

父母做对了，孩子才优秀—— 教育孩子的十大原则

目录

序篇.....	7
●什么是好孩子?.....	7
●好孩子的内标准.....	8
●好孩子的外标准.....	12
第1章凹凸原则——操作的原则.....	14
●凹凸有致德才兼备.....	14
●凹凸无致令人心痛.....	15
●孩子要不要打?.....	19
第2章 平等与尊重原则——根本的原则.....	22
●平等和尊重的前提是“相信”与“信任”.....	24
●你和孩子平等吗?.....	28
●你尊重你的孩子吗?.....	32
第3章 智慧原则——方法的原则.....	39
●智慧的天敌.....	39
●智慧=找原因+想办法.....	43
第4章 正态分布原则——进步的原则.....	49
●无用的表扬.....	51
●正确的表扬.....	53
●少表扬多鼓励.....	55
●滥用批评的后果.....	57
●无用的批评.....	59
●正确的批评.....	63
●少批评多评价.....	64
第5章 ABC原则——听话的原则.....	68
●孩子是最讲理的.....	68
●何为ABC原则?.....	71
●ABC原则应用一：花钱.....	74
●ABC原则应用二：看电视.....	78
●ABC原则应用三：报兴趣班.....	79
●ABC原则操作要点.....	82
第6章认真原则——教导的原则.....	84
●从“认真”谈起.....	84
●什么是认真?.....	87
●不教而杀谓之虐.....	91
●认真原则的要点.....	95
第7章交换原则——公平的原则.....	97
●交换原则的核心.....	97
●家庭中交换原则的两种类型.....	100

●千万不要拿“爱”和“责任”进行变换.....	102
第8章 改变原则——核心的原则.....	107
●想要别人改，自己先要变.....	107
●改变自己就是重塑关系.....	113
●改变就像“打开一扇门”.....	116
第9章 行知合一原则——行动的原则.....	123
●行知行&知行知.....	124
●行知合一贵在“坚持做”.....	128
●行知合一的途径——法财侣地.....	132
●“五子登科”体会“知易行难”.....	141
第10章 爱与幸福原则——结构的原则.....	144
一颗充满爱与幸福的红心，指导着我们生活.....	144
●“爱与幸福”结构.....	144
●一颗“红心”记心上.....	149

父母做对了 孩子才优秀

教育专家郑委

前言

智慧家长六步走

在我从事家庭教育工作的过程中，很多家长问过我同一个问题：“我父母从小到大都不管我，但我现在很不错。我这么努力管我的孩子，他怎么还这么多问题，怎么这么不听话？现在做父母真难啊！”

遇到这样的家长，我一般都会给他解释：“从你的提问中，可以归纳出三个已知条件：一、你父母不管你，你很不错；二、作为父母的你，每天管孩子，孩子还总是出问题；三、管一定比不管好。通过对三个已知条件的分析，具备基本逻辑的人都能得出唯一的结论：管的方法是错的！”

正如卢梭所言：“误用光阴比虚掷光阴损失更大，教育错了的儿童比未受教育的儿童离智慧更远。”时代不同了，当代中国家长想让孩子优秀的前提是自己应该成为“智慧家长”，而智慧家长的前提是“学习”。

当我告诉家长需要学习时，有些家长会说：“我文化水平不高，能学会吗？”还有些家长会问：“为什么那么多硕士、博士都教育不好自己的孩子呢？他们学历那么高！”

我的解释是这样的：“很多没有上过学的老农民培养出了优秀的孩子，不少有知识、高学历的城里人却把孩子管出诸多毛病，甚至培养出问题孩子，为什么？很多老农民没知识但是有智慧，很多城里人有知识但没智慧。”

智慧的老农民三句话就培养出了好孩子：

第一句话：“孩子，爸妈没本事，你要靠自己了。”不包办，把责任还给孩子，让孩子拥有了责任心。

第二句话：“孩子，做事先做人，一定不能做伤害别人的事情。”讲德行，告诉孩子做人的标准。

第三句话：“孩子，撒开手闯口巴，实在不行，回家来还有口饭吃。”无私的爱，无条件的爱！

看看一些城里人怎么把孩子教育出问题的：

第一句话：“宝贝，你好好学习就行了，其他的事情爸爸妈妈来办！”剥夺了孩子负责任的权利，培养出了没有责任心的孩子。

第二句话：“宝贝，出去不能吃亏，别人打你一定要还手！”基本的做人准则都没有教对，有可能培养出“缺德”的孩子。

第三句话：“我告诉你，你要是再不好好学习，长大没饭吃我可不管你！”有条件的爱，根本不是真爱。

只要拥有智慧，每一位家长都能把孩子培养成才，而智慧与知识和学历并不相关！

想成为智慧家长，请学习“智慧家长六步走”：改变观念、建立概念、学习原则、掌握方法、使用工具(行知合一)、养成习惯。



第一步：想成为智慧家长首先应该改变错误的教育观念，本书最后一个章节做了简要总结(更详细的描述请参阅《为孩子做出 1% 的改变》一书)。

第二步：想成为智慧家长应该建立正确的概念：什么是爱？什么是好孩子？什么是好家长？什么是德行？什么是认真？……这些最基本的概念是家长最应该知

道的。很难想象，连这些问题都不知道，甚至没有思考过的家长，如何能教育出优秀的孩子？

第三步：想成为智慧家长应该学习基本的教子原则，这也是本书重点阐述的内容。只有掌握了教子原则，才会产生源源不断的教子方法。

第四步：想成为智慧家长，一定要掌握教子方法，这个方法是“找到方法的方法”。方法是学不来的，别人的方法可以借鉴，但只有靠自己不断实践总结出适合自己的才是真方法。

第五步：行知合一，学了就去做，做了就坚持做，才会有效果(详见本书第9章“行知合一原则”)。

第六步：智慧家长的最终目的是在生活中养成用智慧处理问题的习惯，做到这一点，你就会明白并掌握“培养孩子就是培养好习惯”这一基本道理。

打开本书，开始智慧家长之旅吧……

序篇

关于好孩子

每个家长都希望自己的孩子“好”，那什么样的孩子是“好孩子”呢？如果家长在不知道什么是“好孩子”之前，便盲目地按照自己心里的标准去教育孩子，造成的结果是教育出的孩子甚至不如没有接受这种教育的孩子。

● 什么是好孩子？

每个家长都希望自己的孩子“好”，本书的书名叫《父母做对了 孩子才优秀》，书名的“优秀”就是这里说的“好孩子”。那什么样的孩子是好孩子呢？我问过大量的家长这一问题，答案基本是：“听话和学习好的孩子就是好孩子。”

每当听到这样的答案时，我就特别不能理解，难道听话的孩子就一定是好孩子，不听话的孩子就一定不是好孩子吗？学习好的孩子就一定是好孩子，学习不好的孩子就一定不是好孩子吗？

什么是听话？一般意义的理解就是顺从，家长、老师让干什么就干什么，让怎么干就怎么干，不让干的事情坚决不干。这种方式下教育出来的孩子往往缺少创造力，或许将来连自己谋生的能力都没有，至少自己谋生的能力不强。

有些家长认为，孩子的主要任务就是学习，只要把学习搞好，将来能考上名牌大学就算大功告成。家长这样片面的想法使孩子受到了片面的教育，可能导致孩子在社会上难以立足。所以说，听话、学习好的孩子未必是好孩子。

如果家长在不知道“什么是好孩子”之前，便盲目地按照自己心里的标准去教育孩子，造成的结果是教育出的孩子甚至不如没有接受这种教育的孩子。

家长有必要了解好孩子的科学标准，按照这个标准来科学地教育自己的孩子。如果由于家长的疏忽导致了孩子教育的缺失，使孩子得不到幸福，这将成为终生的遗憾。

好孩子的标准分为“内标准”、“外标准”和“操作标准”（即第1章的“凹凸原则”）。

● 好孩子的内标准

好孩子的“内标准”是孩子的内质，发自孩子的内心，包括四个方面：有责任心、有爱心、有德行、有才华。而这一切的前提是有正确的价值观——追求幸福。

培养孩子的核心是让孩子有正确的价值观，正确的价值观可以引导孩子正常地生活、幸福地生活。中国的教育有一个致命的薄弱环节——孩子价值观教育的缺失。价值观的教育是家长最需要引导孩子的一个环节，现在一提到价值观，很多成人就想到“金钱”和“权利”，那是狭隘的“拜金和官本位的成

功观”，不是正确的价值观。培养孩子的价值观应该是让孩子幸福，因此我把孩子的价值观命名为“幸福观”。成功的人不一定幸福，但幸福的人一定成功。



在建立正确价值观的基础上，好孩子首先应该有责任心。

一个人最终是要走上社会的，想在社会上立足，想要获得幸福和成功，一定要“负责任”。什么是责任？其一，自己的事情自己做；其二，犯了错敢于承担。试想，在我们成人的世界里，一个人自己的事情都做不好，出了问题还推卸责任的话，能得到别人的尊重吗？能得到幸福吗？答案一定是否定的。

因此好孩子的第一个标准是要负责任，“有责任心”是做人的根本。多年的教育工作中，我看到了太多没有责任心的孩子，究其原因，都是家长造成的。一来家长没有正确的教子方

法，剥夺了孩子的责任，其中最能剥夺孩子责任心的教育方法是“总要求”、“总表扬”、“总批评”、“总讲道理”，还有“总是说话不算数”，二来大部分中国家长包办孩子的一切，“好好学习就可以了，别的都让爸爸妈妈来干”是很多家长的真实写照。记住，即使考上清华北大的孩子，如果没有责任心，那也将一事无成。

其次，好孩子应该有爱心。

“爱人者人恒爱之”，只有爱别人的人才能得到别人的爱。如果家长能够正确地爱孩子的话，孩子就会有爱心。但是，如果大人“溺爱”、“宠爱”、“有条件地爱”、“无原则地爱”，就会剥夺孩子拥有“爱”的能力。

我常常和家长调侃“爱心不需要培养”，为什么？请家长记住：爱心是责任心的外化，有负责的人才可能有爱心。对于父母的爱是“孝心”，孝心就是敢于承担父母的责任，对朋友的爱就是敢于承担朋友的责任，对自己的爱就是自己的事情自己做，出了问题自己承担，从而赢得别人的尊敬和爱戴。家长们，如果你的孩子没有责任心就不要奢望他有爱心，就不要奢望等你老了，他会孝敬你。

再次，好孩子对内要修自己的德行。

德行，是中国人安身立命之根本，也是中国人能够最终获得幸福和成功的基本条件。在中国，最终获得幸福和成功的不是有才华的人，而是有德行的人。《道德经》上讲，中国人有三重境界，有才华的人被称为“有为”的人，有德行的人被称

为“无为”的人，在中国大量“有为”的人帮助少数“无为”的人，让“无为”的人“无不为”。

《西游记》讲的是，一个有德行的和尚在以孙悟空为首的大量有才华的人帮助下，打败了很多下三滥的人，最终西天取经成功的故事；《三国演义》讲的是，爱民如子、有德行的刘皇叔在张飞、关羽、诸葛亮等大量有才华的英雄的帮助下，最终成为西蜀皇帝的故事；《水浒传》说的是，孝义黑三郎宋江非常有德行，在 107 个有才华的英雄好汉的帮助下，成功闹革命的故事。这三部书承载着中国的传统文化，告诉了我们一个朴实的道理——最终的大成者一定是有德行的人。

你想让你的孩子成功和幸福，核心是培养孩子的德行，社会公德、集体道德、个人品德构成了一个人的德行。德者——不伤害、不妨碍也，一个人做任何事都能做到不伤害、不妨碍社会、集体、他人和自己的话，那这个人就是有德行的人。有才无德的人比比皆是，如果你的孩子有才无德，简称“缺德”，那他可能就是社会败类。把孩子培养成为有德有才的人吧，只有这样的人，才是最终能成功和幸福的人。

最后，好孩子对外应该展露自己的才华。

何为才华？弹弹琴、跳跳舞、画几幅画并不是真正意义上的才华，只是在才华基础上层现出来的才艺和才能。才华由个性特征、知识储备和智力水平三个方面构成：个性特征指人的自尊心、自信心、自控力、上进心和意志力等非智力因素的高低；知识储备是指人的自然知识、社会知识和文化知识的多少；智

力水平是指人的注意力、观察力、记忆力、思维力、想象力和创造力的强弱。只有以上品质均衡发展，这个人的才华才是真正出类拔萃的，在此基础上，学习任何技能都会取得成就。

一个孩子如果有正确的幸福观，对内有责任心，能够修炼自己的德行，对外有爱心，能够展露自己的才华，将来想不杰出都难，这就是好孩子的内标准。你的孩子是“好孩子”吗？不要仓促下结论，因为孩子毕竟是孩子，他们在社会化的学习过程中可以不断培养优秀的品质，只要孩子走上社会以后最终符合上述标准，那他必定是个幸福和成功的人。

● 好孩子的外标准

什么是好孩子的“外标准”呢？外标准就是其他人看到一个孩子，对其是不是综合素质高、全方位发展的好孩子的评价。我归纳了好孩子的外标准，为了便于家长记忆，编了一句顺口溜：

铜头铁嘴橡皮肚子飞毛腿，凹凸有致身体美

第一点是“铜头”，好孩子一定要有一颗“铜头”——要敢闯，不怕困难和艰苦，更重要的是不怕犯错误。错误是宝贝，只要发现错误，就及时更正，因为他们知道成功就是来自不断失败并不断战胜失败的过程。

第二点是“铁嘴”，好孩子一定要有一张“铁嘴”——要会表达自己、会沟通。这里的“铁嘴”并不是要求孩子口才有多么好，而是指他能和别人很好地交流、有效地沟通。嘴是人脑子和心灵的扬声器，锻炼口才不能只在嘴上下工夫，否则那就是“卖嘴的”，会惹得人人讨厌，真正的口才锻炼应该在心灵，在此基础上掌握沟通的技巧。

第三点是“橡皮肚子”，好孩子一定要有一个“橡皮肚子”——做人要谦虚、能包容、有韧性。任何一个人都不可能永远一帆风顺，遇到挫折的时候要能屈能伸，碰到别人做得不好的地方要能理解和包容，这是大智慧。

第四点是“飞毛腿”，好孩子一定要有一双“飞毛腿”——做人做事要勤奋。勤能补拙是良训，正所谓“天道酬勤”。

第五点是“凹凸有致”，好孩子一定要“凹凸有致”，这是一个关键点，也是“好孩子”的操作标准，在下文“凹凸原则”章节中会详细阐述。

第六点是“身体美”，好孩子一定要有一副好身体。这里的“美”不是指长相，是指“身体要棒”，积极参与体育锻炼，练就好身体，这是做事情的基础。

第 1 章凹凸原则——操作的原则

一个人是否优秀和卓越。要从两个方面评价：一方面是“做人”怎么样，一方面是“做事”怎么样。家长培养孩子，最终就是要把孩子培养成为做人好，做事优的人。我把这样的人称为“凹凸有致”。“凹凸有致”礼是德才兼备，能够德才兼备，哪有不优秀之理？

凹凸原则

做人要凹，做事要凸

● 凹凸有致德才兼备

一个人是否优秀和卓越，要从两个方面评价：一方面是“做人”怎么样，一方面是“做事”怎么样。一个人如果做人做得好，大家都希望和他一起共事，同时做事也做得好，能给大家树立榜样，让大家佩服，那这个人一定是个优秀的人，只要有机会，就能获得成功和幸福。这就是大家常常说的要“高调做事，低调做人”。



家长培养孩子，最终就是要把孩子培养成为做人好、做事优的人，我把这样的人称为“凹凸有致”（见图 1—1）。真正的好孩子，做人也就是德行很“凹”，谦虚、包容、不张扬、与人为善，处处“不伤害、不妨碍”他人；做事也就是才华很“凸”，负责任、敢担当、自信上进，处处都施展才华、不甘人后。“凹凸有致”就是德才兼备，能够德才兼备，哪有不优秀之理？

● 凹凸无致令人心痛

然而，当今社会，“凹凸有致”（做人很凹，做事很凸）的孩子很少，反而“凹凸无致”（做人很凸，做事很凹）的孩子很多。“凹凸无致”的孩子的表现常是：做人很“凸”，总是妨碍和伤害别人，不包容、不谦虚、以自我为中心，处处惹人讨厌；做事很“凹”，总是做不好，自己的事情不自己做，出了

问题不承担责任，嘴上说得多，实际行动少。看到这样的孩子真的让人心痛，他们走上社会如何立足，如何能够获得别人的尊重和自己的幸福呢？请家长们想想，你的孩子是什么样子的？

“凹凸无致”能怪我们的孩子吗？孩子就是孩子，每一个孩子的做人做事是否“有致”，深受家庭影响，尤其是父母的影响。

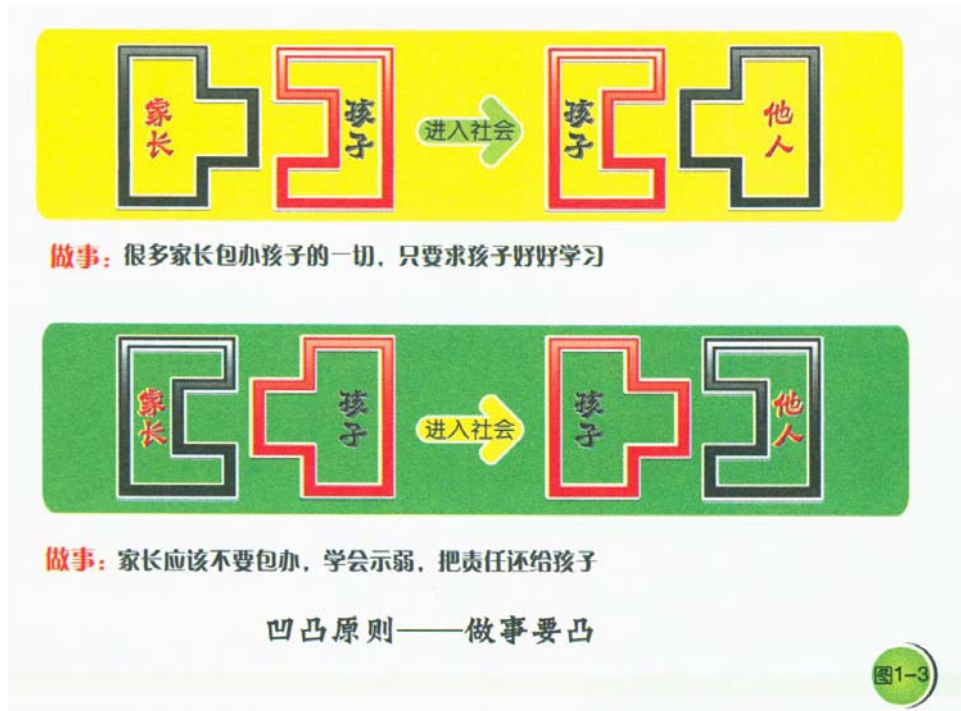


如图 1—3，很多家长包办孩子的一切，只要求孩子好好学习，甚至很无知地告诉孩子：“你只要好好学习，其他事情爸爸妈妈来做。”家长表现得很“凸”，殊不知，家长做了，孩子就不做了。时间一长，孩子养成习惯，在家里什么都不做，什么都不会做。等孩子进入社会，做事很“凹”，那他一定会被那些做事很“凸”的人管理，很难成才。“长大都会好”、

“考上大学再说”，有这样想法的家长剥夺了孩子负责任的权利，造成孩子做事很“凹”，孩子很难圆其“望子成龙，望女成凤”的夙愿。

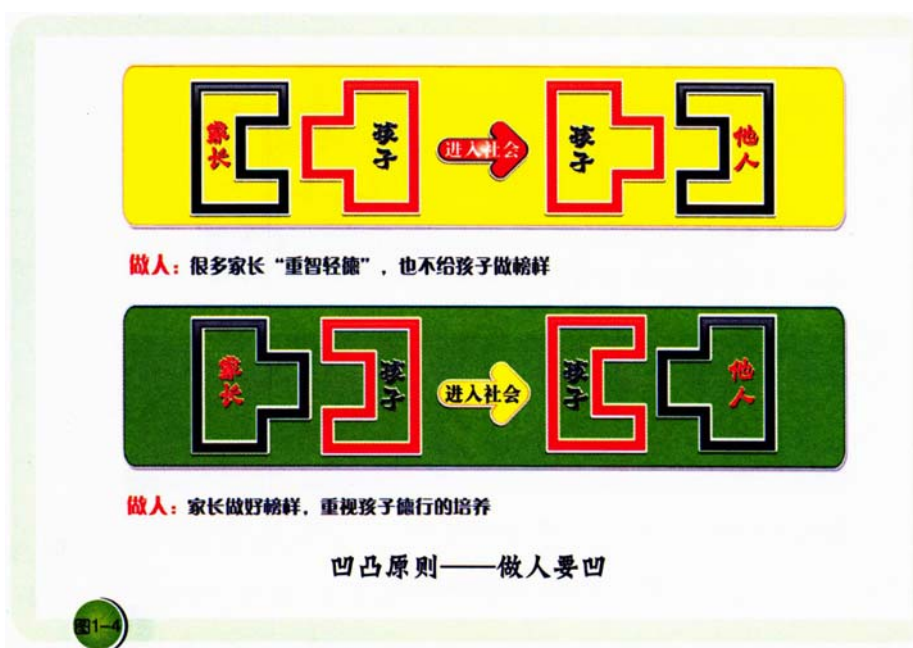
希望孩子做事“凸”出来，家长一定要学会示弱，把责任还给孩子，让孩子自己的事情自己做。家长不该做的不做，做事“凹”下去，孩子就有机会做事，尤其是在生活上。做家务、洗衣服、收拾房间……对自己高要求、对自己负责任，孩子的才华就会“凸”出来，等孩子走上社会后，就能尽情展露自己的才华，取得成功。

我常常告诫家长们尤其是妈妈们，“越累的妈妈越不是好妈妈”，很多时候做个“懒妈妈”对孩子才是真正的爱，因为你把责任还给了孩子。



关于孩子做人的培养，请参见图 1-4，中国非常多的家长“重智轻德”，在做人方面对孩子要求不高，很多事情也不给孩子做榜样。家长对孩子做人的要求“凹”下去，使得孩子做人“凸”了出来，等孩子走上社会，因为做人很“凸”，得不到别人的尊重和信赖，大家都不喜欢他，人人都远离他，不愿意和他为伍。这样的孩子如何能成才并获得幸福？

因此，在孩子做人方面，家长要重视孩子德行的培养，尽量给孩子做榜样。只有家长在做人方面对孩子的要求“凸”出来，孩子做人才能“凹”下去，才能得到更多人的认可、理解和帮助。



家长怎么做，孩子就什么样！这就是我为什么把凹凸原则称为好孩子的操作原则的原因。正如前文提到的，很多农民培养

出德才兼备的孩子，不少城里家长培养出有问题的孩子。城里的家长很苦恼：“难道我还不如农民？”没错！

农民深谙凹凸原则，他们用朴实的话语诠释了凹凸原则：“爸爸妈妈没本事，全靠你自己了”，做事凹到了极致，使得孩子才华凸了出来；“出去别害人，记住做事先做人，你要在外面害人就不要回家来”，对孩子德行的要求凸到了极致，使得孩子做人凹了下去。

反观城里很多人，“孩子，什么都不用做，好好学习就行了”，家长对孩子的包办凸到了极致，使得孩子才华凹了下去，什么事情都不会做；“出去别人欺负你，一定不要吃亏，他打你你就打他”，对孩子德行的要求凹到了极致，使得孩子德行凸了出来，总是伤害和妨碍别人。这就是“凹凸原则”的真实写照。

● 孩子要不要打？

在家长课堂上，我常常做一个调查，看看到底多少家长打孩子，让我吃惊的是，90%以上的家长都曾经多次打过孩子。那孩子到底该不该打呢？

首先，中国的未成年人保护法中明确规定，家长不允许打孩子。因此，打孩子可不是一件小事，往大里说可是“违法行为”，严重的应该追究刑事责任。但此类法律很多时候根本无法执行，比如打了孩子，警察要真把父母关起来，谁来管孩子？

更重要的是，如果家长被警察带走，孩子可能会受到更大的伤害。尽管如此，也请家长要明白，法律规定不能打孩子。

其次，中国家长打孩子，往往是遇到事情的时候情绪激动不能控制自己的结果。家长打孩子根本不是在教育孩子，更多地是在发泄自己的情绪，如果你是这样的家长，打孩子就是对孩子的虐待。

第三，家长为什么敢打孩子？是因为家长知道打孩子没有后果，因为孩子不能反抗，家长打孩子其实就是标准的“恃强凌弱”。你在街头看到很多人有不良的行为和习惯，你会上去打他们吗？也许不是你不想，是潜意识里不敢，因为你可能打不过人家！

第四，中国的家长打孩子，有可能是“拿孩子实在没办法”，最后只有动手了。因此大量家长打孩子是家长无能的表现。

第五，中国家长打了孩子以后，往往会很后悔。看着被打的孩子泪眼婆娑、伤痕累累，哪个做爸爸妈妈的不心疼？！打完后悔，转眼又忘，下一次又是如此，何苦呢？

综上所述，孩子不应该打。有教子智慧的家长根本不需要打孩子，孩子照样优秀；没有教子智慧的家长打了孩子，孩子还是照旧。

很多家长可能会说“棍棒底下出孝子”，“我父母就是把我打好的”，“孩子不打不行”……家长们需要仔细思考，其实两种“打”有本质区别。我们小时候是有很多父母打孩子，

而且把孩子“打优秀”了，但现在有很多父母打孩子，却把孩子打成了问题孩子。

20 世纪 80 年代以前，家长很少因为“才华”打孩子，大部分都是因为“德行”打孩子。“出去欺负小朋友了”、“故意砸人玻璃了”、“扎老师的自行车轮胎了”、“和父母顶嘴了”……这些情况下，孩子可能会招来家长的打，孩子很少因为“上课注意力不集中”、“写作业出错”、“分数考得不好”、“字写得不认真”等原因被打。也就是说，那个时候，家长基本上都是因为孩子德行不好、做人不好打孩子的！

看看现在，很少有家长因为孩子们自私自利、顶撞家长、吃饭没有规矩、不负责任等德行问题打孩子，而学习不认真、成绩退步、上课不认真听讲、课后没有好好完成作业、不按时弹钢琴等才华和学习问题，成为孩子挨打的主要原因！

德行不严，做人“凸”出来，孩子可能成为“缺德”的孩子；学习努力，但做事“凹”下去，孩子可能成为无用的孩子。德行不打不“凹”，学习越打越不“凸”；做事打了反而不会做事，做人不打不会做人。

很多无知的家长，连最基本的道理都不明白，如何教育孩子呢？当你抡胳膊扯袖子准备打孩子的时候，应该先想想：“我是个合格的家长吗？”其实打孩子，何时打，怎么打，打在哪，是有整套学问的。没有掌握的家长，千万不要乱打孩子，否则一次小小的行为可能会造成孩子终身的问题。

第2章 平等与尊重原则——根本的原则

平等与尊重原则是教育孩子最根本的一个原则。良好融洽的亲子关系建立在家长把孩子当成独立的“人”平等对待的基础上，如果家长把孩子当成自己的私有财产，按照自己的意愿随意摆布孩子，会对孩子的未来造成严重的负面影响。

平等与尊重原则

孩子因你而来，不是为你而来，

他是属于全社会的！

平等与尊重原则是教育孩子最根本的一个原则，如果家长能真正掌握这个原则的话，我相信家庭中亲子关系一定是融洽的，沟通一定是畅通的，孩子也一定是自信和阳光的。然而这个原则却是中国家长最难做到、违背次数最多的一个原则，也是孩子出问题甚至成为问题孩子的根本原因之一。

尽管大部分家长嘴上都会说“我和孩子很平等啊”，“我真的很尊重孩子啊”，也有很多家长形式上非常“尊重孩子”，“蹲下来和孩子说话”，但我可以肯定地说，很多中国家长根本就没有尊重过孩子，没有真正和孩子平等相处过。更让人想

不明白的是，不少家长把坐下来喋喋不休地和孩子讲道理当成对孩子的平等与尊重。

口头上的尊重不是尊重，形式上的平等不是平等，讲道理更不是尊重和平等，真正的尊重和平等是要“用心”的，是别人能感受到的。下面这几句话请家长多读几遍，仔细想想其内涵，如果家长能真正深刻理解，不是嘴上说说的话，那一定能成为尊重孩子、与孩子平等相处的好家长。然而，很多家长根本想不明白，因为根深蒂固的观念是很难改变的。

创造一个孩子很容易，塑造一个孩子不容易，孩子因你而来，不是为你而来，他不是你的私有财产，他肩负着自己的社会使命，他是属于全社会的。

父母给了孩子生命，把孩子带到世界上，但这仅仅是血缘关系而已。孩子不是为父母而来，他是一个独立的人，有自己的社会使命，我们要做的就是帮助他掌握更多的技能，走上社会以后他能肩负起自己的社会使命。

您不可轻视小孩子的情感，他给你一块糖吃，是有汽车大王捐助一万万元的慷慨。他做了一个纸鸢飞不上去，有齐柏林飞船造不成一样的踌躇。他失手打破了一个泥娃娃，是有一个寡妇死了独生子那么悲哀。他没有打着他所讨厌的人，便好像是罗斯福讨不着机会去打德国一般的恼气。他受了你盛怒之下的鞭挞，连在梦里也

觉得有法国革命模样的恐怖，他写字没得着优+，仿佛是候选总统落选一样的失意。他想让你抱他一会儿，而您偏去抱了别的孩子，好比是一个爱人被夺去一般的伤心。

孩子的感情是绝对不可以轻视的，伤害到孩子的结果只会使自己的劳动成果付诸东流，在他们犯错误的时候，我们更多的是要倾听，而不是苛责与批评，这也是我做得很欠缺的。

陶行知

● 平等和尊重的前提是“相信”与“信任”

平等和尊重的前提是“相信”和“信任”。家长要相信自己，“一定能解决孩子出现的问题”，家长要信任自己的孩子，“不论出现任何问题，我的孩子一定都能完美解决”。

从事家庭教育工作以来，我每天接待大量认为孩子有问题的家长，其中女性居多。中国传统家庭教育的“严父慈母”模式不知从何时起已经转变成“严母慈父”模式，我发现众多的家长尤其是母亲在遇到孩子的问题时，有两个让人不安的现象：

其一，家长很焦虑，对自己根本没有信心，不相信自己能解决问题，总是焦灼地说“我可怎么办”，“老师，你帮帮我吧”，“我实在没办法了”……

其二，根本不相信自己的孩子一定能逐步好起来，在孩子出问题的第一时间不是想怎么办，而是不断给孩子贴标签，“我

的孩子很笨”，“我的孩子很不听话”，“我的孩子怎么说都不会有用的”，不时和孩子抱怨“我容易吗”，“你就不能长进一点啊”，“我怎么就生了你这样的东西”……

我想在此忠告家长，在教育孩子的过程中，尤其是当孩子遇到问题的时候，一定要相信自己行，相信孩子一定行！否则的话，问题非但解决不了，反而可能越来越严重。

中国有句老话“想什么有什么，怕什么来什么”，很多人说这是“唯心”的，是“忽悠”人的，其实不见得，我认为这句话用在家庭教育中非常适合！优秀的孩子是因为家长对孩子有信心，使得孩子越来越有自信；问题孩子是因为家长对孩子没信心，使得孩子越来越有问题。很多孩子出问题或问题升级的原因来源于家长的不自信和不信任，“皮格马利翁效应”从心理学的角度证明了以上论点。

★皮格马利翁效应

皮格马利翁是希腊神话中的塞浦路斯国王，善雕刻。他不喜欢塞浦路斯的凡间女子，决定永不结婚。他用神奇的技艺雕刻了一座美丽的象牙少女像，在夜以继日的工作中，皮格马利翁把全部的精力、全部的热情、全部的爱恋都赋予了这座雕像。他像对待自己的妻子那样爱抚她、装扮她，并向神乞求让她成为自己的妻子。爱神阿芙洛狄忒被他打动，赐予雕像生命，并让他们结为夫妻。“皮格马利翁效应”成为一个人只要对艺术对象有着执著的追求精神，便会发生艺术感应的代名词。

美国著名心理学家罗森塔尔和雅格布森进行了一项有趣的研究：他们找到一所学校，从校方手中拿到全体学生的名单。在经过抽样后，他们向学校提供了一些学生的名单，并告诉校方，他们通过一项测试发现，这些学生有很高的天赋，只不过尚未在学习中的表现出来。其实，这是从学生的名单中随意抽取出来的几个人。有趣的是，在学年末的测试中，这些学生的学习成绩的确比其他学生高出很多。

研究者认为，这是由于教师(家长)期望的影响：教师(家长)认为这个学生(孩子)是天才，因而寄予他们更大的期望，在上课时给予他们更多的关注，通过各种方式向他们传达“你很优秀”的信息，学生(孩子)感受到教师(家长)的关注，因而产生一种激励作用，学习时加倍努力，从而取得了好成绩。

这种现象说明教师(家长)的期待不同，对孩子所用的方法不同，孩子受到的影响也不同。借用希腊神话中出现的主人公的名字，罗森塔尔把它命名为“皮格马利翁效应”，亦称“罗森塔尔效应”或“期待效应”。

教师(家长)对学生(孩子)的期待不同，对他们施加的方法不同，学生受到的影响也不一样。“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行。”

我还想用我自己的经验来解释一下“想什么来什么，怕什么有什么”：



在遇到同样的事情时，人们会有三种心态：一种心态是“没问题，一定行”的积极心态，一种心态是“差不多，试试吧”的骑墙心态，还有一种心态是“不可能，算了吧”的消极心态(见图 2—1)。

积极心态的人遇到问题的时候，不断告诫自己“一定行”。这种积极的心态指引着人们不断地找原因、想办法，不断向问题成功解决的方向迈进，人们就更加有信心，心态和行为相互积极影响，最终获得成功。

消极心态的人遇到问题的时候，不断告诉自己“不可能”。这种消极的心态指引着人们不断地找借口、找理由，向放弃方向退守，不去考虑问题如何解决，最终消极心态的人焦虑不安、负向情绪增多、更加不自信，使得问题非但没有处理反而越积越多，从而走向失败。

还有一种人是骑墙心态，每天徘徊在“有可能，试一试”和“不可能，算了吧”这两种心态中，他们努力几天，放弃几天，再努力几天，再放弃几天，然后得出结论“没有这个能力，就这样吧”，最终可能就放弃了。

在教育孩子的过程中，我们家长也存在这三种心态，只有积极心态的家长才能不断帮助孩子解决问题，让孩子更优秀。因此，家长的积极心态是帮助孩子的前提条件，没有这样的心态，何言“要帮助孩子”？

如果你是具有骑墙心态和消极心态的家长，我建议你大声读出下面的话：

“你都没有自信解决孩子问题，谁能帮助你解决孩子问题？”

“你没自信解决孩子问题，你就不要去解决孩子问题！”

“你都不相信你的孩子，你的孩子会相信自己吗？”

“家长不相信孩子，让孩子在错误的道路上越走越远！”

“你都不相信孩子，谁会相信你的孩子？”

“消极心态让家长走向失败，焦虑不安让家长远离智慧、徘徊不前！”

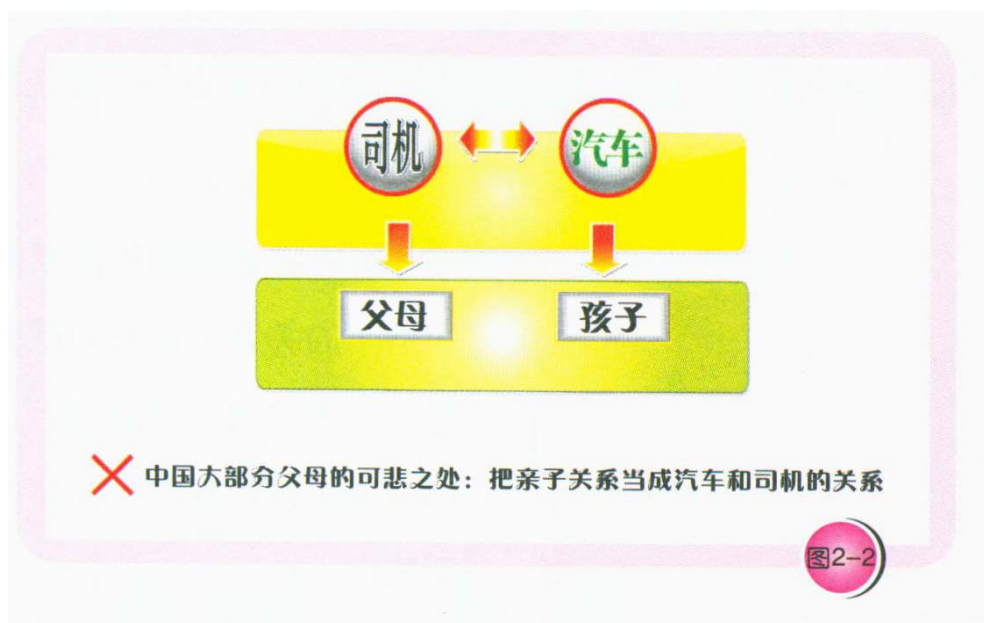
不信任孩子是对孩子最大的不尊重，不信任孩子是对孩子最大的不平等，因为信任是平等与尊重的前提。

● 你和孩子平等吗？

良好融洽的亲子关系建立在家长把孩子当成独立的“人”平等对待的基础上，如果家长把孩子当成自己的私有财产，按照自己的意愿随意摆布孩子，是对孩子极大的不平等，会对孩子的未来造成严重的负面影响。

这种负面影响主要有两种表现：第一，孩子没有独立思考的机会而变得“听话”，走上社会一事无成；第二，孩子会为了摆脱这种不平等而极力反抗，叛逆家长，造成亲子关系紧张，更有甚者，有些孩子出现心理问题，为其走上社会埋下隐患。

中国大部分家庭的亲子关系是“汽车和司机”的关系，家长是“司机”，孩子是“汽车”，家长利用自身的权力把自己的意志强加给孩子，孩子没有主动性，父母驱使着孩子，想往左就往左，想往右就往右，让孩子在家长已经定好目的地的道路上被迫前行(见图 2—2)。



第一，司机是人，汽车是东西，两者存在极大的不平等。

第二，汽车是司机买来的，是司机的私有财产——很多父母认为孩子是自己生出来的，把孩子当成自己的私有财产。

第三，汽车是为司机服务的——很多家长希望孩子完成自己没有达成的人生目标。

第四，司机制定目的地和行车路线——很多家长要求孩子按照家长制定的目标和路线学习、生活。

第五，司机想在哪儿加油就在哪儿加油，司机想什么时候加油就什么时候加油——很多家长按照自己的意愿给孩子选择兴趣班和辅导班。

第六，汽车坏了，司机想什么时候修理就什么时候修理，想在哪儿修理就在哪儿修理——很多家长不分时间、地点，随心所欲地指责、批评甚至打骂孩子。

第七，汽车坏了，很多司机并不怪罪自己的驾驶技术而是骂汽车质量不好——当孩子出问题的时候，很多家长不去想自己的教育方法是否正确，一味地怪罪孩子。

很多家庭的亲子关系就是“汽车和司机”的关系。家长们试想，如果有人把你当汽车开，根本不关注你的意愿，你会怎么样？我想，你要么屈从，要么反抗！

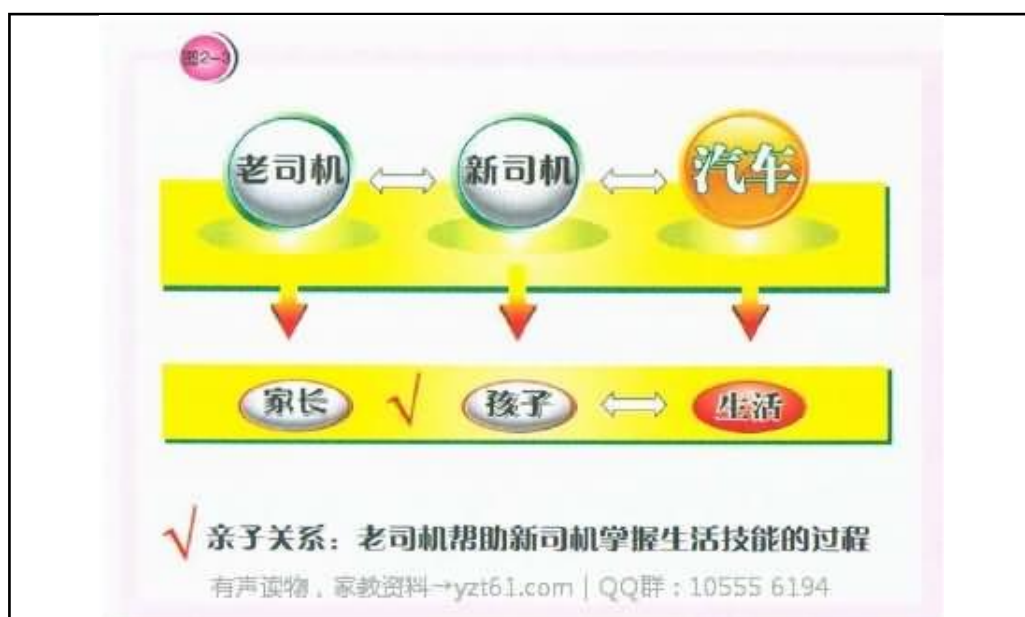
在“汽车和司机”这样不平等的亲子关系下，一类孩子会因为家长的权力不敢反抗，最终形成习惯，屈服于家长的“淫威”，变得顺从而“听话”，什么事情都不自己考虑，所有的一切都希望家长安排，更有甚者变为“啃老族”。一个没有自己独立思想、没有人生方向、不思进取的孩子如何成功？！

另一类孩子因为不想屈服于家长的权威，不断反抗，反抗的结果是遭到家长更大的压制，周而复始，这样的孩子表现为青春期前小毛病不断，青春期后大问题出现，叛逆甚至“抛锚”——早恋、网瘾、不再上学！

唯一不同的是，汽车坏了，可以再换一辆，但孩子“坏了”，家长也能把孩子“回炉”换个新的吗？

真正的亲子关系应该是“老司机、新司机和汽车”的关系，只有这样，你才能真正和孩子平等(见图 2—3)。

家长应该把自己当做老司机，把孩子当做新司机，生活才是汽车。老司机和新司机都是人，这样才是平等的关系，老司机只不过暂时比新司机具备更多的开车经验、能力和技巧而已，家长只不过比孩子具备更多的生活经验而已。



新司机在老司机的指导和帮助下，逐步掌握驾车的技术和能力，家长的任务就是不断让孩子掌握驾驶生活这辆汽车的技术

能。新司机总有一天会独立驾车出行，不断积累驾驶经验，最终成为老司机；孩子总有一天会走出家门独立生活，最终成为老司机，平稳高效地驾驶生活这辆汽车。

很多家长都有去驾驶学校学习的经历：在学车的过程中，始终是新司机驾驶着汽车，老司机在旁边指导，老司机并不会包办代替，因为新司机自己驾驶才能学到技术、积累经验。老司机唯一能控制的是脚下同样有一个“刹车”，除非在可能“撞人”或“翻车”的情况下，老司机一般不会去“踩”。

家长们，把孩子当新司机看吧，放开手，让孩子独立承担责任，只有孩子自己的体验才能积累生活经验，只有孩子自己来决定行驶路线和目的地才会努力前行。路走错了，绕回来，这是小挫折的教育；车坏丁，我们换一辆，这是大挫折教育。只有体验失败才会成功，如果新司机总是看着老司机驾车，那他永远是新司机，如果新司机在老司机指导下自己不断试练，积累经验，最终很可能比老司机还要棒。

真正的亲子关系是“老司机”帮助“新司机”掌握生活技能的过程，只有这样才是平等和尊重。家长千万不要把孩子当“汽车”开！

●你尊重你的孩子吗？

得不到尊重的孩子会缺乏自尊、不自信、没有上进心……家长，你尊重你的孩子吗？中国绝大部分家长都不太尊重孩子，具体表现如下：

1. 包办孩子的一切，剥夺孩子的责任心，还有偷听电话、偷看日记、不给自由等；
2. 总拿自己的孩子和其他孩子比；
3. 只看缺点、不看优点，当着孩子的面说孩子“不行”；
4. 不断对孩子诉苦，“我这么累都是为了你”，“爸爸妈妈容易吗，为你牺牲太多了”，“如果不是你我早就事业有成了”；
5. 不断地挖苦讽刺孩子，“你怎么这么笨”，“我怎么生了你这么个东西？”，“你傻了，怎么不说话了！”；
6. 不能控制自己的情绪，迁怒于孩子，把孩子当出气筒；
7. 当着同学、老师、朋友的面说孩子的缺点，揭孩子的短，让孩子当众出丑；
8. 在孩子犯错的时候不告诉孩子怎么办，而是不断“要求”孩子改错，用虚假表扬“忽悠”孩子改错，以严厉批评“恐吓”孩子改错，苦口婆心地讲道理“引导”孩子改错；
9. 不教孩子“怎么做”，却每天要求孩子“认真做”（详见第6章“认真原则”）；
10. 不给孩子定规则，却随时随地批评孩子（详见第5章“ABC原则”）。

以上10条，中国大部分家长运用得相当纯熟，而且有不断总结经验、“日臻完美”的发展趋势。如果家长常常使用其中5条以上的话，请你自省：你总是在虐待孩子。对孩子的不尊重会摧毁孩子的自尊，让孩子觉得卑微；会摧毁孩子的自信，

让孩子遇事退缩；会摧毁孩子的上进心，让孩子裹足不前。如果你熟练掌握其中 8 条以上的话，你的孩子可能会自暴自弃，失去生活的信心！

本书的核心是教育孩子的正确原则，所有原则的基础都是平等和尊重原则，都在告诉家长如何对孩子平等和尊重。在此，我以“把自己的孩子和其他孩子比”为例，详细阐述一下不尊重孩子的恶果，请家长用心体会：

你有没有拿你的孩子和比他优秀的孩子比过呢？我相信，你用这样的方法主观愿望是通过比较激励孩子，让他向其他更优秀的孩子学习，发奋努力，更加进步。想法是好的，但结果呢？你发现这样的方法能够激发孩子的学习动力，使孩子积极进取吗？没有！相反客观上让孩子感到痛苦、自卑、委屈、窝火，从心底里厌恶、憎恨家长！最终摧毁了孩子的自信，伤害了孩子的自尊，孩子可能破罐子破摔。“拿孩子和其他优秀的孩子比较”是对孩子极大的不尊重！

妈妈们，我们换位思考，假如你的丈夫拿你和其他女人比较：“你看看人家 X X X 的妻子，上得厅堂，下得厨房，你看看人家 X X X 的妻子多么会穿衣打扮，

你看看人家 X X x 的妻子多么贤惠，你就不能向她学习学习吗？”听到这样的话，你会向人家学习，努力去做一个更好的妻子吗？我相信不会的，相反，妻子听到这样的话，会有以下反应：

“有本事你找她去啊！”“你看她好就和她过去吧！”性子烈的女士可能暴跳如雷：“老娘就这样！爱过不过！”

爸爸们，我们换位思考，假如你的妻子拿你和其他男人比较：“你看看人家X X X的丈夫，挣钱那么多，买那么大的房子，人家现在都是处长了，看看你，这么没出息，你就不能向人家学习学习？”听到这样的话，你会向人家学习，努力为你的家庭多赚钱吗？我相信不会的，相反，丈夫会从心底里厌烦妻子，后悔娶一个“这么不理解自己，这么没有素质”的媳妇！

家长们，不要再拿自己的孩子和别的孩子比了，因为，这是对孩子的不尊重，孩子往往会觉得自己真的“不行”，如果真要比，请记住“学会三比”：

√自己跟自己比

√今天跟昨天比

√这次跟上次比

不断指出孩子“自己跟自己比”、“今天跟昨天比”、“这次跟上次比”的进步，哪怕是一丁点儿的进步，孩子就会积极向上，充满自信。如果你坚持做，你在孩子心目中就会是一个“伟大”、“善解人意”、“懂得尊重”的好家长。

孩子们的话：

小倩：我妈总是爱拿我和别人比，从来都不考虑我的感受。记得有一次，我们班上有个同学获得了全国美术比赛一等奖，我妈妈知道以后和我说：“你不是也学画画吗，你怎么就得了不了奖？”我当时心里就想说：“你也在政

府部门工作，你怎么就没能当上女市长呢?!
好意思说我。我真的很想说出口，但是没有说出来，因为我不敢说。

小文：我妈妈几乎每天都拿我和她同事的孩子比：

“你怎么又没有自己收拾好书包，你看看我们办公室刘阿姨的孩子，什么事情都是自己做，多勤快，哪像你，生活都不能自理。”
说实话，如果妈妈和我好好说，我也想自己做，但只要我一听到这样的话，就不再想进步了，总在想：谁让你生我呢！

小刚：我爸爸望子成龙心切，有事没事总是说：“你看看 x xx，考上清华大学了，你要向他学习啊！”“你看看 xxx，每天多么用功，一定能考上好的大学，你也应该和他一样！相信你一定能考上清华北大。”“爸爸每天这么辛苦，不都是为你吗？不就是希望你成为人中之龙吗？别人每天都在努力学习，你看看你，有点时间就想玩电脑！”“其实我最想和我爸爸说的一句话就是：爸爸，你别操心了，不要望子成龙了，因为你没有龙种！”

很多孩子和我说：“郑老师，你能不能让我爸爸妈妈不要拿别人和我比呢？你告诉他们我也很努力，如果他们能每天看到我的努力、我的进步，不断地鼓励我，我一定会更加努力的！”

如果您能记住

如果您能记住，您走一步，我要是三步才能赶上；

如果您能理解，我观察世界的眼睛比您的眼睛矮三英尺；

如果您能在我乐意的时候让我自己试试，而不是把我推到前面或挡在后面；

如果您能满怀爱心地感受我的人生，不剥夺我自决的需要，

那么我将长大，学习和改变。

如果您能记住，我需要时间获得您已有的生活经验；

如果您能理解，我只讲述那些相对我的成熟程度来说有意义的事情；

如果您能在我可以时让我独自迈出一步，而不是把我猛推出去或拉回来；

如果您能用您的希望感爱我的生活，不破坏我对现实的感觉，

那么我将长大，学习和改变。

如果您能记住，我像您一样，失败后再试需要勇气；

如果您能理解，我必须自己弄清我是谁；

如果您能在我想要时让我自己寻找自己的路，而不是为我选择您认为我该走的路；

如果您能用您的爱感受我的人生，不剥夺我自由呼吸的空间，

那么我将长大，学习和改变。

——马迪·金

第3章 智慧原则——方法的原则

没有智慧的家长让孩子离智慧越来越远，因为没有智慧的家长会教育错了孩子！拥有智慧的前提是闭上嘴，只有闭上嘴才能动脑子。动嘴的教育方法是最低级的教育方法，只有先动脑子再动嘴，才可能取得好的成效。

智慧原则

智慧=找原因+想办法

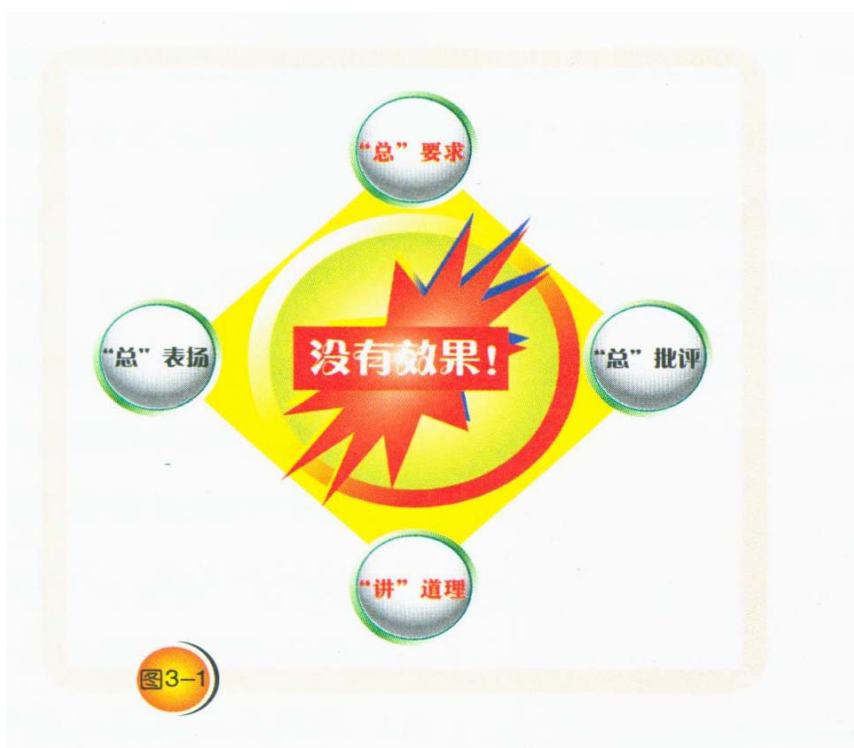
我几乎在我所有的报告会、家长课程还有图书中，都会讲解智慧原则，无论家长是否听过或看过，我都会不厌其烦地重复，因为这是教育孩子的唯一方法，也是家长们最应该却最没有掌握的原则。

● 智慧的天敌

当遇到孩子的问题时，家长总是第一时间使用“要求”、“表扬”、“批评”、“讲道理”四种方法来解决，殊不知，这四种方法是智慧的“天敌”。最可悲的是，这“四大天敌”是中国家长掌握最熟练、运用最自如、自认最正确的教育方法，

正是它们让孩子的问题越来越严重，让孩子离家长越来越远（见图 3—1）。

这四种方法都是“动嘴”的，动嘴的教育方法是最低级的教育方法，教育孩子应该是“动脑子”的，只有先动脑子再动嘴，才可能取得好的成效。中国传统家庭教育一般是女人“养”孩子，男人“育”孩子的“严父慈母”教育方式。改革开放以来，逐步演变成女人“养育”孩子的“慈父严母”模式，教育孩子的重担落在了女人身上。女人感性，遇事易急，喜欢在第一时间动嘴，正是这一现象加剧了孩子问题的出现。



孩子出现问题很正常，没有问题的孩子反而是不正常的。孩子面对这个多姿多彩的社会，努力成为一个“社会人”，在

社会化的过程当中，不断遇到问题，不断解决问题，获得生存和生活的经验，只有这样孩子才会成长、成熟、成才、成功。

孩子遇到问题的时候，因为他们是孩子，可能手足无措，没有面对并解决问题的经验，这时孩子最需要的是周围的成人帮助他们、指导他们走出困境。然而，当孩子犯错的时候，往往得到的是“总要求”——“你不应该这么做，你应该那么做”，“总表扬”——“如果你能变好就很棒了”，“总批评”——“你怎么总是犯错，小心我收拾你”，“讲道理”——蹲下来和孩子喋喋不休。

在孩子犯错的第一时间，如果家长使用这四种方法其实都是对孩子的伤害和虐待，孩子不需要喋喋不休的教训，而需要切实可行的帮助。不知道中国有多少孩子心中都在呐喊：“我知道错了，我真的很想改！我到底应该怎么改啊？”他们可能个子太小了，声音太小了，家长们没有注意；他们可能权力太小了，根本不敢喊，家长们没有在意；他们可能大声喊过，得到的是更加猛烈的伤害，他们被迫不喊了……

例如，当孩子上课不认真听讲被老师告诉家长之后：

家长“要求”孩子：“你上课应该认真听讲啊！”“你上课必须认真听讲！”这样做，孩子能够认真听讲吗？很多家长发现要求孩子不管用，听人说“好孩子是夸出来的”，就开始“表扬”孩子：“如果你能上课就很棒了！”“上课认真听讲的孩子才是好孩子！”这种虚假的表扬能够让孩子上课认真听讲吗？

家长发现“表扬”竟然没有用，就选择了传统的教育方法“批评”：“你怎么上课总是不好好听讲，小心我收拾你！”“如果你再不好好听讲，我就不要你了！”这样的批评能让孩子改掉毛病吗？不能！批评往往会让孩子上课更加不认真听讲。

家长们实在没有办法了，就会采取最后一招，和孩子“坐下来讲道理”：“宝贝，你不能不好好听讲啊。你想想，不认真听讲就学不会知识，学不会知识考试成绩就不好，考试成绩不好老师不喜欢你，不喜欢你还会跟我告状，我一生气还要打你，何苦呢？所以你应该认真听讲啊！再说，认真听讲了，知识学会了，你的能力强了，将来长大找到好工作，多多挣钱不就生活好了吗？”

道理一大堆，而且没有错，但这样的“道理”能让孩子改掉不认真听课的毛病吗？不能！使用这一方法的时候往往孩子开始顶嘴，开始给你讲道理，很多家长发现孩子讲的比自己还头头是道，便气不打一处来，开始“动手”！

其实，孩子在出现上课不认真听讲的毛病时，最希望知道的是：“我为什么就不认真听讲了？”“我怎样才能认真听讲？”几乎所有的孩子都知道“不认真听讲不对”，都曾经非常努力地想改掉不认真听讲的毛病。孩子需要家长的包容、耐心和切实可行的指导，然而很少有家长这样做，取而代之的是“总要求”、“总表扬”、“总批评”和“总讲道理”。

时间一长，孩子发现靠自己不能解决问题，并且“习惯性地得不到帮助”后，就放弃了改正错误：“我就这样了！”“我

错了，但我改不了。”“家长就知道说，有本事你告诉我怎么做，你不告诉我，我就不做！”“我就这样又怎么了！”

智慧的“四大天敌”让家长和孩子都离智慧越来越远。

● 智慧=找原因+想办法

当孩子遇到问题时，家长们首先应该“闭上嘴”，静下心来想是什么原因造成问题出现，应该用什么方法帮助孩子。例如上课不认真听讲，原因很多，列举如下：

1. 孩子很聪明，听懂了就不愿意听了，这样的孩子要采取“无疑之处能生疑”的方法解决。

2. 孩子落下课了，根本就听不懂，让他认真听可能吗？这样的孩子要采用“补知识储备+暂存问题”的方法解决。

3. 夫妻关系不好，孩子在家里情绪很差，上课根本听不进去，这样的孩子要通过“调整父母的关系”才能解决问题。

4. 孩子不喜欢这个科目的老师也会不认真听讲，这样的孩子要通过诸如“找老师的优点或者求助于老师”的方法解决问题。

5. 孩子可能是因为“厌学”，不喜欢学习造成不认真听讲，这时应先不处理听讲问题而是从“厌学”着手，让孩子“喜欢学习”才能解决问题。

6. 孩子不认真听讲可能是因为注意力不集中，这样的孩子要通过“注意力训练”来解决问题。

7. 孩子不认真听讲可能是因为不会听讲造成的，这样的孩子要家长或者老师告诉他如何听讲才能解决这个问题。

8. 周边有其他孩子影响孩子上课造成他不认真听讲，这时需要先解决“周围孩子”的问题。

9. 孩子不认真听讲可能是因为遇到了其他解决不了的事情，一段时间内影响了他的学习情绪，这样的孩子需要找到问题的症结，解决了孩子心中的问题，才能解决不认真听讲的问题。

10. 有些孩子可能是因为和家长消极对抗，故意不认真听讲，这样的孩子应该从家长着手，解决家长的问题，才能解决孩子不认真听讲的问题。

我在《爱学习 会学习 能学习》一书中详细介绍了怎么让孩子认真上课的方法和策略，大家有兴趣可以去看看，这里我就不详述了。当孩子遇到问题的时候，家长们最应该做的是和孩子一起分析问题发生的原因，一起探讨怎么解决，除此之外的方法可能都是在“虐待”孩子。

没有智慧的家长让孩子离智慧越来越远，因为没有智慧的家长会教育错了孩子！

何为智慧？《现代汉语词典》中对“智慧”的解释是：辨析判断、发明创造的能力。智慧如此简单：辨析判断就是“找原因”，发明创造就是“想办法”。

图3-2



请家长们记住智慧原则的公式：

$$\text{智慧} = \text{找原因} + \text{想办法}$$

这是教育孩子的唯一方法，本书中的所有原则都是告诉家长“怎么找原因”、“怎么想办法”的。

为了便于家长记忆，我给智慧原则编了一个顺口溜：闭上嘴，动动脑，找原因，想办法，迈开腿，去行动，帮助孩子，关心爱人。

拥有智慧的前提是闭上嘴，只有闭上嘴才能动脑子，对于大多数女性来说，这一点尤其重要。佛家讲“戒定慧”——错误或不对的做法停止为“戒”，然后让自己心静下来为“定”，只有做好这两点才能生“智慧”。闭上嘴了就开始动脑，动脑的目的是找到问题的原因、想到解决问题的方法。只有找到原因和方法后才能迈开腿去行动，目的是帮助孩子——给孩子切实可行的帮助，关心爱人——给爱人无微不至的关心。

请注意，智慧的前提是“闭上嘴”！

1. 只有闭上嘴，才可能静下心来，更有效地找原因和想办法；
2. 没有想到方法之前，只有闭上嘴，才不至于让问题加重，使矛盾激化；
3. 只有闭上嘴，才可能不在第一时间伤害孩子，便于后续为孩子提供帮助；
4. 不知道怎么解决问题时，只有闭上嘴，永远都有解决问题的可能；
5. 更为重要的是，在孩子遇到问题的时候，只要闭上嘴，孩子可能会自己解决问题，因为每个孩子都具备自己解决问题的能力！



A 爸爸，是西安一家培训学校的负责人，也是我的学生，与他交往的过程中，我发现他对教育的理解比较

深刻，对自己孩子的教育非常重视，但也非常传统地使用着智慧的“四大天敌”。

最让他头疼的是女儿做什么事情都非常磨蹭，这样的现象在中国家庭中比比皆是，也是困扰很多家长的代表性问题之一。我告诉他：“这是小问题，但是再小的问题都没有统一的解决方法，因为孩子做事情磨蹭的原因有几十种，只有弄清楚你的孩子是哪一种原因造成的，才能有方法去帮助孩子。”

从A爸爸的描述中我提炼出了关键问题：“做事情很磨蹭，其实任何事情都能做得快，只要有人盯着她就能做得快。”经过确认之后，我知道孩子不是做事慢，而是不想做快。我深入询问，A爸爸确认：“不只是学习上慢，生活中各种事情都慢，但只要催促都能快起来。”同时又得知：“家里人都比较惯女儿，尤其是老人，女儿的需求基本上都能在第一时间满足。”

我基本上找到了原因，告诉为此事苦恼和无奈的A爸爸：“你女儿的磨蹭和大多数孩子的磨蹭是不同的，你女儿的磨蹭我认为是一个严重的问题。因为她从小到大需求都能被满足，形成了一种‘没有渴望’、‘没有追求’、‘任何事都无所谓结果’的生存状态。”

试想，一个人对自己没有欲望和要求，就不会给自己压力做事情，这就形成做任何事情“为做而做”的状态，行为的表现是“磨蹭”，其本质原因是“从小到大家

长给予的太多，通过自己势力获得的太少，这是包办一切的恶果”，其结果是“如果不及时调整，走上社会后，孩子有可能会成为啃老一族”。还好，孩子只有 8 岁，一切都来得及。

我最后给 A 爸爸想办法，首先，这个问题解决起来要有耐心，要用一段比较长的时间；其次，家长要逐步减少包办现象，让孩子慢慢知道只有通过努力才能得到，让孩子体会到通过努力完成一件事情、得到一样东西的快乐（要注意，不能一下子都不包办，孩子会受不了，要逐步放手，否则会给孩子造成其他伤害）；最后，帮助孩子寻找到一件她喜欢的事情，让她真正爱上，家长在旁边不断鼓励（不是表扬），让她能够通过努力体会到其中的快乐。

辅导 A 爸爸的过程，就是“找原因和想办法”的过程，也就是使用“智慧原则”的过程。

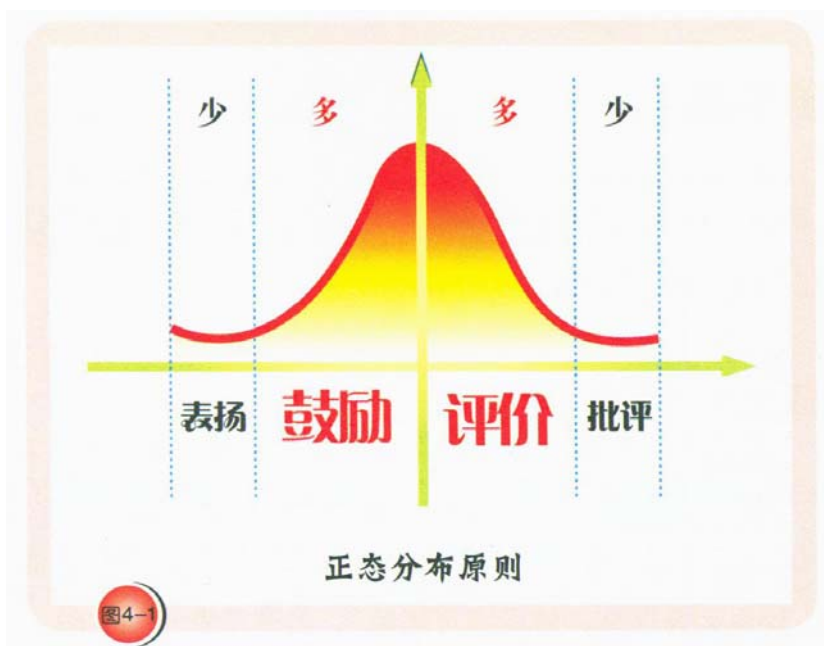
第4章 正态分布原则——进步的原则

中国的家长，遇事最喜欢使用“表扬”和“批评”这两种教育方式，，滥用表扬和批评是造成孩子想赢怕输、畏难不前、叛逆对抗，甚至出现严重心理问题的根源。家长应该少表扬、多鼓励、少批评、多评价，孩子就会越来越优秀。

正态分布原则

少表扬、多鼓励、少批评、多评价

大家都知道，“正态分布”是统计学中一个常用的概率分布，正态分布广泛地存在于日常生活之中。例如，评价一份试题出得是否科学严谨就可以使用正态分布原则来评价，参加考试的所有同学的成绩统计出来，如果分布曲线是如图 4-1 所示的“钟形曲线”，10%左右的学生成绩较差，10%左右的学生成绩优异，剩余 40%左右的学生中等偏上，40%左右的学生中等偏下，说明这份试卷出得好。



家庭教育中，表扬、鼓励、批评和评价四种教育方法也应该基本符合正态分布，家长应该少表扬、多鼓励、少批评、多评价，孩子就会越来越优秀。然而中国的家长，遇事最喜欢使用“表扬”和“批评”这两种教育方式，我认为，滥用表扬和批评是造成孩子想赢怕输、畏难不前、缩手缩脚、顶嘴反抗、叛逆对抗，甚至出现严重心理问题的根源。

很多家长根本不知道什么是“表扬”，什么是“鼓励”，什么是“批评”，什么是“评价”，更不要说分清楚表扬和鼓励的区别，批评和评价的区别了。还有一些家长竟然简单地把“你真棒”等同于表扬，把指责训斥等同于批评。如果你是这样的家长，请背诵下面的口诀，再仔细阅读后面的内容加深理解。

平时多鼓励

事后才表扬

犯错少批评

评价还责任

● 无用的表扬

在现实生活中，很多家长根本就不知道什么是表扬，滥用或错误地“表扬”孩子。你是否用以下方式“表扬”过孩子：

★ 无知型表扬

当得知孩子早恋自豪地“表扬”孩子，“我儿子 14 岁就谈恋爱了”；当孩子和人打架时“表扬”孩子，“老子英雄儿好汉，多有英雄气概”；当孩子撒谎时“表扬”孩子，“这么小就这么有谋略，前程不可限量”；当孩子贪小便宜时“表扬”孩子，“我儿子不吃亏，顾家”；当孩子没有礼貌时“表扬”孩子，“看我的孩子多 cool”；当孩子 3 岁亲吻更小的女孩时，笑不拢嘴地“表扬”孩子，“你真给爹长脸”；当孩子阴沉少语时“表扬”孩子，“看我的孩子多成熟”……

无知的“表扬”让孩子以错为对，可能建立错误的生活和学习观念，为未来孩子出问题埋下隐患。这一点尤其要提醒孩子年龄偏小的家长，因为孩子小，很多家长把孩子当“玩物”，家长说话随意，但家长说的每一句话都可能影响孩子价值观的建立。

★ 炫耀型表扬

这类家长常常对孩子说，“孩子，你太聪明了”，“你真是个天才”，“和X X X比起来，简直一个天上一个地下”，“我家那孩子是个神童”……

炫耀的“表扬”让孩子不知道自己“几斤几两”，孩子根本不知道自己的真实水平，起初孩子趾高气扬，觉得自己真的不错，一旦经历真实社会后，发现自己根本“不是那回事”时，就会气馁、退缩、逃避甚至厌世…….

★吝啬型表扬

比如，孩子考了第二名，家长会说“别骄傲，还有第一名呢”，想借此刺激孩子更加努力；孩子刚刚帮助家长做了很多家务，家长却视而不见……

这种吝啬型的“表扬”，家长本希望能刺激孩子更加进步，然而孩子在经过努力后没有被认可，久而久之，容易产生抑郁，感到自己不被重视，没有成就感，慢慢地失去了自信，不再上进。

★忽悠型表扬

最具代表的是中国家长耳熟能详的三个字“你真棒”，与此类似的还有“你真乖”、“你真聪明”……

这根本不是表扬，如果是事实应该被称为“赞美”，如果不是事实应该被称为“忽悠”。在“你真棒”环境下生活，一类孩子会认为自己很棒，因而“不可一世”，等发现自己不棒的时候，心理会出现问题。

还有一类孩子根本不觉得自己棒，家长还不断说孩子“棒”！这类孩子在忍无可忍的情况下，会和家长说：“想让我干什么？别忽悠我了！”“我哪有那么棒，有话直说！”请家长们停止“你真棒”吧，很多孩子因为“你真棒”对表扬产生了依赖，没有表扬不去做事；很多孩子因为“你真棒”对表扬产生了厌恶，专门和家长对抗。不具体、不定量的表扬对孩子有害无益！

★分级型表扬

“如果你考试得了 100 分妈妈就奖励你，得了 90 分以上妈妈就表扬你，90 分以下妈妈就不爱你了！”这叫“有条件”的爱，给孩子带来的都是伤害。

以上是中国家长最常用的“表扬”方式，这些都不是真正的表扬，这些错误的“表扬”让家长和孩子之间离得越来越远，家长没了威信，孩子出了问题。

到底什么是真正的表扬呢？

●正确的表扬

正确的表扬分为两个部分：第一部分，家长对孩子表扬时说的话；第二部分，孩子听了家长表扬后对自己说的话(如图 4-2)。

请家长记住正确的表扬流程：

描述孩子的行为+说出行为的结果+表达自己的感受或感谢



家长一定要对孩子的行为进行具体的描述和肯定，一定要表达对孩子的感受和感谢，这个流程的目的是让孩子对自己“说话”——让孩子因为父母正确的表扬得出努力被认同、行为被称赞的结论，让孩子感受到家长的爱和肯定，孩子因此积累进步的勇气和决心，增加自信。

比如，孩子在家里第一次扫地了，你不能一见面就和孩子说：“你真棒！”孩子可能吓了一跳！自己对自己说：“我怎么棒了？哦，可能是我扫地了。”得到“表扬”孩子非常高兴。这样做的结果是：

第一，孩子扫地并不是一件非常棒的事情，一定程度上是他的责任，这样的“表扬”会越来越没价值，当他发现每个孩子都会扫地时，觉得家长在忽悠他；第二，孩子真的认为自己“很棒”，不知道自己“几斤几两”，为日后的生活埋下隐患，

第三，孩子可能会对“表扬”产生依赖，如果是这样，孩子以后可能为了表扬而努力，不表扬就不努力了！

看到孩子第一次扫地时，先描述行为“宝贝扫地了”，再说出这个行为造成的结果“扫得这么干净”、“妈妈不用扫了”或者“地板原来很脏的”，然后表达感受和感谢“妈妈谢谢你”。这样的话，孩子知道你为什么表扬他，感觉被认同，他心里和自己说：“妈妈这么认同我，我付出是应该的，下次还要扫地。”

只有真正的表扬才能激励孩子进步，不过尽管如此，表扬也要适度，要少用。孩子在社会化的过程中，每天都在学习，表扬多了，一来孩子可能对表扬产生依赖，为表扬而做事，本末倒置；二来孩子可能觉得被忽悠，觉得表扬“不值钱”，对表扬产生了免疫力。

● 少表扬多鼓励

西方一位哲人曾经说过：“想让孩子进步，除了鼓励，我不知道还有什么其他方法。”教育孩子要鼓励，那什么是鼓励呢？

就好比两军对战，战斗过程中要“敲鼓激励”——浴血奋战，胜利以后要“表彰赞扬”——犒赏三军。表扬关注“结果”，一件事情做完了，做得很好，我们应该表扬，孩子的常态生活是积累经验的过程，因此要少用表扬，多用鼓励，因为鼓励关注的是“过程”。

不论孩子做了好的事情还是不好的事情，指出孩子做得好的地方，再告诉孩子下一步的方向和方法，这就是鼓励。我总结了鼓励的公式：

家长相信孩子一定行+正确行为描述+以后做事的方法和方向+期望

例如，孩子考试成绩不是很好，家长首先要在心里告诉自己“我的孩子下次一定会进步”，只有家长有信心孩子才会有信心；指出孩子平时的正确行为或客观事实，“你每天晚上都努力学习到很晚”，或者“这次题比上次难，你其实进步了”；再给孩子方法和方向，“你如果考试再细心一点”、“保持努力”或“加强记忆”；最后给个期望，“爸爸妈妈相信你下一次一定会进步”、“没关系，下一次再来”，或者抱抱孩子小声说：“努力吧，有爸爸妈妈在你背后支持呢！”

以下是一个家长给我的来信节选：

郑老师：

前些年因为听很多人讲要不断地竖起大拇指表扬孩子，我真的这样做了，我儿子确实改变了很多，但是却出现了不能承受一点点挫折的现象，这个现象成为我孩子最大的问题！

听了您的课，我知道我错了，现在我多用鼓励的方法，孩子每天在进步，各方面都越来越优秀，

教育孩子真是门学问，曾经的我连表扬和鼓励都分不清楚，为自己汗颜。

● 滥用批评的后果

每个人都会犯错，作为家长天天也在犯错，但是成人犯错时，很少招来批评，成人是最没有人“管”的一个群体。

孩子也会犯错，他们犯错太正常了，当孩子意识到自己犯错时，往往会难过、委屈、痛苦、不安、自责、焦虑，甚至感到耻辱。这是每一个有自尊的人犯错后的心态，每个孩子犯错的时候都会有这样的心态，也正是这样的心态，促使孩子去寻找方法改正错误。

当孩子犯错的时候，家长最应该做的是保护孩子这样的心态，然而大量的家长没有这么做，他们看不得孩子犯错，在孩子犯错的第一时间给孩子的是批评！

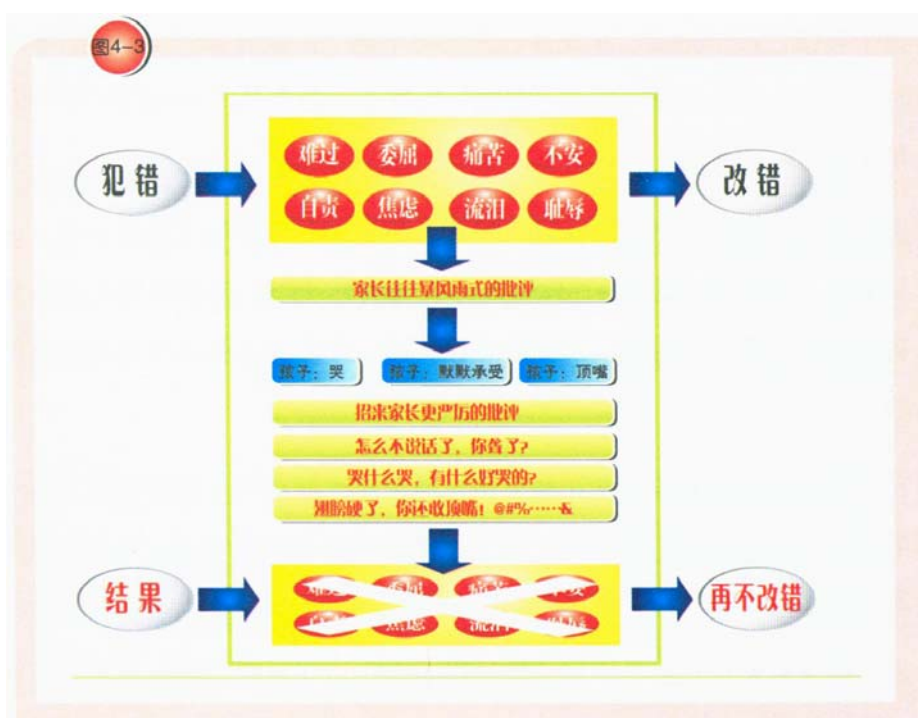
孩子做题错了，“怎么搞的，学习这么不认真”；孩子大声喧哗，“喊什么喊，这么没礼貌”；孩子忘带学习用具，“看看，总是丢三落四的”……

孩子知道“我错了，你批评我”，所以孩子一般都会接受这样的批评。

刚开始的时候，孩子会默默承受，家长看到孩子不说话，气不打一处来，会给孩子更严厉的批评，“怎么不说话了！你聋了！”；自尊心强或胆小的孩子可能会哭，“哭什么哭！有什么好哭的！错了改了不就完了吗？”；家长批评升级，孩子开始受

不了，可能会辩解，被家长视为“顶嘴”，“你还敢顶嘴！翅膀硬了，小心我怎么收拾你！”……孩子不论如何表现，都可能招致更为严厉的批评！

孩子知道错了，也想改，但他们是孩子，没有那么多生活和学习经验，没有办法改，这个时候最需要家长的帮助，可绝大部分家长都不是这么做的，批评、批评、再批评，同一件事不断批评，不同的事一样的批评。



不断批评的结果是：当孩子犯错后，不再难过，不再痛苦，甚至不再感到耻辱……孩子失去了自尊，导致犯错以后就再也不改了(见图 4—3)。

孩子很无辜、很可怜，孩子犯错后最想得到的是切实可行的帮助，而不是批评！滥用批评的结果是把孩子犯错后的“愧疚、

不安甚至耻辱心”骂没了，这是最为可怕的！孩子的错误都是在家长不断的批评中越来越严重的，请家长们深思。

●无用的批评

不知道为什么，批评这种教育方法，家长是无师自通，而且不断“花样翻新”，运用自如。中国家长批评孩子的方法有四种：第一种，发泄式批评；第二种，翻旧账式批评；第三种，唠叨式批评；第四种，急躁式批评。

★发泄式批评

这种批评根本不是批评，其实就是发泄情绪。有些家长不知道怎么回事，就是见不得孩子有错，孩子犯错，家长自己先气得不得了，就好像一个气球，从得知孩子犯错时“扁扁”的状态瞬间变成“鼓鼓”的状态。当着孩子的面，一下子把“气”，都撒在孩子身上。

如果当时有个摄像机把家长这种“狰狞”的面目拍下来回放给家长时，家长一定不认识自己！我常常问家长：“你见过你发火的样子吗？你知道你发火的狰狞面目吗？有机会让人录下来看看，可能吓自己一跳，你的孩子就是在这样狰狞的面目下生活的！”

遇到这类家长，孩子怎么办？忍着呗！很多孩子和我说，被批评的时候，就站着默默地和自己说：“现在骂到一半了！”“再忍忍，就要结束了。”几乎所有的孩子都非常习惯而且完全掌握了这类家长批评孩子的“生物钟”。

你是不是这类家长?在批评孩子的过程中有以下三种对答的，基本就能确定你是此类家长——第一句：“听明白没有?”孩子立即说“恩，听明白了”，其实根本没在听。第二句：“记住了没有?”“记住了”，其实根本没记住。第三句：“以后还犯不犯?”“不犯了”，肯定会再犯。

久而久之，孩子犯错后愧疚不安和耻辱的心理会消失。因为孩子习惯了，知道骂完就结束了，出了错他根本不想着改。他一犯错就回家等着，等什么呢?他等着“骂”呢，他知道今天晚上骂完明天就晴天了。

这种批评多了，结果就是孩子口服心不服，你骂你的，我做我的。总是这样暴风骤雨地发顿脾气，时间长了家长就没威信了。这种情绪化的批评根本不是批评，是家长在发泄自己的情绪。

★翻旧账式批评

这种家长基本上是“引经据典，旁征博引”，说白了就是“翻旧账”。例如，本来是因为丢了钥匙，家长批评孩子，“你怎么又把钥匙丢了，总是丢三落四的”，由此开始滔滔不绝，“作业做得也不好”，“上课也不认真听讲”，“妈妈这么辛苦地为了你，你还这样”……这种家长的孩子告诉我们：“他爱说什么就说什么吧，也不嫌口渴。”

你是不是这类家长?如果在批评孩子的过程中，经常出现下面这种情景，基本就能确定你是此类家长!家长骂着骂着忘词

了，“看看你把我气糊涂了”，甚至有些家长骂着骂着就在心里问自己：“我为什么骂孩子？”

家长当然气糊涂了，但有用吗？换来的是孩子讨厌、憎恨家长。要是你的领导因为一点小事噼里啪啦骂你一个多小时，还都是跟这事没有关系的，你受得了吗？主要矛盾被淡化，批评没有针对性，总是说、天天骂，孩子能不烦吗？

这哪里是批评，简直是虐待。

★唠叨式批评

这种家长的表现形式是边批评边帮孩子做事。最为普遍的是两种情况：其一是从早上起床到出门这段时间，其二是从孩子放学到睡觉这段时间，因为起床、上学、做作业和看电视等小问题是家长最容易唠叨的。家长看看孩子容易吗？也只有这两段时间是享受家庭幸福的时间了，但很多家庭被唠叨充斥！

场景一：“怎么还不起床呀，再不起床就要迟到了”，“你怎么每天都是这样，看老师怎么批评你”，“你说你怎么这么不听话”，“你要是再慢就要迟到了”，“看看你，再这样下去我可不管你了”……家长在这样唠叨式的批评过程中准备书包，帮孩子拿红领巾，煎鸡蛋，准备早餐……直到孩子出门上学，唠叨还不绝于耳。

场景二：“还不快点写作业”，“还看电视，每天就知道看电视”，“你什么时候能让我省心点，自己写作业呢？”，“小心哪一天我把电视砸了”，“写作业认真点”，“快点快点，

就要到睡觉时间了”，“你说妈妈爸爸容易吗？累了一天，还要伺候你，你不能心疼心疼我们吗？”……

这种批评的特点是，该批评的时候不批评，不该批评的时候乱批评。很多孩子跟我们讲：“习惯了，背景噪音嘛，她不这样说我都睡不着觉。哪一天她不唠叨了我反而会觉得不适应。”“我看电视的时候，其实早就听不到他们在唠叨什么了，习惯了。”

尤其以起床为例，像这种批评根本没用，孩子不到最后一刻绝不起床。因为他知道即使晚了家长也会想办法不让他迟到，比如打车或开车送他，实在不行家长还可以给老师打电话帮他请假。

家长们，这不是批评是唠叨！孩子根本不听，时间长了家长就没有威信了。

★急躁式批评

这种批评最为可怕，其实就是孩子还不知道自己错的时候，家长就开始批评了！孩子的表现常常是：“我怎么又错了？”吓得孩子不知如何是好。时间一长，孩子恐惧家长、厌恶家长，家长如果总是采取这种批评方式的话，孩子不出大问题就不正常了！

这样的事情，我们在现实生活中看到得太多了。在街上、在学校里、在家中，孩子正玩得高兴，家长就把他喊过来：“你怎么回事，怎么又……”你想想，要是你都不知道错在哪里，老板天天这样骂你，你是什么感受？

你是不是这样的家长?如果你具备“眼到,嘴到,手就到了”这样的基本功,就能确定你是这一类的家长。这种家长屡见不鲜,尤其是孩子学习的时候。孩子正在写 $18+19=27$,他还没发现这道题错了,家长的眼睛就看到了,随即嘴就动了,劈头盖脸就是一句:“你怎么又错了!”忍不住手就开始动了,一巴掌打在孩子头上,“你再这样不用心,看我怎么收拾你!”

家长总是这样的话,最后孩子会怎么样呢?有两种表现:一种孩子会觉得“我怎么这么笨呀”,一旦孩子认定自己笨那就很难办了,任何事做不好的结论都是“因为我笨,所以这样”;还有一种孩子就憋着气瞪着家长,家长会发现他的眼神真的很可怕,孩子心里想,“我就是笨,怎么着吧?!”

这样的家长给孩子的全是恐惧!

上述四种批评就是我们家长常用的错误批评方式,这哪是批评啊?!这都是情绪的发泄,都是伤害和虐待。家长朋友们,你常用哪一种呢?大连交通大学的张教授曾经和我说:“郑老师呀,你说得太好了,我告诉你,还有第五种,我就是第五种。”我说:“没有了,我们研究这么长时间,总结出来的就是这四种啊。”她说:“你应该写下来,第五种叫混合式的家长。我就是第五种,我四种方法轮流用!”我听后哈哈大笑。

你可以想象,在这样的“批评”下长大的孩子,能成才吗?能优秀吗?

● 正确的批评

正确的批评和正确的表扬形式一样，大家可以参考表扬的方式：

描述孩子的行为+告诉孩子这样做的结果+表达家长的 感受和痛苦

批评仅此而已，孩子会自己和自己说话的。例如，你的孩子和别的孩子打架了，而且“战胜”了别的孩子，家长知道后不能有情绪，有情绪就先不要教育孩子。批评是要客观和公正的：描述行为“你把X X X打了”，结果“X x X受伤了，一定很疼”，“你伤害了别人这是不对的”，“妈妈还要请假去看看X X X，影响了工作”，最后表达感受“妈妈很伤心”，“妈妈觉得自己教育孩子很失败”。

批评到此为止，孩子会自己和自己说话的：“我怎么让妈妈伤心了！”“我打人了，要是我被打了，会不会也很疼呢？”“为了不让妈妈伤心，我明天和X x x道歉吧！”……

●少批评多评价

即使学会了正确的批评，也要少用，为什么？很多孩子犯错的时候，根本没有恶意或者不知道有严重后果，当他们知道错的时候，不用你批评他都会自己注意并希望改正，这就是生活经验的积累。家长一定要在“平等和尊重”的原则下，处理孩子所犯的错误的，被尊重的孩子绝不会“有错不改”的。

因为孩子就是孩子，当他们犯错误时，往往不知道怎么改，家长在这个时候最应该给他们提供帮助，最好的方法就是“多评价”。

当孩子犯错的时候，请家长按照以下流程处理：

1. 控制自己的情绪，只要自己有情绪就不可能正确处理孩子的问题。

2. 观察孩子的情绪，只要孩子有情绪就不要处理孩子的问题。

3. 分析孩子做错事是不是故意的，孩子犯错时知不知道有这么严重的后果，如果是故意的，知道严重后果，就要批评，但要遵循下一章的“ABC 原则”，如果不是故意的就和孩子坐下来一起讨论这件事情。

4. 评价这件事：首先，告诉孩子，“你错了，但你不是故意的，没有恶意，爸爸妈妈理解你”；其次，告诉孩子，“错了不怕，谁都会犯错，有错就改才是我们要做的，爸爸妈妈相信你下次不会这样做了”；第三，和孩子一起分析，是什么原因造成的问题，让孩子养成遇到问题先找原因的好习惯；第四，找到原因后，给孩子建议和意见，需要指出的是，家长千万不要给孩子唯一的建议和意见，应该告诉孩子，“这件事情处理起来，爸爸妈妈建议可以用以下几种方法解决……你选择一个吧！”一定要把责任还给孩子，孩子应该为自己的行为负责！

5. 观察孩子处理问题的过程和结果，在这个过程中不断重复步骤 1—5，直到问题解决。

为了便于家长记忆，我把正态分布原则比喻为“眼球原则”，如图 4-4 所示，眼球中最重要的部分是瞳孔，眼白相比瞳孔用处不大，瞳孔代表“鼓励和评价”，眼白代表“批评和表扬”，家长一定要多鼓励和评价孩子，要少批评和表扬孩子。



最后再提醒家长几点：

1. 表扬和批评都要讲结果，尤其是表扬：当孩子努力做完一件事的时候，正确表扬孩子，孩子认为努力被认可，会更加努力。事前“表扬”是“钓鱼”和“忽悠”，不是表扬，孩子会因为想得到表扬而努力，当没有表扬的时候，孩子会停止努力！例如孩子通过努力取得了不错的分数，在孩子不知情的情况下，你表扬他，孩子的努力被承认，会非常开心；如果“你要

取得好成绩你很棒了，妈妈给你买 X X X”，这就是“忽悠”和“钓鱼”，后果很严重。

2. 表扬孩子的行为和行为造成的结果，千万不要表扬孩子的人品和人格。

3. 在“你真棒”的背后，绝大部分的家长根本不是这样认为的，这叫做虚伪。

4. 孩子做错了，首次理解，再次谅解，第三次再批评。首次后就可以使用 ABC 原则，没有使用 ABC 原则，就不要批评孩子。

5. 表扬和批评这两种方式的使用是有“次数限制”的，家长一定要慎用，很多家长在幼儿园就早早用完了，孩子具备了“抗药性”，以后就一点用都没有了。孩子最需要的是鼓励和评价，而不是表扬和批评。

6. 一个人最开心的事情莫过于通过自身的努力独立完成了一件事情，孩子也一样。表扬不能让孩子感到真正的快乐，真正的快乐来源于孩子自己的实践。

7. 鼓励和评价就是平等和尊重。

第5章 ABC原则——听话的原则

很多家长抱怨孩子不听话，孩子为什么不听话？很多时候是因为他们根本“无话可听”。孩子是最讲道理的，孩子不讲道理往往是因为“无理可讲”。而约定好的事情，孩子比家长执行得要好多！

ABC 原则

事前有约定，事中有提醒，事后有总结

很多家长不断地抱怨孩子不听话，但在多年的教育工作中，我真的没有见过不听话的孩子，我每天看到的是不听话的家长。家长主观认为孩子不听话，核心的原因有二：其一，孩子不听话是因为家长不会说话，中国大部分的家长都不会和孩子说话，尽管本意都是为了孩子好，但说出来的话孩子都不爱听，孩子怎么可能去听呢？其二，孩子不听话，是因为孩子大部分时候根本“无话可听”！孩子是最讲道理的，大部分时候孩子“无理可讲”！

这一章要阐述的就是让孩子有理可讲、有话可听的ABC原则：

● 孩子是最讲理的

我们常常在商场里看到这样的场景：孩子要买自己喜欢的玩具，比如小汽车，家长不给买，孩子哭闹非要买不可。

家长刚开始还和孩子讲道理：“家里已经有很多小汽车了，我们不能再买了！”

孩子会想：“为什么家里有很多，就不能买了？”孩子还是闹着要买，因为你没有说服孩子。

家长接着和孩子说：“今天已经给你买了很多东西，这个小汽车不能再买了！”

孩子会想：“凭什么买了很多其他的東西，这个小汽车就不能买了！”孩子还是闹着要买。

家长这时候得出结论，这个孩子真的不听话（其实是家长没有说服孩子）。

“宝贝听话，我说了多少遍了，我们有很多小汽车了，今天不能再买了……”孩子还会闹着要买：“我喜欢小汽车，想买小汽车，不给我买就说我不听话，我为什么要听话呢？”

家长开始提高声音吓唬孩子：“你怎么这么不听话！再这样，我就不要你了！”

有些孩子开始恐惧，不敢再说话，家长会说：“这才听话嘛，走吧！”孩子心中充满了委屈：“不是我不想买，是我害怕你了。”在这个时候，亲子关系就受到了影响。

有些孩子很有经验，因为这样的事情已经发生过很多次了，“我躺在地上打滚、哭闹，让其他人看着，看到你不好意思，你一定会给我买”，最终孩子胜利了，增强了他下次“哭闹打滚的信心”。

有些孩子躺在地下打滚哭闹，但家长不吃这一套，你哭你的，我要么打你两下，要么直接抱走，才不管你撕心裂肺的哭喊。孩子的内心遭到重创，这类孩子在以后的生活中会不断地和家长对抗，直到青春期家长抱不动的时候，“给家长好果子吃！”

我常常问家长，遇到孩子这样不“听话”的时候，给不给他们买呢？家长们的答案只有两个：“我会买”或“我一定不会买”。其实，买和不买都不对！

首先，家长没有说服孩子，买了自己心里不高兴，觉得是对孩子的妥协，不买孩子心里不高兴，于心不忍。这表现出来家长教育孩子的不成熟，是你的不成熟才把你夹在中间，不知所措，我相信这个时候孩子没错，因为孩子只是“喜欢，想买”。

其次，孩子为什么会哭闹，很多家长说是想买，其实不是，孩子哭闹，是因为家长没有尊重他们。试想，从孩子懂事起去商场，他看到的是“家长想买什么就直接掏钱出来买”，而“为什么我想买东西身上没钱，为什么我向爸爸妈妈要钱那么难呢”，在孩子心里这是极大的不平等。我们一定要了解孩子的内心世界，才能建立良好的亲子关系。

家长们会问，那到底要怎么办呢？

非常简单，在每次出门前和孩子约定好：“宝贝，爸爸妈妈带你去商场，爸爸要买什么，你要买什么，妈妈要买什么，除此之外，我们什么都不能买了，可以吗？”——般孩子会答应的，如果孩子有不同意见，要商量好了再出门。

到了商场，孩子遇到不在计划之内自己还想要的东西时，家长只要提醒他“我们说好的，不能买其他的”，你会发现孩子非常讲理，盯着想要的东西，满脸渴望地说：“那就下次买吧！”还有些孩子在提醒之后还会要，千万不要答应他，因为是约定好的，这是家长建立威信、“说话算数”的最好时候。

回到家里，再和孩子总结一下，“今天你想买的那个东西，我们讨论讨论要不要下次买”，孩子会觉得：“爸爸妈妈好重视我，好爱我！”

孩子为什么不听话，很多时候是因为他们根本没有被告知要听什么话。孩子是最讲道理的，孩子不讲道理往往是因为无理可讲。而约定好的事情，孩子比家长执行得要好多！

广东惠州一位家长给我写来一篇题为《改变》的学习感受，其中一段话摘抄如下：

我们全家使用 ABC 原则，约定好每次出门和回家，都会大声和家人打招呼。

有一次，我女儿放学回家特别着急上厕所，忘了跟我说：“妈妈，中午好，我回采了，”等她上完厕所，竟然重新走出去，敲门进来说：“妈妈，中午好！我回来了！”我感觉女儿可爱极了，也深深地自责，原来孩子以前不听话都是因为没有给她制定规则啊，遇到问题还总认为是孩子的错！

●何为 ABC 原则？

ABC 原则是家长一定要掌握的家庭教育基础原则，做好 ABC，没有孩子不听话！ A、B、C 分别代表事前、事中、事后，ABC 原则，就是事前有约定，事中有提醒，事后有总结。我又将 ABC 原则称为“家规”原则，现在越来越多的孩子没有规矩了，是因为很多家长就没有给孩子制定过什么规矩，一般都是根据自己的喜好来随时要求孩子。

我曾遇到过一位女士，刚见面就喋喋不休地对我抱怨：“老公总说我乱花钱，可我没有乱花钱呀！天天吵架就因为钱的事，我和这样的男人过不下去，离婚算了！”我告诉她：“为这点事就要离婚太不值得了，问题是你根本不懂得生活！”在见到她的丈夫后，我知道了这位女士认为除了正常家庭开销外，一个月零花 2000 元没问题，而她丈夫觉得，除了家庭正常开销外，妻子零花最好不要超过 1000 元。



什么叫乱花钱?只有确定了标准,才能确定是否“乱”。我在和他们夫妻沟通后,引导他们制定了ABC原则:每个月妻子零花1500元为标准,超过叫乱花,没超过为正常,双方都同意,同时还约定妻子零花超过1500元,惩罚是下个月只给500元零用钱。从此之后,他们再也没有为钱吵过架,而且妻子因为理解了丈夫,每个月零花越来越少,丈夫看着妻子的改变,总是要求妻子多花钱买些衣服和化妆品。

ABC原则是解决家庭矛盾的最好方法之一,大家仔细想想,家庭矛盾中有多少事情是因为事前没有约定好呢?每个家庭成员都生活在自己制定的“标准”中,标准不同,矛盾产生,争吵不断,大多时候,静下心来约定好,问题也就解决了。

作为家长,在教育孩子的过程中,一定要按ABC原则和孩子约定好两个规矩,这是亲子关系的基础,也是孩子成才的基础:

★其一:不伤害,不妨碍

A. 事前有约定:永远铭记“不伤害,不妨碍”。

做任何事之前和之后,都要思考是否会“伤害”、“妨碍”社会、集体、他人和自己,尽量不要做伤害和妨碍别人的事情;如果发现出了这样的情况也不要自责,意识到改掉就好了。同一问题第一次理解,第二次谅解,第三次惩罚,惩罚方式在第二次谅解的时候要制定好。

B. 事中有提醒:全家人在做任何事情时,都要相互提醒,我们是否“伤害”和“妨碍”。

C. 事后有总结：坚决执行！

★其二：不包办，负责任

A. 事前有约定：永远铭记“自己的事情自己做，自己出了错勇于承担”。

B. 事中有提醒：全家人时时提醒，家长不能包办，自己的事情自己做！同一问题第一次理解，第二次谅解，第三次惩罚，惩罚方式在第二次谅解的时候制定好。

C. 事后有总结：坚决执行！

德行和责任是孩子成长、成人、成才和成功的基础。有德行者“不伤害，不妨碍”，负责任者“自己的事情自己做，出了问题敢于承担”。家长要明白，和孩子约定的过程中，这两个规矩是基础，否则的话，一切约定都是徒劳！

●ABC 原则应用一：花钱

孩子花钱一定要用 ABC 原则！为什么我会重点讲解“花钱”，因为这个问题非常严重，很多家长说孩子乱花钱，还有些家长说孩子没有花钱的概念。更为重要的是下面的问题：

第一，中国很多孩子从小“没有花钱概念”或者“乱花钱”，对以后的理财能力会造成影响。

第二，中国很多孩子从小乱花钱是家长不信任自己和不信任孩子的表现，不是孩子乱花钱，是孩子没有自主支配钱的机会，这是家长不尊重孩子的集中体现。

第三，孩子没有花钱概念，可能是家长包办太多的结果，是家长剥夺孩子责任的集中体现。

第四，急功近利，让人痛心。随着改革开放，中国人的物质生活越来越好，精神生活的质量却大大落后于物质生活的质量，大量的人拜金、急功近利，其中也包括很多家长。家长在极大地满足孩子物质生活的基础上，引导孩子热爱生活的能力不够，急功近利地让孩子学习、掌握多种技能——弹钢琴、学奥数等，这样做的后果是很多孩子失去了人生目标，没有通过自身努力得到物质的快乐，没有了欲望和生活动力……大量的孩子“磨蹭”、“马虎”、“不上进”、“没自信”，可能都是因为物质条件过剩造成的，这都是家长惹的祸啊！

怎么解决这一问题呢？希望家长们能够从引导孩子正确花钱做起，使用 ABC 原则让孩子学会花钱，学会生活，热爱生活！

★关于花钱的约定

约定一：根据孩子年龄和家庭条件的不同，按周给孩子零花钱（学龄前的孩子，最好从 20 元开始，将钱换成硬币，由父母保存，支配权归孩子，这样 20 以内的加减法孩子不用背口诀就完全掌握，而且会对数学产生浓厚兴趣）。

约定二：孩子的钱：大钱+零用钱。大钱包括压岁钱或节日亲戚给的礼金，大钱存入银行，存折孩子保管，密码家长保存，零用钱按周支给孩子。

约定三：全家讨论，把孩子所有的开销分成三类——该花的，不该花的，可花可不花的。该花的钱全由爸爸妈妈出，例

如早餐、每月买一次新衣服、每三个月买一双鞋……不该花的钱用孩子自己的零用钱，如果不够，孩子可以攒零用钱，例如孩子突发奇想要买一个小汽车，但家里已经有了很多小汽车，让他自己出钱买……可花可不花的钱，由孩子提出要买的理由，全家讨论，决定权在家长，如果家长同意买，家长出一半钱，孩子出一半钱，孩子的那一半钱可以从“大钱”中出。

约定四：全家确定购物的时间，例如每周六上午 8：00—11：00 或每周日下午 3：00 口 6：00，其余时间没有特殊原因不购物，每周在正式购物之前，大家想买什么可以写下来，记在专门的纸或本子上。这样做有几个好处，其一，家长很轻松，不需要随时给孩子买东西；其二，很多孩子周一想买的东西，到周三可能就不想买了，避免冲动消费，其三，孩子开始有计划地生活。

约定五：坚决执行，出现问题协商惩罚机制，例如剥夺孩子支配几周零用钱的权利。

智力正常，个性成才，决定一个孩子最终成功的关键是非智力因素，而非智力因素中最为重要的是自尊心、自信心、责任心、控制力、上进心、意志力这六项品质。个性品质的培养只有融入家庭生活中才能有效，通过对花钱的管理，避免孩子“饭来张口，衣来伸手”的恶习，把责任还给孩子，尊重孩子，孩子有了控制力、意志力，就会慢慢地开始自信和上进！

家长们请注意：要想孩子不成材，就什么都给他买吧！

有一个广东的妈妈，女儿四年级，她对我说：“郑老师，我的孩子总爱乱花钱。她一有钱就买各种各样的笔，怎么办啊?!”

这孩子只要向妈妈要钱就买笔，她喜欢笔，各种样式、材质、颜色的，买了好多。她妈妈认为这是乱花钱，可我并不认同。我说：“最好的方法是你给她买个柜子，让她陈列笔用，这是你该做的事。还有一个关键问题，孩子有没有自己可以支配的钱，有没有固定的零花钱呢?花多少钱叫乱花钱?”她说：“我没想过这些问题，也没有给她零花钱。”我说：“既然这样，你固定给她零花钱好了。”

我教给了这个妈妈以上所有花钱的原则，这个妈妈说：“如果这样的话，她不是把零花钱都买笔了吗?”我笑了笑说：“你试试!”

她用 ABC 原则和孩子约定好了，几周之后就打电话给我：“郑老师，太好了，孩子不乱花钱了，不买笔，也不买其他东西了。”

因为孩子知道，自己的钱要用在刀刃上，问你要的钱可以随便花啊!这个妈妈最后还问了我一个问题，让我啼笑皆非：“郑老师，我有点害怕呀，她攒那么多钱干什么?”

中国孩子容易吗?不花不是，乱花也不是!要相信孩子!

● ABC 原则应用二：看电视

电视到底要不要看，把责任还给孩子！

家长不能不让孩子看电视，也不能放纵孩子看电视，最好能使用 ABC 原则，相信孩子能处理好看电视的问题。前提是家长要以身作则，不能沉迷于电视。

A. 事前有约定：根据孩子的年龄，制定合理的看电视时间。有一个家长和我说：“郑老师，我约定了，没有用啊！”她约定的时间是 20 分钟，我和她说：“这不是约定，这叫霸王条款，20 分钟连一集动画片都看不完！”约定一定是双方同意的。

B. 事中有提醒：家长要及时提醒孩子“宝贝，时间快到了”，但提醒不能过多，以免孩子厌烦。

C. 事后有总结：提前约定好，如果第一次超过了时间（不论超过多少时间都不要管），第二天不能看（孩子怎么缠着你都不能让他看，用行动告诉他说话要算数，言必信、行必果），第三天让他看（小小的惩罚即可，惩罚不能太重，让孩子意识到自己错了自己负责就好了），如果第二次发现超过时间，那从第二天开始两天不能看，第三天可以看；如果第三次发现超过时间，从第二天起三天不能看。要注意，不能一直累计，惩罚三天是一个循环，从头再来。不要和孩子辩论，不要说话，坚决执行就好了。

只要这样坚持，孩子就会知道约定是要遵守的，慢慢就会守规矩，逐渐养成良好的习惯。小孩子控制不了自己，家长必

须定规矩帮助孩子。需要指出的是，假如约定为 60 分钟，但孩子说：“妈妈，再看 5 分钟行吗？这个节目马上就完了。”家长让不让看？三五分钟一定要让孩子看。

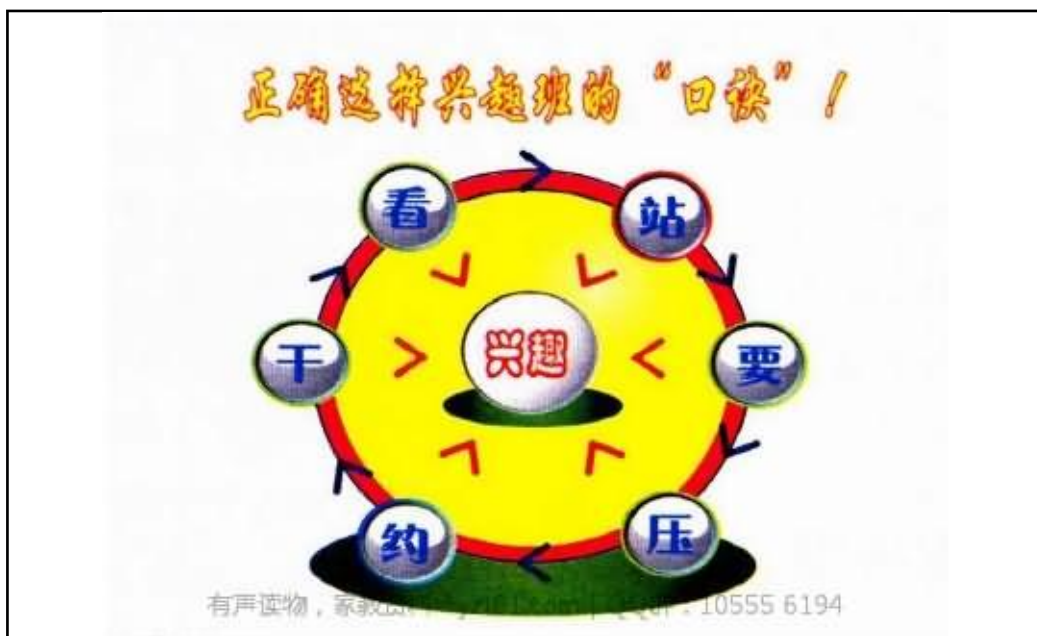
因为孩子有个特点，占了便宜会更听话，如果不让他占便宜，他情绪会不好，想办法和你对抗。比如，说好的 50 分钟关电视，孩子要多看 5 分钟，妈妈不让，硬关了电视，孩子会站起来，“妈，我上厕所”，然后躲在里面半个小时不出来。

● ABC 原则应用三：报兴趣班

兴趣班也是让家长头痛的一件事，家长按照自己的意愿给孩子报兴趣班，孩子有理由可以不学，但孩子自己要报的兴趣班，他也会半途而废。家长无奈地说：“郑老师，兴趣班是他要报的，自己还不坚持学，你说这个孩子怎么这么不听话！”

我常常和家长说：“家长们一定要站在孩子的角度想问题，孩子想学钢琴是自发的，愿望是好的，但学之前他并不知道会这么苦，老师还会批评。一个曲子学完马上就来一首半点不会的新曲子，还要每天坚持练！孩子想学跆拳道，本来想打别人的，谁知道学了要先挨打呢！孩子们报兴趣班时我相信都是出于真诚并下定决心要学好的，但学什么都不是件容易的事情，需要家长更多的帮助。”

报兴趣班的口诀是：干、看、站、要、压、约。家长只要记住这“六字真言”并能遵照执行，就不会有太大的问题（见图 5—2）。



第一步：干。你先要考虑清楚，根据你对孩子的了解，你想让他干什么？

第二步：看。你想好了，就先带孩子去看。如果他连看都没看过，你非逼着他学能有好结果吗？比如，你想要孩子学钢琴，就先带他去看看钢琴，听听音乐会。

第三步：站。他觉得好，就会站在那儿看，如果孩子甚至看得入迷，说明他很感兴趣。

第四步：要。孩子感兴趣，就会想要，一定让孩子自己开口“要”！家长千万不要主动提出，或者孩子一说喜欢就马上同意。

第五步：压。孩子要，家长不要立即答应，要“逆”着孩子说，激发孩子的欲望！比如，“你不一定能弹好”，“弹钢琴太辛苦了，每周都要去一趟”，“老师可能挺厉害的”，“学

的时候，要花很多钱呀”，孩子肯定会说“我不怕”。只要孩子真的想要，他什么都不怕。你把可能性跟他说清楚，但要有技巧，恰到好处，别做得太过分，把孩子吓回去。你越压，孩子才越要，当天不要给他，回家慢慢“挑动”他。

第六步：约。“勉强”答应孩子，约定好，并与孩子签订书面协定，要求孩子签字。例如，“宝贝呀，你这么想学钢琴，妈妈就给你买钢琴、请老师。但是咱们要约定好：第一，买钢琴要花很多钱，你要认真学；第二，老师批评你不要害怕……”一定要把约定写下来，贴在墙上，然后就可以报钢琴班了。

如果你采用了报兴趣班的“六字真言”，当孩子想退缩时，你就可以和孩子说：“妈妈也没办法呀，我们约定好的，你看，墙上还贴着呢，你好好练吧。”这时候孩子不会怪你，只会想：“我当初怎么签了这样的协议呀？”孩子是最讲道理的。

弹钢琴也好，学其他的東西也好，孩子遇到问题是很正常的，当遇到问题的时候，家长记住使用正态分布原则就好了，核心是鼓励：“今天比昨天弹得好，再努力些就行了。”如果孩子说不想学了，家长不要理他，他只是发泄情绪而已。

想让孩子坚持兴趣班，最好的方法有二：其一，你可以用“交高人”的方法，找会弹钢琴的小姐姐、小哥哥现身说法，“哎呀，我当时也遇到这种问题……”，或者让老师鼓励他，孩子遇到问题的时候，根本不是不想弹，越鼓励他，他就会变得越好。其二，家长不要总在“学”上做文章，要在“习”上

下工夫，让孩子参加比赛，举办家庭音乐会，让孩子有用武之地。

● ABC 原则操作要点

ABC 原则是一个非常根本的原则，在家庭生活中，使用起来可谓千变万化，但万变不离其宗：

1. ABC 原则是建立在平等和尊重基础之上的，没有平等和尊重，就没有真正的约定。

一位听过我讲课的妈妈找到我：“郑老师，像你所说的那样，我也跟孩子事先约定好了，可他还是不听话，真让人生气。”这个妈妈说的是去商场的事，出门前，她说：“宝贝呀，想不想出去玩儿呀？”“想。”“那我们说好了，你都这么大了，不能再让妈妈抱了，行不行？”“行。”结果，到了商场孩子就让妈妈抱。妈妈说：“我们不是说好了？”可孩子还是一直闹。

这位妈妈对我说：“郑老师，可能 ABC 原则对我的孩子不管用呀。我们约定好的，可他还是闹。”我看着她，很生气：

“虽然你用了 ABC 原则，可你违反了平等和尊重原则！带着孩子逛商场，你看到的是琳琅满目的商品，是美女和帅哥。你自己高兴了，可孩子跟在你后面，看到的是什么？他那么小，满眼都是人们的大腿和屁股。你蹲下来看看，是不是这样？孩子都喜欢在空旷的地方玩，商场里人这么多，他怕被踩着呀，他让你抱是因为缺乏安全感，没有乐趣。”

2. ABC 原则是对孩子平等和尊重的表现形式，因此约定一定要合情合理，双方同意，切忌霸王条款或忽悠签约。

3. 关于事后总结，家长要记住以下两点：一、使用智慧原则客观总结，“什么原因造成的，我们用什么样的方法来解决”；二、无论有什么特殊情况，即使孩子磨蹭家长，也一定要坚决执行约定，只有这样，孩子才可能慢慢建立规则意识。

4. 家长要说话算数。因为孩子说话都是算数的，孩子说话不算数是因为家长没有说到做到。

第6章认真原则——教导的原则

中国是“最讲认真”却是“最不认真”的民族之一。我们的“认真”都是嘴上说的，很少实际去做，这就导致在中国家长的教育下，中国孩子要么从来都没有搞明白“什么是认真”，要么就是认认真真地“不认真”了一辈子。

认真原则

目标明确，程序完整，结果达标

●从“认真”谈起

“认真”这个词，对于很多家长来说不仅耳熟能详，而且运用自如：每天早上出门告诫孩子上课要“认真”听讲，吃饭前要求孩子“认真”洗手，孩子回到家唠叨孩子“认真”写作业……家长天天希望孩子“认真”学习，做什么事情都要“认真”！

那么什么是“认真”呢？怎么才能让孩子“认真”呢？多年来，我常常用这个问题来考家长，目的就是让家长改变教子观念。家长们在回答“什么是认真”时，答案基本上都是“专心”、“用心”、“一丝不苟”、“不要马虎”、“专注的态度”、“一心一意”、“全神贯注”……

如果你的孩子3岁，你和孩子说“去，认真洗手”，或者苦口婆心地对孩子说“做什么事情都要认真”时，孩子问你“什么是认真”，你怎么回答？

你告诉孩子，认真就是“用心”，孩子会想“心怎么用啊”，他不会理解“认真”。

你告诉孩子，认真就是“一丝不苟”，孩子根本不能理解这个词，他可能会想到“狗”，他不会理解“认真”。

你告诉孩子，认真就是“不要马虎”，孩子会想“马、老虎和认真有什么关系”，他不会理解“认真”。

你告诉孩子“一心一意”、“专注”，其实都不能解释“认真”，因为“认真”对孩子来说是个抽象的词，孩子很难理解，而你却用更多抽象的词来解释，孩子就更不理解了，时间长了孩子“似懂非懂”，就永远不会“认真”了。

我们中国人是“最讲认真”却是“最不认真”的民族之一。我们的“认真”都是嘴上说的，很少实际去做，这就导致在中国家长的教育下，中国孩子要么从来都没有搞明白“什么是认真”，要么就是认认真真地“不认真”了一辈子。

以“非典”为例：2003年，“非典”肆虐，北京是重灾区，那个阶段没有什么事情，每天待在家里，生活的全部就是上网、看书、看电视。我发现一个问题：电视、广播都在不间断地重复播放“如何洗手”的内容。我就纳闷了，从小到大家长都要求认真洗手，我怎么不会呢？而且，不可能是我一个人不会，否

则就不需要包括中央电视台在内的媒体专门讲解了，我发现——全国人民绝大部分都不会！

我给远在太原的家里打电话，和我妈妈调侃说：“妈啊，30年了，我才发现我不会洗手，要不是‘非典’来了，我都发现不了这个问题。你从小要求我认真洗手，到现在我才学会，说明你就没有教会过我！”我很爱和妈妈开玩笑，接着说：“妈，我也不怪你，我相信我姥姥就没有认真教会过你！”

家长们从小要求孩子认真洗手，却从来都没有“认真教会”孩子洗手，“非典”来了，很多家长才发现连自己也不会洗手，多么具有讽刺意味啊！

一位西安的5岁男孩的妈妈每天吃饭前都督促孩子认真洗手。

孩子洗完手到餐桌前时，她总问：“洗干净了没有？”孩子回答：“洗干净了。”“那吃饭吧。”

一天中午，她突然无意中发现，孩子在卫生间独自洗手时是在马桶里洗的手！她惊呆了，大发脾气，到了晚间情绪平静下来，和孩子交谈，孩子和她说：“高的是你的，低的是我的，你不在的时候我就用低的洗手，那水也很干净。”

这是孩子的思维，妈妈在的时候用洗手盆，也就是孩子说的“高的”，妈妈不在的时候，就用“低的”，这样方便。要知道，孩子可没有“脏”的概

念，他看到马桶里的水是“干净”的，为什么不能洗手呢？

嘉兴的一位妈妈听我讲这个案例的时候告诉我，她的女儿曾经指着马桶问过她：“妈妈，这里面的水可以喝吗？”

家长们，我们要反思我们的教育方法了。

● 什么是认真？

认真就是：目标明确、程序完整、结果达标。



要把任何一件事情认真做好，都要有“明确的目标”，要有“达标的结果”，更为核心的是“完整的程序”，只有程序完整，才能在明确目标的指引下，达到满意的结果。

如图 6—1 中，横坐标和纵坐标构成“认真原则”，横坐标分成了三份，“做什么”是指行为，“怎么做”是定量，“为什么这样做”是定性；纵坐标代表“程序完整”。在要求孩子

认真或者希望孩子认真的时候，先看看这张图，只有套用好这张图，你的孩子才可能认真。

例如认真洗手，目标明确——洗手，结果达标——把手洗干净，程序完整——只有按照正确的洗手程序去做，结果才会达标(见图 6—2)。手洗得干净与否，是“洗手这一行为的程序是否完整和每个程序是否达到标准”决定的，如果家长只是要求“目标”和“结果”，而不告诉孩子“程序”也就是“怎么做”，那孩子永远都不能认真，不会掌握做事的技能！



在孩子学习洗手的过程中，首先，给孩子多做示范，让孩子基本了解流程；其次，定量和定性地告诉孩子每一个步骤的行为标准；再次，确定孩子按照流程把每个步骤都做规范；最后，在 21 天内监督孩子按标准操作形成习惯。如果你能做到这几点，孩子一辈子都能把手洗干净。

我把这样的教育称为“一次管一生的教育”，中国家长教育孩子，绝大部分是“一生管不了一次的教育”，就好像洗手，家长只会要求孩子认真洗手，却从没有教会孩子洗手，造成孩子一辈子都不会洗手。

你是不是每天都在以目标和结果要求孩子：吃饭——洗手了吗？作业——写完了吗？上课——听讲了吗？考试——得了多少分？可你告诉过孩子怎么做了吗？嘴上要求孩子认真的结果，要么是“孩子一辈子不知道什么是认真”，要么是“孩子认认真真真犯了一辈子错误”。



洗手如此，其他事情呢？

比如，吃饭可以看出孩子是否有“德行”，也是一个家庭是否有家教，家长是否教育有方的集中体现，可现在很多孩子根本不会吃饭。要“认真”的地方很多，需要家长慢慢用心教给孩子，在此我仅以“筷子”为例演示家庭教育的“认真”：

1. 和孩子说，筷子的正确使用体现一个人的“教养”，给孩子建立正确的认知。

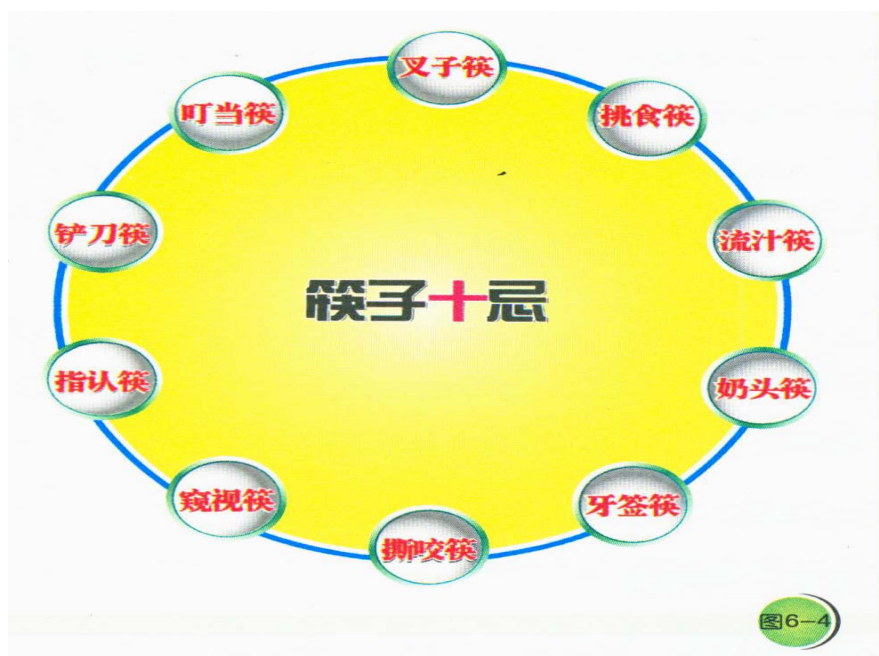
2. 告诉孩子，吃饭过程中，筷子有 10 种不能使用的方法，叉子筷——把筷子当叉子叉菜吃；挑食筷——在菜里面挑挑拣拣再夹菜；流汁筷——夹菜过程中菜汁不能流到桌子上；奶头筷——吃饭的时候不能用嘴咬筷子头；牙签筷——不能拿筷子当牙签剔牙；撕咬筷——食物到嘴里咀嚼，不能在筷子上撕咬；窥视筷——筷子随着眼睛窥视食物，迟迟拿不定主意；指认筷——吃饭时拿筷子指别人；铲刀筷——用筷子翻菜品；叮当筷——吃饭时筷子和盘子碰撞发出声音(见图 6—4)。

3. 逐步演示给孩子看，并告诉孩子为什么不好。

4. 把责任交给孩子，让孩子监督全家人，看谁会犯错，孩子被赋予权力，自己会先做到。

5. 家长故意错几次，加深孩子的印象，使用游戏形式，比如谁犯错立即学一声小狗叫或者记录次数，吃饭后就地做俯卧撑。小小的惩罚也要使用 ABC 原则，而且要快乐，目的是让大家记忆深刻。

6. 坚持一段时间，直到确认孩子完全掌握。



● 不教而杀谓之虐

我曾经辅导过一个孩子，我永远都忘不了这个案例，当时的场景时常在我眼前闪现。他母亲的行为让我更加确定我的理论——“孩子的问题本质上都是家长的问题”。我们把这个孩子叫做“峰峰”吧，他17岁，高二辍学在家，家人实在拿他没有办法，让他去一所计算机职业学校学习编程。

那是一个上午，我讲完课，一群家长围着我，主办方把我拉到一边，让我单独辅导一对家长和孩子，这个孩子就是峰峰。妈妈站在旁边喋喋不休地描述孩子的“问题”（当着外人的面说孩子不好，是对孩子极大的不尊重，这个妈妈是个“惯犯”），我告诉峰峰妈妈不要说话，这时我注意观察了峰峰，他比我高

半头，头歪歪地耷拉在脖子上(请原谅我这样描述，我觉得这是最好的形容)。

我开始和他对话：“你叫什么名字?”

他小声地说：“峰峰。”

“你平时喜欢做什么?”

他摇摇耷拉着的头说：“不知道。”

“你喜欢看什么书呢?”我想和孩子找到共同的兴趣点。

他还是摇摇头说：“不知道。”

我想他应该爱看电视吧，就问他：“平时你看电视吗?”

他先摇头后又点头说：“看的!”(这个时候我判断峰峰摇头是习惯动作。)

“你喜欢看什么节目?”我接着问。他摇摇头说：“我也不知道，就是拿着遥控器一个一个台看，我也不知道看什么节目。”(我初步判断他是“把解脱当幸福”的人，对生活失去了兴趣，没有人生目标，现实也不快乐，我知道这个孩子不是一下子可以调整好的。)

“妈妈说你在学习编程，你现在学习什么编程语言啊?”我接着找兴趣。

“BASIC。”他答道。

我欣喜，这个我会：“我也学过一点，你能告诉我 $1+1=2$ 这个程序怎么编吗?”

“我不知道!”(根本没有学会任何东西!)

这时主办方说去吃饭吧，边吃边说。

我们十余人跟着主办方朝饭店走，这个时候，峰峰妈妈大声说：“峰峰，快给郑老师提上包。”

峰峰走过来给我提包，我没有让人给我提包的习惯，我认为这是对他人的不尊重，但我怎么都拗不过峰峰，没有办法，只好让他给我提着包。他妈妈在旁边说：“我们家峰峰就是好，出门就喜欢给长辈拎包。”其他人都夸奖峰峰，我看到峰峰妈妈满脸的满足，说实话，我觉得丑陋到了极点。

到了饭店坐定后，峰峰坐在我左手边，峰峰妈妈坐在我的右手边，一桌有十几个人，峰峰妈妈大声说：“峰峰，给叔叔阿姨倒水！”孩子起身给大家倒水，大家又一次夸奖峰峰，妈妈再次出现满脸丑陋的笑容。

峰峰妈妈的眼神一直都没有离开过峰峰，我趁峰峰不在身边的时候狠狠地对他妈妈说：“从现在起，你不要再发出声音，不要再盯着你的孩子，该干什么干什么。”这个无知的妈妈，一定是她错误的教育方法才让孩子变成如今这样的，她还不断指使孩子得到别人的表扬，让“自己脸上有光”！可恶！

我一直观察峰峰，看从什么地方下手，让他对我产生兴趣。我发现峰峰给每个人倒水的时候，都会洒出来一些，我把他叫过来说：“峰峰，你看看，你倒的水都会洒出来一些，每个人都是这样。”他看了看，特别不好意思，还伸了下舌头。

我知道机会来了，拿过一个杯子，接过他手里的茶壶，分解了动作和峰峰说：“你看，第一，手要拿稳；第二，把壶嘴放在这个位置，略高于杯子，壶嘴延长线要在杯子内；第三，

倒水一定要快一点，不要拖拖拉拉；第四，看着快要满的时候，把水壶拿平，一定要快，要注意一定不要把手往后撤，你把水倒洒的核心原因就是——一边把水壶拿平，一边就把手往后移动了。你试试！”

没想到峰峰非常高兴，拿着壶自己试，那个动作太可爱了：一个 17 岁的男孩，试一次，把水喝干再试一次。等练得差不多的时候，他开始注意桌上每一个人的茶杯，谁的茶杯没有水了，就过去倒水，非常认真！小心翼翼地，一步一步地，他看自己没有倒洒，开心地看着我笑。

我第一次见到他笑，耷拉的脑袋也直了起来！不一会就像发现什么新大陆一样问我：“郑老师，水没有了，大的暖瓶往水壶里倒是不是也是这样啊？！”我让他试试，他小心翼翼地问服务员要来大暖瓶认真地往水壶里倒，发现是同样的道理，开心地大叫：“郑老师，是一样的！”

一个中午，峰峰没有吃一口饭，不断地给所有人认真倒水，认真地把大暖瓶里的水倒进水壶，而且举一反三地给大家倒酒！真的可以用“快乐得像个小鸟”来形容这个 17 岁的大男孩。

他妈妈激动地说：“这个孩子已经很长时间没有这么开心了，郑老师，你真了不起！”我心里暗想：“要不是你，孩子怎么会成为这样。”当着孩子的面我没有说。

峰峰在随后的两天课程中，每天坐在第一排听我讲课，大大的眼睛瞪着我，搞得我很不好意思。他就是盼着我下课，和我一起“认真”。

那次课程结束的时候，我给他留了作业，认真学会 $1+1=2$ 怎么编程。我和峰峰成了好朋友，他在 QQ 上不断和我联系，告诉我他的进步，在我的帮助下，峰峰开始热爱生活，找到了自信……其实我并没有帮助孩子什么，只是稍微使用了一下“认真原则”而已。

通过这个无知家长和可爱孩子的案例，家长们感受到了什么吗？在要求孩子的时候，我们真的“认真”告诉过他们怎么做吗？在要求孩子认真的时候，我们知道什么是认真吗？如果没有告诉孩子怎么做，却不断地要求孩子、忽悠孩子、给孩子讲道理，那都是在伤害孩子。

不教而杀谓之虐！

●认真原则的要点

认真原则是教育孩子中常用的一个原则，其使用要点如下：

1. 教孩子“认真”做事情的流程，其实就是“平等和尊重”，孩子最需要大人的帮助。

2. “认真”这个词，应该在家长的字典中消失，取而代之的是“我有没有告诉孩子程序如何完整”。

3. 认真原则三步走：教环节细则，盯环节重复，促养成习惯。也就是说，要先教孩子各个环节，孩子操作的过程中盯着孩子重复，因为只有重复才能养成习惯。

4. 运用小技巧，让孩子教家长“认真”，和孩子一起找“完整的程序”。

5. 耐心是认真原则得以顺利实施的保障。

第7章交换原则——公平的原则

“公平协商、说话算数”是交换原则的全部内涵。在公平的前提下，做好“人与人”交换和“事与事”交换，建立和谐、融洽的亲子关系事半功倍！

交换原则

人与人，事与事，千万不要拿责任进行交换

生活当中处处充满着“交换”，或者说，其实人生就是一场交换，交换无时不在、无处不在：我们娶妻子，希望她能与自己相伴一生；我们嫁丈夫，希望他能保护自己一辈子；我们交朋友，希望他们能与自己知心互助；我们去工作，老板给我们发工资，我们要给老板做出业绩，尤其在市场经济条件下，公平交换成了我们每个人生活的一部分。其实，亲子关系中，家长与孩子之间如果善于使用“公平交换”，那我相信亲子关系一定是和谐融洽的。

“公平协商、说话算数”是交换原则的全部内涵。在公平的前提下，做好“人与人”交换和“事与事”交换，建立和谐、融洽的亲子关系事半功倍！

● 交换原则的核心

我们常常会看到下面的场景：

场景一：妈妈用“酸奶”和孩子“睡午觉”进行交换。

妈妈和3岁的孩子说：“宝贝，好好睡觉，如果你好好睡觉，你起来就给你一瓶酸奶喝。”

场景二：爸爸用“去野生动物园”与孩子“自己起床”进行交换。

爸爸对上幼儿园大班的5岁儿子说：“儿子，如果这一周你有5天能自己起床的话，爸爸周末带你去野生动物园，好吗？”

场景三：妈妈用“奖励一百元”与孩子“考双百”进行交换。

妈妈和上小学二年级的7岁女儿说：“宝贝，你要好好学习，如果期末考试你能得双百，妈妈奖励你一百元。”

场景四：妈妈用“自己的辛苦”与孩子的“将来”进行交换。

妈妈和上四年级的10岁儿子说：“妈妈每天起早贪黑、累死累活的，这么辛苦不就是为了你将来有出息吗？”

场景五：爸爸用“钱”与孩子“洗碗”进行交换。

爸爸对上五年级的11岁儿子说：“儿子，从今天开始培养你的劳动意识，以后家里的碗你来刷，每刷一个碗，爸爸给你一毛钱。”

场景六：儿子用“不打架的承诺”与妈妈“不要告诉爸爸”进行交换。

上初二的14岁儿子对妈妈说：“妈妈，我在学校和同学打架这件事一定不要告诉爸爸，好吗？我保证以后再也不打架了。”

场景七：女儿用“刷碗”与妈妈“收拾房间”进行交换。

女儿对妈妈说：“妈妈你最讨厌刷碗，我最讨厌收拾房间，这样吧，我帮你刷碗，你帮我收拾房间，可以吗？”

场景八：儿子用“好好写作业”与妈妈“不要唠叨”进行交换。

儿子对妈妈说：“妈妈，你不要总是唠叨好不好，如果你不唠叨了，我保证好好写作业！”

看看，生活中是不是无处不存在“交换”？亲子关系中，家长能够科学有效地使用交换原则的话，会促进孩子养成良好的生活习惯和学习习惯，最终影响孩子的人格培养；但家长如果错误地使用交换原则，不仅不能培养孩子具有良好的生活习惯和学习习惯，甚至会对孩子的人格培养造成负面影响，遗憾终生。

家长可以仔细想想，上述“交换”都科学吗？这些“交换”都能有效达到目的吗？

什么是交换呢？

我们举个通俗的例子，假如我们去买香蕉，香蕉在没有交换前属于卖水果的商家，他有权合理定价。香蕉 2.5 元一斤，我们要买 4 斤，买卖双方口头上达成“协议”，而且这个“协议”双方都满意（商家用 4 斤香蕉的拥有权，与买家 10 元钱的拥有权进行了交换）。我们挑选 4 斤香蕉并付给商家 10 元钱，这时候“交换过程”结束。

相反，如果卖香蕉的商家没有与我们达成协议，无偿地把香蕉给了我们，这种行为不叫交换，叫做“赠送”；如果我们

没有与商家达成协议，没付钱就把香蕉拿回了家，这种行为不叫交换，叫做“抢”或者“偷”。

因此科学有效的“交换过程”分为两个阶段：第一阶段，双方商量并达成协议；第二阶段，根据达成的协议，双方交换“标的”进行转移。

亲子关系中的交换，也应分为这两个阶段，也就是在教育子女的过程中，在双方达不成一致的情况下，我们可以使用交换原则达成目的。但所有的家庭交换必须满足两个条件：其一，双方一定要同意，保证交换的公平；其二，交换双方一定要交换“标的”，也就是“说话要算数”。

● 家庭中交换原则的两种类型

家庭关系中，常常会遇到一类情况，就是甲方在要求乙方时，乙方不愿意去做。例如，丈夫总是在家里吸烟，妻子和丈夫说：“你能不能不在家里抽烟呢？”丈夫一般都会不高兴地说：“凭什么不能在家里抽烟，又要求我”，嘴上却敷衍说“知道了”，但一切照旧。丈夫一直没有改掉这个毛病，时间一长，妻子就放弃了，“我老公就这样了”。丈夫不听妻子的，其实有两个原因：一、丈夫抽烟是个习惯，一时半会改不了；二、妻子说话不好听，总是在要求，尽管要求正确，但男人内心觉得不公平。这个时候我们可以使用交换原则。

第一种交换方法：人和人的交换——你要求我，我也要求你。指家庭成员中“要求方”要求“另一方”时，为了公平起

见，“另一方”也对“要求方”提要求。听起来有点绕口，我们看看具体例子：

妻子和丈夫说：“你能否不在家里抽烟呢？”丈夫说：“你看看你每天唠唠叨叨的，怎么总是让我戒烟啊！”妻子可以使用此类交换原则：“你觉得我唠叨烦啊，对不起，那如果我不在家不唠叨，你能不能在家里少抽烟呢？”丈夫想想说：“那差不多。”

接下来大家进入正式交换环节，首先，要达成口头或者书面协议，当然最好是游戏形式的书面协议：丈夫每天在家里少抽烟，想抽烟可以到阳台或者家门口，总量控制在3支以内，以此作为交换，妻子在家里尽量少唠叨，丈夫一旦觉得妻子唠叨可以举手示意，这时妻子应该停止说话至少15分钟，如有违反者，就地做俯卧撑，丈夫30个，妻子15个(定交换协议时，一定要注意，习惯是不能一下就改的，双方交换的“标的”应该是大家满意、定时定量、对方通过努力可以达到的)。其次，互相监督，坚决执行(最好引入第三方监督机制，例如孩子)。

通过这样的方法，丈夫认为公平，你要求我，我也可以要求你，你能做到我就能做到，我做到了，你就应该做到。

第二种交换方法：事与事的交换——我要求你，并满足你。指家庭成员中“要求方”要求“另一方”时，为了公平起见，“要求方”可以满足“被要求方”另外的一个要求，两个要求是针对一个人的。

妻子和丈夫说：“你能否不在家里抽烟呢？”丈夫说：“凭什么啊！抽了这么多年了，改不了了。”作为妻子可以使用此类

交换原则：“老公，如果你在家不抽烟的话，每天晚间我给你按摩半个小时。”丈夫可能会觉得很公平，可以交换。

接下来大家进入正式交换环节，首先，要达成口头或书面协议：丈夫每天在家里少抽烟，想抽烟可以到阳台或者家门口，总量控制在3支以内，以此作为交换，妻子每天给丈夫按摩30分钟，如有违背，违背方负责刷一周碗或做一周饭。第二，互相监督，坚决执行（最好引入第三方监督机制，例如孩子）。

在家中有效使用交换原则，会让被要求的家庭成员感觉到公平，可以接受，因此愿意去执行。

●千万不要拿“爱”和“责任”进行交换

交换原则广泛应用在家庭生活中，比如本章开头展现的8个场景，但使用交换原则的过程中，一定要注意，千万不能拿“爱”和“责任”进行交换！

★不要用爱进行交换

妈妈说：“妈妈每天起早贪黑、累死累活的，这么辛苦不就是为了你将来有出息吗？”

爸爸说：“爸爸这么爱你，你就不能好好考试，给爸爸考个好成绩吗？”

孩子说：“妈妈我爱你，带我去超市吧！”

爱是无价的，是神圣的，是不能用来交换的。如果用来交换那就是“有条件的爱”，有条件的爱不是真爱，是交易。看看下面这个案例：

芊芊出生在一个知识分子家庭，父母对她要求很严格，用父母的话说就是“赏罚分明”：孩子成绩好，父母就非常“爱”她，怎么样都可以；如果成绩不好，父母不是指责就是打骂。

这就是有条件的爱，从小到大，芊芊为了得到“爱”，努力做个“乖乖女”，在父母面前舍弃了童趣和快乐，抑制自己很多本能的欲望，甚至惧怕家长。久而久之，芊芊为迎合父母的“爱”而努力，直到芊芊进入青春期后对爸爸妈妈大喊：“你们从来没有爱过我，你们的爱是自私的！”父母都不解：“我们怎么不爱你了，我们不都是为你好吗？”

芊芊从此叛逆，和父母的关系一团糟。芊芊的爸爸妈妈潜意识里是在用爱和孩子的成绩进行交换。

父母与儿女之间的爱是一种天性，是没有条件和理由的，家长爱孩子就因为他是你的孩子。然而在生活中，我们常会听见这样的话：“你要乖、要听话，妈妈才爱你，才给你买玩具，你要是不乖、不听话，妈妈就不爱你，也不带你出去玩了！”

这样的说法也许可以取得管束的效果，但同时也会让孩子形成这样一种观念：“我乖，妈妈才爱我；我不乖，妈妈就不爱我！”这样，父母对子女的爱自然而然地被冠以某些条件和前提。用爱交易，孩子是不会感觉到爱的，这是对孩子极大的伤害-不要用责任进行交换

家庭成员必须承担的责任，是不能用来交换的（见图 7—1）。



学习、家务、生活自理都是孩子的责任，这些不能用来交换。如果这种交换养成习惯，其实就是养成了孩子为“标的”而放弃“责任”的习惯，一旦“标的”得不到，就再也不负责任了。

很多家长都会用钱来和孩子的成绩进行交换：“如果期末你能考进前五名，妈妈奖励你一百元”，“如果你的名次能上升五名，妈妈给你买个 PSP”……可以说这是交换，但不符合家庭交换原则，因为它交换的是“责任”。

学习是孩子的事情，事先承诺奖励，孩子可能会因为奖励而努力学习，久而久之养成习惯，一但没有奖励就不再努力学习，这不是本末倒置吗？！奖励应该是在孩子事先不知道的情况下，家长为了肯定孩子努力取得优异成绩而给的，只有这样，

孩子才能感觉到父母真的爱他。前文说过，孩子独立完成一件事情本身就是最大的快乐，家长的奖励不过是“加了一把火”而已。

我曾经遇到这样一个案例：

妈妈为了让孩子养成做家务的习惯，和孩子进行交换：每天刷一个碗给一毛钱。

孩子非常开心，一连做了一个星期，也得到了不少钱。有一天孩子不想洗碗了，妈妈和他说：“你不洗碗，我就不给你钱了！”孩子很认真地告诉妈妈：

“妈妈，你洗碗吧，你洗一个碗我给你两毛钱”这真是以其人之道还治其人之身啊。洗碗是孩子应该承担的家庭责任，是不能用来交换的。

★交换原则使用要点

1. 无论是“人与人”还是“事与事”的交换，都是平等和尊重的体现。
2. 千万不能拿“爱”和“责任”进行交换。
3. 交换不要变得“正式”，经营家庭不是经营公司，交换不是合同，交换的过程最好游戏化。
4. 使用交换原则的过程其实就是互相妥协、互相让步、互相包容的过程。
5. 交换要公平，双方都同意，标的明确，执行坚决。

6. 交换双方最好引入第三方监督执行，避免“耍赖”现象出现。父母交换，孩子监督；母子交换，父亲监督；父子交换，母亲监督。想一想，大家都快乐，是不是其乐融融的一家人啊！

第8章 改变原则——核心的原则

家长先改，孩子后变！我们改变不了任何人，包括我们的孩子；只有自己改变，才能改变别人，包括我们的孩子。改变自己就是重塑良好的亲子关系。

改变原则

要想别人改，自己先要变

找我帮助解决家庭问题、孩子问题的家长很多，最初，他们想在我这里得到“灵丹妙药”，去改变自己的爱人和孩子，希望经过我的帮助，他们的爱人和孩子能如自己所愿。但最终他们发现我给的“灵丹妙药”是改变他们自己的，因为我们改变不了任何人，我们只能改变自己。

只有自己改变，别人才会改变，“想要别人改，自己先要变；想要别人变，自己先要改”，这就是改变原则的内涵。

● 想要别人改，自己先要变

很久很久以前，人类都还赤着双脚走路。有一位国王到某个偏远的乡间旅行，因为路面崎岖不平，有很多碎石头，刺得他的脚又痛又麻。回到王宫后，他下了一道命令，要将国内的所有道路都铺上一层牛

皮。他认为这样做，不只是为自己，还可造福他的人民，让大家走路时不再受刺痛之苦。但即使杀尽国内所有的牛，也筹措不到足够的皮革，而所花费的金钱、动用的人力，更不知要多少。虽然根本做不到，甚至还相当愚蠢，但因为是国王的命令，大家也只能摇头叹息。

一位聪明的仆人大胆向国王提出建议：“陛下啊！为什么您要劳师动众，牺牲那么多头牛，花费那么多金钱呢？您何不只用两小片牛皮包住您的脚呢？”国王听了很惊讶，但也当下领悟，于是立刻收回成命，改用这个建议。据说，这就是“皮鞋”的由来。

想改变世界，很难；要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己——“将自己的双脚包起来”，改变自己的某些观念和做法，以抵御外来的侵袭。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。如果你希望看到世界改变，那么第一个必须改变的就是自己。心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就改变；习惯改变，人生就会改变。

从事家长教育工作这么多年，有一类女人是我常常遇到的——坐在我面前喋喋不休，不断地哭诉：“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的缺点，我给他指出来，他根本不听话，还和我对着干；丈夫也不关心我，回了家也不和我沟通……”哭诉到最后，希望我

能帮助她：“郑老师，你帮帮我，给我支支招，让他们有些变化，孩子能听我说话，丈夫能理解我、关心我。”

对这样的女人我一般的处理方法是告诉她：“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。”这时她会不住点头，表示自己的决心：“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：“一个星期不说话，那还怎么生活？我做不到！”我会回答：“做不到，我也没办法！”女人会不自信地说：“那我试试吧，郑老师，是一句话都不说吗？”我强调：“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，我告诉你下一步怎么做！”

这类女人中，有 50% 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！”孩子开始听她的话了：“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？”

当她们再次来找我时，会和我说：“郑老师，我发现以前在家，我的话太多了，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。”

我最后会告诉她们：“我们改变不了任何人，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！”



不要奢求有什么灵丹妙药可以帮助你改变爱人和孩子，如果真有的话，那就只有一条路——改变你自己。改变别人很难，改变自己很容易！记住：成熟的人是要改变自己来面对自己的问题。

作为家长我们需要改变的很多：我们要改变自认为正确的教子观念，我们要改变对孩子已固定的成见和看法，我们要改变和家人的沟通方式……你会发现，通过你正向的改变，你的家庭、你的爱人、你的孩子包括你自己都会发生让人欣喜的变化，这种变化会让你生活得更加惬意、更加美满、更加幸福。

下面是北京景山学校铎铎妈妈给我的来信，透过这封信，请大家体会改变原则——父母改了，孩子就变了。铎铎曾经是个让家长和老师头疼的“问题孩子”，铎铎爸爸和妈妈是传统的家长，认为自己孩子的问题很多，从来不在自己身上找原因，经过和我们的学习，铎铎妈妈发生了非常大的改变，她的改变也带动了铎铎的进步，下面是她写给我的一封信：

郑老师：

您好，我是铎铎妈妈，真是无巧不成书，前天刚刚听完您的课没到两个小时就发生了一件事情。在这里深深感谢您这段时间给予我的指导……事情的经过是这样的：

我是从事电视节目工作的，最近我们节目开设了一个短信参与的有奖活动，前天我正好拿着那部工作手机。晚上，短信不断，滴滴地响个没完。我先去厨房洗碗，手机放在客厅边充电边接收短信。从厨房出来时见到铎铎正在玩那个手机，我有点不祥预感，赶快拿过来一看，急得我几乎要哭了——近两百条短信全都误删!!!估计是铎铎听到声音觉得好奇，就玩上了。

要是平时我真的会大发雷霆的。可那天不同——刚刚和您交流过，“站在孩子的角度想想”这句话给我印象很深，您说做错了事情有两种情况不能惩罚，

一是孩子并不知道自己错了；二是他做这件事情前不知道结果并且没有恶意。

铎铎看到我的样子大概也明白做错事了，一脸惊慌地站在那里等待我的爆发。

但心急如焚的我在这一刻深呼吸了一下，定在那里大约两秒钟，我认为这两秒真的很煎熬，在这两秒我经历着很重要的变化。

接下采，我扶着他小小的肩头，看着他惊恐的眼睛对他说：“这件事妈妈不能怪你，因为是妈妈没有事先告诉你这个手机很重要，不能动。但是现在妈妈得正式跟你说：妈妈的工作手机和电脑是绝对不可以随便玩的。今天的事妈妈现在得赶快想办法弥补，不然我们对不起那些观众，本来想和你玩的，现在我得去处理这件事了。”说完我就去多方求助找回那些短信。这一切都让他能够听到。

他悄悄进屋了，不一会儿，拿了一张纸流着眼泪交给我，上面写着：“妈妈，我知道自己做错事了，今后我一定改正，请你原谅我。”我紧紧地搂了搂他，让他别难过了，今后我们按约定好的做就可以了。如果今后再玩儿就是他的错了，因为妈妈已经和他约定了。今天的事妈妈去想办法补救。

第二天早上，铎铎上学前主动询问我找回短信了没有。事后，老公悄悄对我说：“你这件事处理得真好。”

郑老师，说实话如果那天我没听课，或者在那一刻没有想到您说的那一番话，这件事的结果是完全不同的。以前的我一定会对他暴风骤雨一番，虽然他会道歉，但绝不是发自内心。并且他会觉得自己已经接受了惩罚而不再思考。这件事让我深深体会到您在第一堂课上说的：好家长是需要学习的。孩子的问题本质上是我们的家长的问题，家长变了孩子就变了，“自己先要改，别人才会变”。

愿我和老公能通过不断的学习、实践和改变，让我儿子越变越优秀……

铎铎妈妈

● 改变自己就是重塑关系

教育孩子没什么奥秘，教育好孩子的核心就是建立良好的亲子关系。多年来的工作实践表明，大量家长和孩子之间的矛盾，其实是不良的亲子关系造成的。什么是亲子关系？说白了就是家长和孩子之间形成的一种行为与行为之间互为因果的习惯，也就是家长和孩子之间形成的“行为习惯模式”。亲子关系是无形的，看不见摸不着，但它却牵引着父母和孩子的行为。良好的亲子关系使得亲子之间形成和谐、亲密和愉悦的行为习

惯，不良的亲子关系使得亲子之间形成猜忌、冲突、无序的行为习惯，造成很多孩子问题的出现(见图 8—2)：

图 8—2 中，黑色部分“**改变前**”：表示家庭中不科学的亲子关系，孩子和家长之间形成了错误的“条件反射”，家长错误的行为导致孩子错误的行为，孩子错误的行为反过来会造成家长错误的行为，时间一长，形成习惯，造成问题家庭和问题孩子的出现。

孩子从出生到走向社会很难脱离家庭、脱离父母，家长和孩子必然要在一个屋檐下生活相当长的时间，亲子之间必定要形成一种关系——亲子关系。但中国很多家庭的亲子关系都是不正常、不成熟的，为什么会出现这样的现象呢？

教育孩子是人类最伟大也最艰巨的一项“工作”，“家长”是人类持续时间最长、承担责任最重的一个“职业”，这个职业的根本是要把一个牙牙学语的婴儿培养成才，最终走向社会去承担社会责任。

然而，中国家长在从事这项工作的时候从来没有接受过系统的“岗前培训”，家长们凭着“传统的经验”和“自己的认为”教育着孩子。大量实践表明，“传统经验”和“自我认为”绝大部分是不科学甚至错误的，这样就形成了“传统家长”不科学甚至错误的教子方法和教子行为，孩子没有选择地必须去适应，双方最终形成了行为上的“条件反射”。在这样的亲子关系条件下，孩子不断地出现问题，甚至成为“问题孩子”！



图8—2中，绿色部分“**改变中**”：代表家长“先不管孩子”，“自己先改变”。通过系统的学习，家长改变了错误的观念，建立了一系列正确的教子观念：“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”等。

在正确的观念指引下，家长们不断地学习正确的教子原则和方法，逐步让自己成为合格的家长、智慧的家长。家长持续不断的正向改变，会让孩子不适应，孩子使用以往的“条件反射”对待父母时，发现一切都是按照以往经验“反射”回来的行为。孩子惊讶了、迷茫了，父母怎么变了?!因为孩子必须要与家长形成关系，家长不断地正向改变，孩子为了适应家长这种改变，必须自己改变，慢慢地，孩子也跟着变了。

图 8—2 中，红色部分“**改变后**”：代表双方不断地正向改变，持续一段时间后，形成了新的习惯，建立了科学正向的“条件反射”，最终形成正确、科学的亲子关系。在这样的亲子关系作用下，家长和孩子和谐、亲密、美满地生活。

家长先改，孩子后变！在这一过程中，家长并没有去改变孩子，而是不断地改变自己，因为孩子需要适应家长的改变，触发了孩子内心中“自我改变”的阀门，随后也发生了改变。

我们改变不了任何人，包括我们的孩子，只有自己改变，才能改变别人，包括我们的孩子！改变自己就是重塑良好的亲子关系。

● **改变就像“打开一扇门”**

我把改变原则又称为“开门原则”，以“开门”来比喻“改变”。

图 8—3 中，黑色部分“**改变前**”：很多时候，不良的亲子关系就像孩子在我们面前竖起了一扇门，门关得很严。你有没有思考过，孩子为什么会关上这扇门呢？

孩子在 3 岁之前，把自己的心门完全打开给你，让你随便进出，难道那个时候你做父母就非常成功吗？其实不是，我常常调侃当前的家长，尤其是母亲们：“孩子 3 岁前为什么什么都听你的？不是你妈妈做得好，是因为孩子知道必须要围着你转，因为他心里很明白，离开你就会没吃没喝，就会死去。这其实是孩子的‘安全感’在起作用。”

3岁之后，孩子开始有更多的独立意识，需要家长用正确的教子观念和教子方法引导他们健康成长，然而让孩子们失望的是：“爸爸妈妈并不理解我，总是无休止地要求我，总是不断地告诉我该怎么做，总是怕我犯错误。在我犯错的时候总是批评我，想让我干什么的时候总是拿‘你真棒’来忽悠我……”孩子慢慢地开始关上他的心门。

孩子关上心门并不是不愿意和父母建立良好的亲子关系，造成不良亲子关系的罪魁祸首，是家长长期使用不良的管教行为和方法。



请家长记住：这扇门是因为你关闭的，你现在希望改善亲子关系，希望孩子改掉缺点和毛病，希望孩子健康成长，最终取得成就，那么就请你行动起来——“开门靠自己”，“世上本来就没有什么救世主，能救我们的是我们自己”。鼓起勇气、坚定信心，从改变自己开始做起！

图 8—3 中，绿色部分“**改变中**”：我们把门外的风景比做“孩子的改变”，想看到孩子的改变，。我们需要先改变自己。这可能是个艰苦的过程，其中的诀窍是“从某一件事下手”，就像那个门轴，我们围绕这一件事“不断地改变自己”，让孩子看到你的变化，千万不要贪多，不要什么都想改；千万不要着急，不要急于看到孩子的变化。

当你开始改变的时候，孩子是能感受到的，但孩子可能并没有因此发生任何变化，孩子心里可能认为家长“又有新招来制我了，心血来潮坚持不了多久的”。在自己改变的过程中，不要关注对方的感受，“自己坚持是最重要的”。当孩子发现你真的变了，他也开始发生变化，但是这个时候，他只是把门开了一条缝，窥视着你。这时你要欣喜“孩子有变化了”，你看到了孩子改变的风景，但一定不要掉以轻心，因为养成一个习惯需要 21~90 天，你坚持改，孩子会不断地变，直到孩子慢慢地把自己的心门全都打开！

图 8—3 中，红色部分“**改变后**”：你持续地改变，最终让自己养成习惯，这样你就固化了自己的行为模式，孩子随着你的改变慢慢迎合你的改变，自己也开始变化，直到他也养成了新的习惯。

改变原则是核心原则，也是最重要的原则！如果希望你的爱人、孩子有变化，首先要自己先改。我们拿“开门”做比喻：“开门靠自己”，自己不去触动改变的“把手”，门永远不会

开；当自己有了变化就会带动他人的变化，“门慢慢地打开，风景慢慢进来”。你想看到好的风景(别人的变化)，就要有耐心，用自己的改变换取别人的改变。

这里要提醒大家的是“开门有延时”(见图 8—3 中“红色的箭头”)，只有自己改变到“养成习惯”，对方才会改变到“养成习惯”，千万注意不要看到别人的一点改变就沾沾自喜而松懈下来，否则之前的努力往往会前功尽弃，孩子最终又关起了门。如果孩子再次关上门的话，你下次想要开门时就要付出更大的辛苦。

我常常在家长培训班上让大家做个小游戏：一起喊“改——变”。要求是竭尽全力在尽可能长的时间内持续喊“改——”，直到不能坚持为止，再在尽可能短的时间内大声喊“变”。



这个游戏是家长们非常喜欢的，因为这让大家记忆深刻：“要想别人改，自己先要变”，“改要持续，持续一定时间养

成习惯，别人才会变”，“改是量变——持之以恒，变是质变——柳暗花明”。

我们曾经在一所市级重点学校开展为期两年的“家长教育实验”，大量的家庭因为我们的努力而改变。这所学校的女校长是个“女强人”，把学校管理得井井有条，得到各方的高度赞扬，但她却非常苦恼地告诉我们，她和丈夫及女儿的关系并不融洽。

“我能把一个这么大的学校管理好，怎么就管不好我的女儿和老公呢？他们父女两个无话不谈，我在家就像个外人，你说我容易吗？他们怎么就不能理解理解我呢？你们有这么多的方法，也教给我一个方法吧，让家里人都能关心我！”典型的女强人作风：想在家管别人，认为都是别人的错，不觉得自己有错！

我告诉她：“你的丈夫和女儿并不是不关心你，不理解你，是你有问题！你不能在学校里是校长，回了家还是校长吧？记住，进门前你是校长，进门后你是妻子和妈妈，你需要改变了。我给你出一招，你回家试试。”

我给她支的招非常简单：回家一进门大声喊“老公、女儿，我回来了”，并且告诉她，“不论

对方怎么反应，都不要做任何应对，实在想说，给我打电话”。

第一天她回家，进门大声喊“老公、女儿，我回来了”，竟然没有人理她，她非常失望地给我打电话说：“我都开始改变了，他们竟然无动于衷。”这就是“急于求成”的心态，我和她说：“这么多年养成的习惯，怎么能说变就变呢，别着急，明天接着喊。”

第二天她回家，进门大声喊“老公、女儿，我回来了”，还是没有人理她，可能他们心里在想：“她出什么事情了？”见没有人理她，她很失望，但她还是坚持。

第三天她回家，进门大声喊“老公、女儿，我回来了”，这时候丈夫在厨房说了句：“回来就回来，喊什么喊？爱回来不回来！”她当时就想发火，但是想起我一再要求她“不做任何反应，心情不好就找我们”的要求，又给我打电话：“我坚持了三天就得到这样一句话，真是堵得慌，我怎么就嫁了这样一个东西？”我告诉她：“其实谈恋爱的时候他就是这样的东西，我觉得你的付出有回报了，最起码人家开始改变了吧，知道接话了吧，有反应了，这是好事啊！”我要求她接着喊。

这位校长一连喊了九天，有时候老公、女儿有反应，有时候没反应。有一次女儿还问她：“老妈，最近你怎么了，出什么事情了吗？”据她说，女儿和老公在一起还密谋猜测妈妈到底怎么了。

第十天，我们让她暂停喊一天，她回到家里没有喊，径直坐在沙发上看电视，事后她告诉我们，老公在厨房里做饭，每隔一会出来看看，最后一次实在忍不住，问她：“那句话怎么不说了？”

经过这件事情之后，这个女校长知道，家庭出了问题，其实根源在自己，自己改变了，家人就改变了。因为这件事情让女校长改变了观念，她的家庭在我们的帮助下，每周召开家庭会议，家人能够平等交流，她的丈夫和女儿告诉她：“我们并不是不关心你，我们也知道你的工作很忙很累，但是，你每天回家像个校长一样命令我们、要求我们，谁受得了啊?!”

女校长持续的改变，换来的是丈夫和女儿对她的关心，换来的是幸福的家庭生活。

为了幸福，我们为什么不能改变自己呢?!

第9章 行知合一原则——行动的原则

知识不是力量，知识的使用才是力量，知识的坚持使用才是真正的力量，这就是行知合一原则的内涵。无论是在学习成为智慧家长的路上，还是在教育孩子、帮助孩子成人的路上，让自己行动起来，让自己能够坚持，幸福会离你越来越近。

行知合一原则

即知即行，即行即坚持行，一定行！

“知识就是力量”是我们耳熟能详的一句名言，可这句名言并不贴切。因为知识并不是力量，知识的使用才是力量，知识的坚持使用才是真正的力量。如果你正在读这本书，请注意：读书本身并不是最重要的，重要的是在你合上书本之后，是否去行动，是否把这些知识用于生活和教子实践中。

中国人的特点是“学了并不一定去用”，“知道并不一定能做到”，“去做的人并不会坚持做”，如果你是这样的人，不论这本书传授的知识多么有效，对你来说也没用。



● 行知行 & 知行知

“知行合一”是中国人都知道的一个名词，“知道”和“做到”合二为一才能成就一番事业。“知行合一”是王阳明提出来的基本理论。日本明治维新造就了现代日本的辉煌，殊不知，明治维新的理论基础就是“王学”。因此我一直非常推崇“王学”，在这么多年从事家长教育的过程中，我不断地告诫家长“知道一定要去做，去做一定要坚持做，有了问题赶快问，问了就赶紧去实践”，而不要“学习的时候激动，想起来的时候冲动，回到家就一动不动”！只有应用并坚持应用“教子知识”的家长，才能成为一个真正智慧的家长。

“学习”是由两部分组成的，“学”指“学知识”，“习”指“去实践”，“学知识”本身并不是一件快乐的事情，“去实践”也就是“学以致用”才是一件让人快乐无比的事情。中

国为什么这么多孩子“不爱学习”，是因为“只学不习”！只有孩子体会到“习”的快乐，才会主动去“学”。参加过我们家长培训的家长们有一个共识，就是再不说“学习”这个词，取而代之的是“习学”，因为他们知道，只有在习上做文章，孩子才愿意在学上做文章(请大家参阅《爱学习 会学习 能学习》一书，在此不详尽介绍)。

其实，“学习”就是“知行”，“习学”就是“行知”，我认为“行知”比“知行”重要得多，“行知”更容易让人不断探索和进步。我一直有个想法——把“知行合一原则”改为“行知合一原则”，但“知行合一”是中国人约定俗成的一个成语，我担心修改之后会让人感觉哗众取宠，直到偶然间读到陶行知先生的一篇文章《行知行》，发现先生和我的观点一致，因此我就把“知行合一原则”改为“行知合一原则”了。

行知行

谢育华先生看了《古庙敲钟录》之后对我说：

“你的理论，我明白了，是‘知行知’。知行底下这个知字是安得何等有力！很少的人能喊出这样生动的口号。”我向他表示钦佩之意之后，对他说：“恰恰相反。我的理论是，‘行知行’。”

他说：“省了电的知识，才去开电灯厂；开了电灯厂，电的知识更能进步。这不是知行知吗？”我说：“那最初的电的知识是从哪里采的？是像雨一样从天下落下采的吗？不是。是法拉第、爱迪生

几个人从把戏中玩出来的。说得庄重些，电的知识是从实验中找出来的。其实，实验就是一种有目的、有计划、有组织、有步骤，有创意的把戏。把戏或实验都是一种行动。故最初的电的知识是由行动中来。那么，它的进程是‘行知行’，而不是‘知行知’。”

“既是这样说，你就应该改名了。挂着‘知行’的招牌，卖的是‘行知’的货物，似乎有些不妥。”

改名！我久有此意了。在二十三年前，我开始研究王学，信仰知行合一的道理，故取名“知行”。七年前，我提出“行是知之始，知是行之成”的理论，正与阳明先生的主张相反，那时以后，即有顽皮学生为我改名，常称我“行知吾师”。我很乐意接受。自去年以来，德国朋友卫中先生，即傅有任先生，每每欢喜喊我“行知”。他说：

“中国人如果懂得：‘行知’的道理而放弃‘知行’的传统思想，才有希望。”

近来有些人常用“知行”的笔名在报纸上发表文字，我不敢夺人之美，也不愿代人受过。本来，“知行”二字，不是我姓陶的所得据为私有。我现在所晓得的，在中国有黄知行先生、熊知行先生，在日本有雄滨知行先生，还有几位无姓的

知行先生，知行队中，少我一个，也不见得寂寞，就恕我退出了吧。我对于二十三年来天天写、天天看、天天听的名字，难免有些恋恋不舍，但为求名实相符，我是不得不改了。

陶先生用了 23 年的笔名“陶知行”在一夜之间改为“陶行知”，我认为这个名字很适合先生，他的一生不是“知行”的一生，而是“行知”的一生。在教育行业我有两个偶像：中国伟大的教育家——陶行知先生，苏联伟大的教育家——苏霍姆林斯基。他们并不是每天坐在“研究室”里研究教育，而是“到群众中去”，“在实践中总结经验再到实践中去”，逐步形成了一整套“教育理论”，这些理论不空洞、不学术，这些理论贴近百姓、贴近生活，具有很强的时效性和操作性，他们不是“知行知”，他们是“行知行”。我们所研究的整套理论体系也是“行知行”的代表，“有效果比有道理更重要”是我们的理念，也正是这种以“为老百姓解决实际问题”的研究和实施理念，才赢得了全国各地家庭和学校的广泛赞誉。

家长朋友们，你一定是在教育孩子“行”了以后“力不从心”或“希望做得更好”才购买这本书去“知”的，当读完这本书后，请你们去“行”，因为“行”还会促进你们“知”……这样就形成了“行知行”的良性循环。我坚信，只要不断地“行知行”，做到行知合一，那你们的教子能力会不断加强，你们的孩子们会不断进步，你们的家庭会更加幸福……

和我们一起“行知行”吧！

● 行知合一贵在“坚持做”

4% 我们每天都在讲课，听过我们课程的家长不计其数，为了让更多家长改变，我们还开展了“幸福志愿者”大型公益活动，为家长提供 8—16 堂大型公益讲座和各类志愿者课堂、沙龙和活动，志愿者的活动对家长几乎都是公益的。

每天辛苦地奔波在各个城市和各个课堂之间时，我们心中非常明白，其实通过讲课只能帮助家长们改变观念，让他们真正意识到“家长教育”的重要性。听课后，通过学习和自身的努力，真正能掌握我们所传授的知识，帮助自己家庭走上幸福之路的很少，大约只有 4%，因为中国人的特点是“说得多，做得少”，“知道不一定能做到”。别看现场家长们认真、专注并热情洋溢地听讲座，但根据“二八法则”，课后只有 20% 的家长会按照我们的要求“去做”，在按要求去做的家长中只有 20% 的家长“坚持做”。

$20\% \times 20\% = 4\%$ ：只有 4% 的家长在不断实践和坚持后，体会到了喜悦，寻找到了幸福。这 4% 的家长共同点是：愿意学、改变观念快、行动力强、能坚持、不断实践、有毅力和方法……

你是这 4% 的家长吗？

2 / 3 那剩下 96% 的人我们就不管了吗？不是的，是不全管。我们把剩余的家长分成三类：先知先觉的家长、后知后觉的家长、不知不觉的家长，每一类家长大约都占 1 / 3。

先知先觉的家长和后知后觉的家长，都有改变的潜质，也有主观能动性，他们意识到孩子的问题是家长的问题，内心中也非常渴望通过自身的学习和努力掌握教子方法和技巧，能够帮助孩子，但他们往往“缺少自信”、“不能坚持”、“没有毅力”、“遇到问题总是没有办法”、“需要专业人士帮助”……也就是说，他们主观上想改变，但客观现实中有很多因素影响他们的自信和坚持。

这两类家长可以通过借外力、借外景、借外脑这“三借智慧”改变自己、帮助孩子，也就是说，遇到家庭问题时，只要能够“借助专家指导”、“借助专业人士帮助”、“借助环境变化”，他们就能“坚持做”，最后获得教子的成功。

这两类家长所不同的是，先知先觉的家长不会犹豫，为了家庭、为了孩子，非常主动地寻求帮助，而后知后觉的家长属于“观望的家长”，看到先知先觉的家长学习和实践后，教育孩子和家庭经营方面技能大大提高，并通过自身努力获得成效，他们也坚定了信心，在先知先觉的家长带动下、在专业人士的帮助下，逐步参与、坚持，最终也走上了智慧家长的道路。

什么是不知不觉的家长呢？不知不觉的家长又分两类：一类是不能改变观念的家长，一直认为“自己没有问题，都是别人有问题”，此类家长的陈旧观念顽固不化；一类是意识到自己有问题，但不愿意自己改变，希望靠别人把孩子调整好，“郑老师，我就不用学了吧？你帮我把孩子调整好 n 巴，花多少钱都可以……”，这是这类家长最直接的表达。

不知不觉的家长我们会放弃，因为不论你在他们身上做多少工作都于事无补。而当今社会，有问题的家庭是大多数的，需要帮助的家庭是大多数的，专业人士又少得可怜，我们希望能够用有限的时间和精力去帮助更多能够改变的家长。

我们只帮助 $2/3$ 的家长。

68% 在剩余 96% 的家长中 $2/3$ 的家长只是不能“独立做和坚持做”，我们只要通过“法财侣地”四字箴言(下一节会为大家仔细剖析)，让这些家长拥有借外脑、借外景、借外力的“三借智慧”，他们就能“去做和坚持做”，最终成为智慧家长。因此，我常常对周围的指导师和家长们说，我们服务的对象是所有家长中的“68%”——4%的人不需要帮助，靠自己就能改变，剩余 64% ($96\% \times 2/3 = 64\%$) 的人多给他们帮助就能改变，两者加起来就是 68%。

你不会是剩余 32% 的家长吧？

21 家长们，我们学习是希望养成良好的教子习惯，让孩子养成良好的生活和学习习惯。“养成良好的习惯”是我们学习的目的，什么是习惯呢？习惯指从环境中生成，以相同的方式，一而再、再而三地从事相同的事情，不断重复、不断思考同样的事情，而且当习惯一旦养成之后，就像在模型中硬化了的水泥块——很难打破了。

习惯的养成，并非一朝一夕之事；而要想改正某种不良习惯，也常常需要一段时间。根据专家的研究发现，21 天以上的

重复会形成习惯，90 天的重复会形成稳定的习惯。所以一个观念或行为如果被别人或是自己验证了 21 次以上，它一定会变成你的信念。习惯的养成有如纺纱，一开始只是一条细细的丝线，随着我们不断地重复相同的行为，就好像在原来那条丝线上不断缠上一条又一条丝线，最后它便成了一条粗绳，把我们的思想和行为给缠得死死的。

21 天以上的重复会形成习惯，90 天的重复会形成稳定的习惯。

习惯的形成大致分成三个阶段：第一个阶段是头 1~7 天，这个阶段的特征是“刻意，不自然”。你需要十分刻意地提醒自己去改变，而你也会觉得有些不自然，不舒服。

第二个阶段是 7~21 天，这一阶段的特征是“刻意，自然”。你已经觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会回复到从前，因此，你还需要刻意地提醒自己改变。

第三阶段是 21~90 天，这个阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯，这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦跨入这个阶段，你就已经完成了自我改造，这个习惯已成为你生命中的一个有机组成部分，它会自然而然地不停为你“效劳”。

也就是说，任何习惯都需要至少 21 天的重复，因此，家长朋友们，行知合一原则中，最重要的是“我们的任何一个改变或者是我们帮助孩子改变”都需要至少 21 天，我们要想方设

法坚持 21 天以上，才会有新的习惯养成，一旦养成就会“成自然”。

坏习惯需要改吗?这是我常常问家长的一个问题，家长一般都会回答：“当然要改!…‘坏习惯不改怎么成?’……请家长朋友们记住：**坏习惯不需要改!**因为“一个新的习惯养成了，坏的习惯就自动消失了”，所以不论是你自己还是你的孩子，要把着眼点放在“如何建立好习惯”上，而不是“怎么改掉坏习惯”。把坏习惯忘掉吧，它们并不重要，如果你每天看着自己和孩子的坏习惯，对新习惯的建立可是一点儿好处都没有，从今天开始，从现在做起，着眼如何建立好习惯，这才是你要做的!

“习惯若不是最好的仆人，便是最差的主人。” 行知合一的目的——养成好习惯!人应该支配习惯，而决不能让习惯支配自己。因为有什么样的思想，就有什么样的行为；有什么样的行为，就有什么样的习惯；有什么样的习惯，就有什么样的性格；有什么样的性格，就有什么样的命运。

● **行知合一的途径——法财侣地**

上文中提到，先知先觉的家长和后知后觉的家长，很难坚持去把学到的知识应用到家庭生活和教育孩子之中，也就是很难做到行知合一，那怎么办呢?多年来与无数家庭摸爬滚打的经验告诉我们，从“法、财、侣、地”四个方面着手，可以帮助家长努力去“坚持做”。

“法”即方法，要让自己坚持需要“找到适合自己的方法”；
“财”即钱财，要让自己坚持需要“花一些钱”；“侣”即伴侣，要让自己坚持可以“找人陪伴”；“地”即环境，要让自己坚持可以“换个环境”。

我们拿“减肥”举个例子：很多女士都曾经下定决心减肥，但很少有减肥成功者，为什么？难道减肥就那么难吗？其实不然，减肥其实不是一件太难的事情，你看看举重运动员或是跆拳道选手，他们可以在最短的时间内把体重控制在某一标准。为什么他们能够在短短的时间内就能“减肥”成功呢？道理很简单，他们“坚持”了！他们的坚持中有“取得比赛胜利的信念”，有“全套的减轻体重的科学方法”，有“教练无时无刻的陪伴”，有“集训队这一特殊环境中的要求”……因此对他们来说，“减肥(重)”很容易成功。

减肥成功最大的“功臣”是“坚持”，怎么样才能坚持呢？

法：要找到适合自己的一套方法。现在减肥的方法很多，我们可以通过吃药减肥，可以通过运动减肥，可以通过节食减肥，可以通过针灸减肥，可以通过拔罐减肥，也可以运用以上方法中的几种搭配使用减肥。还有人告诉我：“你可以深深地爱上一个人，再让这个人抛弃你，保证你可以迅速减肥，因为为伊消得人憔悴啊！”呵呵，权当这也是一种方法。如果没有方法或者使用不适合自己的方法，怎么可能取得改变的效果呢？所以，适合的方法是人“坚持做”一件事情的前提条件。

财：你可以通过花钱来让自己坚持。我曾经问过很多参加培训班的妈妈们，减肥难吗？她们说很难，我说：“你们每人给我 10 万块钱作为押金，如果减肥成功我把钱退还给你们，如果减肥不成功这 10 万块钱归我所有，你们能减肥成功吗？”妈妈们都不住地点头，笑笑说：“这样的话，应该没问题！”所以说，很多人都能减肥，就是减肥的动力还不够大，“花钱”其实是增加“坚持做”动力的有效途径。

侣：让一个人“坚持做一件事”很难，但一群人“坚持做一件事”就容易得多。你会发现，独自一个人减肥成功率极低，但一群人在一起相约减肥，成功率就提高了很多，这就是伴侣的作用。假设我是你的减肥伴侣，专家给你制定了全套的减肥计划，我呢，每天陪伴着你，提醒你、鞭策你、要求你、强制你……你一松懈我就给你鼓劲，你一犯懒我就给你刺激，你一有进步我就给予表扬，你一想放弃我就“给你两脚”……在“有效”伴侣的陪伴下，也能让你增加“坚持做”的动力。

地：改变环境也可以让一个人坚持做某一件事，你想减肥，我把你送到减肥训练营里，训练营里都是需要减肥的人，大家营造了一种“共同进步”的氛围，同时，在特定的时间内你也不能走出训练营，我相信，通过这样的改变也能让你增加“坚持做”的动力。

我使用筷子的方法曾经不是很标准，我发现妻子和我一样也不标准，我就和她商量说：“我们都

改改吧，要不然我们的女儿一定不会正确使用筷子。”她说：“你做家长教育的，你能改我就能改。”我就下定决心“学会正确使用筷子”，可说起来容易做起来难啊，30多年的习惯，改起来真的很不容易！

首先我找方法，最初的时候，我按正确的姿势拿筷子吃饭根本不能坚持一顿饭，没有几分钟手就酸麻无力，一顿饭要都按照标准姿势拿筷子，既吃不饱饭也不可能养成习惯。经过思考，我找到了适合自己的方法，“每天进步一点点”，我告诉自己，只要今天正确使用筷子的时间比昨天长一点，就可以了。

同时我告诉我的助手，在每次吃饭的时候都提醒我、鼓励我，他成为了我的“伴侣”。我还告诉他，如果我标准使用筷子的时间“今天比昨天少”，我甘愿受罚，发现一次给他一百块钱，我发现这一招非常灵。

我的工作性质决定了几乎每天都有家长请我吃饭，我只要和家长们吃饭就告诉他们，我在改变用筷子的习惯：“真的很不容易，只有这样才能体会到孩子改变一个习惯是多么的难。家长们要记住，靠嘴上说，是不可能让孩子改变坏习惯的。”使用这样的方法，我给自己营造了一个环境，我先

把话说出来，家长就都在监督我，“我是做家长教育的，我说出来的话自己都做不到，家长怎么会信任我呢！”

通过“法财侣地”，我整整用了三个月的时间养成了标准拿筷子吃饭的良好习惯。

这期间还有个插曲，我的同事张丽丽见我在改用筷子的习惯，她说自己的使用方法也不标准，要和我一起改。一个多月后的一天中午吃饭时，她说：“不改了，太难了，我是不可能改了，我决定放弃。”我当时问她：“丽丽，如果你能改好，我给你两万块钱，你觉得你能改好吗？”她说：“那我一定能改！”我笑着告诉她：“你不是改不了，就是动力不足，坚持不了。我可没有义务给你两万块钱，改不改是你自己的事情啊。”

目前社会上的“家庭教育”都是在“学”上做文章，更多的是专家报告会、家长培训班。其实，我认为家庭教育行业更应该在家长的“习”上做文章，也就是帮助家长在“做”和“坚持做”上做文章，只有这样，才能真正帮助家长成为智慧家长。

有很多家长参加过我们的“家庭教育准指导师培训班”，开设这个培训班的目的是，在众多学习的家长中挑选并深入培训出更多的家庭教育指导师，让指导师本地化，走进当地家庭，手把手地帮助家长们解决家庭问题。

培训实际上就是在“行知合一”和“法财侣地”地实践，培训时间是2+38天(2天的面授+38天的实践)，本着“有效果比有道理更重要”的原则，让家长在做中学、学中做，真正做到行知合一。我举几个例子：

案例一：两天的培训强度很大，每天8个学时，但家长们乐在其中。其中有一件事相信参训的家长们记忆深刻，这就是我们想出的“方法”，每天下课之后，要求第二天上课前要交作业——“一篇自拟题目不少于800字的学习感受”。

刚开始家长们都怨声载道：“怎么还有作业啊？”“老师，缓交可以吗？”“饶了我们吧。”我会告诉家长：“你的孩子几乎每天都要学习8个小时后完成作业，持续十几年，你这才两天，体会体会孩子的感受吧。”

很多家长开始换位思考，常常在第二天交作业的时候告诉我：“郑老师，我是早上爬起来写的作业，真的很痛苦。”“郑老师，我体会到写作业的痛苦了，我以后要多关心我的孩子，不能再一味要求孩子写作业了，我要帮助他。”“孩子比我们小，每天要写作业，我要做好孩子的心理疏导，不能只是一味批评孩子了。”这一招非常管用！

案例二：在结业典礼上，我们要求家长交一篇文章《我和我家的改变》。尽管我在开课第一天就告诉学员们，“你们不要等到结业典礼前的晚上再写作业啊”，很多学员还是直到典礼前才熬夜写完作业。

他们告诉我：“一到周末，就要求孩子先写完作业再玩，可孩子总是到周日晚上才赶写作业。每到这个时候，我就在旁边数落孩子不积极，常常质问孩子：‘早干什么去了?!’我发现我也是这样的，家长做不到，怎么要求孩子做到啊?!”这个方法让很多家长开始宽容地对待孩子周末写作业的问题，让家长没想到的是，对孩子宽容了，孩子竟然是先写完作业才玩。

案例三：在培训课上，我们提前对家长们有几个要求：不能迟到，见到同学要大声说“早上好，一天愉快”，离开座位把椅子放回原位，保持桌面清洁，保证一米之内整洁，手机调成振动，违反一项罚款10元，第一位被罚者成为生活委员并决定罚款款项的使用。很多学员觉得这是小儿科，还大言不惭“我一定不会受罚”，他们万万想不到，“两天下来，几乎每个人都会被罚，有的会被罚好几次，罚款总额能达到几百元”！

这个方法让家长们深刻体会到“说到容易，做到很难”，家长们开始讨论“在家里不能随随便便地要求孩子了，我们连这么简单的事情都做不到，孩子就是孩子，他们怎么能一下子就做到呢?我们也要通过‘法财侣地’帮助孩子”；通过罚款(财)，让很多人意识到，“如果不罚款，我们可能并不在意这些要求，10块钱不多，多罚几次还是蛮心疼的”。

同时，学员们互相成了“伴侣”，相互监督，看着学员们每天见面争先恐后地大声说“早上好，一天愉快”时，我会心地笑了，40天的培训和实践为大家营造了一个“温馨、快乐、互相督促、互相进步、互相帮助”的气氛，大家在这个环境中

“主动打招呼，错了后笑着主动缴纳罚款，像多年的至交说着心里话”……这就是“法财侣地”的功效。

案例四：班级学员分组，每6~8人为一组，每组有自己的“名称”和“口号”，他们形成了迈向幸福生活的“伴侣”。40天内，他们互发短信“早上好，一天愉快”、“记住，要开心啊”、“今天你没有对孩子发脾气n巴”、“关心爱人要胜过关心孩子”……这些温暖的短信，提醒并激励着大家向幸福生活迈进。

案例五：每一组学员，每周一至两次沙龙活动，活动地点是咖啡厅，费用为AA制，大家互为伴侣，营造了温馨的环境，一起整理笔记，探讨家庭本周的变化，指出对方的优点和缺点，互相勉励。

举力、这样的沙龙活动，其实就是想为大家营造一个“共同进步的环境”，因为一个人靠自己改变很难，改变的过程中遇到实际问题时，常常会没有信心，没有毅力，需要倾诉、理解、帮助和支持。如果有一帮志同道合的人在你周围，改变起来就会相对容易和迅速。在培训结束后，很多小组的沙龙活动一直在坚持，在人生的道路上并不是一帆风顺的，在遇到问题的时候，我们最需要的是志同道合的朋友互相帮助，共同幸福。

在全国已经培训过的学员里面，很多同学成为一辈子的朋友，很多家庭成为一辈子的伙伴，他们常常说：“在物欲横流的浮躁社会，我的朋友更多都是小时候的玩伴和上学时的同学，走进社会想交到知心朋友很难，人和人之间越发失去了信任，

通过家长教育工程的培训班和沙龙，我找到了真正的朋友，这里找到的朋友没有功利，没有防备，大家都会说出心里话，因为我们有共同的追求，那就是追求幸福。”大家想想，有几个朋友总是在一起聚会讨论如何幸福，这本身就是一件幸福的事情。

案例六： 不要担心学习后回家不会做，我们会给大家提供“幸福家庭教育工具”。例如，帮助孩子养成良好生活习惯的工具《我的一天和我的一周》，帮助家庭有效沟通的工具《家庭会议记录本》，帮助孩子学会学习、养成良好学习习惯的工具《学习基本功》……学员们只需回家按照我们的要求，按照工具上的规范去做，坚持做，家庭就会有很大变化。在此期间，遇到问题的时候赶快去问“带训导师”和“带训专家”，他们会在未来很长的一段时间里给学员提供帮助。

案例七： 这样的培训“只要开办就永远不会结业”。因为班级里一定可以培训出来几个专业的指导师，我们要求他们必须承担起为这个班级其他同学提供咨询、解决问题的重任，并帮助同学们把沙龙坚持办下去。沙龙就像一个小小的舞台，不断承载着本班同学的“喜怒哀乐”：喜，大家一起分享；怒，大家一起化解；哀，大家一起承担；乐，大家一起开怀。

“法财侣地”是让我们能够坚持的途径，家长朋友们，当你遇到问题的时候，当孩子遇到问题的时候，我们利用我们的智慧，在“法财侣地”上做文章，让我们自己、让我们的孩子去做，去坚持做，最终养成良好的生活和学习习惯。

● “五子登科” 体会 “知易行难”

在此我留个小作业，大家可以体会做到行知合一并不容易，这个小作业名叫“五子登科”（见图 9—2）：

第一子：每天早上起床后“叠被子”。很多家长早上起来不叠被子，你不叠被子，孩子也不会叠被子，更重要的是“一日之计在于晨”，每天早上坚持叠被子这个行为在告诉我们：“一天开始了，要努力了！”



第二子：洗漱完毕“刷池子”。每次用完洗手池后，顺手用毛巾或纸巾将洗手池表面擦洗干净，为家庭里的下一位使用者提供良好的环境和愉快的心情。我们很多家庭的洗手池是最“脏”的，如果每个家人都能做到这一点，我们的洗手池就会长时间保持整洁，这种行为是对家人的一份爱心表达，也是家风修养的体现。

第三子：每天回到家后“静机子”。在家里应注意“手机”和“嗓门”对环境的影响，尽可能把手机设置在静音或震动状态，通话时尽量将嗓门放低，这是现代人文明行为的体现。

第四子：在家中吃饭、喝水及饮料时，应养成“用垫子”的习惯。这种文明和优雅的生活习惯，既可避免桌面上杯碗圈累积留下各种污痕，又能为家人和他人提供清洁方便，大大减少清洁工作量。家人养成这种既文明又有效率的生活习惯，是一种修养，也是一份互相尊重。

第五子：在家里及公共环境中，将使用过后的椅子复位，即“复椅子”。这是一种文明修养的体现，大家养成用过的东西放回原处的习惯，可以有效避免家庭及公共环境变得杂乱无章。

“小事情，大道理”，我们不要总是“嘴上说”，从每件小事做起，从叠被子、刷池子、静机子、用垫子和复椅子这“五子登科”作业做起。

正在阅读本书的家长朋友们，“五子登科”是我给大家留的作业，如果你的家庭能够做到以上五点的话，相信你家就会变个样；如果你的孩子能够做到以上五点的话，相信他就会开始养成良好的生活习惯。

但知易行难，说实话，家长们都认为这是应该做到的良好习惯，但真正去做的家长很少，真正能坚持做的家长少之又少，正在看书的你呢？如果你做不到，就不要什么都要求孩子做到！

家长朋友们，无论是在学习成为智慧家长的路上，还是在教育孩子、帮助孩子成人的路上，请时时牢记行知合一原则，牢记“行知行”的快乐，让自己行动起来，让自己能够坚持。只有“坚持”才会收获“幸福”，怎么坚持呢？记住“找方法”坚持(法)、“花些钱”坚持(财)、“找伴侣”坚持(侣)、“换环境”坚持(地)，在这四方面做文章，帮助自己，帮助孩子，相信幸福会离你越来越近。

让我们一起行知合一吧！

第 10 章 爱与幸福原则——结构的原则

爱而不会爱是中国家长的通病,许多人为了“升官发财”不断学习,却很少有人为了人生的终极目标“爱与幸福”而努力学习。会爱才是真爱,真爱需要学习。只要在“爱与幸福”的学习上花心思,想要幸福很容易!

爱与幸福原则

一颗充满爱与幸福的红心,指导着我们生活

我和我的团队在“有效果比有道理更重要”和“用工学原理解决社会学问题”的基本理念指导下,多年来,研发了三套家庭教育理论体系:一是以人一生发展阶段为研究基础的“1—5—8”理论体系,二是以家长操作流程为研究基础的“智慧家长六步走”理论体系,三是以生活模块为研究基础的“爱与幸福”理论体系。

● “爱与幸福”结构

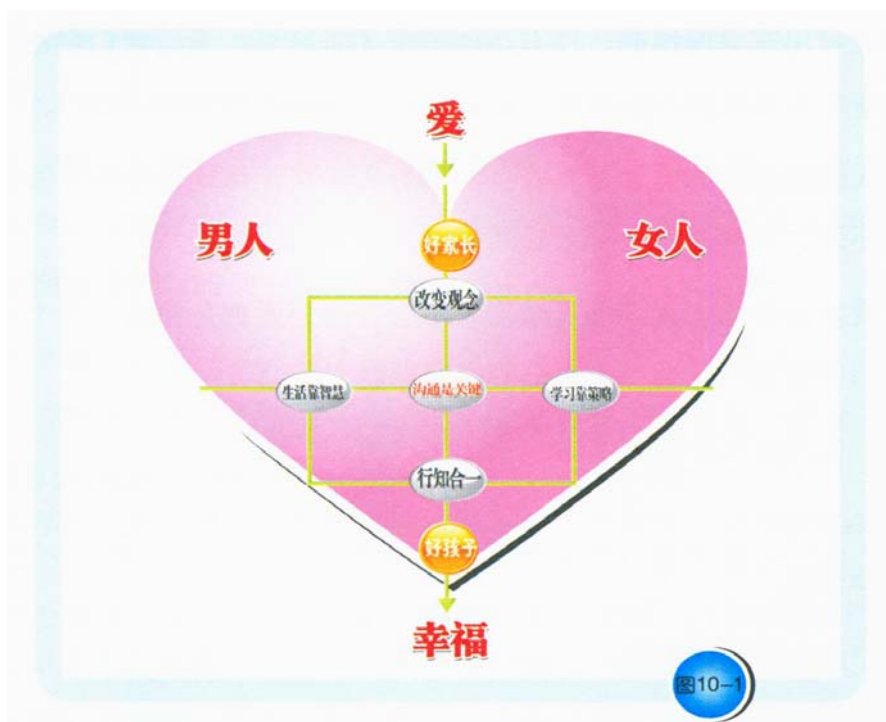


图 10—1 就是“爱与幸福”理论体系模型图，我把它称为“结构原则”，因为这个充满爱与幸福的“红心”可以指导我们的生活。下面我将对爱与幸福原则加以解释（需要指出的是，爱与幸福结构是一个非常庞大的知识体系，在此只能简要介绍，每一个环节都会有一本专门的图书加以阐释，本书就是其中“生活靠智慧”的详细阐述）：

“红心”代表家。

一个男人和一个女人因为“爱”成了家，成家的目的是为了追求“幸福”。我在讲课时问家长：“一个男人和一个女人为什么结婚？结婚的目的是什么？”几乎没有家长会回答：“因为爱成家，目的是幸福。”这很值得我们深思，在每天经营家庭的过程中，我们好像根本不知道“为什么”和“去哪里”。

什么是爱?什么是幸福?这可能更是让家长们难以回答的问题。但不知道什么是爱，如何去爱呢?不知道什么是幸福，如何追求幸福呢?

关于真爱，用三句话简单概括：

第一，爱是付出不求回报的，没有条件的爱才是真爱。看看我们现在的夫妻之爱、亲子之爱有多少是有附加条件的，这是家庭不幸福的根本原因之一。

第二，别人能感受到的爱才是真爱。大部分人无怨无悔地爱着孩子和爱人，但对方根本感觉不到，更有甚者，对方感受到的都是负担。

第三，会爱才是真爱，真爱需要学习。不会爱还要爱那是伤害，每个成人都应该花时间学习如何去爱，这是人生幸福的必修课。

关于幸福，也用四句话简单阐述：

第一，真正幸福的人，这样的人处于“不断享受着当下的生活，并积极追求人生目标”的生存状态。

第二，把“成功”当幸福的人，他们不幸福，处于“不享受当下生活，只追求未来目标”的生存状态。他们不断告诫自己，“现在苦点没什么，得到了就会幸福”，但人的欲望永远无法满足，成功的道路上没有终点，不享受生活、只追求目标让他们的一生充满压力和焦虑，因为人的压力和焦虑来源于“想得到而得不到”。需要注意的是，现在越成功的人好像离幸福越远。

第三，把“解脱”当幸福的人，他们不幸福，处于“当下的生活不快乐，未来也没有人生目标”的生存状态。这样的人感觉生活没有任何意义，过一天算一天，生活极其无聊。

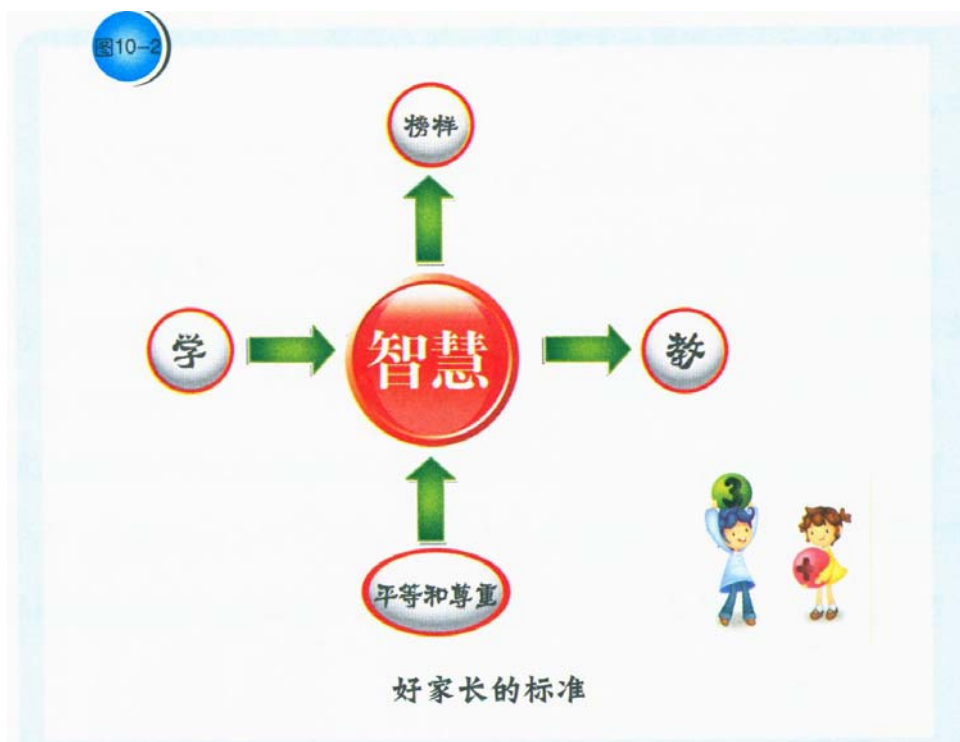
第四，把“享乐”当幸福的人，他们不幸福，处于“享受着当下的生活，人生却没有任何目标”的生存状态，吃喝玩乐不思进取，用表面的享乐掩盖着内心极度的空虚。

男人和女人结为夫妻产生了“姻缘关系”，当他们生子后，就产生了“血缘关系”，姻缘关系和血缘关系组成了家。“红心”的横轴和纵轴代表着姻缘关系和血缘关系，这两种关系哪种应该摆在家庭关系的首位呢？请记住，夫妻关系重于亲子关系！大部分家庭都把孩子作为第一位，把亲子关系放在家庭关系的首要位置，这是家庭和婚姻出现问题的又一核心原因。

有了父母才有了孩子，有了孩子才有了家长。图 10—1 “红心”中，纵坐标上下标注着“好家长”和“好孩子”，好家长成就好孩子。何为“好孩子”？本书开篇对好孩子的标准做了详细的介绍，那何为“好家长”呢？

如图 10—2 所示，好家长的基础是与孩子平等、尊重孩子（前文“平等与尊重原则”对此做了详细阐述），好家长的核心是“智慧”（“智慧原则”章节做了详细说明），遇到事情要“找原因+想办法”。想成为一个好家长，在充斥着急功近利氛围的社会中，必须能静下心来学习教子知识，只有掌握正确、科学的教子知识，才能“教”出好孩子。好家长一定要给孩子做榜

样，身教重于言传！



想经营好家庭，一定要做好三件事：生活、学习和沟通。生活靠智慧、学习靠策略、沟通是关键。本书就是“生活靠智慧”的详细阐述，只有掌握了生活和教子的原则，家长才可能拥有教子智慧。

学习靠策略，家长想让孩子学习好，一定要帮助孩子建立学习的策略，核心是让孩子爱学习、会学习和能学习，三者缺一不可。

家庭出问题，根源在沟通，沟通是化解家庭矛盾的最好方法。大部分家庭都不能有效沟通的原因是不会沟通，沟通的流程是：相互了解—处理情绪—认真倾听—有效表达—运用智慧

一无输处理一执行调整。七个步骤的循环，每个步骤都蕴含着艺术。

想要家庭幸福，有两条必经之路：“改变观念”和“行知合一”。

我在《为孩子做出 1% 的改变》一书中详细阐述了三个需要改变的重要观念，在此我简单说明：第一，孩子的问题本质上是家长的问题，如果家长能认可这一观点，教育孩子的水平就会前进一大步。

第二，夫妻关系重于亲子关系，夫妻关系温馨融洽是孩子健康成长的基础，家长如果能把爱人放在心中最重要的位置，教育孩子的水平又会前进一大步。

第三，会爱才是真爱，真爱需要学习。爱而不会爱是中国家长的通病，许多人为了“升官发财”不断学习，却很少有人为了人生的终极目标“爱与幸福”而努力学习。当代社会“想要幸福不容易，想要不幸福很容易”，但只要在“爱与幸福”的学习上花心思，“想要幸福很容易，想要不幸福就不容易了”（“行知合一原则”章节中专门阐述了只有“行知合一”才能幸福的道理）。

● 一颗“红心”记心上

请把这颗“红心”铭刻在心，因为这是使你幸福的“结构”。在繁忙的生活和工作之余静下心来，想想“爱与幸福”，并对照自己的生活，暗自思考：

我会爱吗？

我是在追求幸福吗？

我的三个观念改变了吗？

我是不是把爱人放到了第一位呢？

我有没有“虐待”孩子呢？

我是个好家长吗？

我的孩子符合好孩子的内标准和外标准吗？

我会沟通吗？

我是否拥有了生活的智慧？

所有的答案我都告诉你了，你能否幸福，请问问自己：

我为爱和幸福付出行动了吗？

后记

★缘起

自从 1996 年从事教育工作以来，我做了很多在教育行业算得上“大事”的事情，但让我百思不得其解的是：国家在教育上的投入越来越大、教育市场越来越蓬勃发展、全民都在高度重视教育的同时，为什么教育的问题却越来越明显——孩子的问题越来越多，教师的压力越来越大，家长的烦恼无休无止……

作为有良知、有社会责任的教育工作者，十几年来我一直在思考这个问题：怎样才能有效地改变这一局面？

我大量阅读教育理论书籍，大量接触问题家庭和问题孩子，想找到问题的根源。直到我遇到齐大辉老师，一个与我有着共同理想和抱负的长兄，我们的深入合作，让我渐渐揭晓了答案。同时我还找到三位发人深省的老师：中国伟大的教育家陶行知先生、苏联伟大的教育家苏霍姆林斯基、从事婚姻家庭研究的陈一筠教授。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”的人，从此我迷恋上了他们的思想和著作，逐步担负起构建、实施、推广中国家长教育工程的重任。

★感悟

把他们的思想和我多年来的传统文化知识积淀相结合，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，利用我的物理学“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，与问题家庭、问题孩子、问题婚姻广泛接触，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“当代教育问题核心原因”的答案。

我认为我找到了现在教育问题的根源：物质极大丰富，人们的精神世界却极度匮乏，使得急功近利、追求所谓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，在大的社会环境和小的家庭环境的双重影响下，在学校教育高考指挥棒的影响下，在独生子女制度的负面效果影响下，我们的孩子缺少了基本的做人的教育、道德的教育、价值观的教育，这就是中国教育问题的根本原因。

教育的本质是什么？我从《说文解字》中找到了答案：教，上所施下所效也；育，养子使作善也。

教育的本质竟然如此简单、如此朴实，想教育好孩子只要做好两件事情足矣：其一，社会、学校和家庭的施教者们努力成为孩子的榜样，所谓上行下效；其二，帮助孩子树立基本道德观并教其如何做人，所谓使其向善。

★现状

然而，在当今社会中，绝大部分的家长并不重视自身素质的提高，缺少素质的家长怎么能给孩子做好榜样，何来家庭的“上行下效”？与此同时，家长只重视孩子的才华和智力的培养，却并不重视孩子“与人为善”的德行和做人培养，使得家庭教

育走上了“重智轻德”的本末倒置之路!殊不知，这是孩子日后出问题的根源。

绝大部分的学校并不重视教师“师德”的培养，缺少师德的老师怎么能给孩子做好榜样，何来学校的“上行下效”?与此同时，学校只重视孩子的成绩和分数，却不重视孩子“与人为善”的德行和做人教育，使得学校教育走上了“重分数轻做人”的本末倒置之路!殊不知，这是学生日后出问题的根源。

绝大部分的教育培训机构高度重视孩子才华“术”的培养，却不重视孩子才华“道”的培养：弹钢琴不教音乐而教指法，为了考级；写作文不教思想而教技巧，为了考试……使得教育培训走上了“重技巧轻根本”的本末倒置之路！“为了钱而去做教育”还是“做好教育可以挣钱”，这是截然不同的两种“教育市场价值观”。

社会上官本位和拜金主义的主流价值观极大地伤害着我们的教育，社会本身没有给孩子做好榜样，何来社会的“上行下效”?尤其是一些媒体并不重视“自己的德行”，完全是在“缺德”地做着所谓的“精彩节目”。网络上、报刊上、电视上有多少东西使孩子向善，有多少东西是孩子们的榜样，难道媒体不知道所谓追求收视率的“精彩”在颠覆着孩子们的价值观，在颠覆着孩子们基本的做人准则吗?媒体教育走上了“重收视率轻社会责任”的本末倒置之路！

孩子们的教育环境极其恶劣，难怪问题孩子越来越多。知道了问题的本质，那应该怎么办呢？

★定位

要想做好教育，必须要回归教育的本质。

我一直对我的听众和学生说：“不要抱怨社会的功利和拜金，不要抱怨人情的冷漠和信任的危机，不要抱怨教育体制，不要抱怨任何人，因为抱怨没有用。从我们自身做起，从我们的家庭做起，从我们的身边人做起，遵循陶行知先生‘即知即行，即知即传’的教育理念，‘用生命感动生命，以行动带动行动’，激发更多人规范自己的行为，为周围的环境‘上行’，为周围的环境‘下效’，慢慢地社会不就越来越美好了吗？”

我知道这是一条充满荆棘、充满坎坷的道路，但我还是决定试一试。

我和我的团队希望永远“传播爱与幸福的知识”，我们的口号是“把爱传出去，把幸福带回家”，“国民素质从娃娃抓起，娃娃素质从家长抓起”，让更多的人“上行”，让更多的人“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”，为中华民族的国民素质整体提高贡献我们微薄的力量。