

嘿！ 我在你的右边

向苏◎著

与孩子同行 牵手成长

家庭教育就是生命相伴的过程。

在路上，

我们感谢孩子，

让我们看到他的世界多么美好与精彩，

并带领我们穿越童年，

重新感受那段成长的时光。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

嘿！

我在你的右边

向苏◎著

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

嘿! 我在你的右边 / 向苏著. —重庆: 重庆大学出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5624-9374-7

I. ①嘿… II. ①向… III. ①家庭教育—案例
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第171844号

嘿! 我在你的右边
Hei! Wo Zai Ni De Youbian

向 苏 著

策划编辑: 胡小京

责任编辑: 杨 敬

责任校对: 邹 忌

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

自贡兴华印务有限公司印刷

开本: 890×1240 1/32 印张: 10.625 字数: 275千

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9374-7 定价: 36.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

《嘿！我在你的右边》编委会

顾问：史旭宇 李 艺

编委会主任：周山河

编委会副主任：杜丽雪 刘晓景 邹晓彬

主 编：向 苏

副主编：伍祥秋 罗德佳 赵 佳

编 委：张洪敏 余柏瑶 梁晓松 燕智龄 董 筠

蒋 艳 付开敏 向世清 江 浩 王琴艺

戚百川 陈 艳 谢崇林 卢伟昭 罗 玲

曾 杰 陈 晓 张 可 张红艳 张国君

一本家庭教育的“Know-How”工具书

安妮¹

老师，我的孩子不爱写作业怎么办？

我的孩子总是磨磨蹭蹭的，怎么办？

我的孩子经常为一点小事跟同学闹意见，怎么办？

我的孩子，自己的事儿做不好，还烦我们说他，怎么办？

.....

在做家庭教育培训的时候，每当下课，我都会被学员们团团围住，他们一个接一个地问问题，甚至还有学员流着眼泪恳求其他学员：“你们给我一个提问的机会吧！你们的孩子只是不爱学习，可我的孩子都要自杀了！”每当这个时候，我就暗下决心，除了讲课和撰写积极养育的“Know-What”（什么重要）和“Know-Why”（为什么）的书籍外，我还要写一本“Know-How”（怎么做）的书，专门回答家长们日常面对的这些具体的问题。令人欣慰的是，我的学生和好友向苏老师，已经先于我写出了这样一本书。这是中国家长和教育工作者们的福音。

虽然我们因生了孩子而自然地荣升为家长，但在培养孩子方面，绝大多数父母都是未经任何培训地“无证上岗”。家长们提出的问题虽然千差万别，但归结起来，一是在教育理念上存在困惑，二是缺乏

1 清华大学社科学院积极心理学研究中心研究员、美国积极心理学教育研究院副院长、哈佛大学心理学硕士、宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士。

教育孩子的方法。

在理念的层面，家长们都希望孩子好。但是，很多父母可能没有想清楚，在培养孩子方面，到底什么是最重要的。现在的很多父母，将养育孩子视为一项要孩子出人头地的工程，而不是发自内心的爱的享受；往往聚焦于孩子“做得怎么样”，而不是孩子“是什么样的人”；把人生看成一场短跑，过分担心“不要让孩子输在起跑线上”，而没有注重让孩子在人生的马拉松上有后劲，能够一直兴致勃勃地跑下去，直至有一个幸福的终点。因此，我经常感觉到，很多父母，也包括老师，在一些其实不是那么关键的事情上用力过猛，而在一些对孩子成长很重要的问题上却用力不足。比如，家长们花了无数的时间、金钱和精力，让孩子在考试上排名提前、送孩子上各种学业辅导班和才艺班，却没有付出任何努力，让孩子学会收拾自己的房间、管理自己的生活和调整自己的情绪。

因为父母在孩子的学业和才艺上用力过猛，很多孩子的好奇心、兴趣、创造力和内在动机被挫伤，导致孩子厌学、痛恨被迫练钢琴等才艺上的努力。从长远来看，这大大不利于他们取得成就；另一方面，在一些对孩子的成长很重要的事情上，诸如培养孩子的自主性、内在动机和情绪的健康等方面，家长们却没有下足够的功夫。还有一些事，看起来是小事，对孩子的成长却有着事半功倍的正面作用，比如，全家人一起吃晚饭。美国明尼苏达大学的学者们对 4 746 名不同族裔的青少年的研究显示，全家人一周在一起吃 5 次以上晚饭，这样家庭的孩子，比家人每周一起吃两次以下晚饭的家庭的孩子，明显地少有抽烟、喝酒、吸毒等问题，更少出现抑郁症状和自杀倾向，学习成绩更好。全家人围坐在一起吃晚饭，看起来是微不足道的一件小事，但它强化了一个信息：这家人相互关心、对彼此的事情有兴趣、愿意为家人付出时间、愿意为了和家人在一起而牺牲一些外面的活动等。此外，一起吃晚饭提供了一个特定的时间和地点，让孩子有机会跟家人分享他

们的担忧、挑战和成就，也有机会了解父母和家人的情况，甚至仅仅是感受到家庭的和谐和温暖，对孩子也有莫大的积极意义¹。这种家庭生活的规则和仪式，让孩子们有安定感和联结感，让孩子心理更健康，在学习成绩的提高上面，可能比逼着孩子上奥数班更有效。

然而，很多父母恐怕并不知道，在培养孩子的过程中，有哪些教育理念是应当遵循的。向苏老师在这本书中，对教育理念作了很多阐述。比如，她指出，不要用负面的批评和指责去管教孩子，而要在意识层面做180°的旋转，往积极正面的方向“做功”。我把这称为积极养育法中的“正面取向”原则，是每一位家长都应该具备的基本教育理念。

即便是理念对了，仍然有一个方法的问题。比如，家长们都知道要培养孩子良好的习惯，要培养孩子“要事当先”的习惯，而不要一直拖延到睡觉前才赶作业。这在理念上是没有什么争议的。但是，如果孩子回家后坚持抱着游戏机玩个不停，家长应该怎么办？怎么能够不需要一遍遍地唠叨，孩子就能自觉地坐到书桌前写作业？怎样在培养孩子好习惯的同时，不让孩子觉得他是在为你学习？怎样在督促孩子的过程中，不让孩子失去自主性？

向苏老师的这本书，在诸如此类的问题上，为家长们提供了大量的方法。并且，在实景运用中，将这些方法阐述得清晰明了，为困惑的家长们提供了一本可以查阅和参考的日常家教工具书。

我与向老师相识，是在清华大学社科学院积极心理学研究中心2014年8月举办的积极心理学辅导班上。在我讲述家庭关系和积极教育等课程的过程中，我很快就注意到学员中的向苏老师，因为她非常好学、谦逊，而且在发言中显示出具有丰富的教育实践经验。因此，在结业典礼时，向老师被挑选出来，作为学员代表发表感言。

1 Eisenberg, M., et al. (2004). Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158, 792-796.

后来我了解到，向老师在重庆地区从事师资培训、教育研究和亲子咨询等工作已长达20余年，对中小学教育和家庭教育有独到的见解。10年前，向老师参与了重庆市江北区进城务工农民子女教育的调研工作。她走访了43所中小学，占全区中小学的98.5%，重点走访了8所江北区指定的农民工子女就读学校的4000多名学生。在这个过程中，向老师深深地体会到，家庭教育是学生心智成长与人格发展的关键因素，于是开始关注家庭教育，并于2006年与另一位老师一起申请了国家级课题《重庆市中小学教研信息化建设的现状与对策研究》的一级子课题《基于网络环境下运用国学智慧开展的母亲教育研究》。这项研究历时5年多，其间向老师进行了大量的走访调研工作，除了问卷调查、学生及家长变化跟踪观察以及家庭教育讲座外，还在学校建立了母亲教育实验基地，主办了“亲子成长研修班”。在这期间，向老师接触到了大量的个案并参与了对个案的成长指导。2012年，课题结束，但向老师的家庭教育研究和实践工作并未停止，她继续对家长们作后续的家庭教育辅导。为了更好地帮助更多的家长，向老师将自己多年积累的教育案例，在保护当事人隐私的前提下，在网上与家长们分享，引起了强烈反响。这些案例随后经过编辑整理，成为了本书的基础。

向老师是一位特别勤奋好学的人。在清华大学学习之后，她成了积极心理学的铁杆粉丝。我此后在很多省市开课，她都积极参与，当自己因工作而无法参与时，她把自己的女儿和丈夫分别“派遣”到我们在云南和北京的培训班去参加学习。2014年夏天，本书的第一稿已基本成型，学完积极心理学后，向老师又根据积极心理学的原理和方法对书稿做了全面的理论提升，发送给我。我阅读了一部分，在理论和写作结构上给她提出了一些建议，向老师立即埋头工作，在春节期间修改出了第三稿。最近两个月，向老师又在我们学员的微信群中定期发出书稿连载，及时回复同学们以及家长们提出的问题，做了“回

音壁”系列。她的这种好学、勤奋和高效率，让我相信，她一定会继续提升自己的理论和实践水平，成为一名优秀的中国家庭教育专家。

向老师的这本书，有几个方面令我非常欣赏。

第一，以案例的方式呈现，特别贴近生活。本书不是从抽象的理论出发，而是从实际生活出发，为家长们每天面对的实实在在的问题提供解决方案。比如，在“带着快乐走向梦乡”的案例中，孩子晚上洗漱时磨磨蹭蹭，一边洗一边玩，要父母催促很多遍，最后好不容易上床了，还要找出各种理由让父母陪。早晨起不来，即便妈妈帮忙穿好了衣服，还要在床上赖一阵子、甚至还要闹一闹……类似的描述，相信很多家长读了都会心一笑，就像讲的是自己的孩子一样。本书挑选的案例，都是这些常见的、有共性的问题。作者先描述问题情景，之后对案例中的教育点作深入的剖析，然后再描绘正面养育的图景和方法。整个的呈现方式非常实用和接地气，这是本书的一大亮点。

第二，提出了很多好的问题，促使家长们反思自己的亲子沟通方式。正确的教育理念和方法从好的问题开始。比如，向老师提出：“当家长训斥孩子时，是否恐惧自己的权威受到挑战？在规划孩子的未来时，是否在说孩子要对父母而不是对自己负责？当我们抱怨孩子时，是否在期待某种回报？所有对孩子的要求，是基于孩子的成长需要还是家长内心的需要？”……类似这样的好问题在书中比比皆是。这些问题启发家长们反思自己与孩子交流的方式，从而有动机去学习和尝试更加科学、有效的方法。

第三，反复强调家长要成长，而不是抱怨孩子的问题。向老师的这本书，不是教家长怎样对付孩子，而是启发父母如何改变自己。书中的很多地方，都强调了家长成长的重要性：“教育孩子，更是教育自己”“感谢孩子，让妈妈得到了成长的机会，在孩子的身上，妈妈看到了自己的问题，看到了早年家庭的影响”“家长一定要从这件事情中寻找积极的教育出口，不断修炼自己，并修正自己的教育行

为”……对于强调家长要跟孩子一起成长，我很赞同，正像人们常说的那样，只有家长好好学习，孩子才能天天向上。

第四，本书对教育中的一些精妙之处有细腻的体会，提出了很好的建议。比如，在“妈妈的权威”一节中，作者指出，当发现孩子的错误时，家长不要明知故问，而要直接陈述事实，因为沟通的目的是解决问题，而不是证明孩子的错误。当家长明知故问或者严厉盘问时，孩子往往会防御性地撒谎或者推卸责任，最好的结果也仅仅是尴尬地认个错，而不会努力改正这个错误。因为，这种侦探式或拷问式的询问，与需要解决的问题已经相距甚远，而所有的教育效果，都来自孩子认知的提升和内心的改变。我相信，类似这样的分析和建议，不仅让家长们知其然，还能知其所以然。

说实在话，在阅读向老师这些案例的过程中，我也获得了很多启发，学到了很多。当然，作为一个并非专业从事理论研究的新近作者的作品，这本书还有可提升之处。比如，案例与理论的结合还可以更自然一些、对教育学心理学理论的阐发还可以更深入一些。此外，如果本书能系统地总结一下，在家庭教育方面，到底哪些因素是最重要的、哪些原则是必须遵循的、哪些方法是建议使用的，这本书就会更加系统和全面。

当然，作为一本案例集，期望它同时兼顾“Know-What”“Know-Why”和“Know-How”，似乎有些要求过高。构建一个完整、科学、积极取向的家庭教育体系，是教育者和心理工作者们应该共同作出的努力。在此，与向老师共勉。

我相信，读者们在读了《嘿！我在你的右边》这本书后，一定会受到启发和激励，学到很多立即可以应用的方法。为此，我向家长、老师以及心理咨询师等所有与教育相关的人士，郑重推荐这本优秀的案例集，一本在家庭教育领域探讨“怎么做”的实用工具书！

自序

秋意阑珊，夜冷雨急。红裙少女和白衣少年十指紧扣，异口同声说：“你们走吧，今晚我们一定要在一起！我们不会有事的。”他俩对视一眼，此刻简陋的出租屋已远胜千万豪宅，明眸中透着情愫坚定的决绝。

我的心一阵紧似一阵，不安和担忧如浓黑的夜悄悄浸染着周遭。我自认并非那种不识时务分割爱恋、拆散爱侣的老封建，但也笃信这不是现代版的梁山伯与祝英台。他们，只是两个15岁青葱懵懂的少年，在学年伊始的深夜逃出校园，用一腔炽情撞击青春的大门。

已是深更子夜，双方的父母大老远地急匆匆地赶到孩子跟前，可他们面对这两个“黏在一起”的孩子却束手无策。如果处理不当，不仅会给孩子带来伤害，更有可能给这两个家庭带来难以承受的痛。但庆幸的是，经过老师、家长和两个孩子的共同努力，最终一起走过了那个漫漫长夜。

这是我从事亲子教育研究过程中经历的一个小小片段。这样的场景，现在也总会在我的生活中不期而遇。

著名音乐家贝多芬说过这样一句话：“我不知道有什么比教养一个孩子成人更神圣的职责。”是啊，纵然工作很重要、事业很重要、赚钱很重要，但是当你把一个生命带到这个世界，当你被赋予家长的

2 嘿！我在你的右边

责任，还有什么比培育他成人更重要的呢？对于孩子的成长，家庭教育的重要性再怎么强调也不为过。

家庭教育不是暴风骤雨，是润物无声；不是炎炎烈日，是暖暖春阳；不是激浪排空，是潺潺小溪。尊重、理解、倾听、接纳、会爱以及信任支持，这是家庭教育乃至所有教育的核心。

近十年来，我接触了大量家庭教育的案例，这些案例存在于最司空见惯的家庭场景中，是最平凡、最不起眼的生活细节，却展示出传递家庭教育文化价值的重要性。让爱到位，而不是以爱的名义“捆绑”生命的自在成长，奠定了家庭教育中最基础的部分。因为，所有家庭成员的“理所当然”，均构成家庭文化的DNA，在孩子的命运中发生作用。

通过对这些案例的再现或解读，我深深感到，家长以什么样的心态、眼光和行为来面对孩子，决定着孩子的心理感受，也决定着孩子的生命之树是挺拔抑或是扭曲，更决定着家庭的天空是晴朗明媚还是布满阴霾。因此，我把它们记录下来，不光是为了展现原生态的教育事实，更是渴望让做父母的朋友们知道，该怎样一点一滴地用现代家教理念，与自己的孩子一起成长，一起踏着错误、失败、挫折的台阶逐渐走向成熟。众所周知，在职场上，需要进行一系列自觉的历练，才可能成为一个好员工。同理，在家庭中，也应该有一系列的家长“职业生涯”的自我提升，才可能成为让孩子敬爱和佩服的好父母。只有家长职业成长专业化，才能做自己孩子的教育专家。

《嘿！我在你的右边》这个书名正是基于上述理由而来。

家长职业化的职前培训和职后学习，一样都不能少！站在孩子的右边，牵上孩子的手，与孩子同步成长，才有可能成为合格甚至优秀的家长。孩子成长的可持续发展，有赖于家长可持续的学习并转化为教育智慧。家长们，请站在孩子的右边，在生命行进的过程中，给予

孩子最伟大的成长力量和强有力的支持，给他们提供最优质的成长动力源。

翻开书，你看到的将是再熟悉不过的生活，而书里传达的理念和方法，（比如，“温柔地坚持”是孩子将规则内化为良好习惯的法宝。）也许是你擦肩而过却无意中放弃了需用心欣赏的风景。那么，就让我们一起重温和欣赏，一起向孩子的心灵走去吧！让饱含爱和灵魂的智慧之光，在我们和孩子生命行进的时空中熠熠生辉！

目 录

引子 亲子生活三重奏 / 1

第一部分 修德篇 / 5

- 一、智慧与知识：知识的获得和应用 / 6
- 二、勇气：面对内部、外部两种不同立场， 誓达目标的一致性 / 7
- 三、仁爱：体察个人或组织人际交往的品质 / 8
- 四、正义：显示个体与社会文明的品质 / 8
- 五、节制：发现谨慎处世的品质 / 8
- 六、精神卓越：个体与整体人类相联系的品质 / 9

第一章 洋洋美德 宰制万物 / 11

当一个刚刚踏进校门一年的7岁小男孩，挥动剪刀在母亲衣柜里“疯狂作案”时，你把它看作好事还是坏事？如果是你，你将如何处置？当孩子要你去参加他的家长会时，你会如何回应？是抓住机会发掘并提升孩子的美德，还是向老师抱怨孩子多么难以管教？当孩子在学校与同学发生纠纷时，你是批评孩子还是让他自己解决？

本章探讨的修德关键词：美德 爱与被爱的能力 接纳与宽容

一、剪刀的力量 / 11

二、家长会前后 / 20

2 嘿！我在你的右边

三、离宽容有多远 / 26

四、发现之旅 / 29

第二章 德修于心 智践于行 / 34

10岁的嘟嘟已经在当地一所著名的小学上四年级，喜欢看书，按他母亲和老师的话说，是个非常聪明的孩子。但同时他也是让家长和老师非常头痛的孩子，因为他总是以自己叛逆的方式回应家长或老师的指令。你知道他的这种“叛逆对抗—顽强战斗—假装屈服—挺身再战”的行为模式是如何产生的吗？

从7岁的丁丁、8岁的毛毛、9岁的然然身上，我们能否看到10岁之前的嘟嘟呢？

本章探讨的修德关键词：尊重 爱的智慧 积极情绪

一、妈妈的权威 / 34

二、为了一句话的战斗 / 39

三、妈妈的操控 / 45

四、如果妈妈是生活的导演 / 49

第二部分 养正篇 / 55

第三章 养之在身 养之在教 / 57

当丁丁进入小学校门的那一天起，他的妈妈每天就为儿子晚上睡觉、早上起床以及吃饭、做作业等相干的、不相干的，已知的、未知的各种状况抓狂。她说：“我终于明白为什么孩子会叫母亲为‘麻麻’而不是别的了。”原来，“妈”就是马，而且得是千里马的范儿啊！“妈”就是“麻”——凡儿子的事，麻烦；遇儿子的事，心乱如麻；闻儿子的事，渐入麻木……儿子蹭蹭往上长的身体、呼呼往外发的脾气……斗智斗勇，非女汉子莫属！

本章探讨的养正关键词：身心健康 教育方法 规与则

一、带上快乐走向梦乡 / 57

二、成长跑道上的超级教练 / 65

三、不让暑期“放空挡” / 89

四、基于尊重的失约与守信 / 92

第四章 正之在道 正之在本 / 102

每天晚上的故事时间里，6岁的东东总有问不完的问题，各种稀奇古怪的想法不知道是如何从他的小脑袋瓜里冒出来的。当妈妈被儿子不厌其烦的追问考验到极致时，忽悠孩子就成了妈妈“逃离现场”的法宝。她说：“我敢说，任何一个母亲都无法成为孩子的‘百科全书’，这时候，我该怎么办？”是啊！除了“忽悠”，还有没有别的办法让孩子在“问道”的路上一直都能带着好奇、带着力量，去寻找生命之本？

本章探讨的养正关键词：敬畏生命 发现 “本”与“道”

一、对生死之谜的恐惧 / 102

二、5元钱能买到什么？ / 105

三、“我”的月亮在哪里 / 110

四、错误的价值 / 116

第三部分 习性篇 / 121

第五章 习其通达 子乐其性 / 124

电话通常是家长指挥、遥控孩子的重要工具，电话里的催促一遍又一遍：“孩子，回家啦！赶紧做作业哟！”电话里的那头也急急地回答：“好了！好了！我知道。”更有甚者，挂断电话还补一句：“真烦人！”都很急，都很忙。因为急，因为忙，似乎都忘了电话抵达的终点在于人的内心，在于一个频道上的有效对话。亲子对话，错位在哪里？彼此的对接点又在哪里呢？当你拿起电话准备给对方打过去的时候，是否把这些都理清了？找准了？

本章探讨的习性关键词：有效沟通 心理压力解压阀 幽默

一、都是电脑惹的祸 / 124

二、成长加速器 / 130

4 嘿！我在你的右边

三、压力山大 / 133

四、幽默的力量 / 138

第六章 惯于此 改变习流 / 142

中国有两句老话：一是“刀子嘴豆腐心”。比喻说话刻薄、言语尖利，但心地善良柔和、宽厚仁慈。那么，嘴上说的和心里想的为什么就不一样呢？还有一句似乎更出名，影响更为深远：“黄荆棍下出好人”。这是中国几千年来的教子古训，西方人很难理解这些最具中国特色的教子方式。出生在 21 世纪经济高速发展的时代，信息技术已经让世界变得扁平的现代社会的网民们，他们对这些流传千年的中国式家教还能接受吗？

本章探讨的习性关键词：亲子关系 家庭文化 自我改变

一、当沙粒变成珍珠 / 142

二、“我”的时间“我”做主 / 146

三、和孩子在一个“频道”上 / 153

四、父亲上位 / 156

第四部分 处世篇 / 165

第七章 持身涉世 内外兼修 / 168

你踏入过儿童的世界吗？你是俯视那个世界还是蹲下来平视那个世界？如果你愿意从俯视改为平视，我敢说，你一定会有不同的发现。当然，我不赞同你做那个世界的“看客”，但也不要做那个世界的警察或者法官，因为你无论是做警察还是法官，都不一定受那个世界的欢迎。可矛盾和冲突无处不在，当那个世界发生纷争时，当你眼睁睁看着自己的孩子受欺负，或者你正好遇见自己的孩子和他的同学唾沫四溅，甚至“武力酣战”时，你是批评孩子还是让他自己处理呢？

本章探讨的处世关键词：同伴关系 品格优势 习得积极

一、孩子间的嘴战 / 168

二、阳光下的阴影 / 172