



这是《不做虎妈狼爸》作者刘燕芳
推出的又一部力作

中国教育学会
特别推荐
家庭教育
专业委员会

幸福家长 的九堂课



刘燕芳 著

不是每个孩子都可以很优秀
但每个孩子都可以做更棒的孩子
不是每个家长都是成功的家长
但每个家长都可以做幸福的家长



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

幸福家长 的九堂课

藏书专用章

不是每个孩子都可以很优秀，但每个孩子都可以做更棒的孩子；

不是每个家长都是成功的家长，但每个家长都可以做幸福的家长！

刘燕芳

著

东南大学出版社

·南京·

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福家长的九堂课 / 刘燕芳著. -- 南京: 东南大学出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5641-4572-9

I. ① 幸… II. ① 刘… III. ① 家庭教育 - 通俗读物
IV. ① G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 240719 号

幸福家长的九堂课

作 者: 刘燕芳

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京市四牌楼 2 号 (邮编: 210096)

出 版 人: 江建中

责任编辑: 唐 允

网 址: <http://www.seupress.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 南京玉河印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 155 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-4572-9

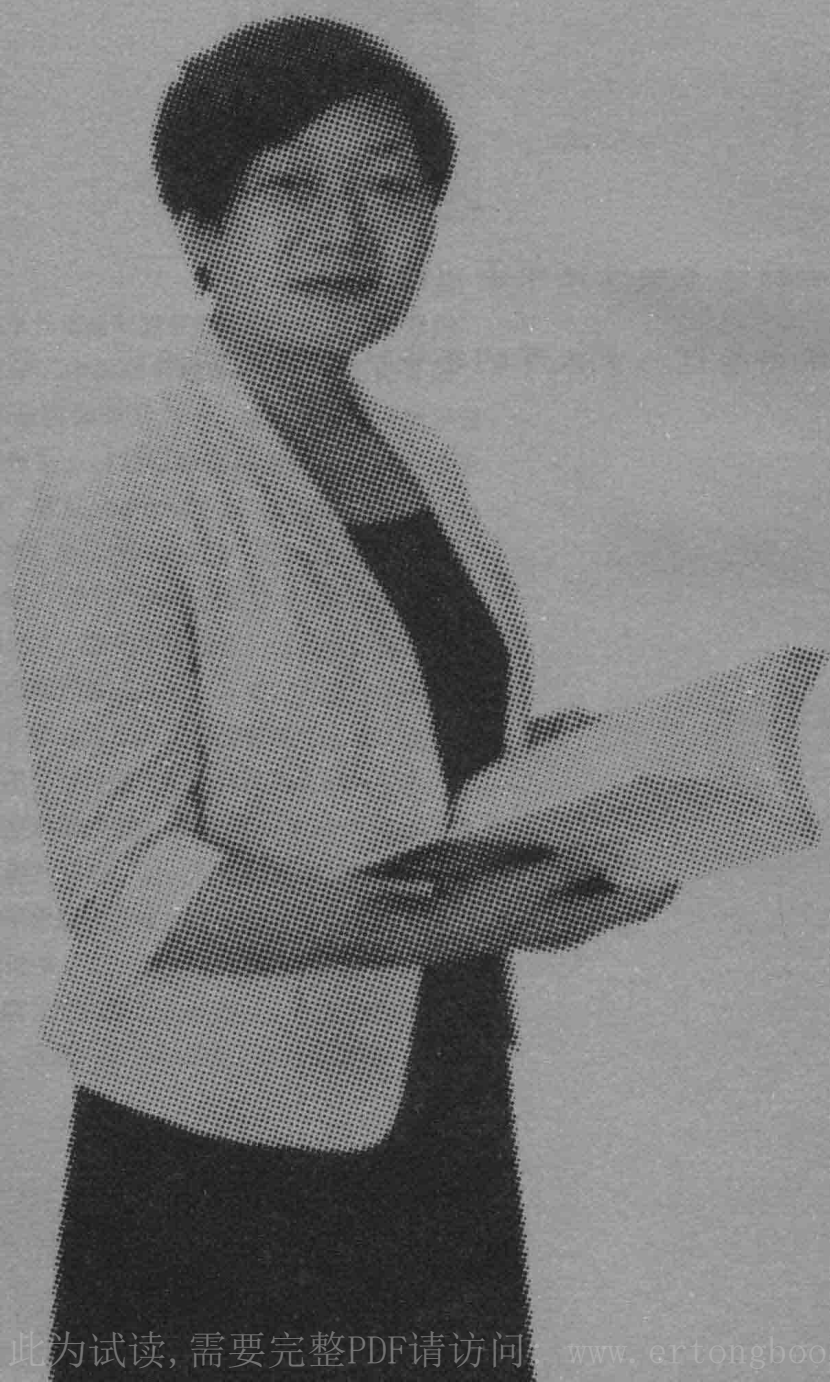
定 价: 28.00 元

本社图书若有印装质量问题, 请直接与读者服务部联系。电话 (传真): 025-83791830

谨以此书献给全天下追求幸福的父母

特别献给今年过八十大寿的爸爸和我敬爱的妈妈

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be the name '董子' (Dong Zi), written in a cursive, flowing style.



序言 幸福的家长都有相同的秘诀

改革开放 30 多年，我见证了这样一批先富甚至巨富的家庭：父母从中国青年时代打拼，房子、车子、票子应有尽有，当步入老年门槛，回头一看，孩子废了。这样的家庭实现了从穷到富，却难以从富到贵。因为“贵”体现了一个家族成员素养、才能、品位的综合特征。很多自身成功的人士由衷地对我说，孩子不出息，票子再多也是个数字，废纸而已。这是先富一代付出的代价。这个代价不仅关乎一个家庭的幸福，更关系我们民族的可持续发展与国力的强盛。所以，家庭教育问题从未像今天这样突出和严峻。

2012 年，我将近十年搜集到的部分企业家的家庭教育经验与思想汇编成《100 位企业家给家长的忠告》一书，意在将其中事业成功、子女成人、家庭幸福的案例介绍给广大家长，让我们的家长知道幸福的家庭都是相同的，不幸福的家庭各有各的不同。相同的就在于：幸福的家庭中，其成员一定是和谐的，家长一定是善于学习与研究的。这样的家长坚信：孩子才是家庭最重要的财富。

一对生理成熟的男女结婚成家后，生儿育女几乎是个无师自通的自然性生理行为。而家长的社会性水平决定了儿女在未来社会的地位与获取财富的能力以及在人群中的美誉度。后代这一切的获得既是家庭优秀

文化的传承，又是上一代人善于学习与研究的必然结果。成为家长，自身就具备自然属性与社会属性，优秀家长身上一定集合且放大着优秀的社会属性，影响并支持着后代的社会化水平。人的自然属性越多，其家族与后代只会永远停留在社会底层，求得衣食温饱，所以民间有“越富越读书，越穷越养猪”或“富人富脑袋，穷人富口袋”等形象之说。

刘燕芳老师著有《不做虎妈狼爸》，实则告诫广大家长要掌握科学的教子艺术与方法，过激、放任的教育行为都是不足取的。既不能做虎妈狼爸，也不能做羊爹熊娘，因为一个好的家长一定是慈中有严、爱而有间、沟通无阻、亲子共进的。这本《幸福家长的九堂课》所设计的课程内容实际就是一个优秀家长所必备的素养。素养提升认知，认知改变行为，行为改善后代，后代优化家庭，提升家庭的幸福指数。

家庭是社会和谐的基础，它需要每个社会成员的共同构建，更需要像刘燕芳这样的专业工作者的奉献与指导，这对我们这样一个拥有近四亿个家庭的大国尤为重要与迫切。

中国教育学会家庭教育专业委员会秘书长、
东北师范大学家庭教育学教授 赵刚

自序

做个幸福的家长

2013年暑假，天气异常炎热，七月份，我有半个月的 time 在全国各地跑，参加会议、开设讲座、担任访谈嘉宾等等，闹腾了一阵，回到南京。后来害怕出门，担心外面火球似的太阳把我收了去，于是得以安静地坐在家里，续写我已经准备了半年的书稿，外面火热的世界被我关在门外。

门内世界的我因为整天坐在电脑前敲打键盘，稿子还没写好，脖子坏了，不能正常转动，觉得头沉沉地架在脖子上。停下来不写吧，又不能做别的什么事，于是拿起毛巾，往热水里浸泡一下，往脖子里一围，顿时血液欢快地流动，原本坚硬的脖子变得柔软一点了。听说大凡活的都是柔软的，死的才是僵硬的，看来我的脖子有救了，我猛然想起我和毛巾似乎总有解不开的缘。生女儿秋子时，奶水下不来，坚持用毛巾热敷，好了。去年写《不做虎妈狼爸》那本书时，因为写得投入，写到和女儿相处的点点滴滴，忍不住泪流满面，害怕被人看到我的红眼泡，于是用毛巾热敷，又好了。昨天有朋友来我家，当被太阳晒得满头大汗的她敲开我家门，发现我脖子里围着一条冒着热气的毛巾时，大喊一声，让我赶紧扔掉，质问我是不是写书写得发了疯。

可以说，没有毛巾，至少到今天为止《幸福家长的九堂课》一定还没写出来呢，我感激毛巾啊！书出来后难免要接受不少人的提问。也许有人要问，你的书为什么叫九堂课，而不叫三、四或七、八堂课呢。我的解释是这样的，当然信不信由你。“九”是我的幸运数字，我衷心祝愿这本书也能给您带来好的运气。“九”作为最高数，除了具有像其他数字表示事物的数量和顺序的意义以外，还常表示“多”的意思。清代汪中《述学·释三九》中说：“凡一二之所不能尽者，则约之以三，以见其多，三之所不能尽者，则约之以九，以见其极多。”“九”又与“久”谐音。这就是说，你想做幸福的家长吗？你不仅要多多学习，而且你还要长久地学下去，因为孩子不同的成长时期会遇到不同的问题。

也许还会有人问，你说怎样就算是幸福的家长呢？幸福是人的主观感受，还真的没有什么客观标准。我不能回答怎样算是幸福的家长，但我可以这样回答：“幸福的家长不一定功成名就，不一定腰缠万贯，不一定要把孩子送进名牌学校，不是不让孩子在成长中遇到问题，不是从不为孩子的问题烦恼。”

一定会有人问我：“你觉得你是幸福的家长吗？”我不想直接回答这个问题，请先看看去年我女儿生日那天我写给她的一封信吧。

秋子：

今天是你的十五周岁生日，妈妈祝你生日快乐啊，如果没有记错的话，这是妈妈给你写的第四封信吧。

今天早晨，妈妈看到小学部的一位住校的小男孩在哭鼻子，我问他怎么啦？他边哭边说：“奶奶说来看我的，可是把我的东西送来就走了，没来看我，我想奶奶啊！”他还恳求我道：“阿姨，你帮我去把奶奶找来吧。”我问他：“奶奶在哪里呀？”他说：“我也不知道啊，反正我想奶奶啦！”秋子，看到这个男孩，不禁让我想起刚上幼儿园时的你，那一幕幕仿佛就在昨天，每次家人把你送到幼儿园你都要大哭一场，有时声音

都哭得嘶哑了，而现在的你，每次听说小时候发生在自己身上的事，都会来一句：“我那时怎么那么傻啊！”

秋子，时间好像踩着滑轮，过得飞快，一晃你已经是高一的学生了，长得比我都高了！看着你一天天长大的，我又是喜悦又是惶恐！为你的成长而喜悦，你大了会离我越来越远又让我惶恐。我想全天下父母大多和我一样吧，既期待孩子永远在身边又期望孩子能飞得远飞得高！

这个暑假，我推辞掉了不少活动邀请，主要是我想能多和你在一起，我们一起看书学习、一起听歌学歌，关键是我们还像好姐妹一样，在一起聊很多话题。和你在一起我真的很开心，开学前你笑嘻嘻地责怪我：“你为什么对我那么好，害得我不想上学啦。”我刮着你的鼻子说：“谁让你那么可爱呢？”然后我们一起哈哈大笑，因为话说完我俩都觉得有点“肉麻”哦！

秋子，几天前的晚上，吃晚饭的时候，你突然想起什么伤心的事，你流泪啦，当时爸妈都为你担心，问你什么事你也不说。那天晚上多少次我想走到你身边问你究竟发生了什么，可看到你在认真地做着作业又不忍打扰你，在你临睡觉前，妈妈看你情绪比较稳定，也就没问什么。秋子，几天过去了，妈妈虽然很想问你发生了什么事却一直忍着没问你，主要因为妈妈觉得你大了，如果你自己能处理的事尽可能自己要去面对了，不管妈妈多么爱你，都不可能在你发生任何事的时候都第一时间赶到你身边给你安慰。我们每个人都要明白最好的朋友不是别人而是自己！当然如果你自己解决不了，一定要告诉妈妈，妈妈一定会尽力为你分担的！

好了，想说的话还有很多很多，留着以后慢慢和你说吧！妈妈祝你高中三年能过得充实而无悔！

爱你的妈妈：燕子

2012年9月11日

今年女儿要升入高二了，还有两年就要去读大学了，今后和我在一起的时间会越来越少，李商隐的诗句很能表达我的感受：“此情可待成追忆，只是当时已惘然！”我很享受和女儿在一起的时光，我从来没有像有的家长那样以为把孩子送进大学自己就可以解脱了。很多家长害怕孩子输在那条所谓的起跑线上，在孩子生下来后就不停地往孩子身上放包袱，压得孩子喘不过气来，急着把自己生活了几十年的人生经验通过说教的方式灌输给孩子。孩子的人生路很长，为什么你们要把它缩短为十几年呢？漫漫人生路需要孩子在摸索中前行，在跌倒后爬起！

想起女儿今年参加学校才艺大赛时说的一段话：“我一直是个胆小的人，以前遇到这样的场合我只是坐在不起眼的角落看着别人在台上唱歌、跳舞。自从我爱上音乐，音乐仿佛给了我神奇的力量，让我今天有勇气站在了这里。我想台下一定有很多人和我一样有自己的梦想，有梦想你就大胆地追吧，你一定会遇见属于你的精彩。好，下面我给大家带来歌曲《遇见》。”

还有什么比看着孩子的进步更让人觉得幸福的呢？不是每个孩子都可以很优秀，但每个孩子都可以做更棒的孩子，不是每个家长都是成功的家长，但每个家长都可以做幸福的家长！

刘燕芳

2013年8月14日

于南京建邺区腾达雅苑



目录

序言 幸福的家长都有相同的秘诀	006
自序 做个幸福的家长	008

第一课 做心态平和的家长

在孩子成长的过程中，家长的心态很重要。心态就犹如我们看世界的眼镜，世界的颜色取决于眼镜的颜色，平和的心态使这个世界更加丰富多彩，而焦躁的心态却使世界变得乌烟瘴气。在教育孩子的过程中，家长的心态往往影响着教育的效果。一个幸福的家长首先要具有平和的心态。

你可以不那么急吗	003
少关注结果 多重视过程	008
你是爱孩子还是爱面子	012
调整你对孩子的期望值	016
不要拿别人家的孩子来比较	019

第二课 关注孩子的身心健康

追求分数的背后，是以孩子的身心健康受到伤害为代价的。一切教育活动，首先要满足的是孩子身心健康的需求，健康满足后才是成绩。缺少了健康，孩子的学业成绩再优秀，人生的收获都最终可能为零。如果孩子身心得到健康发展，即使学业成绩不高，也还可以拥有幸福的人生。

健康的身体从孩子幼年抓起	023
孩子的心理健康问题马虎不得	026
孩子的睡眠时间应得到保障	029
让孩子积极参加体育锻炼	033
如何培养孩子的耐挫能力	036

第三课 和孩子要亲密有间

在与异性的相处中，我们往往会强调亲密而有间，但在亲子关系上，却很少注意到。孰不知亲子之间也要亲密有间，才能达到妙不可言的境界。只有亲密有间，家庭才能既成为一个亲密生活的共同体，又成为一个个性自由发展的场所。

和孩子要亲密有间	041
不要代替孩子成长	044
女人，留点空间给自己	048
给孩子留点空间	051

第四课 心存感激才会幸福

心存感激才会幸福，家长要教孩子学会感恩，家长首先要懂得感恩。不少家长总是一味强调养育孩子是多么地不易，为孩子牺牲得太多太多，因而单方面要求孩子要懂得感恩，而不去体会孩子给自己带来的种种快乐。请对孩子怀有一颗感恩之心，不要等孩子不在自己身边时才开始回忆孩子的好。

让我们学会感恩	055
学会感谢孩子	058
做孩子的快乐天使	061
教孩子学会感恩	064

第五课 掌握赞美和批评的度

孩子的成长需要赞美，也需要批评。它们是孩子成长过程中不可缺少的要素。父母学会了如何正确地赞美和批评，孩子才能“谨慎地把握住生活的小船，使它不被哪一股风刮倒”。赞美无过，但别走火入魔；批评有益，也要适可而止。

学会赞美孩子	069
如何赞美孩子	072
掌握赞美的分寸	075
让孩子学会接受批评	078
把握批评的尺度	081

第六课 沟通要讲究点技巧

在亲子沟通问题上，每个家长都会或多或少地犯一些错误。即使是那些认为自己很爱孩子的父母也会责备、羞辱、谴责、嘲笑、威胁、收买、惩罚孩子，或者对孩子唠叨、说教。亲子沟通是需要讲究技巧的，家长要知道哪些话能说、哪些话不能说，还要知道除了说教还可以换种沟通方式。

沉默也是沟通的秘诀	085
接纳孩子的负面情绪	089
学会欣赏孩子，让孩子更自信	092
借出你的耳朵，倾听孩子心声	095
多些肢体语言，少点空洞说教	098

第七课 努力提高自身素质

家长的言行无时无刻不对孩子起着潜移默化的教育作用。家长是孩子的第一任老师。孩子的成长如何，同第一任老师的指导直接相关，而第一任老师指导得如何，又首先取决于他本身的素质如何。家长要努力提高自身素质，家长的思想素质、文化素质、情趣修养、行为规范都会直接影响孩子。

家长要提高自身素质	103
如何做合格的家长	106
家长要学会反省自己	109
和孩子一起成长	112

第八课 让孩子做自己的主人

爱孩子，我们就应该给孩子自由。让他们去经历人生的风雨，体验成长路上的艰辛与快乐。我们不要因为担心而总是握着那根抓住孩子的线，看到孩子遇到了难处，我们就拉回来，这样孩子永远不能自由飞翔。让孩子做自己的主人吧，相信他们能长出丰满的羽翼，翱翔在理想的天空。

给你爱的孩子自由吧	117
让孩子在体验中成长	120
教孩子学会管理情绪	123
让孩子成为学习的主人	126

第九课 推动家庭文化建设

家庭文化是家庭的“精神世界”，无时无刻不在熏陶、培育、充实着人们的精神世界，潜移默化地影响着人们的精神道德、价值取向、文明素质和行为举止，乃至影响着人们的人生道路、人生价值。可以说，家庭文化对每个人，尤其是对青少年的人生有着至关重要的影响。

家庭文化影响孩子成长	131
让家庭多点仪式感	134
亲子阅读，魅力无穷	137
家庭幽默增亲情	140
重视家庭休闲文化	143
附录	148
参考书目	174