

高榕
著

梦山书系




好妈妈成就



阳光孩子

美国亲子教育的 **12** 个小秘密



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

好妈妈成就 阳光孩子

美国亲子教育的12个小秘密



海峡出版发行集团 | 福建教育出版社

高榕 著

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈成就阳光孩子：美国亲子教育的 12 个小秘密/
高榕著. —福州：福建教育出版社，2015.12
ISBN 978-7-5334-6934-4

I. ①好… II. ①高… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 186729 号

Haomama Chengjiu Yangguang Haizi

好妈妈成就阳光孩子

——美国亲子教育的 12 个小秘密

高 榕 著

出版发行 海峡出版发行集团

福建教育出版社

(福州梦山路 27 号 邮编：350001 网址：www.fep.com.cn)

编辑部电话 0591—83779615 83726908

发行部电话 0591—83721876 87115073 010—62027445)

出 版 人 黄 旭

印 刷 福州万达印刷有限公司

(福州市仓山区橘园洲工业园仓山园 19 号楼 邮编：350002)

开 本 720 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 192 千

插 页 2

版 次 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5334-6934-4

定 价 29.00 元

如发现本书印装质量问题，请向本社出版科（电话：0591—83726019）调换。



前言

20多年前，我和先生带着年轻的希望来美国读博士，毕业后生了两个千金，并在美国的加州三藩市落了脚。

2007年我在美国朋友家看到了一本英文好书——《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。这是美国自1980年以来经久不衰的家庭教育第一畅销书。书中谈到的和孩子之间的沟通技巧，对孩子是那么的充满爱心，让我深深感动。于是我的翻译瘾又上来了。每天工作之余，夜晚坐在孩子的床头，一小段一小段地把那本书给译了出来。书最终由中信出版。

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》出版后，我忙于事业，忙于孩子，辍笔多年。有一年回国和朋友吃饭，朋友问我的孩子：“要不要让你妈妈再翻译一本书啊？”孩子回答：“不要。翻译太累了。”一个六七岁的孩子能体会到妈妈“翻译太累了”，还有比这更高的奖赏吗？！还有比这更有效的对孩子的教育吗？！

家长是孩子的第一老师，是与孩子朝夕相伴的保护人。可以毫不夸张地说，家长的手中握有开启或关闭孩子的头脑和心灵的钥匙。孩子在学习上、生活上受到了挫折，要和孩子说什么呢？如何比孩子先前一步，高瞻远瞩，成为孩子的高级参谋和教练呢？如何培养孩子成为学习、性格双好的新时代

幸运儿呢？如何为孩子找到成功、幸福的秘诀呢？

多年下来，心得体会很多。国外在教育孩子方面有它的独到之处。每次孩子回国，亲朋好友都感到好奇和欣赏。和好友沟通、分享教育孩子的经验，好友们都大加鼓励，要我把国外有益的教育理论与实际经验介绍到中国来。这本书就这样诞生了。

每天工作之余和孩子们在一起，和孩子们一起欢笑，一起忧愁，一起成长。我事业心十足，但当个“好妈妈”一直是我的第一要职！在任何一个行业，要成为一个专家，要拿一个博士，要读十几年的书，受十几年的训。当个“好妈妈”这份职责比任何工作都更为重要，更要读十几年的书，受十几年的训。

2014年6月2日，小女儿正在随学校访问秘鲁；6月3日，大女儿将在学校的高中毕业典礼上代表毕业班讲话。我呢？我这个当妈妈的已经可以“下岗”了，该做的都做了。

我大女儿在申请高中那年，一位同学的妈妈给了我一个光盘，是介绍美国东部著名的高中菲利普·埃克斯特的。从中国来的我在此之前从未听说过这个学校。我淡淡地说我们对寄宿高中不感兴趣。这位妈妈对我说：“请为我做这件事好吗？请答应我回去一定看看这个光盘。”我为她的执着感动，回去后认真看了光盘。没想到看完后立刻着了迷：它那全美名列前茅的一流图书馆，它那圆桌讨论会式的教学方法，它那上百种的学习科目！我立刻让女儿申请，并为她搞到了难得的与招生办主任见面的机会。我大女儿最终还是选择不去菲利普·埃克斯特。她说她不想高中离家错过妹妹的成长。她相信我们家附近也有同样好的学校。

我的小女儿参加了划船运动。有一次我碰到了一位爸爸，他的大女儿很热衷于划船运动。这位爸爸在离开时对我大喊：告诉你女儿，一定要坚持住！这将是她一生中最好的事情！

不管结果怎样，这样的人和这样的心肠永远使我感动。什么叫真诚？这就叫真诚！什么叫助人为乐？这就叫助人为乐。你真正相信的东西，你真正觉得好的东西，你一定要和大家分享！

以同样的真诚，我在美国看到、学到的东西也一定要和大家分享。在这本书里，我将介绍目前国际上现代化的美德素质教育理论与方法，并通过例举大量美国现实生活亲子教育的趣事，来增强教育的可操作性。分享自己的感想与经历，希望国内的家长及教育界人士们能从中有所启迪。为了我们的下一代而学习！告诉自己：一定要坚持住！你可以做到！你可以培养出好成绩、好性格的阳光孩子。这将是您一生中最好的事情！

补记：

不知是偶然还是天意，本书最终的修改与编撰在母亲节这天完成。谨以此书献给普天下所有伟大的妈妈们！

我一个朋友每天早上风雨无阻地免费拉上六个孩子去学校，我小女儿也在其中。早上高峰堵车时段，单程要近一个小时。每次有人问我孩子这么远怎么去上学，我的回答都是：“我们和其他家拼车，也就是说别人家妈妈每天开车。”孩子的朋友的妈妈们，我的闺蜜黄佳，孩子的姑妈姨妈舅妈，那么多的亲朋好友，以及孩子的老师们，她们让孩子们体会到了什么是真诚、善良、友爱和智慧。这些伟大的母亲们，她们爱吾幼及人之幼，她们都是我的孩子的“好妈妈”！

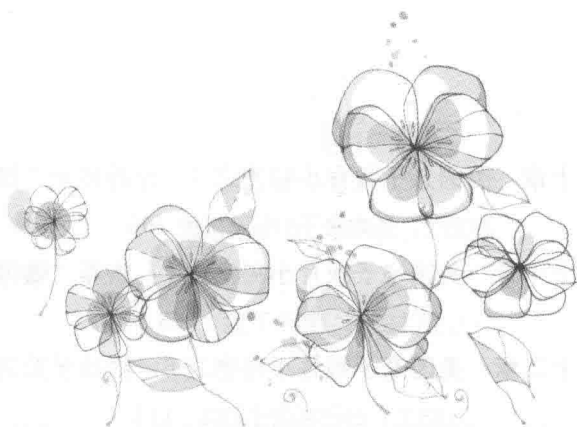
我要感谢我的孩子们，她们是母亲最好的礼物。

我要感谢我的母亲，我自己的“好妈妈”。我小时的家境谈不上钢琴、小提琴，三四岁时母亲就教我背诵大量的唐诗宋词及毛主席诗词，人前经常拉出来表演一段。一首《沁园春·雪》至今牢记心头：“北国风光，千里冰封，万里雪飘。望长城内外，惟余莽莽；大河上下，顿失滔滔。山舞银蛇，原驰蜡象，欲与天公试比高。须晴日，看红装素裹，分外妖娆。”

我要感谢我的先生，“好妈妈”的背后还要有“好爸爸”的大力支持和配合。

最后要感谢福建教育出版社的周敏编辑及各位领导。周敏自己是一个年轻的妈妈。出于一位年轻母亲的情怀与抱负，加上一位优秀编辑所特有的敏锐嗅觉，她对本书的问世做出了很大的贡献。

目 录



前言 /1

引 言 亲子教育的新目标：好成绩加好性格 /1

第一章 什么样的孩子有好成绩？/6

第二章 什么样的孩子有好性格？/9

第三章 美国亲子教育的理论指南——美德素质教育 /13

第四章 “敌营十八年” /26

第五章 “我爱你明天”——选学校和孩子的早期教育 /34

第六章 狐狸与乌鸦——美国美德素质教育一瞥 /39

第七章 美国亲子教育小秘密之 1：让孩子有个主心骨 /44

小贴士：妈妈的生日礼物——女儿给妈妈的信 /56

第八章 美国亲子教育小秘密之 2：接受孩子的感觉 /60

小贴士：如何与孩子沟通？如何与孩子谈判？ /73

第九章 美国亲子教育小秘密之 3：展示阳光的一面 /76

小贴士：采访马克 /85

第十章 美国亲子教育小秘密之 4：告诉孩子“没有鲨鱼！”/88

小贴士：测测孩子的乐观指数 /96

第十一章 美国亲子教育小秘密之 5：培养“输得起的孩子”/98

小贴士：一勺糖来下药 /103

第十二章 美国亲子教育小秘密之 6：给孩子发言权 /106

小贴士：如何与孩子协商 /111

第十三章 美国亲子教育小秘密之 7：教孩子说“不”/115

小贴士：小故事：落入鸡群的鹰 /119

第十四章 美国亲子教育小秘密之 8：教孩子钓鱼 /121

小贴士：教孩子钓鱼——给孩子实用的智慧 /129

第十五章 美国亲子教育小秘密之 9：助人为乐 /134

小贴士：美国的感恩节 /140

第十六章 美国亲子教育小秘密之 10：一诺千金 /142

小贴士：小故事：烤熟了的花种 /148

第十七章 美国亲子教育小秘密之 11：培养社交技能 /150

小贴士：谈话的技巧 /164

第十八章 美国亲子教育小秘密之 12：培养创造性 /167

小贴士：美国名校“纽爱华学校”/174

附录 1 美德素质的内涵和解析 /182

附录 2 采访女儿两个队友 /195

附录 3 女儿小雪的高中毕业演讲 /206



引言

亲子教育的新目标：好成绩加好性格

幸福的孩子是成绩、性格双好的孩子。幸福的孩子是爱学习，也爱笑的孩子。成绩、性格双好并不矛盾，如鸟儿翱翔的两只翅膀，缺一不可。

成绩要好，性格也要好。这样才能让生活更美好，更充实。

而好成绩、好性格的培养必须来自于对孩子的智力和心灵的双向培养。

为什么呢？

好成绩、好性格是从哪里来的呢？好成绩、好性格是孩子的心智在学习上、在行为上的反映，是全面教育的综合结果。那么这两者背后的共同根基是什么呢？

从某种程度上可以说智力是大脑的范畴，是知识和技能。科学是高山，只要肯登攀。但我们想过没有：孩子如何才能不畏艰险、斗志昂扬地去刻苦攀登呢？孩子的动力从哪里来呢？孩子的动力来自于孩子的心灵，来自于孩子从心底里对知识和完美的追求和渴望，来自于孩子的决心、恒心和爱心。

性格也是一样。从某种程度上可以说性格是心灵的外在表现。有了美丽的心灵，自然会有美丽的性格。

以往美德素质教育的失败常常在于我们只是停留在空洞无物、泛泛而谈的理论层面。没有完整、全面地深入定义、探讨每一条美德素质。没有结合



孩子们的具体生活实际，没有让孩子们看到美德素质的学习与培养和孩子自己的切身利益之间的关系。孩子们一方面没有动力去努力学习培养自己的美德素质，另一方面不知道如何在生活中平衡地应用美德素质。美德素质教育变成了口号。

好成绩、好性格的共同根基是美好的心灵，美好的道德素质及好的、正面的家庭环境和社会环境。家长、老师及社会各界首先要了解美好的心灵，美好的道德素质与孩子们的成绩、性格之间的关系，了解美好的心灵，美好的道德素质对孩子们的成绩、性格的关键性影响。在此基础上，相应地调整我们的教育引导方式，为孩子营造出好的、正面的家庭环境和社会环境。

只有通过对孩子心灵的培养教育，我们才能帮助孩子明确人生的目的；才能帮助孩子树立起远大的人生目标。一旦孩子拥有了明确的目的和远大的目标，自然会产生动力去对自己的未来负责，对自己的智力和心灵成长负责。孩子自然会产生动力去搞好成绩，培养好性格，将来回报父母，造福人类，推动社会的发展和进步。

教育的目的是让孩子成为有头脑、有知识、有理想、有道德的人。所以，教育的首要任务是帮助孩子了解自己，认识自己；认识到什么样的行为使人高尚，什么样的行为使人庸俗，什么样的行为会带来成功与快乐，什么样的行为会导致失败与悔恨。了解自我，才能提升自我，才能把握好自我，才能战胜自我。

培养阳光、幸福的孩子，这是每位父母的心愿。可是什么样的孩子才是阳光、幸福的孩子？如何去培养阳光、幸福的孩子？每个人在知识上，心理上，精神上，智慧上的发展需要一辈子的努力。父母最重要的职责，是将优秀的美德素质传给他们的孩子，与孩子一起成长，共同学习。

许许多多的中国妈妈都和“虎妈”蔡美儿一样，高举努力奋斗的旗帜，挑战孩子，为孩子鞠躬尽瘁，精神可嘉。蔡美儿面对13岁女儿的叛逆所感受到的辛酸无奈，蔡美儿对高压教育方法的质疑，更是蔡美儿对教育界的贡献所在。



虎威可能在有的孩子身上起作用，那对叛逆的孩子怎么办？虎威可能在孩子小的时候起作用，那孩子大了以后怎么办？蔡美儿的可贵可敬之处在于她的执著与坦诚；在于她提出的一个又一个问号；在于她分享了女儿提出的一个又一个问号：父母“严逼”孩子，到底是为了孩子，还是为父母自己？如何平衡“严逼”与“放纵”？如何在严格的纪律与适当的尊重、沟通之间取得平衡？如何把“父母的梦”变成“孩子自己的梦”？如何与孩子一起去发掘孩子真正的天赋与爱好？我想继蔡美儿之后，进一步尝试探讨平衡育儿之道。

无论大事小情，在人生的道路上，时时处处充满了决定和选择。这些决定和选择是非常重要的。我们一生的成败，就是这一串串决定和选择的结果。在做决定和选择时，美德素质是孩子的指南。它给孩子以清醒的头脑和深邃的考量；它保护孩子避开盲从与冲动的陷阱；它帮助孩子在关键的时刻做出正确的决定和选择。若没有对美德素质的学习和锻炼，智慧从何而来？智慧是成熟，智慧是大将的高瞻远瞩。在艰辛复杂的人生道路上，若没有智慧，孩子的好成绩、好性格从何而来？

以前我们一讲到美德素质，大家的感觉好像是在上政治课。好像学雷锋做好事完全是为了别人。其实不然。美国是个非常地道的个人主义至上的国家，为什么却大力推崇美德素质教育呢？这是因为美国很早就认识到了美德素质教育在个人成功、在个人幸福上所起的关键作用。

中国是一个礼仪之邦，历来重视美德素质的培养，崇尚美德素质的历史源远流长。这值得我们每个中国人骄傲与自豪。孩子小一点的时候教育他们要尊老爱幼，学雷锋做好事；大一点了教育他们要刻苦学习，“头悬梁，锥刺股”。近年来，国内各界人士迫切呼吁推广普及平衡、全面的美德素质教育，智商、情商全面发展。通过这本书，我希望在下述六方面对国内的家长及教育界人士们有所启迪：

第一，本书深刻阐述了美德素质培养对好成绩、好性格的双重作用以及在操作上如何具体进行双向培养，告诉家长如何引发孩子内在的动力，把“家长的梦”变成“孩子的梦”。



第二，本书总结了以往美德素质教育失败的原因，综合融会新思想，为许多重要的美德素质赋予了新的意义，对家长的亲子教育有启发意义。

第三，本书详细论述了全面、平衡的美德素质教育培养的重要性及如何进行全面、平衡的培养。任何一条美德素质，若过于侧重，过于极端，都会陷入有害。我们希望孩子平安幸福，但我们以往对孩子的教育往往只是停留在泛泛的道德层面，很少涉及具体生活特别是安全方面的内容，过于片面和褊狭，而且缺乏具体的行动指南。

第四，本书着重指出了一些国外较注重，但我们国内较忽略的美德素质培养。比如快乐，超然，有主见，自信和热情洋溢。

第五，本书将美德素质的科学定义与孩子们的实际生活有机地结合起来。让孩子们看到美德素质的学习与培养同自己的切身利益之间的关系。一方面让孩子们有动力去努力学习培养自己的美德素质，另一方面让孩子们了解、掌握如何积极地在生活中平衡地应用美德素质。

第六，我希望和家长分享国际上先进的美德素质教育内容与方法。亲子教育的内容与方法也要现代化，跟上时代。

正如我将在第一章《什么样的孩子有好成绩》中所论证的，情商的作用大于智商。美德素质好的孩子才会有远大的理想，才会有刻苦学习的动力，才可能在困难和失败下仍然满怀希望去刻苦学习，才有敏捷的智慧去寻求各种有效的学习方法，因此才会有好成绩。

现在哪个家长敢和孩子讲“头悬梁，锥刺股”？那我们家长老师要怎样引导孩子，让他们自己主动去“头悬梁，锥刺股”呢？我已经奔五了，每天晚上9点一过就没神了，就得去睡觉了。十一二岁的孩子自己学习、做作业到后半夜一两点。这是倒过来了，应该是孩子给我上上“头悬梁，锥刺股”的课！这就是正确的美德素质教育的硕果与力量。

也正如我将在第二章《什么样的孩子有好性格》中所论证的，孩子在自己喜欢的人面前，孩子在自己爱做的事情上，情绪自然好，兴致自然高，从而表现出来的性格自然好。反之呢？同学中，生活上，有多少人是你喜欢的人？



有多少事是你爱做的呢？你每天能只和你喜欢的人打交道、合作吗？你每天能只做你喜欢做的事吗？

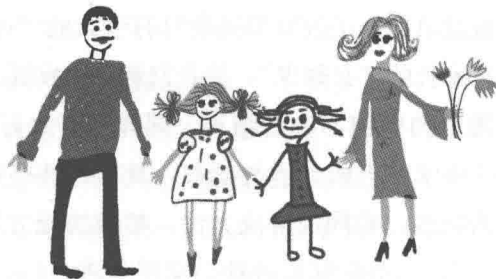
只有美德素质好的阳光孩子才懂得如何面对挫折，如何面对人生的不如意，如何处理矛盾，如何解决问题，如何消除烦恼；才可能在任何时候，在任何情况下都笑得出来，都有好性格。

因此，注重美德素质的亲子教育不再是可有可无的“选修课”，而是关心孩子幸福前途的所有家长的“必修课”，是我们最好的投资。

取得好成绩所需要的坚韧不拔的精神，同样是带来好性格的快乐源泉。取得好成绩表明能解决学习上的矛盾与挑战，具有好性格则能战胜生活上的矛盾与挑战。不同的挑战，相同的解决办法，相同的能力培养。我们要培养的是一个写大的“人”，一个能够推进社会文明与进步的、全面的、高尚的、阳光的人！



第一章 什么样的孩子有好成绩？



影响孩子成绩的因素有哪些呢？

取得好成绩要靠：

- 智商高，聪明
- 学习方法好
- 目标远大、内动力强
- 乐观自信
- 刻苦努力，坚韧不拔

毫无疑问，智商高的孩子会比一般的孩子领悟得快，记忆力强，因此在学习上占有优势。

但是，一来，大部分的孩子智商都相差不多。研究证明：人的智商的统计分布是呈钟形的正态分布。大部分孩子的智商都在正常范围内。智商特高、特低的只是极少数。按照美国的智商测验，智商“高”的定义几乎是百里挑一，百里挑二。所以，把这个好消息告诉给孩子：不用担心。从统计上讲，你的智商应属正常之列！

二来，在智商已定的情况下，孩子的刻苦努力、坚韧不拔同样会提升智



力，带来好成绩。

三来，智商与聪明不是决定成功的主要因素。

丹尼尔·高曼博士于1995年出版的《情商》一书，在全世界引起了极大的轰动。从此打破了高智商天才儿童的神话。丹尼尔·高曼博士指出：“在决定人生成功的诸多因素中，智商最多只占20%。”

先天的智商最多只起20%的作用！还有80%靠我们后天的努力！这对绝大多数的孩子来说，是相当大的鼓励和促进。

正因为如此，丹尼尔·高曼博士开始了他的新探索：去研究、去发现决定人生成功的另外80%的因素，即情商（或译为情感智慧）。

情商指的是下述方面的能力：激励自己的能力；面对挫折时坚韧不拔的能力；控制冲动、推迟享受的能力；管理好自己的情绪波动、不要让压力干扰我们的思考的能力；同情别人的能力；乐观自信、保持希望的能力。

这些能力，即是我们这本书里要讲的美德素质。

丹尼尔·高曼博士的结论是：“孩子们完全可以学习、改进他们的情商——如果我们肯去教他们的话。”

“如果我们肯去教他们的话！”多么痛心的一句话啊！

我们希望孩子有好成绩，我们希望孩子成功，但为什么我们不肯花时间花精力去培养他们的情商？

我们希望孩子有好成绩，我们希望孩子成功，但为什么我们不肯去教他们美德素质方面的能力？

情商是完全可以后天学习、后天培养的。

在孩子的智商或聪明度已定的情况下，孩子可以控制的只有学习态度，学习方法，刻苦努力和乐观自信。孩子可以通过端正的学习态度，乐观自信的精神，刻苦学习和好的学习方法来提高自己的智力和学习成绩，而这些都属于情商的范围。与看电影、打篮球相比，学习是刻苦的，枯燥的，特别是自己最恨的学科，特别是在自己怎么学也学不好的时候。这个时候需要什么？这个时候需要的是孩子激励自己的能力；面对挫折时坚韧不拔的能力；控制



冲动、推迟享受的能力（如少看或不看电视、少玩或不玩游戏机）；管理好自己的情绪波动、不要让压力干扰思考的能力；同情别人的能力；乐观自信、保持希望的能力。

美国大量的心理学研究证明：智商高、聪明的孩子不一定是乐观自信的孩子。不论智商多高，不论才能多强，“悲观主义”的孩子会在挫折和挑战面前完全放弃，束手待毙。

可见，同等的智商，成绩的好坏取决于情商：取决于雄心，取决于动力，取决于乐观热情，取决于坚韧不拔，取决于父母对孩子的美德素质教育。

所以我们说：好成绩来自于好美德，好素质。



第二章 什么样的孩子有好性格？



一、好性格的新版定义

“这孩子的性格真好！”

我们做家长的是多么希望听到这样的赞美啊！

可是什么是性格呢？什么样的性格是好性格呢？

性格是孩子的心智与精神面貌在行为上的综合反映。性格是孩子为人处世的习惯。看一个人的性格如何，就看他习惯于用什么样的态度和方式对待周围的人和事。

为什么当下的父母很重视培养孩子的好性格呢？

一来是因为好性格的孩子一定是幸福的孩子。好性格的孩子看上去就那么的让人幸福！好性格的孩子也会为周围的人带来幸福。

我常常听国内朋友说，现在很多独生子女，性格容易孤僻。孩子若有一个好的性格，大人就省心了。朋友们觉得我的孩子性格很好，问我是不是美