

司有和：为当今家长教育孩子支招

专家简介：司有和（见右图），教授，博士生导师。

1969年，中国科技大学毕业留校。1993年获“为中国教育事业做出突出贡献的专家”称号，享受国务院颁发的政府特殊津贴。现为中国科技大学人文学院兼职教授。司教授是中国科技大学少年班研究的资深学者，是中国科技大学创建少年班的直接参与者之一。先后出版家庭教育著作《少年大学生的奥



司有和



秘》《INIF 超常教育法》《带孩子决胜后半场》《早期诱发实训教程》等20余种。

我自己是一个爸爸，教育过孩子，退休之后又做了八九年的家庭教育研究工作，因此就给大家说说我对家庭教育的看法，给大家支支招。

我给大家讲的内容，包括四个方面：

一、当今家长的机遇和困难；二、我教不了孩子，怎么办？
三、孩子不听话，怎么办？四、家长学习没有效果，怎么办？

一、当今家长的机遇和困难

1. 当今家庭教育的两个机遇期已经被少年班研究所证实

中国科技大学少年班创办于1978年，如今已经走过了41个年头，成为全国优秀少年向往的地方。41年来，少年班取得了极大的成功，从少年班里走出了一大批在国内外享有盛誉的著名人才（注：部分著名人才如图，上图左为庄小威、上图中为骆利群、上图右为杜江峰；下图左为张亚勤、下图中为顾建军、下图右为钟扬）。

截止到2019年，在少年班已经毕业的4140名学生中，产生5个院士，平均每800名学生就有一个院士，80%以上考取了国内外研究生。在前十届毕业生中，18.5%在科技界、高教



2012年5月当选为美国国家科学院院士
2015年12月当选中国科学院外籍院士

2012年4月当选为美国人文与科学院院士
同年年5月当选美国国家科学院院士

2015年12月当选为中国科学院院士



2017年当选为澳大利亚国家工程院院士

2016年当选为加拿大国家工程院院士

2018年3月29日中宣部追授钟扬“时代楷模”称号

部分著名人才



界从事科研和教学工作，72%服务于包括世界500强企业在内的各类企业。

很明显，从这样一群成功大学生的经历中总结出来的经验和规律，肯定能够帮助我们的孩子得到快速发展。

从1977年底到1978年初，中国科技大学创建少年班时，我在校长办公室担任秘书，直接处理各地推荐优秀少年的来信，参与对少年班办学的讨论，亲身经历了这一过程。我还曾经担任过五届少年班的“大学语文”课任课老师，也是少年班研究组（超常教育研究室）最早成员之一。所以，我有机会跟踪研究少年班。

在长期跟踪少年班的研究中，我发现：少年大学生家长们实施的家庭教育，验证了家庭教育两个机遇期的客观存在。

（1）早期教育机遇期（0~7岁）的验证

又称早期教育关键期。是指在0~7岁的婴幼儿阶段，人的各种活动技能，诸如阅读能力、学习兴趣，关心他人、勇敢、自信等品质，在这个阶段很容易形成，而且能够持续到成年。错过这个时期，这些技能的形成则相当困难。此外，在这个时期形成了不好的习惯，今后要想改，也是相当困难。

所以，这个阶段我们称作机遇期，或者叫关键期。关于早期教育关键期的存在，已经有许多成果可以证明这一点。

第一，关于印度狼孩的故事。

20世纪20年代，有人在印度发现了两个狼孩。被发现时，这两个女孩都表现出狼的状态：不会站立走路，只能在地上爬，白天睡觉，晚上活动，不会说话。后来，这对狼孩被交给一对教育学家夫妇，由他们俩照顾与训练她们，看看能不能恢复人的功能。但是其中小一点的女孩不到一年就死了，大一点的女孩没过几年，也就十来岁就去世了，而在生前只会简单发几个音。

那么，我们就要问了，她们也有人的大脑，也有她们父母的基因遗传，为什么就不能恢复人的功能呢？这就是因为在早期教育关键期的时候，她们接受的是狼的教育，虽然她们年龄还不大，但过了这个时期，作为人的这些功能就建立不起来了。

第二，日本士兵横井庄一的故事。

1945年，日本投降，美国军队攻占了太平洋上的关岛，守卫关岛的日军被打死的打死，投降的投降，当时的守岛士兵横井庄一逃进了深山。25年后，横井庄一被关岛的猎人发现，送回日本。这个时候的横井庄一失去了人的功能，也不会说话了。可是，在一位心理学家的辅导下，只经过了82天，就恢复了人的功能，后来还结了婚，并成为日本议会的议员。

同样，我们要问，横井庄一脱离人类社会25年，比两个



狼孩的时间长一倍还不止，为什么横井庄一却恢复了人的功能，而狼孩却不行呢？就是在早期教育关键期的时候，横井庄一接受的是人的教育，虽然他脱离人类社会时间长，但是在早期教育阶段建立起来的那些功能很快就恢复了。

第三，关于神经生理学的研究成果。

这也是关键期存在的一个很重要的证明。我们都知道，人聪明不聪明，就看大脑的脑细胞。新生儿的脑重量只有390克，可是到了七岁的时候，他的脑重量就达到1280克，而成人大脑只有1400克，也就是说，七岁之前的脑重量等于一个成年人脑重量的91%，那剩下的9%才是以后形成的。所以在这个时候，我们要不断地去刺激孩子动脑筋，就可以促进脑细胞的发育。

这一点也给我们一个启示：在七八岁以前，教孩子识字的时候，我们不要过分地强调孩子记住了多少。孩子记住了，当然好；没记住，也没有关系，那就再教就是了。在脑细胞形成的阶段，早期教育的观点，强调的是刺激，要不断地让孩子动脑筋。这就好像我们体育锻炼一样，你越锻炼，肌肉就越发达，你不断让他动脑筋，他脑神经也就得到锻炼了。孩子没记住，我们就再教，每天重复，次数一多，他就记住了。这也证明了早期教育关键期的存在。

第四，早期教育关键期在中国科技大学少年班的研究中

得到验证。

少年班里 60% 的少年大学生出身于中小学教师、医生的家庭。

这些家庭中，家长教育孩子的意识比较强，再加上他们是师范专业毕业的，懂得教育学、心理学，也会教，所以孩子一出生就得到很好的教育。在人生发展最关键的时期，他们的孩子获得了良好的早期教育。

- ▲ 庄小威：5岁上学，直接读二年级，15岁进少年班
- ▲ 骆利群：6岁上学，3年后进初中，12岁初三进少年班
- ▲ 尹 希：6岁上学，3年后进合肥市八中少儿班，12岁进少年班
- ▲ 曹 原：5岁上学，5年后进合肥市耀华中学，14岁进少年班
- ▲ 谢彦波：6岁上学，5年后，11岁进少年班
- ▲ 施 展：6岁上学，5年后，11岁进高中，13岁进科大
- ▲ 黄茂芳：6岁上学，6年后进初中，15岁进少年班
- ▲ 曹辉宁：5岁上学，5年后进初中，13岁进少年班
- ▲ 陈晓薇：7岁上学，3年后进初中，15岁进少年班

你们看，这些少年大学生，都是 5 岁、6 岁上学的，如果没有早期教育教他们识字、阅读、数数，他们怎么可能在 5 岁、6 岁就能进小学呢？

(2) 早期诱发机遇期（8~18岁）的验证

早期诱发是一种家庭教育模式，是我于 1986 年在中国科



技大学少年班研究中提出来的。当时，我给它的定义是：

对年龄在9~15周岁的少年儿童，智力发展在中等或中等以上水平，可以有意识地诱发其产生少年大学生具备的各种个性、心理、品质等非智力因素，通过提高非智力因素的水平，来促进其智力快速发展。

这个定义，包含五层含义：

第一层含义，诱发对象，年龄在9~15周岁的少年儿童，智力发展在中等或者中等以上水平。为什么起于9岁？因为少年班里有9岁开始自学初中课程的实例，为什么又止于15岁？因为15岁已经进大学了。所以“9~15周岁”的说法完全是出于科学的研究的严谨性所作出的表达。

我在退休后的八九年里，在全国推广早期诱发理念，事实证明：9岁以前、15岁以后的孩子，同样可以接受“诱发”的方法。

第二层含义，诱发动机，是“有意识”的。就是在适当的时机，可以按诱发者的意向进行主动安排的。早期诱发行为，不是自发的、盲目的、不控制的、放任自流的，是家长自觉、主动安排的有意识行为。

第三层含义，诱发方法。这种有意识的行为所采取的方法是“诱”，不是直接灌输，也不是强制命令，而是通过诱导，让诱发对象自己产生“发”的效果。

第四层含义，诱发的内容和机理。诱发的内容是非智力因素，诱发机理是借助非智力因素间接产生作用，提高诱发对象的智力水平。

所谓非智力因素，就是那些不是智力因素的因素，一般包括孩子的兴趣、情绪、态度、意志、注意力、自信心、自觉性等。文化课的教育是提高智力因素水平，是学校的任务。家庭教育的主要任务就是提高孩子非智力因素的水平。

第五层含义，诱发效果。强调相对于诱发对象的过去，有明显的进步，即认为有效果。它是根据诱发对象所作的纵向比较，而不是和他人的横向比较。

前面我们说过了，少年班里60%的少年大学生出身于中小学教师、医生的家庭，证明了早期教育关键期的存在。那为什么早期教育好就能够考进少年班？

我分析，是因为早期教育好的孩子都具有许多优秀的非智力因素，比如：广泛浓厚的兴趣品质，专注强烈的注意品质，高度的自觉性品质，不甘落后的好胜攀比意识，锲而不舍的意志品质。这些心理素质不是智力因素，是非智力因素，是这些优秀的非智力因素促进了这60%的少年大学生考进了少年班。

可是，另外40%的少年大学生，很多都是出身于工人、



农民家庭，父母文化程度都比较低，有的甚至是文盲，早期教育做得不好，为什么却能考上少年班呢？

于是，我就对这40%的少年大学生特别注意，追踪这些少年大学生在进入少年班之前的具体表现。随后我发现，他们虽然情况不一样，但他们有个共同的规律，就是遇到了一个好老师，或遇到了一个好家长，获得了早期诱发而成功的。

什么是早期诱发，我们举几个案例，大家就明白了：

案例1 ➤

武汉的黄茂芳，是全校闻名的“打架王”。从小学到初一，他调皮捣蛋，成绩中不溜秋，常常被老师留下来写检查，前六任班主任拿他都没办法。到初一，遇到了第七任班主任：朱振东老师。朱老师认为黄茂芳的打架，实际上是好胜心的反映，想引起大人的注意。于是，朱老师推荐黄茂芳参加高中班的物理竞赛，从学校，一直考到江岸区、武汉市、湖北省，最后参加全国竞赛。为了参加竞赛他把高中物理全部自学完了。后来在初中毕业时考进了中国科技大学少年班。

黄茂芳的成功，是朱振东老师把他的好胜心，从打架斗

殴迁移到物理课的学习上了。好胜心不是智力因素，是非智力因素，是非智力因素促进了智力发展。

案例 2 ➤

浙江镇海农村的施展。1978年3月份，施展11岁，是一名小学五年级的学生。当他看到中国科技大学少年班里有一个少年大学生谢彦波，湖南医学院职工子弟小学五年级的学生，也是11岁，即刻产生了强烈的自我攀比：谢彦波11岁，我也11岁，谢彦波是小学五年级，我也是小学五年级，他都上大学了，那我呢？他行我应该也行！他行我为什么不行？他不就是自学了吗？我也能自学！

就这样，一个11岁的孩子自己决定自学初中数学。施展克服了重重困难，五个月拿下了初中数学，主动要求报考镇海一中高中部，被破格录取。13岁高中毕业，考进中国科技大学数学系，28岁成为法国居里大学数学教授、博导，现在是世界著名的数学家。

施展的成功，是他那强烈的自我攀比意识和说到做到的实干精神。而攀比和实干不是智力因素，是非智力因素，是非智力因素促进了施展的智力发展。



案例 3 ➤

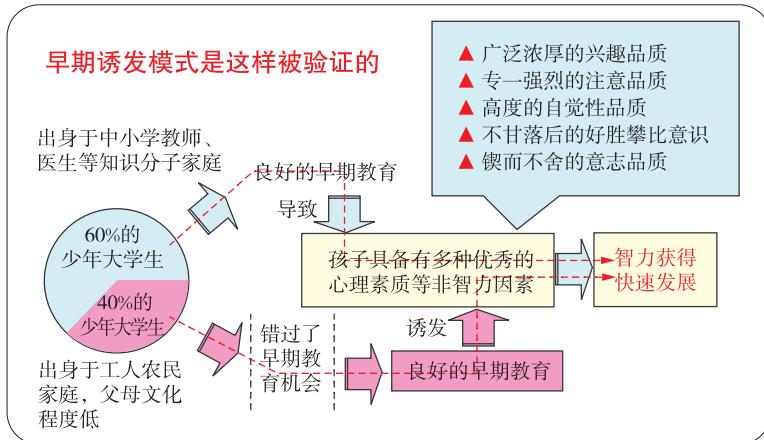
江苏盐城的曹辉宁，小时候又矮又瘦，脸色黄巴巴的，两只小眼睛一点也不神气，不爱说话，大人和他交谈，他也结结巴巴讲不清楚，被爸爸、妈妈、哥哥说成是一个“小笨蛋”。曹辉宁的自信心差点被爸爸妈妈给毁了。后来是曹辉宁的舅舅，给辉宁算了一笔时间账，问他：“你哥哥每天放学回家看一个小时书，你看三个小时能不能超过他。”这句话极大地激发了曹辉宁的自信心，在舅舅的帮助下开始自学，到13岁的时候考进了少年班。

曹辉宁的成功，是由于自信心而不是智力因素，是非智力因素，是非智力因素促进了曹辉宁的智力发展。

于是，通过更多的例子，我总结得到早期诱发模式图（见下页）：

这张图说明，60%和40%这两类不同类型的孩子，通过两种不同途径，最后殊途同归，获得了相同结果，原因就是他们都获得了相同的优秀的非智力因素。

这个分析表明：对于一个智力中等的孩子，如果能够有办法，让他具备少年大学生所具备的心理素质，即优秀的非智力因素，那他就可以得到快速发展。



早期诱发模式图

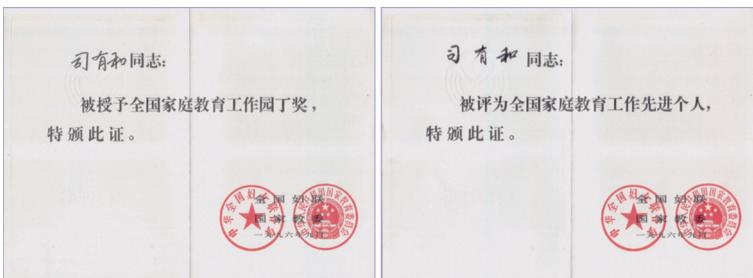
也就是说：可以通过提高非智力因素的水平，来促进智力快速发展。

那么，早期诱发模式是正确的吗？是可操作的吗？我接下来就在自己的家庭教育中检验早期诱发模式的正确性和可操作性。结果，我的儿子四年后考进了少年班，女儿也考进了中国科技大学。

因为我的研究和在家庭内的成功实践，1996年获得全国妇联、国家教委联合授予的“全国家庭教育工作园丁奖”和“全国家庭教育工作先进个人”称号（见下页图）。这些奖



励，是在国家的层面上对早期诱发模式的认可。



全国妇联、国家教委联合授予的称号

所以，今天的小学生、初中生、高中生都处在早期诱发的8~18岁这个年龄段，这是一个没有回头路、决定他们一辈子成就的机遇期：早期诱发关键期！

错过早期教育关键期的孩子，可以用早期诱发方法来补救；早期教育抓得好的，现在孩子大了，原来的方法不管用了，需要用早期诱发的方法来持续；正处在早期教育阶段的孩子，也可以用早期诱发方法来教育孩子！

家长们一定要记住：没有房子可以等，没有车子可以等，没有发财可以等，唯独孩子的教育不能等，错过了这个机会就很难补回来了。到了十七八岁，孩子基本就定型了，要改就很难了。

2. 当今家长在家庭教育中面临的困难

(1) 逆反心理的存在，增加了家庭教育的困难

逆反心理导致孩子根本听不进父母的任何语言，即使孩子知道父母的话是正确的，也不愿意接受。许多家庭中出现“顶嘴”“吵闹”“隐瞒不报”，甚至“软性对抗”“离家出走”的现象。

(2) 应对孩子的逆反心理是家庭教育的重要特征

对待孩子的逆反，不能强制，越强制，越逆反。讲道理也不管用，你讲你的，孩子根本不听，不在于你讲的对与不对。所以，应对逆反心理，只能“诱导”，不能指令。

(3) 诱导是可能的，逆反不是必然的

孩子产生逆反心理的原因，是因为随着孩子逐渐长大，孩子自我意识的产生并逐渐增强，有了自我管理的意识，也就开始抵制与其自我管理意图不一致的看法。

所以，逆反心理不是必然的，逆反期也不是不可逾越的，如果能够考虑到孩子的意图来和孩子沟通，孩子就不会逆反了。

有人曾经问过我，逆反期究竟有多长？

我说，你这问的是外行话。因为如果能够考虑到孩子的意图说话，孩子就不会逆反，也就没有逆反期了。有多少年大学生的家长都感到自己的孩子并没有明显的一段“不听



话”的时期。相反，如果家长始终不了解孩子的意图，那就算到了孩子有了自己的孩子的时候，他还是逆反的。

现在，我们家长知道了，我们的孩子正处于一个或者两个机遇期内，也明白了自己面临的困难，下一步就是如何抓住机遇期，克服困难，教育好孩子。



二、我教不了孩子，怎么办？

我们家长感到自己教不了孩子，一个原因就是在家庭教育上，家长们存在认识上的误区，换句话说，家长不是教不了孩子，而是自己的家教观念不合适。

所以，我们从“认识误区”说起。

1. 纠正家长自我提高中的认识误区

第一，急于求成。

有的家长在家里，总希望自己一句话，就能在孩子身上立马见效果。这是不可能的。孩子的教育是一辈子的事情，不可能一劳永逸。孩子是一个独立的人，他有自己的思想和行为准则，你的要求和他的思想不一致，他就不会接受。

有的家长，在家教学习方面，总希望有一个现成的方法，一用就灵。这也是不可能的。每一个孩子都不一样，也就没有一个现成的方法对所有的孩子都适用。诱发自己孩子，只能是根据家教的原则、针对自己孩子的实际情况来设计的方法。

还有的家长，在学校选择上，总希望有一个不用自己费心的学校，把孩子交到这样的学校，他就放心了，哪怕多交一点钱都愿意。这还是不可能的。学校教育主要解决智力因素（知识）的提高，家庭教育主要解决非智力因素的提高，



二者必须互相结合。如今的社会上有这种学校，封闭式训练，但是并不能解决根本问题，因为孩子不可能一辈子生活在这种学校里。孩子一旦离开这个学校，他就又还原了。

第二，不要输在起跑线上。

这是一个似是而非、没有丝毫用处的广告语。因为这句话本身就含糊不清，起跑的时间是几岁开始？起跑的内容是什么？怎样做才叫没有输？究竟“晚”了多长时间才叫做“输”？报了几个“兴趣班”才叫不“输”？学了多少样的技能才叫不“输”？所有这些，都没有一个确定的说法。

从家庭教育重要性的角度来看，早一点做好家庭教育，对孩子的成长确实具有举足轻重的影响，许多卓有建树的人才，都具有很好的早期家庭教育。但是，对于每一个孩子，在“起点”“内容”和“输赢”上都是不一样的。

“起跑”的起点问题，不存在一个在一生中唯一的起跑点，而是在每一个阶段都有起跑点。“起跑”的内容问题，不论在哪一个阶段，家庭教育的主要内容是帮助孩子提高兴趣、习惯、自觉性、注意力、自信心等非智力因素的水平。“起跑”的输赢问题，只要和孩子自己的过去相比有进步，就是“赢”。

在孩子进入每一个阶段的时候，家长及时地给予教育和帮助，都可以促进孩子的成长和发展。这就是说，不论你的

孩子现在有多大，从现在开始，对他进行恰当的、有效的家庭教育，都不晚！都能促进孩子成长。

第三，最好的管就是不管，树大自直，顺其自然。

这也是相当一批家长，特别是家里孩子表现比较好的、孩子自觉性比较强的家长都这样说，说什么“我就没教过他”。他说没有教过，对于说这话的家长来说他可能确实是沒有“有意识地”教过。但是，家庭教育的一个重要方面，就是“家风”，就是“身教”。良好的家风，高水平的身教，都是家庭教育。

至于顺其自然，对于那些自觉性强的孩子，我们应该顺其自然；但是对于那些问题孩子就不能顺其自然，就不能放任自流、不闻不问。我在前面提到的黄茂芳，如果顺其自然，那就还做他的“打架王”，他就不可能进少年班了！对于曹辉宁来说，顺其自然，就一辈子做他的“小笨蛋”了！

总之一句话，不管，肯定是不行的。现在的问题是怎样管。在我们直接指挥孩子不见效果时，就要想办法引导他、诱发他，这是我们当家长的责任。

第四，是否成才没有关系，重要的是教孩子怎样做人。

这种说法，似是而非，似乎做人容易些、成才难一些。把成才和做人对立起来是不合适的。真正会做人的孩子，他



应该能够成才。真正成了才的孩子，他应该会做人。所以我的观点就是，做人是成才的必备条件，二者相辅相成。

2. 只要做到“一个原则，三句话”就是好家长

(1) 一个原则：以身作则。

以身作则有三层含义。

第一层，要求孩子做的，父母要先做到，这往往是我们家庭里最不容易做到的事。叫孩子不要玩手机，可是两口子下班以后，手机就基本不离手，一直玩不停。父母能做的，但想不到要做，或者不愿做，这点一定要改。这类家长如果不改变自己，家庭教育是不可能见效果的。

第二层，长辈们要意见一致。爷爷、奶奶、外公、外婆、爸爸、妈妈等所有长辈的意见，在孩子面前要一致。每个人，允许有不同意见，但是不要在孩子面前冲突。可以在事先或者事后，通过讨论获得统一意见。尤其需要注意的是：祖辈不要强行要求父辈服从自己。祖辈应该只当参谋，不当司令，可以提出建议，但让父辈们自己决策、自己执行。

第三层，父母能力弱、不能满足孩子要求的，要勇于承认自己的不足。承认自己的不足或者错误，不丢脸，只会获得孩子的信任。换句话说，就是家长在孩子面前不要逞强。

(2) 三句话

① 准确地判断孩子需要解决什么问题；

- ② 设法找到能够解决这个问题的人；
- ③ 协同这个人把这个问题解决好。

第一句话的关键词是“准确”。孩子当前急需要解决的问题，你的判断是准确的，不是你的估计，也不是推测，更不是你的观点。因为当前家庭教育领域一个严重问题就是家长自己错判而不自知，家长用他错判的结论来去处理家教问题。

第二句话的关键词是“设法”。家长要调动自己的所有社会关系，去找到能帮助孩子解决这个问题的人。

第三句话的关键词是“协同”。要协同找到的人把孩子的问题解决，不能把人找到了，就不闻不问了。这里的“协同”有三层含义：一是解决孩子和这个人接触的困难；二是让孩子愿意接受这个人的帮助；三是如果孩子不愿和这个人接触，就要先做好孩子的心理工作，等孩子愿意之后，再和这个人接触。

其实，少年大学生的家长和其他优秀家长，并不是有什么特别的能耐，他们也就是这样来教育孩子的。用一句通俗的话来说，就是：自己不会，去找会的人。

为人父母的家长们，孩子已经被生出来，就要对孩子的一辈子负责！应该学会这“一个原则三句话”。这是家庭教育的最低要求，每一个家长都应该做到。



三、孩子不听话，怎么办？

孩子年纪小，父母毕竟比孩子经历的要多，知道什么是正确的，什么是错误的。父母也有责任告诉孩子应该怎么做。所以，父母理所当然地认为，孩子应该听话。

问题的分歧是：孩子不听话，不是孩子的错。是家长没有说到孩子的心里去，需要改变的是家长，家长需要解决的是：怎样说，孩子才愿意听。

我认为，让孩子听话的方法，就是“不露痕迹沟通法”。

那么，什么是不露痕迹？为什么要不露痕迹？怎样才能不露痕迹？

所谓不露痕迹，就是家长在跟孩子沟通的时候，不要暴露家长的家庭教育意图，不要让孩子看出来你是在教育他。所以，家庭教育的最高境界，就是你教育了孩子，孩子还没有意识到你在教育他。

为什么要不露痕迹？因为孩子有逆反心理，孩子如果知道你在教育他，他就不听了。所以，只有不露痕迹，不暴露家长教育孩子的意图，孩子就失去逆反的对象，也就不会产生逆反心理，把家长的话听完，照家长的话去做，从而达到教育孩子的目的。

那么，怎样才能不露痕迹？这里就不从理论上来阐述，给大家介绍几个具体的不露痕迹沟通的例子，大家也就懂得如何不露痕迹沟通了。

1. 事先铺垫法

这个方法是家长在准备要孩子做某件事之前，不要直接说让他去做这个事，而是先进行铺垫，就是在家里造“舆论”。在吃饭的时候，闲聊的时候，逛公园的时候，只要孩子在场，家长就千方百计地把话题引到这个方面来。但是不要看着孩子说，看着孩子说的话，孩子就知道你是说给他听



的。当然，你确实是说给孩子听的，孩子不在场你不会说。要随便谈起，做出不是说给孩子听的样子。

比如，我引导孩子报考少年班就是使用事先铺垫法。

我做少年班研究，当然希望孩子考上少年班。但是我们不直接和孩子说，让他报考少年班，而是开始铺垫。那个时候关于少年班的报道有很多，只要有这方面的材料，我就把它拿来放在孩子的桌上。但是我不说，只是悄悄地去观察他看了没有。

接着，那一年的寒假，我们坐火车回乡下过年，在合肥火车站候车的时候，我拿出自己刚出版的《中国科技大学少年班通信》一书，递到儿子跟前说：“东东，这是爸爸刚出版的一本书，你看不看？”“你看不看”，这四个字是有讲究的，我没说“这本书很好，你好好看看，肯定会有收获”，因为这样说，是我要他看。我说“你看不看”，看，还是不看，是由孩子自己决定的。当然，他要真不看，我也要同意。而当时他顺手就接下来了。所以真正跟孩子沟通，就要尊重孩子。

春节期间，在乡下过年，每天都有亲戚、朋友、同学、邻居来家里闲谈聊天，我只要看到儿子在场，我的话题说着说着就转到少年班的话题上面。当然，我并不看着孩子说，所以孩子并不会意识到我是专门说给他听的。

后来，就在寒假结束，春节后回到学校，有一天晚上，儿子

问我：“爸爸，我要是在高二时报考少年班，年龄是不是大了。”

因为儿子到高二时，15周岁生日已经过了，他担心报不了名，所以这样来问我。看到东东迫切询问的心情，我心里别提多高兴了，心想：“乖乖，老爸就等你这句话呢！”其实当时我就清楚少年班对考生年龄的要求是到当年9月份未满16周岁都可以。不过，这话我并没有说出口，而是装作不了解的神态，对儿子说：“这个我现在也不清楚，明天我给你问问。”听我这么说，儿子认真地点点头。

第二天中午，儿子放学一回家，我就兴冲冲地对儿子说：“我给你问过了，你这个年龄是可以报考的。”“真的！我想试试！”儿子高兴得合不拢嘴。

这就是事先铺垫的方法。你要想让孩子做什么事，就要有耐心地铺垫，铺垫了一次、两次，孩子还没有动静，你再去铺垫第三、第四次。

2. 欲留先纵法

这个方法是指当家长希望孩子做甲事时，孩子却想做乙事（但实际上做不好），你又制止不了，可先同意做乙事，最后孩子做不好乙事，会自己返回做甲事。这就是家长想孩子做甲事（欲留），孩子要做乙事，你同意（先纵）的方法。

2012年3月，我在广州讲课，一位中学校长告诉我，当年他爸爸对他就是用的欲留先纵法让他愿意读书的。



这位校长说：当年，他还小，不想念书。他和爸爸说：“我不想念书。”爸爸问他：“你不念书，想干什么？”他说：“我想回家当木匠。”当时在当校长的爸爸一听，一句话也没有批评，马上就爽快地答应了：“行，你要学木匠，可以，明天就去。”这位今天当校长的孩子一听很高兴，第二天就到乡下去拜师学艺了。

只学了一个多月，孩子就感到有点受不住了，太累了。没想到校长爸爸不仅没有“关心”他，还说：学校里许多门窗桌椅都坏了，要他和木匠师傅一起来学校修门窗桌椅。这位校长孩子无可奈何地来学校修门窗桌椅。由于是校长的儿子，老师们都认识，所以许多认识他的人都和他打招呼，对他做木匠很惊奇，说：“校长的大公子怎么当木匠啦。”“大少爷怎么当木匠啦！”

就这样，校长孩子找到爸爸，说：“爸爸，我想回来念书。”校长爸爸也没有批评他，就说：“你自己决定回来的，不是我叫你回来的。”

这是典型的欲留先纵的不露痕迹的方法。

3. 预留缺口法

这个方法通常是用来处理有多个方案解决的问题。在和孩子沟通的时候，不要说一定要孩子去选择哪个方案，家长的责任就是把每个方案的优缺点都列出来。然后你有意识地

把你最希望孩子选的方案放在最后，说的最少。

打个比方，你想让孩子往东，但是你就是不说“儿子，你往东”，你只说往北不合适，往西也太难，往南划不来，让孩子经过比较之后，自己决定向东。这就是预留一个缺口，供孩子选择。

比如，山西大同的一个高一学生休学后复学的问题，我采用这个方法很好地解决了。当时，孩子面临4个方案：①回原来的学校原来的班级；②到其他学校跟高二走；③留级上高一；④再参加中考，上其他学校高一。

孩子一心要选方案①，找我帮忙的那位家长是要选择方案④，希望我劝劝孩子。也就是说，我和孩子的沟通，目标是让他选择方案④。

过了几天，我接到这个孩子的长途电话。我们先推心置腹地聊了一会，然后就总结了一下，说：你现在实际上是有四个方案可以选择：

方案①，很好。说明你是一个很重感情的孩子，和原来学校原来班级的同学，感情很深，舍不得离开。但是这个方案有一个缺点，就是你休学期间，人家高二，现在又是高三了，你高二一天课没上，你能跟得上吗？你跟不上，成绩就会往下掉；成绩往下掉，同学之间都认识，会不会面子上不好过？这一点是这个方案的缺点。



方案②，到别的学校上高二，很好，第一个方案的缺点就没有了，也没有因为休学耽误毕业的时间。但是，目前转学的难度相当大，不一定能转成。

方案③，留级，上本校高一。这个方案好，课程进度肯定能跟得上，晚一年毕业就晚一年，反正自己的年龄还小。而且高一你已经学了一年，一定可以驾轻就熟，成绩遥遥领先，即使遇到原来班级的同学，成绩好也不难为情。不过，现行的教育制度不给你留级，这个方案很难实现。

最后，方案④，参加中考，到别的学校上高一。我只是轻描淡写地说了一句话，前三个方案的优点这个方案都有；前三个方案的缺点这个方案没有。

我在结束谈话时对孩子说：自己的事自己做主，究竟采用哪个方案，还是由你自己决定。后来，孩子选择了方案④，中考成绩很好，考上了重点高中。高中毕业后高考成绩达到山西省重点大学的录取分数线。现在已经是大三学生了。

我在和孩子谈话时，四个方案中的前三个方案我都明确表态说不可取，唯有方案④我没说。而在说方案③是极力渲染上高一的好处，其实是为方案④铺垫。所以到方案④时，我只说一句就足够了，以免孩子认为我就是要他选择方案④。

4. 认同再议法

认同再议法是说当我们和孩子的意见发生分歧、有矛

盾、孩子不愿意听我们意见的时候，家长首先表示对孩子意见的认同，认同是个策略，认同是为了让孩子能够继续听你说话。认同之后，等孩子情绪缓过来之后，我们再冷静地商议，这个时候孩子就更容易听进去我们的意见了。所以我们把它叫作认同再议法。

比如，一天傍晚，爸爸下班回家迟了，决定到肯德基去吃饭。于是，爸爸一边说，今天晚上到外面去吃饭，一边随手就把电视机关了。

女儿看动画片正在兴头上，电视机被关了，心里十分不舒服，就随手拿起茶几上的拼图，磨磨唧唧开始拼图。

爸爸开始叫了：“走，吃饭去，快点！”

女儿说：“等一会！”

爸爸大声说：“明明快点，等会都没饭了！”

女儿也不示弱：“别那么大声！哼！你再这么大声我就把你扔到窗外去！”

这时，妈妈知道大声对女儿呵斥是没有用的，便轻声问她“宝宝，那你告诉我，你要等多久？”

女儿看看妈妈，平静地说：“一分钟！”

妈妈说：“好，那就一分钟！”过了一会，妈妈看她拼完了也没有要起身的意思，就和她说：“宝宝，一分钟到了，你也拼好了，我们去吃饭吧。”她虽然不是太情愿，但依然乖乖



和爸爸妈妈一起出门了。

在这个故事里，妈妈的“你要等多久”这五个字，太妙了！意思就是：你说等一会，我同意（认同），你说等多久（再议）。五个字就解决了争议。如果按照爸爸的方式，那天晚饭肯定不会吃得愉快。

在家庭教育中，家长如果能够这样不露痕迹地把自己的意图，融会在和孩子沟通中，孩子的决策自然就符合家长的意图了。这也就等于是孩子听了你的话。



讲座现场



四、家长学习没有效果，怎么办？

有的家长说，我现在是见家教培训班就上，见家教书就买就读，可是我觉得好像家教能力也没多大提高，许多方法在家里使用时效果不好，甚至没有效果。

导致这种现象的出现，我觉得，可能有以下几种原因：

1. 方法只解决能不能做，并不解决愿不愿做

在家庭教育中，许多方法孩子是学会了，孩子能做了，但是孩子不愿做，这时这个方法不见效果，就不是方法本身的问题了。

比如，家长们都知道，要保证孩子学习好，课堂上集中注意力是第一要素。而训练注意力的方法很多。比如，舒尔特方格训练法，就很容易训练，而且训练效果很明显。但是，孩子上课时仍旧注意力不集中，因为他不愿意集中注意力。

所以，我们在家庭教育中，给孩子教方法的时候，还要同时解决一个他愿不愿做的问题，也就是激发它使用这个方法的兴趣问题。

2. 不明白方法的效果与该方法的使用条件有关

任何一个方法跟这个方法的使用条件是有关的。在使用某一个方法时，如果该方法需要的条件得不到满足，这个方法就不会有效果。



比如说，许多家长都花大价钱、千方百计托人，把孩子送到所谓的“好学校”去。但是孩子送进“好学校”之后，学习成绩也没见到提高。而且，有的孩子成绩差，被送进“好学校”，学习成绩垫底了，到毕业也抬不起头来，自信心受到打击，直接影响成绩的提升。所以说，送到“好学校”这个方法是有条件的，条件就是进学校的孩子，必须具有高度的自觉性，能够控制住自己的行为，知道向周围的优秀学生学习，自信自己能够赶上去。如果没有这样一些高水平的非智力因素，送到再好的学校也没用。

3. 只知道问“怎么办”，不知道问“为什么”

许多家长在向他人咨询的时候，不会问。通常只知道问“怎么办”？

比如，我碰到一个家长，他在微信群里就跟我说，司老师，孩子内向怎么办？我一听，这个范围太大了，内向的原因也太多了，我不知道从哪里回答起，于是就问他，你说的内向，是不是孩子不愿意和大人说话？

他说，是的，整天和大人一句话都没有。

我就又问，那他跟他的小伙伴们说不说话？

他说，跟小朋友说，没完没了地说。

我说，这就不能叫内向，他只不过不愿意跟你说就是了。

他说，那他不跟我说怎么办？

我说，那你在你大人身上找原因，你找他喜欢的东西跟他聊。

他说，我不知道他喜欢什么。

我说，你连自己孩子喜欢什么都不知道，孩子怎么愿意跟你说话呢？从改变你自己开始，了解孩子喜欢什么，从孩子喜欢的事情说起，就可以了。

由此可见，这位家长说孩子“内向”，这个结论就是错判，就是说他对孩子存在问题的判断是错的。这样以错判的结论来咨询，就不会得到很好的解答。

那么，家长们应该怎样咨询呢？我觉得，家长们应该这样来咨询求助：

① 提出问题：保证不是错判。

② 研究问题：把问“怎么办”改为问“为什么”，自找原因，并保证原因准确。或者把问“怎么办”改为分析具体情况，在分析中发现原因，并保证原因准确。

③ 解决问题：对症下药，自行解决。

④ 仍旧不能解决时，向他人询问，询问时不问怎么办，而是问自己的解决方案、实施过程错在哪里，询问内容越具体越好。

4. 家长对家教的理论和方法理解不当

比如，有一个家长在一本家教书里，看到在儿童人际关



系敏感期内应该如何做时，有这一段话：

儿童在人际关系的敏感期中要让他们最终发现，真正的朋友是建立在志趣相投、彼此关爱、相互理解和相互倾听的基础上。要达到这个目的，一个是他们本身就有相同的爱好，另外一个就是在他们一起玩时首先要建立规则，经双方同意后才玩，这实际是一个承诺和契约。

这位家长把这段话抄下来，说要培养孩子的人际关系的能力。

当然，家长要帮助孩子建立朋友关系，提高孩子建立朋友关系的能力，确实应该这样做。但是，人际关系不只是朋友关系，在人际关系中，大量的不是朋友关系。所以，对于孩子来讲，在人际关系敏感期内，既要提升孩子建立朋友关系的能力，还要提高孩子建立非朋友关系的能力，不能做朋友的，我们也可以相处。

如果在孩子处于人际关系敏感期阶段，只培养孩子的朋友关系的能力，他长大了就不会处理非朋友关系了。

这就是说，这位家长对家教理论理解的欠缺，会导致家教效果的不好。

把握住当今家长面临的机遇，面对具体困难，采取相应的措施，提高家教的水平和质量！希望这篇文章能为当今家长在教育孩子方面提供一些行之有效的方法。



阅读笔记

1. 家庭教育有两个关键期。第一个是从孩子出生到七岁之前，我们把它叫作早期教育关键期，是人的各种活动技能形成的关键时期。第二个叫早期诱发关键期，那就是8~18岁的孩子，在成年之前，还有一次快速发展的机会。可以通过提高孩子的非智力因素水平，实现孩子快速发展。
2. 孩子不听话，作为家长要学会不露痕迹地和孩子沟通。所谓“不露痕迹”，就是家长在跟孩子沟通时，不要暴露家长的家庭教育意图，综合运用事先铺垫、欲留先纵、预留缺口、认同再议等方法，实现自己教育孩子的目的。
3. 家长的家庭教育要见效果，首先要解决孩子使用该方法的兴趣，其次面对孩子的任何问题，要追根溯源，寻找到产生问题的原因再去解决。

崔跃松：新时代良好家风的培育与传承

专家简介：崔跃松，全国社会科学普及专家。供职于安徽省社会科学院。现任安徽省家庭教育研究会副会长，安徽省委讲师团高端宣讲专家，中国伦理学会理事，全国思想政治工作科学专业委员会委员，中国人民大学《素质教育》特约专家，新安百姓讲堂金牌主讲人。



多年来，潜心研究干部职工思想教育工作。2004年朝核“六方会谈”前专程为钓鱼台国宾馆干部职工做礼仪和综合素质培训；担任2008年北京奥运火炬手和2010年上海世博会形象大使专业指导老师。曾在国务院、中央国家机关有关部委、新华社、中央电视台、光明日报社、国家博物馆等单位和全国300多个城市的机关、部队、企事业单位、大中小学、中国科学院等高校和单位做过2800多场专题讲座。曾两次应英国剑桥大学和牛津大学邀请分别在两所高校发表专题演讲。著有《家庭教育101招》等系列丛书。

今天，我们要传承、培育、引导孩子朝什么方向走？这是一个值得思考的重要话题。

这个时代波涛汹涌，科技、社会、经济都在发生着巨大的变革。人类社会就是一个波涛汹涌的大海，大海中有一艘小船，这个船就是家庭，家庭的小船要想在大海上航行，要想在上面劈风斩浪地前进，就必须要有种让小船稳定的东西。

但是现在的小船不是很稳定。你们知道2018年中国的结婚和离婚的比例是多少？2018年，全国登记结婚的有1010.8万对，同期办理离婚的有380.1万对，离婚、结婚的比例是38%。

现在我们静下心来去研究两个字，家风。



2015年2月17日，习近平总书记在春节团拜会上强调，不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。家风是什么？就是家庭的风气、家庭的文化。这种家风怎么传承？为了便于大家理解，崔老师来告诉你们良好家风传承的密码。

一、良好家风传承与培育的密码：“和”与“安”

好家风的传承要牢记两个字，一个是“和”，一个是“安”。

“和”。我家门上就写了一句话：“进来了，请脱去烦恼；回家了，带快乐回来”。家庭想有一种“和”的氛围，家庭成员就要有“和”的情趣。怎么做？最重要的就是维护好家庭常见的几大关系：夫妻关系，长幼关系，婆媳关系，邻里关系。我想重点说一下夫妻关系和婆媳关系。因为夫妻关系是所有关系的总和，如果把握不住，家庭就不牢固，就像小船一样容易翻船。

夫妻关系最重要的基础是什么？信任。根据我两次问卷调查的结果，我发现大概有47%的妻子有查看自己丈夫手机的习惯，有26%的丈夫也喜欢查看妻子的手机。我建议大家从今以后放弃查手机这样的做法。信任是基础，处理好两个

人关系，最重要的基础是“信”，而如果一个家庭父母、夫妻不和，会直接影响到孩子。

其次，什么关系最难处？我问过不少女士，有位女士跟我讲婆媳关系真不好处，他们是一对“天敌”。我想告诉你，婆媳要真心相处并不难，要注意一些方式方法。

案例1 ➔

有次我在红星剧场讲课后第二天，接到了一位女听众的电话，她说自己跟老公闹了两次离婚，没离成，现在感觉自己在这个家就是多余的。我对着电话就说，我教你一个办法，抓紧时间回家学“毛主席语录”。

这位女士很惊讶，说：“崔老师，我都把隐私告诉给你了，你还跟我开玩笑？”我说：“我没开玩笑，毛主席语录中有三大法宝，你知道吗？第1条不就是建立广泛的统一战线吗？要学会花‘公家’的钱办自己的事。夫妻财产是公共的，花100元，你老公就花掉50元。”说着说着电话就没声音了，手机挂了，她到哪去了？到中心医院去看她弟媳妇，不仅去了，还带了2000块钱（“公家”的钱）。后来小姑子家小孩上幼儿园，她又送了600块钱（“公家”的钱）。一送去，小姑子眼睛放亮，一下就扑过来跟她拥抱到一块，还进行



“自我批评”。你看看，“统一战线”建立起来了。现在她跟老公一吵架，公公婆婆帮她讲话，小姑娘小叔子帮她讲话。被孤立的是谁？她老公。

处理好家庭关系非常重要。大家有时间去看看我们安徽省妇联办的杂志《恋爱婚姻家庭》，里面有非常多的经验，很多的技巧，很多建立“统一战线”的案例，值得大家去思考。

“安”。一定要让家庭变成幸福的港湾，成为你能充电、能感到幸福的地方。

“安”有两层意思，一层就是健康安全，而这里我想重点讲另一层——当今社会受到严峻挑战的“安”。我们怎么能安心？跟大家讲一个老王的故事。老王养鸽子养了很多年，结果去年国庆节那只最心爱的老鸽子倒地不起。怎么办？鸽子死了！老王将鸽子抱在怀里，眼泪都快掉下来了，心想：我一定要隆重地安葬它！怎么安葬呢？土葬不行，小虫子会蚕食它的肢体，那就把它火化吧，火化以后把它的骨灰撒进合肥市天鹅湖、撒进长江、撒进大海，让它一辈子永远与蓝天为伴。

于是老王开始给鸽子进行火化。随着火苗的冉冉窜起，一股奇特的香味扑鼻而来，老王忍不住了，这鸽子咋这么香

呢？老王觉得太可惜了，这么好的鸽子烧了不可惜吗？于是买了两瓶啤酒回来了……

当然，这一定是笑话，是故事，生活中不可能有这样的人，但是难道真的没有吗？小孩在班上看着人家的铅笔好，把它偷偷拿回来了。当领导当干部几年，人家给他送黄金，最后他就变成“烧烤”了，是不是？所以一定要时刻告诫自己，要安全就必须要有安心，能安心才能安全。



讲座现场





二、良好家风传承与培育的密码：“五好”

1. 好目标

第一个“好”是好目标。一个家庭要有方向，一个人要有方向。没有方向，就像大海上的一艘船，只能叫飘泊，有了方向才叫航行。

女儿结婚的时候，我说：“你结婚，其他事我都不参与，但你必须给我留一个讲话的机会。”讲什么？讲“三观”。什么叫“三观”？人生观、世界观、价值观。为什么我要讲“三观”？因为“三观”关系一个新的家庭未来的方向。

2014年5月4号，习近平总书记在北京大学师生座谈时，对大学生提出了殷切的期望：“要扣好人生的第一粒扣子。”这第一粒扣子扣的是什么？就是“三观”。女儿结婚为什么我要讲话？有件事触动了我。

案例 2 ➤

2017年6月26号，一个学生家长带着孩子到我家来填高考志愿。我一打开门，看见这位妈妈在训女儿，女儿在哭，我看到小女孩哭得挺伤心，就说到我家楼上去，我们来选一个学校，我叫你妈妈支持你。到了楼上，小女孩就

两个手捂着肚子站着不动。我说你过来，我们来选个学校。小女孩对着我来说了一句话，“我选好了。”“你选哪个学校？”“新疆石河子大学。”小女孩气壮山河地说，“因为那地方离我妈最近。”

早在2005年的时候，我到这个孩子家参观过，他家有个148平方的房子，装修得很漂亮，空着没住。那他家住到哪去了？到省委大院附近租的房子。这个小孩的妈妈就讲了一句话，“我一定要让我女儿上最好的学校。”在她印象中，省委幼儿园最好，所以她一家带着孩子租了一个40平方米的房子。小学又陪着孩子到一个学校旁边租了6年，初中又租了3年，高中又是如此。有次我们遇见了，我说，你们这么辛苦，要在外“打游击”打了16年。孩子妈妈把拳头一挥，说，“我一切为了女儿！”

天有不测风云。2016年6月21号，孩子爸爸从南京回合肥，开车在肥东境内追尾大货车当场死亡。孩子高二还没结束，你们想想这个家怎么办？孩子怎么成长？这个孩子的妈妈真坚强。在殡仪馆告别的时候，我发现孩子妈妈都昏过去两次了，我去跟她打招呼，她根本就没看，我去拉她的手，7月中旬的手都发冷，嘴里还在念叨：“我一定要让我女儿上重点大学。”



我们思考一下，教育相当于种下去籽粒饱满的种子，收获的到底是什么？真的只需要成绩吗？我想应该不是，家风中一个好方向、好目标更重要。好目标就是让孩子知道怎么做人，至少要懂得感恩，要有责任和担当。

党的十九大报告中有一句话，“青年兴则国家兴，青年强则国家强，青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望”。所以我们各位家长，要告诉孩子，除了学习，更重要的是一定要记住三个词，“感恩、责任、担当”。

2. 好心态

第二个“好”是好心态。家长要有好心态，你在外面对单位同事吵架了，遇到不愉快的事了，回到家要跟往常一样带着微笑，也和往常一样，跟家里人心平气和地交流。不要把情绪带到家里，不要把脾气暴躁认为是自己的个性。

可能有的家长有这种心态，认为我们住在城郊结合部，我们孩子上的不是市区最好的学校，所以孩子成绩不如别人家的孩子也很正常。我今天也借此机会说，没有所谓的名校，但每个学校都有名师。

我们每一个家长都要有信心，尤其在孩子面前一定要有良好的心态。2019年8月我到俄罗斯，看到一个人的雕像，

是普希金。1825年，这个作家写了一首诗——《假如生活欺骗了你》，这首诗，我抄下来贴在床头柜上：“假如生活欺骗了你，不要悲伤，不要心急！忧郁的日子里须要镇静：相信吧，快乐的日子将会来临！”

家长在家庭成员中一定要有一个理念，大树倒了，家长不倒，电线杆倒了，爸爸就是电线杆。家长在孩子面前一定不要愁眉苦脸，不要叫苦不迭，不要传递负能量。每一位家长都要积极去给家庭灌输一种好的心态：人人都在变老，但不要把皱纹长到心坎上。

3. 好榜样

第三个“好”是好榜样。一个好的家长是孩子的标杆，是孩子的镜子。一个孩子最贵的房子就是妈妈的肚皮，最豪华的宝马车就是他爸爸的肩膀。一个孩子最好的学校就是他的家庭，所以家长要做好榜样，榜样在哪里？我举个例子。

案例 3 ➔

有一天我感冒很严重，头痛，颈椎病又犯了，那天上午不准备去上班。单位突然打电话给我，叫我火速赶到办公室，我只能强忍着起来，洗把脸，开车就往单位去。



由于我匆忙出发，被子没叠，但是当我得知那天上午女儿要回来，我就赶紧处理一下工作，然后急匆匆赶回家。做什么？把被子叠一下，要不然就会给孩子呈现出爸爸居然可以不叠被子的状态。

大家明白了吗？家长是孩子第一任老师，也是孩子终身的老师。做好榜样非常重要。每一个人要深刻地记住给孩子做什么样的榜样。只是叠被子吗？

你在家里撒过谎吗？大家可能会觉得，怎么可能对孩子撒谎。我就遇到过。有次有几个朋友在玩牌，有个孩子打电话来了问：“爸爸你在做什么？”回答：“我在开会。”明明在玩牌，他却说在开会。

榜样的力量是无穷的，每一个家长能不能做一个好榜样，值得大家去思索。

其次，给孩子讲过的话要兑现，给孩子承诺的事也一定要抓好落实，你在家里的一言一行都要重视。现场的朋友，请你们配合我做一个小游戏，请大家伸出你的右手，听我的口令，手心朝下，抬起手高举过头，好，现在请摸你的上颚。现在让我来看看大家做对了没。我明明喊的不是上颚吗？你为什么要摸下巴呢？因为刚刚我在示范，用手摸了下巴。这就说明一句话，身教重于言教。



4. 好习惯

第四个“好”是好习惯。孩子要养成好习惯，家长也要知道什么叫好习惯。

我白天在外讲课，手机就关掉了，到晚上了就要像“皇上”一样地处理一些“奏折”，我衣服也没脱就坐到了床上，自然而然地掏出了手机。天冷的时候硬坐着还不舒服，慢慢



就变成半躺着了。三天以后这就变成一种习惯了。每一个人养成好习惯需要三天，改掉坏习惯也要三天。

所以家长要培养孩子的好习惯，这个习惯怎么养成？需要培养孩子什么习惯？

第一个是生活的习惯。跟孩子们交流一下，晚上定好闹钟，早上不再叫孩子了，要他做到自觉起床。不光是起床，也要让孩子形成做家务的习惯。孩子不做家务很可怕，将来幸福生活可能就毁于不做家务。

我家孩子30岁了，那天她当我面接了一个电话，是她的同学，同学讲，“你跟你爸妈住一个小区，就可以去蹭饭了。”你猜我女儿怎么回答的？——“你不是不知道，我们家只要我在家，饭就是我做。”你们能不能做到？所以当家长的不要心疼孩子，你培养他，他就会有责任。

第二个是学习的习惯。孩子现在很小，需要他养成良好的学习习惯，不要给孩子过度辅导，不要代办孩子的作业。家长不是孩子的警察，不要天天看着他做作业，你越看他越不想做。养成孩子自觉学习的习惯就是需要家长适当放手，又恰当管理。习惯成就优秀！

5. 好方法

最后一个“好”是好方法，有了好习惯之后要寻找好方法。

案例 4 ➔

有个家长喜欢用手指着孩子，说：“谁让你看电视的。”我就对他说，“不要用食指指孩子，你应该用大拇指。”他说：“原来我们在老房子住，电视机都锁到卧室里，小孩经常到卧室去看，他看的频道跟我不一样，所以我们回家看到频道在他喜欢看的那个位置，我们就把他揍一顿。后来他也想到一招，看完想看的频道又调回去。我就把电视机遥控器用铅笔画个印，他看完电视没放到框子里我们就揍他一顿，两次后就又不灵了，小孩看我们放在哪里，看完又给放回去了。后来我们又想了一招，每次我们出去，我爱人拔一根头发从门把手连到墙上，儿子一开门进来了，头发就断掉了，回来又揍他一顿。后来我发现孩子把他妈妈的头发收了几十根放书本里夹着。”我说：“你怎么能教育好孩子？你家孩子简直就是跟你在玩猫捉老鼠，警察捉小偷的游戏，是不是？你跟我学，我们都是对孩子这么做的。孩子们有逆反心理，我就利用他的逆反心理，我到家了以后看他在做作业就说，谁要你做作业，上课到现在还在那做作业，出去玩！他出去5分钟又回来了，说作业没做完，就回家来做作业了。我不想他做作业吗？这是方法。



据我调查，中国的家长相当多的都习惯用食指，对吧？为什么不能用？今天晚上你们回家就知道，到家了老公在家把饭烧好了，你一进门老公把饭菜端上来，你竖起大拇指，说你饭烧的这么香啊。老公会说什么？这算什么，明天我来给你做个拿手菜，对吧？所以这两个手指是不一样的，大人是这样的，小孩也都是这样，所以要注意教育的方法。

三、良好家风传承与培育的密码：0家暴

最后一个密码是0家暴。

有很多家长，包括有的媒体现在还在宣扬棍棒教育，我不赞成。我家孩子长到30岁，我就打过一次。那次是送她上幼儿园，我刚好单位有急事，她抱着我不让走。我打了一巴掌，这么多年没打过。所以我觉得大家要明白不能家暴，用暴力解决问题，问题迟早会出现。

各位家长，我们来回顾下优良家风传承与培育的密码：2个字：“和”与“安”。5个好：好目标、好心态、好榜样、好习惯、好方法。最后一个，0家暴。

请大家把三个数字联合起来，就是250，如果在家庭教育中未能找到好的办法，那就是二百五，我建议大家把5调到前面变成520（我爱你）。谢谢！



阅读笔记

1. 巨大的社会变革下，良好的家风传承与培育需要牢牢把握住两个方面：家庭的“和”与“安”。
2. 良好的家风传承和培育需要家长做到：有一个好心态，积极乐观不抱怨；树立一个好榜样，跟孩子定好一个不只局限于学习的好目标；培养孩子各方面的好习惯；同时在教育引导孩子的时候掌握并运用好方法。
3. 良好的家风传承与培育要杜绝家暴行为，和家人、孩子要形成良好融洽的家庭氛围。

李群：好习惯成就幸福人生

专家简介：李群，心理学教授，合肥师范学院教师教育学院院长，安徽心理咨询学会会长，安徽教育学会心理学专业委员会理事长，安徽省家庭教育研究会副会长。在《课程·教材·教法》《学前教育研究》《自然辩证法研究》《中国德育》《合肥师范学院学报》《安徽工业大学学报》等刊物发表论文20多篇；参编教材4部；主编高中生心理保健手册《青春扬帆，心灵导航》，参与主编《大学生活健康心理学》。主要从事教育心理学、教师教育、学校心理健康教育等学科的教学和研究。参与国家级科研项目1项，主持安徽省教育厅科研项目1项。自1998年以来，一直专注于中小学生以及大学生的心理健康教育，并由此进行对教师和家长的科学的教育理念的宣传和普及。



教育在于成就幸福人生。在这个过程中，老师、家长帮助孩子养成好习惯显得尤为重要。世界著名心理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”

当一个人养成了好习惯，其行为就会具有自觉性，并内化成一种根深蒂固的高尚品格，这种品格会贯穿于人的一生。有了这种品格，无论是学习、做人、做事，都会取得令人满意的成就。



习惯是积久养成的生活方式

平时大家站立时，是不是都喜欢将手插到口袋里？即使衣服没有口袋，我们的手也不由自主地做出插口袋的动作。这个动作叫什么？习惯性动作。那么，什么叫习惯呢？习惯就是稳定的自动化的行为，它是刺激与反应之间的稳固连接，是积久养成的生活方式。



李群教授给家长授课现场

以垃圾分类的习惯为例。2017年，我和我女儿到日本自由行。日本人早就养成了垃圾分类的习惯，所以我们到了那里就会不由自主地遵循各种规则。像零食包装袋等垃圾，我们压根就不敢乱扔，生怕扔错了垃圾桶会被罚款，于是就仔细研究垃圾分类的要求。

现在我国正在进行垃圾分类的普及工作，我们在自觉遵守的同时，可以有意识地引导孩子养成垃圾分类的习惯，习惯养成从小做起。

良好习惯缔造幸福人生

那么，习惯为什么那么重要？因为习惯决定人生的成败，良好的习惯缔造幸福人生。

好习惯成就了一代航天英雄

苏联宇航员加加林，是世界上第一位进入太空的宇航员。当时，一起训练的还有20多名候选宇航员，为什么加加林会脱颖而出，成为最终人选呢？因为他有个好习惯。每个宇航员都训练得很好，而在进入飞船时，专家们在一旁观察，发现只有加加林把皮鞋脱掉了，只穿袜子进去。通过这个动作，专家们发现加加林是一个严谨、自律的人，于是就选择了他，也成就了一代航天英雄。



🔗 链接

尤里·阿列克谢耶维奇·加加林

尤里·阿列克谢耶维奇·加加林 (Yuri Alekseyevich Gagarin, 1934年3月9日—1968年3月27日)，苏联航天员，是第一个进入太空的地球人，也是第一个从太空中看到地球全貌的人。



尤里·阿列克谢耶维奇·加加林

习惯的威力

日本商业实业家稻盛和夫，在参加央视财经频道节目时说了一个生成功的方程式，成功=人格理念×热情×能力。他还给每一个因素都附上了分值，“能力”和“热情”是由0分到100分，而“人格理念”是从-100分到+100分。大家看到这三个因素，认为哪个最重要？显然是人格理念。为什么？因为它有负数。因为三要素之间是相乘，“能力”强，“热情”高，但是“人格理念”是负数，即使是一个小小的负数也会变成很大的负数。稻盛和夫给中国企业家两个字的忠告——至诚。我们的家长和孩子都可以记住“至诚”，它是一个正确的人格理念。

所以我们说好习惯一生受益，坏习惯一生受累。帮助孩子从小养成良好的习惯，其实就是为孩子的人生大厦做好奠基。曾经有记者问一位获得诺贝尔奖的科学家：“教授，请问您在哪个大学受的教育对您从事科学研究、获得诺贝尔奖帮助最大？”科学家想了想说：“幼儿园。我在幼儿园时就学会了要将用过的东西放回原处，好东西要和大家分享；我还在幼儿园学会了如何观察大自然，这对我从事科学研究帮助特别大。”

幼儿园时他就养成了这些好习惯，而好习惯成就了他的成功，这就是习惯的威力。习惯的威力可以成就你，也可以毁掉你。

孩子需要培养哪些好习惯

联合国教科文组织指出：21世纪教育的使命是引导学生学会做人、学会做事、学会共处、学会学习。中国青少年研究中心研究员孙云晓，提炼总结了10个好习惯：

第一，说了就要做，它会内化为诚实守信的人格。（诚实守信）

第二，耐心听别人讲话，学会尊重别人。（尊重别人）

第三，按规则办事。（规范行为）

第四，记住你的责任。每个人都有自己的角色，你的角色赋予了你的责任。（不忘责任）



第五，节约每一分钱，也就是在节约资源。（学会节俭）

第六，坚持锻炼身体，养成健身的习惯。（健康第一）

第七，用过的东西放回原处，物归原主，生活和学习，
都要做到有条有理。（物归原处）

第八，感谢别人的帮助，要有感恩之心。（勇于表达）

第九，做事要有计划。当儿童逐步习惯了行动之前做计
划，孩子也就悄悄地成熟起来。（成功必备）

第十，干干净净迎接每一天，养成讲卫生的习惯。（喜欢
洁净）

我想就一些习惯展开来谈一谈，为什么好习惯那么重要。

诚实是孩子受用一生的品质

如果大人诚实的话，孩子对你会特别信任。就好比你将
一个1岁孩子抛向天空，他会笑，为什么？因为他信任你，
知道你会接住他的。所以大人说话就要算话，要养成诚实的
习惯。

我们来看一个小例子，有一个聪明的女孩，12年前高中
刚毕业就去了法国，开始半工半读的留学生活。她发现当地
公交系统的售票处是自助的，车站几乎都是开放的，不设检
票口也没有检票员，连随机性的抽查都很少。她凭着自己的
聪明劲儿，精确地估算了一个概率，逃票而被查到的概率大

约为万分之三。她为自己的发现而沾沾自喜，从此便经常逃票上车，她甚至还找了一个自我安慰的理由：我还是穷学生，能省一点就省一点！

4年过去了，名牌大学的金字招牌和优秀的学业成绩让她充满信心，她开始频频进入巴黎的一些大公司应聘。这些公司的接待人员都是刚开始很热情，数日后却婉言相拒。

一次次的失败让她愤怒，她冲进一家公司，要求人力资源部经理给她一个合理解释，回答让她始料不及。经理说：“女士，我们对你的教育背景和学术水平很感兴趣，从工作能力上来看你就是我们需要的人。可是为什么我们不能录用你？因为我们查了你的信用记录，发现你有3次乘公交车逃票被处罚的记录。”女孩说：“我不否认这些，但为了这点小事，你们就放弃一个人才吗？”

“小事？这并不是小事。此事证明了两点，一、你不尊重规则，你善于发现规则中的漏洞并恶意使用；二、你不值得信任。可以说，在这个国家甚至整个欧盟，可能都不会有公司雇佣你。”直到此时，女孩才如梦方醒，懊悔不已。道德常常能弥补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的空白。

友善是优秀道德传统的继承和发展

再讲一个故事。有一名技术员，每天下班后都会对保安



礼貌地打个招呼。有一天，保安一直没见技术员出来，心想：“难道他已经走了吗？不应该啊，他每天都会和我打招呼的。”保安怕技术员出了什么意外，就去工厂里找他。果然，技术员去冰库里取东西，外面的人不知道里面有人，下班时把冰库的门给锁上了。技术员被冻得奄奄一息时，保安救了他。技术员对人友善的这个好习惯，在关键时刻救了他的命。

友善还会助人成功。美国钢铁大王卡耐基的得力助手菲利，原来是一个商场的营业员。有一天大雨，一位老妇人到商场躲雨。一些营业员瞧不起老妇人，心想，你把我们商场的地毯都弄湿了。只有菲利走过去，问：“夫人，您有什么需要我帮助的吗？”老妇人笑了笑：“不用了，我是来躲雨的，等雨停了我就走，你忙你的。”这时，菲利端来一把椅子，请老妇人坐下，还端了一杯热水给她喝。

这位老妇人是谁呢？是卡耐基的母亲。回到家后她对儿子说：“我给你物色了一个人才，这个小伙子特别有爱心，愿意帮助别人。”于是，卡耐基就给了那家商场一个大订单，而且指定让菲利来做这个订单。果然，菲利把这个订单做得特别好。后来，卡耐基就把菲利招到自己公司，让他从最底层的推销员做起。后来，菲利成了卡耐基的左膀右臂。

🔗 链接

善良的人往往更加健康、长寿

科学家在神经化学领域的研究中发现了这样一种现象：当人心怀善念、积极思考时，人体内会分泌出令细胞健康的神经传导物质，免疫细胞也变得活跃，人就不容易生病，正念常存，人的免疫系统就强健；而当心存恶意、负面思考时，走的是相反的神经系统，即负向系统被激发启动，而正向系统被抑制住，身体机能的良性循环会被破坏。

说到友善，我还要说合作的重要性。在我看来，合作是现代人才的首要素质，而且合作有助于学生学业水平的提升。为什么这么说？我们的教育是带有竞争性质的，我们的家长和孩子，不要因为有竞争就不合作了。其实，善于和他人合作的孩子，学习会更好。比如，一个成绩好的孩子，愿意帮同学讲解题目，那么听的人受益了，讲的人其实更受益。同理，家长为人友善，也能成为孩子的榜样。

守规则的习惯会让孩子更安全，更受人欢迎

我和女儿去日本旅行时，女儿注意到在日本的每座城市，上手扶电梯时行人站在哪个位置，规则都不太一样，有



的是站在右边把左边空出来，有的是站在左边把右边空出来，目的都是给匆匆赶路的人让道。女儿特别有规则意识，在不同的城市，她都会提醒我上手扶电梯要靠哪边站。因为守规则，我们在日本旅游期间就没有任何不适应，身心都很愉快。

2016年发生了两起跟老虎有关的社会事件。一名男子为了逃票翻动物园的围墙，结果被老虎咬死；还有一名女子在野生动物园无视警示牌，下车了，老虎扑了上来，女子的妈妈为救女儿也下车了，结果造成一死一伤。这些悲剧都是由当事人不守规则引起的。

2018年1月，一名女教师拦高铁等老公，执法人员和乘客都在提醒她：这是违法的！可是女子还是振振有词：“我老公就在检票口了，你让检票口的人放他进来，我们上车不就好了！”因为扰乱了铁路车站、列车正常秩序，违反了《铁路安全管理条例》，该女子受到处罚，还被停职。不守规则，会让你成为不受欢迎的人。

阅读可以丰富一个人的有限人生

一个孩子如果爱上了阅读，就有了成长中永远的精神伴侣。

上海交通大学夏中义教授曾说过，一个年满18岁的大学

生，从生理上和法律上讲都已经是成人了，但如果面对多元化的选择，到毕业时还没有形成自己独立的判断能力和抉择承担力，就不能算精神上成人了。

我自己在大学里当老师，就发现有的大学生可以说很幼稚，也可以说不成熟。北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文老师提出一个“空心病”的概念，他发现北大有30%的学生有“空心病”，缺乏价值观，不知道自己要什么，不知道自己为什么而活。

其实，能考上北大的孩子成绩肯定很好，但有些孩子缺乏真正的阅读。英国哲学家培根说：“读史使人明智，读诗使人灵透，数学使人精细，物理使人深沉，伦理使人庄重，逻辑修辞使人善辩。”读书要读得杂一些，读得广博一些，它们都是你的精神食粮。就像我们吃饭，不能吃得太精细了，要吃点杂粮、粗粮一样。科学研究发现，人的智力与大脑沟回皱褶多少有关。爱看电视的大脑跟爱看书的大脑，结构是不一样的。爱看电视的大脑，沟回特别平，没有多少皱褶；而爱看书的大脑，沟回明显，皱褶多，大脑就更聪明。

为什么呢？因为一个孩子长时间坐在电视机前是不需要怎么思考和想象的，声音、图像、节奏都是设定好的，转瞬即逝，孩子只是一个被动的接受者。所以看电视会影响孩子的智力发育，同时影响孩子的专注力和抗干扰能力。



国学大师钱穆谈读书

钱穆（1895年—1990年），江苏无锡人，字宾四，历史学家、思想史家、文化史家。关于如何读书，他曾说：“要多读书、多求解，当以古书原文为底子、为主，免受他人成见的约束。书要看第一流的，一遍一遍读。与其十本书读一遍，不如一本书读十遍。不要怕大部头的书，养成读大部头书的习惯，则普通书就不怕了。读书时要庄重，静心凝神；能静心凝神，任何喧闹的场合都可读书，否则，走马观花，等于白读。选书最好选已经有两三百年以上历史的书，这种书经两三百年犹未被淘汰，必有价值。新书则不然，新书有否价值，犹待考验也。”

劳动对孩子的成长很有意义

让孩子做家务，有助于培养孩子的责任心，也有助于培养孩子对抽象知识的理解。学习是一个从感性上升为理性的逐渐抽象的过程，它要有感性知识作为积累和铺垫。

我来举个例子，有一道数学题，有A. 一瓶奶、B. 一个

鸡蛋、C. 一个西瓜三个选项，让孩子选择哪样东西更接近50克。50克是个什么概念？很多孩子从来没有跟爸爸妈妈去买过菜，对重量没有感性认识，于是只能瞎猜了。

美国哈佛大学历时40年研究后得出结论，那些童年时参加过劳动，甚至是简单家务劳动的人，比那些小时候从不做事的人生活得快乐。研究表明，孩子童年时的活动与成年后的情况有着惊人的关系。那些童年劳动得分最高的人，成年后交友广泛的可能性高出10倍，获得高薪的可能性大4倍。那些童年很少劳动或不劳动的人，犯罪的可能性较高，精神不健康的可能性大。可见，父母替孩子做一切事情，实际上不利于孩子的健康成长。

让孩子拥有良好的运动习惯，爱上运动

我见过一位家长，每天在朋友圈打卡晒他儿子跳绳。他的儿子从小学一年级不会跳绳学起，一年后，跳绳速度已经快到跳一下绕两圈绳的地步。这位爸爸每天晒儿子跳绳说明了什么？说明他每天都陪着儿子跳绳，或者是他自己也在晨练。

培养孩子运动的习惯，离不开家庭教育。没有父母参与的体育教育，是不完整的体育教育。



好习惯养成四步走

怎么才能养成好习惯呢？第一是明事理，第二是树榜样，第三是贵坚持，第四是谈奖惩。

1. 明事理就需要我们知道哪些是对的，哪些是错的，哪些是要我们培养的，哪些是需要克服和矫正的。
2. 树榜样就要求家长重视身教，要以身作则。
3. 好习惯养成贵在坚持。心理学上有一个研究，养成一个习惯需要坚持三周时间，我个人觉得最好再坚持长一点，一个月或两个月，更有利于好习惯养成。
4. 谈奖惩是一个高难度的措施。奖励孩子要避免引起孩子的攀比欲，赞美孩子要说明具体原因，奖励要及时，家长要言出必行。惩罚不等于体罚，体罚是下策，尤其在孩子青春期以后，家长要尽量避免打骂孩子，可以和孩子事先商量好惩罚的方式。

家长批评孩子可以遵循以下五个步骤：第一个步骤是陈述事实。家长要把孩子做错了什么，按照事实说出来。第二个步骤是确认可罚性。按照商量过的情况，孩子一旦犯错就要接受惩罚。第三个步骤是表达感受。家长可以谈自己对这件事情的看法，比如妈妈不高兴，内心也是蛮难受的。第四

个步骤是保持孩子的自我价值。家长可以表达，虽然我惩罚了你，但是你还是有其他优点的，比如你乐于助人等。第五个步骤是对孩子提出期望，希望孩子能及时改掉错误。

按照这五个步骤去批评孩子，就是一个理性批评的过程。所以，当家长要责骂孩子的时候，不妨多一点倾听，多一点耐心，多一点信任。

习惯是一个人的精神长相。孩子你可以不漂亮，但不可以没有教养；你可以成绩一般但不可以不爱读书；你可以有一点缺憾，但不可以失去自信；你可以有个性，但不可以没有朋友；你可以失败或遭受打击，但不可以一蹶不振……

愿每一个孩子，因为有温馨的家庭而成长为快乐自信的孩子；愿每一个家庭，因为孩子的健康快乐成长而成为幸福的家庭。



阅读笔记

1. 好习惯一生受益，坏习惯一生受累。帮助孩子从小养成良好的习惯，其实就是为孩子的人生大厦做好奠基。
2. 习惯的威力可以成就你，也可以毁掉你。
3. 我们的教育是带有竞争性质的，我们的家长和孩子，不要因为有竞争就不合作了。其实，善于和他人合作的孩子，学习会更好。



4. 读书要读得杂一些，读得广博一些，它们都是你的精神食粮。就像我们吃饭，不能吃得太精细了，要吃点杂粮、粗粮。

5. 惩罚不等于体罚，体罚是下策，尤其在孩子青春期以后，家长要尽量避免打骂孩子，可以和孩子事先商量好惩罚的方式。

王世民：让爱与青春同行

专家简介：王世民，安徽警官职业学院副教授，国家二级心理咨询师。安徽省唯一一位中国家庭教育专家组成员，全国家庭教育百名公益人物。安徽省司法部全国司法行政人员培训师资，全国大学生心理健康教育工作优秀工作者。安徽省教育厅高校心理健康教育专家库成员，安徽省家庭教育研究会副会长，合肥市心理咨询专家委员会委员，合肥市教育系统“5.25”心灵导航团指导专家。主持各级各类课题多项，是《安徽省家庭教育指导大纲》和《大学生心理健康与拓展训练》主要编委，《和谐家庭教育》和《守望麦田——留守儿童家庭教育》等作品入选省民生工程——安徽省农家书屋，成果惠及9000多个留守儿童之家。多年来致力于心理健康及心理咨询的普及与推广工作。



“让爱与青春同行”，这个话题其实是我多年的心理咨询的实践以及心理健康的教育活动当中一项惊讶的发现，很多孩子之所以在后期的成长过程当中，会出现各种问题，是因为他的青春期没有很好地度过。如果从一个人的一生的发展角度来看待他的重要阶段，青春期的成长可能是非常重要的。

拿什么陪伴你，我的孩子

都说了孩子的青春期特别重要，孩子在成长的过程当中，需要我们家长的陪伴，可是陪伴的过程中却出现了问

题，到底我们该怎么陪伴？

问问自己这三个问题

人在吗？孩子双休在家的时候，并不是所有的家长都陪在孩子的身边，很多家长或忙于工作或忙于其他的事情，总觉得孩子已经长大，而自己也觉得天天看到他怪烦的，并不陪伴在孩子身边。如果人不在，那么陪伴在孩子身边的并不是父母，就无法说陪伴的问题了。

心在吗？那陪在孩子身边的父母，他的心在吗？可能我人在家陪着孩子，我为孩子放弃了工作，我为孩子放弃了今天跟朋友聚会的机会，可是我的心里面还在想着别的事情，于是我对孩子就有特别的要求，我付出了这么多就为了陪你，结果孩子一觉睡到11点半，根本没有满足父母的心理期待。所以我们说这样即使人在，心理上陪伴没在，也不能算陪伴。

爱在吗？也有的家长表示，我就是这样陪着的，我不仅人在家陪着，我的心思全部在孩子身上，但总觉得跟孩子的关系还是不太融洽，那么我们就要问，你的爱在吗？我们在陪的时候经常会责备孩子：为什么人家的分数比你高这么多？你到底在干什么？等等。这样的陪伴也不能算是有效的陪伴。



考虑孩子的内在需求

我们在跟孩子沟通这些话题的时候，要考虑孩子的内在心理需求。一个六年级的孩子和我说：“王老师，我真的很喜欢学习，我好想成为一个更好的学生。但是相比之下，我更喜欢玩。在家里，我要是跟我妈妈说我作业完成了，我妈妈就会说去把习题再做一遍，然后我习题很快又做完了，我妈妈说你还得把我给你买的训练题再做一遍，所以我就慢慢觉得即使我作业做得快、做得好，也并不能为自己争取玩的时间，久而久之我就养成了拖沓的习惯。”

当然把所有问题的责任都扔给父母是错的，他自己说了没有自控力，更想玩。其实人生有很多时候都是有两个特别喜欢的东西，我们心理学上把这个称为趋避式冲突。

链 接

趋避式冲突

趋避式冲突是指个体的目标既可以满足需要，但又对自己构成威胁，使得个体想接近这个目标的同时又想躲避它。

关键是我们现在太多的人有选择障碍，因为懒得选。于是就导致了孩子不愿意作出决定，由父母帮做决定，最后这

个决定不是孩子喜欢的。所以当你对别人有要求的时候，请你一定要学会表达自己的观点，其实是帮助我们的同学和家长之间建立相互了解和沟通的平台。日常生活是需要相互沟通的，你如何去跟别人相处，这都需要各位家长们建立行为沟通的模式。

了解孩子，与孩子长期合作

按照心理学上的解释，国际上有一个精神分析动力学的观点，认为人的意识其实我们是能够看得见摸得着的，包括大家日常沟通，是属于“海平面”以上的部分。可是我每说一句话，我说话时的心理活动，远远比“海平面”上面看到的要丰富得多。所以我们在跟父母、跟孩子沟通的过程中，就要学会了解人意识工作的一个过程。我们在关注我们看到的东西的同时，也要关注没有看到的部分。我们怎么有能力看到呢？这就依赖于对孩子长期的了解与合作。如果你想更好地了解一个人的无意识的部分，你就得长期跟他相处在一起，你得知道他可能存在的习惯、行为、气质类型等。

但其实在我们的人际交往的过程当中，一个人是有很多面的，著名的“周哈里窗”模式把我们每个人分成四个部分，各位看到的第一部分是公开的我，后面还有一个叫背脊



的我，别人对我的直播课有不同的反映和意见，我尚且还不清楚。还有一个隐私的我，就是关于我的个人成长经历，很多属于内在隐私的，我不想跟大家公开的部分。那么其实还有一块叫潜在的我，就是我也不知道自己到底能够发展到什么样的状态。年纪越小，潜在的我的部分就越大，未来的发展空间越大。所以“周哈里窗”让我们知道，了解自己就很不容易，那么我们想花尽心思了解另外一个人容易吗？也是不容易的，所以需要用心。

链 接

周哈里窗

心理学家鲁夫特与英格汉提出“周哈里窗（Johari Window）”模式，“窗”是指一个人的心就像一扇窗，周哈里窗展示了关于自我认知、行为举止和他人对自己的认知之间在有意识或无意识的前提下形成的差异，由此分割为四个范畴，一是面对公众的自我塑造范畴，二是被公众获知但自我无意识范畴，三是自我有意识在公众面前保留的范畴，四是公众及自我两者无意识范畴，也称为潜意识。普通的窗户分成四个部分，人的心理也是如此。因此把人的内在分成四个部分：公众我、背脊我、隐私我、潜在我。

周哈里窗	自己知道	自己不知道
别人知道	自有活动领域(公众我)	盲点领域(背脊我)
别人不知道	逃避或隐藏领域(隐私我)	处女领域(潜在我)

我的孩子怎么变了？

父母有很多的困惑，我的孩子上了初高中后，他们怎么变了？说明青春期就是这样一种特点，其实他们的变化从初中甚至小学高年级就开始了。

生理上的变化：第二性征已经出现

小学高年级是一个怎样的年级呢？女孩在10岁左右会有第一次例假，男孩在11岁左右会有第一次遗精现象。第一次的例假和第一次的遗精现象意味着可能从五年级或者六年级的时候，高年级孩子的身体就已经具备做爸爸和做妈妈的条件，但他们能做一个爸爸和妈妈吗？不能。我们从十岁开始有例假，我们的身体要想完全成熟，从身心一体的角度完全具备做妈妈的身体条件、心理条件，需要6~8年的时间，慢慢完成生殖系统的完善。

作为一个未来的女性，最重要的任务是帮助自己成为一



个成熟的女性、完善的女性，她必须要做好例假期的安全维护工作。同样，男生在11岁左右会有第一次的遗精现象发生，这也一定意味着男生此时的性激素也开始分泌了。雄性激素的分泌让男生更喜欢对抗，更喜欢竞争，他的男性气质更加强烈。那么作为父母，此时我们有一个重要的任务，如果孩子到了青春期发育的阶段，可能我们就要不断提醒自己这个孩子真的长大了。

一个长大的孩子，不光是身体上发生变化，更重要的是他心理也发生了变化了。也就是说他一定有自己的观点和想法。所以在这个阶段里，青春期的孩子心理上也是有一些对抗的，要想完整地阐述青春期的现象，就得跟大家举一些例子。



李天一事件

2013年2月19日，北京市海淀分局接到一女事主报警称，2月17日晚，其在海淀区一酒吧内与李天一等人喝酒后，被带至一宾馆内轮奸。2013年3月7日，李天一等人因涉嫌轮奸被依法批捕。7月8日，北京市海淀区人民检察院依法对李天一等人涉嫌强奸一案向海淀区人民法院提起公诉。

李天一事件是我们经常会说的典型个案，李双江60多岁的人第一次有了儿子，视若珍宝。这个孩子14岁的时候，买了一个仿真的冲锋枪，然后无照驾驶，被公安机关就逮捕了，当时孩子就被送到了工读学校。

但是去了工读学校后，他不能融入集体中，于是就有了他17岁参与的一起轮奸事件。我们知道17岁的李天一没有发育成熟，最起码是心理上没有发育成熟。17岁的孩子被关了六个月之后，第一次在法庭上看到他的妈妈，他说的是：“妈妈，你带什么好吃的了吗？”说明这个孩子他不是天生恶毒的，还是有着一些善良的本分。那么这个责任在哪？当然在于他的爸爸妈妈。所以，各位父母要监督孩子负起责任。

心理上的变化：心理断乳期

成长是伴随着责任的。所谓心理断乳期，从表现态度来看，他期待得到别人的认可，但他又不能像成人那样完全承担责任的冲突和矛盾。他有时候肯定自己，有时候又否定自己。

在学习生活情绪以及性意识困惑的多重压力下，13~17岁的女孩、14~18岁男孩的情绪最容易受到外界的影响，所以要允许他们有内在冲突的过程。假如你的孩子早晨出去是高高兴兴的，晚上回家耷拉着脸，作为父母要问他到底发生了什么，如果我们多问问，家长和孩子之间就有话题了。所



以要想做一个跟青春期孩子沟通的父母，你得明白孩子此刻在想什么。很多家长说你这不是为难我们吗？我们又不是学心理学的，我怎么会知道他心里想什么？如果各位家长觉得很难，请你自己回想你自己上初中的时候，一定有一个阶段，你也是叛逆的、挣扎的。只要你想想自己的青春期，就可以理解孩子的青春期。其实他无论怎么无厘头，无论怎么叛逆，他一直想要表达的一个观点是我要长大，我能决定自己的事情。

青春期孩子的问题

逆反。青春期的孩子常常有三个方面的问题，第一个问题是逆反。有很多孩子跟我提到这个话题，“其实我知道我妈讲的都对，但我就是不想听”。有时候孩子却愿意听我的话，因为同样的话在面对妈妈的时候，他们更愿意选择逆反。选择逆反是想让妈妈看到他们有不同的观点和想法。

双向。第二个问题是双向。青春期的孩子藐视权威，盲目崇拜，两个倾向同时存在，我们现在太多青春期的孩子有疯狂追星现象，同时他们的情绪也有双向性，一会风一会雨。

追求神秘主义。第三个问题是追求神秘主义。可能自从孩子初中高年级开始，他们想什么、正在做什么，很多家长就已经不知道了。好多同学开始写日记，并且买的日记本都上锁了。因为他有隐私，他觉得自己的隐私是需要保护的。

我们希望帮助大家达成一个沟通的平台，让父母和孩子的力气往一个方面走，如果家庭教育不讲学习，一定不是好的家庭教育。一定要有学习的目标存在，假如孩子处于学龄期，心里是明白这个目标的，只不过如果家长总是用这个目标来掩盖住他们其他的需求，就会使孩子产生逆反心理。

我的孩子是什么样的？

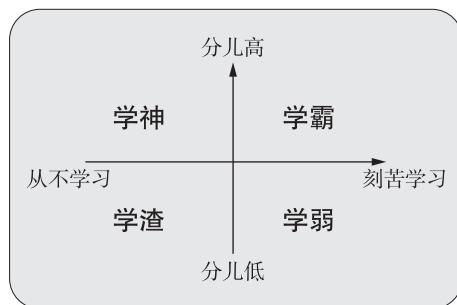
了解孩子的压力

学习上的压力。你要想跟孩子进行连接，你肯定要了解你的孩子，孩子的学习压力是非常大的。他所在的学校第一名和最后一名相差有一两百分，甚至有的时候超过300分，这么大的压力下，孩子怎么用三年的时间，甚至两年的时间进步，把中间的距离缩得越来越小？这不是家长的一句话“你拼命学”就能学上去的，所以从中我们要了解孩子学习上的压力。

生活上的压力。孩子第一次单独和别人居住，一个小房间有四个人、六个人、八个人，洗澡上厕所都这么多人，我们不得不承受同学晚上睡觉磨牙、讲梦话、打嗝放屁。大家第一次在自己的状态也不太稳定的情况下和别人相处，一定会产生些摩擦，这很正常，但是要学会去处理它。



情绪上的压力。孩子到学校交到闺蜜，交到兄弟了吗？假如没有，说明我们要找到一个知心朋友的机会是少的。所以这个时候孩子有很多的想法，但是他又觉得你们不懂我。



我们经常提到学霸跟学渣，学霸为什么会成为学霸，他每一次考试他都能名列前茅，每一次考试，他就能得到奖赏和鼓励，所以他越学越有劲。学渣由于自己总是做自己觉得不擅长的事情，他对学习就没有兴趣了，所以就一步步成了学渣。

但其实学渣只是错过了分数而已，别的什么都没错过。假如你把精力抽取过来，每一项抽取 10% 的精力，其实你慢慢也可以帮助孩子成为一个学霸。孩子要学会找到自己身上的资源，当然我们的爸爸妈妈也要帮助我们的孩子找到资源。

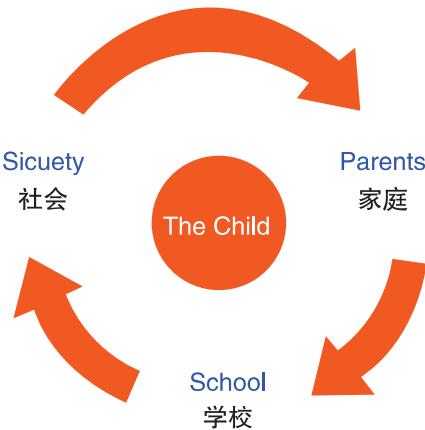
中学生积极正向的特点

心理安全的需要。孩子喜欢跟同伴待在一起，他们觉得相互有信任，有支持。

爱和归属的需要。无论孩子怎么说自己的爸爸妈妈烦人，他们都爱自己的爸爸妈妈。他们身上有爱和归属的需要，所以一放假他是想回家的。

被尊重、肯定、赞许的需要。他们身上还有被尊重、被肯定、被赞许的需要。现在很多家庭都有二宝，二宝生活在一个竞争环境当中，他们很会察言观色，但我们要告诉大家，爸爸妈妈要做到的是一碗水端平。尽管这很难，但是仍然要做到。要保证每个孩子都被尊重、被肯定、被赞许。有的人穷极一生，都在希望得到父母的肯定。

向善求知的需要。什么是向善求知的需要？中学生其实很想把自己打造成学霸，尽管学霸很难。他们选择当学渣，其实是自己的一种暂时的回避，如果他自己能够做到成绩很好，也是非常愿意做学霸的，所以作为家长要和老师一起帮助孩子把内在积极向上的特点更好地展现出来。青春期的孩子需要学校教育、家庭教育和社会教育齐抓共管。理由很简单，因为他们的可塑性非常强，他们在这几年中变化非常大，我们的家长也需要改变。



如何用爱陪伴，与青春同行

真正做到尊重自己

真正做到尊重自己，就是从心底认为自己是一个有价值的人。做一个有价值的人的孩子，你才会能看到孩子内在对自我价值肯定的愿望和要求。那么真正的尊重自己是什么？是承认孩子一个有思想、有情感、有追求的人。我们要学会向年轻人学习，不要约束孩子一切可能不被其他人接受的行为和想法，允许孩子开口说话，让孩子讲出他的想法，只要

想法是可以接受的，就要支持他。

保护好孩子的自尊心

我们要保护好孩子的自尊心，一定要在行为上做到：不简单粗暴地对待孩子，发生任何事情都要跟孩子说话，允许孩子表达，要尊重每一个个体。

不讽刺挖苦孩子，积极鼓励，适当赞扬，给予奖励，使孩子在自豪当中建立自尊。

不要对孩子表现出冷漠和厌烦。

不对孩子管教过严。有的家长觉得应该对孩子严一点，严到他没有自己的想法和意志。但这样的孩子长大以后，真正在经历这些人生过程的时候，有可能摔下去不是一时半会就能爬起来的。

真诚地信任我们的孩子

我们要真诚地信任孩子，相信孩子能够很好地面对未来，信任孩子能够对事情的处理有更合适的方法，要尊重他的意见，允许孩子发表对事物的不同看法。家长也要学会接受很多不同的意见，孩子才能听进去别人的意见。所以，允许我们的孩子表达不良情绪，孩子的气愤、委屈、难受、紧张、焦虑，家长要能够看到，并且要认可它。



适时帮助孩子

如何更好地帮助孩子？当孩子主动提出要求的时候，要分清哪些能做，哪些不能做。违法的，超过我们父母权限的，不能做。但是我们父母能做的事情就该帮他做，比如孩子说：“妈妈，我马上要考教师资格证了，这段时间我想回到家里去住，您给我办一个走读证，在家里我睡得更好一点、吃得更好一点。”这个要求是可以被满足的。

当孩子有了成绩之后，陪他一起欢乐一起笑

有的时候孩子考到前三名，特别兴奋，那作为家长你也要表现出你的高兴，当然你的担忧也要告诉他：“没关系，下次即使考得不好，妈妈也不怪你，你目前的主要任务是先稳得住。”所以有了成绩之后要陪他一起欢乐一起笑。

分清孩子困扰的原因

学习困扰

如果孩子受到学习困扰了，一定要分清困扰的原因。比如说厌学，我们要分清是对老师的，还是对环境的。如果是

学习方法和学习疲劳的问题，那么这个时候学习疲劳的问题我们要交给家长，首先要给他吃好，保证充足的蛋白质的摄入。那么如果是学习方法不对，就交给老师。

还有孩子的考试焦虑，一旦出现了考试焦虑并且特别严重，这个时候就要找专业的人士去寻求帮助。不管是自信心的训练，还是我们的放松训练、系统脱敏法，这些都要依赖于专业的训练。

链 接

什么是系统脱敏法？

系统脱敏疗法（systematic desensitization）又称交互抑制法，是由美国学者沃尔帕创立和发展的。这种方法主要是诱导求治者缓慢地暴露出导致神经症焦虑、恐惧的情境，并通过心理的放松状态来对抗这种焦虑情绪，从而达到消除焦虑或恐惧的目的。如果一个刺激所引起的焦虑或恐怖状态在求治者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐怖，治疗目标也就达到了。这就是系统脱敏疗法的治疗原理。



性意识困扰

第二个困扰是孩子的性意识，跟孩子要大方地进行性教育，不要谈性色变，但更重要的是进行性的引导。家长在面对孩子青春期的时候，要以平静面对躁动，用反应慢面对活泼新主张，以尊重的态度面对孩子的成长，以平等合作的态度面对孩子提出的要求，一定要重视规则和安全的重要性。

在这里我们有四个技巧，第一，适当表现无知，发扬内在潜力。如果家里有一个青春期的孩子，就一定不要在他面前斗狠，一定要表现得低调一点，我们的目的是让青春期的孩子的内在力量展现出来。第二，我们要对青春期的孩子保持好奇和兴趣，目的是让他们健康发展。你对他感兴趣，他就会觉得自己有价值。第三是学会示弱，倾听他的需求，在孩子面前装傻显弱，就会让孩子觉得自己是有价值的。那么面对特殊的性意识的困扰，如果孩子有性梦或者观看黄色录像的现象发生，要引导他把性冲动变成前行的动力，比如更多地参加一些运动，让孩子变得更加的强壮和有力。

总的来说，一句话送给各位爸爸妈妈，我们要无怨无悔地陪伴孩子。



阅读笔记

1. 真正的陪伴孩子要人在，心在，爱在，要考虑孩子的内心需求，要了解孩子，与孩子长期合作。
2. 青春期的孩子生理和心理上都有变化，同时具有逆反、双向、追求神秘主义的特点。
3. 青春期的孩子学习、生活和情绪上都有压力，同时有他特定的需要。
4. 作为家长，要综合运用一些方法用爱陪伴孩子，与孩子的青春同行。

祁陶宇：如何提高儿童专注力

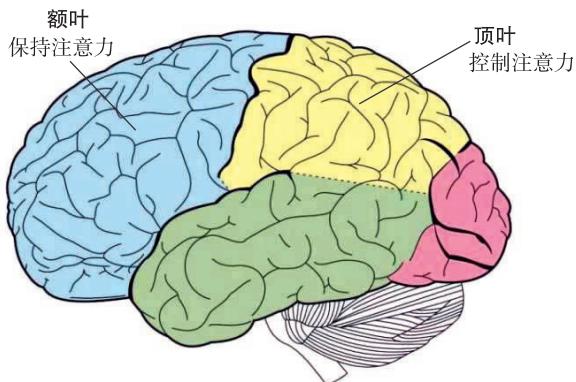
专家简介：祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。主要研究方向为儿童科学学习力培养，并参与构建儿童三层学习结构理论。

十几年来一直带领团队一线跟踪、调研和评估儿童发展教育实况，主持研发了儿童学习能力评估体系，主持编写了《儿童科学学习发展室》《语言万象屋》《幼儿园 STEM 学习能力教程》等多项教程。



很多家长都为孩子的专注力问题头疼。有一个妈妈打了一个非常有趣的比方：“我的孩子就好像是一个已经完全失控的交响乐团，她的点子特别多，想法也特别好，但就是静不下来，而且做什么都坚持不下去，最后导致学业、兴趣爱好一事无成。”

这个妈妈比喻得特别恰当，我们的大脑就像一个交响乐团，有一个专门负责指挥的系统，叫专注力指挥系统，它就像一个指挥棒一样，负责协调我们的语言、记忆以及逻辑次序，让这些功能和我们的空间概念来默契配合。如果一个孩子能够有很强的协调能力，那么他就会表现出很好的学习效果和较强的自我控制能力。





一、什么是专注力

有一次我陪女儿写作业，看到她不停晃悠身体，就说：“宝贝，你要是专注力强一点，就更好了。”女儿看了看我，突然来了一句：“什么是专注力？”

这个问题一下子问倒我了。我们在教育孩子的过程中，经常说你要怎么怎么样就好了，但实际上孩子根本不理解我们说的是什么。那我们该怎么跟孩子解释这个问题呢？

我们先来问孩子两个小问题。我们知道太阳光通过放大镜可以让物体燃烧，那么月光能做到这一点吗？为什么？

当然不能，这是因为月亮的表面凹凸不平，光折射到它身上去就会散射开来，所以无法聚焦。我们集中注意力的过程就像是在聚光，如果注意力集中，就像太阳一样，所有的能量都聚焦在一个点上；当我们的注意力不集中的时候，就像月亮一样，所有的能量都是分散的。

所以我跟我的女儿这样解释：“你注意力不集中的时候，为什么学不到东西？因为你的能量全部分散开了，都浪费了。”

光这样讲就够了吗？不够，孩子还是不一定会服从你的意见。很多时候，我们希望孩子来服从我们的想法，却无法强制他。那么就要跟孩子进行沟通，告诉孩子，做这件事对他是有好处的。

二、专注力有什么好处

专注力强不仅对儿童有非常大的好处，对我们成年人也是如此。

专注力的作用非常多。首先，专注力意味着更好的成绩和更高的效率。我们研究发现，孩子的成绩等于花费的时间乘以专注力。如果两个孩子能力、水平相同，专注力更强的那个，可以花费更少的时间获得更高的回报。





我告诉女儿：“不专注的孩子每天花大量的时间慢慢熬，才能达到90分；但如果你专注地学，可能每天只花一个小时，你就一样能考到90分，这个回报是不是很合算？”我女儿一算账：专心学一个小时，我就可以去玩了；如果老是走神，我得花数不清的时间在功课上。她一算，就知道该怎么做了。

这是专注力的第一个优点，第二个是什么呢？让人变得快乐。一个人在很专注的情况下，大脑会自动屏蔽掉周围所有的信息，让你沉浸自己的世界里，享受到专注的快乐。

故事

陈毅吃墨水

陈毅幼年时酷爱读书，他总是把书带在身边，有空就看上几页。如果发现了一本好书，那简直比什么都高兴。

有一次，他到一位亲戚家去欢度中秋节，一进门就看到了一本自己很想读的书，于是忘记了步行几十里路的疲劳，立即到一边专心读起书来，一边读，一边用笔批点。他完全沉浸到书中去了，亲戚几次来催他吃饭，他也舍不得将书放下。亲戚把刚蒸好的糍粑给他端来，谁知他嘴里吃糍粑，注意力却在书上。糍粑本来应该蘸糖吃，可他竟把糍粑伸到砚

台里蘸上墨汁往嘴里送。过了一会儿，亲戚又给他端面条来，只见他满嘴都是墨，便喊来了众亲友，大伙儿一瞧，都忍不住哈哈大笑起来。陈毅却平静而诙谐地说：“吃点墨水没关系，我正觉得肚子里墨水太少哩。”

我们一定都有过陈毅这样的经历——沉下心来去做一件事情的时候，我们的内心是很快乐的，哪怕这件事很耗费时间。像我，小时候特别喜欢搭积木，玩上大半天都不觉得累。所以当一个孩子能够专注学习的时候，他会发现学习是快乐的。读书本来是苦的，你要吸收知识，就必须付出代价，但当你对这件事情产生很大的兴趣，并且能够沉下心去做的时候，你的内心会分泌什么？多巴胺！这些激素会使你变得快乐。

专注力可以给我们的内心注入巨大的能量，让我们不被一些琐碎、烦恼的事情所影响。

孩子学习很累或者很烦躁的时候，你让他去做一件他喜欢做的事情，他就会慢慢安静下来。我们成年人也是如此，工作时遇到烦恼，找一件自己最感兴趣的事情做，郁闷不知不觉就消失了。

当然，对小孩子最有吸引的，还是第一条——成绩等于花费的时间乘以专注程度，因为这条最实际。我们可以直接



告诉小孩子：“老是不专注，你会变成小笨蛋；如果你专注，你的成绩会提升。”这点讲到了，他就听明白了。

三、三大能量系统

我们前文说过，我们的大脑就像是一个有着指挥系统的交响乐团，那么，这个指挥棒是什么？专注力掌控系统。这个系统里面有三个并行的执行系统：心理能量系统、信息接收系统和外在表现掌控系统。如果一个孩子这三个系统发展都非常好的话，你会发现他有三大特点：学习成绩一定是优异的；他的行为非常适当；他会有非常好的社交互动能力。

心理能量掌控系统

心理能量掌控系统听起来很高大上是吧？举个例子你就很明白了：有的时候我们工作任务还没完成，但是很烦躁不想再做了，这其实就是我们心里没有能量了。心理能量掌控系统就是心理的一个能量机制，孩子如果这个系统出了问题，就容易表现出很烦、很无聊的样子，他其实是在表达：我不想做这件事了！一旦让他停下正在做的事，你会发现，他跟打了鸡血一样兴奋，能量立刻充满了！

心理能量通过四种不同的神经发展功能进行任务。第一个是警觉控制力，它是让你能够主动地去吸收知识、帮助你进行倾听的能力，非常重要。如果一个孩子的课业压力太

大，他的“弹簧”一直绷得太紧，那么他就会很烦，这时候警觉控制力就失去作用了，他就不可能专心去完成他的事情，一定会想办法逃避。孩子得有盼头，有盼头他才不跟你对抗。所以，家长们可以慢慢给孩子加压，但一定不能一下子把孩子的时间塞得太满，要给他们留出思考的空间，保持他大脑里的警觉控制力。

第二个是意志控制力。我们经常会做一些自己不喜欢但必须要做的事情，非常耗费心力，这个时候专注力的掌控系统会做些什么事情？它会负责分配，然后提供给我们一些能量来做这些事情。很少有孩子特别自觉自愿要去写作业，如果一个孩子先天在这方面发展不佳，他对作业就更会有畏难情绪。这时候你不要骂孩子，他还没有形成这种能量系统，这些困难让他内心充满的是恐惧，就好像我不愿意去玩跳楼机，你非得让我去，那种感觉是一模一样的！那么我们该怎么做？树立和维护孩子的规则意识。首先确定，孩子什么时间开始学？然后调整他学习时间的间隔，意志力比较强的孩子可能连续学习30分钟，也有的孩子可能只有10分钟。你要根据孩子自己的情况给他设定间隔，给他一个可以去调整、休息的时间，不要一开始给他很大压力，意志力是慢慢培养出来的。

第三个叫睡眠控制力。孩子一定要保证至少八小时的睡



眠，睡眠充足之后，孩子的能量系统才能源源不断地注入能量，否则就会出现很多专注力的问题。

最后一个叫一致性掌控系统。这个系统特别有意思。我曾经遇到过一个小孩，平时成绩一般，有一回考试的时候突然特别有状态，做起题如有神助，字写得也非常认真，成绩出来，年级第一！他都惊呆了，不知道自己怎么突然成了“学霸”！但这个状态不能持续，他的成绩很快又恢复了平时的状态。肯定会有家长说这孩子就是不努力，其实不是这样的，这是他大脑里的一致性控制力出了问题，不能持续控制自己的状态，所以会表现得时好时坏！对于这种成绩常坐“过山车”的孩子怎么办？你要跟孩子沟通，说你发现成绩忽上忽下不是他的错，跟孩子分析：“在你情绪好、状态好的时候，你是什么样子？”然后不断地帮他找这个状态，“试一试把字写认真，就完成这一件事，题目做得对错先不管。因为你上次状态好，字是很认真写的对不对？”慢慢地不断地提升他这种状态好的概率，当这个概率变大了，他就真的变成一个好学生了！这就是孩子的顿悟。有的孩子成绩忽上忽下的，有一天突然变得特别好特别稳，这是可能的，因为他的一致性控制力产生了很好的作用。

任何时候都不要放弃自己的孩子，要有静待花开的耐心。心理能量是支撑我们内心的，不以外界客观因素而转

移，关键点是第一不要给孩子太大的压力，第二要让孩子有适当的调整的过程。



信息接收系统

这个时代信息不是太少而是太多。我们成年人都经常被信息爆炸所干扰，更不要说孩子。所以我请家长们下班回到家里就关掉手机。如果有特别重要的事，就留个工作手机，除了工作以外，不要接电话。这个很重要，为什么？因为你得留个给孩子学习你的时间，如果他发现爸爸妈妈都是不断



地被信息绑架，他将来就很容易成为信息的奴隶。

信息接收系统是帮助我们来有效地选择与接受信息的，它帮助我们分清轻重缓急。这个对学习是非常重要的。

首先是选择控制力，就是有选择地来接收信息。老师教授的知识非常多，孩子不可能都吸收，他会有自己的选择。很多孩子有个特别有趣的本领：他可以一边认真地解出一道数学题，一边留心着父母的谈话，随时能接上父母的话茬！这是很正常的，不要紧张。我们要帮助孩子有效地进行选择控制，屏蔽掉复杂的、不相关的信息，让孩子选择到有用的信息。

有些选择控制力差的孩子没有办法去分辨轻重缓急，所有的信息都全盘接收，这种孩子的学习压力特别大。这时候怎么办呢？教孩子理清重点。孩子读书后让他写个框架，这个作者第一写了什么，第二写了什么，第三写了什么等。

这里还有个深度与细节的掌控问题。孩子在关注信息的时候，往往只注意表面，而漏掉很多细节。这样的孩子怎么办？有个好办法，那就是让孩子自己检查作业。你可以先给他检查，但别告诉他错在哪，鼓励他自己查出错来并改正，哪怕检查作业花的时间比写作业的时间还长都没问题。这个习惯要从小学抓起。

其二，心智活动控制能力。就是控制自己去做“学习”

这样一件“苦差事”的能力。我认识一个孩子，他哪门功课都不喜欢，甚至拒绝上学，爸爸妈妈特别无奈。我发现他特别喜欢玩汽车，就决定从这方面入手。我带他玩汽车，跟他讲汽车的知识。他问：“你怎么知道这么多？”我说：“我看过去一本汽车的科普书，可以送给你。”这孩子平时从来不看书的，但那本书他每天都看，连吃饭也不放下来。读的时候他突然发现，其实读书也不难嘛！后来我问他：“你以后想做什么？”他说想造汽车。我说：“你连计算都不会，加减乘除都不会，怎么造汽车？”他想了想，说有道理，就回学校读书去了。就这样，我用玩来激发他重新找到自己的兴趣，产生了学习的动力和能量。所以“兴趣是最好的老师”并不是一句口号，它是有神经学和心理学的基础的。

其三，专注力持续控制力。大家是不是都觉得，专注力持续越久越好？其实不然。我们不光要能专心去做一件事情，也得能够立刻放下一件事情去做其他事情，因为我们的任务是不断切换的。对孩子来说，在上课过程中，老师讲解的东西也是不断在切换的，如果孩子沉浸于一点不能自拔，后面讲的东西他就跟不上了。所以专注力持续时间过长和过短一样都是问题。比方说一个十岁的孩子，他吃完晚餐很久了，还沉浸在晚餐的余味中，琢磨今天妈妈的红烧大排烧得不错，明天还要接着吃。这个时候你让他去写作业，他准跟



你吵架。这种孩子怎么培养？用计时器。比方说，数学作业需要做30分钟，就给他定半个小时，到了时间，叮铃铃一响，就给了他一个提醒。家长每天坚持用计时的办法，安排孩子做不同的事，可以有效地培养孩子的专注持续控制力。

其四，满意度控制力。很多孩子通常只看重眼前的需求，不会为自己的目标而忍耐和付出。有的孩子只要是自己喜欢的，都会拼命要，甚至会用自残的方式来要东西，其实他可能不是故意的，而是满意度控制力从小就出了问题。对于这种孩子，第一要学会拒绝，不能要什么给什么；第二个要让他多参加一些团队的活动；第三给他多找点事做，比如上辅导班，把他多余的精力给消耗掉，孩子精疲力竭，就会回到他该做的事情上去。

四、如何培养学习专注力

专注集中和专注力分散其实是相对应的，缺一不可。就像这个世界有白就有黑，有阴就有阳一样，一体两面，相辅相成。所以我们首先要明确，专注力分散一点也不可怕，只是在学习的时候，我们要给孩子进行一些思维或行为定势的培养，以提高孩子的专注力。

专注力对我们来讲，就是一个正向刺激的过程。这个刺激是什么？它是一种定式，是一种程序性的知识。你的孩子

为什么专注力不好？原因很可能在小时候。孩子小时候在做自己事情的时候，过十分钟爸爸来说两句话，再过十分钟妈妈来问渴不渴，再过十分钟说不定奶奶也来看一眼。以后十分钟就是这孩子的节点，大脑的定势形成了，到了十分钟他就要分心。所以孩子在专心做事的时候你不要去打扰他，这对培养专注力很重要。

链 接

程序性知识与陈述性知识的区别

1. 陈述性知识讲的是“是什么”，程序性知识讲的是“怎样做”。
2. 大多数陈述性知识可以通过语言传授（如“中国的首都是北京”），而大多数程序性知识是不能通过语言传授的（如很多人会游泳，但却不能把这种技能通过语言传给他人）。
3. 陈述性知识可以通过媒体、讲座等形式习得（如预防甲型H1N1流感的知识），而程序性知识必须通过练习和实践才能获得（如骑自行车的技术）。
4. 陈述性知识能够通过应用、回忆、再认以及与其他知识联系等方式来表现，而程序性知识必须通过各种操作步骤来表现。



在很多活动中，两类知识是结合在一起的，在学习过程中，最初都以陈述性知识的形式来习得，只是在大量练习之后，程序性知识才具有了自动化的特点。

另外，情绪也很重要。只有在孩子情绪高涨的时候，专注力才能集中，才能够持续更长的时间。

学习专注力是可以培养的，这有三个前提条件。第一个方法叫明确任务。就是要给孩子一个计划，可数量化的、可达成的、有期限的，不能太难也不能太简单；给孩子一个明确的目标，能像磁铁一样紧紧地吸引到孩子的思想和脑力的。这个任务要明确到什么程度？比方说，告诉孩子，今天你在9点到10点之间完成20题数学计算题，我们就可以出去玩了！这20题我要求错题不能超过一道，而且订正完就可以走，之后的时间都属于你。孩子就知道自己能得到什么，就会控制自己的这种行为去完成这个目标。

第二，当任务完成了，一定要给奖励。适当的物质激励是可以的，但要以精神激励为主。从神经心理学的研究来说，对儿童的心理激励或者是名誉激励比物质激励更有效，更能刺激儿童的长期发展。我们把所有的东西定成规则，定成计划，共同执行，孩子一旦执行，立刻激励，不断地帮助他做调整。

第三，避免干扰。干扰包括两种，内部干扰和外部干扰。排除外部干扰，我们要给孩子一个非常整洁的学习环境，学习时家人不要打扰孩子。排除内部干扰，就是让孩子在学习时尽量心无旁骛，我们要让孩子待在一些安静的环境里，经常带孩子去图书馆、书店等，不要老带孩子逛街、去游乐场。在家里也可以带孩子听一些轻音乐，叫Alpha波，这是跟大脑共频的一个能量，可以让人静心。

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能得。很多孩子学习为什么出问题？心浮气躁。所以我们在培养他的过程中，就要慢慢培养孩子心静。

良好的生活习惯也能够帮助孩子形成很好的专注力，比如每天按时吃早餐，养成运动的习惯，保持愉快轻松的心情等。

链 接

Alpha 波

这是一种脑电波音乐，20450 赫兹，它的神奇之处在于能把人们带入到阿尔法脑波状态，可用来开发大脑、激发潜能、协调身心、缓解压力。较为经典的有《Drip Drip Drip》《Dance of Gossamer》《Floating in the City》《Rising of the Dream》等。



专注力训练不是一蹴而就的，中间可能会出现一些反复，家长一定得有耐心。我们聊专注力的话题，是希望家长能够理解到，孩子“不良”行为的背后都是有原因的，不要给自己的孩子乱贴标签，要充满信心、充满希望地看待我们的孩子。希望的火种可以让孩子越走越远。希望通过我们共同的努力，能够培养出能力一流的孩子。



阅读笔记

1. 心理能量是支撑我们内心的，不以外界客观因素而转移，关键点是：第一不要给孩子太大的压力，第二要让孩子有适当的调整的过程。
2. 知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能得。很多孩子学习为什么出问题？心浮气躁。所以我们在培养他的过程中，就要慢慢培养孩子心静。
3. 不要给自己的孩子乱贴标签，我们要充满信心、充满希望地看待我们的孩子。

王倩芸：怎样成为“好”情绪的父母

专家简介：王倩芸，安徽社会心理学会理事、安徽省家庭教育讲师团成员、安徽新闻出版职业技术学校心理中心专家。

我从毕业到现在有12年的工作经验，都是在和大学生以及中学生打交道，我面对的更多的是已经产生心理问题的中学生和大学生。所以我从“果”推断“因”，来跟大家来说一下，在教育当中我们要注意的一些地方。





家庭教育也好，学校教育也好，都是连贯的过程，如果我们从孩子很小的时候，在家庭教育中就注意一些方式和方法，那到了孩子青春期的时候，我们和孩子间的沟通可能会更加顺畅。所以如果现在孩子的青春期阶段没有过好，可能到了大学就要由大学的老师去做心理干预，这都是一个循序渐进发展的过程，所以我们在讲到好情绪的时候，也会侧重于讲家长的方式和方法。

父母的坏情绪杀伤力有多大？

大家能想到的坏情绪基本上就是发火，其实发火没有那么大杀伤力。大家知道发火本身很正常，但是发火带来的行为有不同。有的妈妈发火了就很生气，不跟孩子说话；有的爸爸发火了，操起鸡毛掸子把孩子打一顿；也有父母发火了，会用各种难听的语言去羞辱孩子。不同的处理方式，带来的杀伤力是完全不一样的。下面我来举例说明来自父母的几个坏情绪。

父母的焦虑传递

到了初中，大家对于孩子学业都有一种焦虑感，这种焦虑感也传递到了孩子身上，这就带来了家长的事事关心和过

分控制。

孩子进入青春期以后，他和父母的沟通意愿会逐渐下降，所以如果孩子青春期开始了大幅度的逆转，那就证明你的孩子在前期压抑应该是比较大的，如果你的孩子青春期相对来讲过得比较平稳，有一些小小的逆反，证明你们的亲子关系还是比较和谐的。但是如果你的孩子一直都没有逆反，那也是一个比较可怕的现象。



逆反的孩子漫画



没有逆反有两种可能，第一，他在你看不见的地方逆反，你不知道他背着你干了什么。这并不是我们危言耸听，很多孩子会从初中开始背着家长做一些家长完全想象不到的事情。包括有的时候结交一些坏朋友，去一些不好的场所，甚至是吸食毒品等。第二，孩子真的完全不逆反。这样的孩子到了大学以后，他的人格成长是弱的，特别听老师的话，对老师的指示不打折扣地去完成。这种孩子我们从客观来讲，他到了社会上去工作以后，他的弊端就会完全爆发出来，他没有一个完整成熟的人格。

所以青春期逆反是一个正常的现象，大家不用过分去控制和关心，到了青春期一定要给你的孩子一定程度上的自由，如果父母还一味地紧盯成绩，那么孩子就会产生反感。另外父母的焦虑也要适当控制一下，不要把焦虑情绪传递给你的孩子。生活维持一个正常的状态就可以了，因为你不经意间的一些压力都会传递给孩子，你的孩子会敏感地发现你的变化。

父母的情感控制

现代父母，尤其是妈妈喜欢把情感绑架融入生活中的每一点，让孩子时刻记得要感激她。我今年9月份刚处理过一个事件，孩子确诊是抑郁，我们要父母过来跟学校处理一些

相关的后续结果。孩子说：“我跟我妈一起吃饭的时候，她就用特别无助的眼神看着我，然后把她的饺子都夹到我的碗里，摸摸我的头，我当时好想在食堂就把桌子给掀掉，我已经受不了我妈的这个样子了。”

孩子的抑郁，很多时候是由于自己感受不到父母的爱，但是又从理智上知道父母爱我，所以必须对父母好，必须懂事，还必须理解他们。这种心理和理智上必须对父母的原谅加在一起，形成巨大的内心冲突，孩子就抑郁了。

有很多妈妈会把自己的不幸全部归于孩子身上，婚姻不幸会责怪孩子；工作不顺会责怪孩子。孩子年纪这么小，但背负的东西太多了。所以我建议各位母亲，不管你做出什么样的选择，是你自己的选择，你对自己的人生负责。

这种被情感控制的孩子有两种情况，第一种，他到了青春期会逆反，他不想听你的，他会跟你说你不要为我付出。这种现象是很好的，因为你的孩子到青春期开始成长，他知道拒绝你了。但是最坏的一个结果是你的孩子真的认同了你的观点，我妈妈很辛苦，我父母也很辛苦，这样的孩子长大以后婚姻会成为他的陪葬品。

这样的孩子慢慢会形成这样的婚姻观，我结婚并不是为了找一个我爱的人和爱我的人组建我的家庭，而是要找一个人跟我共同去孝敬我的父母，因为我妈非常辛苦。但是对于



很多妈妈来讲，她意识不到一点，当她的儿子或女儿因为父母去跟对方吵架的时候，她会非常欣慰：我儿子知道捍卫妈妈了。但是孩子的婚姻会毁在你的手上，因为他完全接受了你的情感绑架。



父母的情感宣泄

当父母有怒火的时候，他们用各种方式宣泄出来，但是有的方式会造成孩子的压抑、自闭、内疚、自卑以及自我惩

罚。比如说我有一个学生，他的父亲是一个有很体面工作的人。但是孩子来咨询的时候，我发现这个孩子是很自卑的。他的穿着特别像中年人，你很难想象一个十八九岁的男孩子，他驼着背、低着头走路，然后很自卑、很怯懦。我很好奇，这个男孩子为什么会有这样的性格？

我们咨询到后期，发现这个爸爸一直在宣泄他对孩子的失望。有的时候父亲已经是一座高山，孩子无法超越，这本身对孩子来讲也是让孩子备受挫败的，尤其是对男生来说。这个孩子不是特别聪明，所以他的成绩一直就不是那么突出。他的父母可能也对他不抱特别大的希望。但是这个孩子一直最希望得到的就是父亲的认同。我们让他回忆他最难忘的一个画面的时候，他给我回忆了这样一个画面：他小学的时候，爸爸给他辅导作业，同一题讲了很多遍，孩子还是没有听懂，然后爸爸就把他的作业本一推，摇了摇头，叹了口气，把转椅转过去，挪到自己的书桌前，摆摆手让孩子出去了。孩子说我就一直记得我爸爸转过身，叹了口气，对我摆摆手的背影。

这个孩子虽然不聪明，却很努力，但不管他怎么努力，从来都没有真正感受到父亲对他的期望。他就觉得特别痛苦，最后患上了抑郁症。

他的父亲并没有发现他的情绪，也毫不掩饰自己对儿子



的失望，包括后期在我们咨询过程中，我想鼓励孩子去跟他的父亲对话，说一说他的想法，但他还没说话，父亲就开始跟他讲道理。父亲一开始讲道理，他就什么都不想说了。

有的时候父母情绪的失控，也会对孩子造成很大的影响。我就见过一个女孩，长得非常漂亮，但是到了大学的时候患上了社交恐惧症，她不能和人接触，就是去菜鸟驿站帮人拿快递这样简单的工作都无法完成。后面在咨询的过程中，我发现她的父母关系很不好，从小到大如果她犯错了，妈妈就会打她，一边打一边哭，说都是因为你。所以这个孩子从很小的时候就知道：我的妈妈过得不幸福，所以我要听话，我要懂事。她从小就知道，她不仅不能有情绪，而且她必须去照顾妈妈的情绪。当妈妈的情绪爆发的时候，她要去讨好卖乖卖萌，去哄妈妈开心，这样的孩子看上去很懂事，但长大以后却会有心理问题，因为她过早地承担了不该属于她的一些东西，过早地去反哺了父母的情绪。

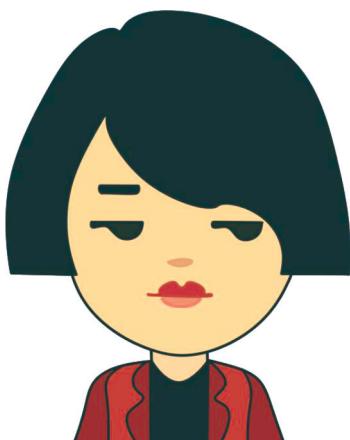
父母的冷漠和爆发

我有一个学生，她人际关系很糟糕，换了两个寝室，关系都处不好。我们在跟她咨询的过程中，发现这个孩子对她的室友过于冷漠，比如说她的室友生理期，说我今天肚子好疼，你帮我带份饭吧，她就会跟她室友说你真矫情，肚子疼

又不会死人。她的室友当然都很讨厌她，因为别人不管说什么，她都很冷漠的样子。

当我们去回看孩子自己的成长经历的时候，发现她的父母对她就是这样。很小的时候她跟着爸妈走路，她摔跤了，整个膝盖擦破了，妈妈就走过来，远远地看一眼说：“这有什么了不起的，起来继续走！”她生病发烧了对妈妈说：“我想回家休息。”妈妈却说：“发烧有什么大不了的，你爸爸发烧了还继续工作呢。”父母用这种类似很坚强的东西去要求孩子，结果这个孩子因为没有人关心她，没有人给过她温暖，没有一个人知道在她痛苦难过的时候安慰她，所以她就学不会给别人安慰，长大以后就很冷漠。

我有一次去讲课，一个家长提问题，说孩子受挫能力太弱了，让我说一下什么是挫折教育？大家可能认为挫折教育就是让孩子在挫折中成长，每经历一次挫折，孩子就更坚强一些。我想跟大家说，孩子的成长过程，包括我们成年人这一生的工作和生活中，我们经历的挫折都不算少，怎么样能



冷漠的孩子



避免你的孩子走极端？我觉得很多家长可能不一定能做到，但是我们一定要去努力做到一件事情，就是让你的孩子确信，当发生任何问题的时候，你永远和他在一起，而不会转过来指责他，成为压死他的最后一根稻草。

如果大家不明白我说这话是什么意思，我就跟大家解释。我们学校有一个女孩子，因为意外怀孕自己去堕胎了，堕胎以后就出现了巨大的心理压力，导致她出现了急性的精神障碍。我们希望联系家长带她回去调养身体。这个女孩一听说联系家长，扑通一声就给老师跪下，说我的父母知道一定会打死我。看到她的情绪如此激动，我先缓和了她的情绪，后来通过跟孩子沟通，把这件事先告诉了她妈妈，并且做足了思想工作。最后妈妈的反应超乎了孩子的想象，妈妈说，这个事情不是你的错，妈妈现在带你回家帮你调养身体，我也一定不会跟你爸爸说这个事情，这是妈妈跟你的秘密，我们共同面对。那个女孩子愣了一下，“哗”就哭了。

我们经常说父母是孩子的港湾，但很多时候我们的父母不是孩子的港湾，是压死孩子的最后一根稻草，所以当你的孩子确信你是最爱他的，当他确信不管发生任何事情，你能和他共同面对的时候，你的孩子是不会做出这种极端行为的。正是因为你的孩子感受到巨大的孤独，认为父母是不可信的，父母也是不可靠的，甚至父母的指责会成为压垮他的

最后一根稻草的时候，他才会做一些极端的行为。所以你说哪有什么挫折教育，孩子经历的挫折够多了，我们不需要在挫折之后不停去跟孩子谈大道理。

父母处理情绪的模式如何影响孩子？

你的稳定情绪是最好的教育

各位家长反思一下，你的情绪是否和你父母当中的一个人很像？有一种概念叫家庭的强迫性重复，就是你是什么样子，很大程度上你的孩子以后就是什么样子。所以你的稳定情绪真的是对孩子最好的教育。

比如我建议情绪稳定的那个人去陪孩子作业。同时在这个过程中，你要知道有的孩子资质是有限的，我们要接受一个事实：孩子可能就是没有那么聪明，你不能怪孩子。还有的孩子不管怎么努力，他学数学就是学不好，他逻辑思维能力就是不强。所以你看有的孩子学数学就很轻松，有的孩子到了初中一学数理化，就觉得很吃力。我们要先知晓每个孩子有一定的差异。

要处理好情绪，就要避免拆台的教育

大家会发现现代家庭会出现这样一种现象，如果妈妈情



绪失控，爸爸就出场了，开始缓和气氛。但请大家记住，不管你有多大相反的意见，千万不能拆对方的台。即使你不认同，但当下绝对不能说。因为孩子太会钻空子了，所以不要在你的孩子面前进行拆台式的教育。初中生还稍微好一点，如果孩子从小看到父母因为对你的教育产生分歧而争吵，孩子就会形成很大的内疚感，她会觉得父母吵架都是因为我。有的时候爸爸妈妈吵完架，还会对孩子讲，都是因为你，你如果好好学习，我跟你妈也不会吵架，其实跟孩子有什么关系？所以不要把这个锅甩到孩子身上，尤其不要在孩子面前互相贬损。



我们曾经也是个孩子

我们还会遇到一个很担心的问题，就是我们会害怕孩子早恋。当你发现孩子有心仪的对像，就会很紧张。其实，真正的好家长，就要能跟孩子谈论这个问题，甚至还应该给孩子做一个青春期的性教育课程。

如果你不给孩子正确的性教育，网络和他的同学可能就会把他带偏，他们会带他进入一个更奇怪的世界。所以我们如果发现孩子早恋了，也不要急于去否定他，更不要去否定他喜欢的那个人，你越否定他喜欢的那个人，可能越会激起他的叛逆，他就越不想跟你对话，所以你完全可以问他，你喜欢他什么？如果你喜欢的女孩子成绩很好，那么我们是不是应该也更优秀才能配得上她？我们其实可以把这个事情放在心里，我喜欢他，这是很坦荡的行为，但是我没有必要在初中就把这个行为付诸实践去跟他谈恋爱，对不对？如果这个女孩子成绩不好，那也问他，你喜欢她什么？你真的能够去欣赏他喜欢的人，他才愿意告诉你为什么喜欢，有多喜欢，他的想法是什么。你盲目地就去找那个孩子，说你把我的孩子带坏了，你越是棒打鸳鸯，他们就联系得越紧密。所以处理这个问题的时候尤其更敏感。家长一定要把握好这个度。



我们家长要会说抱歉

家长的坏情绪让孩子来买单是一个很大的悲剧。所以有时候当我们发了脾气或做错事情以后，要学会道歉。但即使你道歉了，孩子也有权不原谅你。

有个孩子是躁郁症，他有个妹妹，出生在一个非常重男轻女的家庭。因为是男孩，爸爸对他的期待非常高，所以对他就非常严厉，经常打他。父亲越是期待儿子有所作为，越是对儿子严厉，就越是过早把儿子当成一个男人来对话。所以这个孩子患上了躁郁症，双向情感障碍。

我很想跟爸爸说，有的时候你可能会过早用男人的标准去要求孩子，所以你会发现很多男孩在爸爸面前没有当孩子的阶段，这是一个遗憾。我们跟这位爸爸说了孩子因为什么会得双向情感障碍的时候，爸爸就非常真诚地去跟儿子道歉了，他跟儿子说爸爸错了，爸爸的本意是希望用严厉的教育让你成为一个成功的人。但是爸爸不知道这样会给你带来这么大的伤害，爸爸给你道歉，并保证一定会改。这个孩子当时是休学了一年，一年以后孩子回来上学，我就跟他讨论这个问题。我说爸爸道歉了，爸爸改了吗？他说我爸还那样，我也不指望他改。但是我爸跟我道歉的那一瞬间，我终于在心里真正认同了过往的那些不是我的错，是他的错！当爸爸

王倩芸：怎样成为“好”情绪的父母

对我道歉的那一瞬间，我就真的释然了，原谅他了。所以他说我爸虽然改不掉，但是这都不重要了。

当他说这段话的时候，我的眼泪都快流下来了，第一次意识到父亲迟来的道歉对20岁的男孩有多么重要。所以我想跟大家说，不要等到孩子20岁的时候再去道歉，其实现在当我们错了的时候，就应该很坦诚地跟孩子道歉，这样不会损伤你们的尊严。



讲座现场





要去控制我们的情绪

当你觉察到你的情绪要失控的时候，不要再跟你的孩子继续待在一起，请你走开，因为你可能会做出伤害孩子的举动。情绪不好控制，你就想一些办法控制你自己的行为。

包括在夫妻生活中也是一样，有的时候我们吵架会说很多伤人的话，那些话说出去了，哪怕你后来道歉了，伤害还是形成了。所以一定要控制自己的情绪，我可以生气，也可以发脾气，但不是我本意的话，坚决不说，我为什么要羞辱自己的孩子，说他不成材不成器？我为什么要说自己的老公是一个没本事的男人，为什么要说自己的老婆算什么东西？我为什么要去伤害身边最亲近的人？

如果你总是控制不住自己的情绪，就去看心理医生，调整一下，找找方法。但是我觉得如果大家能够意识到自己说的这些话对孩子会产生多么大的杀伤力，一般情况下家长都会有意识地控制。很多时候家长不知道这些会伤害到孩子，因为我们都是这么过来的。但是，我们那个时候没有心理医生，爷爷奶奶年轻的时候更没有什么抑郁症，那时候饭总吃不饱，大家都不知道会有这么大的影响和后果。所以现在当我们知道的时候，我们就控制好我们由情绪引发的行为和语

言就足够了。这就是我想跟大家说的，关于成为一个好情绪的家长，对孩子来说多么重要。



阅读笔记

1. 父母的坏情绪不单单是发火这一种形式，对孩子学业的焦虑，情感控制，情绪宣泄以及冷漠和爆发都是坏情绪的表现。
2. 父母的坏情绪对孩子的影响是非常大的，所以作为家长要学会控制情绪行为，保持情绪稳定，避免拆台式教育，更要学会换位思考，在自己做错事时勇于向孩子表达抱歉。
3. 当意识到情绪会对孩子造成巨大伤害，父母要学着控制由情绪引发的行为和语言。

吴艳艳：儿童不良习惯和行为的纠正



专家简介：吴艳艳，安徽省网上家长学校专家组成员，国家认证高级育婴师培训讲师，家庭教育入户指导师，拥有多年省妇联育婴师培训、幼儿教育经验，小学生心理辅导和个案辅导经验丰富，2016—2019年度家庭教育全省巡讲场次达60余场。

我现在在做一样我自己认为非常重要的工作，就是学生心理咨询工作。在做这么多年心理咨询的过程中，我有一个感触，就是这两年，孩子的心理咨询量明显比以前要多了。现在合肥市小学的孩子会多上一门课，叫心理健康课。上心理课并不是坐在教室里，而是在一个空旷的大教室里带着他们去玩，就是要通过艺术的途径，比如说带他做陶艺。我们还会定期带孩子去摆一摆沙盘，然后根据他们摆的沙盘，跟他们进行一个有效的沟通。

就在上个月，有一个家长跟我说：“吴老师，学校的沙盘真的很神奇。”他说，因为自己四年级的孩子尿床，半夜总是要醒，所以当时他就来了一个心理咨询，就做了一次，从此以后孩子就不尿床了。家长们觉得沙盘是不是有什么玄机？其实真的不是这样，我们其实是把孩子日常焦虑的、紧张的点准确找到了以后，然后再和家长进行有效的沟通，问题就会迎刃而解。



跟孩子一起摆沙盘、做陶艺

合肥的家长现在有一部分教育意识特别强，他们不仅会



去给孩子报早教班，也会请一些非常专业的早教老师走到家里。我现阶段接触的孩子的年龄段是从0~18岁。我讲的“儿童不良习惯和行为纠正”这个课题，受众的黄金点人群，就在幼儿园阶段，因为我们在日常发现很多幼儿园阶段的家长，当孩子出现问题的时候，他不会去识别。如果我们会去识别的话，我们可以把不良习惯变成孩子成长和进步的阶梯。



不良行为习惯的界定： 与年龄不相等的偏移动作和行为特征

我们先来界定什么叫不良习惯和行为的偏移。不良习惯有一个界定标准：与年龄不相符的偏移动作和行为特征。比如我们说有些两岁的孩子，你叫他来穿袜子，他不穿，这个就不叫不良习惯。

举个例子，我有一次到宣城去讲课，家长听完课以后说，吴老师，我有一个印象特别深，我们家有一个亲戚，就是他父亲去世的时候，儿子就在旁边吃手指、咬指甲，这个儿子五十多岁了。他爸爸去世他肯定会焦虑，但是他在那吃手指，我就很不能理解。这就是与年龄不相符的偏移动作和行为特征。重复刻板行为也是不良习惯的主要特征之一，比如有些时候孩子的行为不是一直存在的，只有到那个场景才会出现。比如说平时孩子不吃手指，一到星期一早晨，他会不停吃手指。

链 接

关于孩子入睡困难

入睡困难的原因：入睡困难是指潜伏期过长，只要你的孩子入睡超过半个小时，一定要引起关注，会影响到他日后的睡眠。孩子出现入睡困难一定是情绪焦虑的问题，要么就是这个孩子学的东西过多，要么就是家庭氛围紧张、孩子运动量少等。

入睡困难的预防：(1) 要有良好的睡前模式。如果你的孩子出现入睡困难，要综合运用这三个方法：给他洗澡，给他讲故事，给他做抚触。(2) 睡前不要让他疯玩，避免过度兴奋。



不良行为习惯之吃手指

吃手指的原因

口腔满足不够：家长一定要知道，孩子吃手指的第一个原因，就是他在婴幼儿期的安全感不足，三岁以后形成焦虑情绪。安全感不足，他说不出来，一般会存在先咬手指甲、再咬脚趾甲的情况。如果我们再不干预，有的孩子就开始有异食行为。我们国家现在在大力提倡母乳喂养，母乳喂养会

给孩子足够的安全感，因为他在喝妈妈乳汁的时候，能感受到妈妈的心跳，能感受到妈妈的体温和体味。其实口腔里的触觉满足最好的方法就是喝母乳。

口腔满足过度：孩子吃手指的第二个原因就是口腔满足过度。有一些用奶粉喂养的家庭，他不清楚孩子为什么老是哭，所以就会不停地给孩子喝奶，以至于孩子全天叼着奶瓶，这样也会造成他的口腔满足过度。



吃手指

养育环境差：养育环境孤独、缺乏玩具、没有足够的视听也会造成孩子吃手指。我见过一个孩子，他六个月以后由外公外婆带。外公外婆就把小孙子抱在麻将桌旁边打麻将，从早打到晚，这个孩子的养育环境就是孤独的、缺乏玩具的。孩子来到这个世界上，对于一切事物他都会感兴趣，想要去探索，如果成天把他放在麻将桌旁边，这种视听的刺激是非常缺乏的。

缓解精神紧张、焦虑：有的孩子不是一直吃手指，而是在孩子上幼儿园以后才开始吃手指，如果你的孩子是这种情况，那我们是说他一定是不适应幼儿园的生活和环境，陌生的生活和环境造成他精神紧张、焦虑，为了缓解这种情绪，孩子就会去吃手指。

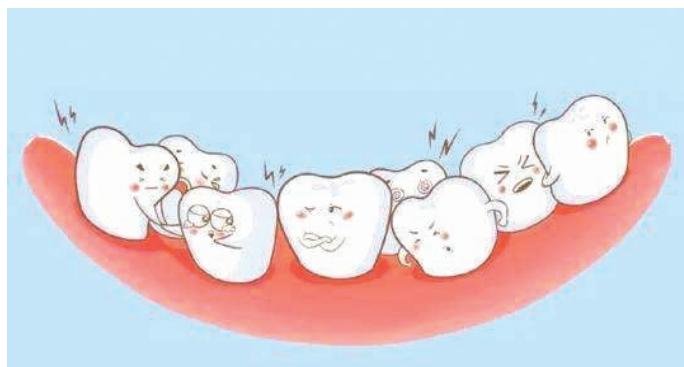
刻意制止，产生负强化：对于孩子吃手指，家长的刻意或不恰当的制止，会产生负强化。有的家长发现孩子吃手指会采取一些不恰当的措施，比如把孩子的手包住，还有的家长会在孩子手上抹清凉油或者芥末，这样的行为其实会给孩子产生一个负强化。

吃手指的危害

吃手指会造成孩子的牙齿畸形，排列异常，影响咀嚼，吞咽异常。我们现在的孩子戴牙套的特别多，有的就是因为



他吃手指，造成前面的牙齿不整齐。还会因为牙齿的畸形造成说话不清楚。最重要的是情感不能正常发育，因为一个孩子当他小的时候出现焦虑情绪，他进入集体生活以后就会产生退缩，不愿意参与集体生活，跟小朋友的交往会产生困难，那他的情感发育一定会出现问题。



牙齿畸形

吃手指的干预方法

满足情感需求：当你发现孩子吃手指了，家长要立刻反省，是不是最近工作比较忙，陪他的时间少了？那么我们要做的第一件事情就是多花时间陪伴。家长们也会说工作那么忙，不能不上班陪孩子，那我们可以每天拿30分钟出来做一

个有效陪伴，这30分钟时间花在哪里？花在孩子临睡前的30分钟，通过摸摸背摸摸肚子，跟他聊聊天，满足孩子情感上的需求。

增加游戏活动量：我们一定要重视的是增加孩子游戏活动量，还有对于孩子这种吃手指的现象，我们尽量是表扬和鼓励，而不要做负面暗示。

口腔按摩：对只有睡前吃手指的要做口腔按摩。口腔按摩怎么做？我们用两个食指从避开人中的两侧开始按压，可以一直压，摸到牙龈的尽头处，这样按过以后牙龈会非常舒服。

吃手指的允许时间

是不是吃手指一直都不被允许呢？其实我们在喂养孩子的过程中，也会有一个时间点是鼓励孩子吃手指的。从两个月开始，我们会给孩子进行一个测评，其中有一项就要看孩子两个月了会不会吃手指，会吃手指就会加分，不吃手指，我们反而会觉得孩子要锻炼这种能力。所以我们说在婴儿期吃手指，也就是两个月到八个月之间，吃手指是被允许的，这个月龄阶段，我们不要去惩罚他。那么随着八个月以后，孩子的手部慢慢灵活，他开始去抓东西了，那么他自然而然就不吃手指了。早期婴儿口部运动是心理的核心，是在满足



他的口欲。在小婴儿期被完全阻断吃手的孩子，长大常常会出现焦虑，多有敏感胆怯的性格特征。



温馨小贴士

关于孩子遗尿

尿床的现象，我们在日常生活中经常遇到，家长们会讲尿床是因为小孩白天玩疯了。其实我们这样去界定，五岁以上，每周超过两次，持续半年，我们就可以称之为遗尿现象，就要引起关注了。

遗尿产生的原因：(1) 饮食不当。如果你的孩子遗尿并伴有无辣不欢，胃口很重，我们从中医的角度上来讲，他已经伤到了肾精。接着我们就会推断，这个孩子他上课的注意力都将会受到影响。所以如果孩子出现遗尿，我们建议去看一看中医。(2) 睡眠过剩。(3) 心理创伤。(4) 膀胱容量少。减少尿不湿的使用，如果你们家生的是男孩，尿不湿一定要少用。男性的生殖器和女性生殖器不一样，男性生殖器在外面，女性生殖器其实在里面。因为男孩子的生殖器怕热，而用尿不湿会让他的生殖器始终都被尿不湿包裹，这对他的生长发育是非常有害的。

不良行为习惯之不良饮食习惯

孩子不爱吃饭，叫不良饮食习惯。我们先来看一看孩子的饮食规律的发展。

一岁以内是饮食习惯的关键期。我们经常会跟家长讲，一定要让六个月以后的孩子多元地吃，不要总吃糊状的东西。如果我们的孩子吃得过细过软的话，最后一定会挑食的，因为他不会去咀嚼。咀嚼会自然地分泌唾液，唾液能包裹住嘴巴里的食物，然后吞咽下去，到达胃部。所有的食物如果有唾液的包裹到达胃部，胃就很容易去消化。而如果我们的孩子吃的是糊状的食物，是直接吃到胃里的，胃就觉得这已经加工好了，直接给脾了。慢慢的你的孩子胃动力就弱，没有饥饿感，或者稍微吃一点东西就拉肚子。

三岁以前是自我服务的关键期。我们的孩子三岁上幼儿园，到幼儿园后没有人会喂他。所以你必须在三岁之前，就让孩子有一个好的脾胃，让孩子自己吃饭，有吃饭的意愿，否则不良的习惯会延续终生。比如说我们有的家长为了让孩子多吃一点，就喜欢给孩子吃汤泡饭。感觉一用汤泡饭，孩子就吃很多，其实汤泡饭特别伤害孩子的脾胃。因为汤已经把米饭裹住了，直接吞下去特别影响消化。



学会吃——养成良好饮食习惯

接受与年龄相符的食物。很多幼儿园的孩子，你给他长的青菜，他吃不下去都会吐出来。我们说这个孩子他不能接受与他年龄不相符的食物。还有的孩子，吃苹果要削成薄片放在一个小碗里，插上牙签。门牙不用，用进废退，也就长不好了。一定要记住，咀嚼这个动作其实可以刺激大脑，让大脑发育，所以咀嚼非常重要。



蔬菜水果食物

享受食物——良好的进餐心理。很多家长在喂饭的时候，孩子不愿意吃，家长经常就会说，“宝宝快吃，不然再不吃爸爸就来抢了。”然后爸爸就在旁边做要抢的状态。还会引诱，“你喜欢喝可乐是吧？等你把这碗饭吃了，我们就可以喝

可乐了。”还有一些家长，吃饭的时候有一个标配动作，这边饭端到孩子面前了，那边就把手机打开，放个动画片，孩子就这样看着吃，家长在旁边喂。这个现象非常普遍。孩子一边看动画片一边吃饭，他的专注点在哪里？在动画片上。他没有尝到饭的味道。

我们在吃饭的时候，所有的血液循环都集中到胃这儿来，可是看动画片的孩子大部分的血液在哪？在大脑。这么一喂，第一，孩子日后学习的专注力，一定受到损坏了。第二，孩子的脾胃坏了，因为他胃部的血液供给不足。如果你家孩子有边看电视边吃饭的习惯，赶紧在幼儿园阶段把它戒掉。

懂“吃”的礼节，不给孩子吃“独（毒）”食。懂得吃的礼节是什么？小时候我们家里有家规，比如说饭菜做好了，家里的长辈应该先上桌吃饭。如果桌子比较小，我们经常会说小孩不上桌。可是我们现在的吃饭环境是怎样的？饭菜刚做好，家长把最好的东西先挑出来，给孩子先喂。这样的孩子长大以后会形成唯我独尊的意识。

现在有很多的学校已经开始注重强调家庭的餐桌礼仪了，我们不去看大的标准，回想一下我们小时候吃饭有什么规矩，就要给孩子立什么规矩。

简单讲解营养知识。幼儿园阶段，我们可以让孩子参与



到整个食品的制作过程。比如说孩子不喜欢吃芹菜，因为芹菜的纤维很粗，又有气味。这个时候家长不要硬着头皮叫孩子吃，我们可以到菜市去买一把芹菜，一起摘芹菜，让他去闻一闻芹菜的香味。一定要让孩子多做家务事，在做家务事的过程中可以培养孩子的思维能力、精细动手能力、手眼协调能力。这几个能力都是孩子日后上学以后的基础能力。在家里什么都不让孩子做，让他吃好喝好，这个孩子什么能力都训练不了。以后想让他肩上挑一点责任，他是不愿意担的。



温馨小贴士

关于孩子厌食的原因

(1) 零食过多，强迫进食。(2) 活动过少，进食没有规律。(3) 在餐桌上批评孩子。我们中国人有一个养育孩子的法则叫“教子七不责”。其中就有一条：吃饭的时候不能责骂孩子。吃饭的时候尽量不说话，这是养脾胃的方法。(4) 孩子需要有合适的餐具。

关于夜间磨牙症

夜间磨牙症是发生在深睡眠时期，一般是3~17岁经常会

出现，发生率是15%，主要是心理压力过大。同时还可能有中耳炎、鼻炎、肛门瘙痒、腹部不适、牙齿缺失、乳牙不完全萌出等原因。当你的孩子磨牙总是磨得厉害的话，我们就要去找这些原因了。

不良行为习惯之习惯性交叉腿症

习惯性交叉腿症出现的原因

父母陪伴过少。这个现象的出现其实是很普遍的，但是经常会被我们家长误读。

从两岁开始，我们有很多的孩子都会阶段性地出现这种习惯性交叉腿症。男孩多于女孩，青春期后可能演化成交叉腿的行为。我们老师们在一块开会讨论，发现频繁出现习惯性交叉腿症的孩子，基本上都是爸爸妈妈陪伴少。

习惯性交叉腿症出现的干预方法

消除局部刺激，不穿紧身裤。这里我提醒妈妈们，一定不要为了好看给孩子穿很紧的裤子，就应该穿比较宽松舒适的裤子，有利于孩子的生长发育。

早晨醒后尽快起床。这样的孩子早晨尽快起床，不要赖在被窝里，一赖床到中午。



态度平和，分散注意力。这类事情家长发现后态度要平和，分散孩子的注意力。

增加活动量。我们始终在讲，孩子的体育运动非常重要，无论是出现情绪问题，还是吃饭问题，增加活动量都是最基础的方法。

避免打骂。交叉腿是非常正常的现象，我们家长能做到的就是及时干预。



温馨小贴士

关于夜惊

夜惊是孩子睡到半夜就坐起来了，然后哭很长时间，是一种常见的觉醒障碍。多见于4~12岁，男孩子居多，发病率在2%~5%。有自限性，到青春期自然就会消失。所以我们面对这种夜惊怎么办？给孩子睡前做陪伴，多做抚触。所有的这些都是情绪焦虑的问题，我们都要做好有效的陪伴。

最后我想分享一句话：如果我们把生命开始的地方建设得很好，我们的孩子就会有充足的生命力。只有看见孩子内在的丰盈，实现生命本质的真正理念，我们才可以懂孩子，才可以爱孩子。让我们为了孩子走上一条探索自我生命的成长之路！

后记

2018年至今，我们先后开发了《成功父母是怎样炼成的》《家有熊孩子，让人欢喜让人忧》《孩子成长三大关键期》3册读本，《幼小衔接我能行》《家风名片育“新”人》及本书《家庭教育“大家”谈》共3册图书。

在线下讲座中，我们将读本免费发放给全市广大家长，同时，以家长“点单率”高的“成功父母是怎样炼成的”“家有熊孩子，究竟怎么办”“培养自主学习力”“小儿推拿”等为主题，同步开发了72节线上家庭教育精品微课，在合肥终身学习网的家长网校专栏及“父母童学精品课堂”微信公众号上发布，供广大市民家长免费学习。

本书通过精编7位专家老师的家庭教育课程，让全市广大家长享受到优质的家庭教育类服务，学习先进的家庭教育方



式以及亲子关系处理方法，有力推动了学习型家庭、学习型城市建设，涵养了优质的家庭文化，提升了家庭幸福感。

未来，在家庭教育书籍和课程开发中，我们将继续专注于精品内容思想性和系统性的统一，站位新时代、勇担新使命，以培养更多担当民族复兴大任的时代新人为目标，以建设教育强国、办好人民满意的教育为航标，积极推动我市家庭教育构建科学的指导体系，将最新的家庭教育理念送进社区、送给家长，促进好家风、好家训、好家教的传承，提升家庭教育水平，让家庭成为每一个“中国梦”扬帆远航的起点，共建家校社三位一体、和谐发展的教育格局，办好百姓身边的家庭教育服务！

“合肥社区教育系列丛书”编委会

2019年12月

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭教育“大家”谈 / 孙江陵主编. —合肥：合肥工业大学出版社，2019.12

ISBN 978-7-5650-4835-7

I. ①家… II. ①孙… III. ①家庭教育—文集 IV. ①G78-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第301481号

家庭教育“大家”谈

主 编 孙江陵

责任编辑 张和平 许璘琳

出 版 合肥工业大学出版社

版 次 2019年12月第1版

地 址 合肥市屯溪路193号

印 次 2020年5月第1次印刷

邮 编 230009

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

电 话 编校中心：0551-62903004

印 张 4.625

市场营销部：0551-62903198

字 数 85 千字

网 址 www.hfutpress.com.cn

发 行 全国新华书店

E-mail hfutpress@163.com

印 刷 安徽联众印刷有限公司

ISBN 978-7-5650-4835-7

定价：20.00元

如果有影响阅读的印装质量问题，请与出版社市场营销部联系调换。

