

原版引进 风靡台湾全岛 的家教书



我们不是保姆

我们不是提款机

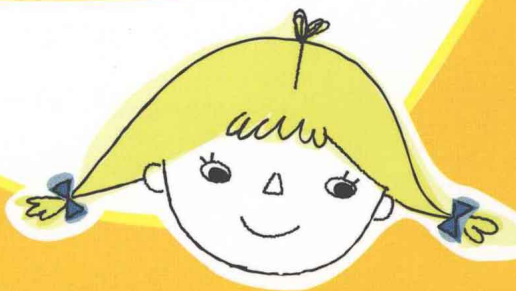
我们不能一辈子跟在孩子，甚至孩子的孩子后面
在我们老了、累了、打算放手之前
我们必须让孩子学会顶天立地，独自前行

台湾亲子教育专家
蘇曉慧◎著

爱对了 不操心

教出不让爸妈操心的孩子

那些从小到大，从学习到工作
极少让父母操心就取得成功的孩子
都是父母用心培养出来的



化学工业出版社

原版引进 风靡台湾全岛 的家教书



台湾亲子教育专家
蘇曉慧◎著

爱对了 不操心

教出不让爸妈操心的孩子



化学工业出版社

· 北京 ·

那些从小到大，从学习到工作，极少让父母操心就取得成功的孩子，都是父母用心培养出来的。

当孩子诞生时，我们承诺要爱他一辈子，但是，我们真的做到了吗？我们对孩子的“照顾”究竟是爱？还是剥夺？本书可以帮助父母自我检视，并且提供最实际的作法，戒掉溺爱与保护，拿捏爱的分寸，教出不让父母操心的学习主动、生活自立、体谅父母、心态阳光、敢于负责的好孩子？

图书在版编目（CIP）数据

爱对了，不操心：教出不让爸妈操心的孩子 / 蘇曉慧
著. —北京：化学工业出版社，2011.10
ISBN 978-7-122-12238-4

I. 爱… II. 蘇… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第180501号

原繁体版书名：教會孩子吃苦，就是給孩子幸福，作者：蘇曉慧
ISBN 978-986-7468-58-1

本书中文简体字版由凱信出版集團——凱信企業管理顧問有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2011-2921

责任编辑：王蔚霞
责任校对：边 涛

文字编辑：何 芳
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数169千字 2012年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

测测你的“操心指数”

请检视一下孩子平时的日常生活状况，并综合学校老师告知的情况，看看是否合乎以下的叙述。得分越少，表示孩子让人操心的指数越低，如果得分越高，表示孩子越让人操心。

No.	问 题	从 不	偶 尔	有 时	经 常	总 是
1	你的孩子没有时间概念，做功课常拖拖拉拉，要别人不断提醒。	0	1	2	3	4
2	你的孩子不会主动帮忙做家事，例如餐后收拾碗盘、打扫客厅、擦桌子等。	0	1	2	3	4
3	你的孩子对于打球、游泳、郊游、农场DIY等户外活动兴趣缺乏。	0	1	2	3	4
4	你的孩子不断转换才艺班，好像都很有兴趣，但每一项学不了多久就放弃。	0	1	2	3	4
5	你的孩子对打游戏（线上游戏或单机版）以外的事情都提不起劲。	0	1	2	3	4
6	你的孩子挑食、偏食，盘子里的食物经常吃不完就丢弃。	0	1	2	3	4
7	你的孩子每隔一段时间就要求买新玩具，即使旧的玩具还没坏。	0	1	2	3	4
8	你的孩子购物时最先注意的是品牌，理由是“全班同学都有”。	0	1	2	3	4

No.	问 题	从 不	偶 尔	有 时	经 常	总 是
9	你的孩子生日或学期成绩良好时，你不知道要送什么礼物鼓励他。	0	1	2	3	4
10	你的孩子觉得钱可以解决生活上所有的问题。	0	1	2	3	4
11	你的孩子对于接受他人的服务（付费或免费）都感到理所当然。	0	1	2	3	4
12	你的孩子发生了令他难过的事，便记挂这件事而无法正常生活。	0	1	2	3	4
13	你的孩子会因为自己做错事不断说对不起，甚至说谎或恼羞成怒。	0	1	2	3	4
14	你的孩子怕黑，怕蟑螂、老鼠，怕鬼，怕上台，怕陌生人，总是有许多害怕的事物。	0	1	2	3	4
15	你的孩子不知道如何面对为难或者自己能力不及的状况。	0	1	2	3	4
16	你的孩子会抱怨别人都对他不好，很少说“请”、“谢谢”、“对不起”。	0	1	2	3	4
17	你的孩子只听赞美，很少被指责或批评，遇到挫折时会猛烈地责怪自己。	0	1	2	3	4
18	你的孩子一向优秀、聪明、受人赞美，是个完美的小孩。	0	1	2	3	4
19	你的孩子面对新的尝试却不愿去做，感到畏畏缩缩、裹足不前。	0	1	2	3	4
20	你的孩子表面上很听话，但不会真的听别人对他的建议。	0	1	2	3	4

如果你的孩子得到0~20分：

恭喜你，你的孩子目前还没有染上“操心宝宝”的毛病，但仍然要注意自己有没有成为“操心爸爸”、“操心妈妈”的潜质。

习惯是一点一滴养成的，在日常生活中，仍然不可不慎，一旦让孩子有机会习惯生活中都由爸妈或其他亲友照顾得无微不至，将来他可能无法处理自己长大成人之后的生活琐事，像申请学校、求职等，就算你现在不是“直升机父母”，也可能有一天会听到他说：“我不会”。

名词链接：

“直升机父母”是目前国际上流行的一个新词语。

“新富养”是如今很多独生子女家庭中普遍存在的问题。这些父母除了不计成本为子女花钱“投资”外，对孩子的呵护也已到了费尽心思的地步。如今有这样一类家长，他们天天接送孩子，隔三差五地给老师打电话，或者没事往学校跑，时时刻刻监控着孩子的一举一动，希望所有的一切都在家长的掌控之中。他们为孩子安排各式各样“对他好”的补习、活动，生怕自己的孩子输在起跑点……于是有人就把这样的父母称为“helicopter parents”，直译过来就是“直升机父母”。就像直升机一样盘旋在孩子的上空。

中国是个“直升机父母”的“超级大国”。在独生子女政策下，孩子是父母的小王子、小公主。父母从孩子出生就毅然担当起儿女的终生保姆和人生规划师：幼儿园受欺负爸妈要找老师兴师问罪，小学组织打扫卫生父母会跑来帮忙擦玻璃，孩子稍微大一点了也总不放心，担心早恋，害怕学坏，就连上了大学也要全家总动员，背着行李和孩子一起去学校报到。更有趣的是，孩子大学毕业了找工作，应聘面试的时候，父母站在后面替他回答问话。这些都是“直升机父母”。

如果你的孩子得到 21 ~ 60 分：

你的孩子已经开始出现“操心宝宝”的征兆，那么你要当心，未来你的孩子面对困境的态度以及突破困境、解决难题的能力不足。

你可以试试看，如果要进行一场长途旅行，他可能是那种连买火车票都不会的孩子。你的行为将会决定孩子的未来，从现在开始，得一步步让孩子习惯处理自己的事情，也开始体会“吃苦”，养成对自己负责任的处事态度。

如果你的孩子得到 61 ~ 80 分：

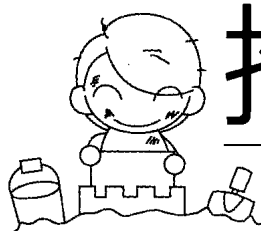
也许未来你有出差的需要时，得先挂个饼在他身上，还得每天打电话回家提醒他：“脖子上有圈饼，记得吃呢！”

请扪心自问，你敢让你的孩子自己一个人外出吗？当孩子逐渐长大成人之后，你是要时时刻刻挂念他呢？还是要过着无忧无虑的退休生活？麻烦你，对自己好一点，从现在开始，学着放手让他过“独立自主”的生活吧！

想想看，为什么他们这么做？

美国家长从孩子小时候就让孩子了解自己动手的价值。美国南部一些州立学校为培养学生独立生存的适应能力，特别规定：学生必须不带分文，独立谋生一周方能毕业。家长们对这项活动则全力支持，没有任何人为孩子“说情”。德国的家长从不代替孩子做家事。法律还规定，孩子到了14岁就要在家里承担一些义务，比如要替全家人擦皮鞋等。日本教养专家有句名言：“除了阳光和空气是大自然的赐予，其他一切都要通过劳动获得。”父母则教导孩子：“不给别人添麻烦。”外出旅行时，无论多小的孩子都背小背包，因为“他们自己的东西，应该自己来背。”

想一想，我们是不是为孩子做了太多？



推荐序一

——yes123求职网副总经理 邱文仁

进入社会后就会知道，如果想要获得“有价值”的东西，往往需要经过持续的努力。幸好我的父母过去经常灌输我努力的理念，进入社会后亦告诫我“不能随便要求加薪”、“在工作上身段要放柔软”、“努力学习”等，为我建立良好的态度，鼓励我迎接社会的竞争及锻炼，这也让我一直在职场上拥有比较多的机会。我认为，父母如果孩子过度保护，只会让孩子依赖，导致进入社会后不知如何面对人生的考验。所以，父母应该有责任培养孩子面对挫折跟失败以及重新出发的精神！

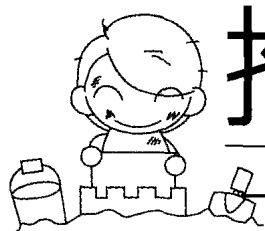
日本教育孩子有句名言：“除了阳光和空气是大自然的赐予，其他一切都要经过劳动取得。”看到孩子遇到困难时，我建议父母，别急着替孩子分担他该做的事，这是人生的基础训练，也是培养竞争力的开端。除此之外，我认为父母更应该让孩子了解“一粥一饭，当思来之不易”的道理，待人接物要常常心怀感恩！凡事如果孩子可以“动手做”，则可以发现他们的能力在哪里！

现在很多父母工作忙碌，由于补偿心态作祟，所以对孩子的要求都尽力满足，希望孩子生活过得好一点，以至于容易太过溺爱，这会让孩子认为向父母伸手是理所当然的，这样也让很多年

轻人对于工作的意愿不高。而现在的年轻人抗压性低、稳定性不足，是企业最大的烦恼。根据yes123调查指出，目前有很多大学生毕业后并没有马上就业，甚至选择不工作，那往往是因为父母照顾得太好，让小孩失去奋斗的目标，也不会思考自己人生的方向，甚至有愤世嫉俗的想法，干脆当个“啃老族”蹲在家里。

目前很多社会新人求职时往往只想到“我想做什么”，却很少想到“我能做什么”，事实上，职场里“能做什么比想做什么更重要！”求职者如果没有特殊专长，应该先从“能做什么”着手，这样才会踏出第一步！而社会新人如果勤劳、肯吃苦，才有机会找到理想的工作与职位。

对于关心子女未来发展的父母而言，这本书提供父母如何训练孩子打点自己的生活，让年轻人愿意吃苦，以迎向职场更多的机会并脱颖而出！其中有古今中外的教养实例和方法，值得关心子女的父母参考，并印证于家庭教育中。



推荐序二

——台湾省家长团体联盟理事长 谢国清

2010年台湾辅仁大学护理系助理教授针对台北市617位小学四到六年级学童进行“勇气特质调查”，发现九成学童面对难题时不敢勇于面对，选择消极处理。推究背后的原因，七成家长不敢让孩子尝试挑战，过度保护，导致孩子丧失自我肯定的能力。

现代的孩子普遍缺乏冒险精神，这是从上到下的结构性问题。学校缺乏相关勇气训练课程，因为担心一旦孩子出状况，后果都得由老师负责；父母则是过度保护自己的孩子。

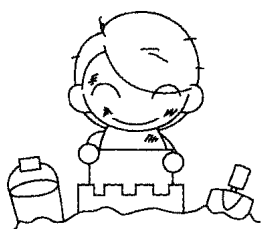
请想想，自己是不是这样的父母？平时因为工作忙得团团转，缺乏和孩子相处的时间，这样的状况导致“补偿心态”作祟，等到假日有空陪伴孩子，说什么都要尽量满足孩子的要求，更不忍心责骂孩子；因为家里只有一个孩子，不想他遭受困难、挫折、发生危险……所以极度保护子女。如果是，那么其实你正在毒害自己的子女却不自知！

或许你认为，保护孩子是对孩子好，不想他受到伤害。然而，人原本就是要从许多实际作为甚至是错误尝试中，才有办法学习生存所需的技能，甚至是获得成长。大人如果舍不得孩子吃苦，只会剥夺孩子培养技能的机会，进而让未来的生活过得辛

苦！此外，过度担心的父母，通常也容易养出焦虑的孩子。

其实，父母可以从生活中鼓励孩子独立、培养勇气，比方到社区商店买东西、主动问路，学校举办校外教学或相关活动时，只要事前做好安全沟通，也应该鼓励孩子参与……这些，都是孩子获得生存养分的来源。

当孩子诞生时，我们承诺要爱他一辈子，但，我们真的这样做了吗？你对孩子的“照顾”究竟是爱？还是剥夺？本书可以帮助父母自我检视，并且提供最实际的做法，戒掉溺爱与保护，学会拿捏爱的分寸，才不会养出学习懒惰、生活失能、怯于负责、长不大的“操心宝宝”！



目录Contents

第1部分 教孩子学会生活这节课

第1步 孩子，我不能做你的人肉闹钟 /2

父母自查：三催四请，是大人自找的？ /2

等一下！等一下！ /2

慢——吞——吞—— /3

家长课堂：动力让孩子用心学习用力玩 /5

兴趣是最大的动力 /5

善用时间表，让孩子自动自发 /6

实际操作：让孩子学习运用时间表 /7

第2步 别剥夺孩子生存的能力 /10

父母自查：爸妈管太大，孩子变生活白痴！ /10

连救自己的命都不肯！ /10

连泡方便面都不会？ /11

家长课堂：孩子其实有能力自己做 /13

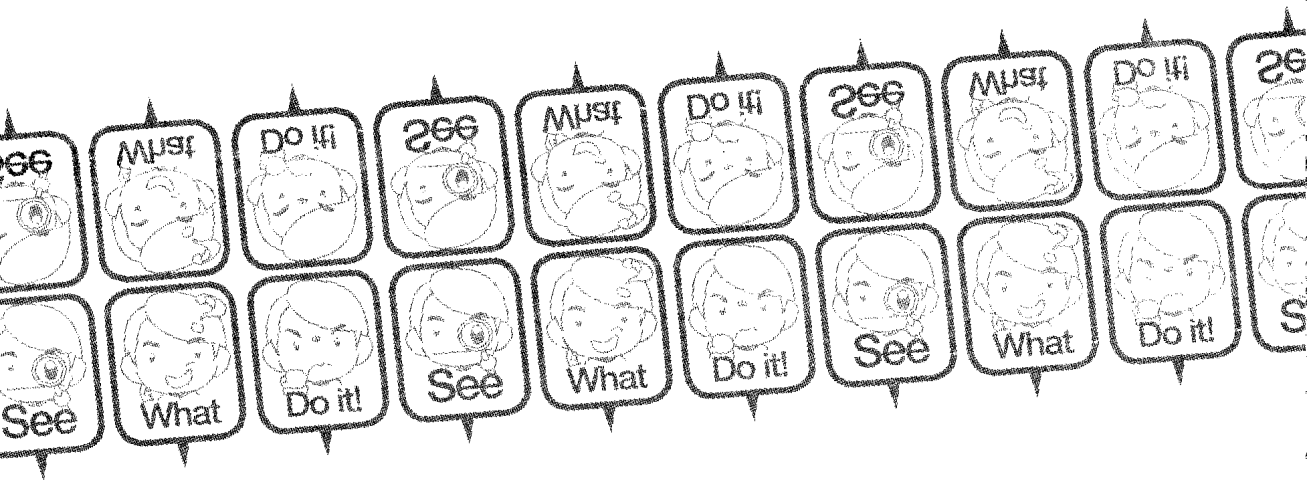
放手让孩子自己收拾行李 /13

做家事体会生活 /14

实际操作：让孩子动手，爸妈不必当超人 /15

第3步 别把孩子养成饲料鸡 /18

父母自查：“宅”年龄下降了 /19



动不动就生病 /19

与课业无关的就没兴趣 /19

家长课堂：孩子爱运动，身心都健康 /21

身材窈窕，维持健康 /21

想要长高，必先运动 /22

实际操作：让孩子培养运动兴趣 /24

第4步 别让孩子变成懒惰虫 /27

父母自查：懒惰恶习上身，天才变庸才 /27

理由：没时间 /27

理由：好累！好苦！好麻烦！ /28

家长课堂：天才还需要九十九分的努力 /30

铁杵磨成绣花针 /30

有恒为成功之本 /31

实际操作：训练孩子养成勤劳的习惯 /32

第5步 别让孩子放弃接触大自然 /36

父母自查：到了郊外，用眼睛“踏青”？ /36

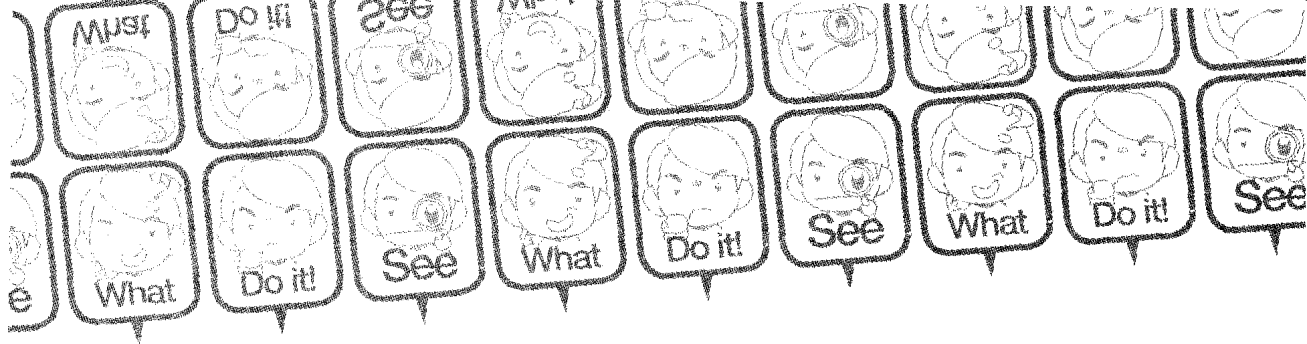
到了郊外还不敢放胆玩？ /36

连玩的机会都没有 /37

家长课堂：大自然教给孩子的求生术 /39

《明天过后》的求生智能 /39

灾难临头，如何获救 /40



实际操作：带着孩子接触花花世界 /41

第2部分 教孩子远离对物质的依赖

第1步 别让孩子吃太好、太随性 /46

父母自查：这个不爱吃、那个要丢掉 /46

挑食的下场 /46

愈来愈瘦小 /47

家长课堂：孩子能学会感恩与珍惜 /49

妈妈煮的最好吃 /49

走访农家 /50

实际操作：良好饮食习惯，营养均衡才健康 /51

第2步 别再帮孩子不断买新玩具 /54

父母自查：玩具买买买不完！ /54

看到玩具就要买 /54

上学也要用新玩具来换 /55

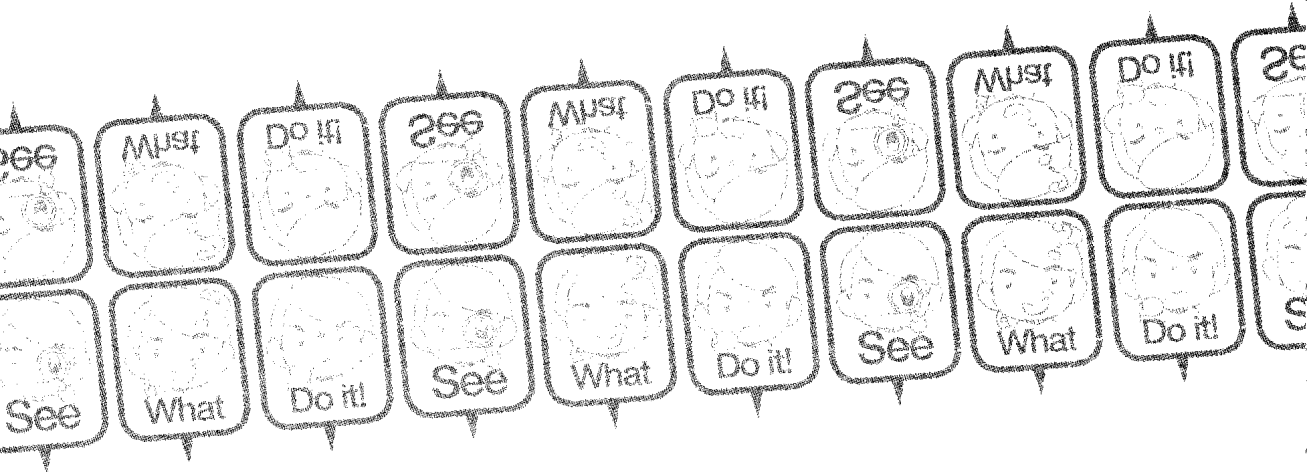
家长课堂：珍惜每一个玩伴 /57

我的儿时玩伴 /58

实际操作：玩具总动员的启示 /59

第3步 让孩子向疯狂消费说Bye-bye /62

父母自查：追流行，追潮流？大家都有！ /62



还没上市的iPhone /62

苹果i系列风潮 /63

家长课堂：衣服够穿，东西够用就好 /65

“我要用很久” /65

名牌可以用得久一点，面子和爽度兼顾 /66

实际操作：用“选择题”引导孩子消费 /67

第4步 别给孩子虚有其表的幸运 /70

父母自查：天塌下来有爹娘挡着？ /71

车子又没多少钱 /71

我妈赔给你 /71

家长课堂：孩子有白手起家的潜能 /73

能靠自己就靠自己 /73

股神巴菲特的教养经 /74

实际操作：教给孩子受用一生的本事 /75

第5步 别让孩子以为金钱是万能的 /78

父母自查：孩子一见面就伸手要零用钱！ /78

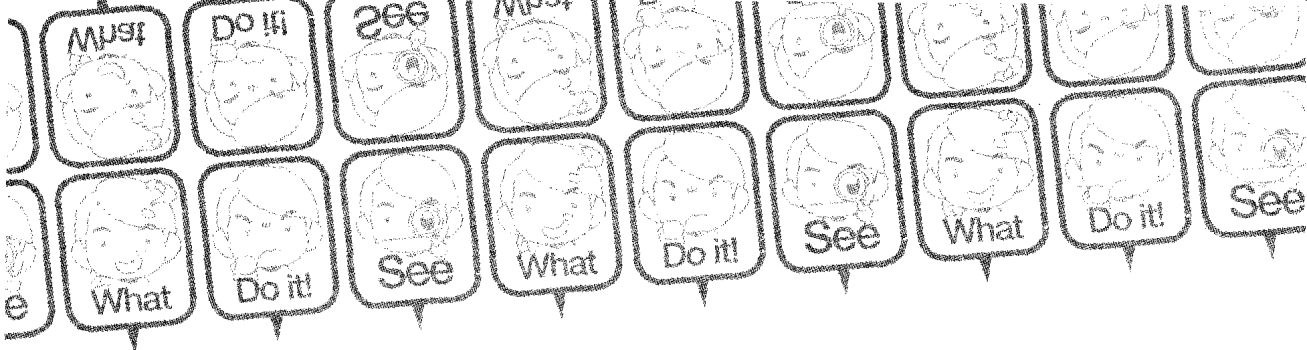
钱留着，Bye-bye /78

上天给的礼物是怎么了 /79

家长课堂：世界上还有钱买不到的东西 /81

贵族实验班的友情 /81

教育三大财富能力 /82



实际操作：教孩子理财胜过给孩子钱财 /83

第3部分 教孩子学会情绪这节课

第1步 别让孩子任意发脾气 /88

父母自查：孩子爱抱怨又爱生气 /88

不想写作业而生气 /88

遇到不喜欢的事就生气 /89

家长课堂：愤怒不能解决问题 /91

面对恶意更要冷静 /91

冷静还需要机智 /92

实际操作：管理心中的小恶魔 /93

第2步 别让孩子陷入悲伤的旋涡 /96

父母自查：为什么快乐不见了 /97

失去宠物的锥心之痛 /97

面对生离死别的深沉悲哀 /97

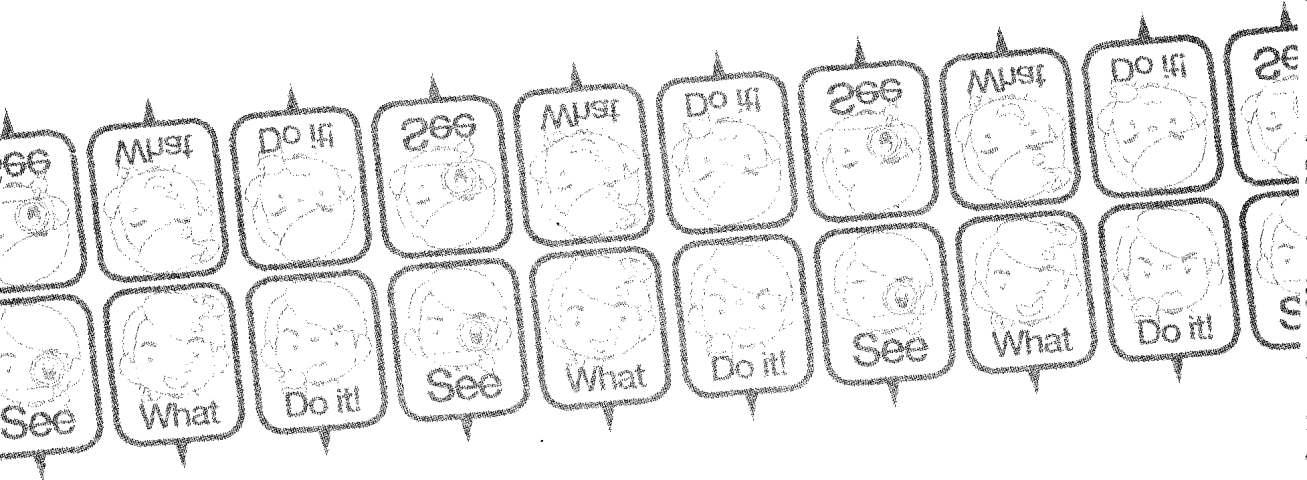
家长课堂：乘着悲伤的翅膀，会飞得更高 /99

亲人逝去仍乐观向前 /99

生病或残缺使人生更完美 /100

实际操作：转化痛苦成为希望的源泉 /102

第3步 别只教孩子说对不起 /105



父母自查：孩子有一千一百个对不起 /105

把“对不起”当口头禅 /105

遮遮掩掩不认错 /106

家长课堂：能面对错误的孩子，更有能力解决问题 /108

从错误中学习 /108

越早承认错误，越能弥补 /109

实际操作：先别急着生气，才有导正孩子的机会 /110

第4步 别让孩子被恐惧追着跑 /113

父母自查：怕这个，怕那个，紧张兮兮 /113

离开父母亲的焦虑 /113

家庭变故也会引起孩子的焦虑 /114

家长课堂：打败恐怖的怪兽 /116

摆脱对上学的焦虑 /116

明白真相，就不害怕了 /117

实际操作：了解孩子焦虑的原因 /118

第5步 别让孩子成为无法做主的稻草人 /121

父母自查：遇到困难却什么都不做 /122

孩子能做什么？ /122

为什么要读明星学校？ /122

家长课堂：至少要表达自己的意见 /124

大人的“感觉”别拖小孩下水 /124