

爱在左，管教在右

金韵蓉的亲子书

资深心理学家金韵蓉从业多年的沉淀力作

为您解析孩子成长过程中的心理变化

与您一起踏上亲子教育的快乐旅程

金韵蓉 著



于丹 鼎力推荐

金韵蓉老师私人教子经验首次公开

她的儿子毕业于伦敦政经学院（LSE）。她说，身为母亲，自己为儿子深感骄傲的，并不只是他学习好或脑子聪明，更重要的是他拥有“善良”“正直”“诚实”“进取”的人格。



图书在版编目(CIP)数据

爱在左,管教在右:金韵蓉的亲子书 / 金韵蓉著. —北京:中信出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5086-2232-3

I. 爱… II. 金… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 133506 号

爱在左,管教在右——金韵蓉的亲子书

AI ZAI ZUO, GUANJIAO ZAI YOU

著 者: 金韵蓉

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8 字 数: 110 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2232-3 / G · 503

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



未满3岁的儿子已经知道面对镜头扮怪样。
这是我最喜欢的照片之一。



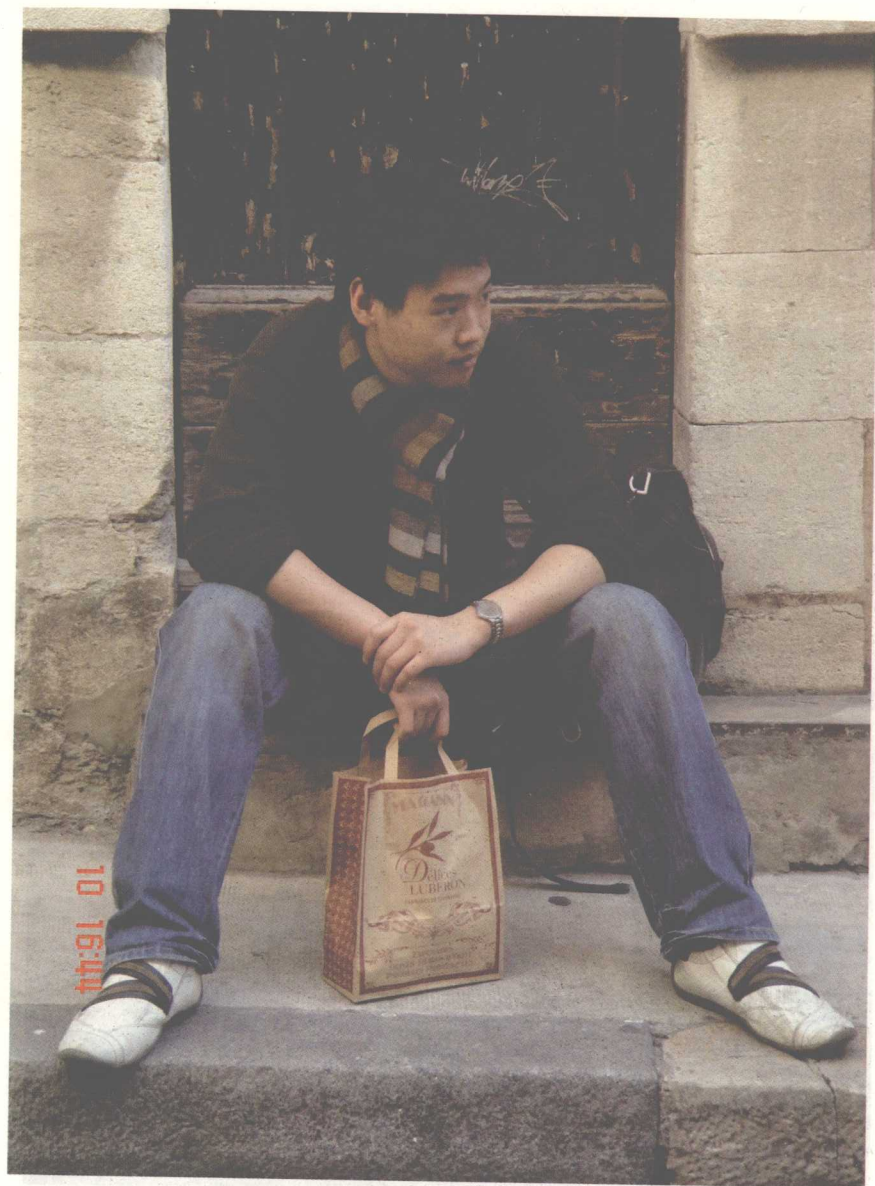
儿子3岁时，我们去欧洲旅行。
圣诞节在白雪皑皑的瑞士山区里打雪仗。



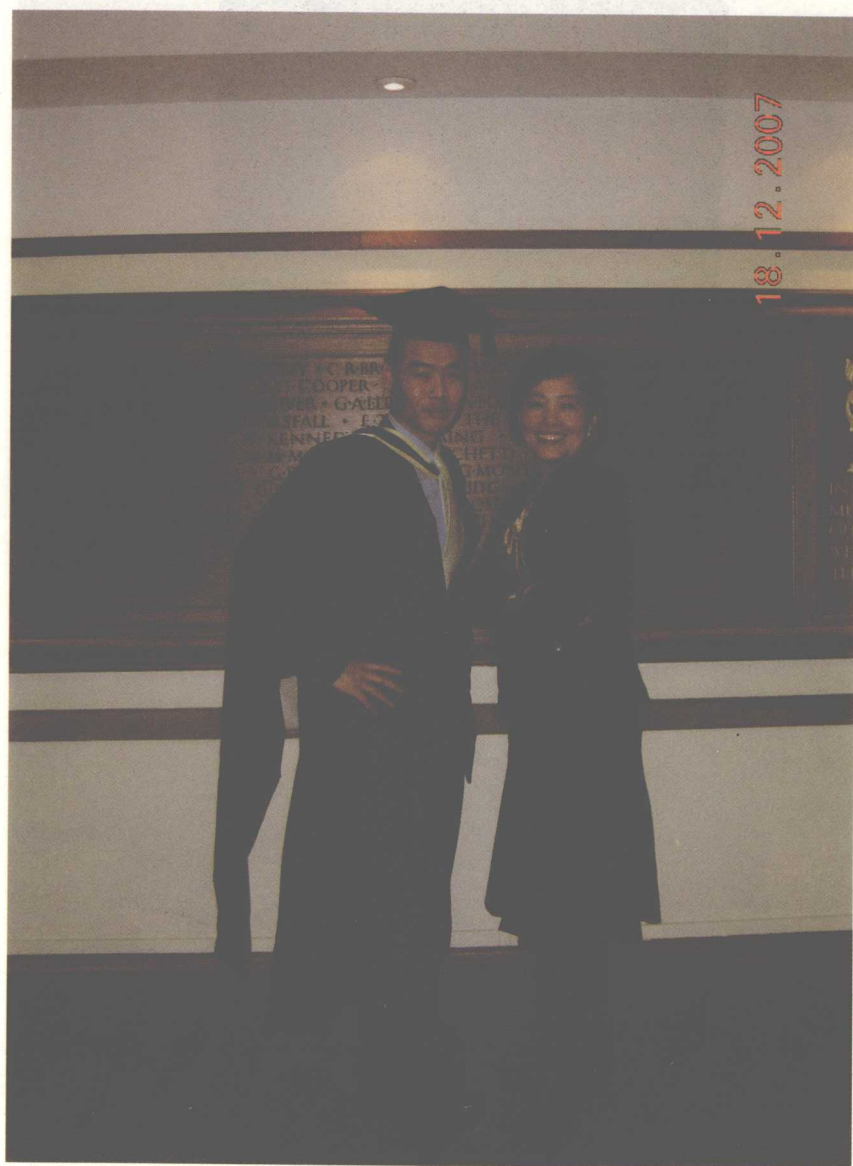
儿子四年级时的校庆活动中，
我们参加“两人三脚”接力比赛。



儿子小学五年级参加跆拳道校队。
一副很英勇的样子！



这年儿子刚大学毕业，
在法国普罗旺斯亚维侬小镇的不知名门前台阶上，
这是我用远镜头偷拍的照片。



儿子研究生毕业典礼后，
母子于校训前故作潇洒状！

自序

严格来说，儿童和青少年的心理卫生、行为治疗，才是我真正的专业。

我大学本科读的是有着怪怪名字的“青少年儿童福利系”。所谓的“福利”，指的是一切和这两个年龄段孩子的心理、行为或成就福祉有关的事务。所以我毕业之后做的第一份长达5年的工作，就是在综合医院里的儿童心理卫生中心担任儿童心理和行为治疗师。而我的第二份为期两年多的工作，则是在台湾省卫生部门负责高中学校辅导老师的培训工作。当时，我必须巡回于台湾各所高中，除了召集当地所有驻校辅导老师来接受我的定期培训之外，有时还得到学校去为该校的辅导老师解决他们觉得比较棘手、无法处理的个别学生问题。

所以，自从我开始写书之后，心里就一直有个

声音告诉我：“金韵蓉，你总有一天得写本和亲子教育有关的书，这样才不枉费你所受的专业教育和那么多年的实战工作经验。”

可是，与此同时，我心里还有另一个更大的声音在警告我：“金韵蓉，你确定要写吗？或者，你确定自己有资格写了吗？写本书很容易，可是如果你写得不够周全、不够细致、不够中立、不够客观、不够专业、不够……那么稍有偏颇或武断，你可能就伤害了一个没有反击能力、原本可以成长得很好的孩子。这样的风险，你能贸然就去尝试吗？”

警告我的声音当然远远大于催促我的声音。所以我在戒慎恐惧的心情下，一直没敢尝试这个主题的写作。我躲在“关注具有辨识能力的成年人”的棚盖下，讨论对美丽的态度、对生命哲学的思考、对大自然精油的认识，可就是不敢涉及对还未成年的孩子们的教养问题。

一直到我自己的儿子长大了，学业暂时告一段落，工作上小有成就，人格特质也表现得健康积极之后，我心里的声音才又略微改变了口气：“嗯，金韵蓉，也许是该写作的时候了。现在，你除了拥有专业背景和多年的实战经验之外，也还能带着些底气说，我的教养理论和方式在我儿子身上已经得到了验证，

而且看来似乎还蛮有效果的！”

许多和我很亲近的朋友都知道，和我聊天时尽量不要提及我的儿子，因为话题只要一触及他，我就会开始骄傲地滔滔不绝，像个家长里短的妈妈一样，全好像天下就数自己的儿子最优秀、最杰出。

我的儿子确实优秀，不过他的优秀并不完全是指学习好或脑子聪明。事实上，他的学习成绩只能算是中上。从初中开始就在英国念书的他，本科读的是在全英国有时蹿到排名第二有时又落到排名第四的学校——伦敦政治经济学院（LSE）的国际关系和历史系，研究生则继续在该校攻读政治与传媒。相较于众多学习成绩优秀，读的都是哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等名校的中国学生来说，我儿子的读书经历实在是不值得在此炫耀。

至于他在我口中所谓小有成就的事业，事实上，和那些在世界500强、知名投资银行、基金公司等地方工作的优秀中国青年比起来，也实在是没有任何可夸耀的空间。

儿子从念初中三年级开始，就一直没有间断地在课余打工。由于中学读的是纯男生的寄宿学校，每逢星期六他不回我们位于伦敦近郊的家时，就会承担起所有住在校园宿舍的老师们

的汽车清洗工作。另外，星期五的晚上，他还会接一些帮老师看孩子的零活。他做这些工作时，一开始我们完全不知情，一直到有一次他暑假回国度假，用非常熟练的手法帮他爸爸洗车，我们才发现他居然拥有这项“专业能力”。

儿子把周末洗车和看小孩的所得都存了下来，高中毕业那年的暑假，他自己背着背包、带上积蓄，以火车自助旅行的方式，游了一趟欧洲。

上大学以后，他乐此不疲地继续打工生涯，只是这阶段的打工，他选择了可以增加另一项技能的“酒会服务业”。大学3年当中（英国的学制是中学7年，大学3年），他一直在一家专门服务社会名流（例如英国皇室、富豪、明星等）的酒会承办公司里打工。他从端托盘的服务生开始，做过领位、前门接待，直到最后的吧台调酒工作。当他大学毕业必须中断这份工作时，他已经是这家顶级酒会服务公司的首席调酒师了。

读研究生时，儿子又改变了打工的方向。他申请并获选进入英国首相办公室实习，成为英国首相的新闻观察员之一，每天清晨负责搜集媒体资讯，并为首相的新闻官当天早上在会议中为首相所做的简报提供内容。与此同时，他还申请进入一家智库性质的专业政治风险分析公司实习，每天晚上负

责分析亚洲当天的政治与经济动态，并据此为客户提供适切的建议。

后来，他在还没有参加研究生的毕业典礼时，就已经成为该智库的正式员工，并且在短短一年半的时间里，以24岁的“稚龄”，成为该公司的亚洲首席分析师和亚洲部门的主管，同时也凭借很好的逻辑思维和表达能力，代表公司飞往世界各地演讲，并接受新闻媒体的采访。

如今，儿子选择回到市场更广阔的北京来创业。除了继续为老东家效力，到各地演讲之外，还成立了性质迥异的两家公司：一个是严肃的政治与经济议题的商务咨询公司，一个是轻松欢乐的酒会服务公司。今年10月份就要满26周岁的他告诉我：“妈妈，不用担心我会太累，我用左脑理性地分析政经问题，用右脑感性地为顾客制造欢乐。这是最好的平衡，也是最好的减压方式。放心，我两者可以兼顾！”

你们看完这些，会不会感觉被他的丰富经历给压得气都有些喘不过来？其实他从小在学校就很少能考第一名，学习成绩多半都是在第二名到第五名之间徘徊。而且，尽管他从来都不是班上学习拔尖的孩子，可是每天中午吃营养午餐时，乐呵呵地为全班同学扛来不锈钢汤桶；当号令全校上下学队伍的司令

员，却因为号令错误而把队伍搅得大乱；竞选不太可能选上的台北市小市长；暗恋班上最聪明漂亮的女同学……这种种和学习不太沾边的事情，却全部都有他的份儿。

而他最出格的事，发生在他在台湾念完小学五年级，到英国直接念初中一年级的時候。有一天晚上，我们在台湾的家里接到了学校校长打来的电话。电话中，校长试图平静却难掩焦虑地告诉我们，儿子在宿舍里喝了一位同学偷偷从家里带来的几种不同的酒之后，除了醉得不省人事，还有些危险的生理迹象，已经连夜送到医院去急救了。

校长打电话给我们，除了告诉我们仍然留在医院的儿子已然清醒、身体恢复了健康之外，还让我们别太生气，因为他本来第二天早上就要上台去领全学年品学兼优第一名的奖状，不过，却因为“受到了坏同学的引诱”而误喝了太多的酒。事实上，一个星期以后，当他放假回到台湾时，却向他爸爸坦陈，那天晚上在宿舍里是他自己逞能，主动去试喝那些酒，绝对不是同学引诱他喝的！

儿子还有一件他也许至今都还不知道的趣事。他上高中时，同时担任了学校篮球队和足球队队长的职务，他自己也为球队投入了全部的心力。我们在学校寄来的学习考评报告书中，看

到了体育老师给他的中肯评价。体育老师说：Kevin在体育方面的表现受到学校的极大肯定，因为他虽然技巧不够优秀，却是个投入热情最多、参与度最高的球员！

这就是我的儿子——一个在学习上并不出类拔萃，在天分上也并不资赋优异，却对所从事的每一件事，都能够自信热情、全力以赴的人。而我相信，他之所以具备这种美好的人格特质，除了老天爷的厚爱之外，当然也有作为父母亲的我们，从小为他着意培养的原因。

因此，我衷心地希望，在我如此这般毫不掩饰地夸耀自己的儿子之后，能为自己挣得以这本书和大家分享育儿经验的资格。至于我在写这本书时的角色，请允许我套用一句我儿子说过的话：我用理性的左脑，以受过专业养成训练的心理治疗师的身份；用感性的右脑，以一个看见儿子健康成长的母亲的身份，谦卑地述说我的教养理念，并由此诚挚地希望，因为我的分享，而为许许多多的孩子，带来更宽松而美好的成长历程。

自序 v

第1章 小小心灵 大千世界 001

第2章 阿明的故事 007

第3章 左脑的功课——一些有关发展心理学的重要研究 013

心理定式——发挥“信任”和“期望”的美好力量 015

习得性无助——把通往理想的长路切割为可以努力迈上的阶梯 019

投射作用——避免“想当然”的主观偏见 022

认知与道德——尊重孩子的认知发展，把握教诲的分寸 026

第4章 几件父母必须学会的事 029

学会爱 032

学会聊天 044

学会赞美 057

学会管教 066

小贴士：和婆婆管教方式不一致怎么办？	080
管教孩子时，如何管理自己的情绪？	084
心理学家说，这些管教是要尽量避免的	087

第5章 孩子需要培养的几个“成功者的人格特质” 089

品德技能	092
善良与感恩的心	095
纪律和责任感	105
勇气与进取	118
诚实和正直	130
小贴士：儿童身心发展进程	143

第6章 学龄儿童常见的问题及对策 147

孩子好动、注意力不集中怎么办？	148
小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，好动的孩子适合什么颜色？	156
从芳香精油能量学的角度来说，好动的孩子适合哪些精油？怎么使用？	157
什么是专注力不足多动症	157
有专注力不足多动症的孩子的家长要注意哪些事情？	159
孩子成绩差怎么办？	161

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，成绩差的孩子适合
什么颜色？ 172

从芳香精油能量学的角度来说，成绩差的孩子适合
哪些精油？怎么使用？ 173

怎么对待孩子上网的问题？ 174

如何让孩子喜欢阅读？ 180

孩子容易发脾气怎么办？ 182

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，容易发脾气的孩子
适合什么颜色？ 191

从芳香精油能量学的角度来说，容易发脾气的孩子
适合哪些精油？怎么使用？ 192

孩子太内向害羞怎么办？ 193

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，太内向害羞的孩子
适合什么颜色？ 202

从芳香精油能量学的角度来说，内向害羞的孩子适
合哪些精油？怎么使用？ 203

孩子非常胆小，怎么办？ 203

孩子在学校里被欺负怎么办？ 206

要不要让孩子学才艺、补数学、补英语？怎么学？ 211

如何面对孩子的早恋？ 222

小贴士：怎么给孩子进行性教育？ 231

第1章 小小心灵 大千世界

