

智慧父母宝典

家庭教育 100 问（解答）

目 录

第1部分 0-6岁	4
1.1 孩子上早教机构有用吗？	4
1.2 如何选择专业的早教中心？	4
1.3 孩子爱哭怎么办？	4
1.4 孩子挑食怎么办？	5
1.5 孩子玩耍后不收拾玩具怎么办？	5
1.6 爸爸妈妈和老人的教育理念不一样，如何协调？	5
1.7 孩子胆小怕生怎么办？	6
1.8 孩子总是咬手指怎么办？	6
1.9 孩子不会分享怎么办？	6
1.10 孩子拖拉怎么办？	6
1.11 孩子不喜欢上幼儿园怎么办？	7
1.12 孩子喜欢玩电子产品（爱玩手机，看电视.....）时间太久，如何调整？	7
1.13 如何培养孩子爱上阅读？	7
1.14 家长如何和孩子沟通？	8
1.15 孩子不听话时该不该打骂？	8
1.16 看到孩子不好的行为，我控制不住情绪怎么办？	9
1.17 孩子被别人打了怎么办？	9
1.18 孩子总是动手打人怎么办？	9
1.19 孩子偷拿别人东西怎么办？	10
1.20 孩子爱吃零食怎么办？	10
1.21 孩子不爱刷牙怎么办？	10
1.22 孩子总爱跟家长对着干，不听话，怎么办？	11
1.23 孩子咬人怎么办？	11
1.24 孩子学兴趣（琴棋书画等）班不坚持怎么办？	11
1.25 孩子犯错误不承认，爱撒谎怎么办？	11
1.26 孩子被老师批评了，情绪不好，家长应该如何去做？	12
1.27 没有时间陪孩子怎么办？	12
1.28 爸爸不管孩子怎么办？	12
1.29 身边亲友和孩子开玩笑，孩子很害怕，我们怎么办？	13
1.30 家庭聚会孩子人来疯，如何处理？	13
1.31 孩子和同伴相处时，总出现矛盾，怎么处理？	13
1.32 孩子爱炫耀，攀比如何处理？	13
1.33 孩子爱破坏性的拆玩具，怎么办？	14
1.34 孩子问自己是如何来的，怎么回答？	14
1.35 孩子童言无忌，例如下逐客令，家长如何处理？	14
1.36 我刚刚和爱人吵完架，如何面对孩子？	14
1.37 我是否一定要做全职妈妈，才能照顾好孩子？	15

1.38 孩子注意力不集中怎么办？	15
1.39 孩子自控力差，怎么调整？	15
第2部分 7-12岁	15
2.1 孩子不爱写作业怎么办？	15
2.2 孩子写作业拖拉怎么办？	16
2.3 孩子马虎怎么办？	16
2.4 孩子字迹潦草怎么办？	16
2.5 孩子兴趣班太多，排不开怎么办？	16
2.6 孩子不喜欢老师怎么办？	17
2.7 孩子丢三落四，怎么办？	17
2.8 如何给孩子选择补习班，兴趣班？	17
2.9 孩子什么年龄学英语合适？	17
2.10 孩子说：“我有女朋友了”，怎么处理？	18
2.11 孩子偏科怎么办？	18
2.12 孩子成绩好，脾气大怎么办？	18
2.13 孩子总要和妈妈睡，怎么办？	18
2.14 孩子成绩差怎么办？	18
2.15 孩子不跟家长说话怎么办？	19
2.16 孩子总是喜欢打闹，玩比较幼稚的游戏？	19
2.17 孩子考试不好，情绪低落，家长如何处理？	19
2.18 孩子偷吃零食怎么办？	19
2.19 孩子偷拿家里的钱怎么办？	19
2.20 孩子反应，总有同学欺负怎么办？	20
2.21 孩子不喜欢同桌怎么办？	20
2.22 因为孩子之间的矛盾，双方家长产生冲突怎么协调？	20
2.23 孩子在学校被老师批评，家长如何应对？	20
2.24 孩子每次承诺做不到，怎么办？	21
2.25 孩子对任何事情都无所谓，怎么办？	21
2.26 我到底应不应该给孩子物质奖励？	21
2.27 老师留作业太多，家长如何应对？	21
2.28 孩子遭遇罚写作业，家长怎么办？	22
2.29 男孩子性格柔弱怎么办？	22
2.30 孩子不愿意参与学校活动怎么办？	22
2.31 孩子参与活动没有获奖，如何安抚孩子？	22
2.32 如何锻炼孩子的抗挫折能力？	23
2.33 如何提高孩子自信？	23
2.34 老大总是欺负老二，怎么办？	23
2.35 如何培养孩子的阅读习惯？	23
2.36 我到底是否应该陪孩子写作业？	24
2.37 被同学嘲笑，怎么办？	24
2.38 孩子不爱运动，怎么办？	24
2.39 孩子爱玩游戏怎么办？	24
2.40 怎么样培养孩子的好习惯？	24
2.41 孩子犯错误时，我们如何处理？	25

第3部分 13到15岁.....	25
3.1 孩子一上初中，忙不过来了怎么办？	25
3.2 孩子学习很努力，成绩不好怎么办？	25
3.3 孩子不爱问问题，怎么办？	25
3.4 孩子没有上进心怎么办？	26
3.5 孩子厌学怎么办？	26
3.6 孩子不懂感恩怎么办？	26
3.7 孩子早恋怎么办？	26
3.8 自己家孩子愿意和坏孩子一起玩怎么办？	27
3.9 孩子突然间爱打扮怎么办？	27
3.10 孩子不让我进他自己房间怎么办？	27
3.11 孩子追星怎么办？	27
3.12 孩子成绩波动怎么办？	28
3.13 孩子的爱好和文化课没关系，是否应该支持？	28
3.14 发现孩子经常逃课怎么办？	28
3.15 孩子开始抱怨，生活没有意义？	28
3.16 孩子偏科怎么办？.....	28
3.17 孩子一学习就头疼，生病怎么办？	29
3.18 孩子不喜欢老师，导致成绩下降怎么办？	29
第4部分 16到18岁.....	29
4.1 初中成绩很好，一上高中成绩严重下滑怎么办？	29
4.2 孩子谈恋爱怎么应对？	29
4.3 发现孩子吸烟怎么办？	29
4.4 孩子放弃学习怎么办？	30
4.5 高中孩子的家长，到底可帮孩子做些什么？	30
4.6 如何帮助孩子稳住成绩？	30
4.7 该不该让孩子选择艺考呢？	30
4.8 应该给孩子选择什么专业呢？从什么时候开始引导？	30
4.9 如何帮助孩子调整情绪？	30
4.10 如何和孩子进行有效沟通？	31
4.11 孩子压力大怎么缓解呢？	31
4.12 如何帮助孩子树立目标？	31
4.13 如何引导孩子高效利用时间？	31
4.14 孩子不想上学了怎么办？	32
第5部分 单亲家庭孩子的问题.....	32
5.1 孩子缺少父爱怎么办？缺少母爱怎么办？	32
5.2 孩子性格古怪，怎么办？	32
5.3 离婚的家庭，如何跟孩子解释，我的爸爸（妈妈）的问题？	32
5.4 单亲家庭的孩子要不要特殊关照？	32
5.5 关于继母和继父，如何和孩子相处？	33

第1部分 0-6岁

1.1 孩子上早教机构有用吗？

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

1.2 如何选择专业的早教中心？

答：六看原则：

首先，看老师，专业度和综合素质。

第二，看理念，是否符合孩子的心理发展规律。

第三，看课程，是否经过精心准备，能否吸引孩子。

第四，看硬件，是否安全、环保。

第五，看态度，老师是否发自内心地爱孩子。

第六，看服务，能否给家长专业的家庭教育指导。（家庭教育讲座之类）

1.3 孩子爱哭怎么办？

答：哭就是一种情绪的表达方式。爱哭，就是说明孩子习惯于用“哭”的方式来表达和解决问题。家长的焦虑在于看到孩子哭的时候，急于制止孩子哭的行为，当孩子不哭的时候，就以为孩子的问题解决了。但家长却忽略了孩子哭的原因，也没有帮助孩子找到更多的表达方式和解决问题的方法。建议采用如下的步骤：允许孩子哭一会儿，抱着他，陪着他，温柔地说一句“宝贝，你哭一会儿吧，我陪着你。”等到孩子情绪平稳后，帮助孩子梳理事情细节和表达每个细节的感受，再引导孩子思考，除了哭，我们还可以用什么样的方式来表达和解决问题。

1.4 孩子挑食怎么办？

答：排除孩子缺少身体必需的微量元素外，所谓的挑食，就是孩子只吃自己爱吃的东西，家长担心孩子营养不均衡。但当家长强迫孩子均衡营养的时候，往往导致孩子更多的吃饭问题，甚至不爱吃饭。建议家长根据具体情况选择1) 给孩子减少零食2) 适当增加孩子餐前运动量3) 邀请不挑食的小伙伴共同进餐。4) 间接给稍大的孩子讲解各种食品的营养。让孩子明白均衡营养的道理。5) 条件允许，改进饭菜的口味和做法。6) 家长有意识正面表达“我爱吃……因为……”

1.5 孩子玩耍后不收拾玩具怎么办？

答：这是因为我们前期错过了孩子的秩序敏感期，当孩子开始关注于固定的物品放在固定的位置时，我们却认为这是孩子的执拗，实际上这就是培养孩子收拾玩具的最佳时期。同时我们经常包办孩子收拾东西，孩子在偶尔收拾东西的时候，也没有得到及时充分的正面表扬和认可，要求孩子收拾玩具的时候，仅仅把这作为一项家务活来看待，没有看到收拾玩具背后对孩子归纳、分类等能力的培养。建议家长把握住孩子的秩序敏感期，事半功倍。如错过，就只能通过正面鼓励和好习惯养成的方法来培养。例如，孩子收拾前和收拾后，晒个朋友圈，让亲友为孩子点赞……

1.6 爸爸妈妈和老人的教育理念不一样，如何协调？

答：首先，我们建议，不要因为教育孩子的问题而演变成我们对老人的不敬不孝，因为这会让家庭关系产生新的问题。然后，我们和老人沟通的时候一定要注意方式，心平气和表达我们的观点，而不要急躁。

我们要尝试接受老人对待孩子的方式，但同时，更重要的是发挥出自己作为家长的角色力量，当父母的影响力更强的时候，孩子自然知道怎么做。

和谐的家庭伦理关系对孩子的成长同样是一个非常必要的条件。

1.7 孩子胆小怕生怎么办？

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

1.8 孩子总是咬手指怎么办？

答：孩子最初是用嘴唇来接触这个世界的，如果是一岁以内的孩子咬手指，是很正常的。我们把孩子的小手洗干净，让他咬就好了。除此之外，孩子往往用咬手指表达他的紧张或者其他负面情绪，我们要分析原因，而不是一味制止这个行为。通常，当我们给了孩子充分的理解和正面关注，孩子这个行为就自然消退了。

1.9 孩子不会分享怎么办？

答：孩子在2-4岁往往有一阶段以自我为中心的强烈表现，这不是我们所理解的自私，是很正常的一个阶段。我们要理解，而不要强迫孩子必须分享。可以通过换位的游戏来让孩子感受分享的快乐。最好不要用功利交换的说教来让孩子分享，例如，只有你跟小朋友分享了玩具，他才能给你某某物品。这样功利心态的分享会影响孩子的发展格局。

1.10 孩子拖拉怎么办？

答：首先，我们要理智地看待孩子的拖拉现象，是否是因为我们太急躁的情绪才把小孩子的正常速度定义为了拖拉。然后，分析孩子要做的事情是不是他爱做的，对于不喜欢做的事情，任何人的拖拉都是可以理解的。对于日常生活中必须做的事情，例如穿衣、吃饭、收拾玩具等，我们可以用温柔的计时方式提醒加速，而不是强硬地数3—2—1！或者定个小目标，在迅速完成任务后可以有个他期待的小奖励。家长要认识到孩子的好

习惯培养一定需要一个过程，当孩子稍有进步的时候，我们要表现出非常满意、及时鼓励。

1.11孩子不喜欢上幼儿园怎么办？

答：幼儿园对于孩子来说是一个全新的环境，我们应该提前做好预热。例如带孩子体验幼儿园生活，或者让孩子单独和亲友家孩子一起玩、不用家长陪伴，领孩子看关于幼儿园生活绘本等。例如：《100个吻》。让孩子明确地知道，家长是很爱他的，但是只有在幼儿园才会有很多小朋友一起玩。家长要把握好心理，不要过度担心，孩子的适应能力往往比我们想象的强。另外，有工作的家长不要对小孩子表达，“实在没有办法，只能送幼儿园”，“再不听话就送幼儿园”之类的话，这本身就是暗示上幼儿园不好。

除此之外，当然，专业的幼儿园老师会从孩子的心理出发，有更多帮助孩子适应幼儿园的好方法。

对于上了一阶段幼儿园的孩子来说，还要和老师保持密切的沟通，了解孩子在幼儿园的状况，多和孩子沟通，是不是孩子在幼儿园有不开心事情。切忌强制孩子必须去，这可能会成为孩子日后的逆反和厌学等行为的诱因。

1.12孩子喜欢玩电子产品（爱玩手机，看电视……）时间太久，如何调整？

答：首先要反思家长自身是否就沉迷于此？！如果是这样，是很难纠正孩子改掉的。另外意识到这类设备并不是不能碰，要发挥出这类设备的优势，要和孩子做好约定，把握时间，否则会没收或者限制其他。适当陪孩子玩一会儿，看一会儿，挖掘游戏或者电视节目的内涵或者不利的方面，不抗拒，反倒容易让孩子在此类活动中慢慢地锻炼出自控力。更多……

1.13如何培养孩子爱上阅读？

答：首先在家里创设适合孩子阅读的环境，有专属的书架，书籍以绘本为主，也可以叫做专属的阅读区，书架上书籍摆放注意书面朝外，封面的插图可以吸引孩子的注意

力，引起孩子的阅读兴趣。现阶段阅读的书籍放在低处，期望孩子阅读的书籍放在较高处，让孩子对此类书籍产生阅读欲望。其次，购买书籍需要根据孩子年龄特点，绘本类书籍可以成套购买，激发孩子的购买欲望，以及读书的连续性。再次，家长需要陪同孩子阅读，家长读书的时候需要声情并茂引导孩子进去故事情节，同时体会情感的表达。让孩子在阅读中感受自己的感觉与书中情节的匹配。如果孩子喜欢重复阅读一本书，一定要满足孩子的需求，重复的阅读才可以给到孩子与书中情节的确认，每一遍给孩子的感觉都是不一样的，这时候家长一定要不要烦躁，切断孩子的需求。无条件满足，知道孩子将书中内容全部烂熟于心，同时情感也得到升华。最后，孩子不喜欢读书的时候，请不要强迫孩子。最重要的一点切忌，相信孩子天生爱阅读的，如果孩子还没有爱上读书，一定是我们在创设环境，态度，选书等环境需要调整。家长自己一定要喜欢阅读，正面影响孩子。

1.14 家长如何和孩子沟通？

答：当您问到这个问题的时候，很可能是已经和孩子沟通不畅。反思：您对孩子是否足够尊重？足够信任？您和孩子的亲子关系是不是平等？是不是唠叨太多？控制太多？担心太多？所以解决问题的开始是相信孩子，不要那么多的担心，多一些允许，多一些选择的自由，多给孩子一些表达的机会，我们自己也学会倾听。这样不但能让沟通更顺畅，也能培养出孩子更多的创新能力，生活能力，自控力等。

1.15 孩子不听话时该不该打骂？

答：您是不是偶尔甚至经常打骂孩子？打骂之后的结果如何？孩子可能短暂地达到了您的要求，让您觉得打骂有必要，但是想要解决的问题可能还会反复出现，让您困惑。所以，我们需要反思打骂是不是除了发泄您的情绪，并没有教会孩子自省思考的能力？并且很可能伤害了孩子的自尊？当我们想动手打孩子的时候，先冷静自己，想想我们究竟要解决什么问题？除了最粗鲁的打骂之外，还有什么更好引导方法，您处理问题的方法是不是太单一了？那么，孩子获得的不只是改掉毛病，还会同时生发出积极上进的能量。参阅陶行知四块糖的故事。

1.16看到孩子不好的行为，我控制不住情绪怎么办？

答：首先，值得肯定一件事。当您问出这个问题的时候，您已经开始反思了！我们要明确这主要涉及自己的情绪处理问题，可能不是孩子的问题。因为同样一件事情，我们状态好的时候能接受，状态不好就不能接受。我们需要觉察自己，先离开一下，缓冲一下自己情绪，反思自己在担心什么，孩子的行为真的很严重吗？你到底希望孩子怎么做？除了发脾气，还有什么方法解决？我究竟应该怎样帮他？孩子是你生命中的天使，当我们会解决问题的时候，成就的不只是孩子，还有我们自己的情商。

1.17孩子被别人打了怎么办？

答：当我们发现孩子被打的时候，我们大人的心目中非常担心的是孩子受欺负了，我需要帮助孩子讨回公道。亦或者认为我的孩子怎么那么没出息，怎么不能打回去。所有的想法都可以接受，因为这包含了我们对孩子的爱。其实仔细想想即便我们现在帮助孩子讨回了公道，孩子下次遇到类似的问题，我们还要一直帮忙下去吗？

那么我们就要面对受欺负的孩子，给到他安慰和理解，理解他的不舒服和委屈。之后帮助孩子将事情的经过理清楚，每一步，每一个细节中，孩子的语言表达，孩子的想法，孩子做事中该承担的责任，以及再遇到类似冲突的时候，我们是否可以有不一样的表达语言，不一样的处理方法。帮助孩子多想几个为什么，对他很重要。同时如果可以，其实可以让孩子学会结盟，那些经常打人的孩子是比较强大的，我们可以从那些孩子的身上学到什么，想办法成为朋友，也是一种能力，退缩不能让孩子成长。

1.18孩子总是动手打人怎么办？

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

最重要的一点是，孩子喜欢动手打人，家中的大人应有示范性的效应，家长应该反思自己的行为是否有暴力倾向。同时建规则意识，或者减少动手的习惯，方法可以参照

不良行为控制表格，每天几次，逐一减少。

1.19孩子偷拿别人东西怎么办？

答：孩子偷拿别人东西可能有以下几点原因：1、孩子的需求没有得到满足。2. 寻求刺激。3寻求关注，等等。建议：家长第一时间先不要给孩子的行为定义“偷”，心平气和与孩子沟通他拿别人东西的真实原因。理解孩子后，对于孩子的真实需求要给予满足，或者物质方面，或者情感需求。或者在信任孩子的前提下引导孩子想办法去解决，不要直接强迫孩子认错，而影响孩子反思自省。最后，再次表达对孩子的信任和爱，孩子依然是好孩子。

1.20孩子爱吃零食怎么办？

答：1) 特别爱吃零食，往往是0—1岁的口欲期没有充分满足（孩子爱啃各种物品的阶段），后期孩子会通过咬手指或者吃零食来弥补，缓解或轻或重的焦虑。

2) 家长前期的纵容，培养了孩子爱吃零食的习惯，因为零食中的“调味剂”吸引孩子。

3) 周围小朋友的影响。

4) 大家对“好吃的”定义影响了孩子的认知。既然好吃，就想多吃。

解决办法：如完全禁止，会激发孩子的抵触情绪。适当允许，慢慢过渡，尤其是垃圾食品，要直观地让孩子明白它的害处。例如不卫生的视频，或者引发龋齿的图片。

1.21孩子不爱刷牙怎么办？

答：刷牙对于小朋友来说有难度，不舒服。我们可以通过给孩子买漂亮舒适的牙具和示范来引导孩子刷牙，给孩子的刷牙表现做记录，鼓励好习惯养成。而不是一味地提醒和督促。另外，让孩子知道不刷牙可能带来的危害，可以通过书籍，网络让孩子知道不刷牙，不讲卫生大家会不喜欢，牙齿也会生病。还可以定期带孩子去牙科诊所，让医生给孩子指导怎么刷牙，龋齿有多糟糕，多痛。总之要多角度综合培养成真正的好习惯，而不是家长外力撤掉，孩子好习惯就没有了。

1.22孩子总爱跟家长对着干，不听话，怎么办？

答：这种行为通常有两个原因，一是前期无意识无原则地溺爱，然后现在想管，孩子不适应了。而是前期管得太多，现在孩子大一点了，有了自主意识就开始“不听话”了。无论是哪种原因，我们家长都是先要承担责任的，不能先找孩子的原因，让他们必须听话，而是要先修正前期的“因”。除此之外，我们还要反思，孩子是不是必须要听话照做才是好孩子？！以及我们大人之间在沟通的时候是不是协商交流的，是否给孩子做了正面的示范。家长不能平等沟通，孩子也很难“听话”。

1.23孩子咬人怎么办？

答：孩子咬人一般发生在幼儿园初入园阶段，有可能是孩子的牙齿还没有长全，牙齿很痒，同伴间有小的冲突就会用咬人的方式应对。同时也可能孩子的语言表达还不够清晰，不能表达完整，就会用咬的方式应对。这里生理方面的原因等待，人际沟通方面的原因让孩子学习语言表达，学习谦让等等。

1.24孩子学兴趣（琴棋书画等）班不坚持怎么办？

答：首先要明确“兴趣”到底是谁的兴趣，如果一开始就不是孩子的兴趣，那么，就不要强迫孩子坚持了。因为每个孩子都有自己的天赋和爱好，不一定是后天培养就一定培养出来的。还可能因为坚持孩子不喜欢的东西，却忽略了孩子真正的兴趣爱好。第二，兴趣班可能确实是孩子的爱好，但是新鲜感过去之后，孩子有个倦怠期，这其实是正常的，要允许孩子有个缓冲，适当降低标准，有张有弛，最重要的理解孩子，不是一味讲道理或者批评甚至惩罚。孩子往往会在家长理解他们之后做出自己真正的选择。那时候的坚持会更加主动。当然，还要考虑鼓励孩子的一些小方法，陪伴孩子度过他的倦怠期。最后，要记得和老师沟通，排除孩子和老师之间的关系障碍，或者和同学之间的问题。请兴趣班的老师给予专业的指导。

1.25孩子犯错误不承认，爱撒谎怎么办？

答：高压之下，容易产生谎言。家长反思，当孩子犯错误的时候，我们发现后是否

给予孩子足够的理解和接纳。如果我们没有做到，而是严厉地批评甚至惩罚。那么，当孩子再犯错误很容易选择撒谎来逃避了。我们要尝试从接纳原谅孩子的小错误开始，和孩子保持畅通无阻的沟通，才可能消除孩子的恐惧，让孩子坦诚地面对错误。我们才有机会引导孩子。

1.26孩子被老师批评了，情绪不好，家长应该如何去做？

答：家长的纠结往往在于孩子确实犯了错误，可是继续批评孩子，怕孩子压力太大。说老师批评方法不对，也不妥当。这个时候，要先处理心情，再处理事情。理解孩子面对批评不开心的情绪。安慰宝宝，让孩子有被接纳的感觉。然后，让孩子明白，老师批评宝宝也不是不爱宝宝的意思。可以适当做角色表演。总之，不要表现出过于焦虑，过于心疼，或者不管不问，要帮助孩子接纳自己的低落心情，并学会调整。让一切事情都变成孩子成长的机会。有必要的话，可以和老师沟通，让老师再次给宝宝一次正面鼓励和认可。

1.27没有时间陪孩子怎么办？

答：这是忙碌的家长们普遍纠结的一个问题。当然，我们要尽量协调出时间给孩子陪伴。否则，当孩子出现很多问题，需要我们综合解决的时候，我们甚至需要放弃工作来弥补。再成功的事业也无法弥补孩子成长中的缺憾。有了这样一个意识后，我们要注意的就是陪伴的质量，当我们在繁忙的工作之余有了一点陪伴孩子的时间，要注意，“身心合一”的陪伴。否则，就算是全职妈妈，也未必能给孩子一个快乐的童年和光明的未来。用心听孩子说话，用心陪孩子玩耍，用心陪孩子聊天。出差在外的时候，记得给孩子打电话问候，让孩子感受到关爱。经常给孩子买一些用心的小礼物，而不只是局限于吃穿玩具。理解孩子缺少陪伴产生的小失落，引导孩子积极面对。

1.28爸爸不管孩子怎么办？

答：首先，需要的不是抱怨，而是沟通，让爸爸知道他参与成长的必要性。无论是男孩还是女孩，都需要爸爸带来的安全感和规则意识。让女孩适应和异性的相处，让男孩更有男生应有的品质。同时让爸爸明白，不参与孩子的童年，除了给孩子的全面成长

带来缺憾，还容易让以后的亲子关系出现问题，父亲缺少真正话语权，很难真正和孩子深入沟通。

1.29身边亲友和孩子开玩笑，孩子很害怕，我们怎么办？

答：首先，我们内心要明白，过度和孩子开玩笑，类似“抢”走孩子、故意气孩子等，容易对大人产生不信任或者恐惧。我们可以从两个角度来处理，一方面是大人，用适当的方式提醒大人玩笑不要过度，一方面帮助孩子解释大人的行为是玩笑。不要置之不理，也不要直接批评孩子小题大做。

1.30家庭聚会孩子人来疯，如何处理？

答：首先分析孩子此表现的原因，主要是想吸引大人们的注意，是小朋友比较正常的表现。我们需要停下大人们手头的事情或者话题，和孩子交流一下，表达我们对孩子的关注。但是如果孩子表现比较过度，家长需要反思，我们平时是否对孩子缺少足够的关注，让孩子经常感受被忽略，或者平时对孩子过度关注，所以孩子习惯成为焦点，不能适应大人忽略他的感受。家长根据反思的结果调整一下，且不可因为面子的问题在众人面前批评孩子或者更加置之不理。

1.31孩子和同伴相处时，总出现矛盾，怎么处理？

答：孩子们之间的互动，偶尔出现矛盾也是正常的。可以尝试让孩子自己处理，家长可以放手或适度协助调节，但不要包办。但是频繁出现矛盾的话，要反思我们是不是给了孩子太多的管教，让孩子有了太多的压抑，情绪不稳定。或者我们平时和孩子互动的时候总是以孩子为中心，没有让孩子充分体验换位。切忌不要给自己的孩子或者小伙伴定位为“多事”！但要重视孩子童年的交往体验对孩子日后的人际关系模式有深远的影响，我们要有意识要帮助孩子学会交朋友。

1.32孩子爱炫耀，攀比如何处理？

答：这种现象产生的原因往往是受了外界环境的影响。更需要家长对孩子积极正面的引导。首先要理解和接纳孩子的这种心理，不要先批评，强硬地压抑孩子的想法。同

时家长自己要注意自己的言行，做好示范。

1.33孩子爱破坏性的拆玩具，怎么办？

答：首先家长要明白这是孩子探索的一种表现，孩子非常可贵的好奇心，要给予充分的保护。不要先理解为破坏行为。我们可以先肯定孩子爱探索的品质，然后可以陪孩子一起研究玩具的构造、原理等等，甚至不懂的方面去查阅资料。充分利用好这个机会去激发孩子探索未知的世界。但是也要建议孩子拆卸玩具之前可以和家长请示一下，这样我们可以避免拆卸玩具带来的危险性，以及因为孩子不了解而损坏特别贵重的物品。但整体原则就是保护孩子的好奇心！

1.34孩子问自己是如何来的，怎么回答？

答：这个问题要正面回答，不要拒绝或者随意编造孩子是捡来的之类。家长如果不知道怎么表达最妥当，也可以给孩子买科普绘本，在亲子阅读的过程中让孩子了解，得体的回答会让孩子感受生命的奇妙，珍惜生命，尊重生命。

1.35孩子童言无忌，例如下逐客令，家长如何处理？

答：孩子的认知水平和成人是截然不同的。我们可以代替先对客人表示歉意。然后，换个地点或者时段和孩子沟通，或者进行角色扮演，让孩子感受，不恰当的语言会给对方带来什么样的感受，怎样表达才更得体。切不可当众训斥孩子，或强迫孩子道歉。那会让孩子很委屈。从而产生更多的问题。当我们的孩子真正明白事理之后，再让孩子考虑选择合适的方式让孩子道歉。

1.36我刚刚和爱人吵完架，如何面对孩子？

答：这涉及情绪管理的问题，我们容易把压力和愤怒转嫁到孩子身上，这对孩子是很不公平的。但是，如果我们没有处理好情绪的时候，又怕影响孩子，从而选择无奈地和孩子互动，也会给孩子带来不良影响。建议我们积极处理好自己的情绪，再和孩子互动，或者坦白地告诉孩子您不开心了，让孩子坦然面对情绪。在真实的情境下学会接纳和处理情绪。

1.37我是否一定要做全职妈妈，才能照顾好孩子？

答：这个不是绝对的。很多全职妈妈放弃了很有发展的事业，然后容易把这种缺憾演变成对孩子过高的期望和过多的要求，从而给孩子带来过度的压力，然后衍生无限的抱怨。这样还不如把精力分到自己工作中，和孩子一起进步发展。每个家庭的具体情况不一样。至少期望家长不要总是一种自我牺牲的精神去带孩子，这样很难和孩子产生积极的良性互动。

1.38孩子注意力不集中怎么办？

答：孩子注意力不集中的原因是多方面的，例如孩子有心事没有解决，孩子被更想做的事情吸引等等，我们要去分析，才能解决，一味地强调“认真点儿”，是没有意义的。有一种原因值得引起家长的注意，就是我们平时对孩子的干扰过多，已经破坏了孩子的专注力。注意力是可以通过训练提升的，可以找专业的机构培训。

1.39孩子自控力差，怎么调整？

答：自控力顾名思义是自己控制自己的能力，孩子的自控力直接影响孩子的注意力和毅力的培养。所以，家长可以有意识的从一些小事开始培养孩子的自控能力，比如延迟满足等。



第2部分 7-12岁

2.1 孩子不爱写作业怎么办？

答：原因：

- 1) 作业往往是被动的任务，孩子不感兴趣。
- 2) 作业布置枯燥无趣，孩子完成了缺少成就感。
- 3) 有时候的暴力作业会让孩子有受罚的感受。
- 4) 孩子能力差，完成作业有困难。

解决办法：

- 1) 变被动为主动，作业要完成，但是什么时候写，先写什么都可以让孩子决定。
- 2) 作业完成好，及时给孩子赞美。
- 3) 面对暴力作业，要帮助孩子调整情绪，理解孩子的厌烦情绪，有必要的的话跟老师沟通。
- 4) 孩子完成作业有困难的时候，我们要给予方法的指导。

2.2 孩子写作业拖拉怎么办？

答：孩子写作业拖拉的原因基本同上。我们可以帮助孩子做好时间管理规划，注意是协商规划而不是强迫，还可以配合使用好小闹表，让孩子估算完成的时间，然后在规定时间内完成有奖励。切忌不断督促，让孩子在缺乏思考和烦躁的状态下提速是没有意义的。

2.3 孩子马虎怎么办？

答：首先，要给孩子一个适当的空间，有的家长难以接受孩子马虎犯错。常说“不会也就罢了，会了还马虎的让人不能接受”，让孩子过度紧张，从而严重影响了正常的发挥，甚至有强迫症的倾向。建议可以让孩子做一些帮助老师阅卷的工作，参与一些需要细心才能完成的活动，让孩子慢慢锻炼出认真的好习惯，而不是简单批评指责。

2.4 孩子字迹潦草怎么办？

答：原因：1) 孩子幼儿时期的精细动作训练不够，手眼不够协调。这是一个孩子书写能力的问题。

- 2) 可能是时间紧，任务重，孩子工整书写有难度。
- 3) 孩子对于此项任务不够重视。

建议：让孩子可以看看书写工整的作业。问问孩子书写工整有什么难度，然后，及时鼓励孩子的进步。有必要的，请专业的练字机构给孩子指导。

2.5 孩子兴趣班太多，排不开怎么办？

答：家长从众心理严重，不分主次。没有给孩子足够的空余时间，要知道让孩子

有自由的时间也是很重要的，不要给孩子排的太满。如需删减科目，要和孩子协商解决，尽量保留孩子喜欢的科目。

2.6 孩子不喜欢老师怎么办？

答：首先我们要分析是不是因为老师批评了孩子？或者老师对待孩子们的态度不平等？

老师会孩子有所忽略？当我们弄清楚原因后，有针对性地沟通协调，教会孩子积极思维，解除孩子和老师之间误会，建立起孩子和老师之间的和谐关系。切忌在孩子面前表达对老师的不满，影响老师在孩子心目中的形象。因为孩子和老师的关系良好才能有助于和老师的互动，从而爱上学习。有必要的話，可以和老师单独沟通，让老师对孩子多一些关注，改善师生关系，但是表达要委婉。

2.7 孩子丢三落四，怎么办？

答：往往是由于家长的前期包办导致的，孩子没有担负起管理自己物品的责任和习惯。家长需要改变包办的习惯。让孩子尝试自己管理物品，承担责任。

2.8 如何给孩子选择补习班，兴趣班？

答：很多家长都是给孩子补课，哪差，补哪。但却忽略孩子的爱好，忽略培养孩子的兴趣专长。要知道每个人往往都是凭借自己的亮点发挥自己的价值的。所以，要尽可能给孩子选择一个专业的特长班，让孩子的强项更强。

对于孩子薄弱的项目，要选择专业的学校给孩子事半功倍的指导。

专业的内涵应该包括：老师的资质，教学的方法，因材施教的能力等等，最后才是水到渠成的提高成绩。切忌有的老师机械题海战术，阶段性提高孩子成绩却没有教会孩子的方法。孩子的学习没有后劲。

2.9 孩子什么年龄学英语合适？

答：孩子学习英语应该是越早越好，婴幼儿时期就可以通过歌曲歌谣来刺激孩子的耳朵，当孩子三岁左右的时候，就可以通过英文动画片来帮助孩子理解英文的情境。条

件允许，尽量送到专业的少儿英语培训机构进行系统的学习，明确，如果您想让孩子英语像母语那样的运用，启蒙期千万不要错过。

2.10孩子说：“我有女朋友了”，怎么处理？

答“我有女朋友啦！”只是孩子的“情感体验”，千万不要给孩子扣上“早恋”的帽子，切忌放大夸大，这样会适得其反，要进行科学正确引导，让孩子学会更好地和异性交往。

2.11孩子偏科怎么办？

答：孩子偏科主要是因为成绩不好，不被认可，没有方法，无成就感，所以就没有了学习兴趣。家长可以通过感同身受的方式跟孩子沟通，如自己当时也有偏科，后来是怎么突破的，说出当时偏科给自己带来的痛苦和影响。给方法，多鼓励。告知孩子天才就是重复次数最多的人，方法总比困难多，千里之行，始于足下，从点突破到线再到面，循序渐进，突破偏科之困。

2.12孩子成绩好，脾气大怎么办？

答：主要是因为家长只注重成绩，没有注重情商培养，家长溺爱，过度表扬，导致孩子自私自利，由自信变为自负。建议家长给孩子机会参加情商训练营，平时生活学习中多引导孩子进行情绪管理，培养孩子感恩的品格及道德礼仪的培养。

2.13孩子总要和妈妈睡，怎么办？

答：原因之一是妈妈放不开手，孩子缺乏安全感，勇气和自信。建议妈妈要和孩子事先商量好，多鼓励，及时给予表扬。多给孩子时间和机会独立完成一件一件的小事，培养孩子独立的品格，有时可以在孩子面前示弱，更有助于孩子成长。

2.14孩子成绩差怎么办？

答：孩子成绩差的原因主要有心态问题，方法问题，习惯问题，能力问题。建议家

长多和孩子沟通，不要给压力，多加鼓励，成绩越不理想，空间越大；方法不对，努力白费是很有道理的，好方法成就孩子高效学习，要和孩子在一起多探讨总结好的方法；习惯养成贵在坚持，可以先通过一件事，让孩子感觉到好习惯给自己带来的好处；能力的提升主要靠练习，没有针对性的足够的练习，是不可能有力量的。

2.15孩子不跟家长说话怎么办？

答：孩子不跟家长说话主要是因为家长过于强势专制，孩子不爱听家长唠叨或者孩子比较内向，不善表达。建议家长要放低自己和孩子沟通，采用平等，诚实，信任原则。多和孩子谈心，多表达自己真实感受，多分享喜悦。还有一句话，同流才能交流，交流才能交心。

2.16孩子总是喜欢打闹，玩比较幼稚的游戏？

答：孩子在小学阶段仍然做一些幼儿时期的打闹追逐游戏，可见孩子在用以往的方式应对现在的问题，说明他在人际关系方面，规则遵守方面遇到了问题，这时需要帮助孩子提高自己的表达能力，以及自控能力，帮助孩子适应。

2.17孩子考试不好，情绪低落，家长如何处理？

答：第一要理解和接受孩子的情绪，帮助孩子疏导。第二过程努力坚持比成绩更重要。第三考试是一种能力，能力都是练出来的，只要平时多加练习考试能力就会提升。

2.18孩子偷吃零食怎么办？

答：公开讨论零食的优缺点，写出小文章，甚至可以开一个家庭辩论会。

2.19孩子偷拿家里的钱怎么办？

答：原因主要是需求未能及时得到满足，家长未能进行及时的纠正教育。建议家长不要给孩子扣上偷的帽子，会对孩子的自尊心有伤害，共同商议，做好约定。可以双方跳出这件事，探讨此事利弊。同时借此机会，培养孩子理财的观念，给孩子一定的财务

支配权。

2.20孩子反应，总有同学欺负怎么办？

答：这是一个和同学关系的问题。解决办法就是让同学喜欢我们，所以平时要尊重别人，学会欣赏别人，看到别人的优点，要说出来，学会和别人分享，比如，小礼品。能帮助到别人的时候，一定要帮助别人。

2.21孩子不喜欢同桌怎么办？

答：首先要先接受孩子的观点，然后探讨为什么不喜欢，同桌还有什么优点？借此机会教会孩子全面看人，学会用接纳的态度对待周围的人。实在不能适应，再考虑调换，但是要尽量避免很直接，因为不喜欢就调换。这样孩子就失去了一次协调人际关系的学习和体验机会。

2.22因为孩子之间的矛盾，双方家长产生冲突怎么协调？

答：家长往往是情绪型的，或者面子上过不去，心疼孩子受委屈，怕孩子吃亏，给孩子撑腰等原因。容易造成小题大做的效果，或者事情暂时解决了，但是，孩子并没有参与感受处理矛盾的方法，也容易让孩子对家长产生依赖，自己不承担主要责任，有事找爸妈的思维模式。建议家长让孩子学会和体验在一切事件中成长。

2.23孩子在学校被老师批评，家长如何应对？

答：此时孩子往往情绪低落，我们要先处理孩子的心情，再探讨事情。不要再雪上加霜，要让孩子明白，无论如何，家长都是和孩子站在一起去面对，给孩子一个情感上的支撑。然后，心平气和与孩子沟通事情经过，引导孩子正确面对，有则改之，无则加勉。不要让低落的情绪蔓延或者转化为反抗，当我们给予了孩子充分的理解，孩子往往是平静和充满力量的。当然，如果老师批评过重，还要考虑给老师建议，请老师方面也做个调整。

2.24孩子每次承诺做不到，怎么办？

答：首先反思孩子当初的承诺是不是在家长的强迫之下，没有经过思考而做的，本来就是敷衍，根本没想履行。如果是这样，就考虑要让孩子思考，不能总是被动承诺。

第二，当初的承诺有没有超出孩子的能力范围？如果是这样，那么是否考虑换个角度让孩子思考，每次承诺的时候，要考虑可能性，学会变通思维。

第三，家长自身是否经常不履行承诺？那么就从自身开始改进吧。

第四，“友情”帮助和提醒孩子完成，让孩子体会履行承诺的快乐责任感。

第五，让孩子感受当别人不履行承诺的时候，他自己的感受会是什么样？

2.25孩子对任何事情都无所谓，怎么办？

答：此种现象产生的原因可能是家长唠叨、批评太多、沟通方式单一，让孩子产生了屏蔽。家长需要安静下来，反思自己。重新建立和孩子的亲子关系。过于干预激进可能会让情况加重。

2.26我到底应不应该给孩子物质奖励？

答：适当的物质奖励肯定是有必要的，但是物质奖励不宜过频繁，也不必要太贵重。这样会让孩子的注意力转移到物质追求上，而忽略精神需求，这将不利于孩子的全面发展。更难以培养出大家，最多是培养高级打工族，为了利益而奋斗，而失去了自我。

2.27老师留作业太多，家长如何应对？

答：第一种态度，是接纳。当我们看到老师留的作业太多，就会有情绪，对老师有一些埋怨，产生了作业根本写不完的想法。情绪升起的时候，孩子就缺少了行动了，磨蹭，拖拉现象更重。而这时，父母如果一味的催促反而效果不好。可以帮助孩子将作业分成若干小目标，每完成一个目标，给予支持和鼓励。让孩子通过自己亲自做，确定一切都可以搞定。

2.28孩子遭遇罚写作业，家长怎么办？

答：面对惩罚，首先的态度应该是教会孩子承担，接受惩罚，然后反思怎样避免下次挨罚。同时，如果孩子情绪不好，要给予理解，而不是表达“该罚”之类的语言。如果是暴力的惩罚作业，类似于写100遍之类，也可考虑与老师沟通。家长代写作业的情况要酌情考虑，没有和老师孩子沟通好，就代写，也可能失去惩罚的意义。但是任务过重，可能会导致孩子厌学。

2.29男孩子性格柔弱怎么办？

答：生理的原因是孩子的激素水平有差异，有的男孩子也会存在雌性激素水平稍高的情况。一般在青春期后有个调整期。另外，考虑孩子的成长过程，父亲是否参与足够。停止给孩子贴标签，接纳孩子的特点。同时鼓励孩子参与冒险类的活动，通过活动让孩子自然地丰富自己的个性。多一些鼓励，少一些否定，给孩子力量。另外，还要反思，有的家长潜意识特别喜欢女孩子，无意识地传递给了孩子。

2.30孩子不愿意参与学校活动怎么办？

答：家长本身就不热衷于参加集体活动，缺少示范的力量，平时对孩子否定较多，肯定不足够，孩子自信心不够，还有孩子害怕集体比赛的失败。也不排除有的家长考量学校的集体活动对孩子的意义有多大，怕耽误学习，影响了孩子的参与度。孩子没有从集体活动中的得到足够的乐趣。但是我们家长应该有意识地鼓励孩子参与学校的活动中，体验团队的感觉。这对于丰富孩子的生活和日后的发展都很有帮助。

2.31孩子参与活动没有获奖，如何安抚孩子？

答：活动没有获奖对于孩子来说总归有一些失落，他会有个想法是我不够好，或者努力白费了，还不如不参加。所有面对结果的失落情绪都要给予理解和支持，同时家长要做的是，此时不要把所有的关注点放在结果上，而要把参赛过程中，付出的努力，汗水，成长，提高以及点滴的收获和快乐方面引导，告诉孩子每一件事的发生都是为了让成为更好的自己。你会发现通过这次活动，你和活动前有哪些提高和成长。过程永

远比结果更重要，才是真正的给到孩子帮助。

2.32如何锻炼孩子的抗挫折能力？

答：首先对于孩子的挫败感要表示理解。然后通过和孩子的互动小游戏来让孩子体验失败的感觉，增强孩子这个方面的免疫力。这个过程需要家长的陪伴和重视，因为只有一个人不害怕失败的时候，才能获得更大的成功，增加孩子的身心健康指数，为将来迎接更大的挑战做好心态上的准备。

2.33如何提高孩子自信？

答：孩子初期的自信往往是大人给的，因为孩子小的时候缺少自我认知，他们的自我认知往往来源于大人的评价。当孩子自信出现问题的时候，那就需要家长的鼓励和肯定了。另外，家长的包办也容易影响孩子自信心的建立，让孩子觉得自己不行。所以家长少些包办，多谢认可和鼓励，少打压孩子，并鼓励让孩子尝试一些挑战，让孩子在挑战中体验成功，从内在建立自信。

2.34老大总是欺负老二，怎么办？

答：家里有两个孩子是未来的趋势，老大作为家中的第一个孩子，在老二出生前享受着父母全部的爱，当他发现弟弟妹妹的出现就会夺去部分父母的爱和关注。心理不免很多失落，因而就会想方设法找到自己的存在感，也会有一些冲突。大多时候，只要家长培养老大照顾弟弟妹妹的责任，同时，在照顾老二的过程中不断的说：“姐姐（哥哥）帮你做……，我们要谢谢姐姐（哥哥）”等等，让老大参与到照顾老二的点点滴滴，老大会发现我依然有价值，爸爸妈妈也会需要我，他的存在感以及价值感就会建立了。

2.35如何培养孩子的阅读习惯？

本来，阅读是需要在幼儿时期就开始培养的。如果孩子上了小学还没有培养起阅读习惯，是应该引起足够重视的。要先激发孩子的阅读兴趣：去图书馆、建立家庭阅读区，从孩子爱读的书开始，亲子陪读，和孩子讨论阅读的内容。不要强制，不要急于要求孩子输出，摘抄好词好句，或者背诵之类，这样容易打消孩子阅读的兴趣。

2.36我到底是否应该陪孩子写作业？

陪写作业应该是在孩子初期不懂怎么做的时候，可以陪伴一下，以后应该是让孩子独立完成，或者是情感的陪伴，但不是监控式的陪伴，有必要的时候，我们可以提供一些帮助。但不是包办，更不是干涉。过多地干预往往会影响到孩子自我管理和长远的发展。

2.37被同学嘲笑，怎么办？

首先，要理解孩子的情绪。然后帮助孩子分析事情的原因，是玩笑还是嘲笑。让孩子做好自己，冷处理。同伴关系对孩子的影响非常深远，同伴压力很容易让孩子产生自卑和不重要感。所以帮助孩子学会人际冲突重点应对方式，才是给到孩子最好的帮助。每次遇到类似问题，需要帮助孩子一起想想看，这次这样表达沟通，下次可以换一种方式，同时帮助孩子提升能力，提升孩子在同伴中的威望。

2.38孩子不爱运动，怎么办？

答：孩子不爱运动是没有养成运动的好习惯，爸爸妈妈可以每天选择固定的时间和孩子一起运动，如跑步，球类等。只要孩子在运动体验到快乐，再有父母的陪伴，孩子会喜欢运动的，父母的榜样的力量很重要。

2.39孩子爱玩游戏怎么办？

答：孩子爱玩游戏这很正常，大人也爱玩游戏，游戏是可以玩的。但前提要共同约定好，玩多长时间，家长可以提醒时间到，这样孩子即使没玩够也没关系。另外，家长要多带孩子进行户外活动，多阅读，给孩子多元化的选择和引导。

2.40怎么样培养孩子的好习惯？

答：这是个大的课题，简单的说，培养孩子好习惯，先要破除坏习惯，可以先从一件小事做起，比如起床。先要共同约定好，然后开始执行这个约定，执行过程中多给予鼓励，做到要及时给予表扬。坚持21天很重要，长久习惯养成需要坚持3个月。

2.41 孩子犯错误时，我们如何处理？

答：原则一 给孩子试错的机会。

原则二 有事发生才能成长，犯错是孩子成长的机会。

原则三 过激批评惩罚或纵容都是不可取的。

原则四 具体问题，具体分析。

第3部分 13到15岁

3.1 孩子一上初中，忙不过来了怎么办？

答：这个问题主要是孩子小学的时候主要关注两三个科目，而中学后需要面对七八个科目，家长需要帮助孩子规划一下时间和精力分配。引导孩子积极面对新的挑战，不要表现得太担心和焦虑。实际上，这个问题应该是倒退到小学，虽然小学的科目少，但是也要在孩子的课余时间让孩子涉猎百科知识，为以后更多的科目做好铺垫。让孩子对以后的进一步学期充满期待，用一种积极学习的心态面对学习挑战，压力就不是问题。

3.2 孩子学习很努力，成绩不好怎么办？

83、 答：方法不对，努力白费。也就是说努力要有好的方法，通常好的老师就可以给孩子好的方法，另外相信自己，坚定信念，方法总比困难多。成绩不好还有一个原因就是擅长考试，考试是一种能力，能力是练出来，所以要针对考试进行系统训练。

3.3 孩子不爱问问题，怎么办？

答：首先跟孩子的内向性格有关，害怕批评，害怕伤自尊，还有就是和老师填鸭式教学有关，没有养成孩子问问题的习惯。无论是哪种原因，都要告知孩子，老师是我们最大的能帮助我们的资源，成功的人是特别擅长利用资源的人。谁问的问题多，谁得到的就越多，因为他利用的资源多。

3.4 孩子没有上进心怎么办？

答：孩子没有上进心分析原因，就是孩子从小就没有学会负责任，不懂得感恩，没有上进心的孩子往往是没活出自己的人，家长过多的包办，包括学习，生活及决定；家长过分的强制，专制，这些都会导致孩子不需要上进，爸爸妈妈什么都帮我做啦，钱也给我准备好啦，我什么也不需要。所以，意识到这个问题的家长，要停止这些行为啦！

首先明确一件事，上进心不是被动产生的，一定要发自内心。而家长通常用强迫和唠叨的方式激发孩子的上进心，所以通常会越来越没有上进心。激发上进心可以通过目标设定，寻找竞争同伴，正面引导和语言暗示等方法，其实上进心是孩子本来就具有的。孩子就算是学习方面暂时表现不上进，也一定会有其他方面的上进表现。一旦表现出来，就要及时鼓励和表扬。总是正面引导是激发上进心的最佳思路。

3.5 孩子厌学怎么办？

答：厌学是结果，原因一定是综合的，需要分析，提醒家长不要只是面对已经产生结果反复纠结。找到原因，才是根本。家长不要因为过于急躁而乱来。结果越来越严重。如果真的太迷惑，建议找专业的咨询师，寻求专业有效的指导。

3.6 孩子不懂感恩怎么办？

答：不懂感恩，很可能是两个原因，一个是前期对于孩子过度溺爱，孩子只考虑自己的感受。

另外一点，我们家长自己对周围的人和事是不是存在感恩心态。

感恩不是强迫出来的，而是互动出来的。

3.7 孩子早恋怎么办？

答：早恋，有时候是家长定义有问题，青春期男女生彼此之间有好感是一种正常的心理。家长不要太小题大作。用接纳的态度，给孩子一定程度的交往允许，孩子反而会慢慢会淡下来。让孩子在青春期从容面对异性交往，功夫应该在平时。给孩子足够的关注，跟孩子保持沟通，做孩子的知心朋友。否则，当我们忽略孩子，或者管教过严，孩

子的异性交往可能问题更严重。在孩子12岁左右，有必要阅读青春期读本。让孩子学习必要的青春期常识。

更具体的问题依然需要针对性的解决。

3.8 自己家孩子愿意和坏孩子一起玩怎么办？

答：首先，这个定义存在的问题，对于小孩子来说，还不存在“坏孩子”的说法。当我们用这个词汇的时候，就可能表明我们太消极。每个孩子都有优点，所谓的坏孩子可能就是调皮捣蛋了一些，或者存在一些您不能接受的品行，例如打架骂人。但是我们自己的孩子就一定是百分百的好孩子吗？所以孩子之间是彼此互动影响的，我们要教会孩子和各种类型的人相处。见贤思齐，见不贤内省。

3.9 孩子突然间爱打扮怎么办？

答：爱美之心，人皆有之。这是孩子关注自己的进步的一个表现。我们可能会担心孩子是因为有了异性朋友分心了。这其实也是正常的表现，我们给孩子适当的允许，跟孩子保持良好的沟通，不要因为过度担心而唠唠叨叨，破坏了亲子关系，或者让原本紧张的关系变得更严重。关注自己的开始，就是让自己变得更好的机会，抓住机会帮助孩子树立目标和梦想。

3.10 孩子不让我进他自己房间怎么办？

答：是因为沟通有问题，已经觉得家长不理解他，没有共同话题啦。家长要做的是允许孩子回到自己的房间，给他自己的空间，因为初中的孩子本身就在寻找他自己。家长要停止指责和评判，接受孩子，说：“有需要妈妈帮助的，可以跟我讲”。

3.11 孩子追星怎么办？

答：家长担心孩子追星会影响学习，所以要观察评估一下，追星到了什么程度，是否影响到了学习，当孩子开始追星的时候，孩子已经开始有了自己的偶像及梦想，要正确地加以引导，去搜集到明星的成功经历，去看明星成功背后付出的辛劳。所以想成为

他，像他一样努力。

3.12孩子成绩波动怎么办？

答：成绩波动其实是个机会，家长首先要做到的是冷静，不要过度紧张和担心，和孩子一起理性分析孩子产生波动的原因。对症下药。

3.13孩子的爱好和文化课没关系，是否应该支持？

答：支持。孩子的爱好是缓解压力，展示自己，提升自信的有效途径。孩子的未来拼的不只是成绩。每个孩子都应该有自己的爱好。

3.14发现孩子经常逃课怎么办？

答：这可能是孩子厌学的表现，或者受了其他同学的影响。家长通常的做法可能是加强监控，但是如果不配合和孩子的深入沟通，是不能解决真正问题的。建议找专业的咨询师寻求帮助。

3.15孩子开始抱怨，生活没有意义？

答：这往往是孩子没有自信，缺少价值感。可能是前期包办和否定过多，让孩子觉得自己不够好。家长需要第一时间接纳孩子，培养孩子更多的乐趣，给孩子更多的肯定。更严重的话就要求助心理咨询师指导了。

3.16孩子偏科怎么办？

答：家长担心因偏科影响考学，偏科是因为不喜欢，没兴趣，没方法，不喜欢老师。建议家长从孩子的兴趣入手，找到好的老师给予专业的引导。让孩子明白偏科在未来给他带来的影响，让孩子知道，只有先做自己不喜欢做的事，才有资格去做自己喜欢做的事，这是成功人的信条。

3.17孩子一学习就头疼，生病怎么办？

答：这是因为学习压力和焦虑给身体带来的影响。潜意识想通过身体不适来逃避学习给自己带来的压力。可以做一些必要的检查。排除身体疾病之外，重点是减压，缓解紧张情绪。

3.18孩子不喜欢老师，导致成绩下降怎么办？

答：尝试用心认真听课，和老师互动，引起老师的正面关注。过段时间可能因为这门成绩的提高而转变对老师的态度。

第4部分 16到18岁

4.1 初中成绩很好，一上高中成绩严重下滑怎么办？

答：一方面是一个适应性的问题，另一方面是初中基础不够扎实，没有达到融会贯通，通过机械的题海战术获得的高分。接受自己，找出原因，针对性的解决问题，只要方法对，坚持努力，一定会回升。

4.2 孩子谈恋爱怎么应对？

答：家长不要过于担心，给孩子进行正确引导。把握好度，精神性的恋爱可以让双方都为着自己的目标而努力。

4.3 发现孩子吸烟怎么办？

答：孩子因为好奇而想体验吸烟的感觉，要理解一下。但是如果孩子频繁吸烟，就要让孩子多了解吸烟的害处，家长最好不要在孩子面前吸烟。

4.4 孩子放弃学习怎么办？

答：孩子想放弃的心理主要是孩子压力过大，体会不到学习的成就感。如果孩子基础很难继续，那就和孩子深入沟通他的人生规划，请专业的青少年咨询师给予援助或者参加特训营，进行强化训练。

4.5 高中孩子的家长，到底可帮孩子做些什么？

答：1.帮助孩子保持积极平稳的心态，无论如何都要全力以赴的支持。2. 孩子成绩不好，要帮助孩子对接好的方法和教育资源（老师）。3. 保证孩子休息及营养。

4.6 如何帮助孩子稳住成绩？

答：稳住成绩的前提是稳住心态，稳住心态的关键是相信孩子，去除过度的担心和忧虑，营造充满正能量的家庭氛围，在这样的氛围下，再谈学习方法，有了正确的方法，只要持续的努力就会有更好的结果。

4.7 该不该让孩子选择艺考呢？

答：首先选择艺术是需要一定的天分，如果没有天分，即使选择，也不会有太好的未来。当孩子表现出来对某项艺术的强烈兴趣时，家长要给予支持。打破文化课成绩高于一切得而传统观念，对于有天分的孩子来说，艺考也是一个明智的选择。

4.8 应该给孩子选择什么专业呢？从什么时候开始引导？

答：孩子专业的选择不是到高考之后才该考虑的问题，要提前几年开始探讨，甚至体验。让孩子在真正了解专业内涵的前提下，再做选择。选好专业是孩子成功的一半，因为有时候选择比努力更重要。

4.9 如何帮助孩子调整情绪？

答：首先要理解和接纳自己及孩子的情绪。和孩子平等沟通，鼓励孩子说出自

己的心声，同时家长要学会倾听。遇到问题，永远要积极正向思维。这里也涉及到我们家长自身的修炼和提升。

4.10如何和孩子进行有效沟通？

答：有效沟通的前提是要和孩子同频，因为同流才能交流，交流才能交心。永远记住平等，诚实，信任的沟通原则。遇到具体问题，不要以批评，指责，抱怨的方式，这样就是无效沟通的开始。

4.11孩子压力大怎么缓解呢？

答：孩子压力大的时候，是因为孩子在一个充满压力的环境中，所以第一步就是让孩子进入一个放松的环境，这个环境可以是充满正能量的家庭，也可以是富含负离子的大自然，可以听缓解压力的音乐。但一定要找到压力的根源，靠近它，了解它，走进它，干掉它。必要的时候可以寻求专业心理咨询师的帮助。

4.12如何帮助孩子树立目标？

答：树立孩子自己的人生目标，而不是成人的目标强加于孩子身上。目标的成功树立，可以采用倒推的方法，如，你在未来想成为一名成功的企业家，就要思考成功的企业家，需要肩负什么样的使命，承担什么样的责任，这样使命和责任，要求我们具备什么样的素质，素质包括内在和外在外在，比如说，自信，勇气，担当，感恩，勤奋，人际关系等，这些都可以成为我们短期或中长期的目标。实际上，这是一个非常重要的系统的成长工程。

4.13如何引导孩子高效利用时间？

答：高效利用时间是指在固定的时间内完成更多的学习任务，这样就需要我们有意意识进行任务规划及时间管理。可以将每件事划分为重要，紧急，不重要，不紧急来分类。分出先后顺序来完成。时间管理一定要重视自然时间和心理时间。具体时间管理请扫码咨询。

4.14 孩子不想上学了怎么办？

答：给孩子讲个故事，小树苗的故事。故事的大意是这样的，长成手指粗，相当于小学生，能当作柴火烧掉；长城手腕粗，相当于初中，能做栅栏；长如腰粗，就可以做家具；长成参天大树，就是栋梁之才。一样的阳光雨露，一样的土壤，你选择成长还是放弃。决定权在你的手中。

第5部分 单亲家庭孩子的问题

5.1 孩子缺少父爱怎么办？缺少母爱怎么办？

答：无论是缺少父爱还是母爱，在家庭成员中寻求替代性的任务，给予孩子相应的照顾、关爱和支持。同时，孩子的监护人一定要乐观积极，过好自己的生活，让孩子从父母的生活状态中，看到对未来的希望。

5.2 孩子性格古怪，怎么办？

答：一方面是天生的，另一方面是家长的教养方式。性格古怪说明孩子的人际交往能力欠缺，同时不能理解他人。在生活中就要有意识地培养孩子从关爱父母开始，同时爸爸妈妈要抽出更多时间去关注孩子的需求，信任理解孩子。

5.3 离婚的家庭，如何跟孩子解释，我的爸爸（妈妈）的问题？

答：如果能处理的很好，正常如实告知孩子分开的事实（详情可以不必告知），最重要的一点是即便是分开了，也要告知孩子父母的爱一直在，你依然是爸爸妈妈的唯一。

5.4 单亲家庭的孩子要不要特殊关照？

答：该给的爱给足够之后，让孩子觉得有安全感，针对孩子能力学习生活各个方面一如既往，让孩子自己的事情自己做，培养孩子能力才是最重要的，让孩子独立面对以

后的生活。不要因为单亲家庭就对孩子过度溺爱，反而害了孩子。

5.5 关于继母和继父，如何和孩子相处？

答：原则一：爱屋及乌。原则二：夫妻关系和谐。原则三：孩子问题，夫妻之间坦诚沟通，达成一致。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute