

目录

目录.....	1
第一章 培养孩子的三个根本问题.....	3
●培养孩子的目的.....	4
★传统意义上的目的:	5
★幸福坐标.....	7
★不幸福的孩子们.....	22
●培养孩子的目标.....	29
★好孩子必须要有正确的价值观.....	30
★好孩子的标准.....	33
●培养孩子的方法.....	48
★四种常用的教育方法.....	48
★教育孩子的唯一的方法.....	52
第二章 孩子的问题本质上是家长的问题.....	65
●孩子有“病”谁“吃药”.....	65
★镜头一: 当着全校师生的面撒尿的孩子.....	65
★镜头二: 到底谁能帮助我.....	68
★镜头三: 我不想当女孩.....	71
★镜头四: 总是偷东西的女孩.....	72
●宏观上家长教育的缺失.....	74
★中国家长教育现状.....	75
★父母≠家长.....	77
★家长教育≠家庭教育.....	78
★家长教育的重要性.....	80
●微观上中国家长不成熟.....	83
★家长“内三无”和“外三无”状态.....	83
★家庭教育的有趣现状.....	84
“三自运动”——自醒、自救和自修.....	86
第三章 会爱才是真爱, 真爱需要学习.....	88
●一个坐标.....	89
谁是你家中最重要的人.....	90
★夫妻关系美满稳定才是家庭幸福的基础.....	91
★不要让孩子成为你的最爱.....	93
★转变观念: 夫妻关系重于亲子关系.....	100
●五个台阶.....	102
★第一个台阶——如何做男孩女孩.....	103
★第二个台阶——如何做男人女人.....	105
★第三个台阶——如何做丈夫妻子.....	106
★第四个台阶——如何做爸爸妈妈.....	107
★第五个台阶——如何做爷爷奶奶.....	108
●八个关键点.....	109
★八个关键点之一——0~3 岁的“习惯养成”.....	109

★八个关键点之二——5~8岁的“幼小衔接”	113
★八个关键点之三——青春期教育“疏导青春”	116
★八个关键点之四——情感的教育“恋爱择偶”	119
★八个关键点之五——结婚头五年的“幼稚婚姻”	122
★八个关键点之六——结婚5~15年的“成长婚姻”	125
★八个关键点之七——中年婚姻的“多事之秋”	129
★八个关键点之八——爷爷奶奶的“隔代教养”	132
附 录.....	135
★帮家长从“自然型父母”向“智慧型家长”转变	137
★打破家长“内三无”和“外三无”的尴尬状态	138
★建立“三一工程”和“三有目标”的组织结构	138
★需要大量本地化的专业家庭教育指导师	139
★专业人士不仅仅是培训出来的	140
★启动《中国家长教育工程幸福志愿者招募活动》	140
后记.....	142
★当今社会“做好事比做坏事还要难”	143
★支撑这个项目的经济压力很大	144
★“公益+商业”带给我们很多苦恼	144

第一章 培养孩子的三个根本问题

“你培养孩子有目的吗？有目标吗？有方法吗？”——这是培养孩子最根本的三个问题，也是孩子出问题的根源。大家知道，现在“孩子问题”越来越多，“问题孩子”也越来越多，为什么？根本原因是我们家长在培养孩子的过程中并没有认真思考过这三个问题，甚至有很多家长根本就没有思考过这三个问题。

家长朋友们，首先，我想问大家一个问题：“培养孩子是一项工作吗？”很多家长都会点头。是的，培养孩子是一项工作，而且是人类最伟大也是最艰巨的一项工作——“把一个婴儿养成人，培养成才，让他走上社会，承担社会责任”。这项工作持续时间之长、花费时间之多、耗费精力之大都是绝无仅有的。那么，每一项工作都应该有目的、目标和方法，这样这项工作就很容易圆满完成。请问家长朋友们：“你培养孩子有目的吗？有目标吗？有方法吗？”——这是培养孩子最根本的三个问题，也是孩子出问题的根源。大家知道，现在“孩子问题”越来越多，“问题孩子”也越来越多，为什么？根本原因是我们家长在培养孩子的过程中并没有认真思考过这三个问题，甚至有很多家长根本就没有思考过这三个问题。

我几乎每天都在给家长们上课，面对第一次听课的家长，我都会提出这三个问题。到目前为止，基本上没有家长能完全回答出来！正在读这本书的家长朋友们，请你闭上眼睛思考这三个问题，看看你有没有答案？如果没有，请你反思作为家长你是否合格？

培养孩子的目的是“价值观”问题，培养孩子的目标是“标准”问题，培养孩子的方法是“操作”问题。本书的第一部分将会为家长详细阐述这三个问题，请您仔细阅读并反思自己教育孩子的理念和方法。

“家长进步一小步，孩子进步一大步”，让我们开始“智慧家长”之旅……

●培养孩子的目的

我们用尽心思来培养孩子，教育孩子，到底是为了什么？下面我们先做一个小调查，请您仔细思考后如实填写：

培养孩子的目的是什么？请你做出选择：		
A	培养孩子成才	()
B	让孩子自食其力	()
C	做一个快乐的人	()
D	做一个对社会有用的人	()
E	为社会做贡献	()
F	孝敬父母	()
G	做一个身心健康的人	()
H	长大能当官	()
I	以后挣大钱	()
J	成为明星	()
K	养儿防老，为了以后能养活我	()
请写下你的选择的答案是 () 可多选		
你还有不同于上面的答案吗？		
你认为“没有”，请在括号里打叉 ()；你认为“有”，请写在上面空白部分。		
你认为培养孩子的目的有没有标准答案？		
你认为“没有”，请在括号里打叉 ()；你认为“有”，请写在上面空白部分。		

★传统意义上的目的：

培养孩子的目的是教育孩子最根本也是最重要的一个问题，这个问题对孩子价值观的建立起到了决定性的作用。我们在全各地开展家长大讲堂或者家长培训课时，都会问家长们培养孩子的目的是什么。有的家长根本没有想过这个问题，更多的家长在我们的追问下，说出了五花八门的答案，就如我们在前面的测验表格中列出来的那样。

无论你培养孩子的目的是什么，都无可厚非，因为我们每个人文化背景、家庭背景和价值观不同，所以培养孩子的目的

各不相同，但在这些目的背后，我们认为有一个根本性的目的，就是一个所有家长都认同的目的，也是培养孩子的终极目的。遗憾的是，很多家长都不清楚这个“终极目的”是什么，至今为止，在我们这么多年的培训过程中，只有一个广东惠州的家长很坚定地说出了这个“终极目的”：“**我培养孩子的目的是希望她幸福!**”是啊，培养孩子的目的如此之简单：

如此简单的一个问题，我们绝大部分家长为什么回答不出来呢？家长朋友们，现在的孩子幸福吗？多年的家长教育工作经验，让我接触了大量的家庭和孩子，我可以负责任地说：真正幸福的家庭不多，真正幸福的孩子不多。而且，我发现不幸福的家庭和不幸福的孩子越来越多，为什么？我们先不去抱怨社会的功利和教育体制的问题，因为我们不能改变它们，在现有的社会环境和教育体制下，也有很多家长培养出了全面发展的真正幸福的孩子，也有很多家庭陶醉在幸福之中。

我们想要幸福首先应该问问自己“什么是幸福”，幸福是价值观的问题，只有你知道什么是幸福，只有你建立了正确的追求幸福的价值观，你才能引导孩子建立正确的追求幸福的价值观，正确的价值观会引领孩子获得一生的幸福。

那什么是幸福呢？

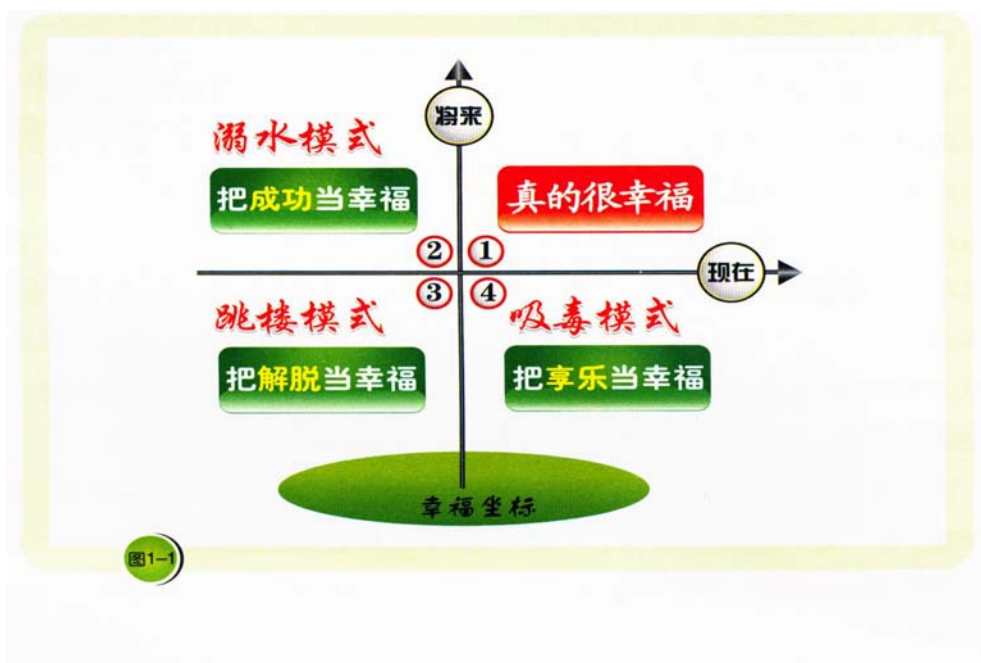
有人说满足就是幸福，有人说有钱花就是幸福，有人说子孙满堂就是幸福，有人说做自己喜欢的事情就是幸福，有人说得到社会的认可就是幸福，还有人说幸福没有标准，是一种感

觉，跟着感觉走就是幸福。有一个爸爸私下和我说：“郑老师，我告诉你什么是幸福，我特别想上厕所，但是我找不到厕所，着急得不得了，忍受到最后一刻我看到前面不远就有一个厕所，这种感觉就是幸福。”我听完哈哈大笑，对他说：“你的这种感受叫做快乐，不叫做幸福。快乐是一种短暂的感受，你想想你从厕所出来的时候，这种快乐还存在吗？而幸福是一种长久的感觉，它不是一个已完成的状态，而是一个过程。”

我相信自从有人类文明以来，“什么是幸福”就是一个人们讨论不休的话题，无论哲学家、数学家还是文学家，无论天主教徒、佛教徒还是道教徒，无论是男人女人、老人孩子还是各行各业每一个人，大家都在诠释自己对幸福的理解。在此，我独辟蹊径，从理工科的角度来诠释幸福，我称之为“幸福坐标”。希望家长们能通过对幸福坐标的思考而有所感悟，避免孩子不幸福，帮助孩子建立“真正幸福”的价值观。

★幸福坐标

我们每一人只能生活在现在和将来，过去的事情是无法回头的，因此评价一个人是否幸福有两个条件，其一，你的当下，也就是现在的生活；其二，你的以后，也就是将来的生活。



当一件事情可以由两个条件组成的时候，我们就可以用坐标来分析，我们用坐标来分析幸福，这就是“幸福坐标”（见图1—1）。

在图 1—1 中，横坐标代表现在的生活，纵坐标代表将来的生活，坐标系把空间分成了四个象限，代表四种人的四种价值观：

幸福模式——真正的幸福

大家首先看第一象限，横坐标“现在”是“正”的，代表你现在的的生活是“快乐的、满足的、享受的”；纵坐标“将来”是“正”的，代表你有积极的人生目标，这个目标可以是短期的、中期的或者长期的。我们每个人的生活目标各不相同，但你会发现，心中有目标的人一定是充实的、积极向上的。

享受现在生活的快乐，同时不断追求积极的人生目标，这

种生活状态是真正的幸福。也就是说，正确的幸福观是“享受着生活、不断追求着目标”，这样的人也是真正幸福的人，他们享受生活，心态平和，他们追求着目标，积极向上，他们最终将会实现自我价值，一辈子处于幸福的状态。家长朋友们，希望你把孩子培养到第一象限，让他拥有这样的价值观，孩子一生就会处于幸福的状态。

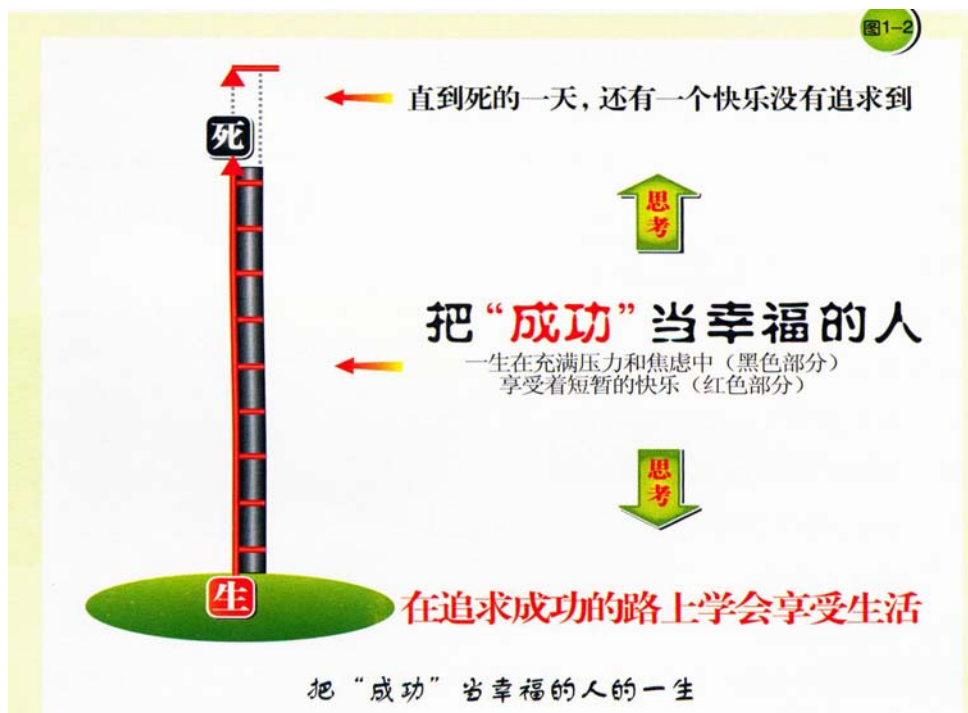
但是，在现有社会环境下，真正幸福的人并不多，真正幸福的孩子更少见，因为我们很多人的价值观是在第二象限的。第二象限是当今社会的主流价值观，因为很多成年人希望自己、希望孩子能生活在第二象限，这使非常多的孩子出现了问题。

溺水模式——把“成功”当幸福

第二个象限，横坐标“现在”是“负”的，代表你现在生活不快乐、不满足，也不享受；纵坐标“将来”是“正”的，代表你内心有积极的人生目标！简言之，这种人不享受生活，只追求目标，他们“把成功当幸福”，其实并不幸福。陪伴他们左右的是无尽的压力和焦虑(见图 1—2)。

人的压力和焦虑的根源是“想得到而得不到”。把成功当幸福的人，他们并不享受生活，对现状总是不满意。他们总是给自己制定目标，告诉自己“苦点没什么，要努力，达到目标就会幸福”。而追求目标的过程充满压力和焦虑，等他们真的追求到目标的那一天，得到的只是快乐，快乐是短暂的，因为人的欲望永远无法满足。短暂的快乐过后，他们会给自己制定新的目标，并告诉自己，“再苦点没什么，再努力，达到目标就会幸福”，

背负着压力和焦虑再次上路。等到这个目标达到时候，他们又获得了短暂的快乐，同样，短暂的快乐过后，他们又给自己制定了新的目标，背负着追求目标的压力和焦虑再次上路……直到老去。在他们闭眼西去的那一天，会遗憾地对自己说：“还有一个目标没有追求到呢！”

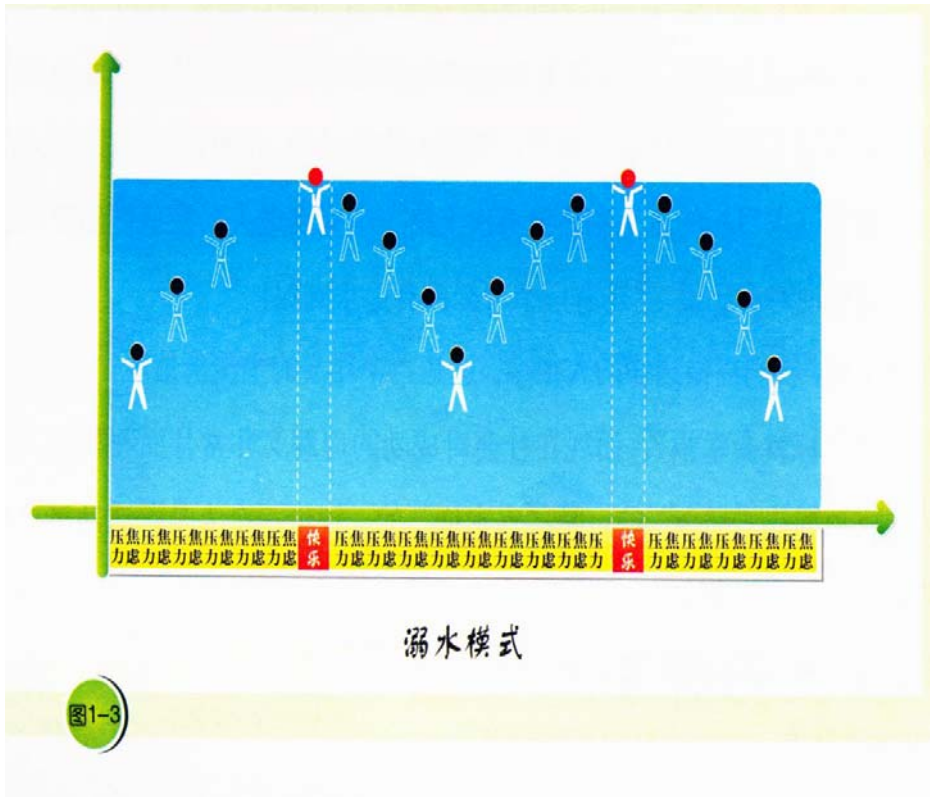


你会发现，我们周围这样的人很多。这是当今社会的主流价值观，“苦点没什么，追求到成功目标就会幸福”，而现在社会对成功的理解又非常片面和狭隘，大部分人所谓的成功都是“拜金”的，是“官本位”的，评价一个人是否成功更多是看他财富的多少或权力的大小。

把成功当幸福的人常常会对自己说：“现在苦点没什么，如果能挣到 10 万块我就满足了，就幸福了。”当他真正挣到 10 万

元的时候，他又会对自己说：“再苦点吧，努力努力，挣到 100 万我就满足了，就幸福了。”等真正挣到 100 万的时候，他又希望再苦点去挣到 1000 万甚至更多，永不满足。如果现在是个科长，他会对自己说：“要努力，苦一点，当上处长我就幸福了。”等他真当上处长后，又会对自己说：“再苦一点，当上局长就更好了。”真的当上局长了，还想当部长甚至更高级的领导……这样的人一生在追求目标的痛苦过程中追求幸福。

我将把“成功”当幸福的人的生存状态称为“溺水模式”(见图 1—3)。



一个不会游泳的人掉进水里，会拼命挣扎，在水下挣扎的目的只有一个，就是把头露出水面呼吸空气，延长生命。他拼命挣扎，终于把头露出水面，深深地吸了一口气，还没有来得

及再吸一口气，就又掉到了水下，于是他又开始新一轮的挣扎，拼命挣扎，直到下一次露出水面。就这样，他大部分时间都在水下挣扎，头露出水面呼吸空气的时间极短，周而复始，直到精疲力竭。

这多么像把成功当幸福的人，每天拼命追求目标，追求目标的过程充满了压力和焦虑，追求到目标的那一刻很快乐，但他们还来不及完全享受这种快乐，新的目标就来了，他们又一次开始背负压力和焦虑去追求目标，为着那短暂的快乐，循环往复，直至筋疲力尽。

在教育实践过程中，我发现了一个非常奇怪的现象：“有钱人”和“有权人”的家庭问题比普通人的家庭问题更为普遍和严重，很多“有权有势”很“成功”的人找到我说：“郑老师，我现在有钱了，有权了，什么都不缺了，怎么还感觉不到快乐和幸福呢？怎么离成功越近好像离幸福越远……”我总是半带调侃地和他们说：“都是钱和权闹的！”

家长朋友们，你们有没有和孩子说过这样的话：“学习苦点没什么，考上大学就好了！”“寒窗苦读”“梅花香自苦寒来”“头悬梁、锥刺股”，这样的家长就是在不断地给孩子传达“把成功当幸福”的价值观。如果是这样，你可要好好反思反思，不管你的孩子将来是否成功，他都有可能不幸福。

我曾经就是“把成功当幸福”的人，在此我给大家讲讲我的经历，希望能给大家一些启发。

我在 30 岁之前就是第二象限的人，与同龄人相比，

我很成功，但我感受不到幸福，因为我一直弄不明白，为什么我永远感到压力和焦虑？经过思考，我发现是我的父母影响了我，他们让我满身压力和焦虑。

我的父母对我期望很高，在我上小学的时候，他们告诉我：“郑委，你要好好学习，努力考第一名，考上第一名，老师会表扬你，爸爸妈妈会奖励你，同学会羡慕你……”

我是个听话的孩子，每天都在想“一定要考第一名”，心里充满压力和焦虑，心想：“如果我考不了第一名，爸爸妈妈会不会不喜欢我？老师会不会不喜欢我？同学会不会不喜欢我？”在这样的压力和焦虑下，我努力学习，终于有一天我真的考了第一名，我发现爸爸妈妈说的都是对的，老师夸奖了我，父母奖励了我，同学开始羡慕我。那个时候我体会到了压力和焦虑过后的“快乐”，也体会到了这种“快乐”的短暂。没过几天，妈妈对我说：“当第一名没什么，如果能当班长就更好了。”

我又走上努力成为班长的“成功之路”。考第一名的快乐就此终结，我不断对自己说：“要当上班长，一定要当上班长！”压力和焦虑又找到了我：“如果当不上班长，妈妈会不会失望啊？老师会不会失望啊？同学会不会不喜欢我啊？”于是我不断努力，直到有一天我被选为班长，我发现老师又夸奖我了，父母又鼓励我了，同学更羡慕我了。我再次体会到了压力和焦虑后的快乐，同时又体

会到了这种快乐的短暂。没过几天，妈妈又对我说：“如果能当大队长就更好了。”我在小学阶段并没有当上大队长，至今这都是我心中的一个遗憾。

我上了初中以后，妈妈就没有再这样要求过我，因为我已经形成了“把成功当幸福”的价值观。我带着这样的价值观，在初中和高中阶段享受着压力和焦虑过后短暂的快乐。

进入大学，新的压力和焦虑又来了：如果我上了大学能当班长就好了。大学一年级我当了班长，享受了短暂的快乐，之后又有了新的压力和焦虑：如果我能赚很多钱就好了。大学二年级时，我成立了自己的公司，赚到了第一桶金。享受了短暂的快乐，紧接着引来了新的压力和焦虑：毕业能够有个自己喜欢、让别人羡慕的工作就好了。新的压力和焦虑在我进入上市公司“中国卫星”那一年后释放了，享受短暂的快乐后，我又开始要求自己：“在公司要当上领导。”26岁那年，我做到了一个事业部的副总经理，职位很高。我不断为自己设立新的目标：

“如果我拥有自己的房子就好了。”我住上了自己买的房子。

“如果我能拥有自己的车子就好了。”我开上了自己买的车子。

“如果我能拥有自己的公司就好了。”我创立了自己

的公司。

“如果我能娶到一个贤淑漂亮的老婆就好了。”我娶到了爱我的妻子。

“如果我能……”

我不断给自己树立目标，在树立每一个目标的时候，我心中满是压力和焦虑，在每一个目标实现的时候，压力和焦虑被释放，在得到短暂的快乐后，新的压力和焦虑又和新的目标一起出现。

从小到大，我得到的是父母的认可、老师的表扬、同学的美慕、同事的支持、朋友的称赞，他们认为我不断“成功”，生活一定会很幸福。全天下的人都觉得我很幸福，其实只有我自己感觉不到自己幸福。“为什么我一直都有这么大的压力和焦虑呢？”这个问题一直困扰着我。难道这就是我的生活?!

直到有一天，在我画出这个幸福坐标的时候，我突然发现，我是典型的“把成功当幸福的人”，我的一生可能在充满压力和焦虑中度过，享受到的只是每次达到目标后短暂的快乐，直到我死的那一天，还有一个快乐没有追求到，难道这就是我的生活?为什么我不能在不断追求成功的道路上学会看看沿途的风景，学会享受生活呢?

现在我的价值观发生了很大的变化，我不再把成功当幸福，我在追求成功的过程中开始享受生活。我发现世界变了，不，应该说是我变了，压力和焦虑不见了，我

的工作比以前更加顺利，我的家庭比以前更加温馨，夫妻关系更加融洽。现在的我，真的感觉到很幸福。

成功的人不一定幸福，幸福的人一定成功。

孩子是在家长的教育下成长的，“把成功当幸福”的价值观是父母潜移默化帮我建立起来的。多亏我自己悟性高，意识到了这一点，否则我的一生都会在别人的羡慕下，充满压力和焦虑，很“成功”但很不幸福。

能够当第一名，当班长，被学校保送上大学的孩子多吗？凤毛麟角！绝大部分家长都希望把孩子培养得很成功，而绝大部分孩子在家长的一再要求下会不断努力，当突然有一天，他们发现根本达不到家长的要求时，希望变成了无望，变成了绝望，开始逐步沦落到了第三和第四象限。每次上课讲到这里的时候，我都非常激动，因为我见过太多第三和第四象限的孩子，他们很不幸福，但他们很无辜，因为这样的不幸福都是家长一手造成的！

跳楼模式——把解脱当幸福

看看第三象限，横坐标“现在”是“负”的，代表这一象限的人“并不喜欢当下的生活”，当下的生活不能给他们带来快乐和满足。纵坐标“将来”也是“负”的，代表“没有积极的人生目标”，不知道为什么活着。这个象限的人不幸福，他们“把解脱当幸福”。

家长朋友们，请你问孩子两个问题，第一个问题：“宝贝，你喜欢学习吗，你现在快乐吗？”第二个问题：“宝贝，以后你

想干什么啊，你近期的目标是什么呢？”

如果孩子的答案都是否定的，比如“不喜欢，不快乐”和“不知道，没什么目标”的话，你可要注意了，你的孩子可能就是这个人，他可能会慢慢地走向不幸的生活。

2008年9月，我在河南濮阳讲课时，一个母亲在所有家长都咨询完之后，把我叫到一边，满脸焦虑地给我讲述了他们家里发生的事情。她的女儿上二年级，有一天放学后并没有像往常一样写作业或者看电视，而是坐在餐桌前等着妈妈回来。妈妈一进门，她就站起来很严肃地和妈妈说：“妈妈，我要和你正式地谈一谈。”妈妈很惊讶，二年级的女儿从来没有这么严肃过，她问女儿：“你想谈什么啊？”女儿和她说：“妈妈，如果你再这样逼着我学习的话，我就自杀。”妈妈听到女儿这样说十分震惊，一个二年级的女孩子怎么会说出这样的话呢？

二年级的小女孩为什么想要“自杀”？因为她“把解脱当幸福”。妈妈每天逼着她学习，她怎么努力也达不到妈妈的要求，使得她当下的生活没有了快乐，同时她也不知道将来的生活会是什么样子，对将来的生活也不憧憬，不向往。所以她现在不快乐，未来也没目标，内心感受很可能是“活着有什么意思？！”所以就有了“解脱”的想法。

很多孩子会和妈妈说：“妈妈我要是不上学就好了”“妈妈，你要是不生我就好了”“妈妈，活着真没意思，太无聊了”。下

面这段话，是一个西安妈妈给我的留言：“在一次写作业过程中，听到孩子说‘不做人多好’，让我这个妈妈很震惊，细细想想，父母真有点像监督完成老师布置作业的工具，孩子很辛苦，妈妈很无奈！很想学习有什么好方法，以前只能找教育书，但是找不到答案，现在好了，我们有地方学习了。”

孩子偶尔说出这样的话，可能是一时的情绪发泄，家长不要担心。小学阶段的孩子说出这样的话，一般情况下他们绝不会这样做，但已经给你敲响了警钟——他不快乐，人生没有目标，活着没有意思。他在逐步形成“把解脱当幸福”的价值观。

我常常警告家长，小学阶段你就基本可以判断出孩子在哪个象限了。即使是第三和第四象限的孩子在小学阶段也不会出问题，因为这时孩子无法反抗家长，但隐患已经埋下了，如果家长不想办法及时解决这些问题的话，孩子到了青春期的问题就会爆发出来，到那个时候，再想调整，就要费更大的力气了。

现在有“网瘾”的孩子越来越多，媒体上时常报道沾染“网瘾”不能自拔的孩子。那些家长们哭天抢地地痛诉孩子不争气，痛诉网络的危害，其实，孩子有“网瘾”并不是网络有多么吸引人，其根本原因是孩子们在现实生活中找不到快乐和目标，缺少来自家庭的“真爱”，走进网络其实就是对现实社会的解脱。有“网瘾”的孩子绝大部分都是“第三象限的孩子”。如果你周边有朋友的孩子沾染“网瘾”，请你告诉他们，最好的处理办法是让孩子在现实生活中找到快乐和目标！

最近几年，每个月都会有几个甚至十几个同样类型的家长

找到我，他们的孩子初二以后就不再去上学，把自己关在家里面不出门，家长急得团团转。这样的孩子就是“把解脱当幸福”的孩子，他们不出家门也是对现实生活的一种解脱。接待这些家长的时候，我常常痛斥他们：“早干什么去了?!都是你们造成的!孩子达不到你们的高要求，当下生活没有快乐，渐渐失去了人生目标。小学阶段孩子不敢反抗，直到青春期价值观逐步形成，才爆发出来。”把解脱当幸福的孩子，其实在三年级以后就有明显的特征，如果在那个时候家长就开始想办法调整，就很容易让孩子转变，但“无知”的家长们还是不断要求孩子，不断指责孩子，是家长们一步一步“帮助”孩子形成了“把解脱当幸福”的价值观。

我将把解脱当幸福的人的生存状态称之为“跳楼模式”：

一个人为什么会去跳楼?一定是他对当下的生活不满意，觉得没有什么可留恋的，将来的生活没有希望，以至于觉得活着没意思，就跳楼了。

大家在网络上搜索“大学生跳楼”，你会发现这样的事例：越来越多，而且跳楼的大学生绝大部分来自名校，很多人在中学都是高才生。他们为什么会选择这样极端的方式结束自己的一生，留给家长无尽的痛苦呢？

我们中国大部分孩子从懂事起，就在家长的不断灌输下建立了自己的人生目标----考大学。等他们考上大学，完成了这十几年为之奋斗的目标后，很多孩子没有了新的人生目标。走进大学就是走进了社会，从小到大，这些孩子在“快去学习，别

的爸爸妈妈来干”的教育下，不会独立生活，不会与人相处，在遇到困难或者不公的待遇时，抗挫折、抗压能力极差。所以他们很可能选择极端的方式来对待，造成悲剧。

“妈妈你要不生我就好了”，这是潜意识对现实的解脱，上网成瘾是对现实的解脱，“宅”在家里不去上学是对现实的解脱，大学生跳楼是对现实的解脱……家长朋友们，千万不要把你的孩子培养到第三个象限，如果你的孩子现在有在第三个象限的苗头，请你提早帮助他。

如果你的孩子在这个象限，他就有可能“解脱”，如果你的孩子真的“解脱”，那你就有可能拥有一个悲惨的晚年！

很多家长希望孩子成功，希望把他们培养到第二个象限，但孩子不断努力，却达不到家长的要求，才慢慢沦落到“把解脱当幸福”的第三象限，还有些孩子因为达不到家长的高要求，慢慢沦落到了第四象限。

吸毒模式——把享乐当幸福

再来看第四象限，“现在”是“正”的，代表现在的生活是“满足”，是“享受”，是“快乐”。“将来”是“负”的，代表“没有积极的人生目标”。这个象限的人并不幸福，因为他们“把享乐当幸福”。

中国的独生子女制度有它的优势——让中国少了4亿人口，同时独生子女制度也逐步显露出它的弊端。独生子女被家长们视为掌上明珠，六个大人“伺候”着一个“小人”，很多孩子从小到大，过着“衣来伸手，饭来张口”的日子，他们只需要“好

好学习”就行了。在这样的情况下，孩子们养成了“讲吃、讲穿、讲玩、讲享受”的人生态度。

其中一部分孩子无论学习怎么努力都不能让家长满意，于是他们慢慢失去了学习的兴趣，失去了积极的人生目标，而他们从小到大总能轻而易举地获得物质上的满足，所有的事情都是家长包办的，他们渐渐形成了“把享乐当幸福”的价值观。

还有一部分孩子学习努力，成绩不错，考上了大学。也是因为从小到大很轻易就能得到物质上的满足，他们大学毕业了就待在家里“啃老”，不仅“啃”爸爸妈妈，还“啃”爷爷奶奶！

当下，大家都很关注“啃老族”现象，这说明已经不是一两个孩子在“啃老”，而是一大批孩子在“啃老”，而且“啃老”的队伍还在不断壮大。可悲啊！

我常常遇到被“啃老”的家长，我会这样对他们说：“如果你是我儿子，我也‘啃老’。从小到大，你们都在物质上极大地满足我，要求我要好好学习，现在我的大学已经读完了，你们的要求我也做到了，我已经习惯了衣来伸手，饭来张口的日子，我待在家还挺舒服的，而且我发现你们把我养到 60 岁没问题，你们挣的钱到头来不都是我的吗？所以我不需要工作，工作一个月才那么一点钱，何苦；呢？”

我将把享乐当幸福的人的生存状态比喻成“吸毒模式”。

吸毒的人都知道吸毒不好，但是他们为了当下的欢愉，图一时的享乐，哪还顾得上明天？长此以往，吸毒成瘾，不能自拔。这样的人在享乐过后极度空虚，空虚了怎么办？再去享乐弥补空

虚，周而复始，形成了过一天是一天，过一天享乐一天的价值观。看看现在的“啃老族”，不都是这样吗？

你的孩子会不会在第四象限呢？如果有这种倾向，请提早调整，好吗？

★不幸福的孩子们

分析了幸福坐标中的几种价值观模式后，我想问家长三个问题：学习好就一定幸福吗？学习一般的孩子会幸福吗？学习差的孩子一定不幸福吗？

“如果家长重视孩子的学习，孩子一般都不重视学习，都不爱学习。如果家长不重视孩子的学习，孩子一般都重视学习，都喜欢学习。”在急功近利的社会环境下，在应试教育体制下，我们的孩子容易吗？每天早上6点多出门，晚上9点，大人们都已经坐在沙发上看电视了，孩子却或是刚刚下自习在回家的路上，或是坐在写字台前写作业。尽管这样，家长们还会配合学校在“学习”上给孩子施压，家长急功近利的心态造成了“孩子的问题”和“问题孩子”。

家长朋友们，应试教育是学校的事情，学习是孩子的事情，你不应该在学习上干涉过多，而应该提高自身素质，掌握正确的教子方法，在素质教育和德行教育上多下工夫，你的孩子才会成为各方面都优秀的孩子。

学习好就一定幸福吗？

学习好就一定幸福吗？当然不一定。在此我要指出的是，家

长都希望孩子学习好，学习好的学生会得到老师的支持和表扬，得到同学们的认可和羡慕，得到家长的理解与宽容。现有的教育体制下，“分数高于一切”是潜规则，学习好掩盖了很多东西。要知道，学习好的孩子并不一定什么都好，只有当他走上社会，从事了他喜欢并为之奋斗的工作，同时得到领导的认可、同事的认同和朋友的爱戴时，他才能算是好的！

学习好的孩子反而压力大。我遇到的很多案例都表明：学习好的孩子抗挫折能力和抗压能力差，精神世界比较脆弱。当然这不是绝对的，只是在此提醒那些学习优秀的孩子的家长们，更应该注意培养孩子的抗压能力和抗挫折能力，更应该关注孩子的情绪释放。

我在福州讲课的时候，一个妈妈找我咨询。她的孩子上高中一年级，学习非常好，全班第二名，是一个大家都认为很优秀的孩子。这个妈妈和我说：“我很害怕她！”我平静地问她为什么，她说：“我的孩子在外面很正常，在家里却有个坏习惯，生气起来就掉东西，前两天把我刚刚花了一千多块给她买的 MP4 摔碎了。最厉害的一次，她把家里的落地电扇砸坏了。我该怎么办？我现在就怕她发脾气，但是她在家外面和学校里都是公认的好孩子！”我和这个妈妈说：“学习好的孩子压力才大，你的孩子学习这么好，她每天努力要保持自己的优秀，所以她的压力大。你要知道，她也是个人，她也有压力和情绪，但她敢向老师发吗？敢向同学发吗？在老师和同

学眼里她是完美的，这又给她造成了更大的压力，她包裹着自己的压力和情绪不能释放，但这种压力和情绪积聚到一定时候就一定要释放，她就采取了在家里摔东西的释放方式。”我告诉她：“这不是大问题，先不要焦虑，你现在要做的是引导孩子正视这种压力和情绪，告诉她因为你优秀，才会这样，很正常，再遇到这种情况，我们换一种发泄的方式就好了。或者你可以带孩子去爬山，爬到山顶的时候，告诉她，妈妈最近工作压力很大，情绪非常不好，妈妈要大声喊，把这些东西都喊掉，你陪妈妈喊喊吧！让孩子知道，有情绪有压力很正常，找到适合的宣泄方式就好了。”我一直和这个妈妈保持联系，直到我们帮助她的孩子找到一种她喜欢的宣泄方式——卡拉 OK，才帮助她解决了这个问题。如果家长不去正确引导这个孩子，她就可能变成一个心理不正常的孩子。

家长们希望孩子学习好，这一点儿没错，但同时，我们是不是更应该重视孩子的价值观和人格的培养呢？这一点请关注本书第二个部分中“好孩子的标准”。在此，要提醒那些学习特别好的孩子的家长，孩子学习好不要沾沾自喜，我们要睁大双眼判断自己的孩子人格是否健全，价值观是否正确。

学习差就一定不幸福吗？

家长朋友们，学习差的孩子能幸福吗？本来是能的，但是，一般情况下，我们成年人并不让这样的孩子“幸福”，更多的是

在“虐待”他们。

我在学校里遇到过这样的老师，他说：“郑老师，你不知道，我当时教的那个孩子是全班倒数第一名。现在却每年挣几千万，这种人有什么素质啊?!”遇到这样的老师我总会对他说明：“难道学习差的孩子就没有素质吗?我认为这种孩子的素质反而高，他不就是学习差一点吗?”

让我们来换位思考，倒数第一名的孩子容易吗?相当不容易!一个孩子如果在现有教育体制下是倒数第一名，那么老师不喜欢他，同学不愿意理他，家长总是指责他，他们容易吗?一个孩子没有人认同他，他周围充满“黑暗”，学校就宛如“地狱”，但他还是每天早上背上书包，义无反顾地走向“地狱”。家长朋友们，换你你行吗?一个孩子每天都听不懂课，但是每天还要坚持坐8个小时听，有时候还要假装能听懂，难道这不叫素质吗?换你你行吗?这样的生活不是一两天，而是一月月、一年年，每天这样。这些孩子的坚持叫毅力，这叫耐力，这叫抗挫折能力，这叫抗击打能力，这都是素质。

等这样的孩子走上社会，发现自己什么都不行，“我比较差，从基层做起吧”，等他真正干起活来高兴得不得了：原来知识不是最重要的啊，工作中毅力、耐力、抗挫折能力、抗击打能力才是最重要的。这样的孩子工作以后会很快成功。倒是有些学习好的孩子高不成低不就的，最终一无是处。大家有没有发现，许多学习差的孩子成了大款。

我常常遇到倒数第一名孩子的家长找到我，孩子

和家长都非常苦恼。我常常会把家长支到一边，单独和孩子聊天，取得孩子的信任，然后问孩子几个问题。

“你是班里倒数第一名吗？”

他说：“是。”

“你是年级倒数第一名吗？”

他说：“是。”

我提高嗓门说：“你敢说你是全校倒数第一名吗？”

他说：“可能是。”这样的孩子早就没有了自信。

我再提高嗓门说：“你敢说你是全市倒数第一名吗？”

他说：“我不知道。”

我说：“这就对了，你怎么敢说你是倒数第一名呢？你敢说你是全省倒数第一名吗？”孩子摇头。“你敢说你是全国倒数第一名吗？你敢说你是全世界倒数第一名吗？非洲的孩子还上不起学呢，你上了学，能比非洲孩子还差吗？所以你最多也就暂时是全校倒数第一名而已。”这是对孩子的认同，一般情况下，孩子都会瞪大双眼看着你，觉得遇到了知音。

趁此机会你可以接着问他：“你想当倒数第一名吗？”孩子一定会说：“我不想。”我从来没有遇到想当倒数第一名的孩子，倒数第一名的孩子最想当第一名，他们做梦都对自己说：“如果我是第一名就好了！”而全班第二十名、第三十名的孩子从来都不想当第一名。

接下来我会跟孩子聊：“首先，我觉得你是个乐于助人的人，你想想，当倒数第一名痛苦吧？你当倒数第一名，别人就不用当了，别人就不痛苦了，这不是帮助了别人吗？”孩子会呵呵笑着说：“哪有这样的事？”家长们要知道，认同孩子就能取得孩子的信任。

“但是这倒数第一名也不应该你一直做啊，告诉你一个方法，你就可以不用当倒数第一名了。”

孩子很会激动地问：“怎么办？”

“追上倒数第二，你就不是倒数第一了。你有没有信心追上倒数第二？”孩子一般都会点头。他想追倒数第二就会开始主动学习了，只要他想追倒数第二，他很快就可以追上倒数第十。等他追上到倒数第十的时候，可以再刺激他：“你有潜力啊，我让你追倒数第二，你怎么把倒数第十都追上了？！没想到啊。下一步怎么办？”

孩子会说：“我追倒数第二十行吗？”“不行，你追倒数第十一就行了。”孩子小声说：“我觉得我能追上倒数第二十。”我会告诉他：“这样吧，你追上倒数第十五就可以了。”孩子很高兴。很多时候跟孩子说话要反着说，孩子反而会努力。

通过这样的方法认同孩子，让孩子快乐，给孩子制定他能达到的目标，他就会努力，在小学阶段，他一定会成为一个优秀的孩子。只要方法得当，倒数第一名的孩子做第一名也有可能的。就怕家长不断地重复：“你

怎么就这么笨啊?”“你能不能努力努力?”“我怎么就生了你这么个东西?”……这样会把倒数第一名的孩子推向深渊。

家长朋友们，你的孩子如果学习差，请你使用正确的方法帮助他，方法得当的家长，你的孩子绝不会是倒数第一！

学习一般的孩子幸福吗？

我觉得学习中等的孩子倒是最需要关注的一个群体。学习中等的孩子在学校里面常常被忽略。家长总是觉得“这孩子就这样了”或者“我的孩子学习很努力，就是成绩上不去”。

现有的教育体制下，老师和家长往往对这部分孩子并不重视，这部分孩子往往主观上非常努力，但他们毕竟是孩子，在他们付出努力的情况下，更需要得到家长和老师的帮助，但他们往往得不到帮助，时间一长他们发现：“我这么努力还是这样，看来我就是——般水平，就这样吧。”一旦成绩中等的孩子有了这样的想法，他的心态就会变成“我努力也得不到成功，那我就稍微努力努力，别让自己太差就行”，十几年的学习生涯培养了他这样的“认知”，带着这样的“认知”走向社会，仍然是“稍微努力，不是太差，差不多就行了”，庸庸碌碌地过一辈子。这类孩子最需要家长的关注，他们主观上努力，就差我们家长能帮助他们找到正确的学习方法了。只要是你适时给予他们帮助，他一定会还你一个惊喜！

我曾看过一个故事，一位国外大学的校长在每次

毕业典礼的时候，都会这样讲话：“我祝贺得 A 的同学们，恭喜你们获取了优异的成绩，以后学校的科研就靠你们的支持了！”“我祝贺得 C 的同学们，恭喜你们通过努力顺利毕业了，以后学校的捐款就靠你们支持了！”但这个校长从来都不祝贺大多数得 B 的同学。我不知道这个故事的真实性，但每次读到都会会心一笑。得 B 的同学就是大部分中等生吧？

家长朋友们，如果你的孩子是优等生，请关注他的情绪和压力，多帮他们解压，提高他的抗挫折、抗压力能力；如果你的孩子是差等生，请你使用正确的方法对待他，因为他最需要帮助，帮助得当他会成为优等生；如果你的孩子是中等生，请你多给他提供学习方法和技巧，给予他们更多的关心和支持。只有家长好，孩子才能真的好！

●培养孩子的目标

任何一项工作都应该有目标，朝着目标努力工作，就很容易圆满完成这项工作。上文中提到，教育孩子是人类最伟大也是最艰巨的一项工作，我们家长在从事这项工作的时候有工作目标吗？

这个问题也可以这样问：什么样的孩子是好孩子？我们每一位家长都希望孩子“好”，但是我们的孩子应该往哪里“好”呢？

如果你语重心长地对孩子说：“爸爸妈妈做的这一切都是希望你好啊！”孩子可能会迷茫地问：“爸爸妈妈，什么样才是好呀？”

你怎么回答?如果你回答不出来,就不要对孩子有那么多要求!我常常和家长们开玩笑:“你说不出来什么样的孩子是好孩子,就不要希望孩子好!要不然你的孩子压力就太大了。”

每位家长都有必要了解“好孩子”的标准,按照这个标准来教育孩子一定会事半功倍。我们将在这一章为大家分析这个问题。首先我们来做个小测试:

小测试:什么样的孩子是好孩子?

题目:什么样的孩子是好孩子?请写下你的答案:

如果你没想过这个问题,请你反思自己做家长是否合格。

如果你想过这个问题,请你把答案写在下面:

你的答案和我们给出的答案是否一致?请看下文

★好孩子必须要有正确的价值观

到底什么样的孩子是好孩子呢?这是我经常问家长的一个问题。家长的回答也多种多样:身心健康的就是好孩子、德智体美劳全面发展的就是好孩子、只要能孝敬父母就是好孩子……我觉得能够这样回答的家长基本上算是好家长,还有的家长回答:听话的孩子就是好孩子、学习好的孩子就是好孩子。这样的家长多半教育不好孩子。听话的孩子就一定是好孩子,学习好的孩子就一定是好孩子吗?

什么是听话?一般意义上的“听话”就是顺从,家长、老师

让干什么就干什么，让怎么干就怎么干。这种孩子往往缺少创造力和独立思考能力，将来或许谋生能力不强。所以，听话的孩子不见得就是好孩子。目前，大学生就业是一个比较严峻的社会问题，我曾连续两年在教育部就业指导中心关注大学生就业问题。并不是没有职位，而是很多孩子不具备就业能力。

学习好就——一定是好孩子吗？当然不是。如果这么说，考上北大、清华等重点大学的孩子都是好孩子，考上普通大学的孩子或者没有考上大学的孩子就都不是好孩子了。我有时候和家长们开玩笑说：“考上清华、北大的孩子很多都出国了，连孝顺你的人都没有了，等他们有了孩子，再把你们接过去帮忙伺候孙子。还不如孩子上个普通大学，留在老人身边工作，一家人其乐融融地过一辈子，挺幸福。”

我认为，培养好孩子首先应该培养他正确的价值观。中国教育体制最大的问题之一是“价值观教育的缺失”，这是值得我们思考的一个问题。整个社会比较浮躁，急功近利的观念影响着我们每一个人，大量家长把“拜金”和“官本位”下的“成功”作为培养孩子的目标。我们的家长重智力、轻德育，我们的学校重分数、轻能力，我们的培训机构重技巧、轻根本，我们的媒体重收视率、轻社会责任，我们的孩子在这样的社会环境下学习成长，等他们真正走上社会去打拼的时候，大部分人都将不适应社会。我们的教育体制需要有应试能力、高分数的孩子，但我们的社会需要的不是高分低能的白痴，而是具有高尚的人格、出众的德行和优秀的才华，敢于承担责任的真正的

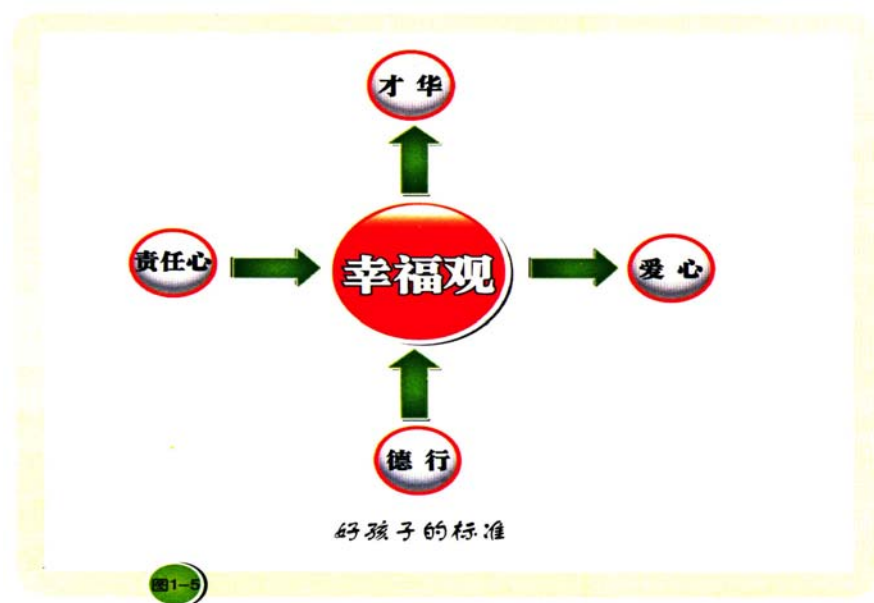
人!

我从事这么多年教育工作，许多家长找我聊天，和我说：“都是社会环境影响的，都是这讨厌的高考制度。”我一般都会和家长们说：“我们不要抱怨社会环境，不要抱怨教育体制，因为我们不可能去改变，我们要思考的是在现有教育体制下，怎么把我们的孩子培养好。”诚然，社会对我们的家长提出了更高的要求，我们不能不管孩子，我们也不能瞎管孩子，我们必须付出极大的精力和智慧把孩子培养得“既能适应应试教育又能适应未来社会的需要”，而这一切的基础是培养孩子正确的价值观。

3岁的孩子会有价值观吗?很多家长说没有，我说有!你的孩子也许会对你说：“妈妈，我长大后要扫马路。”这是他此时的价值观，他认为扫马路可以帮助别人。大部分家长会说：“扫什么马路，没出息!”这样你就影响了孩子价值观的建立，这个时候你应该说：“先扫家里吧，家里扫好了，以后就可以扫马路了。”这样你就帮助孩子了。没过几天，孩子可能又对你说：“妈妈，我不想扫马路了，我想去当警察!”他可能认为当警察能保护别人，这是他新建立的价值观。很多家长会说：“当警察太危险了，你要考清华北大!”这样你又影响了孩子价值观的建立。孩子虽然小，但也是有价值观的，只是变化特别快。直到孩子青春期，基本形成了稳定的价值观，价值观一旦确定就很难改变，因此，从孩子懂事到孩子进入青春期这个时间段是培养孩子价值观的最好时机，家长们要抓住这个时机。

我把孩子的价值观称为“幸福观”。现在一提价值观就让人想到了“成功”，想到了“拜金”和“官本位”。何为幸福观？就是本书上一节所阐述的“享受着生活，追求着积极的人生目标”。我再次给家长们忠告：无论你生活在哪个象限，不要让你的价值观影响孩子，我希望家长们把孩子往第一象限培养，让他在不断追求自己人生目标的过程中，学会享受努力过程中的快乐和满足。要特别指出的是：千万不要让孩子失去学习兴趣，孩子绝大部分时间是在学习的，一旦失去了学习兴趣，十几年的学生生涯就可能过得很不正常，这种不正常一旦成为习惯，孩子就可能形成扭曲的人生观和价值观。关于学习兴趣我会在《爱学习 会学习 能学习——家长辅导孩子学习的有效方法》一书中给大家详尽阐述。

★好孩子的标准



很多家长说好孩子没有标准，如果有标准，那么人不都一

一样了吗?家庭教育属于社会学范畴，社会学中很多事情并没有标准答案。如图 1—5 这个“好孩子的标准”是我提出来并实践完善的，如果你认同就朝着这个标准去教育孩子，如果你不认同，可以到我的博客上给我留言，我们讨论。不过，至今为止，在我面授过的几十万家长中，还没有家长提出异议。

中间的红色圆圈代表你的孩子，好孩子的核心是有正确的幸福观。在此基础上，好孩子还应该具备以下四个特点：对内敢于负责任，对外会爱别人，内修德行，外展才华。下面我们来一一论述：

责任心

图 1—5 中左边的箭头指向孩子，代表“要敢于负责任”，也就是首先要培养孩子的责任心。责任心是一个人成功和幸福的基础，只有负责任的人，走上社会以后才能成功，才能得到别人的尊重，才能幸福。什么叫责任?责任就是做自己应该做的事，如果一个人遇到问题总是推卸责任，这种人能得到别人的尊重吗?能立足社会获得幸福吗?答案是否定的。所以培养孩子的第一个目标就是让孩子有责任心，遇到事情敢于负责，这才是根本。

那么什么是负责任呢?就是做好分内的事。对于一个孩子来讲，主要的责任就是主动学习，把学习这件事做好，料理好自己的生活，并且能够帮家长承担一些力所能及的家务。一个连分内的事都不做的孩子是缺少责任心的。

在这么多年家庭辅导的过程中，我发现有责任心的孩子是少

数。目前的独生子女一代中，大多数孩子没有责任心。为此我非常苦恼，大批没有责任心的孩子走上社会以后怎么去承担社会责任？我们中华民族如何复兴？我思考很久，发现中国孩子没有责任心的原因主要来自两个方面，而且都是我们家长造成的，也就是说，孩子没有责任心，家长是罪魁祸首。

其一，家长的教育方法不正确。

中国家长在从事“家长”这一职业时没有接受过任何岗前培训，但是他们却有很多教育孩子的方法，我不知道这些方法从何而来，但恰恰是这些方法慢慢剥夺了孩子的责任心。

你可以回想一下，孩子在一两岁学走路时，经常会不小心磕到桌子上，这时家长们常常会说：“打桌子，打桌子。”一打桌子孩子就不哭了，因为在孩子眼中一切都是有生命的，他认为“打桌子，桌子疼”，所以就忘记了自己的疼。这种方法非常有效。请问家长，孩子摔倒了，关桌子什么事？这个方法让孩子学会了推卸责任，失去了责任心，“打桌子”在他幼小的心灵中建立了一个概念——出了问题都是别人的错。孩子很快就会举一反三，再摔倒在地上的时候，他不哭，而是回头看妈妈，妈妈冲他笑一笑，这时候，他用小手拍打地面，振振有词：“打地，打地！”之后就会永无止境地“打柜子”“打门”……甚至有些家长愚蠢到为了哄孩子开心，不是打爸爸妈妈，就是打爷爷奶奶，无知的家长用错误的方法

剥夺了孩子的责任心。

再举个带孩子去医院的例子。孩子有病了，家长对孩子说：“我们去医院看医生，这一次不打针，真的不打针，我们去看看医生就好了。”到了医院就给孩子一针打了下去。家长为什么要欺骗孩子？欺骗孩子的方法也会让孩子失去责任心。在医院里，我们还常常看到家长对孩子说：“打针不疼，一点也不疼。”请问家长朋友们，打针疼吗？你知道疼为什么还要骗孩子呢？

类似的例子我可以举出成百上千个，这些方法从哪里来的？一个安徽蚌埠的家长和我说：“郑老师，这是祖传的！”所有在场的家长听了都会心微笑，这样的微笑里是否有些许自责和愧疚呢？

如果你换种方法对待孩子，结果可能完全不一样：

孩子摔倒，碰到桌子上大哭，你可以走过去和孩子说：“宝贝，疼吧？我告诉你，桌子比你疼呢，我们赶快给它揉揉。”之后你拿起他的小手和他一起揉桌子就可以了。这样一个小小的转变，从“打桌子”到“揉桌子”，都能使孩子忘了自己的疼。但“揉桌子”的方法教会孩子出了问题，先为别人着想，这就是责任。下回走路，他会主动绕着桌子走，因为他知道：“我要碰了它，它比我还要疼呢，我要小心一些。”

你带孩子打针时，可以告诉孩子：“宝贝，打针有点疼，这种疼你是能忍受得住的，就像你前两天摔了一跤一样。你如果

忍不住，妈妈在旁边，你抱着妈妈哭就可以了。”孩子们都知道打针是不可避免的，他们哭是在表达他们的恐惧情绪。如果家长用这种方法教育孩子，孩子打针的时候就不再恐惧，他会忍着，几次下来就不再恐惧打针了。同时，这样的方法让孩子学会坚毅和勇敢，学会了敢于负责。

我给大家讲一个我亲身经历的故事。我们给一个上海的公司做完员工培训后，中午与他们一起吃饭，我旁边坐着一个妈妈带着他9岁的儿子，这个孩子从外表和行为上看，是那种学习比较好的孩子，我问他妈妈：“孩子学习不错吧？”他妈妈一脸自豪地说：“是的，郑老师，在班里还是班长。”席间发生了一件小事，孩子把一个比较大的塑料水杯放在了我和他妈妈之间，里面有半杯水，他妈妈见有些碍我的事儿，就把这个杯子放在了她和儿子之间，孩子在转桌子上的转盘时，不小心把水杯碰倒了，水洒了出来，他条件反射地站起来，脱口而出：“谁让你把杯子放到这里的？！”这是个“伟大”的妈妈，她也站了起来，边收拾边说：“对不起、对不起。”母子俩配合得天衣无缝。

等他们收拾停当，我小声对这个妈妈说：“你小心，你的孩子不一定能成才。”这个妈妈急了，一脸不高兴，对我说：“郑老师，你为什么这么说？”我说：“刚才那杯子是谁的？谁碰倒的？你的孩子想都不

想就会推卸责任，不要看这是件小事，从小事可以看到孩子的内心。假如在你们单位里，你的同事遇到问题就把责任推到你身上，你会说‘对不起’吗？这样的同事能得到别人的认可和尊重吗？”这个妈妈若有所思，也不知道我的一番话最终对她是否起了作用。

其二：家长包办太多。

中国的独生子女制度让很多家长包办孩子的一切。我常常听到家长对孩子说：“你好好学习就行了，别的我们来做。”这样的话使孩子永远失去了承担责任的机会，因为该做的事情都不用做，都做不了，这样的孩子有责任心吗？

没有责任心的孩子一定不是好孩子。家长朋友们，想让孩子拥有责任，请你好好学习，反思自己的教育方法，同时不要包办孩子的一切，能让孩子自己做的事情，就让他自己做。

爱心

图 1—5 右边的箭头是朝外的，代表“爱心”。会爱别的人才能得到别人的爱，爱心是一个人最优秀的品质。很多孩子在 6 个大人无原则的宠爱下，失去了爱的能力，因为只收获不付出的人不可能有爱心。

你的孩子有爱心吗？我相信绝大部分家长都会说“有”。那么，你知道什么是爱心吗？如果家长不知道什么是爱心，就不能妄言自己的孩子有爱心。

在培训中，我们常常会请家长写出孩子的 5 个优点和 5 个

缺点，这个题目难住了大概 90% 以上的家长，很多家长写缺点写得很快，总觉得 5 个太少，而优点总是写不够 5 个。

你也可以拿起笔试一试，如果你的答卷跟大多数家长一样，说明你是个有问题的家长。如果你写的缺点都特别具体，优点都特别笼统，也说明你是个有问题的家长。

有一次，我站在一个妈妈旁边看她写，在最后一要交的时候，她很快补上了优点，其中一个就是“我的孩子有爱心”，我和这个妈妈有一段非常经典的对话：

“你的孩子为什么有爱心呢？”

“郑老师，你不知道，我的孩子平时有自己喜欢吃的东西都不舍得吃，他会拿到楼下给流浪狗吃，我觉得我的孩子很有爱心。”

我点点头，笑了笑，问她：“你的孩子有吃的不舍得吃的时候，给你吃吗？”

“不给。”

我于是又问：“给狗吃，不给你吃，还有爱心啊？”

家长无语了。孩子对小动物的感情只能算是一种怜悯和同情，有爱的成分，但他把自己不舍得吃的零食给小动物吃，却不给家长吃，这样的孩子能算是有爱心吗？答案很肯定：不能。

那到底什么是爱心呢？请家长们记住：“有责任心的人才可能有爱心！”

我们对父母的爱是孝心，孝心是敢于承担对父母的责任；我们对朋友的爱是互助，爱朋友是敢于承担对朋友的责任；我们

对自己的爱，就是自己的责任自己承担，得到别人的尊重。爱心是责任心的外化。因此爱心和责任心其实是一回事，如果你的孩子没有责任心，他一定没有爱心，那你就不要奢望他有孝心，不要奢望等你老了他会孝敬你。

我们一直强调“爱是需要学习的”。建议各位家长在满足孩子物质要求的同时，不要忘了对其精神上的教育，避免以上现象发生在我们身上。

德行和才华

图 1—5 中上下两个箭头分别代表才华和德行。德才兼备的孩子才是好孩子。

每次在上千人的报告会上，我总会问家长们：“是‘德’重要还是‘才’重要？”家长们会异口同声地说：“‘德’重要。”是啊，“德”重要，但我在工作实践中发现绝大部分家长教育孩子都“重智轻德”，我常常调侃家长们“说一套，做一套”。

为什么“德”重要？这个问题基本上没有家长能说清楚。首先我们来说说“德”的重要性。我们从小到大都喜欢“英雄”，但你会发现英雄大部分是没有好下场的，岳飞有好下场吗？文天祥有好下场吗？我们喜欢英雄但都不敢当英雄，因为他们绝大部分是死后才当英雄的，中华民族其实是崇尚“德行”的民族。

我小时候最喜欢看《西游记》、《三国演义》和《水浒传》，当时看这些书的时候我有很多问题，直到今天我才弄明白。

我们先说《西游记》，相信许多人和我一样最喜欢的人物是孙悟空，最讨厌的是唐僧，我常常想：“孙

悟空这么大本事，为什么要跟着唐僧去取经呢？而且唐僧还总是欺负孙悟空。”妈妈告诉我：“孙悟空头上有金箍，唐僧会念紧箍咒啊！”我又会问妈妈：“孙悟空在取经路上见到过那么多次如来佛祖，他向如来要来真经给唐僧不就好了吗，为什么要那么辛苦呢？”妈妈没有办法回答我这些稚气的问题。

现在我想明白了，虽然唐僧只会念经，有时候比猪八戒还猪头猪脑的，但唐僧有德行。在中国，有德行的人一定会有很多有才华的人来帮助他，帮助他成功，使他感到幸福。唐僧有德行，他的三个徒弟有才华，保护他取经，三个徒弟的才华不够用了，各路神仙、观音、如来佛祖都会出来帮助他。《西游记》的故事可以用一句话概括：一个笨笨的但很有德行的和尚，在很多有才华的人的帮助下，打败了很多下三烂的人，最后取经成功。《西游记》的主角是唐僧，最后集大成者也是唐僧。

再来看看《三国演义》中的刘备，刘备好像没什么本事。但他善待兄弟，善待下人，善待百姓，是个有德行的人。桃园结义、三顾茅庐……他这样的德行，团结了张飞、关羽、赵云、诸葛亮这一大群有才华的英雄来辅佐他。公元 221 年刘备在成都即位称帝。最后的成功者是有德行的刘备。所以说，有德行的人一定会有很多有才华的人帮他成功。

最后我们看看《水浒传》中的宋江，他的名号是“孝义黑三郎”，是“及时雨”。“孝义黑三郎”是说他对待父母讲究孝道，这是他有“德行”的一个很重要的支撑点；“及时雨”是说他仗义疏财，扶危济困。《论语》是中国人的德行标准，论语的核心思想就是“孝”和“悌”——在家里要孝顺父母，出门在外要帮助朋友。由此看来，宋江就是中国人的德行化身，所以 107 个英雄好汉卖命地辅佐宋江“闹革命”。

中国的传统文化都证明了“有德行的人一定会有很多有才华的人来帮助他成功，使他感到幸福”。现实生活中，很多人常说：“我的领导很有人格魅力，我愿意跟着他干。”什么叫人格魅力？就是有德行，会做人！你有没有注意过，有人格魅力的领导一般什么都不干，想着办法让大家主动去干。没有人格魅力的领导什么都自己干，别人都不主动去干。

《道德经》上讲人要“无为而治”，中国人有三种境界“有为、无为、无不为”，“有为”的人就是有才华的人，“无为”的人就是有德行的人，“大量有为的人帮助少数无为的人，让无为的人无不为”，这就是中国的文化。

因此，家长都希望自己的孩子有成就，希望他们成功、幸福，那就请你培养他们的德行，因为这是一个人的根本。

当今社会，有才无德的人太多了！举个极端的例子，如小偷。小偷有“才”吧？他那两下子我们普通人不学个一年半载的敢去偷吗？小偷有“德”吗？没有，他们都缺德！如果你只培养孩子的

才华，不关注孩子德行的话，你可能培养出来的就是“小偷式”的人物，说白了就是“缺德的孩子”，你看看现在的人，才华更高了吧，到网络上去偷了——“黑客”，一样没有什么好下场，最终也是被抓，因为缺德的人不会有什么好下场。希望家长能重视孩子“德行”的培养。

当今社会，有德无才的人多吗？很多家长回答说“不多”。不是不多是没有。在几年前，我把有才无德的人称作社会害虫，我把有德无才的人称作为凡人，几年的实践工作下来，我发现当初我错了，有才无德的害虫很多，有德无才的凡人我一个都没有找到。

我们能说唐僧、刘备、宋江这样的人没有才华吗？他们可能没有展露自己的才华，而是给了别人展露才华的机会，他们具备的是让更多人展露才华的才华。我可以肯定地说：有德就一定有才！



首先我们应该知道什么是“德行”，因为家长只有知道什么

是“德行”才能更好地培养孩子的“德行”。

我先举个例子：我们在大街上看到有人随地吐痰，会说他缺少社会公德，简称“缺德”。那随地吐痰的人为什么会有这样的行为呢？那是因为他们心中并不觉得随地吐痰不好，如果他们认为公共场合不能随地吐痰，那么他们就会忍住，寻找卫生间或者拿出纸巾吐到纸巾上再扔进垃圾桶。

德行——“行”指行为的规范，“德”指内心的自律(见图1—6)。我们可以从一个人的行为规范看出他内心是不是自律，一个人内心自律，那么他的行为一定符合社会道德规范。“行”是“德”的外化，“德”是“行”的内在。

“德”者，心律也。一个人知道什么事情该做，什么事情不该做，就具备了心律。“道德”在字典中的定义是“社会意识形态之一，是人们共同生活及其行为的准则和规范”，因此违反道德的事情不要做，符合道德的事情要多做。请家长们记住六个字，把这六个字传授给孩子，你的孩子就具备了基本的德行，这六个字是“不伤害，不妨碍”。

在做任何事情之前先想想，在做任何事情之后反思：我是否伤害和妨碍了社会？我是否伤害和妨碍了他人？我是否伤害和妨碍了自己？如果都没有你就具备了“德”。

拿刀子捅人是缺德的行为，因为这种行为伤害了别人，不仅是缺德行为甚至是违法行为。一个人在晚上最后离开单位，看到水龙头没有关而没有去关，水流了一夜，这种行为也是缺德行为。因为社会很缺水，这个人是社会的一分子，他的行为

伤害和妨碍了社会。一个老师给我讲过一个故事，有一天他们班的一个学生最后离开教室，没有关窗也没有关灯，正巧当晚刮大风下大雨，窗户上的很多玻璃碎了，雨水灌进教室把桌椅都泡了。第二天老师找到这个孩子，询问他为什么最后离开不关灯，不关窗户，造成集体财物的损失。这个孩子理直气壮地说：“这些事情不归我管！”这是个缺德的孩子，他不知道他的行为伤害和妨碍了集体，而他是集体的一分子！

有德行其实就是少做缺德的事情，不伤害、不妨碍别人。我们自己是否伤害和妨碍了别人呢？当我们事前思考或事后反省的时候，发现对别人造成了伤害和妨碍，那么我们下次就不要再做了，我们的德行就提高了。我们要不断给孩子灌输“不伤害，不妨碍”的观念，事前引导孩子思考，事后引导孩子反省，这样孩子才能具备基本的德行。

大学生跳楼也是“缺德”的表现！如果这个大学生从小到大就知道不应该伤害和妨碍别人和自己的话，当他遇到事情想不开时，会告诫自己“我不应该伤害自己，更不应该伤害父母，我这样的行为会造成父母一辈子的痛苦，是缺德行为”，他就可能打消轻生的念头。而这种“不伤害，不妨碍”的观念要在孩子小时候就帮他建立起来。

我私下里总这样问爷爷奶奶们：“大人做好饭，孩子不等大人先吃，这种行为算不算缺德？”很多爷爷奶奶都会说：“这算什么缺德，小事啊！”是的，是小事，关键是在你家不算缺德，因为你们家人都能容忍这个行为，如果你的孩子到别人家做客

呢?人家全家都在准备饭菜，他养成了习惯，坐在餐桌前独自吃起来怎么办?中国人总是说一套，做一套，人家表面上会对你的孩子说：“好好吃，回家和你妈说好吃啊!”心里暗骂“没教养的东西”。等到这孩子养成了习惯，走上工作岗位，领导宴请更大的领导吃饭呢?他没有规矩地先吃了起来，第一个下岗的肯定是他。生活中的每件小事都在培养这孩子的德行。大家不要认为德行是个高尚、高深的词，其实它就在生活的每个细节里。还有些无知的家长会对孩子说：“在家里可以这样，出去可不能这样了!”孩子的德行都是在家里养成的，一旦养成了习惯，出了家门，“不这样”是不可能的!

我们曾经在阳澄湖给医学专家培训“怎么教育孩子”，那次培训会是医药公司答谢客户的活动，医生们在课堂上听课，孩子们在外面玩，中午大家在一起吃饭。午饭时发生了一件很有意思，也很说明问题的事情：

我所在的那一桌有 7 个大人和 5 个孩子，一个孩子来吃饭，手黑黑的，可能是刚在湖边玩过淤泥。他妈妈让他洗手，他不去，他妈妈竟然也没有坚持，只是让他用桌上的湿毛巾擦了擦，但孩子并没有擦干净，手还是黑黑的，就开始吃饭了。因为孩子多，菜一上来，孩子们都抢自己爱吃的吃，这个孩子筷子用得不是很好，一着急就下手抓菜。他的手很黑，我看不惯，但又没法说，就对自己说：“快点吃，他

抓哪个菜我就不吃哪个。”在此期间，这个孩子的妈妈不断地告诉孩子：“不要抓，不要抓！”但孩子根本不听她的，他抓菜的速度比我吃得快，很快每个菜都让他抓了一遍，我就停下来不吃了，我发现大人们都不吃了，只有孩子们在吃，家长们就都和自己的孩子小声说：“别吃了，太脏了！”直到所有人都不再吃的时候，这个妈妈受不了了，直接给了孩子一巴掌，孩子捂着脸大哭起来。

这个孩子的行为是缺德的，但是他该挨打吗？真的不该打啊！整件事情中最痛苦的一定是这个孩子，捂着脸大哭，心里一直在想：“我在家能抓，为什么出来就不能抓了呢？”这一巴掌应该打在这个妈妈的脸上，“是妈妈缺德造成了孩子缺德”，孩子没有选择家庭的权利，他投胎到你家，你没有好好教育他，反而使他形成很多不好的习惯，而当你对这些习惯不满意的时候反而要去惩罚孩子。最关键的是，这个妈妈打孩子并不是因为孩子抓菜这个行为本身，而是因为自己感到丢脸。

孩子是否有德行，关键看家长！

“不伤害，不妨碍”这六个字如果能陪伴孩子一生，那他的一生都会幸福。试想一个孩子对老师、家长、同学、集体乃至社会都能够做到“不伤害，不妨碍”，他能不主动学习吗？他能不孝敬父母吗？他一定会具备高尚的人格，高贵的品质，敢于

承担家庭和社会的责任，会得到周围人的认可，吸引有才华的人和ta共同开创一番事业，最终回馈父母、朋友和社会，得到别人的尊重。

一个人有了德行就拥有了才华，对内要修德行，对外要展才华。成绩好、弹弹琴、跳跳舞、比比赛这些都不是才华，只能算是才艺。至于什么是才华，我会在《爱学习 会学习 能学习——家长辅导孩子学习的有效方法》一书中做了详细解释：在此我主要想提醒家长，应该更多地关注孩子的德行而不是才华，因为有德就一定有才！

家长朋友们，让我们携手培养“好孩子”，孩子是未来民族的脊梁，他们担负着民族复兴的伟大责任，我们要做的就是引导他们成为一个个“真正的人”！

●培养孩子的方方法

我们知道了教育孩子这项工作的目的是让孩子幸福，知道了好孩子的标准，那么我们怎么培养好孩子？这是方法问题。每一个家长都有自己的“教子方法”，但这些方法是否正确合理呢？

★四种常用的教育方法

这么多年来，家长找我们咨询的家庭问题集中在三个方面：孩子不听话、孩子学习不认真、夫妻教育孩子的意见不一致。

幸福的家庭不是不出问题的家庭，而是善于解决问题的家庭。家庭出现问题很正常，关键是出了问题后，我们如何解决。遇到问题的时候，你都是采用什么方法解决呢？我发现，中国的

家长在遇到任何问题时，都只有四种解决方法(见图 1—7)，第一种方法是“总要求”，第二种方法是“总表扬”，第三种方法是“总批评”，第四种方法是“讲道理”。这四种方法是我们家长最常用的方法，但是有用吗？



图1-7

我们举个例子，假如你的孩子上课爱做小动作，你用这四种方法能解决问题吗？

你要求他：“宝贝，不要做小动作好不好？”“你不要再做小动作了！”……用这样的方法孩子能改掉做小动作的毛病吗？

于是你又换了另一种方法——表扬：“宝贝，如果你不做小动作你很棒了！”“宝贝，你是最棒的孩子，最棒的孩子是不能做小动作的，你想不想做最棒的孩子啊？”……用这样的方法孩子能改掉做小动作的毛病吗？

许多人说好孩子是夸出来的，我至今没有发现过“夸出来的好孩子”，我见到最多的是“夸得多夸坏了的孩子”。也不知道为什么一夜之间中国人教育孩子的方法都是竖起大拇指和孩子说：“你真棒！”尤其是幼儿园和小学一二年级孩子的家长，等到三年级的时候，你再和孩子说：“宝贝，你真棒！”孩子可能会对你说：“想让我做什么就直接说，别忽悠我了！”

家长们发现“你真棒”不管用了，就开始“批评”了：“你要再做小动作我就不要你了！”“你要再做小动作看我怎么收拾你！”最后甚至达到了批评的最高境界——打孩子，用这样的方法孩子能改掉做小动作的毛病吗？

前面三种方法都没有用了，又听其他家长说要尊重孩子，和他“讲道理”：“宝贝呀，做小动作不好，做小动作影响学习，影响学习成绩不好，成绩不好老师不喜欢你就会向我告状，告状以后我又得收拾你，何苦呢？所以不要做小动作了好不好？”多么有道理！逻辑清楚，讲述明白。但是，讲道理就是尊重孩子吗？用这样的方法孩子能改掉做小动作的毛病吗？

只要孩子有了问题，无论是“写作业慢”还是“学习不主动”，无论是“不听话”还是“总是撒谎”，你都套用这四种方法，你会发现，问题根本解决不了！我建议家长少用甚至不用这四种方法。可悲的是，我们绝大部分家长都喜欢用这四种方法，时间一长，很多家长也感到“怎么没用啊”，“我那孩子怎么说都没有用”！这不是孩子出了问题，是家长的教育方法出了问题。

你一定会很迷茫地问：“不用这四种方法我怎么教育孩子

啊?!”我每次给家长讲课，讲到这四种方法没用时，家长都会这么问。

有些家长可能觉得表扬和批评怎么会没用呢?尤其是表扬，为什么不表扬孩子呀?请大家记住，“你真棒”不是表扬，是赞美。比如有一天，你下班回家看见3岁的孩子正扫地呢，你说：“宝贝，你真棒!”他会是什么反映?可能会吓了一跳，心想：我真棒?我哪里棒?哦，可能是因为我扫地了。他第二天到了幼儿园发现所有的孩子都会扫地，就会觉得被妈妈忽悠了。还有一些孩子不会想这么多，他们会认为自己真的很棒，结果升入小学一年级，发现自己什么都不棒，就出现了心理问题。

你会发现表扬和批评用得多的家长，他们的孩子有非常明显的“想赢怕输”的心态，比如孩子缠着你和他玩扑克，你赢了他，他就不高兴，再也不跟你玩了，所以你每次都得假装输给他。一旦你的孩子形成“想赢怕输”的心态，进入小学三年级之后，很多问题就会爆发出来。教育孩子要使用“正态分布原则”——少表扬、多鼓励，少批评、多评价，但是绝大部分家长都不知道表扬和鼓励的区别，分不清批评和评价的区别。

“要求”、“表扬”、“批评”、“讲道理”这四种方法都是靠动嘴的，动嘴的教育方法是最低级的。《道德经》上讲“处无为之事，行不言之教”。教育孩子更多的是要动脑子，而不是动嘴巴。建议家长在教育孩子的过程中“少动嘴，多动脑”，这对于大部分家长，尤其是对大部分母亲来说是很难做到的。如果你能做到，你的孩子一定能成为好孩子。那么，教育孩子的正确

方法到底是什么呢?我下面要介绍的就是“教育孩子的唯一方法”。

★教育孩子的唯一的方法

首先先给大家讲一个故事。我在上海讲课的时候遇到一个孩子，三年级，上课就是爱做小动作，从一年级起就做小动作，我通过跟他妈妈沟通了解到，他们“要求、表扬、批评、讲道理”都用过了，还是无济于事，以至于常常因此打孩子，孩子的成绩在班上也是倒数第几名。这个妈妈把孩子带到我面前，当我看到这个孩子的时候，我能很清楚地感觉到他很痛苦，因为这个孩子“一脸苦相”，这是长期受到成人虐待的结果，一个小动作问题把这个孩子摧残成这样。

我对他妈妈说：“你先出去吧。”等教室里只剩下我和孩子的时候，我先跟他玩了一会，取得他的信任之后，我问他三句话。当你的孩子遇到问题，你想让他说真心话的时候，你问他这三个问题，他的回答跟这个孩子一定是一模一样的。

“你上课做小动作呀?”

“是。”

“想改吗?”

“想。”

“能改吗?”

“改不了。”

每个孩子都知道出了问题不好，都想改，但孩子毕竟是孩子，他不知道应该怎么改啊！我直接跟他讲：“从一年级开始就做小动作，你都做了三年了，肯定改不了。你不用改了，我小时候也这样。”

孩子睁大两眼看着我，因为从来没有人和他说过这样的话，他很惊讶，对我说：“真的呀？你是干什么的呀？”我说：“我是管你爸妈的，不是管你的，我知道你改不了，不用改，我们两个做好朋友吧！”孩子听了特别高兴，他心里一定想：还有这么能理解我的人！还有能管我爸爸妈妈的人！

我又接着跟他说：“你有点笨，我小时候就比你聪明一些，是不是你上课一做小动作，老师看到了就批评你？爸爸妈妈知道了就批评你，甚至还打你？”孩子点点头，“那你做小动作的时候别让老师看见不就好了吗？他不看见，他不就不给你爸妈告状，你爸妈不就不收拾你了吗？”这孩子觉得很有道理，非常高兴，但是不知道该怎么做。我趁势说：“你记住，你一想做小动作，你就把手背在后面，轻轻地挠屁股，咱换一种方法做小动作不就行了嘛。你一想做小动作时手就往屁股后面放，而且不让老师看见。这样吧，你站在台上，我坐在第一排，我假装是你，你当老师，我挠屁股，你看能不能看见。”孩子最喜

欢当老师了，他站在讲台上看着我说：“看不到。”

我说：“这回你当学生我当老师，你挠屁股我看能不能看到。”孩子认真地坐在座位上，我告诉他：“对，就这样，老师看不见。”

我最后告诉他：“我告诉你，还有一个技巧，你一挠屁股就盯着老师看，你跟他笑，他还以为你在认真听讲呢。”我和孩子玩了很久，孩子完全信任了我，最后我们两个拉勾儿，保证不让别人知道我们的秘密。

两周以后他妈妈给我打电话，高兴得不得了，说：“郑老师，好神奇啊，你用的什么招？孩子不做小动作了！”

其实没什么神奇的，因为孩子做小动作，老师天天说：“你别做，你别做。”家长又打又骂和孩子说：“你别做，你别做。”这对孩子是一种心理负向暗示，其作用正好相反，相当于对孩子说：“你做吧，使劲做吧！”稍微有些心理学知识的人都会明白其中的道理。有些可恶的家长，使用了错误的方法让孩子养成了不良的习惯，还打孩子，真是没有天理。

如果你教给孩子“挠屁股”的方法，他上课就可以变换一种形式做小动作，老师看不见，会因为他不做小动作了而改变对他的态度，他体会到了不做小动作的好处，慢慢就不做了。还有，一个孩子注意力集中的时间只有 8 分钟，如果老师讲课不动听，如果他很聪明一下就听懂了，或者他落下一段课听不

懂，那做做小动作又怎么着？

所以，请大家记住教育孩子的根本方法是“智慧”（见图 1—8）。《现代汉语词典》对智慧的解释是“辨析判断、发明创造的能力”，辨析判断就是“找原因”，发明创造就是“想办法”。所以，请记住这个公式：智慧=找原因+想办法。遇到任何家庭问题或者孩子的问题需要解决，都先请你静下心来找原因、想办法。



孩子出问题很正常，不出问题的孩子那是“文曲星下凡”，你和你的爱人有这么好的福报让文曲星到你家吗？因此，孩子出问题并不可怕，这就是他们的“社会化”过程。只有孩子不断出问题，不断解决问题，才能得到生活的体验，学会生活的技能。大多数家长在孩子出问题的时候就动嘴“讲道理、总要求、总表扬、总批评”，尤其是妈妈们，叫妈妈们闭嘴真的很难。你们有没有想过，孩子出现问题的时候，他们自己也会难过、委屈、痛苦，甚至感到耻辱，他们也想改，但他们毕竟是孩子，生活经验没有家长丰富，所以在他们出现问题而又很无

助的时候，家长最应该做的是帮助他们。但是，请问各位家长，孩子睁大求助的眼睛看着你的时候，你们都做了些什么？只是无用的动嘴而已！

如果你想成为一个好家长，请你学会运用智慧，请记住我编的顺口溜：闭上嘴，动动脑，找原因，想办法，去行动，帮助孩子，关心爱人。

闭上嘴是第一步，佛家说得好“戒定慧”，“戒”——不要做坏事、“定”——安下心来、“慧”——拥有智慧。家长要先停止错误的教子方法，少动嘴，最好不动嘴，安下心来，不要焦虑，这样才可能“找到原因，想出办法”，最终成为智慧家长。

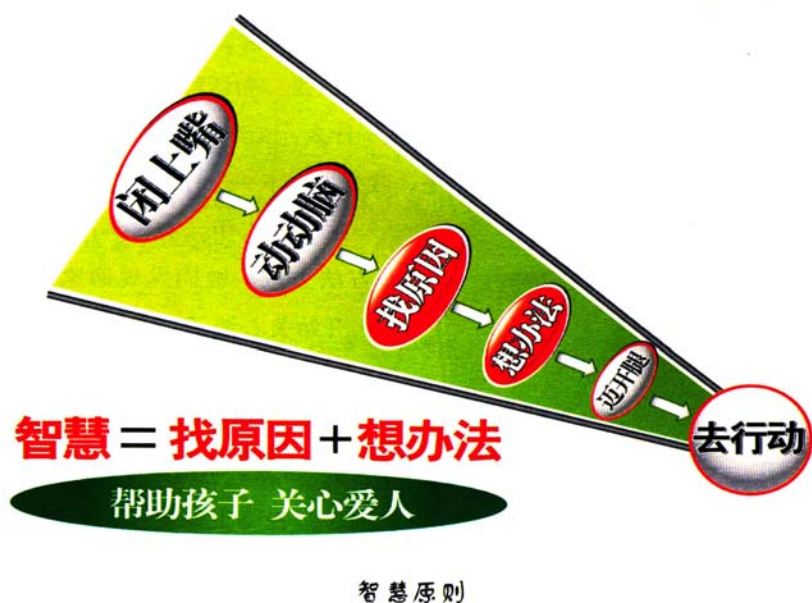


图1-9

在从事“家长教育”工作这么多年来，我常常遇到这样一类女人，她们坐在我面前喋喋不休地哭诉：“我为了这个家，付出了一切，每天起早贪黑，任劳任怨，最终的结果是孩子满身缺

点，我给他指出来，他根本不听，还和我对着干；丈夫也不关心我，回了家也不和我沟通……”最后一般会说：“郑老师，你帮帮我，给我支支招，让孩子能听我说话，丈夫能理解我，关心我。”

对这样的女人我通常都会告诉她：“我可以帮助你，但你必须照我说的做，如果你能做到，我会继续帮助你，如果你做不到，我也没办法。”这时的她会不住地点头，表示她的决心：“我一定能做到！只要他们能改变，让我做什么都可以！”我告诉她：“你回家一周内不要说话！能做到吗？”一般情况下，对面的女人会疑惑地对我说：“一周不说话，那还怎么生活？我做不到！”我会说：“你做不到，我也没办法！”她听了不自信地说：“那我试试吧，郑老师，是一句话都不说吗？”我说：“不是试试，希望你能坚持做，一周内，该干什么干什么，该洗衣服洗衣服，该做饭做饭，就是一句话都不要说，一周后你来我这里，我告诉你下一步打算怎么做！”

这类女人中，有 50% 的人会照着我的方法去做，她们发现回家后不说话，丈夫开始关心她了：“怎么了，你病了？怎么不说话了？有什么事情，你告诉我啊，别憋坏身子啊！”孩子开始变乖了：“妈妈，你怎么不说话了，是不是我哪里做错了？我哪里做错了，你说出来，我改还不行吗？”

当她再次来咨询时，会和我说：“郑老师，以前在家，我的话太多了，现在我发现原来少说话，别人才会愿意和你沟通，我的孩子不是不听话，我的丈夫也不是不关心我，是我以前的

话太多了，对别人要求多，忽略了别人的感受。你说得对，不动嘴是最好的办法。”

我最后会告诉她：“我们只有认识自己、控制自己、改变自己才能改变别人。想要别人改自己先要变，想要别人变自己先要改！”改变的根本是拥有智慧，拥有智慧的根本是“闭上嘴”。

很多家长说：“孩子每天早上都很磨蹭，尤其是起床，就是不起来！”我会问家长：“你会正确地叫孩子起床吗？你培养过孩子正常起床的习惯吗？”家长们会反问我：“这还用培养吗？”

孩子不能按时独立起床不是小事，生活中的每件小事都在体现着孩子的优秀品质：

一个孩子不能独立起床，他可能没有责任心，对自己不负责任，对同学对老师对学业不负责任；一个孩子不能独立起床，他可能没有意志力。意志力是遇到问题敢于征服困难的能力，是敢于征服自己的能力，例如我们成年人，早上起不了床就跟自己战斗：“再睡 10 分钟吧！”10 分钟过去后，告诉自己“再睡 5 分钟吧”，5 分钟过去又没有战胜自己，“再睡一会，今天打的上班算了”，等打的也来不及又开始和自己战斗，“再睡一会，不行给老板发个短信，说今天病了去医院，晚 30 分钟到单位”，这样的人就没有意志力。

一个人不能独立起床，他可能没有时间观念，

没有时间观念的孩子容易迟到，迟到是缺德的行为。
一个孩子不能独立起床他可能没有好的生活习惯，
没有好的生活习惯的孩子，学习一定不会太好，生活品质决定孩子的学习品质，生活和学习用的是一个脑子，生活一团糟，学习上就不会思路清晰……

起床不是小事，生活中的点点滴滴都不是小事，请家长重视孩子的生活习惯的培养。

请注意，我们帮助孩子独立起床，不能靠讲道理——“宝贝，要养成良好的习惯就要从起床做起，一个人不能自己起床就是没有责任心，没有……所以你要自己起床啊!”不能靠要求——“宝贝你要自己起床!”也不能靠表扬——“宝贝，你要能自己起床就很棒了!”更不能靠批评——“说了多少次，你怎么还不能自己起床，没有责任心，没有意志力，你太让我伤心了!”

这四种方法对孩子都没有用，孩子需要家长帮助他养成良好的习惯，家长需要运用智慧原则：



帮助孩子独立起床的步骤

找原因。孩子不能起床其实是因为两个方面的原因，其一是“到点醒不了”，其二是“醒了起不来”，这是生物钟和意志力的问题。

想办法。一个行为重复 21 天就会成为习惯，家长首先要想办法让孩子每天早上自己醒来。大一点的孩子可以给他准备闹钟，铃声最好轻柔，保持 21 天让孩子自己醒来；小一些的孩子，步骤就比较复杂，但是你只要照着做 21 天，让孩子到起床的时间就能安详、平和、舒服地醒来，相信你的孩子以后就能按时起床。

第一步，打开窗帘，让阳光射进来。人眼对光非常敏感，当光线进入房间，人的潜意识就会醒来。打开窗帘的动作要缓慢，让光缓缓进来，如果太快会吓到孩子，被吓醒的孩子会一整天都没有精神。如果夏天天亮得早，你就要给孩子的房间

使用厚窗帘，厚窗帘有助于孩子睡眠。如果冬天外边没有光，你最好使用可以调节亮度的台灯，让光线慢慢亮起来。

第二步，打开窗户，让新鲜空气进来。尤其是冬天，室外的冷空气进来，孩子的皮肤和鼻子会感到很舒服。

第三步，坐在床边，盯着孩子看一分钟。你和你爱人造出来的这个杰出“产品”，你一天中有多长时间仔细看过他？这一分钟充满了“爱”，会让你心态平和，感到做爸爸妈妈的伟大；同时，孩子虽然没有睁眼，也能感觉到你在看他，人是有潜意识的。

第四步，把手伸进被窝，摸摸孩子的胳膊和小腿。

第五步，对孩子说：“宝贝，7点了，起来了。”声音要轻柔，时间要准确，千万不要在时间上欺骗孩子。

前五个步骤要坚持 21 天甚至更长的时间，这样才能帮助孩子形成良好的生物钟和作息习惯。

第六步，孩子可能会说：“妈妈，再让我睡 5 分钟”，这个时候一定要给孩子这 5 分钟，因为人都是占了便宜才会听话。

第七步，把责任还给孩子。5 分钟之后再叫他起来，如果他再要 5 分钟，就坚决不能再给了，说话要算数。如果孩子 21 天之后，还是不起来，就说明这个孩子没有意志力或责任心比较差，最好的方法是让他迟到一次。孩子们都怕老师，你和老师提前说好，孩子今天会迟到，让老师单独批评他一次。之后你的孩子可能一晚上都不睡觉，就怕早上起不来，从此之后你就再也不用叫他起床了。

请记住教育孩子的唯一方法：智慧=找原因+想办法。生活中每件小事都暗藏智慧，只有智慧家长才能教育出来优秀的孩子。

★不教而杀谓之虐

《论语·尧曰》中有一句话，叫“不教而杀谓之虐”，意思是说，不对民众进行教化就以他们表现不好而加以屠杀，这等于是虐杀他们。在我们现在的生活中同样有这样的现象，有些发号施令的人并没有告诉执行者应该如何去做，就认为他们做得不好，这对执行者来说是一种心理残害。



“不教而杀谓之虐”

我们来举个例子，假设你的老板要你写一个报告，要求下个星期一交给他，你会做吗？你一定会做，因为老板有权力啊，你做好了就会有奖金，有升职的机会，做不好他可能要给你穿小鞋，你甚至会下岗。所以你很努力很认真地写这个报告，用

了一个星期时间加班加点查资料，星期一交到老板的办公室，如果老板看了一眼就把报告扔回去，说：“写的什么狗屁东西，你回去重写！”这时你是什么感受？你是不是觉得被虐待了？但是老板有权力，你只好忍了，说：“我回去重做，对不起。”但是你心里一定会骂他：狗屁老板，你又没有告诉我怎么做，我努力了一个星期，你还这样收拾我。老板可以虐待你一次、两次、三次、四次，但是时间长了你一定会想到要反抗，决定跳槽了。

我们家长教育孩子往往也是这样的。家长对孩子有绝对的权力，孩子越小这种权力就越大，这叫生杀大权。孩子很小的时候为什么会每天围着你转？因为孩子知道如果离开你他就没吃没穿，就会死，你给他安全感。随着孩子的成长，你的权力越来越小，直到青春期，孩子发现你没什么权力了，就会把前些年的怨恨全部发泄出来，就像忍无可忍的员工一样，把报告扔在你脸上说：“我不干了，我上网去，我早恋去，我离家出走，我不上学了……”这就是对权力的反抗，十几年累积而成的。

家长天生对孩子有权力，但千万不要用权力来教育孩子。你对孩子能批评、表扬、讲道理是因为你有权力，权力不重要，重要的是你要给他方法，让他感觉到你在帮他。

孩子犯了错，需要家长理解、包容和帮助，而不是无休止地“动嘴”，只动嘴就是对孩子的虐待。所谓“不教而杀谓之虐”，我们的孩子在小学阶段，尤其在一年级是受到虐待最多的时候，因为那个时候他遇到的问题最多，最需要建立他的学习和生活

习惯，也最需要帮助。但老师和家长往往没有帮助他们，反而是在不断地“虐待”他们。孩子们内心很挣扎：“我知道错了，我真的知道错了，但是到底该怎么办呢？”每一个孩子都曾经努力过，曾经努力迎合家长，努力改掉坏习惯，然而他们在每次努力还达不到家长的要求之后，会得到更多的“虐待”，这使他们失去了学习的兴趣，家长也失去了威信。许多家长都有这样的体会，你说一句话孩子顶五句，你给他讲一个道理，他给你讲五个道理，你发现他说的道理比你说的还有道理，你没有办法回复他，这个时候只能说明你对孩子的帮助太少，你已经失去了威信。

家长对孩子具有天赋的“权力”，孩子小的时候不敢反抗，当你一直如此“虐待”孩子的时候，孩子就生活在愤怒、委屈、恐惧中，到了青春期，孩子的种种不满就会全面爆发：早恋、离家出走、沉迷于网络……我们认为，孩子青春期所叛逆的不是父母，而是父母不良的管教方法。如果你不想让孩子受到如此的虐待，那么请在给他提各种要求的时候，给予他具体操作上的指导，这才是做家长的本分，这对于孩子来说才是公平的。

最后忠告很多家长：不要再虐待孩子了！

第二章 孩子的问题本质上是家长的问题

家长是孩子第一任也是终身的老师。

多年的家庭教育工作经验使我相信：没有教不好的孩子，只有不会教的父母。我每天都在接触家长和孩子，大量案例表明孩子问题本质上是家长的问题。

● 孩子有“病”谁“吃药”

前苏联教育学家苏霍姆林斯有一句教育名言：“没有教不好的学生，只有不会教的老师。”这句话同样适用于家长，因为家长是孩子第一任也是终身的老师。多年的家庭教育工作经验使我相信：没有教不好的孩子，只有不会教的父母。我每天都在接触家长和孩子，大量案例表明孩子的问题本质上是家长的问题，下面讲述几个我在家庭辅导过程中的真实案例。

★镜头一：当着全校师生的面撒尿的孩子

这是个我在上海遇到的真实案例。一个上小学二年级的小男孩，家里条件优越，成绩排全班倒数第一名，是全校出了名

的“捣蛋鬼”，老师很不喜欢他，父母拿他一点办法都没有，打他骂他他都不哭，同学们也非常讨厌他。

他妈妈找到我是因为这个孩子做了一件让人震惊而又啼笑皆非的事情，他在全校上课间操的时候，脱下裤子当着全校师生的面撒了一泡尿。学校找到家长，说孩子耍流氓，勒令他转学或退学。我觉得学校也有问题，一个二年级的孩子怎么会耍流氓？他有能力耍流氓吗？他父母找到我的时候，我跟他们交流了很久，之后又见到了孩子，和孩子成了朋友。经过分析，我发现了问题的所在：

孩子3岁左右的时候，他的父母为了自己的发展去了上海，把孩子留在了一个亲戚家里，不是爷爷奶奶家，他们现在也不能确定孩子当时有没有被虐待，总之，那个时候，孩子突然失去了安全感，最爱他的两个人有一天出了门就再也没有回来。大家不要觉得孩子小，其实他们什么都能感觉到。

到孩子5岁的时候，这对父母把孩子接到了上海一起生活，孩子特别开心。但是爸爸妈妈每天早晨上班的时候，孩子都会抓着他们，不让他们走，嚷着：“别上班，爸爸妈妈别去上班，别去上班！”

父母很头疼，每天早上都要和孩子纠缠半天，要求、表扬、批评、讲道理甚至打骂都无济于事：

“妈妈要去上班，给你赚钱……”“你怎么这么不独立？宝贝你别这样啊，要做个男子汉！”“你是个乖孩

子，你要自立……”“你怎么这么不听话！”“我怎么就生了你这样的东西！”“你再这样我就打你了！”……每天早上，都会经历这样的一个过程，最后父母强行把孩子留给保姆，自己去上班。

这个孩子为什么会哭闹？因为他害怕“爸爸妈妈出门以后再也不回来了”。3岁时“被抛弃”的记忆被打开了，不安全感又来了，他是个5岁的孩子，有这样的感受又不会明确地表达，只能靠哭闹来达到目的。

要解决这个问题很简单，爸爸妈妈稍微想一点办法就可以，不要说教，用点智慧，去找原因，想办法。

你可以买个大大的挂钟，挂在门口，和孩子说“妈妈要去上班，要去挣钱”他听不懂，但是你只要告诉他：“宝贝，妈妈会回来的，这个短的指针指到6，代表6点，到那时候妈妈就回来了。”第一天，孩子在家里很紧张，不时看表，发现短针指到6的时候妈妈果然回来了，他心里就平静下来，经过十几天，孩子就不会再闹了，因为他知道妈妈出门后一定会回来的。

但是这对父母并不懂得这些，一味地责备孩子甚至打孩子，孩子在这样的“教育”下进入了小学，成绩差得不得了，没有人喜欢他。家长总是责打他，老师不喜欢他，同学看不起他，一个只有8岁的孩子，没有人关注他，他的人生天空多么黑暗！最后，他只能当众脱下裤子撒尿，让全校同学都关注他，以此来证明他的存在。可悲啊！

我们用了近三个月才把这个孩子调整好，如果他的父母没有来咨询，我相信在家长错误的教育方法下，他最终会成为——一个“问题孩子”。

家长朋友，你觉得这个孩子的问题是不是家庭造成的？——一个8岁的孩子，他真的就那么不可救药吗？因为家长的原因孩子出了问题，出了问题不要紧，我们帮助孩子解决就好了，而这一对家长非但没有帮助孩子，还用极其错误的方法伤害了孩子。如果孩子有选择投胎的权利，我相信他绝对不会选择这样的人做父母。

★镜头二：到底谁能帮助我

这是一个发生在东北的真实故事，主人公名叫小西，女孩，初中二年级。

2008年8月，我在福建出差遇到台风，滞留在机场整整一天，当时我接到一个电话：

“喂，是郑老师吗？”

“是的，你是哪位？”

“我是个问题女孩！”

这样的孩子我见得比较多，就对她说：“在我眼里没有问题孩子，你有什么事情需要我帮助可以直接说。”

这个女孩笑了笑，说：“我有三个男朋友，大家都说我是问题女孩。”

“有三个男朋友，这不是坏事啊，最起码可以说明你长得漂亮，有魅力啊。”

“我妈妈说你能帮助我，我看也是，你说话和别人都不一样！我的二号男朋友昨天跳楼了。”我听了一愣，现在青春期孩子的问题愈来愈严重，相信是这个二号发现这个女孩竟然还有一号和三号，就跳楼了。我遇到的这样的问题比较少，不知道怎么回答，就顺着她的话说：

“啊，他怎么样了？你喜欢他吗？”她满不在乎地说：“摔伤了，在医院呢。他喜欢我，我又不喜欢他，他跳楼关我什么事儿啊？他家人还找我妈妈。”我真的不知道该怎么回答她，就顺着她的话和她聊天，希望找到她成为“问题女孩”的原因，因为只有知道了原因，才能想出办法帮助她。

后来，从她妈妈口中得知这个孩子经常打架，和小混混混在一起。我不断跟她聊天，她渐渐信任了我，把她QQ空间的密码告诉了我。我进入她的空间，发现日志写的基本上都是和三个男孩的“爱情故事”。有一篇文章引起了我的注意，题目是《到底谁能帮助我啊？》，文章中说，她从小到大都是乖乖女，是妈妈眼中的好女儿，老师眼中的好学生，为什么到了中学以后学习跟不上了，喜欢和男生在一起，越变越坏，成了小太妹……到底谁能帮助她，重新变成大家喜欢的乖乖女？

再看看相册，里面有她和妈妈的合影，有她和男同学的合影，却找不到她爸爸的身影。我就打电话给她：

“小西，你家是不是单亲家庭？”她惊讶地问：“你怎么

知道的?”我说：“我从你的日志上发现了蛛丝马迹。”

她告诉我，在她4岁的时候，父母离婚了，她一直跟着妈妈。我对她说：“你不是‘问题女孩’，你一点问题都没有。从小到大，你没有父亲的关爱，但内心中特别渴望父爱，到青春期你发育了，这种渴望父爱的感觉越来越强烈，加上初中功课多了，你有些力不从心，就喜欢和男孩子在一起，你不喜欢他们，但你喜欢和他们在一起的感觉。你不是坏女孩，你现在的問題都是你的家庭造成的。”

她在电话那头当时就哭了，因为她释然了，终于知道自己不是个坏女孩。孩子对我产生了信任，我一直通过网络和电话与她沟通，后来与她妈妈取得联系，建议她妈妈给她转个学校，让她安心读书。一年以后，孩子考取了当地一所比较好的高中，现在是个再正常不过的孩子。

家长朋友，你觉得这个孩子的问题是不是家庭造成的？如果一个女孩子缺少父爱，那她有可能“父爱饥渴”，到了青春期就很容易早恋；如果一个女孩子与父亲过于亲密，那她到了青春期就容易“爱上”老师，长大了可能会找比自己大十几：二十岁的男人，因为她有恋父情结。当然，这样的孩子都是少数。

家长应该明白，孩子的问题基本上都和家庭、家长有关，因为家庭是孩子成长的核心环境，父母是孩子永远的榜样。“问题孩子”孩子的背后一定会有一个问题家庭或者一对问题父母。

★镜头三：我不想当女孩

这是发生在广东的一个真实故事，故事的主人公是一个女孩，初中二年级。

当时我正在广东给家长做培训，我们当地的负责人杨老师请我跟一家人吃饭，说他们有事要咨询。来的是女孩的妈妈和小姨，从他们口中得知这个女孩子学习非常好，各方面都很优秀，但最近发生了一件事情，让她们不知所措。

一天，女孩的妈妈偶然发现她在房间里，用透明宽胶带把刚刚发育的胸部缠绕了起来，也不知道她是从什么时候开始这样做的，母亲问她为什么要这样做，她说胸部鼓起来太丑了，自己不愿意做女孩！

据她妈妈介绍，这个孩子平时就表现出来不喜欢做女孩，穿衣打扮特别男性化，从不穿裙子，剪很短的头发。通过以上描述，我基本上可以认定这个女孩有“性别异化”的倾向。如果是原发性的就没办法处理，但如果是受到后天环境影响，就会有处理的方法。

我问了她妈妈家庭情况：夫妻二人都在做生意，有丰厚的收入。女儿是独生女，很懂事，很听话，和爸爸的关系也很好。在聊天中，我一直留意她妈妈的话，希望在她的描述中找些蛛丝马迹，最后我发现了线索：

孩子的爸爸是家中独子，又是广东本地人，广东本地人本来就有很重的“重男轻女”情结，尽管爸爸非常喜欢女儿，父女关系融洽，但爸爸迫于奶奶的压力，还是希望再生个男孩，但是未能如愿，爸爸在日常言语中总是无意中和女儿说：“你要是个男孩就好了。”这句话说者无心，听者有意，因为女孩很爱爸爸，她希望能满足爸爸这个愿望，就一直试图将自己变成一个男孩，在青春期发育时，她才会做出这样的傻事。

这个故事听起来让人很痛心。如果爸爸没有那样的执念，或者注意一下自己的日常言语，如果孩子在青春期时，家长能给予正确的引导，这个女孩完全可以健康地成长。造成这样的后果，能说家长没有责任吗？能全怪孩子吗？

请家长们记住一句话：有问题的孩子是少数的，没有问题的孩子是多数的，有问题的家长是多数的，没有问题的家长是少数的。

★镜头四：总是偷东西的女孩

这个孩子是个女孩，在西安一所全国著名的小学上一年级，这个学校是我们的合作学校。在我们合作之初，学校教导主任和孩子的班主任就说这是个“让人头疼”的孩子。

孩子平时没有笑容，成绩特别差，但并不调皮捣蛋。所有的老师和同学都不喜欢她，因为她有个习惯就是“偷同学的东西”。这种偷窃行为屡禁不止，刚开始老师还能宽容对待，后面

发生的次数越来越多，不是偷别人的铅笔就是偷别人的橡皮，老师没有办法了，只有叫家长，每次都是妈妈来，妈妈总是说：“你怎么总是偷别人的东西呢？妈妈又不是不给你买，想要什么和妈妈说就好了。”时间一长，妈妈也没有了耐心，有时会当着老师的面打孩子。

我第一次见这个女孩是在老师的办公室，老师把她带到我面前时，我看到她的眼神是惊恐的。她躲在老师后面，就是不到我身边来，我走过去，孩子条件反射地往回缩，在我多次尝试后，孩子就是不靠近我，根本无法沟通。

我请班主任把孩子的妈妈叫来，她妈妈知道我是专家后就像遇到了救星，说：“郑老师，我的孩子总是偷东西怎么办啊？以后不就成了小偷了。我打也打了，骂也骂了，想尽了一切办法，就是没有用啊！您帮帮我吧！”我没有正面回答她的问题，直接问她：“你们夫妻关系怎么样？”这个妈妈一愣：“郑老师，你为什么这么问？”

“请直接告诉我，好吗？”

这个女人开始哭泣，他们夫妻关系冷淡，丈夫有家庭暴力，两个人总是吵架，最后都是以丈夫打她结束。

我告诉她：“我第一次见到你的孩子的时候，她害怕我，害怕我的孩子很少，一般情况下，我总能让

孩子在最短的时间内和我熟悉，你的孩子不是这样，而且她不是一般孩子的那种认生，而是害怕我。我判断这个孩子可能怕男人，所以我这样问你。”

这个孩子偷东西是心理问题，在她紧张恐惧的时候就会偷东西。这个可怜的孩子，她的行为不是偷窃，而是缓解紧张心理的一种手段。我让她妈妈试着做两件事：第一，和丈夫沟通，决不能再当着孩子的面吵架、打架；第二，每天早上出门时与孩子拥抱8秒钟，小声和孩子说：“妈妈爱你，希望你在学校里开心。”每天回到家里，再跟孩子拥抱8秒钟，小声和孩子说：“妈妈想你了，今天在学校愉快吗？”

她妈妈按我的方法做了，孩子到目前为止再也没有“偷窃”过。

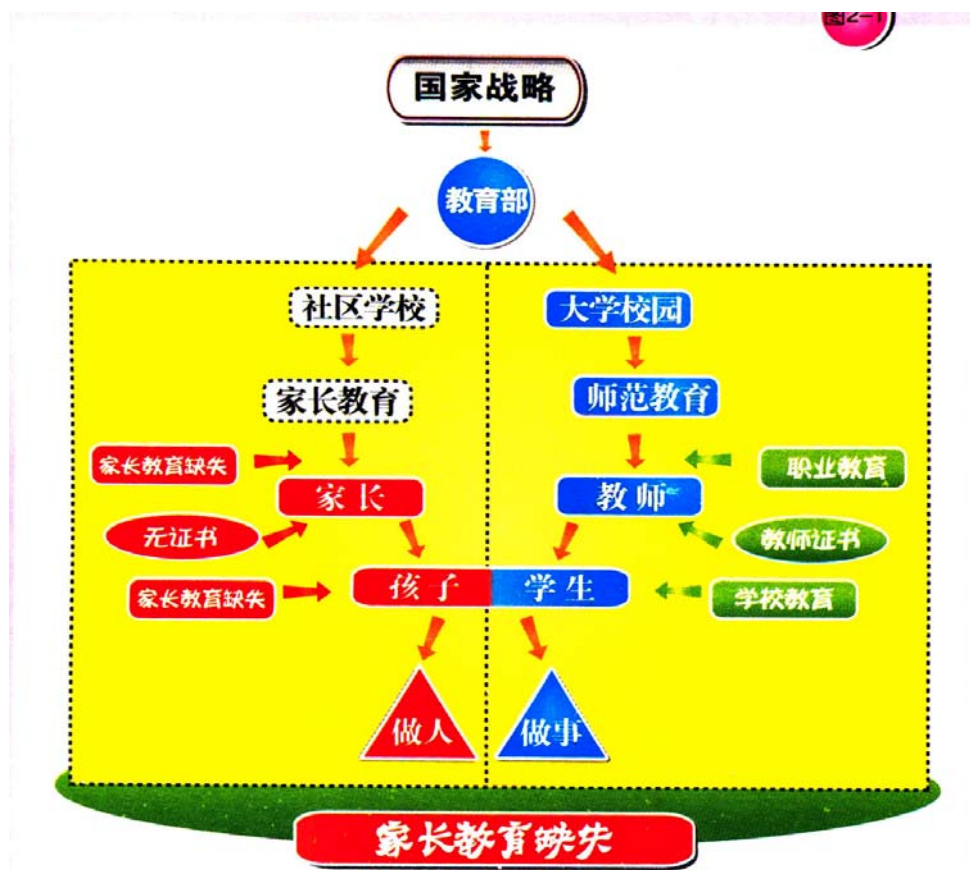
这个孩子的问题是不是家长造成的？每每想起辅导过的“问题孩子”我都会心痛。家长们，请不要再伤害孩子了！

四个镜头，四个真实的案例，我只想说明一个问题：孩子的问题本质上是家长的问题。如果你确立了这个观念，那么你的家庭教育水平一定会上一个台阶！孩子出问题，基本上是家长造成的。“问题家长”们改变观念已经刻不容缓！

● 宏观上家长教育的缺失

为什么孩子的问题本质上是家长的问题呢？其实也不能全怪家长，核心问题是在宏观上中国家长教育的缺失。

★中国家长教育现状



我们来看图 2—1，右边的大框里是学校，左边的大框里是家庭。孩子在学校里是学生，核心任务是学做事；在家里是孩子，核心任务是学做人。这两方面并不是割裂的，只是侧重点不同。

学校是不能把孩子培养成全方面的人才的。中国应试教育的核心是高考，因为以高考为指挥棒，学校和老师只能关心孩子的学习成绩。如果学生成绩不好，学校就评不上优秀，招生就成问题；如果某个班级的学生成绩不好，老师就没有奖金，更评不上优秀教师……这都是事实。更重要的是，一个班主任

要带 40 多个甚至更多的孩子，老师不可能关心到每一个孩子。另外，老师在师范院校主要学习的是如何传授知识，教学生做人这件事大部分老师都没有系统地学习过，这也是为什么很多中小学教师教育不好自己孩子的原因之一。

如图 2-1 的右框所示，学校教育的主体是老师，老师是经过 3~4 年师范教育之后再拿到教师证书才能从事这项工作的，这个过程被称为学历教育和职业教育。教育部下属的很多师范院校专门培养教师。中国的应试教育非常完善，很多家长抱怨中国的应试教育体制，其实不必抱怨，最起码中国的高考制度是相对公平的。我们改变不了教育体制，在现有教育体制下怎么让我们的孩子全面发展，最终获得幸福是当今家长要考虑的问题。

中国教育最大的缺失是“做人教育”的缺失，而孩子最终走向社会、立足社会的核心技能是“德”，“做人教育”的老师是家长，家长是核心。如图 2-1 的左框所示，家长作为老师在家里教育孩子学会做人，这是家庭教育。那请问各位家长，你凭什么当孩子的老师呢？你有提前学习过吗？你有科学的方法吗？几乎所有家长都没有系统地学习过，没有系统学习过怎么能把孩子教育好呢？所以我们的家长急需家长教育，所谓家长教育就是家长经过专业机构的培训，掌握科学系统的教育知识和技能。在发达国家，家长教育被称为 *parents education*，它不同于家庭教育(*family education*)，这是两个不同的学科。而在我国，大家都只重视家庭教育，家长教育是缺失的。宏观上中国家长教育

的缺失导致了微观上中国家长的不成熟。不成熟的家长怎么能教育出德才兼备的孩子呢？

应试教育要以学校为主，家庭配合；素质教育要以家庭为主，学校配合。这就是家校合作的基本准则，是孩子成功和幸福的核心保证，其基础是“家长素质”的提高，其主要途径是家长接受系统的“家长教育”。

★父母≠家长

我在上课的时候常常会问家长们：“父母等于家长吗？”“您是父母还是家长？”家长们都会感到很惊奇，绝大部分家长根本没有想过这个问题。

没有父母就没有孩子，没有孩子就没有家长。“父母”和“家长”是两个完全不同的概念，“父母”是生理学概念，“家长”是社会学概念。你生了他，你就是父母，这与动物之间的血缘关系是一样的，父母是天生的，血缘关系是不会改变的。但是“家长”却不同，在我们这个社会，当“长”可不容易，比如要当校长，就要从基层老师做起，有了丰富的经验，得到同事和领导的认可，才能当上校长；要当市长更要从基层做起，积累更丰富的管理经验，得到更多人的认可，经过大家选举才能当市长……几乎所有的“长”都要经过这样成长和成熟的过程。只有当“家长”可以没有经验，不需要经过别人的同意，只要一生下孩子，父母就自己加冕成为“家长”了！凭什么？！

你如果能把孩子培养成德才兼备的“真正的人”，你才能称得上是家长，如果你没有正确的方法，没有把孩子培养好，你

充其量是个父母而已。所以我常常开玩笑说，很多学校的家长会应该改名为“父母会”，因为如果叫家长会的话，会有将近 30 % 的父母不配参加。

★家长教育≠家庭教育



很多人对“家长教育”这个概念不是很明确，“家长教育”和我们通常所说的“家庭教育”是不同的，是有本质区别的(见图 2—2)。

家长教育的对象是成年人，是指对成年人实施的有关家庭生活、子女成长以及加强自身修养的专业知识与有效技能的教育，简而言之就是“成年人成长中的成熟教育”，简称“三成教育”。而家庭教育的对象是孩子，是指父母对孩子实施的教育。

在家庭中，家长是具有双重身份的。第一重身份是“学生”。在教育孩子之前，家长需要提前学习教育方法，提升自身素质，这时候，家长学习知识，是知识的输入者。第二重身份是“教

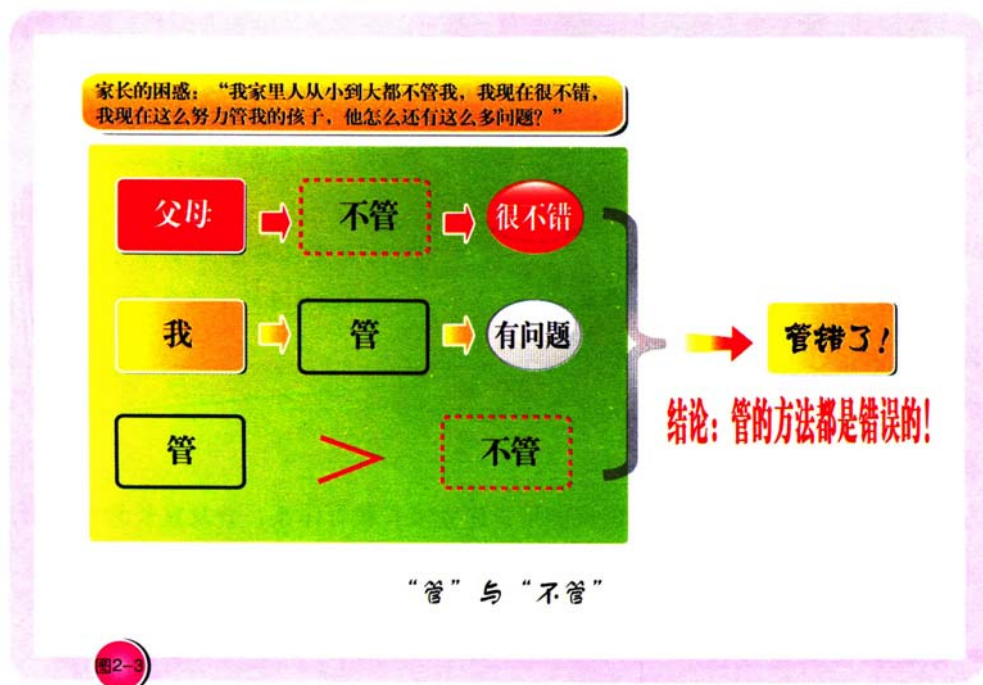
师”。学习了相关知识，达到一定水平之后，家长才具备了教育孩子的能力，这个时候才可以作为孩子的老师去教育孩子，成为知识的输出者。

家长朋友们请想一想，你们夫妻生了孩子以后，自然就成了家长，就担负起教育孩子长大成人的重担。然而在此之前，你们系统地学习过相关的知识吗？你们具备了把孩子教育成人成才的素质和技能吗？家长们获得这些知识的途径，无非是上网寻找相关文章，购买一些家庭教育专家的图书和光盘，与长辈或者街坊邻里交流教育孩子的经验等。家长们或许会产生困惑：为什么不同的专家说的不一样？为什么我觉得长辈的教育方法都不对？我到底应该怎样才能教育好孩子？……家长们产生这些困惑的根源，正是中国家长教育的缺失。

在国外，家长教育是一门独立的学科，是可以获得学位的专业学科，而在我国还没有这样的专业。当然，这与我国的国情有关系，但是随着我国经济越来越发达，老百姓的生活越来越富足，我们迫切需要提升国民素质，这就要从“家长教育”着手。

因为工作关系，我时常会给家长们做家长教育的报告，家长们的热烈反应告诉我，家长教育的需求是非常旺盛的，家长们真的需要这方面的知识和指导。希望我们国家能早日建立家长教育体系，普及家长教育知识，让全国人民受益，让我们的祖国加速腾飞！

★家长教育的重要性



很多家长会说，我们小时候，父母在教育我们之前没有经过任何学习，不也把我们教育得很好吗？我们现在做家长为什么要学这么多？如图 2—3 这张“管”与“不管”示意图可以回答这个问题。

如图 2—3 所示，我们先来做一道逻辑推理题：

第一个条件：我们的父母没有学习，不管我们，但我们很

不错。

第二个条件：我们作为父母，现在管了孩子这么多，孩子

还有问题。

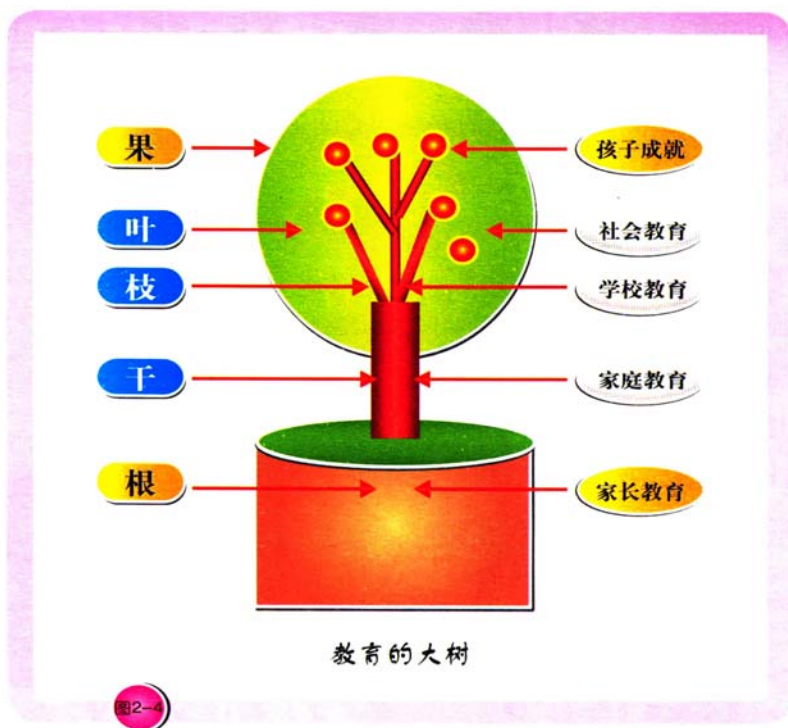
第三个条件：“管”肯定比“不管”好！

综合这三个条件，可以得出一个结论：我们管错了！

我也认为“管”一定要比“不管”强，如果“管”了还不

如“不管”，那只能说明你管错了。你为什么会管错了呢？你接受过家长教育吗？你的想法、方法和价值观都正确吗？如果不正确的话，你管的方法一定是错的，那还不如不管。如果不管，最起码孩子可以自由成长，你管错了，给孩子输入的都是错误信息，孩子反而更差。

我们用一棵树来打个比方，分析家长教育的重要性：一棵成熟的树分为五部分——根、干、枝、叶、果。根深、干粗、枝繁、叶茂的树才能果硕。如果把我们的教育体系比作一棵成熟的大树的话，家长教育就是树根，树根是不可见的，但却是最重要的，它为大树的各个部分提供营养。家长教育是家庭教育的施教者，是根本，只有家长的观念和方法正确，才能成为保障孩子成人成才的根本。



如图 2—4 所示，树干代表家庭教育。树干是唯一的，树干中养分的输送是单向的，同样，家庭教育的过程也是不可逆的。我们每个人只有一个原生家庭，我们的营养是通过家庭教育输送到“树枝树叶”的，所以家庭教育是基础，这个基础是可见的，现在全社会都很重视这个基础。

我们把学校教育比喻成树枝。一棵树有许多树枝，我们一生当中要去很多学校，幼儿园、小学、中学，可能还会转学，所以一棵树的枝代表学校教育，学校教育让我们获取很多不同阶段、不同类型的专业知识。

叶代表社会教育。我们绝大部分知识不是在学校里学到的，而是通过各种方式学到的，这是社会教育。社会教育是叶，让我们这棵树更加丰富多彩。

果代表一个人的成就，一个人要有成就，要得到幸福，——一定源于根深干粗，枝繁叶茂。

家长教育是根，它是所有孩子的根源，这是地下部分，是看不到的，但却是最重要的；干是家庭教育，只有干粗了直了，才能承担起孩子最终的成就；枝是学校教育，学校教育不是最重要的，只有家长教育牢固了，家庭教育粗壮了，学校教育才能更好地发挥作用，这些枝才能发芽长叶，之后才能结出丰硕的果实。所以，孩子要有成就，家长教育是基础，是家庭教育的根本。家长只有重视自身素质的提高，才可能培养出各方面都有成就的孩子。

● 微观上中国家长不成熟

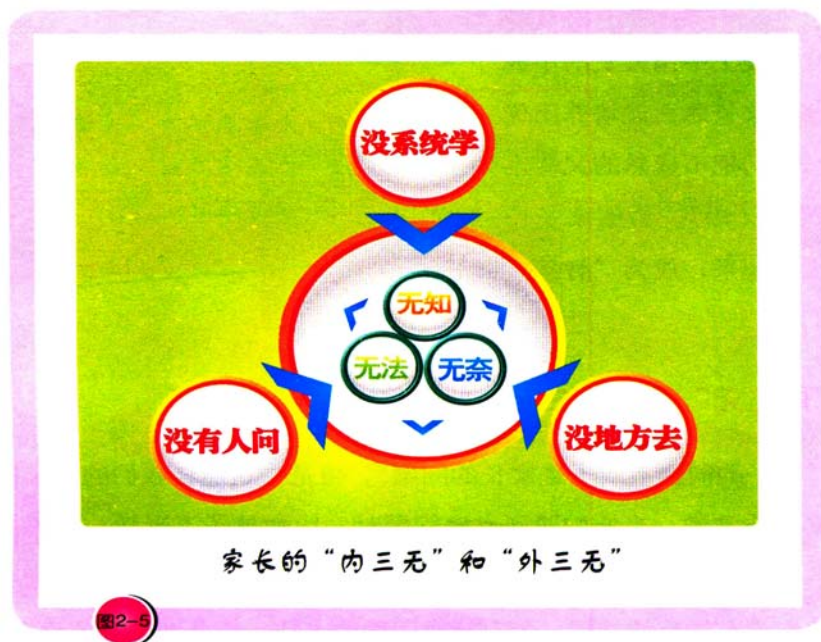
每天都有成千上万的年轻人走上“家长”这个岗位，步入漫长的育儿教子之路，引导孩子逐步成为一个独立、负责、善于与他人合作并具备高尚人格和德行的“真正的人”。这份工作可以说是世界上最复杂的工作，也是最需要岗前培训的工作。然而，我们的父母在从事人类最伟大的产品——“人”的再生产时，却没有接受过任何培训。宏观上家长教育的缺失，导致微观上中国家长的不成熟，不成熟的家长怎么能培养出优秀的孩子？我们把不成熟的父母定义为“自然型父母”，希望家长们通过学习成熟起来，成为“智慧型家长”。

★ 家长“内三无”和“外三无”状态

尽管“孩子的问题本质上是家长的问题”，但是，这能怪我们的家长们吗？

中国家长非常难，当他们遇到家庭问题时，比如孩子不听话，夫妻关系紧张、婆媳矛盾、孩子成绩不理想等，他们完全处于“内三无”的状态，即无知、无法、无奈——他们没有相应的知识，没有解决问题的方法，因此感到无可奈何。那么他们怎么办？在家长无知、无法、无奈的时候，就会开始寻求专业机构或者找专业人士帮助。找来找去，家长却发现自己又处于“外三无”的状态，即“没有地方去，没有专业人士可以问，没有系统可以学习”——没有专门进行家长上岗培训的教育机构，没有专业的人士可以咨询，没有系统科学可以操作的家长

教育理论体系可以学习。我们病了可以去医院，饿了可以去饭店，我们想玩可以去公园，想买东西可以去商场，但是遇到家庭问题我们能去哪？能找谁？能学什么？所以说中国家长真的非常不容易，长期处于一种“内三无”又“外三无”的尴尬状态。



★家庭教育的有趣现状

一个有趣的现象是，在中国家长这种长期的“内三无”又“外三无”的状态下，近十年来，中国家庭教育行业却发展得如火如荼，出现了大量的畅销图书和专家讲座。

家长们去书店买书的时候，会发现家庭教育类的书很多，不知道如何选择。有一些妈妈说得非常幽默：“孩子小时候照书养，长大了当猪养。”孩子很小的时候，喂喂奶，调配营养都照着书做，后来渐渐发现看书教育不了，因为没有标准的教材或者理论可以参考。家长们还会发现社会上总是有很多免费的家

庭教育讲座，家长们觉得每个专家讲的都很有道理，但是这个专家与那个专家的理论有冲突，有的说要表扬孩子，有的说不要表扬孩子。专家很多，讲座很多，但是家长往往听的时候很激动，买产品时很冲动，回到家就一动不动了。

中国家庭教育这个行业好像出了问题，我把这些问题总结为五种现象。

第一种现象是“只升温，不保温”。听专家讲座和报告会的时候，家长激情澎湃，温度急剧一上升，但回家以后可能一两天就趋于平静了。

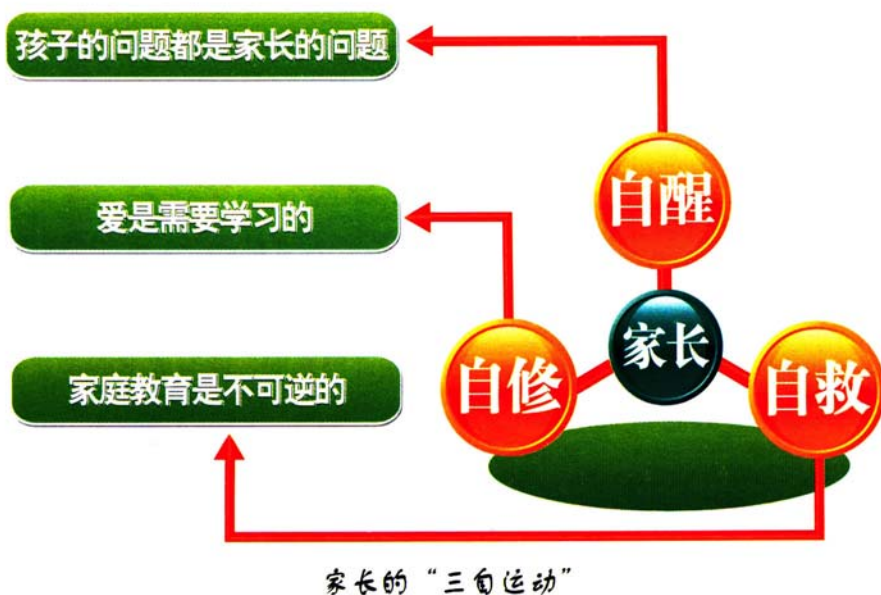
第二种现象是“有道理，没效果”。现在的家庭教育讲座更多是在讲道理，每个道理家长听着都对，但是回到家里却无计可施，没有什么实际的指导意义。

第三种现象是“讲共性，少个性”。专家能讲出来的，能写成书的都是共性，共性的东西大家都爱听爱看，但是孩子的问题是个性化的，家庭是个性化的，不同问题的解决方案也应该是个性化的。怎么从共性到个性?这是个很难解决的问题。

第四种现象是“有图书，没教材”。目前家庭教育的图书特别多，但是家长想找一套可以学习参照的标准教材却很不容易。

第五种现象是“有专家，没顾问”。我们认为家庭教育行业的确是需要专家的，专家通过讲座去改变大家的观念，宣传家庭教育的理念，这非常好。但是专家的主要工作应该是带团队，搞科研，带出很多专业人士，让他们走进家庭去帮助个性化的孩子，解决个性化的问题。

“三自运动”——自醒、自救和自修



面对当前家庭教育的现状，家长必须发起“三自”运动——自醒、自救和自修（见图 2—6）。

自醒——牢记“孩子的问题本质上是家长的问题”。自醒的“醒”是醒来的“醒”，而不是反省的“省”。家庭教育对于家长来讲，首先要“醒”过来，而不是简单地反省。家长要转变观念，孩子毕竟是孩子、孩子也是人，就像我上文提到的，有问题的孩子很正常，没有问题的孩子那是文曲星下凡。文曲星就一个，你能肯定你和你爱人能有那么好的福报，让文曲星到你家吗？不能。绝大部分孩子都是普通孩子，孩子出问题的时候需要家长帮助他分析原因，找到方法，帮助他去改变，去解决问题。所以，家长首先要自醒，就是要首先认识到孩子的问题本质上是家长的问题。自醒之后，每当遇到孩子的问题你就要思考下面两句话：孩子的问题是不是家庭造成的？我应该用什么

方法帮助他去解决问题？

自救——牢记“家庭教育是不可逆的”。中国家长一定要非常深刻地理解，孩子的大问题都是在青春期之后暴露出来的，但是青春期之后爆发出的问题都是在青春期之前的这十几年累积起来的。孩子呱呱坠地时就是一张白纸，在这张白纸上写第一个字的就是家长，而在孩子0~6岁最重要的社会化阶段，家长是孩子的一切。从儿童到青年的这十几年间，家长是孩子的人生导师、朋友、拉拉队长……家庭环境造就了孩子的德行和人格。如果家长不能正确地教育孩子，青春期以后很容易出现问题。

等到孩子在青春期之后出现大问题时，你怎么办？你还能退回去吗？你后悔还来得及吗？举个例子，你买了一辆新车，因为使用不当，操作不当，保养不好，车子出了问题，最终报废了，那你可以换一辆车，可以把这辆车销毁。但是孩子坏了怎么办？销毁吗？再换个新孩子吗？不可能。孩子出大问题的时候就已经晚了。所以，家长一定要懂得自救，提前学习，提前准备。

自修——牢记“会爱才是真爱，真爱需要学习”。中国的家长太爱孩子了，但是太不会爱孩子了，这种爱可能会给孩子造成伤害，造成孩子问题和问题孩子的出现。我认为，有问题的孩子是少数的，没有问题的孩子是多数的。因为有问题的家长是多数的，没有问题的家长是少数的。那么怎样才能做一个有智慧的家长呢？核心就是要学习，“爱是需要学习的”，这就是自修。

第三章 会爱才是真爱，真爱需要学习

我们团队经过长时间的家长教育实践，研究并完善了三套可以操作的家长教育理论体系，其一是“爱与幸福”理论体系，其二是“1-5-8”理论体系，其三是“智慧家长六步走”理论体系，本书这一部分给大家讲解“1-5-8”理论体系，让大家深刻地理解“会爱才是真爱，真爱需要学习”这一基本理念。

会爱才是真爱，真爱需要学习。家长们应该学什么呢？很多人会到书店买亲子图书来看，有些家长对我说：“到书店，看到大量的亲子图书和所谓的家教宝典，不知道怎么选择。”还有人说：“书看多了，越看越不知道该怎么办！”正如上文中提到的，中国家庭教育行业的特点之一就是“有图书，没教材”，亲子图书可以说是良莠不齐。在这里告诉家长们一招：买书的时候，你尽量买那些“某某著”的书，这说明是作者经过深思熟虑后认真写出来的，对“某某编”的亲子图书，选购一定要慎重，“编”出来的书可能是不负责任的，用在你孩子身上，你不担心吗？急功近利的社会，什么都在“编”，就连我们最重要的亲子图书都在“编”。亲子类的图书买回家要用在孩子身上，因此不能随便选购，最好是在网上搜索一下“作者”或“编者”的名字，如

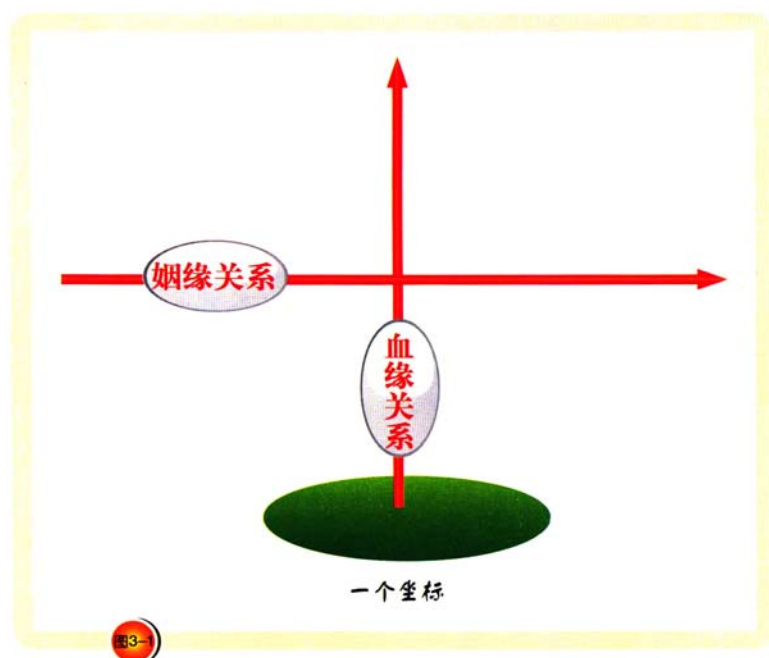
果这个人是从从事家庭教育行业的，同时在这个行业有所建树，那这本书就可以买。

我们团队经过长时间的家长教育实践，研究并完善了三套可以操作的家长教育理论体系，其一是“爱与幸福”理论体系，其二是“1-5-8”理论体系，其三是“智慧家长六步走”理论体系，本书这一部分给大家讲解“1—5—8”理论体系，让大家深刻地理解“会爱才是真爱，真爱需要学习”这一基本理念。

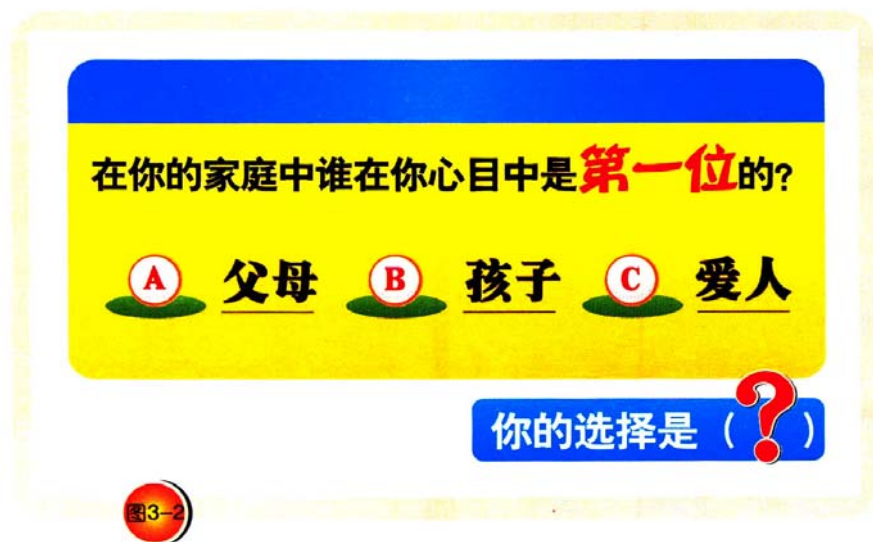
“1-5-8”理论体系，即 1 个坐标、5 个台阶和 8 个关键点。

● 一个坐标

我们首先画一个坐标(见图 3—1)，横坐标代表姻缘关系(夫妻关系)，纵坐标代表血缘关系(亲子关系)，一般家庭都由这两种核心关系组成，两种关系都好，这个家才是真正的好。这两种关系是相辅相成，相互影响的。



谁是你家中最重要的人



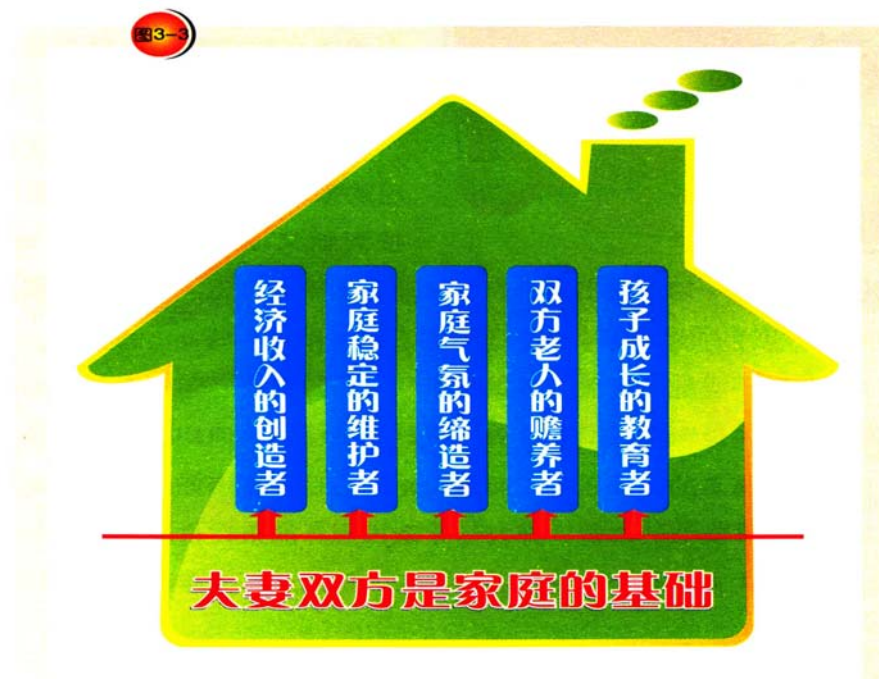
那么姻缘关系与血缘关系哪个更重要?很多家长从来没有思考过这个问题。我每次在课堂上问这个问题的时候,绝大部分的家长都认为血缘关系更重要,少数家长认为姻缘关系更重要。在这里我们做个小测试:

在你心目中谁是第一位的?如果你的答案是孩子,那么说明你对孩子关心最多,孩子在你心目中最重要,你认为亲子关系更重要,如果你的答案是爱人,那么说明你对爱人关心最多,爱人在你心目中最重要,你内心认为夫妻关系更重要;如果你的答案是父母,那么说明你对父母关心最多,父母在你心目中最为重要。

上面这道题目如果你不选择 C(爱人)的话,你的家庭可能会出现问題。然而事实上,绝大部分家长都会选择 B(孩子),而且还振振有词地说:“当然是孩子最重要了!”

★夫妻关系美满稳定才是家庭幸福的基础

中华民族五千年来的家庭伦理都是以父子关系为核心的，也就是以血缘关系为核心，女人一般被排除在主要关系之外，成为家庭的附属品。父子关系承载着家庭的繁荣和稳定。但当今社会还是这样吗？不是了，不知从哪一天起，我们的家庭伦理已经悄悄发生了改变，夫妻关系已经成为家庭的核心关系，请看图3—3。



这幅图里面的房子代表我们的家，有屋檐，有窗户，烟囱还冒着炊烟，很幸福吧？房子要盖得好首先就要有一个牢固的地基，当今社会，我们家庭的地基就是夫妻关系，或者说是姻缘关系。因为夫妻是家庭气氛的缔造者，孩子的教育者，也是双方老人的赡养者，还是家庭收入的创造者，所以说，夫妻二人是家庭稳定的维护者。一旦夫妻这个地基不够牢固了，夫妻关

系出了问题，我们这个家庭就会出很多问题，孩子的教育、老人的赡养、家庭的经济状况都会出问题。这个家庭就很难维护下去。

现在很多家长在孩子出生的那一刻起就把孩子放到了第一位，减少甚至不再关注和关心爱人，这是造成家庭矛盾的根源之一。

一位离婚的女人曾和我讲过一段自己的亲身经历：在她怀孕的时候，一次接到她父母的电话，说她妹妹不见了。她放下电话，不顾一切地跑出屋子。当时外面正下着大雪，她丈夫一路小跑跟在她后面，一句话也没有说。当时的她已经忘了丈夫和肚子里宝宝的存在。

过了许多年，当她和丈夫办理离婚手续时，她丈夫心平气和地和她提起了当年的那件事。那天，他跟在她后面，内心强烈的感受是，他们的爱情结晶竟不如她那早已成人，却不懂事的妹妹重要，而她在她的心目中更不如她妹妹重要。孩子出生以后，发生过太多类似的事情。那时她才意识到，原来在自己心里，始终把丈夫排在最后一位。她丈夫也是个有责任心的男人，但她这么多年冷落了丈夫，丈夫最终不能承受，提出离婚。直到现在她才明白和理解为什么他们的婚姻最终会破裂，理解了为什么她的前夫后来会与——一个各方面都不如她的女人结合。人都需要爱和关心，尤其是当今这个压力与诱惑并存的世界。这个故事也证实了我的这个观点，在众多的家庭关系之中，夫妻关系应该是第一位的。

★不要让孩子成为你的最爱

人类有两个永恒的话题，一个是“爱”，一个是“分离”。世界上所有的爱都是为了相聚，唯有父母的爱是为了分离。我们爱孩子是为了让孩子离开我们，孩子离开我们是为了爱和更爱父母。

孩子不是陪伴我们一生的人，爱人才是我们牵手一生，永远相伴的伴侣，父母和孩子各有自己的梦想。夫妻应该相濡以沫，在风风雨雨中相互扶持共同度过。

夫妻关系是脆弱的，是很容易更改的，想要长久必须小心呵护，真心对待，加倍关爱；父母和孩子的关系是血的纽带，是亘古不变、颠扑不破的。夫妻关系是新家庭伦理的基础，是新时代社会中的最小单位；父子关系是旧家庭伦理的基础，是旧时代社会中的最小单位。旧的家庭伦理正逐渐被抛弃，被时代所不容。

如果家长将亲子关系看得最重，把孩子放在第一位，将可能导致许多严重的后果，表现在以下四个方面：

首先，把孩子放在第一位，可能造成失谐的家庭气氛。

我们在有孩子之前，一般把爱人或父母放在第一位。有了孩子之后，许多家长便把孩子放在了第一位，开始更多地关注孩子的成长和教育问题，而很少去关注夫妻感情，夫妻不再像恋爱或新婚时期那样密切了，使得夫妻关系开始慢慢疏远。

多数家庭中都是妈妈关注孩子的问题多一些，爸爸关注得少一些。可以说，女性为家庭所做的牺牲是最大的。哺乳期的

孩子对母亲的需求是绝对的，对父亲的需求是相对的。所以有些女性会在孩子断了奶，上了幼儿园以后再去参加工作。这种女性有着多种角色，她们既是职业女性，又是妻子，还是母亲。在社会与家庭面前，她们承受着巨大的压力。而处于事业成长期的男人们则一心想着自己、为老婆、为孩子提供充裕的物质生活，而忽视了对妻子心灵上的关爱。日积月累，这将影响夫妻关系的和谐。

还有些女性为了能够让丈夫一心奔事业，自己管好孩子，管好家，甘愿放弃自己的工作，在家里做全职太太。她们认为“我牺牲事业吧，我保着他去奔事业。我呢，就多关注家庭”。我们把这种情况叫做婚姻模式里的“二保一”——两个人保其中一个。

“二保一”可能把自己保成黄脸婆，把自己的男人保成陈世美。因为在家这个有限的空间里，如果你只关心家庭，关心孩子，很可能逐渐与社会脱节。慢慢你会发现，你不爱打扮了，不穿金戴银了，你和丈夫的共同语言越来越少。在这种情况下，你的埋怨越来越多，整天唠叨，各种各样的问题出现了，夫妻开始吵架，丈夫每天回家的时间越来越晚……

孩子是家里的第一个“第三者”，因为他的到来，在某种程度上夺取了夫妻之间的爱，如果只关心孩子，不关心爱人，家庭气氛就会失谐。当今社会，人们的压力都很大，如果这种压力没有人关心、理解，帮助疏导的话，轻一些说，会影响夫妻关系，重一些说，可能是发生外遇的温床，因为，你不关心他，

自然会有别人关心他，一个人在家里得不到关心，就会到家外找关心。

其次，把孩子放在第一位，家长可能会产生严重的恋子情节。

恋子情结是一种病态的爱，一个人由于爱子心切，可能会减少，甚至放弃对自己伴侣的关心和爱护。更重要的是，因为父母把孩子当成最爱的人，这种恋子情节对自己可能也是一种伤害。

恋子的母亲把孩子当成自己的最爱，近二十年为他付出，为他努力，俨然形成了一种习惯。但她并没有完全意识到，最爱的孩子总有一天要离开妈妈，去上大学，寻找自己的终身伴侣，成立自己的家庭。当孩子离开，她进入“空巢期”的时候她会无比痛苦。

在沈阳，我遇到一个大企业的工会主席，她邀请我去给她们企业员工讲夫妻关系的课程。听完我的课后，她给我讲了她的故事：她的儿子从小到大在她的呵护和照顾下快乐成长，各方面都比较优秀，她把全部心思都放在了儿子身上，对老公的关心和爱护很不够。孩子高考成绩非常优秀，被香港大学录取，孩子离开家上大学之后，她非常痛苦，思念儿子让她整夜不眠，20年的生活习惯突然变了，她极其不适应。她想尽办法去排解心中的思念和郁闷，跳健美操、练瑜伽、找人打牌……多种方法试过，

不见成效，于是 she 就把心里的烦躁和不满都发泄在老公身上，刚开始老公还可以忍受，时间长了，老公不常回家了，这使得她更加情绪化。直到有一天，老公和她提出离婚，她惊呆了，她老公最后对她说：“我都忍了你 20 年了，一直以来你当我存在吗？想着你为了儿子，我可以理解，我本想着孩子上大学去了，我们会恩爱如初，想不到你竟然这样，我实在受不了了！”当一个男人正式提出离婚的时候，挽回的余地就不大了，因为这个男人被忽略和伤害的时间太长了。

第三，把孩子放在第一位，你的婆媳关系可能会很糟糕。

看看生活中的典型现象：小夫妻呆在自己卧室里，母亲总是在客厅里晃悠，并不时地敲小两口的房门，一会儿问：“今晚咱们吃什么？”一会儿又问：“咱家的剪刀放哪儿了？”一会又说：“媳妇，别聊了，帮婆婆干点活儿。”……母亲在潜意里总是试图介入小夫妻的二人世界。为什么会这样呢？很可能因为在母亲的心目中，儿子是第一位的，她接受不了另一个女人夺走了她的最爱。必须强调的是，这种情况有一个前提：公公婆婆与儿子儿媳一起生活。

如果有一天，你的儿子带着他的女朋友来到你面前，说：“妈妈，这是我的女朋友。”你会是什么表情？你可能看着这个女孩，嘴上说：“很好，不错。”但你可能很难接受，心里说：哪来的一个“小妖精”！你潜意识里会有这种感觉，因为孩子是你的最

爱，最爱被另一个女人夺走了，你心里会舒服吗？等孩子结婚后，你家很可能会经常上演我前面所说的那一幕。

婆媳关系紧张的原因是多方面的，但我认为一个核心的原因就是“夺爱”，婆婆想要夺回自己的最爱，而媳妇则希望丈夫是自己的最爱，这样的关系就变成了婆媳之间无硝烟的战争。当婆婆与媳妇发生争执时，儿子很可能偏向于母亲，不仅因为她是长辈，还因为儿子知道自己从小便是母亲的最爱，不忍心伤害母亲，所以他会为了维护母亲而去指责妻子。这种情况下，他和妻子的感情会渐渐疏远，长期下去，小两口的关系肯定要受影响。

同样，如果是岳父岳母和女儿女婿一起生活，那么婆婆和媳妇之间的麻烦将被岳父和女婿间的困扰所代替。正是因为传统家庭伦理中“夫妻关系是亲子关系的配角”，所以不仅可能造成妈妈的恋子情结，同样也可能造成爸爸的恋女情结。

相反，如果你打孩子出生的那一刻起，就清醒地意识到**爱人才是自己的最爱，把爱人放在第一位，孩子放在第二位**，那么当孩子要成家，寻找自己幸福的时候，你自然是喜悦的。当孩子把伴侣带回家的时候，你会心花怒放，因为有人要给孩子真爱，孩子找到了好的归宿。你也会真心地祝福他们走上了像他爸爸妈妈一样的幸福之路。孩子则会勇敢地去追求自己的幸福，回报父母，并且能够建立正确的观念——让爱人成为自己的最爱。

大家庭应该尊重小家庭的相对独立性，并且公公婆婆彼此

相爱，两代人都是夫妻关系重于亲子关系，那么即便公公婆婆和儿子儿媳住在一起，婆媳关系也不会成为问题。

因为婆婆失去的并不是自己的最爱，而只是生命中第二重要的人，是可以承受的。同样的，岳父岳母假若彼此深爱，那么，他们和女儿女婿住一起也不会有什么大问题，最终一家四口人都是幸福的，其乐融融。

最后，把孩子放在第一位，孩子有可能会恋父恋母。

简单地说，心理学上把女儿对父亲产生爱恋，爱父嫌母，叫做恋父情结；儿子对母亲产生爱恋，爱母嫌父，叫做恋母情结。恋母情结最初是弗洛伊德提出来的，他认为在孩子性心理的发展过程中，最先要在亲近的异性家长那里得到满足。

恋父恋母是一种不健康的感情。孩子的恋父恋母心理必须适时淡化，割断。如果任其发展，对孩子会造成不良影响，他们长大以后可能仍然深恋着自己的父亲或母亲，而不容易把感情移到其他人身上，甚至不能顺利组成家庭，严重者还会导致性心理发育障碍或其他方面的障碍，影响日后的生活。

一个女孩长期用父亲的标准去衡量自己的爱人，结果搞得夫妻关系很紧张。离婚后，她决定永远不再婚，终生侍候父亲。在她的心中，父亲是最完美、最神圣的，为了父亲，她愿意献出一切，甚至超越社会的伦理规范。

我们再来看看一个男孩的案例。他在择偶时总是按照自己母亲的特点去选择。多年后终于勉强选到一位，但婚后他极度痛苦。他总觉得妻子不爱他，不疼他，不理解他，什么都不能

让他满意。每次他伤心难过时，总是向母亲倾诉。他甚至嫉妒父亲，觉得母亲应属于他一个人，因此，对母亲关心备至，百依百顺。

心理学家告诉我们：恋父恋母情结的形成与父母对子女不正确的爱密切相关，比如父女关系、母子关系超过了夫妻关系，再比如女儿或儿子生理心理到了成熟期还是挨着父亲或母亲一起睡，甚至父母把他们当做幼儿一样经常拥抱和亲吻等。

孩子在3~6岁期间，会在感情上更加依恋父母中的一方。如果家长不能在这个阶段教孩子具有独立意识，也从不让他自己去独立完成一些能力所及的事，而是一味地宠爱，还像在婴儿时期一样地照顾他，那么他们会缺乏独立能力，会依赖别人，尤其是依赖那些可以给予他们许多关心的人。

另外，孩子在身份和性别认知期阶段，如果男孩过分依赖母亲，女孩过分依赖父亲，很容易形成孩子的“性身份障碍”，有可能发展为排斥甚至仇视异性，严重的可能形成同性恋的潜在内因。理想的状况应该是，男孩子认同父亲，女孩子认同母亲。男孩子应多与具有男性心理特征的父亲亲近，从父亲那里学习男性特有的性格气质和举止神态。同样，女孩应多与具有女性特征的母亲亲近，以便学会如何做女人。


家长朋友应该清醒地意识到，爱人才是陪伴自己一生的人，是自己最爱的人。本着这一点，去与孩子相处。为了孩子的今天和未来，为人父母者必须警惕子女的恋父恋母情结。

在家庭中，每个人都应先从观念上树立夫妻关系的首要地

位。良好的夫妻关系在家庭关系中有着不可替代的首要位置，千万不要让孩子成为你的最爱。

★转变观念：夫妻关系重于亲子关系

综上所述，希望家长们转变观念，要认识到“夫妻关系重于亲子关系”，如果你能把你大部分放在孩子身上的精力放在爱人身上的话，你会发现孩子可能更加自由，更加独立，更加负责，而你的爱人可能更加喜悦、顺心，更加爱你。家长们转变了这一观念，家庭从此会走上更加幸福的道路。

我用一个“**手指游戏**”和一套“家庭口诀”帮助家长朋友们加深记忆，转变观念。 

请把双手伸出来，两手中指弯曲，其他手指不弯曲，然后把两只手对在一起，大拇指对大拇指，食指对食指，无名指对无名指，小拇指对小拇指，弯曲的中指对弯曲的中指。

我们先把两个大拇指分开，大拇指代表我们的父母。我们的父母最终会离开我们，他们不是陪伴我们一生的人，我们不能恋父恋母。

我们把大拇指合上，再打开两个食指。食指代表我们的兄弟姐妹，我们的兄弟姐妹最终会组建自己的家庭，有自己的生活圈。他们也不是陪伴我们一生的人，兄弟姐妹之间互助是根本。

我们再把食指合上，把两个小拇指打开。小拇指代表我们的孩子，孩子长大后，会成立自己的家

庭，离开我们，我们爱孩子是为了让孩子离开我们的，孩子不是陪伴我们一生的人。如果最爱一定要离开，最好的办法就是不要让他成为最爱。

我们把小拇指合上，打开无名指。这时你会发现，无名指打不开。无名指代表着我们的爱人，爱人才是陪伴我们一生的人。所以在你的家庭中，你应该把你的配偶放在第一位，而不是孩子。大家想一想，结婚戒指戴在哪个指头上？

我们爱孩子的目的是为了让孩子以后能够独立，能顺利地离开我们。我们这个家庭对孩子来说是原生家庭，离开这个家庭之后走进社会，找到自己的朋友、爱人，建立自己的家庭，就组成“新生家庭”。

孩子最终要离开原生家庭去建立自己的新生家庭，为什么一定要让他成为你的最爱呢？你的最爱应是你的爱人。孩子并不是陪伴你一生的人，真正陪伴你一生的人是你的爱人。这就是爱与分离的原则。

我根据爱与分离的原则编了一套家庭口诀，这个口诀最好是一家人在一起朗读，在家人一起朗读的时候，看看你的家人尤其是孩子的神情。在厦门外图讲课的时候，我让所有家长都大声朗读，一个女儿站起来，对着妈妈大哭：“妈妈，难道你不再爱我了吗？”如果出现这样的情况，说明你的家庭关系需要梳理和调整了。

请大家和我大声朗读下面的口诀：

儿子口诀——“爸爸才是妈妈最爱的人，我不是。”

女儿口诀——“妈妈才是爸爸最爱的人，我不是。”

爸爸口诀——“女儿，爸爸爱你，但妈妈才是爸爸最爱的人，因为她才是陪伴我一生的人。”

妈妈口诀——“儿子，妈妈爱你，但爸爸才是妈妈最爱的人，因为他才是陪伴我一生的人。”

● 五个台阶



在一个坐标的基础上，我再来讲讲“五个台阶”。

除了丁克家庭或者同性恋外，一般的人都会经历五个人生台阶：如何做男孩女孩，如何做男人女人，如何做丈夫妻子，如何做爸爸妈妈，如何做爷爷奶奶。这五个台阶都是人生的第一次，都需要提前准备，提前学习，否则，在每个台阶上都可能

出现相应的家庭问题。当今社会，没有问题的家庭好像是少数了。

★第一个台阶——如何做男孩女孩

这个阶段基本上是幼儿园到小学低年级阶段，教育处在这一阶段的孩子有两方面重点内容，这两方面的内容家长最容易忽略。一方面是习惯和德行教育，一方面是性别教育。家长如果在这个阶段忽视了对孩子的这两方面的教育，很可能会遗憾终身。

我们目前的教育出了问题。家长关心孩子的智力和知识，这本来无可厚非，但如果很少关注孩子的人格和德行，那就本末倒置了。上文提到“有德的人一定有才”，在这个阶段家长主要培养的是孩子的“德行”，也就是教孩子如何做人。

幼儿园是孩子第一次社会化的过程，幼儿园阶段主要传授给孩子的是如何做人，也就是习惯和德行的培养。而现在的孩子大学毕业了都不知道如何做人，走上社会处处碰壁。

看看我们现在的教育，孩子幼儿园提前学小学的知识，小学提前学中学的知识，中学提前学大学的知识，大学毕业以后呢？孩子才开始学习幼儿园的知识——如何做人。有的孩子挺过来了，适应了社会，有很多孩子出了心理问题，有的“啃老”，有的抱怨，有的享乐，甚至有跳楼的。家长们，为什么我们不能把德行和习惯的教育提前呢？我们要在这个阶段教会孩子“不伤害，不妨碍”的原则。

在这个阶段，还有一个更为关键的教育——性别教育。

不知道家长们有没有发现，现在很多男孩不像男孩，女孩不像女孩？你看看我们现在的男孩，你要是问他好不好，他会拖着长长的音说：“好……”问他行不行，他会拖着长长的音说：“行……”这是男人吗？很多爸爸不参与到孩子的教育过程中，男孩子小时候跟着妈妈，幼儿园都是女老师，小学都是女班主任，进入青春期，孩子发现自己是个男人，很不适应，因为他已经在阴性磁场生活了十多年。再看看现在很多女孩子还像个女孩吗？没有修养的教育，没有做人的教育，德行没有了的女孩子，怎么看也不像是个女孩啊。这些能怪孩子们吗？

再看看我们的有些媒体，只重收视率不重视社会责任，给我们孩子营造的是什么样的成长环境，他们把李宇春、小沈阳捧成了明星，李宇春、小沈阳有他们自己的表演风格这无可厚非，但媒体不应该不负责任地大肆炒作。我们成年人有判断力，看一看，笑一笑也就过去了，我们的孩子们呢？他们正在社会化，他们正在建立价值取向，他们还没有足够的判断力，如果男孩子模仿小沈阳，女孩子模仿李宇春，那么很有可能在十几年后“性别异化”！

家长应该怎么办？夫妻两个都要参与到孩子的教育当中来，教育孩子不是一个人的事情。中国有句老话：“男孩穷着养，女孩富着养。”这里的穷富不是指财富——“穷”指挫折的教育，

“富”指修养的教育。挫折更多是要承担责任，修养更多是要有德行。

★第二个台阶——如何做男人女人

如何做男人女人是指青春期教育，主要在孩子小学五六年级的时候开始。

青春期是一个人价值观、爱情观、婚姻观、家庭观、幸福观形成和建立的关键时期，我们的青春期教育已经迫在眉睫了。大家重视孩子的青春期教育吗？相信大部分家长都非常重视，但是只是嘴上重视或者干着急。

青春期的教育不仅仅是生理教育，也就是性教育，更应该是情感教育、心理教育、安全教育。现在我国缺少青春期教育的专业机构，缺少专业人士和专业教材。家长认为应该学校教，学校里没有专业老师来教；学校认为青春期教育应该家长教，因为青春期的教育更个性更隐秘，孩子青春期出的问题一般都不会在学校内发生。在这样的情况下，家长没有系统的引导，学校没有专业化的引导，最后，孩子绝大部分青春期知识都来源于各种媒体，包括报纸、杂志、电视、网络……而现在的媒体大都不注重社会责任，看看媒体上的节目，虚假广告大行其道、个别选秀节目低级趣味、大量偶像剧脱离现实、谈话节目揭人伤疤、穿的少蹦蹦跳跳就是娱乐，就连有些儿童用品广告都是丰乳肥臀的女人走来走去……这一切将引导我们青春期的孩子走向何处？

2009年暑假期间，我去过两次妇产医院。家长们有时间也

可以去看看，看看有多少少女在做人工流产，孩子做这些事情家长们一定都不知道。现在两类医疗广告大行其道，——一类是“无痛人流”，一类是“治疗不孕不育”。为什么会有这么多人需要无痛人流呢？这期间有多少是少女？她们不知道，正是过早的性行为、不洁的性行为、多次无痛人流造成了以后的不孕不育，这是有关联的。

如果在青春期，家长们不给孩子撑起一片“爱的天空”，不去正确引导孩子恋爱和择偶，不给孩子正确的婚姻观和家庭观。那么在现有社会条件下，孩子很难轻轻松松、干干净净地度过青春期。

我常常和家长们说，孩子脑子里的空白阵地，我们家长不尽早用正确的知识和观念去占领，就有可能被某些牛鬼蛇神占领，到那时候，是没有后悔药吃的。

请家长关注孩子青春期的教育，帮助孩子度过成为男人女人的最初的阶段。

★第三个台阶——如何做丈夫妻子

可能大部分读者都是已经做了丈夫和妻子的成年人，扪心自问，你会做丈夫和妻子吗？这么多在外面讲课，我真的没有想到《幸福家庭与夫妻关系调适》课程最受欢迎，从另一个层面讲，也说明现在夫妻关系问题已经是一个普遍问题了。

大家想想，两个人领结婚证的时候一定是满心憧憬的，男人对女人说：“我保护你一辈子！”女人对男人说：“我们白头偕老，互相搀扶着走在夕阳下，那是多么让人感动的时刻啊！”但

是为什么一对男女抱定了“厮守——生”、“白头偕老”的坚定信念走进婚姻，而十几年、几年甚者一两年就离婚了，美其名曰“感情不和”呢？

实际上，这是因为我们大部分人从来都没有学习过“如何做丈夫和妻子”。在学习我们的《幸福家庭与夫妻关系调适》课程后，很多夫妻感叹要是早点学习就好了，还有些离异人士会说：“早点学习可能就不会离婚了！”

是啊，如何做丈夫妻子是经营家庭的第一课。

★第四个台阶—如何做爸爸妈妈

本书的主要内容就是在讲这个问题。家长们连培养孩子的目的、目标和方法都弄不清楚，或者都是错误的，怎么能做好家长呢？这本书的关键是帮助家长转变观念，如果家长能转变三大观念，即“孩子的问题本质上是家长的问题”、“夫妻关系重于亲子关系”、“会爱才是真爱，真爱需要学习”，就可以继续选择我们其他关于教育孩子原则和方法的教材和图书。因为成为智慧家长要分六步走：改变观念、建立概念、学习原则、掌握方法、行知合一、养成习惯。今天，我代表你的孩子和爱人感谢你迈出了第一步。

我在课堂上，包括这本书中，有些话可能过于严厉、尖刻，我只是希望用这样的方式帮助家长转变观念。在此我要强调的是，做家长其实并不难，虽然大部分家长头脑中的教育观念不正确，教育方法不科学，但是你只要认识到错误，转变错误观念，抛弃错误方法，你就能成为一个合格的家长了。如果你能

继续深入地学习的话，你就可能成为一名“智慧家长”了。就像嘉兴的一位老师对我课程的评价：“郑老师，你的课程真是‘人脑的杀毒软件’啊！”

做一名合格的家长并不难，但，学习是个大前提。

★第五个台阶——如何做爷爷奶奶

这个阶段可能是这本书的大部分读者可以提前准备、提前学习的唯一台阶了。

我有个朋友叫魏扬，是个老板，他在第一次听我的课后对我说：“郑老师你讲得真好，我爸妈就像你说的那样，把我儿子当猪养。”我问他：“你怎么这么说呢？”他说：“你看看，养猪怎么养？吃好，喝好，别病了，别冻着了，白白胖胖的，卖个好价钱。我爸妈养我的孩子就是这样的标准，只是不卖。我就有这一个孩子，他不舍得卖，我要生十个八个他也就卖了。”我大笑，觉得他说的情况很普遍。

然而，这能怪爷爷奶奶吗？不能，隔代就是亲。老人受过苦，他们没有在这样的社会环境下生活过，他们也不知道教育孩子的正确方法，他们只能这样养。你们把孩子交给他，他们一定要全力以赴把孩子带好，而正是因为太怕带不好才带不好的。

做爷爷奶奶也是一门学问，爷爷奶奶们都需要学习。现在，已经有越来越多的人开始研究“隔代教育”的问题了。

这就是人生的五个台阶，五个台阶都是人生的第一次，我们

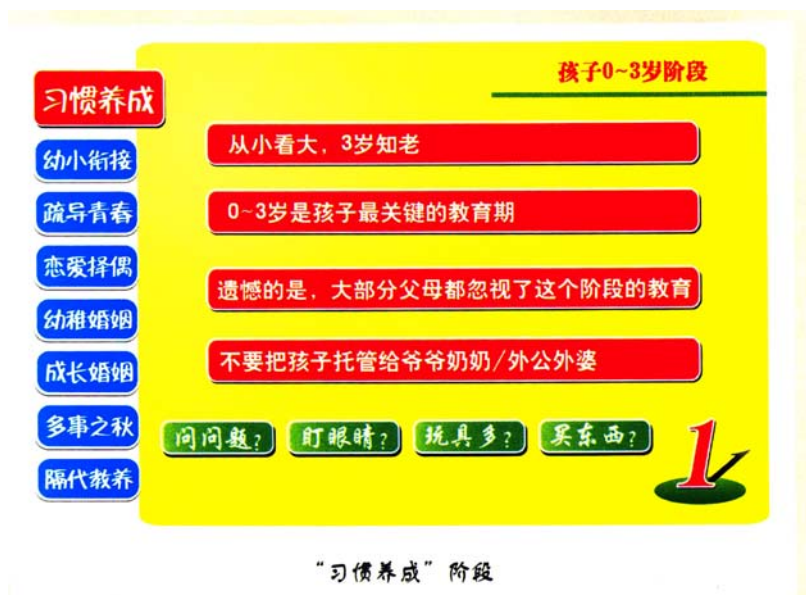
要学会为真实的生活而学习，学习怎么生活，怎么变得更幸福是最有价值的。

● 八个关键点

迈好人生的五个台阶是人生幸福的基础，通过多年的研究和实践，我又将五个台阶细化成为“八个关键点”，希望所有的家长都能重视这八个关键点，因为每一个关键点都可能是人生幸福或不幸的转折点。

★ 八个关键点之一——0~3 岁的“习惯养成”

我将人生的第一个关键点定义为“0~3 岁”的习惯养成期，其实更科学地说应该是“0~6 岁”的习惯养成期，我之所以要强调 0~3 岁，是因为中国的家长对 0—3 岁孩子的教育存在非常多的误区：其一，认为孩子还小，什么都不懂，大一些就好了，因而忽视了这个阶段的教育；其二，认为 0~3 岁孩子的教育重点是智力开发，因而忽视了这个阶段最重要的非智力因素的培养；其三，中国很多家庭 0~3 岁孩子的教育主体是爷爷奶奶，因为中国隔代教育的特色，老人溺爱孩子，造成 0~3 岁的孩子性格教育的缺失。



俗话说“三岁看大，七岁看老”，那么，这句话有没有科学依据呢？

1980年，卡斯比教授同伦敦国王学院的精神病学家对1000名3岁的幼儿进行了面试，让每个幼儿都回答了22个行为特点方面的问题。根据答题结果，这些幼儿被分为“充满自信”、“良好适应”、“沉默寡言”、“自我约束”和“坐立不安”五大类。其中“充满自信”的幼儿占28%、“良好适应”的幼儿占40%、“沉默寡言”的幼儿占8%、“自我约束”的幼儿占14%、“坐立不安”的幼儿占10%。

2003年，当这些孩子26岁时，卡斯比等精神病学家再次与他们进行了面谈，并对他们的朋友和亲戚进行了调查，结果是：

当年“充满自信”型的幼儿，他们小时候十分

活泼和热心，性格外向。成年后，他们开朗、坚强、果断，领导欲较强。

当年“良好适应”型的幼儿，小时候表现得自信、自制，不容易心烦意乱。到 26 岁时，他们的性格依然如此。

当年“沉默寡言”型的幼儿，如今比一般人更倾向于隐瞒自己的感情，不愿意去影响他人，不敢从事任何可能使自己受伤的事情。

而当年“坐立不安”型的幼儿，小时候的主要表现为消极，注意力分散等。如今，与其他人相比，这些人更易于对小事情做出过度反应，容易苦恼和愤怒。熟悉他们的人对其评价多为：不现实、心胸狭窄、容易紧张和产生对抗情绪。

当年“自我约束”型的幼儿，长大后的性格也和小时候一样。

卡斯比的实验说明，家长们一定要重视孩子 0~3 岁这段时期的非智力因素的发展，尤其是习惯的养成。目前中国的大多数家长不是忽略这一阶段的教育就是把教育重点放在“智力开发”上，关注孩子的营养健康和智力开发无可厚非，但事实证明不科学的“早教”对孩子一生伤害很大，“不要让孩子输在起跑线上”这句话不知道伤害了多少孩子。

因此我在此告诫 0—3 岁孩子的家长们，科学的早教需要家长们花些时间和精力去学习。没有经过学习的家长，仅凭道听

途说的早教方法来教育孩子，可能会耽误孩子一生。如果你没有时间和精力学习，那么请你把 0~3 岁的孩子的教育重点放在孩子人格、性格、情绪、独立意识、责任心、意志力、控制力、自制力等非智力因素的养成上，让孩子成为一个快乐、自信、德行好、受人欢迎的孩子，这一点就足够了。

我的女儿出生以后，从医院接回来就睡在她的婴儿床上，我发现我的家人，尤其是孩子的姥姥，没事就过去摸摸她、动动她，我认为这种方法是极其错误的，对孩子的习惯和情绪培养很不利。我就和孩子姥姥说：“妈，您没事情不要瞎摸孩子，她是个人，她什么感觉都有，你看她，饿了渴了尿了都知道哭，只是她不会说话，不会站立而已。如果您躺在床上，我没事过去摸您一下，您舒服吗？”我丈母娘说：“那怎么办啊？”我说：“您要尊重她，她是个人，要给她培养好的习惯和好的情绪。您走到她的床边以后要先跟她说：‘姥姥来了’，让她听到，再把头伸过去让孩子看到您，孩子可能还不认识您，但是她有准备了，这个时候再去摸她才是爱抚，她会很舒服。”

对婴儿手嘴并用，那是“惊吓”，白天受到“惊吓”的孩子晚上能好好睡觉吗？很多孩子白天被大人“折腾”，到了夜晚就开始“夜闹”，“折腾”大人了。我的朋友们很羡慕我，因为我女儿从医院回到家没几天就能睡整夜的觉，我们大人很轻松，这份轻松来自我们对孩子的尊重，孩子的稳定情绪和好的习惯也就此养成了。

★八个关键点之二——5~8 岁的“幼小衔接”

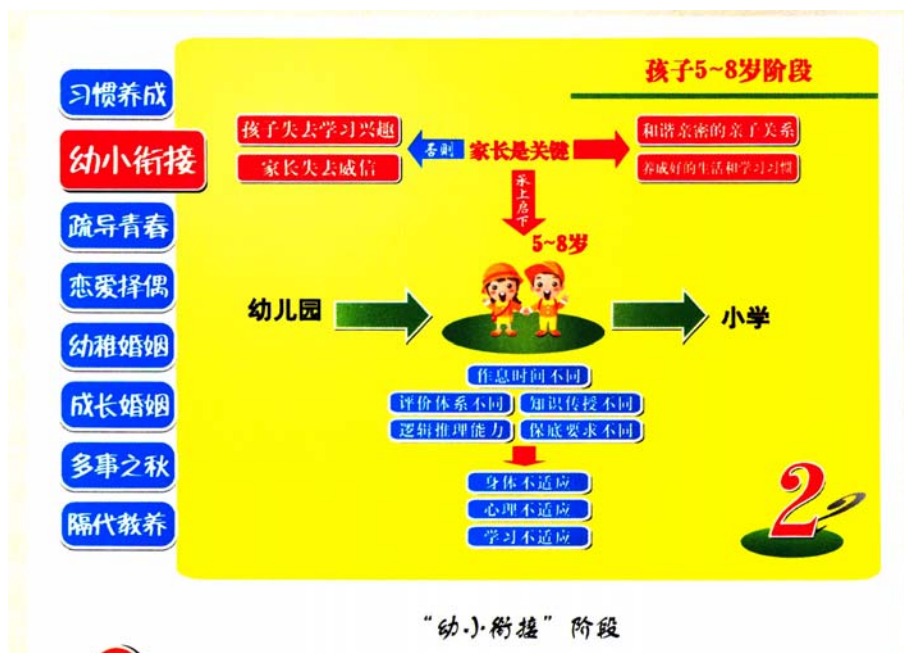
第二个关键点是孩子 5~8 岁的阶段，这个关键点是具有“中国特色”的，我把这个阶段叫做“幼小衔接”。

幼儿园和小学在作息时间、评价体系、知识传授方式、保底要求等诸多方面完全不同，而对于一个 6 岁的孩子来讲，从幼儿园到小学的衔接和过渡可以说是一个坎儿，很多孩子出现了不适应，这可能对孩子一生的学习产生负面影响。

其一，身体上不适应。幼儿园和小学的作息时间完全不同，在幼儿园玩得多，休息得也多，孩子形成了一套生物钟。如果没有做好“幼小衔接”工作，孩子进入小学后原有的生物钟被打乱，很多孩子身体上不适应，进入小学以后体弱多病，学习力不从心。试想，我们成年人出国一段时间回国后都需要调整时差，何况一个孩子进入小学后，三年养成的一整套习惯都要被打破，不提前准备就可能耽误孩子。

其二，心理上不适应。幼儿园阶段，评价一个孩子的标准是“今天比昨天好就是进步了”，是孩子和自己的“纵向比较”，加之中国的幼儿园教育不知何时开始流行“你真棒”“你真行”这样的教育方法，很多孩子觉得自己“很棒，很行”，而进入小学后，评价一个孩子的标准不再是纵向的，而是无论生活还是学习都要与其他孩子比，这样的“横向比较”使很多孩子发现自己“不再棒，不再行”了。所以许多孩子会出现心理上的不适应，变得没有规则意识、没有任务意识、不自信、想赢怕输、退缩、逃避，甚至顶撞老师和家长。孩子的这些行为其实很正

常，毕竟他们只是 6 岁的孩子，但面对这些“不良”行为，如果教师和家长不会处理的话，可能会给孩子造成更大的伤害，最终导致孩子在心理上不适应小学，从而影响小学阶段的学习和生活，甚至影响孩子的一生。



其三，学习上不适应。孩子进入小学就正式进入了中国式的“应试教育”。

决定一个孩子学习好坏的因素有三个，我们称之为“爱不爱”学习、“会不会”学习和“能不能”学习。想要孩子学习好，三者缺一不可。刚刚进入小学时，每个孩子的学习能力都差不多，也就是说“能不能”学习这个因素都差不多，家长和老师应该更多地在“爱不爱”学习和“会不会”学习上引导孩子，让孩子在一二年级就爱上学习，学会学习。事实上，我们的教师和家长却都在“能不能”学习上下工夫，很少关注孩子“爱不爱”学习和“会不会”学习。老师和家长竟然连“怎么预习”、

“怎么听讲”、“怎么写作业”、“怎么复习”、“怎么记忆”、“怎么思考”、“怎么做笔记” 这些最基本的学习方法都没有科学清晰地告诉孩子。很多孩子根本不会学习，慢慢就不爱学习了，学习能力退化了，最终不适应中国的应试教育，影响了孩子未来的学习和生活。

对于一个 6 岁的孩子来说，他们不能适应一个全新的环境，这很正常。本来孩子可以有一两年的时间慢慢适应，但当前的教育体制下，当孩子不适应的时候，很少有人帮助他们，更多的是急功近利的“非智慧”的教育方法，比如空洞表扬、严厉批评、不断要求、讲大道理，这导致了孩子身体上、心理上和学习上的不适应，可能让孩子一辈子都失去学习兴趣。同时，家长在这一阶段没有切实可行地帮助孩子，在孩子心目中也就永远地失去了威信。因此希望家长们重视“幼小衔接”工作。

很多家长会问，我们也都经历过这个阶段，我们那个年代的“幼小衔接”怎么就没有这么大的问题呢？这是不是危言耸听？大家想想，我们小时候的环境像今天这么“急功近利”吗？我们小时候有学前班，可以提前半年到一年进入小学适应小学环境。如今的教育体制把学前班取消了，我认为这是一个极大的错误！我们上一年级的时候，大部分老师都是“老老师”，是最有耐心的老师，现在一年级的老师大部分是经验不那么丰富的年轻老师；我们小时候的幼儿园也不像现在的幼儿园这么“先进”，这么讲

究“平等和自由”；我们小时候家长不会让我们提前学习那么多小学知识，所以我们上了小学后会认真听讲，不会做小动作。

时代不同了，因此，“幼小衔接”成为人生的第二大关键点，家长朋友们，做好“幼小衔接”工作有五个重点：第一，培养孩子独立自主的生活习惯，因为生活品质决定学习品质；第二，关注孩子的学习行为，引导孩子学会学习，因为只有会学习才能爱学习，才可能成绩好；第三，学会和老师沟通，不要让老师的“几句话”搞得你“心神不安”，用错误的教育方法“伤害”孩子，第四，学会和孩子沟通，站在孩子的角度想问题，只有会和孩子说话的家长才能让孩子听话；第五，想要做到以上四点，家长就要抽出时间学习家庭教育知识，因为会爱才是真爱，真爱需要学习。

★八个关键点之三——青春期教育“疏导青春”



“疏导青春”阶段

第三个关键点是孩子进入青春期后，家长帮助孩子“疏导青春”的阶段。前文“如何做男人女人”中我强调了青春期教育的重要性，在此我要引入一个人口学概念——性待业期。

什么叫待业期？有工作能力不能工作的时期就是待业期。从性成熟到正式“工作”这中间的时期就是“性待业期”。100年前，人类在16—17岁性成熟，但在16~17岁甚者更早就可以结婚了，那时候的人类性待业期很短甚至没有。人口学指出，20世纪的100年间，平均每25年，少男少女的性成熟就提前一年。到20世纪末，我国少男少女性成熟在12~13岁。人口学的另一个事实是，20世纪的100年间，青年男女的结婚年龄却不断推迟，我国城市男女在20世纪末初婚年龄在23~25岁。

20世纪80年代，我们12~13岁性成熟，23~24岁结婚，其中有将近十年的“性待业期”，“待业”本身是一件痛苦的事情，会有压力、焦虑、困惑、冲动、幻想……但那个时候整个社会环境与现在大不相同，我们很安稳很安全地度过了青春期。

再看看现在的孩子们，吃的食物中有激素，接触的媒体上有刺激，性成熟也越来越早，大多数孩子在11~12岁已经性成熟，有的孩子甚至更早，而人们的初婚年龄逐渐推迟，尤其是在发达城市，很多人28~30岁，甚者更晚才结婚。现在人们的“性待业期”非常长，在这样的待业期下，社会环境变了。

媒体上充斥着不适宜青春期孩子接触的内容，而家长们忙于工作疏于与孩子沟通，独生子女们没有玩伴，应试教育的压力，孩子们独处的机会增多，媒体上充斥着男欢女爱的故事……

看看报纸和网络的标题，多么触目惊心：“十二岁少女堕胎”、“十五岁女孩生下足月胎儿”、“十六岁中学生杀婴”、“男女大学生未婚同居”、“少年恋爱受挫伤害他人”、“少年因性犯罪锒铛入狱”……难道孩子们有意去制造悲剧，毁坏人生吗？青春期教育已经迫在眉睫。

孩子们无法从正规的家庭或者学校教育中获取科学的性知识，对性没有正确的价值观和责任感，这才是根本原因。家长们，请重视青春期教育，请注意，青春期教育不仅仅是“性教育”，更重要的是情感教育、心理教育和安全教育。

家长们要帮孩子顺利地“疏导青春”，就要做好以下几项工作：第一，让孩子通过正规渠道学习生理知识，百科全书或者专门的青春期生理读物是这个时候给孩子最好的礼物；第二，尊重孩子，与孩子良好沟通是青春期教育的前提，要学会与孩子有效沟通；第三，重视对孩子的情感教育，帮助孩子树立正确的人生观、价值观、恋爱观、婚姻观和家庭观；第四，请记住，不是所有的孩子青春期都叛逆，青春期孩子叛逆的不是父母而是父母不良的管教行为和方法，而这样不良的管教行为和方法可能持续了十几年了；第五，家长提高自身素质，以身作则，拿出时间学习，因为会爱才是真爱，真爱需要学习。

一个女孩子第一次来月经时，爸爸应该做些什么？很多爸爸说这应该是妈妈的事情啊。请不要推卸责任，教育孩子你也有一份责任。我们建议，当女儿第一次来月经的时候，爸爸要给女儿写封信：

爸爸祝贺你长大了，告别了童年，成为大姑娘！这是一件让人激动和幸福的事情，你会越来越懂事，会越来越优秀，爸爸妈妈相信你以后比爸爸妈妈还要强，如果遇到什么事情，可以跟爸爸讲，记住，爸爸永远是你身后的一座山！

试想，女儿收到这封信后，就不会再焦虑不安，因为她知道了这很正常，而且父母都在背后支持她，她的青春期初期在爱中度过，这是一件多么幸福的事情！如果有可能，全家可以为此外出聚餐庆祝。很多爸爸和我说：“郑老师，我不会写怎么办啊？”如果你真的有兴趣，请去看我的博客或者给我发邮件，我会给你一个标准版本，你照抄一遍送给女儿就可以了。

★八个关键点之四——情感的教育“恋爱择偶”

第四个关键点是孩子16~25岁，我们叫做恋爱和择偶阶段。可以说，避免离婚的最好方法就是在婚前选择合适的伴侣，选择能够白头偕老走完一生的伴侣。

大家看过《双面胶》这部电视剧吧？一对夫妻感情很好，婚姻最终却破裂了。我常常讲“神仙都调整不好他们的婚姻”，因为两个家庭的文化相差太大了，文化非常难改变，文化的冲突会导致婚姻的不和谐。你娶了一个人或者嫁了一个人，其实是

娶了他们全家，嫁了他们全家，娶了她的文化，嫁了他的文化。文化不匹配，家庭怎么能和谐呢？



“恋爱择偶”阶段

如果你有一个女儿，在这个阶段你就要告诉她：“你要是喜欢这个男孩，你要注意啊，千万不要什么都随便答应，保护好自己，文明交往很重要。建立起亲密关系之前，要见见他的朋友，和他最好的朋友一起吃饭，一起出去玩。因为物以类聚，人以群分，他的朋友什么样，他就什么样，他在你面前会装得很好，但他的朋友可能不会在你面前装。吃一两次饭，看看他最好的几个朋友什么样，他就有可能是这样。你要客观地分析。”

如果你有个儿子，你就要告诉他：“想追这个女孩的话，你先要去她家看看，多跟她父母交谈。这个女孩的家庭环境什么样，这个女孩就可能是什么样。这个女孩在你面前装的都是优秀的一面，但从她爸爸妈妈身上你一定能看得更客观更全面。”

我们经常给高三毕业的学生讲这套课程，因为很多大学生经过漫长的应试教育和“性待业”，进入大学就有可能会去同居。他们不知道什么是真正的爱情，什么是真正的家庭，他们把激情当爱情，当两个人交往两三个月、三四个月把该做的都做了，激情没了，认为自己并不真爱对方就分手了。分子后，再找下一个激情，下一个激情经过一段时间以后，发现激情又没了，也没有真爱，那就再换吧。因为他们把激情当爱情，而激情又非常短暂，当他们经历几次激情后，就会觉得“世界上没有真爱”，最终失去了对家庭、对婚姻、对爱情的承诺和责任。那他们又何谈幸福呢？

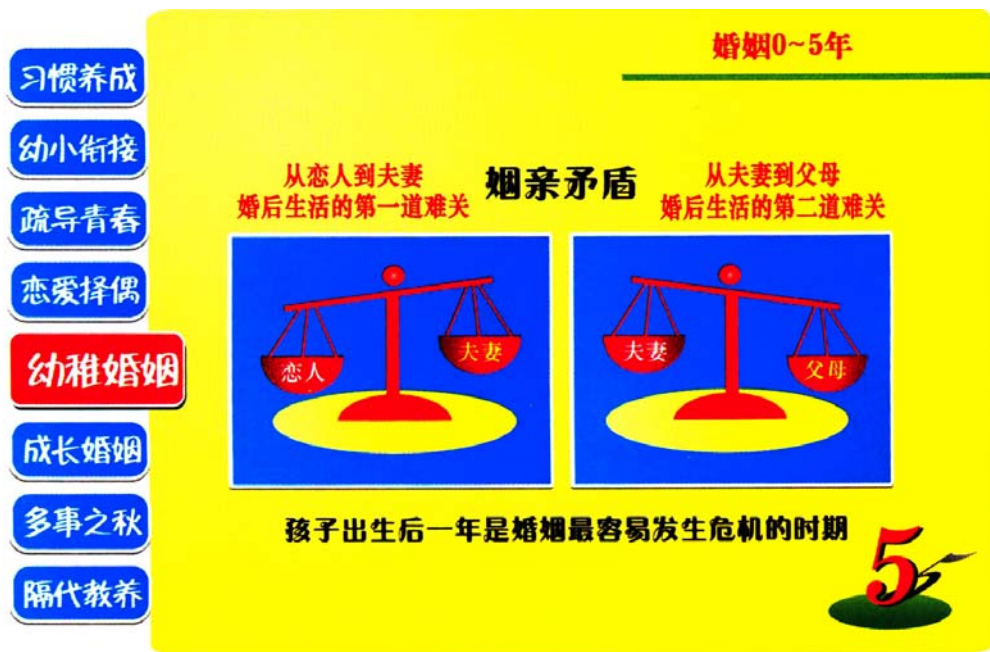
家长们，请正确引导孩子，恋爱和择偶就是寻找婚姻的“原材料”，原材料选不好，一定不幸福。

请告诉孩子恋爱和择偶的理性规律：其一，文化一定要同源，这一点是幸福婚姻的基础；其二，价值观匹配，只有价值观匹配的夫妻才能有更多的共同语言，才能有共同的生活目标和理想；其三，性格搭配，一般要互补；其四，科学对待对方的年龄，生理年龄不是关键，关键是对方的心理年龄和社会年龄；其五，提早了解家庭，多和对方家庭接触，是了解对方的主要渠道，并可以借此预测未来姻亲关系的好坏；其六，注重细节，从细节看对方的本质，最核心的一句话是“女人要有智慧，男人要有责任”；其七，关注对方的朋友类型，记住“物以

类聚，人以群分”；其八，慎重对待同居、闪婚、试婚之类的事情。

至于如何经营婚姻，我将在下面的关键点里给大家介绍。

★八个关键点之五——结婚头五年的“幼稚婚姻”



“幼稚婚姻”阶段

第五个关键点是婚姻的头五年。我们把处在这一阶段的婚姻称为幼稚婚姻。在这五年中，绝大多数新婚夫妻会面临两大转变，一是从恋人到夫妻的转变，二是从夫妻到父母的转变。这两大转变对于年轻的夫妻来讲都不是那么容易的，所以结婚的头五年成为目前第一大离婚高发期。

每个人从原生家庭出来，和另一个人组建新的家庭，刚开始各方面都会有些不适应。再加上现在的独生子女，每个人的个性都比较强，缺少对他人的迁就，所以在婚姻的头几年，夫

妻俩常常会因为一些小事发生争吵，有的甚至离婚。

我曾经读过这样一篇报道，一个上海女孩嫁给了一个东北男人，两个人天天早上为一件小事吵架，吵到最后离婚了。这件小事就是挤牙膏。丈夫是东北人，挤牙膏都是从中间挤，这个上海小姐不行啊，从小到大习惯很好，挤牙膏要从下面开始挤。上海小姐要求东北小伙儿从下面挤，不要从中间挤。一开始，东北小伙儿迁就上海小姐，总说：“我错了，我改我改。”但是改变一个习惯谈何容易？上海小姐不断地说他，突然有一天东北小伙儿急了：“我就从中间挤，怎么着吧？”上海小姐觉得，他以前对我这么好，突然一下对我这么厉害，就吓唬东北小伙儿：“那咱俩离婚吧！”没想到丈夫也不示弱，说：“离婚就离婚！”于是俩人就离了。这件事说起来有些荒唐，但却实实在在地发生了。



从恋人到夫妻的转变

从恋人到夫妻的转变需要双方互相磨合、互相理解。如图 3—10 所示，一个男士在他原生家庭的习惯用方形表示，一个女孩在她原生家庭的习惯用三角形表示，这两个人在一起生活刚开始就要磨合。这个磨合的过程可能很痛苦，直到两个人都磨成了相同的梯形，这就是夫妻俩的新生家庭习惯，这样的家就稳定了，就舒服了，以后孩子的原生家庭习惯就是梯形的。但现在大多数小家庭的夫妻俩都是独生子女，都以自我为中心，不为对方考虑，方形的希望三角形的变成方形，三角形的希望方形的变成三角形，这样就会不断产生矛盾，为婚姻埋下隐患。

在结婚的头五年，还有一个转变，就是从夫妻到父母的转变。大多数夫妻都会在结婚的头五年生孩子，从夫妻到父母的转变又是婚姻面临的一大问题。有了孩子以后，年轻的夫妻突然感到婚姻一下子不是两口子的事儿了，而是两家人的事。小夫妻们基本上不会处理姻亲矛盾，再加上养育和教育孩子又没有经验，教育孩子的意见不一致等很多新的矛盾，使很多小夫妻无所适从、身心疲惫，婚姻出现隐患，甚至离婚。

在这个阶段，有很多生活的方法和智慧需要学习，例如：我们建议妻子怀孕和坐月子的时候一定要让妻子的妈妈来照顾，妻子有什么情绪，想吃什么都可以直接和她妈妈说，她妈妈都能满足和容忍。如果跟婆婆说，婆婆会尽量满足媳妇，但媳妇不一定满意，有情绪不发泄会心生埋怨，有情绪发泄出来会制造矛盾。媳妇怀孕的时候，婆婆可能对媳妇尽心尽力，孩子一出生，媳妇可能会发现婆婆开始只关心孩子，不关心自己

了，就会感到很不平衡，产生不满与怨恨。婆婆伺候媳妇怀孕、坐月子，结果婆媳一辈子冲突不断，这样的案例太多了。这能怪谁呢？其实谁也怪不了，这个阶段要多运用生活的智慧处理生活的问题。

幼稚婚姻是摆在年轻夫妻面前的两道“生活难题”，为何“难”？因为我们都没有提前准备，只要提前准备，提前学习，运用生活的智慧，把“难”化“简”，那么幼稚婚姻带给我们的一定是更多的美满生活和美好回忆。

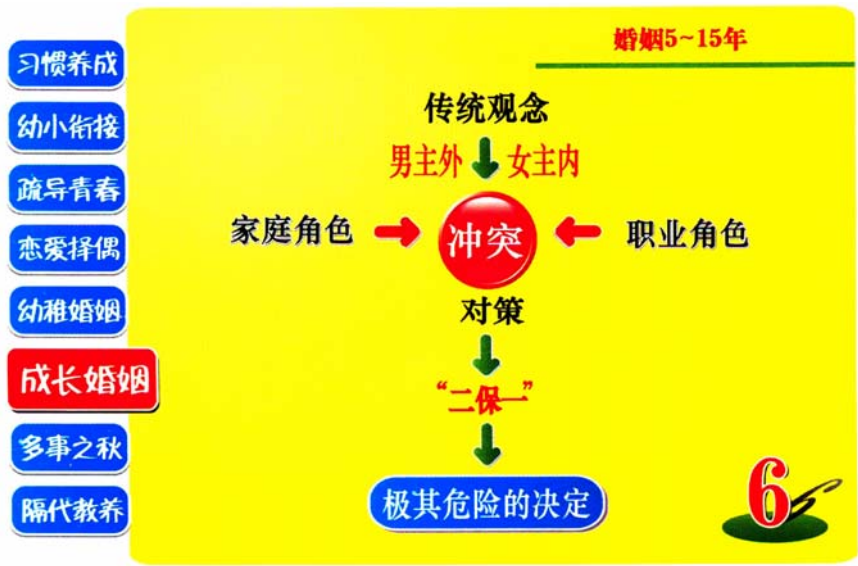
★八个关键点之六——结婚 5~15 年的“成长婚姻”

人生的八个关键点之六是结婚后的第 5 年到第 15 年。在这个阶段，孩子一般处在幼儿园和小学阶段。我们把这个阶段称之为“成长婚姻”阶段。

在孩子 0~3 岁期间，对母亲的需求是绝对的，对父亲的需求是相对的，女人在孩子出生的头 3 年，怀孕、生育、哺乳和照料孩子可谓是全力以赴、无怨无悔，不同程度地牺牲了事业、社交和爱好等。孩子进入幼儿园后，很多妈妈想找回逝去的青春，希望有更多的时间和精力参与社会活动，帮助提高家庭经济收入或者追求自己的事业和理想。

然而，中华民族“男主外，女主内”的传统，使得这个阶段的女人更加不容易，处于这个阶段的女性既要参与社会工作又要悉心照顾家庭，还要养育教育孩子。用很多女性自己的话说“要同时打三份工”，她们“马不停蹄，疲于奔命”地超负荷

运转，处在巨大的生活矛盾压力之下，她们的压力来源于以下三个方面：



“成长婚姻”阶段

其一，职业角色与家庭角色的矛盾。家庭角色需要女人做温柔贤惠的妻子和母亲，然而职业角色需要女人做敬业、进取和具备开拓精神的职业女性。男人们在一起比地位比收入，而女人们在一起不仅要比这些，还要比家庭、比男人、比孩子。女人往往在公司和家庭之间走钢丝，很辛苦，压力很大。

其二，社会生活和家庭生活的矛盾。传统的观念认为，女人应该在家庭生活中担负比男性更多的责任，所以，在她们与男性竞争时，实际上并不处在同一起跑线上，而是不得不背负沉重的包袱。

其三，对自己过高的期望与期望难以实现的矛盾。主观上，职业女性事业心强，对自己的期望比较高。相关研究表明，女

人潜意识里害怕自己成功，因为成功需要时间，想成功就可能失去青春，找不到伴侣，失去家庭。成功的女人往往会受到男性尤其是丈夫的冷嘲热讽，受到同性的嫉妒。经常会听到女人们说“不想干了，让老公养我就好了”。客观上，女人在追求自己的目标和理想的过程中，常常遇到比男人更多的挫折，因为男女思维方式不同、职场规则多是男性制定的，让女人与男人同台竞争，女性的期望和愿景往往难以实现。

这个阶段的女人面临诸多困难与压力，因此特别渴望丈夫能为家庭多付出一些，帮助自己，为自己缓解孩子教育、工作竞争和经营家庭的压力。

然而，在成长婚姻阶段的男人们，同样面临很多压力：

其一，没有准备好参与孩子的教育。0~3 岁孩子教育的主导者是母亲，孩子 3 岁以后需要父亲更多地参与教育，但很多父亲没有心理准备，“没有知识、没有方法、无可奈何”，表现得被动、笨拙、懒惰，甚至缺乏责任心。

其二，传统文化中“男主外，女主内”的思想也给男人带来巨大压力。婚姻成长期的男人正好处于事业攀爬期，不能停步，这个阶段的男人背负着经济收入压力、心理压力和成功压力二座大山。很多男人主观上希望帮助妻子，但客观环境却使他们没有更多的时间和精力。

其三，男人的抗挫折能力和抗压能力其实比女人差。这个阶段的男人更多的时候会紧张、疲惫、情绪低落却又不会排解。

这个阶段的男人面临诸多压力和焦虑，特别渴望妻子能够

理解和宽容。

在这个阶段，尤其是孩子进入小学以后，应试教育的压力往往让女人感到教育孩子力不从心，孩子的教育问题往往是夫妻矛盾的导火索。

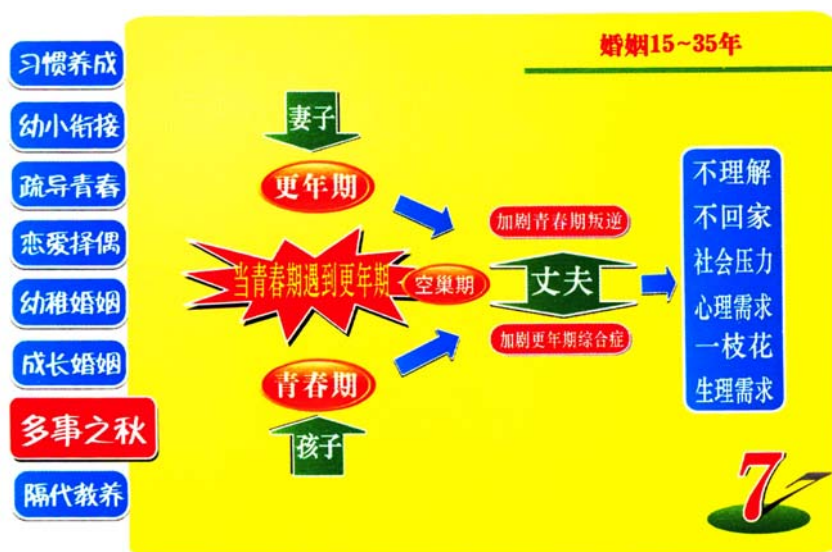
传统的“男主外，女主内”思想往往会让矛盾中的女人决定牺牲自己，把更多的精力放在家庭和孩子身上，让男人有更多的时间和精力去追求成功。很多女人打着自己的如意算盘：“老公，我牺牲，你出去打拼，等你成为一棵参天大树，我们母子就靠着你了。”但让很多女人失望的是，等丈夫真正成为一棵大树的时候，往往靠在上面的不是自己。

处在婚姻成长期的家庭，女人可以牺牲，但不能牺牲到没有了自我，这个度一定要把握好，一个没有自我的女人，是不会得到男人的眷顾和爱护的，更不会得到男人甚至家人的尊重，得不到尊重又何谈家庭幸福？

处在婚姻成长期的家庭，男人要追求事业，但更需要抽出一些时间来陪伴帮助自己的女人，她们很不容易。其实，女人需要的并不多，可能就是一些安慰的话、小小的惊喜、丈夫像大山一般的支持。男人们要记住“女人开心了，全家都开心”，用一些时间和精力“让女人开心”，那么女人给你创造的是“后院的安宁、家庭的温馨、子女的优秀和老人的理解”。这样，你就可以全力以赴追求事业了。

理解、包容、互助是这个阶段的主旋律，夫妻之间要同舟共济、共同成长，更要无限忠诚，高度负责。

★八个关键点之七——中年婚姻的“多事之秋”



“多事之秋”阶段

人生的八个关键点之七是结婚后的第15年到第35年，在这个阶段，孩子一般处在青春期末至恋爱择偶或刚刚步入婚姻的阶段。我们把这个阶段称之为“中年婚姻的多事之秋”。这一阶段是目前第二大离婚高发期。

在这个阶段女人步入更年期，步入更年期的女人会出现不同程度的身体不适，另外，很多女人为了家庭和孩子奉献了十几二十年，突然发现自己不再年轻，开始步入中老年，心理会不平衡，所以总是唠叨，非常情绪化，严重一些的会出现“更年期综合征”。

这个阶段中孩子处于青春期叛逆的旺盛期，开始按照自己的想法做事，如果教育方法不得当，他们会十分叛逆。“青春期遇到更年期”是“多事之秋”的一个显著特点。孩子青春期的叛逆可能会加剧母亲的更年期症状，母亲在更年期的种种表现

又会加剧孩子青春期的叛逆。

这个阶段，孩子因为上学或成家会离开原生家庭，家庭进入所谓的“空巢期”，“空巢期”也会加剧更年期症状。很多女人因为并没有认识到“夫妻关系重于亲子关系”，多年来一直把全部心思放在孩子身上，孩子突然离开家庭，女人一下适应不了，感到空虚、寂寞、无所适从，这时她们发泄情绪的对象就只剩下丈夫了。为了躲避争吵，男人常常下了班不愿回家，害怕回家。如果男人在这个时候遇到一个“善解人意”的女人，后果可想而知。

这个阶段的男人正好是“最有男人味”的时候，他们有些钱了，有些权了，发现家庭好像变了样，女人不再像以前那样善解人意，孩子不再像以前那么乖巧听话，便很容易在家庭以外寻求安慰。

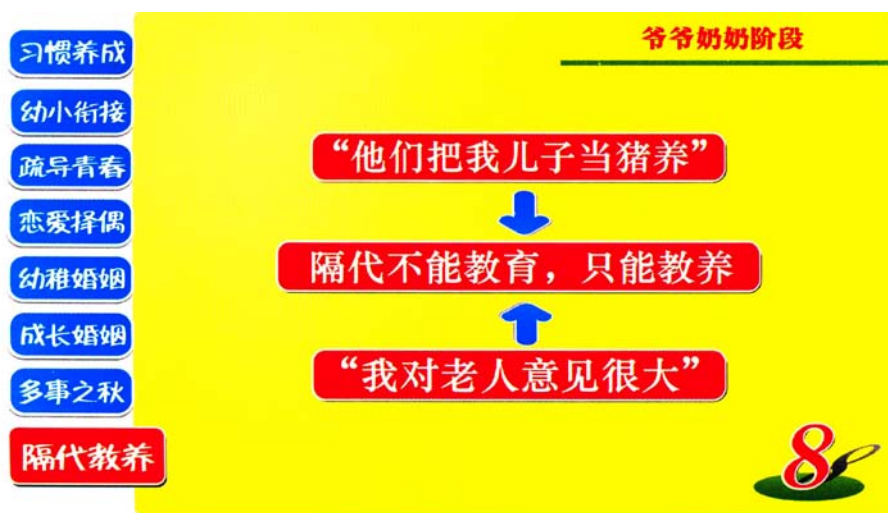
前几天有个朋友对我说他正处在“多事之秋”，他听了我的课以后说：“你说得太对了，我家两个姑奶奶，我谁都惹不起啊！”一方面男人不理解这个阶段的女人和孩子，另一方面这个阶段的男人同样面临着各种社会压力，他们同样需要心理安慰，往往这种心理安慰在家庭得不到，他们就在家外寻找“安慰”。没有责任心的男人可能“出轨”，有责任心的男人可能不会主动去招惹其他女人，但这个阶段的男人是“一枝花”，他们不去“招惹”别人，也会有人招惹他们。有两类女人特别喜欢招惹这个阶段的

男人，一类是“剩女”，一类是离过婚的女人。这两类女人更需要关爱和呵护，45~55岁的男人是她们最好的选择。因此，这个阶段的男人往往面临更多的困惑和诱惑，这成为家庭不安稳的因素。处在多事之秋的男人们还有比较旺盛的生理需求，而很多女人错误地认为更年期后就不适合或不可以过夫妻生活了，这也是“多事之秋”的“多事”之一。

想要顺利度过这个阶段，女人要学会控制自己的情绪，做一个智慧的女人。更重要的是男人要走回家庭，爱护和呵护你的女人。女人这一生很不容易，她们为了男人、孩子和家庭奉献牺牲了十几二十年，在她们进入更年期最需要宽容、理解和爱护的时候，男人一定要伸出双臂给她们爱。当女人有情绪时，男人的责任是想办法逗她开心；当女人唠叨指责时，男人的责任是忍耐宽容；当女人无理取闹时，男人的责任是忍辱负重……

这个阶段，是妻子最需要丈夫的时候，丈夫宽容、理解、呵护是对她无怨无悔奉献牺牲十几年的最好回报。平稳度过这个阶段以后，一对老年夫妻就可以互相搀扶，互相依靠走在夕阳下，这可能是人类最美丽的一幅图画。

★八个关键点之八——爷爷奶奶的“隔代教养”



“隔代教养”阶段

只有互相搀扶，携手一生的婚姻才是真正美满和幸福的婚姻。人生中最后一个关键点是作为爷爷奶奶的“隔代教养”阶段。在这个阶段，我们更要关注的是“隔代教养”问题。

一项全国范围内关于中国隔代教育的调查结果显示，全国约有一半的儿童正在接受隔代教育，在北京、上海等大城市，这一比例更高。

隔代教育是新时代发展的必然产物，其一，社会高速发展，使当代年轻父母不得不把主要精力放在事业上，往往忽视了孩子的教育；其二，当前年轻父母这一代生存和生活压力比较大，大量“房奴”、“卡奴”、“孩奴”从一个侧面印证了这一点，年轻的父母们不得不把挣钱作为首要任务；其三，按照中国的传统，老人帮着带孩子天经地义，由于独生子女政策，四个老人照顾一个孩子就更容易了。

隔代教育对孩子的影响弊大于利。上文提到，孩子 0—6 岁的习惯培养对孩子一生都会产生巨大影响，而在我国，这个阶段的孩子绝大部分是在老人的隔代教育下成长的。“很多老人把孩子当猪养”——吃好、穿好、白白胖胖别生病是很多老人教育孩子的最高准则。这种无原则的爱可能造成孩子生活自理能力差，生活任务意识差，养成“衣来伸手，饭来张口”的懒惰习性。环顾四周，有多少孩子在爷爷奶奶的教育下，像“一头白白胖胖的小猪”。等孩子进入幼儿园和小学阶段时，问题出现了，父母们着急了，想尽一切力、法要把这“一头白白胖胖的小猪”变回人！

我在多年的工作中发现，很多老人在培养着“新时代的东亚病夫”，这让我忧心忡忡。

年轻的父母们，当你们事业成功之时，当你们腰缠万贯之时，孩子教育却不尽如人意，甚至成为问题孩子，那么你的权力、你的金钱会不会黯然失色呢？

因此我不赞成隔代教育，我更赞成“隔代教养”。老人们的观念和意识可能与当代社会有较大差距，社会环境在改变，他们传统的教育方法并不一定适合现在的孩子，而老人怕带不好的心态往往是他们带不好孩子的罪魁祸首。这些都不能怪我们的老人，我在给爷爷奶奶们讲课的时候，开场时总是说：“爷爷奶奶们，回家告诉你们的儿子女儿，教育孩子是人类最伟大也是最艰巨的一项工作，这项工作的责任人是孩子的父母，如果父母把孩子的教育推给老人，这叫——渎职！”“养的事情我可以

帮助你们，育的事情要靠你们自己!你们再忙再累也要把育的事情承担下来!”“我们多学习‘隔代教养’的知识，给你们搭把手，你们多学习家长教育，把孩子培养好!”

如何做好爷爷奶奶是一门不可省去的功课。这门课的重点叫做“隔代教养”，希望更多的爷爷奶奶来与我们一起学习，帮助自己的孩子们把他们的孩子培养好。

附 录

把爱传出去，把幸福带回家

我希望通过我和团队的努力，影响更多的人，让更多的人关注和参与我们专注的“国民幸福教育事业”，帮助更多的家庭“洋溢在爱与幸福之中”。我们本着陶行知先生“即知即行，即知即传”的教育思想，共同“把爱传出去，把幸福带回家”，成为一个传播幸福理念的人。

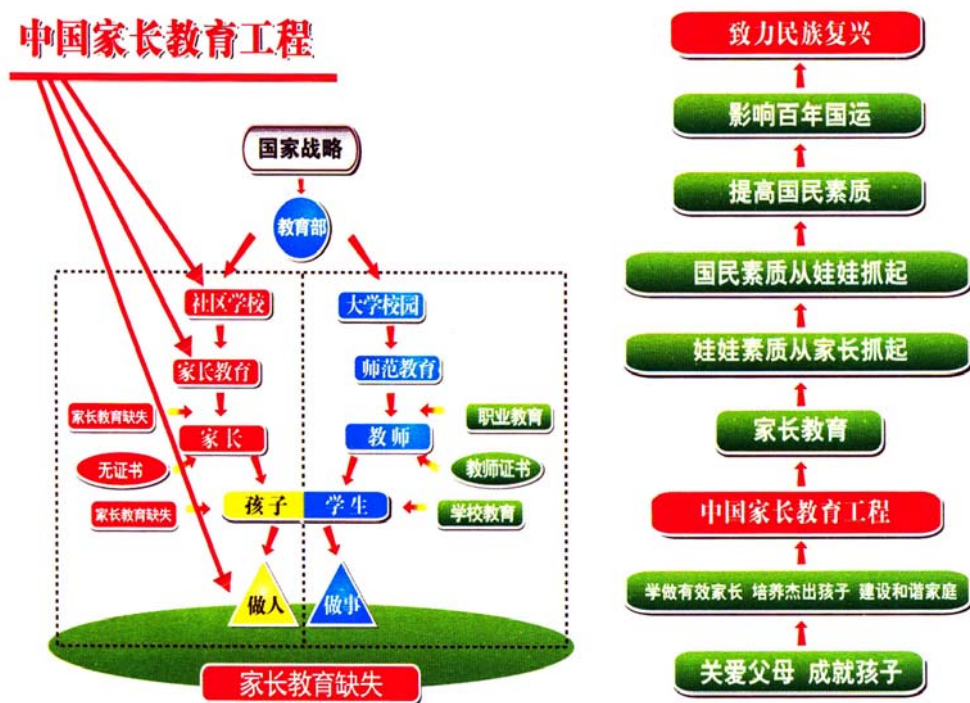
随着中国经济的高速发展，我们的物质文明大大超前于我们的精神文明。近些年来，我们看到的是越来越多的孩子问题和问题孩子，越来越多的青少年厌恶学习，价值观出现偏差，享乐主义大行其道，新新人类挑战着人类的道德底线，“啃老”成为社会现象，网瘾少年不能自拔，婚外情成为时尚，独生子女婚姻极其不稳定……这到底为什么？这些孩子成年后走上社会，他们能成为民族的脊梁吗？他们能否担起民族复兴的重任？他们这样的生存或者生活方式，又怎能帮助他们的下一代树立正确的人生观和价值观？说真的，我痛心疾首，悲观叹息，我一直想找到问题的根源，找到解决问题的方法。

我阅读了大量中外教育家的著作，尽可能多地接触问题家

庭和问题孩子，希望找到问题的根源。直到我遇到齐大辉老师，一个与我有着共同理想和共同抱负的兄长，在与他的深入合作中，我渐渐发现了答案。在此基础上，对我影响最大的三个老师出现了，一位是中国伟大的教育家陶行知先生、一位是苏联伟大的教育家苏霍姆林斯基、一位是从事婚姻家庭研究的陈一筠教授，他们高尚的人格和对教育本身的深刻理解深深感动着我，我发现，他们不是所谓坐在研究室里纸上谈兵的专家，他们的共同点都是走在教育的第一线，以能解决实际问题为核心目标，以“人格”塑造为根本方法，几十年如一日在教育第一线帮助“人”，从此我迷恋上了他们的思想和著作，加上我多年来的传统文化知识的沉淀，我发现他们的教育理念和《论语》、《道德经》如出一辙。我遵循着古人和前辈的教育思想、利用“透过现象看本质”的理论基础、利用“数学建模”的工学研究方式，大量与问题家庭、问题孩子、问题婚姻接触，在解决这些问题的基础上，我开始懂得什么是“真正的教育”，也找到了困扰我多年的“当代教育问题的核心原因是什么？”的答案。

我认为我找到了当前教育问题的根源：人们的物质极大丰富，精神世界极度匮乏，因此急功近利，官本位和拜金主义的“成功”思想成为社会主流思想和价值观。在社会环境和家庭环境的双重影响下，在高考指挥棒的影响下，在独生子女制度的间接影响下，我们的家长缺少对孩子基本的做人的教育、道德的教育、价值观的教育。这就是中国教育出现问题的根本原因。而要解决这——问题只有从家长人手，从家长教育人手。

请大家看图附—1，我们的使命是希望弥补中国家长教育的缺失。我们一直在说“国民素质从娃娃抓起”，但娃娃的素质从谁抓起呢？当然要从家长抓起，做好家长教育的工作，让更多的家长“为了真实的生活而学习”。家长素质提高了，孩子的素质就会提高，孩子素质提高了，国民素质就会提高，国民素质提高是我们国运昌盛，民族复兴的保证。



★帮家长从“自然型父母”向“智慧型家长”转变

教育孩子是人类最艰巨也是最伟大的一项工作，在各行各业都需要持证上岗的今天，我们的家长并没有接受过系统、实用的“岗前培训”，这不能怪我们家长不爱学习，因为我们的社会就没有提供这样的服务体系。在这种情况下，我们这样一群有

社会责任的人率先从事这项工作，帮助“自然型父母”向“智慧型家长”转变。

★打破家长“内三无”和“外三无”的尴尬状态

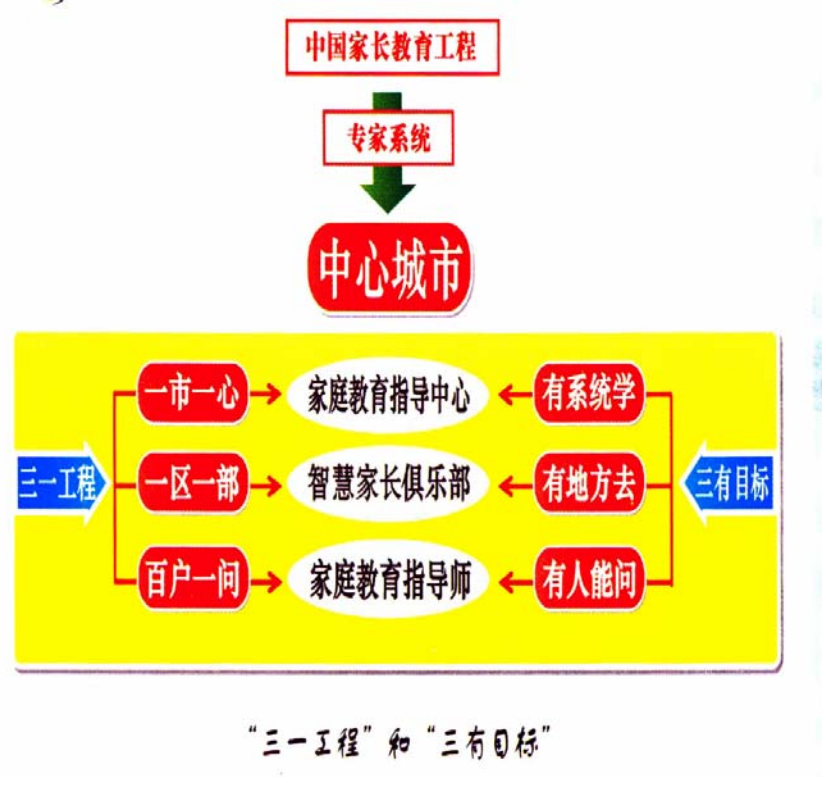
多年来，中国家庭教育行业充斥了大量的讲座和图书，家长总是在疑惑，参加了这么多讲座，买了这么多产品，学了那么多宝典，怎么收效甚微呢？“听的时候激动，买产品时冲动，回到家一动不动”，这是我们很多家长的真实写照。

我们发现，中国的家长很不容易，在遇到家庭问题时处于内三无的状态，即“无知、无法、无奈”。在这种状态下，家长渴望得到更多的帮助，而在四处求知和求救的过程中却发现自己还处于“外三无”的状态，即“没地方可去、没专业人士可问、没系统可学”的尴尬局面。尽管大部分孩子的问题是家长的问题，但家长其实也很无辜，社会并没有给家长提供应有的服务。所以，当务之急是打破家长“内三无”和“外三无”的尴尬状态，途径就是实施“三一工程”，实现“三有目标”。

★建立“三一工程”和“三有目标”的组织结构

我们提出实施“三一工程”从而实现“三有目标”（见图附一2），即建立中国家长教育的组织体系：每个城市建立一个家庭教育指导中心，为家长提供系统可操作的知识体系；每个大型社区或学校建立一个智慧家长俱乐部，让家长就近解决家庭问题；每一百户有需求的家庭配备一名本地化的专业人士，让家长有人可问。这就从根本上打破了家长的“内三无”和“外三

无”状态，让家长有知识、有方法、有信心，让家长有系统可学——去指导中心免费学习，有地方去——去就近的智慧家长俱乐部，有人能问——问专业的家庭顾问。我们针对这一模型做了大量实践，已经探索出一套完全可以操作和执行的模式。



★需要大量本地化的专业家庭教育指导师

通过专家讲座销售产品的做法并不可取，专家应该做好两项基础工作，其一，做好科研，为家庭提供幸福生活的理论基础和操作方法；其二，带好队伍，培养更多为家庭提供幸福生活的本地化的专业队伍，让更多专业人士在本地走进更多的家庭，帮助家庭解决实际问题，为家庭幸福生活提供有力保障。

★专业人士不仅仅是培训出来的

这么多年来，我们发现，来报名参加培训的人很多，但真正成为“指导师”的人很少，因为许多问题父母参加培训想解决自身问题，很多商业人士参加培训想挣钱发财、很多教育工作者想参加培训给自己镀镀金，当然不乏很多人想从事这个行业，但我们发现他们可能并不具备从事这一事业的基本素质……本着对广大家庭负责的态度，我们必须要对指导师把关，因为只有真正合格的指导师才能帮助家庭，不合格的指导师非但帮助不了家庭，还会让其他家庭造成不必要的冲突和麻烦，看看我们的心理咨询师行业，因为把关不够，后续监督不够，有多少自身有心理问题的咨询师在从事这一行业！有多少拿到证书的咨询师在没有任何实践的情况下，把自己的客户当做实验对象！我们的行业机构有没有对每一个心理咨询师进行长期的跟踪和监督呢？社会上有一种说法：“8万名心理咨询师可能只有8千名真正合格”！（在此并没有诋毁心理咨询行业的意思，我只是认为我国职业认证体系存在一些不成熟，仅仅以此类比家庭教育指导师行业）。这两个行业都是“做人”的工作，是不能开玩笑的！

★启动《中国家长教育工程幸福志愿者招募活动》

基于此，我们启动了《幸福志愿者招募活动》，为申请成为志愿者的家长提供志愿者专家讲座等服务，不定期举办志愿者沙龙和志愿者活动等。

我们从志愿者中挑选出符合从事家长教育基本要求的人工再进行专业培训，催生家庭教育指导师这一行业，并在志愿者当中挑选出更多有识之士建立城市级家庭教育指导中心，建立社区智慧家长俱乐部，培训成功的指导师走进指导中心，走进社区智慧家长俱乐部为广大家庭排忧解难，我们坚信，在大家的共同努力下，建设“三一工程”，实现“三有目标”，一定能让我们的自己，让我们的家庭、社区、城市、社会和整个国家都洋溢在“爱与幸福”之中。

我希望通过我和团队的努力，影响更多的人，让更多人关注和参与我们专注的“国民幸福教育事业”，帮助更多的家庭“洋溢在爱与幸福之中”。我们本着陶行知先生“即知即行，即知即传”的教育思想，共同“把爱传出去，把幸福带回家”，成为一个传播幸福理念的人。不要抱怨社会的功利和拜金，不要抱怨社会人情的冷漠和信任危机，从自身做起，从家庭做起，从身边人做起，“用生命感动生命，以行动带动行动”。国民素质从娃娃抓起，娃娃素质从家长抓起，每个人都从自身“德行”做起，让教育回归本质，让更多人“上行”，让更多人“下效”。让我们所有的成人一起帮助孩子“学会做人，建立基本德行，树立正确价值观”，为中华民族国民素质的提高，为中华民族的百年复兴贡献我们微薄的力量。

后记

只管修行，不问前程

同事们总和我说：“郑老师，你不应该总在别人面前展现我们好的一面，也应该把我们的困难和苦恼给大家摆摆，这样能减轻你的压力，别人也会更愿意帮助我们。”想想他们说得有道理，我现在的压力、困惑和苦恼很少来自家庭，更多是来自工作和个人修养的提高。

我从事了一件大家都说“很有意义、很伟大”的事业，为什么大家会这样评价呢？一来，“有效果比有道理更重要”，我们的知识体系和操作方法对大部分家庭有效，家长们学习并实践可以提高自身修养，使夫妻关系融洽、孩子健康成长、家庭和谐幸福；二来，我们采取了公益的方式，所以参与进来并受益的家长和家庭对我们的评价非常高；三来，几年来我们团结了一大群有爱心、有责任、有智慧的人，形成了一个洋溢着爱与幸福的“磁场”，每个新伙伴加入进来都会感到轻松、愉快、开心，并会被这个磁场吸引，因为这里没有猜忌和不信任，这在当下信任危机严重的社会中，犹如一眼清泉滋润着大家的心田。

但同时，我和我的团队也有很多的困惑和苦恼：

★当今社会“做好事比做坏事还要难”

一次，我和一位曾经在 NGO 组织工作的朋友吃饭，他说：“在中国，做好事会让人不理解，你第一次给他做公益服务的时候，他会想你有什么目的？第二次，他会想你下次一定要收他钱了。如果第三次你没收钱，他会想可能是遇到传销了！”我听后哈哈大笑。这位朋友说得太经典了，这就是我们常常遇到的困惑。

多年前我们刚开始做这个项目的时候，我也是一个渴望成功的人，但是深入这个行业后我发现，家庭问题很普遍也很严重，家长普遍不爱学习，他们愿意给孩子付费学习，却不愿给自己付学费；我自己如果不是做这个项目也不会幸福……基于这几条，我努力做着这个项目，几年下来，我的的人生观发生了极大的变化，我爱上了这个项目，我的价值观从渴望“成功”转变为渴望“幸福”，我发现幸福离我们很近——能够帮助他人就是最大的幸福。因此我们的项目对普通家长完全公益，在培养专业人士、解决家庭问题和建设俱乐部等方面适当收费。

这样的收费策略势必让我们走上一条异常艰辛的道路，其中的压力可想而知，我们是在逆“社会潮流”而上。想想如果我们也在报告会上卖产品、处处讲课收费，那现在我们不也赚得盆满钵满了吗？但我们没有选择这样的道路，因为教育事业的成功要靠“良心+口碑”，良心和口碑更多是来自于心心相印与口口相传，那就必须做出效果，必须扎扎实实地去做，靠时间去沉淀。

★支撑这个项目的经济压力很大

项目从启动到现在，一直困扰我们的是“现在要不要赚钱”这个问题，其实我们早就具备了“赚大钱”的能力，但我们却不能“赚大钱”。因为朝着“钱”去做教育事业那是商业而不是“教育”，而朝着“教育”去做好教育那个是教育事业，“钱”自然会随之而来。我们想把家长教育做好、做强、做大，让更多人受益，只有广大家庭真正受益，他们才会消费。

我们的合作方针是“找好人”，找志同道合的人，只有好人才能做好教育，急功近利的人是做不好教育的。因为担心在互联网时代坏了口碑，我们拒绝了很多愿意和我们合作的人，拒绝了很多我们应该赚到的钱。我们希望得到更多家长的认可，培养更多专业人士，建立更多的智慧家长俱乐部。等“三一工程”实现了“三有目标”之后，我们会为家庭提供更多优秀的精神产品，那时这个项目就会产生良好的社会效益和经济效益，孩子、家长、合作伙伴包括我们自己都会笑逐颜开。

我们要做的是在项目成功之前，做好良心和口碑，不该赚的钱不赚，不该合作的人不合作，建立一套社会效益和经济效益都成功的业务模式，团结一批志同道合的有识之士。在我们团队的共同努力下，这个目标的实现越来越近了。

★“公益+商业”带给我们很多苦恼

我们这个项目的公益性完全体现在志愿者活动上，志愿者活动分为四个部分：由专家给家长进行的 8—16 次“大型志愿

者讲座”；由我们培养出来的本地化讲师为家长提供的 10~20 次“志愿者讲堂”；由地区和俱乐部组织的旨在提高孩子素质有识之士和家长们的捐助；另外在我们事业稳定后，会把赢利业务全部授权给企业单位、地区指导中心和俱乐部等合作伙伴，所得的一部分收入也作为公益基金。

我不是想经营一个企业，我更想做的是经营一个“公益事业”。这是我的理想和定位。在实现理想的道路上一定会遇到质疑、不屑和其他困难，这些都是正常的。我只能对自己说：“只有埋头，才能抬头。”

刚开始我为这件事情感到很苦恼，但现在我释怀了，因为这就是“修行”，修行不就是先学习，再不断内化，然后规范自己的行为的过程吗？不就是每天自省，每天顿悟，每天进步吗？

现在我每天都告诫自己：“只管修行，不问前程！”