

# 《心理专家的教子秘诀》

## 图书基本信息

书名：《心理专家的教子秘诀》

13位ISBN编号：9787544735568

10位ISBN编号：7544735567

出版时间：2013-1

出版社：译林出版社

作者：朱凌

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

序 做合格称职的父母记者朱凌除了“报人”身份之外，还取得了心理咨询师的资格证书，这是她的爱好。朱凌早先已出版了一部有关心理学的作品，近来又有新作，拜读之后，觉得有话要说。这本书，是从心理学的角度谈谈如何做父母，这个话题，具有公共性、普遍性。大多数人，都会成为父母亲，人类，就是这样一代一代繁衍下去的。做父母，似乎很容易，相爱的两个人，组成家庭后，一般就会有爱的结晶——孩子。有了孩子，我们就升级做了父母，然后养育孩子长大成人，我们就会变老，成为爷爷奶奶或外公外婆，而自己的孩子也成了父母。但成为合格称职的父母，其实很难，至少不比考高级职称容易，至少不比自己成名、成大家、成就事业容易。大家应该都知道孟母三迁的故事，也都知道岳母刺字的故事，这样的母亲，真的很伟大，但古往今来，有多少母亲成了孟母、岳母呢？尤其是现在，大部分都是独生子女，要想做合格称职的父母，更难。以前一个家庭有几个孩子，只要有一个孩子出息了，父母就算成功，兄弟姐妹也靠这个出息的孩子帮衬。现在只有一个孩子，成功就是百分之百成功，不成功就是百分之百不成功，无形中给做父母的增加了很多压力。大部分80后父母，原本就是由独生子女成长起来的，有一天自己也为人父母，一时间适应不了角色变换的不在少数，由他们上一辈代养自己孩子的，也不在少数。作者朱凌采访了八位家长，他们都是资深的心理专家，让他们谈谈自己孩子的成长经历，谈谈在亲子关系中自己为人父母的心得体会，全部是真故事、真性情、真体验，对当下的年轻父母来说，非常值得借鉴。贺岭峰教授，上海政治学院心理系主任、硕士生导师，像这样的精英人士，工作一定很忙，但贺岭峰教授工作再忙，也从不会忽视女儿的成长。在女儿还是婴儿时，他可以一天洗四十多片尿布，因为工作和女儿分离了四个月，他心怀愧疚，用加倍的陪伴来弥补对女儿的遗憾。他对女儿爱到了什么程度？爱到了要做女儿“情人”的程度。他最深沉的爱，就是陪女儿成长，减少外面的应酬、交际，减少加班，回家吃晚饭。再忙，他也要挤出时间来陪伴女儿。有些父母，忙着自己的事业，忙着赚钱，忙着考职称，等到事业、金钱、职称都到手了，想再来弥补亲子关系的遗憾时，很可能已经来不及了。因为孩子已经在缺少父母关爱的环境中长大了，过了和父母建立亲密关系的年龄段，他们和父母之间，只能是疏离的关系了。童年缺少父母爱的孩子，往往容易出现心理问题 and 行为偏差，这些则需要孩子用一生的时间来矫正。贺岭峰教授对女儿精心的陪伴，使他拥有了一个幽默聪慧、身心健康的女儿，这样的付出，是值得的。心理咨询师廖丽娟的育儿经验是“别把自己当成孩子的朋友”，这个观点很有针对性。现在有些父母，整天把“平等”挂在嘴边，将自己定位为“孩子的朋友”。廖丽娟反对这种似是而非的观点。她认为“朋友永远不可能取代父母对孩子的意义”。父母，意味着爱、接纳、支持。廖丽娟为孩子付出了全心全意的爱，同时她对孩子健康的成长提出了很高的要求。心理学的传统观点认为，廖丽娟的教养模式属权威型模式，按此种模式教养出来的孩子，通常比较健康和优秀，孩子和父母的关系也比较好。对孩子，不能溺爱，不能冷漠，也不能做专制独裁的父母。这些建议，都是非常有价值的教子秘诀。作为父母，如何应对孩子朦胧的性意识蒙发？如何施行适度地性知识教育？尤其是家有女儿，怎样让女儿懂得自我保护？请读读母亲马丽与女儿的故事吧。她的女儿，在读幼儿园时，就对男孩子和女孩子有什么不同很好奇，也因此闹了很多笑话。然而，马丽不呵斥、不责骂，而是巧妙地对女儿施以性知识教育，女儿在她的呵护下，正身心健康成长着。“养育一个健康的孩子，最累的是妈妈的嘴”，这是上海理工大学副教授、心理学博士徐维东的感受。“养孩子，千万不要吝啬语言。”是徐维东一直反复强调的观点，“从孩子出生开始，我一直在对她说，妈妈爱你，妈妈不会离开你。”她认为，向孩子表达作为母亲的爱，永远也不嫌多。徐维东在临床个案和大量儿童精神分析理论的书籍中发现，婴儿焦虑的重要根源就是害怕被抛弃，而解决办法就是父母不停地向孩子表达爱，但很多父母不知道。徐维东平日在自己的微博里，不断重复地强调这些。“看我微博的很多年轻妈妈，家里的孩子还很小，她们如果早一些知道向孩子表达爱，孩子的问题就比较好调整。有的孩子，从小一直跟着保姆，妈妈像个领导者，指挥保姆做这个、做那个，自己却很少抱孩子，很少陪孩子玩。千万不要认为给了孩子一个宫殿一样的房子，安排了保姆二十四小时看护，就是对孩子最好的照顾。孩子需要的是你的拥抱、你的眼神、你的语言。这些才是无价之宝。”我相信，年轻的妈妈们，一定能从这些忠告中受到启发。那么，怎样才算合格称职的父母呢？一定要培养出一个考上耶鲁或哈佛或清华或北大的孩子，才是合格称职的父母吗？显然不是。我的观点是，只要让孩子德智体美劳平衡发展，身心健康，父母的管教就成功了，这样的父母就是合格称职的父母。换一句话说，将子女培养成有公民意识、有文化的普通劳动者，就是合格称职的父母。朱大建2012年10月

# 《心理专家的教子秘诀》

# 《心理专家的教子秘诀》

## 内容概要

《心理专家的教子秘诀》内容简介：好孩子，统统是好父母教育出来的。教育孩子，父母要先懂孩子！八位国内知名心理专家私人教子实录首度公开，以真实入微的教子体悟、权威专业的心理学视角，与家长零距离分享独家教养秘诀。翻开书，你能收获孩子成长过程中碰到的普遍问题的解决方案，你更能学到宽松、开明且更有效的教养经验。

# 《心理专家的教子秘诀》

## 作者简介

# 《心理专家的教子秘诀》

## 书籍目录

序 做合格称职的父母第一篇 做女儿的“情人”爸爸：贺岭峰心理学博士，上海政治学院心理系主任、教授、硕士研究生导师。女儿：卓尔 13岁第二篇 妈妈的接纳和支持会一代一代传递下去妈妈：廖丽娟国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询师考评员，承担《职业规划》网络课程等市级研究项目，参与《生命 青春 健康》《高中生心理指南》《情感——架起心灵的桥梁》以及参与上海市教委心理健康教育教材等书籍编写工作。女儿：圆圆 10岁第三篇 性教育，从女儿“偷袭”爸爸开始妈妈：马丽 性心理咨询师、婚姻家庭咨询师，《时尚COSMO》《嘉人》《都市丽人》等时尚媒体两性关系专栏签约作者，新浪微博及新浪博客（名字均为幸福玛丽娅）的博主。女儿：遥遥 13岁第四篇 表达是养育一个健康孩子的最好方式妈妈：徐维东上海理工大学副教授、心理学博士，注册心理师X-13-053。女儿：爱爱 13岁第五篇 有“绝交”有“修复”的亲密关系体验才完整妈妈：殷芳心理学硕士、国家二级心理咨询师、上海市职业技能鉴定中心心理咨询考评员，于上海同济大学心理健康教育与咨询中心任职教师、同时担任上海高校心理咨询学会学术部副部长。儿子：琢琢 9岁第六篇 倾听孩子，最直接的语言里有大智慧爸爸：吴国源国家二级心理咨询师、中国狮子联合会浙江东方狮源服务队成员，2011-2012年担任队长。女儿：吴双 12岁第七篇 青春期遇上更年期，谁也别记仇妈妈：樊漓云工商管理学硕士、应用心理学硕士、国家二级心理咨询师女儿：丫丫 20岁第八篇 生命教育在父母的一言一行中爸爸：许见声上海林紫心理咨询中心专家级心理咨询师，曾任台湾婚姻与家庭辅导学会秘书长、台湾青少年辅导教育机构秘书长。儿子：天天 23岁

### 章节摘录

第一篇 做女儿的“情人” 四个月的分离留下的遗憾，用加倍的陪伴来“弥补”女儿女儿：“听说女儿是爸爸上一辈子的情人，是这样的吗？”爸爸：“那当然。像你老爸我这样稳重刚毅、温柔体贴、才高八斗、学富五车的人，上辈子甭提多有魅力了。”女儿：“唉，上辈子我怎么会瞎了眼，看上你这样一个眼小肚子大、又懒惰又啰嗦、只吹牛不能干的人呢？”爸爸：“..”女儿：“不过你放心，这辈子我一定找一个比你强一百倍的‘高富帅’。”如此斗嘴的两个人，正是贺岭峰和他的女儿卓尔。在外人眼里乖巧腼腆“我的爸爸是朱鹮。”这是心理学博士贺岭峰的女儿卓尔对老爸的评价。朱鹮这动物，是2010年卓尔在上海世博会参观日本馆的时候才知道的。“据说，朱鹮是非常珍稀、快要灭绝的物种。”卓尔这样解释她将爸爸比喻为朱鹮的理由，“难得啊！摊上这么好的一个爸爸！”“女人意识到自己是妈妈，是从知道自己怀孕开始的，而男人意识到自己是爸爸，要晚得多。”贺岭峰说，“妻子怀孕后，男人更多的是对妻子的关注。事实上，女儿出生后虽然自己很开心，但是对孩子却并没有太亲密的感觉。父亲对孩子的爱，是开始于孩子第一次微笑。那一刻，作为爸爸的我才真正意识到，她是一个独立的、能给自己回应的生命！”1999年秋天，一个平常的日子，一个初生婴儿无邪的微笑，联结起了两个生命。而立之年的贺岭峰，有了心爱的女儿卓尔，女儿算是在他心理上的一次诞生吧。贺岭峰的妻子是剖腹产。手术前，医生例行公事地让贺岭峰签字，并详细地解释手术中可能遇到的各种风险。那一刻，贺岭峰被吓得够呛，竟然有那么多“如果..”让等待生命降临的幸福时刻，瞬间被担心和恐惧所淹没。也是那一刻，唤醒了一个男人心底的责任感，看着妻子被推进手术室，贺岭峰觉得肩头沉甸甸的——那是家的分量。“在我上中学的时候——那时候还没谈过恋爱呢，我就希望自己将来能有一个女儿。”跟他人聊起自己的女儿时，贺岭峰从不掩饰自己对女儿的喜爱。事实上，在贺岭峰妻子怀孕的十个月里，种种迹象都表露出，妻子肚子里怀的好像是个儿子。等卓尔呱呱坠地时，贺岭峰妻子有点失望，因为她更愿意要一个儿子，而贺岭峰则无比欣喜。作为一个心理学博士，贺岭峰会在讲台上告诉听课的学员们。“相比无私的母爱，父爱是有条件的，孩子要可爱，要满足自己的期待，父亲才会给孩子投注关爱。所以，从某种意义上说，父爱是很不可靠的。”当然，作为心理学博士，贺岭峰同时也强调，这种来自父亲的有条件的爱，对孩子的成长是非常重要的，它是鞭策孩子不断努力、取得成就的重要动力。不过，说归说，在这个流行“严母慈父”的时代，在讲台下的生活中，贺岭峰对女儿卓尔的爱，绝对是让旁人羡慕、嫉妒和恨的。这个在前三十年里不怎么爱做家务的北方男人，自从有了女儿，他可以一天洗四十多片尿布，没有一点抱怨。女儿十个月的时候，贺岭峰换了工作。这件事儿，一直让贺岭峰心存愧疚，觉得很对不起女儿。因为换工作的缘故，贺岭峰把家从长春搬到了广东，他的工作也从大学教师变成了公务员。新的工作内容，新的生活环境，一切从零开始，这使得贺岭峰不得不把女儿暂时送到岳母家，让孩子的外婆代为照顾一段时间。虽然只是和女儿分开了短短的四个月，贺岭峰却一直对此心存愧疚。“孩子这么小就和父母分离，从心理学的角度来说，是不好的。年龄越小，依恋关系越重要。”他这样解释道。在外婆身边，卓尔得到了非常周到的照料，但是和爸爸妈妈的分离还是在她的心里留下了痕迹。离开爸爸妈妈去外婆家住的时候，小卓尔的行李里，除了平日穿的衣服还有一条她平日经常盖的粉色的被子。小卓尔到处找妈妈却找不到的时候，粉色的被子就成了妈妈的象征，她到哪里都要带着它，晚上要抱着它才能入睡。小孩子个子长得快，粉色的被子很快就小得不能盖了，可是卓尔还是离不开它。小卓尔的外婆只好拆下被面让她随身带着，因为小卓尔一见不到被面就“被儿呀、被儿呀”地叫。这种状况一直持续到小卓尔上幼儿园。“孩子离开我们去她外婆家，是她十个月大的时候，等到再回到我们的身边时，她已经是十四个月大了，会说话，也会走路了。这段分离，让女儿的情绪里多了一些焦虑和不安。”如今，小卓尔已经上初中了，可是回忆起这件往事，贺岭峰依然觉得遗憾。在朋友圈子里，贺岭峰疼爱女儿是出了名的。而在家里，贺岭峰和女儿卓尔的亲密，甚至会让妻子吃醋。一家三口出门逛街的时候，贺岭峰很自然地就会牵着女儿的手，而妻子有时候会一下子打开他们父女俩的手，站到他们中间。平日贺岭峰在外应酬喝多了，回到家，卓尔会抢着帮老爸收拾，还会给老爸泡上蜂蜜水让他醒酒。在妻子出差的日子，卓尔很多时候扮演了老妈在家里的角色。贺岭峰因为工作忙要是回家晚了，女儿卓尔会为他准备好热菜和热饭。“她会做二十多道菜呢！”贺岭峰说起这个的时候特别得意，而卓尔则有点害羞地补上一句，说：“我会做的菜大多和鸡蛋有关。”贺岭峰对女儿的爱，还体现在逛街上，这是被公认的——当然他自己也承认自己是个热爱逛街的人，出差在外时也不例外。到外地出差时，贺岭峰很喜欢逛着街顺便给女儿买点什么，比如食品、文具、玩具等好吃又好玩的东西，有时也会给女儿

## 《心理专家的教子秘诀》

买衣服。只是由于不同厂家的衣服，尺码的标准有出入，因此贺岭峰给女儿买回来的衣服经常不是大了就是小了。“尺寸小了的就给我妈妈穿，偏大的就等我长大一些再穿。”卓尔说。不过，贺岭峰买回来的衣服，除了睡衣，卓尔几乎都不穿。“我现在的睡衣超过五件，几乎都是爸爸买的。”卓尔说。这些年，心理学专业一直都很热门，优秀的心理学老师总是成为各大机构争抢的香饽饽，只要是贺岭峰站在讲台上，教室里永远都是爆满的。有那么几年的时间，贺岭峰到处兼职上课，他形容自己那个时候过的是“像应召女郎一样的生活”。那时候，他每天下班后要赶去兼职上课的地方，上完课就是晚上十点多了。回首那段日子，最让贺岭峰痛苦的记忆是，当时才上幼儿园的卓尔生病发烧，但是他和妻子都要外出上课，贺岭峰只好把女儿带到讲课的地方，弄几个凳子拼起来，让女儿睡在上面。“那段日子刚来上海，收入下降，生活成本增加，比较缺钱，所以自己忙着到处上课赚钱。”贺岭峰说，这种忙碌持续了大概三年的时间，“其实到后来，经济上已经不是那么紧张了，但是‘赚钱会上瘾’。”2007年，因为工作的原因，贺岭峰要去福建代职一年，借这个机会，他停掉了所有的兼职。一年后再回到上海，女儿已经长成大姑娘了。贺岭峰见到女儿卓尔，她都有些陌生了，对此他感触特别深。“从此，我谢绝到外面兼职上课，就是想要多陪陪女儿。因为女儿很快就长大了，而我能陪她的时间是有限的。想想她大了总会离家，我就觉得剩下的时间非常珍贵。”贺岭峰说。因为这样的“私心”，贺岭峰和妻子拒绝了女儿想在初中时读寄宿学校的要求，卓尔也很体谅父母的心情。“我将来肯定会出去的，现在多陪陪他们。”在卓尔的未来愿景中，出国深造是她的梦想。她甚至已经给爸爸申请好了一个QQ号。“没事儿就让老爸挂在线上攒积分，等将来他用的时候，上面就会有三个小太阳了。”和任何人交往都会有成长，爸爸的责任是教女儿掌握规则卓尔的童年，用她自己的话说，就是非常“悲惨”。小学班主任对卓尔的种种不好，贺岭峰是在女儿升入中学后才慢慢知道的。早年因为贺岭峰的坚持，卓尔没有像其他孩子那样，在上幼儿园时就参加各种学习班提前学习小学课本上的知识，她是真正的零基础。进了小学，卓尔难免在学习成绩上比其他同学差一些，这也成了她“悲惨”童年的根源所在。年幼的卓尔曾在班级里遭受过班主任的当众羞辱，甚至被体罚，班主任还号召全班的学生都孤立她。她曾很努力地试图讨好老师和其他同学，但毫无效果。有一次，放学的时候班主任让卓尔留下，当她终于被允许离开教室去赶校车的时候，整辆车的学生都已经等得不耐烦了。他们开始是骂骂咧咧，后来就开始对卓尔动手。“我没有还手，就是趴在椅子上哭。”卓尔说，“如今回忆起那一幕，心里面还是有一些怨恨的，但是，君子报仇十年不晚，”她说，“我希望有一天我比他们都优秀，那样才是真正的报仇。”最糟糕的时候，卓尔说自己曾经坐在校车上，看着车窗外的世界，想要跳车。“后来我又想了想，如果我跳下去了，会发生什么？老师和同学会为此难过吗？他们会来参加我的葬礼吗？会在葬礼上忏悔吗？我觉得，他们恐怕什么都不会做。所以，还是算了。”这是卓尔说服自己的理由。但无论如何，女儿的经历让贺岭峰感觉有点后怕。“我一直都以为，女儿在小学期间遇到的困境只是因为她学习成绩不够好造成的。我本人并不认为成绩有多么重要，可能当时她班主任的愤怒不只是因为孩子成绩不好，女儿的班主任可能认为我和妻子这两个搞心理学的家长‘太有主意了’，不听老师的。”后来，也有其他家长和贺岭峰交流过对这位班主任的看法——那位家长的孩子，也被老师“收拾”得特别厉害。但贺岭峰说，自己至今都不认为这个老师不好。卓尔四年级的时候，那位班主任因为结婚、生子、休产假暂停了工作。所以，卓尔所在的班换了一位班主任。从那以后，卓尔成了班里人缘最好的学生。童年时代经历了被孤立、被欺负等复杂的遭遇，让卓尔更早地学会了和别人打交道。现在的她，是个人见人爱的孩子。“只要你没有被打垮，任何经历都是财富。”这是贺岭峰告诉女儿的，这个观点也解释了他对孩子在学校受欺负的情况不像其他家长那样特别着急上火的原因。不担心女儿受欺负，不表示贺岭峰不关注女儿和其他孩子打交道的情况。只是，他的方式跟别人有些不一样。大多数家长都会对自己的孩子说，到外面别跟人打架。但事实上，这可能也无法避免孩子跟别人发生冲突。于是，大多数的情况下，孩子若在外跟人打架了，回家会挨骂。贺岭峰却不太介意小孩子之间有冲突，上幼儿园的时候，孩子之间为了玩具打架是常有的事。“打架这个事儿，一定要在打架中学习打架。”贺岭峰说，“独生子女面临的一个很大的问题就是不会打架。不知道如何应对冲突的结果是，要不就老挨打，要不就反应过度，直接拿刀把人给捅死了。”所以，女儿卓尔在外跟别人打架，老爸贺岭峰从来不干涉。打完后，卓尔会跟爸爸说当天打架的事儿。按照心理咨询师的原则，贺岭峰自然不提供任何建议。但是，他会和女儿聊，事情是怎么发生的，其他人是怎么做的，她自己又是怎么做的，接下来她怎么样做才会好一些。到最后，往往是女儿跟贺岭峰说下次我要怎样怎样。贺岭峰则笑笑说：“好啊，下次你可以试一试。”这样的处理方式让卓尔现在处理冲突的能力很强，对于处理和同学之间的矛盾冲突，卓尔比较坦然了，她可以很平静地去看待那



## 《心理专家的教子秘诀》

些分歧和冲突，解释、回避、坚持、和解，没有了过激的情绪反应。随着女儿一天天长大，对于她身边接触的人，贺岭峰一直都保持着关注。“小学五年级到初一这段时间，孩子千万不能卷入‘小团伙’。这个时候一旦卷入，家长是没有办法把孩子拉回来的。‘团伙’对这个年龄段的孩子有着特殊的吸引力，这个时候的孩子刚刚开始对朋友、忠诚、团体有所认识，开始渴望有稳定的友谊。”在这方面，贺岭峰是通过举案说法的方式向女儿预告各种风险的。平时喜欢逛贴吧的卓尔，也和其他孩子一样有众多的网友。她曾问贺岭峰，可不可以和网友约会。贺岭峰的回答是，可以，但是有一些规则需要遵守：必须有人知道你去了哪里，和谁见面，就算不告诉父母，也要告诉好朋友，不能一个人偷偷去见网友；见面的场所必须是在公共场所；见面后如果要去吃饭，要由女孩决定去哪里吃，至少第一次见面的时候要由女孩决定；在用餐的过程中，只能吃餐厅提供的食物，不要吃对方提供的任何食物；用餐中途如果离开，比如上洗手间或者外出接电话等，回到座位后原则上不要继续吃任何东西；在见面的过程中，不应该改变事先约定的方式——也许一方会说，我有一群朋友在某个地方聚会，我们要不要一起过去，这样的状况是不允许的——只做事先约定好了的事情。有一次，卓尔和几个同学约好去森林公园玩，要结束的时候知道其中一个同学过生日。过生日的同学邀请大家去她家开生日派对，其他同学都答应了，只有卓尔向爸爸请假时没有得到许可。卓尔的同学轮流给贺岭峰打了一个小时的电话求情，得到的答复还是“不行”。“事先没有约定，临时另定计划，不行！”贺岭峰说，“不是这件事不行，而是这样的做事方式不行。”贺岭峰特别跟女儿强调道：“危险发生在每个人身上的概率是一样的。在与人际交往中，也许你会犯错误，但是千万不要连续犯错误，这样还可能有机会补救，来规避危险。如果上面那些需要注意的事项，每一点上你都犯错了，那就很可能发生危险。”卓尔有个好朋友，那个女孩在网上交了男友，还在网上虚拟结婚，女孩还要男方寄钱给自己花。但是，后来这个女孩和这个网友分手了，另交了一个男朋友。听完女儿的讲述，贺岭峰很敏锐地察觉到，这个事情很有可能给自己的女儿带来危险。他没有说卓尔的朋友不好，也没有要求卓尔不再和她来往。他顺着卓尔说的故事，给她做了些分析：“那个女孩的父母正在闹离婚，家里的经济条件也不太好。在生活中，你的朋友比较缺少关爱和经济支持。在网上交男朋友并且还花人家的钱，她这样做带来的后果是，也许有一天她会因为情感和经济原因掺和到一些有危险的事情中，或者卷入不良团伙。”贺岭峰告诉卓尔说，“爸爸不希望你掺和到这个女孩和她的男朋友的关系中。那样，可能会给你带来危险。”“我不会强迫女儿去和什么人来往或者不来往。和任何人交往，都会有所成长，重要的是，得先学会规则。”贺岭峰说。在这个过程中，最重要的是女儿乐意跟他分享她和朋友之间的故事。“作为家长，我对孩子的影响，是建立在孩子愿意和我沟通，愿意与我分享她的见闻、她的想法的基础上的。谁能说家长就一定能够控制得了自己的孩子？现在的孩子多聪明，对付家长的法子多了。”父母对孩子的影响，可以从孩子的言行举止中反馈回来。当和卓尔聊起朋友的这个话题时，这个初中一年级女孩的见解，让人感慨，果然是心理学博士的女儿。“交朋友，我的要求很高的。”卓尔说，自己的要求主要是两方面的。第一，要守口如瓶，告诉他重要的事情，他不能说出去。“以前我有个小学同学，平均一天‘出卖’我两次。后来，我还是和她来往，但是不会再和她说重要的事情了。”第二，朋友要在悲伤的时候可以分担烦恼，在开心的时候可以跟自己分享快乐。“我挺愿意听人家跟我倾诉不开心的事情。我自己不接受负面情绪，直接开导人家。”卓尔说。问卓尔她自己有不开心的事情时怎么办呢？她回答：“他们都不愿意听我说不开心的事。他们一直都是向我倾诉他们的烦恼。可是，我希望我的伙伴也可以在我不开心的时候听我说说。”于是，卓尔有了不快乐，就都会讲给爸爸听。“我和爸爸在一起就会聊天，聊各种事情。”

# 《心理专家的教子秘诀》

## 编辑推荐

《心理专家的教子秘诀》编辑推荐：八位国内知名心理专家私人教子实录首度公开，专家教你把最适合的教养理念带给最爱的孩子；贺岭峰、许见声、徐维东、马丽、廖丽娟、吴国源、殷芳、樊漓云八位业界权威翘楚、强大专家阵容、权威、专业、各角度解读教养孩子的关键权威理念+成功实践经验+名家推荐；真实入微的教子体悟权威专业的心理学视角与家长零距离分享独家教养秘诀。

## 《心理专家的教子秘诀》

### 名人推荐

很多人觉得心理学高深莫测，甚至带着一层神秘的面纱。不少人的刻板印象中“心理”还和某些恐怖的影像密不可分。其实，心理学就在我们身边，潜移默化在我们每天平淡的生活中。“养不教父之过，教不严师之惰”，其实教与养并不是简单的知识传递和温饱的保障，而是生存与发展的技能的传递。有人说，21世纪不仅比智力，更是一个比个人心理的时代。拥有良好的心理素质，远比拥有高智商更为重要。如何获得好的心理素质？如何做让孩子喜欢的家长？如何应对子女成长中的各类困扰问题？……也许你能在那些枯燥的教科书中找答案，但是更多的可能性是寻找不到。不妨看看心理学家们是如何教育自己的孩子的，也许能给你很多的启迪。《心理专家的教子秘诀》以八个生动的家庭实录告诉你父母在孩子成长中应关注和注意的地方，平淡如水的生活点滴，娓娓道来间却蕴含着丰富的心理教育精华。作者常年专注于社会现象的心理分析，对生活中的心理学具有敏锐的视角，而扎实的文字表达能力更让读者阅读中似与老友闲聊，又似一盏佳茗入怀，清新醇，回味悠长。——复旦大学社会工作学系实习督导主任、复警社工师事务所总干事刘勇孩子与人打架的故事、孩子约见网友的故事，如果你想做一个淡定而有力量的爸爸，贺老师是个好榜样。——心理学博士、中国心理卫生协会理事、中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会委员叶斌作为一个五岁孩子的父亲，不得不承认，这些述说时时打动着自己。很多时候，在育儿的过程中，感受到无奈，无奈的症结是无法和孩子取得有效的交流。所以，感谢作者，感谢这些心理学的专家们，分享他们的故事，教会我们技巧。——《青年报》副总编殷启明无论你是谁，只要你关心教育，都会关心这本书。在这里作者将向您揭示被人们奉为专家的心理专业人士是如何跟他们的子女相处的秘密。让你从另一个角度看到家庭的形态，看到其中的因果互动、矛盾纠结。你会被一个个生动鲜活的家庭案例深深吸引或感动。轻松、开放、坦然地面对自己内心和周围的一切。——知音心理咨询机构教务长、国家二级心理咨询师孙嘉仪作为一个初为人父的媒体人，我很期待这部作品的诞生。读完这部《心理专家的教子秘诀》，能够“取”到八个心理学专家们的“育儿经”实在是一种幸福。作者朱凌独辟蹊径，从这个角度切入，并运用她多年积累的采访经验，足以见她多年媒体从业的功力。这是一部值得一读的“育儿妙方”。——《周末画报》资深记者施庆作为第一代独生子女，我们都在父母的细心呵护下成长。虽然衣食无忧，但在心理养育方面，很多人其实都是有缺憾的。这不怪我们的父母，由于时代和环境所限，他们不懂得心理学，能照顾好我们的生活已属不易。如今，轮到我们自己做父母了，我最关心的是孩子是否有健康的心理，因为这关系着他一生的安全感、满足感、幸福感。孩子的心灵就像一朵娇嫩的花，常常让我感觉如履薄冰。而在《心理专家的教子秘诀》这本书里，心理专家传授给我们的不仅仅是育儿的经验，更有成为一个好爸爸、好妈妈的信心。——出版人沙沙书中的八位家长，都是资深的心理专家，他们将自己跟孩子共同成长的真实经历首次公布于众，这对于年轻的父母来说，非常值得借鉴。育儿是件大事，在给他/她必要的物质条件的基础上，心灵关怀和习惯养成也非常重要。育儿没有标准答案，但是别人的育儿经可以借鉴，或许你在翻书的时候会恍然大悟、豁然开朗，其实这样跟孩子相处也是一种方式。——《天天新报》专刊部主任尚敏做家长的都有体会，就算我们自己都是从孩子过来，但是孩子的心事是越来越难以捉摸。其实孩子的心事是透明的，你无法靠近，只是因你还不曾找到亲近他们的钥匙。本书正是教你如何学会聆听孩子的心事。其实孩子成长的过程也正是每个父母成长的过程。——一位年轻的父亲因为有学过一些心理学的基础，原本以为在孩子的教育上是没有问题的，哪知儿子出生后才知道自己所谓的那一点“妈妈经”是多么的贫乏。到该爬的时候孩子还不会爬有问题吗？他不爱和别的小朋友玩有问题吗？上幼儿园前他焦虑得会尿床怎么办？这些，都不在我的预习知识范围之内。还好，及时看到了《心理专家的教子秘诀》这本书，原来心理专家们也有困惑，更好的是，他们有针对性不同困惑的方法。也许与您遇到的问题不尽相同，但是一定具有相当大的参考价值。——一位5岁儿子的妈妈

# 《心理专家的教子秘诀》

## 精彩短评

- 1、教育孩子应该多看些心里方面的书，给予方向的指导，此书还是有实操行的，挺好
- 2、浅显的语句描绘着一个个生动的故事，非常贴近生活，但是其中却蕴含着不少心理学的知识。细细读来，受益颇多。
- 3、很好的书，内容真实，都是日常生活中遇到的小事，学习专家解决、对待这些孩子们心目中的事情的态度。

## 章节试读

### 1、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第140页

'书上得来终是浅，人成长的过程中，必须学会自发性地思考，家长要给孩子一个思考的环境，并鼓励他发言。交流、引导是可以的，但过度灌输，结果是孩子变成应声虫。吴国源说。

### 2、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第183页

因为良好的亲子关系，使得天天的内在安全感很好，爸爸妈妈永远都会站在他身边保护他，哪怕今天是自己做错了事情，他也愿意告诉爸爸，他不会觉得害怕。

### 3、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第179页

孩子是一颗拥有自己生命体系的种子，父母不能代替孩子成长，但是父母可以提供孩子健康成长的环境 - - - 包括逆境（困难、压力和挫折），除了基本生存的需要之外，还有父母对孩子选择自由的尊重和对孩子自我成长要求的信心。

### 4、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第125页

在殷芳看来，孩子在这个时候不愿意与人分享自己心爱的东西，这个行为和大人的理解是不同的。大人在这个事情上会有一些道德评判 - - - 不愿意分享的人很自私。

'别用强迫的方式让孩子去接受一个价值观，哪怕哪是好的。'殷芳说，这是她的坚持。

### 5、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第47页

在关键时刻施力，引导孩子积极成长。比如，从出生到三岁，是孩子形成安全感的关键期，这个阶段，不用忙着给孩子“做规矩”，而是要给予孩子充分的关注，对孩子的要求即时满足，让孩子安心；三到六岁是习惯训练的关键期，爸爸妈妈要培养孩子对各种事物的兴趣，让他形成良好的生活习惯，。。。而是激发孩子好奇心，充分调动孩子感官的关键期。

六到十二岁，则是激发孩子理想、求知欲望和成就需要的关键阶段。

### 6、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第58页

在父母的角色问题上，廖丽娟坚持为人父母者，至关重要的就是做孩子的合格父母。孩子这一生，将会有许多的人有机会成为他的朋友，医生、保姆、老师、心理咨询师等，但是，父母只有一对。

朋友永远不可能取代父母对孩子的意义。在人生的很多关键时刻，孩子是需要父母在背后支持他一把的。

### 7、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第21页

危险发生在每个人身上的概率是一样的。在与人交往中，也许你会犯错误，但是千万不要连续犯错误，这样还可能有机会补救，来规避危险。如果上面那些那些需要注意的事项，每一点上你都犯错了，那就很可能发生危险。

## 《心理专家的教子秘诀》

我不会强迫女儿去和什么人来往或者不来往。和任何人交往，都会有所成长，重要的是，得先学会规则。

在这个过程中，最重要的是女儿乐意跟他分享她和朋友之间的故事。“作为家长，我对孩子的影响，是建立在孩子愿意和我沟通，愿意与我分享她的见闻，她的想法基础上的。

### 8、《心理专家的教子秘诀》的笔记-第167页

作为家长，我们对孩子的期待中往往夹杂着对自己的期待。当孩子没达到你的要求，受到别人批评，你会觉得自己被批评了，很没面子。对孩子的愤怒，有很大成分是自己的面子问题。又或者，你其实自己正遭遇一些事情，对自己不满，又不愿意承认 - - - 承认自己不好，是需要勇气的，因为承认了你得面对，这个很难的。

# 《心理专家的教子秘诀》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)