



跟美国 幼儿园老师 学早教

70万粉丝翘首以待的
早教科普知识

大J◎著

继《跟美国儿科医生学育儿》之后，海外精英妈咪大J又一力作
融合美国认知老师和幼儿园老师的先进理念，引领育儿实践新热潮

中国妇女出版社

B



跟美国 幼儿园老师 学早教

70万粉丝翘首以待的
早教科普知识

大J◎著



3



继《跟美国儿科医生学育儿》之后，海外精英妈咪大J又一力作
融合美国认知老师和幼儿园老师的先进理念，引领育儿实践新热潮



中国妇女出版社



A

版权页

图书在版编目（CIP）数据

跟美国幼儿园老师学早教 / 大J著. -- 北京：中国妇女出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5127-1477-9

I. ①跟... II. ①大... III. ①早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第137489号

跟美国幼儿园老师学早教

作 者：大J著

责任编辑：门莹

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：（010）65133160（发行部）65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京天达共和律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京中科印刷有限公司

开 本：165×235 1/16

印 张：21

字 数：300千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1477-9

定 价：48.00元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

前言

我和大家一样，是个普普通通的妈妈，现在做全职妈妈已经3年了。但也许我和大家又不一样，我有一个28周早产的女儿小D，她出生时没有自主呼吸，左右脑都是最高级别的出血，我们曾被医生询问是否要放弃对她的治疗。

当年医生说，小D有90%的可能会在轮椅上度过一生，如今她不仅站起来，而且可以独立行走了；当年语言评估师说，她有一半以上的机会吞咽不好，而且会出现严重的语言发展延迟，如今她是个“小吃货”，还是个双语宝宝，能够自如地和我“讨价还价”；当年心理评估师说，她的认知行为会比同龄孩子低很多，如今她不但赶上了同龄人，而且在想象力和解决问题的能力方面还略高于平均水平。

这就是我的女儿，她是个小战士，一次又一次地让纽约的医生赞叹：你的女儿创造了奇迹！而我知道，奇迹的背后是我们1000多天的坚持，是我们每天孜孜不倦的“寓教于乐”，把康复融入游戏中，把认知发展融入生活中。当所有的一切变成自然而然的事情，每天的生活就是一个大课堂。

在和女儿一路“打怪升级”的路上，我学到了太多的育儿知识，于是我创立了自己的微信公众号“大J小D”，通过这个平台和大家分享我带女儿的实践经验。经过2年的时间，这个公众号从一开始几百个早产父母的关注，到现在几十万人的关注，其中既包括早产儿的父母，还包含更多健康宝宝的父母和备孕、怀孕中的朋友。

在大家的鼓励和支持下，我的第一本新书《跟美国儿科医生学育儿》于2016年1月上市，上市不到一个月销量就突破3万册。这本书的内容涵盖了新手妈妈从孩子出生到2岁左右可能遇到的各种问题，包括日常护理、喂养与睡眠、辅食添加、常见疾病防治、早教启蒙、运动发展、规则与管教、早产宝宝护理、父母修行等，受到了国内外妈妈的高

度评价，甚至成为国内很多儿科医生的育儿参考书。

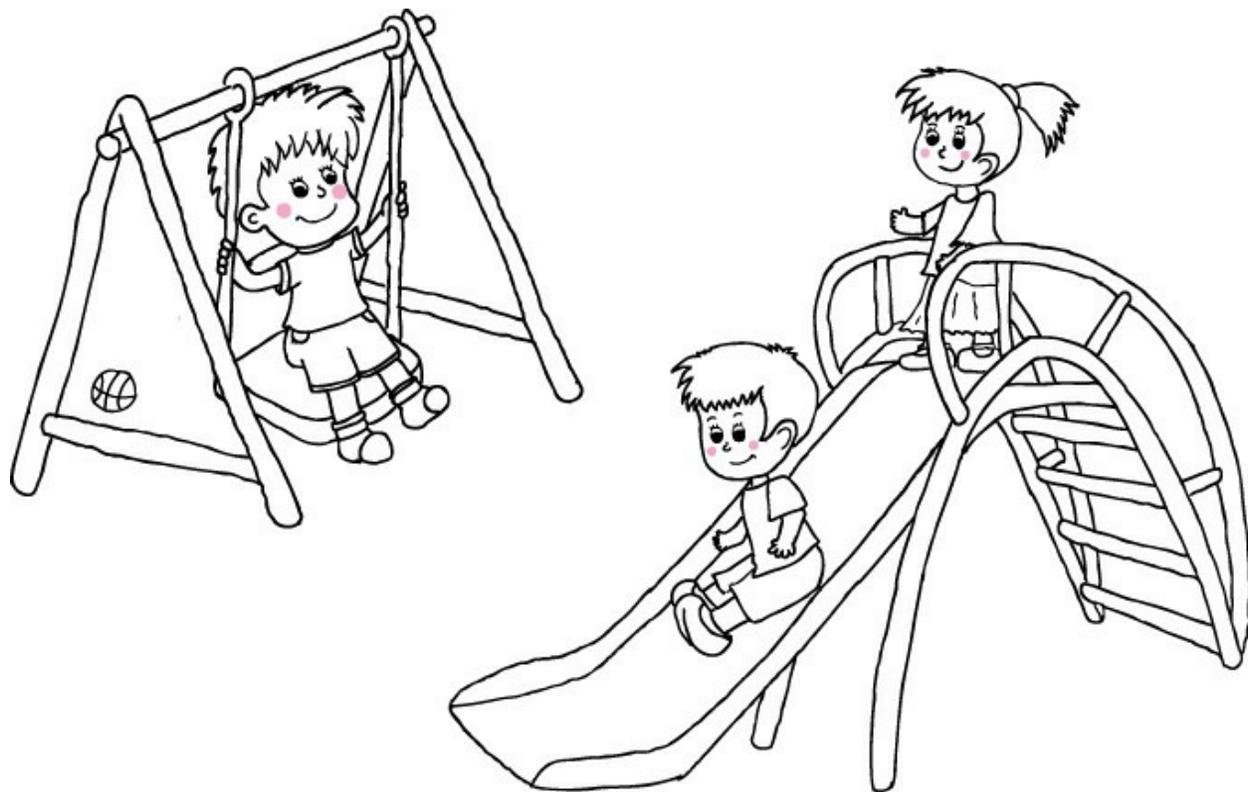
随着小D不断长大，我的育儿重心开始转移到性格塑造和早期教育方面，我不但跟着纽约的认知老师和幼儿园老师学习这方面的知识，甚至开始回归校园，学习儿童早期教育。于是，就诞生了第二本书——《跟美国幼儿园老师学早教》。

这3年来，我一直在践行“先育己再育儿”的理念。我始终相信，最好的老师是父母，最好的早教在家庭。我想把自己的心得和感悟通过这本书分享给大家，希望所有的父母都能成为“成长型”的父母，希望所有的家庭都能成为“成长型”的家庭。这是父母能够带给孩子最宝贵的财富。

大J

2017年5月于纽约

Part 1 幼儿园选择篇——明确目标，为孩子今后的发展打好基础



01 学龄前，比识字、算术更重要的是这3件事

为给小D选择一个合适的幼儿园，我曾穿梭于纽约各种幼儿园的开放日，这些幼儿园既包括主流的公立幼儿园，还包括那些遥不可及的私人幼儿园。我的目的就是想了解他们的教育理念是什么，到底牛在哪里，看看对于我教育小D有什么借鉴作用。

我参观过的幼儿园有十几家，我发现所有的幼儿园都有一个共同点，就是每位园长都会强调：学龄前的孩子需要学会3件事，这3件事比孩子学到多少知识更为重要，是家长和幼儿园需要共同努力的目标和方向。这3件事对我的触动很大，下面就和大家分享一下这3件事是什么。

学会准备好（**Be Ready**）

有一位幼儿园园长说，现在每个家长都想培养“天才”儿童，恨不得从孩子出生开始就教他认字、数数，以为这样孩子上学后成绩就会好。但我们却忘了，让孩子学习，首先要把“硬件基础”——身体和头脑准备好。这些准备工作没做好，上学后即使你给孩子找全美最好的老师，他也不可能学好。

这里说的准备工作包括两个部分：第一，身体准备好，能够保持坐姿正确；第二，头脑准备好，愿意积极参与活动，遇到困难会自己思考或寻求帮助，能够听从并且遵守游戏规则。

对于坐姿正确这一项，我以前没有留意，参观幼儿园时听到这么多园长提到这个问题，我才意识到小D认知老师的良苦用心。大概从小D14个月开始，她的认知老师就要求我给她买一套小桌子和小椅子。她是“自由”惯了的人，一开始坐在椅子上显得“坐没坐相”，而且刚坐一会儿就想下来。

认知老师要求我们每天要在小桌子上进行一段时间的游戏，每次小D坐在小桌子前，我们会提醒她：“脚在哪里？放地上了吗？手在哪里？放桌上了吗？身体在哪里？坐笔直了吗？好，小D准备好了，我们

要开始工作了。”一段时间以后，小D的坐姿明显好了起来。随着坐姿变好，她的专注力也提高了，真的可以坐定专心玩一些玩具了。

小D2岁以后，认知老师提出了“Give me five（完成5个步骤）”的概念，每次小D坐在桌子旁开始玩游戏之前，我们都会一起检查这5个方面是否做到位了：

- 我的身体坐直了（My body is up tall）；
- 我的眼睛在看了（My eyes are looking）；
- 我的耳朵在听了（My ears are listening）；
- 我的嘴巴不说话了（My mouth is closed）；
- 我的脑袋在思考了（My head is thinking）。

这5步是“准备工作”的细化。一开始小D对这些要求很懵懂，有时也不会完全遵守我们的指令。但坚持一段时间以后，她就明白了。比如，有时读绘本读到一半她走神了，我就会用这个提醒她：“你的眼睛在看吗？”等到她回过神继续看绘本时，我会再补充一句：“小D的眼睛在看了。”

你看，就是这样一个简单的提醒，却帮助小D养成了良好的学习习惯。我们不能指望“散养”6年的孩子，进入小学后一下子就懂得自控，这些好的习惯都是通过生活中的点点滴滴养成的。一句“准备好了吗”的提醒，不仅能让孩子改变姿势，更能提醒孩子保持良好的专注力和自控力。

学会负责（**Be Responsible**）

有不少孩子上学后没人监督就不写作业，因为磨蹭上学总是迟到，上课不专心听讲。为什么会这样呢？根本原因是孩子不懂得对自己负责，因为他所有的起居安排都是父母负责的，吃饭有人追着喂，家务一点儿不用做，玩具乱扔由家长跟着收拾。从小到大，孩子没有机会意识

到自己是独立的人，需要为自己负责。这种思维模式一直伴随到孩子上学，当年追着喂饭的妈妈，就变成了盯着他写作业的妈妈。这时，亲子关系也进入了一个恶性循环，家长越帮忙，孩子越认为“我不做没关系，反正有人催着我做、帮着我做；即使犯错也是别人的错，跟我没关系”。

因此，在学龄前要让孩子学会的第二件事，就是为自己负责。要做到这一点，最关键的是父母要明白自己和孩子的界限在哪里，能够做到不越界、不包办替代，除非孩子主动寻求帮助。

比如，孩子不想吃饭，家长就应该尊重他的选择。也许你担心他待会儿会饿，但不让他体会到饿的感受，他就不懂得到了饭点就应该吃饭。比如，孩子玩过玩具后扔得到处都是，家长应该告诉他，这是你的玩具，玩好后需要把它们归位。也许你带着孩子一起收拾玩具会很慢，但只有这样，他才能体会到自己是玩具的主人，才能对玩具负责。再比如，让孩子参与日常力所能及的家务劳动，并告诉孩子：作为家庭的一员，每个人都有责任付出劳动，而不是一味索取。

这些事看起来都很小，却能够很好地培养孩子的责任感。一个对自己负责、对自己行为负责的孩子，今后才能对学习产生自发性。因为他明白，学习是自己的事，不是父母的事，也不是老师的事。

学会尊重（**Be Respectful**）

学龄前孩子需要学会的第三件事，就是尊重。换句话说，家长需要帮助孩子从“个人”逐步过渡到“社会人”。

现在的家庭基本都是“4+2+1模式”，很多孩子在家是“老大”，可以随意使唤爷爷奶奶做事，而且不说“谢谢”；见到自己喜欢吃的菜，就端到自己跟前；家里所有好吃、好玩的都是他的，不开心就会发脾气……孩子的这些表现也许在父母、家人的眼里并不算什么，但在别人看来，却是没教养、不懂得尊重别人的表现。

孩子上幼儿园和小学，是他们真正开始接触真实的“社会”。在那里，他需要明白：公共场所不能大声喧哗，玩具需要轮流玩，上洗手间需要排队等待，要学会说“你好”“请”“谢谢”“对不起”等礼貌用语。这些看似简单的社交礼仪，却是孩子融入社会的基础。

与其等孩子上了幼儿园或小学后才开始教孩子这些社交礼仪，不如从学龄前就有意识地培养他学会尊重，包括尊重他人、尊重动物、尊重环境等。

大J特别提醒

学龄前孩子需要学会的这3件事，看似特别简单，却是每一位幼儿园园长都提到的核心问题。其中一位园长还说过这样一段话：“家长要把教养孩子的过程看成一个连续的坐标轴，而不是几个分散的点，否则家长会觉得到了某个点自己的任务就完成了。其实家庭教育是贯穿孩子一生的，是一步一步持续影响孩子的。所有的教育最终都是为了让孩子成为一个独立、有担当的个体。成绩只是其中很小的一部分，当孩子变得独立又有担当时，好成绩只是水到渠成的自然产物而已。可惜，并不是所有家长都能够想明白这件事。”

愿所有的父母一起共勉，愿我们都能尽早想明白这件事！

02 女儿幼儿园面试失败，我却收获了很多

小D马上面临上幼儿园的问题，我们把选择幼儿园提上了日程。曼哈顿的幼儿园资源很紧张，常常需要排队，因此很多家庭提前一年就开始准备申请事宜。

我从半年前也开始进入申请流程，考察各种幼儿园，填写各种申请资料。资料递交后，幼儿园会进行第一轮筛选，然后会通知家长面试，之后才是孩子的面试。孩子的面试方式通常是让几个候选孩子在一个教室里一起玩耍，几个面试老师会在教室里观察，还会和孩子们进行一些互动，来考察他们各方面的能力。

小D的第一次面试

小D第一次面试的幼儿园是个混龄班，但不是蒙台梭利幼儿园，参加面试的孩子一共有4个，年龄从2岁半（小D的年龄）到4岁不等。面试地点是幼儿园的一个教室，教室的桌上和地上放着各种各样的玩具。

教室并不大，整个面试过程中，我基本上能看到所有孩子的表现。有一个4岁的女孩最先引起我的注意。在面试过程中，她的妈妈一直没说话，那个小女孩所有的表现，包括游戏、互动、回答等，几乎都能得满分，真的是“别人家的孩子”。

另外有个和小D一样大的2岁半左右的男孩，特别爱玩汽车，他一个人拿着汽车玩。他离小D很远，之所以引起我的注意，是因为他突然大叫一声：“No, I want to play cars!（不，我要玩汽车！）”他的妈妈说：“But you have to go and play puzzles!（但你必须去玩那个拼图！）”妈妈的声音不算大，但足以让整个屋子的人都听到。估计是因为妈妈想让小男孩多展示不同的玩耍技能给老师们看吧。

在小D旁边的，也是个小女孩，刚过3岁，她的妈妈在旁边轻轻地说：“Do you think the baby is hungry? Do you think you can cook some dinner for her? Now I think the baby is tired. Can we put her back to

sleep?（你觉得娃娃饿了吗？你要不要做晚饭给她吃？我觉得娃娃现在累了。我们可以把她放到床上睡觉吗？）”女孩倒是非常乐意地配合着妈妈，一起完成了所有的项目。老师过来和女孩互动时，妈妈在旁边说：“Can you say hi?（可以跟老师打个招呼吗？）”女孩也甜甜地跟老师打了招呼。

小D表现如何呢？她一直是个慢热的孩子，对于陌生人和陌生环境特别谨慎。出乎意料的是，她这次自己进入教室，选定一个桌子坐下来玩起了小钉板。我就坐在她旁边，她把小钉板叠起来，很开心地和我讲：“I’m building a tower.（我在造一座塔。）”这时，有个老师走过来，拿着两个小钉板问小D：“You are playing with pegs. Do you want blue one or red one?（你在玩小钉板啊，你要红色还是蓝色的呢？）”

小D前一秒还微笑着，听到老师的话立马沉下来脸，把手从桌子上拿了下来。老师看她没反应，等了一会儿就离开，去和其他孩子互动了。小D确认老师走之后，看了看我，我对她微笑了一下，什么都没说。这时，她小声地对我说：“I’m done.（我玩好了。）”我说：“好，那我们去那边喂娃娃吧。”

类似的情况之后又发生了几次，每次都是小D自己玩得很好，但只要老师一走过来，她就马上不说话，手上的动作也停了下来，好像被冻住了一样。就这样，半小时的面试结束后，我们都离开了。

为让小D学会独自面对，我选择不干预

回到家，我把面试的情况跟小D的康复师和认知老师进行了简单的分享，他们都为小D鸣不平，说：“这些能力小D都有啊，她平时做得很好啊！”

从小到大，我都是个考试型选手，任何考试，只要了解清楚规则，给我一个月的准备时间，我都能考得很好。跟康复师和认知老师接触的这几年，我几乎成了半个育儿专家，所以面试那天一走进教室，看到教室里的布置，我就知道要考核孩子们哪些方面的能力。

但那天我全程都没有作为。第一次小D没有回答老师的话时，老师走后，小D马上看了我一下，我知道那是她不确定的眼神。这个年龄段的孩子心里什么都懂，她只是想从我这里寻求认同，看自己这么做是不是对的。我给了她一个“没关系”的眼神。后来的面试过程中，我一直没有说话，始终用眼神告诉小D：没事的，你想怎样做就怎样做。

老公知道我的反应后觉得不太满意，他一直问我：“为什么不引导小D呢？你很清楚怎么引导孩子啊，为什么不做呢？”

那天，我牵着小D的手走在面试教室的走廊里，我脑海里浮现出第一次带她去早教班时她大哭的情景，第一次带她去上音乐课时她抱着走廊里的门把手不肯迈步的情景，还有很多有关“第一次”的不适应情景。曼哈顿的好多幼儿园教室都是这样的，有一条长长的走廊，不知道是不是为了给初入园的孩子一个缓冲的时间。曾经我觉得走完那些走廊要花很长时间，长到似乎我们走到教室就可以回家了，因为她的精力已经哭完，我的耐心也消磨完了。

但幼儿园面试那天，在走廊里我们却走得很快。小D进入教室后特别有主意地坐到了她想玩的那个桌子前。那一刹那，我突然意识到，也许我今后牵着她、拽着她走的日子不多了，也许从今天跨进这个大门开始，很多事情都需要她独自去面对了。

我想，这就是那天我选择不作为的原因。

后来老公问：“如果小D表现得像那个4岁的小女孩那样，你的感受是什么？”我回答：“肯定会自豪啊，即使你说我虚荣，我也不会掩饰这种自豪。”但每个孩子的性格都是独一无二的，我不能去养育一个我幻想出来的孩子，这是我必须接受的事实。

那么，我对于小D的表现感到焦虑吗？一定会的，就像康复师和认知老师所说的，这些技能小D全都会，只是没有展示出来。可是，我真的需要像那位全程引导的妈妈一样，不断地“指挥”小D来展示那些技能吗？这样的“指挥”我不想做一辈子，也没有能力做一辈子。

如果由于小D天生的性格原因，会导致某些不可避免的失败经历，那么倒不如让她早点儿经历这些，这样她以后就有足够的经验来化解问题了。

做教练型父母

这次面试经历，让我想清楚了自己今后在小D教育路上的角色——教练。教练的成功不在于让选手拿到多么好的比赛名次，而是让选手懂得享受比赛的过程。我特别能理解那个在面试时对孩子大声说话的妈妈。总有一些情况下，父母会把孩子的表现当成汇报演出，让孩子来展示父母之前的努力成果。但也许就是父母不经意的一句话，就浇灭了孩子心中的小火苗。

当面试完我们一起下楼时，我分明看到那个小男孩低下了头。他错了吗？他什么都没做错。与小男孩形成对比的，是小D的表现。如果用成人的标准来评判，小D这次的表现是“失败”的。但她分明很自豪，也许她觉得这是她第一次勇敢、独立的探索吧。看着小D亮亮的眼神和开心的笑容，我觉得这样真好。毕竟这样的“考试”不是最后一场，如果每次她都能从中获取力量而不是消耗力量，这何尝不是一种成功呢？

好的教练会明白，学习策略和学习方法不是人类天生具备的能力，不能一味教训孩子不努力，而是要教会孩子如何努力。因此，我会花时间陪小D进行认知启蒙，我会对小D的发展进行中长期的规划，我会以身作则地持续学习。

好的教练还明白，每一场比赛正式开始后，教练就必须退下，只能旁观，因为真正的主角是选手。参加过体育竞赛的人都有这样的体会，独自上场比赛和平时的训练是完全不一样的，而这一切都需要孩子自己去体会。

更为关键的是，教练自己要能接受失败，同时要激励孩子越挫越勇。因此，我们又开始了新一轮的“赛后总结”，对于小D，我没有批评，只有庆祝。对于我自己，正好可以梳理一下今后家庭教育的重点。

是的，这次面试是失败的，但至少让我知道，我们长久以来努力的方向是正确的，也让我看到小D有待改进的地方。

大J特别提醒

结果是我们无法控制的，但在过程中一直坚持、不放弃努力，这是父母在教育孩子的过程中应该持有的态度，希望这也是小D今后的人生态度。真正的教育本来就没有现成的路，只是一个灵魂唤醒另一个灵魂、一颗心感染另一颗心吧。

03 幼儿园园长分享如何给孙子挑选幼儿园

小D的认知老师之前在曼哈顿一家公立幼儿园当了20多年的园长，后来又去蒙氏幼儿园工作过一段时间。如今处于半退休状态，平时辅导一些像小D这样的早产宝宝。随着小D面临上幼儿园的问题，她跟我分享了给孩子挑选幼儿园的技巧，她说自己就是按照这些方法给孙子挑选幼儿园的。

在纽约，很多幼儿园都需要提前一两年排队，如果给幼儿园电话咨询，幼儿园会要求家长过来面试和考试。教育资源，特别是好的教育资源在哪儿都是稀缺的。于是，家长不自觉地都会感到焦虑，在选择幼儿园时，他们往往只看名头、只看热门、只看硬件，从而忽略了“好”幼儿园的真正标准。

认知老师特别强调，不要过度迷信那些所谓的热门幼儿园，幼儿园并不是越贵越好，硬件设施也不是最关键的。只要掌握好基本的标准，家长就可以自己去参观，用自己的眼睛去判断，而不是人云亦云、盲目跟风。

“玩耍”是日常活动很重要的一部分

很多父母都认为，上幼儿园就是去收心、去学习和受教育。其实，对幼儿园阶段的孩子来说，玩耍仍然是他们很重要的学习途径。其中，“装扮游戏”和体育活动显得尤为重要。

“装扮游戏”不仅能促进孩子想象力的发展，还能提高孩子的社交能力和情绪管理能力，这两种能力对于孩子以后在大集体环境中的学习有很大的影响。很多孩子上学后会出现不合群、缺乏团队合作精神等，就是因为小时候的社交能力和情绪管理能力没有培养好。

如何考察：如果你去幼儿园参观，可以看幼儿园的展示区是否有孩子的作品，如图画、手工作品等；看幼儿园里是否有“装扮游戏”的玩具，比如厨房、医生或消防员的衣服、帽子等。特别重要的是，看正在

活动的孩子是否有机会一起玩耍，老师是否鼓励他们互相合作。

此外，幼儿园的体育活动也同样重要。美国建议幼儿园每天至少有2小时的户外活动时间。体育活动不仅能够锻炼孩子的体质，还能培养孩子的竞争意识、自信心和团队合作能力。

如何考察：向老师询问幼儿园每天的活动安排，看体育活动是否包含在内。更重要的是，实地参观一下幼儿园是否有操场供孩子们撒开腿跑，看是否有供孩子锻炼的器械，比如爬行器械、荡秋千、各种球类等。

有简单的认字和识数活动

很多调查研究显示，早期的阅读能力和理解能力对于孩子今后的学习有很直接的联系。当时听老师说这个问题之后，我马上产生了疑问：这岂不是和第一条“玩耍是重要的一部分”矛盾了吗？老师告诉我，这恰好是区分好、坏幼儿园的标准之一。好的幼儿园既会保证孩子玩好，也会保证将学习融入孩子的活动之中。幼儿园阶段的认字和识数活动不应该是教条的，而应该融入玩耍中，是润物细无声的过程。

如何考察：正因为是“润物细无声”的，所以看环境很重要。家长在考察幼儿园时，可以看墙上是否有字、数字等海报，教室里是否有书架，玩具角里是否有拼板、地图、钟表等帮助孩子早期启蒙的东西，有了这些东西，就会潜移默化地影响孩子。

老师！老师！老师！

这一点估计所有家长都比较重视。上幼儿园是孩子第一次长时间离开父母，因此保证孩子和老师的关系是正面并且对孩子是有益的，这一点很关键。研究证实，孩子在幼儿园的认知发展水平和幼儿园老师的关系最大。

小D的认知老师特别强调，好的老师比好的幼儿园更加重要，幼儿园的理念再好，如果没有老师来执行，就是白搭。当然，通常比较好的

幼儿园拥有好老师的概率也会比较高，不过还是要眼见为实，不要盲目迷信。

如何考察：观察老师好不好，最简单也最有说服力的方法，就是看老师如何和孩子互动。当初为小D选择认知老师时，我曾面试过几个老师，之所以最终选择了小D现在的认知老师，很重要的一个原因是，她在和小D打招呼时是蹲下来的，让小D看到她的脸，然后她看着小D的眼睛，笑着说“嗨”。那一刻，我在心里说：这就是我想要的老师，她愿意从孩子的角度出发，她的态度是正面的、鼓励型的，知道如何和孩子沟通。

幼儿园的理念是否和你的家庭价值观相符合

这一点是认知老师特地提醒的。家庭教育永远是第一位的，而家庭教育和幼儿园教育理念的一致性，对于这个阶段孩子的发展特别重要。育儿归根到底是用父母的价值观去影响孩子，毕竟父母和孩子相处的时间是最长的。

选择一个家长认可、跟家长的价值观一致的幼儿园非常重要。最糟糕的情况就是，千辛万苦进了一个所谓的好幼儿园，结果孩子在幼儿园学到“一套”，回家后家长又要求“另外一套”，教育理念的不一致会让孩子感到迷惑，从而影响他们的正常发展。

如何考察：最关键的一点，是家长首先要有一些基本的育儿理念。在考察幼儿园的时候，可以假设一个情景来询问老师。比如，如果我的孩子和其他孩子抢玩具时发生了争执，老师会怎么做？然后，再想一下，换作是你，是否也会这么做。

关于蒙台梭利幼儿园的个人看法

蒙台梭利幼儿园最大的特点是，孩子是混龄的（3~6岁同班），并且接下来2~3年里老师也是不变的。这样做的目的是希望形成家庭氛围，通过大孩子帮助小孩子的方式让孩子得到成长。美国的蒙台梭利幼

儿园一个班级大概有20个孩子和两个老师。

教室是根据蒙氏的课程划分区域的，有自理能力区域，让孩子倒水、扣纽扣等；有感官体验区域，让孩子玩铃铛、沙土、珠子等。此外，还有一些区域是用来促进艺术、语言、数学和音乐等方面能力发展的。孩子可以自行选择想玩的活动区域，尽管蒙氏幼儿园也有团队合作活动，但大部分情况下都是孩子独立完成任务。

小D的认知老师说，蒙台梭利幼儿园的确不错，但不一定适合所有的孩子。蒙氏幼儿园强调最大限度发挥孩子的主观能动性，老师更多的是扮演观察者的角色。从她的个人经验来看，那些特别活泼好动或特别内向害羞的孩子，还是需要经验的老师进行引导和帮助，因此这类孩子并不一定适合蒙氏幼儿园。

另外，即使同样是蒙台梭利幼儿园，个体差异也很大。在美国，号称“蒙台梭利幼儿园”的超过3000家，质量参差不齐。因此，最安全的做法还是要去幼儿园实地考察，家长直接去感受幼儿园的环境和氛围，然后看看你的孩子是否可以融入其中。

大J特别提醒

对于如何选幼儿园的问题，归根到底还是要从孩子出发。在遵循以上这些标准的同时，结合孩子的性格特点，选择一家最适合自家孩子的幼儿园，而不是最好的或最贵的幼儿园。

04 写字、背诗歌VS画画、游戏、唱歌，两种幼儿园你选哪种

美国的幼儿园有两个非常主流的分支，即“以玩为主”（Play-based）的幼儿园和“以教为主”（Academic-based）的幼儿园。经过自己的调查研究、实地考察以及询问小D认知老师的意见之后，我决定送小D去“以玩为主”的幼儿园。

我多次提到，孩子是通过玩耍来学习的。但到了选择幼儿园这个节骨眼上，我还是有点儿犹豫的。因为我也是个普通妈妈，想象一下小D没上小学就能够认识很多字、能够拼读一些单词，甚至可以写出数字，我也挺激动的。因此，我花了不少时间进行论证和考察，以找到足够的理由说服自己来做这个决定。

“以教为主”会抑制孩子今后的好奇心和求知欲

美国北佛罗里达大学曾经做过一项研究，考察了160位4岁的孩子，他们之前分别去了“以教为主”“以玩为主”和两者结合的幼儿园。刚进入小学时，这160位孩子的学习成绩差距并不是很大（当然，之前上“以教为主”幼儿园的孩子成绩要稍微好一点儿），但到了4年级之后，所有上“以教为主”幼儿园孩子的成绩普遍开始下滑。

我知道，仅凭这样一个小样本的调研就得出哪种幼儿园更好的结论，未免过于草率。但从这项研究中至少可以得到一些启发：过早开始进行体系化学习的孩子，较少体验在好奇心的驱使下进行学习的乐趣。当学业日益繁重后，这类孩子就可能因为缺乏求知欲而不能自发去学习。

中国有句古话“小时了了，大未必佳”，意思是说小时候很聪明的人，长大了未必有才华。把这句话运用在这里是非常恰当的。上“以教为主”幼儿园的孩子，在一段时期内会比其他孩子显得更加聪明，毕竟他们提前学会很多“聪明”的才能，比如认字、写字、背诗歌等。但很多

时候，这种小时候的聪慧是以牺牲好奇心和求知欲为代价的。

“以教为主”不是孩子最有效的学习方式

成人掌握技能通常是通过他人的教授学来的，孩子上小学之后也是通过这样的教学模式进行学习的。按照大人的逻辑，幼儿园“以教为主”是非常合理的，孩子早点儿开始学习并没有什么不妥。

心理学家艾莉森·高普尼克（Alison Gopnik）指出，学习的模式有两种：自己探索和掌握他人探索的成果。“以教为主”就是让孩子掌握他人探索的成果，但是剥夺了孩子探索的过程。这种方式对于成人来说是有效的，但对孩子来说却不是最佳的方式，因为孩子天生具有强烈的好奇心，好奇心会促使他们自己去发现问题、了解问题和解决问题。对于孩子来说，最有效的学习方式是在大人的引导下自己进行探索。这种学习方式被称作“辅助式探索”（Guided Discovery）。

想象一下孩子是怎么玩玩具的，每次大人刻意去教孩子时，总感觉怎么教都教不会。但如果我们让孩子自己探索，同时一旁有其他孩子或大人也在玩，孩子很快就知道如何玩了，而且他们还常常带给我们惊喜，自己发明很多新的玩法。

教育应该是火种，能够点燃孩子内心的火把，激发孩子求知的主动性和积极性，这才是最好的教育。

上“以玩为主”的幼儿园反而能学到更多

我跟父母谈起这个观点时，我爸爸问我：“既然这也不用学，那也不用学，那你花钱送孩子去幼儿园干吗呢？”这是很多人根深蒂固的想法，以为学习只能发生在课堂上，以为学习就是指学习知识。其实孩子在玩耍的过程中不仅可以进行学习，而且可以学到更多，但前提是需要有人进行适当的引导。

这一点也是我在考察幼儿园时特别看重的。尽管是“以玩为主”的幼儿园，但绝对不是纯粹的玩，而应该结合适合孩子的学习方式，有意识

地引导孩子进行玩耍。不刻意教孩子写字，但是会提供画笔、颜料，以帮助孩子在玩耍中掌握正确的握笔姿势；不刻意教孩子背诗歌，但每天都有唱歌、读绘本的集体活动，对孩子产生潜移默化的影响；不刻意教孩子认字，但很多玩具上都印着字母和数字，如果孩子自己感兴趣，老师也会告诉他们想知道的一切。没有从上至下的灌输教学，所有的学习都自然而然地以孩子兴趣为导向进行着。

最关键的是，在这样的幼儿园，孩子能够学到宝贵的人生技能。当孩子无法搭好积木塔时，他是如何解决问题、寻求帮助的；当和小朋友一起玩游戏时，他是如何鼓励他人、进行团队合作的；当老师要求大家进行集体活动时，他是如何进行自我管理、听从指令的；当和小朋友之间发生矛盾时，他是如何解决协商的……这些绝不是孩子通过学知识就可以学到的，一定是在和小伙伴、老师的互动中学到的，而最好的互动就是玩耍！

现在社会的快节奏让父母不经意地把教育也功利化了，导致我们总是不自觉地去“催化”孩子的成长。但生命本身是有规律的，孩子需要按照自己的节奏慢慢长大，是不能够“催化”的。

大J特别提醒

有些道理说起来很容易，但是当我们身处的整个大环境都是焦虑的，父母要做到“独善其身”真的很难，我也不例外。在为小D选择幼儿园时，我曾经非常纠结，当时老公说的一句话提醒了我，他说：“你自己想想，你当年找工作时，会在简历上写3岁就认识500字吗？”的确，很多当下感到纠结的问题，如果把它放到整个生命历程中去考虑，是不是就会豁然开朗呢？

Part 2 早期教育篇——做教练型父母，激发孩子的无限潜能



01 如何做才能让学龄前儿童更聪明

小D从NICU（新生儿重症监护病房）出院后，我们会经常带她“回家”看看，这个习惯一直保持到现在。NICU主任是纽约著名的儿童脑神经科大夫，随着小D的情况越来越稳定，我每次见他不再问那些“救火”的问题，而是会讨论一些更加“前瞻性”的问题。最近一次，我就和他聊起一个话题：从脑神经科医生的角度来看，如何帮助学龄前的孩子打造更加聪明的小脑瓜？之后，我整理出“一个中心、五大基本点”，和大家一起学习。

一个中心：多元化的良性刺激

学龄前孩子的大脑处于高速发展的阶段。学龄前孩子的大脑有1000亿个神经元，其中77%都位于大脑皮层，这个区域是负责处理语言、数学、记忆、注意和解决问题的能力。据说，学龄前孩子的大脑每天的运转强度是大学的两倍，是成人的3倍以上。这些神经元只要收到良性的外界刺激，就像种子得到了阳光、雨露，会茁壮地成长。

多元化是学龄前儿童脑发育最重要的关键词。怎么理解“多元化”呢？说得通俗一点儿，就是不要“偏科”。早期启蒙需要围绕“全脑”进行启蒙，大脑的不同区域都要照顾到。具体来说，就是要动静搭配，让孩子既可以静下来玩拼图，也能上蹿下跳地玩耍；要调动不同的感官体验，既要让孩子玩沙、玩彩泥，也要让孩子唱歌、听音乐；要让孩子多体验不同的经历，既可以在家玩，也可以去动物园、博物馆，还可以去野外亲近大自然。

每个孩子都有自己的偏好，有的好动、有的好静，有的爱画画、有的爱搭积木。我们可以鼓励孩子的偏好，但也需要有意识地让孩子“多样性”地玩耍。孩子的大脑有无限可能，不要过早地让大脑的区域形成“强者更强、弱者更弱”的情况，更不要因为父母的偏好或局限而给孩子设限。

第一基本点：温柔对待

斯坦福大学有一项研究表明，当孩子感到压力和害怕时，大脑会释放出一种有毒物质，损害记忆力区域的脑神经。给予孩子足够的安全感，让孩子感到放松、不焦虑，是促进大脑健康发育的关键。

由此可见，打骂孩子的危害远比我们想象的更大，父母一定要杜绝。此外，对于孩子害怕的事情，家长需要有足够的同理心，比如孩子做噩梦，害怕黑暗、雷电等，父母要做好孩子的安抚工作，让孩子时刻感觉到：自己有需要时，父母会一直在自己身边。孩子的焦虑和紧张水平越低，大脑发育就越健康。

第二基本点：重视数学启蒙

很多父母容易忽视对孩子数理逻辑的启蒙，其实在4岁之前，数理逻辑的脑回路就已经基本定型，因此在这之前及时开展早期数学启蒙，可以更好地促进这块区域的发展。

数学启蒙中，归类能力是非常重要的早期数学启蒙能力。多鼓励孩子对生活中遇到的东西进行比较、分类，让孩子掌握一些简单的抽象概念，比如大小、长短、形状、颜色等，这些都可以很好地刺激孩子的脑部发展。

第三基本点：多和人交流，少和机器交流

对于语言启蒙，估计大家都不陌生，学龄前是语言发展的重要时期，因此坚持磨耳朵很关键。小D的NICU主任特地强调，父母亲自读绘本比机器读故事更有效，父母在读绘本时，如果能做到语调多变、声音高低起伏，效果会更好。

当父母声情并茂地为孩子读绘本时，如果观察脑电图，就会看到孩子大脑中掌管语言的区域显现大面积的红色，这表明大脑正在高效地吸收这些良性刺激。这其实给了我们一个提醒：不要让视频、音频、早教机等取代了父母的作用，剥夺了父母和孩子沟通的良好机会。

第四基本点：吃得好

就像身体的生长需要营养一样，孩子大脑的发育也是需要营养的。因此，要特别注意孩子饮食的多样性和营养的均衡。尤其要有意识地给孩子的饮食中增加一些补脑的食物，比如蛋黄、深海鱼、牛油果、蓝莓、坚果等（但要注意，不能给3岁以下的孩子吃整颗坚果，可以做成酱再吃）。

同时，要避免让孩子吃那些“零营养”的高糖、高盐类垃圾食物，比如糖果、饼干、快餐等。

第五基本点：多锻炼

美国比较好的幼儿园都规定：孩子每天必须有两小时的户外活动。研究表明，运动能够促进神经元的生长，会提高大脑的敏感度和专注力。

有两类运动对学龄前儿童尤其有益。一类是锻炼平衡能力的运动，锻炼平衡能力时，会刺激大脑形成新的通路，从而进一步开发大脑的未知潜力。另一类是全身运动，比如足球、游泳、跳舞等，也非常有助于激发大脑的潜力。

所有的父母对自己的孩子都抱有很大的期望，我对小D也有期望，不过我的期望里唯独没有“聪明”这一项。但我还是会非常认真地去学习早期启蒙的相关知识，因为我觉得这是父母的本分，是为人父母的“职业素养”。

大J特别提醒

我为孩子提供条件，给孩子创造环境，至于最终孩子会成为什么样的人，我并不强求。因为我努力过，所以回头看的时候，我就不会后悔；因为我没有预期，所以在教育孩子的过程中，我不会给孩子施加压力。

02 亲子阅读，保持孩子的兴趣是关键

“我每次读绘本时根本无法读完，读到一半孩子就跑掉了。”

“我家孩子每天只盯着一本绘本读，家里买的那么多绘本她都不爱看。”

“我每次给孩子读绘本时，他都要自己抢过去，然后飞快地翻页。”

一谈到读绘本这个话题，我总能收到很多妈妈的疑问。我的确很重视亲子阅读，也写过很多亲子阅读的方法和书单推荐。最近，我又有一些新的想法分享给大家，希望可以带给大家一些不同的视角。

亲子阅读的目的到底是什么

对于这个问题，很多妈妈的答案都是让孩子从小养成热爱阅读的习惯。但如果再追问一下，要让孩子养成习惯和热爱阅读，最关键的基础是什么呢？我个人觉得，答案是坚持和乐趣，但这两点却是很多父母在执行中容易忽视的。

所谓言传身教，运用在亲子阅读方面，就是说父母首先要成为爱读书之人。因此，这里的“坚持”指的是父母自己的坚持，即使孩子一开始没兴趣，父母也应该坚持把亲子阅读融入每天的游戏互动中，让它成为孩子生活的一部分。

实际上，很多父母却常常把主次搞颠倒了。很多父母本身并不喜欢阅读，一看孩子也对阅读没兴趣，于是就放弃了，到头来却埋怨孩子不喜欢读绘本。其实，哪怕孩子每天只是摸一摸绘本，至少他会明白，原来还有一种“玩具”叫绘本。

在坚持的基础上，再来谈乐趣。说实话，很多父母（包括我自己）都谈不上是真正爱读书的人，我们从小就被迫读书，一直是被“教化”的对象。我们对于读绘本的定义，也都来自以前的经历，自然觉得读绘本就一定要“读”完书上的每个文字，一定要一页一页地读，一定要坐着

读。

但最近我问自己：亲子阅读为什么一定要这样呢？这些所谓的“规矩”，等孩子上学后一定会懂得，我现在要做的，应该是让他体会到阅读是快乐的。

想明白这些之后，开头很多妈妈提到的问题，是不是就不再是问题了呢？在这里，我反而想提出这样一个观点：亲子阅读，应该以孩子为导向，父母需要尊重孩子在阅读过程中的三大权利，即读不完的权利、反复读一本绘本的权利、跳着读的权利。

读不完的权利

学龄前的孩子专注力很低，这是由他们的发育特点决定的，因此他们有权读不完一本书。作为父母，我们需要理解孩子这样的行为，去坦然地接纳而不是评判孩子。同时，父母也可以运用一些技巧，帮助孩子逐渐延长专注力的时间。

家长要创造一个适合孩子读书的环境。这是一再强调的，家里有条件的，可以布置一个阅读角，这样孩子本来就短的注意力就不至于被其他玩具夺走。同时，每次只拿出两本绘本，让孩子选择其中一本，然后将另外一本收起来。一些妈妈喜欢把很多绘本摊开放在孩子身边，这会让孩子分心。

小D在1岁前，每次看绘本看到一半就跑开了，我从来不会去“指责”她。相反，我会说：“小D不看了，好啊，那你自己玩一会儿，妈妈需要把绘本读完。”然后，我独自津津有味、声情并茂地把绘本读完。

一开始，小D每次都会独自玩耍，试图引起我的注意，但我都不会理她。几次以后，她似乎觉得我正在做的事情更有趣，于是又主动过来找我读绘本。当父母自己真正爱读书时，这份快乐是会传染给孩子的。

小D1岁后，每次看绘本再看到一半跑开时，我对她会有一个额外的要求，就是让她告诉我“我不想看了”。为什么有这样的要求呢？因为

随着她越来越大，我希望她对阅读有一种仪式感，不能很随意。我尊重她读绘本只读一半的权利，但我需要让她知道：做任何事情都应该有始有终。

反复读一本绘本的权利

孩子学习一项新技能时，需要反复练习才能掌握。所以，我们常常发现，刚会堆积木的孩子，会接连好几天不停地搭积木塔；学会推动小汽车的孩子，会乐此不疲地拿着小汽车“嘀嘀嘀”地开。

绘本对孩子来说也是一样的，当他们熟悉了某一本绘本后，就愿意反复地读。这是他们练习的过程，他们在体验阅读的乐趣。所以，妈妈们千万不要急着让孩子读其他的书，而是应该耐心地陪着孩子反复读当下这本书。

小D在不同阶段都有几本绘本会让我反复读上几十遍。后来我发现，即使是一本绘本反复读，也可以通过提问等互动形式来增加难度。因此，家长可以开动脑筋，通过提问、表演、做手工等多种形式来演绎绘本，以增加亲子阅读的趣味性。

跳着读的权利

有不少孩子拿到绘本后，总喜欢跳着读，快速地翻页，这是特别正常的。其实成人拿到一本新书后，也会先粗略地翻一遍，想先大概了解一下书的内容，为什么孩子不可以这样呢？这时，不妨顺着孩子的节奏来。

小D最初读绘本时爱跳着读，她喜欢找自己感兴趣或熟悉的图片。我并不阻止她，相反，我会根据她感兴趣的图片进行延伸。比如她喜欢小狗，总喜欢翻到有狗的那一页，我就从这一页出发，跟她进行互动：“哦，这是条小狗，狗是怎么叫的？汪汪汪！”“咦，狗旁边是什么啊？”从兴趣点进行延伸，引导她关注这一页上其他的东西。这时，如果她感兴趣，我会顺势读这一页相关的内容；如果她又要翻下一页，也

没关系。针对每一页，家长都可以从孩子的一个兴趣点扩展到另一个兴趣点，然后再慢慢扩展，直到他能够关注整页的图片。

平常心对待亲子阅读这件事

越来越多的父母开始重视亲子阅读，甚至有的父母把亲子阅读当作自己孩子与“别人家孩子”之间的竞争，导致很多妈妈特别焦虑。孩子爱读绘本，和他们爱搭积木、爱玩汽车，本质上没有差别，都是在玩耍中学习。如果孩子爱读绘本，妈妈没必要有优越感；而孩子不爱读绘本的妈妈也不必过于焦虑。

小D现在状态好的时候，可以非常专注地看绘本1个小时以上，但我和她的认知老师都清楚，这并不意味着什么，更不能说明她今后学习成绩就一定好。英语里有个说法——“Whole child, Whole brain”，意思是说养育孩子要全面发展大脑的各种功能。读绘本只是其中很小的一部分而已。

阅读习惯的确需要从小培养，但父母应该用一颗平常心来对待亲子阅读这件事。阅读就像吃一日三餐，只有在饥饿年代，我们吃饱后才会到处说“我吃过饭了”。如果父母用丰富充盈的心态养育孩子，就应该意识到，阅读只是孩子最普通的一项日常活动而已。

大J特别提醒

亲子阅读不是父母的朗诵比赛，不是字正腔圆地读完全书就是第一名；亲子阅读也不是孩子的奥林匹克竞赛，不是谁读得越久、读得越多，谁就是冠军。所谓“亲子阅读”，“亲子”比“阅读”更重要。这是你和孩子之间一段高质量的时光，在这段时光里，没有电子产品和其他外界的干扰，只有书籍和陪伴，你们只需要好好享受这个过程就好。

03 教孩子学识字，别破坏了学习的好“胃口”

闪卡到底有效吗

提到认字，很多妈妈都会提到闪卡。所谓“闪卡”，就是一套大卡片，上面有不同的数字或文字，原理是每天让孩子对着看，通过强化视觉记忆来教孩子“识字”。

闪卡的鼻祖是杜曼，他当初设计闪卡其实是针对有严重脑损伤的孩子设计的，但正因为这样的方式对脑损伤孩子有效果，之后才慢慢被用于正常的儿童身上。

在20世纪，美国曾在健康学龄前孩子中推广过闪卡的应用。后来通过一系列的跟踪测试发现，大部分在学龄前认识几百、几千字的“神童”，到了学龄期，并没有表现出任何学习成绩方面的优势，而且有很大部分“神童”忘记了之前认识的字，还有少部分“神童”出现了学习障碍问题。

为此，美国很多脑神经专家和儿童教育家都做了深入的研究，结果发现儿童大脑中的神经髓只有在孩子主动用脑时才会被点亮，这时才会有开发大脑的作用。如果一味地被迫用脑，想提前学习的时间，并不能加速大脑的开发，相反还会出现一些副作用。

早期识字的准备工作

就像孩子的大运动发展一样，孩子识字也要遵循一定的发展规律。可惜的是，很多家长只追求“识字”的结果，而忽略了其间的过程。要想帮助孩子进行早期的识字启蒙，需要先做好准备工作。

培养孩子对于印刷品的兴趣

父母首先要引导孩子对印刷品产生兴趣，让孩子觉得读印刷品是非常好玩的事情。这是第一步，也是引导孩子识字的基础。事实上，绘本常常是孩子接触到的第一种印刷品。

在这个阶段，孩子不肯听、读不完都没有关系，最关键的是家长要帮助孩子熟悉“书”，而且让孩子不讨厌“书”。没有兴趣作为前提，孩子自然就不会进一步想探索书本上印的是什麼。

知道如何读印刷品

在孩子对印刷品感兴趣之后，家长就需要帮助孩子明白书本、文字是怎么运作的。我从小D4个月开始，就和她一起读绘本。她会独坐以后，我常常请她帮我翻书页。这样的参与不仅让她对读绘本更感兴趣，也在无形中告诉她该怎么“读书”。

我从来没有进行“指读”，而是鼓励小D观察画面。在小D2岁后，我发现她除了对图片感兴趣外，也会对一些字母和数字感兴趣。这时，我在读的时候会告诉她：“这是字，妈妈现在给小D说的故事，就是用这些字来表达的。”以帮助她初步理解字的概念。

“教”学龄前孩子识字的正确方式

如果之前的准备工作做好，就可以开始“教”孩子识字了。但需要说明的是，学龄前孩子的“识字”只是一种启蒙，而不是真正的“学习”活动。这就像我们陪着孩子唱歌、玩游戏一样，所有早期启蒙的目的不是追求孩子“掌握”了多少技能，而是激发孩子的求知欲和好奇心。

多进行体验式的“玩中学”

感官是孩子接收外界信息和知识的重要通道，如果在学龄前能够打通这个通道，孩子今后的学习就会更加有效。正是基于这样的理论基础，欧美国家特别看重学龄前孩子的玩耍时间，因为孩子只有在玩耍中才能最全面地开发感官。

对于孩子识字也是一样的，与其一味地指着卡片告诉孩子“这两个字是苹果”，不如直接给孩子一个苹果，让他用鼻子去闻苹果的味道，用手去感受苹果的触感和大小，用眼睛去看三维立体的苹果，用嘴巴去品尝苹果的口感。这样的认识才是有意义的，因为它是生动、具体的。

真正到了孩子识字的时候，当他学到“苹果”两个字时，之前关于苹果的记忆就会被提取出来，辅助他更好地理解这两个字，自然就会加深他的记忆。这样孩子就会学得又快又好，但这类孩子绝对不是通过提前使用闪卡训练出来的。

多为孩子提供接触文字的机会

我在考察曼哈顿幼儿园时，发现一个特点，就是大部分幼儿园的教学理念都是“以玩为主”，但所有的幼儿园都告诉我，他们会在玩中融入早期的识字活动，让孩子接触文字，而不强求孩子学习，等孩子对文字好奇时，老师会顺势引导孩子进行识字。

这个理念对于父母的家庭教育也具有借鉴作用。下面举一些我和小D进行的识字游戏，以帮助大家更好地理解这段话。

除了持续为小D读绘本以外，我也会买一些带有字母或数字的积木和拼图，但我从来没有拿着字教小D去认，而是在玩拼图时，自然而然地提到它们：“我们拼完了A、B、C，现在需要把D放在这里，字母D在哪里？”

外出点餐时，我也会和小D一起看菜单，并告诉她上面的这些都是文字，每个文字对应的是哪种食物。坐电梯时，她看着楼层数字的改变，我也会和她一起数数。这些都不是在教孩子，只是让文字成为孩子生活的一部分，引导孩子去注意文字。

不得不说，外界的环境给了家长很多无形的压力，国内很多小学要求学生在入学前认识一定量的字。但“强按牛头不喝水”，最差的教育就是搞坏了孩子学习的“胃口”。

很多时候，父母的焦虑在于把自己困住了，因为入学有要求，所以必须要“教”孩子识字。但如果我们经常提醒自己：我们的目标是正确的，但实现这个方法不止一种，如何寓教于乐地对孩子进行早期启蒙，是父母很重要的功课。

大J特别提醒

以前在进行经理培训时有一句话，我至今印象深刻：“好的老板会自己接受上级的压力，并进行自我转化，他的下属接收到的只有明确的任务。”这句话也适用于育儿。不管外界的压力有多大，愿所有的父母都有这样的能力，能够消化压力，将压力转变成行动方案，带着孩子一步一步去实现既定的目标！

04 学习美国人，从小培养孩子像科学家那样思考

小D上幼儿园之后，有一天晚上，我给她洗澡，她拿着洗澡玩具黄色小鸭，把它按进水里，然后又拿出来，嘴里念念有词。我仔细一听，她在说“sink, float（沉下去，浮起来）”，我当时以为自己听错了，又听了两遍，才确认她是在说这两个词。洗澡快结束时，她拿着小鸭子对我说“science（科学）”。

第二天，我跟小D幼儿园的老师通了电话后才知道，最近幼儿园增加了一个活动，叫“Little Scientist（小小科学家）”，顿时便明白了小D洗澡时的表现。

后来见到小D的认知老师时，我把这件事当作笑话和她分享：“太有意思了，孩子这么小就要培养他们当科学家，我可不指望小D能成科学家。”没想到，后来我被老师洗脑了一番。

培养早期科学思维的重要性

不知道大家是否和我一样，一提到“科学”，就觉得它遥不可及，更不要说培养小D这样2岁的孩子做科学家了。但在美国，培养孩子的科学思维却是幼儿教育中非常重要的一项内容。

认知老师说，对婴幼儿进行早期科学启蒙，不是为了培养科学家，而是为了从小培养孩子的科学思维。让学龄前的孩子接触科学，不是为了让他们学到“高难度”的知识，而是为了让他们从小就可以像科学家那样思考和解决问题。

人的思维是需要从小训练的，而很多科学思维，比如观察能力、提问的能力、收集和整理信息的能力、提出假设的能力、验证的能力等，都是很重要的学习能力。

学龄前儿童最关键的科学思维

观察和描述

玩感官游戏能够有效地帮助孩子培养观察和描述的能力。但玩感官游戏时有一个关键点必须掌握，那就是需要用语言帮助孩子表达他在玩游戏时的感受，不然就是白玩。

在平时，家长要多引导孩子进行观察，当孩子发现自己感兴趣的东西时，要鼓励孩子把观察到的东西描述出来。在一开始，可以用提问句来引导孩子使用自己的感官（包括触觉、听觉、嗅觉、视觉、味觉）去进行观察和表达。

比如，孩子摸到一些特殊材质的玩具时，可以问他：“这个摸起来怎么样？”也可以拿两个材质差异比较大的玩具让孩子进行对比；在公园里见到一朵花，就停下来看一看、闻一闻，可以问孩子：“这朵花闻起来是什么样的？”小D一开始并不懂“闻”这个词的意思，我就夸张地深吸一口气，然后做出闻的动作，这其实就是在教她“如何观察”。

比较和归类

比较大小、轻重、多少，把相同和不同的物品进行区分、归类，这是最基础的早期科学思维能力。这项能力可以通过日常生活中对孩子的提问来培养。例如：

- 整理玩具时，可以跟孩子说：“我们把所有的积木放这里，把所有的汽车放那里。”——归类。

- 给孩子吃小饼干时，可以拿出一块大的和一块小的，然后问孩子：“你要大的饼干还是小的饼干？”——比较。

这样的思维训练是随时随地都可以进行的，并不是每次都要正襟危坐才能教孩子。不过要注意，只有先教孩子学会观察，他才能懂得比较和归类。

提问和预测

除了鼓励孩子提问外，还可以引导孩子进行预测。比如，小D在幼

儿园玩“浮起来、沉下去”的游戏时，老师会问：“我把木块放进水里，会怎么样？”据老师反映，大部分2岁多的孩子都无法回答这个问题，但大人要有培养这项能力的意识。也许最终还是由大人告诉孩子答案，但多做这一步，就能够引发孩子进行思考，而不是一味地给孩子灌输知识。

我在家也会有意识地培养小D的预测能力，比如，小D玩小汽车时，我问她：“怎么才能让小汽车开得更快啊？”她真的会去思考，然后用更大的力气去推汽车。在这之后，我和她做了一个关于“重力”的科学小实验，让汽车从高处滑下，她看到原来这样会让汽车开得更快。

在引导孩子进行预测时，父母需要有意识地使用一些猜测的词汇，比如“我认为”“我猜测”“可能”“也许”等。这不仅能帮助孩子扩大词汇量，也能帮助他今后成为一个思路清晰、表达流畅的人。

小D的幼儿园开展了不少科学小实验。之前一谈到科学实验，我的第一印象就是各种试管、烧杯之类的实验工具，马上就会出现畏难情绪。其实学龄前的好多科学实验都非常简单，也不需要太多工具。

幼儿园老师和我强调，从孩子1岁开始，就可以尝试带他做一些科学实验，科学实验的内容是什么并不重要，关键是让孩子通过科学实验学会“怎么学”，让孩子在玩的过程中学会观察、比较、提问、预测等，激发孩子的好奇心和求知欲。

科学小实验——听听看，猜猜看

听觉是观察很重要的一部分。小D有一段时间很喜欢各种扭蛋，家里收集了不少这样的空壳。在老师的启发下，我在每个扭蛋里装上不同的东西。装好后不着急合起来，而是和小D一起看扭蛋里面的东西，然后让她合起来摇一下，再听听里面的声音。我在旁边描述：“这里面是个瓶盖，摇起来咔咔地响。”如果你家孩子已经超过3岁，可以让孩子自己描述出这个声音来。这个过程就是上面提到的锻炼科学思维能力的的第一步——观察和描述。

等所有的扭蛋全部合上以后，我随机拿一个扭蛋出来摇一下，让小D猜测里面是什么。小D回答之后，不管她的答案是否正确，我都会追问：“小D为什么觉得这里面是铃铛呢？”她一开始回答不出这个问题，我会提示她：“铃铛会发出什么声音呢？丁零零！我们再摇一下，听听是不是丁零零。哇，果然是丁零零，我们打开看看猜得对不对。”这个过程就是在引导孩子如何进行提问和预测。

轮到我猜的时候，我会拿一个小D猜对的扭蛋（比如铃铛），然后故意猜错：“妈妈猜这里面是纽扣。”通常小D会纠正我的猜测，这时我会顺势问她：“啊，不对吗？那小D觉得这里面是什么？”她回答之后，我又继续追问：“为什么呢？小D为什么觉得是铃铛？”这样的提问，能进一步引导孩子通过表达信息来支持自己的推测。

这其实是一个特别简单的小游戏，但这就是科学实验，小D通过观察进行猜测，再用自己的知识来论证这个猜测，最后我们一起去检验猜测是否正确。这个过程正是文章开头所说的“像科学家那样思考”。

传统教育总是关注孩子“学到了什么”，认为孩子那么小，哪懂得“沉浮”“重力”这些东西，从而忽略了教孩子“怎么学”。而教孩子学会如何思考，让孩子对未知的东西抱有好奇心和求知欲，这才是最关键的问题。

大J特别提醒

“鸡蛋从外面打破，就是餐桌上的食物；从里面打破，就是鲜活的生命。”真正的教育从来都不是填塞和灌输，而是从内激发和唤醒孩子的动力。从小接触科学的孩子，他的求知欲会被唤醒，他会更加敏锐地去观察和感知他生活的世界。一个被唤醒的生命，才能保持无限的热情去自发地学习。

05 肯动脑筋也是一种能力，需要从小进行启蒙

之前小D一遇到不会做的事就会大哭大闹，我们花了很多心思让她学会用动作和语言寻求帮助，后来她学会对我说“帮帮我”。但最近我和小D的认知老师都发现一个问题，就是她太容易让我们帮忙了，以至于有些事情明明她自己有能力做，或者稍微动一下脑筋就可以做到，但她却懒得做，而是直接对我们说：“帮帮我！”

谈到动脑筋这件事，认知老师跟我分享了一个特别重要的概念，叫“元认知”。

什么是元认知

大家回想一下，自己读书时是不是有过这样的经历：某一道数学题总是做错，明明老师已经讲解过一遍，却还是做错。回家订正时，父母又讲解一遍，结果还是做错。这时，父母经常会说：“你怎么不动脑筋呢？学习时没长脑子吗？”

这个评价虽然简单粗暴，但是通俗地说明了“元认知”这个概念。维基百科对于元认知的解释是“认知的认知”或“知识的知识”。简言之，就是对自己的认知过程的思考。所谓“学习时不动脑筋”，其实就是说明孩子缺乏元认知，他们只是单纯机械地模仿“被教授的内容”，而没有有意识地去考虑应该使用怎样的学习策略去掌握这些知识，从而让自己有能力支配这些知识，以解决其他问题。可见，这个能力对于人的学习是非常重要的。

下面举两个例子来说明一下。当孩子不会做某件事时，元认知强的孩子会自我反思：“我哪里不会？为了完成这件事，我需要具备哪些技能？我应该如何掌握这些技能？”而不是简单地认为“我做不了”。当孩子解不出某一道题时，元认知强的孩子就会进行自我谈话：“我刚刚尝试运用策略A来解题，好像行不通。我以前还学过什么其他方法可能会有帮助呢？”而不是直接放弃。

由此可见，当人具有足够强大的元认知时，就不会被问题的表象所困住，而是会透过表象去发现问题，从而找到解决问题的办法，这就是通常意义上讲的“会动脑筋”。

元认知是需要从小就对孩子进行启蒙训练的，美国不少小学都有系统的教材来培养孩子的元认知能力。那么对于学龄前儿童，家长怎么做才能够有效地对孩子进行元认知启蒙呢？

向孩子展示家长的思考过程

孩子通过模仿家长来进行学习，这一点对于小孩子来说尤其重要。因此，要让孩子掌握如何思考，最简单的方法就是有意识地向孩子展示大人的思考过程。英文里有个词叫“think aloud（自言自语）”，说的就是这个意思。当孩子向你求助时，你不要直接替他做事，而是把你为什么这么做的思考过程一步一步地说出来，这就是在展示大人的思考过程。

小D有一个农场玩具，她很喜欢玩。有一次，她想把一个挺大的牛塞进农场的盒子里（当然塞不进去），尝试几次后，她就向我求助。我一边帮忙，一边把自己的思考过程说给她听：“你想让牛回家，要让牛住进这间房子，需要先看看牛和房子哪个大（把牛和房子放在一起对比一下）。牛大，房子小，所以放不进去。那怎么办呢？我们可以找一间更大的房子（拿了另外一个纸盒），再看看牛和房子哪个大（再次把牛和房子放在一起进行对比）。这时候牛小，房子大，可以放进去了（把牛放进盒子里）。原来房子要比牛更大，才能让牛进入房子里。房子太小，牛就无法进入房子里。”

这是一个特别简单的例子，当孩子来寻求帮助时，家长不要直接给出解决方案，而是要把我们解决问题的过程像剥洋葱一样一步一步地展现给孩子看。这样边说边演示的方式，能够让孩子在遇到类似的问题时参考这样的思维步骤，甚至可以在这个基础上加以完善，形成自己的一套解决问题的方法。

联系新、旧知识

元认知能力强的孩子在遇到问题时，会调用自己以前学过的知识，使用不同的策略来尝试解决问题。因此，家长在和学龄前的孩子进行日常互动时，可以有意识地把新知识和旧知识联系起来，帮助孩子发展元认知。

小D有一本绘本叫Opposites（《相反》），里面有各种各样的反义词。我不满足于只给她读绘本，还带着她在日常生活中发现反义词。比如，在公园里，我让她摸摸树干，再摸摸草，告诉她这是“硬”和“软”的区别。此外，我还启发式地问她：“我们今天还看到什么东西是硬的，什么东西是软的？”因为年龄太小，很多时候都需要经过我的提醒她才能说得出来。这样做的目的是启发她把新知识和旧知识联系起来。这样等上学后再遇到难题时，她就会自发地去调用已经掌握的知识来解决新的难题，也就是所谓的“融会贯通”。

学会问启发式问题

等孩子再大一些，语言发展更加成熟，可以和大人进行交流后，家长可以通过提问来让他们有意识地察觉自己的思考过程。比如，当孩子表述一个观点后，家长不要急于评判对错，而是问他：“你为什么这么这么说呢？”给孩子读完绘本后，家长也可以问一些假设性的问题：“如果你是小红帽，你会怎么做呢？”当孩子向大人求助时，家长可以问一些启发性的问题：“你觉得你了解的知识有哪些？哪些方面是你不了解的？我们可以从哪里入手呢？”

人的思维惯性是很可怕的，有时我们会不断地重复“同样的错误”，却丝毫没有意识到，孩子也是一样的。而家长的提问相当于为孩子的大脑按下暂停键，让孩子跳出来看到问题的整体，从而对情况有更加清晰的观察和判断。如果孩子从小就养成这样的思考习惯，长大后就会内化成他自己的思维模式，不需要外人的提醒就可以自发地进行内省。

大J特别提醒

我为小D选择了“以玩为主”而不是以背诵诗歌和认字为主的幼儿园，但必须澄清的是，国外的教育并不是简单的“自由、快乐、玩耍”，所有的“玩耍”背后都是有“心机”的，都是在帮助孩子武装学习能力和思维模式。这篇文章分享的方法，不需要家长一本正经地坐下来教孩子，而是在日常的游戏互动中进行的，而且能够让孩子受益一生。

06 用脚手架式教学法激发孩子的潜力

当孩子饶有兴趣地搭积木、玩过家家游戏时，父母一定是非常开心的，觉得孩子很喜欢这些玩具，似乎玩得也很好。于是，“剁手党”妈妈们忍不住又给孩子买了相似的玩具。然而，当一个好的老师看到同样的情景，会进一步思考孩子成长的空间在哪里。

当成年人对于某个领域感到满足和舒服时，就会进入一个所谓的“舒适区”，不想再有进一步的发展。和成人一样，孩子也有“舒适区”，而且他们要打破“舒适区”会更困难，因为他们没有主观能动性去告诉自己“我要进步，所以我要挑战困难”。

这时，有经验的好老师就会使用Scaffolding（脚手架式教学）的技巧，从孩子现有的能力出发，协助他们从“我知道什么”发展到“我还有什么可以知道”，这样孩子自然就会学得更多，发展得更好。

什么是“搭脚手架”方法

想象一下，把孩子的成长发育看成建高楼，有的孩子刚盖完一层楼就自我满足了，这时家长如果没有有意识地去挑战他，孩子就会非常满足地维持着他的“一层楼平房”，也许要过很久才会接着往上盖楼。但如果这时家长或老师能够及时发现问题，在“平房”上搭上“脚手架”，就可以协助孩子继续往上搭建高楼。这在一开始的确比较困难，但并非不可能完成的任务。

“脚手架”这个词本身就告诉我们，这个平台是暂时的，当高楼完成后它就会被撤走，但因为有了“脚手架”，就可以帮助孩子去完成他本来无法完成的事。

其实，孩子的差距就体现在是否有意识地通过“跳起来够一够”来挑战自我。“搭脚手架”方法也是美国很多幼儿园、小学甚至高中、大学强调使用的教学方法，能否掌握这个方法，在很大程度上决定了我们能否有效地激发孩子的潜力。

孩子学习新技能的4个阶段

家长要学会如何使用“搭脚手架”的方法，首先要了解孩子学习新技能所经历的4个阶段。为帮助大家更好地理解，我用读绘本作为例子来进行说明。

第一阶段：我做你看

在孩子几个月大时，父母读绘本的方法就属于这个阶段，家长读，孩子听，这是家长主导的阶段，孩子只是被动地“磨耳朵”。

第二阶段：我做你帮助

在这个阶段，家长会邀请孩子参与阅读的过程，比如让孩子帮忙翻页。遇到绘本中一些重复的单词或句子，家长会要求孩子说出来，这就是孩子在“帮助”我们一起读绘本。

第三阶段：你做我帮助

在这个阶段，孩子开始尝试自主阅读，他们尝试翻着书，甚至把绘本里的语言说出来。这是自主阅读最早期的阶段，有时还需要在父母的提醒和帮助下才能完成阅读。

第四阶段：你做我看

在这个阶段，孩子变成了主导地位，他们完全可以自主阅读，基本上不需要家长做任何事情了。

可以看出，“搭脚手架”方法的使用，主要发生在第二阶段和第三阶段。因为如果孩子根本没有接触过绘本，还没养成看绘本的习惯，家长即使再想帮助孩子“搭高楼”也是没用的，毕竟“地基”还没打好呢。

所以，一定要清楚“搭脚手架”方法使用的前提，即孩子可以做一点事情，又不能完全独立完成，这时候家长使用“搭脚手架”方法才是最有效的。换句话说，让孩子“跳起来够一够”才能完成的挑战，才是他们最

佳的学习机会。

“搭脚手架”技巧的3个关键词

演示技能

上面介绍的4个阶段中，第二阶段的名称叫“我做你帮助”，它很好地说明了演示技能的含义。下面举一个例子。

小D自己可以把积木搭高，她对这项简单、重复的游戏非常感兴趣，但她很长一段时间内都只停留在这个阶段，这时我就会提醒自己：大脑的“工程队”没有继续工作，我是时候需要帮她“搭脚手架”了。

于是，小D把积木搭高后，我拿了几块积木放在她的积木塔旁边，这样就变成了一座桥，我对她说：“哇，你看，塔变成桥了。”等她的注意力被我吸引之后，我就把桥分解开，一边做一边解释说：“你看，两边是两个相同的塔，当中放一根长积木，就变成桥了。”

为帮助她更好地理解桥的概念，我又拿了一个小人，演示给她看：“你看，小人可以走在桥下，啊，过桥洞了。也可以走在桥上，啊，从桥上走过去了。”（小D很喜欢听各种象声词，所以我每次演示时都会搭配象声词来提高她的兴趣。）

这下小D不仅感兴趣，还被逗乐了。看我做完后，她兴致勃勃地尝试起来。这就是她提高技能的第一步，即基于现有的技能进一步扩展，而不是满足于现有的技能。

给予适当的提示

当小D开始自己尝试时，自然就过渡到第三个阶段——“你做我帮助”。学龄前孩子的短期记忆力还是比较差的，即使不久前大人才给他演示过做法，当他自己实践时，可能又忘了怎么做。而且这个年龄段的孩子一遇到挫折很容易沮丧，所以很容易放弃。因此，当孩子实践大人演示过的技能时，家长要在一旁适当地给予提示，这个过程就是在帮孩

子“搭脚手架”。

还是以小D搭积木为例。她对我搭出的桥特别感兴趣，想自己尝试一下。她已经有了一座高塔，一开始她似乎只记得我的最后一段话“当中放一根长积木，就变成了桥”，于是她拿了一根长积木放在高塔上，这样显然是不行的。这时，我在旁边提醒：“嗯，小D要搭桥，需要两个相同的塔哦，你看现在你有几个塔？”然后，我和她一起数：“一个！一个塔不能搭成桥，我们先一起再搭一个塔。”之后，我和她一起完成了另外一个塔，我又提醒她：“我们现在有几个塔啊？1、2，两个！两个塔当中放一根长积木就是桥了，你要不要试试看？”

这时，她尝试在两个塔之间放一根积木，但积木的方向搞错了。我继续提示她：“嗯，这样好像不行哦。我们转一下积木的方向，看看这样可以吗？”然后，我手把手给了一点儿帮助：“哇，这样就行了，瞧，两座塔当中放一根长积木，就能变成桥！”（再次重复完成这个任务的关键点。）这时，她特别有成就感，我们一起围绕着这座“桥”玩了很久。

当然，需要提醒的是，不要孤立使用这个技能。家长要让孩子觉得你是在和他玩，而不是在教他，这样孩子会有更高的兴致。另外，如果孩子在玩耍中因为做不好而发脾气，家长要先疏导孩子的情绪。总之，在任何亲子互动的过程中，都要记得使用“组合拳”。

学会提问，启发孩子进行反思

关于家长如何通过提问来启发孩子动脑，在我的上一本书《跟美国儿科医生学育儿》中，专门有一篇文章《家长会不会提问，是培养孩子独立思考能力的关键》讨论这个问题。



大J特别提醒

父母都希望孩子能够盖出一座高楼，但“万丈高楼平地起”，孩子自己能够往上盖的时候，家长不用管，但当他们“施工”停滞时，请记得帮他们“搭脚手架”，以便他们能够继续往上盖高楼。

07 孩子是否有潜力，关键在于是否具有成长型思维

一次，小D的认知老师要去参加一个研讨会，内容是关于家庭教育和孩子成长发展方面的。这个研讨会要持续3天，老师和我请假时，我开玩笑地说，可以请假，但参加研讨会之后要和我分享研讨会的内容。等她回来之后，真的和我分享了不少东西。其中有一点谈到如何培养有潜力的孩子，我非常感兴趣，就和老师深入地进行了探讨。这篇文章就和大家分享一下，在婴幼儿时期，家长如何培养出有潜力的孩子。

“潜力”到底是什么

以前读书时，一位教授曾跟我说：“I'm here to help you unleash your potential.（我是来帮助你释放你的潜力的。）”小D出生后，我总会想起这位教授的话，父母的责任之一就是帮助孩子释放他的潜力。

那么，“潜力”到底是什么呢？小D的认知老师和我分享了这次研讨会上的解释，所谓“潜力”是指一个人是否具有成长型思维模式，是否坚信通过自己的努力能够不断地进步和提高。

“成长型思维模式”这个概念是由斯坦福大学的卡罗尔·德韦克（Carol Dweck）教授提出来的，它是相对于“固定型思维模式”而言的。具有固定型思维模式的人认为自己的智力和能力是定量的，因此他们通常会害怕失败，因为对于他们来说，失败证明了自己的智力和能力不足，于是他们只选择做更加简单和轻松的事情。成长型思维模式的人则认为人是可以不断进步的，因此他们更加关心自己的成长，也更加愿意接受困难的任务和挑战。

这种思维模式的差异决定了孩子是否有潜力，会影响孩子的一生。而思维模式的建立是受后天环境影响的，婴幼儿到青少年这段时期是思维模式形成的关键阶段，而家长作为孩子的第一任老师，在其中的作用是最大的。

学会表扬孩子做事的过程和努力

现在的家长都爱夸孩子，很多家长特别爱这么夸：“宝宝真聪明，你是天才！你太有天赋了！”这类夸奖其实是在告诉孩子，你取得的任何成绩都是应该的。孩子听后就会认为：因为我聪明，你们才夸我，才喜欢我，我要做的就是一直证明我很聪明就行了，因此最好不要去尝试那些比较困难的事情，因为万一做不成就说明我不聪明，你们自然就不会喜欢我了。

从小经常被夸“聪明”的孩子，长大后往往经受不起挫折，非常怕输。他们在学习和生活中遇到失败后，会找各种借口：考试前没睡好，没有用尽全力，我本来就不想做这件事。这些借口要么把自己的失败归咎于外界原因，要么是变成鸵鸟进行逃避。这就是非常典型的固定型思维模式，他们把关注点放在如何证明自己是聪明的，而不会花时间去反思和总结失败的经验。

那么，正确的夸奖应该是怎么样的呢？应该侧重过程、侧重孩子付出的努力。当我们因为孩子的努力而进行表扬时，他们就会想：“因为我努力了，我没有放弃，所以我被表扬了。我今后要继续努力，这样我才会再被表扬。”孩子自然就更加愿意去尝试挑战。

我曾经喜欢夸小D“你好棒”，小D的认知老师非常严肃地帮我指出来了。现在我夸小D时，都会强调她的努力：“你试了好多次都没有放弃，终于把积木搭成一个高塔了，真棒！”“你训练得特别辛苦，每天都在练习，终于可以走路了，太好了！”

说实话，我一开始这么说时会感到有些别扭，但慢慢地就养成习惯了。这样的改变也影响了我育儿的心态。因为需要举例子进行夸奖，我会更加细心地去观察小D的进步，无形中也让我更加明白：过程比结果更重要，自己和自己比更重要。

让孩子从小体验失败

我明白孩子是需要经历一些挫折的，但我曾经错误地以为挫折就是那些比较大的失败，现在让孩子体验挫折还为时尚早。后来我才意识

到，孩子需要从小就学会体验失败，而对于小孩子来说，这些“失败”其实就存在于生活的点点滴滴之中。

小D曾经因为怎么也无法把拼板归位而半途而废，我每次都自告奋勇地帮她拼好。后来我才明白，这时我应该做的不是替她完成，而是陪同她一起完成。我可以在一旁启发她、鼓励她，但最终动手的人应该是她，而不是我。这时，是否能够把拼板拼完，其实并不是那么重要，重要的是要用行动让她明白，遇到困难需要想办法，而不是轻易放弃。

这样的小事其实每天都会发生，当他们无法做好吃饭、脱鞋、玩玩具等这些事情时，对于年纪小小的他们来说，这已经是大大的失败了。而很多妈妈估计也和我曾经的想法一样，认为孩子太小，大人应该帮助他，或者认为一步一步教孩子太麻烦，不如帮她做了更省事。要知道，我们帮不了孩子一辈子。我们应该从孩子小时候开始，从一些简单的小事开始，在一个相对安全而温和的环境中慢慢锻炼孩子，这才是真正在帮助孩子。

固定型思维的人，裹足不前的一大原因就是害怕失败，害怕承担失败的后果。如果一个孩子从小没有机会体验失败，当他需要独立面对失败时，就会一蹶不振。而成长型思维的人，会把失败看作自己成长的机会，但这种受挫后的韧性不是天生就有的，而是需要通过后天不断的锻炼才会提高的。“妈妈替你做”和“妈妈陪你一起做”，看起来差别细微，结果却有着天壤之别！

有意识地打造具有成长型思维的家庭

我的前老板无论再忙，只要不出差，就坚持和家人一起吃晚饭。我曾被邀请参加过一次他们的晚餐。晚餐期间，父母和孩子会分享自己一天当中发生的事情。分享完之后，老板问大家：“你今天学到了什么？你今天犯过什么错吗？你从错误中学到了什么？”然后，父母和孩子都会就这些问题进行分享，那次我也被要求分享了。但那时我还没当妈妈，无法理解这个行为的意图，事后还和老板开玩笑，说在你们家吃晚

饭就像面试一样。

当了妈妈后，在老板家吃饭的那一幕却总是浮现在我眼前。有一次，我和老板打电话时聊起这件事。他告诉我，这是他们家的传统，叫 Learning Talk（经验分享）。通过提问，让孩子们有意识地进行总结，同时将关注点聚焦在自己的成长而不是结果上；父母一同参与分享，就是在用实际行动告诉孩子：犯错没关系，重要的在于总结经验和教训。那一刻，我真正意识到，所谓“拼爹拼妈”，拼的不是父母的财富，而是父母的生活习惯和思维模式。

相反，当一个家庭中大人每天的对话是这样的，“单位让我负责一个新项目，我推掉了，万一搞砸了还要挨批评，吃力不讨好”；“这个问题根本和我无关，明明就是小李的错”，怎么可能要求孩子成为成长型思维的人呢？这也许就是言传身教最可怕也最厉害的地方，当父母本身就是这样的人，其实不需要太刻意，孩子自然就会学习和模仿；而当父母自己“做一套”，却教孩子“另一套”，那么即使父母再刻意，也收效甚微。

大J特别提醒

热爱挑战，不怕犯错，享受努力的过程，保持不断学习和进步的热情，成为一个具有成长型思维的人，不仅是我希望自己留给小D的一份礼物，也是我想送给自己的一份礼物。

08 不要用成人的司空见惯，扼杀了孩子的求知欲

父母重视孩子的提问，孩子才会提出更多的问题

一个周末，我带小D在家附近的游乐场玩，看到一个混血女孩，大概4岁，旁边坐着一位中国的长辈，是她的外婆。小D一进游乐场就直接往这个女孩的方向跑，跟在她后面。这时，来了一个大概8个月的小宝宝，在我们周围爬行，他时不时地坐起来开心地拍拍手。两个女孩对这个小宝宝都很感兴趣，小D指着他对着我说：“Baby, Baby!（宝宝，宝宝！）”这时，混血小女孩的跑到外婆身边问：“那个宝宝为什么总是流口水？”外婆大声对那个女孩说：“关你什么事啊？别人家的闲事少管，外婆从来不管别人家的事。”

我听后觉得很震惊，后来几天我脑海里反复出现那个女孩被批评后失望的表情。这让我想起之前发生过的很类似的一件事。那时小D正在长牙，天天流口水。一天，邻居家一个6岁半的女孩Aida在楼道里遇到小D，她看了小D好久，然后也问了她妈妈一个同样的问题：“为什么她一直流口水？”妈妈告诉她：“因为小D在长牙，长牙的时候就会流很多口水，你小时候也是这样的。”小姑娘听完想了一下，继续问道：“为什么长牙就会流口水呢？”她妈妈回答：“亲爱的，这真是个好问题，但我也不知道答案，我们记下来一起去查资料吧。”

一周后，在楼道再次遇到Aida，她兴奋地跑过来跟我说：“原来每个人嘴巴里都有个工厂，会产生口水，如果我们的嘴巴感觉不舒服，工厂就会产生更多的口水，希望让嘴巴舒服一点儿。可是小宝宝的嘴巴太小了，口水太多就会溢出来，所以他们才流口水。你看，这多酷啊！”

当时我没对这件事很在意，直到最近遇到游乐场这件事，我才回想起Aida仰起头认真和我解释时语气里带着的兴奋劲儿和成就感。

我想，Aida那发亮的眼神背后，闪烁的是旺盛的好奇心和求知欲吧，这是每个孩子与生俱来的，也是最宝贵的。好奇心是如此重要，但

也是如此脆弱，也许在不经意间就会被我们扼杀。

同样两个2岁的孩子，一个说“叶子是绿色的”，另一个问“为什么叶子是绿色的”，通常第一个孩子会受到更多的赞扬。知道答案的确值得肯定，但能够提问其实更应该被鼓励。我们都太渴望孩子知道答案，却忽视了孩子提问的价值。一个好的问题比一个好的答案更可贵，当孩子提问时，说明他是在动脑筋的，提问就是主动学习的过程。父母重视孩子的提问，孩子才会提出更多的问题。

父母如何应对孩子的提问

诺贝尔奖获得者李政道博士曾说过：求学问，需学“问”，只学“答”，非学问。意思是说，求学问，首先要学会提问，不学会提问，不是真正的求学问。孩子提出的“为什么”是他们思维萌芽的土壤，也是他们走进科学殿堂的第一步，更是孩子所有兴趣的起源，是让孩子探索知识的无限动力。

据说，一个孩子在4岁之前会问40万个问题，而父母如何回应孩子的提问，会对孩子产生深远的影响。不管孩子问多么奇怪、多么天马行空的问题，父母都该认真听完，然后鼓励他：“这真是个有趣的问题呢。”“这真是个好问题，妈妈都没想到过呢。”

对于孩子提出的问题，如果你知道答案，可以简要地把答案告诉孩子，但记得要对孩子说：“这是妈妈知道的全部了，也许还有更多的答案，我们可以一起去了解一下。”这样做，不仅能够鼓励孩子进一步探索的热情，更重要的是让他明白：权威也是可以被挑战的，答案并非总是唯一或一成不变的。

如果孩子的有些问题你不知道该怎么回答，这时请不要随意否定孩子，说“这有什么好问的”。大人不知道答案的问题，或许正是一个好问题。你可以诚实地告诉孩子：“妈妈也不知道答案，我们一起去寻找答案吧。”这样做，不仅能够鼓励孩子提问的热情，更重要的是让他们明白：承认自己不知道并不可耻，通过学习就可以弥补。

前几天，我遇到Aida的妈妈，特地询问了之前Aida向我解释流口水这件事。她妈妈回忆之后告诉我，当时她带着Aida一起去了图书馆，她鼓励Aida拿着问题向管理员寻求帮助，看看有什么书籍可以解答。管理员推荐她阅读《人体百科》这本书，然后妈妈给Aida读了相关的内容。我身边很多美国的父母都会这样做，他们希望孩子懂很多知识，也愿意花时间教孩子，不过他们教的不是答案，而是寻找答案的方法。

我常常在书店见到父母带着2岁左右的孩子找某个主题的绘本；在图书馆，很多4~5岁的孩子自己在找书，然后特别骄傲地说：“I'm doing research.（我在做一个调研。）”我也常常在动物园听到周围的孩子惊呼：“妈妈，你是对的，海豹真的有手！”

“授人以鱼，不如授人以渔”，当孩子向你提问时，不要急着告诉孩子正确答案，而是引导他们从书本和实践中自己发现答案，通过这样的过程，能让孩子收获更多。教育的目的不是把孩子打造成被动的答案复印机，而是挖掘和引导孩子好奇与探索的本能，让它成为一种习惯，成为孩子一辈子的技能。

好好呵护孩子的好奇心和求知欲

记得小时候有问题问老师和父母时，他们常常会说：“哪有那么多为什么？不好好学习，净想这些没用的！”后来，我们就不再提问了。再后来，我们就变得不再好奇了。面对不懂的事情，我们不再想去了解，觉得和我无关；面对感兴趣的事情，也不再全力以赴，觉得花太多精力毫无意义；面对生活和工作，失去了热情，觉得也就那么一回事.....我们形成了固化的判断，不愿意再用开放的心态去接受新事物。

很多时候，看着小D我会由衷地感叹：她的快乐好简单，捡到一片树叶，就能开心半天；她的观察点好另类，我怎么就没看到地上有一摊水，里面有片落叶在转圈；她的脑子回路好奇怪，怎么总有那么多乱七八糟的问题。

但不得不说，她的生活好有趣，因为每天都有源源不断的小惊喜；

不得不说，有时候她的观察和发现也会让我受到触动：是啊，为什么呢？我以前怎么没留意呢？

也许，终有一天，孩子也会变得像我们一样，对周遭的事物感到习以为常。但至少现在，让我们好好呵护孩子的好奇心和求知欲，让他们看待世界的眼睛里永远闪烁着光芒。

温柔地对待孩子的每一个问题，教他们学会自己寻找答案。父母无法陪伴孩子走一辈子，但这些一定会成为他们人生最宝贵的财富之一。他们将来有一辈子的时间去学习正确的答案，而现在就让他们的“为什么”蓬勃生长吧！千万不要再用我们的司空见惯，扼杀了孩子旺盛的求知欲！

09 美国的“三千万字计划”：语言发展决定穷富差距

谈到语言启蒙，你的第一反应是什么？读绘本？听儿歌？这篇文章想谈谈比这些都更加关键的事情。

美国的“三千万字计划”

首先，和大家分享一个对我产生深刻影响的计划。在20世纪90年代中期，美国做了一项调查研究，发现中低收入家庭的孩子到4岁时比高收入家庭的孩子平均少听三千万字，而这三千万字的差距后来也体现在他们的语言发展和学习表现上。这个发现对于当时的社会产生了很大的影响，为此美国成立了一个计划——Thirty Million Words（三千万字计划），就是为了帮助所有家长（无论贫穷还是富有）都能够掌握基本的方法，以有效地对孩子进行早期的语言启蒙。

这个行动计划对我的触动很大。因为调查样本显示，那些中低收入家庭其实也会给孩子读绘本，也会让孩子看视频、听儿歌，但为什么还会有那么大的差距呢？深入了解这个计划后才发现，这个差距来自家长是否能够“有意识地”培养孩子的语言发展。

对于语言启蒙的重要性，相信很多家长都了解，但很多家庭没有意识到周围有很多外界的干扰，打断了我们和孩子进行真正对话的过程。同时，也没有意识到如何做才能抓住语言启蒙的最佳机会。“三千万字计划”提出了语言启蒙的“3个T”——Tune In（频道一致）、Talk More（多说一点）、Take Turns（轮流对话）。下面来分享我是如何对小D实施这“3个T”的。

Tune In（频道一致）

父母在对孩子进行语言启蒙时，很多情况下是以自己为出发点的，通常是父母想起要对孩子进行语言启蒙，就和孩子唠叨，全然不顾这时孩子是否有兴趣。如果孩子没在听，也许父母还会抱怨：“怎么不好好听我说呢？”

事实上，“听”和“听到”是有天壤之别的。频道一致是让孩子有效接收我们所说的话，这是最关键的前提。只有当孩子对我们说的话感兴趣时，他的接收器才会打开，他的耳朵才能真正“听到”，这时的语言启蒙才有效果。因此，家长需要有意识地去调整自己的“波段”，以便跟孩子相匹配。

我曾经分享过一个很有用的语言启蒙小方法，叫“关键词轰炸法”，是指在跟孩子玩耍时，用简单的句子表达宝宝正在进行的活动，每个句子都重复同一个关键词。比如，小D正在玩卡车，我就会说：

是的，这是一辆卡车！

你正在推一辆卡车。

这辆卡车是黄色的。

过几天，我带小D出门时，看到路上开过的卡车，她就会说“卡车”。由此可见，谈论孩子正在玩的东西、正在进行的活动，不仅会让孩子更感兴趣、更容易接受，同时也能帮助他把词语和日常生活有效地联系起来。

Talk More（多说一点）

曾经有一次，我带小D在外面吃午饭，结账时邻桌的一位老妇人问我：“你是从事幼教工作的吗？”我对她这样问感到很好奇，就询问她这么问的原因。她告诉我，她自己从事了一辈子儿童教育工作，刚刚看到我在吃饭过程中和小D的互动，觉得我是受过专业训练的。

那么，在吃饭过程中我做了些什么呢？其实很简单，整个过程我都用描述性的语言非常具体地和小D讲述我们正在做的事情。比如：

我们今天吃蘑菇意大利面，面条是蝴蝶结形状的。

汤很烫，我们吹一下，呼呼呼——

哇，面条真好吃，我爱吃面条。

吃饱了，我们用纸巾把嘴巴擦一下。

那位老妇人说：“你所做的一切都特别自然，仿佛已经习惯这么做很久了。”事实上，这是最简单却最有效的语言启蒙方法，但很多新手父母往往没有这种意识。很多家长都觉得，语言启蒙就是在特定的时间给孩子读绘本，从而忽略了每时每刻都可以进行语言启蒙，日积月累差距就会体现出来。

Take Turns（轮流对话）

随着小D慢慢长大（从她10个月大开始），我就有意识地鼓励她和我交流。我每次说话后，都会留给她一些时间让她做回应。需要注意的是，刚开始家长一定要非常有耐心。

我之前犯过一个错误，就是没有给小D足够的时间来回应。我一看她没反应，就重复一遍，然后又重复一遍。后来才发现，对于孩子来说，即便是我们重复之前说过的话，他们也需要用额外的时间来处理，结果导致他们回应得更加慢，甚至会感到疑惑。正确的做法是，父母对孩子说几句话之后，要耐心等待，让孩子按照自己的节奏给予回应。这种回应一开始可能只是一个动作、一个表情或一些“咿咿呀呀”的声音，但至少说明他明白了交流是双向的。

随着小D掌握的语言越来越丰富，我们的交流也越来越顺畅。比如，现在小D起床后穿衣服时，我们的对话是这样的：

——你今天要穿什么颜色的衣服，红色还是蓝色？

——红色！

——还有什么东西是红色的啊？

——鞋子、太阳！

——还有呢？

——草莓！

这时，我的提问就不再局限于“是不是”这样的问题，而是会问一些开放式的问题，在进行语言启蒙的同时，也能很好地锻炼孩子的开放性思维。

大J特别提醒

我从来不相信“人生有起跑线”这个说法，但我相信，父母是孩子的第一任也是最关键的老师。因此，我想尽自己最大的努力帮助小D打造一个足够好的成长环境。而“三千万字计划”就是其中之一，你愿意加入吗？

10 5岁能讲故事的孩子，今后学习成绩不会差

我刚来美国工作的第一年，遇到一个职场的瓶颈，就是即便表达同一个观点，我的表达总是不如美国同事那么有感染力，那么清晰、有力量。一开始，我以为是自己英语不好的原因，后来老板和我说了一句话：“A good marketer, no, a good leader needs to be a good story teller.（一个好的品牌人，甚至是好的领导，必定是一个会讲故事的人。）”

老板的这句话让我开始正视自己的问题。我从小没有专门锻炼过说话的能力，也不被鼓励提问，即使说也是背诵和复述，而不是表达自己的观点。这让我意识到，有条理地表达自己的观点是一项十分重要的核心竞争力。

小D出生在纽约，这里很多四五岁的孩子都具有很好的语言表达能力。但罗马不是一天建成的，这是因为美国人从小就培养孩子讲故事的能力。

哈佛大学语言教育学家凯瑟琳·斯诺（Catherine Snow）曾说过：“5岁时会讲故事的孩子，到小学时的学业表现会更好。因为讲故事时所用到的语言组织能力、词汇量、想象力和前后的连续性，都是语文能力的指标。而且讲故事的人需要有很好的记忆力，才能把内容传达出来，同时还要解释故事的内容，这需要有较强的逻辑思维能力。讲故事时要调动几乎所有学习过程中需要用到的认知能力。”

上一篇文章分享了如何对孩子进行语言启蒙，如果哪些方面还没有做好，家长可以先进行补课。这篇文章想在此基础上，着重讨论一下如何提高语言启蒙的质量，锻炼孩子讲故事的能力。

扩充“高质量”的词汇

词汇是语言表达的基础，学龄前的孩子接触到的词汇越多，就越有助于他们表达流畅和生动。随着孩子年龄的增长，家长需要有意识地扩充他们的词汇库，不能只停留在孩子“开口说话”“还没说话”这两个层

面。

孩子1岁前，家长做语言启蒙时可以说：“宝宝吃的是苹果，真好吃。”但当孩子能够理解“好吃”的意思时，就需要进一步扩充词汇量了，这时家长可以说：“宝宝吃的苹果是红色的，闻起来好香，双手捧起来咬一大口，好脆啊，汁水满满地都在嘴里。”

这个转变的关键在于，开始引入更多的描述性词汇，这个过程能够有质量地扩充孩子的词汇量。没有这些引导，试想一下，如果三四岁的孩子描述任何食物都是“好吃”“很好吃”“太好吃”等，这样的表达太不生动了。

美国小学有一个教学方法，叫作词汇扩展联想，比如说到“苹果”这个词，就让孩子自由发挥，想象出跟苹果相关的词汇。对于像小D这样的学龄前孩子，父母完全可以借鉴词汇扩展联想的理念，在家里更有质量地对孩子进行语言启蒙。

有些妈妈觉得自己的词汇量不丰富，怎么教孩子呢？最简单的方法就是通过给孩子读绘本来作为补充。尤其是对于2岁后的孩子，家长在选择绘本时，不要局限于图片大、字很少的图画书，可以有意识地引进一些有故事情节的绘本，还要多引进一些不同题材的绘本，比如科普类、故事类等，这些绘本都能有效地增加孩子的词汇量。

引进条理性词汇

语言表达能力强，不仅表现在敢于表达、词汇量丰富，还要具有很强的条理性。很多思维不清的人，即使敢说，也容易出现啰啰唆唆说半天，只围绕一个观点反复的情况。因此，家长需要帮助孩子有意识地学习如何更有条理地进行表达。

让语言表达更具条理性的窍门，就是使用条理性词汇。例如：

- 表达自己观点的——“我认为”“我觉得”“这是我的想法”；

- 表达是否同意他人观点的——“我不同意”“我觉得这不对”；
- 说服他人的——“因为……所以……”“如果……那么……”“举个例子”；
- 表达先后顺序的——“首先，其次”“第一，第二”。

这些词汇看起来挺复杂，但是只要有心，日常生活中随时可以运用，其实并不难。

面对孩子的“十万个为什么”，家长不要敷衍，随口说出“不为什么，就是这样”。不妨试试这样说：“妈妈的想法是……你觉得呢？”这个过程向孩子示范了如何表达自己的意见，以及自己如何邀请其他人表达意见。

在忙碌的早晨，与其不停地催孩子：“快点儿起床！怎么还没吃完早饭？”不如换成这样：“我们需要做3件事。首先，起床、穿衣服；其次，一起吃早饭；最后，我们一起下楼坐校车去学校。”

一开始，我也觉得这样的方法很难、很刻意，但当我发现周围的美国妈妈都跟孩子这样说话，而孩子的语言表达能力确实很强时，这才意识到，我之所以觉得难，是因为我从小没有在这样的环境下长大。好在这样的改变并不难，只需要父母做出小小的改变，当孩子长大后，一切就变成自然而然、水到渠成的事情了。

父母演示如何生动地讲故事

绘声绘色讲故事的能力并不是天生的，孩子是需要榜样的，而他们最直接的榜样就是父母，这绝不是故事机可以取代的。一开始，为了提高小D对绘本阅读的兴趣，我使用过一些小方法来让自己讲的故事更加有趣。没想到，这些小方法也让小D学会了怎样生动地说话。

- 注意声音、语调的变化起伏：声音是传达情绪最直接的途径之一，父母的演绎能够直接地让孩子感受到声音的这种作用。在讲故事的

过程中，父母还可以配合上相应的表情和动作。

●注意眼神的接触：一个成功的演说家，会跟听众有很多眼神的接触，这不仅可以让听众更加专心，也是演说者自信的表现。家长在演绎绘本时，也要注意跟孩子有眼神的接触。

●注意在故事里设置“引人入胜”的点：擅长讲故事的人，总会在关键处故意停顿，或者“抖个包袱”，这个技巧对于学龄前孩子来说还太难。但家长在平时讲故事时，可以在一些情节转折处，注意停顿，也可以向孩子提问。这不仅能够引导孩子去思考，同时也是展示给孩子如何能够讲故事才能更加吸引人。

要做到这3点并不难。不需要父母全天无休地这样讲故事，每次只需要讲5分钟或10分钟，每天讲一两次就可以了，日积月累就会见到效果。

$$1.01^{365} = 37.8$$
$$0.99^{365} = 0.03$$

最后，特别想和大家分享一个概念，即时间的复利。每天多做一点点，也许就是那么0.01，也许当下根本看不出什么效果，但是一年下来你将会收获很多。

大J特别提醒

我带孩子，也刷剧；我看书，也健身；我打理公众号，也常常“沙发躺”。无论做什么，“时间的复利”这个概念一直影响着我，当我花时间做一件事时，一定会思考用怎样的方法来提高做这件事的时间复利。

无论是父母的自我成长，还是孩子的教育问题，其实都体现在这每天额外的0.01中，正所谓“You are what you choose（选择什么，你就是什么）”。

Part 3 性格培养篇——培养自信、独立的 孩子



01 如何培养自信的孩子

从小D矫正20个月开始，她的儿科医生、康复师、认知老师都和我强调，今后要更加有意识地培养她的社交和情感能力，比如自信、同理心、坚韧不拔等品质。

有意思的是，在和他们讨论的过程中我才发现，原来从孩子出生开始到3岁，父母如何育儿本身，就是在帮助孩子发展这些品质。我把以前育儿过程中的点点滴滴串起来，发现父母只要在日常生活中稍微注意一下自己的行为，就会强化孩子形成这些好的品质。这篇文章先来分享如何培养自信的孩子。

自信到底是什么

“这个孩子很自信”或者“这个孩子自信心不足”，这是我们经常挂在嘴边的一种评价。那么，自信到底是什么呢？当小D的认知老师问我这个问题时，那是我第一次真正思考这个问题。这让我明白，当我们说要培养孩子的某种品质时，家长首先需要明白这种品质意味着什么，只有这样，才能有目标地去培养孩子。

所谓自信，是指孩子相信自己可以掌控自己的身体和行为，可以应对日常生活中遇到的挑战。有自信的孩子更加愿意学习新的技能和面对新的挑战，更加愿意与他人合作，因此他们在人际关系中，比如分享、竞争、交友等方面，都会表现得比较好。

自信是如何发展的

刚出生的孩子并不知道自己是独立的个体，他们是从周围人之间的接触与互动中慢慢形成“自己是谁”的概念。从很大程度上说，孩子的自信是由主要看护人培养起来的。例如：

新生儿哭了，父母如果抱起他，他就会明白自己是被爱着的，是重要的，是值得被安抚的。

10个月大的宝宝发现了藏在手帕下面的摇铃，妈妈对他说：“哇，你找到了摇铃，真棒啊！”宝宝就会明白自己是个聪明的、能够解决问题的人。

15个月大的宝宝拿到爸爸的手机想玩，爸爸对他说：“这是爸爸的手机，你不可以玩，但你可以玩自己的手机。”然后，递给他一部玩具手机。于是，宝宝就会明白自己的兴趣爱好是被重视和支持的。

3岁的孩子因为父母晚上要出门而难过，父母在出门前特地花时间安抚他，并且保证他和保姆可以相处得很愉快。于是，孩子就会明白他的情绪是重要的，父母会花时间倾听和理解他的情绪。

这些例子都告诉我们，为人父母，要培养孩子的自信心不是一蹴而就的，而是要落实在育儿的点点滴滴之中。如果你还没有建立起这样的意识和习惯，不妨参考以下总结的一些建议。

规律作息

记得第一次带小D见儿科医生时，她和我说：“孩子不喜欢惊喜，尽早建立规律的作息，对父母和孩子都是有益的——父母可以得到更好的休息，孩子也可以更好地建立起自信。”

为什么规律的作息对建立自信有帮助呢？可以想象一下，初次去国外旅游时，因为一切都是陌生的，我们通常会紧绷神经，不容易放松下来。对于孩子来说也是一样的，这个世界对他来说是全新的，如果他了解到一天当中发生的事情都是有规律可循的，比如晚饭过后，会先洗澡、再刷牙，然后读绘本，最后睡觉，他就更容易形成安全、自信和“一切在我掌控之中”的感觉。如果每天发生的事情都是随机的，孩子就很容易焦虑（其实，大人也是这样）。只有当孩子感觉自己是安全的，他才会更加随心所欲地玩耍和健康成长。

为孩子创造足够的玩耍机会

玩耍是孩子学习了解自己、他人和这个世界的途径。通过玩耍，孩

子也能学会如何解决问题和培养自信心。成功地把摇铃摇响，准确地把积木放进盒子里，从沙发后面找到了球……这一切都让孩子体验到最初“成功”的感觉，而这种感觉是帮助孩子建立自信的基石——我有能力通过控制自己的身体和行为来“改变”这个世界。

玩耍还能帮助孩子体会他人是如何感受的。比如，小D喜欢拿着奶瓶喂洋娃娃喝奶，这个过程能够帮助她了解像妈妈那样照顾他人是怎样一种感受。再比如，2岁的孩子会学着妈妈的样子穿上高跟鞋，准备离家去工作，这其实是在体验和父母分离的感受。在孩子玩耍的过程中，父母要“识相”，让孩子主导游戏的过程，父母只在必要时加以引导，这是很好的培养孩子自信心的方式。

培养孩子独自解决问题的能力

现在的孩子通常都得到过多人的关注，结果导致孩子基本不需要做什么，因为几乎所有的事情都已经有人代劳了。这对孩子自信心的发展是非常不利的，因为他没有机会体验成功的感觉。

有一次，小D尝试把积木一个一个垒起来，但她把小的积木放在了最下面，结果积木塔总是很不稳，没放几块就倒下了。小D尝试了几次以后，塔还是倒了，她开始想发脾气了，而且身体开始朝其他的玩具挪动，想要放弃。这时，我走到她跟前，跟她聊了几句。

- 共情：“小D好沮丧啊，塔一直倒！”——认可她的情绪。
- 询问：“为什么塔一直会倒呢？”——引发思考。
- 观察：“是不是因为底部不稳才容易倒啊？”——提供我的观察。
- 帮助：“你要不要试试把这个大的放在下面呢？”——不是直接上手帮忙。

对于更大的孩子，家长在帮助他时可以直接启发他：“有没有什么方法可以让塔更稳一些呢？”这样做的目的，就是给孩子足够的支持和

引导，而不是去代劳。这个过程能够帮助孩子提高解决问题的能力。

事实上，孩子最沮丧的时候，恰恰是发展他自信最好的时机。通过父母适当的引导，孩子就会明白，自己是有能力找到解决问题的办法的，这对培养孩子的自信心十分有帮助。

让孩子承担一些责任

孩子生来就是愿意合作的，随着他们慢慢长大，孩子的自我意识会逐渐形成，模仿能力也越来越强。这时，他们就会有很强的想成为“大人”的意愿，对于大人所做的一切事情都十分感兴趣。有的孩子跌跌撞撞地想要“帮忙”，因为怕他们越帮越忙，很多时候父母都习惯性地说：“不要给我添乱，去旁边玩吧。”

而事实上，让孩子觉得他们是有用的和被需要的，也是帮助他们建立自信很重要的途径。因此，父母不应该简单粗暴地制止孩子“帮忙”，而应该找一些适合孩子年龄发展特点的工作，主动要求孩子帮助你，让他们发现自己是“有用的”。

记得在我小时候，每当有亲戚朋友夸我时，我爸爸总会说：“哪里好啊，她还有好多方面做得不好。”由于从小生活这样的环境下，导致我很长一段时间都非常不自信。记得第一次出国，老师夸我时，我的第一反应是“No”。之后，我花了很长时间才学会在面对他人的夸奖时能够非常自然地回复：“Thank you.I did spend quite a lot efforts on this.（谢谢，我的确花了不少努力呢。）”

大J特别提醒

培养自信孩子的前提是做个正面的家长，关注孩子的点滴进步，不乱给孩子贴负面标签。这些看似简单，却是我们经常忘记的。希望小D长大以后，面对赞扬，可以坦然地说“谢谢”；面对挫折，可以自信地说“我相信自己能够克服”。

02 如何给予孩子足够的安全感

到底什么是安全感

对于孩子来说，安全感是一种信任感，是孩子对他人和自己的信任。具体说来，安全感包括以下3个方面：

- 他人：在我的世界里，只要我需要，就会有人来保护我。
- 自己：我可以掌控自己（包括身体、头脑和精神），我有能力照顾自己。
- 环境：这个世界是安全的，我可以自信并且没有后顾之忧地进行探索。

这3个方面是递进的关系，第一个方面“他人”是后面两个方面的基础，而对孩子而言，所谓的“他人”就是自己周围最亲密的人，即自己的父母。

当孩子还没有形成对父母的信任，无法确定“父母是否会永远在那儿，是否会一直保护我”时，他自然就无法放心地去探索这个全新的世界。而这时，如果父母一味地将孩子向外推，还宣称要“锻炼孩子的独立性”，孩子就会越来越不敢“独立”。因此，要培养独立、自信的孩子，正确的顺序是先给予孩子足够的安全感，然后再适时放手，千万不要在孩子的安全感还没建立之前就放手，那对孩子而言不是“锻炼”，而是伤害。

3岁以下的孩子，表达能力很有限，当他们没有从父母那里得到足够的安全感时，自然就会用最直接、最本能的方式来表达，即黏人、哭，或到了新环境中不想离开妈妈。孩子的安全感就像一张银行存折，不能等到孩子表现得过于黏人、不够独立时，父母才去“存款”，那时就已经“透支”了，而应该从平时的点滴中做起，在孩子的安全感账户上存下足够的“存款”。

高质量陪伴不缺席

这句话已经被说得太多，但我还是要强调这一点。父母在陪伴孩子时，很多时候是“人在曹营心在汉”，根本没有真正在陪伴孩子。

记得有一次，老公和我一起陪着小D去上亲子阅读课。那天老公正好有一些紧急的工作要处理，因此在上课时总是看手机。那天，老师非常严肃地跟我们说：“我不希望你们陪伴孩子时只是用温暖的身体来陪伴，而头脑和心是冰冷的（意即分心）。”

老师的话影响我至今。身处忙碌和被高科技充斥的社会中，我们太容易分心了。在陪伴孩子的时候，你心里可能在想着明天的会议上老板要讨论的话题、今天晚饭做什么，或者在忙着为宝宝拍照发朋友圈，甚至一直埋头看手机、刷朋友圈。孩子的心异常敏感，他们最能感知大人是不是真心在陪伴他们。那些“假装的陪伴”其实比缺席更严重，因为我们用自己的行为在告诉孩子，即使我们在一起，你也太无关紧要了，以至于我可以分心去考虑其他的事情。

那次事件以后，我们家有个不成文的规定：只要是和小D在一起，我们就不看手机、不开电视，也尽量不要拍照片，只关注小D关心的事情，一心一意地跟她互动。如果有特别紧急的事情要处理或者有电话要接，我们都会和小D道歉，尽快处理完以后再回来陪她。

积极回应孩子的需求

孩子从出生起就在尝试和大人沟通，一开始他们是通过哭声、表情和动作来表达，后来又通过语言来沟通。合格父母的第一课，就是要读懂孩子这些不同形式的沟通信息。对于新手妈妈而言，在宝宝前3个月，最关键的就是要听懂他的哭声、看懂他的肢体动作，因为“饿了”的哭和“困了”的哭是不一样的，身体打挺和小手握拳要表达的意思也是不一样的。

经常有妈妈咨询我，到底应该是孩子哭了就抱，还是不哭才抱？其

实这根本不是“抱不抱”的问题，而是孩子与大人沟通的信息你接收到了吗？你是否进行了准确而及时的回应？一个从小一直被忽略的孩子，和一个从小无法得到父母及时回应的孩子，同样无法得到安全感。因为如果你给的不是孩子想要的，对于孩子来说也是一种“忽视”。

很多家长会担心：总是积极回应孩子，会不会纵容孩子？在这里，要区分几个概念，“积极回应”不等于“立即满足”，也不等于“毫无原则”。所谓“积极回应”，是指当孩子有需求时，父母总能第一时间用语言或动作回应孩子，让他知道“我已经听到你的需求了”。

比如，当孩子提出让你读绘本时，你正在做饭，你可以第一时间做出回应：“我知道你想读绘本，但需要等妈妈做好饭再读。”等你做完饭时，就一定要给孩子读绘本。在这个过程中，你做出了“积极回应”，但并没有因此而打乱自己的计划。

再比如，当孩子吃晚饭时想吃糖果，这时你可以说：“糖果的确很好吃，但现在是吃饭时间，吃饭时间不能吃糖果。”这明确传递给孩子一个信息：我听到你的需求了，但这个需求不合理，我不能满足你。当然，你也可以告诉孩子为什么不合理。

家长在进行积极回应时，还有一个关键点是回应事实本身，而不去评价孩子。很多妈妈遇到上面的情况时，会习惯性地：“怎么这么不乖？”“怎么不好好吃饭？”这样的说法是在给孩子“贴标签”，这也会妨碍孩子安全感的建立。父母需要时刻让孩子明白：他的想法是重要的，他的意见是被聆听的，但有些规则他还是需要遵守的。

紧密无间的肢体接触

在孩子比较小的时候，父母往往跟孩子之间会有较多的肢体接触。但随着孩子慢慢长大，很多父母，特别是父亲就不会再有意识地跟孩子进行肢体接触了。有的家庭，特别是有男孩的家庭，大人会觉得孩子已经长大，还跟孩子腻腻歪歪的，很不好。事实上，恰恰相反，孩子越大，越需要跟父母之间有这样的肢体接触，以保证他们和父母之间建立

起亲密感，让他们感受到源源不断的爱意，而爱正是安全感的核心。很多时候，亲子之间再多的话都比不上一个拥抱或一个亲吻更直接，更能让孩子知道：尽管你已经慢慢长大，很多事情需要独立完成，但父母会永远爱你、永远支持你。

我家有个传统叫“抱抱充电时间”。从小D很小的时候开始，每天会有几个固定的时间，我们什么都不做，就只是抱抱她。小D学会说的第一个词就是“抱抱”，现在每次到新环境中觉得害怕时，她就会主动和我说“抱抱”。而这时，我也会给她一个大大的拥抱，好像通过拥抱就可以把我的力量传递给她一样，之后她真的会更有信心地去探索新环境。

大J特别提醒

上面这几点说起来可能大家都知道，但要真正做到，并且持之以恒地去做，却并非易事。我们不妨换个角度来看待这个问题，父母做出一些简单的举动，就能够让孩子获得足够的安全感、形成独立的人格，那么牺牲一些看手机、刷朋友圈的时间又何妨呢？

03 先把母亲的位置坐稳，孩子才更有安全感

一个看我公众号的朋友，曾经给我写了很长的一封信，说自己的孩子16个月大，大人根本管不住。就拿吃饭来说，吃饭前要三请四请，吃饭时要点兵点将，指挥妈妈拿各种玩具，妈妈稍微不执行到位，孩子立马大哭。有时即使把玩具拿过来，孩子也不领情，直接爬下餐椅，妈妈只能追在后面连哄带骗，直到最终拿出撒手锏：“待会儿等爸爸回来，我告诉你爸爸！”

我的好朋友，产假结束后就回公司上班了。每天上班前，孩子哭，她也哭。大半年过去了，孩子还是每天哭，更让她头疼的是，她感觉自己越来越不知道怎么给孩子立规矩了。让孩子吃零食，允许孩子看电视，孩子要什么就买什么……这些以前她坚决不同意的事情，现在却常常妥协。她说她看不得孩子哭，每次孩子一哭，她就感到深深的内疚，觉得自己不该去上班。

还有一次，我的一个朋友来纽约玩。一起在餐厅吃饭时，她4岁的儿子拿着一辆玩具汽车在餐桌上玩，玩得兴奋时开始大叫。朋友也意识到了不妥，轻轻地和儿子说“别玩了，吃饭了”，孩子根本没听，继续玩。朋友跟我抱怨：“男孩就是难带，不过我和儿子关系挺好的，就像朋友一样。我觉得有时对孩子不用太严格，现在不都追求爱与自由嘛。”

不知道大家对这3个故事是否熟悉，当我敲下这些文字时，我依稀看到自己当年的影子：一个不会建立原则、孤立无援的妈妈，一个充满内疚、想要补偿的妈妈，一个想和孩子做朋友的讨好型妈妈。

我喜欢自我觉察，也喜欢观察他人。当妈妈后，我从小6个月开始就一直思考一个问题：“为什么我已经那么努力了，孩子还是不听话、不开心、不满意？”甚至我现在开始系统学习儿童早期发展课程时，还会拿这个问题和我的同学（都是专业的老师）与教授们讨论。讨论越

多，我越发现，大部分心力交瘁的妈妈，其实都是因为自己没有先把母亲的位置坐稳。

无助的母亲传递给孩子的是失控感

孩子在探索和了解事物的规则与界限时，就好比一个新手司机在开赛车，虽然看上去他开得很野，其实他的内心是恐慌的。这时，如果有个老司机坐在副驾驶座上，适当地给出一些提醒，新手司机即使嘴上不承认，内心还是感激的，因为这给了他一份安全感和笃定。

母亲其实就相当于副驾上老司机的角色，当母亲说出“我待会儿告诉你爸爸”时，她已经把自己作为母亲的责任推卸掉了，这就相当于老司机对高速行驶的新手司机说“我也不知道怎么办”。这时孩子是恐慌的，没有安全感。这也是为什么情绪失控的母亲常常会让孩子变本加厉地哭闹，因为孩子感到害怕了，“家里竟然没一个管事的人”，妈妈把这样的失控感传递给了孩子。谈到管教，很多父母的态度是不坚定的，或者说其实他们比孩子更害怕孩子哭泣，尽管他们提高了音量，却还是无法掩饰内心的恐慌和脆弱。

事实上，孩子真正需要的，恰恰是父母那份温柔和坚定的态度，是“我是你妈妈，这种行为不允许”的态度。也许当下孩子会抗议，但在内心深处他是充满感激的，因为妈妈的做法让他知道界限在哪里，适当的规则可以让孩子更有安全感。

内疚的母亲容易对孩子进行过度补偿

有一种亲子关系，看上去是爱，实则却是伤害，那就是父母带着愧疚的心态育儿。愧疚情绪下很容易产生过度补偿的心理，这样的父母总是希望孩子和自己在一起时是开心的。这样不切实际的期望，常常一点一点蚕食了父母对孩子应有的底线。

孩子不需要完美，恰恰相反，孩子需要学会接纳人生的不完美。妈妈需要去工作，孩子需要遵守规则，这些不完美也许会让孩子不开心，

但这就是生活的现实。

我们需要搞清楚的是，不完美并不等于不正常。当我们因为工作减少了陪伴孩子的时间而心生愧疚，从而对孩子进行过度补偿而牺牲原则时，我们不仅仅是在看轻自己，也会让孩子产生困惑，不知道行为界限在哪里。

如果妈妈能够平静且理直气壮地告诉孩子：“妈妈爱宝宝，但妈妈需要去工作，因为妈妈除了照顾你，还有其他的事情要做，不过妈妈一定会回来的。”这传达的是一份更大的爱，这份坚定才能让孩子感觉安稳，因为每个孩子都需要一个有担当、负责任的妈妈。

讨好的母亲让管教形同虚设

我非常认同“爱与自由”的教育理念，但我发现很多家长对这个词的认识过于片面。常常有一些父母把“我和孩子做朋友”当成不管教孩子的托词，更有家长因为太想和孩子做朋友而过度讨好孩子。

记得我第一次因为是否要管教小D而犹豫时，她的认知老师对我说：“孩子接下来的人生中会有很多朋友，但未来的人生中永远不会再有一个母亲。对孩子进行适当的管教，这是父母的责任。”

不过需要提醒的是，适当的管教并不意味着拳打脚踢，而是意味着我们要想清楚：作为父母，我们希望孩子成为怎样的人？哪些事情我们需要从小就管教？在管教的过程中，孩子难免会出现反抗，但如果现在不管教，今后社会一定会加倍管教他。

两周前，我曾把这些心得和一个教授进行了分享。教授说：“现代社会的消息太多了，很多父母急于学习如何做孩子的朋友、闺蜜、好玩伴甚至保姆，唯独忘记了一个根本，就是先把父母的位置坐稳。全然地爱孩子，经常地引导孩子，适当地管教孩子，这样的父母才能帮孩子建立起扎实的根基，给予孩子一双自由的翅膀。”

大J特别提醒

这3年我和小D的相处，教会我最深刻的事就是，“爱”并不是“你怎样我都OK”，而是“不管你怎样不OK，我都会坚定、温柔地引导你。因为我太爱你，所以舍不得你总是这样犯错”。

你当然可以做孩子生命中的其他角色，这是每个家庭自己的选择，但这些角色不应该和父母的角色相冲突，我们要时刻记住这些角色出场的先后顺序。先把母亲的位置坐稳，才能让孩子的生命有所依循，让他的内心更有安全感。

04 心理上亲密，生理上独立

“亲密”和“独立”矛盾吗

对于“亲密”和“独立”是否矛盾，英语中有个词组对此做了一个很好的诠释：“Emotionally Attached, Physically Independent.（心理上亲密，生理上独立。）”

“心理上亲密”指的是情感上的联结，是一种牢固的安全感，是“我知道你永远会保护我”的踏实和笃定。这就像我们有些朋友是“酒肉朋友”，几乎每天混在一起吃吃喝喝，但你知道你和他们并不走心；而有些朋友却是“挚交”，即使不是每天联系，你也知道，当你需要他们时，他们永远都在。“挚友”之间的关系就是“心理上亲密”。同样，父母和孩子要保持“心理上亲密”，并不意味着要时刻腻在一起。而且更为重要的是，亲子之间心理上的亲密关系，是孩子愿意走向独立最重要的基石。

亲子之间如何建立心理上的亲密

建立心理上的亲密，最重要的原则就是要及时、敏锐地回应孩子的需求。小宝宝从妈妈温暖的子宫出来后，新的环境、新的人、新的生存技能的学习，这一切都让他觉得非常无助。于是，他们用哭声、肢体动作和语言来表达自己的需求，以寻求父母的帮助。如果家长能够随时回应孩子的需求，他慢慢就会明白，他的声音是会被听到的，他的交流是被重视的，他的需求是有价值的，他可以依赖父母来寻求安慰和帮助，他可以相信这个世界是安全的。

这种爱和信任的建立是非常重要的。换位思考一下，当有人试图教你或指导你做事时，如果你信任这个人，知道这个人了解你的，是不是会更容易接受他的建议？而相反，如果你觉得他根本不了解你，甚至不信任他是真心为你好，你是不是就会从心底排斥他的建议，而且往往他劝得越多，你就越反感？对孩子来说，也是一样的。

很多父母抱怨孩子越大越叛逆，这是因为你并没有跟孩子之间建立

心理上的亲密，却试图去改变孩子。从孩子出生开始，父母就应该有意识地与他建立情感上的亲密连接，这是爱和信任的基础，而所有的改变都是从这里开始的。

心理亲密与培养孩子的独立性并不矛盾

很多父母，特别是父亲，总是担忧一旦和孩子太过亲密就会不利于他独立性的培养。而事实上，孩子对于独立性的需求是自发的，就像我们呼吸、吃饭、睡觉那么自然，只不过有时我们忽视了这些需求而已。

一个1岁的孩子想抢过你喂他吃饭的勺子，这是他想独立吃饭的需求，父母却往往以为孩子“不好好吃饭”；一个2岁的孩子吃早饭时坚持自己倒牛奶而洒了一桌，这是他想帮助大家的需求，父母却往往以为孩子“越不让做越要做，越帮越忙”；一个3岁的孩子在繁忙的早晨坚持自己穿鞋，这是他想照顾自己的需求，父母却往往以为孩子“越来越不听话”。

这些都是孩子想要独立的标志。独立不是孩子到了20岁时突然学会的，而是从小慢慢发展起来的。很多时候，孩子刚表现出想独立的苗头来，却被大人误读了。因为我们已经习惯了孩子婴儿时期的需求，形成了一种惯性思维，认为“他们什么都不会，他们需要我，我要替他们做”。于是，当孩子展现出想要独立的意愿时，反而被大人贴上“不乖”“不听话”“很调皮”的标签，重重打击了孩子对于独立的渴望。

如何帮助孩子培养独立性

1岁以后的孩子对于独立性的需求，尽管和婴儿时期的需求不同，但也是一种需求。对于这样的需求，如果父母没有及时给予正面的回应，就会破坏之前建立起来的亲密关系。正因为如此，很多父母陷入一种误区，即总是企图和孩子保持生理上的亲密，却在心理上跟孩子越来越远。因为你给的不是孩子想要的，这会让他觉得喘不过气来。

回应孩子对于独立性的需求，不是说对孩子彻底放手，那样孩子一

定会跌倒、失败，只会让孩子因为害怕失败而不敢再尝试。回想小时候学骑自行车的经历，爸爸一开始是双手帮我扶住自行车把手，慢慢地，他放开了一只手，然后又放开了另一只手，结果我摔倒了，他第一时间过来安慰我，并鼓励我继续尝试。这个过程跟父母帮助孩子建立独立性是一样的，父母会陪伴在孩子身边鼓励他，也会适当帮他一下，但最关键的是要让孩子自己坐在自行车上，让他自己握住自行车把手。

保证孩子每次争取独立的经历都是正面的，能够促进孩子不断地渴望独立，也会让他感到自己是有能力的，从而建立起自信的自我认知。这才是为人父母最应该留给孩子的财富。

到底是家长不独立，还是孩子不独立

所谓“母爱是一场渐行渐远的旅程”，有着深刻的含义。母爱的第一大任务是在孩子尚小的时候建立起足够的心理亲密连接；第二大任务是当孩子有能力时，要跟孩子慢慢分离，并得体退出。很多时候，孩子的不独立其实是因为父母舍不得放手。

大J特别提醒

很多成年人被称为“妈宝男”或“公主病”，这部分人的背后应该都有一个不懂得放手的妈妈。她们喜欢一边抱怨孩子不独立甚至无能，一边却继续事无巨细地包办代替。“心理上亲密，生理上独立”很好地诠释了母亲应该扮演的角色，所谓“退出”，并不是停止对孩子的关爱，而是调整关爱的方式，让自己的爱真正有益于孩子的成长。包办代替、毫不放手的爱，不是真正的母爱，而是妈妈强烈的控制欲或占有欲在作祟。

05 化解孩子的分离焦虑症，从细节入手

国内“十一”小长假结束后，很多孩子都开始上演“妈妈不要去上班，宝宝不要去上学”的“琼瑶剧”。美国也存在这个问题，最近美国有很多节日，幼儿园也时常放假。每次放假后开学的第一天，我送小D去幼儿园时，门口的场景真的好惨，很多孩子都抱着父母的大腿哭喊着：“妈妈，不要走！”“我要回家！”“不要上学！”

小D上幼儿园已经有一个月了，其间也出现过分离焦虑，但总体来说适应得挺好的。她绝对不是那种心很大、容易适应陌生环境的孩子，但她还是比较快地适应了幼儿园的生活，即便遇到节假日，也没有出现过于激烈的反复行为。这在很大程度上得益于我在一些细节方面做得比较好，帮助她顺利地度过了分离焦虑期。

关于分离焦虑，其实要解决的是情绪问题，而情绪是最为敏感、细腻的。因此，父母只懂一些粗略的大道理是不行的，生活中的一些小细节反而是决定“成败”的关键。下面就和大家分享一下我的实战心得。

什么是分离焦虑症

6个月之前的宝宝，以为东西只要看不见就消失了，慢慢地他才开始明白，原来东西即使看不见了，也还是存在的。这是很重要的一个认知发展里程碑，叫“事物永久存在性”（Object Permanence）。正因为如此，孩子才会出现“分离焦虑症”，因为宝宝开始明白：妈妈不见了，但她还是存在的，他希望妈妈立刻出现，如果没有出现他就会大哭。从这个角度来看，出现分离焦虑症是宝宝认知进步的表现。

第一次分离焦虑症一般出现在宝宝6个月时，我在上一本书中分享过这个阶段的应对方法。另一个分离焦虑高峰期出现在宝宝2岁半左右。



建立一个告别形式

这一点最关键，即妈妈千万不要偷偷溜走，相反要花时间和宝宝建立一个告别形式。很多妈妈给我留言说，每次临上班前，孩子就大哭，于是长辈就让她偷偷溜走。这种做法也许短期有用，孩子暂时不哭了，但等孩子明白过来是怎么回事后，下次就会更黏妈妈，因为他知道如果不黏着，妈妈就会突然不见。因此，一定要跟孩子建立一个说“再见”的形式。

1岁半以后的孩子开始有点儿“小大人”的感觉了，如果在告别形式中赋予孩子一些责任，他会更加容易接受“妈妈要离开”这个事实。比如，小D爸爸每次上班时，我就会陪着小D送老公到门口，老公和小D说“再见”，并且和小D说：“你能帮爸爸照顾好妈妈吗？”然后和小D击掌。一开始小D还是会哭，会难过，但坚持这么做一段时间后，随着慢慢长大，她似乎明白爸爸给了她这么大的一个任务，顿时非常具有主人翁精神，现在能够豪爽地和老公击掌，还比画出一个“OK”的手势，好像我真的要靠她“罩着”似的。

每个周末我要出门时，老公也会带着小D送我到门口，我和小D亲亲，然后说再见，同时我会跟小D说：“你能帮妈妈关门吗？”这也是一个小小的任务，却让小D觉得自己身负重任，从而更加容易面对分离这件事。

明确告知孩子妈妈什么时候回来

小D刚开始上幼儿园是上半天，大概3个半小时。对于她这个年纪的孩子来说，“3个半小时”是很抽象的概念。我了解了幼儿园的时间安排后，每次都跟她说：“等小D吃完零食，妈妈就会来接小D了。”这样

一个具体的安排，会让孩子更有盼头，从而也更容易融入新环境。对于职场妈妈也是一样的，妈妈不要简单地说“到晚上6点半，妈妈就回来了”，可以具体到“洗完澡后，妈妈就回来了”。

需要注意的是，妈妈答应了孩子什么时间回来或什么时间来接孩子，就一定要守时。我答应了小D“等你吃完零食，妈妈就回来”，每次都会提前在幼儿园门口等着她。宁可我等她，而不是让她等我，这样就会让她明白，妈妈说话是算数的，相当于给她吃了“定心丸”。妈妈们千万不要抱有侥幸心理，觉得偶尔不守时也没关系，有分离焦虑症的孩子本来就有“不安全感”，即使只有一次打破承诺，也会让他们不再相信你。

编成小故事，多讲给孩子听

小D去幼儿园的前一个月，我买了校车模型和小房子积木来模拟学校。每天和她玩这些玩具时，我会时不时穿插着讲故事。下面就是我自己编的故事，着重强调妈妈和她道别，妈妈一定会来接她这件事。

小D明天要去上学了，我们一起坐校车，滴滴——校车就开到了学校。我们一起下车，你就会看见Judy老师。妈妈就会和小D说“再见”，小D也会和妈妈说“再见，妈妈！”

可是小D很舍不得妈妈，不想让妈妈走，这时小D就对自己说：“没关系，妈妈会回来的。我会和老师同学玩，等我吃完零食，妈妈就来接我了。”等小D吃完零食，妈妈果然就来接小D了。妈妈看到小D，就给小D一个大大的拥抱，告诉小D，妈妈离开后一定会回来的！

故事怎么讲，大家可以根据自己情况改编，但其中关于道别的话语要尽量保持一致，等到真和孩子道别时，也要反复强调这些话语。

编一个你和孩子之间的故事，不但会让孩子做好分离的准备，对于安抚孩子情绪也是很有帮助的。小D开学后的第二周，我第一次离开课堂时，她就大哭大叫，哭得实在太厉害了，以至于老师不得不打电话让

我回到课堂。小D见到我后，还是大哭大叫，我就是运用讲故事的方式安抚了她。我当时心里特别不舍，但还是做了几次深呼吸，平静下来后，我轻轻抱住小D，开始讲故事：

发生什么事了啊？哦，妈妈离开了，小D舍不得，觉得好难过，于是小D就哭了。小D哭啊哭，可是妈妈还是没回来，于是小D很愤怒，就开始大哭大叫，因为小D实在太愤怒了！（认可孩子的情绪，并给情绪命名）

但妈妈告诉过小D，妈妈离开后一定会回来的。现在妈妈就回来了！（再次强调关键信息“妈妈离开后一定会回来”）

现在小D跟着妈妈一起深呼吸，让自己慢慢地平静下来。吸气——呼气——，慢慢地，我们的身体就平静了。（教会孩子如何让自己的情绪平静下来）

准备好这样一个故事，能够帮助妈妈在关键时刻对孩子进行安抚，毕竟每个妈妈面对孩子的大哭都会慌了阵脚。我亲眼见到小D班上一个同学的妈妈，赶到教室后看到儿子大哭，自己的眼眶立马也红了，于是她抱着孩子一个劲儿地说：“妈妈不走了，妈妈再也不走了。”开学已经2个月了，这位妈妈不得不每天留在教室陪孩子。

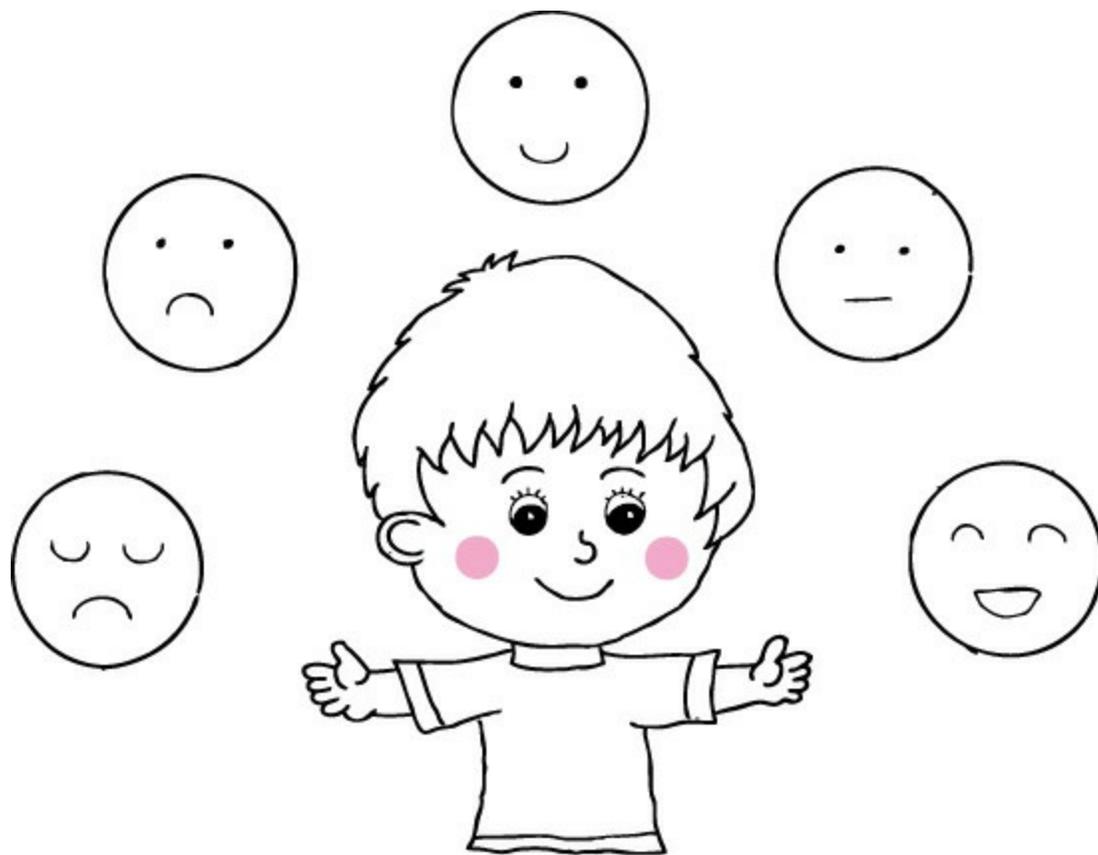
大J特别提醒

“母爱就是一场渐行渐远的旅程”，最好的母爱就是懂得慢慢分离，得体退出。无论是职场妈妈去上班，还是送孩子去上幼儿园，都是父母自己学习如何“退出”的好机会。记得小D开学第一周，每天家长和孩子告别时，总有一个老师在旁边轻轻地提醒：“妈妈，微笑！”纵然你心里有万千不舍，和孩子告别时，请记得保持微笑，用你愉快的心情去感染孩子。

所谓“退出”，并不是退出对孩子的关爱，而是慢慢调整关爱的方式。孩子终有一天要独立，面对孩子的分离焦虑，父母要做的不是舍不

得，更不是死活不放手，而是帮助孩子具备面对分离的能力。

Part 4 情商教育篇——智商无法改变，情商可以提升



01 棉花糖实验的真相——孩子自控力差的真正原因是什么

棉花糖实验回顾

在20世纪六七十年代，斯坦福大学心理学家沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）进行了一系列著名的棉花糖实验。他招募了600多名4岁的儿童参与这个实验，在实验开始时，他在每个孩子面前都放了一块棉花糖，并且告诉孩子们，他需要离开房间15分钟，等他回来时，如果谁的棉花糖还在桌上，他就会再给孩子一块棉花糖作为奖励。

结果，每3位孩子中就有两位吃掉了棉花糖，有的孩子在房门关上后几秒钟就迫不及待地吃掉了，有的等了1分钟，有的等了5分钟，有的甚至等了13分钟。而剩下1/3没有吃棉花糖的孩子，他们会看着棉花糖，不断往后退，甚至舔上一口，或者通过唱歌、踢桌子、闭眼睛等来分散自己的注意力。

14年后，他找到了当年参与棉花糖实验的孩子，进行了后续调查。调查结果发现，当年能够忍住自己的欲望不吃棉花糖的孩子普遍更具有竞争力，进入了比较好的大学，高考（SAT）成绩也比吃了棉花糖的孩子平均高出210分。至此，他提出一个重大的发现：自控力，也就是延迟享乐的能力，是决定孩子今后成就的关键因素。

改良版的棉花糖实验

应该说，最早的棉花糖实验影响了很多父母，有的父母甚至自己在家实践这个实验，希望了解自己的孩子是否具备所谓的成功潜力。相信这个实验也影响了很多中国的父母，但如果你只知道第一个棉花糖实验，那么你对这个实验的了解就是片面的。

后来，罗彻斯特大学的塞莱斯特·基德（Celeste Kidd）重新改良了这个实验。在引入棉花糖实验之前，她将孩子分成A、B两组，同时让

孩子和她的同事一起画画，旁边放了一盒用过的蜡笔。两组的同事都告诉孩子：你们可以现在用这些旧的蜡笔，或者稍等一下，我会去拿一些全新的、更加漂亮的蜡笔。几分钟后，A组的同事拿着全新的蜡笔回来了；而B组的同事空手回来，并向孩子们道歉：“对不起，我记错了，我们没有新蜡笔了。”

同样的情况又重复了一遍，这次是许诺有新的贴纸。同样地，A组的孩子得到了新的贴纸，而B组的同事再一次道歉。经过两次前期的“热身”后，Kidd开始引入棉花糖实验。结果非常令人震惊，A组（也就是两次都兑现承诺的那组）的孩子通过测试的比例比B组高出4倍。

对棉花糖实验的反思

当我读到这个改良后的实验结果时，内心的触动是很大的。我不否认自控力对于孩子的重要性，但让我触动最大的是环境对于孩子自控力的影响。当孩子所在的环境始终能够信守诺言时，孩子就会更加愿意进行自控；而如果他们所处的环境是“出尔反尔、连哄带骗”的，孩子就会明白：现在“吃到肚子里的”才是最保险的，自然就不会有自控力。

父母和家人是孩子所处环境中最主要的因素。很多时候，我们为了让孩子“乖、听话”，最常用的招数之一就是“哄骗”，随口许诺，比如“穿上鞋子，待会儿给你买冰激凌”，“写完作业，带你去儿童乐园玩”，“把饭吃完，就可以看动画片”。但当孩子乖乖听话时，大人由于忙于其他事情，就会忘记这些随口许下的承诺，并且以为孩子还小，没有记性，所以不信守承诺也没有关系。

但是下次，当我们再要求孩子把鞋子穿上时，孩子就会要求先吃冰激凌；当我们再要求孩子写完作业时，他们会要求先玩一会儿；当我们再要求孩子把饭吃完时，他们会要求一边看动画片一边吃，不然就不吃。因为长期以来大人给他们的口头承诺都没有兑现，孩子慢慢就会明白：忍耐一会儿就能多吃一个棉花糖，那是骗人的，先吃下这个棉花糖才是稳妥的。

有的父母会说，自己当时的确太忙，所以忘了对孩子的承诺，并且后来向孩子道歉了。当孩子的期待没有实现时，他一定会感到失望和委屈，也许他当下的确原谅了你，但这种失望和委屈的情绪会在孩子的心里留下印记。而如果你继续重复着“承诺—道歉”的戏码，长此以往就会影响孩子对于周围人和环境的信任感，会影响他的决策。承诺是个特别严肃的词语，如果大人无法兑现，请不要随意对孩子说出口。

更进一步地分析，很多时候我们给予孩子的许诺，无非是为了自己方便，比如穿鞋、写作业、吃饭时出现的问题，本该需要大人花费精力和耐心去进行引导和纠正，但很多人选择了一条捷径，即希望通过“哄骗”孩子来快速解决当下的问题，却从未真正想过要从源头上解决问题。然而，现在你走捷径所省下的精力，将来会加倍地还回来。

大J特别提醒

下一次，当孩子又任性、淘气时，如果你又想用一句轻易的许诺来蒙混过关，请千万三思。这样的许诺，不仅没有从实质上解决当下的问题，从长远来看还损害了孩子的自控力，实在是得不偿失。

02 如何有效培养孩子的自控力

人都是贪图享乐的，每个人的心里都住着一个天使和一个恶魔，我们做出的每一个选择其实都是天使和恶魔之间博弈的结果，而起决定性因素的就是我们的自控力。

到底什么是自控力呢？自控力由3部分组成：控制自己的情绪、控制自己的行为、控制自己的欲望。自控力就像肌肉一样，是需要锻炼才能变得强壮的。有些成人之所以自控力差，就是因为他们从来没有有意识地去锻炼自控力，所以每次都沉浸在后悔和懊恼当中。而且，要有意识地锻炼自控力，年纪越大，锻炼起来就会越困难。这提醒我们，父母需要有意识地帮助孩子从小发展自控力，特别是学龄前这段时间，孩子的各方面都还没定性，家庭教育对孩子具有极大的影响。

同孩子其他方面的教育一样，发展孩子自控力最好的方法是言传身教。即便家长本身的自控力不是很强，也可以通过一些技巧去帮助孩子发展良好的自控力。事实上，育儿过程本身也是锻炼家长自控力很好的途径。比如我，有了小D后，我做到了带孩子时不看手机，吃饭时不看电视，坚持每周至少锻炼5次。而这些，都是因为小D我才有意识地去做的。

自控力的基石是信任

在前文讨论过，环境对于孩子的自控力影响非常大。当孩子所在的环境是值得信任的，孩子就会更加愿意进行自控；而如果他们所处的环境不值得信任，孩子就会觉得现在“吃到肚子里”的才是最保险的，自然就不会有自控力。父母和家人是孩子所处环境最重要的因素，因此要想孩子具有很好的自控力，家长首先要创造一个信守诺言、值得孩子信任的成长环境。

教孩子学会认识和管理自己的情绪

情绪调节是自控力很重要的一部分，我常常见到六七岁的孩子一不

开心还在地上打滚哭闹，这其实也是自控力不好的表现，而不仅仅是情商的问题。自控力较高的孩子，即使难过，在某些场合下也懂得克制自己或用其他方式来表达自己的情绪。

要让孩子学会调节自己的情绪，前提是先帮助他认识自己的情绪。关于这个问题请参见本书第107页的文章《抓住契机，教孩子学会情绪管理》。

多次提醒，让孩子学会自控

很多孩子的自控力不好，原因在于他们的记忆力不好，在这一点上，年纪越小表现越突出。有几次，我和小D到公园玩，准备回家前我和她说好再玩一会儿，5分钟后我们就回家，她点头表示同意。但5分钟之后，她却又哭又闹不肯回家。我当时觉得小D的自控力挺差的。

后来和小D的认知老师聊起这件事，我才知道学龄前孩子的工作记忆（Working Memory）【注解标号】【注解内容】工作记忆最早是由英国心理学家Baddeley和Hitch提出的一个记忆模型，指一种对信息进行暂时性加工和存储的能量有限的记忆系统。【/注解内容】容量很有限，也就是说，几分钟前说好的事，一眨眼他们就会忘记。因此，如果有些事情需要孩子自控，就需要提前和孩子说好规则，更重要的是不断地提醒和重复这个规则。比如，要从公园回家时，不要只说一次，可以3分钟后说一遍，2分钟后再说一遍，1分钟后再说一遍。这时千万不要嫌自己啰唆，孩子需要不断被提醒才能记得自己被要求遵守的规则。

通过游戏锻炼孩子的自控力

小D的老师总是跟小D玩一些锻炼自控力的游戏。一开始玩这些游戏时，小D的自控力挺差的，尤其表现在无法很好地控制行为（不能听从指令）。儿科医生说，早产也许是导致小D自控力差的一个原因，尽管没有科学的定论，但早产宝宝在自控力方面确实更弱一些。

小D从20个月左右开始，就经常玩两个锻炼自控力的游戏，下面分

分享给大家。

●木头人游戏：大家一起跟着音乐跳舞，当音乐停止时，所有的人都不许再动；

●红灯绿灯停：听到“红灯”，所有的人都停下来；听到“绿灯”，所有的人都往前走。

这两个游戏都要求孩子遵守指令，也就是控制自己的行为。这是基础版的游戏。自控的一个基本特征就是自我调节，即可以根据外部指令的变化将身体迅速做出调整。当上面两个游戏玩熟练之后，家长可以改变游戏的规则，以提高游戏的难度，从而进一步提高孩子的自控力。

让孩子学会等待

适当地让孩子学会等待，也有助于提高自控力。曾经小D一喊肚子饿，我可以憋着尿、不吃不喝先给她找吃的。后来我发现她变得越来越没有耐心，仿佛觉得全世界就应该围着她转似的。了解了等待对自控力的影响后，我就适当地给她提供一些机会来锻炼等待。

不过要注意的是，让孩子学会等待，不代表漠视或粗暴对待孩子。当孩子开始叫喊肚子饿时，家长不要说：“不许哭，你刚刚才吃过。我已经在忙着做了，你等一下不行吗？”而应该这样说：“妈妈知道你很饿，米饭马上就做好了，猜猜我们今天吃什么？蘑菇，哇！虾仁，哇！都是你爱吃的。”通过这样的回应，就呼应了孩子的情绪，让孩子知道：妈妈听到我的需求了，但是有些事情我不得不等待，而且是值得等待的。

大J特别提醒

我见过不少“虎爸”“虎妈”，通过打骂的形式强迫孩子学会自控，最典型的例子就是逼迫孩子练习弹钢琴。通过这种方式让孩子屈服，这并不是让孩子学会自控，而是让孩子“屈打成招”，而且长此以往只会让孩子变得更加逆反。

如果你希望自己的孩子长大后有更好的自控力，不妨从小开始，从这些小事做起，慢慢锻炼他的“自控力肌肉”吧。我们现在所有的“刻意为之”，最终都会变成孩子的“自然而然”。

03 美国人最希望孩子拥有的品质，比天赋和智商更重要

我一个朋友的孩子今年6岁，正在学钢琴。孩子学得很痛苦，朋友看着也很心疼，但她老公一直坚持让孩子继续练，他说：“吃得苦中苦，才能成为人上人。从小这么容易放弃，长大后怎么能成大事？”现在每天到了练琴时间，全家的气氛就变得很紧张。朋友发来消息问我，想听听我的看法。

说实话，对于大孩子的教育我还没有经验，但朋友说的这件事却让我想起如今在美国教育界很时髦的一个词——**grit**，即坚毅、不放弃的品质，这被认为是比天赋和智商更重要的品质，是决定孩子成功最重要的因素。

什么是**grit**

我第一次知道“**grit**”这个词，是在宾夕法尼亚大学副教授安吉拉·李·达科沃斯（Angela Lee Duckworth）的TED演讲中。她当时的原话是：“向着长期的目标坚持自己的激情，即便经历失败，也依然能够坚持不懈地努力下去，这种品质就叫**grit**，即坚毅。”

从2005年开始，她对数以千计的高中生进行了调研，并跟随西点军校、全国拼字比赛冠军、美国一流大学等进行观察和分析，之后她发现：无论在何种情况下，比起智力、学习成绩或长相，坚毅是最为可靠的预示成功的指标。

这个发现深深影响了美国教育界，很多学校都引进了**grit**教育，并引进了相关的新课程，不再只是单纯地要求孩子学会什么知识、掌握什么技能，而是提供环境让孩子培养**grit**这种品质。

让孩子多做好玩的难事

看完关于**grit**的定义，相信很多朋友都和我有同样的感受：这不就

是我们中国教育中很常见的问题吗？从古代的“悬梁刺股”到现代的“虎爸虎妈”，其本质都是在培养人坚毅的品质。

但安吉拉却对这一点有了新的补充，培养坚毅品质的基础是要对这件事有热情。的确，中国父母对于孩子毅力的培养不遗余力，但我们常常忽略孩子真正的兴趣。没有兴趣作为前提，强压下建立起来的坚毅品质是“假的”，孩子只不过是暂时屈服于外力，并没有真正地提高自己的grit指数。一旦失去外力，孩子就会出现更大的反弹。

作为父母，我们容易进入一个思维误区，即总是想孩子应该做什么，而忽略了孩子想做什么。学奥数、学乐器、学英语、学画画，几乎每一样都是父母在替孩子做选择，而从来没有真正问过孩子想学什么。也许有人会说，孩子还小，不懂事，学这些对他以后有帮助。

这正是安吉拉想要纠正大家的观点：一个孩子一开始跑多快并不重要，重要的是在今后的奔跑中，当他摔倒时，还有能力爬起来继续奔跑。因此，不要急着给孩子补这补那，学这学那，而是应该先培养孩子坚毅的品质。而要培养坚毅的品质，第一步就是鼓励孩子多做好玩的难事，让孩子自己选择一个他感兴趣同时又有一些挑战的事情。

“坚毅并不是强迫自己做不喜欢的事，而是在做自己喜欢的事情时，遇到挑战却不放弃。”

不允许孩子在感觉最糟糕的时候放弃

看到上面的分析，有的妈妈会问，我的孩子兴趣一直在变，怎么办呢？这个现象的确很普遍，也很正常。这时，家长就要通过第二步来帮助孩子发展坚毅的品质，即在孩子想放弃时，家长要保证孩子花了时间去努力尝试，并且确定孩子真正清楚自己为什么放弃，不仅仅是因为学不会或被老师批评而放弃。

遇到困难就退缩是人之常情，对于孩子来说更是如此，但打造grit品质的关键之处就在于，即使真的是因为兴趣改变而放弃，也需要再坚

持一段时间，而不应该在自己感觉最糟糕的时候放弃。

这让我想起自己当年上大学时的事情。那时我对英语有着极高的热情，还想将德语作为第二外语，于是就报名了。可才学了两堂课，我就打退堂鼓，跟爸爸说不想学了。当时我的理由很冠冕堂皇，觉得自己没兴趣，还是想把精力放在英语上，全力以赴准备托福考试。

当时爸爸跟我说：人生做选择很正常，但有的东西一旦开始，至少要完成一部分，有个漂亮的收尾。爸爸鼓励我至少学完这一学期，再把全部精力投入到托福考试准备中。后来，我的确硬着头皮学了一学期，期末考试成绩也不错。现在回想起那段经历，就是爸爸在培养我坚毅的品质。

小D刚开始学习骑车时，掌握不好平衡，玩了两次之后就说不玩了。她的大运动康复师不让她轻易放弃，而是帮助她体会了几次骑起来的感受。事后，康复师对我说：“无论对于任何年纪的孩子，做任何一件事时都不要让他们在失败的经历中主动放弃，这会影响他们的自信，而且对于坚毅品质的打造也没好处。”

有策略地帮助孩子进行练习

这是安吉拉给我的第三点启发，也是给我共鸣最深的一点。不知道大家有没有这样的印象，小时候学习成绩不好时，父母总说“你再用功点儿，再多做一些题目就好了”。因此，长久以来我们的观念就是，只要多练习，只要肯花时间，就能表现得更好。

事实却并不完全是这样的，很多时候，所谓的反复练习其实是因为“心不在焉”，我们只是在错误的地方一遍又一遍地犯着同样的错误，这就是所谓的“用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰”。而这样枯燥却没有成效的反复练习，恰恰是在消耗坚毅的品质。如果一个孩子从小到大的经历都是“我曾那样努力练习，结果却并不好”，那么自然地，再遇到困难时他就很容易放弃。

因此，真正聪明的父母会有策略地帮助孩子把事情做好，而不是仅仅说一句“你再努力一点儿就好了”。当孩子做功课拖拉时，教他如何做计划，一步一步完成目标；当孩子总是粗心大意时，在日常生活中引导他多观察，提高思维的敏感度；当孩子觉得太难或学得太无聊时，帮助他建立成长型思维模式。这些才是聪明的父母应该教会孩子的东西。这样的成长型思维和学习策略，不是孩子天生就拥有的，而是需要父母教会孩子的。有了这些工具，孩子才能更好地培养坚毅的品质。

我很喜欢grit在字典中的原意——沙砾。没有沙砾的磨砺，贝壳不会产生珍珠；人生也是这样，只有被挑战磨炼过的人生，才能收获“珍珠”。

大J特别提醒

当读完安吉拉·李·达科沃斯关于grit的著作后，我才发现自己长久以来并没有真正明白如何正确地培养孩子的坚毅品质。打造grit品质，并不是一味地逼孩子、推孩子，更不是让孩子做“苦行僧”。grit品质的培养，需要父母倾听孩子的兴趣，唤起孩子做某件事的热情；需要父母尊重孩子想要放弃的选择，但鼓励孩子善始善终；需要用父母的支持帮助孩子自己把事情做好，让他们去体会“再坚持一下，就会更好”的成就感。

04 抓住契机，教孩子学会情绪管理

家长总是希望孩子开开心心的，我也不例外。前段时间，我教了小D一个“咒语”，只要我说“Happy（开心）”，她就会笑起来。这一招在小D难过时很好用，之后我扬扬得意地将这个绝招展现给小D的认知老师，结果却被她严肃地教育了。

高情商的基础是什么

一直以来，很多家长都有一个错误的认识，即孩子高兴才是好的，孩子不开心对他是有害的。事实上，一个心智健康的孩子并不会一直开心，而是在经历各种不同的情绪之后，具有自我调节的能力，有应对不同情绪的能力。那些艰难的经历、难过伤心的情绪，恰恰是培养孩子意志力和抗挫能力的必经之路。

研究表明，孩子有效应对各种情绪的能力，是他今后学习、工作和人际交往中很关键的因素，也是高情商的基础。这种能力并不是天生的，而是需要后天习得的，而父母毫无疑问就是孩子学习这项能力的第一任老师。

父母首先要端正认识

为什么孩子在笑的时候父母不会阻止，但一旦孩子哭，父母马上会说“不许哭，不要难过”呢？作为父母，我们需要明白，情绪本身是没有对错的，爱和恨、伤心和愉快、愤怒和平和，都有它们存在的合理性。父母自己不应该先入为主地把情绪分出优劣高下，更不应该刻意去让孩子回避某些情绪。

当父母对于情绪有了正确的认识后，才能教会孩子如何去应对情绪，不要害怕自己的各种情绪，而是欢迎它们。在孩子人生的早期，如果家长能够帮助孩子认识所有的情绪，他就更有可能学会管理自己的情绪。

给情绪命名

我们可以回想一下自己特别生气时的感受，“气得发抖”。对于懂得控制情绪的成人来说尚且如此，更何况那些强烈的情绪对孩子的冲击程度。在遇到愤怒、伤心、沮丧、失望等这些情绪时，孩子会感到自己仿佛要被吞噬一样，非常无助。而且由于年龄尚小的孩子并不了解情绪，他们只是觉得心里非常难受，要靠哭来发泄，这种“不知道到底怎么了”的感觉还会让孩子觉得很可怕。如果这时父母还在一旁说：“有什么好哭的，不许哭了！”甚至说：“再哭就不喜欢你，不要你了！”这会让孩子感到更加疑惑，他会把父母的评价归咎于自己正在经历的情绪，从而对某些情绪产生自卑或羞愧感。

因此，帮助孩子进行情绪管理的第一步，就是为孩子正在经历的各种情绪命名，教孩子认识情绪。需要注意的是，在为情绪命名时，不要带有感情色彩，不是评论情绪，而是客观地描述情绪。这样能够给孩子传递一个很重要的信息：这些情绪都是正常的，情绪没有好坏之分。例如：

小D吃手指食物时，怎么也拿不起来，结果大哭起来，我跟她说：“总是拿不到要吃的食物，你很沮丧！”

老公每周一的早上要出发去另一个城市费城上班时，小D会哭着不让爸爸走，我抱着她说：“你好伤心，爸爸要去上班了，你舍不得。”

小D吃过晚饭还想出去玩，被我拒绝后大叫大闹起来，我跟她说：“你非常生气，因为不能出去玩而感到生气。”

其实这种方式正是我们通常所说的“共情”，这是有效进行亲子沟通非常重要的一种方式。

不要堵住孩子情绪宣泄的出口

这正是我在文章开头所犯的错误，相信也是很多父母的误区，我们总是想让那些不好的情绪远离孩子。然而，如果孩子在当下的情绪没有

得到释放，积累到一定程度总会找到一个途径进行释放。正因为如此，孩子在被家长要求“不许哭、不要叫”之后，通常都会出现两种极端的表现：一种是“外放式”的，即通过肢体暴力来发泄情绪，比如打人、咬人等；另一种是“内敛式”的，孩子的情绪没有得到认可，他会觉得是自己不对，因此变得异常焦虑、敏感甚至自卑。

以前老公临上班之前，小D哭的时候，我会说：“不要难过，周末爸爸就回来了，Happy（开心起来）！”小D的认知老师指出，这样即使小D配合地学会了微笑，但她的情绪还聚集在心里，并没有得到释放。正确的做法应该是带着小D到门口，和爸爸挥手说再见，并告诉小D：“爸爸要去上班了，你很伤心。我们和爸爸说‘拜拜’，等着爸爸周末回来陪你玩。”在关上门的瞬间，小D还是会哭，但她的情绪得到了认可，也找到了宣泄的出口。

教给孩子适当发泄情绪的方式

当孩子认识了自己的情绪之后，随着语言表达能力日益成熟，他们会更加容易调节自己的情绪。我曾经在游乐场见到一个3岁的女孩，她对妈妈说：“I'm sad, I need a hug.（我好伤心，我需要一个拥抱。）”当时我感到特别惊讶，这么小的孩子不仅可以清楚表达自己的情绪，还能够想出解决的方案，这就是我们说的“高情商”的表现。

如果孩子还无法很好地表达自己的情绪，或者他的情绪太过激烈，家长应该教给他一些适当发泄情绪的方式，以免孩子出现伤害自己、伤害他人、破坏物体的情况。

画画

这是小D经常用的情绪发泄方式，当她特别生气时，我会给她一支红色蜡笔和一张白纸，引导她有多生气就画出来。她每次握着笔乱涂乱画时，我就平静地跟她说：“小D真的很生气！太生气了！”等她画完，我就说，我们一起把这些“生气”撕掉吧。在建立了这样的联系之后，这种方法就会成为她今后发泄情绪的途径之一。

带着孩子一起解决问题

前面提到，小D总是因为无法自己拿起手指食物而感到非常沮丧，对于这类情绪问题，最有效的方法就是给她一些提示，启发她用其他方式来解决问题。需要注意的是，这时不要代替孩子做事，孩子之所以觉得沮丧，就是因为他感到了自己的“无能”，如果你代替他做，并不能让他体会到成功的快乐，因此对于释放沮丧的情绪并没有帮助。

“武力发泄”

遇到极端的情况，比如孩子的情绪实在太激烈而无法平复，可以提供给孩子一个安全地带，让孩子借助“武力”来发泄。小D目前还没使用过，我家邻居4岁的男孩有时会用，妈妈在他屋子的一角放了几个软垫子，供他跺脚、乱踩，同时还为他准备了几个“压力球”，可以让他随意踩和捏。这位妈妈的理念就是，与其让孩子用伤害自己、伤害他人或破坏物品的方式来发泄情绪，不如主动为他提供一些安全的地方让他发泄。

大J特别提醒

育儿的本质归根到底是陪伴而不是控制，陪伴孩子去体验、去经历，而不是让他成为我们心里那个“理想的孩子”。对于孩子的情绪管理是如此，对于育儿的其他方面也是如此。

05 情绪绘本，给予孩子治愈的力量

我曾在文章中提到，家长在“共情”时，要帮助孩子理解他们正在发生的情绪是怎么一回事，但一些妈妈反映，不知道该如何跟孩子说话。我一开始也不擅长和孩子说话，但后来绘本帮了我很大的忙。好绘本的语言都是从孩子的角度设计的，家长完全可以借鉴这些语言，来跟孩子进行沟通。

情绪没有好坏之分

帮助孩子认识情绪，最关键的是让孩子明白：任何情绪，即使是负面情绪，也是正常的，不要害怕和逃避，而是要学会勇敢面对，并用正确的方式来管理情绪。

我在国内几个比较大的电商网站上搜索了一下，发现不少绘本都是这样的标题——“生气真不好”“我不要生气”。乍一看，我们也许会觉得这样的绘本不错，但实际上这类绘本是在“否定”孩子的负面情绪。因此，我在选择情绪绘本时，通常不会选择这类标题的绘本。

需要有特定场景的铺陈描述

帮助孩子认识情绪，需要让孩子明白：我为什么会有这样的情绪。好的情绪绘本会描述一些和孩子日常生活相关的情景，让孩子很容易产生共鸣和代入感。情绪的概念是很抽象的，看不见、摸不着，而好的绘本会用形象的语言把情绪描绘出来。

例如，英文绘本The Way I Feel:When I Feel Sad（《我的感觉系列：我很难过》）中描述道：“当有人不让我玩时，我会难过；当我很想分享一件事却没人听时，我会难过；当其他人难过时，我也会难过。难过是一种灰灰的很累的感觉。当我感到难过时，任何事情都变得不好玩了。”（这段是我自己翻译的，相信中文绘本会描述得更美好。）

家长在给孩子读这些绘本时，还可以把孩子遇到的情景也融入绘本

里面去，比如读到关于难过的场景时，可以跟孩子说：“是啊，这些事的确会让人难过。小D有什么事会难过呢？嗯，当爸爸要去上班时，小D会很难过。”

帮助孩子认可和接纳情绪

帮助孩子了解“为什么会有这些情绪”后，接下来就要帮助孩子认可和接纳情绪，让孩子明白：这些情绪都很正常，每个人都会有这样的情绪。这一步骤不仅对孩子有帮助，对父母也有很好的教育意义。如果经常给孩子读这些情绪绘本，再遇到孩子哭闹时，你就不会条件反射地说“不要哭”，而是告诉孩子“哭没有关系，难过时是可以哭的”。

给予解决方案，教孩子如何管理情绪

通过情绪绘本的确可以教给孩子一些管理情绪的方式，但前提是要选对绘本。只有当孩子觉得绘本“懂”他们时，他们才愿意把这样的教育“听”进去。

《我的感觉系列：我很难过》当中有一段：“（尽管难过很正常）但当我难过时，还是有很多方式可以让自己变得好受一些。我可以告诉别人我很难过。他们会说“没事的”，并坐在我旁边。当我难过时，可以坐在他们身上，这时我感觉好多了。”

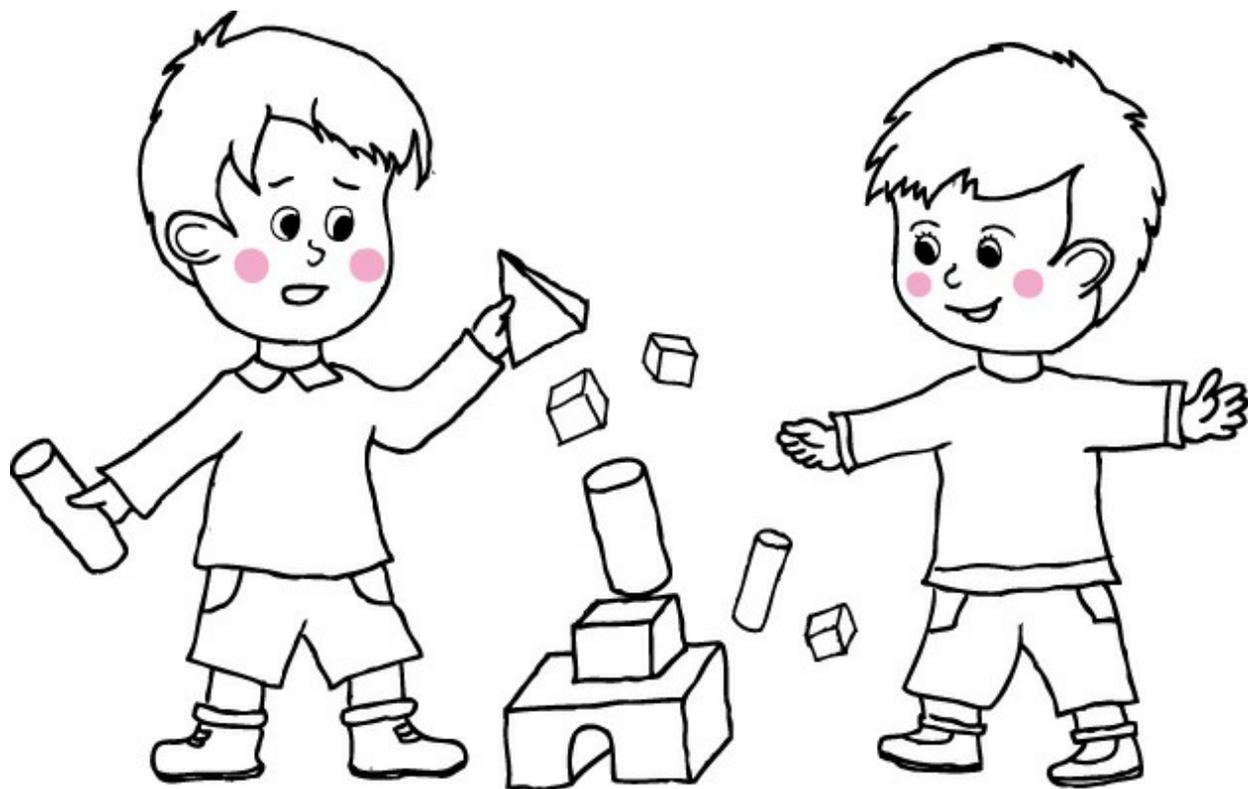
读到这里时，我通常会和小D一起讨论：还有什么方法可以面对难过？比如，我会说：“当小D难过时，小D可以对妈妈说‘抱抱’。拥抱可以给人很多爱和力量。小D接收到爱的抱抱后，就觉得没有那么难过了。”然后，我会抱一下小D。当然，还可以是亲一下孩子，或让孩子躺在妈妈的腿上，等等，父母可以结合自己孩子的情况来选择不同的方式。

每次读到这段时，我会花很多时间连说带演，目的就是让小D明白：难过真的没关系，当她再感到难过时，除了哭，还有很多其他方式可以发泄情绪。

大J特别提醒

当然，并不是所有的情绪绘本都是好绘本，家长在为孩子选择情绪绘本时要做到心中有数。好的情绪绘本，可以让孩子在其中找到治愈的力量；好的情绪绘本，也可以让父母学会如何跟孩子进行更好的沟通。让我们用绘本作为桥梁，走进孩子的内心，一起享受绘本吧！

Part 5 社交能力篇——培养更能适应社会的孩子



01 抓住4个关键期，培养小小“外交家”

说到性格，几乎所有的父母都明白，性格是没有好坏之分的，但大家骨子里还是隐隐希望自己的孩子外向一点儿。

我自己就是内向性格，我最舒服的状态就是一个人待着，因为跟人说话会消耗我的精力。但这并不影响我曾经在公司几千人面前演讲，也不影响我现在和大家做直播交流，因为我掌握了一系列社交能力。

这个道理同样适用于孩子，甚至对孩子来说更加重要。学龄前的孩子性格还没定型，但常常因为成人的“无知”和焦虑而被贴上标签，殊不知这样的做法不但对孩子的性格培养无益，还破坏了孩子早期社交能力的发展。

性格无法改变，但能力是可以通过后天习得的。这篇文章就把孩子在每个阶段社交能力发展的关键点分享给大家，希望大家不要掉进一些“坑”里不自知，而是更好地去帮助孩子。

0~18个月：建立牢固的“我”概念

1岁半之前的孩子几乎都只愿意独自玩，或者和家庭成员互动，对其他孩子似乎视而不见。这是非常正常的，这个过程能够给予孩子足够多的机会来进行自我确认，让他渐渐明白这是“我的”脚，这是“我的”声音，这是“我的”妈妈，这是“我的”玩具，这些都是我的，我的，我的！

在这个阶段，我常常见到不少父母带着孩子出门时，开始要求孩子“有礼貌”，包括见人挥手打招呼、对别人笑、和其他孩子分享玩具等。从成人的社会准则来看，这些要求似乎都没错，但错就错在“要求”上，成人可以自己做，但不能强求孩子也照做。

孩子只有形成非常安全的“我的”概念后，才会有勇气去探索“你的”“他的”“我们的”等这些区域。过早地强迫孩子“有礼貌”，不是在帮助孩子，而是在摧毁孩子刚刚建立起来的安全感。这个阶段孩子经历着最

初的社交体验，这些负面经历会导致孩子对于和人打交道感到很有压力。一些父母抱怨孩子越大越小气、越大越不愿意叫人，很大程度上就是因为孩子小时候的社交能力根基没有建立牢固，没有体验过牢固的“我的”概念，因此就会对“我的”东西抓得更牢。

在这个阶段，父母一定要多提高自己的社交能力，不要因为自己社交能力弱，觉得面子过不去，而把压力转嫁给孩子。

10个月~3岁：每一个社交冲突都是学习的机会

大概从10个月到1岁，孩子慢慢开始乐意跟与他差不多大的孩子待在一起，但他们之间几乎不会有什么交流和互动，每个人各玩各的，不过他们会倾听和观察其他的孩子。他们之间唯一的互动似乎就是冲突——打人、咬人、抢玩具等。

所有的父母都不愿自己的孩子受欺负，这是人之常情，所以一些父母常常会替孩子出头。但这样的“讨公道”很容易走偏，很多父母会关注当下孩子有没有吃亏，有的父母甚至“恨铁不成钢”，直接给孩子“贴标签”，教训孩子：“你怎么这么胆小，为什么不打回去？”当我们只关注当下时，就容易变得狭隘，从而忘记了这是孩子人生第一次的社交冲突，是之后漫漫人生路上的缩影和预热，这时父母最该教会他的是如何应对。

这个年龄段的孩子社交能力还不成熟，发生冲突时的确需要成人的干预，但这种干预不该升级为双方父母之间的争吵，也不该是简单粗暴地对孩子进行惩罚或者表扬，而是应该给孩子们（双方）演示正确的社交方式是怎样的，身教大于言传。

比如，很多家长反映孩子喜欢咬人。孩子咬人也许只是因为他的玩具被抢，这时父母的确要教育孩子不能咬人，但更关键的是教会他下次遇到这样的情况应该怎么做。当孩子能够自己说出“这是我的玩具，不要碰”时，他咬人的概率就会小很多。

被咬的孩子的确很委屈，但当父母教会孩子义正严词地回击“不要咬人”时，在孩子的内心，公道已经被讨回。而且更关键的是，他学会了下次如何自卫，而不是每次都需要父母替他摆平。学会在社交冲突中给自己解围并保护自己，这份底气才是孩子愿意继续在社交道路上前进的关键。

在这个阶段，父母的心要大一点儿，就像孩子学走路一定会摔倒一样，孩子不可避免地会遇到社交冲突，但这只是暂时的。把任何问题都放到人生一辈子的时间轴上去看，不以一时论英雄，这时你的眼界会更加开阔，看待问题也会更加理性。

2~4岁：建立稳定的社交圈，并不断扩大

在2~3岁，大部分孩子明显对其他孩子更感兴趣了，也许他们在一起时还是各玩各的，但会模仿其他孩子做同样的事，会进行互动、交流甚至交换玩具了。

这个阶段又是一个转折点。对于前两个阶段进行得并不顺利的孩子，父母嘴上不说，内心也许已经给孩子定了性，担心孩子被欺负、不合群等，因此下意识地会对孩子进行各种干涉和保护。这样孩子就越来越变成你“担心”的样子，而这又进一步强化了你的担心，从而形成一个怪圈。

这个年龄段的孩子，已经完全适应周围同龄孩子的存在，他需要有机会形成一个稳定持续的社交圈，让他在安全的环境中练习尚且稚嫩的社交能力。正因为如此，大多数国家都建议在这个阶段送孩子去上幼儿园。

这个阶段的父母一定不要因为自己的担心而束缚了孩子，而应该反思孩子之前的两个阶段哪里没做好，从而为孩子创造相对安全的环境，来帮助孩子拾遗补阙，而不是一味地拿自己的孩子跟同龄的孩子做比较。

真正的爱，就是忍住内心的担心和害怕，巧妙地将担心转换成让孩子感受不到压力的行动计划。

4岁以后：学会放手

通常从4岁开始，孩子就有了“好朋友”的概念，也开始有了团队合作的意识。在这个阶段，父母可以明确地向孩子提出对于社交礼仪的期望，比如要求孩子讲礼貌等。父母也需要慢慢放手，让孩子自己去探索和解决朋友之间的争端。但放手并不意味着不管，而是充当倾听者的角色，不急于给孩子提供解决方案，更加不要替孩子解决。听完以后，可以把球抛回给孩子：“这个问题还真的很麻烦呢，你是怎么想的？”

这样的提问，不仅能够鼓励孩子多进行沟通和交流，也为孩子提供了解决问题的机会。而且最关键的是，父母不加评判的倾听，也让孩子学会了倾听和同理心。这样，当他的朋友找他倾诉烦恼时，他也会是个很好的倾听者，而这也是很重要的一项社交能力。

父母之爱是指向分离的，而在这个阶段，父母要变得“绝情”一点儿：孩子，那是你的朋友和你的世界，你要学习独立面对，父母不能再随意踏入了。

大J特别提醒

从出生开始，孩子每一次和这个世界的互动都会形成一次反馈，这种反馈会成为他下一次互动的诱因，就这样一环套一环，不断叠加。这一点在社交发展上表现得更加明显。有很多孩子并不是真的“内向”，只不过是被过早地贴上了标签，过早经历了太多有压力的社交行为，或者父母提前“放弃”了对他们的培养，不再给他们创造良性的社交体验了。

父母是天气，孩子是种子。种子的基因无法逆转，那至少保证天气环境不要再“拖后腿”了。

02 孩子被打，要教会他不惹事但也不怕事

小D去公园时，曾经遇到过一些“熊孩子”，他们的年龄为4~5岁，霸占着公用的秋千或滑梯，不让别的孩子玩，而且“一言不合”就打人。小D也被打过，当时她愣在那里，明显有点儿受到惊吓，脸上的表情分明在说：“为什么我会被打？”随后，她一个人站在那里揉揉被打的地方，没有哭，只是看了那个孩子一会儿，就默默拉着我离开了。

回家后，白天发生的这一幕一直浮现在我的眼前，特别是小D站在那里不哭、不反击、一脸惊愕的样子，还是让我感到挺心疼的，甚至让我有一丝怀疑：我总是要求小D不可以打人、要对别人友好，这样真的是对的吗？这会不会导致她变成一个胆小怕事、不懂得自我保护的孩子呢？

孩子被打，需要鼓励他打回去吗

孩子的小小世界就是成人社会的缩影，他们和同龄孩子之间的互动，都是在帮助他们学习如何处理人际关系，帮助他们今后更好地适应社会。如果从这个角度来思考孩子被打后该怎么办，家长也许就不会再计较于眼前的“被欺负”“吃亏”了，反而应该想想：如何利用这样的机会帮助孩子提高人际交往的能力？

不妨先来想象一下，在大人的“鼓励”下打回去的孩子会出现哪些问题。也许他们从此以后懂得了“以暴制暴”；也许有的孩子性格平和，即使打回去，他们的内心也还是感到害怕；也许他们没有打回去，于是就被家长贴上了“懦弱”的标签；又或许最终变成两个孩子打来打去，家长强行拉开的局面。不管是哪一种情况，都没有帮助孩子学会如何应对“被欺负”的情况，而在成年社会中，被欺负的情况（不只是肢体方面的）是少不了的。

当然，开头提到的我自己的处理方式也是不对的，但好在当我想明白教育的真正目的后，答案就变得清晰了。

教孩子学会正当防卫——“我不是弱者！”

不鼓励小D打回去，这绝不意味着小D就是懦弱的。相反，这是教育孩子很好的时机。在那次“事件”之后，我开始有意识地教小D说一些回应的语言，平时玩“过家家”游戏时，我也会和小D练习在公园常见的场景。

- “不要！不行！不可以！”——这是最早期的正当防卫的话语。
- “这是我的玩具！”——遇到被抢玩具时可以这么说。
- “打人是错误的”“拿开你的手”——遇到被打时可以这么说。

教孩子学会自我保护和表达自我意愿，其实比让孩子打回去更加重要。当孩子可以用坚定的态度明确地说出“你不要推我”时，大多数情况下，对方是不敢再有进一步的行动的。在这种情境下，被打的孩子就不是弱者。最关键的是，通过这样的方式能够让孩子明白：任何时候我都具有捍卫自己身体的权利。

鼓励孩子说出自己的感受，并学会宽恕

孩子被打后，内心一定会有情绪，这时家长要鼓励孩子把自己的感受说出来。通过这种方式，能够帮助孩子发泄委屈，而且能让他们学会再遇到类似的问题时，如何心平气和地解决问题。这是不少家长容易忽略的一个问题，他们觉得当下解决了冲突就万事大吉了，但很有可能导致孩子将这些积压的怨气发泄在比自己弱小的孩子身上。

此外，家长还要通过适当的方式让孩子学会饶恕别人。做到这一点并不容易，很多成年人也仍在修炼这项能力。有的孩子打人后，他的家人会干预道歉，这自然很好。但如果对方没有道歉，我们也无法要求他人来道歉，这时我会主动帮助小D梳理情绪，让她释怀。我通常会和小D说：“刚刚他打你了，他想玩秋千，但是你挡着他的路了，他不开心就打了你。你感觉很痛，但你告诉他‘不许打人’，这一点做得很好。他妈妈后来也教育他了，任何情况下打人都是不对的。”通常听完我的话小D

就释然了，而且她明白了：以后自己遇到类似的情况也是不可以打人的。

大J特别提醒

现在每次遇到类似的冲突，我都会把它看成教育的契机，现在小D完全可以演练出面对这类问题的解决方法。我不可能永远保护小D，她总有一天需要独立面对和解决冲突。而我能做的，就是从现在开始教会她面对冲突的正确态度：积极面对，有理有节，不惹事，但也绝对不怕事！

03 让孩子学会分享，请先允许他自私

“你要学会分享”“你让他先玩一会儿”，很多家长都会把这些话挂在嘴边。分享是美德，这在中西文化中都是一样的。对于小D的教育，我一直坚持爱与规则并行。有很多事，我会坚持自己的原则，比如当其他人帮助了她，她需要说“谢谢”；自己力所能及的事情要自己做；不能用哭或喊来表达自己的需求，而是要用语言或动作来表达……但唯独有一件事，我从来不要求她，那就是分享。

大人不能强迫孩子分享

小D出生的第一年冬天，有一天，她午睡后我推着她去公园晒太阳。旁边草坪上有一个小女孩在玩小足球，这时来了一个小男孩，想玩她的足球。小女孩拒绝了，说“我不要和你玩”。结果小男孩不管三七二十一，就把小女孩的足球拿过来玩了。小女孩也不甘示弱，立刻把足球夺了回来。这时，小男孩以为我是小女孩的妈妈，就对着我的方向大叫：“你要分享，分享才是好孩子。你都不分享，真是小气鬼。”我当时还是个新手妈妈，不懂太多育儿的道理，但看到眼前这一幕，我觉得看不过去了，就站起来对小男孩说：“孩子，这是她的玩具，她有权决定是否和你分享，你应该尊重她。”

还有一件事，我也记忆比较深刻。我有一次带小D去游乐场玩沙子，旁边来了几个四五岁的孩子。其中有个小女孩带了不少玩沙的玩具，自己玩得很开心。这时，其他几个孩子也想玩这些玩具，于是就去询问那个小女孩，小女孩非常坚决地说：“No！（不！）”这时，小女孩的妈妈在一旁说：“Alice, you need to share.（爱丽丝，你应该分享。）”然后，没等小女孩同意，妈妈就自己做主把这些玩具分给了其他孩子。故事最后以小女孩大哭，妈妈将她带出游乐场而收场。

我在游乐场经常看到这样的现象：孩子还没同意，父母轻轻说一句“你要分享”，就自作主张把孩子的玩具给了其他的孩子。每当这时，

我常常想，第一个故事中那个大声指责别人不分享的男孩，是不是总是被大人简单粗暴地要求分享呢？也许正因为如此，他才理所当然地认为，只要说一句“要分享”，不管他人是否同意，就可以随心所欲地玩其他人的玩具，因为大人就是这么干的。

分享的前提是自愿和快乐的

后来，我遇到了小D的认知老师，我把这些想法和她进行了探讨。她告诉我，她之前在纽约的一个幼儿园任职，当时幼儿园对于孩子分享玩具有一条原则：如果别人想玩你正在玩的玩具，你可以对他说“不”；如果你想玩其他人手上的玩具，就要等其他玩好才可以玩。

听老师说完这条原则后，我恍然大悟。让孩子学会分享，并不意味着他们不能捍卫自己的物权，也不意味着他们可以随意占有其他人的东西。大人一句简单的“要分享”，本意是想让孩子学会分享，却剥夺了孩子学习社交的机会。

当一个孩子想玩其他孩子手上的玩具时，他必须学会如何询问；当被别人拒绝时，他还需要学会尊重别人，或者自己想办法跟对方进行“谈判”。这些在尊重他人的前提下表达自己愿望的方法，都是需要练习的，而不是大人一句“要分享”就可以教会孩子的。

而拥有玩具的孩子，也需要练习。他需要练习学会自己做决定，知道哪些东西愿意分享，哪些东西不愿意分享；愿意和哪些人分享，不愿意和哪些人分享。这些问题没有统一的标准，孩子只有在自愿的情况下经历了“分享”的过程才能切身体会到。

分享是美德，但在教孩子分享时，父母往往忽略了分享的前提，即分享应该是快乐的、自愿的。当孩子享受到分享带来的好处，他们自然就更愿意分享了。

教孩子分享，先允许孩子自私

为什么好多孩子平时都很“大方”，但当被大人要求分享时反而显得

特别“小气”，甚至会大哭大闹呢？这是因为在孩子的眼里，这种方式根本不是在“分享”，而是大人在利用自己的“强权”进行“抢夺”。当他们感到自己的物权受到威胁时，自然就会进行抵抗和捍卫，这不是“小气”，而是自我防卫的本能。

每次小D遇到这样的“社交危机”，我都会适当引导，展示给她看该怎么处理。如果有孩子想玩小D的玩具，我不会对小D说：“你能和他分享这个玩具吗？”“你让他玩一下这个玩具吧。”而是说：“看上去他对你的玩具很感兴趣呢。”这样说的目的是强调他人的感受，尝试让小D明白为什么对方想玩她的玩具，这是帮助她建立同理心。当她能够设身处地替他人思考时，也许会变得更加愿意分享。

当小D说“不”的时候，我不会强迫她分享。我会对想玩她玩具的孩子或孩子的妈妈说：“小D还在玩这个玩具，等她玩好你就可以玩了。”通过这个过程，能够让小D明白：是否愿意分享玩具的决定权在于她，因为这个玩具是她的；同时，也让对方的孩子明白：你需要尊重和等待，因为这个玩具不是你的。这样的界限划分，是需要从小培养的。

大J特别提醒

很多妈妈问我：不教小D跟别人分享，小D会不会变得很自私、很小气？其实并没有，在大部分情况下，她会看着对方考虑几秒，然后把玩具分享给他们。你看，我根本没有要求她分享，是她自己主动分享的。其实孩子天生就会分享，当他喜欢对方，当他觉得自己得到了满足，当他是放松的，他自然而然就有分享的意愿。

教孩子分享，一定要先允许孩子“自私”，允许孩子不分享。分享不应该是一种被强迫的行为，任何被强迫的分享，都不是真正的分享，而是拿分享作为掩饰的抢夺而已。

04 如何帮助害羞、怕生的孩子

小D在家是个“小话痨”，从早上醒来，嘴巴就不停地和我说话或者自言自语，一整天说个不停。但一到外面，特别是到新的环境中，她马上就变成了另外的样子：总是躲在我身后，拉着我，不敢上前参与。小D这样的表现曾经挺困扰我的，毕竟每个做父母的都希望自己的孩子自信、不怕生，是个小小“外交官”。

彻底改变我的一段话

关于这个问题，小D的儿科医生告诉我，最新的研究发现，害羞其实是会遗传的，如果父母当中有一方比较内向、害羞，那么这个“害羞基因”就很可能遗传给孩子。不过，害羞的性格除了天性使然，也受环境的影响。很多成人虽然天性害羞，但他们通过习得的一些技能，弥补了在社交环境中的表现。

这段话让我想起了自己的经历。从小到大，我都很害羞、怕生，不喜欢成为聚光灯下的主角。当时妈妈为了“锻炼”我，逼着我上台表演，我常常感到非常难为情。后来进入大学，我通过学习一些社交技巧，逐渐在“自己舒服”和“社交准则”这两者当中找到了平衡。

当那些记忆被唤醒后，我更加理解小D了。我开始明白：当她害羞时，我对她说“去啊，没事啊”是没有任何帮助的；当她要我陪着时，她是真的感到不知所措。明白了这些之后，我接纳了小D的性格，同时也会有意识地在日常生活中引导她学习一些技巧，让她在自己的个性范围内舒服地和别人进行接触。

给予孩子时间，让他慢慢融入新环境

每次带小D到公园玩，如果没有看到认识的小伙伴，她就会一直拉着我，不敢主动去和其他小朋友玩耍。记得有一次，我和小D看到一个孩子在沙堆旁铲沙子玩。我并不着急推小D上前去和那个孩子玩，相反我陪着她看了一会儿。然后，我对小D说：“你看，她的桶快满了，要不

要把你的桶给她，你们可以一起铲沙子。”听了我的建议，有时小D就会主动参与进去，有时她也会犹豫，这时我就会和她一起参与到和其他孩子的游戏中，直到她感到舒服了，我才慢慢退到一旁。

家长要注意，不要一上来就把孩子推出去：“去啊，自己去找他们玩。”这样对孩子来说不是帮助，反而会更让他更加不敢跨出第一步。给孩子一点儿时间，让他慢慢适应，等孩子熟悉环境之后再引导他融入其中。有时，孩子害羞只是因为他还没有掌握相应的社交技巧，比如不知道如何跟不认识的孩子交流，这时大人可以帮他一把（例如，我上面的建议，就给了小D一个融入的理由）。

父母的演示是最好的引导

小D平时见到自己认识的人，都会主动挥手热情地说“Hi”。一旦遇到不认识的小朋友和她打招呼，她就会避开别人的目光，不理睬别人。

现在每次遇到陌生人，我不会急着先向别人介绍小D，相反我会先和对方聊上几句。这样小D就会知道，原来这个陌生人是妈妈的朋友，妈妈和他聊得很愉快。这样可以在一定程度上帮助她缓解对陌生人的焦虑。同时，她也能看到我是如何和其他人互动的。孩子最好的学习榜样就是父母，因此，父母的身教要比言传更加有效。

之后，我会再向别人介绍小D，因为有了之前的缓冲，小D就会感到自然很多，至少会朝对方微笑或挥手。平时去餐厅或超市遇到服务员，我也会主动问好。经过我无数次的亲身示范之后，我发现小D看到陌生人没有之前那么局促了，至少会用肢体语言表示友好，有时还会主动打招呼说“Hi”。

适当贴标签不是坏事

如果你和我一样，读过一些讨论孩子害羞问题的文章，你就会发现，这些文章都建议不要随意给孩子贴标签。但后来我发现，即使我和老公不贴标签，也阻止不了身边的长辈、朋友对小D的评价，有时他们

甚至会打着“锻炼”小D的名义，强迫她做自己不愿意做的事。因此，我觉得最好的防御就是主动出击。当我主动谈论小D的害羞时，我会重新定义这个标签，好让小D明白，害羞并不是什么不好的事。

不过在你决定这么做之前，一定要注意：首先，父母是真正接纳孩子害羞这个性格的。换句话说，父母不认为害羞是不好的品质，只是在陈述一个事实，而不是在评判孩子；其次，可以找到孩子身上的闪光点，来转移大家的关注点。比如，和一群朋友出来吃饭，我会说：“小D第一次见到朋友会有些害羞，但她其实特别喜欢和大家一起吃饭，而且她已经能够独自吃饭了呢。”这样，大家的关注点就不会聚焦在小D身上，看她是否像其他孩子一样跟人打招呼。同时，这也是在告诉小D：害羞并不是什么缺点，每个孩子都是独特的，妈妈仍然以她为傲。

我曾经也是孩子，是一个害羞的小女孩。我曾经多么希望当我面红耳赤时，妈妈能够温柔地拥抱我，并告诉我没关系；我曾经多么希望有人告诉我，不是只有外向的人才受欢迎；我曾经多么希望当外人评价我时，妈妈可以告诉我：她永远爱我，不管我在别人眼里是怎么样的。

大J特别提醒

害羞，和大胆一样，只是描述性格的一个词，本身并没有褒贬之分。害羞的另外一面可以是内秀，大胆的另外一面也可以是莽撞。如何赋予这些词意义，完全在于父母的解读和引导。愿每个害羞的孩子都可以被温柔地对待，愿每个成人都可以尊重孩子与生俱来的独特个性，愿父母可以帮助孩子运用自己的力量，在这个世界驰骋。

05 内向妈妈如何“教出”外向孩子

强迫孩子打招呼，只能适得其反

我工作时曾做过一个性格评估，测试结果显示我是内向型性格，当时和我一起工作几年的同事都大跌眼镜，他们觉得平时完全看不出来我是内向型性格。但我自己清楚，从小到大我都是个内向害羞的孩子，只不过工作后，我学会使用一些社交技巧来保证自己的性格不会成为职业生涯的短板。因此，在业务方面我可以滔滔不绝，但我绝对不是喜欢和人闲聊或者和陌生人“自来熟”的人，很多时候我更喜欢一个人待着。

即使到现在，我还是一个慢热内向的人。这是我与生俱来的性格，是轻易改变不了的。能够改变的，只是我学会很多技巧，以免让自己的性格影响正常的生活和工作。

小D的性格很像我，她在家能和我们叽里呱啦地说个不停，但只要出门，就不再说话，更不要说见人打招呼这些基本的礼仪了。我因为清楚自己的性格，所以也特别理解小D。但我总觉得小孩子的性格可塑性很强，与其让小D长大后像我一样经历一次次自我改造，不如现在趁早帮她改进。我向小D的儿科医生和认知老师谈了这个想法，她们不约而同地建议我多带她出去，说多见人就能改善。

于是，我只要出门，就不断地提醒小D要叫人，要打招呼。每天无论是带她去超市见到收银员，还是走进大楼见到邻居，或者是去公园见到其他孩子，我都对小D说：“Say hi.（说你好。）”没想到，这两个单词不仅没在小D身上产生任何神奇的作用，反而让小D有些反感了。我清楚地看到，每次遇到人，还没等到我开口，她已经把脸转过去，双眼放空。她这是用肢体语言告诉我：我受够了！

父母的身教是孩子最好的榜样

某个周末的晚上，我在整理旧电脑，翻出很多以前旅游的照片。我和老公都特别爱旅游，曾有一年我们去了25个国家。我兴致勃勃地拉着

老公一起看这些照片，老公边看边说：“你记不记得我们每次旅行时总要吵一次架，而且每次都是相同的原因。”我怎么会忘记呢？在旅途中每次需要问路时，老公总是觉得应该“锻炼”一下我内向的性格，他总是说：“你去吧，去问这个人。”可我真的不喜欢这么做，但又不能认

，就找出各种理由来推脱。每次都会因此而误事，这时我既气自己的内向，又恼老公为什么不自己去问，于是两人就会吵起来。

想起这段经历之后，我突然发现，我现在每天对小D做的事情就是在充当我老公当年的角色啊！小D的性格脾气像我，如果她能够说话，估计也会和我大吵一架吧。

第二天，我又带着小D去超市买菜，结账的时候小D又把脸转过去了。以前每次到柜台结账时，我跟收银员的谈话不会超过4句，每句不会超过3个单词，基本上就是“Hi”“Yes”“Please”“Bye”这几个词。美国人其实天性挺爱聊天的，但估计他们聊天的欲望被我冷漠的表情和惜字如金的表现挡回去了，所以每次结账的过程都快速而安静。但那天，我第一次不再只说“Hi”，而是给了收银员一个微笑，说：“How are you doing? Nice weather, isn't it?（你好吗？今天天气不错哦。）”就这样，我和收银员“破冰”了。她边扫描我买的食物，边和我有一搭没一搭地聊了起来，一会儿抱怨最近蓝莓价格又涨了，一会儿感叹纽约的春天真美好，还说起小区新开的汉堡店味道不错，等等。慢慢地，我发现小D把脸转过来了，她睁大眼睛看着我们，看了好久。

之后，我见到邻居不再只是点头微笑，而是停下来介绍自己，夸他们的狗，并记住很多狗的名字，这样下次见面时关于狗就有了不少聊天的话题（纽约人非常喜欢狗，聊宠物永远不会出错）。

后来，我们认识了2岁的米娅（Mia），她妈妈叫珍妮佛（Jennifer），住在97街；3岁的伊桑（Ethan）快过生日了，他的生日愿望是当消防员；3岁半的阿曼达（Amanda）最喜欢《冰雪奇缘》里的爱莎（Elsa）。我也慢慢地成了“孩子王”，每次到了公园，总有不少孩子

过来和我说话，也跟小D打招呼。

这些尽管不是我自然状态下最喜欢做的事，但凭着之前学会的社交技能，我完全可以应付自如。就这样，我再也没要求小D打招呼，而是每天出门时，我见人就主动聊几句，这样的small talk（小对话）在纽约是很受欢迎的。大概过了8个月，有一天早晨，我们下楼时遇到门卫，那天我心里想着事情，没有停下来跟门卫打招呼，突然一声奶声奶气的“Hi”打断了我的思路——没错，竟然是小D第一次主动和人打招呼！我当时以为自己产生了幻觉，但定睛一看，分明就是小D挥舞着小手，脸上带着微笑，在跟门卫打招呼。

从那天开始，发生了神奇的变化。小D进了电梯，就会对整个电梯的邻居微笑说“Hi”，每个邻居离开时，她都一一说“Bye Bye”。有时走在路上看到路人，她一高兴也会挥舞手臂，大声打招呼。

前几个月开始，她出门在外见到有人咳嗽或打喷嚏都会说：“白酒！”当时我觉得很纳闷：家里没人喝白酒，她怎么知道这个词儿的。直到有一天，有人回了她一句“谢谢”，我才意识到她是在说“Bless you（祝福你）”，而这正是我经常对陌生人说的一句话。

如今，我们所住的整幢大楼的人都知道她叫Dorothy，家门口超市的收银员都知道她的年龄。见过她的人都说，她是个非常爱笑和友好的女孩。但谁都不曾想到，一年前的她是那样的腼腆和害羞。

父母做好自己，孩子就能做好自己

总是听到很多父母感慨：懂得很多育儿道理，却还是教不好自己的孩子。其实，孩子真的不是教出来的，而是被父母影响出来的。你无数遍教育孩子的话，可能丝毫不起作用，但你每天在日常小事中的行为，却对孩子有着深远的意义。

那么，我们为什么要学习育儿的道理呢？因为我们需要自我教育。在成长的道路上，我们丢弃或遗落了很多最基本的道理，孩子的到来提

醒我们要重新捡起这些道理，进而反思自己的行为。遇到孩子，我们才遇到了更好的自己。

你是否曾抱怨孩子不爱读绘本？请想一想，你平时在家是不是总是在看电视和刷手机，只在给孩子读绘本时装出“很爱读书”的样子？你是否曾抱怨孩子脾气暴躁？请想一想，你平时是不是和家人“一言不合”就把嗓门提高八度，看到孩子犯错就大吼大叫？你是否曾抱怨孩子饮食习惯很差？请想一想，你平时是不是节食、暴饮暴食或喜欢挑食，却总是让孩子吃那些你自己根本不会吃但又很有营养的食物？

育儿道理都只是“术”的层面，而“道”的核心在于家长本身。如果没有“道”的支撑，家长掌握再多的“术”也无济于事。

大J特别提醒

下次当你想教育孩子时，不妨先停下来问问自己：要求孩子做的事情，我自己做得到吗？如果答案是否定的，你就要暂时停止教育孩子，而是先改变自己。如果自己都做不到，凭什么要求孩子做到呢？孩子真的不用教，父母做好自己，他们就能做好自己。

06 我的孩子不是内向没出息，只是有些慢热

对于小D的性格特征，前面已经做了一些分析。随着带小D的“工龄”慢慢增长，随着自己接触的老师越来越多，我对于她的性格脾性有了一些新的感悟，也找到了一些新的方法，下面分享给大家，希望大家也能有所借鉴。

孩子不是内向，只是慢热

为什么要区分“内向”和“慢热”这两个概念呢？因为这会影响我们看待孩子性格的视角。尽管性格没有好坏之分，但相信很多人一谈到“内向”，还是潜意识地把它当成一个“负面”的标签，总觉得内向的孩子容易吃亏。而且父母会觉得，孩子内向的性格是无法改变的。而“慢热”描述的则是孩子脾性中的一个特征，可以通过一些方法去帮助孩子提前“热身”，以改善孩子“慢热”的特征。

正因为如此，小D所接触的所有老师，包括认知老师、早教课的老师 and 幼儿园的老师，在描述小D的性格时，都没有使用“Introvert（内向）”这个词，而是不约而同地用了“slow-to-warm-up（慢热）”。

这样的思路影响了我看待小D很多行为的角度。以前，看到她不喜欢跟人打招呼、不喜欢跟陌生的小朋友一起玩等行为，我认为是因为她内向、害羞，但现在我会告诉自己：她比较慢热，看看我有什么方式带着她热一下身。

如果你也是个内向的人，你应该能体会面对人群时的局促不安和焦虑。这样的情绪孩子也会有，而且可能会更加强烈。父母要做的不是改变孩子的性格（性格其实是改变不了的），而是教给孩子一些方法，让他能够有效地疏导这些紧张焦虑的情绪。等学会这些方法之后，孩子就可以自己进行热身，这样才能真正帮助孩子。

热身成功的关键

“无条件接纳”这个词已经被我们使用太多次，但这的确是让慢热型的孩子尽快热身最重要的基础。看着别人家的孩子到新环境后能够很快融入其中，有的甚至是“自带光环”的社交型孩子，而自己的孩子却躲在我们身体后面，恐怕懂再多育儿道理的家长也会表示羡慕。

很多父母都会有这样的“虚荣心”，所以很多时候，我们不是在帮助孩子，而是打着帮助的旗帜在维护自己的“面子”。于是，我们常常看到这样的情境：在公园，妈妈拽着孩子，让他和其他小朋友一起玩：“去玩啊，为什么不跟其他小朋友一起玩？”早教课上，奶奶不停地把摇铃往孩子手上塞：“摇啊，你看其他小朋友都在唱歌，你也唱啊！”更别提有的父母会“恨铁不成钢”地给孩子贴上负面的标签——“没出息”“好

”“成不了大事”，等等。

心平气和地想想就知道，这些方法不是在帮助孩子，而是在伤害孩子。只不过很多时候我们不敢去面对，也不愿意去面对。因此，对家长来说，最重要也最考验我们的，就是无条件接纳孩子——我爱我的孩子，我爱他的全部，我爱他本来的样子，这份坚定的爱不会因为他人的评价或“参照物”的改变而改变。

提前给予通知

慢热型的孩子接受新事物很慢，也不容易适应新的环境。因为慢热型的孩子需要了解清楚新的事物和环境后，才会开始行动。其实从这个角度来看，慢热型的孩子都是非常好的“思考者”，他们做事不容易冲动。

基于这类孩子的特点，在做事情之前，家长应该提前告诉他们接下来要发生什么、有什么变化、会遇到谁，好让他们有一种掌控感，以减少焦虑，从而更加容易接受新事物、融入新环境。

比如，去其他小朋友家参加聚会之前，我会提前给小D看小朋友的照片，告诉她：“这是Deena，她是我们的邻居，也是小D的朋友。记得

吗？上周你们在公园一起玩荡秋千，上去——下来——，你们玩得好开心。”去朋友家时，我会把以前朋友和我的合影给小D看，告诉她：“这是Jose，是妈妈的朋友，就像Dorothy和Lucie一样，可以一起玩。”

再比如，小D去上幼儿园时，我把她在幼儿园会发生的场景都拍下来，还让老师拍了自拍，然后做成一本书。我每天都会拿出来和她回顾在幼儿园里发生的事情，帮她熟悉这个新环境。

小D上幼儿园的第一周，面对幼儿园的大楼梯，愣在那半小时都没动，因为她从小到大从来没见过这么长的楼梯，所以我特地拍了张照片，等她回家后就给她看，并跟她一起聊幼儿园的事儿：“小D到了幼儿园后，第一件事就是和朋友们去操场上玩。小D最喜欢玩这个滑梯了，小D和同学一起排队爬上去，Judy老师会在一旁说：‘Up, up!（往上爬，往上爬！）’然后小D坐下来，Judy就会说：‘One, two, three!（1、2、3！）’噌——小D就滑下来了！你的同学Jesse就在下面说：‘High five!（击掌祝贺！）’在操场上玩好，就要回教室了。小D的教室在二楼，大家排好队走楼梯。Ruth老师会唱：‘This is the way we climb the stairs...（我们就这样爬楼梯.....）’然后大家就爬啊爬啊，爬上了楼。”没过多久，她就可以跟其他孩子一起顺利地上下楼梯了。

让孩子体会与人相处的舒服感觉

对于慢热型的孩子，家长需要让他们多多体验“和其他人在一起挺舒服”的感受。比如，可以邀请其他小朋友到家里和孩子一起玩。

如果孩子到了一个新环境，见到的人又都是陌生人，对于慢热型孩子来说，接受起来就会更加困难。这时，家长要帮助他们降低难度，可以先让孩子在比较熟悉的环境中接触不熟悉的人，这样能够帮助他们进行热身。

需要注意的是，在这个过程中要尽量保证整个经历都是正向的，孩子的感觉是舒服的。

- 热身之前：提前告知孩子什么时间谁要来，来做什么。

- 热身之中：父母首先要起表率作用，让孩子感受到这是一件开心、轻松的事情。尊重孩子的意愿，如果孩子不愿意跟新朋友一起玩，不能强迫孩子。如果孩子开始有些放松，家长就要抓住机会让他体验成功的感觉。比如，小D玩“厨房”的过家家游戏特别在行，我就会引导小朋友们玩这个游戏，这时小D就有机会带着其他小朋友做一些事，从而增强她的自信心。

- 热身之后：家长要和孩子一起回顾今天发生了什么。及时回顾可以让孩子加深记忆，也可以让父母的“教育”潜移默化地影响孩子，强化孩子正面的体验。

下面举两个例子，大家可以感受一下。

“今天Evan和Ashley来我们家玩了。你们一起玩了什么游戏呢？哦，玩了煮饭的游戏，小D给他们煮了面条，他们可喜欢吃了，一个劲儿地说‘好吃’。你还告诉他们面条很烫，要怎么做呢？小D带着他们一起吹面条。大家都好开心啊！”

——尽量说得详细，要特别强调小D主动做的一些行为，这里我就强调了是她教其他孩子一起吹面条的，这个过程就是在强化她正面的体验。

“今天Jennifer来我们家玩了，小D不认识她，所以不想和她玩。小D就在旁边看她搭积木，心里在想：这个人是谁啊？慢慢地，小D发现其实Jennifer很友好，她的父母也是爸爸妈妈的好朋友。这次没一起玩，我们下次可以试试一起玩。”

——试着帮助小D说出她内心的感受，但不要添加我们的个人情绪，比如“小D不喜欢和她玩”这类的话，只是说事实。然后，给她提出建议：不要有压力，下次可以再试试。

大J特别提醒

我其实是一个内向的人，但每次大庭广众下的演讲我都表现得不错，以至于很多人都不相信我是内向的性格。其实，每次演讲前我都会去熟悉场地，了解听众是谁，前一个晚上还会闭目想象演讲时的情景。有时临上台前紧张时，我还会回想上一次成功演讲的经历，以此来激励自己。

小时候没有人教我怎样克服内向的问题，为此还被贴上“没出息”的标签，这些克服内向的方法，都是我成年后花时间和代价摸索出来的。现在我特别想告诉小D：性格没有好坏之分，但是我们可以通过一些技巧来让自己做得更好。

Part 6 习惯培养篇——好习惯让孩子受益 一生



01 找对方法，让孩子爱上刷牙

我在公众号后台不断地收到妈妈们给我的留言，询问怎样让孩子爱上刷牙的问题。让孩子喜欢刷牙有很多方法，比如给孩子读刷牙类的绘本，让孩子选自己喜欢的牙刷和牙膏等，但这些方法对有些孩子有效，对于那些倔强的孩子来说，却未必能搞定。小D就属于这样的孩子，这篇文章就和大家分享一下，我是用哪些“非一般”的方法来对付这个“非一般”的孩子的。

从根源上了解孩子讨厌刷牙的原因

带小D的时间越久，我就越明白：孩子是不会无缘无故“不听话”的。很多时候，他们的“不配合”展现的只是冰山一角，真正的原因是藏在水面下的，而那一部分才是最重要的。因此，要想解决孩子不喜欢刷牙的问题，就需要找到问题的根源所在。从小D的情况出发，我总结了孩子讨厌刷牙的三大原因。

首先，因为不熟悉而缺乏安全感。试问一下自己，把一个你从不认识的东西塞进你的嘴巴里，然后胡乱捣鼓一阵，你是不是也会排斥？

其次，因为被控制而失去掌控感。当孩子排斥刷牙而抗拒时，大人通常会怎么做？大部分家长都是按住孩子强行刷牙。这种被控制的感觉，是任何人都不会喜欢的。

最后，孩子叛逆的表现之一。对于2岁以后的孩子，这一点很明显，即“你让我做什么，我偏不做什么；你让我刷牙，我当然不刷”。

针对这三大原因，下面分享一下我和小D使用过的方法。

熟悉——放进我嘴里的东西到底是什么

谈到让孩子熟悉刷牙的过程，很多妈妈很容易想到绘本。的确，如果你还没开始给孩子读这类绘本，可以先从这个最简单的方法做起。

对于小D来说，读绘本效果并不大。于是，我就把牙刷和牙膏引进她日常的游戏。我把牙刷当作她日常的玩具之一，她可以对牙刷进行抓、摸、咬等，而不是像刷牙时一样，只能由我拿着。

我还和她一起进行“了解牙膏、牙刷是什么”的游戏。我们邀请了小D的娃娃一起加入，我挤出一点儿牙膏放在盘子里，然后和小D一起用手摸一摸，感受它的触感：“牙膏有点儿黏黏的。”然后，我们又闻一闻，感受它的气味：“牙膏闻上去是凉凉的味道。”接着，我们用同样的方式又一起感受了牙刷，我拿着牙刷在小D手掌上刷几下：“啊，感觉痒痒的。”然后，小D也拿着牙刷在我手掌里刷几下，我配合她说：“啊，妈妈也感觉痒痒的。我们平时就是用这个刷牙的，牙齿也会痒痒的，而且会有凉凉的味道哦。”之后，我引导小D给娃娃刷牙，刷完后，我会特地强调：“啊，娃娃的牙齿好健康。有了健康的牙齿，就可以吃很多好吃的东西。”

需要提醒的是，玩这个游戏时，要允许孩子随意“糟蹋”牙膏和牙刷，因为既然要让孩子熟悉这些东西，对它们建立好感，就不要过多限制孩子的探索。

这些事情花费的时间和精力并不大，却让小D了解了牙刷和牙膏。最关键的是，她开始建立了刷牙的正面联系——痒痒的，香香的，开心的，从而为接下来的刷牙打下了良好的基础。

控制——妈妈也能被我控制着刷牙

很多孩子发脾气，是因为他们对于自己失去控制有一种无力感，因而想要发泄出来。孩子的身体小小的，但他们的灵魂和性格并不小，当他们发现自己无法掌控自己的身体和行为时，就会感到很沮丧。这时，最好的方法就是让他们重新找回自己失去的权力，重新获得控制权。其中一个简单的方法，就是让他们和大人进行角色互换，让他们体会一下当“妈妈”的感觉。我的方法就是让小D给我刷牙。她在帮我刷牙时，会很大声地说：“Stop! Don't move!（停！不要乱动！）”这时我才意识

到，之前我每天给她刷牙时肯定也是这样的，只是我没有觉察而已。

玩这个游戏最关键的就是大人要配合好孩子。当小D给我刷牙时，我故意装出要哭的样子，一个劲儿地说：“我不要刷牙。”当父母向孩子展现出“弱势”时，会让孩子感觉更好，他们会觉得“原来并不是我一个人不喜欢刷牙，妈妈也一样”。

游戏的下半段就是小D坚持帮我刷牙，我乖乖配合她。比如，她让我躺下，我就躺下；她让我张开嘴巴，我就张开嘴巴。等小D在我脸上“各种蹂躏”（牙膏抹我一脸，还带着一点儿小D的哈喇子）之后，就意味着刷牙结束了。

整个过程小D十分开心，因为她重新找回了“控制”的感觉。这时，一定要记得正面强化，我会替自己鼓掌：“哇，妈妈刷完牙了，妈妈好勇敢！”然后，我引导小D一起为我的行为鼓掌，这其实是在暗示她：刷牙的过程也许不愉快，但能够完成这个过程，说明我很勇敢。

叛逆——刷牙是你自己的事

2岁以后的孩子开始进入“Terrible Two（可怕的两岁）”，最明显的特征就是他们的独立意识开始萌芽。自然，拒绝刷牙也成为他们叛逆的表现之一。

要解决这个问题，最简单的方式就是不要让孩子感觉这是大人要求他做的，而应该让他觉得这本来就是他自己的事。具体怎么做，父母需要结合孩子的特点进行尝试。

小D有段时间特别喜欢模仿我。于是我抓住这个特点，把每晚的刷牙变成我们一起刷牙的游戏。这时她会很开心，非常期待每天的刷牙时光。不过要注意，如果完全让孩子自己刷牙，一定会刷不干净，所以每次孩子刷完后，家长还要和孩子进行交换牙刷的游戏，这样就能保证把孩子的牙齿刷干净。

后来，我又运用睡眠程序表格来激励小D刷牙。每天睡觉前，我会

告诉她：“我们要准备睡觉了。睡觉前小D有很多任务要完成，每完成一个任务，小D就在表格上打个钩，看我们今天能不能把任务都挑战完成！”

这个年纪的孩子是喜欢挑战的，我把刷牙变成让孩子挑战的任务之一，这时刷牙就是一个游戏，而不再是双方的战争了。而且因为小D坚持执行相同的睡眠程序，慢慢地她就把睡前刷牙当作习惯了。

家长也可以准备一个积分表，每次刷完牙，可以让孩子选择一张贴纸贴上，让他有一种“完成任务”的成就感。等坚持两周或一个月之后，可以庆祝一下来鼓励孩子。

总之，家长要根据孩子的兴趣，选择他喜欢的方式，最关键的就是让他觉得：刷牙不是妈妈要求我“不得不做的事”，而是我自己的事，而且是件挺有意思的事。

大J特别提醒

说了这么多方法，其实最想传递给大家的，就是所谓的“冰山理论”，即孩子的行为表现只是“冰山的一角”，隐藏在冰山下面的孩子的渴望、期待、感受等，才更值得家长去挖掘。尤其是对于倔强的孩子来说，家长不能只是“头痛医头，脚痛医脚”，关键是看孩子行为背后的动机。找出问题的根源，然后对症下药，才能让孩子更好地配合。

02 如厕训练，孩子真的准备好了吗

如厕训练这件事，其实和孩子学习其他技能一样，是需要水到渠成的。很多孩子根本没准备好，家长就急于求成，结果自然就会进展缓慢，甚至起了一些负面的作用。

美国儿科学会发布过孩子可以进行如厕训练的8大指标，当孩子满足其中的大部分指标时，就说明他已经准备好了。

- 可以保持至少2小时不小便，或者午睡醒来后纸尿裤是干的；
- 纸尿裤脏了以后，孩子会觉得不舒服，想要换纸尿裤；
- 对坐便器产生兴趣；
- 大便时间逐渐变得规律；
- 主动要求穿内裤；
- 可以遵守简单的指令；
- 会用脸部表情、姿势或语言来表达自己的正在大小便；
- 孩子可以独自或在大人的帮助下穿脱裤子。

对照这些指标，我们不难发现，要开始进行如厕训练，需要孩子的运动、认知和行为方面都做好准备才行。而每个孩子的发展有快有慢，因此对于应该几岁开始如厕训练，并没有一刀切的年龄要求，更多地要看孩子是否做好了充分的准备。

大部分孩子在接近2岁时会准备好，但也有不少孩子需要到3岁时才做好准备，这其中早产孩子比较多（其实也不难理解，很多早产宝宝前3年的发育和发展都会有些延迟）。

过早进行如厕训练，有害无益

我一直没急于对小D进行如厕训练，因为我觉得这是迟早能学会的技能。直到最近，和朋友们聊起才发现，国内很多父母都急于让孩子学会自己大小便，有的孩子甚至1岁前就开始训练了。

上文提到过，如厕训练没有统一的时间点，但1岁前一定不要进行，这是有科学依据的。因为1岁前孩子的尿道括约肌和肛门括约肌还没发育成熟，过早进行如厕训练，就好比在孩子还不会坐时就训练他走路一样，是在提前训练没有发育好的肌肉，会造成憋尿反射缺失。

而最关键的是，如果过早进行如厕训练，尝试很久却始终不成功，大人的情绪就会不可避免地受到影响，从而影响孩子如何看待上厕所这件事。人无完人，我们平时因为孩子不肯吃饭也许都会生气，更不要说如厕训练不成功会导致你一天换四五套衣服、洗四五次床单，外加拖地板无数次。于是，你不可避免地会有以下的评论：

●“哎哟，这么大了还穿纸尿裤，害不害臊啊？”“这么大了还尿床，羞羞羞！”——让孩子产生羞愧感。

●“和你说过多少次了，大便前要告诉妈妈，怎么又没说呢？”——让孩子产生紧张感。

一旦孩子有了这些负面情绪，即使接下来他已经做好准备，如厕训练也会特别艰难。有的孩子甚至因此留下了心理阴影，导致坐在坐便器上拉不出来，或经常无端地便秘、尿床更频繁等行为。这就是美国儿科医生建议不要过早开始如厕训练的原因。等孩子做好了准备，顺势而为会更加容易，而这样也避免了父母的情绪波动对孩子产生的负面影响。

让孩子做好准备，不等于被动等待

看到上面的分析，很多妈妈也许会说，那我就等着吧，什么都不干。这样也是不对的。如果仔细分析美国儿科学会的那些指标，你会发现很多指标都是“习得”的行为。比如，如果你总是帮孩子穿脱衣服，那么孩子也许到了五六岁还不会自己穿脱衣服。因此，为了让如厕训练的

过程更加顺利，等孩子到1岁半左右，就可以为进行如厕训练做准备了。下面分享一些我对小D所做的准备工作。

谈论干净纸尿裤和脏纸尿裤的感受0

每次给小D换纸尿裤时，我都会引导她关注自己此时的感受：“你的纸尿裤脏了，我们需要换纸尿裤。纸尿裤脏了好不舒服啊。”等换完纸尿裤后，我会再次引导她留意前后感受的对比：“啊，现在纸尿裤干净了，感觉舒服多了！”

很多小宝宝对于脏纸尿裤没有很介意，所以家长要引导他关注这些感受。当他开始“嫌弃”纸尿裤脏而要求换时，接下来自然就会因为“嫌弃”而不在纸尿裤里进行大小便，而是寻找一种让自己更加“舒服”的方式，这就为如厕训练打下了基础。

让孩子掌握自理能力

1岁半左右，就可以让孩子做一些力所能及的事情了，比如穿简单的衣服、鞋子等。穿鞋一开始会有难度，可以让孩子先从脱鞋、脱袜子开始练习，并且教他们把鞋子放好；穿衣服一开始也比较有难度，可以先从穿裤子和脱裤子开始练习。家长可以帮助孩子把裤腿套上，然后教孩子两手拉着裤腿往上或往下用力。

让孩子做这些力所能及的事情，都是在不断向孩子灌输一个概念：“我长大了，我逐渐独立了，我要开始自己做我自己的事情了。”这也是如厕训练很重要的一个前提，即让孩子有这样的自主意识和隐私意识。

让孩子有机会看到大人上厕所

孩子是通过模仿来学习的，如厕训练也是一样的。对于二胎家庭，让二宝看大宝上厕所是最好的方式，因为他们使用的坐便器很可能是相同的。如果是只有一个孩子的家庭，也要有意识地创造机会让孩子看到父母是怎样如厕的。

从小D 1岁半开始，我每次上厕所都会有意识地开着门，如果小D跟过来，我就会跟她讲：“嗯，妈妈在小便。小D还小，小便要用纸尿裤，妈妈小便时需要坐在马桶上。等小D再大些就可以用马桶小便了，就像妈妈一样。”

借助“有味道”的绘本让孩子了解如厕的过程

在这个时期，可以引进一些“有味道”的绘本，让孩子熟悉大小便的含义。通过绘本，孩子更容易理解那些比较“抽象”的概念。等开始进行如厕训练时，父母就可以引用绘本里的场景引导孩子，孩子就会觉得很熟悉，不会出现因为过于陌生而抗拒的现象。下面分享几本我家的“大便书”。

Everyone Poops（《每个人都拉大便》）告诉孩子每个人都会大便：大人会大便，小孩也会大便。有些孩子把大便拉在坐便器里，而有些孩子把大便拉在纸尿裤里。

Lulu's Loo（《露露上厕所》）是本互动的绘本，书里的纸尿裤是可以打开的。“这是Lulu，她今天要穿纸尿裤，你可以帮她穿上吗？”

《拉便便，真舒服》这本书的大便非常写实，但是小D很喜欢。有一段时间，每天晚饭以后她就会拿出来让我读，导致我不得不每天在固定的时间里把它藏起来，因为我实在忍受不了绘本里关于大便的尺度。

大J特别提醒

如厕训练真的不是不穿纸尿裤这么简单，而是孩子走向独立的重要里程碑。在如厕训练的过程中，让孩子明白“我可以掌控自己的身体，我可以照顾好自己，我有了自己的隐私”，这远比多快脱掉纸尿裤重要得多。

03 入睡不是打仗，如何有效培养孩子早睡的习惯

一大原则——不要将入睡变成“打仗”

越要孩子多吃一口，孩子越不吃；越想孩子早点儿睡，孩子越不睡。相信很多妈妈都有过这样的经历。对于这样的问题，家长一定先要明白一件事，即孩子的吃饭和睡觉是我们不能控制的。因此，千万不要企图通过“教训”孩子的方式让孩子早点儿睡，这只会让孩子对入睡愈发反感。

事实上，最可怕的不是孩子不肯早睡，毕竟睡眠也是一种可以训练的能力，而是孩子把很多负面情绪和睡眠联系在一起，由此对睡觉产生了抵触情绪。改变行为很容易，一旦结下心结，就很难解开，需要花费的时间和精力要比改变行为多得多。

两个前提——规律作息，充分“放电”

孩子规律睡眠的第一个前提，就是他白天的作息是规律的，特别是午睡安排得比较合理。一般而言，午睡时间不要超过3小时。如果孩子还有傍晚小觉的习惯，要保证小觉和晚上的入睡时间不能太接近，小觉的时间也要控制在1小时以内。

孩子规律睡眠的第二个前提，是尤其需要注意的，即在白天要保证孩子有充分的活动量。特别是冬天，很多孩子的室外活动时间被大大压缩，“放电”不充分，自然就会影响晚上的睡眠。

3个方法

全家的安静时间

入睡是需要培养感觉的，在入睡前的半小时，孩子需要慢慢安静下来。这期间，卧室不要再有电视和音乐的声响，家人之间的谈话也要放小声一些，和孩子玩的游戏也不要那么“激烈”，这些方法都能够培养睡觉的感觉。

有很多父母，一方面希望孩子早睡，另一方面自己却在兴高采烈地侃大山、看电视，孩子自然也会被感染得很兴奋，因此就不愿意早睡。培养孩子好习惯的过程中，最初是需要做出一些“牺牲”的，当孩子顺利建立起良好的习惯，你会发现那些所谓的“牺牲”都是值得的。

让孩子参与到睡眠程序当中

如果你还没有给孩子建立起睡眠程序，建议你尝试一下。家长可以结合孩子的情况，把每天睡觉之前需要做的事情按照先后顺序写下来，确保每晚都按照这样的程序坚持实施。

我的做法是制作一个睡眠程序表，打印出来塑封好，然后准备一个可水洗马克笔。每天临睡前，我会拿着表上的任务让小D一个一个来完成，每完成一个任务，小D就在上面打个钩，直到把所有的任务完成为止。

在这方面，国外的很多妈妈有很多特别棒的主意，有一位妈妈把睡眠程序做成一辆火车，在车厢上涂上不干胶，孩子每完成一项任务，就关闭那一节车厢，直到最终完成一辆火车。

只要大家肯动脑筋，就一定能找到有效的方法，来让孩子参与到睡眠程序中。很多时候，孩子不愿意睡觉的情绪是从睡前的洗澡、刷牙开始的，他们越抵触，大人就越强迫，这会更加让他们觉得“这不是他们的事”。

但家长一个小小的改变，就可以让孩子意识到“这是我的事”，一旦有了这样的“主人翁精神”，孩子对于睡觉这件事的配合度就会高很多。

为第二天做准备

对于已经上幼儿园的孩子，还有一个执行睡眠程序的有效方式，即让孩子动手参与第二天上幼儿园的准备（当然，这么做的前提是孩子对于第二天上幼儿园是期待的，不然只能适得其反）。在小D上幼儿园之后，我们每晚在进行睡眠程序之前，都会增加一项，即一起准备小D第

第二天要穿的衣服，并整理小D上幼儿园用的书包。

这样的准备工作能够让孩子掌控自己的事，提高他们的配合度。同时也给予孩子一个提醒：睡觉是为了为第二天做准备。很多不爱早睡的孩子，其实和成人一样，是因为舍不得睡，怕错过精彩的时光。有了这个小暗示，就能让孩子把“舍不得睡”变成“期待第二天的到来”。

还有的时候，孩子不想早睡是因为舍不得和父母分开，而大人常常只想快速解决问题，从而忽略了孩子的想法。

大J特别提醒

上面分享的这些方法最妙的地方在于，能够帮助父母专心带着孩子完成这些任务，由于没有了目标，父母更容易心平气和。此外，由于这时大人是在一心一意、不带功利地陪伴孩子，孩子也能感受到父母的爱，心理上会更加满足。

孩子晚上到底几点睡，每个家庭的情况都不同，不必强求统一的时间。但如何让孩子愉快地去睡觉，却是所有父母都应该学会的。睡前最好的礼物，就是让孩子带着微笑和满足入睡。

04 几张小图片，帮助孩子养成好习惯

小D2岁半开始上幼儿园，这家幼儿园的核心理念是“以玩为主”，但园长特别注重孩子的习惯培养。他一再强调：习惯是根基，有了这个根基，孩子的学习成绩等都不成问题。这篇文章就和大家分享一些我从幼儿园“偷师”学到的培养孩子好习惯的方法。

时间概念——日程安排表

小孩子对时间是没有概念的，因此常常出现早上不想起床、临出门前开始磨蹭、在公园玩得都不想离开等问题。但从小学开始，孩子就必须学会在规定时间内做规定的事情。因此，在孩子学龄前，家长要有意识地帮助孩子建立时间的概念，而这一切都要从规律作息开始。

小D的幼儿园有一个日程安排表，每天到幼儿园后的第一件事就是老师会和孩子们讲解当天的日程安排，这有助于孩子对当天的日程安排有整体的了解。要学会对时间的安排和掌控，第一步就是要让孩子了解在某段时间内要做哪些事。

在每个环节结束前5分钟，老师会拿着表格提醒孩子们：还有5分钟，我们的自由玩耍时间就要结束了，然后我们要一起坐着唱歌。有时老师每隔一分钟就会重复一次提醒。这样的提醒能够给孩子一个缓冲的时间，让他们能够更顺利地转换频道，进入下一个环节。

在家运用借鉴：

我效仿了幼儿园的方法，也做了一套全天的日程表，并把希望小D养成的习惯加在日程表里。比如，我希望她每次画好画后可以先洗手再玩其他玩具，为此我特地在表格上留一栏。每当小D急着玩其他玩具时，我就会拿着表格跟她说：“首先我们要洗手，然后才能玩xxx。”

这样做的好处，一方面更容易让小D养成习惯，因为孩子都是“视觉动物”，他们需要具体、形象的指令。很多时候，大人说100句，也不如

指着某张图片说一句；另一方面，我们之间也减少了很多不必要的冲突，由于我坚持按表格上的“程序”走，孩子逐渐就会明白：这不是“妈妈故意和我作对”，这是必要的“程序”。要知道，这个角度的切换，对于正处于两三岁自我意识觉醒的孩子显得尤为重要。

也许有的妈妈会担心，用这种方法执行规律作息会让孩子变得不懂变通。我个人觉得，养育孩子都需要“先立后破”，需要先有规矩和规律，然后才能有今后的“打破”，而现阶段要做的，正是要树立规则和建立规律。

责任意识——工作任务分配

在小D的幼儿园，老师每天还会拿出一个工作任务表，给每个孩子分配帮助大家的任务，有点儿像我们小时候的值日生。但因为他们的年龄比较小，所以任务会更加细化。比如，大家去操场上玩那天，小D负责打开教室门，并且一直扶着门，直到所有的老师和孩子都离开为止。其他的任务还包括离开教室时关灯、整理积木、清理吃完零食后的桌子，等等。

我当时知道这件事时，感到有些震惊，毕竟他们都是才2岁多的孩子，怎么可能做到这些呢？老师说，他们的确做不到，这就是老师的责任，老师会在一旁督促和提醒，帮助他们完成这些任务。

园长说，这就是“润物细无声”的作用，我们不能总是等着孩子准备好之后才开始培养习惯，而是需要在日常生活中慢慢融入这些习惯的建立过程。事实上，没有环境的支持，永远不会有“孩子准备好”的那一刻。

在家运用借鉴：

关于这个问题，我从老师的做法中学到了一个很重要的理念：要让孩子变得有责任心，父母首先要学会赋予孩子责任。很多家长都对孩子乱扔玩具、食物等苦恼不已，每次都大声制止、批评教育，之后孩子还

是照旧，因此进入一个恶性循环。

我曾经效仿过幼儿园的做法，来矫正小D乱扔玩具的习惯，我称小D为“玩具大姐姐”，告诉她：你是大姐姐，需要照顾玩具，玩具每天喜欢和小D玩，但如果玩具被扔，它们也会感到痛。刚开始时，为了强化这个概念，我也像幼儿园老师一样，每天早上玩玩具之前会和小D说：“大姐姐，玩具们想你了呢。”有时她还是会扔，但我不再说“别扔”，而是说“哦，你看玩具伤心了，大姐姐把它弄疼了”。慢慢地，她就内化了“珍惜玩具”这个概念。

礼仪规范——好行为强化卡片

每次我去小D的幼儿园时，总能发现墙上会增加一些卡片，这些卡片都是关于好行为的描述。小D的班主任跟我说，学龄前的孩子有很多大人眼中的“坏习惯”，但很多时候他们并不是真的变坏或淘气，只不过他们的语言发展还不完善，自控力还不够强，因此常常出现行动快于想法的冲动现象。

因此，要想让孩子养成好习惯，最关键的是父母要不断强化孩子好的行为，这样当他们冲动时，会因为想到自己曾经的好行为而停止冲动。

家长要鼓励孩子使用礼貌用语，如“谢谢”“请”“对不起”“不客气”“抱歉”“我可以吗”等；还可以提醒孩子集中注意力，和孩子来一个“Give me five”（一语双关，既是检查5点要求是否做到，又表示做到后可以击掌庆祝）：盘腿坐好、双手放下、耳朵在听、眼睛在看、嘴巴闭上。

在家借鉴运用：

礼仪规范是我在这个阶段进行家庭教育的重点，因此我一直和幼儿园老师保持紧密沟通，确保家里和学校都能不断地强化孩子的好行为。其实，我觉得在家也需要做一些展示孩子好行为的卡片。如果把这些卡片放在家里醒目的位置，不仅能够提醒小D，也能够提醒我和老公要有

意识地对孩子进行言传身教。

需要注意的是，在家里做这些卡片时，一定要使用正面的语言。如果你希望孩子不大声叫，就应该写“我们要轻轻地说话”；如果你希望孩子不打人，就可以写“握手、揉一揉、拍手、手是用来传递爱和快乐的”；等等。

大J特别提醒

我很喜欢一句话：You can't change your future, but you can change your habits; your habits will change your future.（你无法改变你的未来，但是你可以改变你的习惯；而你的习惯会改变你的未来。）这句话放在养育孩子这个问题上，也非常适用：我们无法影响孩子的未来，但是我们可以影响他们的习惯；孩子的习惯也许可以决定他们的未来！

05 孩子容易粗心大意，是因为你的引导有问题

小D从1岁半时开始，特别喜欢“捡破烂”，家里地板上有任何细小的颗粒、吃饭时不小心掉下的剩菜等，都逃不过她的眼睛，她总能精准地发现并捡起来，然后玩得不亦乐乎。后来我又发现她好像自带显微镜一样，总能发现各种我压根儿不会注意的东西，比如地上的蚂蚁、草叶上的七星瓢虫等。

有一次，我和小D的认知老师开玩笑说，我养了一个爱“捡破烂”的女儿，再多玩具都不如那些小垃圾让她感兴趣。老师却非常认真地告诉我，这是特别好的现象，说明小D开始对细节敏感了，而幼儿时期对细节敏感这项能力发展得好，对于今后的学习和生活都有很大的帮助。

对细节敏感的好处

首先，对细节敏感有助于孩子今后的学习。例如，数字中“6”和“9”很相似，英文字母中的“b”和“p”很相似，孩子只有先发现它们的不同，才能正确完成数学计算或单词读写。而这这就要求孩子具有观察细节的能力。

有些孩子进入小学后，家长总说他“粗心”，比如，孩子总是把“91”看成“19”，把“1000”少写一个“0”，等等，很大原因就是孩子对于细节不够敏感，没有足够的能力去发现不同之处。

其次，对细节敏感有助于人际交往。有些情商高的成人，会擅长留意别人的肢体语言和细微的表情变化，而这些也是因为对细节敏感的能力比较强。

可见，孩子出现“捡垃圾”等奇怪的“爱好”不是什么坏事，如果家长能够顺势引导，就能抓住孩子的细节敏感期，发展孩子观察细节的能力，这对他今后的学习和生活都是非常有帮助的。下面分享一些老师和小D互动的游戏。

不阻止孩子对细节的探索

当孩子对于那些细小的东西感兴趣时，家长千万不要粗暴地制止和打断他。大人习惯去评判孩子的做法“值不值”，但大人觉得“不值得”的事情，对孩子来说可能是非常值得的。我以前带小D去动物园时，总想让她多看大象、老虎，但小D却对草地上的蚂蚁很感兴趣。现在我明白了细节敏感的重要性，就不再去打扰她，而是让她一个人静静地观察，这种观察本身就是锻炼专注力和观察力的过程，是非常难能可贵的。

当小D像发现新大陆一样和我分享一根落在草地上的羽毛或一片树叶时，我会特别认真地和她一起观察，并对她进行肯定。要知道，从父母那里得到的鼓励，会让她更加积极地继续观察。

也许有的妈妈会担心，觉得那些东西很脏，万一孩子放进嘴里怎么办？分享一个我的小经验，每次小D捡到石子等东西时，我会和她一起数数、比大小、观察上面的花纹和颜色等。当我引导她把注意力放在观察上时，她通常就不会把它们放进嘴里了。

观察细节最好的课堂就是大自然，所谓“一花一世界，一鸟一天堂”，千万不要圈养孩子，而应该多带孩子去广阔的天地发现细节。

玩玩具时讲究技巧

入门级别

每次给孩子两个玩具，鼓励他进行观察和比较。一开始可以让孩子玩玩具小汽车，家长可以买两辆款式一样、颜色不同，或者颜色一样、款式不同的汽车，方便孩子进行比较。小D一开始玩的就是这个游戏。每次我只给她两辆小汽车，一开始是我来主导游戏：“红色的汽车比蓝色的汽车大，蓝色的汽车比红色的汽车小。”使用比较的句式来引导她注意细节，发现相同和不同。

这种做法还可以引申到平时的生活中。当孩子习惯了有意识地去观察和比较之后，家长可以向孩子提问：“哪个是蓝色的？给我更大的那

辆车。”看孩子是否能够做出正确的选择。

进阶级别

如果孩子已经能够自如地进行上面的互动，就可以引进图片的比较。图片比较比实物比较更难，因为实物比较时，孩子可以触摸，而图片只能靠孩子的观察来比较，而这是今后学习中很重要的一种能力。

另外，还有两个特别好的工具，可以锻炼孩子的观察能力。一是类似寻宝或“找不同”的绘本，二是拼图。经常玩这两种游戏，能够有效提高孩子的观察能力。不过需要注意的是，在选择这类绘本和玩具时，一定要与孩子的年龄相适应，如果太难，孩子受到挫败后很容易放弃。

随着小D慢慢长大，我越来越发现美国很多早期启蒙的知识非常有趣，帮我解决了很多疑问。很多人小时候都被父母说过“粗心”，但我回想自己小时候的经历，觉得很委屈，明明自己很“认真”，为什么做题时却看错题目？从小D的老师那里了解相关的知识之后，现在终于有了答案。

大J特别提醒

家长对孩子的教育就体现在日常的点点滴滴之中，在这个过程中，如果有人来点拨或提醒一下，就会起到事半功倍的效果。因此，我特别感谢小D的认知老师能将这些知识传授给我，也希望这些分享能够给其他的家长带来启示。

06 孩子过早看视频的危害，你真的知道吗

有一篇The New York Times（《纽约时报》）的旧文，其中有一篇关于乔布斯的报道。当年乔布斯执掌苹果公司时，记者采访他时问道：“你的孩子一定非常喜欢iPad吧？”“没有，我在家限制孩子使用这些高科技产品。”记者听后感到很惊讶：“我一直以为乔布斯的家应该是这样的：墙壁是个巨大的触摸屏，餐桌上都堆满了iPad，甚至枕头边到处都是iPad。”

说到限制孩子使用电子设备的问题，我也特别赞同。小D出生时有严重的脑损伤，脑神经科医生曾告诉我们：0~3岁是大脑神经高速生长和发育的阶段，这时外界的良性刺激可以加速神经元的连接（也就是说，对于损伤的大脑有愈合作用，对于健康的大脑有促进作用）。医生还特地叮嘱我们：像小D这样有脑损伤的孩子，2岁前一定要禁止使用电子产品。

现在小D的情况越来越好，特别是认知和语言发展都慢慢追上了同龄的孩子。在2岁之前，我们的确做到了不让她看电视或视频。要知道，过早接触电子产品，除了会导致语言发展延误、破坏专注力、肥胖、近视这些危害之外，还有其他一些危害。

“填鸭式”的知识灌输

很多人认为，尽管孩子不到2岁，但给孩子看英语动画片应该是很有益处的。事实上，孩子读绘本和看动画片时接收信息的方式是完全不同的。当父母读绘本给孩子听时，他们需要花间接接收和理解父母的语言，眼睛需要观察图画，然后需要把声音和图画结合起来，在脑海里形成鲜活的故事，同时要保证能跟上故事的节奏。这一系列过程对于一个小孩子来说是很不容易的，通过这个过程能够很好地锻炼他们的思考能力、观察能力、语言发展能力等，也能够很好地锻炼和刺激他们的大脑，加速神经元之间建立连接。

而给孩子播放动画片或视频，把图画、文字、声音一股脑儿全部展现给孩子，就好比是把信息全部“嚼碎”硬塞给孩子，孩子根本不需要思考，只要被动接受就好。“偷懒”是人的天性，当孩子习惯“填鸭式”的信息灌输方式后，自然就会排斥任何需要动脑筋的活动，这就是长期看视频的孩子不喜欢看绘本的原因。长此以往，他们就会丧失主动思考和探索的能力。

导致孩子缺乏想象力和创造力

美国曾经做过一个实验：找来两组5岁半的孩子，给其中一组口头讲述白雪公主的故事，给另一组看白雪公主的动画片。之后，科学家让两组孩子分别画出白雪公主的样子，第一组孩子笔下白雪公主的神情、外貌、衣服都各不相同，但第二组孩子画出的白雪公主基本上一样，就是动画片里的样子。

几天后，这两组孩子再次被要求画白雪公主。这时，第一组孩子画出的白雪公主和上次相比又有所不同，而第二组孩子画出的白雪公主还是动画片里的样子。可见，听故事的那组孩子，经过几天后进一步消化和扩展了故事，能够根据自己对故事的理解，进一步加深对白雪公主的想象。

这个实验说明了阅读的魅力。正所谓“100个人读《红楼梦》，会有100种感受”，而视频却把角色模式化，束缚了我们的想象空间。很多成人喜欢看原著小说，而不喜欢看改编后的电视剧，原因也正是如此。对于幼小的孩子，家长不应该过早限制他们想象力和创造力。

导致孩子容易烦躁，缺乏耐心

在现代高科技社会中，我们轻点鼠标就可以看到文字、图片、视频等各种信息，获得信息的高效和快捷，让我们越来越不愿意等待。而我们的孩子，也已经习惯了“轻点手指，坐拥天下”的生活方式。但我们知道，在现实生活中，并不是所有的事情都像电脑和手机那样，点点鼠标或动动手指就能办到，很多事情都是需要付出耐心和时间来等待的。

如果孩子过早接触电子产品，他们就会默认所有的事物都是“点一下，马上就有”。这样的认知会让他们变得很难适应现实生活中任何需要等待的事情，长期下去孩子就会变得非常急躁、缺乏耐心，这对于孩子的成长是非常不利的。

在信息社会，如何为孩子找到平衡点

之前美国儿科学会建议：2岁以内的孩子禁止使用电子产品，2岁以后直到学龄前，要有选择性地使用电子产品。而澳洲则明确禁止2岁以内的孩子使用电子产品。这样的规定具有一定的科学依据。

我不是极端主义者，带孩子总有特别累的时候，对2岁以内的孩子偶尔使用一下“电子保姆”也无可厚非。但我特别反对在不了解真相的情况下，被一些营销产品的宣传所误导，以为越早使用电子产品越能开发孩子的智力；或者明明是父母自己想省心，却拿着开发智力做“挡箭牌”。

2岁以前的孩子能不用电子产品就不用，那么2岁以后该怎么办呢？小D过了2岁之后，我逐渐放宽了原则，毕竟在信息时代，电子产品无孔不入，要做到禁止是不可能的。我的原则是，在小D5岁之前，每天使用电子产品的时间不超过1个小时，单次使用时间不超过20分钟，而且一定保证她接触的内容都是我事先把过关的。

事实上，小D现在每天并没有主动要求看视频，因为每天有很多好玩的事情等着她去做。她要在自己的小厨房里和娃娃一起做饭、吃饭，要玩积木和拼图，我们要一起读绘本、唱歌，每天还有1~2小时的户外时间，隔三岔五我们还要去图书馆、动物园或博物馆等。当孩子每天的生活都是丰富多彩的，那么电子产品只不过是日常生活的“调味料”，而非“主食”，在这种情况下，电子产品并不会对孩子产生什么不良的影响。这才是电子产品本该有的定位。

大J特别提醒

与其让孩子通过电视开阔眼界，不如带着孩子去逛博物馆或泡图书馆；与其让孩子通过电视了解动物，不如带着孩子去感受大自然真实的美好。而最关键的是，孩子需要的是父母温暖的陪伴，而不是冷冰冰的电子产品的陪伴！

07 美国儿科学会放宽看视频的年龄，不是大赦令

美国儿科学会最新建议简要回顾

长期以来，美国儿科学会都建议2岁以内的孩子不要看视频（包括动画片）。美国儿科学会于2016年更新了儿童观看电子屏幕的时间建议，要点如下：

- 18个月以下的孩子不要使用电子产品，其中和家人视频聊天除外；

- 18~24个月的孩子，如果想引进电子产品，建议对节目质量提前进行筛选和把控，最好家长能和孩子一起观看，以帮助他们了解所看的内容；

- 2~5岁的孩子，每天观看电子屏幕的时间不超过1小时（这一点较之前的建议反而更严格了，之前建议不超过2小时），并且保证每天有足够的“不插电”活动时间。

解读一：教育视频的确对孩子有益，但过早引进容易导致大脑“消化不良”

每次谈到孩子看视频的问题，经常会有人反驳：那些教育类的动画片或游戏可以开发孩子大脑。对于这样的反驳，我都会拿给宝宝添加辅食的例子来打比方。我们都知道，给宝宝吃的辅食都是非常有营养的，但是辅食不能早于6个月添加。当宝宝的身体还没有准备好，提前添加辅食会加重宝宝的负担，这时再有营养的食物都会变得“有害”。

宝宝的大脑发育和辅食添加的过程是一样的，都需要一个不断成熟的过程。2岁前孩子的大脑无法很好地把视频的内容和身边真实的世界建立联系。举例来说，视频教孩子“房子”这个词，也许孩子能重复说出“房子”，但到了现实生活中，孩子看到房子后并不知道那就是房子。无法在实际生活中运用的知识都是“死”知识，这样的知识很难达到“早

教”的目的。

需要注意的是，无论是早教机上的视频，还是电脑、手机、iPad上的视频，都不建议给18个月以下的孩子看。

现在各大热门教育理念（包括国内很火的蒙台梭利早教）都有一个共识，即对于2岁前的孩子来说，最好的学习方式就是调动孩子的“五感”，通过从“具体”到“抽象”的方式让孩子进行学习。比如学习认识苹果时，可以给孩子一个苹果，让他可以摸到、闻到和看到，让他全方位地感受到苹果，这样的学习才是最有效的。

解读二：不仅要了解看视频的危害，还要看机会成本

孩子的健康成长离不开富含营养的食物，孩子大脑的发育也需要“食物”，这些“食物”是什么呢？就是周围环境的刺激。

0~3岁是儿童大脑发展的黄金期，这个时期的大脑处于异常“饥饿”的状态。如果孩子过早观看视频，不仅无法消化和吸收这种“食物”，还错过了本该吸收更多营养“食物”的机会，也就是所谓的“机会成本”。

当父母给孩子读绘本时，不仅会说很多话，还会有高质量的交流，比如父母会问问题，会让孩子指出绘本里的物体名称，会肯定孩子的答案或表现。这些交流不仅仅是语言上的，还是情感上的，父母的关注和鼓励等互动会正向刺激孩子大脑的发育。而当孩子在看视频时，即使是在家长的陪同下观看，家长和孩子都会很“安静”。研究表明，即使家里把电视打开当成背景音乐，家长对孩子说的话也会从平均每小时940个字下降到平均每小时770个字。

如果仔细阅读美国儿科学会对于18~24个月孩子观看电子屏幕的建议，你会发现，它的措辞是“如果你想引进”，而不是说过了18个月必须引进。此外，该建议还特别强调：引进后需要“家长陪同看，以帮助孩子了解所看的内容”。这其实是对因看视频所损失的高质量交流和陪伴

的一种弥补。

孩子在2岁之前的大脑就像是一块“处女地”，父母需要先松土，让这块土地能够更好地吸收营养，而早期“松土”最简单也最有效的方法，就是父母跟孩子的交流。

解读三：科技时代，疏而不是堵，整个家庭需要制订计划

美国儿科学会更新建议之后，特地强调了一个概念——**Family Media Plan**（电子产品家庭计划）。我个人觉得，这才是此次更新建议的核心。很多父母都说，我知道不要过早给孩子看电视、看视频，但他喜欢看怎么办呢？对于这个问题，我想说，喜欢看电视和看视频的孩子背后，一定有喜欢看电视和看视频的父母。

美国儿科学会建议，每个家庭都花时间计算一下各个家庭成员每天花在视频上的时间，看其中有多少时间是在带孩子的同时进行的（即看电子产品对孩子的直接或间接影响时间有多长），要求成人以身作则，对自己的电子产品使用时间有所控制，把空出来的时间用于安排“不插电”的亲子活动。

美国儿科学会的这个建议，让家长把限制孩子看视频的关注重点转移到整个家庭上来，这是非常有意义的。

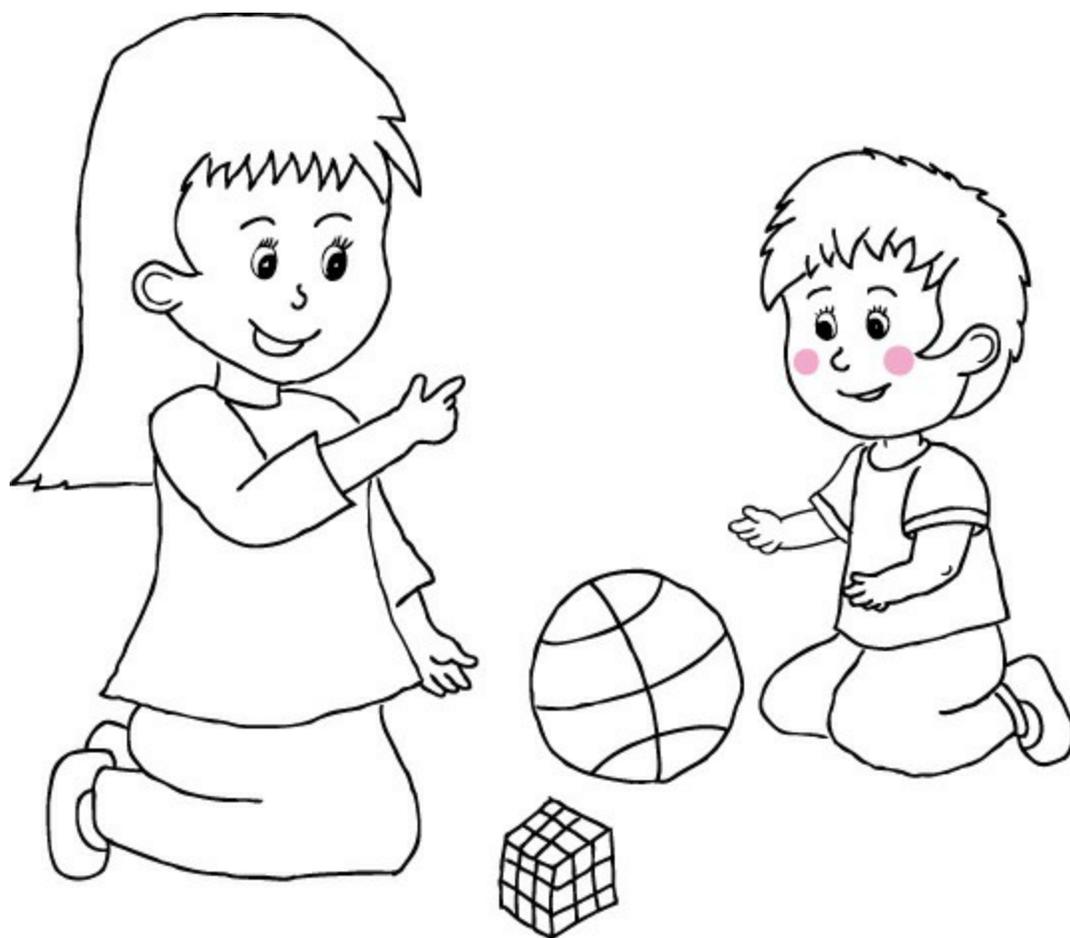
记得我有一次跟闺蜜聊天时，她说了一句话：“你干吗这么较真？带个孩子把自己搞这么累。”我一直觉得，无论是工作还是育儿，要做好任何一件事，都是需要付出的。我不是“完美主义者”，但也不会自欺欺人。我们当然可以选择付出得少一点儿，但这也意味着我们要接受结果会差一点儿。

我第一年带小D时，有过累到腰都直不起来的时候，仅有的几次，我给小D玩了手机，我在一旁沙发上躺了十几分钟。当然，这只是我的权宜之计。在这种时候，比起一个脾气暴躁的妈妈，电子产品的危害就可以忽略不计了。

大J特别提醒

电子产品不是洪水猛兽，1岁以内的孩子看一两次电视或视频，的确不会有什么危害，但如果早教机、电子产品和动画片变成他日常生活的主旋律，日积月累的影响早晚会显现出来。一步退，步步退，这才是最可怕的。

Part 7 亲子游戏篇——超级游戏力，培养孩子好品质



01 给玩具来场“断舍离”，轻松培养孩子的好品质

小D出生的头一年，我没少买玩具，但经过这一年小D的亲身实践和我自己的观察，我不得不承认，之前好多次“买买买”都是错误的。

我从来不怕犯错，毕竟人的成长都是需要交学费的，但我每次犯错后都会进行自我总结，尽量避免下次还在同一个地方摔倒。从带小D的第二年开始，我有意识地对玩具进行了一场“断舍离”。经过这段时间的实践，我真心发现玩具越少对孩子越有益，下面就总结一下，分享给大家。

玩具减少，孩子的专注力更好

小D在很长一段时间内对于玩具的专注力特别短，常常是摸一下这个，再啃一下那个，然后又去摆弄其他的玩具，每样只玩几秒钟，好像对所有的玩具都不怎么感兴趣。我甚至一度怀疑她有多动症，后来小D的儿科医生让我拍一段小D平时玩玩具的录像给她看。拍完录像我看回放时，自己就发现问题出在哪儿了。

镜头里看到的几乎全是玩具，我自己看的时候都觉得眼花缭乱，更别说这样小的孩子了，她自然会三心二意，什么都想看看，但什么都不能专注很久。通过录像，我还发现自己的一个问题，就是经常去打扰她。只要一看到小D对某个玩具表现出不感兴趣的样子，我就会立刻拿起身边另一个玩具对她说：“看，这个是地鼠钻洞！”正因为玩具随手可得，我从未真正给她时间去探索，或者帮助她一起发现玩具有趣的地方。如今小D的游戏垫上每天只放一两样玩具，她反倒越来越能专注地玩很久了。

玩具减少，孩子的想象力更好

孩子的玩具就像女人衣橱里的衣服，买得越多，反而越觉得自己没衣服穿。自从我对玩具进行“断舍离”之后，小D每天的玩具只剩下“基本款”，她反而更加珍惜这些玩具，每次都能玩出新花样。

我在小D9个月时买过一个套圈玩具，到现在她还很喜欢玩，但玩法已经不限于套圈了。有时，套圈是她和娃娃打扮时用的手环；有时，套圈是甜甜圈，她会上下翻面，“烤熟”后会边吹边说“烫烫烫，等凉了以后喂娃娃和小动物们”；有时，套圈又是她的望远镜，她会把它放在眼睛上看窗外的小鸟，然后特别开心地说：“看到了！”每每看到这些，我都不禁会想，如果我给她买了手环、甜甜圈仿真玩具、望远镜，也许她就不会有这么多脑洞大开的玩法了吧，这该是多么大的损失啊！

玩具减少，孩子的秩序感更强

我之前一直搞不明白一件事：小D每次去上早教课时，老师说“整理玩具了”，她都会特别配合地帮忙把玩具放进篮子里；但在家里，每天睡觉前我要求她整理玩具时，她却不配合，要么敷衍地扔几个玩具到篮子里，就和我说“好了”，要么就索性逃跑。

后来我和早教课的老师聊起这个问题，她问我，你家玩具是不是特别多？老师告诉我，低龄的孩子只能处理简单的任务，如果他觉得某个任务对他来说过于复杂，他就会本能地逃避这个任务。这就是为什么每次早教课上每玩好一个玩具老师就让孩子们整理好，然后再玩下一个玩具。

听了老师的话，我想想还真是这么回事，每次小D睡后，我把散落在游戏垫上的玩具分门别类地整理完尚且需要一些时间呢，何况让这么小的孩子去完成这样的任务？她肯定很容易受到挫折。

在我有意识地减少玩具后，小D帮忙整理玩具的热情真的就像在早教课上那样高涨。环境的整洁，可以帮助孩子建立秩序感；让孩子参与到整理玩具的过程中，也能进一步强化她的秩序感，有利于培养孩子成为一个做事有条不紊的人。

当然，少买玩具不等于没有玩具。我十分倡导孩子在玩耍中学习，而玩具是必不可少的。不过，我现在买玩具时已经不会盲从别人了，哪怕是“网络爆款”，哪怕是“专家推荐”，我每次看过后，仍然会特别理性

地根据自己的原则筛选一遍，不符合原则的我坚决不买。重质不重量、同类型的玩具不重复购买、不买超出月龄很多的玩具，这些是最基本的原则，大家都比较熟悉。下面说一些我在挑选玩具时的其他原则。

挑选玩具的原则

不买“声光电”玩具

这是我选择“聪明玩具”的一大标准。“声光电”玩具看上去十分酷炫，而且一开始也容易吸引孩子的注意力，但是使用下来你就会发现，当孩子掌握了那些声光电的机关后，马上就会失去兴趣，因为这类玩具是缺少“内涵”的。

此外，“声光电”玩具会大幅度降低孩子自言自语或者和他人对话的概率，不利于孩子的语言发展。因为它们的刺激太多、太强，一下子就让孩子被过度包围，从而导致他们只是被动接收信息，而不会去主动思考（和看电视的情况差不多）。

选择开放式或者有开放式潜质的玩具

所谓开放式玩具，是指并没有规定需要如何玩的玩具，比如橡皮泥、积木、球类等。而具有开放式潜质的玩具，是指那些尽管一开始就规定了玩法，但孩子还有机会进行再创造的玩具，比如上文提到的套圈玩具、角色扮演玩具等。这个创造或再创造的过程，其实也是父母和孩子进行亲子互动的良好契机。

选择娃娃玩具时，要平衡写实和抽象两方面

学龄前孩子的玩具不宜过于抽象，最好能写实一点儿，但也需要在这两个方面之间找到一个平衡点。比如，对于如何选择娃娃，没有五官的木头娃娃对于这个年龄段的孩子来说就过于抽象了，而像芭比娃娃这样高逼真的娃娃，我也不推荐。芭比娃娃太过于逼真，太注重细节，孩子看到娃娃就会知道她是谁、她要干吗、她的心情如何，这样就大大减少了孩子的想象空间。

我推荐的娃娃玩具是最“朴素”的娃娃，“朴素”的娃娃有足够的空间可以让孩子进行再创造，孩子可以赋予她（他）更多的生命力：她（他）是开心还是难过？是厨师、公主还是老师？表达能力强的孩子，还可以根据想象针对娃娃演绎出很多不同的故事版本。

曾经听过这样一句玩笑话：对于女人来说，没有什么事不是一个包可以解决的，如果有，那就是两个包。这是一个人们习惯用物质来填补精神空虚的时代，仔细想想，给孩子买玩具又何尝不是如此呢？很多父母通过不断地给孩子购买玩具、衣服等，来弥补他们自己内心的匮乏感，来补偿他们缺席孩子成长的愧疚，来掩盖他们不愿用心陪伴孩子的真相。

大J特别提醒

给玩具来场“断舍离”吧，让父母和孩子都能回归到亲子生活的原点——高质量的陪伴。孩子只需要一半数量的玩具，但需要父母两倍时间的陪伴，还孩子一个真正精神富足的童年吧！

02 让孩子拥有有序的人生，从学习收拾玩具开始

我们身边通常会有两类人：一类人做事有条不紊，每次都能不紧不慢地完成任务；而另一类人，一遇到任务多、事情烦琐时就容易着急，结果越急越乱，最后把事情搞得一团糟。“有条不紊”和“一团糟”，其实说的就是秩序感。

外界环境的秩序会促进我们内在环境的秩序感，想要强化内在的秩序感，就需要从小让孩子参与建立秩序感。

小孩子非常擅长破坏秩序感，有孩子的家庭总是惊人的相似：玩具到处都是，家里乱糟糟的。让孩子参与收拾玩具，他做的不仅是整理工作，也是在体验如何从“一团糟”的玩具中整理出头绪来。“有条不紊”的品质并不是天生的，只不过是因为他很早就学会了如何对“一团糟”进行整理，而收拾玩具就是最初的秩序启蒙课。

步骤拆解——我到底要让你做什么

最开始让小D收拾玩具时，我会对小D说：“来，咱们收拾玩具吧。”小D几乎每次都溜走，或者拿起玩具继续玩。后来小D的认知老师提醒了我，“收拾玩具”这4个字对小孩子来说太抽象了，这样的要求对他们来说是模糊的，所以他们很容易就会忽略我们的要求。

家长要求孩子收拾时，要尽量给予明确的指令：“把这辆卡车放进这个篮子里，把娃娃拿过来。”等孩子做完一步后，再提示下一个指令，一次只说一个指令，这个过程就可以让孩子学会秩序的概念。

有准备的环境——玩具到底应该放在哪儿

你有没有发现，你抱怨孩子把玩具弄得乱七八糟的时候，通常你自己并没有做得多好。很多父母在收拾玩具时，也只不过是把看得见的“乱糟糟”变成看不见的“乱糟糟”，将玩具胡乱塞在各种盒子里而已。这会让孩子感到非常疑惑，为什么昨天卡车是放在紫色盒子里的，今天

却又放进了蓝色的桶里呢？

为了让孩子（也是让我们）学会整理，父母首先需要建立起秩序感，把孩子的玩具进行归类，比如积木类、汽车模型类、角色扮演类、拼图类等。准备一些收纳箱，在每个收纳箱外面贴上标签，这样每一类玩具都有了自己固定的“家”。孩子在整理时，就会很清楚地知道什么玩具该放哪里。

对于还不识字的孩子，可以在标签上画上图案，以便孩子自己进行归类。要知道，归类是一种很好的数学启蒙教育。不要小看整理玩具的过程，它在无形中能够开发孩子的认知。

充分的授权——我信任你可以做好

“孩子很容易重复那些被鼓励的行为”，这是育儿过程中很重要的一个理念。当孩子愿意整理玩具时，不管是否按大人的标准做好，我们都要及时肯定。

首先需要注意的是，在鼓励和肯定孩子时，不要泛泛地说“宝宝好棒”，而是要具体、明确地夸赞，要侧重夸奖孩子的努力，比如“宝宝把积木全部放进了这个大篮子，宝宝可以帮助妈妈整理玩具，真是长大了”。

其次，当孩子和父母一起整理玩具时，父母不要急着去帮他收拾残局。记得小D刚开始和我一起整理时，总有一些积木被遗漏在外面，还有的玩具放错了地方，这时我通常会急着帮她纠正。每每这时，小D就会停下来。我后来才意识到自己的行为打击了她的积极性，让她开始怀疑自己做不到。正确的做法是，不管孩子收拾得怎样，家长都要充分给予授权，不要当着他的面再收拾一次。适当容忍一开始孩子收拾得不那么好，保护好他的积极性，带着孩子每天一起练习。这个过程能够帮助孩子建立起信心，让他觉得“我做到了，我一直在进步”。

玩具收纳的小技巧

我本身并不是很喜欢整理，因此刚开始时，我在网上借鉴了不少整理玩具的小技巧。网上这方面的资料很多，但有不少看着效果图觉得特别美好，自己实践下来却发现，真的过日子是不会整理成那样的。下面分享一些我实践下来觉得比较实用的小技巧，供大家参考。

大收纳箱

宜家有很多收纳箱，尺寸和规格特别全，有布的、塑料的、有盖的、没盖的，每个家庭可以各取所需。这类箱子很适合给各种玩具进行归类。不管你使用怎样的收纳箱，都要记得给每个箱子外面贴上一个标签，最好图文并茂，这样孩子就能清楚地知道每个玩具应该放在哪里了。

收纳袋

如果你家里有很多拼图，会是一件挺让人头疼的事情，因为它们很容易遗失，全部放在一起的话，要玩的时候又需要现找，非常麻烦。小型的收纳袋就非常适合拼图的收纳，一套拼图放进一个袋子里。这种袋子通常可以悬挂起来，也可以折叠后放好。它有一个便宜的替代品，就是装食物用的密封袋。

“乐扣乐扣”

关于画笔、手工工具等小型玩具的收纳，我推荐使用类似“乐扣乐扣”这样的盒子（买类似的就可以，乐扣乐扣比较贵），它底部比较浅，方便孩子取用。而且这类盒子有盖子，可以锁住，即使被打翻，里面的东西也不会掉出来。

书架

我在好多次的亲子阅读分享中都强调过，在家要给孩子布置一个阅读角，这一点特别重要。让书籍变得触手可及，变成孩子生活的一部分，非常有助于培养孩子的阅读习惯。在挑选书架时，要遵循一个原则，即至少要让1岁以上的孩子自己够得着。

篮子

孩子几乎每天都要洗澡，每次洗澡都需要用到洗澡玩具。这种玩具有得比较频繁，因此不能每天都收起来，这时，篮子就派上用场，使用起来非常方便。

大J特别提醒

千里之行，始于足下，我们在养育孩子的过程中，要时刻提醒自己：我们现在所做的一切，都是为了把孩子培养成为一个合格的成年人。每个合格的成年人，都应该拥有一个有序的人生，让孩子从自己收拾玩具开始，学会建立内在的秩序感吧。

03 陪孩子玩耍，也要事先做好规划

现在越来越多的父母意识到陪孩子玩耍的重要性，但有不少妈妈给我留言，说不知道每天和孩子玩什么，通常玩来玩去就那么几个游戏，太枯燥了。

如何陪孩子玩耍其实是很有学问的。我们会觉得一些早教中心或幼儿园特别好，很大的原因就是它们提供的课程设计非常合理和丰富。这种课程设计听上去特别专业，但只要用心，所有的父母都可以在家自己完成这样的课程。今天就和大家分享一下我每天是如何给小D安排玩耍的。

学龄前孩子早期启蒙的关键

如今“早期启蒙”这个概念深入人心，越来越多的家长会有意识地对孩子进行早期启蒙。但我发现，很多人对孩子的早期启蒙缺少规划，只是一味地跟风，有专家说绘本好，每天就只给孩子读绘本；孩子喜欢乐高积木，就恨不得把整个乐高店搬回家；听说运动有好处，就每天带着孩子在户外活动。事实上，早期启蒙需要围绕全脑进行启蒙，大脑的各个区域都要训练，这个阶段进行早期启蒙最重要的关键词是“多元化”。

多元化的玩耍方法有哪些

毫无疑问，对于孩子的玩耍，家长要学会事先规划，其中第一步就要先了解孩子的玩法有哪些。关于玩耍的方法，不同的幼教理论派系可能会有不同的划分方式，我今天分享的是自己经过实践觉得很不错的一种划分方式，供大家参考。

运动游戏（Active Play）

所谓运动游戏，顾名思义，就是走、爬、跑、跳等方式的游戏，就是让孩子撒开欢疯玩。这类玩耍最方便进行的场所就是公园、游乐场等。需要注意的是，一定保证孩子主动在运动，推着或抱着孩子逛公园

的情况不在这种游戏之列。

如果冬天天气冷或空气污染严重不能出门，可以在家玩枕头大战、障碍爬、钻隧道等室内游戏。

操作性游戏（**Manipulative Play**）

这类游戏需要孩子专注于一个目标去解决问题，比如对于1岁以内的孩子，可以引导他把套圈拿出来、套上去；对于1岁以后的孩子，可以引导他玩拼图、搭积木；对于3岁以后的孩子，可以引导他独自组装一个玩具等。

这类游戏对于大部分孩子来说都是比较困难的，很多孩子玩几下没有成功就放弃了，有的孩子甚至还会因为沮丧而大发脾气。但正因为难，也说明这类游戏是孩子需要专门进行锻炼的，这类游戏对于锻炼孩子的专注力、情绪控制和自控力等都是很有好处的。

角色扮演游戏（**Pretend Play**）

我们俗称这种游戏为“过家家”，但不局限于只扮演爸爸、妈妈和娃娃，也可以扮演以厨师、医生、消防员为主的游戏场景等。其实根据孩子的想象力，任何一个道具都可以拿来进行这样的游戏，比如一个闲置的快递盒子可以当作孩子的城堡，他在里面装修城堡，并邀请伙伴们来城堡做客等。

角色扮演游戏对于孩子的想象力、语言启蒙、认知发展等都有很大的帮助，如果运用得当，还能帮助孩子调节情绪，比如运用假扮医生的游戏帮助孩子克服打针的恐惧等。

创造力游戏（**Creative Play**）

培养孩子动手能力的那些早期艺术启蒙游戏，都属于这一类，比如玩橡皮泥、画画，年龄大一点儿的孩子可以做手工等。

但需要提醒大家的是，同样是玩橡皮泥、画画、做手工等，有一些

游戏并不属于这类游戏的范畴，比如要求孩子按照示范捏出一模一样的动物造型，要求孩子按照一模一样的图画画等，这些游戏方法都是在扼杀孩子的创造力，只会适得其反。这个阶段的孩子就应该天马行空，而不该用大人的标准去禁锢他们的思维。

学习类游戏（**Learning Play**）

尽管所有的游戏都是孩子学习认识世界和认识自己的方式，但有一类游戏偏重学习的功效。对于学龄前的孩子而言，读绘本就属于学习类游戏；等孩子再大一些，益智类的桌游、数学启蒙游戏等也属于这一类。对于学龄前的孩子来说，我们的目的并不是通过学习类的游戏让孩子必须学会什么，关键是让孩子养成良好的学习习惯。

比如，小D读绘本读到一半就不读了，我允许她中途放弃。因为对于她这个年纪的孩子而言，专注力不可能持续到半小时以上，而让她保持对于“学习”的热情则更为关键。

我是如何给小D安排玩耍的

我基本上每两周会进行一次规划，每次都会先回顾一下小D上两周的表现，总结她哪些方面发展得比较好，哪些方面还有待进步。比如，我发现最近小D对于解决问题类的游戏玩得不是很好，常常容易半途而废，那么我接下来陪玩的重点就是这类游戏。

| | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |
|-------|--------------------|--------|-----|--------|-----|----|---------|
| 运动游戏 | 每天至少累计活动1小时，最好是2小时 | | | | | | |
| 操作性游戏 | | 完成9块拼图 | | | 搭积木 | | 颜色、大小配对 |
| 假装游戏 | 小厨房做饭、摆放餐具、喂娃娃吃饭 | | | 医生角色扮演 | | | |
| 创造力游戏 | | | 动力沙 | | | 画画 | |
| 学习游戏 | 绘本和唱歌 | | | | | | |

从上面这张表可以看到，我会保证小D每天都有运动和读绘本的时间，我每天也会给自己定一个陪玩的小目标，剩余的时间就是小D可以自主游戏的时间。

这样的规划一点儿也不难，但千万不要小看这种规划。父母对孩子的关注就像阳光，阳光照到哪里，孩子的哪块土壤就会发芽。孩子的学习能力是非常强的，每天进步一点点，两周以后他们就会给你带来惊喜。

经过这几个月来的练习，小D玩操作性游戏的技能明显有了进步。而且自从我开始规划小D的游戏之后，我家再也不是“灾难现场”了。以前家里游戏垫上的玩具多到无处下脚，现在我每两周就会从每一类玩具中选择1~3个玩具，其他的都收起来，两周到一个月进行一次轮换。

现在每次“剁手”买玩具之前，我都会根据这个表想一下：小D缺少什么？哪些方面是她比较弱的？我可以买些这方面的玩具来提高她玩耍的兴趣。

大J特别提醒

以前工作时，对于任何一个初入职场的新人，我都会特别看重一点，即看他是否具有很强的计划性。对我来说，计划性是一项很重要的能力。英文有句话：**Fail to plan, plan to fail**（不做计划的人，注定要失败），就说明了计划的重要性。

大道至简，育儿也是如此，家长不要急着往前赶，不要总拿自己的孩子跟标准比，跟别人家的孩子比，而是应该先停下来做个规划，保证自己一直处于正确的跑道上。

04 如何陪孩子玩好角色扮演游戏

自我扮演——12~18个月

这个阶段是“角色扮演”能力的萌芽期，很多宝宝从1岁后开始会假装做一些动作，比如假装自己在喝水、吃饭、睡觉等。在这个阶段，孩子运用的道具通常都是比较真实的。

要点1：花时间观察孩子的兴趣

很多不会玩角色扮演游戏的孩子，其实并不是真的不会玩，而是因为曾经被剥夺了这样玩耍的机会。记得小D那时最感兴趣的“玩具”就是她吃饭用的勺子，即使不是在吃饭的时间，一旦她看到勺子，不管勺子离她有多远，她都想拿到它。我一度以为这是她“顽皮”的表现，不允许她去拿。有一次，小D的认知老师在场，就制止了我，让我等等，看她拿到后到底要干吗。结果发现，她拿到勺子后竟然心满意足地坐着开始假装吃饭。我这才知道，原来她想拿到勺子是为了玩假装的游戏。

要点2：引导孩子喜欢上角色扮演游戏0

如果孩子还不知道怎么玩这类游戏，你可以慢慢引导孩子。比如，拿起一个玩具杯子，假装在喝水，边喝边说：“嗯，这水真好喝。”然后，把杯子递给孩子，看看他是否会模仿。可能一开始他并不会模仿，但没关系，你可以在跟孩子的互动中有意识地多引进这样的游戏。但要注意，扮演的动作一定要简单，并且和孩子的日常生活相关，让孩子慢慢形成“扮演”的概念。

简单扮演——18~24个月

这个阶段，孩子会利用玩具进行一些简单的角色扮演了。比如，孩子会假装用一个勺子喂娃娃，或者拿着一辆卡车在“开车”。他们也开始模仿成人的一些简单动作，比如拿着玩具电话假装打电话等。

要点：准备合适的角色扮演玩具

在这个阶段，为孩子准备的道具很关键。这个时期的道具需要是真实的、和孩子的生活相关的，并且是孩子感兴趣的。比如，小D是个“小吃货”，我就给她买喝下午茶的玩具、水果切切乐等；小D每次出门时喜欢看车，我就给她买了各种玩具小汽车；小D还特别喜欢小动物，我也给她买了动物积木。

需要注意的是，同一个类别的玩具不要买很多，充分利用以前买的玩具就可以了。另外，每次给孩子的玩具不要过多，这个阶段的孩子才刚刚学会如何进行真正意义上的“角色扮演”，就像学习任何新技能一样，他们喜欢通过重复来巩固自己的能力。因此，家长要允许孩子花时间不断地玩同一套玩具，而不要急着引进新玩具。

熟悉场景的角色扮演——24~30个月

2岁以后，大部分孩子角色扮演时会把多个动作合并在一起，也就是说开始有故事情节了。比如在每晚睡觉前，我会把娃娃和绘本一起放在小D的小床上，她就会履行“妈妈”的义务，模仿我对娃娃进行一系列的睡前程序。

要点：给玩具加点儿新意

之前两个阶段的玩具都非常写实，到了这个阶段，家长可以引导孩子靠想象来进行角色扮演了。比如，可以把小皮球当作苹果喂娃娃，把套圈玩具的圈当成手镯戴在手上。这些都说明孩子的玩耍能力进一步提高了，因此大人在准备玩具时，要有意识地选择一些非写实但又跟实物有些相似的玩具，比如形状、颜色与实物相似的玩具。

在进行这类角色扮演游戏时，可以给情景加点儿新意。我会模仿小D的动作来加入她的游戏，同时帮助她扩展扮演的内容。比如她在推卡车，我模仿一会儿以后，会放几块积木到卡车里，然后倒出来，观察小D有什么反应。如果她能够按照我的方法玩，说明她已经明白了游戏规则，我成功地帮助她扩展了之前的游戏情景。

不熟悉场景的角色扮演——30~36个月

从这个阶段开始，孩子开始扮演一些不那么熟悉的情景，比如扮演餐厅的服务生，家庭成员都在就餐，他会来问大家吃什么。这个阶段的很多角色扮演不再那么依赖道具了，孩子可以把一块积木想象成卡车，并用语言描述他正在开卡车，卡车在路上撞到了另外一辆汽车等。他们甚至还可以不用任何玩具进行扮演，比如只是用手模仿喝水的动作，然后告诉我们：这是牛奶，牛奶真好喝！

要点：引进全新的情景

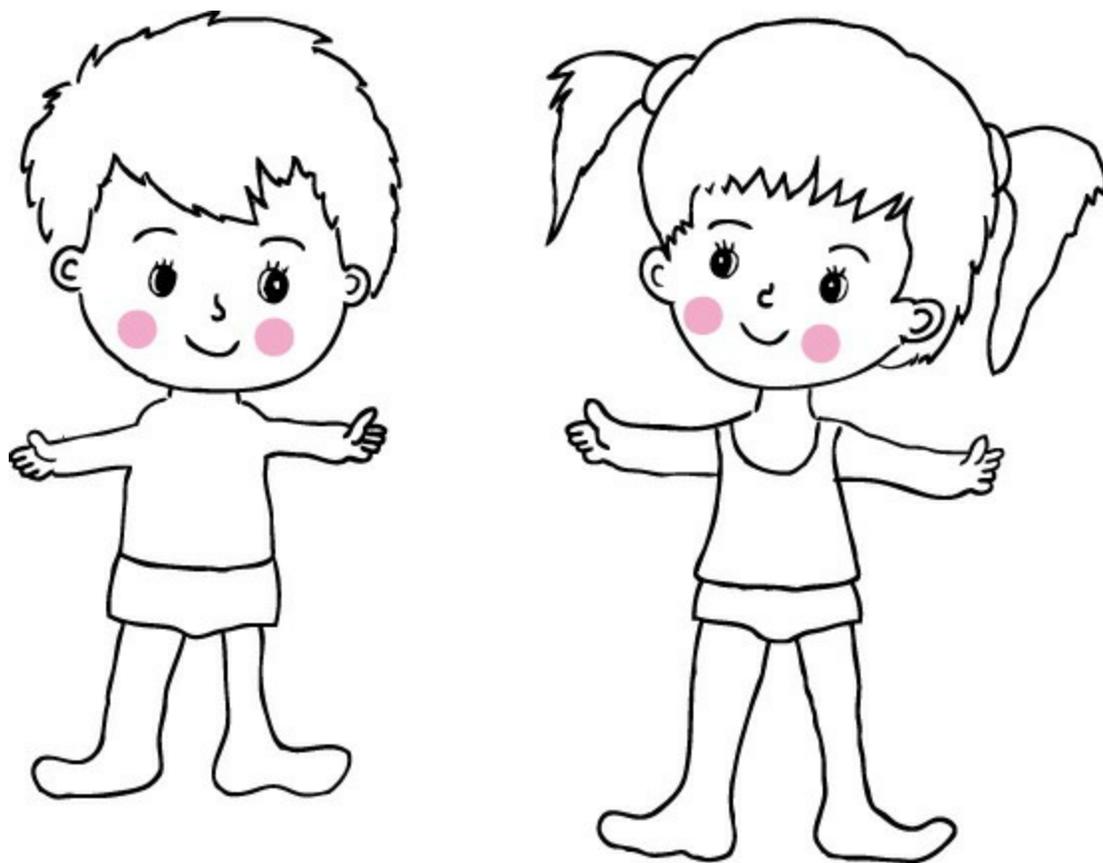
到了这个阶段，有不少孩子玩角色扮演游戏时只停留在熟悉的情景中，这时就需要家长进行适当的引导。这也是我和小D的认知老师正在做的事情，即以小D的兴趣为导向，尝试把她不同的兴趣点结合起来进行游戏。比如，小D喜欢和娃娃玩，吃饭、穿衣、洗澡等生活中熟悉的场景她都会做，我们就结合她喜欢的绘本Old MacDonald Had a Farm（《老麦克唐纳德有个农场》），让小D带领娃娃一起去逛动物园，和每个动物交朋友。

另外，可以多带孩子见识外面的世界，带孩子去公园、逛博物馆、去别人家玩耍等，这些新的生活体验都可以成为接下来角色扮演的素材。通过这样的游戏能够锻炼孩子最基本的“举一反三”的能力和长期记忆的能力。

大J特别提醒

第一次尝试和小D玩角色扮演时，我开玩笑地跟老师说：“现在当妈妈真不容易，既要做得了辅食，读得了绘本，还要演得了‘话剧’。”老师回答我说：“这不正是养育孩子的魅力吗？因为这个小生命，你的生命也变得丰富了。”没错，就让我们一起来享受这段历程吧！

Part 8 性教育启蒙篇——帮助孩子建立最初的隐私和界限感



01 进行性教育启蒙，关键在于建立隐私和界限感

我小时候的性教育启蒙是缺失的，在当了妈妈后，我不希望小D也缺失这一部分教育。但在一开始，我觉得学龄前的性教育无外乎“身体是自己的，不能让其他人碰”，能够明白“我是从哪里来的”这样的问题而已，直到我系统地看完美国教育局关于全美性教育的要求和教学大纲时，不得不说，我被深深地震撼了。这时我才意识到，孩子的性教育不该停留在那些浅层的招数上，而应该从改变家长本身的思维开始。

从宝宝出生开始就要进行性教育

很多家长都会问，什么时候开始进行性教育比较合适？事实上，这是家长第一个需要转变的观念，性教育和语言、认知启蒙一样，是从孩子出生后就需开始的家庭教育的一部分。它是一个持续的过程，而不是某个阶段的功课。

很多家长也许会问，学龄前的孩子真的有必要进行性教育吗？十分有必要。姑且不说现在幼童遭受性侵的比率有多高，防患于未然有多重要，最关键的原因在于，性教育是一个循序渐进的过程，是家长和孩子互相信任、愿意彼此分享这个话题的基础。

我们很难想象，从小对孩子说“不许问这个”的父母，等孩子到了青春期会突然说：“来，我们谈论一下性的问题。”何况这时即使你想说，孩子也未必愿意听你说，因为长久以来你对这个话题的禁止，已经让孩子关闭了和你进行沟通的渠道。

性教育是家庭教育不可分割的一部分，从孩子出生就应该开始，直到孩子成为完全独立的成人为止。它传递给孩子的信念是，不管有任何问题，父母永远是最可靠的求助对象。

身体的私密部位和鼻子、眼睛一样，都是身体的一部分

当我们开始帮助孩子认识自己的身体时，也需要帮助他们认识自己

的私密部位，这个过程就是最初的性教育。对我来说，最难的就是直接地告诉小D：“这是你的鼻子，这是你的手，这是你的阴部。”要知道，美国的性教育不建议给身体的私密处一些特殊的称呼。

我和小D的认知老师聊过这个话题，我说有些私密部位的词汇我很难说出口，有时更习惯用一些类似“小鸡鸡”这样的昵称来表示。认知老师却说：“为什么我们可以叫出身体大部分器官的名称，唯独对于性器官却支支吾吾呢？这些名词都是科学名称，它和鼻子、眼睛是一样的。”

仔细想想老师的话，还是很有道理的。孩子是从大人的语言中了解我们对于性的态度，从而形成自己对于性的态度。如果家长表现得支支吾吾、难以启齿，孩子就会认为性是不好的、让人不自在的。记得小时候，妈妈每次和我说到私密处，都是眼神闪烁，并支支吾吾地说：“是那个，下面的那个。”我想这就是我现在也对这个话题羞于启齿的原因。事实上，这些隐私部位的称呼只是科学名词，并不是脏话，家长不要因为自己的态度而让孩子觉得身体的某些部位是羞耻的、肮脏的。

隐私和界限是孩子性教育启蒙的根基

在美国的性教育启蒙大纲里，除了上面提到的树立对身体的正确认知外，“隐私”和“界限”这两个词是反复被提及的。这一点对我触动很大。传统的性教育要么没有，要么就是流于表面，只教给孩子一些应对问题的招数，却从未真正想过如何帮助孩子建立起对性的健康认知。如果孩子从小就有对于隐私和界限的认知，性教育就具有了牢固的地基，以后即使遇到各种各样的这方面的问题，也能够妥善处理。

隐私

这里的隐私包含两个层面的意思，即保护自己的隐私和尊重他人的隐私。

告诉孩子身体是个人的，不可以随便给其他人看，这是第一步，是

比较容易进行操作的。家长可以通过绘本阅读或洗澡时的谈话，让孩子明白哪些关键部位是自己的隐私。

当灌输给孩子这样的概念后，随着孩子慢慢长大，他们就会形成“保护隐私”的意识。比如，小D现在大便时会觉得有点儿不好意思，想在一个没有人的角落里进行。这时，我就会说：“哦，小D想要一点儿自己的空间。”这样就会让小D知道，她是值得拥有隐私的。

需要提醒的是，当孩子有保护隐私的意识时，大人不要去逗引孩子，比如说：“哎哟，这么小都知道不好意思。”“怎么了，我不可以看啊？我就要看。”这会让孩子对于刚刚形成的“隐私”概念感到疑惑。

当孩子感受到大人尊重他的隐私后，就可以引导孩子学会“尊重他人的隐私”。比如，我在上厕所时会关上厕所门，并告诉小D：“妈妈上厕所也要有自己的空间，如果小D看到门是关着的，需要敲门询问是否可以进来。”

界限

和隐私一样重要的，是帮助孩子建立自己的界限。父母要告诉孩子，你的身体是属于你自己的，你有权利决定谁可以碰你的身体，包括自己的父母。

我在和小D说的时候，会特别强调：“即使是爸爸妈妈，也需要得到你的允许才能碰你。”每次说完，我就会举个例子：“比如，昨天你在电梯里遇到了邻居，她觉得你好可爱，想抱抱你，但你不肯，把头扭过去了。因为你知道，自己才是身体的主人。下次你可以不用扭头，而是直接说‘No, thanks’。”需要提醒大家的是，不要为了面子而害怕孩子拒绝亲戚朋友，否则会破坏孩子界限感的建立。

对于“出生”的话题，要化被动为主动

当孩子会说话后，几乎每个孩子都会问：“我从哪里来？”面对这个问题，家长一定要“化被动为主动”。

小D过了2岁后，我们每次去动物园和植物园，我都会提到“繁殖”这个概念。我会告诉她：“你看，那是棕熊宝宝，棕熊妈妈会有自己的宝宝。你看，这是蒲公英的种子，我们吹一下，种子就会落地发芽，长出新的蒲公英，就是蒲公英的宝宝。”通过这样日常的交流来和孩子谈论“出生”的话题，让她明白，任何生物都会繁殖新生命，出生不仅仅是人类专属的。

等到孩子真的问“我从哪里来”这个问题时，其实她的小脑瓜里对于“出生”已经有了初步的概念。这时，家长做出一些类比会更容易帮助他们理解，比如：“你还记得吗？蒲公英需要种子才会有它的宝宝。小D也是这样的，爸爸提供一颗种子，放在妈妈的子宫里，子宫离肚子很近，然后种子就‘发芽’，长出了小D。小D是从妈妈肚子里出来的。”

需要提醒的是，不必一次给孩子讲出全部的答案。记得小D最开始问这个问题时，我回答了很简单的一句话：“小D是从妈妈肚子里出来的。”听到这句，她就满足了。随着孩子慢慢长大，家长可以讲得多一些、深入一些。还是回到文章一开始的观点，性教育是个过程，不需要每次都是正襟危坐的长篇大论，而是需要把这些教育贯穿在日常的亲子互动中。

大J特别提醒

所有教育的改变都应该从父母开始，性教育启蒙更是如此。正因为从小没有接受过正确的性教育启蒙，所以这一块教育内容是最需要改变的一部分。其实方法很容易学，但态度和思维的转变却是很难的，而这才是关键所在。如果家长不改变骨子里那些根深蒂固的观念，对于孩子的性教育只能是蜻蜓点水，并不能对孩子对待性的态度甚至未来的婚恋观产生深刻的影响。

02 妈妈，为什么你有乳房，我没有

我换衣服时，小D会一直跟着，之前她最感兴趣的是我衣柜里的围巾和袜子。2岁以后，我发现她会盯着我看，有一次她盯着我看了好久，还撩起衣服看看自己，突然一脸疑惑地大叫一声：“没有！”这时，我意识到她观察到了她与我的“不同”。

帮助孩子认识自己的身体和了解别人的身体，这是性教育启蒙最基础的一部分。遗憾的是，即便是这样基础的部分，我小时候也是缺失的。因此，我会有意识地去学习和向别人请教，不仅希望小D不再缺失这部分的教育，更加希望她当妈妈后可以“自然而然”地跟她的孩子谈论身体。

身体启蒙的大原则

在对孩子进行性教育启蒙时，最关键的一点是大人需要摘下成人的“有色眼镜”。两三岁的孩子问的任何问题都只是出于好奇和求知欲，这和成人眼里的认知是不同的。对这个阶段的性教育启蒙，大人只需要用讲述事实的方式解答孩子的疑问即可，不要给孩子讲解过多的知识，否则反而会提前引起他们对于“性”的好奇。

最后也是最关键的一点，是要打好必备知识（下面会提到）的基础。比如，很多父母对孩子连最基本的性别启蒙都没有进行过，突然有一天却不允许女儿看爸爸小便了。这样“不明不白”的性教育是最大的忌讳，会让孩子感到很茫然，同时进一步增强了他在这方面的的好奇心。

必备知识——认识身体，区分性别

大部分家长都是从孩子1岁左右开始教孩子认识自己，通常2岁左右的孩子可以正确地认识身体的各个部位。这不仅是认知发展的要求，也是性教育很关键的一部分。需要注意的是，父母在教孩子认识身体时，也要有意识地对私密部位进行启蒙。

我在之前提到过，并不建议给私密部位一些昵称，因为这些都是科学名词，并不是脏话。事实上，问题的关键不在于我们最终使用了什么名词，而是我们谈论这类问题时的态度。不要因为我们的不好意思，导致孩子对于自己的某个部位有羞耻感。要知道，很多被性侵的孩子事发后不敢告诉父母，很大的一个原因是他们觉得自己不好，因为长久以来父母对于私密部位的态度让他们觉得“自己那个地方是脏的”。这是我们绝对要避免的。

很多孩子进入2岁后，慢慢开始意识到性别的差异。这时，我们应该告诉孩子，男生和女生不一样，比如女生有阴部，男生有阴茎。但是男生和女生还有很多一样的地方，比如他们都有手、眼睛、鼻子等。做这一步的前提是，孩子对于自己的身体已经有了足够的了解，同时你和孩子之间也形成了固定的关于私密部位的称呼。

以上两个必备知识很关键，是接下来解决很多问题的基础。如果你家孩子已经出现了下面的问题，但必备知识却还没启蒙的话，建议先补上这一课。

摸自己是允许的，但只能在家里做这件事

孩子从出生开始就喜欢吃自己的手和脚，这是他们了解身体的一种方式。随着孩子慢慢长大，他们开始发现自己除了手脚，还有头、膝盖、肚子等，当然也会发现自己还有私密处。一般孩子到了两三岁，就会摸自己的私密处。小D是在2岁后，我给她换纸尿裤时，她会碰自己的阴部。公众号后台也有不少妈妈给我留言，说儿子特别喜欢玩自己的生殖器。

很多妈妈，尤其是家里的长辈看到这种情况都会大惊失色，并严厉制止。其实换个角度来看，孩子的这种行为和他们吃手、吃脚、摸头发的性质是一样的，隐私部位也是他们身体的一部分，他们通过这样的抚摸来探索和了解是很正常的。大人之所以惊慌，是因为我们习惯戴着有色眼镜来看待这些部位。

因此，对于孩子这样的行为，父母要淡化处理，不要制止，更不要打骂，而是随他去。大人越是淡化处理，孩子就越容易度过这个阶段。要知道，我们每一次的“制止”，其实就是在强化孩子的行为。

如果孩子的这种行为很频繁，而且在公共场所也会出现，大人就需要给这样的行为设立界限，告诉孩子：这种行为就像我们大小便一样，只能在家里进行，不能在人多的地方进行。

孩子对父母的身体感兴趣，怎么办

回到开头的故事，小D发现我有乳房而她没有时，说明她开始对父母的身体感兴趣了，这时其实是一个非常好的性教育启蒙机会。当时，我是这么和她说的：“这是妈妈的乳房，等你长大后你也会有，和妈妈一样。”

这里最关键的一点，是要让孩子感到安心，孩子是从父母身上得到自我认知的，当她发现自己和父母不一样时，不仅会感到疑惑，还会因此而焦虑。所以，在这种情况下，大人不要大惊小怪地打击孩子，而是平静地把真相告诉孩子。如果你还没有引进“乳房”这个词，也可以顺便命名一下，以帮助孩子认识这个身体部位。

如果女儿问自己为什么跟爸爸不一样，该怎么办呢？其实道理是一样的，就是强化“男生”和“女生”的不同。我通常会这么回答：“因为爸爸是男生，男生有阴茎，女生有阴部。男生和女生会有一些不同，但是我们有很多是相同的，比如小D有手和脚，爸爸也有手和脚。”这样简单的回答其实就可以满足这个年龄阶段孩子的好奇心了。

孩子喜欢碰父母的私密部位，怎么办

针对这种情况，父母需要跟孩子强化“界限”和“隐私”的概念。关于这两个概念，前面的文章介绍过。下面分享一下我是如何解决的，希望大家一些启发：

“妈妈告诉过你，小D的身体是自己的，如果小D不同意，别人坚决

不能碰，特别是游泳衣盖住的地方。”——复习关于自己的界限的含义。

“妈妈（爸爸）的这些部位也是我自己的，不经过我的允许，小D也不可以碰。”——推己及人，引申到要尊重别人的界限。

如果你的孩子已经接受了隐私和界限的概念，我建议多做一步，就是在洗澡时教孩子自己清洗私密部位，然后告诉她：“这是你的私密部位，没有你的允许，妈妈不能碰。所以从今天开始，你要学会自己清洗。”

从几岁开始，父亲不应该给女儿洗澡（母亲不应该给儿子洗澡）

老公现在周末在家时，还是会给小D洗澡，我对于这个问题很关心，因此咨询了很多儿科医生和幼儿园早教班的老师。他们告诉我，这要根据每个家庭的文化而定，并没有强行一刀切的时间点。需要强调的是，要学会读懂自己和孩子的信号。比如，孩子自己不愿意让爸爸洗澡，或者爸爸开始感觉别扭，这些信号就是在告诉我们，这样做不太合适了。

需要注意的是，爸爸不再给女儿洗澡或妈妈不再给儿子洗澡时，也要把理由很自然地告诉孩子。这其实也是性教育中很关键的一点。家长自己一定不要扭扭捏捏，如果哪一天爸爸决定不给女儿洗澡了，可以直接告诉女儿：“你现在长大了，你要自己洗澡了。”“你现在长大了，女生只能和女生一起洗澡。”

对于从小缺失性教育的我来说，一开始和小D谈这些时，我是有点儿不自在的，而且觉得还挺难。但经过这段时间的摸索后，我发现，性教育其实和其他任何方面的教育在本质上是相同的：尊重孩子，尊重孩子的任何一个问题，既不敷衍，也不打压。

大J特别提醒

这个年龄段的孩子，探索欲和好奇心最旺盛，当父母认真对待他成

长道路上的每个小问题时，他就会感到安心，就会对父母形成信任感，在今后遇到其他问题时也会第一时间来寻求父母的帮助。

对孩子进行性教育的关键，不是“严防死守”，而是孩子可以主动找父母讨论这个话题。父母不要因为自己的“无知”或者“不好意思”，而让别人替代你的“教育”角色。

03 教孩子敢于捍卫“身体主权”，远离霸凌事件

小D刚过1岁时，我在公园曾看到过这样一个场景：一个大概5岁的男孩，想去拿比他矮一头的小女孩手里的车，小女孩没给，男孩就用手抓住小女孩的胳膊，试图借助体力优势来强取。我刚准备介入，只见那个小女孩看着男孩大声说：“This is my body, keep your hands off！（这是我的身体，把你的手拿开！）”那个男孩估计没想到女孩会有这样的反应，愣了一下，说：“I just want to play this.（我只是想玩这个。）”这时，双方的父母都过来，男孩就离开了。

目睹了这一幕，我对这个小女孩的做法大为赞赏，觉得她做得实在太棒了！因此，我还特地去和她的父母分享了我刚刚看到的一幕，表扬了那个女孩。经过交谈才知道，那个女孩还有2个月才满4岁。

最近的校园霸凌事件被炒得沸沸扬扬，我对如何应对霸凌的问题也留意了一下。我看到很多文章都提到一个方法，说要直面霸凌者；也有很多父母给我留言说：“我会教孩子打回去。”但看完这些方法，我还是有深深的无力感，觉得虽然懂得很多道理，但是假如小时候的自己遇到霸凌，我还是没有那份勇气去面对。正因为如此，那个小女孩掷地有声的两句话时常回响在我耳边。扪心自问，假如时光倒退，我也无法像她那样镇定却充满力量地说出那两句话。

因此，我很希望小D能够拥有这样的力量。然而，我深知这样的力量绝对不是轻易就可以得到的。拥有这份力量需要很多元素，我今天想先分享其中的一个最基础却也最重要的元素，即捍卫自己身体的主权，保护自己的界限。

当孩子认识了自己的身体后，很关键的一点是家长要帮助孩子明白“身体的界限”，英文叫Boundary。我很喜欢英文的这种说法，这就好像国家的边境一样。对于领土的主权问题，每个国家从来都不含糊，只要自己的边境被侵犯，国家都会强烈谴责，坚定地声明立场。这份声

明，传达的就是一种态度——“我不好惹，我不怕事”。

要想让孩子保护好自己，首先就要让孩子明白自己身体的“领土”意识，知道自己身体的边界在哪里。界限不明确的孩子，当真的遇到身体被侵犯时，会出现不确定性，而这份不确定就会变成心里的迟疑和软弱。因此，要让孩子学会保护自己，第一步就是帮助孩子“圈地”，大声地宣示自己的主权。

如何引进“界限”的概念

“界限”这个概念非常抽象和模糊，对于成人来说都不是那么容易理解的。我从小D的认知老师那里学到一招，觉得非常有用，分享给大家。

小D很爱吹泡泡，她2岁半时，我们引进了泡泡的比喻，我告诉她：“小D，你看这些泡泡是不是透明的？透明的意思就是几乎看不见。其实，我们每个人的身体外面都有一个看不见的泡泡。”这时，我会起身示范给小D看我的“看不见的泡泡”，我会双脚打开与肩同宽，双手打开伸向天空：“看，妈妈手脚打开的地方连起来就是妈妈的泡泡。”这时，最好让旁边的“队友”从手到脚比画一下。然后，继续告诉她：“泡泡里面的空间，包括你的身体都是你自己的，如果你不愿意，任何人想要‘戳破’你的泡泡都是不允许的。”

你看，就是这样一个简单的比喻，却可以让孩子明白，自己身体的领土边界在哪里。小D的老师提醒，这个比喻可以反复强调，可以从现在一直用到孩子上学的年纪。对于“领土主权”问题，再怎么重复和强调都不为过。

告诉孩子什么是“安全”的接触

当小D开始懵懵懂懂明白自己“身体的泡泡”后，我就继续告诉她，哪些“入侵”是允许的，哪些是不被允许的：“有时，你的泡泡被戳破也不是坏事，就像小D玩戳泡泡时会特别开心，但前提是小D要开心。那

么，哪些戳破泡泡的行为是让你开心的呢？”

这时，我们通常会进行角色扮演的游戏。一开始是我和小D的认知老师一起演，一个人撑开四肢表示自己的泡泡，另外一个人挤进去。我每次挤进去时，都会自带音效：“噗——”感觉好像对方的泡泡真的被我戳破了一样。然后，我们会“勾肩搭背”。这时，我会告诉小D：“老师戳破了我的泡泡，我并没有不开心，所以我不介意让她戳破泡泡。小D要不要到妈妈的泡泡里来啊？噗——小D进来了。小D戳破妈妈的泡泡，妈妈也不介意，因为妈妈爱小D，小D也爱妈妈。”

告诉孩子什么是“不安全”的接触

孩子不愿意被陌生人抱，这几乎是每个家长都会遇到的事情。这种情况下，家长一定要理解孩子，不要因为自己的面子而去强迫孩子，否则就破坏了孩子对于“界限”的认识。然后，父母可以抓住这样的机会帮助孩子进一步强化界限的概念。

下面是一天晚上小D睡觉前我和她说的一段话。

“今天下午，门卫Philip（菲利普）想要给小D一个拥抱，当他过来时，小D就抓住妈妈扭过头。”（回顾当时发生了什么。）

“小D为什么会这么做呢？哦，因为小D不喜欢被不熟悉的人抱，小D感觉Philip想要戳破自己的泡泡，小D想要保护泡泡。”（联系到之前引进的“泡泡”的概念，尝试帮助孩子说出原因。如果你家孩子已满3岁，可以尝试让他自己说出原因。）

“小D做得很对，只要你不喜欢，就可以说‘不’，我们每个人都有权利保护自己的泡泡。”（认可她的行为，再次强调自我界限的重要性。）

“下次再遇到这样的事情怎么办呢？小D可以说：‘不要，谢谢！’然后，我们可以挥挥手，表示友好。”（这是我后来多加的一步，给小D提供一个解决的方案，鼓励她有勇气当面拒绝。）

有人的地方就是社会，既然是社会，就会有“丛林法则”。不要期望社会或学校准备好教孩子如何应对，也不要等到事后教孩子如何应对。从现在开始，多问问自己：作为父母，我们是否帮助孩子做好了进入社会的准备？

大J特别提醒

试想，从小在相对安全的环境里都没有尝试过捍卫自己身体主权的孩子，长大进入更加危险的“丛林”后，又怎能有这份勇气呢？当孩子从小就很清楚自己的身体主权，从小捍卫主权的行为就得到家长的尊重，从小就被鼓励勇敢地去拒绝，这种感觉就是出于一种“有人撑腰”的信任。这份信任会滋养出很多力量，正是这份力量能够帮助孩子“金刚护体，行走江湖”。

Part 9 亲子沟通篇——用对方法，孩子更合作



01 别再冤枉孩子不听话，明明是你自己说不清

去年“黑五”【注解标号】【注解内容】“黑色星期五”的简称。美国圣诞节大采购通常是从感恩节之后开始的，感恩节是每年11月的第四个星期四，因此感恩节的第二天，即11月的第四个星期五，就成为美国非官方圣诞购物季的启动日，被称为“黑色星期五”。【/注解内容】的时候，家里新添置了一套音响。老公安装好后试了一下，播放效果不错，还能连接我的iPad，这样就可以把小D想听的歌曲通过音响放出来。老公上班时，我想打开音响放歌曲，却怎么也打不开。

我是“电器盲”，平时几乎不碰家电。每次老公演示给我如何使用这些家电时，我都觉得好复杂，反正有老公在，所以我从来不想学。但现在，我只能硬着头皮上。

周末老公在家时，我提到音响打不开，老公拿过遥控器，唰唰按两下，音响就开始播放了，他说：“怎么打不开，这不是挺好的吗？”我问该怎么弄。老公拿着遥控器关了又打开，然后说：“就是这样啊，这样就打开了。”我有点儿不高兴地说：“你是在教我，你不能默认每个人的水平都和你一样。你至少要清楚地告诉我，先按哪个键，再按哪个键。”老公这才“慢动作回放”，我也搞明白了如何打开音响。这时我发现，其实操纵这些家电并没有那么复杂。

不要默认孩子的水平和大人一样

小D16个月的时候，我们准备教她自己脱鞋（穿鞋更难，所以先让她学习脱鞋）。老公自告奋勇地要自己教。他说：“我也看过你公众号的文章，知道该怎么做，先看她自己能不能完成，如果不能就由我来演示，然后鼓励她自己尝试。如果她做成功了，我要肯定；如果失败了，就先疏导情绪，再鼓励她继续尝试。”听上去非常正确，我说：“好啊，那你们好好练习吧。”

半个小时后，老公带着一脸挫败地来求助了：“不行啊，我教不

会。理论是一回事，实践起来就是另外一回事。”我说：“这样吧，明天有机会你演示一下你是怎么教小D脱鞋的，让我看看。”第二天，小D回家坐着要脱鞋，我就让老公来教她。

老公蹲下来告诉小D：“你需要自己脱鞋。”

小D自己尝试着瞎弄了几下，脱不掉，就抬头和爸爸说：“help.（帮我。）”

老公帮她把魔术贴打开，帮她把鞋子脱掉，说：“你看，就是这样啊，另外一个鞋子你要自己脱。”

小D又尝试了一次，结果瞎弄了几下，还是脱不下来。这时，她准备逃跑了，扭动身子想从椅子上下来。

老公不允许她放弃，一把按住她说：“小D要自己脱鞋，刚才爸爸教过你了，你要自己脱鞋。”

小D当然不是“省油的灯”，哪会那么容易被“钳制”，她马上开始大叫：“下来，下来，I want down!（我要下来！）”

老公还是锲而不舍地说：“小D现在是大孩子了，要自己的事情自己做，我教过你了，你再试试。”

可惜这些话完全淹没在小D的叫喊声中。小D看到叫喊无用，开始带着哭腔喊道：“妈妈，妈妈，我要妈妈！”

最后老公屈服了，帮助小D把鞋子脱了。然后无奈地看了看我说：“你看，我就是教不会啊。”

那天晚上，我和老公回顾了白天发生的一幕，我问他：“你还记得上次我问你音响怎么开的事情吗？有没有觉得跟今天的情况很类似？你当时也是说‘喏，就是这样’，你这样做根本不是在‘教’。”

学龄前的孩子其实是很无能也很无助的，有很多事情他们都不会

做，但他们的内心又希望自己是是可以做的。如果他们进行了尝试，却没有成功，他们的内心就会受到挫败。

我一直想学习如何打开各种各样的电器，但是老公每次都轻描淡写地说“就是这样啊”，感觉是在“藐视”我的智商，事实上，他并没有告诉我到底该怎么做。大人尚且会这样，何况是孩子呢？孩子小小的身体里住着一个大大的“自我”，当他们觉得事情太复杂、太困难时，就会本能地逃避。他们无法很好地用语言来表示自己“听不懂，不明白”，而是选择更直接的表达方式，即哭闹、不配合，甚至一走了之。

孩子的这些行为通常被大人解读为“听不进去、教不会”，事实上，孩子所有“不听话”的背后都是一种情绪的表达，是他们“求助”的信号。可惜大人总是不经意地默认“孩子的水平和我们一样”，却没有真正去思考“怎么帮助他让这件事变得简单一点儿，从而能够让他独自完成”。

从孩子的认知水平出发，给孩子简单有效的指令

在教孩子做事情这方面，相对来说，小D更听我和认知老师的话。为什么会这样呢？因为我们给出的指令更加简单和有效，通过这些指令，小D能够感受到我们是在帮助她一起完成事情，而不是借着指令的名义“碾压她的智商”。

那么，后来我是怎么教小D脱鞋的呢？很简单，我把自己现有的认知清零，假设自己一点儿都不会脱鞋，然后来思考：关于脱鞋，我该分几步做。

第一步，把膝盖弯起来；

第二步，把鞋子打开；

第三步，手握着脚后跟，往外拉鞋子，使劲拉。

你看，我把老公的那句“就是这样啊”，细化成了3个步骤，每一步都用次序开头，让小D方便记忆共有多少步骤，每个步骤都给予了具体

的要求，告诉她到底应该怎样做。

我演示的时候也是按照这3个步骤进行的，并且放慢动作展示给小D看。小D自己操作时，我也会根据这3个步骤进行提醒。这样练习几次后，她自己就学会了脱鞋。当然，之后也会有忘了怎么做情况，但我每次都会用简单、有效的指令来提醒她，大多数情况下，她都能非常配合地独立完成。

小D10个月大时，我让她帮忙整理玩具。我说的是：

第一，去把那匹马拿过来；

第二，把马放进盒子里；

第三，把盖子盖上。

小D22个月时，我教她自己穿袜子。我说的是：

第一，把两个大拇指放进袜子里；

第二，用力拉开袜子口；

第三，把脚抬起来，伸进袜子里；

第四，用力往上拉袜子。

孩子遇到的很多事情，都是我们每天习以为常的，是我们已经重复做了几千、几万遍的，所以我们容易“想当然”，认为“就是这样啊，怎么总做不好呢”。因此，我们要时刻提醒自己，多从孩子的认知水平出发，才能真正帮助孩子。这份帮助的感觉，孩子一定会体会到，自然就会更加配合。

也许有的妈妈会问，我等孩子再大一点儿，等他的认知水平提高了，再教他做这些，就不用这么麻烦了吗？是的，你当然可以这样做。前提是在这之前，你一次都不要唠叨孩子，不要批评孩子什么都不会自己做。

大J特别提醒

心理学家通过研究表明，如果长期被人唠叨，人就会出现“选择性不听”。到那时，即使你想说，孩子也不愿意听了。长期的批评、唠叨是慢性毒药，它会侵蚀亲子关系，会降低你对孩子能力的信任，也会阻碍孩子自尊的建立。

不要做了“吃力不讨好”的保姆型家长却不自知，孩子不需要父母帮他做很多事，但他需要父母教他如何独自去完成很多事。而这一切，都要家长从学会给出孩子简单、有效的指令开始。

02 孩子需要夸，但不能“乱夸”

只夸奖孩子可以改变的品质

很多家长知道通过夸奖的方式来鼓励孩子，常用的一句话就是“宝宝好聪明”。事实上，夸奖孩子是要讲究方式的，如果经常夸奖孩子那些先天具有的品质，比如“你好聪明”，就会导致孩子输不起、不敢接受挑战等问题。因为他觉得：我的聪明是天生的，我是因为聪明才被夸奖的，我要做的就是避免挑战，避免做那些让我看起来不聪明的事情。

因此，家长要夸奖的，应该是孩子通过后天努力可以改变的那些品质，这是夸奖准则中最关键的一条。在你下次夸孩子之前，不妨问问自己这个问题：我夸孩子的内容是他自己可以控制和改变的吗？夸孩子“聪明”，不如夸他“努力”“勇敢”等这些后天可以改善的品质。

使用描述性语句，强调努力的标准

夸奖孩子还有一个误区，就是夸奖得非常笼统，不够具体，比如“你画得真好”。对于这样的夸奖，孩子不知道自己被表扬的地方到底是什么，从而也不清楚自己今后应该努力的方向。家长不妨换个说法，比如：“我喜欢你画画时拿笔的姿势，很标准。”这样孩子就会知道：原来是我握笔的姿势得到了表扬，下次画画时我还要保持这样的握笔姿势。

这个方法也适用于你希望孩子改进的地方。比如，小D有段时间总是依赖我帮助她完成拼图，有一次，她独自完成了，我对她说：“小D好棒，独自完成了拼图，全是自己做到的！”其实在她完成拼图的过程中，可以夸奖的内容有很多，比如“肯动脑筋”“专心致志”等，但我特地选了“独自完成”这个品质来夸，因为这是我希望她今后努力的方向。

不要轻易夸奖孩子容易完成的事

有的家长过于推崇赏识教育，三句话不离夸奖，即使孩子做了一件

特别平常的事，也会夸奖一番：“哇，宝宝会拍手了，太棒了！宝宝肯吃饭了，真好！”这样高频率的夸奖，其实反倒稀释了夸奖对于孩子的激励作用。

其实孩子心里自有一杆秤，他们知道什么是通过努力完成的事情，什么是轻而易举可以完成的事情。当大人夸奖他们轻易能够完成的事情时，他们就会疑惑：“到底是妈妈太傻没发现这件事很简单呢，还是她觉得我很傻无法完成这件事呢？”久而久之，他就会对你的夸奖免疫，觉得你其实“没眼光”，不懂得真正地欣赏和夸奖。

不要过度夸奖孩子本来就喜欢的事

从小我就很注重小D的餐桌礼仪，让她明白吃饭是一种社交行为，因此她特别喜欢和我们外出就餐，每次都能乖乖坐着和大人一起吃完整顿饭。我开始总是夸她：“小D是个大孩子了，能一直坐着和大人吃完整顿饭。”后来，小D的认知老师了解了这件事，特地提醒我说：虽然一个不满2岁的孩子乖乖配合、不吵不闹地和大人一起吃晚饭的确是个很好的行为，需要大人的鼓励，但是大人在夸奖时需要把握好度，过于频繁的夸奖会让孩子对自己行为的动机产生疑惑：我到底是因为真的喜欢做这件事才做的呢，还是因为我希望得到父母的表扬才做的？有的孩子会因此改变对这件事的看法，甚至变得不再喜欢这件事了。

避免和他人对比的夸奖

家长夸奖孩子时的另外一个误区，就是进行比较式的夸奖，比如：“你比哥哥完成得快，真棒！”这种夸奖的方式看上去的确很容易激励孩子，但其实却有着一定的弊端。这样的夸奖让孩子的关注点变成“超过别人、赢过别人”，而不是能够完成这件事本身。长此以往，他们会变得很在乎输赢，无论做什么事都要争个输赢、分出胜负，从而出现怕输、怕失败、好胜心过强等问题。

回想我们这一代，大多是在父母的“挫折教育”下长大的，很少得到父母的夸奖。到了我们的孩子这一代，父母都知道夸奖孩子的重要性，

这是一种很大的进步。每个人都希望得到认可和夸奖，这是人的天性，孩子更是如此。但夸奖孩子是需要技巧的，正确的夸奖方式可以激励孩子变得更好，让他们不断自我挑战；而不讲方法的“乱夸”，却很可能让孩子出现输不起、喜欢逃避困难或容易骄傲等问题。

03 懂得这些，就不怕女儿被人夸漂亮

公众号后台曾有一个妈妈给我留言：“大J，我不知道自己是不是又‘玻璃心’了。我女儿2岁，出门时常常有人夸她漂亮、可爱，我看过一些文章说不要从小夸女孩子漂亮，否则会影响她今后的发展。为此我感到很纠结，对于这个问题，你怎么看呢？”

不轻视自己的美好，是建立自尊和自信的第一步

我是中国独生子女最早的一批，据说我爸爸一直希望我是个男孩，我长大后和他求证过，他告诉我，因为男孩更容易成功，女孩太容易分心了。

我不知道他的结论从何而来，但记忆中有件事一直影响着我：小时候每次有人夸我漂亮，爸爸马上会说：“哪里漂亮啊？这么难看！再说漂亮能当饭吃啊？”因此，我从小到大都是短发，爸爸也不允许我打扮，因为他觉得这是“女孩容易分心”很大的一个原因。上初中时，女孩子的爱美之心开始萌芽，尽管我的成绩一直是年级第一，但骨子里我却很羡慕同班那个长发飘飘、穿着公主裙的女孩。每当我发现自己有这个念头时，我就会感到特别羞耻，因为我觉得“漂亮”是不好的。

这段经历对我的影响很大，以至于后来上大学，甚至工作的最初几年，每当有人夸我时，我都会感到特别不好意思，内心总是有个声音在说：“没有，其实我并没有那么好。”

曾经我最要好的朋友问我：其实你很优秀，但为什么你不太自信呢？很久以后我才明白，当年爸爸希望我不要因为过分关注自己的外貌而影响学业，导致我否定了自己，觉得自己是卑微的，因此才会不自信。

孩子的第一个自我形象是从父母那里得到的，面对别人对自己孩子外貌的评价，父母的态度会让孩子形成对于美的态度。不轻视自己的美好，是建立自尊和自信的第一步。

“漂亮”可以是多元的

为什么很多父母不想让自己的孩子被别人夸漂亮呢？也许他们认为漂亮的女孩不努力，也许他们担心漂亮的女孩容易爱慕虚荣。仔细想一想，为什么漂亮一定要和其他好的品质对立起来、格格不入呢？归根到底，是因为很多人对于“漂亮”这个词的理解太狭隘了。

小D小时候长得像爸爸，基本没人夸她漂亮，现在慢慢开始像我了，最近夸她漂亮的人越来越多，而且美国人夸奖的方式非常夸张。每当这时，我就会让小D看着对方的眼睛说“谢谢”，我也会对小D说：“是的，你是个漂亮的小姑娘。”

在日常生活中，我会有意识地和她强调：你一个人从滑梯上滑下来，好勇敢；你自己反复尝试，终于把积木搭起来了，这样的坚持好棒；你今天和老师说了“你好”“再见”，很有礼貌。

父母的夸奖就像阳光，我们关注哪些方面，孩子的哪些方面就会生根发芽。不可否认，有一些孩子因为从小被夸外貌而不思进取，但这可能并不是夸奖本身的错，而是父母对于孩子外貌的过度关注导致的。

父母应该让孩子明白：值得被表扬的不只是外貌，还有其他很多方面，这些方面也是“漂亮”的。这样，孩子就不会去过度关注外貌。

说到底，别人怎么夸孩子并不重要，重要的是父母应该明白如何引导孩子看待这样的夸奖。

父母要消除对于女性的刻板印象

很多父母不喜欢别人夸自己女儿漂亮这个问题，背后折射的是人们长久以来对于女性的刻板印象。虽然我们已经宣扬“男女平等”很多年了，但很多人骨子里还是对女性有一些定式的看法，比如，漂亮女孩通常不努力，女生的数理逻辑能力不如男生好，女生没有男生勇敢，等等。

虽然很多人并不是这么想的，但这些刻板的标签却时不时影响着他们育儿的过程，从而在某种程度上限制了女孩的潜能开发。

2011年，美国曾进行了一项调查，调查结果发现：在学龄前的孩子中，父母对男孩聊数理概念的时间比女孩多两倍以上；在上小学的孩子中，男孩更多地被鼓励使用电脑。这个调查结果曾经让我深思：在那些“女生不如男生”的方面，真的是基因的差别，还是父母的养育方式导致的差别？

尽管我自己有不少偏好，但对于小D，我时刻提醒自己：不要因为自己的偏好而限制了她的潜能。小D可以有洋娃娃，也可以有小汽车；可以玩水、玩泥巴，也可以画画、读绘本；可以学习芭蕾和乐器，也可以接触围棋、电脑编程和各种体育活动等。

不可否认，男女性格差异一定会导致他们的偏好有差别，但这种偏好应该是孩子体验过后的自主选择，而不是父母事先帮他们选好的。

我一点儿也不担心小D被人夸漂亮，相反，我想让她知道：你就是很漂亮，你值得被夸奖；当别人夸你时，请看着对方的眼睛，由衷地说“谢谢”。

我还想让她知道：漂亮只是你的一部分，你还可以是勇敢的、顽皮的、机智的、诚实的；人是多面性的，你可以是“萌妹子”，也可以是“女汉子”；你可以安静乖巧，也可以上蹿下跳。

我更想让她知道：漂亮不只是指脸蛋，还包括漂亮的脑袋和漂亮的灵魂；漂亮本身不肤浅，肤浅的是人们对它的错误解读；做你爱做的事，走你想走的路；你就是你，漂亮美好，独一无二！

04 不要让你说的话对孩子传递着“我不爱你”

小D周末吃午饭时，吃到一半突然说：“我可以吃小熊饼干吗？”老公马上和颜悦色地说：“不可以哦，要到吃点心的时间才能吃。”话音刚落，小D马上从刚开始的询问语气转变成了命令语气：“我要吃小熊饼干！”老公继续用平静的语气说：“不可以，现在是吃午饭时间。”紧接着，她就边哭边叫：“我要吃小熊饼干！我要吃小熊饼干！”老公被激怒了，说：“你要么把午饭吃完，要么就没得吃了。”小D完全不理他，继续大哭大叫。午餐就这样结束了，小D和老公都没吃饱，两个人都气鼓鼓的。

一位纽约的妈妈向我咨询，说她家儿子刚过2岁，最近明显开始出现“叛逆”行为。以前都能乖乖收拾玩具，现在妈妈让他收拾，他根本没动，嘴上却说：“收拾好了！”妈妈说：“没有啊，你根本没有收拾好，赶快收拾吧。”可孩子还是不肯收拾，妈妈批评孩子不听话，但孩子仍然无动于衷。

这篇文章其实是小D爸爸给我布置的命题作文，他说最近遇到越来越多这样的事情，让他感到束手无策。如果你在这两个故事中找到了自己的影子，那么首先要恭喜你，因为至少你是知道平衡爱和规则的父母。接下来，希望我的分享能够带给你一些启发。

家长要学会倾听和理解孩子

很多家长都低估了语言的力量，事实上，大人对孩子说的话对小小的他们有着巨大的影响。父母对孩子行为的评判，会让孩子以为这是父母对他这个人的评判。当老公对小D说“不可以”时，老公的意思是“不可以现在吃饼干”，但是对于小D来说，她接收到的信息可能是“你对我的感受不重视”。当那位纽约的妈妈说不行，她的意思是“你没有收拾好玩具”，但对于孩子来说，他接收到的也许就是“你在否定我，你不认可我”。

上帝给了我们两只耳朵一张嘴，就是希望我们可以多听少说。但是很可惜，大部分人都做反了，这一点在为人父母者身上表现得尤为严重。我们太想去教孩子什么是正确的，太急于去纠正孩子的行为，从而导致我们总是急不可待地去回复、评价和教育孩子，却很少懂得倾听和理解孩子。

学龄前孩子的表达能力还不成熟，很多时候他们会词不达意。上文的案例中，也许小D只是想告诉爸爸“今天上午吃的饼干很好吃”，也许那个小男孩是想告诉妈妈“我待会儿再收拾玩具”。但因为他们的表达不好，大人又急于纠正，便迫不及待地告诉他们正确的做法是什么，而这时大人常常都是用命令和批评的语气和孩子说话，殊不知，这样就切断了亲子之间进一步沟通的渠道。

想象一下，我们平时在生活和工作中，有时会脱口而出一句话，当我们说完发现不妥，想要进一步解释，如果这时对方抢白，你是什么感受？你肯定会觉得委屈：我明明不是这个意思，你还会觉得心累：你竟然误解我，你们之间甚至还会出现隔阂。

作为成人，我们遇到这样的情况尚且感到不舒服，更何况是表达能力欠缺的孩子呢？而更重要的是，这样的沟通不畅如果一直存在，就会损害亲子关系，孩子一次又一次地被打断和误解，他们就会认为“父母不接纳我、不理解我，他们不爱我”。很多时候，我们抱怨孩子不听话，很大程度上是因为我们不会用心去聆听孩子的话。

不轻易否定孩子，让他感受到你对他的接纳

“无条件地爱孩子”“全身心地接纳孩子”，这些育儿道理已经被说得太多，但是又有多少父母会真正地理解并且运用呢？什么叫“接纳”？接纳是指即使孩子的行为和你预想的不一样，你仍然能够换位思考地去理解他的需求。这并不意味着父母就要一味地满足孩子，而是说我们要让孩子知道：他的任何情绪和需求都是被认可和理解的。

接纳和爱一样，这是一条双行道，需要让双方都感受得到。

如果小D在吃饭时对我提出同样的要求，我会怎么做呢？我会和她说：“那个小熊饼干真的很好吃，你现在很想马上吃到，对吗？”我尝试用自己的语言来描述她的感受，表明我是理解她的需求的。“我们现在在吃午饭，等吃完午饭，小D午觉醒来以后就能吃了。”我没有告诉她“现在不能吃”，而是告诉她“什么时候能吃”，把“拒绝”转化成“期待”。“哇，我们想一下，你到时候要吃几块呢？我们吃完饭赶紧去睡觉吧，醒来就能吃小熊饼干了！”进一步强化这个期待，同时把期待转化为现在要做的事情。

我和小D爸爸的目的是一样的，但整个对话过程中，我没有直接否定小D，说“不可以”，也没有威胁她说“你不吃午饭就没得吃”。我说的所有的话都是在传递：我感受到了你的情绪，我知道了你想吃小熊饼干的需求，我为你提供可以吃到小熊饼干的解决方案。这样的沟通传递的就是接纳，会让亲子之间的沟通渠道更加畅通。

第二个案例中，小男孩不肯收拾玩具，妈妈可以试着这么做：拿着放玩具的篮子问他：“哎呀，我们的玩具在哪儿？怎么不见了呢？”用提问的方式让孩子意识到他没有收拾好玩具。也可以跟孩子说：“天黑了，玩具说它们好累啊，想回家了。我们一起帮助它们回家好吗？”用邀请的方式让孩子参与收拾玩具。在这个过程中，没有因为孩子的“信口雌黄”否定他，也没有用命令的口气要求孩子“你赶快去收拾”。这个过程中所说的话都是在传递：不管你听话还是“调皮”，我都是无条件爱你的。能够传递给孩子一种安全感。经常挑战父母权威的孩子，其实只是因为他们缺少爱，所以才一次又一次地通过“不听话”来测试父母到底有多爱他。

可怕的两岁，恐怖的3岁，青春期的叛逆，成年后的无话可说，我原本以为这是每个孩子成长必经的轨迹，现在我却更加坚信，这也许只是因为父母无意识地在重复着错误的教育方式，一代又一代地往下传递。

大J特别提醒

当父母一次又一次打着爱的名义对孩子进行“否定、控制、打压”时，孩子势必会进行一次又一次的反抗；当父母可以真正用爱去理解和接纳孩子时，孩子也许就不会经历那些所谓的叛逆期。错误的说话方式就像一把钝刀，偶尔划一两次没有关系，但是长期下去却可以“杀人于无形”。父母爱孩子，就先从好好说话开始，不要让你说的话向孩子传递“我不爱你”。

05 “对不起”和“我爱你”一样重要，你对孩子说过吗

感恩节小长假期间，老公在家办公几天，其间他总是对着电脑。小D对老公的电脑充满了无限的好奇，每天都以各种借口走到爸爸身边，然后趁其不备，用手摸一下键盘，如果还能敲上几下，那真是“赚到”了，会自己偷偷乐上好久。我们俩，尤其是老公，特别严肃地告诉她：这是爸爸工作用的电脑，小D不能随便碰。

周六的早上，老公在里屋，突然他听到客厅一声巨响，我脱口而出：“啊，电脑！”老公一边急匆匆地跑出来，一边说：“小D，告诉过你多少遍了，爸爸电脑里有重要的文件，你不能碰。”出来后他才发现，其实是我被电脑的接线板绊了一跤，好在我接住了电脑。

这时老公这才意识到自己错怪了小D，他看了看正在游戏垫上一脸无辜又委屈的小D，向我吐了吐舌头，准备往里屋走。我在一旁悄悄提醒了一句：“你难道不该向女儿道歉吗？”老公停下脚步，走到小D跟前，蹲下来说：“对不起，Dorothy，但如果不是你之前一直想玩爸爸的电脑，爸爸也不会错怪你。”

为人父母，你可曾给孩子道过歉

那天晚上，我和老公聊起白天发生的一幕。老公说：“平时遇到小D做错事时，我们都会让她学着道歉。但说实话，白天当你提醒我去道歉时，我内心还是有些犹豫的。”他说，犹豫的背后还是自己根深蒂固的“大家长”心理，觉得父母怎么会有错，觉得父母向孩子道歉会很尴尬，父母向孩子道歉就会失去自己的威信。

其实，我特别理解老公的感受，我们的父母从小到大都不曾对我们说过“我爱你”，更不曾说过“对不起”。记得我青春期时曾被妈妈误解而特别气愤，妈妈跟我说：“你要怎样，难道还让我和你说‘对不起’吗？”虽然我很爱我的妈妈，但她说的那句话却让我感到疑惑：为什么大人做错事情可以不道歉，而我却每时每刻都在学习如何道歉？

如今的我们也许已经学会对孩子大声说出“我爱你”，但并不是所有的父母都能够坦然地对孩子说“对不起”。而父母对孩子说“对不起”这件事，是最好的言传身教，它能够告诉孩子什么是对、什么是错，能教会孩子如何对自己的行为负责，同时也教会孩子如何弥补自己犯下的错误。

说“对不起”并不一定就是道歉

看到这里，有些朋友说，还好我会对孩子说“对不起”。而事实上，有些“对不起”并不是真正的道歉，比如，文章开头我老公说的那个“对不起”，就不是真正的道歉。

“对不起，但我们不得不回家了。”——这不是道歉，只是我们在建立规矩时的客套话；

“对不起，妈妈不该骂你，但妈妈也是为了你好。”——这不是道歉，只是我们在给自己找借口；

“对不起，我不该对你发脾气，但如果你乖乖吃饭，我就不会发脾气。”——这也不是道歉，只是在变相地指责孩子。（老公的道歉就有点儿这样的意思）

真正的道歉，应该清楚地告诉孩子你做错了什么，指出自己的哪个行为是错误的。比如，“对不起，宝贝，妈妈今天不该对你大吼大叫”，即使你的吼叫的确是因为孩子的行为而引发的，但错了就是错了。通过这样的道歉，可以告诉孩子：我已经认识到了自己的错误，并且愿意为自己的行为负责。

真正的道歉，应该和孩子分享你准备如何做来防止今后再次发生类似的行为，比如，“妈妈也在努力学习控制自己的情绪，以后妈妈尽量做到不乱发脾气，如果实在控制不住，妈妈会离开你一会儿，冷静一下再回来”。通过这样的道歉，可以告诉孩子：做错了没关系，但我们应该从错误中吸取教训，把错误当作成长的机会。

真正的道歉，还应该请求孩子的原谅，比如，“你能原谅妈妈吗？妈妈想抱抱你，谢谢你的谅解”。通过这样的道歉，可以告诉孩子：请求他人的宽恕是修补关系很关键的方式，而愿意宽恕他人，是我们对他人的宽容，也是提高同理心的修为。

在我看来，真正的道歉需要同时具备以上3点。

父母学会真正的道歉，会对孩子产生重要的影响

当我们愿意坦然告诉孩子自己做错了什么时，就意味着我们已经学会了自我接纳，意味着我们摘掉了“完美父母”的帽子。这是在告诉孩子：父母可以很厉害，但也不是完美的。这个世界上没有任何人是完美的，我们需要去接纳、包容自己和他人的多样性。

当我们愿意用这样的姿态来面对自己的错误时，是在告诉孩子：犯错并不意味着示弱，敢于承认和面对自己的错误，才是真正的强大和勇敢。

当我们愿意真诚地请求孩子的谅解时，也是在告诉孩子：人只有真正地接纳自我，才能为自己的行为负责，才能有勇气请求宽恕。这一切都是建立自尊的基础，而向孩子道歉的过程就是在教孩子如何做一个自尊自爱的人。

大J特别提醒

如果说“我爱你”这3个字滋养了孩子的内心，让孩子拥有力量去面对人生的风雨而无所畏惧；那么“对不起”这3个字则会释放孩子的恐惧，让孩子具备勇气去接纳不完美的自己、不完美的他人和不完美的世界。

愿所有的父母都可以看着孩子的眼睛，真心地说出“我爱你”，仿佛每一次都是最后一次；愿所有的父母都可以看着孩子的眼睛，真诚地说出“对不起”，仿佛每一次都是第一次！

06 共情的关键，是站在孩子的立场上考虑问题

现在很多人都意识到情商的重要性，父母也会有意识地培养孩子的情商，但在谈怎么做之前，我们有必要先了解一下情商到底是什么？情商是由以下4个维度组成的：



我以前容易生闷气，别人问我怎么了，我通常都回答：“不知道，就是烦。”现在想想，这其实就是缺乏认识自己情绪的能力。其实，让我发脾气的真正原因不是这件事本身，它只不过是一个触发点而已。归根到底，还是因为管理情绪的能力比较弱，而提高情绪管理能力的前提，就是要认识自己的情绪。

我们身边总有一些“缺心眼”的朋友，别人明显已经情绪很不好了，他还在拼命说自己的高兴事。也许他并不是故意的，只不过是感受他人情绪的能力比较差而已，估计这类人认识自己情绪的能力也不会很高。

与之相反，生活中还有另一类人，你和他说话时会感到很舒服，好像说什么他都懂，这是因为他能够非常敏锐地感受他人的情绪，并适当地来呼应我们，告诉我们他懂我们。

我从小比较缺少情商教育，所以我格外重视对小D情商的培养，希

望她从小学会认识自己的情绪和感受他人的情绪，这是培养高情商的基础。

将情绪命名贯穿在日常生活中

培养小D的情商，我所做的第一步，就是先扩充“情绪名称”的词汇库，然后在和小D的日常相处中，有意识地引导她关注情绪。例如：

读绘本时，不管绘本上有没有有关情绪的文字，我都会引导小D去观察绘本中的动物或人物的神情，并且告诉她：“你看，这个小女孩很伤心，没人和她玩，她感到很寂寞。”

孩子常常会对周围的孩子感到很好奇，有时我们走在公园里或路上，小D看到其他孩子在哭、发脾气或开心地玩耍，都会盯着看。这时，我就会告诉她：“嗯，这个小宝宝很愤怒，因为她不想回家，但妈妈告诉她时间到了，一定要回家。”

“共情”的使用误区

谈到情绪管理，很多育儿书都说家长要跟孩子“共情”。在不少人看来，“共情”就是帮助孩子给情绪命名，告诉孩子当下的情绪是什么。我曾经就是这样使用“共情”的，小D哭的时候，我马上告诉她：“你很生气。”但是并不奏效，小D还会继续哭。公众号后台也曾有妈妈跟我反映这样的共情没有效果。这不禁让我反思，是“共情”这个方法无效，还是我们使用的方式不对呢？

维基百科对于“共情”的解释是，能够体会他人的情绪和想法，理解他人的立场和感受，并站在他人的角度思考和处理问题。我认为这其中最关键的，是“站在他人的角度”。大部分情况下，父母在和孩子“共情”时是站在自己的角度进行的。从这个意义上说，这样的共情不是真正的共情，只是在使用一个名字叫作“共情”的技巧而已，而对于其中的关键点，很多育儿书都没有说清楚。

首先，共情一定是爱的共情。孩子对于父母情绪的感受是最敏感

的，他们能够体会出父母到底是真心真意还是虚情假意。因此，在使用“共情”时，家长不要单纯地觉得这是一个技巧，而是要从爱出发，真正尝试去理解孩子。

其次，共情时家长的情绪一定是平静的。很多父母容易受孩子情绪的影响，有时甚至会简单粗暴地吼叫，要求孩子停止哭泣、发怒等。这样的示范本身就是告诉孩子：哭闹吼叫是可以的，因为父母就是这样对待我的。

面对孩子的哭闹，很多家长习惯性地马上把孩子抱起来，对孩子连哄带骗，希望他马上停止哭闹。也许孩子当下止住哭闹了，但是这样的孩子永远都学不会如何管理自己的情绪。共情的目的不是解决问题（孩子可以马上停止哭闹），而是给予孩子学习的机会，让他学习体会不同的情绪。只有清楚地认识了自己的情绪，才能学会管理情绪。

正确“共情”的方法

允许情绪发泄

情绪，尤其是特别激烈的负面情绪，一定要及时发泄出来，否则会对人造成更大的伤害。当孩子发脾气、大哭时，家长不应该去阻止，而应该平静、温柔地陪在一旁，告诉他：“我知道你现在特别生气，没关系，难过就哭出来，妈妈会一直陪着你的。”

这一步是很多家长最难做到的，因为孩子一哭，父母就会感到内心很焦虑，希望孩子马上不哭，但孩子往往会哭得更厉害。事实上，给孩子一个缓冲的时间，让孩子的情绪找到出口，是成功“共情”的第一步。

帮助孩子平复情绪

当孩子的哭声由强变弱时，家长就可以介入进行这一步。需要注意的是，如果介入时机不对，孩子只会哭得更加厉害。

有科学研究表明，拥抱可以帮助孩子平复情绪。我通常会紧紧地抱

住小D，向她示范深呼吸，并对她说：“我们一起吸气——呼气——我们一起让身体平静下来。”这时，家长要注意自己肚子的起伏，让孩子能够感受得到，同时节奏越缓慢越好。

家长使用这些平复情绪的技巧，不仅能让孩子平静下来，同时也是在给孩子演示管理情绪的方法。

回顾刚刚发生了什么

第三步是最重要的，但往往容易被父母忽视。当孩子平静下来之后，家长要“趁热打铁”，帮助孩子回顾刚才发生了什么。因为孩子的记忆是短暂的，及时回顾能够帮助他们“抓重点做复习”。

我每次帮助小D回顾时，都会用讲故事的方式来进行。这一步通常包含3个部分：第一，发生了什么；第二，你怎么了，情绪是如何的；第三，后来你是如何平静下来的。这样的回顾能够让孩子明白自己的情绪是什么样的，也知道这些情绪都是正常的，同时还学会了以后再遇到类似问题该怎么办。

大J特别提醒

这样的共情做起来真的不容易，需要家长始终保持平静，并且允许孩子通过哭泣等方式发泄自己的情绪。但这恰恰是我们“爱”孩子的体现。父母不能陪伴孩子一辈子，他们成年后其他人也不会像我们这样一直哄他们。我们希望教给孩子的不是“你现在不哭”，而是今后父母不在你身边、没人哄你时，遇到自己的情绪问题到底该怎么做。这才是使用“共情”的真正意义所在。

有些路，尽管很难，但一定要让孩子自己走；有些情绪，尽管难受，但一定要让孩子自己去体会。幸运的是，现在他们还小，父母至少可以用爱陪伴他们一起去体会。

07 当孩子感觉更好时，才会表现更好

我在公众号写过很多如何温柔而坚定地管教孩子的文章，每次分享后，总会收到一些妈妈的留言：“道理我都懂，但每次脾气上来还是忍不住吼孩子。”后来，我做了一次主题为如何管教孩子的直播，一位妈妈告诉我：“看了你的直播感觉更直观，我现在每次想吼孩子时，就会回想你直播时的语气和内容，然后就觉得平静了不少。”

这位妈妈的留言启发了我：为什么道理我们都懂，但遇到孩子犯‘熊’，还是忍不住吼叫呢？因为我们不曾被温柔对待过，我们都是从小被吼大的。人一旦情绪失控，就容易切换到自己最熟悉的模式，这是一种应激反应。我们不喜欢自己被父母吼叫，但在面对孩子时，却不自觉地成了自己讨厌的父母形象。

这就是所谓的原生家庭对人的影响，我曾经也被深深地影响过。但后来我告诉自己，我必须让这个伤害到我这里停止，我希望小D从小是被温柔对待的，这样今后她对自己的孩子、爱人、朋友以及整个世界，都能够做到好好说话。

每次面对孩子发火之前，每次把以前父母骂我的话出口之前，我都会在心里按下暂停键。这件事做起来并不容易，虽然我现在看起来云淡风轻，但在没生小D之前我是个急脾气，刚有小D时，我也总是进入“吼叫—崩溃—内疚”的死循环。

当时我已经学习了管教孩子的很多理论，但我发现自己最大的问题就是很容易词穷，一旦没词，我能想到的就是当年父母吼我的话。后来我做了一件事，就是扩充自己管教孩子的词汇库，先从行为的改变开始，改变自己的育儿风格。

不威胁，指出孩子需要承担的结果

小D有段时间特别爱把书架里的书全部扒拉到地上，这时，我通常会说：“如果你把所有书都拿下来，就需要把它们全部放回去。”而不是

说：“我和你说多少遍了，不要乱扔书，你怎么又乱扔了！”

类似的语言：

- 玩具玩好后，需要放回篮子里。（而不是：你怎么又把玩具弄得到处都是？）

- 如果你弄坏了这个玩具，就不能玩了，好可惜啊！（而不是：这孩子怎么这么不懂得爱惜玩具呢？以后再也不给你买了！）

- 这是你的事情，你需要自己做完。你选择自己做，还是让妈妈和你一起做？（而不是：我数到“3”，你再不做，我就……）

使用这种方法的关键：保证孩子最后按照我们的要求来执行。也就是说，之后我一定会坚持让小D把书全部清理好。一开始孩子肯定会逃避，甚至还会故意捣乱，这时家长就可以使用类似上面的语言来跟孩子进行沟通。

一开始执行时，一定会有困难，家长要坚持说这种语言，坚持态度平和，这样做的长远效果一定比一边对孩子说教一边帮孩子整理要好得多，这会让孩子明白，自己的行为 and 选择都是有代价的，每个人都需要对自己负责。

给坏行为一个替换的方案

小D刚会走路的时候，最爱干的事就是从椅子爬到桌子上。这时，我常常会说：“你想爬桌子啊，但桌子不是用来爬的，我担心你会摔下来。我们换一个安全的地方去爬和跳，你觉得哪里合适呢？”而不是说：“怎么又开始爬桌子了，这孩子怎么这么调皮，赶紧下来！”

类似的语言：

- 画笔不能扔，我们可以找一个其他的東西来扔，比如球，好不好啊？（而不是：不准扔球，又要打破玻璃了！）

●墙上不能画画，妈妈这里有一张纸，我们可以在纸上画。（而不是：我和你说过多少次了，你怎么又把墙弄脏了？）

使用这种方法的关键：帮助孩子找到一个替换的方案。孩子也许并不是想扔画笔，他只是想“扔”，如果把他的注意力引到其他可以扔的东西上，可能冲突就消失了。

多说肯定词语，少说“不”

小D有段时间吃饭时经常要求吃饼干，这时我会说：“好的，我们吃完饭、睡好午觉就能吃了。”而不是说：“不可以吃，吃饭时怎么可以吃饼干呢？”

类似的语言：

●我们在走道里要慢慢走路。（而不是：不许在走道里奔跑。）

●在公共场所，我们要轻轻地说话。（而不是：吵死了，不要大叫！）

●妈妈听到了，你等我做完饭就过来帮你。（而不是：不要再哭了，妈妈在忙，你没看到吗？）

使用这种方法的关键：把所有不希望孩子做的事情，重新“包装”成用正面词语描述的期许。当孩子遵守了这个期许后，一定需要兑现诺言或者正面强化，可以跟孩子说：“谢谢你的等待，妈妈已经忙完了，我需要怎么帮助你？”

最后，还有一个“无敌大绝招”，即告诉孩子：“妈妈还是爱你的，但是妈妈不喜欢你这样的行为。”这种方式非常直接，而且常常比较管用。

父母需要明白，当孩子感觉很糟糕时，我们是无法教会他们如何守规矩的。只有当孩子感觉更好的时候，他们才会表现更好。

大J特别提醒

上面这些正面语言不是管教孩子的特效药，如果你希望自己做不吼叫的父母，不妨可以试试这些方法。父母的语言是把双刃剑，我们怎么说，孩子就怎么做。这些语言能够帮助我们在进入应激模式之前，按下那个“暂停键”，帮助我们进行觉察，提醒我们：让原生家庭的影响到我为止。

“希望我们都可以用温柔的力量去改变，而不是用愤怒的力量来遗憾。”当你能够在即将火冒三丈的当下，轻轻地说出这些话时，你会惊讶于自己温柔的力量。

08 面对孩子的物质欲望，到底应不应该满足

公众号后台曾有个妈妈给我留言，说自己2岁半的儿子一进玩具店就抱着车模玩具不放手，不给买就大哭大闹，很让人头疼。小D也出现过这样的苗头，当她第一次抱着一个毛绒玩具不放时，其实我并没有给她买玩具的计划，但后来也买了。

事后我进行了反思，小D越来越大，慢慢地会要求得到更多的东西，但并不是所有的东西我都能轻易满足，而且如果每次她的要求都得到满足，对她的成长也是不利的。下次如果再遇到这样的情况，我该怎么办呢？为此，我和她的认知老师专门讨论了这个问题。老师帮我分析了3种不同的处理方式，这3种方式的优劣显而易见，我觉得非常受益，下面就吧分析的过程分享给大家。

方式一：果断拒绝——不建议使用

举例：“不买，家里的玩具车已经很多了，你还要买。上周刚给你买的车子被你弄坏了，你根本不珍惜玩具。不买！”

通常孩子从2岁左右开始对自己的感知和认识有了更加全面的了解，开始知道了“我”的存在，这也是为什么会有terrible two（可怕的两岁）的说法，这是他们自我意识的觉醒。随着自我意识的觉醒，他们的愿望空前膨胀，因此会有各种各样的愿望，而且都是非常具体明确的。比如，小D之前还总是说“不”，2岁左右时最喜欢说的句式是“我要xxx”，走进商场或超市，她都会用这样的句式和我说话：“我要冰淇淋！我要娃娃！我要.....”

这是孩子第一次体会表达自己内心愿望的感受，而他们需要根据父母的回应来形成自我认知。如果父母像方式一这样回应孩子的愿望，孩子接受到的信息就是，我不配拥有，我太贪婪了，我不该得到我想要的东西。这些反馈会形成孩子内心的声音，从而固化为孩子的自我认知。

如果孩子每次说“我要xx”都被父母严厉打击的话，逐渐地孩子就不

会再坚定、勇敢地表达自己的愿望，长大后当他们内心有梦想时，小时候那个被打击、被否定的声音就会出现，从而不敢再去追求梦想。

方式二：心软妥协——不建议使用

举例：“哦，宝宝要这个啊，我们不买。哎呀，宝宝不哭，乖，我们出去了……好了，好了，给你买，你不要哭，你答应妈妈要乖乖听话，我就给你买。”

这也是非常典型的情况，即父母因为孩子哭而妥协，而且还会用买东西作为让孩子听话的交换条件。这样的处理方式有3个方面的坏处。

首先，通过这种方式，大人很清楚地给孩子传递了一个信息：“即使一开始父母不答应我的要求，只要我哭闹，最终他们都会妥协。”这样会导致他们在其他任何事情上都使用这个招数来逼迫父母妥协。

其次，把给孩子买礼物作为一种交换条件，只有乖才会有玩具，才会得到奖励，长此以往，孩子就会失去内在的激励动机，不会自发地认为我应该讲理，而是把这些本来就该具备的品质建立在外界激励之上。当没有外界的激励时，他就不会守规矩；或者当他想要做某件事时，就会用“不守规矩”来达到目的。

最后，也是最关键的一点，当大人每次都这样轻易满足孩子时，孩子就会默认这一切都是自己应得的，这种情况下长大的孩子，会变得不懂得珍惜和感恩他所拥有的东西。长大后，如果他发现自己的欲望和能力不匹配时，就容易出现落差或者变得特别物质化。

方式三：使用共情——建议使用

举例：“哦，你特别想要这辆车模。这辆车好酷啊，宝宝好喜欢。可是它不在我们今天的购物计划中，我们把这个愿望记下来吧，等到宝宝生日时再来买。嗯，宝宝的生日是在几月啊？11月，现在是8月，还有1、2、3，3个月。哇，宝宝很快就能得到这个玩具了！”

在使用这种方式时，首先，我们没有打击孩子的愿望，而是向孩子表达：我听到你的愿望了，“你特别想要”；其次，我们认可了孩子的愿望，“这辆车好酷”。这样的共情和认可很关键，这是在告诉孩子：你的任何愿望，无论大小，都是值得鼓励和认可的（在成人看来，孩子只是想要玩具，但对孩子来说，这可能是他当下最重要的一个愿望）。经常受到共情和认可的孩子，将来更容易明确自己的梦想，并且会坚定地去实现自己的梦想。

父母在做共情时，其实也是在帮助孩子把他们的愿望具体化、语言化。很多两三岁的孩子语言表达能力还不成熟，所以总会出现用行动来表达的现象，比如哭闹、撒泼甚至打人等。当父母帮助他解读愿望时，其实也是在对孩子进行语言启蒙。这样，当他下次想要某个玩具时，也许不只是说“我想要”，也许不会动不动就大哭大闹，而是学会用一些小小的谈判技巧来告诉大人“为什么要”。

在这之后，父母需要给孩子设立一些界限，告诉孩子：并不是所有的东西你想要就马上会得到。父母可以先陈述事实，告诉他“不在今天的购买计划内”，也就是告诉孩子：不是因为你不配拥有，而是因为其他的原因。同时，可以帮助孩子把今天的“不买”转化成一种未来的期待。

对于小D这样学龄前的孩子，能够做到上面这一步就可以了，而对于上学后的孩子，老师建议还可以多做一步，即把这种期待转变成他自己的努力——“如果你想更快地得到这个玩具，也许你可以通过打工赚钱，或者可以制订一个储蓄计划。”这样就可以告诉孩子，愿望是需要通过自己的努力去实现的。

认知老师还特地强调了一点，千万不要用玩具来弥补自己平时缺席的愧疚。很多家长习惯于通过给孩子买玩具来弥补无法陪伴孩子的内疚感。这类家长的孩子通常对玩具有着很强的欲望，总是什么都想要。这是因为，当他们感到自己不被爱、不被珍惜时，就会把这种对爱的索求

转移到外界的物质上面。因此，当孩子变本加厉地想得到各种各样玩具时，父母就应该停下来检讨一下，看是否是因为自己给予孩子的高质量陪伴太少。

很多时候，大人如何看待孩子的物质欲望，折射的也是我们自己的价值观。当我们自己的内心非常“匮乏”时，就需要通过不断地买东西来填补，孩子也是这样的；当我们羞于谈论金钱，觉得物质特别不好的时候，就会不自觉地通过评价孩子的行为把这样的羞愧感传递给孩子。

大J特别提醒

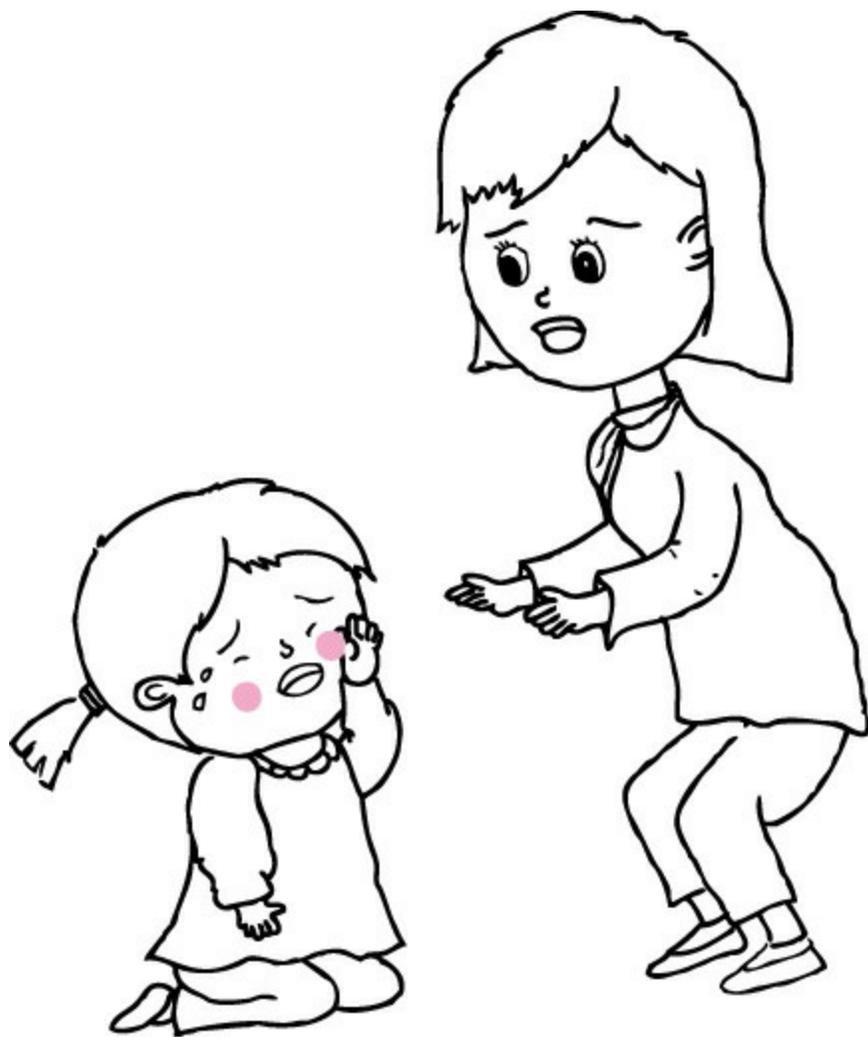
总有人说，“遇见孩子，是遇见更好的自己”，这段时间我对此深有体会。如果不是遇到小D要买玩具这类事，我从未真正静下心来审视和梳理自己的价值观和金钱观。在这个物质消费的时代，我们无法避免跟孩子谈论金钱和物质欲望。但我们需要清楚：

不买玩具，不等于不爱孩子；

拒绝孩子，不等于打击孩子说出愿望的勇气；

谈论物质，就是希望孩子明白：有些快乐可以买到，但还有更多的幸福是无价的。

Part 10 爱与规则篇——给孩子有规则的爱 和有界限的自由



01 规则和爱并不矛盾，孩子需要一定的界限

我从小的成长环境根本没有民主可言，父母说什么，我都要遵守。等我为人父母之后，便觉得自己不能重走父母的老路，要给孩子足够的“爱与自由”。但随着小D慢慢长大，她越来越多地挑战规则时，我也有过犹豫：我需要坚持原则吗？我这样管教孩子是否违背了“爱与自由”的理念呢？后来我逐渐发现，自己对于“爱与自由”的理解太过于片面。孩子其实是需要规则的，这不但是必要的，而且对孩子也是有好处的。

设定界限，帮助孩子建立安全感

第一次见小D的儿科医生时，她就和我说，孩子不喜欢惊喜，从小开始建立规律的作息，不仅能让父母很轻松，更重要的是可以帮助孩子建立安全感。我和小D的确是规律作息的受益者，大概在她矫正3个月时，我就和她配合得很默契了。尽管她是个早产宝宝，但后来见过她的医生都说，这是个被爱充盈着、很有安全感的宝宝。

这就是设定界限的好处，从小宝宝的规律作息，到大孩子什么时候玩耍、什么时候写作业，这些由家长设立的规则，可以让孩子养成好习惯，让他们对一天当中发生的事情有所预期。这种预期对于孩子来说非常重要，因为孩子自己可以掌控的事情并不多，而这种预期能够最大限度地帮助他们减少不确定性，从而降低他们的焦虑和无助。

随着年龄的增长，孩子会挑战家长的规则。比如，最近小D开始用各种手段来要求晚睡。晚上睡眠程序开始时，她就和我又抱又亲，或者要求我一遍又一遍地读晚安绘本，我一旦把她放下，她就开始大叫抗议。这非常正常，大一点的孩子还会用愤怒的语言来要求看更久的电视或少做一会儿作业等。这时候家长不能让步，因为这种情况下的让步，不是在给予孩子“爱与自由”，相反，是在告诉孩子：他们比家长更有权力。这样反而会让孩子失去安全感。

家长应该做的是坚定地执行规则。比如，针对小D不愿意睡觉的问题，我会看着她的眼睛告诉她：我知道要睡觉时你特别不舍得离开妈妈，但现在已经是晚上，我们必须睡觉了。她哭叫得越厉害，我的声音就越轻越温柔。逐渐地，她发现使用这招达不到自己想要的效果，就不再挑战这个规则了。

防止自我中心的养成

孩子的发展过程，是从“发现自我”到“自我为中心”再到“适应社会”。这是很自然的一个成长过程。而2~3岁的孩子正处于发现自我之后、开始体验“自我中心”的阶段。

这个阶段是需要被打破的，因为孩子需要适应社会，需要知道这个世界并不是只围绕着他一个人转。而家长从小给孩子建立的界限，就可以很好地让孩子自然过渡到“适应社会”的阶段，能够帮助孩子更好地成长。更加重要的是，设立界限能够让孩子了解到父母的爱是有边界的。孩子还可以从中学会如何应对失望的情绪，而这有助于发展孩子的同理心，让他们学会设身处地为他人考虑。

前不久，国内的朋友来纽约，我们一起去外面吃饭。朋友看着小D自己吃饭，大呼：“难怪你可以一个人带娃？你女儿实在太乖了！我家宝宝现在18个月，吃饭一定要奶奶喂，吃完后马上要去玩，爷爷就只能陪着他先玩再吃饭。带他去餐厅吃饭这件事，我想都不敢想。”其实，这真的和孩子乖不乖无关，关键在于家长是否有意识地给孩子设定界限，并且坚定地执行规则。

小D曾经也出现过类似的情况，只要她吃完饭，就希望我马上陪她玩，不管我是否吃完饭。每次遇到这样的情况，我都非常平静却坚定地跟她说：“妈妈还没吃完饭，小D需要等妈妈吃完才可以一起玩。”当然，我还是会尽快吃完，毕竟让一个2岁的孩子等30分钟是不现实的，但我需要让她学会等待。

孩子从挫折中获得成长

从一开始的走路、说话，到长大后的学习和工作，孩子所有新技能的掌握都需要经历挫折，这是他们走向成熟的必经之路。如果孩子从小到大都认为“凡是我想要的东西，只要我哭一下，父母就能满足我”，他们就不会有很好的受挫能力，也不知道任何事情都是需要通过自己的努力争取到的。

的确，当父母关掉电视告诉孩子必须先吃饭，让孩子先完成作业再出去玩，让孩子自己收拾玩具，这些可能会让孩子当下不开心，甚至还会哭闹，但父母的这些做法是在帮助孩子发展成长所必需的心理技能，而这些技能才能让孩子到了18岁之后能够独立面对社会。

大J特别提醒

当你为是否要给孩子设立界限、是否给孩子足够的“爱和自由”犹豫时，请记得问问自己：我现在设定的这些界限是否是社会的规则？如果是，就请温柔并坚定地执行下去，因为你所做的这一切，都是为了让孩子今后能够成为一个成熟、有安全感和同理心、有很好的抗压和耐挫能力的人。

规则和爱平行的，界限和自由是共存的；有规则的爱和有界限的自由，才是父母应该给予孩子一生的财富。

02 Time-out（暂停）方法已经out了

什么是Time-out

当孩子无理取闹或做错事时，父母对他说，你去椅子上坐5分钟，或者面对墙壁站5分钟。这5分钟内，父母和家里其他人都不理孩子，希望给他一个冷静的机会来反思自己的错误。这种所谓的“惩罚措施”就是Time-out。

当小D的认知老师跟我分享了Time-out的方法后，我的第一反应是，这样做孩子会不会还是不明白自己哪里做错了呢？老师说，我问到了问题的本质。这也是为什么现在越来越多的正面管教专家建议父母尽量少用Time-out，因为这种方法一方面没有起到真正的教育目的，另一方面使用过多会让孩子产生“免疫力”。

哪些信号告诉你Time-out对孩子无效

如果你刚开始对孩子使用Time-out，也许会比较有效。对于孩子来说，5~10分钟内没有其他人的理睬，这种惩罚的威慑力是挺大的。但就像“狼来了”的故事一样，如果长期、频繁使用这种方法，孩子就会“免疫”。下面这些信号说明Time-out方法对孩子已经无效了。

- 当你对孩子实施Time-out时，他不断地问“还有多久我就可以出来”；
- 当你对孩子说要实施Time-out时，他开始逃跑或者反抗；
- 当你觉得好像每天甚至每小时都要对孩子进行Time-out；
- 当你发现每次都是因为同样的问题对孩子进行Time-out，而他还是屡教不改；
- 当你发现孩子只要“犯错”，你似乎只会使用Time-out，而不会使用其他的管教方式。

如果出现以上这些情况中的任意一种，就说明你已经过于依赖使用Time-out来管教孩子，而这种方法已经无法有效地管教孩子了。

如何实施**Time-in**（积极的暂停）

其实，有很多方法可以替代Time-out，下面来介绍一种叫作Time-in的方法。

第一步：父母的陪伴，可以让孩子冷静下来

当小D犯错或大发脾气时，我会将她带离事发现场，但不会让她一个人待着，相反我会陪在她旁边，不做任何事。有时，小D发泄完就好了。有时，她哭闹持续的时间过长，我会清楚而平静地对她说：“我知道你很难过，你想出去玩，但现在天黑了，我们不可以出去了。”

第二步：孩子冷静后，要拥抱孩子

当小D平静后，我会把她抱起来亲亲她，让她知道妈妈还是爱她的。同时，也让她知道，好的行为是值得鼓励的，这其中包括她能够让自己的情绪平复下来。

第三步：和孩子谈论之前发生的行为

事后，父母一定要用简单的语言复述一下孩子之前的行为，例如：

●“我知道你刚才很生气，因为你想玩Emma的玩具。”（帮助孩子用语言定义自己的情绪）

●“不好意思，我刚才无法理解你，因为你一直哭，我不知道你想要什么。”（让孩子明白，语言表达比哭更加直接和有效）

●“以后如果你想玩其他人的玩具可以和他们说‘让我玩一下可以吗’，但不可以打人。”（告诉孩子正确的做法是什么）

Time-in的好处是什么

很多人觉得Time-in和Time-out看起来差不多，好像在玩文字游戏，但我认为就是这一点点细微的差别，折射出的是其背后完全不同的育儿理念。下面来说说使用Time-in有哪些好处。

孩子不会有“被孤立”的感觉

在实施Time-out时，家长通常会说“自己站到墙角反思5分钟”。对于很多孩子来说，他们也许还没有意识到自己“犯错”，结果却被“孤立”起来，这种感受其实并不好，对于比较敏感的孩子来说，他们还会有“被遗弃”的感觉。相反，在使用Time-in时，父母会说：“我会陪在你旁边，直到你冷静下来。”这让孩子知道，不管发生什么，父母都会陪在他身边，这是无条件的。

孩子的情绪得到认可

情绪管理的第一步，就是帮助孩子认识自己的情绪，让孩子有机会去经历自己的情绪，其实这也是孩子成长的一部分。实施Time-out的时候，大人并没有给孩子这样的机会，而是急于去解决问题，所以才会让孩子去角落进行“反思”。

而使用Time-in时，如果孩子持续不断地大哭大闹，大人会说：“我知道你很愤怒，非常愤怒，但是我们现在不能出门。”通过这样的方式，可以帮助孩子认识自己的情绪。等孩子再大一些，语言表达更加成熟时，他就会学习用语言来表达自己的情绪，从而就会逐渐减少大哭大闹的情况。

很多孩子长大后遇到不开心的事还是会选择哭闹，很大一部分原因是一直以来他并不了解情绪是什么，即使他很生气、很沮丧，也无法准确地表达出来，因此只能通过哭闹来发泄。

即使长期使用，孩子也不会出现反抗行为

使用Time-out时，一开始可能非常有效，因为孩子会害怕，觉得父母怎么突然不理自己了，为了重新得到父母的爱，他们会选择暂时安静

下来。但如果一直使用这种方法，孩子就会产生“免疫”，等你再使用Time-out时，孩子就会逃跑、讨价还价等，各种不配合。而使用Time-in时，家长并没有强迫孩子去做任何事，自然就不会出现所谓的反抗行为。

可以更好地起到教育的作用

使用Time-out时，“惩罚”时间一到，孩子就感觉自己“恢复自由”了，马上就会去接着玩耍，父母没有真正和孩子一起回顾刚才发生的事情，从而失去了教育孩子的机会，孩子可能仍然不知道自己刚才哪里做错了，怎样才能做得更好。

而Time-in根本不是一种“惩罚”的方法，相反，事情结束后，父母还会去拥抱孩子，表扬孩子能够自己冷静下来，这对孩子来说都是很好的情感体验。因此，当父母和孩子一起回顾事件发生的过程时，孩子更愿意听进去，从而更好地起到教育的目的。

我在什么情况下会使用**Time-out**

我有没有使用过Time-out这种方法呢？的确有过。我一直是一个人带孩子，如果说完全没有被“熊孩子”气到崩溃，那绝对是骗人的。在那种快要气炸的时候，我也做不到平静地陪在小D身边，等她先冷静下来之后再循循善诱。

当我觉得自己的情绪快要失控时，就会使用Time-out。这时，我会确保小D待在一个安全的地方，然后我离开一会儿，让双方都冷静一下。换句话说，我使用Time-out更多地是为了防止自己情绪失控。

大**J**特别提醒

育儿没有什么“一招鲜”的方法，父母要多了解不同的方法，明白每种方法背后的理念，充实自己的育儿“锦囊”，这样再遇到问题时，就可以根据情况灵活运用，使用“组合拳”，而不是“一条道走到黑”。

03 打骂孩子是父母无能的表现

我曾在公众号后台做过“你打过孩子吗”的调查，收到了2000多条回复，其中近2/3的父母都说“打过孩子”。他们都坦言自己真的不想打，但孩子真的太让人生气了。也有不少父母问我：你真的没有被小D气到要打她的时候吗？

虽然我写过很多育儿心得，但小D仍然是一个“熊孩子”，我也经常被她气到要爆炸。但如今我能够做到心平气和，原因就是每到自己情绪即将失控时，我就在心里对自己说：和小孩子斗智斗勇，用脑力就足够了，哪还犯得上使用武力呢？（这一招真的很有效，推荐大家试一试。）

打骂孩子，意味着家长的无能。因为你已经没有其他方法可以管教孩子，只能依靠身体的优势。为了保证自己脑力足够，我平时没少下功夫，经常学习育儿的理念和方法。我总是开玩笑说，育儿就是要不断扩充自己的“锦囊”，多学几招，就可以见招拆招，而不是只依靠拳头解决问题。

根据这次调查结果，我把打孩子的原因进行了分类，并选取几个比较典型的例子，分享一下我的做法，希望能够对大家有所启示。

不打不骂，是为了更好地管教孩子

问所有打过孩子的父母：你为什么打骂孩子？大部分的答案都是“为了管教孩子”。然而，如果真是这个目的，我们就更不应该打骂孩子。打骂也许能在当下解决问题，但孩子今后一定还会犯同样的错误。为什么呢？因为打骂并没有从根源上解决问题。

管教的终极目标是希望孩子可以自我约束，当下次发生同样的事情时，他们能够意识到这件事不对而不去做，而不是因为害怕父母打他而不做。因此，父母需要告诉孩子你的期望是什么，孩子的哪些行为是被鼓励的，哪些是不被允许的。

要做到不打骂，需要家长在平时花更多的工夫。很多家长对于规则的建立很随意，没有一个完整的规划。比如，3岁的孩子吃饭时扔食物，在家时你睁一只眼闭一只眼，但到了餐厅和朋友们一起吃饭时，你会觉得需要管教。这种情况下，孩子一定不会听从你的语言管教，这时你很可能会发火。但换个角度来看，其实孩子也很委屈，因为在家里这种行为是被允许的，为什么换了个地方就不能这样做了呢？

小D的认知老师曾给我一个建议：为人父母的第一堂课，应该是父母按照双方都认可的价值观排序，列出最重视的孩子的好行为，以这些作为建立规则的基础，抓大放小，温柔并坚定地执行规则，在规则之内给予孩子最大限度的自由。

说到做到，贯彻到底

“熊孩子”为什么不听话？排名第一位的原因就是规则不一致。比如，妈妈要求孩子睡前不可以吃冰激凌，但奶奶却说“今天吃完最后一根，以后就不吃了”。孩子是很聪明的，他们很快就知道谁更容易妥协、更容易“为自己所用”。因此，一旦设立了规则，家庭成员的态度一定要保持一致，说到做到，实施到底。

“我儿子3岁半，每天晚上闹着不肯睡觉，我之前总是妥协，让他多玩15分钟再睡，结果15分钟后还需要接着玩15分钟，每次都把我弄得筋疲力尽，我的火气噌噌地往上蹿，好几次没忍住把他揍了一顿，结果他马上就安静地睡了。但第二天又是老样子，所以，我现在很疑惑：通过打骂的方式管教孩子是否有效？”

这位妈妈的问题就在于她没有坚持自己的原则，当她第一次做出让步“让儿子多玩15分钟”时，就让孩子看到自己是有机可乘的。因此，当她试图重新执行规则时，孩子就不会配合了。

父母总是很容易对孩子做出让步，我也有过这样的经历。当时小D的认知老师跟我说，当你让步时，就等于放弃了自己当父母的权利。后来每次想妥协时，我会在心里默念这句口号：作为父母，我需要做主。

然后，我会跟小D重申我的原则。

对于上面这位妈妈提出的问题，我建议她每天坚持进行相同的睡前程序，可以告诉孩子：“现在我们要准备睡觉了，妈妈会给你洗澡、刷牙、读一本睡前绘本、唱一首晚安歌。如果你配合的话，我们可以读两个故事、唱两首歌，如果不配合，刷完牙你就要睡觉。”一开始，孩子一定会有哭闹和反抗，但每天坚持同样的流程，孩子就会明白，这就是父母对他的期望，不管他如何哭闹都是不会改变的，逐渐地他就会接受这样的期望。

给予选择，适当放权

随着孩子慢慢长大，他的自主意识开始觉醒，当他觉得自己每天都是被安排好的，就会感觉很不爽，因此时不时想挑战一下规则，想找到自己做主的感觉。

“我家姑娘2岁4个多月，大部分时候很懂事，可是倔起来跟头小驴似的。晚上睡着之前坚决不盖任何东西，有时候还要把上衣撩起来露着肚子睡，结果最近因为温差太大感冒了，但她晚上醒的时候依然不盖被子，每次只能用武力解决。”

2岁多的孩子出现这样“对着干”的行为非常正常，这时可以巧妙地运用“选择”来化解。比如，这位妈妈可以问女儿：“今晚你要盖毯子，还是穿睡袋？”这个年龄段的孩子，还没有“聪明”到可以识破这个问题的真相，常常就会随着妈妈的提问进行思考，进而做出选择。千万不要直接向孩子提要求：“今晚睡觉要盖毯子。”否则得到的答案一定是“不”。

说明结果，自食其果

家长要让孩子明白，他的每一个行为背后都会有一个相应的结果（既有正面的，也有负面的），而他需要独自对这些结果负责。通过这种方式，也能够培养孩子的责任感。

“我女儿1岁5个月，她完全可以听懂大人的话了。最近她特别喜欢咬人，在小区玩的时候，常常咬邻居家的一個女孩。我已经告诉过她咬人不对，也根据你之前公众号上关于打人的处理方法，演示给她看正确的表达方式是什么，但她还是屡教不改。在她又咬了几次后，我实在忍不住打了她，因为我真的不知道还有什么方法可以用了。”

很多时候，我们发现孩子明明可以听懂大人的话，但当我们讲道理的时候，他们却常常不听。事实上，他们是在试探大人的底线在哪里。当发生所谓“屡教不改”的情况时，最好的处理方法就是让孩子“自食其果”。

小D曾经也出现过反复咬人的情况，当我意识到她不是不懂得如何表达，而是有意为之时，我对她说：“咬人是不对的，如果你再咬人，我们就立刻回家，今天再也不能出来玩了。”不出意料，听我说完后，她又咬了我一口。这时，我立刻抱起她往家走，她在我怀里大叫、乱踢。回到家后，我对她说：“因为你咬人，所以我们就不能继续玩了。以后如果你继续咬人，我还会这么做。”

孩子其实是很聪明的，当他明白自己的某些行为产生的结果不是他们想要的，几次以后就会停止这样的行为。

大J特别提醒

在和小D的认知老师接触的过程中，我受她影响最大的一点，就是我明白了：没有坏孩子，只有不会教孩子的父母。每当我被小D的问题行为气到快要发疯时，我就意识到自己的育儿知识库又需要扩充了。希望这篇文章分享的方法，可以让大家的育儿知识库多几个“锦囊”。

04 巧借游戏，让“熊孩子”乖乖配合

很早以前，我推荐过一本书——《游戏力》，这是让我非常受益的一本书。这本书给了我一个很大的启示：要真正懂孩子，走进孩子的心里，就需要使用孩子的语言跟孩子进行沟通，而游戏就是很好的沟通桥梁。

很多时候，巧妙使用游戏来管教孩子，能够春风化雨，避免出现很多哭闹和“战争”。这篇文章就和大家分享一下我根据《游戏力》的思路实践过的游戏，这些游戏用于对付小D的“臭脾气”十分有效，希望可以给大家一些启发。

当孩子太兴奋时

小D有时会因为太兴奋而大声尖叫，时不时还会拍桌子、敲打玩具，这是很正常的。因为小孩子的情绪调节能力比较弱，无法做到收放自如，兴奋起来就变成了脱缰的野马，而兴奋情绪需要宣泄，最直接的就是用行动表达。大部分情况下，大人看到孩子这样的行为就会进行制止：“不要叫，不要疯，不许敲玩具。”结果常常并没有效果，有时还会起反作用，最终以孩子大哭、大人生气而收场。

每当看到小D出现这样的情况，我就知道这是小D体内的“洪荒之力”需要发泄。除了把她带到户外玩耍之外，我还会在家和她玩枕头大战，直到她边笑边累得躺下，我就抱着她说：“玩得好开心，但有时我们太兴奋了，就需要让身体平静下来。现在你和妈妈一起深呼吸，放松，吸气——呼气——慢慢地，我们的身体就平静下来了。”

这样做的好处是，我不但给了小D一个安全的途径来宣泄她的精力，而且还教会她如何让身体平静下来，而这正是情绪管理的方法之一。

当孩子一直在捣蛋时

有一次，我在厨房做饭，小D在游戏垫上玩。不一会儿她开始扔玩具，我在厨房探头和她说：“不可以，玩具不能扔。”结果她扔得更加起劲儿了，不仅把正在玩的玩具扔掉，还从玩具箱里翻出很多玩具，扔得地上到处都是。我刚准备发飙时，突然想到孩子捣蛋背后一定是有原因的。可能是我今天尝试做新菜，在厨房花的时间比较长，让她感觉自己被忽略了，她可能是在表达“被忽略”的情绪。

于是，我匆匆收拾一下厨房，把准备下锅的食材先放一旁，关掉煤气、洗完手，走了过去。我坐下来和小D说：“是不是之前妈妈给你的抱抱用完了啊，我们来抱抱吧！”然后，我一把把她抓入怀抱，给了她一个很大的拥抱，直到她在我怀里又笑又挣扎。我抱着她说：“妈妈好爱你，妈妈好喜欢抱你，妈妈想一直这么抱着你，永远永远。”松开手后，小D看起来很开心，然后我对她说：“妈妈要给小D做饭，你可以帮忙收拾玩具吗？来，再给妈妈一个拥抱。”之后，小D很配合地开始收拾玩具（虽然没有收拾好，但至少有这个意识了），然后，她一个人心满意足地玩起玩具来。

这是我非常喜欢的一个游戏。孩子在捣蛋时（这里的捣蛋是指孩子那些不触及原则的行为），往往也是他们缺少爱的时候，他们通过捣蛋来寻求大人的关注。很多时候，捣蛋的孩子内心是非常脆弱的，他们会质疑自己是不是真的被爱。因此，当孩子捣蛋时，家长先要看见他们背后的情绪，先接纳情绪，然后才能从内在激发孩子的合作意识。如果家长只看到孩子的行为，第一反应一定是呵斥和制止孩子，这时很可能就会忽略和伤害孩子敏感的心，而且并不能真正解决孩子捣蛋的问题。

当孩子和父母对着干时

曾经有一段时间，我发现一个很有趣的规律：每次小D做完大运动康复之后，都会和我对着干。后来我慢慢明白了，原来这是她和我之间的“权力斗争”。因为大运动康复时，她感到了自己的“无能”（无法自由地控制自己的身体），于是她需要在其他方面来证明自己是“强大”的。

这种情况对于1岁以后的孩子很普遍，比如你刚强迫孩子完成了一件事，却发现接下来的事情他不再配合了。他们正是通过这种方式来寻找掌控的欲望，因为之前被压迫，所以现在就要反抗。

后来，小D再出现和我对着干的情况时，我就会停下手中的事情，不再强迫她做事情，而是邀请她和我一起玩游戏。我扮演大怪兽抓小D，我跟在她后面，有时爬有时走，还大叫着：“我要抓住你，你逃不掉的。”我每次都故意爬得很慢或故意被绊倒，然后哀求她：“哎呀，你等等我，我要抓住你。”每当这时，她就会停下来看着我，好像是故意在等我，要放我一马似的。适当地展示出我的“无能”，会让小D感到自己比妈妈更“聪明”、更“强大”，能够让她找回掌控的感觉。

现在我们还经常玩一个游戏：假装小D有个远程遥控器，她可以遥控我——“睡觉！起床！走！不许动！”我完全服从她的口令，配合做各种动作。这个游戏也让小D有一种自己做主的感觉，这对于管教孩子是非常有帮助的，因为孩子越能感觉到自己有能力，就越不容易和大人对着干。

大J特别提醒

在管教小D的问题上，我和老公是不存在“黑脸”和“红脸”之分的。我们在每个阶段都会选择3个管教的重点，触及这3个重点的地方，一步都不退让，温柔而坚定地执行，其他方面尽可能给予小D足够的自由。而对于小D并没有触及规矩时进行的捣蛋，我们会通过以上分享的这些游戏来化解问题。

这样的游戏让我们和小D之间更加亲密，而最关键的是，当下次我们真的对小D说“不”时，她就会知道爸爸妈妈是认真的，因此更愿意接受我们的管教。父母要记得，好的管教永远是90%的亲子关系加上10%的规矩。没有良好的亲子关系作为前提，任何管教都是空谈。

05 换个姿势，站在孩子的高度看问题

我有一个闺蜜是苏州人，老公是北方人，他们的儿子现在快2岁了。最近，闺蜜对儿子的叛逆行为很头疼，总是和我交流育儿心得，但她老公每次都说：“这小子就是五行缺揍，哪儿那么多废话，揍一顿就好了。”闺蜜脾气好，也不恼，还是一如既往地用正确的方法去引导孩子，时不时还会把一些育儿理念传达给她老公。

两周前，闺蜜的老公突然给我发了一条微信，说特别感谢我跟他老婆分享的方法，原来很多时候儿子并不是不乖，只不过是因为大人太自以为是，无法从孩子的立场去看问题。收到这样一条微信，我感到很意外：一向粗犷豪放的东北爷们儿，怎么说出这么深刻的育儿道理？到底发生了什么？

他告诉我，上个月他们一起去东京迪士尼玩，那天儿子就是不肯坐小推车，嚷着要抱抱。当时他的火噌地一下就上来了。这时，他的鞋带松了，他一边教训儿子，一边蹲下来系鞋带。系完鞋带抬头的一刹那，他一下子惊呆了。从他蹲下的高度望出去，只有密密麻麻的人腿，除此以外什么也看不到。他站起身来，毫不犹豫地把他从小推车里抱出来，让他坐在自己肩上。后来，他对我闺蜜说了一句话：咱们以后要多蹲下来，这样才能更好地理解儿子。

家长要学会从孩子的视野看世界

小D会爬后，家里需要做安全防护，我当时根本不懂怎么做。于是，我就去请教小D的认知老师，她教了我一个特别简单的方法，就是像小D那样在家里爬一圈，从爬的高度看一遍，就会发现哪些是潜在的安全隐患。我照着老师的话，真的在地上爬了一圈，真的发现不少我之前想不到的安全问题。最关键的是，自那一次之后，我突然“开窍”了，开始更加懂得小D了。

小D会爬后，一下子变得很黏人，我一离开，她就会边哭边跟过

来。有时，我觉得自己只是去其他房间拿件衣服，反正她爬得慢，我走快点儿，快去快回就好了。但每每这样，小D就会哭得更加厉害。

但自从那天我在家爬了一圈之后，我突然理解小D了。那天是我有记忆以来第一次爬着走，爬完之后觉得好累，我从来没觉得客厅那么长。我在想，刚刚会爬的小D，是不是也觉得客厅好长，觉得妈妈离她很远呢？

从那以后，我放慢了自己的步伐，我一边爬一边带着小D参观我们的家，并告诉她：这里是厨房，平时妈妈在这里给小D做饭。我甚至会拿出一些不锈钢锅碗，带着小D一起敲敲打打，告诉她这些都是什么。我和她一起爬到卧室，然后指给她看：这是小D的床，这是爸爸妈妈的床。

很长一段时间内，“参观家”的活动是小D最喜欢的游戏，她总是边爬边笑。我由衷地感慨：大人习以为常的家具摆设，对于独自活动的孩子来说却是陌生的，因为之前他们一直被大人抱着，很少从爬着或走着的高度看到这些东西。这正是很多孩子会爬以后喜欢翻垃圾桶的原因，他们不是淘气，只是感到好奇。以前总是被人抱着的时候，他们没有注意过这些事物，现在他们终于可以自己行动了，当然要去一探究竟。对于孩子这样的行为，父母与其“防不胜防”，不如带着孩子去参观，在大人的监护下，让他们探索个痛快。

孩子有问题，是因为父母观察得太少

那次“爬行事件”后来一直影响着我，让我学会从小D的视野看世界，我真的发现没有那么多事情可生气了，之前我怪她淘气、调皮，很多时候只不过是因为我们看待事物的视角不同而已。

“爬行事件”也是我管理情绪的一个暂停键，每当我火冒三丈时，我从小D清澈的眼神里看到那个“面目可憎”的自己，从她的表情里看到她的内疚、歉意甚至害怕，这时我就会想起：她只不过是那个2岁的孩子，我为什么要这样“居高临下”地指责她呢？

“爬行事件”更是我解决育儿难题的好帮手。以前一遇到问题，我就会去看育儿书，会去咨询别人，现在再遇到问题，我会先从小D的角度去观察，几乎每次都能找到解决方案。很多时候，亲子沟通时出现问题，并不是因为父母懂得太少，而是因为对孩子观察得太少。

小D上幼儿园的第一周，老师向我反馈，说小D不肯自己爬楼梯上楼。我没有立刻回应，而是第二天跟小D一起去了幼儿园。小D去上课后，我一个人蹲在楼梯下，我发现从这个角度仰望，高高的楼梯给我带来了强烈的压迫感。于是，我拍下了楼梯的照片，还把幼儿园的其他设施都从孩子的高度拍了照片，回家后做了一本书。以后我每天把这本书讲给小D听，果然，3周以后小D可以开开心心地自己爬楼梯了。

英文有一句谚语“Put yourself in someone else’s shoes”，意即换位思考。这个词说起来容易，做起来却太难了，毕竟世界上没有100%的感同身受。

养育孩子，最关键的就是要“懂”孩子，可惜我们做大人做得太久，以至于都忘了自己做小孩时的经历，忘了什么样的父母才是懂孩子的父母。弯腰蹲下这个姿势的改变，会让我们离孩子的世界更近。

大J特别提醒

弯下腰，屈下膝，你会发现孩子的世界真的和大人不一样；弯下腰，屈下膝，你就再也不会“站着说话不腰疼”了；弯下腰，屈下膝，你才会意识到，原来孩子的很多行为并没有那么可气；弯下腰，屈下膝，这不仅仅是一个姿态，更是让大人走进孩子世界的通道！

06 管教孩子，不是摆出家长的架子

随着孩子越来越大，家长需要给他们建立起规则和界限。但我们常常会感到疑惑：好好和孩子讲道理他们不听，难道一定要让我们凶巴巴的才肯听吗？

这篇文章先来分享3个小故事，看看里面是否有你我的影子。

通过语气和表情让孩子明白行为的界限

有段时间，小D路过走廊里的插座就想碰，我每次都会拉住她，并告诉她：“不可以，很烫！”小D是个“小吃货”，一听到“烫”这个词，眼睛都亮了，估计是联想到了吃饭时的场景，她对着插座一个劲儿地吹，更加想要摸一摸了。于是，每天在我家走廊都会上演这样的场景：我说“不可以”，还告诉她“为什么不可以”，她却对着插座吹气，仍然想摸插座。

有一天，当这一幕正在上演时，小D的认知老师刚好从电梯里出来，她看到后不禁笑了。她问我，你是真的不想让她碰这个插座吗？当然了！我被她问得一头雾水。她向我描述了她刚刚看到的情景：面带微笑的妈妈，用跟平时一样的语音和语调在和女儿说一件非常危险的事，而且一直在碎碎念，完全没让人感觉到事情的严重性和紧迫性。

老师说，这个年龄段的孩子并不能完全明白大人所说的话，但他们会结合大人的表情、神态、语音、语调来理解大人的意思。这就是我即使说了“不可以”，小D却仍然想摸插座的原因，因为她没有感受到我说话语气的不同。更糟糕的是，她还联想到了“吃饭”这件让她特别感兴趣的事，自然就更加想摸。

几天后，老师向我演示了正确的做法，她的脸部表情变得特别严肃，并且压低声音，非常坚定、不容置疑地告诉小D：“不可以，危险！”话一点儿都不多，但小D听后一下子就被震慑住了，没有再去碰那个插座。

我常常见到这样的场景，本来家长是在教育孩子，后来却和孩子嘻嘻哈哈开起玩笑来，最后只是轻描淡写地加上一句“以后不可以哦”。孩子是通过家长的反馈来定义自己的行为，当大人觉得这是一件严重的事情，需要教育孩子时，一定要配合上相应的神情和语调。严肃坚定不代表“凶”，但有时家长也需要让孩子感到“不怒而威”，以更好地帮助他了解行为的界限在哪里。

家长在说“不”的同时，要给孩子解释原因

前不久，以前的同事带着4岁的儿子来纽约玩。我们一起吃饭时，孩子坐在餐桌上玩小汽车。饭菜没有上桌之前，他妈妈并没有管他。饭菜上桌后，大家开始吃饭了，他还在玩小汽车。妈妈对他说：“不要玩了，赶紧吃饭。”孩子听了以后，根本不为所动，继续“嘀嘀嘀”地在饭桌上开小汽车，后来干脆站在椅子上开。其间，妈妈边吃饭边说：“不要玩了，不可以这样。”孩子并没有停下来，妈妈却一个劲儿地抱怨：“唉，男孩子就是难管，根本不听话。”

回家的路上，老公和我聊起这件事，他说：“男孩真的很难管啊，他妈妈说了那么多次他都不听。”我说，性别可能是一部分原因，但主要原因在妈妈。我同事当时只是嘴巴上碎碎念，在神情和语调上并没有表现出自己的立场，反而更像是在说给旁边的人听：你看，我教育了但没用，是孩子太难管教了。而对孩子来说，他其实已经习惯了妈妈的管教方式，他知道妈妈只是嘴上说说而已，并不是真的制止他。

父母不需要时时对孩子说“不”，但当父母真的说“不”时，就需要让孩子明白，父母是认真的，父母禁止的事情就一定不能做。建议父母每次说“不”时，能够给孩子一个简单的解释，比如：“现在是吃饭时间，你在餐桌上玩小汽车会影响大家吃饭。”这样孩子就会明白，这不是父母故意和我对着干，而是因为我的行为影响到他人了。

家长要尽量少说“不”，多使用正面语言

我有一个邻居是德国妈妈，她的女儿3岁半，特别懂事。妈妈对小

女孩的要求很严格，我们在一起玩耍时，总能听到妈妈对她说“不行”“不可以”“不允许”。以我的标准来看，有些事情我并不会要求那么严格。

有一天，我带小D去小公园玩，刚进去就看到那个小女孩在地上躺着大哭，一边哭一边蹬腿。在我印象中，她还从来没有这样过。她的妈妈处理这个问题时做得很好，她蹲下来，陪在女儿旁边说：“我知道你很愤怒，但你需要让自己平静下来。我就在你身旁，等你的身体平静下来为止。”5分钟后，女孩渐渐平静了，她一边抽泣一边对妈妈说：“你为什么总对我说‘不可以’呢？”后来她们离开了小公园，但小女孩的话却一直萦绕在我耳边。

家长管教孩子时，总是喜欢说“不”，慢慢地，“不”就成了我们的口头禅。其实，很多时候不使用“不”字也能表达出同样的意思。比如，把“不练好钢琴不能出去玩”换成“练完琴我们就出去玩”，把“不许乱跑”换成“宝贝，牵着妈妈的手走吧”，等等。如果家长跟孩子沟通时经常使用正面的语言，孩子会更愿意配合，因为这样的沟通让他们感受到自己有很大的自由。那么当父母难得一次说“不”时，他们就知道父母是认真的。要培养出懂事的孩子，家长一定要记得尽量少说“不”。

管教孩子，从来没有绝对的真理，但我始终相信，每个所谓的好孩子或“熊孩子”背后折射的，一定是父母对他们言传身教的影响。如果把管教孩子看成一条数轴，在溺爱和打骂这两个“极端值”之外，其实有更多的“中间值”。这些“中间值”给了家长足够的空间去包容不同个性的孩子，而对于这些“中间值”的探索，却需要家长花费更多的时间和精力，这是需要父母不断学习和提高的。

大J特别提醒

管教孩子时，家长不用时时刻刻端着家长的架子，但我们需要知道，当自己用怎样的语言、神态跟孩子说时，孩子真的会听。“不”是个非常严肃的词，请家长不要轻易说出口，但如果使用这个词，请记得保

证它的严肃性和有效性。

07 如果孩子很“听话”，也许是你教育的失败

暑假时，很多国内的朋友都带着孩子来纽约玩。在此期间，我们一家三口高密度地接触了很多不同年龄的国内孩子。我发现一个特别有意思的现象，不管是针对4岁的孩子，还是针对12岁的孩子，朋友们对孩子说得最多的一句话都是“要听话”。

“宝宝，把最后一口饭吃完，要听话！”

“叫你不要去玩这个，现在摔疼了吧，怎么这么不听话。”

“你家孩子真乖、真听话，我家的太难管了。”

最近和老公讨论起这件事，我说：“如果哪天小D变得太听话，我其实会难过的，因为这说明我们的教育是失败的。”

家长真的想要一个听话的孩子吗

“听话”仿佛是对孩子最高级别的表扬，几乎所有的父母都希望孩子能够“听话”。如果孩子看到大人的眉毛一抬，就不再敢动；大人说一句“不可以”，孩子就乖乖接受，很多人认为这是父母管教有方。但如果换个角度想一想，当我们说一个成年人“听话”时，是不是一种赞赏呢？显然不是。对一个成年人来说，“听话”还有很多其他的代名词：老好人、没主见、缺乏勇气等。

希望孩子听话，这不是真正的爱，而是父母的控制欲望在作祟，因为听话的孩子可以让父母更轻松、更省力。在很多父母看来，听话的孩子就是“乖孩子”，就能得到奖励，得到父母的喜爱；不听话的孩子就是“坏孩子”，就会得到惩罚，而且不被父母所喜欢。在这种环境下成长的孩子，渐渐学会了压抑自己的真实想法，他们为了讨好父母而变得乖巧懂事。长此以往，他们便会丧失独立思考的能力，丧失大胆说出自己想法的勇气，总是习惯于被动接受他人的安排。

小时候“听话”的孩子，会成长为“听话”的少年，不敢对欺凌他的对

象说“不”，不敢坚持自己真正想学的专业。“听话”的少年又长成了“听话”的成人，他成了老板和同事眼里的“老好人”，无论再忙再累，别人让他做的事情，他都不敢拒绝，别人加薪时他也不敢去争取自己的权益。而且“听话”的孩子不管多大，永远都是妈妈的孩子，他会按照父母的预期，在规定的年龄结婚、生子，却从来没有问过自己：这些是我真正想要的生活吗？

家长无法预见孩子未来会遇到什么，我们可以做的就是尽力提高他们应对各种问题的能力，而其中一个至关重要的能力，就是要有自己的想法，敢为自己辩护，敢对权威说“不”。

我们需要的是讲理的孩子

允许孩子不听话，并不意味着不给孩子立规矩。很多时候，听话的孩子不一定明白事理，只不过是因为迫于父母长期的“独裁专制”而变得顺从而已。相比“听话”，我更希望小D是一个讲理的孩子，谁有理就听谁的，而不是盲目听从哪个人或哪个权威的话。

父母在管教孩子时，总是不自觉地想树立起父母的“威信”，因此变得过于追求管教的结果，过于关注孩子是否遵守规矩，从而忽视了告诉孩子为什么要建立这样的规矩。管教的终极目标是激发孩子“自我管理”的机制，只有从小让他们明白为什么这是对的、那是错的，他们长大后才能学会独立地管理自己。

想一想，每当孩子犯错时，我们最习惯怎么说？

“我数到‘3’，你必须这么做！”

“不可以，你再这么做，我就带你离开这里 / 打你！”

“不可以，你再这样，妈妈就不喜欢你了。”

这样的沟通模式本质上还是希望孩子“听话”，言外之意是“我已经告诉你不可以，你就要遵守，否则就会受到惩罚”。这样的家长常常认

为自己是高高在上的“权威”，需要孩子无条件服从自己，没有跟孩子进行平等的沟通，也没告诉孩子为什么他的行为是错误的。

很多妈妈也许会说，“说教”对于小月龄宝宝行不通，因为他们听不懂。下面我举一个例子，小D有段时间曾出现咬人的行为，当时我是这样处理的：

- 告诉她“咬人很痛”。——强调结果。

- “咬别人时，别人会疼，会不开心。”——强调行为的结果，对于年纪小的孩子进行理论说教，他们的确不能理解，但他们对于情绪和情感是非常敏锐的。所以，强调孩子的行为对他人情绪和情感的影响，是很好的一种“教育”方式。

- “如果你想和其他小朋友玩，你可以挥手打招呼。”——提供正确的做法，很多家长告诉孩子不可以，却没有及时给孩子提供正确的解决方案，因此下次遇到类似的情况，孩子还是不知道该怎么做，从而出现“屡教不改”的现象。

我们需要有主见、不盲从的孩子

太听话的孩子容易失去自我，因为他们从小就是在“被安排”中度过的，当他们踏上社会后，就很容易受大环境影响而随波逐流。从小允许孩子“不听话”，可以让孩子知道：他的想法是十分宝贵、值得被重视的，他有权利发表自己的不同意见。

在一些非原则性的问题上，我会适当放权，在规则之内给小D最大的自由，尊重她的选择权。比如，对于今天穿裙子还是穿裤子，先吃肉还是先吃菜，玩小火车还是读绘本，等等，这些完全可以让孩子自己去选择。在这个过程中，能够保护孩子表达想法的积极性，孩子能够感受到家长的尊重和鼓励，以后就会敢于表达自己内心的想法。

有一次临出门前，小D穿上一只鞋后，死活不肯穿另一只鞋。我并没有摆出“妈妈”的架子，强迫小D穿上鞋，而是带着她去楼下走了一

圈，她光着的那只脚一碰到冰凉的瓷砖，马上就缩了回来，然后看着我。我顺势告诉她，现在天气冷了，穿鞋子可以让小脚暖和起来。之后，我们开开心心地回家穿好了鞋再次出门。摆出家长的架子要求孩子服从，这太简单了，但这样会轻易破坏孩子表达想法的积极性，我只不过陪着她去体验她自己选择后的结果，让她明白：你做的任何决定，妈妈都会支持你。

我希望当小D长大后告诉我：“妈妈，我想学这个。”而不是我告诉她：“你要学这个。”我希望她会问我：“为什么非要这么做不可呢？”而不是只要我说的，她就全盘接受。

我希望小D在做重大的人生决定时，愿意来询问我的意见，因为她知道我会倾听和理解。我更希望当我跟她分享自己的人生智慧后，她会告诉我：“妈妈，你的意见我听到了，可我还是想这么做。”那时，我一定会说：“那就去试试看吧，宝贝，你的人生你自己做主！”

让孩子自发地明白对错，具有独立思考能力，懂得如何做选择，这样的孩子一定不是传统意义上“听话”的孩子，因为这意味着在教育过程中，家长需要花费大量的时间去解释、说明甚至带着孩子试错，这样的教育方式一定不是最省心的。但从长远来看，这样的教育方式对孩子却是最有益的。

大J特别提醒

终有一天，孩子需要独自面对这个世界；终有一天，父母不能再做孩子幕后的“遥控器”。因此，家长需要早早让孩子抓住自己人生的“方向盘”，而不是永远操控孩子的人生。孩子，你真的不需要“听话”！

08 让孩子学会守规则，父母的言传身教胜过一切

不当“法官式”父母

我曾在公众号上分享过一篇孩子自主进食的文章，一位妈妈留言说：“如果我让孩子自己吃饭，他就喜欢边吃边说，而且说得很大声，常常耽误吃饭，所以我没办法，只能喂他。”我问她：“你和家人是不是也喜欢边吃饭边大声说话啊？”那位妈妈回复我：“你太神了，我老公和我公公的确喜欢在餐桌上侃大山。我要和他们说说这件事，谢谢你点醒了我。”

我曾参观过一家曼哈顿的幼儿园，其中有一个班级，虽然只有十几个孩子，却乱糟糟的，很多孩子都在大喊大叫。老师试图制止他们，扯着嗓子大声喊：“轻一点儿，小声说话！”

我有一位年长的朋友，她的儿子已经20岁了，她曾和我说，她可以接受儿子被评价为成绩一般、体育一般、社交能力一般等，但唯独不能接受他被评价为没有教养。因为这样的评价无疑是对她十几年家庭教育的否定，而家庭教育最能影响孩子的就是教养。

“教养”是个很大的词，却体现在日常生活里的点点滴滴当中，其中最重要的一个方面就是要教孩子学会遵守规则。有很多妈妈和我分享：我给孩子定了规则，但他不听，我凶他也没用。

要想解决这个困惑，我们需要先了解规则是什么。规则是所有人共同遵守的具体规定。这里面有两个关键词：所有人、共同遵守。然而很多时候，父母不自觉地把自己当成孩子的“法官”，变成高高在上的规则制订者，而不是跟孩子地位平等的规则遵守者。

文章开头两则故事中的家长和老师，就属于这样“法官式”的父母。餐桌礼仪的规则是“吃饭不大声说话”，父母要求孩子这样做，但父母自己却在餐桌上侃大山；课堂纪律的规则是“不大声喧哗”，老师要求孩子这样做，但老师在制止孩子的行为时却大声喧哗。

孩子学会遵守规则的两个步骤

孩子学会遵守规则是一个漫长的过程，需要经过两个步骤：第一步是认识规则，第二步是建立规则意识。可惜的是，很多家庭教育都停留在认识规则这个层面，而没有真正帮助孩子建立起规则意识。

认识规则，是说要让孩子明白有哪些规则，规则的内容是什么。但只停留在认识规则的层面是远远不够的，只有当所有人共同遵守规则时，规则才能成为真正的规则。孩子是通过父母遵守规则的行为来理解规则的含意的，这是孩子认识规则的第一步，而这一步不是教条式地讲道理就能够做到的。

2岁前的小D不允许看电视，这是我给她制订的规则，也是我们全家人共同遵守的规则。为此我们搬走了卧室的电视，而且只要小D在客厅活动，我们就不会打开电视。因为这个规则，我也戒掉了吃饭时喜欢看电视的习惯。

但光做到以上这些还远远不够，更关键的是要帮助孩子建立起规则意识，养成尊重规则的意愿和习惯，这才是真正的内化规则。很多成人的规则意识就不强，常常需要一个外在约束力，比如出门吃饭时会注意餐桌礼仪，但在家吃饭就表现得十分随便。孩子的认知没有成熟到可以区分“家里”和“外面”的差别，因此如果家长在家里和在餐厅里的礼仪规则不一致，就很难让孩子遵守规则。

这就是为什么很多家长在公共场所教训孩子的不当行为，但效果并不好。这种情况下的“教训”，只不过是父母为自己找的借口，好像是在告诉旁观者：“你看，不是我没有教养，也不是我不管教孩子。只是我的孩子太顽劣，说了他也不听。”而真相却是，父母本身就没有清晰的规则界定，当环境改变后，他们意识到了外在的约束力，这才开始遵守规则，并且想当然地将这个规则强加于孩子。但孩子从未认识这些规则，更加没有练习过这些规则，自然就不会乖乖遵守。

父母的身教是让孩子内化规则的关键

成人是孩子成长的软环境，只有当父母时刻明确规则并遵守规则时，才能帮助孩子建立规则意识，让孩子真正学会遵守规则。

小D曾有一段时间一不顺心就大喊大叫，无论何时何地，只要不开心，她就扯着嗓子大叫。一开始，我总是变着法子给她各种东西，却始终无法满足她。有时实在忍不住，我在家也会对着她一顿吼叫。

直到有一天，我发泄完之后开始反思。我想，如果我希望小D不叫，首先我需要先向她展示“好好说话”是什么样的。于是她再尖叫时，我就提醒自己语气要温柔，我蹲下来，握住她的手或抱着她，然后告诉她：“你大叫时妈妈不知道你想要什么，你需要用语言或手势告诉我你想要什么。”一开始，我教她如何指向自己想要的东西，后来又教她学习一些单词的发音。

小D大叫的情况还会继续，但我每次都用这样好好说话的方式对待她。慢慢地，我发现尽管她还是会大叫，但经过提醒她开始学会用动作和语言表达自己的意愿了；再后来，她不再大叫了。

这个过程很长，但这就是孩子内化规则的过程。当我第一次不再凶她，不再和她一起大叫，而是告诉她该怎么做时，我就是在遵守规则。

现在我每次给小D制订规则前，都会向自己提3个问题：

- 我们大人会遵守这个规则吗？——这让我和老公达成一致：这个规则是针对全家人的，而不是专门针对小D的。

- 这个规则是我们在任何时间、任何地点都需要遵守的吗？——这提醒我们要随时随地对孩子进行言传身教，以更好地帮助孩子建立规则意识。

- 如果以上两点的答案都是否定的，我凭什么要求小D遵守这样的规则呢？——这帮助我减少了很多不必要的规则，让我学会抓大放小，即在规则之内给予孩子最大的自由。而最关键的是，我们也借着这个机会“和孩子一起慢慢变好”。

现在每当我想管教小D的行为时，我就会提醒自己3件事：

- 这个规则是不是针对全家人的？我有没有明确地告诉过她这一点？如果没有告诉过她，我首先需要帮助她认识规则。

- 如果已经告诉过她，说明她现在正在练习使用规则，只不过行为还没有成熟。

- 帮助孩子内化规则的过程中，要对事不对人。一味地说“你怎么这么不乖、不听话”，并不能帮助孩子明白规则是什么，只有不断地提醒她“规则是什么，你该怎么做”，才能帮助孩子更好地掌握规则。

大J特别提醒

“言传身教”这4个字，说起来简单，但只有当父母时刻具有这样的察觉，时刻提醒自己不做孩子的“法官”，而是做遵守规则的榜样，才能让孩子真正学会遵守规则。

09 孩子黏妈妈，是在“惩罚”妈妈的离开

闺蜜发来微信，说儿子特别黏她，其他人哄睡时都挺好的，唯独她哄睡时就状况频出。刚开始儿子搂着她说：“妈妈，我爱你，我不想让你去上班。”之后历时一个多小时，还不肯睡觉，一会儿要喝水，一会儿要拉屎，一会儿又一边踢腿一边数数……就在她以为儿子快要睡着时，儿子突然说：“床太大了，我害怕。”最后，闺蜜的耐心终于被全部消耗完，爆发起来……

这样的情景其实很常见，还有一些孩子在幼儿园时表现挺好的，老师反映很独立，但是一回到家，特别是见到妈妈之后，就变得非常黏人。为什么其他人带孩子都挺好，孩子在幼儿园表现也很好，回家后妈妈带孩子就不好了呢？

孩子黏妈妈，是在“惩罚”妈妈的离开

妈妈产假结束后回去上班，或者孩子刚开始幼儿园生活，不少孩子都会感到不适应，哭闹着不想让妈妈离开。慢慢地，孩子逐渐适应了新情况或新环境，不再哭闹了，但这并不意味着他们不再想念妈妈了。在心底深处，他们还是非常想和妈妈在一起的。

年龄尚小的孩子无法很好地表达思念的情感，于是就用一些在妈妈看来“不乖”的行动来表现。比如，有的孩子早就不需要夜奶了，却突然又要求吃夜奶；妈妈从幼儿园接孩子放学的路上，孩子变得蛮不讲理，一不满足就大哭大闹；抑或就像上面例子中的孩子一样，特别黏妈妈。

这些行为并不是因为他们不乖，而是因为他们很想念妈妈，他们想知道妈妈是不是也很想念他们，于是就通过这些行为来试探妈妈。

当孩子的行为“妨碍”大人时，大人的第一反应就是怎么解决这个问题，比如“我希望他快点儿睡觉”。因此，孩子的情绪并没有被看到，他表达了自己的想念，却没有得到父母的反馈。没被“看到”的孩子，只能进一步通过各种“作”的行为来强化自己的情绪表达，来试探父母到底有

多爱他、多想念他。

这时，父母应该做的是先回应孩子的情绪，告诉他：“你是舍不得妈妈去上班，所以才不想去睡觉，是吗？妈妈也好舍不得你啊，但妈妈要去上班，你也要去幼儿园，因为你已经长大了。长大就意味着不能总是跟妈妈在一起，你需要去做自己应该做的事情，但我们会在心里时刻想念着对方。”

我们这一代从小缺失了情感教育，即使学习再多育儿知识，也会出现道理都懂，但一到现场就忘的情况。这就要求我们时刻提醒自己，给自己一个缓冲的时间，不要马上跳入“我要矫正他这个行为”的惯性思维中。孩子出现问题行为，要先解决孩子的情绪，情绪解决后，所谓的“坏行为”自然就不复存在了。

很巧，我之前还收到一位妈妈给我的留言，说自己一直坚持“规则与爱并行”的教育理念。但最近出现了一个情况，让她很沮丧。平时老公带娃并不多，但只要是老公带娃时，孩子就出奇地乖，根本没有什么调皮的情况。为此，老公开始质疑她的教育理念，觉得她太溺爱孩子了。没必要整那么多虚的，孩子不乖就该骂一通或打一顿。这让她感到很疑惑。

为什么越花心思教育孩子的一方，越容易跟孩子起冲突

需要注意的是，这里的“花心思科学教育孩子”，指的是懂得“规则与爱并行”的教育方式，而不是一味地溺爱孩子。那么，为什么父母当中越花心思教育孩子的一方，越容易与孩子起冲突呢？

首先，要正确认识孩子的“淘气、不听话”。很多时候，孩子在大人眼中的“淘气”行为其实是孩子的独立宣言。他们通过挑战权威来了解底线在哪里，通过破坏规则来试探父母的底线，搞清楚自己可以做什么，不可以做什么。

对于孩子来说，这样的挑战和破坏，是需要很大勇气的。正因为如

此，他会选择在自己觉得相对安全的环境进行挑战，而他这时候面对的，往往就是对他无条件接纳和包容、陪伴他时间最久的那个人。

因此，当孩子跟你发脾气或起冲突时，千万不要以为是孩子不喜欢你，或者开始怀疑自己的育儿方式有问题，这恰恰说明孩子和你在一起有更加充足的安全感。只有当孩子感到足够被爱、被接纳和被信任时，他才愿意把最真实的一面展现出来。

心理学上有一类“讨好型人格”，这类人通过取悦他人来赢得关注和爱。对于孩子来说，他未必是形成了这样的人格，但当他感受不到父母当中对他关注较少那一方的爱和关注时，他就可能通过表现得乖巧懂事来赢得这份爱，这正是孩子不容易跟父母中对自己关注较少那一方起冲突的原因。

不过，不要误解了我的意思，以为不需要对孩子设置规则。相反，爱与规则是不矛盾的，只是规则一定要建立在理解和尊重孩子的基础上。

大J特别提醒

父母在养育孩子的同时，孩子也在帮助自己进行成长。孩子让我们学会“心理断奶”，让我们学会内察和自省，让我们学会不那么容易被激怒，也让我们学会使用同理心，设身处地去理解别人。

10 让孩子按照自己的节奏成长

小D是坐校车去幼儿园的，有一段时间校车因为改变路线，接她的时间从原来的8:15变成了7:50，由于时间调整，我们几次都迟到了。

我从小就是所谓的乖学生，脑子里根深蒂固地认为迟到是不被允许的，可想而知，我们早上会有多匆忙。一匆忙起来，很多事情都不得不“打折扣”了。以前小D自己吃早饭，但比较慢，通常要花半小时，现在改成了我喂她，她只要张开嘴，我往里面塞饭就行了；以前出门前小D会自己穿上外套，尝试穿上袜子和鞋子，背上自己的小书包，现在都是我帮她穿；以前我会让她自己走下楼，我和她手拉手，一边唱“上学歌”一边和邻居道别，现在我不得不抱着她以百米冲刺的速度下楼，总是在最后一秒把她送上校车。

有一天早上，尽管很努力，但我们还是错过了校车，最后不得不打车送小D去幼儿园。送完小D后，我在楼下遇到了幼儿园的园长，她微笑着邀请我去她的办公室喝杯咖啡。这时，我才意识到自己穿着一身家居服，戴着一副黑框眼镜（来不及戴隐形眼镜），甚至连脸都没洗，因为当时想着送完小D再回去梳妆打扮。想到这些，我感到有些局促。不过犹豫了几秒后，我还是答应了。

到了办公室，园长递上咖啡说：“很慌乱的工作日早上啊，不是吗？”我有点儿不好意思地说：“是啊，女儿现在每天起得晚，我们经常来不及赶上校车。”

“那你每天早上肯定感觉压力很大吧。”

“是啊，不仅压力大，我还做了很多妥协，她现在早饭需要我来喂，也不再自己穿鞋子和衣服了。”

“那Dorothy一定很开心吧，终于有机会休息一下了。”

“没有，我越着急，她反而动作越慢，也不知道是怎么搞的。”

“以前有这样的情况吗？”

“以前她自己做这些事时反而配合度很高。”

“是吗？为什么会这样呢？孩子还是同一个孩子，哪里发生了变化吗？”

园长的提问让我陷入了深思。是啊，小D还是那个小D，难道只是因为晚起一切都变了吗？后来，园长和我分享了一个观点，她在多年的教育生涯中发现，很多家长都打着为孩子好的名义（比如我为了小D不迟到），在不经意间犯下很多错误，而且孩子还不领情。

错误一：代劳

园长说，常常有家长抱怨孩子上了小学后总是磨蹭拖拉，起床慢、写作业慢、吃饭慢。其实，根本原因并不是孩子上小学后变磨蹭，而是孩子上了小学后，家长才意识到很多事情都需要孩子自己去做。但在上小学前，这些事情都是父母代劳的。

孩子没有经历过练习，没有意识到这些事情是需要他们自己做的。孩子在能力和意识上都没有做好准备，却一下子被父母提出了很高的要求，他们当然不愿意也很难去完成了。当做不到某件事时，人会本能地逃避，这是人的本性，孩子出现这样的情况是非常正常的，却变成父母眼里的“磨蹭”“不听话”。

我因为希望小D上幼儿园不迟到，也在不断地剥夺她独自做事的权利。如果长期下去，孩子就会出现“退化行为”，原本会做的事情也变得不会做了。

错误二：催促

在大人眼里，孩子动作太慢，因此浪费了很多时间，所以家长会不停地催促孩子。殊不知，这是孩子该有的节奏，父母为什么要用大人的标准来要求他们？孩子需要花时间去体验一切大人习以为常的活动，大

人觉得吃饭就是吃饭，但对孩子来说，他们在吃饭时会体会食物的颜色、质地、味觉，他们在协调大脑、手臂和嘴巴协同工作，他们在练习使用语言来描述食物。这些对于小小的他们来说，都是需要花时间的。

当大人不断地催促孩子时，就打破了他们自有的节奏，干扰了他们正在进行的一系列活动。而更关键的是，大人在催促时会表现焦虑的情绪，长此以往，这种情绪就会转嫁给孩子。最终可能导致孩子出现两种极端的表现：要么也变成了容易焦虑的人，要么会通过更加拖拉的方式来反抗父母的催促。

那么，难道我就应该不管小D，即使上幼儿园迟到也没关系吗？当然不是，但所有管教的起点都应该从改变父母自己开始，而不是一味地催促、代劳甚至责怪孩子。

提前计划

成年人比孩子更有时间观念，但这种时间观念不应该体现在对孩子的代劳和催促上，而应该体现在父母的提前计划上。提前计划包括两个方面的内容。

首先，父母需要提前安排好自己的事。比如，以前早上送小D上幼儿园之前，我既要忙自己的事，又要照顾小D，一旦时间来不及，我就会两头顾不上，还会出现情绪失控的现象。而现在我会提前起床，先把自己收拾妥当，再把小D上幼儿园需要的东西准备好。

其次，如果认识到让孩子“慢慢来”的重要性，父母就应该提前预留出这些时间给孩子。这就意味着需要早点儿叫醒孩子，更意味着孩子晚上要早点儿入睡。比如，我估计了一下，让小D自己吃饭、穿鞋、穿衣服，并且自己下楼，和邻居问好，按照她的节奏做完这些事情，大概需要1小时。因此，我会定上闹钟，每天提前1小时叫她起床。

适当让孩子承担迟到的结果

这是园长特别强调的一点，育儿的大忌就是不愿意让孩子承担后

果。之前的我宁愿每天早晨紧张焦虑，也从没想过让小D体验一下迟到的后果。还有一些父母宁愿在吃饭时哄骗、打骂孩子，也从没想过让孩子体会一下挨饿的后果。

孩子是活在当下的，如果不体验后果，他们就无法理解为什么当下父母对我有这个要求。他们体验到的只是父母的紧张、焦虑和情绪失控，他们不喜欢这些情绪，自然就会选择逃避；他们体验到的只是父母想控制他们，他们不喜欢被人控制，自然就会选择反抗。这就是大人越着急孩子越磨蹭的根本原因。

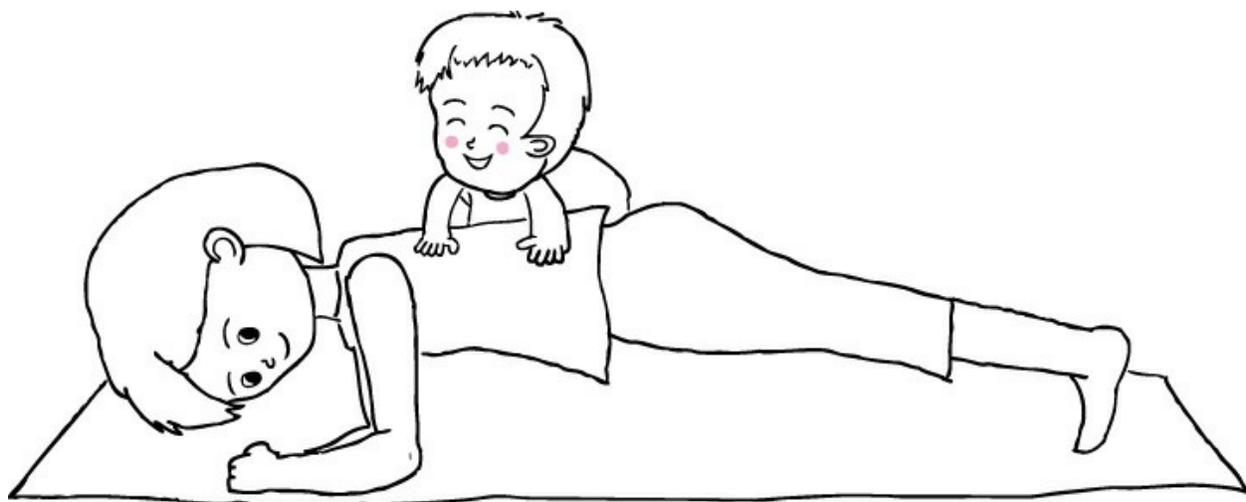
园长问我：想象一下，小D真的迟到会有什么后果呢？其实，一次迟到没什么大不了的。园长说，也许小D会发现自己错过了在操场上和伙伴们玩耍的时间，也许你们可以一起制订一个行动计划，这一定比你单方面紧张有效；说不定你还可以引进“时间”的概念，这些多么具有教育意义啊！

大J特别提醒

这真是一个神奇的早晨，通过和幼儿园园长的一番谈话，影响我的不仅仅是小D上幼儿园迟到这件事，也让我对自己的育儿方式有了进一步的反思。

不要把自己的节奏强加于孩子，尊重孩子内在的节奏。着急焦虑的家长，常常是因为自己的节奏失控了。让孩子从容地按照自己的节奏去探索、体验并承担后果。这才是陪伴孩子的真正意义。

Part 11 父母成长篇——提升自己，成就孩子



01 为什么别人的育儿方法对我的孩子不管用

一位妈妈曾在公众号后台留言：“儿子发脾气时，我运用了你说的方法，先帮他给情绪命名，并允许他宣泄自己的情绪，然后接纳他的情绪，并帮助他走出来。为什么这些方法用在我儿子身上一点儿用也没有？他还是不停地哭？”

看得出来，这位妈妈很了解共情的方法。于是，我留言询问：后来你怎么办呢？她告诉我：“还能怎么办呢？我脾气上来，对他吼了几声，他倒是不哭了。虽然我知道吼孩子不好，但会不会有的孩子就是不适用共情这种方法呢？”

这位妈妈的留言一下子点醒了我，让我想明白了很多妈妈说“这个方法对我的孩子不管用”的真正原因。

很多育儿书和育儿公众号文章都呼吁家长应该不打不骂、对孩子进行正面管教，但很多人都忘记一个很关键的前提，要让这些方法对孩子管用，父母与孩子之间需要有足够良好的亲子关系。

你是否真的把孩子当成独立的个体

我表哥和父母的关系一直不好，成家立业后也没改善。上个月，我听爸爸说，表哥又和他妈妈吵了起来，导致他妈妈心脏病差点儿犯了，想让我去劝劝。事情的起因特别小，表哥下班回家，他妈妈说，赶快把鞋子换了，你换好鞋子怎么不放进鞋柜呢，回家要洗手，都当爸爸了还不知道注意个人卫生……最后表哥终于爆发了，对妈妈说：“你怎么知道我不会去做呢？你从小就盯着我，一直盯到现在……”

这里姑且不论谁是谁非，毕竟这是几十年积累下来的问题。我爸爸当时说的一句话很意味深长，他说：“你姑姑从来没把你表哥当人看啊！”中国母亲常对孩子说一句话“你是我身上掉下来的一块肉”，在潜意识里，很多父母都把孩子当成自己身上的一个“器官”，像我姑姑这样紧紧盯着孩子，仿佛是在对自己的“器官”进行精密的操控。

针对姑姑和表哥的问题，我爸爸分析道：“父母应该想清楚哪些是孩子自己的事，只要孩子的事没有影响到其他人包括父母，就不要去管。孩子吃点儿苦头，需要父母提供帮助和安慰时，父母不要说风凉话，而是全力以赴去帮助孩子。你姑姑恰恰做反了。”

闺蜜一次跟我聊天时说，早上儿子偏要穿红配绿去上学，无论怎么和他共情、分散他的注意力、讲道理都没有用，最后还是用吼叫的方法解决了问题。我对她说，你儿子已经3岁半了，作为一个独立的人，他有权决定自己穿什么，只是你觉得这样的搭配不好而已。

试想一下，如果闺蜜允许儿子穿着这样的搭配上学，孩子体会到的是妈妈的尊重和支持。到了学校，也许老师和同学会取笑他的穿着，让他自己承担相应的“后果”。等放学后，闺蜜可以和儿子回顾在学校发生了什么，然后给孩子提出建议。这才是建立在良好亲子关系之上的良好沟通。

如果父母真正把孩子当成独立的人，就不应该因为孩子不符合你的要求而控制孩子。允许他犯错，更要陪伴他犯错，这才是建立良好亲子关系的正确方式。

你是否真的相信孩子是“善”的

小D刚去幼儿园时，发生过行为倒退的现象，最明显的是体现在吃早饭上。以前自己吃早饭时，30分钟吃完，吃得又快又好。那段时间她变得非常磨蹭，坐在餐桌前就开始“指挥”我们：“我要吃花生酱；我要那个碗，我不要这个碗；我不要吃面包……”前几次，老公也使用共情的方法，认可她的情绪，但几次以后就被惹毛了，对小D说：“你这是故意的，今天只有麦片吃，不吃就只能饿着。”

后来我观察了好几天，发现小D一直有这样的表现。有一天，我问她：“你为什么不想吃早饭呢？”本来还在大叫大喊的小D，听到我的话之后安静了很多，正在气头上的老公也一下子平静下来。受到我的启发，老公补充了一句：“你是怕吃完早饭就要和爸爸妈妈说‘拜拜’，对

吗？”没想到小D随时准备“战斗”的状态一下子柔软下来，竟然轻轻地点了点头。

你看，老公一开始也对小D使用了共情，但他只看到了孩子的情绪，没看到孩子的内在需求。或者说，从根本上来说，他觉得孩子是“恶”的，不相信孩子捣乱的背后是有原因的。所以，他使用所有的育儿方法和技巧，就是想调教她，想解决她不配合的问题。这让他忘记去探寻一个最简单、最基本的问题——孩子为什么不想吃饭。

我老公算是非常好的“奶爸”，对孩子很有耐心，也基本能遵循科学的育儿方法，但是当小D三番五次地挑战他的底线时，他本能地还是会认为小D是在故意捣蛋。这样的本能意识会通过情绪流露出来，所以即使懂得再多的育儿技巧，也不管用。

如果父母真心认为孩子是“善”的，那么孩子任何的“捣蛋”行为，在父母眼里都是一种情绪的表达，是一种求救的信号。父母只有认识到这一点，才能真正解决问题。

父母学习育儿技巧，最怕流于形式和套路。这就好比将一颗好种子种在贫瘠的土壤里，是开不出鲜艳的花朵的。《小王子》里有段话曾经非常打动我。

狐狸对小王子说：“如果你驯化了我，我们就会彼此需要，你对我而言是特别的人。我对这个世界充满戒备，但听到你的脚步声，我就觉得开心。”

小王子问：“什么是驯化？”

狐狸说：“驯化就是创造关系。”

小王子又问：“那我该怎么做？”

狐狸说：“驯化需要很多耐心。只有被驯化的事物，才会被了解。人们不会再有时间去了解任何东西，他们总是去购买现成的东西。”

当年读这段话时，让我对友情、爱情有了很多感悟，如今再读，却发现狐狸也道出了亲子关系的秘诀。我们不再有时间去了解任何东西，我们学习育儿方法，也许只是想得到现成的、我们期望中的好孩子而已。

我们不愿意花时间去了解，我们没有足够的耐心，我们更加不用心。当父母说“这个方法对我孩子不管用”时，他们责怪的也是方法不对，却从未反思自己和孩子之间的关系有什么问题。

大J特别提醒

学习育儿方法，不是为了调教孩子，更不是为了控制孩子，而是为了搭建一个通向孩子心灵的桥梁。方法只是桥梁，进入孩子心灵那扇大门之后，父母需要用爱和真心去陪伴孩子的成长。

02 你每天都看孩子，但是否真正“看到”孩子

电影《阿凡达》里有个片段，让我久久无法忘怀：男女主人公在最美的场景下，互相说了一句“I see you（我懂你）”。在我看来，这句话是对亲密关系最好的诠释：我看到了你的内心，而不只是你的外在。

所有的父母都很爱孩子，他们每天花心思买新玩具、上早教班、去美术馆、策划亲子旅行。父母希望孩子的生活丰富多彩，希望孩子看到更多、了解更多。于是，我们总是那么忙碌，我们尽量抽时间陪伴孩子，尽管这样，我们好像还是觉得不太了解自己的孩子。为什么他爱戳爸爸的鼻子？为什么他总是把饭菜放在头上？为什么他每次都不肯穿鞋出门？是啊，为什么还是有那么多的“为什么”呢？

如果我问你，上一次你静静地观察孩子是在什么时候？很多人也许都不记得了。是的，我们每天都很忙碌地看孩子，但好久都未真正“看到”孩子。那么，家长该如何观察孩子呢？这篇文章就和大家分享一下观察孩子的两大原则和一个方法。

原则一：区分事实和观点

说到观察，很多父母会说，我观察孩子了啊！之前我在公众号上发起一项如何观察孩子的调查活动，收到了很多分享，比如：

女儿玩的时候我就会坐在一旁观察，我发现她特别有好奇心；

我常常在早教课上观察儿子怎么和其他孩子互动，我觉得儿子性格比较敏感内向，从不主动去争取他想玩的玩具。

这两种描述看似是“观察”，其实却是“评判”，原因在于把“事实”和“观点”混淆了。比如，一个人说：“我觉得今天好冷。”另一个人可能会反驳说：“今天15℃，不冷啊。”如果第二个人认为第一个人说的是自己的观点而不是事实，就不会进行这样无谓的争论。

对于观察孩子来说，区分“事实”和“观点”是第一大原则。父母要真

正了解孩子，首先要保证自己观察到的是事实。上面两个妈妈分享的例子中，她们根本没有“看到”孩子，只是在用自己的主观意识给孩子“贴标签”而已。

在美国，从学前班开始，就会对孩子进行区分“事实”和“观点”的教育。对于没有从小接受过这类系统教育的父母，在实际操作时常常会忘记对两者进行区分。这时，可以运用一些小技巧来提醒自己。

- 事实：可以用“我看到”“我听到”这样的话开头；
- 观点：可以用“我认为”“我觉得”“我感到”这样的话开头。

当你发现自己无法分清“事实”与“观点”时，不妨试着将这些词汇放在开头，就可以帮助你进行鉴别。

原则二：记录下来，寻找规律

小D的认知老师曾跟我分享过一个故事。她曾在一个幼儿园做园长，其间有个“问题”男孩，班主任说他每天都和其他孩子打架。这看起来是个事实，“每天”“打架”，听上去问题真的很严重。当时，小D的认知老师让那位年轻的班主任给这个男孩做一个行为记录日记，记录下他每天打架的情况。

一周后，那个年轻的班主任自己发现了问题，她的日记上是这样写的：“周一，Jason和Amanda因为争抢托马斯玩具而打架；周二，Jason打了Evan，因为Evan想和他一起玩托马斯玩具……”周三、周四、周五，之后每天都出现了同一个关键词“托马斯玩具”。这时，班主任才意识到问题出现在哪里，后来她多采购了两套托马斯玩具，打架的现象就没再出现。

这也是父母经常犯的的错误，我们常常高估了自己的记忆，从而导致我们将观察简化了。“孩子不爱吃饭”“孩子不和其他人打招呼”，这些的确是观察，但是这样的观察是不到位、不全面的，我们无法从这样的观察中得出结论并找到应对方法。

好记性不如烂笔头，当你想了解孩子某个方面的表现时，不妨把这些观察详细记录下来。之后你会惊讶地发现，原来从这些详细的观察中就可以找到问题的解决方案。

ABC记录方法

接下来要谈谈观察时的记录方法。记录质量的高低，会直接影响我们的观察是否有用。这里分享认知老师介绍的“ABC原则”，这是美国幼儿园老师培训时的知识。

- A（Antecedent）：这之前发生了什么？
- B（Behavior）：孩子当时在干吗？
- C（Consequence）：导致的结果是什么？

学过管理学的朋友会发现，这和管理学中给予反馈时使用的技巧——SBI（情景—行为—影响模型）是很类似的，这就要求我们不能光记录当时发生的情况，而且要记录下前因后果。当然，有时A和C并不是同时存在的，大家可以灵活运用。

下面，举个例子来帮助大家进行理解。

- 普通记录：嘟嘟每天吃饭时喜欢把牛奶打翻在地上。
- ABC记录：嘟嘟每天吃饭时喜欢把牛奶打翻在地上，每当这时，妈妈、爷爷和奶奶都会围过去。爷爷会把奶瓶捡起来，妈妈和奶奶会在一旁很严肃地告诉嘟嘟：不可以这样。但嘟嘟看上去还挺开心，让全家人感到很无奈。

从普通的记录里，对于接下来如何解决问题，我们得不到任何线索。但是从ABC记录里，我们可能会进行一些假设：嘟嘟是不是通过这种方式来寻求关注？因为每次他打翻牛奶时，全家人就会围过去，也正因为如此，他看上去还挺开心的！

有了这样的假设后，我们就更容易得到问题的解决方案：平时家人要多给予嘟嘟关注，当他打翻牛奶时，反而要减少关注。这样就能打破嘟嘟之前的认识——打翻牛奶全家就会围过来。

大J特别提醒

很多妈妈曾给我留言询问，到底要观察什么呢？有的说要观察孩子大运动是否达标，有的说要观察孩子如何和其他人互动，也有的说要观察孩子如何玩玩具。

其实，观察什么真的不重要，重要的是父母要有一颗观察的心和正确的观察方法，这样才能真正“看到”孩子。那些所谓的标准只是外在的，当父母真的可以看到孩子时，我们看到的不仅是孩子的外在，更能透过表象看到孩子行为背后的心理需求。愿所有的父母都能和孩子建立起这样的连接，能够和孩子互道一声“I see you”。

03 学会情绪管理，是父母的一堂必修课

当孩子大哭大闹时，你有没有对他吼叫？

当孩子不听你话时，你有没有感到生气？

当父母这么久，你有没有情绪失控过？

记得在小D2岁左右，我出现了第一次情绪失控。

事情的起因

在小D2岁左右，开始出现了“terrible two”的苗头，脾气变得越来越大，经常歇斯底里地大哭。她哭得厉害的时候，能把饭菜全部吐出来；她一边哭一边在地上打滚，还拉扯头发；她停止用语言和我沟通，全部用哭和喊来进行。而这样的大哭，不是像以前那样抱抱哄哄就可以解决的。

有一天，她又一次大哭，导致走廊另一头的邻居竟然报警了，理由是扰民。那一刻，我也崩溃了。当送走邻居关上房门后，我开始对着她大哭大叫。

这件事情之后，我深刻地进行了反思。我问了自己3个问题，并把这3个问题写在纸上。每当夜深人静时，我就平心静气地和自己对话，让自己诚实地回答。

我为什么会情绪失控

这是我问自己的第一个问题。在回答这个问题时，一开始我为自己找了很多理由：小D大哭大闹已经持续1周了，她的哭喊消耗了我太多的精力，我一个人带孩子太累了，等等。但静下心来后发现，最主要的原因是我允许自己这么做。很多时候，我们可能都没有意识到这一点。通常面对孩子发脾气，我们的第一反应就是我需要管好孩子，而不是对自己说：“等一下，我需要先管好自己的情绪，再来回应孩子。”于是，

我让小D的行为左右了我的情绪。这就相当于我对自己说：“这个房间里没有成人，我已经失控了，所以我需要你，你这个小孩的改变会让我感觉好受一点儿。”有的父母甚至会“修理孩子”，因为这是最快捷的“让我感觉好一些”的途径。

当情绪失控时，我真正愤怒的是什么

这是我问自己的第二个问题。同样的，关于这个问题我一开始也有很多答案——“小D太难管教了”“我不知道她到底哪里出问题了”，等等。慢慢地，我发现其实我是在气恼自己。当小D不停地大哭大闹而我无法解决时，潜意识里我觉得自己是无能的，我没有管教好她，我把她的所有行为都归咎于自己。邻居的投诉成为压死骆驼的最后一根稻草，把我潜意识里所有的负面情绪全部激发出来了。

相似的情况其实每天都在发生，孩子不听话、大叫、打人，大人就容易生气。生气的根源就是我们觉得自己作为父母需要对孩子的行为负责，如果孩子没有按照预想的结果发展，就说明我们不是称职的父母。

其实我们需要明白，我们不需要对孩子的行为负责，但我们需要对自己的行为负责；我们不需要对孩子的不听话负责，但我们需要对如何应对孩子不听话时自己的表现而负责。

如果事情再次发生，我会如何做

提前做好准备

我开始有一个心理预期，随着小D慢慢进入3岁，她会有越来越多的情绪状况发生，我一定不能把她所发生的任何情绪都归咎到自己的身上。

我告诉自己，当一个孩子在认知上觉得自己已经独立、无所不能时，其实能力上还有很大的差距，这时他一定会感到沮丧，一定会发脾气。如果你的孩子像小D那样特别有主见，那么他表现的形式会更加极端。而作为父母，我们的职责就是保持平静，这样才能尽我们所能地帮

助他度过“理想和现实还有落差”的这段时期。

告诉自己：我不对这个负责

作为家长，我们很容易混淆哪些事是需要我们负责的，哪些是不需要我们负责的。当我们对本不受自己控制的事情负责时，自然就会产生沮丧，从而上升到焦虑，继而变成愤怒。

比如，孩子不听话。试问，孩子凭什么要听大人的话？凭什么要按照大人的想法做事呢？这并不在我们可以控制的范围内，相反，我们需要控制的是如何应对孩子不听话的行为。

我不对小D的情绪失控负责，但在小D情绪失控时，我需要负责的是哪些方面？是保持冷静；是帮助她学会用语言表达自己的情绪，而不是一味地哭；是当邻居来投诉时对他说“抱歉”，也希望他理解我的女儿正在经历成长过程中很重要的一个阶段。

提前准备一些“口号”做“暂停键”

很多时候，父母的情绪爆发就是一瞬间的事情，当冷静下来想想，其实问题并没那么严重。因此，父母要时刻注意自己的情绪，当发现情绪正在不断累积、快要爆发时，不妨来一个深呼吸，告诉自己：“我的孩子到底怎么了？”“我发火真的对解决问题有帮助吗？”“深呼吸，冷静！”“我不对这个负责！”

这些就是我的“暂停键”，每个人都可以选择对自己有用的暂停键。这些话是什么并不重要，重要的是这些话会让我想起我问自己的前两个问题，会帮我找回理性思考的那个自己。思考可以让人恢复理智，而控制情绪最关键的一点，就是找回身体里“理智”的那个自己，而不是让自己被“情绪”所控制。

大J特别提醒

经过这样的反思，我更加认同“孩子都是天使”这句话，他们是来帮

助父母克服人性中软弱和丑陋的那一面。如果没有小D的这段经历，我从来不曾如此深刻地理清自己的情绪，也从未如此深刻地明白，为人父母归根到底是自己的一场修行。

04 5句话，让家人的育儿水平赶超你

前段时间，我一个人出门旅行，老公在家带孩子。这不是老公第一次独自带孩子，之前有过几次经历，老公带几天就会把我辛辛苦苦帮小D建立起来的好习惯破坏掉。所以，每次出门前我都会碎碎念很多育儿道理，但完全没用，回来后老公告诉我，真带起孩子来哪还记得那么多啊！

这次，我吸取了之前的教训，出发前就琢磨：我已经把很多育儿道理内化了，所以使用起来觉得特别简单，但这些道理对于不经常带孩子的老公来说可能会很难。因此，我这次改变了策略，不再叮嘱他育儿大道理，而是和老公分享了5句话，告诉他多说这5句话，就能让孩子乖乖听话。

这是小D自己的事

很多父母都缺乏“界限”的意识。在带孩子这件事上，父母容易打着爱的名义不断地越界。因此，我分享给老公的第一句话就是“这是小D自己的事”。我告诉他，当他想帮助小D时，不妨先停一下，跟她说这句话，给她再试一次的机会。

其实，这句话不仅是对孩子说的，也是对我们自己说的。当我们说出这句话时，是在提醒自己“界限”的概念。孩子小的时候，我们觉得他太小，很多事情都包办代替了；长大后，我们还是不放心，于是常常听到孩子有这样的抱怨“我不喜欢这个专业，父母偏要我读”“我想去××城市上班，但家人不让”，等等。从孩子尚小的时候就有意识地帮他建立“界限”的概念，这不仅能够锻炼孩子的独立能力，更多的是在提醒我们要做回父母而不是“保姆”。

我们一起试一试吧

和老公分享过第一句话后，老公问，那遇到小D真的无法完成的事怎么办呢？这就可以用上我要分享的第二句话。有一个教育理念叫

作“Support kids to do it themselves（帮助孩子自己做到）”，其中有两个特别重要的关键词：帮助、自己。

我常常在早教班或游乐场见到这样的父母，为了鼓励孩子尝试他们不敢尝试的项目，父母不停地在一旁说：“没事的，你可以的，试试看啊！”越是这样鼓励，孩子反而把父母抓得越紧。为什么呢？因为孩子对自己的能力是有评估的，他知道父母让他做的事情超出了自己的能力范围（或者只是因为以前没试过，所以不相信自己可以做到）。这类父母的确明白要让孩子“自己”做到，但是他们忘记了父母的角色是“帮助者”。

所以，我从来不跟小D说“你去试试”，而是说“我们一起试一试”。这种说法上细微的差别，体现的态度却是完全不一样的。通过说“我们一起试一试”，我让小D知道，这的确有点儿困难，但是妈妈会帮助你完成，而且妈妈相信你是可以做到的。

我知道你很难过，爸爸陪着你，直到你冷静下来

以前老公带孩子时，他最头疼的是小D哭闹。用他的话说，小D是小身体大能量，哭声常常可以穿越几个街道。所以，每次只要小D哭，他就会变着法子哄小D，希望她能够停止哭闹。但孩子很“精”，小D马上就明白该怎么“操纵”爸爸。因此，我分享给老公的第三句话就是“我知道你很难过，爸爸陪着你，直到你冷静下来”。

作为成年人，我们在一天中也会有情绪起伏，会有不开心、沮丧的时候。但如果孩子出现哭闹时，很多父母会不自觉地想禁止孩子哭闹。例如，我的侄子只要一哭闹，全家五六口人全部围着他，有的表演跳舞，有的拿玩具逗他，有的喂零食，还有的用“再哭外公不喜欢你了”来威胁孩子，但唯独没有人去了解孩子到底为什么哭。事实上，理解孩子的真正需求远比让孩子停止哭泣重要得多。

当孩子哭的时候，家长不妨尝试理解他的情绪：“我知道你很难过 / 愤怒 / 沮丧”，通过给情绪命名来帮助孩子认清自己的情绪，同时也

给我们一个缓冲的时间去了解孩子到底怎么了。孩子哭的时候，家长只要静静地陪着他，给时间让他去体会和“消化”自己的情绪，让他知道他是安全的，他可以畅快地大哭。等孩子哭完平静下来之后，家长再进行教育，这样的教育才是有效的。

哦，真的啊，再和我多说说

2岁左右的孩子说的话，除了大人听得懂的话，更多的还有很多听不懂的“火星语”。无论孩子的话我们是否听得懂，都要对孩子的语言有所反馈，当孩子感受到关注后，就越发想表达，这就形成了一个正向循环。

但很多家长（包括我自己），在孩子长大后就疏于保持这个好习惯了。所以，我就用这句话来提醒自己多关注小D的语言。每次当小D叽里呱啦说一大串时，我就会跟她说：“哦，原来你是想说汽车啊，对，那是汽车，汽车出发了，我们去海滩。”我试着理解她想表达的意思，还会适当地帮助纠正。当父母对孩子说的话感兴趣时，我们不仅是在进行启蒙语言，也是在给予孩子安全感，让他知道自己没有被忽视。

我爱你

这句话的意义就不用我多说了，不仅是孩子，每个人都需要感受到爱。但我们父母这一代的感情表达方式是很内敛的，导致我们在当了父母后，也觉得爱是不需要表达出来的，行动就说明了一切。其实，爱真的需要表达出来，不仅需要让孩子感受到，也要让孩子听到。

当我们向孩子表达爱的时候，其实也是在教孩子如何表达爱。这次老公独自带孩子后跟我说，每天带好动的小D，感觉累得腰都直不起来了，但是每晚睡前当他去拥抱小D说“我爱你”时，小D也总会说：“爱你，爱你，我爱你！”顿时，他觉得自己再累都是值得的。

这就是我和老公分享的5句话，根据“队友”使用后的反馈，这5句话比之前我唠唠叨叨说的很多育儿道理都简单，也有效得多，执行起来非

常容易。

大J特别提醒

老公的使用感受让我想到一个问题：很多职场妈妈都说，老人和老公不会带孩子，根本无法贯彻自己的育儿方针。很多时候，可能连我们自己都没有真正理解这些大道理，模模糊糊地说给家人听，家人也听得一知半解，执行起来效果自然不好。所以，当你下次再想和家人分享育儿方法时，不妨像我这样，先做个“翻译官”，把难懂的、书面的育儿道理总结成接地气的几句话吧。

05 为人父母，你输得起吗

我曾分享过小D第一次参加幼儿园面试的经历，这是小D面试的第一家幼儿园，我们其实两天前就开始帮她预热了，告诉她：“小D马上要去一个学校，那里有一些小朋友会和小D一起玩耍，还会有老师陪着小D一起玩。虽然小D不认识他们，但他们都特别友好，最喜欢玩游戏了。”

当时，我没有用“考试”这个词，因为对于一个不到3岁的孩子而言，她并不明白这个词的含义，而且我也不想那么早让她明白。

后来，公众号后台有个妈妈给我留言，说我不应该把这次面试定性为“失败”，这是在给小D贴标签。我回想了一下，面试回家后，我给小D回顾发生了什么事是这么说的：

“小D这次的玩耍失败了，嗯，失败了。失败是什么啊？失败就好比小D第一次玩滑梯，滑不下来；失败就好比小D刚会走路时一直摔倒；失败就好比小D第一次喂自己吃饭时，饭菜都掉在了地上。这些都是失败。

“失败时，小D会紧张，坐在高高的滑梯上，看着其他孩子滑下去；失败时，小D也会伤心，摔跤真的好痛啊；失败时，小D还会沮丧、发脾气，因为想吃的东西怎么也吃不到。

“这次小D玩耍也失败了，这意味着我们不能去那个学校跟那里的老师和孩子玩了。但没有关系，就是因为你一次又一次的失败，后来小D学会了滑滑梯，而且滑得很快；也学会了走路，知道摔倒时怎么保护自己；还学会了自己吃饭，能吃到自己想吃的东西了。你看，失败其实挺好的，没有失败，小D就学不会那么多本领。

“我们接下来还要去很多学校，去跟小D不认识的老师和孩子玩。这会让小D认识更多的朋友，这样小D就是大孩子了，就能去大孩子的班级上学了，你说好吗？”

现在回想起来，我当时的确对小D用了“失败”这个词，并且这好像是我第一次对小D说“失败”。正因为如此，我本能地举了很多例子来帮助她理解这个词。那位妈妈的留言引发了我的思考：说失败，是在给孩子贴标签吗？

经过一番思考之后，我得出的结论是，“失败”是个中性词，它只是在说明一个事实，而每个人一生都会经历失败。说“这件事很失败”，这不是标签；说“你这个人很失败”，这才是标签。

小D面试幼儿园的文章发出后，很多妈妈质疑我，说我当时为什么不引导孩子，孩子小还不懂，当然需要引导，不然孩子总是失败，只会消耗孩子的自信心。还有一些妈妈问：当老师来询问时，至少需要让孩子表示友好吧？大家的这些问题让我思考了很多。

小D的这次面试不是没有准备的，那天面试时的玩具都是我们平时经常玩的，而且她都能玩得很好。只不过在面试时我没有做任何的引导。

那天，第一个老师坐下来对小D说：“你要红色还是蓝色的小钉板？”我原本可以说：“你看，这是老师，她想和你玩，你可以说hi吗？”，我当场的一句引导也许就能让小D打破僵局，但这样做是不是有些不对劲儿呢？这样的引导是不是一种变相的逼迫呢？所以我当时并没有说话，只是跟老师打了个招呼，主动说：“老师好，我叫Jessica，这是Dorothy，我是她的妈妈。”小D并没有因为我打招呼而主动跟老师打招呼，但至少她不再紧张了，愿意在教室里自由活动，寻找自己喜欢的玩具玩起来。

关于幼儿园的选择，我一直觉得应该是双向的，老师在选择孩子，家长也在选择老师。小D面试的这家幼儿园的确是曼哈顿不错的幼儿园，我如果帮小D一把，也许小D就能进入这家幼儿园了。但说不定接下来两年，我就是那个被叫去老师办公室的家长，原因是女儿在教室不发言。

我们后来又参加了几个幼儿园的面试，有几个幼儿园的老师看到小D不打招呼，就主动进行了自我介绍，而不是马上进入“考试”模式。这些幼儿园都是好幼儿园，但好的标准下，还是有合适与不合适之分。教育的目的，不就是因材施教，让孩子最终成为他自己吗？

育儿路上，为人父母的我们有着各种各样的害怕，害怕孩子哭，害怕孩子吃不饱，害怕孩子生病，害怕孩子没进入好的幼儿园、小学，没考上好的大学。所有的一切的确是源于爱，但因为我们太爱了，所以我们才会对未来产生恐惧，我们害怕自己万一哪一步做错，自己和孩子就都输了。于是，在孩子小的时候，我们不让孩子哭，不让孩子走路跌倒，甚至不允许孩子玩玩具失败。因为我们怕失败对孩子产生不好的影响，于是剥夺了孩子学习控制情绪的能力、保护自己的能力和解决问题的能力。

事实上，这样的做法不仅剥夺了孩子成长的机会，而且剥夺了父母自身成长的机会。我们从未体会过自己面对孩子“输”时的心理承受能力，自然就没有想过该如何帮助孩子树立面对“输”的正确态度。

不管你的孩子多大，估计所有的父母对孩子第一次发热的经历都印象深刻——惊慌、不安、焦虑、担心。但我相信，只要你亲自护理过孩子，有过这样的心情煎熬，几次以后就会淡定下来，还会去安慰因为同样情况而焦头烂额的新手父母。

这样的心态是需要锻炼的，但是很可惜，父母常常因为害怕而进行了逃避，从而错过了自我成长的机会。哪有天生云淡风轻的父母，只不过是他们在每个阶段都敢于直面问题而已。不敢让孩子输的父母，其实是因为自己输不起。

从给小D申请幼儿园开始，我就深刻地意识到，接下来我们还要为她选择学前班、小学、初中，这将是一次又一次考量父母心态的历程。既然小D将来一定会有输的经历，我不如选择从当下开始，陪着小D一起去体会“输”的感受。至少在这个阶段，我们试错的机会成本还不会太

大。

我要让小D明白：输，只是人身上的一块瘀青而不是文身，虽然当下会很疼，但这种疼痛只是暂时的。从失败中吸取教训、继续前进，才会变得更加强大。小时候摔多了，长大就不怕摔；现在失败过了，以后才能越挫越勇。

我也要让自己明白，能够接受孩子的“输”，甚至选择主动放手让孩子去体验“输”，这让我接纳了自己的无能，也让我接纳了孩子的不完美，而这样的心态才能让我在她今后的人生路上得体退出。

我很喜欢一句话：心态不好，其实就是心太小。心态的“态”字，拆开来，就是心大一点儿。我不敢说自己是是个有格局的父母，相反，正是意识到自己眼界的局限性，我才要体验更多的经历。怎样才算心大？不就是多见识、多经历，这对孩子和父母来说同样重要。

输得起，才能赢得了！

06 你和社会脱节不是因为当了妈，别再让孩子“背黑锅”了

我刚当全职妈妈那段时间，每次和父母视频聊天时，他们都会特别担忧地唠叨：你准备做全职妈妈几年啊？读了那么多书，之前的工作那么好，现在却在家带孩子，这样下去会和社会脱节的。

后来，我认识了一些职场妈妈，我发现原来她们也在担心跟社会脱节的问题。很多职场妈妈都说，有了孩子后根本没时间学习，竞争不过那些未婚、未育的小姑娘了。我曾经也有这样的想法：如果没有小D，我现在应该可以坐到总监的位置了吧。

一年以后，我因为这个想法郑重地向小D道歉了，因为我不该让她替我背“和社会脱节”这个黑锅！

我是个特别正统的“80后”，从小到大我都按照父母的期望成长，即使有时有些小偏差，但大方向仍然保持在正确的轨道上：好好读书，找到一个好工作，顺利地结婚、生子。表面看来，我一直挺努力的，但我心里清楚，我其实一直在找一个“沙发”，想躺下来歇一歇。也许这就是人性吧，天生喜好享乐、好吃懒做。可惜从小到大，我都没有找到合适的借口，于是一直被推着往前走。

直到小D出生后，“有孩子”真的是最棒、最堂而皇之的借口了。其他人不仅不会评判你，还会表示认可甚至感同身受，而且自己也会感觉不错，时不时叫嚣几句“哎，如果没有孩子，我就……”直到有一天，小D被诊断出有非常严重的胃食管反流，医生给了我一份手册，让我回家学习一些平时的饮食和护理事项。那本册子很薄，换作以前我不用半小时就能掌握了。但那天我花了整整一个晚上的时间，反反复复读了好多遍，却还是记不住其中的要点。

那天晚上，我失眠了。我自己清楚，这并不是因为“孕傻”，而是因为我在“退化”。我深刻地意识到，环境和角色的改变不会让我和社会脱

节，真正让人脱节的是我的惰性。一个人的懒惰，最初往往是从懒得思考开始的。全职妈妈这个角色更是让我的顶级“懒癌”全面爆发，毕竟这个“工种”是最没有明确的绩效考核方法的。

这是非常痛的一个领悟，我对此感到害怕，也终于觉醒了。人生路上可以有“沙发”，但“沙发”的存在是为了让你小憩，而不是为了让你“一坐不起”。我可以不工作，但不可以成为没有生存能力的“废人”。痛定思痛之后，我开始改变。首先改变的，就是重新找回之前工作时善于反思和总结的状态。于是，我开始看书、学习，强迫自己保持思考的习惯。

一开始真的很难，太久没用的大脑，要重新开动并非易事。我记得很清楚，我读完第一本书大概用了两个月，其间不断有读完但不知道讲了什么，而不得不返回去重读的阶段；有打开刚读几行就分心，于是开始边读边记笔记的阶段；也有读完下次再打开完全不记得讲了什么的阶段。但我最终把读书的习惯坚持下来了，慢慢地，我的阅读速度提高了，大脑的思考和总结能力也跟上来了。

之后，我有了“大J小D”这个公众号，开始了每个工作日更新一篇文章的节奏。很多人都说我很“高产”，但大家不知道，好长一段时间我都严重缺觉，因为自己知道和表达出来并讲明白，真的不是一回事。刚开始的好多篇文章，我需要花好长时间才能像挤牙膏那样挤出来。好不容易写出来之后，却发现废话比重点多，接下来又花更多的时间进行总结和提炼，直到自己满意为止。

闺蜜有时劝我说，你不要更新那么快，一周更新两三次就行了。但我知道，如果这周更新3次，下周很可能就只更新2次，接下来可能就是一个月更新一次了。温水就是这样煮死青蛙的，人必须时刻保持这样的警惕性。于是，我坚持每天更新一篇文章，慢慢地，我的写作能力和归纳总结能力都得到了很大的提升。而最大的好处是，我的大脑一直处于使用的状态，不需要预热就能随时进入工作状态。这让我有了更多的余

力去做更多的事情、学习更多的知识。

很多全职妈妈抱怨说，自己一天到晚把时间都贡献给孩子和家务了；而职场妈妈抱怨说，上班一天这么累，回家唯一的休息时间都用来陪孩子了。于是，我们不断地告诉自己，等孩子再大一点儿我就开始.....

这让我想起自己刚入职时的一个小故事。那时，我刚做了一年的销售代表，有一家门店，我经过多次谈判，仍然无法把公司的产品打入进去。我每天都去拜访客户，修改了好几版提议书，始终不成功。我觉得自己已经拼尽全力，但也无力回天了。

恰巧那天我老板的老板（华东地区的销售总监）也在场，他听完我说的话，把我叫到一边，和我进行了一番谈话。他问：“真的没有办法了吗？”“真的没办法了，该试的我都试过了。”“那如果我告诉你，这家门店谈判不成功你就会失去工作，你还会觉得没办法吗？”两周后，我谈判成功了，就是因为他的这句话。奖励可以激励人，但有时害怕更能激发人的潜力。所谓“真的没有办法”，有时只是因为我们没有破釜沉舟再逼自己一把。

自小D出生开始，就是我一个人带她。后来，我一个人带孩子的同时，又开始经营“大J小D”这个公众号。除此之外，我还坚持健身，多次完成半程马拉松和全程马拉松赛跑；我坚持每天读书，陆陆续续读了几十本书，有育儿方面的、自我提升方面的和管理学方面的；我坚持每阶段总结育儿经验，并且学会将以前工作时的管理技巧和专业应用应用到育儿当中，得到了很好的效果。

当我们说自己没有办法、没有时间时，不妨换个角度问问自己：如果今天不学习、不思考、不学这项新技能，我下个月就要失业，就会和老公没有话题，就会失去朋友.....如果是这样，你还会说自己没有时间吗？如果你不想做一件事，总能找到借口；如果你真的想做一件事，方法永远比借口多。

如今的我，不再被“害怕”驱动着往前走，我是真的享受这种每天让自己变得更好的感觉，这是我的“精神胶原蛋白”。和之前相比，我现在少了很多焦虑和不安，多了很多淡定和平静。我相信，无论是现在全身心投入家庭，还是今后回归职场、寻找新的突破口，我都有能力过好每一天。

我持续奔跑，永不停止，不是为了别的，只是为了“我的人生我做主”。现在我的人生又多了一个使命，我希望用自己的方式告诉女儿：这才是成长和坚强。

07 当妈妈这几年，你可曾有过羞耻感

我的同学A，和我分享过一个自己的故事。她说自己每次参加家庭聚会或朋友聚餐，只要带着孩子，她就特别紧张。因为孩子稍微有些“熊”，她就会情绪失控。虽然她知道，有时候孩子可能是因为坐久或累了才表现出一些不好的行为，但她就是忍不住，因为她怕亲戚朋友觉得她没带好孩子，觉得她是个失败的母亲。

我和同学A分享了我自己的一个故事。小D出生后肌张力低，我无法直接喂她吃母乳，需要吸出来放在奶瓶里给她吃。有过这样经历的妈妈都知道，无论多好的吸奶器，无论多频繁地吸奶，到后来奶量还是会越来越少。因此，小D在不到矫正1岁时，就不得不开始喝配方奶。那段时间，只要家里来客人，我就会把奶粉罐藏起来。在小D1岁体检时，我终于忍不住了，我跟小D的儿科医生（同时也是两个孩子的母亲）“认罪”。她笑着告诉我，大家都很忙，其实你并没有那么重要。即使当下有人对你评价，那也只不过是他自己的认知。因为养育孩子的过程，本来就是个人的一系列选择构成的。

我当时感到释然的，并不是她对于我无法喂母乳的宽慰，而是她说的“即使当下有人对你评价，那也只不过是他自己的认知”。不知道有多少人和我、和我的同学A一样，觉得养育孩子需要小心翼翼、如履薄冰。如果有人说孩子瘦了，我们就自责没有养好孩子；如果有人评价孩子表现不好，我们就反思自己对孩子没教育好；看到其他孩子已经可以顺利地说话了，而自己的孩子还是两个字两个字地往外蹦，我们就会觉得，为什么自己做全职妈妈孩子还表现得这么差呢？其实，这些都是当妈的羞耻感在作祟。

其实每个人都有羞耻感，它是隐藏在我们内心深处的一种很私密的情感，它不像开心或难过那么明显。现在越来越多的人会谈论愤怒、焦虑等负面情绪，但很少有人会谈羞耻感。

我努力地去迎合这个世界，去展示这个世界想看的東西，当我发现自己无法做到时，我就选择隐藏；我常常自我怀疑，当别人说一点点关于我孩子的事情时，我就觉得自己是个失败的母亲；我无法忍受任何意见，因为针对我行为的所有意见都会让我觉得是对我的指责。我选择不去社交，我选择逃避。

男性和女性处理羞耻感的方式是不一样的。对于女性来说，羞耻感就是“一张大网，是我们的紧身衣”，体现在事无巨细的日常点滴里。当女性做了母亲后，对我们最亲密的人——孩子的行为和评价，也会激发我们内心的羞耻感。面对别人对我们和孩子的每一个评价，我们会有意无意地去强化自己的羞耻感——我不是个好妈妈，我从小到大一事无成，我一直很失败。

文章开头分享的两个故事中，不管是我，还是我的同学A，都深受羞耻感的影响。羞耻感和内疚感不同，内疚是因为我们做了不符合自己价值观的事情，比如因为吼叫了孩子而感到内疚。内疚感指向的是分享和改变，而羞耻感指向的是逃避和隐藏。如果说内疚感是“我做错了一件事”，那羞耻感就是“我自己本身就是一个错误”。

羞耻感和人的某个行为无关，更多的是源于我们对自己存在状态的接纳度和满意度太低。当我们觉得自己能力不够、没有安全感时，就会感到羞耻。羞耻感的根源是我们觉得自己不够好，因此我们不值得被爱。

谈恋爱时，你早上兴高采烈地给男朋友发一条短信，说：“我想你了，我们今晚出来吃饭吗？”然后你就开始等，等到下午男朋友才回了一条：“可以，时间？地点？”如果这时你潜意识的羞耻感在作祟的话，你就会开始质疑：他是不是不够爱我？他回复这么简单，是不是在敷衍我？

当妈妈以后，这样的情绪会出现得更加频繁。如果我们没有这样的觉察，就会出现行为上的两种极端表现：一种是逃避型，最好不见人，

我不想理他们，全世界都不理解我，所有的人都在和我作对；另一种是进攻型，只要有人评价我的孩子或我的教育方式，即使真的是好意，我也立马回击，绝不手软。还有一类人会把自己的进攻转向孩子，孩子学习成绩不好，父母的脾气会变得特别暴躁，他们把孩子的行为投射到自己身上，并因此感到羞耻，进而又把这份怒气转嫁给孩子。

每个人的行为都只是情绪的外在反应，甚至很多浅层的情绪，比如焦虑、害怕、脆弱等，常常都受到更深层次的情绪的影响。因此，要想管理自己的情绪，要想内心更加强大，光靠喊口号是没有用的，而是需要我们先认识隐性的情绪，和自己的羞耻感握手言和。

心理学里有个著名的“ABC理论”，A是触发事件，也就是我们经常遇到的别人对我们的评价；B是我们面对评价时的信念；C是我们面对这些评价的情绪反应。很多时候，不是A导致了C，恰恰是我们用自己的认知在解读A时产生的信念，也就是B，导致了我们的应激反应C。

有了这些觉察后，当再次遇到他人对我们的评价时，记得把“评价这件事”和“评价我这个人”区分开来。当别人说“你太宠爱你家孩子”时，你可以试着问一下自己：“她为什么这么说呢？哦，原来是孩子没有跟她打招呼。”而孩子不打招呼的原因有很多，也许是孩子怕生，也许是孩子刚睡醒在闹情绪，等等。想明白这些后，我们就知道，别人评价我“太宠爱孩子”，其实只是针对“孩子今天没打招呼”这件事，并没有评价我做妈妈的这个角色。

但大部分情况下，我们内心的羞耻感会让我们不自觉地进入情绪的恶性循环，于是你就会认为“我真的没带好孩子，其他人的孩子都很有礼貌，我家孩子真的很没礼貌”“你凭什么这么说我孩子？你随便让我孩子跟你打招呼才是你的错”。很多时候，也许只是路人甲的随口一句话，就破坏了我们一整天的好心情，我们甚至还会因此迁怒于孩子。

归根到底，羞耻感连接着我们的过去。无论是别人对孩子行为本身的评价，还是对孩子的评价，它触发的其实是我们自己的过去，“我曾

经没被好好地接纳，我从小到大都被认为不够好”。

说到这里，不得不提到“原生家庭”对人的影响，但我更想说的是，有了孩子后，其实可以帮助我们与原生家庭和解，并治愈自己。孩子的行为会引起我们的感情波动，如果我们愿意真诚面对，愿意追根溯源，就可以看到自己心里“那个受伤的孩子”。

真正的强大，恰恰就是敢于承认自己的软弱，敢于面对自己曾经受到的创伤。

当妈妈以来，我一直在觉察自己内心的这份羞耻感，当小D生病时，当别人给我育儿意见时，当别的孩子能做到，小D却做不到时，当在超市里小D因为要一罐饼干而躺在地上打滚时……这份羞耻感就会浮出水面。

羞耻感让我无法去想：我的女儿怎么了？这种情景下，她需要我进行怎样的帮助？相反，我想到的是，我都全职带孩子了，还是没能把她照顾好。我的孩子怎么会这样，其他人都在看我。

其实，当我有了对于羞耻感的觉察后，我发现，那些所谓的“指指点点”，99%都来自我自己，而不是其他人，“外面没有别人，只有我们自己”。

正因为这些经历，我时刻提醒自己：育儿根本就没有一个完美的公式，而是由一个又一个的选择组成的。别人对我孩子的评价，不是否定我作为母亲的角色，只是对于我某个选择不认同。孩子一个不好的行为，不是在对我做母亲的角色打分，因为即使是世界上最好的育儿大师，也无法100%有效地管教孩子。

也正是因为这些经历，我总是告诫自己：如果不是别人主动问及，我一定不要随意评价他人的育儿方式和别人的孩子。因为我深信，每个人都在尽自己最大的努力做个好父母，而育儿这件事本来就如人饮水，冷暖自知。

“父母”，是一个永远会被评价的竞技场，真正的胜利是我们有勇气踏上这个赛场，不管结果如何，只要我们全力以赴，就足矣。

后记

孩子让我成为更好的自己

2016年4月，我参加了纽约的女子半程马拉松比赛，最后用2小时7分跑完了21公里。我何曾想过，当年那个跑800米都要昏倒的女生，半马的成绩竟然可以超过70%的参赛女子。其实我的跑龄并不长，但每个能够坚持长跑一年以上的人，或多或少都会从跑步中学会一些事。也许当时你并没有这种感觉，但当你回望时就会发现，影响就这样潜移默化地发生了。

跑步让我诚实面对自己，学会接纳和放下

小D早产后的第一周，医生就问我们是否要放弃对她的治疗。从决定不放弃她的那一刻开始，我就一直很坚强，但我知道，我只是“选择”坚强，这并不意味着自己的软弱、害怕和难过就不存在了。我只是害怕一旦面对，我就会被击败，溃不成军。

有一天，我觉得实在太压抑了，也不知道怎么想的，就想出去跑一圈。那天，我感觉自己跑了很久，思绪非常杂乱，内心倒是慢慢平静了下来。那次跑完，我整个人身上都湿透了，却有一种久违的轻松感。这种感觉是我的救命稻草，我很想抓住它。后来，只要有时间，我就会去跑步。每次跑步时，我并没有特别去想什么，只是处于一种游离又专注的状态之间，其间很多过往的片断会浮现又消失。有好多次，我跑着跑着就哭了，但每次跑完，我就觉得自己好像又释怀了一点儿，又勇敢了一点儿。

跑步就像给了我一个重新对记忆硬盘划区的机会。因为在跑步时，没有他人和网络的干扰，我只能面对自己。于是，我回忆、痛苦、面对、接纳，然后放下。终于有一天，我发现自己真的可以开心地笑出来了，原来需要拥抱悲伤之后，才能真正变得坚强。

一直到现在，跑步都是我进行“心灵按摩”的方式。无论任何时候，只要我感到难过、烦躁、郁闷或生气时，我都会去跑步。在一前一后摆动的节奏里，在汗水的挥洒中，我的负面情绪被释放出来，之后我感觉自己又充满了力量。

当你不想跑的时候，就该穿上跑鞋出门

刚开始练习跑步时，我感到非常痛苦。我至今还记得第一次进行3公里跑步时，我连跑带走花了50分钟。刚开始跑没多久，我就感到自己呼吸困难，双腿像灌了铅一样。

跑步是肉体的折磨，即使到现在，跑完我还是会感到疲倦和身体酸痛。跑步更是心理的折磨，坚持跑步的人都知道，每天最痛苦的事是准备出门跑步的前15分钟。那时，你的老公也许正躺在沙发上吃着西瓜上网，你刚刚还和朋友在微信上聊得热火朝天，你脑子里有个小人在不断地跟你说：“辛苦一天了，算了吧，吃点儿冰激凌，休息一下吧。”但我需要出门跑步。每一天我都在和自己的惰性做抗争。

细细想来，这不就是我们每天的日常写照吗？我们想变得更好，想学一门新的课程，想接受工作上的挑战，想法千千万，但最终都敌不过当下那一刻的舒服，从而放弃行动。

懒惰和享乐是人类的天性，而跑步恰恰是一个“反人性”的过程，是自我坚持的过程。跑的过程中感到很累时，是选择放弃还是继续坚持？今天感到肌肉酸痛，是放弃还是坚持？这个过程本身就教会我，也许生活中会有很多我们不愿意去做的事，但如果你觉得这是对的的事情，就要去找到更多的理由来说服自己：我需要做，现在就要做！

就像村上春树所说的：“当你不想跑的时候，就该穿上跑鞋出门。”这是跑者的思维，其实也是做人应该有的思维。

跑步是为了超越过去的自己，人生也一样

刚开始跑步时，我特别喜欢超过别人。我常常仗着自己还有体力，

就加速超过周围的人，但没过多久，我就不得不停下来走路，于是又被别人反超。而最要命的是，我这种时快时慢的跑法，很快就让我体力不支，常常跑几公里以后就跑不动了。后来，经人指点后我才知道，跑长跑，必须非常严格地控制自己的速度、呼吸节奏和步伐。我一个前同事参加过铁人三项，我曾看过他每次跑马拉松时做的配速计划表，每公里都有非常明确的配速和心跳要求。

于是，我也开始学习控制，控制自己的配速，调整自己的呼吸。不得不说，这种控制过程是非常枯燥和艰难的，这意味着体力好的时候我需要忍住超过别人的冲动，跑不动的时候我要呼吸得更深，要更用力地摆动双臂、迈开大腿，来维持这样的节奏。而最关键的是，我开始花更多的时间去关注自己，关注我的呼吸、我的步伐、我今天的感受以及我的目标。

总有人说，人生是场马拉松，这种说法不无道理。我们在人生的跑道上会遇到很多人，我们总会忍不住想去比一比，想超过他们，也会忍不住想急于求成，想加速一下，看是否能够尽快到达终点。但往往随意的加速会让我们受伤，因为暂时的比较会让我们方寸大乱，因为一些无关的“别人”让我们轻易离开了自己的跑道。

对跑步的自律，也是对人生的自律，而这种自律就是专注的体现。不管外界如何，只关注当下，关注我的每一次手臂摆动是否有力，我每一次迈步时脚步是否迈得更开，我的呼吸节奏是否合理。练习长跑的人都知道，每天最大的目标就是比昨天跑得更远一点儿。跑步是为了超越过去的自己，其实人生也一样。

跑步带给我的，不仅是“马甲线”、吃不胖的体质、更加充沛的精力，还磨炼了我的意志，增强了我的信心，也重塑了我的人生观。而我也始终相信，这些东西会潜移默化地影响我的女儿小D。

从0到21公里，跑步让我明白：任何痛苦都会过去，超越之后，你会成就更好的自己；每天坚持不断的训练让我知道：世上没有捷径，精

力花在哪里，时间看得到；每一次距离的超越，也让我坚信：对我来说，一切皆有可能，我可以成为自己想成为的那个人！