

好家风

就有好家教

蓬生麻中，不扶自直。



儿童心理专家
教您打造有利于孩子成长的好家风
家风对了，孩子一辈子就对了
好家风才是最有智慧的家教形式
当一种优秀素质成为整个家庭的自觉，
孩子自然就会把它内化成对自己的要求。

何凤娣 著

吼叫与唠叨
从来都不是家教
而是家暴

好家风 就有 好家教

蓬生麻中，不扶自直。

何凤娣 著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

好家风就有好家教 / 何凤娣著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5682-0075-2

I. ①好… II. ①何… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第307611号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18.25

字 数 / 234千字

版 次 / 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

家风是助孩子成长的“正能量”

2014年春节期间，中央电视台开展了“家风是什么”的专题采访活动。对于这一问题，受访者有的面色凝重，回答发人深省；有的个性十足，回答让人忍俊不禁；有的一板一眼，回答字正腔圆、非常到位。

那么，家风到底是什么呢？顾名思义，家风就是一个家庭的作风、风气。国家有国风，社会有社风，家庭也有家风。家风是一个家庭长辈教育子女和后代的方式，也是长辈激励后代前行的教鞭，更是长辈对后代的殷切期盼。家风反映的是一个家庭的文化内涵，反映了一个家庭的精神面貌，是家庭的形象，是家庭的魂魄。

家风是一种潜在无形的力量，会对孩子产生潜移默化的影响，对孩子的心灵熏陶、人格塑造、性格培养，都是一种无声的教育、无字的典籍、无言的力量，是最基本、最靠谱的家庭教育。家风教育对孩子的影响是全方位的，是由内而外、从心底到行为的，孩子的每个方面都会打上家风的

烙印。可以毫不夸张地说，有什么样的家风，就有什么样的孩子。

良好的家风犹如春雨一般润物细无声，它既是一种耳濡目染的教育力量，又是孩子行为规范的调节器，更是孩子思想品德、道德情操的天然熔炉。良好的家风是孩子健康成长的基石，就像一种磁场，可以深深吸引孩子走上充满正能量的人生道路，使孩子发自内心地践行良好的行为准则。

我们知道，家庭是社会的细胞，是国家最小的单元。一种良好的家风可以让一个家庭变得和睦、团结；如果千千万万个家庭都有良好的家风，那么汇聚起来就会形成良好的社会风气，社会和谐，民族就会充满向心力，国家就会充满凝聚力和战斗力。从这个角度来说，良好的家风教育关乎着民族的兴旺发达，影响着国家的繁荣昌盛。所以说，重视家风教育，用良好的家风带给孩子正能量，于公于私都是很有意义的。

家风的形成与家庭贫富无关，与父母的文化程度也无关，所涉及的是父母的思想品德和道德素质。一个知识分子的家庭，也许在家风教育方面不尽如人意；一对文盲父母，却可能培养出品德良好、德行高尚的孩子。

著名作家老舍先生曾经这样写道：“从私塾到小学、到中学，我经历了起码有几十位老师吧，其中有给我很大影响的，也有毫无影响的，但是，我真正的老师，把性格传给我的，是我的母亲。母亲并不识字，她给我的是生命的教育。”由此可见，父母对孩子的家风教育多么重要。

家风教育重视的是培养孩子的人格、品德、素质，重视的是孩子的内在修养，培养一个综合素质强的孩子，比培养一个学业成功、事业成功的孩子更重要。曾有一次，我开家庭教育讲座的时候，有一位做生意的父母来听讲座，我开玩笑地问他们：“你们不怕耽误做生意吗？”他们说：“我们宁愿少赚钱，也要把孩子教育好。”这个回答很到位，它表明了这对父母重视教育孩子的态度。

俗话说：“富不过三代。”究其原因，恐怕是父母没有教育好孩子，

导致孩子无法继承、发展父母创下的事业。所以，家长一定要明白，自己是教育孩子的第一人，哪怕自己的文化水平不高，只要心态端正，重视品德教育，以身作则，多给孩子正能量的影响，也能把孩子教育好。

孩子的心灵就像一片荒野，如果不播种善良，就会被杂草淹没；如果不耕耘高尚，就会蔓延低俗；如果不培植美德，孩子的心灵就会滋生丑恶。家风教育关系到孩子的成长与一个家族的兴旺，好的家风于家于国都是有益的。因此，重视小家建设，宣扬良好家风，引领孩子成长，是每对父母都应放在首位的课题。

第1章 家风——从未消失过的温暖

- 那些年，曾影响过我们的“家风” 002
- 我的幸福来源于“家风” 006
- 家风让三世同堂更和谐 010
- 家风好坏影响孩子的一生 014
- 好家风让孩子的情商更高 018
- 后记：成成、果果在家风中茁壮成长 021

第2章 爱——家风最核心的精神力量

- 好家风是给孩子最好的馈赠 026
- 人和氛围是家庭爱的核心 029
- 家庭活动是增进爱的平台 033
- 用温和、高效的方式沟通 038
- 享受孩子的爱，鼓励孩子布施爱 042
- 好家风不允许溺爱孩子 046
- “隔辈亲”是上帝恩赐的福报 050

不要剥夺孩子体验失败的权利	053
后记：成成、果果也挨过打！	057

第3章 榜样——大人在做，孩子在学

知为人子，然后可以为人父	062
父母相亲相爱，孩子也在学	067
孝敬老人，父母的影响力最大	071
执行家“规”，孩子看在眼里记在心里	075
父母有礼貌，孩子差不了	078
家长勇于承担责任，孩子也重诚信	082
父母勤奋学习，孩子也不落后	085
播种幽默，快乐地生活	089
后记：成成、果果撒谎记！	093

第4章 家规——没有规矩，难成“家风”

人之初，规矩始	100
左手规矩，右手爱	104
培养孩子对规矩的敬畏之心	109
购物时的“三不”规矩	114
给孩子发言权，但不能乱插话	118
吃不言，睡不语	121
站有站相，坐有坐相	125
餐桌上的规矩	128

后记：让成成、果果承担一定的家务活 132

第5章 品性——家风塑造好少年

帮孩子拿捏好谦卑	136
做事用心而不是用计	140
合作才能成大事	144
倡导孩子间良性竞争	148
培养孩子的平常心	152
帮孩子树立远大的理想	157
引导孩子珍爱生命	161
教孩子乐观地看待生活	166
培养孩子正确的金钱观	170
给孩子灌输珍惜时间的观念	175
给孩子带领回归自然	179
后记：成成、果果被误解后的处理	183

第6章 情商——培养人见人爱的孩子

既要教知识，更要育心灵	188
让孩子做自己的主人、走自己的路	192
和孩子一起感悟幸福	196
教孩子学会控制情绪	199
鼓励孩子原谅并感谢折磨你的人	203
教会孩子发泄心中的烦恼	207

学会取舍，懂得释怀	211
引导孩子正视身体缺陷	216
后记：成成、果果受挫后的趣事	220

第7章 底线——家风要与社会和谐相处

传统家风——取精华弃糟粕	226
把世界的本来面目告诉孩子	229
认清个体价值，别拿孩子跟人比	233
永远做孩子的支持者	237
不必苛求孩子完美	242
把老师看成家风教育的盟友	246
后记：向成成、果果传递社会“正能量”	251

第8章 名人家风——汲取经验，营造完美家风

《颜氏家训》的家风精髓	256
《朱熹家训》的家风信条	262
《朱子家训》的家风精华	267
《弟子规》的家教思想	272
《曾国藩家书》的家风思想	276

第1章

家风——从未消失过的温暖

俗话说得好：“家有谱，地有志，国有史。”有家就有家风，家风即一个家庭的风气。在中国传统文化体系中，家风曾经被视为瑰宝，有些家风被凝练成一句话，挂在墙上给家人警醒，比如“邻德里仁”、“诗礼家风”、“耕读传家”，等等；有些家风被汇编成书，留存下来供后人品读，比如诸葛亮的《诫子书》、司马光的《训俭示康》、曾国藩的《曾国藩家书》、傅雷的《傅雷家书》，等等。家风从未消失，只不过近年来随着人们对物质生活的追求，淡化了对家风的追求。因此，重提家风意义重大，因为它关乎子女的成才，关乎子女性格的塑造，更关乎着一个国家的风气和命运。

那些年，曾影响过我们的“家风”

家风是什么？面对这样的问题，小学生的回答是：“好好学习，天天向上。”小店老板娘的回答是：“女生要自爱。”普通村民的回答是：“不打架、不斗殴，老老实实做人，踏踏实实做事。”商贩的回答是：“诚实守信，合法经营。”

家风是什么？顾名思义，家风就是一个家庭的风气、风格与风尚。家风建立在规矩与习惯的基础上，在长期的实践中，慢慢内化成一种性格、态度与品质，规范着一个人如何为人处世。

说到这里，我不得不谈谈我的家风。我出生于一个书香门第，父母都是人民教师，从小受到了较好的家庭教育。从我记事的时候开始，父母就教导我要与人为善，要诚实做人，要懂得换位思考、学会通情达理。什么叫与人为善呢？我的母亲曾给我讲过一个故事：从前，有个人嘴巴很“毒”，见到谁都会想办法揭他的伤疤、指出他的缺点，借此取笑他。每

个与他打过交道的人都不愿意再次与他来往，到后来，他也失去了朋友。

母亲借这个故事想告诉我的是，与人交往，要本着一颗善意之心，不要无端地揭人之“短”，以免引起别人的不快。相反，应该嘴巴甜一点，主动与人打招呼；嘴巴甜一点，说些好听的，让别人心情好，这样别人才愿意与你交往。

我一开始并不理解“嘴巴甜”的好处，不过，我还是照做了，很快，我就发现收到了奇效。因为每当我热情、主动地与人打招呼，在交谈中赞美别人时，别人都会露出开心的微笑。再后来，我听人在背后夸奖我，说我懂事、有礼貌，大家都很喜欢我，我在学校里成了人缘最好的人。

当然了，我这种嘴巴甜并非无缘无故地说漂亮话，说虚伪的话，而是事出有因的，有所指向的。否则，别人也会察觉到我的虚伪，你说是不是呢？可以说，这个家风对我的影响比较大，每当回想起成年之后我顺利的事业、美满的婚姻、和谐的家庭生活，我无不感激当年母亲的谆谆教导。看来嘴巴甜一点，与人为善，真的非常有意义。

每个家庭都有自己的家风，无论你说得出来与否，家风都在潜移默化地影响着我们。那么，曾经的那些年，影响过我们的家风有哪些呢？要说这个问题的答案，那么多本书都写不完，我就挑几条比较普遍的家风和大家分享一下！

“崇勤”型家风——代表人物曾国藩

谈到家风，我们就不得不谈到曾国藩，他是清末忠臣，他在家庭教育方面有着令人瞩目的成就和影响力。他以“勤”为人生第一要义，身体力行地发扬勤劳的作风，也教育子女养成勤劳的习惯。他要求“诸男在家勤洒扫”，“诸女学洗衣，学煮茶烧菜”。还为家里的妇女规定了“日课”四项：每天早饭后做各种小菜，上午刻纺花或绩麻，午饭之后做针黹刺

绣，晚饭后做男女布鞋或缝制衣服。虽然身为封侯拜相之人，但曾国藩却定期检查“日课”。不少家庭受曾国藩这种“崇勤”型家风的影响，也提倡勤劳持家、勤奋治家的家风，从而使这种家风源远流长。

“崇俭”型家风——代表人物晏婴

晏婴是春秋战国时期的齐国宰相，官高位显，但却提倡节俭。他每次出行，都“乘弊车弩马”，“布衣栈车而朝”，在他的带动下，家人也不穿绫罗绸缎。晏婴临终前，不忘告诫夫人：“我死之后，不管世道如何变化，一定要保持我们的家风。”难怪司马迁在著《史记》的时候为他写传，并在传首赞美他：“事齐灵公、庄公、景公，以俭力行重于齐。”这种节俭的家风具有广泛的影响，后来蜀国政治家、军事家诸葛亮，也提倡节俭，那句“静以修身，俭以养德”至今被人传颂。

“崇学”型家风——代表人物欧阳修

欧阳修是北宋著名文人，他四岁丧父，家境贫寒，母亲曾用荻杆画地教他识字。由于他从小勤奋自学，又接受名师的教导，所以后来文章名闻天下。尽管如此，欧阳修并不骄傲自大，而是一直严谨求学。受欧阳修的影响，欧阳修的儿子欧阳发、欧阳奕也从小好学，饱读诗书，后来颇有学问。俗话说：“学习贵在持之以恒。”这种求学的家风在欧阳修的家族有很突出的表现。

“崇礼”型家风——代表人物丰子恺

丰子恺是中国现代漫画家、散文家，他曾经说过这样一句话：“孩子的心灵是最纯洁的，他们是身心全部公开的人，好的教育和坏的教育都很容易接受。父亲是孩子们的第一任老师，因此父亲对孩子们的影响是至关

重要的。”在生活中，丰子恺无时无刻不注意自己的言行对孩子的影响，努力使他们健康成长，他特别重视对子女进行礼仪教育。每逢家里来客人了，他总是跟孩子强调：“要给客人倒茶、添饭，一定要双手捧上。”他还打了个比方，如果你用一只手给客人倒茶、添饭，就好像皇上对臣子的赏赐，或像是主人对乞丐的施舍。而当客人送礼物时，一定要双手、躬身去接，双手表达敬意，躬身表达谢意。这话深深印在了子女们的心里，也反映在子女的行动上，使他们受益终身。

“崇廉”型家风——代表人物卢怀慎

卢怀慎是唐朝宰相，他以廉洁著称。《旧唐书》上有这样的记载：“怀慎清俭，不营产业，器用服饰，无金玉绮文之丽，所得俸禄，皆随时分散，而家无余蓄，妻子匮乏。”据说卢怀慎从来不贪污、不受贿，连别人送给他的礼物都不收。他的儿子卢奂自幼受到良好家风的熏陶，历任中书舍人，自始至终坚持廉洁从政，不贪不占。这种廉洁奉公的家风被一些廉洁的干部奉为珍宝，不断传给后人。

.....

曾经影响过我们的家风数不胜数，好的家风可以影响好几代人，千千万万个好的家风，可以汇聚成良好的社会风气，从而影响到一个国家的风气。所以，重视家风，重提家风，不仅关乎着“小家”的幸福和谐，也关系到“大家”的繁荣昌盛。

我的幸福来源于“家风”

春节期间，中央电视台推出了一个关于“家风”的新春专题节目，名叫《新春走基层，家风是什么》，这个系列专题报道引起了公众对传统家庭教育的关注，备受好评，也引起了我对家风的深深思考。

过去，大家总以为只有名门望族才有家风，比如《曾国藩家训》、《傅雷家书》等，其实普通的家庭也有自己的家风，因为每一位父母都是孩子的第一任老师，每一个家庭都是孩子的第一课堂。每个课堂都有不一样的风气，或好风气，或坏风气，都会给不断成长中的孩子带去潜移默化的影响，甚至直接左右了孩子将来是否能够成为幸福的人。

著名的法国作家罗曼·罗兰曾说过：“生命不是一个可孤立成长的个体，它一面成长，一面收集沿途的繁花茂叶。它又似一架灵敏的摄像机，沿途摄入所闻所见。每一分每一寸的日常小事，都是织造人格的纤维。环境中每一个人的言行品格，都是融入成长过程的建材，使这个人的思想感

情与行为受到感染，左右着这个人的生活态度。环境给一个人的影响，除有形的模仿以外，更重要的是无形的塑造。”

联想起罗曼·罗兰的这段话，我意识到自己其实就是家风的受益者，因为我的幸福正是源于淳朴的家风。如果你要我说出我的家风是什么，也许我无法用一两句话完整地将其总结出来，但有一点是少不了的，那就是“己所不欲，勿施于人”。

父母都是非常敬业的教师，经常义务为学生补课，由于工作较忙，小时候我经常在乡下的爷爷奶奶家住。周围邻居的孩子都比我大一点，而且以男孩居多，爷爷奶奶怕他们欺负我，平时总是拿好吃的“拉拢”他们，他们也很“给面子”，大多数都让着我、照顾着我。久而久之，我就变得有些恃宠而骄，有些霸道不讲理。

一天我和伙伴们去池塘边的小溪里捉鱼，一个哥哥捉到一条很漂亮的小鱼，我很喜欢，就想当然地把小鱼抓到我事先准备好的玻璃瓶里，哥哥不干了，从小溪里爬上岸，一把将我推倒在地。我非常生气，当即哇哇大哭起来，跑去向小哥哥的爸爸告状。结果，那个小哥哥被他爸爸臭骂了一顿，那条小鱼又回到了我的手里。

然而，事情不是这么结束的。奶奶很快知道了这件事的来龙去脉，她很不高兴，但是没骂我，更没打我，不过她的做法却让我觉得比挨骂挨打还难受，因为她让我把小鱼还给哥哥，还让我向哥哥道歉，向哥哥的爸爸说明这件事的原委，说我要为自己的行为负责。

我当然不愿意这样做，在家里号啕大哭，甚至在地上打滚，想让奶奶心软下来。可一向仁慈的奶奶这次十分坚持，她没多说话，只问了我一句：“如果今天你捉到了一条鱼，你很喜欢这条鱼，哥哥也很喜欢，但他没经过你的同意，拿走了这条鱼，你愿意吗？”

“当然不愿意，那是我辛苦捉来的，我那么喜欢，凭什么给他？”我