



HAO JIA ZHANG
CHENG JIU HAO HAI ZI

有一个为孩子提时代，
到去看一些这样和那样的回忆，
这些回忆无论是痛苦的还是快乐的，

已经成为往事，

然而这些往事并没有随着时间的流逝而消失，

它们造就了今天的你。



好家长成就好孩子

现代合格父母过12关

©周焯/著



上海锦绣文章出版社

好家长成就好孩子

现代合格父母过12关

◎周 焯/著



上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好家长成就好孩子：现代合格父母过12关 / 周焯著.
上海：上海锦绣文章出版社，2007

ISBN 978-7-80685-777-9

I. 好… II. 周… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第102178号

书名 好家长成就好孩子

作者 周 焯

出版 上海锦绣文章出版社

发行 上海锦绣文章出版社

经销 新华书店

印刷 温州市北大方印务有限公司

规格 787 × 1092毫米 16开本

16.25印张 200千字

版次 2007年8月第1版

印次 2007年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80685-777-9/J · 757

定价 29.80元

地址 上海市长乐路672弄33号

邮编 200040 电话 (021) 54045486

目录



- 06 序言
- 12 第一关：整合你的角色
- 30 第二关：了解孩子的生命状态
- 46 第三关：检查你的教养方式
- 62 第四关：舞动信念的“魔棒”
- 80 第五关：用接纳打开孩子的心扉
- 100 第六关：“好习惯”是这样炼成的
- 130 第七关：鼓励有方，称赞有度
- 150 第八关：和孩子一起玩转智力魔方
- 168 第九关：和孩子一起做情商训练
- 200 第十关：发挥文字的神奇魔力
- 222 第十一关：特别的爱给特别的你
- 242 第十二关：在潜意识里坚定“合格父母”的信念
- 250 附1：海玲案例
- 259 附2：家庭教育问题调查表

创造一个孩子是容易的，
而塑造一个孩子是不易的，
这个孩子并非是我们个人或者家族的私有财富，
而是属于整个社会的。



好家长成就好孩子

现代合格父母过12关

◎周 焯/著



上海锦绣文章出版社

推荐序

◎徐敬东

每一个人对孩子时代，都有着一些这样和那样的回忆，这些回忆无论是痛苦的还是快乐的，都已经成为往事，然而这些往事并没有随着时间的流逝而消失，它们造就了今天的你。而这个“你”带着所有童年的经历，又会将这一切传承下去，传承给你的下一代。如此，这个家族事实上就一直带着祖辈的烙印。

也许我们的父母给了我们想要的一切，也许没有给我们想要的一切，而今我们已经是成人了，我们需要将其中的美好传续，而把那些负面的不良信息在我们这一代终止甚至将之改善。这是我们为人父母的责任。

创造一个孩子是容易的，而塑造一个孩子是不易的，这个孩子并非是我们个人或者家族的私有财富，而是属于整个社会的。

我们在进行个人的心灵健康咨询和教育的过程中，发现很多成年人的问题都与他们在年幼时候的经历有关，更令人惊讶的是，我们很少听到这些客户会说到他们的父母究竟给了他们多少有益的引导。

对于如何成为一个合格的父母，这是一个非常重大的问题。父母是孩子最重要的老师，《好家长成就好孩子》是关于如何成为合格父母的

使用手册。作者周焯以其多年的教育、心理咨询及心灵健康治疗经验，以其声情并茂的笔触，用一个母亲的情怀将为人父母的良苦用心跃然纸上。书中的内容完全从实际运用的角度出发，所提及的均为现实生活中真实而又常见的问题。也许这些问题之前一直在困扰着很多父母，而本书将会给你一个完全属于你自己的答案。因为，本书采用创造性的内心自我挖掘的方式，让每一个父母从自己的内心去发现。

本书也适合从事心理咨询和亲子教育的人士作为参考资料，其翔实的内容和完整的结构，能给您的专业和工作带来一些有益的启示并丰富您的素材和工具。

**（作者为国际NLP授证导师、催眠治疗授证导师、
时间线治疗授证导师；灵性成长学创始人。）**

序言

谁曾经伤害了我们？ 我们曾经伤害了谁？

2007年3月18日，已经是子夜时分。睡眠一直很正常的我，今夜却难以入眠。因为临睡前一个念头突然闪进我的脑海，令我为之兴奋和不安。

下午刚刚和朋友方韶毅见过面。他建议我写一本关于亲子教育的书。其实我们相识并不久，却因为文字而没有任何陌生感并很快成为可以深谈的朋友。

他的建议一下子勾起了我的写作冲动。题材，是现成的。《现代合格父母过12关》，这个我演讲了无数次的讲座主题，不是同样可以把它作为书的主题吗？

从一名教育者，到一名新闻工作者，再到一名心理咨询师，然后又成为灵性成长学的推广者和实践者，我的职业生涯在不断地历练、充实

和深化。每一次职业的转变，都让我对教育、对个人的成长、对人生的终极意义有了更深的理解和感悟。

一个人，从小到大会走很多的弯路。小的时候，走的路太曲折，成长以后，需要花很多的力气去消除那些曲折带来的影响。比如，经常遭受批评和指责的人，会为“自卑”两个字付出代价；经历过身体和心灵创伤的人，会为“伤痛”两个字付出代价；经历过家庭变故或者负性事件的人，会为“不安全”付出代价，等等等等。

有个叫蓝蝴蝶的女孩，因为小的时候，父亲的教养方式非常严厉，整个青春期都沉浸在自卑和自责中，这种自卑和自责终于在她尝试偷偷喜欢一个男老师的时候，演变为“对视恐怖”。她在自己的世界里整整躲了十年后，才像一只背着沉重外壳的蜗牛一样，轻轻地用电脑键盘敲开了咨询师的门，述说她十年来的痛苦和退缩。

有一个大学三年级的男生，有很严重的自我封闭和社交恐惧症，对人有敌意，却又想获得所有人的好感。他常常照镜子，却又仇恨镜子。他渴望交女朋友，却又害怕和对方交往；他想出人头地，却根本连找工作的勇气都没有。在做心理治疗的过程中，发现他牢牢记着他妈妈曾经说过他的眼睛像金鱼的眼睛。从那时起，他再也没有过自信。

还有一个叫海玲的女孩，父母离异的时候，她刚刚出生，谁都没有要她，她成为父母双全的“孤儿”。她整天徘徊在温州的九山湖边，害怕过年过节，害怕老师和同学的目光，害怕写父亲和母亲的名字。一直到她发现自己的孩子变得沉默不语，她才终于鼓起勇气去治疗自己的抑郁症。因为她不希望自己的抑郁再一代一代传递下去。后来她要求我把她的故事写出来，让更多做父母的人，能够读到她的故事。记得2006年5月，以海玲的故事而写的《放下父母对我的伤害，我用了整整三十多



年》在温州都市报上一发表，我的电话一下子成了热线。在这本书的最后，我会附上这个故事以及海玲接受NLP治疗的整个过程，以便帮助海玲去实现她的这个心愿。

这样的咨询故事举不胜数。

在我做教师的时候，我已经惊讶于孩子的不同。在我做记者的时候，我开始感受人生角色的不同。在我做咨询师的时候，我更愕然于面具背后的真实。当我有很多次机会，站在讲台上开始面对无数家长和孩子激情演讲的时候，当我很多次在自己的工作室里和痛苦的求助者面对面侃侃而谈的时候，我的心里是隐隐作痛的。

做孩子的时候，谁曾经伤害过我们？

做家长的时候，我们曾经伤害过谁？

如果可以，我希望回到童年时代，用我现在已经坚强起来的心去对抗那些曾经有过的伤害。

如果可以，我希望孩子们回到童年时代，用我的爱重新爱一次我的孩子！

也许只能是也许，如果只能是如果。

无数的伤害正在继续。无数的伤痛正在蔓延。亲子关系之间，原本应该充满了最真最深的爱，是什么让我们付出如此大的代价？

没有驾驶证的司机是肯定不可以上路的；没有使用说明书的电脑也一定不会出售的。可是有一个职业却始终没有上岗证，那就是父母；有一样产品也始终没有说明书，那就是孩子。

一对没有上岗证的父母，教育着没有任何说明书的孩子。这就是亲子教育的现实。这一现实是否正是我们付出如此惨重代价的原因呢？

这是值得我们思考的问题。也是很多从事新教育研究的人正尝试改变的一件事情。

《现代合格父母过12关》是为父母们精心设计的一套训练式讲座，现在我把讲座的核心内容介绍给大家。虽然我没有权利为看过此书的读者颁发一份父母上岗证，但是我仍然真诚地期待和它有缘的父母能够从中收获一些有益于和你的孩子一起成长的积极元素。如果这些元素能够通过你智慧的创造，能够在你和孩子的关系中成为一种积极的力量，那我会倍感快乐和有价值。

9

建议大家在阅读这些文字的同时，能够认真地做每一关后面的练习，虽然我们 cannot 面对面交流，但希望通过这些练习，你能获得更多的体验和经历。我更愿意用这些文字抛砖引玉，让我们共同探讨如何真正成为一名合格的现代父母。

职业的身份有一天或许还会改变，而父母的身份却永远地留在了我们的生命里。

为了这个身份，让我们一起努力。

目录



- 06 序言
- 12 第一关：整合你的角色
- 30 第二关：了解孩子的生命状态
- 46 第三关：检查你的教养方式
- 62 第四关：舞动信念的“魔棒”
- 80 第五关：用接纳打开孩子的心扉
- 100 第六关：“好习惯”是这样炼成的
- 130 第七关：鼓励有方，称赞有度
- 150 第八关：和孩子一起玩转智力魔方
- 168 第九关：和孩子一起做情商训练
- 200 第十关：发挥文字的神奇魔力
- 222 第十一关：特别的爱给特别的你
- 242 第十二关：在潜意识里坚定“合格父母”的信念
- 250 附1：海玲案例
- 259 附2：家庭教育问题调查表

第一关：整合你的角色

在孩子的成长过程中，

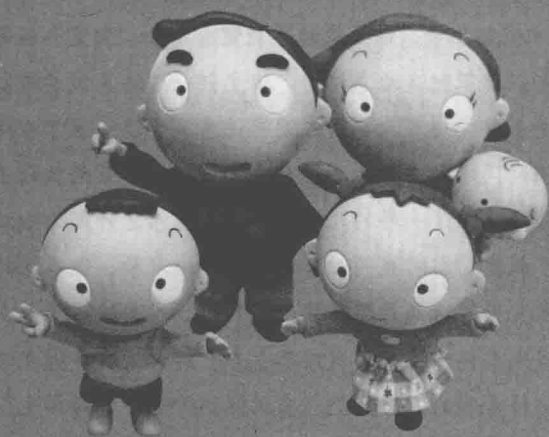
父母的位置越来越重要。

如果这时候的父母仍然只能单纯地做一个父母的话，

那么，

我们的孩子，

很有可能会缺失很多角色的体验。



在讲父母的角色之前，我想先和大家分享四个生活小片段。

片段一：有一天，我正在单位上班，接到儿子班主任的电话，她说孩子昨天晚上耳朵疼了一夜，今天带到医务室看了，医生说是中耳炎，现在已经吃过药了，不过还有些疼，所以打电话告诉我。明天刚好是学期最后一天，所有孩子要参加期末考试，所以老师建议让孩子坚持一天，等明天考完试再接回家。我放下电话后，考虑了一会，还是决定把孩子先接回来去医院的五官科做了诊治。第二天，又把他送到学校去参加考试。

片段二：我去学校接儿子。结果找遍了教室、宿舍、食堂和操场，都没有发现他的身影，这下把我给急坏了。班主任一边连声说着道歉的话，说今天因为忙着开课接待客人，实在没有注意到少了一名学生这件事情，一边发动全班的同学都去找他。最后在学校的楼梯下面找到了满面泪痕，已经蹲在楼梯下饿了一餐的儿子。原因是生活老师因为他没有穿校服而把他赶出了教室。当时我的心真的一阵阵地发紧，但我保持了沉默和冷静。我带着儿子暂时离开了学校，我知道，我要给孩子上一堂特殊的人生课程：当别人伤害了我，我该怎么办？那天，我告诉我的孩子：所有的老师都是很普通的人，他们也有犯错的时候，作为学生，一要学会保护自己，二要学会理解和原谅老师的错误，三要在以后碰到类

似情况的时候懂得求助，妈妈，永远是你可以帮助的人。我试图把儿子内心受到的伤害尽量降到最低。

片段三：周末，和儿子一起看电视系列片《大宇宙》。随着镜头的转换，太阳系里的星球一一旋转出来。我和儿子有了下面这样一段对话

我：这是什么星球？

儿子：月球。

我：这么荒凉！

儿子：什么时候有机会去玩玩？

我：那你要做好忍受孤独的准备，这是一件看起来浪漫，实际是挺孤单的事情，想想一个人到了那么荒凉的星球上是什么感觉？

儿子：两个人一起去。而且能够看见宇宙是一件多么兴奋的事情。

我：是不是这一生的理想就是去月球上玩玩？

儿子：不是。我最大的理想是去冥王星。如果按照现在宇宙飞船的速度，我在去冥王星的路上就已经老死了。

.....

片段四：暑假里受儿子的委托，在电脑上帮他养QQ宠物。QQ宠物要学习、要打工挣元宝、要洗澡、要玩、要吃东西，忙得不亦乐乎。有一回，QQ

宠物被我喂得吃撑了，结果去医院看病时发现元宝不够，

临时打工挣钱也来不及了，结果手忙脚乱中，把一颗还魂丹给吃掉了。

结果回家一问儿子，回魂丹是QQ宠物死掉以后才用的，这样用掉了实在太可惜了。我也心疼哦。结果儿子跑过来安慰我，不要着急，明天有个同学答应会送个大礼包，里面就有一颗还魂丹的。呵呵。结果等不及他的同学送大礼包，我自己拨电话充了Q币，直接就买了个大礼包给俺家的宠物了，哈哈。我家先生说，自从我替儿子养QQ宠物后，发现我和儿子的共同话题越来越多，感情也似乎越来越好了。是啊，感情的表达有时候竟然靠这么一个小小的没有真实生命的载体。

