

杰出青少年成长系列丛书

一个“拼爹”与“坑爹”并存的时代 | 我们的孩子与父母都受伤了
一个教育理念与价值观严重失衡的时代 | 我们的教育到底怎么了

杰出教子密码

如何培养不“坑爹”的孩子

曹廷晖 主编



清华大学心理学系主任
美国加州大学伯克利分校心理学系终身教授
彭凯平 作序并诚意推荐

从教育学、心理学的角度为你全面解读
如何培养不“坑爹”与不被“爹坑”的杰出孩子

|杰出青少年成长系列丛书

杰出教子密码

如何培养不“坑爹”的孩子

曹廷琨 主编



外语教学与研究出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

杰出教子密码：如何培养不“坑爹”的孩子 / 曹廷珩主编. — 北京：外语教学与研究出版社，2013.6

(杰出青少年成长系列丛书)

ISBN 978-7-5135-3302-7

I. ①杰… II. ①曹… III. ①青少年教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 145263 号

出 版 人 蔡剑峰
策划编辑 谢文辉 陈 辉 邢向群
责任编辑 连 静
装帧设计 艾博堂书装
版式设计 吴海兵
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 北京铭传印刷有限公司
开 本 720×980 1/16
印 张 16
版 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-3302-7
定 价 35.00 元

外研社教辅出版分社：

咨询电话：010-88819751（编辑部） 010-88819436 / 9816（市场部）

传 真：010-68469248

新浪 / 腾讯官方微博：@ 外研社教辅（更多信息，更多交流）

电子信箱：jiaofu@fltrp.com

购书电话：010-88819928 / 9929 / 9930（邮购部）

购书传真：010-88819428（邮购部）

购书咨询：(010)88819929 电子邮箱：club@fltrp.com

如有印刷、装订质量问题，请与出版社联系

联系电话：(010)61207896 电子邮箱：zhijian@fltrp.com

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话：(010)88817519

物料号：233020001

序言

在一些与亲子教育相关的讲座上，很多父母会抱怨中国教育制度如何不合理、不完善，而当我问他们可以为孩子、为中国的教育制度做些什么的时候，父母们除了感叹自己势微力弱，就只能是顺从潮流对孩子更严格要求，给孩子再加些辅导课了。我当时只想对父母们说，我们能做的有很多很多，如果我们以更积极的态度去面对生活，我们可以找到方法为孩子顶住更多的压力，每个人的微薄之力也可以汇集成一股强大的力量，微小的声音也可以汇集成巨大的声音。效果之一便是：仅仅一年之后，“奥数班”就被取缔了，学校也开始减负了。

中国的传统文化历来重视家庭教育，世界各国的研究也表明：不同的家族文化对孩子的成长有着截然不同的影响。我们深知父母的行为习惯和教育方式对孩子的影响巨大而深远，但很多父母只忙于把孩子送进名校，而不知他们自身的作用并不亚于各类名校对孩子的影响。看到廷晖和他的团队这十年来一直坚持家庭教育领域的研究和实践，我感到非常欣慰，也很赞赏那些一直跟随着廷晖团队的父母们，在我去给他们讲课期间，我感受到了这些年轻父母们内心强烈的学习欲望，也深刻地感受到心理学在家庭教育中的重要地位和巨大作用。

在本书中，作者从五个方面为家长揭示了培养杰出孩子的有效密码：

1. 心智密码——剖析“坑爹”现象背后的深层心理原因，让家长以平和理性的心态正确看待“坑爹”行为。

2. 行为密码——透视孩子的各种行为与问题，深入分析孩子的行为动机与心理需求。

3. 关系密码——找准父母的角色定位，调整亲子关系中的扭曲与不和谐之处。

4. 方法密码——提供有效的教子方法与工具，避免不当言行给孩子造成的心理伤害。

5. 成长密码——父母自身需要不断地提升与完善，用正确的价值观和人生观引导并教育孩子。

这是一本深入浅出的教子哲学工具书，五大密码从热门的社会现象开始解剖，力图还原孩子的成长本质，发人深省。本书从孩子的日常行为入手，向我们娓娓道出那些“不可原谅”的行为背后可原谅的一面；从亲子关系入手，让我们看清楚父母各自的定位；从教子方法入手，给我们提供练就“神功”的宝典；最后强调了父母自身的心智提升，说明这才是家庭教育的根本。

最震撼我的是本书中第二篇关于“心智发展序列”和第三篇关于“亲子关系模型”部分。这两部分展示了作者扎实的心理學功底。伟大的心理学家马斯洛先生提出了“需要层次理论”，本书提出了“心智发展序列”，可以说是站在了巨人的肩膀上将巨人的理论作了补充。通过对第二篇中内容“心智发展序列表”的解读，我们就能了解孩子的过去、现在与未来。它第一次让我们明白了孩子的不同行为背后的心理状态，还有这些行为是如何被父母创造出来的，如何才能扬长避短等。在“亲子关系模型”部分，作者提出了父子、父女、母子、母女等几种亲



子关系模型，这样细致精确的分析在家庭教育书籍中是难得一见的，这样的创造力源于他们做过的上万人的个案研究。这些创造与总结，是对家庭教育的一大贡献。

这些年我一直在中国推动积极心理学的发展，本书中第四篇内容的“暗示篇”很好地诠释了积极心理学在家庭教育中的神奇作用。如果你怀着积极的心态去尝试它所运用的方法，也许就会得到不可思议的美妙结果。我真心地希望学习心理学和实践心理学的人更多一些，因为我们需要用心理学的科学方法去指导我们的教育和生活。

书中的很多方法对孩子的自由发展和创造力有很好的促进作用，也是美国人在家庭教育中所乐于使用的，我很感动于新英才教育集团董事长蓝春先生能够喜欢心理学，并且培养了一个优秀的研究团队。相信在他们勤奋务实的努力之下，中国的家庭教育会得到更好的发展。

我坚信，读完这本书，你一定也会和我一样，有种对本书相见恨晚的感觉。我坚信，如果你掌握了书中提到的五种“密码”，你的孩子一定优秀百倍。

清华大学心理学系主任

彭凯平

美国加州大学伯克利分校心理学系终身教授

序言 / 2

第一篇 心智密码——我们为何被“坑爹” / 1

第一章 “坑爹”之源 / 3

“坑爹”一词的来源 / 3

五花八门的“坑爹”现象 / 4

为什么是“坑爹”而不是“坑妈”？ / 6

历史久远的男权文化，根深蒂固的“坑爹”基因 / 7

第二章 他们为何要“坑爹” / 9

无法回避的“俄狄浦斯情结” / 9

“十个孩子，九个是来讨债的” / 11

“坑爹”之前先有“坑儿” / 12

永不消失的“逆反”与“造反” / 13

父权如山：生命中不能承受之重 / 14

第三章 如何培养不“坑爹”的孩子 / 17

父母之伤 / 17

“完美孩子”更危险 / 18

做点错事更健康 / 20



第二篇 行为密码——解读常见“坑爹”行为 / 21

第一章 说谎的潜意识解读 / 23

放羊的孩子为什么要说谎？ / 23

每个说谎的孩子都想当好孩子 / 25

我们不得不说的谎言 / 26

第二章 攻击性的潜意识解读 / 31

果果的“王子病” / 31

我们的心中都有一把利剑 / 33

对父母不得不压抑的敌意 / 34

如何面对攻击性强的孩子 / 36

第三章 拖延的潜意识解读 / 40

拖延三问 / 40

拖延行为的解析与对策 / 42

第四章 青春期、性与叛逆 / 51

青春期是人生的分水岭 / 51

青春期的叛逆是一种生物本能 / 52

压抑，导致青春期演变成一场战争 / 54

性，幸福的开始，或是噩梦的开篇 / 54

对话青春期 / 56

第五章 心智行为及内在关系 / 59

心智行为解读 / 59

附：心智发展序列表 / 61

练习与感悟 / 65

第三篇 关系密码——杰出教子之家庭关系篇 / 67

第一章 不溺爱，我们怎么办？ / 69

溺爱滋生的温床——独生子女与隔代教育 / 69

一碗米养恩人，一袋子米养仇人 / 71

两代独生子女的罕见生存状态 / 75

第二章 杰出教子之父亲篇 / 79

男性到父性的蜕变与升华 / 79

男人与女人的社会与家庭角色 / 80

父子关系模型与解析：山与峰的英雄相惜 / 82

父女关系模型与解析：弓与箭的前世今生 / 92

第三章 杰出教子之母亲篇 / 102

“母性情结” / 102

母子关系模型与解析：海与鹏的因爱放手 / 104

母女关系模型与解析：日月各有一片天空 / 112

第四章 理顺纠结的家庭关系——单亲家庭的爱 / 122

家是三角形 / 122

让爱和解 / 123

给单亲父母的建议 / 125

给再婚重组家庭的建议 / 126

第五章 理顺纠结的家庭关系——隔代教育的利与弊 / 127

隔代教育面面观 / 127

家有一老如有一宝 / 132

给隔代教养家庭的建议 / 134



第六章 理顺纠结的家庭关系——多子女家庭的平衡 / 137

家有多子女 / 137

给多子女家庭的建议 / 141

亲子关系密语 / 141

练习与感悟 / 142

第四篇 方法密码——杰出教子之教子工具篇 / 145

第一章 表扬与鼓励——超越赏识教育，学会正确表扬 / 147

表扬与鼓励教育的误区 / 147

错误的表扬和鼓励 / 152

表扬原则——合情大于合理 / 156

适度原则——过犹不及 / 158

第二章 批评与惩戒——养不教，父之过 / 163

批评与惩戒的误区 / 163

“棍棒底下出孝子”的国民心理分析 / 165

现代版的“狼爸”“虎妈” / 166

批评与惩戒需要遵循的几个原则 / 168

内疚疗法 / 170

批评教育的公式 / 174

第三章 高效沟通——沟通是因为爱 / 179

家长的烦恼 / 179

沟通让爱流动 / 180

拥有发现美的眼睛 / 183

沟通中的用心倾听 / 185

沟通中共情的运用 / 187

第四章 明示暗示——正向明示与有效暗示 / 193

明示篇 / 193

负向明示及可怕的未来 / 194

正向明示及快乐的未来 / 195

正向明示是“加油”，负向明示是“漏油” / 196

伟大的正向明示高手——皮尔·保罗 / 197

做一个能够给予正向明示的人 / 197

暗示篇：影响世界千百年的积极心理学故事 / 198

一个神奇的积极心理学实验 / 198

暗示的神奇作用 / 199

可怕的暗示 / 200

六种高效的积极心理暗示法 / 200

第五章 化解冲突——冲突是成长的必经之路 / 207

每一次冲突，都是给成长献礼 / 207

冲突在提示一个家庭需要同时成长 / 209

冲突是一项战胜自己的游戏 / 210

“非赢即输”是一种看似正常的“不正常现象” / 211

冲突的化解之道 / 212

化解冲突的三个“锦囊” / 212

改变是一件快乐的事 / 215

信任决定一切 / 216

练习与感悟 / 217



杰出教子密码

如何培养不“坑爹”的孩子

第五篇 成长密码——杰出教子之父母成长篇 / 219

第一章 接纳不完美的自己 / 221

完美是个刽子手 / 221

不做套中人 / 223

与小人对话 / 225

做一对好玩的父母 / 226

第二章 与父母和解 / 228

自欺欺人的美好假象 / 228

做一个真实的人 / 230

正确的父母 / 232

第三章 爱是永恒 / 234

爱是一个永恒的话题 / 234

爱之正负 / 236

练习与感悟 / 239

后 记 / 241

参考书目 / 243

第一篇

心智密码——我们为何被“坑爹”



真正的旅程不在于一定要像哥伦布一样发现新大陆，而是能从一个新的角度来审视我们的世界。

我们总是习惯于用理性的分析来看待孩子，但是这恰恰是最不理性的行为之一。我们从一些曾被社会热议的“坑爹”事件说起，从人性的、心理学的、教育学的观点来诠释这些事件与人物背后的“秘密”。我们不敢说这就是真相，但我们可以超越伦理与道德的局限，让自己的眼睛和心灵更接近真相。

本篇的观点也许你并不赞同，甚至让你感到不舒服，但请理解我们只想为你对于孩子的观察与发现多开几扇窗，帮你换几个角度看看而已。也许父母们透过表象看到那些“坏事情”存在的合理性，甚至看到“做坏事”的孩子们身上积极可爱的一面后，心里会多一分理解与释然。

第一章 “坑爹”之源

“坑爹”一词的来源

越来越多的人觉得教育孩子正在变得复杂而困难，越来越多的孩子不仅不让父母省心，而且正在让父母越来越闹心。如何让孩子变得优秀而杰出？如何让孩子远离那些“坑爹”的行为？如何使用正确的教育方式来推动孩子的发展？孩子的那些“坑爹”的行为到底是他们的无意为之，还是家长们的错误使然？“坑爹”是人性的本能所致还是时代的特有产物？我们有必要深刻了解一下“坑爹”一词的背景和历史。

据说“坑爹”一词最早来自一部搞笑的中文配音的日本动漫，其剧情首先是“震我一下”巧克力公司社长出场，他用略微平静的语气介绍了背景：公司巧克力的卖点在于附带的由商品开发部设计的三张贴纸。在这样一个平静的开场之后，巧克力社长突然大手一挥拍在桌上，平地惊雷一声吼：“坑爹呢这是！”自此，“坑爹”二字横空出世，它从2011年开始横行网络，2012年几乎已经变成日常生活口语。2013年年初，一些令公众大跌眼镜的荒唐事件再次将“坑爹”一词置于风口浪尖，使其成为极具时代特色的形容词。

还有一种说法是这样的：有网友考证，据说“坑爹”是山东地区和江苏赣榆县一带的方言，大概也算历史悠久。其实“坑爹”本来就是一个



平淡无奇的词语，只不过近些年“坑爹”事件实在太甚，人们实在找不出更为解气而又贴切的词语来形容某些乱象。随着各类坑爹现象此起彼伏，“坑爹”二字传遍中国，传遍了这几个多事的年头。特别是2012年一个“坑爹”的世界末日的预言，让我们体味到了各种“末日情怀”，娱乐界、商界到处都在打“末日”牌，让我们过了好一个热热闹闹、轰轰烈烈的2012年。最后人们发现自己被玛雅人“坑”了，或者其实是被自己“坑”了。我们时刻都走在一条“坑爹”的道路上，如何避免被“坑”，成了人人都要面对的严肃话题。

那么“坑爹”这个词到底是什么意思呢？从字面上看，“坑爹”就是坑害老爹。再往深里去想，有的人喜欢在说话的时候占人便宜，动不动以“老子”自居，也就是说自己是对方的爹的意思，那么“坑爹”，自然就是坑老子，也就是“坑害我”的意思。

虽然我们偶尔也会被“坑爹”，但是比起那些真真切切地被亲儿子坑了的老爹，我们的被坑也就显得不那么“坑爹”了。那些被自己儿子牵连，躺着也中枪、面上无光的老爹，他们那些尴尬而且被动的遭遇，才算得上是真正典型的“坑爹”。

五花八门的“坑爹”现象

虽然说“坑爹”一词作为网络词汇，近三年才被大家熟知并使用，然而，“坑爹”行径却是一个古已有之、传承千年的普遍现象。

回溯历史，最早有记录的坑了老爹的儿子，是夏朝的第二个国君太康。太康的祖父是治水的大禹，太康的父亲启是夏王朝的建立者，也是家天下的开创者。可是太康继位以后却不修政事，沉溺于声色犬马，最终被后羿夺权。这就是历史上有名的“太康失国”。

此外还有夏桀、商纣、秦二世、隋炀帝。这些亡国之君，没有一个不是变着法儿折腾，直到彻底毁了父辈的基业，实在是“坑爹”至极。

2010年10月16日晚，李启铭开着一辆黑色轿车从河北大学南门驶入，在河北大学新区超市前，将甬道上的两位女生撞倒。其中一位女生被撞飞，造成与挡风玻璃的二次撞击，最后因伤势过重不治死亡。

照常理，一辆车撞到行人，司机通常会有三种反应：一是立刻下车去查看伤者（这是一种出于本能的侧隐之心）；二是因为事发突然而大脑空白，手足无措以至于不知所措（这是被突如其来的意外给吓着了）；三是因为心生恐惧，立刻逃离现场（这种人未必是本质有什么问题，可能是害怕承担责任）。这起交通事故的肇事者李启铭没有前两种情况的本能反应，但是他也没有采取积极正面的措施，而是做出了第四种反应：他没有停车，依旧循着原来的方向继续开车，将车里的人送到目的地后又慢悠悠地沿原路返回，似乎什么都没有发生过。

在李启铭返程的路上，众多河北大学武术协会的学生在保安的配合下，将李启铭的车辆拦住，要求他下车。李启铭怒了，嚣张地大吼：“有本事你们告我去，我爸是李刚！”

此言一出，民愤沸腾，李刚瞬间成为舆论的焦点，被自己的亲儿子李启铭狠狠地坑了一把。

在这个“拼爹”的时代，很多人不仅倚仗老爹的权势横行霸道，还要瞅准机会狠狠地“坑爹”一把，好像只有这样才对得起父爱的伟大。

再说一说另一位李姓公子，他所做的事，论其“坑爹”程度，比起李启铭，更是有过之而无不及。