

爱需要方法

家长公益大讲堂咨询实录

左辉 ◎ 著





爱需要方法

家长公益大讲堂咨询实录

左辉 ◎ 著

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目 (CIP) 数据

爱需要方法 / 左辉著. —武汉: 湖北教育出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5564-1507-6

- I. 爱…
- II. 左…
- III. 家庭教育—爱的教育—教育方法
- IV. G78

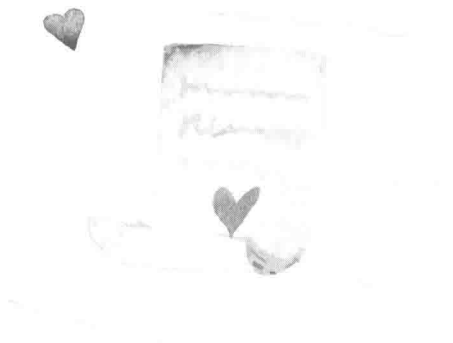
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 036946 号

爱需要方法 AI XU YAO FANG FA

出版人	方平		
责任编辑	黄焯祁	责任校对	刘慧芳
封面设计	仙境书品	责任督印	张遇春
出版发行	长江出版传媒 湖北教育出版社	430070	武汉市雄楚大道 268 号
经 销	新华书店	430070	武汉市雄楚大道 268 号
网 址	http://www.hbedup.com		
印 刷	北京晨旭印刷厂		
地 址	北京市密云县西田各庄镇西田各庄村		
开 本	680mm × 960mm 1/16		
印 张	16		
字 数	183 千字		
版 次	2017 年 4 月第 1 版		
印 次	2017 年 4 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5564-1507-6		
定 价	36.00 元		

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 027-83637493 进行调换)



爸爸妈妈说

小辉说让我们做父母的给她的书写序，这事儿让我们挺紧张的，又怕她写不好误导人家，又怕我们写不好有啥负面影响。

写啥呢？小辉说，写真实的，写我们家的生活就很好。她说没有我们的教育就没有今天她的这本书，所以，我们想了点儿可能对大家有帮助的生活的一些事情，都是些小事情，跟我们邻居们差不多，大家都是这么过日子的，既然女儿说这就管用，那就写这些吧。

我们家有俩女儿，老大沉稳老实，老二，也就是小辉，聪明伶俐调皮。

要说我们家有啥跟教育相关的事情，可能就是有些讲究吧，是我们一直都坚持的，我们做父母的觉得应该有的规矩。

第一个讲究，就是小孩从来不吃独食。一家四口都在时，吃一个苹果都

要分成四份，每人一份。小辉和她的姐姐从小到大已经养成习惯，从来不会自己单独一个人吃好吃的。

第二个讲究，是全家一起动手做饭前准备工作，比如择菜、洗菜什么的。除了早饭，基本其他每顿饭都一起准备。我们夫妻是双职工，下班后全家一起动手，不会因为孩子写作业就不做家务。这一点两个孩子都很让我们欣慰，她们两个都是很听话的孩子。小孩子干不了大的活儿，在一边负责剥葱啊、蒜啊，洗个菜啊，剥个姜末啊，两个人在屋里写作业，我们随时喊一声，她们就跑出来帮着干活，干完活儿再回去继续写作业。在厨房里待的时间长了，和面啊，做面条啊，包饺子啊，就都会了，也没有特别去教。每次吃完饭，我们全家都围着桌子不收拾，再聊会儿天，随便聊啥都行，社会新闻呀，新鲜故事呀，学校的事情呀，聊完了，两个孩子收拾桌子、收拾厨房。

第三个讲究，是不吵架。我们家妈妈脾气急，动不动就吼起来了，爸爸性格柔和、幽默，每次妈妈无论吼得多厉害，爸爸一句玩笑，大家一起哈哈哈哈哈，也就过去了。如果爸爸生气了，刚吼一声，妈妈立刻会变成小女人，特别温柔贤惠小心谨慎低眉顺眼，所以，我们家从来没有吵过架，更别提打架了。小辉有一次回家跟我们说：“我们同学说一家人没有不打架不吵架的，我就告诉大家，我爸妈从来不吵架啊，同学都不相信。”这一点我们可以很骄傲地说，我们家的孩子从来没见过一家人吵架是啥样的。

过去家庭条件都不好，她们姐妹两个没什么玩具，那时候大家都很穷，好在爸爸手巧，做航空模型特别在行。从小到大，从弹射模型飞机到牵引飞机，再到遥控飞机，都是爸爸的拿手绝活儿。周末，或者其他节假日，两个孩子都跟着我们一起上山，去放飞机，她们的童年就是伴着飞机长大的。

万万没想到的是，飞机玩多了，人就想自己上天了。小辉长大了，大学毕业，她跑去玩滑翔伞，跟着一群人，就她一个女娃娃，跑到山顶上往下

飞，当妈妈的其实都快吓死了。每次我们揪心地等着她平安回来，才能放心睡觉。不过，我们从来没有阻拦她，也从来没说过我们的担心，小辉可能一直都不知道，我们是这么担心和害怕。她从来都是眉飞色舞，兴致盎然，从小胆子就大得啥都敢尝试。我们是这么想的，让孩子自己做主，做她们自己喜欢做的事情。做父母的，是一个堡垒，孩子啥时候受伤了，在外面混不下去了，父母这里就是一个避风的、休息的地方。外面世界那么大，让她们自己去飞吧。

小辉特别喜欢小提琴，缠着我们给她买，说实在的，那个时候家庭条件都不好，也不讲究啥素质教育，没有几个家庭花这个钱让孩子去练琴，可孩子这么喜欢，自己还捐出了自己的压岁钱，我们就同意了。等琴也买来了，艺校也报名了，去学了一阵子了，她回家跟我们宣布：“这东西就当作玩玩吧，咱别当饭吃，太累了！”那时候她十岁。天知道，我们全家每天听她“踩鸡脖子”一个小时，是多大的折磨，房子那么小，躲都没地儿躲。不当饭吃，可以少踩一会儿吗？结论是不！尤其是青春期跟我们犟的时候，如泣如诉地拉琴，我们都气死了，又没办法发作，今天终于一吐为快了，哈哈！

这两个孩子在邻居眼里，也都是很好学上进的孩子。我们早年买电视机的时候，全楼就只有我们家有，每天晚上，我家鸽子窝里全都是人，大家吃完晚饭，都来我家看电视，两个孩子只能跑到厨房里，趴在案板上写作业。这一点让邻居们称赞不已，一屋子的人那么吵，还有好看的电视，别人家的孩子都忍不住要来看，我家两个孩子跟没听到似的，学习不会受影响。

这跟我们小时候培养的一些习惯有关系，孩子们小学的时候，我们夫妻两个商量好，孩子放学回来，准备好做饭之前的工序后，妈妈做饭，爸爸在孩子旁边看书，有问题可以解答，也让孩子有个学习的氛围。我们家不打牌，到现在爸爸都不会打扑克牌，妈妈也是在退休后，才跟老姐妹们开始

玩牌。

孩子们在成长的过程中，对大自然的景象、社会上的新鲜事物好奇心非常强，总是缠着大人问个不休，做父母的头脑中又不具备那么丰富的知识，为了满足孩子们的求知欲望，我们买了一整套《十万个为什么》，这样既回答了孩子们的提问，也丰富了我们家长自己的知识面。每天晚饭后，我们总是陪着两个女儿顺着山间小道，两只胳膊一边拽着一个，从山底到山顶，一路走一路说，上至天文，下至地理，中至人和，无所不谈。后来两个女儿在学校里把我讲的这些话，又讲给同学们听，同学们都惊讶地问：“这些老师从来都没有讲过的，你是从哪里知道的？”女儿们自豪地回答：“我爸给我们讲的。”

经常跟孩子们在思想上保持沟通，对孩子的思想成长、知识面的开拓，都是有好处的。

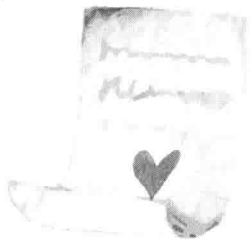
小辉写的这本书中，对如何搞好家庭教育，启发孩子们的智力，提出了很多宝贵和启发性的建议，值得年轻的家长们一读。

国家是由千千万万个家庭组成的，一个家庭就是国家的一分子，教育虽然是由国家来统一承担，但家庭教育也占有非常重要的地位，尤其在品德方面，父母就是子女最好的老师。人们常说，有什么样的父母，就有什么样的子女，小辉能从给家长讲课的角度来讲教育，我们做父母的是很支持的。

希望大家能喜欢我女儿的这本书，更希望这本书能帮到更多年轻的父母。

左辉的父母

2016年11月于兰州



且行且成长

做家长公益大讲堂，是一个心愿。

2010年的时候，有个学生来找我，要为某个教育机构开家长课，我当时蛮拒绝的。我们如果孩子做心理咨询，都需要家长跟我们签约，保证在咨询进行到一定程度的时候，父母自己要接受咨询，因为很多孩子的问题都与家长密不可分。（当然，不能一概而论说所有孩子的问题都是家长的，应该说，这样的家长，遇到这样的孩子，于是造就了这样的性格与行为方式。一个家庭如果有两个孩子，家庭环境都一样，但两个孩子的性格还是会不同，所以，不能百分之百将所有问题原因都归于父母。）然而很多父母都不认为自己有责任，当孩子的咨询到一定程度，开始好转的时候，父母自己就不肯出现了，然后过一阵子，孩子回来，原来的那些进步全都消失了。

我认为，父母自己是不肯改变的，也是不肯学习的。

但出乎意料地，这个班的父母竟然坚持下来了。跟我上了半年的课，非常努力地按照要求在平时的生活中调整 and 改变。

有一位妈妈给我的印象很深刻。她一直都不太说话，也没啥可分享的，一直到课上到一半，她才说出，上高中的儿子已经有三年没有跟她开口说话了。家里什么都没有发生，没有任何可以找寻的事件创伤线索。我教的方式，就是找到一个她自己喜欢的生活兴趣，不需要花很多钱的。后来，她开始养花，每天对着花说话，养好看的，耐活的，放在家里的各个角落。有一天，她说，儿子开始关注她的花了，看着花的时候会笑，好开心的样子，这个表情很多很多年都没有见过了，然后她的眼泪落了下来。

课结束的时候，他们跟我说：“左老师，您出书吧，告诉广大父母，到底要怎么在日常生活中做父母，教教大家，让大家学会真正有效能用的方法，帮帮这些纠结的父母。等您书出来了，我们帮您推。”还有父母说：“左老师，我马上退休了，我来跟着您一起干吧，我自己纠结过，痛苦过，我想用您教会的这些方法和理念去帮帮其他痛苦的父母。”

然后就有了家长公益大讲堂，我们收到了第一笔捐款，开始租用会场讲座。

同时，我的学生开始在北京各个区县的图书馆、社区，为家长举办各种类型的讲座。

而我还是觉得这种讲座辐射的人群太少了。

后来，我们开始尝试在微信群讲座，把家长公益大讲堂直接搬进了微信课堂，从2014年8月开始，每天进行家庭教育讲座。所幸的是，这种尝试很快就收到非常好的效果。家长们不再受时间的影响，当堂上课可以提问；如果当时没时间，晚上回家还可以“爬楼”听；有问题留言，还会有其他家长一起帮助回答。

后来，良方老师出现了，麦子老师出现了，唐俐俐老师出现了，很多很

多优秀的志同道合的人出现了。我们有了家庭教育，有了亲子养生，有了家庭快手小菜，有了亲子教育中的夫妻关系共修。

也有更多的父母不再满足于简单的方法和理念，愿意走入深度成长的课堂中来。

在这个大家庭里，大家互相帮助，互相支持，我可以骄傲地说，这是全世界独一无二的群，群里妈妈都有一项过人的本领——反省。她们未见得有多少理论，但她们学会了在第一时间反省自己，也学会了在帮助别人的过程中不停地反省自己。

这是多么难得的品质啊。

家长公益大讲堂是大家参与的平台，靠着大家共同的成长和维护，才有了今天的样子，才有了两年多的坚守，希望更多的父母参与，共同成长。

这本书是家长公益大讲堂两年来的讲座实录，经过了一些整理，删除了其中闲聊的、错误的部分，也做了一点修正，即兴的讲座中有些心理调整来不及讲解，所以整理文字时增加了一些说明。我尽可能地保留了讲座的原貌，试图让大家能够在简单生活般的对话中，学到能够有益于自己的方式方法。

两年多的坚守，收获了大家的信任，收获了许多妈妈的支持。在讲堂这个大家庭中，大家相互支持，相互守望，有疑问共同解决。非常惊喜地发现有妈妈一边学习，一边在自己开设的群中继续家庭公益答疑和讲座。一朵一朵花开，一片一片浓绿，一个家庭一个家庭，开始在生活中渗透一家人的心灵，将内心的反省与成长作为生活内容，大概，我们的世界，我们所处的环境，会因此而越来越美好吧。

感谢我的女儿，在我最忙的时候，也依然是那么乖巧明事理，在我不讲理的时候，能够清楚地告诉我，她需要我用怎样的方式来沟通。感谢我的父母、我的家人，你们的包容和支持，永远都是我前进的最重要的力量来源。

感谢良方，你是我最坚定的伙伴，只一句碰杯的誓言，我们携手同行，
加油！

非常感谢我的经纪人奚剑先生，为这本书的面世花费了大量心血。

感恩所有关注家长公益大讲堂，陪伴我们、支持我们，身体力行的家长
朋友们！

左辉

2016年冬月于北京

第一章 重回生活——教会孩子如何生活是最好的教育

一、生活的意义 _003

1. 教育不等于报班 _004
2. 教育困惑，源自我们不敢面对生活的困惑 _007
3. 家长改变心态，才能真正改变教育行为 _011
4. 在接受知识之前，用心感受世界 _014
5. 教育的目的是开启心智 _017
6. 教育是在错中寻找人生的度 _018

二、生活对性格的影响是久远的 _022

1. 停止对孩子的单纯夸奖 _022
2. 最速曲线：人生的弯路不可避免 _025
3. 家长要成为沃土，还是仍做岩石？ _028
4. 家长，你养育的是未来世界的主人公 _031

三、性格对学习的影响是不可忽视的 _033

1. 性格、能力与成绩三位一体 _033

- 2. 家长的爱可靠，孩子的学习就可靠 _034
- 3. 学习能力是人与生俱来的本领 _039
- 4. 写好作文与日常表达之间的关系 _042
- 附：盲目自信学数学（刘勇） _047

第①章 与人交往——人际关系是人生的一大课题

一、家庭关系 _054

- 1. 家长爱孩子，也要爱彼此 _054
- 2. 怎样让丈夫和父亲的角色归位 _056
- 3. 家庭生活是动态的平衡 _058
- 4. 爸爸把妈妈撵走了？ _062
- 5. 孩子的断奶问题 _065
- 6. 分床问题 _066
- 7. 不满意孩子的行为，要不要干涉？ _069
- 8. 情绪沾染：孩子行为与家长情绪紧密相关 _071
- 9. 家长要坚信：我的孩子是个好孩子 _073
- 10. 与孩子相处时间太少，感情如何弥补 _078

二、家族关系 _082

- 1. 家有婆婆带孩子 _082
- 2. 是妈妈，还是妈妈的妈妈？ _085
- 3. 我脑门上没有月亮 _088
- 4. 在排便中自控 _093

5. 内疚感控制在家庭中轮回 _097

三、学校关系 _101

1. 孩子在学校受到冷遇 _101

2. 允许孩子跟我们不一样 _104

3. 孩子不肯去幼儿园 _107

4. 老师对孩子为什么会不温柔 _110

5. 孩子在学校受委屈的时候 _112

6. 老师对青春期的影响 _116

第③章 环境影响——排查孩子成长环境中的“荆棘”

一、家庭环境 _123

1. 从西式厨房说到过程管理 _123

2. 培养刷牙的习惯 _125

3. 孩子四岁之前，轻易不要搬家 _128

4. “当人太累了” _134

5. 父与子的青春期 _135

二、学校环境 _140

1. 拒绝比顺从更重要 _140

2. 陪你去上幼儿园 _142

3. 孩子从自卑中崛起的力量 _147

4. 合不上拍的教育节奏 _152
5. 纪律与放养式教育 _156
6. 搞不清批评与教训的孩子 _158
7. 抗争不过就逃跑 _160
8. 我不演坏人，我驾驭坏人 _162

三、其他环境 _166

1. 不要去狼窝 _166
2. 孩子出国不出国 _169

第四章 适应社会——帮孩子建立社会规则，使其自立社会

一、日常家庭礼节与规则 _173

1. 让孩子明白规则的真正意义 _173
2. 家庭中的日常规则制定与管理 _178
3. 吃饭与表达愤怒的规则 _181
4. 买东西的规则与家务劳动 _182
5. 爱绑架与隐私权 _185

二、社会活动原则与规则 _190

1. 孩子喜欢打人怎么办 _190
2. 情窦初开背后的问题 _192

3. 竞争带来的残酷后果 _194

4. 尊重公共空间的秩序 _196

三、社会事件与文化的影响 _199

1. 如何应对灾难事件的影响 _199

2. "中华好孩子" 的魔咒 _201

3. 家长双方的教育地位 _203

4. 成人礼送什么才好 _206

四、关注国学文化 _208

1. 西方教育 or 国学教育? 适合孩子的就是好教育 _208

2. 界限与东西方文化 _210

3. 孝字新解 _213

4. 孝敬不同宗 _219

5. 忠恕之道与同理心 _221

附录

附录 1 当妈是最好的修行 _227

附录 2 一位妈妈的感言 _233



第一章 重回生活

——教会孩子如何生活是最好的教育

