

编辑委员会

策 划:孙江陵、胡伟、曹雷、姜萍

编 辑:李姝、刘媛媛、王蕾、胡丹、董文祺

美术设计:吴玉捷

前言

习近平总书记在全国教育大会上指出，家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师，要给孩子讲好“人生第一课”，帮助扣好人生第一粒扣子。

教育孩子成人、成才是每个父母的夙愿。孟母三迁其家，最后居于学宫之旁，才有孟夫子大儒的学识与威望；岳母在少年岳飞背上刺写“精忠报国”，才有岳武穆驾长车踏破贺兰山缺的报国志向。家庭教育，发于童蒙、启于稚幼，从孩子无意识时便潜移默化，深入骨髓，是性格养成、品性端立的根基，是影响孩子成人、成才的重要因素。

教育，是家庭、学校和社会共同的责任。家庭教育已发展成为全社会共同关心的事业。2018年，合肥市教育局、合肥社区大学联合安徽省家庭教育研究会，全市范围内，走进街道、深入社区，开展家庭教育父母“童”学精品课堂，努力将理论扎根社区，把社区家长想知、应知的现代家庭教育理念送入社区、送达居民，不断满足市民多样化、个性化学习需求，积极推动合肥学习型城市建设和终身教育体系构建，让合肥这座城市更加文明、美好！

成功的家庭教育，离不开正确的教育理念与恰当的教育方法。合肥社区大学家庭教育父母“童”学精品课堂场场爆

满,深受家长们的欢迎和好评。为了进一步满足广大社区家长的学习需求,合肥社区大学、合肥社区教育指导中心联合恋爱婚姻家庭杂志社、安徽省家庭教育研究会整理编辑了一套社区家庭教育系列读本,包含“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”三大主题。本书系其中之一,根据孩子成长的三大关键期:3岁、9岁、12岁,以问答的方式分别阐述了各阶段孩子可能出现的问题及应对的方式方法,简明易懂,实用性强。同时,我们还录制了36节配套微课程,努力满足社区家长不同的学习需求,帮助其树立科学的家庭教育观念。希望通过我们的努力,帮助家长们为孩子系好、系正人生第一粒扣子,带他们走上光明的人生之路。

囿于编者水平,书中不妥之处恳请广大读者给予批评指正。

目录

CONTENTS

3岁成长关键期

孩子不听话、不愿意分享怎么办?	2
3岁之前是否需要去早教机构学习?	3
孩子不肯去幼儿园怎么办?	4
孩子挑食怎么办?	5
孩子爱哭怎么办?	6
家庭成员的教育理念不一样,如何协调?	8
孩子胆小怕生怎么办?	9
孩子爱吃零食怎么办?	10
没有时间陪孩子怎么办?	11
孩子喜欢对其他小朋友动手怎么办?	12
孩子挨了别人打,我该教她打回去吗?	13
孩子在游乐场争夺玩具怎么处理?	14
孩子一不如意就打滚撒泼该怎么处理?	16
如何让孩子明白“这个危险,不可以动”?	18
看到孩子不好的行为,我控制不住情绪怎么办?	19

9岁成长关键期

孩子不爱写作业怎么办?	22
孩子做事没有耐心怎么办?	23
如何锻炼孩子的抗挫折能力?	25
孩子偷拿家里的钱怎么办?	26
孩子丢三落四,怎么办?	27
如何给孩子选择兴趣班?	28

孩子不喜欢老师怎么办?	29
老大总是欺负老二,怎么办?	30
孩子被同学欺负怎么办?	31
孩子成绩落后怎么办?	32
孩子不跟父母说话了怎么办?	33
老师留作业太多,家长如何应对?	34
孩子沉迷网络游戏怎么办?	36
如何避免养出一个“熊孩子”?	37

12岁成长关键期

青春期孩子早恋怎么办?	40
孩子被校园霸凌怎么办?	42
孩子学习很努力,成绩不好怎么办?	44
孩子没有上进心怎么办?	46
孩子突然间爱打扮怎么办?	48
孩子追星怎么办?	49
孩子偏科怎么办?	50
怎样才能让孩子独立,学会自我管理?	51
孩子叛逆,不听话怎么办?	52
我家姑娘是个“假小子”	53
孩子偷看情色内容怎么办?	54
孩子经常抱怨生活没有意义?	56

3 岁成长关键期

3岁之前的孩子处于“婴儿期”。孩子长到3岁时,会出现一些变化,最重要的变化是开始出现微弱的自我意识。他会拿彩色画笔在墙上、椅子上、桌子上乱画。比较要命的是在洁白的床单上乱画。对于3岁前后的孩子,父母需要发展出一套“不着急”的家庭教育理论。





孩子不听话、不愿意分享怎么办？

 我家宝宝2岁9个月了，小时候很乖很听话，可是最近特别不听话，让他干吗非不干吗，他想干吗就必须干吗。还爱打人，怎么说都不听，骂他也不管用，有时真想打他一顿。小时候他很爱分享，不知道从什么时候开始，他的口头禅却变成了“这是我的！不给你玩！”我该怎么教育孩子？这个阶段，孩子成长的关键在哪里？

 3岁左右，孩子进入自主阶段，他们学会了走、爬、推、拉、谈话等，也学会了把握及放开，于是他们开始要求自己管理自己。这个时期孩子喜欢否定，说“不”，什么事情都说“不”。只要家长要求他，他就说“不”。他就是通过说“不”来展现自己把控自己的能力。与此相对的是，若孩子不能自主，就会产生畏惧、羞怯。这就要求父母对孩子的养育，一方面要根据社会的要求对孩子的行为有所限制和控制，另一方面又要给孩子一定的自由，别干预太多，让他沉浸在自己的世界里，自己操作一些事情。

此时，孩子还处于建立物权意识的时期。物权敏感期几乎是每个孩子必经的成长之路。孩子紧紧搂在怀里的不是一袋零食或者一个玩具，而是捍卫自己所属物的权利。随着孩子年龄的增长，物权敏感期会顺利地度过，只要是孩子可以自由支配的东西，都不要强迫孩子分享，要不然孩子会变得过于软弱，不敢主张自己的权益，无法真正感受到分享带给彼此的快乐。

3岁之前是否需要去早教机构学习？

 每次抱着孩子去逛商场，总会有一些早教机构在那里派发传单，不厌其烦地游说我给孩子报个早教班，说不能让孩子输在起跑线上。可我觉得没必要，我跟老公小时候都没上过早教机构，不也照样考上重点大学，找到理想的工作？

 早教有两种形式，一种是家庭早教，一种是专业的早教机构。无论选择哪一种，都要求科学、系统，因为0-3岁每个年龄段的发展指标不同，是孩子一生发展的关键期，也是性格形成的关键期，就是俗话说的“三岁看大，七岁看老。”作为家长，给孩子提供专业的指导和有利于孩子成长的环境是绝对必要的。专业的早教机构会根据孩子的不同特点给孩子和家长专业的指导。家长可以选择去专业的早教机构，或者和专业的早教机构保持联系，随时咨询学习，或者自己学习专业的早教知识。

那么，如何知道你选择的早教中心够不够专业？有六个原则：第一，看老师，专业度和综合素质。第二，看理念，是否符合孩子的心理发展规律。第三，看课程，是否经过精心准备，能否吸引孩子。第四，看硬件，是否安全、环保。第五，看态度，老师是否发自内心地爱孩子。第六，看服务，能否给家长专业的家庭教育指导（家庭教育讲座之类）。



孩子不肯去幼儿园怎么办？

 我家宝宝刚开始上幼儿园的时候还是高高兴兴的，可才去了两三天，态度就一百八十度大转弯，说什么都不肯去了，甚至早上眼一睁就开始哭：“我不上学我不上学……呜呜……我不上学……”听得人又好笑又辛酸又无奈，我该怎么办？



 幼儿园对于孩子来说是一个全新的环境，我们应该提前做好预热。例如带孩子体验幼儿园生活，或者让孩子单独和亲友家孩子一起玩，和孩子一起看关于幼儿园生活的绘本（例如《100个吻》）等。要让孩子明确地知道，家长是很爱他的，但是只有在幼儿园才会有很多小朋友一起玩。家长不要过度担心，孩子的适应能力往往比我们想象的强，专业的幼儿园老师也会从孩子的心理出发，帮助孩子适应幼儿园。另外，有工作的家长不要对小孩子说“实在没有办法，只能送幼儿园”“再不听话就送幼儿园”之类的话，这本身就是暗示孩子上幼儿园不好。

如果孩子已经上了一阶段幼儿园，家长要和老师保持密切的联系，了解孩子在幼儿园的状况；也要多和孩子沟通，了解孩子在幼儿园是不是有不开心的事情。切忌强制孩子必须去，以免上幼儿园的不愉快成为孩子日后逆反和厌学等行为的诱因。

孩子挑食怎么办？

 今天吃饭的时候，孩子坐在桌边就开始抱怨：“妈妈，怎么光有青菜？肉呢？”我温柔地说：“多吃青菜，宝贝才聪明啊。来尝一口……”孩子一把推开：“不！我不要！我就要吃肉，我要吃肉！”再哄，他一摔筷子：“没有肉我就不吃饭了，哼！”直到我们吃完饭了，孩子还在闹绝食。无奈，我只得给孩子做了他喜欢吃的糖醋排骨，孩子这才眉开眼笑。每到做饭的时间我就发愁，做些什么好呢？也不能光让孩子吃肉吧，真担心他营养跟不上，有时特意做些蔬菜，可孩子死活不吃，真拿他没办法！怎样才能让孩子改变挑食的坏毛病呢？

 排除孩子缺少身体必需的微量元素外，所谓的挑食，就是孩子只吃自己爱吃的东西，家长担心孩子营养不均衡。但当家长强迫孩子均衡营养的时候，往往导致孩子出现更多的吃饭问题，甚至不爱吃饭。以下建议，请家长根据具体情况选择：第一，给孩子减少零食；第二，适当增加孩子餐前运动量；第三，邀请不挑食的小伙伴共同进餐；第四，准备饭菜时，让孩子做你的小助手（一定要确保在没有危险的情况下），这也是培养他们对食物产生兴趣的一种方式；第五，饮食多样化，改进饭菜的口味和做法；第六，做个游戏，比一比看谁吃得快，把小饼咬成一个月牙，看谁盘子里的豆豆少得快……虽然都是用滥的招数，可却很管用，尤其是对付3岁以下的孩子，他们就吃这一套。

孩子爱哭怎么办？

我们家浩浩今年3岁了，虽然是个男孩子，却特别爱哭。这不，刚刚跟邻居家的弟弟在一起玩了不到10分钟，就因为弟弟抢了他的东西，哇哇地号啕起来。感觉他特别脆弱，每天都要掉好几回眼泪。早上起来看不到妈妈会哭，东西被别人吃掉了他也哭，玩具掉到地上捡不到他还是哭……虽然我们一家人都在尽量地保护这个孩子，可是整天看着他这样哭也免不了让人心烦。唉，真不知道该怎么办才好啊！

哭是一种情绪的表达方式。爱哭，就是说明孩子习惯于用“哭”的方式来表达和解决问题。家长的焦虑在于看到孩子哭的时候，急于制止孩子哭的行为，孩子不哭了就

以为问题解决了，却忽略了孩子哭的原因，也没有帮助孩子找到更多的表达方式和解决问题的方法。

建议采用如下的步骤：允许孩子哭一会儿，抱着他，陪着他，温柔地说一句：“宝贝，你哭一会儿吧，妈妈陪着你。”等到孩子情绪平稳后，帮助孩子梳理事情细节和表达每个细节的感受，再引导孩子思考，除了哭，我们还可以用什么样的方式来表达和解决问题。



由于小孩子词汇量掌握不多，父母在引导孩子表达自己感受的时候尽量不要用询问的方式，而最好用选择题的形式去引导。几次之后，孩子慢慢地就能表达自己了，哭闹情绪就可以得到改善。

对于爱哭的孩子，要安抚他们并转移注意力。孩子越小，情绪越不稳定，注意力也越容易转移。游戏或体育活动可以帮孩子宣泄内心的情绪。比如，孩子想跟爸爸上班却不被允许，孩子委屈得不得了，乱扔东西，怎么劝都不行。这时，家里人可以给孩子讲个他爱听的故事，或者带孩子去玩最喜爱的荡秋千游戏等。千万不要训斥指责，更不能动怒打骂。否则，孩子的脾气只会愈演愈烈。

教育语录

每一个父母都有两次机会塑造自己孩子的生命。遗传基因是一次，它决定了一个人身体各方面的上限，而后天的家庭教育，则决定了一个人是否能够利用自身的条件走得很远。





家庭成员的教育理念不一样,如何协调?

自从有了孩子,我跟父母就开始“闹矛盾”,都是关于孩子养育的问题。比如冬天给宝宝洗澡,孩子奶奶总是说:“你小时候冬天可没洗过这么多次澡,不也挺好!大冬天的洗澡感冒了怎么办?”孩子的有些坏毛病我想好好管管,但还没说几句,孩子爷爷就把孩子抱到怀里说:“他这么小,管那么严干吗?长大就好了!”遇到这种情况,我也是哭笑不得。听老人的吧,他们的很多做法都跟不上时代发展;不听吧,他们又不高兴,我该怎么办?

我们首先要注意的是,不要因为教育孩子的问题而对老人(或让老人感觉到)不敬不孝,因为这会让家庭关系产生新的问题。而和谐的家庭伦理关系对孩子的健康成长非常重要。

当然,一味地迁就老人的教育方式对孩子的长远发展并没有好处。老人大多凭经验带孩子,我们应该鼓励老人与时俱进,让老人多接触新观念。比如买一些教育方面的书籍,下载一些视频,带老人听一些免费的讲座等。

其次,我们和老人沟通的时候一定要注意方式,心平气和地表达我们的观点,不要急躁。劝说时尽量多用这样的语句,

如“我同事或别人都是这么做的,都很好”、“医生或者老师说要这么做”,父母往往比较相信权威人士的话。





孩子胆小怕生怎么办？

✉ 我女儿今年已经3岁了，一直是跟着爷爷奶奶长大的。现在我不工作了，专门在家带孩子。可是我发现女儿胆子非常小，而且怕生，不喜欢跟别的小朋友玩，一看到有生人就躲在我们的身后，也不肯去学校。我觉得孩子继续这样下去是不行的，可是又不知道该怎么办。您能教教我吗？

成人熟悉的世界对于小孩子来说是陌生的，孩子怕生是一种本能的自我保护，家长首先要理解和接纳这一点。然后我们再分析孩子是否平时接触的外人太少；或者有陌生人曾过度“逗”过孩子，导致孩子对陌生人缺少安全感；还有我们家长自己是否也对于陌生的环境表现出很多担心和不适应，不自觉地把这种感受传递给了孩子等等。切忌强迫孩子跟亲友问候或者产生亲亲抱抱的肢体接触，允许孩子有个自我保护的小空间，然后自然地以身示范，慢慢地扩大孩子的舒适圈。



可以尝试一下玩偶互动。拿孩子熟悉的玩偶扮演陌生人，练习打招呼和互动，并且在语言中带入正面的印象和情绪，像是“猫咪很高兴和人握手，小象很开心说你好”之类的对话。在陌生的环境里可以随身带上孩子的玩具，让孩子用小布偶来打招呼，也是一种很好的方法。

孩子爱吃零食怎么办？

今年女儿上幼儿园了，每天放学的时候幼儿园门口都有好多卖零食的，有卖烤山芋的，有卖棉花糖的，有卖玉米的，有卖糖葫芦的……一开始为了鼓励女儿上学不哭，放学时她要个什么东西，我也就给她买了。谁知开了个头后，现在女儿天天要买零食吃，不买就哭。不是我舍不得给她买，而是零食吃多了不好，既不卫生，也影响吃正餐。前几天我去接女儿放学，她又要吃棉花糖，我没有买，她就一直哭到家。这样爱吃零食的孩子，我拿她怎么办？



特别爱吃零食，往往是孩子0-1岁的口欲期没有充分满足，后期便通过咬手指或者吃零食来弥补，缓解或轻或重的焦虑；部分家长前期的纵容，也会培养孩子爱吃零食的习惯；还有就是受到周围小朋友的影响。

如果一点零食也不给吃，会激发孩子的抵触情绪。应适当允许，慢慢过渡。平时做饭除了注意营养均衡，也要考虑到孩子的胃口，尽量做一些孩子喜欢吃的。可以把对孩子有害的膨化食品、果脯、油炸食品等零食换成有益于孩子健康的零食，比如多备一些孩子爱吃的水果、坚果、葡萄干等给他解馋。如果孩子确实喜爱某种小零食，家长可以给孩子安排好具体能吃的时间，如周末可以吃一点等，少量的食用也造不成什么危害。

没有时间陪孩子怎么办？

 为了生计，宝宝5个半月我就上班了，宝宝在家由奶奶看着。现在两年过去了，我渐渐感觉宝宝跟我不亲了，经常要婆婆哄很久，或者是我拿东西诱惑她，宝宝才愿意给我抱一下。叫她喊妈妈，宝宝也总是不愿意。每次听到宝宝甜甜地叫奶奶的时候，我心里就有一种莫名的失落！不干活就没饭吃的工薪一族，没有时间陪孩子怎么办？

 这是忙碌的家长们普遍纠结的一个问题，不单单是工薪一族。当然，我们要尽量协调出时间陪伴孩子。否则，当孩子出现很多问题，需要我们综合解决的时候，我们甚至可能需要放弃工作来弥补。再成功的事业也无法弥补孩子成长中的缺憾。有了这样一个意识后，我们要注意的就是陪伴的质量，陪伴孩子一定要“身心合一”：用心听孩子说话，用心陪孩子玩耍，用心陪孩子聊天。不能心不在焉，玩手机、上网……都不跟孩子交流。出差在



外的時候，記得給孩子打電話問候，讓孩子感受到關愛。經常給孩子精心挑選一些小禮物，而不只是局限於吃的、穿的和玩具。要理解孩子因缺少陪伴產生的小失落，並引导孩子積極面對。

孩子喜欢对其他小朋友动手怎么办？

 儿子大大咧咧没心没肺的，跟谁都能一起玩。这本来是个好事，但他喜欢招惹别人，其实就是想引起别人的注意，拍一下打一下的，但有的小孩就不干了，认为儿子打他了，要么回手打回来，要么就告诉老师去了。我很担心小朋友们会不喜欢他，我怎么能帮助孩子改掉这个毛病呢？

 孩子经常动手打人，我们最担心的就是孩子的人际关系不好，不受小朋友们欢迎。仔细思考，其实打人是孩子解决冲突的一种方法、一种习惯性的模式。因为遇到问题的时候，这个办法简单高效。其实当孩子不受欢迎的时候，他内心也是不舒服的。我们要知道，打人的孩子也是人际沟通有困难的孩子，需要我们的帮助，比如引导他用语言表达出自己的需求，同时学会商量事情。

要特别注意，对于孩子打人的毛病，千万不要用打的方式方法进行管教。以“打孩子的方式”纠正孩子“打人的毛病”，等于是“南辕北辙”。要帮孩子减少动手的习惯，可以自己设计不良行为控制表格，每天几次，逐一减少，并对孩子的进步及时给予明确鼓励。



孩子挨了别人打,我该教她打回去吗?

 楼上邻居家小孩基本上天天来我家玩,特别喜欢动手。我女儿玩什么玩具,他就要去抢,不给就打我女儿,我女儿就哭。他奶奶不好好教育他,还说些都是小孩子,反正打不痛之类的话。我听了很不能理解,万一打到眼睛了怎么办?还有,打成习惯了,是不是以后我女儿就经常要被你孙子打?我现在很苦恼,我不想教女儿打回去,但是看她每次被欺负,好心疼啊!我该怎么办?



 面对受欺负的孩子,首先要给她安慰和理解,理解她的不舒服和委屈。之后帮助孩子将事情的经过理清楚,每一步,每一个细节中,孩子的语言表达,孩子的想法,有没有需要孩子承担的责任,以及再遇到类似冲突的时候,我们有没有更合适的处理方法。比如直视对方的眼睛,大声说:“不许打我!打人是不对的!”帮助孩子多想几个为什么,对他很重要。

平时要教孩子,不能欺负人,但也不能被人欺负,得学会保护自己。

要让孩子加强体育锻炼,可以学学跆拳道什么的,孩子多运动就会有爆发力,有爆发力就不容易被欺负。

如果孩子被欺负的情况超出了自己的控制范围,尤其是“熊孩子”背后还有坐视不理的“熊家长”时,我们一定要及时介入,做孩子的坚强后盾。

孩子在游乐场争夺玩具怎么处理？

 今天我带儿子去游乐场，看到有个玩具停车场，儿子很感兴趣，就过去玩起来。不一会，有个小男孩过来了，上来就说：“是我的！”小男孩霸着玩具不给我儿子玩。我儿子说：“我先来的！”也不肯让。那个小男孩就要过来抓我儿子。我赶紧把他们分开，把我儿子抱走了，找了个其他玩具引开儿子的注意力。碰到这种情况，怎么处理好？在外面玩经常碰到小朋友抢玩具，每次我都让儿子让给其他小朋友。这样做好吗？

 3岁的幼儿已经出现了自主意识，所有权概念刚刚建立，他们会认为所有东西都是自己的，见到好东西就渴望拥有。所以，孩子们之间抢玩具是常有的事，几乎所有的孩子都抢过别人的玩具，也被别的孩子抢过玩具，对于4岁以下的幼儿来说，抢玩具是一种交往方式。此时父母的过度干预和介入，可能会干扰孩子伙伴关系的形成，也可能阻碍孩子社交策略的形成。

在家庭生活中，家长可以培养孩子的物权概念，让他们能够分清“你的、我的、别人的、大家的”，以及“别人的东西不可以抢”。

帮孩子建立玩的规则，告诉孩子，谁的东西谁就有支配权。公共场所的东西，大家都有玩的权



利,但应当遵循“先到先得,后来者等待”的原则。家长自己也要遵守原则:孩子的东西只有孩子有决定权,不可强迫孩子将东西借人或者送人。同理,别人的东西,自己家的孩子要玩也要经过别人的同意,并且要尊重别人的拒绝。

很多时候,小孩子抢夺玩具不是在打架,只是在捍卫自己的“主权”,“战争”只是一时的,过一会儿孩子们还是会高高兴兴地玩在一起。所以,当孩子们抢夺玩具时,家长们只需要控制事态不要升级就好了。

教育语录

父母的第一使命,就是为孩子提供一个好的家庭环境。父母要做的事并不太多,只要为孩子提供并维护一个好的家庭环境就行。成为好父母,就是成为家庭环保主义者。家庭环境好,孩子好;家庭环境出了问题,孩子就成为问题儿童。有时候,孩子生病了,需要吃药的并不是孩子,而是家长。





孩子一不如意就打滚撒泼该怎么处理？

我周末带儿子去超市，他想要买一个玩具。我告诉他，这个玩具实在太大了，等会儿要走的时候，再回来给他买。儿子却抱着玩具死活不肯松手，一直大声嚷嚷：“我现在就要！”我试图把玩具拿走，他就躺在地上打滚。太丢人了！我只好先把玩具买了，匆忙把他带离现场。这熊孩子，想要什么一分钟都不想等。如果



满足他，下一次他还这样干；如果不满足，则一发不可收拾。碰到这种事情，我该怎么处理？

这个问题可以通过培养孩子延迟满足的能力来解决。如何锻炼孩子在诱惑面前的忍耐力(即延迟满足能力)，可以大致归纳成以下几个方法：

第一，营造信守承诺的环境。当孩子知道所在环境是可信的，他更加愿意自控。你对孩子做出承诺的时候，不管多么不起眼，或者多么难以达成，都要尽量兑现。

第二，给孩子设置的目标需要简单明了。比如说等他们吃完饭、睡完觉之后再出去玩，要比告诉他三个小时后出去玩，更容易被孩子理解和接受。

第三,告诉孩子忍耐的理由。这一点很关键。例如:你暂时不能吃糖,因为你咳嗽,等好了可以多吃一个。忍耐不是为了忽视欲望,而是为了让欲望得到更充分的满足。孩子意识到这一点后,自然会更懂得判断何时应该忍耐,何时可以满足自己。

第四,教孩子转移注意力。暂时不能吃糖,我们吃几颗草莓吧;游戏不能打太久,我们来拼图吧……当一件事情暂时无法如愿达成时,可以做另一件自己感兴趣的事,把这个自我调节的方法教给孩子,他的内心会有更充足的幸福感,来抵抗生活中暂时需要压抑的情绪。

教育语录

其实爱是需要说出口的,爱是需要不断去表达的,温馨的家庭环境中爱的表达应当成为一种习惯,这就是家庭文化最核心的元素。我们看着孩子的眼睛,说出自己最想说、最应该经常说的话,它能够直抵孩子的心灵,成为最美好的鼓励,最美好的慰藉,最重要的精神食粮。



如何让孩子明白“这个危险,不可以动”?

 我们家小东西两岁多,特别调皮,不让做什么偏要做。你反复说“不能去碰插座,可能会触电”,他偏要在插座孔上面摸来摸去;你反复说“不能去碰开水瓶,可能会被烫伤”,他偏要冷不丁钻进厨房,一边抓着开水瓶一边嬉皮笑脸喊“妈妈”,意思是:“你看,我就碰了!”搞得我成天焦头烂额心惊胆战。怎么办?我怎样才能让他明白“这个危险,绝对不可以动”?

 第一,家里的安全隐患要做好安全措施。比如说,你可以买安全插座孔,把孩子能碰到的插座孔插上……

第二,借用身边孩子乱动危险物品受伤的故事,进行启发性教育。如果没有这样一个人,也可以借用一些网络视频。毕竟耳听为虚眼见为实嘛,比你苦口婆心的说教效果要好很多。

第三,危险不是很大的,让孩子试一下也无妨。比如说,跑太快会摔跤,你说了孩子不听,那就给他跌一跤好了,跌疼了他下一次就会小心一些。

当孩子有危险的行为时,家长必须明确态度,“不可以”“不能”。而不是“不可以哦”,“这样不乖乖哦”。带有商量的语气,会让孩子觉得他的行为是被允许的或者至少是不会受到责备的。孩子的储备知识不够,生活经验相对缺乏,无法分清哪些行为是错误的、危险的。这方面需要家长们反复地有针对性地对孩子进行教育,例如,选一些简单易懂的安全读物,给孩子普及相关的安全知识等,从而让孩子知道哪些行为属于危险行为。



看到孩子不好的行为,我控制不住情绪怎么办?

✉ 我性子比较急,看到儿子经常“干坏事”,我就憋不住火,脾气上来,就不管不顾,过后总会后悔。前几天,他跑到厕所里捣马桶,弄了一身水。刚抱出来,他又脱了鞋子光脚乱跑。好容易给他穿上鞋子,他又拿着玩具汽车“砰砰”使劲敲电视屏幕……我那个火!往他小屁股上使劲揍了两下,看他哭得稀里哗啦,我又心疼了!我怎么才能控制自己的情绪?

📖 首先得肯定的是,当您提出这个问题的时候,您已经开始反思了!我们要明确,这主要涉及自己的情绪处理问题,而不是孩子的问题。因为同样一件事情,我们状态好的时候能接受,状态不好就不能接受。在想发脾气的时候,我们可以提醒自己:我要冷静,我要冷静!然后从1默数到10,再深呼吸、放松身心。情绪平静后,要反思自己在担心什么,孩子的行为真的很严重吗?你到底希望孩子怎么做?除了发脾气,还有什么解决方法?我究竟应该怎样帮他?

孩子是你生命中的天使,当我们会解决问题的时候,成就的不只是孩子,还有我们自己。



9 岁成长关键期

9岁前后的孩子开始出现比较明晰的自我意识,这是孩子走向“懂事”的关键阶段,也是孩子能否形成某些好习惯和改变某些坏习惯的关键期。如果错过了这个关键期,父母想改变孩子的坏习惯,会比较困难。





孩子不爱写作业怎么办？

✉ 昨晚，孩子回家后又喊着要先吃饭再写作业，准了。吃完饭要休息会儿再写作业，又准了。之后说要先洗手，吃水果，喝酸奶，换睡衣，都准了。实在没借口了，他终于坐在了桌边，磨磨蹭蹭地从书包里掏出笔袋，拿出作业本，百般劝说下，才慢吞吞地写起来。问他为什么不想写，也不跟我说，真是急死人了！

📖 孩子爱玩、不爱写作业，这是很正常的现象。99.9%的孩子都不爱做作业、都爱玩。给家长造成这种困扰的原因有两个：一是外部的压力，可能担心孩子达不到老师在学校的要求；二是出于家长对孩子这个年龄段的一种焦虑，怕他落后于同龄人。

具体到孩子做作业来说，小学低年级要以文字阅读、书写为主，实际上孩子完成起来难度较大，孩子出于畏难的情绪，就不愿意做。并且，题目本身的内容跟孩子的生活实践差距比较大，孩子觉得理解起来有困难，就没有兴趣。

一般家长解决这种问题，可以自己把孩子所有作业的内容都先自学一遍，然后给孩子辅导。这样做的好处是家长增进了对孩子学习内容的了解，在给孩子讲解的时候更容易从孩子实际的知识水平出发。

孩子做事没有耐心怎么办？

 最近，学校老师告诉我，上课时其他小朋友都能坐得住，就我家晨晨老走神，东看西看坐不住。晨晨在家也是一样的情况，手边任何一个东西拿过来都要摆弄摆弄，要么就是东摸摸西摸摸，总不能静下心来学习。这可怎么办啊？

 耐心是一种良好的品质，也是孩子迎接未来生活不可或缺的基础。虽然孩子现在做事有点毛躁、没有耐心，让父母担忧，可是这并不是无法改变的，因为耐心是可以在后天的成长中来培养的。

第一，父母要注意自己的言行举止。我们都知道孩子模仿性很强，父母和孩子天天生活在一起，平时自己的言行举止会对孩子产生很大影响。如果父母在生活中做事虎头蛇尾没有耐心，孩子也会“学习”。

第二，帮助孩子学会等待。孩子要是遇到自己喜欢的东西

或者做些好玩的事，就总会迫不及待地想要尽快实现，比如，看喜欢的动画片、玩想玩的玩具、去外面的游乐场……有时候不仅是要尽快实现，还没什么长性，一集动画片



没看完就想要看下一集，一幅看图添色的画没做完就想要画下一幅，这些也体现了孩子的注意力容易分散的特点。

平时我们和孩子在一起的时候要帮助孩子学会等待，引导孩子做事有始有终、耐心完成。

第三，让孩子尝到“甜头”。孩子在生活和学习中不管做什么，能够促使他坚持下去的一个关键因素就是成就感。比如，一个孩子学习下棋，但总是处于输的状态，那么他内心的积极性就不会高，自信心也会受打击；如果体验到赢，那内心的感受就大不同。

同样，父母需要找出孩子有兴趣且引发孩子发挥耐心品质的事情，让孩子看到好的效果，尝到“甜头”，他也就明白耐心的重要性。

教育语录

孩子在快乐的时候，他学习任何东西都比较容易，相反在情绪低落、精神紧张的状态下，他的信心会减弱，这时即使是一个伟大的教育家面对他们，也不会有任何办法。唯一的方法是先把他们的情绪调整到快乐、自信、专注，然后再开始学习。许多被认为没有天赋、天生比其他孩子差的孩子，其实并非如此，只是教育者的方法不得当。



如何锻炼孩子的抗挫折能力?

 孩子上小学二年级,自尊心太强了,根本说不得,稍微说她几句就伤心、流泪、生闷气,搞得我们现在也不敢说她。再加上最近又看到好几起孩子一言不合就闹自杀的新闻,心里又堵又怕的,到底要怎么办才好?该怎么增强她的抗挫折能力?

 学习和生活中遇到挫折是常态,如果孩子能获得对抗挫折的能力,将对孩子大有裨益。

作为家长,应该引导孩子正确评价自己。正确的评价意味着,对于自己的评价,不可过高也不可过低。父母要积极倾听孩子对于自己的评价,在孩子正确客观评价自己的时候予以肯定。在孩子过高或过低评价自己的时候,及时发出“不同的声音”,引导孩子全面、客观且乐观地看待自己。

当孩子说自己因为“状态不好”“时间不够用,所以答题卡没有来得及填涂”“粗心,计算错误”或者“学不好”“试卷太难”的时候,千万不能掉以轻心,孩子此时希望通过外部、不可控的归因方式,来摆脱失败的责任。

在孩子面对挫折时,情感上的支持有时胜过讲大道理。情感支持不意味着无限度的溺爱、替孩子解决问题。孩子成长中的挫折必须学会自己面对和解决,我们能做的是帮助孩子理性分析问题,寻找解决问题、面对挫折的方法和力量,助其自助。

孩子偷拿家里的钱怎么办？

 我儿子总是偷拿家里的钱，发现过好几次了，打也打了，骂也骂了，教育也教育过了，全部没用！每次他都把头低着，但是脸上的表情却很轻松，一点都不知道心疼大人的钱！我现在愁的不行，已经不知道怎么教他了。

 首先，你不要怒不可遏，连打带骂，而应尽量控制自己。把孩子叫来，坐下来认真交谈。让孩子谈谈是怎样想的，花钱买了什么东西，怎么处理的。



根据实情，给孩子重点分析两方面问题：一是是非问题。联系实际，给孩子讲清如何对待钱会反映一个人的品质，小的毛病发展下去，会铸成大错。二是想花钱应该怎么办。告诉孩子，想买什么跟爸爸妈妈说，如果要求合理，爸爸妈妈是会同意的。

如果父母平时忽视了孩子的某些合理需要，应该向孩子做自我检讨，让孩子服气。其次，给孩子适度的零花钱。给零花钱多少要看家庭经济条件和孩子实际需要，最重要的是要指导孩子怎样花钱。

孩子丢三落四,怎么办?

 今天,言言又忘记拿数学作业了,打电话让我给送学校去。电话那边,他一边道歉,一边奉承我是世界上最好的妈妈,听得我又好气又好笑。言言一而再,再而三地丢三落四,真的让我忍不住要倒苦水,怎样才能改掉他这个毛病呢?

 孩子之所以粗心大意、丢三落四,是因为他们还没有养成一个良好的生活习惯。孩子正处于很多事情都可以坐享其成的阶段,比如说刚上学的时候,书包里的东西爸妈可以帮着准备,文具丢了可以重新买。所以对于这些习惯了丢三落四的孩子,爸妈用合理的办法引导孩子,孩子是可以慢慢改正粗心大意的毛病的。

首先,要帮助孩子养成自我检查与自己动手的习惯。在晚上孩子睡觉之前,爸妈可以问一下孩子,明天上什么课?明天要带什么东西去学校?明天去郊游要准备什么东西?然后让孩子自己把隔天要用的东西准备好,爸妈可以在一旁指导,要是孩子有什么遗忘了可以提醒,但是一定要让孩子自己动手,这是给孩子形成一种心理暗示:自己的事情要自己完成。

最主要的是,如果孩子已经有了丢三落四这个坏习惯,爸妈不要急着去帮孩子处理丢三落四的后果。比如,孩子忘记带作业本了,就急着送到学校。可以让孩子自己回家拿,让他因为丢三落四吃点苦头。久而久之,他就会痛定思痛,对自己的坏习惯产生反感的情绪,自觉改正丢三落四的毛病。

如何给孩子选择兴趣班？

班主任把班上同学汇报课外生活的视频发到家长群里。有的孩子正在学跆拳道，有的展示了画作，有的甚至用英文来了一段精彩的演讲……再看看我家西西，啥也不会。我一直没给西西报所谓的“兴趣班”。但是，看到西西的同学们，我又犹豫了——那么我该如何给孩子挑选兴趣班呢？

在给孩子报兴趣班前，一定要了解孩子的兴趣和他内心的喜好，也就是要尊重孩子本身的意愿。孩子内心的喜欢和他自身的天赋息息相关，每一个生命都具有灵性和与生俱来的禀赋，关键在于怎样去训练和开发。

要考虑孩子的个性特点，扬长避短。如安静内向的孩子坐得住、善于观察和发现事物与事物之间的联系和区别，可以考虑围棋、科学实验等兴趣班；外向活泼、话多的孩子，可以考虑语言、表演等兴趣班；动手能力强的孩子，可以考虑机器人、航模等精细拆装类兴趣班。

要让孩子在学习的过程中获得成就感。兴趣总是和成就感连在一起的。要提高孩子的学习兴趣，首先要使他尝到成功的滋味。

宁缺毋滥，勿报多个兴趣班。兴趣班报的越多，孩子的压力就越大，而且注意力容易分散，建议给孩子精选 1~2 个即可。





孩子不喜欢老师怎么办？

 我儿子刚上二年级，他一直说不喜欢语文老师，问他理由又说不上，现在连语文课也不想上了。我怎样才能帮到他呢？

 我知道，你最担心三点：第一，孩子因为不喜欢语文老师，所以不喜欢上语文课；第二，老师不周全，你又不想说；第三，孩子有过错，他又改不了。

怎么办？先明察秋毫吧！找老师聊聊天，听听他对孩子的看法。再找孩子聊聊天，听听他对老师的看法。

和老师聊，说话艺术还是要有的。比如，你可以问：“老师，孩子很想亲近你，可是又有点儿紧张，我想请你帮帮他……”这分明不是问，是请求！既让老师有尊严，又能找老师要答案。

你还要和孩子聊聊，告诉他，世界上没有十全十美的人，老师也一样。你可以将你对孩子的鼓舞，以老师的口吻转达。比如：“老师说你最近写字有进步哦！”、“老师说很期待你参加下次的作文比赛哦！”

有时，孩子不喜欢老师，也许是因为老师先不喜欢孩子。但是，父母的眼睛常常自带美图功能，你未必看得见孩子的瑕疵。他对老师有礼貌吗？他故意扰乱课堂吗？他总是撒谎吗？如果不幸言中，父母就要先教孩子做一个有教养的人。请相信，世界上没有无缘无故的爱。

老大总是欺负老二，怎么办？

 我感觉大宝在妹妹出生之后，他就不听话了，老是捣蛋，总喜欢欺负妹妹，我不知道该怎么办。说了不听，打了他当时是听，但是哭得很委屈。打了他我心里特别特别难受。求支招。

 实际上老大这种心理是可以理解的。虽然说二宝的到来对于家庭来说是一个非常可喜可贺的事情，但是对于大宝来说，往往意味着一场灾难。因为原本他是可以独享爸爸妈妈的爱，现在却让刚出生的弟弟妹妹分享了。

如果家长为了照顾更小的弟弟妹妹忽略了他，那么就更容易激起他对弟弟妹妹的怨恨情绪，再加上大宝的年龄还很小，不会理性地排解这种情绪。

所以，遇到大宝伤害二宝的情况，仅仅去防范、制止往往是无效的。只有让大宝确信，爸爸妈妈的爱不会因为二宝的到来而改变，才可能让他更平静地接受二宝的存在。

平时爸爸妈妈最好不要因为照顾二宝就忽略了大宝，如果不得不分更多的时间给二宝的话，也要跟大宝做好解释工作。比如我们



可以和他说，现在弟弟还小，需要更多的照顾，但在爸爸妈妈眼里，你的存在依然是独一无二的，是别人没法替代的！

同时如果家长能够让大宝参与一下照顾弟弟妹妹的工作，也有助于大宝建立对弟弟妹妹的感情，减少伤害行为。

孩子被同学欺负怎么办？

轩轩最近和一个同班同学闹僵了，要是不听他的话，他就会欺负轩轩或者是孤立轩轩。班主任也说过那个同学，不要去欺负轩轩，也没用。孩子们闹僵的关系我没告诉对方父母，想让孩子自己解决。但又担心孩子被欺负受伤害，我该怎么办？



对于不少家长来说，这确实是个很让人头疼的问题。教孩子们反击，怕孩子形成“以暴制暴”的思想，以后遇事都用暴力来解决。总是回避，又怕孩子的性格愈发懦弱，长此以往，成了班上的“受气包”。

很多时候，家长眼中的冲突只是孩子们在玩耍嬉戏时发生的小摩擦，并没有危险性，这些肢体接触更多带有游戏的成分。

当然，在学校里确实有部分孩子因为家庭教育缺失、性格较为暴戾的原因，喜欢欺负别的孩子。这时，要教会孩子挺起胸膛，做一个勇者，来避免同学的欺负。当面对小霸王时，孩子要在气势上战胜对方，可以大声地说“你如果打我，就违反了班规，我如果告诉老师，你一定会受到处罚的！”这样孩子就用自己的行为让小霸王明白：我不是一个软弱的人，我不怕，所以最好不要和我胡搅蛮缠。

孩子成绩落后怎么办?

我孩子现在上二年级,成绩一直都在班里不太好,属于管的紧了就好些、稍微放松点就下滑的类型。这次考试前我一直鼓励孩子,也加强了辅导,孩子自认为考得不错,今天成绩下来了,很不理想,我真不知道回家后该如何处理!



对于大多数家长而言都有一个共识:小学低年级的考试有普遍高分的现象。经常会有孩子考试成绩九十七分,但在班级里大概排到了二三十名的情况。

因此,不要过早给孩子下“成绩不好”、“脑子笨”或者“学习能力差”的判断。不要责骂孩子,当孩子学习成绩落后了,家长要做的就是耐心听孩子的解释,然后再和孩子一起找出导致考试成绩差的原因,而不是对孩子进行责骂,因为一味的责骂孩子只会让孩子产生挫败的心理,会让孩子灰心丧气,从而对学习失去兴趣。

不要把孩子和别的孩子进行比较,每一个孩子都是具有自身优势的,也是独一无二的,所以父母不要拿自己的孩子和别的孩子进行比较,以免让孩子变得自卑,养成攀比的心理,不利于孩子的成长。不管是学习什么,都是需要有兴趣才能够认真学,父母可以合理制订一些目标,这样对于培养孩子的学习兴趣也是有帮助的。

孩子不跟父母说话了怎么办？

 我家小孩现在一回家就把房门一关，然后也不跟我交流。别的孩子回到家都能跟父母聊聊学校的事，我们家也是比较民主的家庭，为什么小孩还会这样呢？

 许多父母在与孩子沟通的过程中，总是站在自己的立场和角度看待问题，导致对孩子提出的问题缺乏有效的倾听。所以父母应该注意保持足够的耐心，听孩子把自己的故事讲完，而不是急于给出建议和评价。同时要放下自己的权威，承认生活中的一些事情自己也不懂，并邀请孩子一起寻找答案。

随着孩子年龄的增长，交往范围的扩大，他们的世界不再像婴儿时期那样只有爸爸妈妈两个人。因此面对一些孩子不愿说出的秘密，父母最好保持沉默，不再追问，尊重孩子的隐私。

孩子在倾诉的时候，家长除了要认真倾听，还需要挖掘孩子做得好的地方给予认可和赞美，有时甚至还可示弱，让孩子觉得自己做得很好，增加孩子的自信心，让谈话的氛围更加愉悦，这样，孩子才会更想跟家长交流。

除此之外，父母在试图给孩子一些忠告之前，要想一想孩子真的需要吗？孩子真的不知道这些吗？还是因为说了之后自己会舒服一些。比如那些叮嘱孩子注意安全、努力学习、不违反纪律之类的事情。反复地向孩子叮嘱这些在他们看来早已烂熟于心的事情反而会诱发孩子的反感情绪，无形之中就形成了自己与孩子的沟通障碍。

老师留作业太多,家长如何应对?

 妍妍在上小学三年级,她的语文老师什么都好,就是作业布置的太多。孩子才上三年级,晚上做作业经常要做到10点左右。有一次我看孩子太累,就帮她写了两篇,没想到第二天就被老师批评了一顿。我当时很想提出抗议,是老师的作业太多了!但是怕得罪老师,最终还是没敢提出来。

 作为家长来说,他确实有苦衷,老师布置的作业必须完成,孩子的健康又不能不顾,明知道帮孩子完成作业不对,又想不出更好的办法。

从孩子的角度来看,老师留的作业本该自己完成,如今却让家长代劳了,孩子暗自欢喜,以后在学习上有困难自然都依赖家长帮忙。如果家长代劳的部分是必须掌握的基础作业,那孩子不但没有真正学到知识,也没有得到基本技能和习惯的训练,得不偿失。

喜欢多留作业的老师,要么是刚上任的新老师,没有经验,要么是自己的孩子已经长大的资深老师,忘记小孩子的承受能力。家长要学会分析老师布置的作业是属于哪种类型。

就小学生来说,如果是基础知识,是孩子必须掌握的内



容,孩子就一定得保质保量地完成。如果是属于提高类的作业,可以根据孩子的情况而定;学习轻松、成绩优异的孩子可以提升自己;学习吃力的孩子尽量完成,不必强求,家长可直接向老师说明原因。

如果发现老师留的作业机械重复,对孩子没有太大帮助,反而造成孩子学习上的压力,家长就要巧妙地向老师提出了。

有一位家长的做法很聪明,发现孩子的作业太多,他就在孩子每天的作业下面做批注,比如:今日完成作业时间 7 点 20 分至 9 点 30 分,中途休息了 10 分钟,做作业时认真仔细,未开小差;今日完成作业时间 7 点至 9 点 30 分,中途休息 10 分钟,做作业认真仔细,但孩子显得疲惫……

老师一看,便知自己留的作业多了,立即减少了学生的作业量。这位家长的做法,既没有伤害到老师,又轻松地帮助孩子减轻了负担。

此外,家长也可以鼓励孩子直接向老师反映作业留多了:“老师,我昨晚做了好久的作业,手也痛眼睛也痛屁股也痛,很想睡觉又不能睡觉哦!”相信很多老师在听到这样天真可爱的话以后,也不忍心再多留作业了吧!

教育语录

一个从健康家庭中成长起来的孩子,学校要毁掉他没那么容易,而一个被不健康家庭造就出来的孩子,学校要帮助他,非常困难。



孩子沉迷网络游戏怎么办？

 我发现最近早上叫孩子起床，他都起不来，我就知道他熬夜了，老师还在微信里跟我说上课抓到孩子玩游戏了。我知道，要是骂他，肯定适得其反，可是我该怎么教育他？

 很多家长，看见孩子玩游戏就是一顿痛骂，甚至会打孩子，这样不仅没有让孩子戒掉游戏，反而让孩子有了逆反心理，越发借助游戏来发泄情绪。

如果发现孩子对游戏上瘾，家长首先应该了解其原因。游戏可以疏解压力，同时有着一定的趣味性，好奇和贪玩的孩子们迷上游戏大多是因为如此。如果家长能和孩子谈谈心，了解孩子压力的来源是什么，可能孩子就不会只知道借助游戏来释放压力。

可以跟孩子一起商量能用于玩游戏的时间。在规定游戏时间方面，“每周3次，每次1小时”要比“每天半小时”好。这是因为，如果孩子每天玩半个小时，就无法改变他每天都要玩游戏的习惯。另外，家长可以把玩游戏的时间作为完成作业、获得好成绩的奖励。

孩子们精力充沛，需要充实的精神生活和娱乐，但是现在很多家庭里大人工作忙，没有时间带孩子出去玩，孩子就迷恋起了游戏。所以家长平时可以留心孩子的兴趣，创造机会和条件让孩子能发展自己的兴趣、享受其中的快乐。例如给喜欢画画的孩子报一个画画兴趣班、买一套好的画具。当孩子有了自己的兴趣爱好时，花在游戏上的时间自然就减少了。



如何避免养出一个“熊孩子”？

前段时间在一个餐厅吃饭，邻桌有一位浓妆中年妇女，将印有名牌标志的包放在桌子最显眼的位置，一边塞着饭，一边兴奋地讲话，嗓门奇大。她身边，一个8岁左右的男孩，爬上爬下，把餐桌转盘当玩具，见没人制止，越转越嗨，转盘转得越来越快，结果转盘上的茶壶滑出，烫伤了旁边一起吃饭的一位女士。我很担心自己的孩子也会成为这样的“熊孩子”。



孩子是好孩子，但是什么样的娘就教出什么样的孩子。你的教养藏在你最真实的生活中，孩子便是自己教养的最高体现。那小孩有如此不礼貌举动，跟他妈妈的行为习惯有很大关系。细想，他妈妈喜欢显摆，目中无人，丝毫不注重公众场所的礼仪，这跟她孩子的作为，真是如出一辙啊。

所谓家庭教育，育儿也育己。孩子出生如白纸，这纸上绘出的所有之作，出自你手。你认真下笔，精描细绘，那么孩子呈现的就是一幅精美的画卷；而如果随意涂抹，乱涂乱画，那么孩子呈现的就是一张脏乱的废纸。

评价一副作品的好坏，不在于纸的优劣，在于作画之人的功力。孩子的行为，是家庭的一面镜子，种什么因，就结什么果，孩子身上藏着父母最真实的品行。当很多人急于通过名包、名表、跑车来炫耀自己的富足时，却不知，最高境界的炫富，不是比家境显赫，比名贵学校，而是你虽有金山银山，但你永远远不会比我富有。因为，“我有一个有教养的孩子！”

12 岁成长关键期

如果说孩子 9 岁前后的关键教育是严慈相济的规则教育、劳逸结合的情绪教育和自食其力的独立教育,那么,这些教育在 13 岁前后的孩子那里则聚拢为比较彻底的独立生活,尤其是独立自学。



青春期孩子早恋怎么办？

✉ 我儿子今年上初一，只有 13 岁就早恋了，我劝他：早恋有百害而无一利，影响学习，影响身心健康。但是他一概不听，不知道我是为他好，我很难过。我怕我再说道理，他会讨厌我，我该怎么做？

📄 青春期阶段孩子对异性的向往、追求是一种正常的生理和心理现象，是社会环境影响、多重信息刺激和生理迅猛发育的必然结果。虽然表现强度因人而异，但心中的涟漪每一个孩子或迟或早都会产生，与孩子的品质、学习无关。即使表面看起来单纯、幼稚、内向甚至木讷的孩子，在心灵深处也会留有一个小小的“爱”的角落，他错了吗？没有。不过受年龄和阅历的限制，他们对“爱”、“喜欢”、“崇拜”、“欣赏”乃至“合得来”的界限不是十分清晰；情感上缺乏稳定性；对人的评价标准有片面性，但是又不可否认他们两情相悦之间的那种纯洁性，不带功利色彩，没有物质联系，不牵扯经济利益，只是建立在“我喜欢”、“合得来”、



“有好感”的基础之上。所以我们的主张是，对绝大多数孩子来说，家长首先应该持宽容与信任的态度，给孩子自我思考、自我认识的时间与空间，以看似不经意的态度给予艺术性的点拨或指导。

家长们一要认真关注、细心观察孩子在青春期阶段的细微变化,不可掉以轻心;二要调整好心态,不要疑神疑鬼、草木皆兵,自己吓唬自己;三要在信任理解的基础上对孩子进行引导,切忌简单粗暴和高压强制,尤其不能在孩子面前诋毁他或她正在交往中的异性伙伴,那可是孩子们的大忌。面对孩子青春期生理上的变化和心理上的困惑,家长要表现出“热”——理解、关心、呵护,让孩子在成长的烦恼中感受到亲情的温暖;面对孩子青春期阶段与异性同学的交往,家长表面上要显现出“冷”——冷处理。因此,当发现孩子已经“早恋”,或者有“早恋”的倾向时,家长不用吃惊,也不必诧异,冷静地面对孩子的成长,在看似冷漠中与孩子进行艺术性、策略性的沟通,避免出现“弹簧效应”——越压越弹。事实证明,中学时期男女同学之间的好感、接近,大部分都是“短命”的,经过短暂的“热恋”之后逐渐都会冷却下来;一直“恋”到成功的毕竟是极个别现象,而且这种执着也未必就是坏事。

教育语录

对孩子的教育不能只注重智力和分数,因为决定人生成败或幸福与痛苦的往往不是学问的高低,而是人格的健康水平,行为习惯恰恰是影响人格发展的关键因素之一。





孩子被校园霸凌怎么办？

 我家孩子刚上初中，最近老是闷闷不乐，问他也不说原因，有次放学回来发现他的脸上有淤青，我怀疑他是在学校被欺负了，请问我该怎么帮他？

 校园霸凌事件是一个世界性的难题。“世界性”，全世界不分经济环境、文化、种族，每天都在发生。“难题”，无论怎样防范，总是在发生，而伤害事件也不时耳闻。面对孩子可能遭受的校园霸凌，家长们该如何去做呢？

1. 开放的沟通

从很小的时候起，就要让孩子明白，无论说什么，父母都会无条件倾听与关注的。这非常重要。如果父母听到好的才高兴，听到不好的就责备，看到孩子哭就说“有什么好哭的”，孩子就会用他们幼稚但非常合理的建构模式，得出“令人沮丧的事是不可说的”这样的结论。当他们被霸凌后，心里会把这些事压抑而不是马上告诉父母，导致他们会被再次欺凌。

2. 教会他正确的应对方式

如果当时力量悬殊(人数或力气)，而身边没有资源(其他同学、老师、路人)，可以跑的话，要趁机跑。不能跑的，要蜷成一团，保护自己的头部，以免受伤。

让孩子事后及时告诉家长：家长之间必须进行沟通。对方家长如果能理解自己孩子行为的危害性，双方彼此达成“道歉-补偿-保证”这样的三环解决方案。霸凌者需要真诚道歉，并做出补偿，补偿也并不必很重，可以小到必要的医药费，破损的衣物赔



偿,或者买一本本子给对方,并保证今后不会再犯。

让孩子事后告诉老师:很多孩子不敢告

诉老师,怕被报复,怕别人说自己告密。请家长一定要告诉孩子,不管别人怎样说,要选择做正确的事。向老师揭露坏人坏事,是一个正直的孩子应该做的。

3. 创造条件培养孩子成为一个更加自信的人

霸凌的危害是深重的。很多人多年以后仍活在阴影中,人生为之停顿。澳大利亚心理学家里格比研究(2001)显示,受到霸凌的孩子常常会在霸凌结束3年后显示出焦虑、抑郁、社交恐惧和躯体障碍。瑞典心理学家奥维斯(奥维斯霸凌量表发起人)跟踪了一组12岁到15岁受到霸凌的孩子。在他们23岁的时候,和同龄人相比,普遍显示了低自尊和抑郁症状。如果孩子受到霸凌,一定要及时关注,进行心理干预,恢复他的自信。而一个自信的孩子,能更好地应对霸凌,也更不容易被人霸凌。

4. 让孩子多结交朋友,霸凌者也很少对一群人下手

让孩子明白“强者”是精神、头脑和知识造就的实力,而不是一身蛮肉。这样他们可以从心里不再惧怕霸凌者。

让孩子懂得强者是把保护弱者当作自己的责任。鼓励孩子们一起抵制霸凌的行为,保护弱小,承担起一个现代文明人的责任。

孩子学习很努力,成绩不好怎么办?

 女儿是老师眼中的乖学生,她非常努力,写作业自觉主动,可不知怎么回事,成绩总上不去。老师告诉我,她每天在班上都会很认真地做笔记,PPT一打出来,她就立马去抄,能够一字不漏地把课件内容抄下来,整节课笔都没怎么停。而回到家后,她又把书本上的笔记重新抄到一本精美的笔记本内,三科对应三本笔记。她抄笔记有时候要抄到十一二点,但她很开心。的确,笔记本好看,内容也工整,同学看到都说好。但是,她的成绩却一直徘徊在中游水平,我这个做爸爸的想帮她,却又不知从何入手?

 问题出在学习方法上!现代社会知识剧增,时代对我们提出了越来越严格、越来越多样化的学习要求。只凭“铁杵磨成针,功到自然成”的方式进行学习,肯定无法适应。在今天和明天的学习中,学习的成败绝不仅仅取决于勤奋、刻苦、耐力,也不单纯跟花费的时间、精力成正比,更主要的是要有学习效率。

很多孩子只是停留在学习的表面层次上,例如问题中的孩子记笔记非常认真,但是她没有掌握到



学习的方法,从而陷入了机械化的重复劳动中,导致学习效率非常低下,成绩上不去也在情理之中。

那么什么是最好的学习方法?这要根据不同的学生、不同的任课老师等具体情况来选取。一般来说,好的学习方法,应该符合以下三个条件:符合认识规律的科学方法,符合自己个性特点的方法,符合不同学习内容和不同教师授课特点的方法。

在初中阶段,由于孩子年纪不大,自控能力和计划协调能力较差,因此,父母与孩子一起协商每一个阶段的学习安排非常必要。每天安排好复习、预习时间和内容,以及在什么时间起床、睡觉,休闲时间如何安排等。家长对孩子作息时间的管理,有助于孩子形成良好的学习习惯。问题中的孩子学习时间被记笔记大量的占用,其实是得不偿失的。家长应该帮助她合理地分配时间,一部分时间放在已学内容的理解记忆上,一部分放在第二天课程的预习上面,并且避免长期晚睡晚起的“疲劳战”。

培养一位成绩优异的孩子,需要父母持之以恒的爱心和毅力。当我们接近孩子,认真了解他们学习情况的时候,就会发现真有那么多的学习方法。

教育语录

我们终其一生,也许不会积累太多的财产,也没有什么名望,但每一个父母都通过生活积累了一些好的经验和品质。把这一点点给孩子吧,他们会用新的生命去放大,发出光芒。



孩子没有上进心怎么办？

 我家孩子刚上初一，前几天开家长会，老师找我聊到他在学校的情况，说他整体上还不错，能够遵守规矩，上课也能够认真听讲记笔记，就是好像对什么事情都不上心，学校组织的一些集体活动他不愿意参与，有时犯了点错误被老师骂了，也还是一副无动于衷的样子，好像缺了点活力和上进心。听老师这么一说，我顿时心头一震：我的孩子真的是没有上进心么？

 很多家长对于孩子的表现，喜欢用大人的思维去评价，一看到成绩没有提高，或老师不常表扬，或者遇事孩子经常表现出满不在乎的样子就给孩子贴上“没有上进心”的标签。其实事实并不是这样的，有时候孩子的努力需要一段时间之后才能看出来，或者孩子有他自己的主见，其价值标准跟大人存在差异，或者只是孩子不想让父母看到他的失落。其实，他们有着很强的自我意识和上进心。

有一些孩子天性沉稳，往往对与自己无关的、不感兴趣的事情不加注意，即使是他很喜欢的事，也不会因为得到别人的表扬或批评，而跟着高兴或是生气。他们总是处事不惊的样子，闹脾气的时候很少，他们从来不拖集体的后退，但也决不冲到集体前面去，在班级中往往容易被忽视，也最容易被认为是没有上进心的孩子。其实是性格使然。引导这样的孩子，要从引导其融入集体入手，让这样的孩子多参加集体活动，孩子就有可能被周围同学的活力和快乐所感染，变

得积极起来。而他们比较难做到的是融入集体需要跨出的第一步。这时候需要有人拉他一把,否则他们会依然徘徊在人群之外。所以家长需要鼓励孩子结交一两个开朗外向的好朋友,让这两个好朋友拉着他一起参与。

性格沉稳的孩子虽然不争,却也希望有好的表现。家长可以和孩子在家里多做一些训练。比如说孩子本身是慢性子,很多时候,动作无意间就会比别人要慢。这时候,家长就要想办法,比如说收拾书包、背课文的时候,让孩子增强紧张度,让孩子以最快速度完成。需要注意的是:如果孩子经过训练、鼓励、帮助,还是原来的老样子,请家长不要过于着急,这可能是孩子的气质问题。天生我才必有用,气质沉稳的人自然有他们施展才能的地方。也许他们将来是很好的会计师,是考古学家,是设计师。所以家长不要过于担心,更不要因为孩子这种气质问题让孩子受到更多的打击。



孩子突然间爱打扮怎么办？

最近一两个月我发现，我家女儿开始爱打扮起来了，每天要梳个什么样的发型，都会很在意。虽然学校要求统一穿校服，但衬衣一定要穿出花样。每天上学之前，她都要反反复复换衣服、照镜子，一定要把自己打扮得满意了，才高高兴兴出门。孩子还在上初二，这么早就开始在形象打扮上花心思，影响了学习怎么办？



孩子爱打扮，应该一分为二地看。适度的打扮，给人漂亮、大方、舒适的感觉，对孩子的心理状态很有好处。其实，穿什么衣服会影响人的心情。他们的心理状态不成熟，漂亮大方的服饰对孩子的身心健康发展有益。

当然，家长的忧虑也是可以理解的。孩子打扮也应有度，如果孩子过分注重打扮，甚至开始影响学习和生活了，这个时候作为家长就要注意引导，要跟孩子讲明，现阶段要以学习为主，告诉她，喜欢打扮也不是不可以，但只有在内涵提高的前提下，打扮出来才更有品位。没有内涵的打扮，只能是流于形式，并不见得就是真正的漂亮。而一个人内涵的提高，要以掌握丰富的知识为基础，当前的主要任务是学习。但是家长的引导要注意方式方法，不可急功近利。毕竟，这个年龄段的孩子正处于叛逆期，家长如果一味地打击孩子，禁止她做自己喜欢的事情，结果可能适得其反。

孩子追星怎么办？

 女儿最近开始追星，她偷偷买了很多海报、贴纸、周边，沉迷于追逐娱乐圈帅气的男明星。她还总是偷偷地给她的闺蜜打电话，笑脸灿烂如花。我还发现她们背同款明星书包、用同款明星铅笔盒。问她钱从哪来的？她理直气壮地说，是从午饭中节约出来的。我不是反对她追星，只是还有一年就要面临中考，现在是关键时期，一旦掉队，就可能与重点高中无缘。一方面是我们家长的殷切期望，另一方面是孩子向往自由地成长。怎么办？

 首先追星是青少年时期的过渡需求，13到19岁这个阶段的青少年都会经历自我同一性的危机，会不断地问



“我是谁”、“我要成为什么样子的人”、“我该怎么做”等等这些问题，在他们困惑而找不到答案的时候，会很容易被一些公众人物和明星所吸引，他们企图通过对明星人物的崇拜来完成对自我的确认。

家长可以主动地去了解孩子喜欢的是哪位明星，通过了解这位明星的成长轨迹和故事来拉近和孩子的关系，引导孩子关注明星在成长过程中所付出的努力，去学习明星身上积极进取、对成功的执着等奋斗精神，将孩子所遇到的冲突化为教育智慧。

孩子偏科怎么办?

我是从事文字工作的,也许是受我的影响,孩子从小就喜欢读书、写文章。在小学时,孩子除了完成老师布置的数学作业之外,课余时间大多用来看故事类的课外书,对于数学书从来不沾边。小学数学知识比较简单,学习任务不是很重,因此,看不出孩子的数学成绩与其他学生有多大差别。但是上了初中,孩子的数学成绩就明显比别的学生要差一些,每次考试的分数都不高,有时甚至还不及格。怎么办?



孩子之所以偏科,是因为他对一些学科缺乏兴趣。一个人如果对一件事没有兴趣,他又怎么能将这件事情做好呢?怎样提高孩子的学习兴趣?其实每一学科都有自己的学习规律、学习兴趣,掌握学习规律、提高学习兴趣的方法有很多,比如我们可以帮助孩子发现不同学科在生活中的实际应用,多创造机会让孩子能够在具体的实践中去应用所学知识,帮助孩子发现知识的无穷魅力。

其次,家长们可以以身作则,扩大自己的兴趣范围,在家庭中营造多学科的学习氛围,让孩子在潜移默化中感受到不同学科的学习乐趣。家长也可以经常和孩子交流不同学科的趣味知识,唤起孩子的求知欲和好奇心。

怎么样才能让孩子独立,学会自我管理?

 儿子从小娇生惯养,小到吃饭穿衣,大到争吵打架,只要是孩子的事情,我们都不放心让他自己来解决。这样一来,孩子逐渐养成了不爱动手动脑的习惯,什么事情都等着我们操心。现在孩子十几岁了,我开始犯愁,难道他要一辈子靠我们吗?我想问一下,怎样让孩子学会自我管理呢?

 孩子的自我管理能力需要通过生活的点滴不断积累。父母最好经常邀请孩子参与家庭决策,参与家务劳动,参与破损的玩具、家具或衣物的修理或修补,不让孩子成为可有可无的旁观者。让孩子在参与家庭决策的过程中建立自信心和责任感,让孩子成为独立思考的、有主见的人。

有修养的父母是“伏尔泰主义者”：“我不同意你的观点,但我誓死捍卫你说话的权利。”从孩子出生的那天就开始跟孩子讲道理,耐心地征求孩子的意见。不要指望打骂孩子就能够让孩子学会服从。杀鸡给猴看的结果是,猴子也学会了杀鸡。

在孩子很小的时候耐心倾听孩子的声音。孩子对世界一直有自己的看法,只是孩子的看法和“大人”的看法不一样。

如果孩子从小就有机会参与“家庭计划”和“家庭决策”的商谈,他从小就有机会在家里发出自己的声音,他会积累经验,形成主见。他将知道如何凭自己的头脑,做出自己的决策。



孩子叛逆,不听话怎么办?

我家孩子刚上初二,最近脾气越来越大,以前有什么事情让他做,他总是二话不说屁颠颠地去做了,现在让他去外面买个东西都不愿意。如果多说他几句,他还跟我们对着干,发脾气,或者干脆就关起门来不理我们。哎,真是孩子越大越不省心!现在我们真是不知道该怎么办了。

对于中学生的叛逆问题,我们首先需要去仔细观察孩子的具体行为模式。例子中的孩子很明显属于暴躁型,这种类型最突出的特点是对父母、长辈的要求剧烈反抗,经常跟父母吵架或发脾气,有时跟父母冷战。在明确孩子的类型之后,我们就可以对症下药了:对暴躁型叛逆的孩子,不和孩子硬碰硬。这种类型的孩子一般比较坚持自己的看法,对自主性的要求比较高。当跟自己孩子观点不一致的时候,不要用强硬的态度逼孩子低头,要用平静的语气跟孩子商量,学会避开愤怒的节点,平静后要真心换真心地恳谈。



我家姑娘是个“假小子”

我和爱人认为，现在社会竞争非常激烈，女孩子不能太娇弱，必须和男孩子一样，凭自己的能力打拼未来。所以，我们给女儿取名小剑，并且有意识地对从小进行一些锻炼胆识、磨炼意志的教育。正如我们所期望的那样，小剑越来越像一个“假小子”。她从来不玩布娃娃和卡通玩具，玩伴也都是男孩子。但是小剑毕竟是女孩子，女孩子还是应该有点女孩子的样子，我担心她如果老是一副“假小子”形象，将来可能会在社会上“碰壁”。我们这样把姑娘当“小子”养，不会出问题吧？



如果孩子在幼年时性别认同模糊、性别角色紊乱，长大以后的性取向就很可能受到影响。另外，一些幼时便产生性别角色紊乱的人，内心所渴望的性别与真实的性别产生冲突，形成内外部平衡的压力，容易造成心理障碍或精神疾病。

这里给小剑父母几点建议：

1.有意识地培养小剑的女性品质。引导小剑多看、多听情感表达丰富的图书、影视剧，多参与一些培养细心、耐心品德的活动。

2.向妈妈学习如何做女人。妈妈向小剑展示女性的温柔、细腻、慈爱、善解人意等优良品德，将会给小剑树立一个好的榜样。

3.对小剑已经形成的男孩性格，不能一味地否认和棒喝，引导小剑发扬其坚强、勇敢、创新的品质，摒弃其粗糙、鲁莽、草率的坏习惯，强化温柔、细致的一面。



孩子偷看情色内容怎么办？

 儿子这学期上初二，学习成绩和表现都算中上。有一天周末，我去超市买完东西回家，孩子他爸告诉我，他发现孩子在偷看涉黄网站里的色情图片，这让我大吃一惊。忽然想起来，此前有一回，我忘了敲门就进入儿子的房间，坐在电脑前的儿子慌慌张张关闭了页面，当时我还觉得诧异，慌什么呢？

那个大大咧咧的、脸上还充满稚气的“懵懂小子”怎么突然让我觉得有些陌生了呢？平时，我们一直觉得儿子晚熟，不太懂人情世故，这方面倒是“无师自通”了！难道是因为进入青春期的孩子都会变得无比好奇？

 每个人都走过青春期，这个阶段，对世界、对自身、对性的好奇同样是每个人都上过的“必修课”。而这门功课最好的老师是家长。你碰到的情况，正是很多家长或多或少要面对的一个课题：在网络资讯发达的今天，如何引导孩子正确了解性知识、抵制不良性资讯的诱惑？

1. 切勿简单粗暴

青春期的孩子都有一颗易碎的“玻璃心”，纤细敏感，因此最忌简单粗暴的批评教育。家长过分的批评责骂，甚至侮辱打击，很容易在孩子心灵上留下难以抹去的伤痕。

2. 不必讳莫如深

有些家长很怕刺激到孩子，平时就对与“性”有关的话题讳莫如深，提都不敢提，即使发现孩子有某些可疑迹象，也只能憋在心里，

自己担心受累,越想越可怕,其实大可不必如此。家长平日里就要适当地和孩子做一些这方面的交流,不必刻意,不必全面,只需要给孩子营造出一种即使是和“性”有关的事,也能和父母商量的氛围即可。如果平时从未涉及,一下子要和孩子讨论这方面的问题,那么不但孩子会尴尬,家长本身也很难开口。

3. 做好知识储备

说到“性知识”,我们都以为自己是过来人,懂的一定比孩子多,其实往往是小瞧了孩子们。已经成为爸爸妈妈的这一代人,在小时候所处的基本是比较保守甚至落后的教育环境,没有接受过系统的性教育。所以,在和孩子开始“性”话题之前,请家长们先做好相关的知识储备,购买一些正规的性教育书籍和孩子分享是一个不错的选择。

4. “禁”不是办法

对于孩子偷看色情图片、书籍甚至影片,绝对禁止并不是最好的办法。我们的口号是“限”、“转”、“导”。

“限”就是限制,上网的时间及范围、手机的使用都应有所限制,可以告诉孩子,他们有学习各种知识的自由,但是必须以保证正常的学业和生活作为前提。**“转”就是转移**,多带孩子出去接触人群,鼓励孩子参加各种体育锻炼、学习各种他们感兴趣的技能,转移他们对“性”的注意力。**“导”就是引导**,为孩子提供正确的系统了解性知识的渠道。告诉孩子,对“性”的好奇是正常的,但是了解了并不代表现在就要去实践。





孩子经常抱怨生活没有意义？

 我的孩子现在上初三，他从小到大无忧无虑，一直是个阳光男孩儿，成绩也很不错，是班上前三名，我们也很以他为傲。但是，前几天我无意中看到他写的日记，上面感叹：“我真不知道每天辛辛苦苦学习是为了什么？感觉生活真的没有意义！”原来孩子内心的真实想法是这样的！我很惊讶，也感到手足无措。孩子怎么会感觉生活无意义？

 青少年时期个体第一次有意识地提出“我是谁”的问题。青少年对自身的关注变得敏感，诸如“我是谁”、“我想成为什么样的人”等问题几乎引起每个青少年的思索。如果年轻人没有顺利度过这个阶段，就不能正确选择适应社会环境的生活角色。他们无法“发现自己”，也不知道自己究竟是什么样的人和想要成为什么样的人。于是，就会生活在痛苦和迷茫之中。

那么家长们该如何去做呢？

首先，我们需要鼓励孩子多发展兴趣爱好，在兴趣爱好中他会增强对自身能力、目标等方面的了解，在自我挑战中获得坚强意志。

其次，建立多元的评价体系，我们需要从多方面进行引导，帮助他明白自身发展的多元化，引导他全面发展。任何单一片面的评价，尤其是唯分数论的评价方法严重阻碍孩子身心健康成长。在单一化的评价体系中，孩子的人性得不到充分的发展，人格极易被扭曲。

最后，鼓励他多交朋友，多参加团体活动，在集体中获得友情，并产生被需要的体验，这有利于他增强归属感、减少孤独感。