



时代书局

# 家有 家规

中国十大最具  
影响力家教作家  
东子★著

★  
家有家规，成长不烦恼  
好爸爸东子谈科学做父母

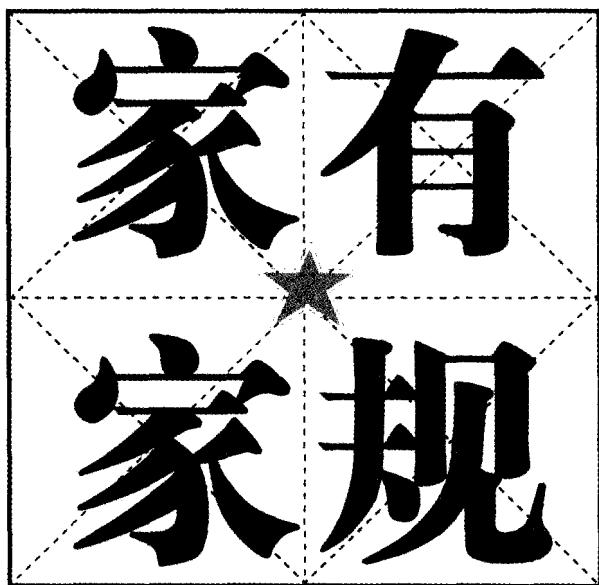
著名家教专家、作品累计畅销逾 **110万册**  
《好爸爸胜过好老师》作者东子  
首度分享爱与管教相结合的家教理念  
直指教育核心，为家长答疑解惑

给孩子的未来提供无限正能量


全国百佳图书出版单位

ARTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社



东子★著

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有家规 / 东子著. -- 合肥: 安徽人民出版社, 2012.11

ISBN 978-7-212-05928-6

I. ①家… II. ①东… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280522 号

## 家有家规

作 者 | 东 子

出 版 人 | 胡正义

选题策划 | 张国平 夏春瑞

责任编辑 | 杨迎会 李 丹

责任校对 | 李 丹

责任印制 | 范玉洁

营销推广 | 赵 旭

装帧设计 | 程 慧 赵芝英

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京正合鼎业印刷技术有限公司 电话: 010-61256142

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787×1092 1/16

印 张 | 16

字 数 | 237 千字

版 次 | 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-212-05928-6

定 价 | 26.80 元

版权所有, 侵权必究

# 前 言

## 培养一个文明有规的好孩子

——关于家庭教育方法的调查报告

一个家庭为了孩子的健康成长，要有良好的家庭教育方法。为了解现代家庭的教育方法以及现代家长对家庭教育方法的认识，我于2012年3~4月间，通过新浪博客（东子教育）举办了关于家庭教育方法的调查。

来自上海、湖北、河北、四川、辽宁、北京、河南、山西、陕西、江苏、广东等19个省市自治区的107位家长参与了此次问卷调查，其中孩子父亲6位占5.5%，孩子母亲101位占94.5%；幼儿家长58位占54.2%，小学生家长41位占38.3%，初中生家长6位占5.6%，高中生家长2位占1.9%；孩子为男孩的58位占54.2%，女孩的49位占45.8%。

家长所受教育程度：博士1位占0.1%，硕士7位占6.5%，本科51位占47.7%，专科34位占31.2%，专科以下14位占13.1%；家长的职业构成相对繁杂，主要有：公司职员35位占32.7%，教师21位占19.6%，公务员9位占8.4%，自由职业8位占7.5%，公司主管、个体经商、医护人员、全职妈妈均为7位分别占6.5%，其他6位占5.6%。





调查问卷的三个问题分别为：

## 1. 您的小家庭有相应的教育方法吗？如有，是如何规定的？

在这个问题上，只有4个家庭有相对完整的家庭教育方法，有半数的家庭有些不成文、不细致的家庭教育方法，但这些教育方法几乎都是针对孩子成长的，没有对家长做出规定；余下的将近半数没有成文的教育方法或正在考虑如何制定。

广东省深圳市小学教师、刚满1周岁女孩妈妈：

我们家现在还没有考虑如何对孩子进行教育，但是看到东子老师的这个调查后，觉得应该认真做一个家庭教育方法，为女儿的健康成长打下基础。我觉得要制定家庭教育方法，还要和老公商量（因为女儿刚1岁），同时征求公公婆婆、爸爸妈妈的意见。

虽然他们没有制定明确的教育方法，但是在他们心里一定有着某种原则或者是应该怎样做的大概标准。因为相对来说，他们算是比较成功的父母，间接培养出了我们现在幸福的小家庭。

浙江省水利厅公务员、9周岁半双胞胎儿子妈妈：

我们家针对孩子的教育方法，但并不是一直存在，是发现孩子在行为、习惯等方面的问题之后，才意识到应该给孩子制定一个明确的教育方法，以便培养其良好的行为习惯。我家的家庭教育方法，也就是家规如下：（1）出门前要向家里所有人道别；（2）见到有人进家门，要马上打招呼；（3）礼貌用语常挂嘴边；（4）不说脏话；（5）别人跟你说话，马上应答；（6）文明礼貌，说话和气；（7）乐观开朗，不乱发脾气；（8）兄弟俩团结友爱；（9）有好东西要与别人分享；（10）不随手乱扔垃圾；（11）使用完物品（玩具），马上放回原处；（12）做完作业及时把书包、书桌理整齐；（13）合理安排时间，先做作业后玩耍；（14）作业

字迹清楚、端正；(15) 参加力所能及的家务劳动。

上海市著名记者、2岁半男孩妈妈：

我们家有些小规定。比如：(1) 小孩子要养成好习惯，早睡早起；(2) 要多吃主食饭菜，少吃零食；(3) 不许撒谎，不许骂人、打人；(4) 不许缠着要妈妈抱；(5) 要自己睡小床；(6) 要尊重长辈、老师、父母，见人要微笑打招呼等。

浙江省海宁市小学教师、4岁男孩妈妈：

记得在孩子2岁多时，我们一家人曾讨论过自家的家庭教育方法，现在孩子已经快满4周岁了，平常生活中，我们大人、小孩也以“家规”作为行动的指南。其实家庭教育方法应该是一个家庭生活的核心精神，我们深知教育孩子不仅是一项艰巨的任务，更是一项伟大的事业。2岁多的小孩儿，在教育的征途上刚迈出最稚嫩的脚步。九条家庭规定起始于孩子发脾气时，爸爸非常明确地说：“我们坚决不做乌云家庭，我们要做彩虹家庭。因为我们要有彩虹的微笑，不要有乌云的哭泣。”今天，我重新拿出两年前的这份“彩虹家庭”的家规，整理如下：(1) 做人，人品是最主要的；(2) 自己的事自己想办法解决，有困难时一起努力；(3) 保持自己玩具的整洁，玩好后送它们回家；(4) 为父母分担一些小家务；(5) 晚8：30必须睡觉；(6) 安排好丰富多彩的生活：摄影、看书、养花等；(7) 爱上阅读，坚持每天阅读；(8) 布置好家庭的环境；(9) 怀有感恩之心：对家人、对老师、对朋友……

北京市朝阳区广告公司职员、1岁女孩妈妈：

目前我们还没有一个整套的家庭教育方法。因为孩子尚小，只在学习生活习惯方面有简单的规定，如吃饭一定要坐在餐椅上之类的。目前仍处于我们学习如何做好父母的阶段，希望先要求自己 and 丈夫做个称职的家长。





河北省邢台市个体经商、8周岁男孩妈妈：

我的家庭有一些小小的规定：一是每个人都要讲卫生，保持家里干净、整洁；二是要求孩子不许撒谎，不许随便拿别人的东西；三是要求孩子要敢说话。

江苏省常州市商业管理、8岁男孩妈妈：

我家有规定，但规定的不多。比如：每周一至周四，放学回家后可以看半个小时电视，但内容仅限于新闻、科教、记录等；每周末可以看动画片、玩电脑，但每次不能超过半小时；睡觉前20分钟看书或听故事；课本上的内容在学校学好，尽量不要带回家里来学。

陕西省西安市人事行政主管、4岁女孩妈妈：

我家是有家规的，比如：夫妻都要帮忙做家务；每天吃饭、睡觉要有规律；家庭日常开支要有计划；接人待物要有礼貌；要孝顺老人，尊重孩子；晚上睡觉前家长要陪孩子阅读；大人和孩子看电视的时间不能超过一个小时；拿别人的东西一定要经别人同意才可以。

河南省平顶山市公司会计、8岁女孩妈妈：

我的小家庭有规定，如孩子三四岁时，规定不能躺在地上撒泼，遇事要学会沟通、讲道理；孩子五六岁时，规定可以独自在楼下玩，但不能离开院子；孩子上学后，规定放学后得先写完作业再去玩。

## 2. 您的父母有家规吗？对您的成长有何影响？

有三分之二的家长称自己的成长受到过家庭教育方法的影响，父母有些不成文、不细致的家规，余下三分之一的家长没有感受到家庭教育方法对其的影响，但是不管是否有家庭教育方法，父母的身教对其影响很大。

陕西省西安市人事行政主管、4岁女孩妈妈：

小时候，我爸爸妈妈对我是有一套教育方法的。比如：自己能做的事情自己做，绝不依靠别人；大人说话小孩不能插嘴；要坐有坐相，站有站相；做事情要有计划，未雨绸缪；做人要诚实守信，答应别人的事情一定要做到；对老人要孝敬。我是一个农村长大的孩子，父母的家规让我学会自立和勤劳，可能因为条件差的原因，我们兄妹几个都很节约、朴素，同时也因为家规都是老一辈相传下来，没有新的改进，我们身上总缺少自信和阳光，对父亲总有种畏惧感。

浙江省海宁市小学教师、4岁男孩妈妈：

我和我先生一起回忆过家中的家规，先生家的家规还是比较严格的，基本注重小细节方面的引导。虽然没有写成文字，但家规在口头上是反复念叨的。比如做一件小事，父亲就鼓励儿子：“只要你认真投入去做，一定能慢慢做好”；比如遇到困难，父亲就教导儿子：“办法总比困难多”；比如父亲老讲自己的生活智慧“越做越产生智慧”。我们发现这些话对我们的指导意义很大，至少让我们掌握了一些应对事情、生活中的困难的方法，所以我们会把这些“爷爷语录”讲给孩子听，成为指导孩子生活细节的一部分。

上海市著名记者、2岁半男孩妈妈：

我父母是有家规的。比如：（1）尊重长辈、父母、老师；（2）不能撒谎，不许骂人、打人；（3）要多吃主食饭菜，少吃零食；（4）大带小，兄带弟，姐带妹；（5）从小独立，多动脑子，自己的问题自己解决等。父母给我们立的家规让我们从小就学会了独立，养成了好习惯，让我们兄妹身心都得到了健康成长。

江苏省常州市商业管理、8岁男孩妈妈：

我父母没有家规，我觉得这个家规还可以理解成是一种引导，因为







缺乏必要的引导，我在以后的生活中缺乏目标，所以现在身感为人母的重大责任，常以自身作为反面例子，避免我的问题在孩子身上再次上演。

河南省平顶山市公司会计、8岁女孩妈妈：

父母在我小时候也定了规定，如：不能拿筷子在盘子里上翻下翻挑肉，不能未经允许翻别人口袋，量入为出、不乱花钱等。这些对我的成长有很大帮助，让我懂事并理解父母。

湖北省武汉市7岁男孩的全职妈妈：

我们的家规都是在教育过程中不知不觉形成的，也没有成文的规定，但孩子会自觉遵守。比如：吃饭不看电视；家务劳动分工；饭前不吃零食；不管是谁的错误，无论年龄大小，错的一方必须给对的一方道歉等。

湖北省武汉市7岁男孩的全职妈妈：

我们父母是没有家规的。父亲是法官，很严厉，只要他一个眼神，我们就知道什么是不能触犯。妈妈是农民，没啥知识，无从谈起制定家规，只是在我们做错事情的时候，会给予适当的批评教育。

北京市朝阳区广告公司职员、1岁女孩妈妈：

我的父母对我没有制定家庭教育方法，但小的时候跟爷爷奶奶在一起生活，爷爷是军人，对我和表姐要求很严格，包括作息、纪律等。那时候我形成了比较好的习惯，但后来没怎么坚持下来，可在严谨、有条理、守纪律、诚实、礼貌等方面，我认为还是有很大的影响的。

### 3. 您认为现代家庭应该有对孩子实施管教的家规吗？为什么？

所有参与调查的家长，都认为现代家庭应该有对孩子实施管教的家规，原因是感觉现在的孩子太没样了，应该好好教育，对孩子有一定的约束才能让其更健康地成长。

浙江省海宁市小学教师、4岁男孩妈妈：

对于现代家庭管教孩子的问题，我的想法是应该制定家规。我看过一些家庭教育方面的书，特别是奥巴马讲述自己家的家规的书，对我的触动很大。家规应该是家庭生活中的“精神财富”，对人的影响比较深远。但是家规要定成什么样，要依照自己家中的实际情况来进行具体分析，商定并履行。

浙江省水利厅公务员、9周岁半双胞胎儿子妈妈：

我认为现代社会需要有家规。我们小的时候，虽然物质上不富裕，但社会风气比较好，“近朱者赤，近墨者黑”，所以尽管没有明确的家规，但自然养成了良好的品行；如今，人们功利性强，心态浮躁，孩子从电视节目、网络中会获得很多不良信息，所以必须用家规予以规范。

广东省深圳市小学教师、刚满1周岁女孩妈妈：

对孩子制定家规是一个非常好的家庭教育方法，目标明确，让家庭成员共同遵守并维护，有利于促进家庭成员共同进步以及促进家庭的和谐发展，让家庭更幸福。有了家规，比如父母违反了也要按照规定做出相应的“惩罚”措施，增强父母言传身教的影响力，也有利于培养孩子的责任心和是非观。其次，有了家规，也有了客观依据，孩子做错了不会觉得是大人在用权威压制他们。总之，我觉得应该用家规来约束和管教孩子。

重庆市万州区主治医生、4岁女孩的爸爸：

虽然我家没有家规，但是我认为还是有必要制定一套家规的，这对孩子和家庭都有好处。我爱人是教师，无论是教育孩子还是其他事务，平时都是她说了算，有了家规就可以更加民主一些。

湖北省武汉市7岁男孩的全职妈妈：

应该有。家规会让孩子有次序感，有正义感，有责任感，还有就是





家规不能只针对孩子，大人也必须遵守，这样孩子就有了“我是家里平等的一员”的想法。

北京市朝阳区广告公司职员、1岁女孩妈妈：

我认为现代家庭有家规挺好的，家规不一定是对孩子提出的要求，对家庭每个成员都应该有要求，教育本身也不是光父母教育孩子，父母要以身作则，自己就要先遵守规定，才能影响到孩子。

河北省邢台市个体经商、8周岁男孩妈妈：

我认为现代家庭也应该有家规，但要建立在民主平等的基础上。

江苏省常州市商业管理、8岁男孩妈妈：

应该有。俗话说“没有规矩不成方圆”，虽然此话听上去过于苛刻，但在小孩子未形成良好的习惯之前，定一些规则是对他的一种引导，养成习惯后也就会自然而然地那么做了，孩子要管才成才，当然这个家规并不是指那种严厉的体罚。

陕西省西安市人事行政主管、4岁女孩妈妈：

我认为，哪个时代的家庭都应该有家规。国家有法律，是为了约束大家；家庭有家规，是为了教育好子女，规范父母的行为。所谓没有的规矩，无以成方圆！但是家规要根据自身家庭情况而定，要适合家庭需要，要合情合理，不能总是要求孩子，而对大人没有规定。

河南省平顶山市公司会计、8岁女孩妈妈：

我认为现代家庭应该有合理的对孩子的管教方法，人类是群居动物，不可避免地要相互接触、相互影响，规矩可以使人與人之间相处得更融洽。

### 东子综述：

本次调查，参与的家长地域广泛，涵盖了近20个省市自治区；职业构成繁多，100多人中有20多个职业，公司白领和学校教师占了主流，尤其是教师（含大中小学和幼儿教师）竟然占了全部人数的五分之一，这充分说明“教师”这一群体，更加关注孩子的成长；所受教育程度以大学为主，兼有少量的高学历和大专以下学历的家长，这说明现在的家长整体文化素质较高；但是遗憾的是，在100多位参与调查的家长中，孩子父亲只有6位，这也再次验证了当下“父教”的不足。

正如浙江省海宁市小学教师、4岁男孩妈妈所说，其实制定合理的家庭教育方法应该是一个家庭生活的核心精神，教育孩子不仅是一项艰巨的任务，更是一项伟大的事业。家规一般在孩子幼儿期制定，但是也有很多如浙江省水利厅公务员、9周岁半双胞胎儿子妈妈家的情况一样，不是一直就有家规，而是发现孩子在行为习惯等方面的问题之后，意识到应该给孩子明确的管教方法，随后制定了家规，这样的家规针对性较强，对孩子的成长更为有利。

即便有家规，如果家长自身行为不端或不能够以身作则，也形同虚设，而没有明确的家规，如果家长有好的品行和习惯，也会自然传给孩子。就比如北京市朝阳区广告公司职员、1岁女孩的妈妈那样，虽然父母没有制定家规，但小的时候跟爷爷奶奶在一起生活，爷爷的好习惯直接影响了她，使她在严谨、有条理、守纪律、诚实等方面获益匪浅。

所以，管教孩子的方法，不是孩子的“紧箍咒”，也不是霸王条款，而是让孩子感受到“我是家里平等的一员”，什么该做、什么不该做的一个规则。如湖北省武汉市7岁男孩的全职妈妈所言：对孩子制定家规，这会让孩子有次序感，有正义感，有责任感，但不能只针对孩子，大人也必须遵守。

孟子曰：“不以规矩，不能成方圆。”俗话说：“国有国法，家有家规。”哲人和凡人所讲是一个道理：都是说做任何事，都要懂得守规矩。而与社会文明和进步截然相反的是，现在的孩子越来越不懂得规





矩了：耍赖、任性、霸道、自私、贪婪……

因此，我觉得，在家庭里，要想使家长科学管教孩子，让孩子守规矩，就得制定合理的家庭教育方法，具体到实施的步骤，就是家规。这有利于家庭关系的融洽和孩子身心健康的成长。但现代的家庭普遍缺乏家规意识，在家庭生活中，明显缺少规矩的约束，这不但对家庭建设不利，对孩子的成长也有很多弊端。

但幸运的是，我们看到了参加调查的这些理性的家长，对家规的认识，都希望对孩子进行合理管教，用合理的教育方法培养孩子成才。也因此，我结合了诸多家长的想法出版了这本书，期望能对孩子实施良好的家庭教育，有所帮助。

# 目 录

前 言：培养一个文明有规的好孩子  
——关于家庭教育方法的调查报告 / 001

## 第一章 合理管教，平衡自由与管束

1. 有规矩才能成方圆 / 003
2. 传统教育不能弃 / 006
3. 那些现代家庭对家规的误解 / 009
4. 从小事中培养孩子“规矩”意识 / 013
5. 不吼不叫是一种教育智慧 / 017
6. 我的合理管教成就了女儿的优秀 / 021

## 第二章 做事有条理，成长不烦恼

1. 做事有条理的孩子易成才 / 027
2. 孩子好好睡觉有窍门 / 032
3. 要从小养成好的饮食习惯 / 037
4. 看电视要有度 / 042
5. 谁说谈“网”就色变 / 046



6. 给孩子一个健康的体魄 / 050
7. 小游戏，大改变 / 055
8. 多听听孩子的“故事” / 060

### **第三章 良好的学习习惯，成就大未来**

1. 让阅读成为一种习惯 / 067
2. 写好字也是一种学习 / 073
3. 孩子的事情让他自己去做 / 078
4. 孩子要承担必要的家务 / 083
5. 为孩子补上劳动这一课 / 089
6. 帮孩子树立一个目标 / 095
7. 不要陪孩子写作业 / 100

### **第四章 挖掘潜能，做孩子的伯乐**

1. 让孩子在“玩”中学 / 107
2. 发现孩子的性格优势 / 112
3. 你的忽视，会害了孩子的一生 / 117
4. 唤醒孩子的创新力 / 122
5. 用好奇心“钓”出孩子的求知欲望 / 127
6. 培养爱好，贵在坚持 / 132

### **第五章 晓事明理，彰显人格魅力**

1. 与人分享才能更快乐 / 139
2. 孩子的礼仪价值百万 / 144
3. 晓事明理不能儿戏 / 149
4. 孩子，你要懂得保护自己 / 153
5. 做错事要勇于向孩子道歉 / 158
6. 宽容的价值 / 163
7. 赠人玫瑰，手有余香 / 168

## 第六章 感恩教育，要从小做起

1. 教育的根本从孝顺开始 / 175
2. 感恩高于一切 / 180
3. 物质再富有，也要让孩子知道节俭 / 188
4. 孩子的零花钱不要乱给 / 193
5. 多带孩子回乡下 / 198
6. 把孩子送进好学校就可以了吗? / 203

## 第七章 家有家规，孩子更出色

1. 要和孩子一起制定家规 / 211
2. 家规要对孩子奖惩分明 / 216
3. 奖励与惩罚都要明确标准 / 222
4. 孩子要为自己的行为负责 / 228
5. 做孩子执行家规的榜样 / 235





# 第一章 合理管教，平衡自由与管束

