

智慧家长
俱乐部

家长教育系列

家长改变一点，孩子受益一生！

为孩子做出 1%的改变

郑 委◎著

从自然型父母到智慧型家长

孩子的问题本质上是家长的问题

会爱才是真爱，不会爱还爱那是伤害，真爱需要学习

随书附赠光盘



北京大学出版社
BEIJING UNIVERSITY PRESS

为孩子做出1%的改变

从自然型父母到智慧型家长



孩子的问题其实是父母的问题，只有高素质的父母以及正确的教育方式，才能教出优秀的孩子。我们现在很多父母并不是素质不高，而是不懂得怎样正确地教导孩子，怎样与孩子沟通。郑委老师的理论在我们幼儿园被广泛采用，希望这套书能够帮助更多家长找到行之有效的教子策略和方法。

——国务院幼儿园园长 陈文平

孩子是家长的镜子，家长觉得孩子有这样那样的毛病，说明自己还有进步的空间。郑委老师的“家长教育系列”图书，正是把教育对象从孩子变为家长，教家长如何在提升自我素质的基础上教育好孩子，既有深厚的理论基础，又有实用的指导意义，在此向每一位家长推荐。

——北京景山学校副校长 王慧波

国民素质从娃娃抓起，娃娃素质从家长抓起。郑委老师“有效果比有道理更重要”的家庭教育理念深深打动了。北京市东城区市民学习基地在郑委老师及其团队的帮助和指导下建立的智慧家长俱乐部，帮助了很多家长和孩子，在此向他们表示敬意。

——北京五中副校长 王瑞敏

在教育孩子的时候，我常常不知道，我到底会把孩子培养成什么样子？对于什么样的孩子才是好孩子，我心里也没有一个很明确的标准，郑委老师的诠释让我有了教育的方向。

——北京家长 魏扬

参加了郑委老师的讲座，我们懂得了放手，学会闭嘴思考再行动，也学到了行之有效的原则和方法。一个月下来，孩子取得的变化是巨大的，给了我们不少惊喜！

——西安家长 宋彬冰

上架建议

家庭教育

ISBN 978-7-301-17038-0



9 787301 170380 >

定价：28.00元

为孩子做出1%的改变

从自然型父母到智慧型家长



郑 委◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

为孩子做出1%的改变：从自然型父母到智慧型家长 / 郑委著. —北京：北京大学出版社，2010.5

(家长教育系列)

ISBN 978-7-301-17038-0

I. 为… II. 郑… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第046760号

书 名：为孩子做出1%的改变——从自然型父母到智慧型家长

著作责任者：郑委 著

责任编辑：张可

标准书号：ISBN 978-7-301-17038-0 / G · 2832

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村成府路205号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者：中国电影出版社印刷厂

经 销 者：新华书店

889毫米 × 1194毫米 24开本 7.25印张 132千字

2010年5月第1版第1次印刷

定 价：28.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

前言



袁贵仁先生当选新一届教育部部长，这是教育界的一件大事，我像所有教育行业从业者一样，期待并坚信在袁部长的任期内，中国教育事业应该会有长足的进步和发展。作为一直从事家长教育的专家。我期待袁部长更加重视教书育人的根基——家长教育。家长教育不同于家庭教育，家长教育的受教者是家长，它是指家长在专业机构的引导和教育下成为合格的家长，只有家长素质提高了，才能更有效地从事家庭教育工作。家庭教育的施教者是家长，受教者是孩子，因此家长教育是家庭教育的基础。在此，提出我的拙见：

教育的本质是什么？《说文解字》告诉了我们教育的本质：“教，上所施下所效也；育，养子使作善也。”教育的本质如

此简单、如此朴实，想教育好孩子做好两件事情足矣：其一，社会、学校和家庭的施教者们努力成为孩子的榜样，此为“上行下效”；其二，帮助孩子树立基本道德观并教其如何做人，此为“使其向善”。家长教育是树根，家庭教育是树干，学校教育是树枝，社会教育是树叶，四者构成了孩子教育的施教者，但家长这个施教者好像并不轻松也并不合格。

家庭问题目前已成为大部分家庭面临的首要问题，而且越来越严重。夫妻沟通不畅、离婚率逐年提高、3～6岁的孩子就开始不听话，一二年级的孩子就开始厌学，青春期孩子逆反叛逆，中考高考压力重重，大学生就业难，未婚同居现象见惯不怪，独生子女闪婚闪离，婆媳关系极度紧张，隔代教育矛盾重重……面对这么多家庭问题，中国家长真的很难，他们陷入了“内三无”和“外三无”的尴尬境地！家长“内三无”状态：大部分家长遇到家庭问题时，往往陷入没有知识、没有方法、无可奈何的尴尬局面；在内三无状态下受煎熬的家长就会想到求学、求人、求救，但是，他们却发现自己陷入了“外三无”状态：没有地方可去、没有系统可学、没有专业人士可问。

国民素质从娃娃抓起，娃娃素质从家长抓起。做好家长教

育工作是教育的重中之重，我期待新的教育部长能够更加关注家长教育，只有关爱家长才能更好地成就孩子。希望教育部能够建立家长教育的专家体系、理论体系、服务体系和组织体系，让家长彻底告别“内三无”和“外三无”的状态，让家长有地方可去、有人可问、有系统可学，使他们在遇到问题时有知识、有方法，解决问题有效果。

家长素质提高了孩子素质就能提高，孩子素质提高了整个国民素质就能提高，如此，中华民族的百年复兴便指日可待！



郑安



目录

前言 V

第1章 培养孩子的三个根本问题

培养孩子的目的 003

传统意义上的目的 004

幸福坐标 006

不幸福的孩子们 022

培养孩子的目标 030

好孩子必须要有正确的价值观 031

好孩子的标准 034

培养孩子的方法 050

四种常用的教育方法 050

教育孩子的唯一方法 054

“不教而杀谓之虐” 065



第2章

孩子的问题本质上是家长的问题

孩子有“病”谁“吃药” 070

镜头一：当着全校师生的面撒尿的孩子 070

镜头二：到底谁能帮助我 073

镜头三：我不想当女孩 076

镜头四：总是偷东西的女孩 077



宏观上家长教育的缺失 080

中国家长教育现状 080

父母≠家长 082

家长教育≠家庭教育 083

家长教育的重要性 085

微观上中国家长不成熟 089

家长“内三无”和“外三无”状态 089

家庭教育的有趣现状 091

“三自运动”——自醒、自救和自修 092



第5章

会爱才是真爱，真爱需要学习



一个坐标 097

谁是你家中最重要的人 098

夫妻关系美满稳定才是家庭幸福的基础 099

不要让孩子成为你的最爱 101

转变观念：夫妻关系重于亲子关系 108

五个台阶 110

第一个台阶——如何做男孩女孩 111

第二个台阶——如何做男人女人 114

第三个台阶——如何做丈夫妻子 115

第四个台阶——如何做爸爸妈妈 116

第五个台阶——如何做爷爷奶奶 117



八个关键点 118

八个关键点之一——0~3岁的“习惯养成” 118

八个关键点之二——5~8岁的“幼小衔接” 122

八个关键点之三——青春期教育“疏导青春” 127

八个关键点之四——情感的教育“恋爱择偶” 131

八个关键点之五——结婚头五年的“幼稚婚姻” 134

八个关键点之六——结婚5~15年的“成长婚姻” 138

八个关键点之七——中年婚姻的“多事之秋” 142

八个关键点之八——爷爷奶奶的“隔代教养” 146



附录

把爱传出去，把幸福带回家

帮家长从“自然型父母”向“智慧型家长”转变 152

打破家长“内三无”和“外三无”的尴尬状态 152

建立“三一工程”和“三有目标”的组织结构 153

需要大量本地化的专业家庭教育指导师 154

专业人士不仅仅是培训出来的 154

启动《中国家长教育工程幸福志愿者招募活动》 155



后记 只管修行，不问前程 156

● 第1章

培养孩子的三个根本问题

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



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

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

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

“家长进步一小步，孩子进步一大步”，让我们开始“智慧家长”之旅……



培养孩子的目的

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

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

● 传统意义上的目的

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

无论你培养孩子的目的是什么，都无可厚非，因为我们每个人文化背景、家庭背景和价值观不同，所以培养孩子的目的各不相同，但在这些目的的背后，我们认为有一个根本性的目的，就是一个所有家长都认同的目的，也是培养孩子的终极目的。遗憾的是，很多家长都不清楚这个“终极目的”是什么，至今为止，在我们这么多年的培训过程中，只有一个广东惠州的家长很坚定地说出了这个“终极目的”：“我培养孩子的目的是希望她幸福！”是啊，培养孩子的目的如此之简单：

培养孩子的终极目的：

让孩子一生 **幸福**

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

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

那什么是幸福呢？

有人说满足就是幸福，有人说有钱花就是幸福，有人说子孙满堂就是幸福，有人说做自己喜欢的事情就是幸福，有人说得到社会的认可就是幸福，还有人说幸福没有标准，是一种感觉，跟着感觉走就是幸福。有一个爸爸私下和我说：“郑老师，我告诉你什么是幸福，我特别想上厕所，但是我找不到厕所，着急得不得了，忍到最后一刻我看到前面不远就有一个厕所，这种感觉就是幸福。”我听完哈哈大笑，对他说：“你的这种感受叫做快乐，不叫做幸福。快乐是一种短暂的感受，你想想你从厕所出来的时候，这种快乐还存在吗？而幸福是一种长久的感觉，它不是一个已完成的状态，而是一个过程。”

我相信自从有人类文明以来，“什么是幸福”就是一个人们讨论不休的话题，无论哲学家、数学家还是文学家，无论天主教徒、佛教徒还是道教徒，无论是男人女人、老人孩子还是各行各业每一个人，大家都在诠释自己对幸福的理解。在此，

我独辟蹊径，从理工科的角度来诠释幸福，我称之为“幸福坐标”。希望家长们能通过对幸福坐标的思考而有所感悟，避免孩子不幸福，帮助孩子建立“真正幸福”的价值观。

● 幸福坐标

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



图1-1