



父母的行为决定孩子一生

改善父母行为、性格的最佳方法



家庭素质教育专家
女性成长心理指导专家

于秀 著

俗话说：有什么样的父母就有什么样的孩子。父母的个性与行为直接影响孩子的成长过程。父母要不断学习、积累智慧，从改善自己的个性和行为做起，给孩子以良好的影响，从而塑造孩子优良的品行，使他拥有美好的未来。

中国妇女出版社

⑤ 问题孩子一定来自于问题家庭，问题家庭一定来自于问题父母。

⑤ 父母的行为、性格、心理、生活习惯及思维方式将决定孩子的行为、性格、心理、生活习惯及思维方式。

⑤ 父母的行为影响孩子的一生，父母对孩子心灵的呵护比给予孩子丰厚的物质更有意义。

⑤ 本书从行为、性格、生活习惯和思维方式四个方面深刻剖析了父母对孩子的影响，阅读此书，将改变你和孩子的一生。

ISBN 978-7-5127-0000-0



9 787512 700000 >

定价：28.00元



父母的行为决定 孩子一生

于秀 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母的行为决定孩子一生 / 于秀著. —北京: 中国
妇女出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7- 5127- 0000- 0

I. ①父… II. ①于… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 062386 号

父母的行为决定孩子一生

编 著: 于 秀 著

策划编辑: 朱 婷

责任编辑: 晓 春

封面设计: 程 然

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 14.75

字 数: 180 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0000- 0

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序 言

在中国的传统文化中有这样一句话，曾得到大多数人的认同，那就是：“有什么样的父母就有什么样的孩子。”这一点在我多年对中国家庭教育的研究中，得到了深刻的验证。

在经过对上千例家庭个案的调查与跟踪后，我发现凡是有问题的孩子，一定来源有问题的家庭，凡是有问题的家庭一定源自于有问题的父母，而每一对问题父母的产生一定是来自于他们的问题婚姻。

这些问题孩子的年龄从三岁到三十几岁，问题父母的年龄从二十几岁到五十几岁，尽管从家庭问题的个案上来说存在各种各样的差异，但有一点却是惊人的相似，那就是孩子的问题首先是父母的问题，而父母的问题大多源于他们的行为与个性。

由于这些问题父母普遍存在行为和个性上的缺陷，直接导致了他们的孩子在行为与个性上的问题。遗憾的是，对于很多问题父母来说，他们并不能自觉



地意识到是他们自身的行为与个性上的问题才导致了孩子的问题，甚至有的问题父母绝口不提自己的问题，把一切过错和需要承担的责任都推到孩子身上。他们或者怨天尤人，抱怨自己运气不好，怎么生了这么个不听话的孩子；或者捶胸顿足，恨不得让这个令人操心的孩子马上在眼前消失。这些被问题孩子层出不穷的各种问题搞得焦头烂额的父母，什么理由都想遍了，可能唯独没有从他们自己身上找找原因，没有静下心来客观地想想，孩子变成今天这样的不可理喻，难道真的与他们做父母的行为和个性没有任何关系吗？

从母亲获知自己的体内正在孕育着一个小生命开始，你的孩子就将与你们——他未来的父母如影相随，哪怕此时此刻他只是模糊的一小团影子，他也已经懂得开始倾听你们，懂得跟父母一起开心，一起悲伤。

也就是从这个时候开始，父母的一举一动已经成为影响他的生命的力量。如果作为孩子的父母你对此一无所知，还要按照你原来的行为习惯和个性去选择生活，可能你就会失去一个让孩子成长得更加顺利的机会。

真正的教育应该从开始知道孩子在孕育的时刻就开始了，而为人父母不应该只改变家庭形式，更多是应改变行为习惯和个性，这种改变可使你更适合你的新的家庭氛围，更适合你的角色，也可给孩子带来更适合成长的环境。

生活中我们见到太多不懂得去遵循这种改变的父母，他们有失败的父亲，当孩子沉迷网络游戏，彻夜不归，才蓦然惊觉；有生了宝宝，照样泡吧、逛街，把孩子推给老人不闻不问的任性妈妈；更有许许多多把孩子的学习成绩看得比孩子的心灵健康还重要的父母……跟这些父母交流，我发现他们当中的许多人都把做父母这件事看得很简单，仿佛孩子成长得是否顺利与他们的抚育技巧没有必然的联系。

这种无知与懵懂的状态让我心生焦灼，我渴望这些父母知道，让所有将为人父母或未来会选择为人父母的人知道，做父母一定不是一种天然本能的事情，做父母需要智慧，需要学习，需要掌握一定的技巧，驾驭一定的知识。好的父母能让一块普通的石头发出黄金般的光泽，因为他们会给孩子巨大的智慧能量，而不好的父母却可以让一颗珍珠黯然失色，因为孩子从他们那里不仅没有得到能量，反而消耗掉了原有的生命的光泽。

我在这里把父母分为好的与不好的，就是想把这个问题简单化，好的父母是指有良好的行为习惯和个性的父母，这样的父母会以好的行为来引导与影响自己的孩子，以好的个性来塑造自己的孩子；而不好的父母则是指那些不具备良好的行为习惯，甚至没有良好的个性的父母，这样的父母带给孩子的常常是灾难性的后果，生活常常是他们共同酿造的一杯苦酒。

本书将从行为、性格、心理、生活习惯以及思维方式等几个方面来剖析父母对孩子的影响，从中我们可以看到，父母的行为会对孩子产生至关重要的影响，决定孩子的一生是成功的还是失败的，是悲伤的还是快乐的。

于 秀

· 目 录 ·

第一篇 行为影响篇 1

常言道：身教胜于言教。这句话是指我们怎么说并不重要，重要的是怎么做。其中蕴涵的深刻意义是，人的行为常常比语言更有影响力。

因此父母要注意自己的行为，在潜移默化中给孩子起到良好的示范作用。

一、攻击性行为 3

具有攻击性行为的父母，常常会制造出更加具有攻击性行为习惯的孩子。

二、不接纳行为 8

不接纳孩子的想法和不允许孩子自我表达的父母，他们的行为也常常会让孩子变为从不接纳父母的想法和不倾听父母表达的人。

三、自私行为 15

父母如果行为自私，孩子也只会更加自私的行为。



四、情绪化行为..... 23

父母的行为如果过于情绪化，孩子的行为就会处处充满情绪化。

五、虚荣行为..... 34

父母爱贬低别人，爱和别人攀比的虚荣行为，会让孩子也变成爱炫耀、爱摆谱、爱讲虚荣的人。

六、挑剔行为..... 42

父母爱挑剔、不宽容的行为，会让孩子也成为不懂得宽容的人，影响孩子成年以后的婚姻关系和夫妻相处模式。

七、撒谎行为..... 56

不信守承诺、爱撒谎的行为会让孩子认为父母是不可信赖的人，他会认为父母对他的方式就是人对世界的方式，他自己也会变成一个不值得别人信赖的人。

八、不尊重他人行为 66

父母不尊重他人，不讲社会公德的行为，会让孩子也成为目中无人、不遵守行为规范的人。

九、不忠实行为..... 75

父母相互不尊重、不检点、不忠实的行为，常常影响孩子成年以后的行为。

十、贪小便宜行为..... 84

父母爱贪小便宜，经常侵占他人利益的行为，易使孩子出现小偷小摸的行为。

第二篇 性格影响篇..... 93

每个人都有自己的性格和人格。性格与人格对于人的一生犹如“方向盘”，至关重要，影响着人沿着不同的方向前进。

在孩子的性格形成过程中，基因占有一定的因素，但起决定

性作用的还是父母的性格对孩子的影响。

一、内向型性格..... 96

内向型性格的父母常常因为与孩子疏于沟通，而失去孩子的信赖。孩子在这种家庭气氛中，也会变得十分内向，而且由于父母不善言谈，孩子也常常会失去谈话的信心与欲望，遇事容易埋在心里不爱向别人倾诉。这样的孩子表面看上去安静、腼腆，实际上内心充满了压抑，这种压抑是一种负面情绪的积累，一旦超过孩子所能承受的负荷，就会爆发出来，产生严重的后果。

建议有内向型性格的父母，克服自己的性格缺陷，努力尝试向外向型性格转变。

二、暴力型性格 108

暴力型父母一般行为比较极端，不太会用正确的方式来解决矛盾，也不善于用恰当的方法来释放自己的负面情绪。在这种性格影响下的孩子，通常也会形成暴力型性格。暴力行为特征突出，遇事只想用暴力解决。

建议有暴力型性格的父母，通过书中的四种方法改善自己的性格，努力尝试向温和型性格转变。

三、抑郁型性格 120

抑郁型性格是一种比较病态的性格。抑郁型性格父母通常的特征是：很少有笑容，几乎体验不到快乐，生活对他们来说充满了压力，对于孩子他们也充满了忧虑，这种性格的父母常年处于自我情绪的压抑之中。这样的家庭缺乏温暖，父母的冷漠和烦躁常常让孩子惶惶不可终日，使孩子不愿再待在家里。

建议有抑郁型性格的父母，通过书中的四种方法努力尝试向阳光型性格转变。

四、抱怨型性格 128

抱怨是一种非常消极的情绪，它甚至是一种阻碍你把事情做好的屏障。



爱抱怨的人通常负面能量很大，这种能量使他无法与别人很好地合作，进而影响事情的进程。对于抱怨型的父母来说，抱怨几乎是他们生活的全部内容。抱怨型父母会产生抱怨型的孩子，这样的孩子常常一发生问题想到的就是别人的责任，而且也比较消极……

建议有抱怨型性格的父母，停止抱怨，努力尝试向平和型性格转变。

五、依赖型性格 139

依赖型性格的父母的特点是，独立性差，依赖意识严重。依赖型性格的父母常常让他们的孩子更加依赖，他们的孩子自理能力差，缺少自己的主见，独立思考能力超低，而且还有任性、自私、胆小等特点。遇到问题只会去找爸爸或妈妈。

建议有依赖型性格的父母，通过书中的三种方法努力尝试向独立型性格转变。

六、焦虑型性格 148

焦虑型性格的父母常常表现出一种莫名的对未来的紧张情绪与担心。这种父母会让孩子长期处于紧张、压抑的家庭气氛中。而且由于缺乏耐心，他们常常会使孩子情绪波动很大。在这样的情绪左右下，孩子的性格也会变得十分焦虑，对来自他人的评价特别敏感，不相信自己的能力，而且无法集中注意力。

建议焦虑型性格的父母，通过书中的三种方法努力尝试向淡然型性格转变。

七、强迫型性格 157

强迫型性格的父母通常要求比较高，甚至倾向于完美。因为要求高，因而期望值也就很高。当他自己或孩子达不到他的期望时，他就会相当沮丧，甚至一蹶不振。这样的父母通常跟孩子的关系不够好，因为他们总希望孩子比他期待的还要完美，因而就给孩子造成巨大的压力，也使孩子常常受到伤害。

建议强迫型性格的父母，通过书中的三种方法努力尝试向自然型性格

转变。

八、偏执型性格 166

偏执型性格的父母常常极为自傲又极为自尊与自卑，遇事心胸狭隘，对别人的成就总是抱有怀疑，容易嫉妒别人……这样的父母容易产生偏执型性格的孩子，他们往往不能客观地评价自己，与同学相处经常争吵，而且树敌较多，在家里也好争辩，经常与父母有敌对情绪。

建议有偏执型性格的父母，通过书中的四种方法努力尝试向理智型性格转变。

九、反社会型性格 175

反社会型性格又称对抗型人格，是一种可以引起众多的违反道德规范，甚至导致犯罪行为的一种性格障碍。这种人大多具有情绪的爆发性、行为的冲动性，对社会和他人缺乏好感与同情心，容易对陌生人冷酷、仇视，缺乏责任感，缺乏羞愧、悔改之心；对社会上的一切都看不惯，经常没来由地咒骂陌生的人和事，对生活态度消极，心态灰暗，情绪与行为都难以自控……这样性格的父母对孩子成长非常不利。

建议有反社会型性格的父母，通过书中的四种方法努力尝试向合作型性格转变。

第三篇 生活习惯影响篇 185

现在的孩子生活在物质富足的时代，健康状况却在不断恶化，儿童肥胖症、青少年糖尿病等病症比较普遍。

这其中既与环境污染、饮食不科学、学习压力过大、缺乏良好的爱好与运动等因素有关，更与父母缺少良好而科学的生活方式、健康的饮食结构和正常的生活习惯有关。

一、网络成瘾 186

父母爱看电视或玩电脑游戏，孩子也会成为“电视儿童”或网络成瘾。



二、不注重饮食 194

父母不吃早饭、身体肥胖、不控制体重，孩子更容易成为肥胖儿。

三、晚睡、熬夜 199

父母爱晚睡、晚起，孩子也一定不喜欢早早地回到卧室。

四、不爱运动 203

父母不爱运动，也从来没有检查身体的习惯，会让孩子也成为对运动没兴趣、对身体健康不关注的人。

五、吸烟、酗酒 207

父母吸烟、酗酒的恶习会使孩子养成非常不好的习惯，影响孩子的身体健康和行为选择。

第四篇 思维方式影响篇 211

我们常说思路决定出路，也就是说思维决定行为。

思维方式就是指一个人看问题的角度和立场，它通常是我们行为的指南。思维方式对一个人的影响是起决定作用的。思维方式积极，行为就积极；行为消极则思维方式常常消极。因此，父母的思维方式对孩子行为的影响也是非常明显的。

一、积极的思维方式 212

父母的思维方式如果是积极的，他的行为也常常是积极的。这样的父母通常都很开朗，看问题的角度积极而主动，遇到问题会往积极的方面去考虑，采取积极的态度去解决，这样的父母对待孩子的方式也是积极的，凡事鼓励孩子，很少打击孩子，会利用各种积极的方式来欣赏和肯定孩子。

二、消极的思维方式 214

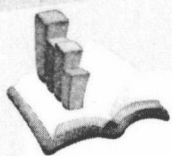
具有消极思维方式的父母大多看问题比较狭隘，而且态度非常消极，凡事往坏处想，遇到问题不是积极想办法解决，而是一个劲儿地抱怨、发牢

骚，甚至相互指责。这样的父母对孩子的影响非常不利，孩子的思维方式也会在父母的影响下变得消极。他们对生活缺乏热情，对学习没有兴趣，缺乏朝气与活力。

三、以自我为中心的思维方式 216

以自我为中心的思维方式的父母过于看重自我的感受，一切以自我的喜好为原则，不惜侵害他人利益，即便是在家庭里，他们也时时处处从自我出发，家庭成员之间缺乏相互照顾、相互关爱的习惯。在父母这样的思维方式影响下，孩子也常常会形成以自我为中心的思维方式。孩子在学校里，人际关系通常很糟糕；在家庭里，孩子通常不是“小霸王”就是“小公主”，一切以满足自我为原则，有时全然不顾他人的感受。

后 记 219



第一篇

行为影响篇

常言道：身教胜于言教。这句话是指我们怎么说并不重要，重要的是怎么做。其中蕴涵的深刻意义是，人的行为常常比语言更有影响力。

因此父母要注意自己的行为，在潜移默化中给孩子起到良好的示范作用。





我曾经在亲子课堂上带领很多父母做过这样一个小游戏：我要求大家把左手举起来放在额头上，而我常常举起的是右手。许多来听课的父母同我一样，也会把他们的右手举起放在额头上。这是什么原因？虽然我跟大家说的，的确是让大家把左手举起来。当我问一位妈妈为什么会把右手举起来放在额头上时，她大声地说：“是因为你，于老师，你举起的就是右手，所以我来不及考虑就把右手举起来了。”

这个小小的游戏常常会让课堂的气氛很活跃，事后大家也得到了这个游戏想要传达的信息。原来，虽然我说的是举起左手，但我举起的却是右手，很多父母并没有听明白我在说什么，却看到了我在做什么，于是他们就照我的样子举起了右手。

其中的道理实际上非常简单，就是所谓的“身教重于言教”。也就是指我们怎么说的并不重要，重要的是怎么做。这其中蕴涵的深刻意义便是，人的行为常常比语言更有影响力。

这一方面是因为在人类之初，语言尚未开化的时候，人与人之间的交流与文化传承，全依靠形体动作与行为模仿来进行。另一方面却是因为人总是从别人的行为当中，看到自己最应该怎么做，尤其对婴儿来讲，他最早的可模仿的对象就是他的父母，可以说婴儿的所有行为都来自于父母的行为对他的影响。

一、攻击性行为

具有攻击性行为的父母，常常会制造出更加具有攻击性行为习惯的孩子。

已经有个案证明，如果母亲在孕期长期处于焦虑、不安、恐惧及吵闹的环境中，胎儿也会在母腹中出现各种各样的问题。譬如发育异常、器官缺陷，甚至流产。这样的孩子即便生下来没有异常，也常常会在成长过程中出现多动、注意力无法集中、烦躁，甚至学习障碍等问题。

鹏鹏是个6岁的男孩，他的妈妈带他来找我做心理咨询时，他虽然刚刚上了不到一年的小学，却已经被三个小学校拒之门外，他的学习成绩不但很糟糕，连行为表现也让老师很不满意。具体表现就是上课坐不住，无法集中精力听讲，课后从来无法独立地完成作业，跟同学的关系也很紧张，经常把别的孩子惹得哇哇大哭，他自己也很烦躁。

在家里，鹏鹏只跟妈妈关系密切，对爸爸从来不理不睬，甚至有时说出“讨厌爸爸”这样的话。