

怎样培养有主动性的孩子

发刊词：让你的孩子自己来

你好，欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

我是楼夷。我是两个孩子的妈妈。在得到，你也许更熟悉的是我孩子的爸爸——财新总编辑王烁。他已经在得到开了三门课了。

在我们家的育儿实践中，我是一个方案的设计者、观察者和记录者。王烁才是把蓝图真正落地的那个人。他不仅平时阅读了大量英文的儿童心理学和教育类书籍，也身体力行，担负了我家老大和二老的语文、数学、英语的辅导。所以，在我介绍完课程后，我会请他来说说培养孩子的理念和方法。

在充满不确定性的今天，无论是为了让孩子不输在起跑线，还是赢在将来，父母都不得不现在就花很大的时间、金钱和人力在教育上，父母也因此越来越焦虑。

我今天开这门课，主要想解决一个困扰了很多爸爸妈妈的问题：如何平衡培养孩子成才和自己事业发展这两个目标？

和你一样，我是职场女性，要面对时间不够、钱包太小、水平有限等问题。所以，我经常思考如何在有限的资源条件下，给自己争取更多的喘息空间，也为孩子的未来争取更多选择余地。

从八年前怀孕开始，我就立下了一个宏伟的目标——做一个懒妈。我不要整天为带孩子操心，也不要日夜为孩子的未来焦虑，而且我还要培养一个优秀的娃。

我发现，要实现我的目标，最好的办法就是培养一个具有主动性的孩子。

主动性，英文叫Initiative，指的是不需要别人让他做或者告诉他如何做，他就能自己去判断、规划并且执行一件事的能力。当孩子有了这样的动力和能力，爸妈就可以放心、放手了。

但是，培养一个具有主动性的孩子绝不像买一个自动洗衣机那么简单。你也没法像刷题提分那样去培养这种素质和能力。培养主动性需要合理的激励和科学的方法，但核心在于赋能——所有的激励和方法，不是为了控制，而是为了让孩子做主。

好在，我在一家英语教育科技公司工作。作为这家公司的首席市场官以及英文童书项目的负责人，我的日常工作就是和公司里的中外教育专家讨论“人是如何学习的”，“如何才算真正掌握知识”，以及“如何通过有趣的内容和活动让孩子爱上学习，学会学习”等。我也因此了解了许多教育心理学的知识和培养孩子主动性的方法。

同时，作为教育产品的设计和开发者，我也明白，必须从使用者的角度出发去思考，满足他们

的需求，让他们的体验更顺畅愉快，才能引导用户按照你的路径来走。

那么，我是不是可以用设计产品的思维，为我和孩子设计一套“走向自主人生”的产品呢？

我们家的两个小孩，老大朵拉今年8岁，老二闹闹今年4岁。他们都在家门口的公立小学和幼儿园读书。这个年龄段正是父母影响力最大的时间窗口。如果能够在这个时期培养孩子的主动性，不仅做父母会省心省力，孩子们更会受益终身。

今天，我把工作和家庭育儿实践中运用到的理论、方法和心得和你分享。

课程包括七讲，一共有三大部分。

第一部分是战略篇，如何应用设计思维的理念，换位思考，理解孩子的需求。

第二部分是战术篇，我会介绍孩子的三大刚需，这些刚需背后的理论。我还会介绍我们是如何顺应孩子的刚需，让孩子主动起床，自己收拾衣物以及主动学习等等。

第三部分则是综合战术，即如何通过多种方式引导孩子去积极应对学习和生活中的复杂任务，包括阅读习惯和自学能力的培养。我也会介绍如何通过谈话让孩子理解金钱的逻辑，自我约束，承担责任。

最后，这套课程的完成，要归功于我的先生王烁。

王烁的很多做法是与众不同的，从聊天、游戏、看片、咖啡馆读书会到金钱奖励机制等。这些看似天马行空的创意和做法，实际上是理论与实践相结合的，而且亲测有效。

现在，就有请王烁简单说说。

王烁亲述

楼夷的这个系列，讲的是在一个特别阶段我们怎么养育孩子。

哪个特别阶段呢？大约是四五岁到10岁出头，属于早期但不是极早期。太小的孩子还没有消化这些滋养的心智，再大一点的孩子主要是被社会教育，受同伴影响，父母对他们的影响变得很小。

四五岁到10岁这个时间段特别宝贵，因为只有这段时间父母对孩子的心智成长能发挥最大的影响力。

在这个阶段中，在父母提供的安全环境里、爱的温暖包围下，孩子养成学习习惯，开始自发地针对性学习，运用金钱来度量、规划、实现自己的需求，并理解需求并不都能满足，自己总要做取舍。

最重要的，让孩子懂得，父母是另一个主体，有自己的需求、爱好、约束，对孩子无保留的爱并不意味着无止境地付出。孩子开始领会到说到底总靠自己。但这种体会并不使他感到伤心

惶恐，而是释然之后的跃跃欲试。

这不光是孩子的成长之旅，也是为人父母者的再成长。要想做到不疾不徐，不躁不怠，从容地将孩子带到人生的下一站，我们不仅要教育孩子，更得再教育自己，在为孩子规划的旅程前反观我们自己的旅程。

人生是场马拉松，你我也不过才到中途。你我怎样成长，才是向孩子展示什么是成长的最有说服力的身教。孩子未来有无穷多种可能，唯独有一种不可能：他不会去成为你想他成为但你自己却不去成为的那种人。

我是楼夷的伴侣，养育孩子的合伙人，方案设计的参与者，以及主要的执行人。亲历者来看这组课程，觉得自己做得真棒。

我们无法以结果论英雄，因为项目还在进行，结果仍在远方，但养孩子这事，如鱼饮水，冷暖自知。我们知道自己走在正确的道路上。

期待你也加入。

01 像理解用户一样理解孩子

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

课程第一讲，我想先跟你说说培养孩子的基础，那就是像理解用户一样理解你的孩子。怎么理解呢？

我先讲一个故事：

两年前的某一天，我们全家在美国的一个城市旅行。我在一家童鞋店闲逛，两个孩子和爸爸在外面的游乐场玩。

过了一会，我儿子闹闹满头大汗地冲了进来。他全身脏兮兮的，鞋子和裤子上满是沙子，不少掉在鞋店光洁的地板上。我感到很不好意思，却听售货员先开口了：“哇，你一定玩得特别开心吧。”她说这话时，还满脸笑容。

作为两个孩子的妈妈，我经常遇到自家熊孩子在外调皮捣蛋的情况，对路人的各种评论都有心理准备。我以前见过的售货员，这种情况不说话就不错了，遇到好心的大爷大妈，还会提醒我“赶紧让孩子去洗洗”之类的。

所以这位售货员让我印象特别深刻，因为她是从孩子的角度来看待这件事情的：玩沙子是个特别棒的活动，干不干净不重要，重要的是好不好玩。

这位售货员的方式就属于典型的“同理心”沟通，empathy，也就是我们常说的换位思考。

培养孩子的基础是同理心

今天，同理心已经被看作处理人际关系、合作协同以及产品设计的基础心法。

人际关系专家建议“从别人的角度考虑问题”；教育专家强调培养孩子同理心的重要性；企业更需要以人为本地设计产品和服务。

我所在的公司是一家面向学校和培训机构提供教育产品和服务的公司，以我所在的教育科技行业为例，直接用户是校长和老师，最终用户则是家长和学生。这要求我们在产品研发和推广时，必须不断换位思考，理解不同用户的需求和痛点。

这个过程中，我最深刻的体会是，要做到换位思考真的太难了，因为让一个人换位思考其实是反直觉的。它需要你跳出自己的世界，去体验对方的处境和情绪。更何况我们有四类用户。

那么，在校长、老师、家长、孩子这四类用户中，哪个最难理解呢？答案是孩子。因为成人和孩子处在两个世界，他们的沟通存在三种不对称。

第一，信息不对称。

比如我家老二身高只有1米，他眼中的世界和我眼中的肯定不一样。

又比如，孩子的大半时间都在学校这个相对封闭的环境里。我们并不清楚孩子在学校的经历，只能靠家长会或者平时和孩子聊天获得一些信息碎片。

第二，心智和思维方式不对称。

因为心智发展的成熟度和社会经验的巨大差异，孩子和大人看待世界的角度很不一样。

比如大人做事会考虑社会规则和别人的看法，而小朋友则更以自我为中心。大人讲究符合规则和逻辑，而小朋友只关心好不好玩。这些差异都会导致“鸡同鸭讲”。

第三，谈判地位不对称。

人与人之间的交流，很多时候是一种谈判或者博弈。双方说什么，怎么说，和他们的利益以及实力密切相关。

我们和孩子之间，围绕起床、刷牙、吃饭、做作业到选择学校、专业、找工作等话题的沟通，同样是一种博弈。

在这些沟通中，孩子实际上是相对弱势的，没钱、没文化、力气小，还被“孝顺”这顶道德的大帽子压着，怎么去平等对话？很难。

这三个不对称，构成了成人和孩子在沟通上的鸿沟。也因此，同理心的培养绝不是简单说教一番就能够大彻大悟的，它需要有意识地去训练。

怎么借鉴设计思维训练同理心

那么如何训练呢？有一套方法值得借鉴，就是现在国际科技企业中流行的“设计思维（Design Thinking）”理念。

“设计思维”源于全球知名设计咨询公司IDEO的产品设计理念，核心是一切从用户需求出发，来设计产品和服务。IDEO的创始合伙人大卫·凯利曾经为苹果设计了第一款鼠标，也帮助很多知名的企业设计产品，后来还创办了斯坦福大学设计学院（Stanford Design School），在全球推广这套方法论。

“设计思维”的基础就是“同理心”。为了让技术宅和设计师们更好地换位思考，设计思维提供了一整套的工具，其中一个工具叫用户旅程地图。

什么意思呢？

比方说，我们要设计一个真正让旅客感到舒适的机场，设计者需要把客户从到达机场到最后登机的整个过程中接触的地点列出来。

比如一个旅客先经过进门的防爆检查，然后去办理登机手续和托运行李，之后安检。过了安检，他去咖啡厅休息了一会，再到登机口等待登机。

设计师还要列出用户在每一个接触点的所做、所思、所想，从而还原他的体验。

为了获得尽可能真实的用户旅程地图，设计者采用了多种方法。比如通过角色扮演实地体验用户的经历，对用户进行深度访谈等等。整个过程可能会多次反复，最终挖掘出用户真正的痛点和背后的渴望。

回到同理心的训练上，父母也可以借鉴画用户旅程地图的方法，把孩子视为用户，去真正体验他的生活，理解他的想法，挖掘他的痛点。

接下来就说说我的三个做法。

训练同理心的三个方法

第一个办法是去孩子的环境实地查看，进行角色扮演。

两年多前，我们全家在圣地亚哥呆了四个多月。我女儿朵拉在家附近的学校上学。但是第一天放学后，她就哭着说不想去了。我问了半天，发现她当天遇到了一件事，上完厕所发现没法冲马桶。

“再试一次不就行了，这么大点事情，有什么值得哭的？”

但是孩子特别沮丧。所以我去学校，把孩子从教室到厕所的路自己走了一遍。我发现，这所小学是两个小时才休息一次。所以下了课很多学生都要去上厕所。如果朵拉上了厕所却无法冲马桶，就立刻会被下一个同学发现。这对于初来乍到的朵拉来说，是一件非常丢人的事情。

我一下就理解她的处境了。我建议她，先试着冲5次。“如果5遍都冲不上，那绝对是马桶坏

了，不是你的错。你要马上报告老师。”

这件事让我意识到，孩子遇到的问题可能家长平时根本想不到。以后，我去接送孩子的时候，都会顺便观察一下她周围的环境。

为了体会孩子接触的各种场景，我一般会顺着她课前、课中、课后的活动路线走一圈。我还会半蹲下来，把眼前看到的東西放大1.5倍，为的是把自己想象成小朋友。

当扮演成小朋友的时候，你会发现很多平时容易忽略的东西。比如，你会发现过道的装饰墙太高了，看不到最上面的画；你会发现满墙的排名榜让你压力很大；你会发现自己特别盼望下课铃响起。

这是非常不同的体验，推荐你试试。

第二个办法是和孩子睡前聊天。

很多家长都推崇睡前故事，我觉得睡前聊天更重要。因为听故事是单向的输入，而聊天是双向的沟通。

平时，无论在学校还是家里，孩子都是以听为主。我希望睡前聊天能够让孩子掌握说话的主动权，也让我有机会了解她的学校生活。

所以，我会遵循“倾听、提问、少评论”这三个原则。

首先，多听少说。其次，为了鼓励孩子说，我会不时提问细节来表示兴趣。最重要的，是避免评论或者说教。这样才可以建立谈话中的平等关系，让孩子敞开心扉。

当然，有时孩子会不愿意和你聊天。那么聊天之前可以先搞些热身活动，比如玩游戏，讲故事，先把气氛搞活跃了。

另外，提问和聊天的时候可以多谈细节，比如“今天我看见你同学穿了一条和你差不多的红裙子”之类的，既可以引发孩子的兴趣，也可以避免空洞的提问，让孩子有东西可聊。

第三个办法是把和孩子的对话带入到其他关系场景中，来体会孩子的感受。

比如很多妈妈有了老二后，希望老大和弟弟妹妹分享自己的衣服或者玩具。可是老大却不同意，妈妈就会觉得孩子自私。

那么你可以想象一下，如果你的老公对你说：

“亲爱的，我有一个情人。她要住到我们家了。我还是很爱你，但是我也爱她。我希望你对她好，把你的衣服、珠宝都和她分享。我们是一家人。”

你是什么感受？

又比如，爸爸妈妈希望孩子努力获得优异的考试成绩。但是你可能没想到，有时候即使孩子非常努力，也不一定达到目标。

想象一下，如果你的老板对你说：

“你为什么这个月又没有达到KPI？你都创业多少年了，公司怎么还不上市？你的同学、亲戚都买别墅了，你怎么还猫在一室一厅里？你到底努力了没有？”

你是什么感受？

把亲子对话带入到夫妻、上下属这种非常熟悉的关系场景中，可以让父母切身体会到孩子的感受，以及弱势方的情绪。

其实，两方沟通时，弱势方并不都需要强势方给出解决方案。他们可能只想发出自己的声音，获得对方的关注和接纳。

本讲小结

好了，这一讲我主要讲了培养孩子主动性的前提，就是带着同理心，像研究用户一样去了解自己的孩子，理解他的需求和痛点。

我推荐你借用设计思维，通过角色扮演、睡前谈话和场景切换，画出孩子的用户地图。

课后作业

你有什么了解孩子的特殊方法吗？

欢迎在留言区一起分享。

下一讲，我们进入战略篇，说说怎么从孩子“爱玩”的需求出发，培养他的自主性。

02 如何用玩让孩子主动配合你

上一讲，你知道了，怎么像用户一样理解孩子的需求和痛点。从这一讲开始，我们进入战术篇，我会和你说说，如何根据孩子的需求顺势而为，培养孩子的自主性。

孩子的一大刚需，就是玩。那么，孩子为什么爱玩，家长又怎么通过玩来培养他们的主动性呢？

玩，就是孩子的学习

孩子小时候，很多事情还不能主动去做，他是通过主动配合家长的行动来获得掌控感的。所

以培养主动性，从让孩子主动配合开始。

先说说我自己的体验。

从老二闹闹两岁开始，我每天早上都得面临两场战役。

先是穿尿布。我一说要穿尿布，他整个人都缩到被子里，把自己包得紧紧的。我得边吼边费尽力气扯开被子，用胳膊压住他拼命晃动的小胳膊小腿，给他穿上尿布。

还没等我松口气，就迎来下一场战役——起床吃饭。闹闹总是到处跑，我在后面一边喊一边追，最后都是气喘吁吁地把这个大声尖叫的熊孩子捉住，拎到餐桌前。

孩子为什么这么折腾呀，为什么就不能主动配合呢？我相信很多新手爸妈都会有同样的感受。这个问题，直到我读到一本书才有了答案。

这本书叫做《如何说小孩子才会听：给两到七岁孩子父母的生存指南》（How To Talk So Little Kids Will Listen : A Survival Guide to Life with Children Ages 2-7）。

这本书的两位作者是亲子育儿专家，给父母提供育儿咨询。两人把平时积累的大量真实案例进行提炼，总结出经验教训，以及实用的亲子沟通工具。

作者认为，父母搞不定孩子，因为大人和孩子的关注点完全不同。大人重视规则和秩序，比如整洁、准时和安静，但这些孩子都不在乎。孩子关注自我，喜欢玩和想象，而这些对大人来说就没那么重要。

其实玩是儿童认知发展的必然阶段。瑞士著名心理学家，认知发展学派创始人皮亚杰认为，从幼儿到少儿，孩子正是通过不同的游戏来感知和适应外部环境的。

0~2岁的幼儿，会通过练习性游戏，即不断摆动身体，重复动作，来练习复杂的运动技能。

3~7岁的孩子喜欢玩象征性游戏，比如驾着木棍当马骑，把椅子排成一列假装是火车。这是因为成人的世界对孩子来说太难理解了，所以孩子就通过幻想和假扮，创造一个自己的世界。这样，孩子就可以用自己的方式来解释外部世界，获得情感的满足。

7~12岁的孩子慢慢开始发展规则性游戏，通过和其他孩子交往，参与团体性游戏，来理解社会契约和社会关系。

最后，游戏会逐渐被严肃的工作替代。

皮亚杰的儿童游戏理论告诉我们什么呢？

第一，孩子有自己的世界和游戏规则，和成人不同。所以，要让孩子配合，就得按照孩子的方式来做事。

第二，孩子是通过玩游戏来学习的。所以，简单说教是没用的，需要把学习包装成游戏，让孩子自己动手、探索，从中来体验和了解世界。

怎么用玩让孩子在生活中配合你

那要怎么做呢？

我刚才介绍的《如何说小孩子才会听》，给了两个建议：

一是拟人化。充分发挥想象力，让孩子周围的事物都“活”起来。

第二，就是把生活中枯燥的日常事务趣味化，把它们包装成游戏或者挑战。

一句话，我们要——抛弃逻辑，和孩子一起玩！

现在说说，我自己的实践。

第一个做法是用拟人化，解决孩子穿尿裤的问题。

为了让闹闹穿上尿裤，我给闹闹编了一个“尿裤宝宝”的系列睡前故事。尿裤宝宝是闹闹的好朋友，陪伴他在梦里的世界探险。

“尿裤宝宝有什么本领呢？”闹闹问。

“他可以变成船、飞毯、滑翔伞等各种工具，在危险的时候救你。”我说：“但是他毕竟是宝宝，只能救你一次。”

“那下次探险怎么办呢？”

“不要担心，只要第二天睡前，你穿上一张新的尿裤，尿裤宝宝就会再来找你。”

这个系列故事闹闹非常爱听。每天睡前，他都会主动去穿尿裤，要求和尿裤宝宝一起听他们的故事。

第二个做法，就是把日常生活趣味化，解决闹闹起床拖拉的问题。

早上起来后，我会和闹闹说：“今天我变身了。我是一只大白鹅。”我一边说，一边伸长胳膊，做出挥舞翅膀的样子，“你是一只小白鹅。我们两个谁先去草地吃虫子呢？”闹闹大喊：“我先到，小白鹅先到。”他赶紧下床穿好衣服，我们就一前一后，挥舞着胳膊去餐厅了。

每隔几天我们还会换个角色，有时候是幻影忍者，有时候是恐龙。每天早上，闹闹都很期待，自己会变成什么小动物。

以上两种方法，比较适合2~3岁的孩子。和小孩子讲道理很难，需要靠幻想打开他们的心灵。

怎么用过家家让孩子成为主导者

但是到孩子大一点了，纯幻想的游戏就不那么奏效了。

3~7岁的孩子逐步开始和外部世界打交道，认识社会并建立自己的社交关系。这个年龄段的孩子，独立意识开始增强，希望通过主动做事获得掌控感，最常玩的游戏就是角色扮演，也就是通常说的过家家。

玩过家家，孩子通过模仿大人工作，来增强自信心；有时还需要和别人配合，有助于发展孩子的社交和情商能力。这实际上是孩子通过模仿和协作，来理解外部社会以及相关的规则。

我们在家最常玩的角色扮演游戏，是“照顾妈妈”。

游戏一开始，我就躺在沙发上，表现出非常虚弱的样子。两个孩子连忙给我盖上被子，垫上枕头。然后问我，想要什么服务？

“我要喝水。”我说。

然后，他们马上去倒水。老二倒了一杯凉水，老大倒了一杯热水。

“那我应该先喝哪杯水呢？”我问。

老大说：“你可以先喝凉水。凉水喝完了，热水也变温了。”

然后，我提出想吃点东西。他们于是把橘子一瓣瓣剥好，喂给我。然后搬个小凳子，放上小碟子，里面放上核桃仁、杏仁和饼干。

我又提出要轻松一下，他们就给我找书和iPad，还会劝我：“多休息，不要看太多iPad啊。”

除了照顾妈妈的游戏，我们还玩过医生和病人、老师和学生等游戏。每次孩子们都玩得很带劲。

过家家很多家庭都玩过，这里说一下我的体会。

首先，游戏里最好让孩子扮演掌控者。

无论是做照顾者、医生还是老师，都是生活中属于主导者的一方。让孩子主导，就能获得平时无法获得的体验，大大增强他们的自信心。同时，也让他们去换位思考，“主导者”是不是真的那么有力量，怎么和他们打交道。

其次，玩游戏是为了解决问题。

“照顾妈妈”的游戏，是为了让自己轻松地带娃。玩“医生和病人”的游戏，是为了降低孩子对医院的恐惧。通过玩“老师和学生”的游戏，可以考察孩子的学习情况。你要解决的问题或者要孩子适应的场景，都可以包装成为游戏。

第三，游戏要根据家长个人的需求和喜好设计。

比方说我是一个“懒妈妈”，能动口就不动手，能躺着就不坐着，能坐着就绝不站着。所以我设

计的游戏都是简单易操作的，也不需要太多的工具，甚至直接躺着就可以玩。如果你特别喜欢运动，那么完全可以设计成户外的体育游戏。

这三点都是为了让“玩”更高效，更有可持续性。因为爸爸妈妈玩得投入，孩子也会投入。只有好操作，能够解决问题，才能不断玩下去。

怎么用玩调动孩子学习的主动性

利用爱玩的天性不光能搞定孩子生活上的问题，还能让他们主动学习。

一听这个，你是不是头疼？把学习设计成游戏，我不会啊。不用担心，现在你随时可以找到大量高质量的教育游戏资源。对家长来说，最方便的就是选择合适的资源，无论是书、App、音频还是视频。

在过去的八年里，我每年都会在网上发布给孩子选的书单和App清单。我家两个孩子的语文、数学和英语启蒙，包括字母认知、自然拼读、拼音、十以内的加减法，都是用App来帮忙。

另外，孩子阅读习惯的培养，也要借助生动有趣的书。我把八年来积累的精华清单放在最后，供你参考。

不过，“好玩”只是引发孩子的兴趣。任何精心设计的游戏式学习，孩子还是主要想着玩，学习只是附带的结果。要持续进行更复杂的学习，还需要毅力、有效的督促以及科学的方法。而且，驱动孩子去做复杂而困难的学习，是多样化的需求，还不仅仅是兴趣。

游戏不能解决和孩子沟通的所有问题，就好像孩子也不可能永远在幻想中应对外部世界。作为父母，使命是陪着孩子，增长他们适应和改造外部世界的能力。

所以，家长要增强对孩子的了解，挖掘他们的多重需求和痛点，来一套组合拳。在接下来的课程里，我会继续分享如何挖掘孩子其他的需求，去培养他的主动性。

本讲小结

好了，这一讲我主要讲了培养孩子主动性的第一个战术，就是顺应孩子爱玩的天性，通过讲故事、把日常事务趣味化以及角色扮演游戏，来让孩子主动配合你。

课后作业

你平时是怎么和孩子玩的？孩子最喜欢玩哪些游戏？

欢迎在留言区一起分享。

APP清单

2Kids

这是一款通过游戏让小朋友学拼音、学汉字的APP，不仅孩子爱学，还有视力保护措施。

Starfall

Starfall一向被视为英语启蒙的最佳App，提供从自然拼读到阅读、数学、歌曲等各种学习内容。其中最知名的是自然拼读部分，从字目、单词、句子到短文，带着孩子逐步进阶，走向真正的自主阅读。

Quick Math Jr

画风可爱，游戏环节设计精巧，操作极其简单。全程没有文字，不需要任何语言提示，孩子自己琢磨就能很快上手。

Khan Academy Kids

Khan Academy Kids适合幼童（2-5+）的全英文的早期启蒙，把英语、数学、逻辑、绘画、阅读等各种知识融入了游戏里。这个App是至今我看到过的最好的幼儿App。画风是糖果色的，游戏极为丰富，设计精巧，孩子不需要太多指导就可以自己玩，在不知不觉中学到知识，感受到探索世界的自由和乐趣。

Raz Kids

Raz Kids是一个学生自主阅读分级读物的平台，不仅提供了从美国幼儿园到小学六年级逐级进阶的英文读物以及阅读理解测评，还提供了奖励制度和全班共读的平台，激励孩子阅读。但是因为里面的电子书比较乏味，还是需要家长监督陪伴。

Brian POP Jr

以5分钟的动画短视频介绍一个主题，还带有小测验、小漫画等，涵盖科技、社会科学、历史、艺术等各个领域。视频语速均匀，画面活泼，介绍深入浅出。

TodoMath

TodoMath的中文版叫嘟嘟数学，是一款画风清新可爱的数学启蒙App。这款App以寻宝游戏的形式展开，很符合小朋友爱探险的特点。它表面上难度不高，就是100以内的加减法，但实际上不知不觉介绍了各种数学的概念。我建议用英文版，一来可以英语、数学一箭双雕，二来中文本地化不太完善，有的字念得不大准或者用词比较怪异。

03 如何借助自立意识帮孩子独立

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

上一讲，我介绍了如何顺应孩子爱玩的天性，培养他的主动性。这一讲我来说说如何借助孩子的自立意识，培养他的主动性。

在孩子的社会化中，这是他们给自己定位的过程，简单说也就是：我是谁？我想做什么？我不能按自己的想法做事？它既是孩子主动做事的原因，也是他未来走向独立的源动力。

孩子自我意识发展的三个阶段

那么，这种“探索”什么时候开始的呢？以我家老二为例，他的“独立”因子萌芽，是在两岁的时候。

某一天晚上，我例行要求老二闹闹去刷牙。这个刚过完两岁生日的小男孩没有像过去那样乖乖服从，而是转身站在了一张小板凳上，叉着腰，对我大喊：

“No！”

这一声“No”开启了“可怕的两岁”（Terrible Two）。

“可怕的两岁”一般用来形容1岁半到3岁的孩子，这个时候的孩子做事任性叛逆，爸妈让往东，非要往西，而且情绪波动极大。什么事情要是和平常的操作顺序不一样，他们不仅立马大哭，甚至还要全部重做.....

这种变化不仅烦人，还让很多新手爸妈不知所措。那孩子为什么会突然事事反着来呢？著名心理学家埃里克森的理论能给我们一些启发。

埃里克森认为，人的一生会经历八个社会心理的演变阶段。在不同阶段，人面临不同的任务，经历不同的冲突。如果成功应对了冲突，就有助于形成良好的心理素质。否则就可能缺少某些关键技能，来发展健康的自我意识。

在埃里克森理论的八个阶段里，第二、三、四个阶段，是童年阶段。在这三个阶段，孩子学习适应家庭、幼儿园到小学的不同环境，也开始了对自我能力和意志的探究。

第二阶段是1岁半到3岁的儿童期。埃里克森把这个阶段取名为“自主与怀疑的冲突”。

什么意思呢？

就是一方面，孩子在这个阶段掌握了爬、走、说话等基本技能，同时，开始学习决定自己的事情，包括吃饭、穿衣、大小便等等。

但另一方面，父母也在培养孩子的行为规范和生活习惯。他们会认为孩子的能力不足，不能够自主决定。这就打响了双方围绕话语权、控制权的争夺战。

这时，如果孩子能按自己的方式独立完成这些任务，就会感到有控制力、自主感，要不然就会对自己产生怀疑，并感到羞愧。

第三阶段是学龄初期，3到6岁。这个阶段的主题是“主动对内疚的冲突”。

这一时期，孩子通过在幼儿园和其他孩子一起玩，学习规划、组织、创造活动，还会学习和人沟通，变得特别好奇、好问。

如果父母鼓励孩子各种探究和创造性活动，会有助于培养他的创造力和领导力。如果父母对这些问题置之不理，孩子会觉得自己“只是一个麻烦”，从而失去创新和探究的勇气。

第四阶段是学龄期，6到12岁，主题是“勤奋对自卑的冲突”。

这时候的孩子已经在学校学习读写、算术等课程。他们一方面更加独立；一方面很重视同辈群体的认同，为此要发展同辈群体认为有价值的能力。比如学习，如果他们学习顺利，就会更加勤奋，对未来更有自信，否则就会感到自卑。

总之，埃里克森认为，人的一辈子都要面临不同的冲突。这些冲突最终能不能圆满解决，取决于两个因素——能不能按照自己的意志行事和有没有能力胜任。

理解了孩子的社会化进程，再重新看待“可怕的两岁”，你会对它有更多理解。孩子所有的哭闹，都和冲突有关。他们尝试自主和自立的努力，或是和自己的能力冲突了，或是和父母、社会的意志冲突了。

作为父母，怎么帮助孩子呢？

这里最难的是把握分寸。你既要培养孩子的独立能力，又要照顾他们的自尊心；既要保护孩子的自主意识，又要确保他们的行为习惯符合社会规范。换句话说，你要把孩子扶上马再送一程，但不能直接把孩子抱上马，带着他上路。

其实，“可怕的两岁”这个让父母抓狂的艰难时刻，恰恰是培养孩子主动性的最佳时期。

怎么在生活中帮孩子独立

那要怎么做呢？在生活中，帮助孩子独立自主，我通常会做这三件事。

第一，管住手和嘴，让孩子负责自己的穿衣起居。

朵拉九个月的时候，开始对自己吃饭感兴趣。于是我们不再喂饭，而是让她自己用勺子吃。刚开始很不顺利，饭一半吃到脸上，一半掉到地上，真正进嘴的没多少。三个月后，朵拉就可以准确地把勺子放进嘴里了。两岁的时候，她已经可以熟练使用筷子了。

这时候最重要的是你的目标和心态——是让孩子尽快把饭吃完重要，还是鼓励和支持他自己做事重要？孩子吃饭慢，是一种恼人的拖后腿行为，还是他成长中必然经历的一小步？

对我来说，答案肯定是后者。那时候我给朵拉拍了不少吃饭的照片。我想，她很快就会学会吃饭，而且有一辈子时间正经吃饭，但是满脸饭粒的好玩时刻绝对是可遇不可求的。

穿衣、穿鞋等也一样。如果来不及，早上可以提前5分钟起床，腾出时间让孩子自己穿衣穿鞋。放学接孩子时，同样可以多等五分钟，给孩子留出自己收拾东西的时间。接送孩子上下学的路上，也最好让他自己背书包。

虽然这些事做起来会带来一时的麻烦，但孩子的自理能力会得到锻炼，做得越多，他越会觉得自己能干，并且越来越喜欢自己做。

第二，创造机会，让孩子参与并自己做决定。

孩子毕竟能力不足，无法真正解决或者决定所有事情。但是我们可以创造机会，让他先参与，

然后逐步引导他自己做决定。

具体怎么做呢？最简单的是通过提问和对话让孩子有参与感。

比如先问孩子：“你觉得应该怎么办？”然后对孩子的任何想法都给予肯定，再说说自己的建议。这其实也是对孩子的一种思维训练。

你还可以给孩子提供选择。比如让孩子出门，可以先问他：“你想坐前排还是后排？”这就比直接说：“快坐到车上去”要好。

小孩子实际上没有能力做合适的决定，提供两到三个选项，在保证他参与的同时，还降低了决策的难度，而你也能掌控事情的方向。

孩子大一点后，就可以更多地决定自己的事情了。比如我们家外出旅行时，朵拉两岁开始就自己准备行李。这件事大大增强了朵拉的自信心，现在她除了自己准备行李，也会参与到行程和路线规划中。

第三就是给孩子积极、具体和及时的反馈。

正如埃里克森说到的，父母或者其他人的肯定，关乎孩子做事的动力和能力提升，很重要。如果你能给出积极、具体、及时的反馈，有助于孩子去主动探究和创造。

积极，大家都知道。我这里着重强调及时和具体。人为什么玩游戏时那么开心？就是因为每一步都会获得及时的反馈。你只有尽快让孩子了解他的每个行动会带来什么影响，他才能随时调整。

具体是指要关注细节。一方面，关注细节可以引导孩子关注和调整自己的行为；另一方面，多谈细节本身就意味着你对孩子的支持。

还是来换位思考一下。你换了新衣服，问你老公漂亮不漂亮。

如果你老公说：“很漂亮很漂亮！”你是不是觉得很敷衍？

如果你老公说：“我觉得这条新裙子的颜色非常衬你的肤色，你穿上后很显白、很显瘦。”这样是不是好多了？讨论细节本身反映的就是态度，孩子和大人一样，希望得到真诚的回应和关注。

那有时候实在不知道如何鼓励，怎么办？我建议用提问的方式代替表扬。

比如看到孩子画的乱七八糟的线条，真不知道说些什么好。你就可以问问他：“你为什么用蜡笔？为什么用这个颜色？”这些问题都是你对孩子创作的关注和支持。有了这个，他一般就满意了。

怎么用幻想让孩子主动探索

除了在生活中提供独立的机会，我们还可以在幻想中满足孩子。

我的办法是编一套以孩子为主人公的睡前故事，让他们在故事里上天下地，拯救世界。

讲故事特别适合引导孩子主动学习。因为故事能不知不觉地增加孩子的求知欲，以自己为主人公的探险故事更顺应了他们独立做事的渴望。

讲故事有三个诀窍。

第一要用孩子喜欢的元素。2~6岁的孩子最感兴趣的就是“吃、喝、拉、撒”，尤其是“拉”和“撒”。

第二要有小动物。

第三最好用闯关模式，符合孩子好奇和爱探险的特点，也能引导他去解决问题，孩子会很喜欢，甚至会主动参与设计闯关的题目，比如数学题、成语接龙等等。

本讲小结

这一讲，我介绍了培养孩子主动性的第二个战术。当你发现孩子想自己做主的时候，要赶紧抓住机会，给他时间，帮他创造自己能控制的现实和想象空间，促使他主动探索和自己做事。

课后作业

面对孩子的第一个叛逆期，你是怎么做的？你是怎么培养孩子的自立能力的？

欢迎在留言区一起分享。

下一讲，我会说说如何借助归属感，培养孩子的主动性。

04 如何借助归属感让孩子更主动

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

这一讲，我来说说如何借助归属感，培养孩子的主动性。这里，我定义的归属感指的是孩子被同辈群体接纳的需求。

同辈群体，也就是说同龄人。你肯定知道伙伴对孩子很重要，但它具体是如何影响孩子的？什么样的同伴环境才有助于培养一个有主动性的孩子呢？先来说说我家老大朵拉在美国的经历。

孩子倾向于追随同辈群体

2016年，也就是朵拉上幼儿园大班的时候，我们全家赴美呆了八个月。去美国之前，她的英

语是零基础。身边的人都说，让孩子赶紧学好英语。美国学业轻松，孩子能说英语了，一定会很开心的。

这个看上去艰巨的任务，朵拉一个月就完成了，因为她去的第一个学校里没有中国同学，朵拉被逼得很快说得一口流利的英语。等我们离开美国的时候，她的成绩报告上几乎全是满分，老师对她的英语尤其赞不绝口。

但出乎意料的是，朵拉在美国并不开心，天天吵着要回国，理由是“这里没有朋友”。我才发现，“缺少中国孩子”的环境，虽然有助于她学习英语，却也让她很难找到属于自己的同伴圈子。

融入圈子比学一门语言难多了。

首先，你得培养和其他同学一样的生活方式和爱好——看一样的书，玩一样的游戏，穿一样的衣服，吃一样的饭。

其次，你还需要时间去培养固定的友情圈子。因为搬家，朵拉在每个学校的时间也就三个月，玩伴倒是有，但是固定的圈子就难了。

“没有朋友”对孩子这么重要吗？你也许觉得朵拉的经历只是个案，我一开始也这么想，直到我看到一本知名的心理学著作《教养的迷思》。

这本书的作者是美国心理学家朱迪斯·哈里斯（Judith Rich Harris）。因为挑战了美国发展心理学界的主流观点——教养假设，她获得了美国心理学会颁予杰出心理学家的乔治·米勒奖。

教养假设认为，父母的态度、人格和教养方式决定孩子的未来。如果父母能妥善管理自己的生活，拥有良好的人际关系，给孩子以尊重和关爱，孩子就能更好地适应这个社会。在国内，这类“原生家庭”的说法也很流行。

然而，哈里斯的研究表明，父母对孩子的影响并不在于教养，而在于给了孩子好基因以及良好的社区或者学校环境——即孩子的同辈群体。

哈里斯还发现，教养影响的主要是孩子在家庭的行为。而在外部社会，孩子自有一套不同的行为规范。孩子认同同伴，并依据所在群体的行为规范来调整自己的行为，从而实现了社会化并发展了自己的人格。她称其为“群体社会化”理论。

为什么孩子倾向于追随同辈群体而不是父母呢？原因很简单：他们的未来不取决于父母的爱，而取决于和集体中其他成员尤其是能否和同辈和谐相处，因为他们要和同辈生活一辈子。

同辈群体互动：同化+分化

孩子和同辈群体的互动包括“同化”和“分化”两种。

同化简单说就是从众。孩子希望和同伴保持一致，以获得接纳。通过同化，孩子完成了社会化

的过程。比如，进入学霸圈的普通孩子也慢慢成了学霸，进入崇尚暴力、以嘲笑书呆子为乐的群体，孩子就真的往学渣靠拢了。

但是孩子同时也在分化，尤其是到了青少年时期，孩子会在群体里寻找自己的定位，无论是领导者、追随者还是其他。

不要小看孩子在同辈群体中的角色，哈里斯说，童年时期的群体中地位会大大影响孩子长大后的人格发展。

那么，什么会决定孩子在圈子里的地位呢？身高、美丑、体力、智力以及在群体中的时间等都有关系。在分化过程中，孩子逐渐了解自己和别人的差异，发展自己的人格。

总之，哈里斯认为，在孩子的社会化和人格发展方面，父母能够直接影响的主要是基因，教养的作用很小。

这说法一出来，舆论一片哗然。那么父母真的就无所作为了吗？当然不是。家庭教养无法影响孩子的人格，但是你可以曲线救国，影响孩子的同辈环境。

哈里斯给父母提出了两项具体建议：

改善孩子的外表，让他看起来正常并且具有吸引力。但注意不要让孩子过于与众不同，比如取一个特别怪异的名字等。

给孩子选择适合的学校、社区，不要频繁搬家。

怎么帮孩子融入新环境

我来说说我是怎么做的吧，我主要做了两点：取个好名字和尽可能就近择校。

先来说取个好名字。怎么帮孩子融入一个新环境呢？你也许想到参加家委会，鼓励孩子积极参加学校活动，学习如何跟人相处等等，这些都是不错的办法。不过，如果从归属感着手，还可以提前做一件事——取个好名字。

大人给孩子取名字追求特别，但对孩子来说，好名字不需要多出挑，而是要好写、好记。还记得吗？孩子需要看上去和大家一样，而不是与众不同。一个好记好写的名字，对孩子融入集体特别有帮助。

比如“朵拉”这个名字，笔画少，而且恰好和一部知名动画片的主人公同名。上学没几天，朵拉的很多同学就都能正确叫出甚至写出她的名字。

再说尽可能就近择校。我们回国后，就面临朵拉幼升小的选择。以前我还挺焦虑的，因为很多家长在孩子还没出生就忙着选重点学校，选国际学校，我既没买学区房，让孩子上知名的公立学校，也没花昂贵的学费送他去国际学校。我总担心是不是耽误了孩子？

但观察了朵拉在美国的经历，再读了《教养的迷思》这本书，我就没有那么焦虑了。因为孩子

的环境并不一定简单用钱可以买到，关键的是找到合适的同伴。

上小学的第一个任务是融入同辈环境，建立安全感，而这通过就近择校就能很好地解决。

为什么呢？因为安全感的建立需要足够的时间和共同的文化，就近择校最大的好处恰恰就是这两点。

我家所在的划片小学只是个普通学区的普通学校，但离家步行只有五分钟。学生大多住在附近的社区，上学放学都在一块。这样，朵拉有足够时间去建立牢固的同辈群体关系和影响力。

另外，因为住得近，大家家庭条件差不多，父母文化和价值观一致，传递给孩子，孩子融入同辈环境就更简单。

怎么联合同伴家长创造环境

除了帮孩子融入新环境，我还做了一件事，就是联合同伴家长来创造环境。

你可能担心，就近的学校不是重点学校，不够优秀，我告诉你，其实有比买学区房性价比更好的方式，你可以通过选兴趣班帮你的孩子重塑环境。

什么意思呢？我来说说给朵拉找英语课外班的经历吧。

朵拉回国后，我发现她和同学在一起时，会尽量避免说英文。我估计她是不想突出，想和大家保持一致。于是我希望选个课外班，找到一群和她水平类似的小伙伴，促使她去学习英语。

一般选机构的时候，会关注老师和课程。我首先关注是不是有同伴，有没有分班测评。测评是分层教学的起点，找到水平相同的学员，学起来才更有效率。

其实测评不仅能够找到合适的学生，还可以帮你找到真正重视孩子学习的父母。一般家长都通过上体验课，孩子开心就直接买课了。而测评比体验课要枯燥、困难。那些愿意让孩子在上课前接受挑战的家长，往往更重视孩子的学习。

我选的是一家在线英语教育机构，但是对于线下机构也是一样的。实际上线下机构对孩子可能更好，因为有更多机会和伙伴在一起。

通过测评来筛选只是第一步。要通过同伴激发孩子，最好的办法是和同伴的父母合作。

以朵拉的同学Tony为例。Tony是个来自南方城市的男生，英语很好。他和朵拉两个人上课总是唇枪舌剑，聊得很嗨。有一次，老师布置作业，让两个孩子读美国知名童书系列《神奇树屋》。

但是Tony不太愿意读。他妈妈就找我要来朵拉的读书进度，发给Tony看。这下Tony不干了，于是两人你追我赶，一个月居然各读了10多本。之后，我和Tony妈妈经常交流孩子的书单。

有一次，朵拉发现Tony上课在偷偷看书。我问了Tony妈妈，才知道是英文版的《哈利·波

特》。于是朵拉也要买一本。这套书适合美国小学高年级的孩子，但那时候朵拉只有一年级。如果没有Tony，朵拉的英文阅读不会进步得这么快。

读英文书这件事也让朵拉在学校建立了“英语小达人”的形象。在学校图书馆，因为朵拉读的书比较厚，经常会有孩子好奇她是不是真的能读懂英文书。朵拉也慢慢觉得，原来英语好是一件值得自豪的事，这也算是在同辈环境中找到自己的差异化角色了。

本讲小结

这一讲我主要讲了通过选择适合孩子发展的同辈环境、同伴以及同伴的家长，鼓励孩子和同辈环境良性互动，促成孩子去主动学习。

课后作业

你为孩子选择学校和同伴的时候最重视哪些因素？你怎么鼓励孩子和同伴交往？

欢迎在留言区一起分享。

前三讲，你学到了培养孩子主动性的三个战术，但在真正运用的时候，你必然要用一套组合拳。下一讲，我会谈谈如何综合运用各种战术，培养孩子的阅读习惯。

05 如何让孩子自主阅读

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

前面三讲，我介绍了培养孩子主动性的三个战略，它们是顺应孩子爱玩的天性、探索自我的需求，以及对同辈群体的归属感。从这一讲开始，我将告诉你怎么综合运用这三个策略，让孩子主动学习。

这一讲，先说让孩子自主阅读，我想重点说说英文阅读，因为孩子从小生活在中文环境中，接触更多的是中文书，比起中文，培养英文阅读习惯会难很多。而且我介绍的理念和方法，用到孩子的中文阅读上，也一样有效。

现在亲子阅读的理念越来越普及，相关的辅导班和书单也不少。我为什么要强调让孩子自主阅读？在我看来，亲子阅读只是过渡，最终孩子还是要学会独立阅读。

长远来看，我希望孩子不仅能够读懂，养成长期的阅读习惯，更能够通过阅读去学习各种新知识。这也就是英文常说的“学会阅读”（Learn to read）和“通过阅读去学”（Read to learn）这两个阶段。

还是先说说我培养朵拉英文阅读的经验吧。

朵拉真正开始英文阅读，是她5岁的时候。那一年，我们全家跟着朵拉爸爸去美国访学，在八

个月里，朵拉从英语零基础开始，学习了自然拼读，并开始接触英文绘本。

回国后的这两年，朵拉在家门口的普通小学读书。我给她报了英文兴趣班，希望她的英文水平不要下降太快，但我发现每周一次的兴趣班效果并不大，只能寻找别的办法。直到有一天，我发现朵拉对一套有声书产生了兴趣。

这套有声书的名字叫《Junie B. Jones》，它是一套桥梁书。桥梁书是介于图画书和纯文字书之间的一类书。和绘本相比，桥梁书的插画变少，文字变多，难度提高，它能帮助孩子的阅读，从以图片为主，过渡到以文字为主。

《Junie B. Jones》是以一个美国5岁小女孩的口吻讲述趣味横生的幼儿园和小学生活。朗读者的声音清脆活泼，很招人喜欢。朵拉听了这套音频故事后，主动提出要看书。

从这以后，我就采用了先听音频，再看书的方式，给朵拉选了不少好听、好看的书。朵拉对阅读的兴趣也变得一发不可收拾，每天放学回家，到家的第一件事就是回自己的房间看书。一到假期，她更是开启了疯狂阅读模式，一个月就能读上10多万字的书。

现在她八岁，她不仅可以读《哈利·波特》《波西·杰克逊》等长篇英语系列小说，也能在全英文教学平台可汗学院自学数学，在code.org自学编程了。

现在回想起来，朵拉作为一个公立学校的小学生，英文阅读能力迅猛发展，是很不容易的。要做到这点，从父母的角度来说，需要打造一个从课堂到家庭的沉浸式英语环境。

怎么打造读书氛围

我所说的读书环境，并不是简单的书房或者书架，而是要解决什么时候读、在哪里读、和谁读这三个问题。

什么时候读，就是把读书的时间固定下来。比如放学回家后的半个小时、睡前半个小时，或者周末的某个下午，都可以作为专门的阅读时间。我们家每个周六日的上午，都会雷打不动地在咖啡馆看书，再加上每天睡前亲子阅读的零散时间，就差不多了。

在哪里读，指的不是书房，而是孩子生活和学习的每个场景，比如客厅、洗手间、卧室等等，都可以随手拿到书来读。这些是固定场景。移动场景也一样，比如旅行或者周末出门，我们也会带本书。

还有，最重要的就是和谁读。还记得前面同辈环境那一讲，我说过的和朵拉一起学英语的小男孩吧，朵拉就是在这些优秀同伴的刺激下，读完了整套《哈利·波特》，当时她也就七岁。

而且，朵拉所在的学校也有各种阅读活动，比如让学生填写每月的听读表，奖励坚持听读的学生等，这些顺应了她对同辈环境的归属感，大大调动了朵拉读书的积极性。

随时随地读书；家人、朋友都在读书。这样孩子就会发现，读书是生活的一部分，而不仅仅是学校或者功课的一部分。

怎么开展主题学习

现在书单很多，但要找出孩子愿意主动去读的书，还是得从孩子的爱玩、自立意识以及归属感的需求出发。和这些需求相关的题材，比如讲友情和成长的校园题材、成长和探索的冒险题材，包括恐龙、宇宙等有科普和趣味性的故事书等，一般都比较受孩子欢迎。

我对选书的建议是，一段时间围绕孩子喜欢的某个主题集中选。

比如孩子这段时间喜欢飞机，你就可以搜集各种类型的飞机书，讲飞机结构的翻翻书，介绍飞机导航系统的绘本，或者坐飞机旅行的故事书等都可以。而且，这些书最好同时有纸书、音频、电影、动画等版本。

除了主题式阅读，还可以利用孩子爱玩的天性，设计主题活动。如果小朋友对交通工具感兴趣，你就可以找和汽车、飞机相关的一系列读物、动画片等等，然后带他们去坐地铁、公交车，逛相关的博物馆。

围绕主题去选择多媒体的阅读内容或者展开多种活动，有三大好处：

首先，可以吸引和鼓励孩子对于某个主题持续学习。

孩子的兴趣广泛，但是经常变化。可能你买了一大堆书，孩子突然就不感兴趣了。通过动画片、书、音频等多媒体形式，以及有趣的活动，可以给孩子各种刺激，持续激发他们的兴趣，让他们不断学下去。

比如，我们全家都特别喜欢看BBC的纪录片，尤其是和动物相关的。有时候一部纪录片会一起看四五遍。孩子看了纪录片，再去看同主题的书就特别有感觉。

其次，多媒体阅读和活动结合，不仅能让孩子对一个主题有全方位的了解，也能培养他们的多元技能。

比如很多英文书都会配备有声版，朗读者绘声绘色的演绎，往往比纸书更吸引孩子。朵拉看书，往往是因为音频的吸引，比如罗尔德·达尔的系列书，《老鼠记者》和《小屁孩日记》。听书对孩子的辨音能力和口语表达也有帮助。朵拉听到什么人朗读，她的发音、语调和风格就会受到这个朗读人的影响。

另外，多媒体的形式也方便孩子在不同场景使用。比如路上没法读书的时候就听听音频。朵拉假期的旅途中，往往会听有声书消磨时间，一个假期，她的英文听力和阅读能力都有了突飞猛进的增长。

怎么选难度适宜的书

让孩子更积极主动地阅读，还可以顺应孩子自我探索的需求，选择难度适宜、让孩子踮起脚尖能读的书。在阅读这些书的时候，孩子既能感受到一些挑战，又可以通过努力应对。

想知道孩子的程度，英文书有分级阅读和测评体系。这方面可以参考两大知名阅读指数 Accelerated Reader (AR) 和Lexile (蓝思) 的选书。这两个指数都可以同时评估书籍的语言难度和读者的阅读能力。

你可能会问，让孩子踮起脚尖能读这个程度要如何把握呢？蓝思的官方建议是，可以选择比自己的Lexile (蓝思) 水平指数低100L到高50L (-100L ~ +50L) 的范围。在这样的范围里选书，孩子既可以理解内容，又有一定挑战性。

还有一种更简单的办法，就是让孩子读一下。我给孩子买书的时候，每次只买一两本，看孩子是不是愿意读下去。如果确认了孩子喜欢读，那再继续买。孩子有时就因为被“吊着胃口”才更愿意读。

怎么检验阅读效果

当孩子开始自主阅读后，很多家长都想知道：孩子到底读懂没有？

有的家长会让孩子去做题。比如刚才说的AR测评体系，给不少童书配备了相应的阅读理解题。孩子读了以后去做做题，就知道是不是真看明白了。

不过做题容易降低孩子的阅读兴趣。本来读书是享受，结果变成了学习，所以我很少让孩子去测试。我选择更简单的方法——和孩子聊天。如果担心自己的英文或者对书不太熟悉，就不要只讨论书本身，讨论和书相关的主题，话题就多了。

那怎么聊呢？

我建议按照五个W的原则来提问，即为什么 (Why)、何时 (When)、谁 (Who)、哪里 (Where)、怎么样 (How)、是什么 (What)。然后，你还可以逐步深入，让孩子举个例子，或者问，“你觉得生活中是不是也有这样的情况？”等等。

提问不仅可以了解孩子对于相关主题的看法，也会鼓励他去学习分析、总结，引发更多的好奇心和学习兴趣。

本讲小结

这一讲，我介绍了如何综合运用战术，围绕孩子的基本需求来推动孩子主动阅读。

我们不要逼着或者直接去教孩子读书，而是要在读书氛围上，让孩子觉得周围的人都在读书；在书的类型上，选孩子有兴趣的；在阅读难度上，让孩子既有挑战感，又能自主完成，这样才能让阅读成为他终身都会主动坚持的行为。

课后作业

你们家是如何鼓励孩子阅读的？从亲子阅读到自主阅读，你采取了什么办法？

欢迎在留言区一起分享。

下一讲，我们说说怎样从孩子的需求出发，通过各种线上和线下的工具让孩子主动学习数学。

06 如何让孩子主动学数学

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

上一讲我介绍了怎样从孩子的需求出发，让孩子自主阅读。这一讲，我们来说说怎么让孩子爱上数学，主动学习数学。

我们都知道，学习数学对孩子很重要，它能培养孩子的思维能力和解决问题的能力。数学的学习会贯穿孩子整个学前到高中阶段，那么怎么让孩子主动学习数学呢？

我认为，无论是哪个领域的学习，让孩子从接触到掌握的过程都可以分为三步。

第一步是激发兴趣，让孩子愿意学习；

第二步是系统的学习规划，把大目标分解为小任务，让孩子可以循序渐进地学习；

第三步，通过测评，确认孩子是不是掌握了。

听到这里，有些家长可能会觉得头大，尤其是学习规划和测评，感觉是专业的辅导老师才能做的事。

如果我数学一般，也不知道怎么做规划和测评，是不是就辅导不了孩子了？不用担心，还是有很多办法的。接下来，我就具体说说。

怎么培养孩子的数学兴趣

父母可以做的第一件事，就是培养孩子的兴趣，从孩子上幼儿园或者更早就可以开始。

激发孩子对数学的兴趣，我首先要推荐的是App。现在有很多数学启蒙的App，结合孩子爱玩的特点，都采取了游戏的方式，让孩子在玩耍中理解基本的数学概念。

就拿朵拉来说，她的数学启蒙是从幼儿园开始的，用过的App包括Quick Math Jr, Starfall和Todo Math（中文版名“都都数学”）。

这三个App都是全英文的，只有最后一个有中文版本。它们共同的特点是画风可爱，游戏环节设计精巧，操作极其简单。尤其是Quick Math Mr. J，全程没有文字，不需要任何语言提示，孩子自己琢磨就能很快上手。

在幼儿园到小学的衔接阶段，我推荐你用故事书和绘本来激发孩子的兴趣和思考。

到了幼儿园大班，也就是幼小衔接阶段，需要为将来长期的数学学习做准备。家长不仅要加强孩子对数学概念的理解，更要让孩子了解数学在生活的各种场景是怎么应用的。这方面，我推荐你用故事书和绘本来激发孩子的兴趣和思考。

我最喜欢的数学绘本有两套。

一套叫《从小爱数学》，一共有40本书。这套书把代数和几何的重要概念和应用，都植入到了孩子的日常生活、奇幻故事里。

比如，用小猫钓鱼的故事，让孩子理解大和小；用长颈鹿画画的故事，让孩子理解长和短；用魔法三兄弟的探险之旅讲“三角形”……在这个过程中，数学对孩子来说，变得好玩又好懂。

另一套书叫《汉声数学图画书》，一共有41本。这套书通过深入浅出的语言和丰富的案例，介绍了从小学到初中的所有数学概念，包括数与计算、量与实测、几何与空间、统计与概率、集合与证明五大类。

如果选择这套书辅导孩子，那光给孩子念书可不行。这套书里涉及的概念比较深，家长得自己先理解消化了，再给孩子讲解，有时候还需要用教学工具来演示。

比如，其中的一本《橡皮筋、棒球、甜甜圈》讲的是拓扑学，已经涉及到物理学知识了。看书过程中，孩子会问大量问题，家长不能只去朗读，而要担当老师的角色，用教具去演示，还要和孩子讨论，逐步引导他理解概念。

总之，这是一套可以让孩子对数学产生渴望和疑惑的书。而正因为有渴望和疑惑，孩子才会有学习的冲动，去一遍遍读，去反复思考。

怎么帮孩子找到学习节奏

进入小学，就开始了严肃的学习，这时候孩子缺的不是兴趣，而是不知道怎么找到属于自己的节奏。

我们都知道，公立学校通常一个班有四十多个孩子，一个老师带好几个班，班级教学没办法匹配每一个孩子的进度，有的孩子吃不饱，有的孩子跟不上，分层教学很难实现。想保证效率又让孩子按照自己的节奏来学习，最有效的办法是班级教学加上个性化辅导。

说到个性化辅导，很多家长会想到培训机构。但就算是课外班，也不能帮每个孩子都找到自己的学习节奏。正好朵拉也不愿意去培训机构，我就选择了可汗学院（Khanacademy.org）让她自学。上节课我也提到过可汗学院，它是一个全英文的在线学习网站，数学辅导特别有名。

我发现，可汗学院正好能帮家长给孩子规划自主学习的节奏。拿数学来说，它有三大特点：

第一，数学知识非常全面，提供了从学前到大学预科一整套科学完整的知识体系。学生可以按照自己真实的水平来选择学习进度，并有机会涉猎所有相关的知识点。

第二，通过短小精悍的视频，深入浅出地讲解数学概念和问题。每个视频也就2~5分钟，通过举例和具体的演算集中讲一个知识点，孩子一下子就能了解重点。

第三，提供非常及时的反馈机制。每个知识点的视频看完后，就会进入到练习部分。孩子答完

一道题后点击右下角的检查，马上就能知道答案，而且必须做对所有题才能过关。

而且，每个单元结束时有一次单元测试，每个学期结束有一次期末考试，都是当场给结果。

总之，虽然可汗不是学校教育，但它提供了练习-单元测试-期末考试的三维组合，就算是小学生也可以轻松安排适合自己的学习进程，这正是现在非常流行的自适应学习模式。

拿朵拉来说，她小学二年级开始，每天会花半小时时间在可汗学院上自学数学。在这个过程中，她培养了自学习惯和能力，这种能力也能迁移到学习其他课程上。

怎么用胡萝卜加大棒督学

到这里，你可能会说，是不是父母只要选择对了合适的平台就万事大吉了呢？如果这么想你就错了。

其实朵拉学习可汗学院也经历了从不情愿到接受的过程，也会因为做不出题而烦恼，甚至大哭。所以，家长还需要有一个督学机制，这也是父母要着力的地方。

我们家用的方法是“胡萝卜加大棒”。胡萝卜就是给孩子自学的动力，大棒就是给孩子一定的任务压力。

比如，在朵拉自学可汗学院的课程之前，朵拉爸爸会直接通知孩子，数学必须要学，没得商量。这就是“大棒”。

然后我们还会给出激励机制——每做对一组知识点模块的题，可以获得10块钱。这10块钱，朵拉可以拿去买自己喜欢的东西，比如动物橡皮、彩色铅笔、乐高玩具等等。朵拉爸爸还会告诉朵拉，学数学有很多很多好处，比如学好数学后你就能很快算出自己每天挣到了多少钱。这就是给孩子的“胡萝卜”。

“胡萝卜加大棒”双管齐下，只是让朵拉答应了上课。在上课时，同伴的陪伴和成就感才是真正推动她继续学习的动力。

先说同伴。在我家，朵拉的同伴是爸爸。每天晚上自学数学时，朵拉爸都会陪着她。30分钟的时间，一般是朵拉看视频做题，爸爸看书。朵拉看不懂视频或做不出题的时候，爸爸才会给她讲解。

除了给朵拉讲题，爸爸后来也用可汗自学统计学和微积分。两个人经常交流学习心得，也算是名副其实的同学了。

其实，对家长来说，给孩子讲解题目还不是最难的，最难的是把握督学的“度”。怎么做呢？我们主要做了两点：

一是时间上，陪着孩子坚持学习。每天都要学，就算只有10分钟时间，让孩子看一个视频，做一道题也可以。

还有就是要注意，给孩子一些空间，不要一直强调学习进度或者要求他必须做对。就算是题目做错了，只要孩子能够根据反馈改进，也是有收获的。

另外，我发现有钱的奖励，朵拉当然很开心，但她最开心的还是经过反复思考终于把题目做对的那一刻。虽然题目难做不出时，她也会大哭，但题目简单时，她会边做边哼着小曲。最近的这次可汗学院的期末考试，题目全部做对的时候，她特别开心，这种成就是简单的游戏App和绘本都无法带来的。

在同伴和成就感的推动下，朵拉用10个月，学完了美国小学二年级到五年级的数学课程，开始向六年级的课程进发，而且她已经积攒了6000块钱的奖励。

对拿钱奖励给孩子，你可能会疑虑，其实教孩子认识和使用钱，也是在教他怎么用好手里的资源。而且朵拉的这些钱怎么用，我们是在之前就约定好的，这个主题我会在下一讲具体讲到。

本讲小结

好，这一讲，我介绍了如何让孩子爱上数学。

对于不同年龄阶段的孩子，可以采用不同的工具来调动数学兴趣，找到学习节奏，但如果让孩子有持久的学习动力，还是要满足他对同伴和成就感的需求。

课后作业

你家是怎么给孩子辅导数学的？如果孩子的水平跟学校教学的进度不一致，你是怎样解决孩子的个性化学习需求的？

欢迎在留言区一起分享。

下一讲，我们说说怎样教孩子用钱衡量需求，管理自己的资源以及调整自己的行为。

07 为什么钱能帮孩子衡量需求

你好，我是楼夷。欢迎来到我的得到课程《怎样培养有主动性的孩子》。

前面两讲我们说了怎样从需求出发，让孩子主动阅读，爱上数学。最后一讲，我要送你一把尺子，那就是钱，我们来说说怎么用钱让孩子真正明白自己的需求，激励他积极行动。

我们都知道，人的需求其实是很复杂的。随着孩子逐渐长大，他们会进入求学、工作阶段，会遇到越来越多复杂和艰巨的任务，这些需要他们长期坚持甚至克服重重困难才能完成。这个时候，光靠有趣、同伴或者简单的激励是没有办法让孩子持续下去的。

所以，孩子7岁以后，就要升级培养策略了，你需要一些工具，帮孩子想清楚需求是什么，然后让他主动调整自己的行为。

帮孩子衡量需求，我推荐的方法是钱。上一讲，我也提到了用钱来激励孩子学数学。接下来，我来具体说说。

我知道，有不少家长反对和孩子谈钱，认为用钱做奖励推动孩子行动，会让他唯利是图。但实际上钱是中性的，它是价值的量尺，是一种资源。

让孩子了解钱，学习如何使用钱，就是教他学会盘点自己的资源，估量自己的渴望，设定自己的目标。知道自己想要什么，有多想要，才会更积极地去努力争取。

怎么和孩子谈钱

和孩子谈钱，到底谈什么？有三个问题：钱从哪来？如何花出去？如何用钱来衡量一切？

先来看第一个问题，钱从哪来？

我们和朵拉正式谈钱是在她7岁时。那年春节，朵拉收到了一笔压岁钱，用这笔压岁钱给她付完学杂费后，还剩1000元。我们就给她开了一个自有账户，把这笔钱存进去作为基础基金。

家里的亲戚了解到朵拉有这样一个资金账户后，当她稍微表现得好一点，大家就慷慨解囊，往她账户里存钱作为奖励。但怎么判断表现，给多少奖励，却没有统一的标准。而且亲戚也不惩罚呀，这么奖励几次后，朵拉越来越觉得拿到钱并不难。所以，我们后来做了细致的规定。

第一，明确挣钱的标准。

比如额外做的事情才给钱，而且最开始时不给太细的给钱标准，方便家长调整。而对于孩子本来就应该做的事情，不能给钱，避免他把一切都当成交易。另外，如果她不遵守各种行为规范，比如不按时完成作业等，还会被扣钱。

那朵拉做什么能挣钱呢？有两种方式：一种是完成额外的学习任务，比如自学可汗学院。她每完成一个知识点的视频学习并做对全部练习题，就会得到10块钱奖励。

另一种是对家庭做出额外贡献。比如，给弟弟念完一本书，可以挣10块钱。如果书比较厚，可以挣20块钱。

第二，明确裁判。

在我们家，朵拉爸是唯一给钱的人，也是调节孩子零用钱水准和奖励标准的唯一评判人。

第三，有仪式感。

自有账户里的每项支出，我们都会清楚、确切地记录在EXCEL文件里，形式庄重严格，完全公开透明。朵拉爸还把EXCEL上传到了网络云端，这样朵拉想查时，爸爸就能随时随地在电脑、手机上查询。

这其实是给孩子公平、即时、持续的反馈，让他知道任何东西都要付出努力才能得到，而且努

力是有成果的。

到目前为止，朵拉的存款达到了9853元。现在她有了第一个人生小目标，成为万元户。

钱的来源问题解决了，那如何教孩子花出去呢？

首先，劳动所得才能自由支配。

朵拉的存款里，一部分来自努力工作，另一部分来自压岁钱，这两笔钱是分账管理的。

压岁钱在春节的短短几天里就能获得，这样孩子花的时候容易没负担，没标准，来得容易去得也容易。所以，我们规定，压岁钱虽然是朵拉的，但使用时必须得到爸妈同意，不同意就不能用，要继续存在账户里。

而朵拉的劳动所得可以完全由她自己支配。如果朵拉想买的东西，我们也觉得很好，那么爸妈赞助一半的钱，她付一半就可以；如果朵拉想买的东西，我们不同意买，那只要她愿意负担全部费用就可以买。

另外，在家庭常规支付范围内的花销，我们会承担。对于那些非家庭常规支付范围内，但是朵拉想做的事情，她可以自己花钱。

比如，如果她吃完饭了，饭后想吃冰淇淋，就可以让我们买单。如果她没吃完饭，但是饭后却想吃冰淇淋，那就要自己花钱。

怎么用钱衡量和管理自己的欲望

个人账户的诞生让朵拉对于钱的看法发生了巨变。过去，她对钱没有很强的认知，对她来说，钱和小红花、积分没有什么区别，钱的多少也没有太多区别。现在，她有了三点变化：

第一，不会想要什么就买什么。在要一个东西之前，朵拉会先了解谁付钱，要付多少钱。如果是要自己付钱，价格又比较贵，她就会抑制下当下的需求，耐心等待。

第二，朵拉会规划哪些东西更值得买，哪些可以以后再说。比如，她和我们出去吃饭，总是会先吃自己点的，以免忘记吃了，自己要付钱。

而且，朵拉还有了挣钱意识。有一次，因为表现不好，朵拉被爸爸扣了100块钱，她整整哭了三个小时。当天晚上她就给弟弟读了5本书，第二天早上拖着弟弟起床强迫继续读书，终于挣回了100块。

其实，认识到钱的存在和影响只是第一步。更重要的是让孩子进一步理解钱的意义，并且主动调整自己的行为。那怎么做呢？朵拉爸的办法是提问，让孩子说说每件东西到底值多少钱。

因为认知能力不足，小朋友看事情往往只看两头：是非，好坏，对错，没有中间地带。但钱是天生的量化工具，就像一把尺子，可以衡量复杂的东西，包括人的欲望。孩子知道自己愿意花多少钱买，就能清楚自己对一件事情有多渴望。

比如，有一段时间，朵拉喜欢上乐高店里的迪士尼城堡，但它的标价是3699元。于是朵拉爸问她，假如乐高店降价，多少钱你愿意买？朵拉说，1500元。朵拉爸再问：那降到多少钱，你会毫不犹豫地买呢？朵拉的回答是，900块。

你看，价格变了，行为就改变了。

同样，这把尺子也可以帮助孩子管理自己的欲望。

比如，很多父母头痛，不知道怎么控制孩子玩游戏的时间。朵拉就迷上了一个叫《模拟城市》的游戏。朵拉爸同意她每天可以玩30分钟，但是她需要用自己的钱来买，价格是一块钱一分钟。朵拉思前想后，决定每天只玩20分钟，这样就只花20块钱。

朵拉爸每天还会跟朵拉玩一个问答游戏：想一想，从1到10，你有多喜欢一样东西？多讨厌一件事情？通过这样的问答，孩子会知道，越喜欢的就愿意付越多的钱去获得它。

怎么用钱衡量和管理同别人的关系

钱作为一把尺子，还能管理和别人的关系，比如减少我家两娃大战的次数，有两种方式：

一种是做买卖。

以前，要是朵拉看中老二手中的宝贝，会用两个办法，一是抢，二是骗。每次到最后都是以一场惊天动地的打架结束。

有了钱这把尺子后，情况就不一样了。有一次，朵拉看上老二手里的小盒子，老二不肯给，朵拉就提出直接购买，最后花5块钱成交。

最有意思的是，当朵拉爸问：“谁赚到了？”姐弟俩都觉得自己赚到了。朵拉爸再问：“为什么？”朵拉回答说：“因为想法不同，我更喜欢盒子，二宝更喜欢钱。”

朵拉爸紧接着说：“不光你们俩不一样，所有人都不一样，所以你往窗外看全都是买卖。朵拉你也要多做买卖，因为只要做成买卖，你就赚到了。”

朵拉问：“怎样才能多做买卖呢？”

朵拉爸说：“就像今天你发现你跟二宝对盒子的想法不同一样，你要去发现你跟别人有什么地方想法不同。想法越不同，不同的时候越多，你的买卖就越好做。”

说完了做买卖，再来说第二种办法，秘密投标。

以前朵拉爸有什么好玩的好吃的，如果只有一份就不敢拿回家，怕两个孩子闹。现在，朵拉爸让两个孩子各自把标价悄悄告诉他，然后再把东西给出价高的人。中标的钱由朵拉爸记在两个孩子的账上，一人一半。

为什么要秘密投标呢？朵拉爸说，因为公开拍卖的话，孩子们会激情报价，报出过高的价格，事后会后悔。拍卖的目的不是为了拍出高价，而是为了找到一个合理的分配方式，所以选择了更温和的秘密投标。

招标所得不是卖货，钱就变成多出来的而且又可以切割的东西，两个孩子一人一半，这种分配方式最合理。

所以，钱本身没有魔法，但它能帮助两个有价值的东西互相交换，但凡双方自愿达成的交易，那必然是双赢。我们家用钱为工具，两娃资源的分配就不再靠打架了。

朵拉爸关于钱的做法，能让孩子明白钱作为工具的作用，交易的作用以及一个质朴的道理，那就是一切皆有代价。更重要的是，钱加强了孩子的责任感——我想要的东西我自己挣钱自己买，买了就属于我。我有权利，也有责任。

总结

《怎样培养有主动性的孩子》这门课到这就要结束了。

我和你一起深入了解了孩子的三大刚需——玩，被同辈群体接纳，以及自立自主。我们还以阅读、数学为例，讨论了如何通过综合战术，引导孩子持续主动地坚持学习。

最后，我介绍了如何通过钱，让孩子学习衡量和管理自己的资源和欲望，从而更主动地调整自己的行为，管理和他人的关系。

带娃不易，一个有主动性的孩子，不仅让你我更轻松，也能更自信地应对未知的挑战。一起加油吧！