻注意自己孩子的危险倾向，将孩子的轻生念头扼杀在萌芽状态，以免悲剧发生后懊悔不已。一般孩子在自杀前，都会有一些征兆——

第一，情绪低落。如果发现孩子出现可能是情绪低潮征兆的行为改变，那么至少应观察两个星期以上，先看看是否属于正常的情绪起伏。这些警告信号包括对各种事物失去兴趣、胃口或睡眠习惯改变、失去平常的活力、无法集中精力、产生病态的念头、出现退缩的倾向。

第二，表现出绝望与无助。如果孩子做事情很容易放弃，也不投入，觉得自己根本无力影响任何事物，常常将“我真的没办法”“那有什么关



系”“干吗白费力气”等等表现出绝望的言语挂在嘴边，那么这样的孩子一般就很容易钻牛角尖。他们面对解决不掉的问题时就很可能走向极端，转而寻求彻底解决问题的唯一方法——就是自杀。

第三，孩子莫名其妙时常谈论死亡。如果孩子在一段时间内突然在谈话或日记中时常提起死亡，那么做父母的就应该对他们多留心了，比如可以和他们好好谈谈或者求助于心理医生。而另外有一项常被大家忽略的自杀信号就是孩子突然对战争、恐怖主义或自杀任务等主题表现出特别的兴趣。

第四，孩子反常的焦虑、紧张或叛逆。如果孩子一向很好，但是最近却表现得对自己或别人很没有耐心，比以前更容易跟兄弟姐妹争吵，对自己的错误或别人的错误变得比较不能容忍，动不动就生气，甚至出现辱骂、殴打父母或兄弟姐妹的行为。那作为父母，就应该立即注意了，这时父母要尽量把孩子控制在能够影响的范围内，以防预料不到的事情的发生。

对于上述这样的迹象，家长一定要及早发现，及早处理，避免悲剧发生。孩子的内心世界一般都是极其复杂和脆弱的，突发的问题可以磨炼他们的意志，同时也可以摧垮他们。

当孩子有自杀念头的时候，多是因为内心长期处于不健康状态，没有及时得到治疗，而再由一个突发的事件将这些心理问题集中引爆。是否还记得第一章里讲的高三学生李远的故事，中午在家高高兴兴地吃了红烧猪蹄，晚上就跳楼自杀了。那个下午发生了什么，也许已经很难确认了，但可以肯定的是，无论是私自改分怕老师告知家长也好，还是被老师批评了也罢，他的内心必定还有其他难以释怀的压力，而那个下午发生的事也许只是引发他跳楼的导火索。

## 如何培养一个心理健康的孩子

一个心理健康的孩子，应该至少具有以下五方面的特点：第一求知欲旺盛；第二愿意和他人交往；第三能够调控自己的情绪；第四具有乐观开朗的性格；第五懂得和他人分享与合作、乐于助人。对于如何向这五方面培养孩子，我给家长朋友的建议是：

首先，家长们要多陪陪孩子，多与孩子沟通，不要因为孩子小就忽视和孩子的交流，放学回家了问问孩子学校都发生了什么事儿，多听孩子讲一讲老师和同学之间的趣闻，这样不仅能让孩子感受到温暖和爱，还能培养出孩子乐观开朗和喜欢与人交往的性格。

其次，要让孩子多接触外界，趁放假多带孩子到处走走，让他领略一下别样的风土人情，或者带他去博物馆、动物园转转，让他看一看外面的大千世界，这样不光能增加家长和孩子的感情，还能开拓孩子的眼界，培养他的求知欲。

第三，记住无论何时何地，家长都不要以过激的言论和孩子对话，也不要在他面前表现出不恰当的行为，要知道孩子的模仿能力是非常强的，如果作为父母都控制不好自己的情绪，还拿什么要求孩子呢？

最后，要让孩子多参与集体活动，参加集体活动会培养孩子与人交往的能力，可以让孩子在集体中找到归宿感，在伙伴中给自己童年的人生增加支点，这样可以把因为孤单和失落而产生自杀行为的概率减小到最低。

我们都知道，基督教的教堂里有一个非常好的地方叫忏悔室，它能够让教徒们的压抑情感得到释放。同样的道理，如果我们能够及时对孩子心理的症结进行有效地释放，还他们一个健康的心理，那他们又怎么会因为一时想不开而轻生呢？



## 失败也是孩子的一笔财富

我们不能只注重给孩子成功和胜利的感觉，就像酸甜苦辣的滋味一样，失败也是生活中不可缺少的一种味道，都让孩子尝一尝，孩子才会有一个健全的心理去面对未来。

有位朋友是个非常优秀的学者，他的儿子也非常优秀，从小学到初中学习成绩一直名列前茅，其他方面也非常棒，不管是文艺还是体育，只要是比赛，他从来就没输给同学过。

然而上了重点高中后，由于每个同学都曾是各个学校、各个班级的尖子生，他很难再独占鳌头，考试成绩飘忽不定，于是他心慌了，成绩直线滑坡，结果被请出了重点班。到了普通班之后，他的心态发生了很大的扭曲，患上了抑郁症，听说还自杀过一次。

我比较喜欢下棋，没事的时候经常会和儿子杀一盘，在儿子还小的时候，为了激发他的下棋兴趣，也为了照顾他的自尊心，我常常故意让着他。但没想到时间久了，他只要一输就不高兴。这可不是好事，我开始纠正自己的做法。下棋的时候，不再让着他，结果儿子连输三盘后，大哭了一场，我对他说：“要玩就要输得起，再说胜败乃兵家常事。”妻子也在一旁助威说：“输不起就别玩。”儿子更来气了，气呼呼地回了自己的房间，之

后好久都不和我下棋。

之后，我就和他商量下三局，只要儿子能赢一局，我就陪他一起玩他最喜欢的游戏。能赢两局，我就在周末的时候带他出去玩，地点随他选。我通过这种方式来刺激儿子，让他每次在三局中都会输掉一局或两局。次数多了，他也就看淡了输赢。同时，我也不会很明显地让着他，我说：“比赛就要动真格的，没有人会让你，不想输就得靠实力。如果靠别人让来取得胜利，也不光彩。”所以，为了能赢我，他每次都拼尽全力，还在业余时间偷偷学习，棋技也有了很大长进。

孩子输不起，多半是因为家长总是以各种各样的方式帮助孩子成功，使其失去了失败的机会。或者，父母总认为，孩子还小，应该让着点，再说，赢了他自己也没面子。如果孩子习惯了被父母让着，到了学校或社会上，没有了这种待遇，难免会心理失衡，受不了这种打击。

### 把尝试的权利还给孩子

另一方面则是过分庇护，不敢让孩子去尝试。比如，我们常会因为孩子小不会做某事，或者担心会有危险，而阻止他去做他想尝试的事情。我们忽略了一件事：就像成功一样，失败也是一种权利。我们要把这项权利还给孩子，而不是剥夺掉。

我在一个加拿大朋友家里看到这样一件事：

水壶在煤气灶上烧开了，里面的水哗啦哗啦地响，朋友罗斯用湿毛巾缠在手上，把水壶拿了下来。他四岁的儿子鲍勃也闹着要这么做，为了避免儿子烫伤，罗斯把水换成温水，然后让儿子去尝试。他告诉儿子，水开时水汽会把水壶的把柄弄热，所以要垫上湿毛巾才能去拿。水很热，所以要注意不能让水壶倾倒下来。



鲍勃第一次尝试时，水洒在了他的身上。“这是因为你的力气不够。”罗斯说，“你需要用两只手。”说完，罗斯又为他换了壶水。“不，我拿不动！”鲍勃兴趣索然地想走开。“不，你能行，再来试试，你有这个能力。”罗斯鼓励儿子道。

于是鲍勃又试了一次。这次，他安全地把水壶取了下来。

我问罗斯，为什么要让鲍勃去做这件事，因为这件事看起来并不适合他去做。

罗斯似乎很不经意地回答：“没有什么不合适的，只要他愿意去尝试，我都会在安全范围内让他去尝试。如果不让他做，我担心他也许永远都不会。”

但在中国，虽然我们现在也不断地灌输给孩子自己的事情自己做，但似乎也仅限于洗个手帕，跌倒了自己爬起来之类的。假若你两岁多的孩子嚷嚷着非要洗碗，你大概是不会答应的，或者并不是你不愿意让他去尝试，而是你嫌麻烦，因为洗碗他会弄湿衣服、弄脏地板，甚至会把碗摔碎。你不愿意去承担这样的麻烦，所以你会对他说：“宝贝乖，你太小，还够不到水池呢，等你长大了再帮妈妈洗好不好？”连哄带骗把他弄出厨房。一次偶然的的机会，我结识了一对在中国定居的英国夫妇。他们的儿子刚刚10岁，但他很自立，不但自己能照顾自己的起居生活，还能修理家里的水管、电器。这让我非常不解，难以置信他们是怎么培养儿子的。原来，从2岁开始，他们就放手让孩子去做事了。男孩的妈妈给我讲了一件她印象深刻的事——

小男孩2岁的时候，看到妈妈在厨房洗碗，他觉得既有趣又好奇，非要参与。妈妈没有拒绝他，但他才2岁实在是太矮了，妈妈灵机一动干脆就把他抱到洗碗池上，说：“来吧，今天的碗就由你来洗吧，看看你洗得

怎么样？”一边说，一边帮他倒了一些洗洁精在池子里，并放了一点水，搅出很多泡泡，还给他做了示范。儿子看到泡泡更兴奋了，立即干了起来。

说到这里的时候，男孩的妈妈感叹道：“他哪里是在洗碗，简直就是在洗澡。”因为他不仅碗没洗干净，还弄湿了衣服，打碎了一个盘子。但是妈妈并没有因此斥责他，还夸奖他这么小就主动帮妈妈干活，很了不起。

很多家长都感叹自己的孩子很懒，什么事都不愿意做，他们并没有意识到恰恰是他们亲手扼杀了孩子去尝试的念头和机会。没有了尝试的机会，当然也就失去了对失败的体验，这是孩子心理脆弱的一个很关键的原因。

### 正确认识挫折教育

对于挫折教育，我们的耳朵都快听出茧子了，但仍然有很多人存在认识上的误区，就像认为赏识教育就是单纯的夸奖一样，他们认为挫折教育就是让孩子去参加一个什么夏令营就算完了。这就是为什么很多家长反映说，孩子参加完了夏令营，回到家没过几天就变回了原形，一点效果都没有。其实，我们不能寄希望于一个什么活动就能让孩子发生很大的变化，孩子的成长是日积月累的，我们要从生活中点点滴滴的事情做起。

首先，给孩子一个心理准备的过程。在孩子还很小的时候，家长要潜移默化地让孩子间接地接触和感知挫折，让孩子对挫折有一个形象具体的认识。比如，家长可以陪孩子一起看看《狮子王》，给孩子讲讲《汤姆历险记》这样的冒险故事，通过这样的电影和书籍，激励孩子向故事中的主人公学习。而且生动的艺术作品让孩子愉快的同时，还能让孩子对挫折有个初步的认识，让孩子了解生活中有许多困难和挑战，面对它们不能胆怯，要勇敢地面对，才能收获那份成功的喜悦。从故事中体验困难和挫折，能给孩子一个很好的心理准备过程。



其次，正确看待孩子的失败。只有父母正确地看待了孩子的失败，孩子才能够正确地看待自己的失败。所以当孩子遭遇失败时，做父母的不要着急批评孩子，更不要讲诸如“看！把事情都弄糟了，你怎么搞的？”“连这都做不好，你真是猪脑子！”这样让人伤心的话。因为如果孩子经常处于这些话语的反复“暗示”下，往往就会接受这种判断，从而养成怯懦、自卑、害怕挑战的心理，认为自己什么都不行，久而久之也就真的干什么都不行了。

第三，要鼓励孩子面对失败，并帮助他们分析失败原因。孩子遇到挫折，做父母的要帮助孩子总结经验教训，以便孩子从失败中走出来，继续面对生活和学习中的各种困难。我的孩子考试成绩不理想的时候，每次回家我都会告诉他：“这次没考好不代表你以后考不好，所以没关系，把这次没答对的题重新复习一下，下次争取一道不错……”作为家长，我们不要对孩子吝惜我们的肯定和表扬，因为这样能从小为孩子播下“积极乐观”的种子，使他面对挫折时仍抱有“希望”。孩子心境乐观了，也就更乐意去总结经验教训、寻找解决问题的方法，自然也就不会“输不起”了。

另外，即便是成年人面对失败的时候，也会有情绪低落、难以接受的状态出现，何况是还在成长过程中的孩子。作为家长，一方面要让孩子体验失败，同时也要照顾孩子的承受能力，给孩子的挫折必须注意适度和适量。适度和适量的挫折能使孩子自我调节心态，正确地选择外在行为，克服困难，追求下一个目标；过度的挫折会损伤孩子的自信心和积极性，使孩子产生严重的挫折感、恐惧感，最后丧失兴趣和信心。

我们不能只注重给孩子成功和胜利的感觉，就像酸甜苦辣的滋味一样，失败也是生活中不可缺少的一种味道，都让孩子尝一尝，孩子才会有一个健全的心理去面对未来。

## 坚韧的孩子更有承受力

.....

心理学家早就对心理承受能力进行了定义，它是指一个人从挫折中恢复愉快心情的心理素质，这种素质对于孩子的成长和生活是非常重要的。因为孩子是要长大的，是要离开父母去参与社会生活的，因此就难免会遇到各种压力、困难和挫折。

.....

美国明尼苏达大学儿童发展学院的心理学教授安妮·斯坦博士曾经指出：在孩子还很小的时候，作为家长，就应该着力逐渐培养孩子心理的承受能力，这样才能保证孩子在以后遇到挫折时，能够正确地处理。如果仔细观察，我们就会发现，自己身边的很多故事都在不断印证着安妮博士的这句话。

邻居家有个8岁的小女孩萌萌，今年上小学二年级。有一天，她在学校因为一点小矛盾与前面位子的同学吵了起来，老师批评了她。萌萌感到委屈难堪，一气之下就从学校跑了回来，告诉父母老师当着同学的面批评了自己，自己没脸见人了，从此再也不想去上学了。无论萌萌的父母怎么劝说，她就是死活不愿意再踏进学校一步。

因为老师的一句批评就不去上学，萌萌的承受能力之所以这么差和其在家一直受宠有很大关系。在家里，爷爷奶奶都顺着她，外公外婆都护着她，萌萌在家里做错了什么事，也没有人责备过她。到了学校，遭遇从未遭受



过的状况，自然无法面对了。

心理学家早就对心理承受能力进行了定义，它是指一个人从挫折中恢复愉快心情的心理素质，这种素质对于孩子的成长和生活是非常重要的。因为孩子是要长大的，是要离开父母去参与社会生活的，因此就难免会遇到各种压力、困难和挫折。心理承受力强的孩子在面对这些人生障碍的时候，能够以乐观的态度去对待，最终战胜困难；而心理承受力差的孩子，面对挫折的时候就会手足无措，一味逃避，甚至产生心理问题。

曾经在一个小学对 300 名学生进行过关于心理承受能力的测评，最后得出的结论是：80% 以上的孩子心理压力比较大，60% 以上的有压力的孩子心理承受能力非常弱，只有不到 10% 的孩子表现出很强的心理韧性。数据并不能说明所有问题，但目前孩子心理承受能力的状况，还是令我非常担忧。

### 坚韧的性格是天生的吗？

很多人会觉得孩子有什么样的性格都是天生的，有的孩子天生就敏感、有的孩子天生就坚韧、有的孩子天生就懦弱、有的孩子天生就能够承受比别人多的压力，做父母的也帮不上多大的忙。我要说这种想法是错误的，相信很多家长在教育孩子的时候都给他们看过美国大作家马克·吐温写的一部小说《王子与贫儿》：一个阴差阳错的偶然机会，让王子爱德华和贫儿汤姆互相交换了位置，王子变成了贫儿，贫儿成了王子。原本骄纵的王子爱德华通过四处流浪，忍受贫穷和乞丐们的欺凌和嘲讽，最终改正了自己的坏习惯，成长为一名好国王。

可见，孩子的性格固然有天生的原因，但后天的成长却更为重要。良好的心理承受力，并不是与生俱来的，它要经过后天的培养、磨炼、吸取

教训之后才能拥有。所以，我们中国有句俗语，叫“穷人的孩子早当家”，这不是没有道理的。

因此，父母要想让自己的孩子拥有强大的心理承受力，就要从日常生活中的培养开始，比如孩子小时候，就让他独立去做一些事情，去经历困难，去遭遇打击；当孩子做错了事，要积极开展批评并教会孩子反思等等。只有这样，孩子的心理承受力才会慢慢地从这些挫折中得到培养、锻炼，遇到困难才会不悲观、不懦弱、不逃避，而是以乐观的态度去面对，积极地想办法去战胜。

对于培养孩子心理承受能力的具体做法，我认为比较有效的有以下几个：

### 培养孩子的独立意识

独立意识强烈的孩子解决问题的能力也比较强。西方儿童心理研究表明，缺乏独立意识，缺乏战胜困难的信心、勇气和能力是儿童心理承受能力差的根源所在。因此，作为父母，应尽量让孩子自己去决定和处理个人的事，小一点的孩子可以让他自己决定穿什么衣服、决定周末去哪里玩儿；大一点的孩子可以让他自己决定学什么专业、去什么学校上学，只要孩子能够决定的事，家长就应该让他们自己拿主意。

### 要敢于批评孩子

为了孩子快乐地成长，家长对孩子不吝表扬和鼓励当然是应该的，但有些孩子犯了错误，家长却往往会出于疼爱而不忍心批评，这样长期下去就很容易养成孩子逃避责任的性格，不利于孩子心理承受能力的培养。因此，当孩子淘气犯错误的时候，家长该批评就要批评，要让孩子知道犯错



误的代价，让孩子懂得为自己的错误接受惩罚。

### 有目的地对孩子进行心理训练

心理和身体一样，都是需要通过一定的锻炼才能保持健康。在培养心理承受力方面，“挫折教育”或“耐挫教育”很重要。比如我们看到孩子在学骑自行车的时候摔在地上，就可以这样对孩子说：“男子汉是不可以哭的哦！快站起来，继续骑！”听到父母鼓励的话，孩子就会自己站起来继续骑，逐渐地掌握骑自行车的要领。还有在孩子取得成绩的时候，故意给他们出点难题，或者在他们失败、失意的时候给予鼓励，这样可以帮助孩子养成胜不骄败不馁的良好心态，教育孩子始终以平和自然的心态参与生活和竞争，这样才能使他们经得起未来人生道路上的风雨，才能在失败到来时站稳脚跟。

### 积极帮助孩子解决心理压力

当家长已经发现孩子心理承受能力差时，就应该积极地帮助孩子面对一些他无法承受的心理压力，比如成绩不好、受人欺负时，就需要父母及时地排解孩子的心理压力。常用的办法可以是：跟孩子谈心，让孩子消除疑虑；帮助孩子分析失败的原因，找出解决的办法；鼓励孩子坚强、自信。那些经常得到帮助和鼓励的孩子，自信心就会慢慢提高，心理的承受能力也就会慢慢地增强。

## 乐观是照亮生活的阳光

.....

孩子的快乐不会因为住的是平房还是别墅，父母是高官还是贫民而有所不同。如果他们的父母恰好是一对非常乐观开朗的人，即便没有多少钱，即便面对不好的境遇，也从不抱怨，那么他们的孩子也一定会受影响而成为一个乐观的人。无论你是否富有，是否遭遇了挫折，都要尽量在孩子面前表现出乐观的态度。营造快乐的气氛，最重要的是要真正拥有一颗乐观的心。

.....

很多父母都有挑孩子毛病的习惯，本以为能杜绝孩子的骄傲情绪，激励孩子再接再厉，结果却让孩子产生了“我什么都干不好”的消极情绪。长此以往，孩子就会变得自卑，不相信自己，做任何事都会事先在心里否定自己。

一个在企业做人力资源总监的朋友说，现在很多年轻人越来越没自信了，说话声音小得几乎听不到，做起事来也畏首畏尾。

博超就是这样一个人，他的性格也许和他小时候受到的教育有关。他的妈妈总是不断指出他的缺点，并且经常念叨：“这样下去你将来只有种地了，还会有什么出息呢。”虽然后来他考取了不错的大学，但仍然没有足够的自信。在单位，他总是认为自己做得不够好，有什么想法也不敢说出来。



如果父母经常把孩子往坏处评价，往不好的地方联想，孩子就会不自觉地心中给自己消极的暗示，慢慢就会变得非常悲观。

乐观的心态犹如阳光，有了它，世界才充满温暖和光明。让孩子拥有乐观的心态，他才会看到生活中美好的一面，才会发掘自己的价值，也才会拥有更多幸福的体验。

一次和朋友约好带着孩子去游乐场玩，看着游乐场上一群孩子在奔跑嬉戏，朋友感慨说：“他们不知道，在不久的将来，他们的人生就将会变得不同。”

我奇怪地问：“为什么？”

他说：“因为他们的父母不同，收入不同，地位不同，人脉不同，素质不同，所以给他们的指引不同。”

“是的，但现在他们的快乐是一样的。”

是的，孩子的快乐不会因为住的是平房还是别墅，父母是高官还是贫民而有所不同。如果他们的父母恰好是一对非常乐观开朗的人，即便没有多少钱，即便面对不好的境遇，也从不抱怨，那么他们的孩子也一定会受影响而成为一个乐观的人。无论你是否富有，是否遭遇了挫折，都要尽量在孩子面前表现出乐观的态度。营造快乐的气氛，最重要的是要真正拥有一颗乐观的心。乐观是一种态度，不是性格，所以遗传的因素不是很大，更多的是在于后天的培养。

### 给孩子积极的心理暗示

此外，要多给孩子一些积极的心理暗示，千万不可一味打击孩子。

有个同事是个乐天派，一次他说，太太已经好几天不理他了，我们都问他为什么，他说不过因为儿子这次考了59分。那天儿子知道考砸了，

在楼道门口磨蹭了半天不敢回家，回家后低着头拿出成绩单，他太太立即就火了，生气地说：“真没用，连及格都考不到，你整天上课都在干什么？上个月光给你报补习班就花了600元呢，你说，你对得起我吗？”儿子一句话不说。我问他，他是怎么处理的。他说他当时笑着说：“59分，只差1分就及格了，下次稍微努力一下就可以了。”太太因此更火了，说儿子不争气，他非但不帮着教育孩子，还和儿子站在一起。因此，几天都不搭理他。

对于孩子来说，相比他太太的打击，也许同事的鼓励更能激励孩子，给孩子信心。

### 别在孩子面前过多表露你的消极情绪

生活中，有些父母在外面受了“窝囊气”，回家后便不自觉地表现出来，甚至对孩子大发“无名火”。有的父母发现孩子有一些不良的习惯，便表现得杞人忧天、唉声叹气，眼里透出无尽的担忧。这种不良情绪很容易影响孩子的心情，长久下去，孩子就容易变得悲观起来。

6岁的虎子，由于顽皮、好动，妈妈怀疑他有“多动症”。在平日的生活中，妈妈不自觉地表现了对孩子的担忧，有时候还在他人面前倾诉自己对孩子的担心。看到妈妈忧郁的眼神，孩子觉得自己真的有毛病，而且病得不轻，于是脸上逐渐失去了微笑，整天郁郁寡欢。

就算你承受着很大的压力，在外面受到了不公正的待遇，但回到家中，就应该摘掉交际应酬的面具，微笑着和孩子聊天、谈笑，让孩子讲述每天的趣事。做父母的有责任永远以积极乐观的姿态出现在孩子面前，从而让孩子从父母身上学会乐观地面对生活。



## 引导孩子换个角度看问题

每件事情都有好与坏两个方面，当遇到不好的事情时，如果总是往坏处想，那么就会越想越坏。如果换个角度往好处想，那么即使糟糕的事情也会变得容易解决，心情也会改变。

小衫是个胆小的孩子，一天和爸爸在公园里玩耍，突然一个男孩从灌木丛中窜出来，把小衫吓哭了。

大人的安慰并没有让小衫停止哭泣，爸爸说：“衫衫，你听我说啊，小哥哥和你闹着玩，吓着了你固然不对，但其实你应该感谢这位小哥哥。”

小衫疑惑地问：“为什么呢？他吓着了了我，我为什么要感谢他？”

爸爸说：“你的胆子小，他吓你一下是为了帮你锻炼胆量啊。你想想，胆小的孩子被多吓几次，胆子是不是慢慢变大了呢？”

这时爸爸鼓励小衫：“去，跟小哥哥握个手，交个朋友，原谅他的不对。”

小衫照做了，很快他们开心地玩起了捉迷藏。

从那以后，每当小衫被吓着了，她就学着爸爸的口气说：“没关系，我又锻炼了一次胆量。”

引导孩子换个角度看问题，就可以从不好的事情中看出好的一面，这样会使孩子渐渐乐观起来。

比如，下雨了，你和孩子正在路上，又没有雨伞，与其哭丧着脸大骂老天，不如开心地说：“太好了！终于可以有一次淋雨的经历了！雨点打在身上的感觉，好奇妙啊。”

孩子对你说：“真倒霉，今天丢了10元钱。”与其责备他，搞得他心情不好，也找不回那10元钱，不如对他说：“还好，没有丢20元，你算是幸运的。捡到的人会很高兴，如果他急需用钱，那么你岂不是帮了他。”

如果孩子很用功地备考，结果成绩却不理想，与其批评他，给他造成更大的心理负担，不如对他说：“还好不是高考，没考好正好提醒了你平时忽视的一些问题。以后，你就可以避免这类问题，高考就可以考个好成绩了。”

换个角度看问题并不是盲目乐观，而是帮助孩子调整心情，正确面对自己遇到的逆境和困难。

### 适度挑战，让孩子体验成就感

当我们完成了一件有难度的事情，内心就会非常有成就感，不仅从中体验到了力量和信心，也有助于进行自我肯定。但是由于儿童意外伤害的事件屡见报端，父母的担忧和顾虑总是很多。甚至只要他们认为有风险，就会坚决制止。其实，我们完全可以让孩子去体验一些“可控制的”冒险活动。风险不应成为阻止孩子独立游玩的理由。

新东方的创始人俞敏洪说：“在家庭教育中，通常会出现两种情况，一种是给孩子太大的压力，给孩子带来焦虑和恐惧，让孩子不再喜欢学习；一种是不给孩子任何挑战的机会，什么都为孩子准备好，让孩子缺乏成就感。最好的教育是根据孩子的实际情况，提供既有挑战性又能让孩子有成就感，带有一定的压力同时又能从压力下解放出来的教育。”

有人说，自从有了孩子，整天都是提心吊胆的，总是担心他受伤害。很多时候，不是孩子做不到，而是家长对孩子缺乏信心。比如，他们觉得路上的车太多，让孩子一个人回家实在放心不下，就坚持天天接送。孩子的成长都是磕磕绊绊的，家长的任务不是保护，而是护航，放手让孩子去玩探险游戏，接受适度挑战，让他们体验成功的喜悦感，从而对自己增强信心。



## 吃得苦中苦，方为人上人

没有任何人一生会一帆风顺，舍得让孩子吃苦，能磨砺他们的德行品质，增强他们的生存生活本领，为他们将来的人生旅途走得平稳顺畅做加油充气、储能蓄势的准备。

2011年8月29日，我忽然接到老家一个亲戚打来的电话，说准备来北京送孙子上大学。

火车站，两位老人提着行李，满面倦容，步履蹒跚，旁边是一位身高一米八的小伙子。

“他爸妈呢，还让您老两口跑一趟。”

“他爸妈得上班，抽不出空，我们又不放心，就来了。”

路上，老太太晕车，吐了一地。

看着旁边无动于衷的孩子，我欲语又止。

### 浩浩荡荡，送孩子入学的家长队伍

2011年9月3日，武汉华中师范大学新生报到，学校在体育馆为新生家长打了近600个地铺，而这已经是第六年做这件事了。有地铺也算有个安身之地，在其他学校还有很多家长只能在操场、食堂挨过漫漫长夜。

2011年也是大陆学生首次赴台念书的一年，这不仅引起了媒体的关

注，家长们更是放心不下。据报道，57名大陆新生就读台湾辅仁大学，“跟班”家长就有60多人。这57：60还不是值得大惊小怪的，在浙江大学紫金港校区，接待5500多名新生曾迎来了2万名家长。而清华、北大有关方面也曾经透露，每年新生数量不过3000人左右，但陪同前来的家长却达8000人。

在台湾辅仁大学，家长们的工作除了替“宝贝”拿行李，还包括收拾行李，整理床铺，看到床边凸出的一个钉子都要亲自拔掉，其实那是用来挂蚊帐的。甚至还有家长详细询问图书馆的每日开闭馆时间，亲自替孩子安排自习。孩子进入大学，已经18岁，是成年人了，家长如此爱子心切，未免有点过了吧。

### 1992年，中日夏令营的较量

1992年8月，30名中国孩子与77名日本孩子在内蒙古举行了一个草原探险夏令营。

中国的孩子纷纷将书包扔到马车里，一个漂亮的女孩刚走几公里就病倒了，见到医生泪如滚珠，然后被送回大本营。日本的孩子也有生病的，矮小的男孩子黑木雄介肚子疼，脸色苍白，汗珠如豆，却不肯坐马车，连背包也不肯放到马车上。在医生的劝说下，他只在草地上躺了一会儿，就又坚持前进了。

当发现道路被洪水冲垮时，一位少工委干部马上让孩子上车，风驰电掣地冲出艰难地带。而日本的宫崎市议员乡田实先生得知自己的孙子已经高烧一天多，只是鼓励了几句，就离开了。

最后，日本的孩子神态轻松地离开了中国，留给我们的思考却是沉重的，许多人都开始反思我们的教育方式。20年之后，夏令营中的孩子也许



已经为人父母，而当年暴露出的问题似乎仍然没有解决。

别说送孩子到北京读书，到台湾读书，就是赴美，中国父母也少不得要跟过去，打点妥当才肯离开。

而在这种环境下成长起来的孩子，会是什么样子呢？

### 没有空调，就跳楼自杀

在广州某高校宿舍楼，曾发生过一起新生跳楼身亡事件，其原因竟然是宿舍没空调，他连续两天失眠后，就从宿舍楼6楼跳下，当场身亡。该男生如此脆弱的心理，都源自其家庭的宠爱。因是独子，加上家庭条件优越，他自然得到全家人的溺爱。后来父亲的去世，则更加让他成为全家的掌上明珠。在家里衣来伸手饭来张口自不必说，甚至连理发都需要妈妈的陪伴，其生活自理能力可想而知。

上面这个故事发生的时间是2001年，2011又发生了什么？复旦军训新生改编《保卫黄河》的大合唱歌曲《我们要空调》，在网上热传。

不过是因为没有空调，大学生的吃苦耐劳能力实在令人堪忧。

李嘉诚曾经说过：“‘望子成龙’之心人人皆有，但空怀一副慈爱心肠并不能使孩子健康成长，许多父母教子的失败就在于不能够‘忍心’。教育孩子要‘忍心’，这样孩子们才能自立而成才。”

做父母的总是心太软，却不知你的心软将会毒害孩子的一生，甚至扼杀孩子的生命。没有任何人一生会一帆风顺，舍得让孩子吃苦，能磨砺他们的德行品质，增强他们的生存生活本领，为他们将来的人生旅途走得平稳顺畅做加油充气、储能蓄势的准备。

## 参加个夏令营，就算完成了吃苦训练吗？

有的家长就说了，好吧，不就是吃苦吗，干脆给他报个班，去体验一下吧。

长沙市的某“吃苦锻炼营”就接待了这样一位无奈的张先生。他说，家里经济状况一直很不错，孩子在物质上也从来没受过委屈。春节，13岁的儿子收到了8000多元的压岁钱，没有上交，说要自己做主。张先生和妻子也就没当回事。谁知不到一个月，就被儿子花完了。一条运动裤、一双运动鞋就花了1500元钱！

张先生教育他两句，儿子一听就反驳张先生说他的想法早就过时了，自己这一代人就是享受的一代，听得张先生目瞪口呆，没办法，只好带他来参加“吃苦锻炼营”，以便让儿子吃点苦，明白家长挣钱的不易。

也经常听一些家长说，放暑假了，为了培养孩子的吃苦精神、自理能力，送孩子去夏令营吧。听起来好像一场夏令营回来，孩子必定就会改头换面，从前的臭毛病就全没了。

如果培养孩子的吃苦精神就是去参加一次夏令营、去一次贫困地区，或者看个苦难的电影、组织个吃苦的晚会，那也太简单了。但是事实并非如此。

有一些学校也把磨难教育作为工作中的“一手鲜”，用来作为开展素质教育的模板，但所谓的“磨炼”不过是组织一两次野营、旅游做做样子，这只能让学生感到新奇，根本起不到磨炼的作用。

去参加夏令营这样的活动自然是好的，但不能指望其一劳永逸地解决问题，孩子不会因为参加一次活动就脱胎换骨，所以，坚持吃苦的原则是有必要的。



## 一是要保证锻炼的真实性

家长要给孩子创设一个绝对真实的吃苦环境，让孩子自己去克服那些恶劣的条件，磨炼自我意志。如果吃苦的环境不够真实，让孩子感觉像拍电视剧一样在老师和家长的保护下接受“演习”，反而会起到负面的效果，那样的话倒还不如干脆不进行吃苦锻炼。

## 二是要坚持锻炼的长期性

家长要知道人的意志不是一朝一夕就能养成的，必须经过长期的磨炼。如果孩子平时在家里养尊处优惯了，衣来伸手，饭来张口，只靠偶尔的所谓“吃苦锻炼”就想培养出其独立意志和自理能力，那无异于痴人说梦。因此，作为家长首先不能溺爱孩子，要舍得让孩子吃苦，不仅让孩子养成自理的习惯，还要经常让孩子干一些力所能及的家务。

## 让孩子尽早靠自己的双手谱写“独立宣言”

正泰集团董事长南存辉至今还记得，他13岁中学毕业的那一年，父亲带着他去大街上修鞋。那时忙的时候经常加班到凌晨两三点，早上五六点钟就要起床，再加上当时的南存辉脸皮薄，觉得不好意思，他就向父亲提出想回农村，但父亲坚决不同意。修鞋的这几年，南存辉学到了很多书本上学不到的竞争知识。他每天赚的钱比同行多，因为他速度快，修鞋的质量也更可靠。南存辉21岁创业，也正是修鞋时养成的重视质量的观念，让他在低压电器开关领域闯出了一片天地。

虽然当年南存辉在城里修鞋，心里是不情愿的，但后来他不得不承认那几年让他受益匪浅。轮到自己教育儿子了，他也变得像父亲一样“狠心”。他说：“我的儿子也不能给他轻松的环境。”每个假期儿子回温州，南存

辉都要求儿子隐姓埋名，换上工作服到正泰公司的车间打工，和工人同吃同工作。儿子毕业后，他不准儿子到正泰工作，坚持要求他去外面闯荡。

“千万不能因为自己赚了钱，就让儿子轻松地生活”，南存辉说父母给予孩子最重要的东西就是聪明的脑袋、明亮的眼睛和勤劳的双手。

在日本，家长教育孩子有句名言：除了阳光和空气是大自然的赐予，其他一切都要通过劳动获得。许多日本学生在课余时间都要去外边参加劳动挣钱，大学生中勤工俭学的非常普遍，就连有钱人家的子弟也不例外。他们靠在饭店端盘子、洗碗，在商店售货，在养老院照顾老人，做家庭教师等来挣自己的学费。孩子很小的时候，父母就给他们灌输一种思想：“不给别人添麻烦”，全家人外出旅行，不论多么小的孩子都要无一例外地背上一个背包。别人问为什么，父母说：“他们自己的东西，应该自己来背。”

在德国，家长从不代替孩子做事情。法律还规定，孩子到14岁就要在家里承担一些义务，比如要替全家人擦皮鞋等。这样做，不仅是为了培养孩子的劳动能力，也有利于培养孩子的社会义务感。

瑞士的父母为了不让孩子成为无能之辈，从小就培养孩子自食其力的精神。譬如，对十六七岁的姑娘，从初中一毕业就送到一家有教养的人家去当一年女佣人，上午劳动，下午上学。这样做，一方面锻炼了劳动能力，另一方面还有利于学习语言，因为瑞士有讲德语的地区，也有讲法语的地区，所以这个语言地区的姑娘通常到另外一个语言地区当佣人。

在加拿大，家长为了培养孩子在未来社会中生存的本领，从很早就开始训练孩子独立生活的能力。在加拿大一个记者的家中，两个上小学的孩子每天早上要去给各家各户送报纸。看着孩子兴致勃勃地分发报纸，那位当记者的父亲感到很自豪：“分这么多报纸不容易，很早就起床，无论刮风下雨都要去送，可孩子们从来都没有耽误过。”



## 忠告 6

人际交往，有朋友的孩子没心病





## “不合群”的孩子很孤单

.....

孩子从三四岁以后，就有了与小同伴相处的愿望。如果家长阻止孩子的这种社交行为，就是对孩子的压抑，日久天长会使孩子形成孤僻性格，一旦与人相处自然就会不合群。所以，为了使孩子成人后有个良好的人际关系，就需要从孩提时代注意培养孩子的交往能力，注意尽量多地提供孩子与外界接触的机会。

.....

来自英国的一项调查发现，在学校里人缘好、朋友多的孩子成年后赚钱的能力更强。艾塞克斯大学的研究显示，学生在学校中平均每多交一个知心朋友，35年后他们的薪水就增加2%。现实中，越来越多的事实已经证明，除了良好的学习成绩，社交技能对孩子将来的成功和富有也至关重要。

有个孩子从幼儿园开始就不肯参加集体活动，老是自己一个人待着，也不怎么爱说话。班上的小朋友们都在一块玩着捉迷藏的游戏，气氛很热烈，可是他却一个人呆呆地坐在椅子上，也不去看那些开开心心的小伙伴，自顾自地一个人发呆，老师叫他一起过来玩，他也不肯。等长大了一点，到了小学，他的这个不合群的毛病还是没有改。为了培养他的交际能力，父母就在节假日带他到公园或者游乐场玩，但他总是跟在父母左右，不肯

和同龄的孩子玩。

你是否也曾有过这样的烦恼，别人家的孩子都在一旁玩得兴高采烈，你的孩子却形单影只，总是躲在角落里看自己的漫画书、摆弄自己的玩具；到了学校，别的孩子都是三五成群，互相打得火热，而你的孩子却总是一个人坐在座位上，闷头看着课本发呆，显得非常不合群。

遇到这种情况，你也可能会说：“我家的孩子只是比较内向，不太爱与人际交往，这又没什么不好的，再说了，孩子文静一点不也是少给父母惹麻烦吗？”但是如果孩子长期表现出这样的个性，就会妨碍到他们的健康成长。

那么，孩子不合群究竟是什么原因造成的呢？

一般来说，孩子不合群的原因有多种：或者可能只是因为他们年纪还小，还不懂得如何与他人进行交流；或者可能是因为他们怕生人，不愿意离开父母；或者可能是他们自身的问题，诸如体弱多病不愿意参加集体游戏和活动；或者可能是孩子太以自我为中心，不愿意接纳别人的想法；或者也有可能是孩子曾经遇到过一些挫折，没有得到及时的缓解，因而产生了自我封闭的问题。凡此种种，都可能导致孩子不合群的现象出现，但这些只是问题的表象，孩子不合群的真正原因，还是在于家庭环境和父母的教育。

很多家长对孩子太过娇惯“照顾”了，这往往会给孩子造成很多不良的影响：比如有些孩子在家里被父母宠惯了，想要什么就能得到什么、想做什么就可以做什么，因此也就养成了事事以自己为中心的习惯。而等到他们进入了学校，过上了集体生活，也就不能为所欲为了，这时他们便觉得在学校没有在家里舒服、自由，小朋友和老师没有爸爸妈妈“听话”，



因此就会对其他小朋友产生厌恶情绪，对学校的集体生活慢慢地感到厌烦，因此产生了不合群的情况。

还有些孩子，因为家庭条件优越，产生了与众不同的自我感觉，瞧不起其他小朋友，不愿意主动去和其他小朋友交流，即使和其他小朋友一起玩的时候，也是经常耍赖、闹情绪，因此也就慢慢地和小伙伴们互相疏远了。

家长教育造成孩子的不合群状况，还可能是由于望子成龙之心过于迫切、管教过严的缘故，把孩子束缚在一个个条条框框里面，不允许他们犯一点错误，这很容易造成孩子做事畏首畏尾的心理，以至于在孩子与其他小伙伴交往的过程中也出现心理紧张、畏缩不前的问题，不懂、不会、不敢与他人一起玩耍。

### 不合群的危害

不合群也许算不上是什么病，但却妨碍孩子去适应环境和学习新知识。有调查显示：不合群的孩子很难从他人那里获得广泛的信息和资源、得到有利的情感支持和行为帮助，他们与那些善于交际比较合群的孩子相比，在知识范围、语言表达、人际交往等方面均处于明显的劣势。

不合群的孩子适应新环境和学习新知识的能力较弱，他们很难在集体生活中感受到来自于同伴的情感支持，这样就会逐渐养成孤僻、内向、软弱怕事、沉默寡言的性格，等孩子长大以后也会很难与他人合作，影响人际关系。因此，如何解决孩子不合群的问题就显得尤为重要了——

### 帮助孩子拓展交往空间

独生子女往往缺乏与家人之外的人交往的经验，父母可以通过扩大孩子的生活空间，有意识地为孩子提供学习人际交往技巧的机会。

这一点可以从一个朋友开始，父母可以找一个亲戚朋友家的孩子，在假期的时候把他带到自己家里来，和自己的孩子成为朋友，并交给他们一些必须两个人才能完成的事情，鼓励他们互相合作。父母也可以在孩子的班级之内找一个和自己孩子比较类似的同学，同那位同学的家长商量好，让两个孩子每天一起上下学，一起写作业，这样，一来因为是孩子原本就比较熟悉的同学，可以缓解孩子对陌生人的排斥；二来还可以避免两个孩子之间缺少共同语言的问题。

父母也可以带孩子出去旅旅游，参加一些夏令营、训练营。因为这些都是开放性交际性的活动，在这些活动中，孩子们在一起搭帐篷、做游戏，等于是过了一段封闭的集体生活。甚至有的时候，还可以带孩子去参加一些饭局，让孩子见识一些场面，面对众多的陌生人，锻炼孩子在人群中说话办事的能力。

如果孩子一开始还不能和同龄的孩子较好地相处，妈妈可以先帮助孩子邀请比他更大或者更小的孩子一起玩。

### 鼓励孩子多参加集体活动

封闭的环境通常会加剧孩子不合群的性格，比如长时间在家看电视，容易导致孩子患电视孤独症，所以要严格控制孩子看电视的时间，鼓励孩子多参加集体活动，以增加与同龄人相处的机会。

壮壮性格内向，不爱与同龄小伙伴们一起玩闹，放学后总喜欢一个人躲在院子里踢球。

有一天，爸爸对壮壮说：“儿子，你去班里召集一些同学，周末的时候来学校踢足球，到时候我做裁判，我还准备了一些奖品。”最初壮壮并不乐意，他说：“我才不和他们一起玩呢，我宁愿一个人踢球。”爸爸说：



“你一个人踢球怎么能提升技术呢，如果你有自信，就要在比赛中努力进球，敢挑战吗？”听到爸爸这样说，壮壮赌气似地说：“有什么不敢的。”

第二天，壮壮鼓起很大的勇气才在班里“宣布”了踢球的事情，一些喜欢足球的同学马上热情回应，表示一定参加。

周末那天，大家在学校的操场上“打响”了一场友谊赛。由于爸爸在场，壮壮在比赛中表现抢眼，踢进了关键一球，定了输赢。

大家都不由得对他刮目相看，说没想到壮壮的球踢得这么好。从这以后，班里的同学经常与壮壮交流球技，壮壮也给他们讲足球明星的故事，讲怎么带球过人。壮壮变得自信了，交际范围不断扩大，还当选了班里的体育委员。

## 鼓励害羞的孩子主动跟别人交往

.....

对于孩子来说，害羞是一种很普遍的现象。有些孩子在家里很随便，但一遇到陌生人、陌生的场合，就感到浑身不自在，做什么都羞羞答答的。害羞并不属于孩子的缺陷，只要家庭和睦，家长多关心孩子，鼓励孩子多进行人际交往，接触新事物，害羞的性格就可能减轻，并最终得到克服。

.....

有一条新闻说，一个 13 岁的女孩因为太害羞，其父母带她到医院的心理专科求医。母亲对心理医生说，开始只是以为孩子是内向，甚至还为女儿的文静感到高兴，但慢慢地发现孩子似乎有点文静过头了，一说话就脸红，课堂上回答问题连头都不敢抬。家里要是来了客人，她就躲在自己的房间里，不敢进入客厅，从来没有带过朋友来家里，也从来没见过她去朋友家或者给朋友打电话。

在外面，更是不敢和陌生人说话，一次在饭店吃面条，她觉得面条太淡了，想让服务员给加一点盐。自己就存心想锻炼一下女儿，但不管怎么说，她就是不肯去，最后就这么淡着把面吃完了。

生活中经常会见到害羞的小孩。他们在父母面前的时候一点问题都没有，但是一旦站在外人尤其是陌生人面前，就会低下头，话都不敢说。其实害羞是孩子的固有天性之一，不少小朋友都很害羞，据调查，有接近五



分之一的孩子在童年时期都有过不同的害羞举动，一个人对于未知的人、未知的事物有一种不安和羞涩是正常现象，等到慢慢熟悉了，这种害羞就自然会减弱，所以对于孩子正常的害羞，我们是用不着过分关注的。但是，像上面这个孩子一样的害羞情况，就需要引起父母的注意了。

孩子过度害羞的原因是多方面的，除了先天的性格是内在因素外，诱因才是主要导致孩子害羞加剧的重点。这其中就包括：

第一，孩子成长中虚荣心的出现，怕别人不尊重自己，对自己不友好；

第二，孩子成长过程中出现参照的孩子，比如碰到一个学习、长相、家境等比自己好的伙伴，因此产生自卑情绪；

第三，孩子对自己的评价过低，因此越发怕在别人面前表现自己。但这些并不是导致孩子过度害羞的主要诱因，真正导致孩子过度害羞的行为是家长错误的教育方式。比如，剥夺孩子的交往空间、对孩子的事过多“代劳、包办”、对孩子批评过多，这些行为都很容易导致孩子出现害羞过度的问题。

俗话说，解铃还须系铃人，对于孩子过度害羞的问题，家长也应该对症下药，从改变日常对孩子的教育方式做起——

### 针对防御

发现自己教育当中的错误。对于过度害羞的孩子，父母要注意增强孩子的自信心，尽量多鼓励，少批评。有些家长不考虑孩子的感受，总在人前说孩子不好，有时孩子一件事情没做好，就大发雷霆当众指责孩子，这种行为要坚决杜绝。另外，还要注重培养孩子的自理能力，孩子的害羞情绪和自理能力是成反比的，一般自理能力强的孩子都是不会害羞的。再有，要改变过度溺爱、“照顾”和迁就孩子的毛病，要让孩子自己面对一些问题，

这样非常有利于对过度害羞的防御。

## 解决问题

锻炼孩子的交往能力。对那些已经出现了过度害羞问题的孩子，我们再讨论如何防御就为时过晚了，这时我们应该想办法增加孩子交际方面的锻炼，以去除孩子过度害羞的问题。

这样的锻炼方式有很多种，比如：让孩子提早扮演一些日常生活交往中的角色，让孩子多接触他人。就像要参加一次小提琴合奏，孩子可能会提前很长时间就开始练习，从而将深刻的角色感印在脑海里，在不经意中也就磨练了演奏的技艺。给孩子担当角色的机会就像小提琴合奏一样，如果我们给孩子一些扮演角色的机会，孩子就会在扮演中不断练习与人交流的要点，从而改善害羞的性格。家里来了客人时，父母可以分配给孩子一些接待客人的任务，可鼓励他为客人端茶倒水、搬椅子，积极满足客人的要求；在日常生活中父母可让孩子去帮助买些东西回来，做饭时让孩子去帮着打打酱油、买袋盐都是不错的日常锻炼；家长如果要带孩子上街，就鼓励孩子自己去购买自己需要的东西；经常带孩子去串门，让他和大人们一起聊天，并教会他一些与人交往中的文明礼貌。

## 给孩子创造表现的机会

过度害羞的孩子一到了人群之中，就一句话都不敢说，更不要说表现自我了。这时，作为父母，可以故意在亲朋好友面前提一提孩子的优点，经常性地让他在客人面前展示一下自己的才能，哪怕只是讲个故事、唱首歌。

同事的儿子彭亮上初二，一次回家对爸爸妈妈说：“今天我们班的体



育委员在运动会 100 米比赛中跑了第一名，看我们班的那些女生兴奋的样子，简直把他当神崇拜了，好羡慕啊。”

“嗯，是挺让人羡慕的。”同事顿了一顿又说，“如果你也希望受到女同学的欢迎，就应该主动热情大方地和女同学交往，你也可以表现你的特长，她们通常不会喜欢羞答答的男生吧。”

彭亮听了低下头不说话，正好过几天彭亮过生日，同事就顺势建议他在家里开一个生日 PARTY。彭亮点点头表示同意，于是他提前一周就通知了班里的男生、女生，并且决定要好好借机表现一把。在 PARTY 上，彭亮不仅唱了自己最拿手的歌曲，还表演了双节棍。他的表演博得了朋友们的阵阵掌声，他也从女孩子们的脸上知道自己得到了她们的认可，真是兴奋极了。

此外，父母还可以不定期地为孩子报名参加某些集体游戏，在游戏中培养孩子的主动性，鼓励孩子参与小伙伴之间的竞技和合作，以此来为孩子找寻朋友，要知道在童年玩耍中彼此之间产生的友谊是会非常牢固的，这对于孩子的成长是有益的，而如果游戏中出现了纠纷，家长也要尽量鼓励孩子自己去解决，这样在各种纠纷解决的过程中，会使孩子学会如何有效地解决与人相处的实际问题，从而削弱孩子的害羞情绪。

## 与人分享也是一种交际能力

很多父母往往会因为孩子在众人面前不肯与人分享而觉得有失面子、有损尊严。其实，在最初孩子护自己的东西并不是什么自私，也不叫小气，而是这个时期他正在学习心理疆界的建立和自我安全的保护意识。这种自我意识的萌芽预示着孩子的成长，也是非常自然的一个阶段。

从小，无论叶子想要什么，父母都会千方百计地满足她。奶奶有句口头禅：“我们家的东西都是叶子的。”久而久之，叶子就养成了一个不好的习惯：只要是她看中的东西，不管是吃的、玩的、用的，都要全部藏到自己的房间里。

妈妈买了一件颜色鲜艳的雨披，叶子看见了，喜上眉梢，马上把雨披藏到她的房间里。奶奶买了两块香皂，叶子一闻，香气扑鼻，于是马上把肥皂藏进了衣橱。一次，她又看中了妈妈头上的发夹，就强硬地把它拉下来，放到自己的抽屉里。连爸爸买回来的新筷子也被她藏在“仓库”里不准别人使用。有一次家里来了客人，妈妈想拿出来用一下，却被叶子挡在了门口，她大吼一声：“谁也不许进！”

时间长了，叶子房间里的东西越来越多，衣橱里、桌子上、床底下，都堆得满满的。食品、包装袋、日用品、纸、笔……房间成了货物品种繁



多的“仓库”。

从孩子来到这个世界开始，父母总是给他最好的，好吃的东西留给他，好看的衣服买给他……父母的宠爱会给孩子一种幻觉——“什么都是我的！”可是，有一天父母突然发现，有了好吃的，都是他的，父母连一口都不能吃；自己的玩具，别的小朋友碰都不可以碰一下……

有网友发帖子说，他儿子3岁了，自己的东西从来不让小朋友碰，小朋友碰他的玩具他都会伸手去打。一次，朋友带他四岁的儿子来做客，刚刚要去摸摆在架子上的小汽车，儿子立即喊：“不许动，那是我的。”然后飞快找来一个袋子，把架子上的玩具全塞进去，并使出浑身力气往外拖，他说他要把这些玩具收起来，其实就是不想小客人玩他的玩具。

几乎每个孩子都有过独霸自己玩具的情况，有的父母无奈地说：“很小的时候，我们就教给他要和别人分享自己的玩具和食物，他怎么就是不听话呢？”孩子们之间争抢玩具、食物时，尤其是自己的孩子护着东西吃独食的时候，父母的面子总是挂不住，只好说：“现在的孩子真是太自私了！”

其实，孩子在进入两岁后，自我意识开始萌芽，有了“我”和“你”的概念。这时候，他非常注重“我的东西”，“分享”会让孩子感觉到“失去”或者“被侵犯”。出于不安全感，孩子就会极力捍卫自己的所有权，如果这种愿望不被理解，他们会更加不安，更加激烈地拒绝分享。

很多父母往往会因为孩子在众人面前不肯与人分享而觉得有失面子、有损尊严。其实，在最初孩子护自己的东西并不是什么自私，也不叫小气，而是这个时期他正在学习心理疆界的建立和自我安全的保护意识。这种自我意识的萌芽预示着孩子的成长，也是非常自然的一个阶段。

不过，如果孩子的这种自我意识得不到正确引导，或者父母宠爱过度，

无限制地满足孩子的要求，则会让孩子养成自私、霸道、不懂感恩的个性。

### 尊重孩子的物权

引导孩子分享是可以的，但是不要期望孩子一定做到，并且一定不能强迫孩子分享。我们必须尊重孩子的“物权”，无论是食物、玩具，还是书籍，只要是孩子的，就由他来自由支配。强制的“大方”会使孩子难过、生气，产生危机感。这种方式会剥夺孩子的需求，让他感觉自己的需求不重要，间接地影响孩子自我价值感的建立。更不要因孩子不肯分享给别的小朋友玩具而斥责他，“自私”“小气”这些字眼会伤害孩子的自尊心，同时也反向强化了这种行为模式，使他的行为变得更加小气。

在儿子还小的时候，一个朋友带着女儿来做客，小姑娘比我儿子大几个月。为了减少陌生感，我就让儿子去拿自己的巧克力糖给她吃。可儿子就是站在那儿不肯去，因为巧克力糖是他最爱吃的零食，我知道他舍不得，好说歹说，他还是死活不愿。

过了一会儿，朋友的女儿从口袋里掏出了两袋跳跳糖，朋友让她给我儿子尝一尝，没想到她居然很大方地给了我儿子一袋。

等客人走后，我没有直接教训儿子，而是问他：“小姐姐的跳跳糖好不好吃？”

他以前从来没有吃过这种会在嘴里跳的糖，意犹未尽地说：“好吃。”

于是，我说：“今天，小姐姐分给你糖吃，你是不是很开心？”

他点点头。

“那你想不想姐姐下一次仍然分给你跳跳糖呢？”

他说：“想。”

“那下一次，如果你能拿自己的巧克力糖去换姐姐的跳跳糖，她会非



常愿意，你愿意吗？”

“我愿意。”儿子很爽快地回答。

我赶紧趁热打铁进行拓展教育：“以后，当你想玩别人的玩具的时候，如果能先拿出自己的玩具给他玩，他就会乐意与你交换了，你说是不是？”

### 交换分享，让孩子明白分享不是失去

在引导孩子分享的时候，要让孩子明白分享不是失去。因为孩子不愿意分享并不是因为自私，很多孩子在成年之前都没有自私和占有的概念，他们只是害怕失去。比如，一些孩子在小的时候，看到母亲给别的孩子喂奶就哇哇大哭，这并非是出于对母亲的占有，而是害怕母亲喂完别的孩子就不再回来喂他。

那么，父母就可以通过一些方法来让孩子相信玩具分享后能够重新回到自己手里。比如，向他借走一样玩具，并答应他三分钟后归还他，然后说到做到，让孩子知道，东西是暂时离开自己，过一会儿就会回来的；或者鼓励孩子和别的小朋友进行交换，五分钟后交换回来，让孩子感受到自己既能享用别人的玩具，也不会因此失去自己的玩具。这就进一步加强了孩子的安全感，不再担心因分享而失去。

### 让孩子体验分享的快乐

相互交换分享，可以说是分享的初级阶段，如果能让孩子在分享的过程中体会分享的快乐，那就是更高一个层次的分享了。

周末，我带儿子在旁边的公园里散步，恰好碰到隔壁单元的一个邻居和他的儿子。他儿子手里拿了一个能喷水的冲锋枪，正玩得不亦乐乎。儿子看得心里痒痒的，我说你等他玩累了再去问他愿意不愿意给你玩一会儿。

等了好一会儿，邻居儿子不玩了，但也不愿意给我儿子玩。邻居一边训斥他的儿子，一边尴尬地向我道歉。

我说：“我这里有个飞行棋，需要两个人玩，你愿意和弟弟（我儿子比他小一岁）一起玩吗？”

孩子一听不用拿自己的玩具了，就点点头答应了。

我悄悄对儿子说：“如果你想玩哥哥的冲锋枪，那就先陪他一起玩一会儿飞行棋吧。”

飞行棋是多人游戏，需要合作才能完成，两个孩子通力合作，终于到达了终点，两个人都非常高兴。

邻居的儿子说：“那你愿意不愿意和我一起玩游戏？”

结果是，他回家拿游戏机，让儿子先玩一会儿他的冲锋枪。

我们让孩子学会分享，归根结底是想让孩子以后在社会上能因分享而获得利益，而在孩子小的时候，从分享中得到的快乐就是孩子所能收获的最大利益。大家在分享的同时，一起笑、一起开心、一起快乐成长，这不但能够让孩子获得交际的喜悦，同时更会让他获得一份坚实而稳定的人际关系。

### 利用生活小事将分享的概念传达给孩子

“少成若天性，习惯如自然。”就是说一个人小时候养成的习惯会像他的天性一样表现得很自然。父母可以在孩子很小的时候，就将分享的概念潜移默化地传达给孩子。

比如，孩子非要和你抢电脑，你说：“这是妈妈的东西，但妈妈愿意和你分享，你先玩半个小时，然后再还给妈妈。”比如，你可以把自己的衣服借给孩子当作超人的披风。再比如当孩子想要玩别人的玩具时，可以



鼓励孩子去问对方：“你愿意把你的玩具借给我玩一会儿吗？我玩一会儿就还给你。”这样的经历多了，孩子自然就会养成与人分享的习惯。还有，要经常用分享这个词来描述正在做的事情，同时也别忘了告诉他那些看不到、摸不着的东西，比如有趣的想法、故事、小笑话等等也是能够同他人分享的。

### 不要低估孩子的分享能力

荷兰爱思唯尔出版集团旗下的《进化与人类行为》杂志中曾发表过一项对儿童利他行为的调查。荷兰人设计了一种方法，即独裁者博弈(DG)——由一个人决定其他人能获得多少。他们从收费较低的四所学校和收费较高的四所学校分别抽取了4岁、6岁和9岁三个年龄段的6个班级的儿童进行试验。

试验要求孩子们从一堆漂亮的贴画中选出10枚自己最喜欢的，之后试验人员问他们是否愿意将这些贴画捐赠出去而且不会得到任何回报，并请他们将愿意捐出去的贴画放在一个白色信封里，自己愿意保留的贴画放在一个棕色信封里。最后的结果显示，即便是最小的孩子，也愿意捐出大约20%—30%自己喜欢的贴画，而且那些来自收费较高的学校的孩子捐出去的贴画要高于那些来自收费较低的学校的孩子，这就是说在不同的环境里，孩子得到不同的社会标准的教育。

这个试验意味着什么呢？如试验所显示的那样，我们可能低估了孩子的分享能力，他们愿意为别人付出。那么，我们就应该在孩子的成长过程中，通过他们的发育过程和社交过程继续培养这种可贵的行为。

## 一个好汉三个帮——成功需要合作精神

.....

欧洲著名的心理分析家 A·阿德勒就曾经说过：“假使一个儿童未曾学会合作之道，他必定会走向孤僻之途，并产生牢固的自卑情绪，这会严重影响他一生的发展。”

.....

冰冰的学习成绩和相貌都很出众，但同学们却不喜欢她。因为每次有同学很友好地请教她学习方面的问题时，她总是摆出高傲的姿态，批评对方上课不听讲，说对方脑子笨，就是迟迟不肯帮忙。而当她自己遇到难题时，宁愿一个人苦苦思索两个小时，也不愿意和别人一起讨论。在班级活动中，她也仗着自己学习好，不太服从集体安排，喜欢独来独往。例如，班里要出黑板报，她总是自己干自己的，而不会主动与大家商量。

在我们的身边，像冰冰这样的小朋友还有很多。欧洲著名的心理分析家 A·阿德勒就曾经说过：“假使一个儿童未曾学会合作之道，他必定会走向孤僻之途，并产生牢固的自卑情绪，这会严重影响他一生的发展。”

有人说，单枪匹马的时代已经过去了，如今是合作型社会，不管是工作还是生意，都需要与人合作，才能更顺利更有效率地实现自己的目标。联合国教科文组织的报告《教育——财富蕴藏其中》指出：“学会合作，是面向 21 世纪的四大教育支柱之一。”

也有专家说，21 世纪的人才，将是全面发展、富有开拓精神、善于与



人合作的人。而现在独生子女家庭愈来愈多，孩子成了家中的“小公主”“小皇帝”，很容易养成以自我为中心、自私霸道、飞扬跋扈、任性、攻击性强等不良习惯，而这都会降低与人合作的能力。

幼儿期是一个人各种合作素质形成的关键时期，父母应该加强孩子合作精神的训练，为孩子形成良好的人格打下基础。

### 激发孩子与人合作的愿望

孩子合作能力的欠缺，多半是因为他们没有合作意识，家长可以寻找适当的时机激发孩子与人合作的愿望。比如，爸爸妈妈可利用星期日或节假日带孩子参观菜市场、小吃店、商店等互相协调工作的地方。或者当孩子一个人玩的时候，爸爸妈妈可问孩子：“你的汽车如果没油了怎么办？”让孩子知道汽车没油需要加油，而加油就需要他人的合作和帮助，以此激发孩子与人合作的愿望，促使孩子主动与同伴交往。

儿子上小学二年级的时候，和邻居家上一年级的弟弟一起玩，结果因为争抢一个玩具而大打出手，我没有呵斥他们谁对谁错，而是请他俩和我一起做个游戏。

我让他们俩分别伸出自己的小手，让他们分别说说五个指头的作用，从大拇指开始说起。

儿子说：“大拇指可以用来按图钉。”

弟弟说：“大拇指可以用来赞扬别人。”

儿子说：“食指可以挠痒痒。”

弟弟说：“食指可以翻书。”

……

两人争先恐后说了不少，末了，我拿出一个装有小玻璃球的杯子，对

他们说：“现在，看你俩谁能用一根手指将杯中的玻璃球取出来。记住，只能用一根手指。”

弟弟先尝试，可是，不论他怎么努力，就是不能把玻璃球取出来。

儿子说：“一根指头根本就取不出来，必须两根指头才行。”

儿子用两根手指头，很轻松地就把玻璃球取出来了。

“你们为了争玩具打架，结果谁都玩不了，还生一肚子气，干嘛不想办法一起玩呢？”我借机教育他们说。

看两个人都不说话，我又对儿子说：“你是哥哥，是不是该领着弟弟和你一起玩？”

儿子不好意思地点了点头。

## 让孩子自己协商解决合作中遇到的问题

协商是合作的前提。孩子们只有学会协商，才能更好地进行合作游戏。当孩子在合作过程中出现意见分歧、闹出矛盾，并向家长求助的时候，家长应该给孩子自己处理合作中的矛盾的机会，鼓励孩子自己想办法，必要的时候再给孩子提些建议，引导孩子正确化解意见和分歧。

五一假期，我们几家约好了带着孩子一起去郊区散心。中午在一个农家院吃饭，几个孩子先吃完去院子里玩去了，没过一会儿我们就听到了争吵声。朋友周说出去看看，原来，一辆三轮车引起了几个孩子的注意，争抢着要骑，但因为年纪小一个人又不能把车骑走，必须有两个人在后面推才行，但大家又都不甘心在车尾推，结果争吵个不停。其中一个孩子说，三轮车是自己先发现的，当然是自己在前面骑，其他孩子在后面推。可是其他孩子都不同意，大家就纷纷表示要离开，让他一个人愣在当场。

周出去后，没有要求孩子们应该怎样做，而是对他们说：“你们可以



商量一下，看看怎么样大家既能都高兴，又能把车骑走。记住，一定要注意安全哟！”

过了一会儿，我再出去看，他们正玩得不亦乐乎。他们经过商量，最后达成了一致意见，轮换着在前面骑，轮不到的暂时在后面推。这样，在后面推的人卖力，在前面骑的人高兴，真是皆大欢喜。

我非常佩服朋友周的这个做法，他让孩子自己在合作中实现互相体谅和妥协，让孩子明白合作是要协商才能完成的。我和他开玩笑说，他现在也成儿童专家了。他说：“你不知道我家那俩小子，要是没点功夫，天天都要在战争中生存啊。”

哈哈，原来是在实战中积累出来的经验。

### 分工，让孩子承担属于自己的责任

讲道理其实并不是培养孩子合作能力的最好方法，多数时候，家长可以在日常生活中通过分工，让孩子在实践中体会合作的意义。

比如，当打算去野营的时候，可以分工，妈妈负责去超市购买食物，爸爸准备烤肉的炉子，孩子负责准备餐具和调料，如果有两个孩子，那就一个负责准备餐具，一个负责准备调料。各自准备期间，爸爸妈妈可以提醒孩子列一个清单，以免忘记某一样东西，但是，最好不要过于干涉孩子的准备工作。这样，即便到最后孩子因为疏忽而忘记了一种调料，那么他也会因为这次不够圆满的野炊而把自己的行为当作一次教训记住，而且这样的经验教训通常是深刻的。

父母可以养成这样一种习惯，在做事的时候，随意地分派给孩子一些力所能及的工作，让他体验合作的过程，同时也体会到与人合作所应承担的责任，以此加深合作意识在孩子头脑中的印象。

## 不会宽容别人的人，是不配被别人宽容的

.....

生活中处处有矛盾，孩子的世界也是如此，如果父母让孩子学会了在与人发生矛盾时，表现出大度和不予计较的心态，那么孩子就掌握了跟任何人交往的智慧。

.....

一位父亲经常这样对自己的儿子说：“谁打你，你就打谁；谁骂你，你就一定要骂还给他，要不然他会以为咱好欺负！”

一次，孩子和班上的一个小朋友发生了口角，冲突中儿子被打了一巴掌。这位父亲知道了之后，恼羞成怒，领着孩子到学校找到打他的那个小朋友，当众亲手给了那个孩子一巴掌，结果被当值的老师看见了，不但叫来了警察，而且因为孩子父亲的这一举动，弄得全班的小朋友都不敢再跟这个孩子一起玩儿了。

孩子是迟早要进入社会的，在与他人的交流中，如果孩子总是抱着“睚眦必报”的戾气，可以想象，他的人际关系一定矛盾重重，甚至会给自己和别人同时都造成伤害。

“当你把一只脚踩在了一朵紫罗兰上，紫罗兰却把花香留在了你的脚后跟。”这是对宽容大度的最好解释。生活中处处有矛盾，孩子的世界也是如此，如果父母让孩子学会了在与人发生矛盾时，表现出大度和不予计较的心态，那么孩子就掌握了跟任何人交往的智慧。



## 换个角度看事情

同一件事，不同的角度给人的感受就不一样。当孩子认为这件事给自己带来伤害的时候，我们可以引导他去发现这件事有利的一面。

儿子回家向妈妈“告状”：“今天考试时，我的同学交卷后，站在我的桌子旁边等我。老师看见了就说‘抄袭就要判零分’，可我又没有抄同学的。”

妈妈轻描淡写地说：“你觉得老师冤枉你了？”

“是的，我的同学站在我身旁，我在检查试卷，连句话都没说……”  
儿子显得很委屈。

“不过，老师并没有说你抄袭了，只是提醒你一下！只要你没抄袭，随便老师怎么说呢！”

为了消除儿子的不满情绪，妈妈还是接着说：“如果是我遇到那种情况，我也会那么提醒你的，好让你静心思考呀！所以，老师提醒你反倒是为你好，你应该感谢老师，最起码也不能生老师的气呀。”

儿子听到妈妈这番话，没再说话，怒气消了不少。

## 原谅别人的过失

俗话说：“人非圣贤，孰能无过？”在日常生活中，每个人都会因为一时的粗心大意而犯一些错误。与其揪着对方的小错不放，引发矛盾，不如学会原谅，让人际关系变得更加和谐。

一次儿子回家，委屈地告诉妈妈说：“在学校里，试卷上的一道数学题，我明明是做对了，可是老师却在我的试卷上打了个叉，让我满分的卷子变成了95分……”

妈妈拿过试卷一看，果然如此，但她并没有顺着儿子的意思和他一起

埋怨老师，而是说：“有这样的事也是应该理解的啊！你想，老师一下子要判全班同学的卷子，难免有看错走神的时候，所以你应该原谅老师！你想，你读书的时候不也是会走神的吗？你可以拿着试卷向老师说清楚啊！”儿子听了妈妈的话，第二天去找老师，果然是老师看错了，为此老师还专门向他道了歉，并把他的分数改为了满分。

妈妈的做法很好，让儿子在实际行动中体验到了“心理换位”的好处。可实际上，如今还有不少孩子不懂得站在他人的角度看问题，凡事以自己为中心。因此，我们做父母的就应该不遗余力地帮助孩子认识到“心理换位”的重要性，否则，孩子遇到一点委屈就会陷入无底的憎恨和委屈中。

### 教会孩子善待他人

宽容的孩子首先要在心理上理解他人，而在理解他人之后，我们还要教孩子在行动上善待他人。

妈妈来幼儿园接小酷，发现他的胳膊上有一道指甲抓的血痕，小酷说是一个小朋友抓的。妈妈给他涂了消毒药水，对他说：“小朋友把你的胳膊抓成这样，他的心里肯定也很内疚吧。”“嗯，老师已经让他给我道歉了。”

第二天在幼儿园，小酷和妈妈碰到那个昨天抓他的孩子和妈妈，他想妈妈一定会前去告状，但妈妈反而一再地宽慰人家，让对方不要太内疚，毕竟两个人都还是不懂事的孩子，并告诉他不许记小弟弟的仇。

当父母能够善待别人，孩子自然也会模仿。因此所谓教会孩子善待他人，无外乎就是在孩子与他人产生摩擦的时候，给孩子做出正确的心理疏导，并引导孩子去原谅他人。



忠告 7

阳光心态，才有阳光未来





## 孩子自卑，请多给孩子点尊重

自卑是指一个人严重缺乏自信，也就是自我评价过低，自己瞧不起自己。它是一种人格上的缺陷，自卑使人变得十分敏感，经不起任何刺激。因此，父母在教育孩子的过程中，要注意自己的语言，不要总是拿自己孩子的短处去和别的孩子长处相比，以免造成孩子产生自卑心理。

上初中的雯雯，一直因为自己的长相一般而自卑，尤其进入青春期后，雯雯越来越嫉妒漂亮的同学，对那些成绩好又漂亮的女生，雯雯更是愤恨。她没什么知心朋友，经常抱怨父母没有给她一个好容貌，说自己都不敢照镜子，甚至悲观地认为做人没有意思，不如趁学习成绩好给人留下一个好印象时告别人生，求得解脱。

缺少父母关心、长相一般、没有朋友等等这些都成为了孩子潜在的自卑诱因。进入青春期之后，敏感内向的孩子会越来越自卑。

### 家境优越的乔梁很自卑

乔梁本来是一个聪明伶俐的孩子，但自从上了小学之后，就莫名变得沉默寡言、离群寡欢了，还总是把“我不会，我不行”挂在嘴边。而有一次他迟到了两分钟，居然不敢敲门，就在教室外面站了四十五分钟。

当我说乔梁是因为心理自卑而导致这种状况的时候，他的妈妈睁大眼睛，一副不敢相信的神情。她认为自己的家境优越，孩子又聪明可爱，根本没有让孩子自卑的理由！

也许很多家长都像乔梁妈妈一样，难以置信孩子是自卑的。其实，自卑的孩子在生活中很早就会有所表露，只是被很多家长忽略了。

## 自卑的征兆

### 过度怕羞

孩子，特别是女孩在成长的过程中略有怕羞是正常现象。当家里来了陌生人，很多孩子会藏在父母身后，微微地探头张望，但如果怕羞过度，甚至连熟人都不敢交谈，那很可能就是内心深处隐含有微妙的自卑情绪了。

### 拒绝交朋结友

一般来说，儿童都喜欢与同龄人交往，并十分看重友谊，但具有自卑倾向的孩子会下意识地拒绝和他人成为朋友，尤其是成为亲密的朋友。甚至，他们即便很需要帮助，也会拒绝别人伸出的援手。

### 难以集中注意力

自卑感强的孩子在学习或做游戏时往往难以集中注意力，或只能短时间里集中注意力。这是因为内心“挥之不去”的自卑情绪在作祟。

### 经常疑神疑鬼

具有自卑倾向的儿童对家长、老师、小伙伴对自己的评论往往十分敏感，特别是对别人的批评更是感到难以接受、耿耿于怀，甚至到了“疑神疑鬼”的地步，总是无中生有地怀疑他人不喜欢或者在责怪自己。

### 语言表达能力较差

根据美国一家儿童问题研究室的统计，在具有语言表达能力较差、口



吃、表述不连贯或表达时缺乏情感、词汇贫乏等现象的孩子中，其八成以上有自卑倾向。

那么，孩子为何会自卑，相信很多家长都有乔梁妈妈那样的困惑。为何孩子家境优越还会自卑？的确，家境不好、自身条件差是会导致孩子自卑，但那只是其中一个原因。

### 导致孩子自卑的心理原因

一般而言，导致孩子在心理方面自卑的诱因，有以下三点：

#### 第一、时常遭受冷落

有的家长由于太过于专注自己的事情，或者因为工作压力、生活压力、情绪等问题，于是便忽略了对孩子的关怀。家长长时间对孩子态度冷漠、不闻不问，孩子也就会同样对家长敬而远之，慢慢地关上他们的心灵之窗。一般来说，孩子的天性中就包括了对父母的亲切感，当他们需要支持和保护时，第一时间想到的就是父母。而如果此时父母没有及时地做出回应，让孩子独自消化痛苦，那么渐渐地孩子在心理上就会疏远父母，不爱与人交流，因此形成自卑的性格。

#### 第二、经常被贬低

现在有不少父母对孩子期望过高，给孩子提出很多不切实际的目标，而当孩子失败的时候，他们又总是“恨铁不成钢”地贬低孩子，这样就很容易让孩子对自己失去信心。如果家长经常在孩子面前说：“你怎么就不如人家呢！”“没用的东西，干什么都不行”，必然让孩子产生自卑的情绪。

#### 第三、家长的支配欲太强

许多父母总是把自己的意志强加给孩子，不光要孩子学这个学那个，甚至连孩子爱吃什么东西、爱穿什么衣服都要由自己决定，把孩子当成自

己的芭比娃娃，动则斥责、恐吓，用种种手段禁止孩子去独自探索外面的世界，这就无异于给孩子砌了一堵看不见的墙，把孩子的精神禁锢起来，使孩子缩手缩脚、胆小怕事、孤独忧郁，扼杀了孩子健康成长的可能，可以说，这种可耻的支配欲也是造成孩子自卑的根源。

### 如何消除自卑

自卑可以说是一种性格缺陷，同时也是一种心理疾病。它会导致孩子对自我个性的排斥，对自身价值的否定，如果不及时纠正和消除，将会一直伴随孩子长大，对其日后的工作、生活都会产生负面影响。

#### 可以试试改变孩子的形象

心理自卑的孩子，通常穿着保守、语言行为缓慢，对此家长可以从改变他们的服饰习惯、说话习惯和走路姿势入手。国外早有实验表明，人疾走或者大声的叫喊是释放情绪最简便的手段，而鲜艳整洁的衣着也是提高自己信心的途径。

#### 要对孩子的优点进行深入发掘，扬长避短

让孩子朝正确的方向努力，这样自然事半功倍，而一旦孩子取得了成功，就会增强他们对自己的信心，而信心又会促使孩子处理问题更加得心应手，这样在强项的发挥中，让孩子的信心如滚雪球般越来越大，自卑的情绪就自然会消失了。

#### 对孩子的自卑情绪进行直接干预

为了使孩子的情绪变得积极，家长可以试试在其出现自卑情绪的领域对其进行强化锻炼，对孩子进行情绪管理干预。比如他不爱说话，总是蔫声蔫语，就可以让他先对着镜子练说话，再结合虚拟情境让他在家长面前进行表达，最后再有意识地到实际情境去检验。



## 把选择权交给孩子

.....

每个人都有属于自己的人生，也都必须独立承担自己生命里的责任。父母的责任不是为孩子安排好一切，更不是代替孩子做一切，而是引导孩子独自去处理遇到的一切。

.....

一个年轻人大学毕业后，找工作屡屡碰壁，只好在家啃老。要强了一辈子、从不求人的父亲没有办法，只好拉起老脸，找各种关系，给他在某机关安排了一份工作。他却逢人就说：“我最讨厌这种工作，在单位听领导的，回到家还得听老头子念叨，真是烦透了，一点自主的权利都没有！”惹得父亲一时气急，大病了一场。

当我们抱怨孩子长大了却不能自立、事事都要依赖自己的同时，是不是也应该反思一下，究竟是谁剥夺了孩子自主的权利？

一位母亲说她的孩子没有自主性，就连日常小事都没有主见，真让人头疼。比如带他报学习班，问他想学什么，就说“随便”；考中学，问他想去哪所，他也说“随便”；以前小时候帮他买衣服，现在长大了，给他钱让他自己去买，他反倒不愿意，还是要求妈妈给他买，买就买吧，问他想穿什么样的，他还说“随便”；甚至出去吃饭，问他想吃什么喝什么，儿子也都是“随便”。

我问孩子为什么总是说“随便”，孩子说：“不是我不想做主，而是

做了也没用。就算我说了自己的意见，他们也不会听，他们在问我之前都已经决定了。”

“能不能举个例子？”

“比如我喜欢穿运动服，但我妈妈非要让我穿夹克，她说小伙子穿夹克看起来精神；我喜欢吃蔬菜，妈妈却对我说不能总是吃蔬菜，多吃点鱼肉营养才能跟得上……”孩子抱怨道。

相信很多家长身上都有这位妈妈的影子，他们不仅生活上把孩子照顾得无微不至，乃至孩子生活中的每一次选择也都代劳了。从上哪个幼儿园、哪所小学，到考哪所中学、哪所大学、学什么专业，再到未来的职业选择、择偶标准……一路下来，孩子不需要自己插嘴，也不能插嘴，只需要跟着走就可以了。

最近有一条微博被网友们多次转发，名字是中国式父母——5岁：孩子，我给你报了少年宫。7岁：孩子，我给你报了奥数班。15岁：孩子，我给你报了重点中学。18岁：孩子，我给你报了高考突击班。23岁：孩子，我给你报了公务员。32岁：孩子，我给你报了《非诚勿扰》。

从一个幼儿到成人，孩子的成长都是要靠他自己的，他的事情谁也代替不了。况且，我们成年人尚且不能设想自己10年后20年后的情形，更不要说为孩子做一辈子主了！每个人都有属于自己的人生，也都必须独立承担自己生命里的责任。父母的责任不是为孩子安排好一切，更不是代替孩子做一切，而是引导孩子独自去处理遇到的一切。

### 藏起一点爱，给孩子尝试的机会

一位母亲为孩子操碎了心，然后向心理专家寻求帮助。

专家问，当孩子第一次把鞋带系成死结的时候，你是不是再也没有给



他买有鞋带的鞋子？这位母亲点了点头。

专家又问，当孩子第一次洗碗的时候，把衣服弄湿了，你是不是决定再也不让他走近洗碗池？这位母亲称是。

专家接着说，孩子第一次整理床铺的时候整整用了半个小时，你嫌他笨手笨脚，对吗？这位母亲惊愕地看了专家一眼。

专家又说道，孩子毕业后去找工作之前，你充分动用了自己的关系和权力。这位母亲更是惊讶了，从椅子上站起来，非常吃惊地问专家：你怎么知道的？专家说，从那根鞋带知道的。

这位母亲问，以后我该怎么办？

专家说，当他生病的时候，你最好送他去医院；他要结婚的时候，你最好给他准备钱，这是你今后应该做的。别的，我真的无能为力。

作为爱孩子、对孩子未来负责的父母，我们应该牢记住这句话——替孩子做他们能做的事，是对他自主性的最大打击。

别看孩子小，孩子也是有手有脚，有自己的头脑和思考方式的。只要不是原则性的问题或危险的事情，父母都可以放手让孩子去尝试，而且要多提供这样的机会锻炼孩子。因为我们少替孩子做一点事并不意味着孩子的生活或者人生会出什么问题，反而会让孩子在自立自主、探索实践的过程中体会到自我的力量，并由此产生成就感和自信心；即便遭遇了挫折和失败，也是为他将来的人生积累经验。

### 尊重孩子的意愿

一些家长表面看起来也是尊重孩子的，就像前面那个喜欢说“随便”的孩子的妈妈，他们凡事也会征求孩子的意见，比如，问孩子想吃什么？周末想去哪里？但只是走过场，孩子表达完了，他们还是按照自己的决定

去执行，当然会有各种非常“正当”的理由。比如，油炸的鸡腿热量太高，不如吃炖牛肉；游乐场什么时候都可以去，樱花下个周末就不好看了。

真正的尊重，不仅仅是给孩子发言的权利，还包括尊重孩子的决定；是父母把他当作家庭中平等的一员来对待，尊重他在家庭中的地位，任何涉及到孩子的事情，都要尊重或听取孩子的意见。即便你觉得自己的决定更为正确合理，也要以商量的口吻表示对孩子的尊重，而不是直接否定孩子的决定。

享誉世界的国际象棋女皇谢军，12岁时小学快毕业了，学校要保送品学兼优的谢军上重点中学，而国际象棋的黑白格同样吸引着谢军。是升入重点中学还是学棋呢？

无疑，升入重点中学预示着以后的重点高中、名牌大学，而选择学棋则有一定的风险，谁敢保证这么小的孩子以后必定能在国际象棋上有所作为呢？

谢军的父母决定充分尊重女儿的意见和选择，妈妈用商量的语气说：“谢军，抬起头来，看着妈妈的眼睛。你很喜欢下棋是不是？”谢军目光坚毅、严肃地看着妈妈的眼睛，坚定地说出7个字：“我还是喜欢学棋。”父母同意了谢军的选择，并对她说下棋这条路是你自己选择的，既然你做出了这个重要的选择，今后你就应该负起一个棋手应有的责任。就这样，谢军踏上了学习国际象棋之路。

很多家长都以孩子还小为由，认为孩子什么都不懂，其实孩子也在看世界，已经有能力为自己的行为做出选择。

尊重孩子，就是把选择权交给他们，而不要以大人的眼光来帮他们做最后的定夺。比如，孩子踢球踢得好，母亲觉得踢球没出息，让他去学健身；孩子爱摆弄计算机，母亲嫌计算机应用面太窄，让孩子去学文秘；孩子想



炒股，妈妈嫌炒股不是正经行业，让孩子去学门手艺……

当孩子一次次表达自己的意见，却不能得到最后的尊重时，他们就懒得再说了，不得不在你问的时候说“随便”，这样更省事，不是吗？

### 让孩子独立解决生活中的难题

英国政党史上的第一位女领导人撒切尔夫人的父亲特别注重对她独立性的培养，他希望女儿能够有主见，而不是盲从和依赖他人。撒切尔夫人10岁的时候就在父亲的杂货店里帮忙，父亲总是给她布置一项任务，而且绝不允许撒切尔夫人说自己无法完成。因此，年幼的撒切尔夫人从小就显得比同龄的孩子更为独立和能干。

多数为人父母者最见不得孩子遇到难题，恨不得为孩子扫清一切成长中的障碍，却不明白越是怕孩子遭遇困难，他越容易遭遇困难。因为他从来没有独立处理问题的能力，在未来的人生路上，即便是称不上难题的问题，很可能也会难倒他。因此，让孩子独立解决生活中的难题，也能帮助孩子自我探索、尝试、解决问题的过程中变得更加独立。

儿子还小的时候，一次我下楼看见几个孩子合起伙来争抢儿子的一辆遥控车。见儿子哭得很伤心，我本想训斥他的小伙伴，但转念一想，小孩争抢玩具是常事，自己不可能随时随地护着儿子，他必须学会自己解决矛盾。于是，我就让孩子自己想办法。一个小时之后，儿子兴高采烈地回来了，手上还拿着一个变形金刚。原来他和几个小朋友早就和好了，并决定互相交换着玩具玩。

## 自由是孩子赖以成长的空气

孩子还不经世事，天性就是随心所欲，这时如果我们强加一个功利的观念给孩子，剥夺孩子的自由，那么轻则摧毁了他们的创造能力，重则让他们产生出反抗心理，形成扭曲的性格。

一个母亲带着从来没吃过苦的孩子去看一部关于上山下乡的电影，想让孩子看一看以前的困难景象，让孩子知道珍惜今天的生活。但没想到看完之后母亲却听到孩子如此评价：“你们那个时候真是好啊，没有作业，又不用上课，随便去哪儿玩儿都行……”母亲目瞪口呆，无言以对。

可能很多父母听了这样的话，也会和那位母亲一样震惊，但真的是孩子不知好歹吗？不错，现在的孩子们物质生活确实是很丰富，但他们的代价就是牺牲了自由。

学校要举办春季运动会，喜欢运动的方琴报了跳远和4×100接力两个项目。为了跑出好成绩，赛前半个月，方琴放学后和周末都要和几个参加接力的同学一起合练。

爸爸妈妈知道了却让她退赛，还说：“一个女孩子疯疯癫癫的成何体统？甭说你拿不上名次，就是拿上了，奖品充其量也就是一些笔和本，咱家缺那个呀？”



方琴争辩说：“我已经报过名了，现在不跑了，其他3个同学怎么办，谁来接替？再说，如果那样的话，老师和同学们会怎么看我啊！”

爸爸有些生气了，说：“你还有理了，当初报名的时候你为什么不提前和我们商量？就为了比赛时跳几下、跑几下，周末的钢琴班也不去了，值得吗？”

方琴也不知哪来的勇气，哭着对爸爸嚷：“难道我连参加运动会的自由都没有吗？你小时候没参加过吗？我爷爷限制你了吗？”

方琴的爸爸一时语塞……

的确，属于孩子自由的时间越来越少了，平时做作业要做到凌晨，假期甚至还出现放假比上学时还累的情况。寒暑假里，孩子的日程表被安排了学英语、学电脑、学音乐、学绘画、学舞蹈……孩子原始的自由渴望在各种考级的压力下所剩无几。

在高负荷、高强度的学习培训下，孩子们失去了可贵的自由，其灵性和创造力也消失了。更关键的是，他们也许失去了最纯真的快乐，进而失去对生活的热情。有这样一句话：“现在的孩子，如果连玩都不会，那还能有什么出息？”

今天的孩子虽然与苦难的生活无缘，童年的色彩却也不再丰富。孩子还不经世事，天性就是随心所欲，这时如果我们强加一个功利的观念给孩子，剥夺孩子的自由，那么轻则摧毁了他们的创造能力，重则让他们产生出反抗心理，形成扭曲的性格。所以，给孩子一点自由，周末如果他不愿意去上课，那就任他在太阳下晒得黝黑，随他在雨里淋个痛快吧。让孩子的身心在清新的空气里自由徜徉，是给他的最好的营养。

### 不逼孩子去做人上人

德国一名大学教授在儿子刚刚三岁的时候，便开始了对他的培养计划。

他请家教教孩子拉丁文和斯拉夫文，孩子不到七岁就可以和整个欧洲的人种对话了。他又开始对孩子进行美学艺术全方位的培养，孩子十几岁的时候，就独自完成了一篇关于巴洛克艺术与现代音乐的论文。十八岁的时候，孩子考上了洪堡大学攻读法律。25岁，孩子拿到了大学的聘书，可以成为一名大学讲师，并拥有了律师从业资格，可以在全欧开展律师事务。

这位父亲看着孩子的成就，心想自己终于可以歇歇了，但让他始料未及的是，孩子居然放着远大的前途不要，跑去摩洛哥开了一家冰激凌店，自己制售冰激凌去了。

这对德国父子的故事真有点让我们啼笑皆非，当我们费尽心思设计孩子未来道路的时候，却忽略了孩子内心的渴望和呐喊。公园里修剪整齐的灌木固然美观，却失去了个性。一株枝丫弯曲的枣树，看起来有点凌乱，但不也正因为才有了其独一无二、不拘一格的美吗？

喜欢根雕吗？根雕最大的魅力，就是自然美。因为最后创作成型的人物、动物、器物等根雕形象，都是以树根的自然形态以及畸变形态，包括树身、树瘤、树根等作为艺术创作对象，进行巧妙构思加工而成的。教育孩子与此有着异曲同工之妙，我们需要尊重孩子的个性、爱好，在给其充分自由的情况下，进行适当修剪。即便是有一点瑕疵，我们也可以经过构思，尽量把缺憾也变成一种美。要知道，不是所有的黑人都是可以成为奥巴马。如果你希望孩子成为一名律师，而孩子最终却选择了自己喜欢的水手，那么他就是成功的。

### 和孩子一起去疯

偶尔你也可以做一个“老顽童”，陪孩子玩到累，让孩子体会玩得很尽兴、很享受是一种什么感觉。这种经历将会成为你和孩子刻骨铭心的美



好记忆。

朋友的儿子张睿特别喜欢踢足球，但是他最近却很烦恼：“妈妈现在不准我去踢球。”妈妈也一肚子苦水：“小睿踢球，胳膊上、腿上老是有淤青，我很担心他受伤。”

周五的晚上，朋友偷偷对儿子说：“睿睿，爸爸周末带你去玩球，去不去呀？”

儿子听了一喜，但情绪立马又低落下去：“要是被妈妈发现，又要挨批了。”

朋友说：“咱俩偷偷去，别被你妈发现就行。如果回来挨批，我替你扛着。”

儿子自然乐得直蹦。

第二天，朋友带着睿睿来到球场，两人在草坪上尽情地抢球、射门，不知不觉玩了一个上午。中午回家时，他们俩全身汗淋淋的。

回到家，爸爸还未等妈妈发火就说：“老婆，我们家的两个男子汉，今天表现不仅很勇敢也很智慧，你看，没受伤。嘿嘿。”

眼尖的妈妈还是看到了睿睿胳膊肘处划掉了一层皮，“哦，你说这一点啊，男子汉大丈夫，这点小破皮算什么，是不是儿子？”

儿子在旁边连连点头，附和说：“我一点感觉都没有。”

妈妈看到这对玩疯了的父子，只好一边去找消毒药水，一边笑着摇摇头。

作家冰心曾经说过：“让孩子像野花一样成长。”给孩子创造一片野地，让孩子的生活中少一些约束和羁绊，多一份理解和信任；让孩子在自己支配的时间里，没有任何压力，可以按照自己的想法尽情地塑造自己的未来；让孩子多接触自然，多接触社会，让他们活得快乐些。保持好孩子的那份好奇心、保持好那份执着，也许有一天我们会收获一份意想不到的惊喜。

## 自信是“宠”出来的

英国著名的教育家斯宾塞曾说过：“对孩子的一次喝彩，胜过百次训斥，喝彩和鼓励，可以让自卑的孩子走出泥沼。”当你批评孩子的时候，不如想想是否可以通过表扬的方式来表达。

有人曾经说过，500个潜在天才，也许最后只有一个能表现出来，而其余的499个则被扼杀了，原因是很多家长不懂得利用夸奖激发孩子的自信。

也许每个孩子的天资都是不一样的，我们的孩子在某些方面也许不尽如人意，但是，如果一个孩子拥有了自信，那么就会帮助他建立起用行动来弥补天资不足的决心。

### 把批评变成表扬

孩子的思维很简单，你批评他，他会觉得大受打击。一味地指责，会让孩子从此消沉下去。那么，不如把批评变成表扬，也许激励的效果会更好。

一位母亲第一次参加家长会时，幼儿园的老师告诉她：“你的孩子可能有多动症，在板凳上连3分钟也坐不了。你最好带他上医院去看看。”回家的路上，孩子问母亲：“老师说了些什么？”



她摸摸儿子的头，笑着说：“老师赞扬了你，说你原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐3分钟了。其他的妈妈都非常羡慕妈妈，因为全班只有我的宝宝进步了。”

儿子上小学时，一次，老师对这位母亲说：“这次数学考试，你儿子考了30分。我们怀疑他智力上有障碍，你最好带他去医院查查。”回家的路上，她流下了眼泪，然而回到家，她却对儿子说：“老师对你很有信心，老师说你并不是一个坏孩子，只要能细心些，一定会赶上你的同桌。”

说完，她发现儿子暗淡的眼神一下子明亮了起来，沮丧的脸也舒展开了。第二天上学，儿子去得比平时都早。

儿子上初中时，在一次家长会上，妈妈直到结束都没有听到老师点她儿子的名字。临走的时候，她去问老师，老师告诉她说：“按你儿子现在的成绩，考重点高中有点困难。”当她听到这句话时，是多么惊喜啊，对于儿子来说，这是一个多大的进步！

于是她怀着高兴的心情走出了校门，发现儿子在等她，她扶着儿子的肩膀，笑着告诉他说：“班主任对你非常满意，她说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。”儿子听了很高兴，觉得信心大增，后来他果然考上了重点高中。

这位妈妈经常夸赞自己的儿子，直到高考结束后，儿子被清华大学录取了。那天，他哭着对妈妈说：“妈妈，我一直知道我不是一个聪明的孩子，是您的赞扬让我重拾了信心……”

英国著名的教育家斯宾塞曾说过：“对孩子的一次喝彩，胜过百次训斥，喝彩和鼓励，可以让自卑的孩子走出泥沼。”当你批评孩子的时候，不如想想是否可以通过表扬的方式来表达。

## 发现孩子的缺点美

生活中，有些自卑的孩子不爱照镜子，因为他觉得自己长得太丑了；有些孩子不敢去人多的地方，因为自己太矮了、太胖了；有的孩子不敢当众发言，因为他有口吃……这些缺点并不能决定孩子的未来，父母看待这些缺点的态度才会影响孩子的一生。

杰克·韦尔奇天生就结巴。小时候，他有些自卑，一次他跟母亲说：“我怎么这么笨，连话都说不清，以后还能做成什么事情？”韦尔奇的母亲停下手中的活儿，坐到韦尔奇对面，很认真地对他说：“这并不是说明你笨，恰恰说明你聪明呀！”韦尔奇困惑道：“为什么？”母亲答道：“你想一想，有多少孩子能和你一样，能够在短时间内将单词重复两遍呢？只有你做到了。”韦尔奇还是非常不解：“那为什么我说话很费劲呀？”母亲答道：“那是因为你的嘴巴太聪明了，说话太快了，和你的大脑思维没有保持同步，你接下来要做的就是放慢嘴巴的速度，使它和你大脑思维的速度保持同步就行了。”韦尔奇破涕为笑，恢复了自信。后来的事大家都知道了，他成为全球了不起的 CEO 之一。

如果不是母亲换个角度看韦尔奇的缺点，并说出一番激励韦尔奇的话，或许韦尔奇永远也无法逃离自卑的困扰。当孩子看到自己身上的缺点，本身就已经有了自卑倾向，如果父母再斥责，只会加深孩子的自卑心理。试着发现孩子的缺点美，可以帮助孩子建立自信。



## 孩子，自己的责任自己扛

英国王子查尔斯曾经说：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任感。”虽然孩子自我约束、控制的能力比较弱，但出现孩子逃避责任的问题更多的是家长并没有意识到让孩子承担责任，甚至还成了孩子推卸和逃避责任的帮凶。

老师故意丢在教室门口一个大纸团，看哪个孩子路过会捡起来。有的孩子没看见；有的孩子看了一眼，迟疑了一下，走了过去；有的孩子在上面踩了一下，过去了。问他们为何不捡起来，他们说：“又不是我扔的，不关我的事。”

早上，奶奶喊了林林好多遍，林林都不肯起床。等到林林磨磨蹭蹭起床，吃完饭，校车早就开走了。林林回头冲奶奶大发脾气：“都怪你，都怪你！害我迟到。”

公园里，丁丁吃橘子，一边走一边把橘子皮随手丢，妈妈让他扔进旁边的垃圾箱，他毫不理会。他想滑滑梯，大家都在排队，他可不管，上去推开别的小朋友就滑，完全不顾别人的抗议。

英国王子查尔斯曾经说：“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任感。”虽然孩子自我约束、控制的能力比较弱，但出现孩子逃避责任的问题更多的是家长并没有意识到让孩子承担责任，甚至还成了孩子

推卸和逃避责任的帮凶。

朋朋上小学二年级了，吃晚饭的时候对妈妈说：“明天我们大扫除，老师让我负责用长扫把扫屋顶上的灰。”

“为什么让你去扫屋顶的灰？”

“老师说我的个头高啊。”朋朋很兴奋。

“你还挺高兴？屋顶的灰多脏，吸到肺里边是要生病的。明天你去跟老师说你身体不舒服，换别人扫吧。”

“那怎么行？老师都安排好了。”

“那怎么不行，扫屋顶重要还是身体重要？还有，你记住了，你们的教室在二楼，你也不要擦玻璃，太危险。”顿了顿，妈妈又说，“要不这样吧，你爸爸明天没事，让他去帮你大扫除吧，你在学校门口等着他，一起回家。”

“好。”朋朋开始埋头吃饭。

还有更多的孩子，十几岁了还不会系鞋带，上初中了还让妈妈帮忙整理书包，上高中了还让妈妈帮忙准备第二天要穿的衣服……却还认为这是理所当然。难道这不是因为父母习惯了事事包办、过度保护、盲目宠爱孩子的结果吗？如果要把孩子因为错误教育所丢失的责任心再找回来，就需要采取正确的教育方法。

### 让孩子对自己的过失负责

当孩子犯错时，要让孩子意识到自己的错误，让孩子对自己的行为负责，然后再帮助孩子解决问题。

新新不小心把同桌的墨水碰翻在地，虽然同桌并未责怪她，但新新总觉得非常过意不去，回家后她把情况向爸爸说明。爸爸说：“新新，你是一个好孩子，你应该给同桌买一瓶墨水，因为你把同桌的墨水碰翻在地了，



所以你必须为此负责。买墨水的钱爸爸先帮你垫上，但是爸爸会从你的零花钱里一星期扣1元，直到把买墨水的钱扣完为止，你愿意吗？”新新点头同意了。

孩子做错了事情，本应该让孩子赔礼道歉，但是不少父母认为：孩子小，不懂事，如果别人硬要坚持，就由我们来替孩子道歉吧。这样的处理方式看似通情达理，但却不利于培养孩子的责任感。试想，你在一边给对方陪着笑脸，说着好话，孩子倒无事一般，连一点内疚都没有，又怎么会对自己的错误有正确的认识呢？

### 适当示弱，给孩子承担责任的机会

小磊和妈妈一起出门，小磊妈妈从来不像其他妈妈那样在后面大喊：“注意，看车！”反而是小磊拉着妈妈，说：“妈妈，来车了，靠边。”

进入超市，小磊会主动帮妈妈拿购物筐。从超市出来，小磊也会主动帮妈妈拎袋子。

别人都问小磊妈妈，小磊怎么如此有责任心？

小磊妈妈说：“很简单，就是大人要适当‘示弱’，出门的时候我会告诉他：‘妈妈不记得回来的路，你回来时要带我走呀。’购物时，我会对他说：‘妈妈力气很小，拿不动呀。’然后我还会在家人面前夸奖他，说他是大男子汉。”

孩子通常都有很强的表现欲，如果你总是对孩子说：“你这么小哪里会刷碗，还是妈妈来吧。”“看你的书包乱七八糟，妈妈帮你整理下。”“妈妈今天不舒服，还坚持给你做饭，你要好好学习啊。”

其实，父母不用在孩子面前永远充当强者，永远是付出、牺牲者的形象，偶尔示弱一下，反而能激发孩子的责任心。比如，当你不舒服的时候，告

诉孩子，让他帮你做饭，哪怕帮你端杯水，都会让孩子产生自豪感和成就感。

### 让孩子做自己应该做的事情

自己的事情被家长大包大揽习惯了，孩子受之就会心安理得，丝毫没有感恩之心。

宋涛想学轮滑，爸爸给他买了一双轮滑鞋，还买了护膝、护肘及一个头盔，足足装了一个袋子。每次出去玩的时候，爸爸妈妈都不会帮宋涛背，妈妈对他说：“因为这是你的东西，应该由你自己来背。”

玩滑轮结束时，宋涛已经累得筋疲力尽了，总想要赖让爸爸妈妈帮他背包。

爸爸总是半开玩笑地对宋涛说：“是你的东西，为什么总想让爸爸妈妈帮你背呢？”

有时，他实在太累了，便会礼貌地请求妈妈说：“妈妈，请你帮我一下，过了那条路，我就自己背。”当然，妈妈会帮他一把，但是只要过了那条马路，妈妈又会把包还给宋涛，让他自己背上。

而我们平时看到更多的景象是：校门前，书包总在家长的背上或者胳膊上。大学新生入学时，也是家长背着大包小包的行李，好像报到的是自己。心疼孩子无可厚非，但我们也应该鼓励孩子去做自己力所能及的事情，做自己应该做的，例如收拾碗筷、洗洗碗、扫扫地，承担自己在家庭里应该承担的责任。



忠告 8

先成人，再成才





## 最好的成绩不是满分，而是相对自己的进步

.....

衡量一个孩子成绩的好坏不应该是和其他孩子的横向比较，而应该是和自己过去成绩的纵向比较，只要孩子对比过去有了进步，那就是他们的进步。而在孩子取得相对进步的时候，我们及时送上表扬和鼓励，还可以培养出孩子耐心、积极的好习惯。

.....

“这次考了多少啊？”

如果孩子回答说一百分，那家长肯定是喜上眉梢并且大声夸奖孩子聪明；

如果孩子回答说八十分，那家长就会带着差强人意的表情教育孩子下次还要努力；

如果孩子回答说六十分，那家长的脸上肯定就会冷若严霜；

如果孩子最后怯生生地回答说不及格，那估计家长手中说不定就多了几件像扫把、鸡毛掸子之类的物件。我小的时候就有人用一部电影名字来形容这样的情形——《今夜有暴风雨》。

有一次，一个孩子从学校拿回来一张成绩单，兴高采烈地拿给她的妈妈，原来是她在这次考试中获得了年级第八。妈妈看了并没显出多么高兴，而是随意对孩子说：“你这次考得虽然不错，但不要骄傲啊，你要看到你

前面不还是有七个人吗？什么时候你考到了全年级第一，那才是值得高兴的时候。”孩子一听这话，刚才还兴高采烈的脸顿时变得无精打采了，耷拉着脑袋一个人回房间了。

本来孩子在上一次考试的时候，成绩还只能排在年级的五六十名，现在一下子跃到了前十名，对她来说已经是莫大的进步了。谁知道却被妈妈泼了一盆凉水，结果继续努力的劲头被浇灭了。

### 考试倒数也能得 A

我一个朋友和妻子在美国站稳脚跟后，才把孩子接了过去。开始的时候，他们很是为孩子的学习担心，因为孩子还小，在国内根本就没有接受过系统的英语专业训练，到了美国的学校恐怕连老师说什么都不明白。为此夫妻两个为孩子请了一位英语家教，并对家教说明了孩子的情况，希望家教能够多多督促孩子，让他多背一些英语单词，多掌握一些英语对话，以帮助他尽快融入到同学中间去。

结果家教老师一听，脑袋摇得像拨浪鼓似的，反驳说：“这可不行！我们美国是从来不叫孩子背单词的，父母不叫他们背，学校也从不要求，我有我们的教育方式，你的要求我做不到。”孩子的父母为此和家教争论了好一会儿，但家教就是坚持原则，父母当然很不高兴，但又不好说什么，只好让他教教看结果怎么样。

这样一个月过去了，父母发现孩子的英语水平并没有得到明显的改善，测试回来的结果仍然是全班倒数几名，于是就想找个机会将老师辞掉，但谁知一天以后，孩子却从学校里面带回来了一张成绩单，成绩单上写的大概意思是：孩子的英语水平测试成绩还是很不好，但老师通过和他的对话，发现他的口语水平和理解词汇的能力方面有了很大进步。这是学习英语的



基础，在这个基础上，相信孩子以后的进步会越来越大。最后，老师给出的评分是 A。

朋友糊涂了，怎么成绩倒数还能得 A？于是便打电话给老师，经过老师的解释才明白，原来美国的小学在评定孩子成绩的时候，都只评相对成绩，也就是说，虽然是成绩好的孩子，但如果对作业马马虎虎，不负责任，即使做得全对，可能只得 C。而有些同学基础不好，但相对以前进步很大，而且学习态度好，那老师就会给他 A。老师说，他们的孩子在这一阶段的进步是最快的，所以，按照惯例给他的成绩单里记了一个最好的成绩。

采用此标准的不只是美国，英国教育机构在面对不同种族的孩子在智力和身体发展状况不同的情况时，采取的评价标准就非常强调个体评价的意义，他们认为应依据个人的进步对孩子加以评价，而不是通过相互比较或以一个统一的标准来衡量；德国在评定孩子学习成绩时，运用社会参照标准即绝对标准  $\pm 1$  的评定方法进行，孩子的最终得分等于社会参照标准  $\pm 1$ ，也就是孩子只要有进步就可以加一个等级，如出现退步则减一个等级；我们的邻国日本在对学生进行学习成绩的评定时也充分考虑到了学生态度和行为的进步与发展，他们提出了应依据每个学生的实际进步情况进行考评的思想，取代了过去以统一的标准来要求所有学生的做法。

### 用多种标准衡量孩子的成绩

每个孩子都是独一无二的，由于先天和后天的因素，他们的智力水平、理解能力、教育背景、思维方式都有着千差万别，对他们用同一种文化标准来教育本来就是没有办法的事情，因此我们就应该正确看待他们在这同样的文化标准里面会取得不同的成绩。举个例子来说：有的孩子天生逻辑思维就比较好，因此数学入门比别的孩子快；有的孩子天生就感性，因此

作文写得好。所以这样的孩子可能并不需要下多大的努力，就能取得优于别人的数学和语文成绩，这时我们如果强要没有逻辑思维、不感性的孩子去以别人的成绩为追赶目标，那就是毒害孩子了。

## 重视孩子的进步

家长重视孩子自身的进步，并把这一信息传达给孩子，可以使孩子更善于反思和总结，同时还能够培养出孩子良好的竞争心态。因为让孩子重视自身的进步，首先就会使孩子将目光放在对自己过去的不足的检查 and 弥补上面，这样慢慢就会培养出孩子经常反思、纠错、复习的好习惯，也更加有利于知识的吸收和巩固。其次，孩子们告别了无谓的横向比较，不用再将眼光放在那些条件不同的同学身上，这无形之中也就给他减少了很多心理负担，在类似于考试等需要发挥自己知识水平的时候，也不至于因为紧张而出现失常的状况。

衡量一个孩子成绩的好坏不应该是和其他孩子的横向比较，而应该是和自己过去成绩的纵向比较，只要孩子对比过去有了进步，那就是他们的进步。而在孩子取得相对进步的时候，我们及时送上表扬和鼓励，还可以培养出孩子耐心、积极的好习惯。

我们中国有句古话叫做“骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍”。大的成绩也是从点滴的进步中取得的，因此只要我们教孩子瞄准过去、注意总结积累，我相信，再小的进步，也终有一天会聚成莫大的成绩。



## 清洁工和画家的职业是平等的

职业原本没有贵贱之分，如果有，那是因为你的心理天平失衡了。最重要的是，不要违背孩子的兴趣，如果孩子立志要做一名流浪歌手，何必非要逼他成为一名律师呢？

有调查显示：在近 2000 名小学生中，有超过 80% 的孩子长大后最想从事的职业是商人和官员，他们给出的理由是“有钱，被人看得起”。而剩余的孩子也多集中在一些诸如艺人、画家、导演等领域。

而当调查人员特意提醒“大家是否愿意当工人”时，竟然遭到了很多孩子的嘲笑：“工人又穷又脏又累，还没人瞧得起，只有傻子才会愿意呢！”更有甚者还表示，就算他自己真的要去当工人，父母也肯定不会同意的。

有新闻报道，一些大学生好面子，实习的时候，普通的单位觉得太丢人，就跑到中介，开出若干条件，要寻找一个体面的实习公司，并愿意为此支付相关佣金。

周先生的独生子，大专毕业后一直没有找到合适的工作，周先生望子成龙心切，决定通过“门路”给儿子找份体面的工作。偶然从一个并不太熟悉的朋友那里得知对方有政府关系，可以帮忙在工商局谋个职位，但对方说需要活动费 15 万。为了儿子的前程，周先生一咬牙拿出了自己的全部存款，又借了一部分，交给了对方，谁知道过了几个月，不仅儿子的工

作没落实下来，连对方也联系不到了。至此，周先生才大呼上当。

孩子对某些职业的歧视，很多时候都源自父母不正确的引导，或者他们本身就错误的价值取向。比如，一位母亲指着路旁扫地收集垃圾的环卫工人说：“看到了吗？如果你不好好学习，长大了就得像他们一样去收拾又脏又臭的垃圾！”一位父亲经常教导儿子说：“你看爸爸在工地上干活多辛苦，你一定得好好学习，以后才能上大学、当大官、挣大钱。”

### 如果制作冰激凌是孩子的梦想，就不要歧视它

在美国最炎热的亚利桑那州图桑地区有这样一个冰激凌店，这家店铺在当地非常有名，因为开店的老板是一个非常神秘的人。这位老板原来是一个工科硕士，在外人看来应该是很有前途了，但因为一个童年的梦想，他居然毅然地放弃了前程，选择来做一个冰激凌制作人。

这位老板小的时候，最喜欢吃的东西就是冰激凌，但是每次他的哥哥总是要抢走他的那一份，如果他不给，就要挨打。因此从那时起他就下定决心：等长大以后自己一定要开一个冰激凌店，想吃多少就吃多少。后来他长大了，也和其他人一起读完大学，毕业之后他尝试过写作，当过摄影记者，甚至为了当工程师而修了个硕士学位；但是，童年时那个冰激凌店的梦想却始终缠绕着他。最后，他终于放弃了所有的尝试，来到美国最炎热的“沙漠火地”——亚利桑那州，实现了他的梦想，开了一个配方独特的冰激凌店。

走到柜台前决定选择哪几种冰激凌时，人们会发现，那琳琅满目的样品都标着几乎读不出来的英文单词。原来，这里的冰激凌都是经过他独家研制，用特殊的香料和植物，采用特殊方法制成的，不但品种繁多，而且在其他的店里是绝对见不到的。现在经过这位老板几年的努力，他的店从



一个变成了两个，又从两个变成了三个，最后发展成为连锁店，生意很是红火！

老板经常对人感慨地说：“我为我的冰激凌店骄傲，不只是因为它给我带来的财富，更重要的是它给我带来精神上的满足，它让我相信，我可以把梦想变成现实。”

如果你的孩子当了一名清洁工，甚至去做了破烂王，又或者大学毕业了居然去卖猪肉，你可能觉得很没面子，但谁能否认在这些领域就不能干出一番让人羡慕的成绩呢？北大才子去卖猪肉，不也成了千万富翁吗？职业原本没有贵贱之分，如果有，那是因为你的心理天平失衡了。最重要的是，不要违背孩子的兴趣，如果孩子立志要成为一名流浪歌手，何必非要逼他成为一名律师呢？

### 工作最重要的不是体面，而是孩子是否感到开心

很多时候，父母都把孩子的工作当作了往自己脸上贴金的一个方式，却忽略了这份工作能不能带给孩子幸福。譬如，如果孩子在银行工作，父母每每说起来，就会眉飞色舞，满脸的自豪。甚至别人不问他孩子的职业，他也会主动说：“你家孩子在哪里工作哦？”以引导别人问起自家孩子的职业。如果碰到木讷的人没有问起，他也会寻找机会，主动说：“我家孩子每天都要换一套白衬衫，你不知道，在银行工作多严格。”如果自家的孩子在饭店做服务生，如果不是别人问起，他是不会说的，即便说，也会很隐晦，“哦，我儿子呀，在一间酒店工作。”

工作能不能让一个人感到幸福，取决于他是否对这个工作有兴趣。但看看我们现在的孩子，为考试、升学、学艺术的压力所困扰，不要说发展自己的兴趣了，有些孩子连自己的兴趣是什么恐怕都不知道。看看职场上

那些“闪跳族”吧，曾有一个新闻报道说，某城市一个大学生，在毕业两年的时间里跳了十七次槽。而且很多大学生跳槽都会出现跨行业的现象，也就是说，他们根本就没有一个固定的职业目标，或者根本就不知道自己该干什么，想干什么，愿干什么。

每个孩子都是有着自己不同于别人的地方的，如果孩子音乐才华出众，我们就培养他成为音乐家，或者让他去当音乐老师；如果孩子绘画才能出众，我们就培养他成为画家；如果孩子天生就对空间有感觉，我们就让他去学设计做建筑师。而如果孩子并没有这些天赋，独独有很好的烹调灵感，那么家长就不妨把他培养成为一个厨师，一个一流的厨师和一个三流的大学生相比，前者怎么会逊色呢？我们都知道的著名作家金庸先生，他的儿子不就是一名厨师吗？如果孩子难以忍受城市里钢筋混凝土的结构和四处扑面而来的压力，更向往田园生活，梦想当一位新型农民，又怎么会是没出息呢？



## 金钱都是从劳动中获得的

因为不清楚获得金钱是需要辛劳工作的，所以孩子就不懂得珍惜；因为不清楚父母为这个家庭承担着多大的压力，所以孩子就不懂得理解。告诉孩子钱是劳动获得的报酬，并让他亲身体会，孩子才会珍惜和尊重父母为此付出的劳动。

### 故事一：

一位父亲带3岁的儿子去乡下郊游，儿子看到田地里耕作的农民问：“爸爸，那些伯伯是在做什么啊？”

爸爸回答他，是在耕作。儿子接着问：“他们为什么要耕作啊？”

爸爸说：“那是他们的工作啊，只有工作他们才能够挣到钱，才能吃饭养家啊！”

儿子看着弯着腰挽着裤脚在烈日下劳作的农民，想了一会儿说：“那我以后要像爸爸一样，整天在家里待着，就不用出来工作了！”

### 故事二：

一个女孩从上幼儿园起，都是大人帮她安排好一切，报名、体检、领课本、选宿舍等等，从小学到初中一直如此。初中要住校，妈妈还特意把她要带的东西装在不同的包里分了类，并在很多东西上都写上了用途。但女儿住校期间连自己的衣服都不会洗，每次回家就把脏衣服大包小包拿回

家，丢给母亲；而且吃饭竟然连碗都不想洗，妈妈只好买了一堆一次性饭盒给她，或者干脆让她去食堂吃小灶。

我问她，现在什么都不做，将来长大了怎么办？她想都没想就回答说：“考高中，上大学啊，上完大学再读硕士、博士……”我继续问：“如果出来之后找不到工作呢？”她更随意地说：“无所谓啊，那就让家里养着呗，反正爸爸妈妈有工作的！”

“钱是从哪里来的？”“钱是从爸爸妈妈的兜里掏出来的。”“钱是银行给的。”“钱是售货员给的。”偏偏不知道钱是劳动换来的，孩子们的这种想法，不只是孩子的悲哀，更是父母教育失败的悲哀。

### 让孩子理解什么是劳动

故事一中的那位父亲发现苗头不对，立即对儿子解释自己并非什么都不做，自己在书房里写东西其实也是在工作，但儿子听了却露出不知所云的表情。

于是这位父亲就改变策略，当天晚上吃饭，他让妻子在桌子上只摆上两副碗筷，孩子见到桌子上只有两副碗筷之后，便主动跑到厨房又拿来一副。这时爸爸对他说：“你现在自己去拿碗筷，其实也是在劳动啊，就像你要吃饭就要自己去拿碗筷一样，大人想吃饭就要自己去努力工作，不工作是吃不到饭的！现在你还小，所以我和妈妈是可以养你的，但等到你长大了之后，你也是要自己劳动养活自己的！”

从那以后，凡儿子能自主的劳动，他和妻子就让孩子自己去处理，慢慢地儿子就养成了勤动手的习惯，后来在妈妈做饭时他还会帮着打下手，吃完饭还会主动帮妈妈洗碗。

孩子小的时候，对于很多问题没有足够的理解力，父母就可以采取他



们能够理解的方式表现出来，让他们去体会自己动手劳动的感觉。

### 带孩子去你的工作场所看看

罗女士决定带孩子去自己工作的地方看看。到了工厂，听到那嘈杂的机器声，看到大家忙碌的身影，罗女士问儿子：“在这个环境下工作苦不苦？”儿子沉默着点点头。罗女士又问儿子：“那你知道吗？妈妈在这样的环境下工作够8个小时，才能挣到100元。你买一双溜冰鞋，需要妈妈工作十几个小时才够呢。”之后，儿子没再提溜冰鞋的事，他决定利用假期去打工，自己挣一双溜冰鞋。

因为不清楚获得金钱是需要辛劳工作的，所以孩子就不懂得珍惜；因为不清楚父母为这个家庭承担着多大的压力，所以孩子就不懂得理解。告诉孩子钱是劳动获得的报酬，并让他切身体会，孩子才会珍惜和尊重父母为此付出的劳动。

即使你的孩子年龄还不大，你也应该时常带孩子到自己工作的地方看看，让孩子感受一下劳动付出的场景，然后，告诉孩子：“爸爸（妈妈）每天都在这里辛苦地工作，为的就是挣钱供养我们全家人。这是一件不容易的事情，所以你要珍惜金钱。”

### 培养孩子的劳动意识

在这方面，西方家长的认识要远远领先于我们，据统计：英国的小学生每日的劳动时间平均为一个小时以上，德国为四十分钟以上，法国为半个小时，而我们的邻国日本则更重视对孩子劳动意识的培养，他们的小学生每日的劳动时间高达一个半小时。回头再看看我们中国，我们的孩子每天的劳动时间平均连十分钟都不到，这还是因为有着西部落后地区那些不

得不劳动贴补家用的孩子的支撑，否则时间将更加少得可怜。因此，对于我国孩子劳动能力、劳动意识的培养，已经到了刻不容缓的地步了。

美国的家长从孩子很小的时候就非常注意对他们劳动意识的培养，几乎每个美国孩子在小学的假期都要通过送报纸、除草、洗车等方式打零工挣钱。而对于平时需要孩子自己做的事情，比如说他们的衣服需要洗、他们半夜起来想吃东西，美国的家长也从来不会代劳，这样慢慢就养成了孩子爱好劳动、珍惜劳动成果的习惯。因此我们看到，每一个成年的美国孩子无论是高中毕业还是大学毕业，都能够很好地面对工作，自己养活自己。美国的家长也总是为自己的孩子能够独立生存而感到自豪。

对孩子劳动意识的培养，要从孩子身边的小事做起，比如让孩子自己处理自己生活上的事情，收拾自己的书包、文具，洗自己的衣服、床单被褥，自己洗头、洗澡，自己收拾屋子；接着让孩子参加到家务劳动中来，要他们帮助家长干一些力所能及的家务活，如洗菜、洗碗、扫地、拖地板、擦玻璃、帮着买生活用品等；用言语和物质让孩子感受到劳动的价值：在孩子完成劳动时给予口头表扬，说一声“宝宝真棒”，又或者是和孩子订立一份“劳动报酬合同”，洗一次衣服给两元钱、收拾一次屋子去逛一次动物园等等，让孩子懂得需要的东西是可以通过劳动来实现的；最后尝试着让孩子出去打工，让他真切地体验到劳动对于生存的意义。

我们做家长的最担心的就是孩子长大以后没有出息，只会坐享其成，这不仅等于宣告我们教育他们半生的心血白费了，也会让我们为他们的未来感到深深地担忧。天下没有免费的午餐，如果孩子根本就不愿意付出劳动，那么除了啃老外，还能怎么办？



## 聪明的人犯罪危害更大

.....

才华，用对了地方，才能产生有意义的价值，用错了地方，只能是害人害己，得不偿失。在我们为自己的孩子是“天才”而骄傲的同时，更要在意他的才能是否用在正当的地方。

.....

智商超过 170，比同龄人提前两年完成高中课程，16 岁即被哈佛大学数学系录取，20 岁以全优成绩进入密歇根州立大学继续攻读硕士、博士学位，刚刚 25 岁时就被世界赫赫有名的加州大学伯克利分校聘为助理教授。相信很多家长看到这样的一份履历都在暗自嫉妒吧，“要是我的孩子也能如此该多好啊！”别急，故事还没完。

1979 年 5 月 9 日，一架从芝加哥飞往华盛顿特区的波音 727 客机，在升至高空时，突然从行李舱里传来一声闷响，浓烟四起。飞机不得不在起飞 15 分钟后紧急迫降。事后调查发现，这是一枚设计非常精巧的邮包炸弹，当飞机升到某个高度，炸弹上的电路就会自动连接，随即引爆。只是由于密封不严，所以才没有导致爆炸的灾难。没错，这枚炸弹就是这位天才安放的。

这位天才就是西奥多·卡钦斯基，美国历史上赫赫有名的邮包炸弹狂。从 1978 年开始的 17 年间，他在蒙大拿州自己盖的一个木屋里成功制造、邮寄了 16 个炸弹包裹，导致 3 人死亡，29 人受伤。1998 年，卡钦斯基被

判终身监禁。

才华，用对了地方，才能产生有意义的价值，用错了地方，只能是害人害己，得不偿失。在我们为自己的孩子是“天才”而骄傲的同时，更要在意他的才能是否用在正当的地方。

有一个小男孩非常聪明，喜欢摸索，从7岁的时候就对电非常感兴趣，没事儿的时候就在那里摆弄电路、实验自己的“作品”。为了逃避写作业，他居然做过一个电阻工具，放在自己家的电闸上面，这样一到要写作业的时候，他就让家里停电，弄得父母哭笑不得。而后他还偷偷地把电表数据给修改了，弄得电力工人整整忙活了两天才更正回来。但父母并没有因为他的这种行为批评他，甚至还以此炫耀自己的孩子多么聪明。

后来，他整个暑假都闷在屋子里，研制了一个模拟变压器，偷偷地把它连接在变电箱上面，结果全小区的户主都跟着他变成了“电耗子”。弄清事实后，小区的全体业主都对这个男孩的父母提出了抗议，并要求他赔偿自己家损耗的电费，男孩的父母这才开始紧张了。

孩子的聪明才智固然重要，但他有没有正确的价值观，能否将他的知识用对地方更加重要。因此我们要教育孩子成才，首先就要教他们成人。古人说：德才兼备为最佳，有德无才者次之，无德无才是下等，有才无德为最下。他们在教育孩子时，首先就着重于对孩子道德的培养，从《三字经》、《百家姓》到《弟子规》、《名贤集》以至于《幼学琼林》、《龙文鞭影》，这些蒙学教材无一不是侧重于教导孩子成为有德的人。

罗曼·罗兰说：“没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。”贝多芬也说过：“把‘德性’教给你们的孩子们：使人幸福的是德性而非金钱。这是我的经验之谈。在患难中支持我的是道德，使我不曾自杀的，除了艺术以外也是道德。”但很多父母对



孩子能成才的渴望太过强烈了，以致忽略了孩子的德商培养。

### 帮孩子找对方向

上面所说的对电感兴趣的那个孩子的父母，不能再为孩子表现在破坏行为上面的小聪明而沾沾自喜了，应该帮助孩子找对努力的方向，比如可以把孩子送去专门的物理兴趣班，让孩子把自己的聪明才智和动手能力全部放到对物理的探索和发掘上。

一个孩子从小被周围邻居称作“坏孩子”，因为他十分调皮捣蛋，经常领着附近的孩子去和别人打群架，把别人打得落花流水。他的父亲看到这种情况并没有发愁，在他高中毕业之后就果断地送他去当兵了，因为他天生就有组织别人“团队作战”的本事，所以军队对他来说就是最好的归宿。后来听说他刚到部队两年就考进了军校，现在这个少年时期领着孩子打架的“孩子王”已经成为解放军某部的营长了。

### 德商教育从幼儿开始

也许很多人不知道，很小的时候，孩子的内心就已经能够产生道德感的萌芽了，比如，孩子在完成你吩咐的要求时，会表现愉悦，而在遭批评时会产生羞愧感。儿子在4个月的时候，如果你对他笑，并夸奖他，他就高兴；如果你的脸部表情变得严肃，说话的声音变大，他就会哭泣。当时，我和太太真是为此惊叹不已。在不到一岁半的时候，有时候做错了事，比如把杯子碰到了地上，弄坏了玩具，他就会悄悄地看看我们，一旦发现我们脸色不对，还没开口批评，他的小嘴一扁，就准备哭了。

孩子的道德感很早就产生了，也就是说，即使非常小的孩子，也能养成良好的道德行为。比如，如果父母在孩子1~2岁的时候，就教导他遵

守规则，那么到了2岁后，即使大人不在场，他们也会遵守规则。但是，道德感的教育绝对不能靠背诵诗词或者逼迫孩子来进行，但可以引导，同时还要注意自身的行为对孩子的影响。

儿子一岁七个月的时候，有一次带着他出门堵车堵了很久，我随口骂了一句“妈的”，怀里的儿子立即就重复了一下。从那之后，我吓得再也不敢说脏话了。心理学家大卫·爱尔坎说：“把孩子培养成一个有道德感的人的方法就是自己做一个有道德的人。如果你诚实、正直、有修养、有爱心，你的孩子就会学着去做。”

要培养孩子的道德感，需要随时抓住教育的机会，德商不是记住几个单词或者背诵一篇课文那么简单，而是体现在生活的方方面面，所以，要随时抓住可以进行教育的机会。比如孩子在商店里捡了10元钱，在路边看到需要帮助的残疾人等，都是对孩子进行教育的好时机。



## 金钱并不能代表一切

.....

钱并不代表着一切，甚至是连简单的物质，钱也是不能完全代表的，但是每个人又都避免不了要和钱打交道，因此在孩子成长的道路上，我们有意识地培养他们正确的金钱观，这本身就是对他们的一种保护。

.....

英国女孩卡莉·罗杰斯出生于一个破碎的家庭，一直在福利院生活，直到他16岁那年中了190万英镑的彩票大奖。有了巨款，她认为自己以后将生活得如意开心，但没想到金钱带给她的却是痛苦。她把大把的钱都花在海洛因上，换来的却是更大的空虚，因此曾三次自杀。她和男友每天除了花钱没有任何感情交流，最终分手。6年过去了，她的钱终于挥霍殆尽，她又要变成穷鬼了，而她却感觉到前所未有的轻松。

江西永修县3名未满18岁的少年，想搞点钱来痛快玩一下，就合伙抢劫了出租车司机。他们将司机残忍地用布条勒住，在其腹部连捅数刀，并抛尸野外。

一位母亲说，春节，孩子的叔叔和姑姑一起来家里过年，自然少不了给孩子红包。孩子毫不客气地接了过来，但谁知道过了不多一会儿，居然跑过去冲姑姑说道：“姑姑真小气，叔叔的红包里面都包了五百块，姑姑却只包了二百，姑姑家里很穷吗？……”听了这话，姑姑的脸上青一阵紫

一阵的，妈妈更是感到无地自容。

一位家长说，这些年孩子养成了大手大脚花钱的习惯，才12岁，自己就去买了一部价值几千元的手机，连个招呼都不跟父母打。

如今，大家都在感叹养孩子费钱，挣钱不容易，但要用钱毁掉一个孩子却很简单，在金钱充斥的世界里，要塑造孩子不为金钱所动的习惯，更是难上加难。而要做到这些，更需要家长有正确的金钱观和科学教育孩子的方法和技巧。

### 慎用金钱激励

孩子的金钱观念并非天生的，更多的是受父母的诱导。很多家长喜欢用金钱来诱导孩子做事。比如孩子帮爷爷捶腿了，奖励他十块钱；帮妈妈刷碗了，奖励他5块钱。或者跟孩子约定“这次期末考试你能进前十名，就奖励你一百块……”这些教育方法都是非常错误的。

金钱的激励从本质上讲是一种非常肤浅的激励，是对孩子的激励手段中最差的一招。如果孩子将金钱设置为奋斗的目标，那这个目标所能提供的动力是非常有限的，而且容易起到副作用。也就是说，这次孩子考进了前十名，你给了他一百块钱，而下一次他又考进了前十名，那么你就必须再给他多于一百块的奖励，否则就会在孩子心里产生落差，以至于丧失学习的动力。但如果你真的给了孩子多于一百块的奖励，那么下次就必须比这次还要多，从而形成恶性循环，导致孩子越来越贪钱；或者会让孩子觉得，学习是父母派来的一件苦差事，而不是我自己想要去做的，因此才需要通过金钱来补偿我……



## 孩子要穷养，也要富养

男孩要穷养，以便他以后懂得奋斗；女孩要富养，免得她以后被人诱惑。这句话说对一半，对于奋斗的精神无论男女都是应该具有的，而避免孩子长大以后受到诱惑，对男孩女孩也都是如此。

一件本该拥有的东西你总是不能让孩子得到，那就难免让孩子出现长久的心理缺失，我们发现现在有些男孩为了一款新手机就去偷窃，女孩为了一件奢侈品就去出卖自己的身体，这都是由于这个缺失的心理造成的。因此，我们在物质上不让孩子太优于他人是对的，但也不能太低于他人，在家庭条件允许的情况下，还是尽量让孩子和周围的伙伴保持在同一个水平面上，不要太过压抑孩子对于物质和金钱的需求。

一次，儿子让我给他买一个新式的学习机，说是要用来学东西，我答应他去看一看，到了市场上一看，我就明白了他要那东西是来玩游戏的，于是便不同意给他买。这时他拉着我的手说：“妈妈，我们全班同学差不多都有了，就我们几个人没有，你就给我买一个吧……”我听了这话，就打电话给孩子的班主任老师问明情况，原来最近这款学习机的生产厂家曾经去孩子的学校做过宣传，孩子的班上确实很多小朋友都买了，于是我便也给孩子买了一个。

其实我何尝不知道孩子买了是来玩游戏的，如果不给他买，他就会产生一种心理的落差，在这方面就会觉得低人一等，因此就会长期耿耿于怀，甚至出现用其他方式自己满足的问题，比如偷钱。

于是，我就决定先满足他的这个愿望，只是在购买之前与他做好约定：每天玩这个学习机的时间不能超过一小时，若是违反约定，我就会没收它，并拟定了一份类似“合同”的东西，一式两份，儿子签字后，我才去购买。

## 给孩子使用和管理金钱的权力

让孩子管理金钱，能够帮助他更深层次地认识金钱。比如，每年春节，儿子都会收到一些压岁钱，平时他也有一些零花钱。对于这些钱，我鼓励他学着自己去管理。我带他去银行开了一个户头，同时让他了解银行储蓄和利息的知识。而且现在的孩子不像我们小时候了，他们现在接触的钱动不动就会达到几百元、几千元，对于这么多的钱，如果只让孩子做简单的储蓄那就有些落伍了。我和爱人每隔一段时间就给他介绍银行的各种理财产品，教他做一些长远的投资规划，并尊重他的意见去做一些适当适度的投资，比如基金和国库债券等，让孩子早一点学会打理自己的“财务”。

对于孩子平时的消费情况我很少过问，但这并不代表放任不管，我要求他对于超过一百块的消费一定要提前通知我或者妈妈。这种抓大放小的方法，让孩子充分体验到自由度的同时，又不至于养成花费无度的习惯。

我还有意识地培养孩子的消费能力，这种消费并不单纯指去买东西，而是让孩子明白钱的多种用途。汶川地震的时候，在儿子通过电视和网络了解了灾区的情况后，我问他是否愿意拿出自己的一部分储蓄去帮助他们，捐多少我让他自己定。最后，我带他去了一趟慈善机构。事后我向这家机构要回了一些开支的明细和一些灾区的照片拿给儿子看，让他知道他的钱也是一份力量。

钱并不代表着一切，甚至是连简单的物质，钱也是不能完全代表的，但是每个人又都避免不了要和钱打交道，因此在孩子成长的道路上，我们有意识地培养他们正确的金钱观，这本身就是对他们的一种保护。



## 不做第二个谁，就做第一个我

.....

耐克公司有一款广告词：不做第二个谁，要做第一个我！  
为什么要追着别人的脚步奔跑，我们的孩子为何不可以去追  
随自己的内心，发挥自己的天赋，认真做自己？

.....

一位父亲立志于把孩子培养成神童，刚好那两年围棋非常火，于是他  
便给孩子报围棋班，决意要让孩子成为“马晓春第二”。从此这孩子便开  
始了围棋生涯，整天棋谱不离手，棋诀不离口，“三线地，四路势，高低  
配合封好口”“入中盘，实力显，打入侵消攻杀难”背得滚瓜烂熟，但棋  
技却不见如何高明，学了两年，也只是入门级水平。

既然不是围棋的料，那就改道，成为“郎朗第二”也不错。从此，孩  
子手里的落子声音改成了钢琴声，但这孩子天生又没有乐感，一条车尔尼  
599 几个月都练不连贯，初级培训班过了之后，就没有更高级一点的兴趣  
班肯收他了，也报过私人的培训班，还找过几个老师，但那些基本上都是  
只想骗钱的，于是三年过去，“郎朗第二”的计划又落空了。

接着，他又在孩子身上开展过“蒋方舟第二”“侯逸凡第二”的计划，  
但最后都失败了。现在孩子已经快上高中了，身上入门了的艺术不少，能  
拿得出手的却一样也没有，听说他的父亲最近又对他开始了“丁俊晖第二”  
的培养。

如果追问一个孩子如何才算成功，答案一定有很多：考上重点高中、上清华北大、进入外企、能当公务员、月收入要一万、有房有车……这些答案是如此地纷繁冗杂，但不要说对不同的孩子，就是对同一个孩子的不同阶段，成功的定义也是不同的。

耐克公司有一款广告词：不做第二个谁，要做第一个我！为什么要追着别人的脚步奔跑，我们的孩子为何不可以去追随自己的内心，发挥自己的天赋，认真做自己？

### 让孩子去做自己喜欢的事

如果迈克尔·杰克逊的爸爸非要逼他成为拳王，拳王阿里的爸爸非要他去唱歌，那么后果将是什么样的呢？可想而知，世界将同时失去一位伟大的歌星和一位伟大的拳王。每个孩子都有独一无二的天赋，我们为什么要掩盖它、扼杀它，而不是发现它、发挥它？

我们总是希望孩子出人头地、光宗耀祖，常常代替孩子选择看起来体面的职业和爱好，却不曾问孩子是否真的喜欢。

电影《三傻大闹宝莱坞》的男主角兰彻说：“知道我为什么第一名吗？因为我热爱机械，工程学就是我的兴趣所在。”在他的劝说和影响下，他的好朋友终于有勇气去向自己的父亲坦白心声。因为他一直痴迷于野外摄影，而他的父亲却竭尽全力要把他培养成工程师，期望他拥有高薪和高的社会地位。他真诚地对爸爸说：“爸爸，当一个野外摄影专家又如何呢？不过是房子小一点，车子小一点，但是我会很快乐。”

让孩子遵循自己的天赋去做自己喜欢的事，只要他开心，有什么不可以呢？

强迫孩子去学习他不喜欢的东西，那将会抹杀孩子的学习兴趣，使孩



子变得没有自我，这才是教育最大的失败。

### 只要有照顾自己的本事

也许你的孩子没有很高的学历，没有天才一般的头脑，做不出惊天动地的事情，但他只要有照顾自己的本事，即便平凡仍然是独特的。

儿子小学毕业，进入了初中，父亲没有逼着他去上各种补习班、兴趣班，而是在暑假里让他去洗车店里当学徒。他说，钢琴有没人听的时候、舞蹈有没地方跳的时候、画画儿更是有卖不出去的时候，但只要有城镇，就有汽车，有汽车的地方就会有人洗车。以后，无论他走到哪里，无论他的学历有多低，他都可以凭借这一门手艺养活自己。

孩子们就像春天烂漫的花朵，有的是带刺的玫瑰，有的是高贵的牡丹，有的是华丽的郁金香，有的是清凉的紫罗兰，有的是自由的野百合，有的是无名的小花。他们的身份地位或许不同，但他们都会尽力散发自己独一无二的芬芳。

不是每一个孩子都会取得世人瞩目的成就，各国政要、顶级富豪、超级明星……尽管让人艳慕，但那些夺目的光环也只不过是少数人身上闪耀。有数据显示，世界上只有1%的孩子可能成为天才，却有99%的父母都在做望子成龙、盼女成凤的梦想和努力。世界上有99%的孩子注定一生平凡，却只有1%的父母意识到并致力于培养孩子适应现代社会的健全心灵与体魄。这是多么让人痛心的数据！

我们的孩子可能不会是那1%，但只要孩子有照顾自己的本事，能够通过劳动养活自己，我们为何不坦然接受并欣赏他呢？