

性格与养育

致正在长大的父母

张春梅·著

深度解读四种父母性格

——绿色、黄色、蓝色、橙色，

剖析孩子各种「问题」的根本来源。

孩子是镜子，
照见父母最真实的状态，
看到孩子，
也就看到了自己。
借着养育，
让我们一边养，一起长……



性格与养育 致正在长大的父母

张春梅 著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

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。

图书在版编目（CIP）数据

性格与养育：致正在长大的父母 / 张春梅著. —北京：电子工业出版社，2017.3
ISBN 978-7-121-30251-0

I. ①性… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核（2016）第262082号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：牛晓丽

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13

字数：250千字

版 次：2017年3月第1版

印 次：2017年3月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyan1@phei.com.cn。



目录

CONTENTS

第 1 章 做最好的自己，给孩子最适宜的环境	/ 12
孩子是种子，父母是土壤、阳光、空气和水	/ 13
父母的状态就是孩子的成长环境	/ 15
父母性格测试，你是哪一种	/ 16
绿色培养型父母带给孩子快乐、自信	/ 22
黄色包容型父母带给孩子温柔、体贴	/ 24
蓝色展望型父母带给孩子勇气、空间	/ 27
橙色指导型父母带给孩子责任、自律	/ 29
每种性格类型的父母都能成为好父母	/ 32
一家三代的全面养育方案	/ 37
身边的成长故事	/ 39
隔代养育，谁是你家的 CEO	/ 39
夫妻之间：从彼此看不上到彼此珍重	/ 42
和先生教育理念不一致，除了吵架还能做什么	/ 45

我的缺点怎么就成了孩子的天花板	/ 47
第2章 绿色，育出自信十足的孩子	/ 50
找优点 or 找缺点	/ 51
孩子的心理力量来自于父母如何看待他	/ 55
孩子20年后会长成什么样子	/ 58
珍视孩子的独特性，就像珍视生命一样	/ 61
让孩子和自己比：行为调整的好方法	/ 65
教育，就是把人内在的善引出来	/ 66
爱孩子，从爱自己开始	/ 68
当代热点互动	/ 69
青春期的孩子，改变还来得及么	/ 69
总被欣赏，孩子会变得傲慢么	/ 70
家里的其他人总是批评孩子，老师也很严厉，怎么办	/ 71
孩子做傻事的时候，我无从欣赏啊	/ 72
身边的成长故事	/ 73
像看别人家孩子一样，观察自己的孩子	/ 73
家有敏感小孩	/ 77
家有搞怪小孩	/ 82
无条件的爱，从来都不晚	/ 85
第3章 黄色，发展孩子情商	/ 88
孩子咬手怎么办	/ 89
满足孩子的脑发展，是父母最该做的事儿	/ 94
当孩子想与你分享快乐的时候	/ 98
当孩子愤怒的时候	/ 100

当孩子烦躁的时候	/ 101
孩子需要高质量陪伴	/ 103
孩子很黏人怎么办	/ 105
夫妻之间爱的氛围，是孩子安全感的来源	/ 107
当代热点互动	/ 110
我的办法好，怎么让孩子接受	/ 110
孩子总会因为一些事情特别担心，怎么办	/ 111
很难拒绝孩子的要求，怎么办	/ 111
人在压力下，更要关注自己的心	/ 112
妈妈们的反思和实例应用	/ 113
身边的成长故事	/ 115
用一年时间，她让女儿变得听话	/ 115
胃疼，源自 30 年前的记忆	/ 117
“屌丝成长”背后的故事	/ 118
好的家庭教育就是好的生活方式	/ 119
孩子也需要断舍离	/ 122
第 4 章 蓝色，让孩子独立自主	/ 124
有一种冷叫“我妈觉得我冷”	/ 125
是谁教会孩子走路	/ 126
与孩子冲突，绕不开父母自己的恐惧	/ 128
聆听孩子的内心意图，支持他们去实现	/ 130
尊重与规则矛盾吗	/ 132
养育孩子要关注“重要不紧急”的事儿	/ 136
孩子面临困境，父母如何引导	/ 138

当代热点互动	/ 141
尊重孩子，会不会让他太自我	/ 141
父母课堂反馈	/ 142
身边的成长故事	/ 143
网瘾少年：问题没暴露只是还没到时候	/ 143
性格遗传？做家族中第一个觉醒的人	/ 145
不敢说“NO”的妈妈	/ 147
不做设立规则的人，而是和孩子一起面对规则	/ 149
第5章 橙色，让孩子成为负责任、自立的人	/ 152
当代社会，孩子最需要接地气	/ 153
发展孩子行动力	/ 154
不想让孩子眼高手低，就让孩子来动手	/ 155
最省钱的兴趣班，就是让孩子在家庭中劳动	/ 157
我们不能代替孩子，最重要是分清责任	/ 158
放手得越彻底，孩子能力越强	/ 160
不仅做，还要做成——让孩子体会成就感	/ 163
当代热点互动	/ 164
孩子爱表达、高情商，就是不爱动手，怎么办	/ 164
身边的成长故事	/ 167
家有小娇娃	/ 167
如何帮助孩子克服畏难情绪	/ 168
当孩子面对学习困难的时候	/ 171
帮助孩子做到，是一件特别有力量的事	/ 173

第6章 用全局观看待孩子发展	/ 176
孩子生来不同：我和妹妹的故事	/ 177
四种性格类型的孩子，各不相同	/ 178
四种性格类型的孩子，长大后会做什么	/ 181
哪种性格类型的孩子，更适合做领导	/ 185
先接纳孩子，再发展潜力	/ 185
不同颜色性格的孩子，都有自己的成长课题	/ 186
每个孩子都需要全面的养育环境	/ 189
家庭缺乏绿色养分，孩子会怎样	/ 191
家庭缺乏黄色养分，孩子会怎样	/ 194
家庭缺乏蓝色养分，孩子会怎样	/ 196
家庭缺乏橙色养分，孩子会怎样	/ 198
每个人都要经历：从“不均衡”到“均衡”	/ 199

性格与养育 致正在长大的父母

张春梅 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

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。

图书在版编目（CIP）数据

性格与养育：致正在长大的父母 / 张春梅著. —北京：电子工业出版社，2017.3
ISBN 978-7-121-30251-0

I. ①性… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核（2016）第262082号

策划编辑：徐 艳

责任编辑：牛晓丽

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13

字数：250千字

版 次：2017年3月第1版

印 次：2017年3月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到：dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：xuyan1@phei.com.cn。



作者介绍

张春梅

共青团中央中国青年网家庭教育特聘专家，获国际父母教练专业资格。

心理咨询师、国际教练协会认证教练、国家管理咨询师、美国 NASA 卓越团队认证培训师，并获首期全球职业规划师认证（GCDF）。

曾经作为团队核心，承担北京师范大学附属小学“小学生领导力”开发项目，武汉、沈阳中职学校“职业素养课程”项目及多所高校“大学生职业规划”项目。通过对老师和孩子们的调查分析，获得了大量关于孩子成长规律的第一手资料，从而萌生了“教育的源头在家庭，最需要成长的是父母”的想法。

2014 年，创立乐育堂，开展“种子家庭”计划，开设线下父母课堂及微信公众课堂，致力于 0 ~ 18 岁孩子的家庭教育，并对家庭实施个性化教练辅导，帮助父母在教育过程中发现自己，做好自己。

同时，她还是一个 10 岁男孩的妈妈，一个每天都期待对自己有新发现的人。

本书封面图片由聂穆紫老师提供，衷心感谢内心美好的她。



序

PREFACE

我以前做过企业管理，也从事过一些年的管理咨询工作，那时候常常提到：人需要不断学习与成长。对我而言真正的学习与成长，是从我成为母亲，面对自己的短板开始的。

孩子小时候的一件事对我有很多触动：

那时孩子大概三四岁，最不喜欢理发。每次理发我都是好说歹说，最后以强迫执行、哭闹收场。一次无意中和一位妈妈聊天，她说：“哪个孩子会喜欢理发呢？得给孩子一个慢慢适应的过程。”我急忙分辩：“是让他适应啊，之前沟通了好久呢。”那个妈妈告诉我，为了让她的孩子适应理发器在头上发出的声音和振动，她花了几个星期。每天她拿出理发器让孩子玩，让孩子给玩具理发，把理发器放在孩子的手上振动，在他习惯之后再把理发器放在胳膊上、脸上，最后才到头上。我听了大为吃惊！相比之下，我自认为已经付出了很多耐心，但对孩子来说还是简单粗暴了，我的付出与孩子的需要相比远远不足啊！

我一边对那位妈妈满是钦佩，一边陷入了沉思。

如果一位妈妈凡事都能从孩子的内心感受出发，放慢脚步慢慢地适应孩子，孩子在每一件事上接收的都是理解和耐心，那么孩子自然会心情舒畅，

同样他也会用理解的心去体谅妈妈。如果每件事都如此，真是一个良性的循环！如果像我一样，带着温柔和理解的面具，好言相劝，一旦孩子不从，就露出强制的面孔，逼迫孩子顺从，长此下去，孩子的心没有被妈妈尊重和体会，就会心里憋闷。这种憋闷积压久了，就会从心底喷发出来，孩子会表现得不好沟通、不懂事，甚至是脾气不好。我终于能理解孩子平时的表现了。

认识到这些，我开始去观察那位妈妈，发现她是一位特别善解人意、为他人着想的人，所以理解孩子，耐心对待孩子对她来说是一件很自然的事，很多事情她都能够站在孩子的角度去体会。她的孩子也表现出好商量、懂事、喜欢照顾其他小朋友的样子。但她也有自己的苦恼，因为把孩子照顾得细致周到，遇到不安全、有挑战的事情时她常会担心孩子，孩子就会在户外活动时有些缩手缩脚。她很羡慕我家孩子登梯爬高，一副啥也不怕的样子，那是因为我这个人比较大条，对孩子的限制比较少，任他自由探索，所以孩子的身体也灵活一些，胆子也大一些。

这些观察和思考让我觉得很有趣：孩子的状态和我们成人的表现好像是一种因果关系，有了我们的“因”，才有了孩子的“果”。孩子像是一张白纸，输入方是我们，我们对事情的态度和给孩子的反馈，在白纸上都一目了然。

就这样，通过对不同父母的观察和体会，通过孩子的表现反思自己，我一点一点发现了自己很多毛病，比如：生活懒散没有规律、爱和别人比较（比人好就高兴，不如人就生气）、有时强势专制、遇到事情急于求成又爱抱怨他人……从前这些毛病睁一眼闭一眼，得过且过，可为了孩子，我必须勇敢地面对自己，出于责任我无处藏身。

随着越来越多在家庭教育领域的实践，接触越来越多的父母，我越来越意识到生养孩子，对我们来说真是一次人生的重新开始，前半生的遗憾都可以慢慢得到弥补。

这些年我接触了很多父母，每对父母的个性、习惯、能力、价值观都不尽相同，因为这些不同的“因”，我们的孩子也有不同的“果”。与其拿着小棍纠缠孩子，不如把目光转向自己，注意到那里，哪里就会发生改变。

应该说，我们身上的“因”又是上一代人的“果”。每个家族都带有他们特有的代际传承，因因果果，不断继承，成为这个家族的符号特征。但是

每一天都是新的，每一个选择都是新的，从我们自身开始，一切都可以重新来过。

在人的成长中，每一个生命体，他都需要四种“心之力量”：

看到他独特内在的力量；

理解他情感的力量；

尊重他意志的力量；

让他为自我负责的力量。

孩子在这4种力量中，能够茁壮成长，开出自己的花朵！我们每一个已经长大的父母，内心又都有一个正在长大的孩子！在内心深处我们何尝不想要被看到、被理解、被尊重和自我负责呢？如果想给予孩子，我们内心的自己首先需要理解、呵护和尊重。照顾好我们自己，是对孩子成长最好的支持。我们好了，孩子自然好。

做最好的自己，就是给孩子最好的环境。孩子是我们的一面镜子，在那里我们照见自己，让我们重新长大。

在写作此书的过程中，我引用了身边很多朋友及其孩子的故事。感谢朋友们和我一起走在越来越有觉察的路上，感谢孩子们对我们的错误和不断的尝试给予的包容。

感谢先生和儿子对我的一路扶持和厚爱！爱你们！

最后，生命不息，探索不止，欢迎大家批评和指正本书中的不成熟之处，谢谢！



目录

CONTENTS

第1章 做最好的自己，给孩子最适宜的环境	/ 12
孩子是种子，父母是土壤、阳光、空气和水	/ 13
父母的状态就是孩子的成长环境	/ 15
父母性格测试，你是哪一种	/ 16
绿色培养型父母带给孩子快乐、自信	/ 22
黄色包容型父母带给孩子温柔、体贴	/ 24
蓝色展望型父母带给孩子勇气、空间	/ 27
橙色指导型父母带给孩子责任、自律	/ 29
每种性格类型的父母都能成为好父母	/ 32
一家三代的全面养育方案	/ 37
身边的成长故事	/ 39
隔代养育，谁是你家的 CEO	/ 39
夫妻之间：从彼此看不上到彼此珍重	/ 42
和先生教育理念不一致，除了吵架还能做什么	/ 45

我的缺点怎么就成了孩子的天花板	/ 47
第2章 绿色，育出自信十足的孩子	/ 50
找优点 or 找缺点	/ 51
孩子的心理力量来自于父母如何看待他	/ 55
孩子20年后会长成什么样子	/ 58
珍视孩子的独特性，就像珍视生命一样	/ 61
让孩子和自己比：行为调整的好方法	/ 65
教育，就是把人内在的善引出来	/ 66
爱孩子，从爱自己开始	/ 68
当代热点互动	/ 69
青春期的孩子，改变还来得及么	/ 69
总被欣赏，孩子会变得傲慢么	/ 70
家里的其他人总是批评孩子，老师也很严厉，怎么办	/ 71
孩子做傻事的时候，我无从欣赏啊	/ 72
身边的成长故事	/ 73
像看别人家孩子一样，观察自己的孩子	/ 73
家有敏感小孩	/ 77
家有搞怪小孩	/ 82
无条件的爱，从来都不晚	/ 85
第3章 黄色，发展孩子情商	/ 88
孩子咬手怎么办	/ 89
满足孩子的脑发展，是父母最该做的事儿	/ 94
当孩子想与你分享快乐的时候	/ 98
当孩子愤怒的时候	/ 100

当孩子烦躁的时候	/ 101
孩子需要高质量陪伴	/ 103
孩子很黏人怎么办	/ 105
夫妻之间爱的氛围，是孩子安全感的来源	/ 107
当代热点互动	/ 110
我的办法好，怎么能让孩子接受	/ 110
孩子总会因为一些事情特别担心，怎么办	/ 111
很难拒绝孩子的要求，怎么办	/ 111
人在压力下，更要关注自己的心	/ 112
妈妈们的反思和实例应用	/ 113
身边的成长故事	/ 115
用一年时间，她让女儿变得听话	/ 115
胃疼，源自 30 年前的记忆	/ 117
“屌丝成长”背后的故事	/ 118
好的家庭教育就是好的生活方式	/ 119
孩子也需要断舍离	/ 122
第 4 章 蓝色，让孩子独立自主	/ 124
有一种冷叫“我妈觉得我冷”	/ 125
是谁教会孩子走路	/ 126
与孩子冲突，绕不开父母自己的恐惧	/ 128
聆听孩子的内心意图，支持他们去实现	/ 130
尊重与规则矛盾吗	/ 132
养育孩子要关注“重要不紧急”的事儿	/ 136
孩子面临困境，父母如何引导	/ 138