

★成长励志畅销书《管好自己就能飞》作者父母现身说法★

吴甘霖 邓小波 著

千般逼万般宠，不如孩子自己懂
千回求万回骂，不如父母能放下

孩子自觉 我省心

成功打造“自觉型孩子”的教子手记



著名方法学家夫妇
19年家教心得首次披露

“知心姐姐”卢勤作序并诚意推荐！

《管好自己就能飞》（吴牧天 著）上市**8**个月销量突破**30**万册，
成为全国50所学校自我管理推荐用书，学生自我管理必备读物
中央电视台等300多家媒体纷纷报道

 接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



HAIZI ZIJUE WO SHENGXIN

孩子自觉 我省心

吴甘霖 邓小波 著



接力出版社
Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

孩子自觉我省心 / 吴甘霖, 邓小波著. — 南宁: 接力出版社, 2014.3
(吴甘霖教育方法书系)
ISBN 978-7-5448-2319-7

I. ①孩… II. ①吴… ②邓… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025160号

责任编辑: 李 炜 文字编辑: 楚亚男 美术编辑: 卜翠红 朱 琳
责任校对: 刘会乔 责任监印: 陈嘉智 媒介主理: 刘 平
社长: 黄 俭 总编辑: 白 冰
出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022
电话: 010-65546561(发行部) 传真: 010-65545210(发行部)
http://www.jielibj.com E-mail: jieli@jielibook.com
经销: 新华书店 印制: 三河市鑫金马印装有限公司
开本: 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 18 字数: 280千字
版次: 2014年3月第1版 印次: 2014年3月第1次印刷
印数: 00 001—80 000册 定价: 32.00元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

序 自觉才能自由

卢 勤

2013年3月，我到广西和贵州给家长讲课，当时因某著名歌唱家的儿子李××犯罪事件轰动了全国，我发现不少家长都有一种恐慌和困惑，这个家庭经济条件很好，也很爱孩子，怎么爱出了这样一个结果呢？究竟应该怎样爱孩子呢？我很希望有一个成功的人物出现，能给人们希望。

就在这个时候，吴牧天出现了。这位当时18岁的学生，以他刚刚出版的《管好自己就能飞》一书，让我眼前一亮，让孩子管好自己才是一条光明的家教道路。

吴牧天的成长之路给家庭教育提供了三点启迪。

第一，管孩子还是让孩子自我管理？现在管和被管及不想被管已经成为很大的矛盾。家长不管，孩子会出事；管孩子，孩子又不想让你管。吴牧天的成长恰恰提供了让孩子自我管理的思路。父母不在身边，孩子能管好自己，才是最成功的家庭教育。

第二，“替”孩子等于害孩子。不少家长老想替孩子做这做那，但是最后害了孩子。就拿李××事件来说，他的父母都是歌唱家，而他却不爱护人民给予他父母的荣誉。其中最大的教训是，他父母没有从小让孩子对自己的行为承担责任的意识。孩子出了事都是父母出来搞定，致使孩子从犯错走向犯罪。事实证明，“替”孩子等于害孩子。而吴牧天的父母最成功的一点，就是让孩子对自己的行为负责任。

第三，放手才能放心。现在社会上不安全的因素很多，所以家长一般不

敢放手。事实上，家长不可能一辈子都陪在孩子身边，关在“笼子”里的孩子缺乏自我保护能力，只要出来就容易出事。所以我们不要老想着准备好一切去迎接孩子，而应该让孩子准备好一切去迎接未来。

我曾应邀参加《管好自己就能飞》的座谈会，之后又参与了北京电视台做的一档电视节目，与吴牧天及他的父亲交流成长心得。我当时就对我的老朋友、接力出版社总编辑白冰建议：如果能出版一本吴牧天父母写的如何培养“自觉型孩子”的著作，就更好了。

让我高兴的是，吴牧天父母所著的《孩子自觉我省心》，已由接力出版社出版了。我在先睹为快的同时，深感这部书不仅在理念上对家庭教育有启迪意义，而且作者所探索的一些方法也是科学实用的。

自觉才能自由。孩子要想飞得高、飞得远，必须有一个会思考的大脑，和一双会飞翔的翅膀。父母对孩子管得越多，孩子的自我管理越少，挣脱管束的反作用力越大，到青春期时逆反心理越强。

如何让孩子自觉呢？吴牧天的父母所著的这本《孩子自觉我省心》总结了一套行之有效的教育方法，很值得借鉴。

第一，体验，是父母送给孩子最珍贵的礼物。

现在的家长，总喜欢对孩子灌输大道理，却不知道，成长是一个实践的过程，不经历风雨孩子就不会长大。你给他机会让他去体验，他得到的东西才是自己的。吴牧天上小学三年级时，父母就把他送到军事夏令营接受训练，结果他悟出了“第一时间面对，第一时间成长”的道理。上高一时，他学习态度不够端正，成绩一落千丈，父母又将他安排到一个家境贫寒的学生家去住，使他实现了从“要我学”到“我要学”的突破。

第二，教育要简练，让孩子记得住、忘不了、用得上。

现在有些父母教育孩子时，讲话总是很啰唆，孩子却什么也没有记住。这样的教育没有多大效果，反而让孩子反感。所以父母对孩子讲话，一定要精辟，要让孩子记得住、忘不了、用得上。

吴牧天的成长过程，正是体现了他父母这样做的效果。上中学时，吴牧天放学路上遭遇绑架，危急中他想起妈妈的话：“遇到问题，第一时间要冷

静。”于是他很快冷静下来，机智逃脱。

在美国的交流学习结束后，吴牧天回国，在加拿大机场转机，被一个保安扣住，要将他遣回美国，慌张中，他忽然想起爸爸的话：“要管理好事情，先管理好心情。”于是妥善地把问题解决了。

什么叫教育？爱因斯坦说过：“离开学校，还能记住的话才叫教育。”自我管理就能达到这种效果。诚如作者所言：“千般逼万般宠，不如孩子自己懂。”真心地希望，父母都能学会让孩子自觉的教育理念和方法，这样，家庭幸甚，国家幸甚，孩子才能展翅高飞！

亲爱的爸爸妈妈，你想让自己的孩子幸福吗？那就放手让孩子在自由的大河中快乐游动，让他自己决定自己心中的目标，让他自己把握自己的命运；而我们只需要教会孩子自我决断的方法，发掘他独特的天赋，培养他们的自制力，才能引导孩子自己走上真正幸福的人生之路。

（卢勤：中国少年儿童新闻出版总社首席教育专家、原总编辑，著名的“知心姐姐”，中国家庭教育学会常务理事，中国关心下一代工作委员会专家委员。）

自序 孩子一自觉，父母何必逼

吴甘霖 邓小波

我们的儿子吴牧天根据亲身经历写作的《管好自己就能飞》荣获2013年冰心儿童图书奖了。接力出版社的编辑希望我们写一本如何培养“自觉型孩子”的书，紧接着便问了一个问题：

“你们为什么这样重视培养孩子的自觉性呢，为什么要这样让他养成自我管理的习惯呢？”

这其实是不少家长或老师常问我们的问题。每当此时，那些牧天成长的片段便如电影画面般浮现。而这时，一件似乎不打眼的小事，总会首先出现在脑际。

那是牧天刚刚会走路不久吧。一天黄昏，我们牵着他，到位于海口市家门口的桥上散步。

牧天开心极了，蹦蹦跳跳。正逢不远处的小学下课，有两个小学生，边笑着说话，边从对面走来。牧天并不认识他们，但是看见他们，就挣脱他爸爸的手跑过去，就像对最亲的人一样，以最热烈的笑容向他们打招呼。

但出乎他意料的是，两位小哥哥好像没看见他似的，理都没理他，一闪而过，照样笑着说着往前走。牧天满脸的笑一下僵住了，他回头看着爸爸，好像遇到世界上最难理解的事情。之后过了一两秒钟，嘴巴一扁，伤心得号啕大哭起来。

他爸爸赶紧跑过去把他抱起来，一边轻轻拍他的背，说：“宝贝，没事！没事！”之后便不断地哄他，逗他，带他去买喜欢喝的椰汁，直到他破涕为笑。

这是牧天第一次向世界发出友好呼唤却没有得到回应的经历。孩子不哭了，可我们的心中却隐隐作痛：

孩子，我们相信你会热情地奔向这世界。但是，摆在你未来的生活会怎样呢？会不会出现类似的情景或遇到更大的挑战呢？对此，你该如何去面对和迎接？作为你的父母，我们又该为你提供些什么呢？

摆在读者面前的这本书，算是在某种程度上对当初这些问题进行的回答。同时也是为许多深爱自己孩子的父母，提供一点理念和方法上的参考：

说实话，教育孩子方面，我们也曾走过不少弯路：由于宠爱孩子，他成了不仅打全班同学还敢打爸爸的“捣蛋王”；由于“逼迫”他学习，当我们对他的监督一放松，他就因沉迷玩电子游戏，成绩由在班上名列前茅急降为倒数几名……

事实使我们猛醒：“你也许可以给孩子提供天空，但是提供不了他腾飞的翅膀！”如果只是宠爱孩子，反倒会惯坏了孩子；而如果以让孩子“听话”为目的来“管教”孩子，往往吃力不讨好！与其这样，不如激发他的自觉性，让他“不要别人逼，我就能做好”！

通过不断探索，我们终于找到了一种以“学会自我管理”为核心的教育方式，其成效可谓一举两得：一方面，作为父母的我们，再也不会像以前一样，陷入教子的忙和累中不可自拔。另一方面，牧天也交出了一份不错的“答卷”，不仅考上省城著名中学、美国重点大学，而且全面发展，做出不少让人自豪的事情：遭遇绑架能机智脱险；从来没学过美国历史的他，能成为美国历史老师的助教；他还在两年多时间内写出68万字的自我管理日记，写出《管好自己就能飞》一书并激发全国几十万学生的“自我负责，自我管理热”……

真是“自觉不自觉，相差一百倍”啊！

2013年6月，江苏教育电视台邀请牧天进行一场家教讲座。电视台的制片人陈琼，做了这样一个点评：“这是一个什么样的孩子呢？这是一个父母把他放到世界任何一个角落，都能够完全放心的孩子！”此时，我们不由得再次想起牧天幼年时在桥边伤心痛哭的那一幕。我们可以欣慰地说：孩子，我们现在可以不再为你担心了。因为自觉，我们相信你能响应时代呼唤，也能

越来越无惧人生的挑战！因为自觉，你掌握了青少年成长和发展的根本！

本书是我们 19 年教育孩子的心得，既有我们如何学习和落实联合国教科文组织 21 世纪教育委员会关于“未来教育四大支柱”等方面的实践，也有我们自己探索的一些方法，如有效教子的九字方针（“听得进，记得住，用得上”）、有效批评的“三明治”方针，以及“事业要往上比，生活要往下比”等培养孩子积极向上和自律习惯的做法……我们深知：在成长教育方面，无论在家庭还是在学校，当今最大的缺陷，都是讲“道理”太多，讲方法太少。希望我们从实践中摸索出来的这些具体方法，能给父母和老师们提供一定的借鉴。

感谢接力出版社的总编辑白冰，青年读物事业部总监胡金环、王津，编辑楚亚男，推广调研部主任马婕及其他领导和人士——是你们的热心和大力支持，促成了这本书的产生。

孩子一自觉，父母何必逼！要“解放”自己，就让孩子学会自觉！要让孩子成功和幸福，更要让他学会自觉！

这样，他必然会给自己、给父母、给社会，带来巨大的惊喜！

2014 年 1 月

目 录

序 自觉才能自由 卢勤 /1

自序 孩子一自觉，父母何必逼 /4

第一单元 更新观念

管孩子不如让孩子学会自己管

以灌输、强迫甚至压制等手段，对孩子进行“管教”，是许多父母教育孩子常用的方式，也是最吃力不讨好的方式。

说它最吃力不讨好，是它不仅容易使孩子产生逆反情绪，阻碍孩子责任心与能力的开发，也会让父母们陷入忙与累中无法解脱。

但是，如果能让孩子拥有自觉意识，学会自我管理，他自己就成为成长的发动机，不断前行，并让父母放心和省心。

第一章 千般逼万般宠，不如孩子自己懂

一、不给他买心爱的玩具——人生教育从“挫折课”开始 /4

二、孩子是父母的宝贝，但未必会是社会的宝贝 /9

三、战胜绑架：你也许能为孩子提供天空，但你无法提供他腾飞的翅膀 /14

四、“替孩子等于害孩子” /19

五、从“要我学”到“我要学” /24

六、“试者生存”：鼓励孩子练“胆商” /28

七、越能调整自己，越能改善世界 /33

八、自我负责的三大要点 /39

第二章 最好的教育，就是让孩子自我教育

一、我无法代替你学会游泳，更无法代替你成长 /46

二、写作文的意义：不为当作家，而为开展自我教育 /52

三、鼓励追星，但必须追求光环后的精神 /56

四、要管好事情，先管好心情 /63

五、自我管理最重要的三句话 /67

六、68 万字自我管理日记背后 /71

七、让管理与自我管理比翼齐飞 /78

第二单元 改善方法

少一点“应该”，多一点“怎么办”

在教育孩子的过程中，不管是在家庭还是在学校，以往最大的一个误区，就是讲道理太多，讲方法太少。

而一旦你学会少一点“应该”，多一点“怎么办”，教育孩子就成了一件轻松高效而且快乐的事情。

第三章 从游戏和解决问题中练出聪明

一、4 岁可学方法论，6 岁可学辩证法 /88

二、扫地也可扫出创新来 /91

三、有智慧，不怕别人来“欺负” /95

四、只要思想不滑坡，方法总比问题多 /101

五、学会“找方法的方法” /104

- 六、独立思考，勇于说“不” /108
- 七、弱者抱怨世界，强者解决问题 /111
- 八、问题不是烦恼的源泉，而是成长和创造的机会 /114
- 九、吃别人一堑，长自己一智 /117

第四章 越能让孩子学会做人，孩子越能快乐顺利

- 一、“长大”的第一标志，就是学会关心他人感受 /122
- 二、你想别人怎样对待你，你就先学着怎样对待别人 /126
- 三、越会感恩的人，越能得到生活的祝福 /129
- 四、“让别人因为我们的存在而感到幸福” /136
- 五、做正常人，做能干人，做有贡献的人 /142
- 六、告别“战争型人格”，学会“正面沟通” /146
- 七、乐于分享，乐于分担 /150
- 八、不因别人的脸色改变积极态度，而要用积极态度改变别人的脸色 /156
- 九、“自强不息，厚德载物” /159

第五章 让他“听话”有妙招

- 一、千回灌输，不如一次体验 /164
- 二、少一点“必须”，多一点让他学会选择 /168
- 三、创造机会让他多方面接受“正能量” /171
- 四、身边的标杆，往往比远处的巨人更能影响孩子 /175
- 五、听得进，记得住，用得上 /180
- 六、快快听，慢慢讲，慢慢生气 /184
- 七、如果无法取得孩子的信任，就别指望孩子打开心门 /190
- 八、以契约管理代替指教管理 /196
- 九、以“三明治”式的方法批评 /199
- 十、不仅给他说“不”的机会，更让他当前辈的老师 /203

第三单元 提升素养

送金山送银山不如送个好习惯

先是我们养成了习惯，然后习惯养成了我们。

给孩子送东西或创造好条件，作用都是有限的。如果你能采取有效措施，让孩子养成自觉的好习惯，就等于给孩子送了一份不懈进取、终身有用的无价之宝。

掌握自我管理的“一二三四”法则，能让自觉精神落到实处。只有培养自律能力，自觉才不至于成为一句空话。

第六章 自我管理的“一二三四”法则

- 一、一个原则：自觉不自觉，相差一百倍 /210
- 二、两大关键：结果导向与方法意识 /215
- 三、三种思维：正、反、合 /219
- 四、四项训练：勇于面对、敢于承担、善于解决、勤于总结 /222

第七章 攻克最难关：一流的自律从哪儿来？

- 一、事业要往上比，生活要往下比 /230
- 二、一流主动，二流被动，三流不动 /235
- 三、出现问题，先自己检讨改进 /242
- 四、棉花堆里磨不出好刀来 /246
- 五、“自找苦吃”就是“自找补吃” /254
- 六、生气不如争气，理直还需气和 /259
- 七、谁能抵挡诱惑，谁就能当人生的主人 /263
- 八、越有“空杯心态”，越能不断成长 /269

附录 给未来孩子的两封信

- 做一个心灵的“贵族”——妈妈邓小波给未来孩子的信 /275
- 当生命的主人翁——爸爸吴甘霖给未来孩子的信 /276

第一单元 更新观念

管孩子不如让孩子学会自己管

本单元提要

以灌输、强迫甚至压制等手段，对孩子进行“管教”，是许多父母教育孩子常用的方式，也是最吃力不讨好的方式。

说它最吃力不讨好，是它不仅容易使孩子产生逆反情绪，阻碍孩子责任心与能力的开发，也会让父母们陷入忙与累中无法解脱。

但是，如果能让孩子拥有自觉意识，学会自我管理，他自己就成为成长的发动机，不断前行，并让父母放心和省心。



第一章 千般逼万般宠，不如孩子自己懂

第二章 最好的教育，就是让孩子自我教育



第一章 千般逼万般宠，不如孩子自己懂

本章提要

对孩子，我们无法像老母鸡护小鸡那样“宠”他一辈子，也不该像牧人拿着鞭子对牛羊那样“管”一辈子，既然如此，我们就不如培养孩子的自觉性，让他对自己的成长负责。

不要让自己的脑袋替代了孩子的思考，不要让自己的肩膀替代了孩子的承担，更不要让自己所谓的“爱”，成了阻碍孩子成长的借口！

越早让孩子学会自我管理，越能让他享受成长的甜蜜，越能让他展翅高飞！

-
- 一、不给他买心爱的玩具——人生教育从“挫折课”开始
 - 二、孩子是父母的宝贝，但未必会是社会的宝贝
 - 三、战胜绑架：你也许能为孩子提供天空，但你无法提供他腾飞的翅膀
 - 四、“替孩子等于害孩子”
 - 五、从“要我学”到“我要学”
 - 六、“试者生存”：鼓励孩子练“胆商”
 - 七、越能调整自己，越能改善世界
 - 八、自我负责的三大要点



一、不给他买心爱的玩具——人生教育从“挫折课”开始

每个爸爸妈妈都希望自己的孩子一帆风顺。但是，正是为了让孩子的人生更加顺利，我们应该对他进行适当的挫折教育。而且，这种挫折教育越早越好。

这样的理论，看起来很奇怪甚至有点荒谬，却是真正有效的教子辩证法。在这方面，我们有切身的体会。

“我要恐龙玩具！我要！爸爸买！爸爸买！”3岁的牧天边哭边喊。

“不买了！回家！”他爸爸的话里丝毫没有商量的余地。

“我就要，就要嘛！”牧天一屁股赖在地上不起来。

看到这种情形，他爸爸不由分说，抱起牧天就往回走。

牧天在爸爸怀里双脚乱踢，把爸爸的腿都踢疼了。而他，哭得都快喘不过气来了。

这是10多年发生在海口市东风桥边的一幕，也是牧天来到这个世界，所上的人生第一课。现在回想起来，也许让我们有点伤感，但同时也让我们很欣慰：在他那么小的时候，我们就以一种不一样的方式，对他进行真正的人生启蒙，并且成为他日后最感谢的成长经历之一。

从牧天降临到这个世界上那一刻开始，我们就和所有父母一样，心中除