

赢在家风

特别狠心特别

爱

II

沙拉
著

NEW
新版

严家风，迟满足，慢教养

上海犹太母亲沙拉潜心四年推出的教子秘籍
融合中国传统和犹太民族教育精华的家风传承

接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

TEBIE HENXIN TEBIE AI 2 YING ZAI JIAFENG

特别狠心特别
赢在家风
爱
II

沙拉
著



图书在版编目(CIP)数据

特别狠心特别爱 .2, 赢在家风 : 新版 / 沙拉著 .—2 版 .—南宁 : 接力出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5448-5458-0

I . ①特… II . ①沙… III . ①纪实文学—中国—当代 IV . ① I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044657 号

责任编辑: 胡金环 楚亚男 特约编辑: 刘玉梅 美术编辑: 严冬 许继云

责任校对: 刘会乔 责任监印: 刘冬

社长: 黄俭 总编辑: 白冰

出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022

电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)

<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com

经销: 新华书店 印制: 北京鑫丰华彩印有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 15.75 字数: 210 千字

版次: 2015 年 1 月第 1 版 2018 年 4 月第 2 版 印次: 2018 年 4 月第 12 次印刷

印数: 166 001—186 000 册 定价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

时任以色列总理拉宾
亲切接见沙拉



《鲁豫有约》报道沙拉的传奇育儿经：
想当“富翁的妈妈”



目 录

新版序.....	1
序 爱本身就是一种教育.....	4

一、好家风源自好父母.....11

成人比成才更重要	13
真正的输赢在弯道	20
孩子的公德心就是家长的公德心	26
我很高兴妈妈你一直在学习	33
带孩子做志愿者	40
每个人挑一个有问题的梨	48
给孩子留自己画的空间	54
洗车的意义	59

二、好家规成就好教养.....65

犹太人这样立家规	67
难产的蛋糕	73
怎样教孩子抵制诱惑	80
以生命的重量压制孩子碰毒	86

犹太人的契约精神	92
六小时后再吃冰激凌	97
仪态修养是最好的装饰品	102
敬畏之心不可丢，感恩之心不可少	108
宽容是一种力量	115
继父喜欢住我家	119

三、逆境磨出好家风

“模拟家境”，让孩子体验吃苦	129
培养孩子的抗挫折能力	134
有偿教育≠用钱培养孩子	140
孩子不是你的附属品	145
及时给孩子精神“断奶”	150
隔代教育危害大	157
尊重而不放纵的淑女教育	164
狠心，也要适时伸援手	170

四、营造好家风的十大技巧

育儿如烹饪，要因材施教	183
用孩子的亮点打垮他的叛逆	190
让孩子了解家庭，融入家庭	197
以色列父母怎样“富养”女孩	204
父母是孩子的社交训练师	210

单亲家庭的幸福秘籍	218
亲子关系比教育更重要	224
发现孩子的兴奋点	228
将心比心，沟通无碍	231
金玉良言是父母最好的礼物	236
附录	243

新版序



首先，我要感谢广大读者对我这两本书的厚爱，当年我做梦都没有想过我竟然会写出《特别狠心特别爱》这样长销近10年的畅销书，而这就是人生的惊奇点：无心插柳柳成荫！要打开心扉分享家庭私事，对任何人而言都是一件很艰难的事。但是由于接力出版社的真心诚意，我被打动了，进而完成了这两本书。书出版后立即受到广大读者的欢迎，这是出乎我意料的。

我之所以说服自己把我教养孩子的艰难之路写出来，最终目的是想告诉广大父母：无论你花多么大的力气去推动你的孩子，首先你要明白自己的动机。如果父母的动机不那么纯洁，那么孩子也不可能有纯洁的灵魂。教育的目的，是要我们的孩子有更好的价值观、人生观及世界观，是要让孩子得到一定的锻炼，这是我当初带孩子去以色列的初衷，也是写这本书的初衷。

很多读者告诉我，他们特别喜欢这本书的书名《特别狠心特别爱》——非常独特又一语中的。这个书名，其实源于我做客电视节目《鲁豫有约》时的一次访谈。

访谈中，鲁豫问我的孩子们：“你们的妈妈是不是一个特别厉害、对待子女有时有点狠心的人？”孩子们的回答却是：“我们的妈妈是个很善良的

人。”这个回答让我也有些出乎意料。访谈后我也问了孩子们，他们没有认为我是一个狠心的妈妈。这给了我一个非常大的心理反差，因为，我必须承认，我确实是个严厉的母亲，有可能在别人的眼中还是一个特别狠心的妈妈。而事实上，这是“爱之深，责之切”的结果，因为我特别爱我的孩子们，所以孩子们并没有感觉到我特别狠心。我真的很感激我的孩子们，他们伴随我度过了曲折的13年移民生涯，聪明的他们忘记了苦水，体察到我深深的母爱——看似特别狠心，实则是深深的爱。

值此再版之际，我要再次感谢接力出版社为我精心设计的封面。当我第一次看到这个封面的时候，自己都被感动了。因为封面上那个女人并不是漂亮，而是一个睿智、真实的母亲，她不妩媚，不矫情，很真诚，很踏实。相信大家和我一样，会更加理解这个母亲传达的很厚重的感情与睿智——特别狠心特别爱！

因为书的畅销，《特别狠心特别爱》的电影也已排上日程，我感到自己身上多了一份责任与担当。迄今为止，这两本书已发行近百万册，阅读过的人应超过百万人。此外，加上听过我讲课、广播节目以及看过我电视节目的人，那可能有几百万甚至上千万……一想到我的言谈思想会影响这么多人，我感到自己肩负的社会责任巨大，这让我对自己的成长更有期许，这样才不会辜负我的读者们。

新版《特别狠心特别爱》《特别狠心特别爱：赢在家风》将更加精致，也更贴近家长们的需求。它能帮助家长学到怎么和孩子交流、学习找到解决问题的方法。它会是许多重视家庭教育者的引路人，为迷惘的家长点上一盏前行的灯，传递着乐观、坚强和耐心。

我们当前的教育，不是“寒门难出贵子”，而是“穷家富养出败儿”，这是我想告诫家长们的一句心里话。世界上没有一件事情、没有一条路是走不通的。走的人多了，那就是路了。中国孩子、犹太孩子，乃至全世界的孩子，都可能会发生问题，但问题不重要，重要的是目标。家长要教孩

子设立目标，让自己和孩子有一个奋斗的前行依据；家长要教孩子怎么样战胜小我，才能有大我的格局。

今年，我将完成我的最新作品《寻根之路——犹太妈妈的中国梦》（暂定名），为中国和以色列两种文化精髓的交融贡献一点自己的力量。语言是有温度的，希望有生之年还有更多的机会在电视上、在各种场合给大家讲课，与大家分享家教智慧与人生智慧。真心感谢接力出版社，感谢所有阅读过本书和将要阅读本书的读者，也谢谢你们的支持与传播！

2018年3月

序 爱本身就是一种教育



我曾经也是一个典型的中国妈妈，把三个孩子照顾得无微不至，辛辛苦苦想成为一个“一百分母亲”。孩子们当时只有一件事，那就是学习，不用洗碗，不用洗衣服，不用做饭，不用叠被子，我就是他们的“洗碗机”“洗衣机”“电饭煲”“清障机”。我曾经为自己的能干骄傲，一个人带三个孩子维持一个家，孩子们跟其他正常家庭的孩子一样，不需要为家里担心。直到移民到以色列，邻居大婶的一句话点醒了我，她看到我事事为孩子包办，毫不客气地跟我说：“不要把你那种不科学的母爱带到以色列来，别以为生了孩子你就是母亲。天下父母没有不爱孩子的，但是，爱孩子要有分寸、有原则、有方法！”邻居大婶这句看似无情的话点醒了我，促使我去思考中国母亲与以色列母亲对孩子的爱有什么不同，促使我去寻找爱子秘籍，寻找正确的、科学的教子方法。

在《特别狠心特别爱》中，我重点提到了我对孩子的“狠心”，在家实行有偿教育机制，对孩子实施延迟满足，退后一步，不做管家做军事，让孩子们自己冲锋陷阵。

我是真的对孩子狠心吗？不是的！天下哪有不爱孩子的母亲！只是这份爱更理智、更科学。在这里我要告诉所有的父母：**其实爱本身就是教育，就看我们的父母如何去爱。**

中国人爱就是爱，教育就是教育，两者是分开的，而且容易走极端。爱的时候恨不得把整个世界搬到孩子面前，对孩子千依百顺，甚至超前、超量满足，以显示自己对孩子的爱。教育起来的时候又肆意打骂，美其名曰是为孩子好才严格要求，实则是家长没有自我学习、自我提升，没有找到教育孩子的真正方法，以简单粗暴的打骂代替教育，这样的“严厉”不仅不能教育出优秀的孩子，还将对孩子的内心造成极大的伤害。很多家长问我：“我对孩子不缺乏爱，教育起来也非常严格毫不留情，为什么孩子还是不听话呢？”我义正词严地告诉他们：“问题就在于你的方法不对，爱和教育两者是不应该分开的，我们应该在爱中教育孩子，同时要教会孩子如何爱。况且，我们教育孩子的目的不是为了培养一个听话的孩子，而是为了培养一个有独立人格、有自主生活能力而且内心充满爱的孩子。”每个父母都爱孩子，但爱孩子并不简单，只凭一腔热爱是远远不够的，还要掌握科学的理念。如果教育理念和方法不得当，就会适得其反。爱而有教，是一种智慧的考验。通过了考验，才有资格说：我爱孩子，爱得不肤浅。

在家庭教育中，爱孩子是教育孩子的前提和基础，没有父母之爱的孩子，往往是有人格缺陷的。但是父母一味溺爱的孩子，往往没有独立生活的能力。如何爱孩子，是一门学问，父母要学会如何在爱中教育孩子，要更科学地、更理智地、更有智慧地去爱孩子，给孩子高质量的爱，在爱中春风化雨般地滋润、感化、教育我们的孩子。

犹太人在孩子的教育问题上，信奉“爱本身就是教育”，在严格对待孩子的同时，也让孩子切实体会到父母之爱，两者都是生活中很平常、自然的举动。而中国父母则经常把爱和教育分开进行，可能是因为中国人一直以来较为含蓄，不善于在平淡的日常生活中把爱看作一种自然而然的的存在，认为爱是一件惊天动地的事情，必须严正以待。于是对孩子溺爱有加，捧在手心怕掉，含在嘴里怕化，把孩子放在家里第一重要的位置，这样的做法无疑会培养出一个自私自大的孩子，等家长意识到问题的时候，又如临大敌开始教

育孩子，这时往往是全家总动员，家里气氛剑拔弩张，像审犯人而不是教育孩子。这样的双重标准往往让孩子心里迷茫，不知道哪一个才是父母的真实面目。

富有智慧的父母要学会把握“爱”这个天底下最有利的“武器”，温柔地教育我们的孩子，让孩子在爱中健康地成长。

爱是分两层的，一层是用嘴巴说的，一层是做出来的。当爱本身就是教育的时候，如果放在社会，今天我们说“孩子们，我爱你们”，那么你就必须要有行动，而不是让爱停留在口头上，空洞无物。譬如你是一个非常有钱的人，那你应该给那些需要继续学习但是又没有一些必要工具的人一些资助，这既是你爱的一种体现，也让孩子在你的行为中学会如何爱别人，这是我在这一讲“爱本身就是一种教育”的重要原因。

现在的孩子被爱太多，已经不大懂得怎样爱别人，当爱本身就是教育的时候，教育的主题就明确了：怎样教育我们的孩子去爱别人？现在社会上做慈善的人越来越多，很多家长也带着孩子一起去做慈善，但是慈善有没有做到心里去呢？是不是只停留在表面上？比如说妈妈捐了一百块钱，同时也让孩子捐一百块钱，这是爱吗？我想更准确地说，这是一份同情，这是爱的开始。同情心是爱的开始。但是如果在以色列，如果要把爱的教育做深的话，是从看书开始的。让小朋友相互之间用书本上的爱彼此传递正能量。比如说我看了这本书，书里是怎么去爱的，让小朋友自己讨论效仿。比如我们中国有个孔融让梨的故事，这也是爱。孔融以把大的梨让给别人的一种方式去表达自己的爱。

爱本身是一种教育，爱是传播者。爱不是一个单纯的字，爱是一种行动，一种行为。爱就像一朵花，种在哪里，哪里就会开花，然后结果。结果以后再种下去，又会开花结果，延续下去，这个世界就会开满爱的花朵。

我们要教会我们的孩子爱。这个教育来自书本，也来自父母的言行。

比如一个同学生病了，小朋友去看望他。这个时候如果父母说“他一点

小病，你功课那么忙，就不要去看他了，谁都会生病的”，那就是爱的反面教材。我们家孩子的同学如果生病，我会鼓励他们写张卡片、打个电话或者上门看望，表达自己的关心，这些都是爱的传播。

爱像一朵花，没有哪个小朋友是不喜欢花的，再调皮的孩子也会喜欢花。

我认为教育应该是花，爱的教育是花，它传播人情，传播人世间最美的东西。怎样把我们的孩子培养成一个有爱心、有品格的人，是从教育开始的。因此家长不要把教育完全停留在分数上，爱是多方面的，多元化的。

我楼下的邻居，一个十来岁的小男孩，每次在电梯里遇到我推着自行车，他都会先出去，然后用手挡住电梯门，让我出去。等我出去，他又快速跑到单元门处，把门打开等我出去，再跟我说“阿婆再见”。当然，他的父母也都是受过高等教育、有教养的人。

我在电梯里贴了一张纸，提醒大家不要在电梯里面吸烟，一直没有人撕掉，如果在其他单元的电梯，早被人撕掉了。我们这个单元一共有三家孩子，都是好孩子，他们不会随便撕别人家的以及公共场所的告示。因为我们这个单元的父母经常会拿我们家来做榜样，拿我的孩子来做榜样，拿我的教育方式来教育他们的孩子。

有一天，我碰到经常帮我开门的那个小男孩的父母，我把这件事跟他们说了，然后称赞他们的孩子懂事有爱心。他妈妈回答：“是啊，你不是说嘛，你们家孩子上楼梯时，如果有人在那里说话，孩子不会穿过去，这是一种教养。我也是这么教育我的孩子的，所以孩子看见你非常尊重。”这件事情给我一个启发：爱其实就蕴含在教育中！出于对孩子的爱，你就会去教育他，教育他爱别人、帮助别人、关心别人、爱护别人。

所以爱并不需要一个特定的环境——天塌下来了，来个大爱，把你从死神手里拖出来。爱其实无处不在。那个帮我开门的小男孩，以一种非常实际的行为在表达爱。他父母一而再，再而三地跟我说：“沙拉老师，你给了我们很多教育的启迪，我们很感谢你。”

这就是我说的，爱本身就是一种教育。

爱不需要大张旗鼓，爱不需要惊天动地。你一定可以循序以教育的方式把爱传播下去。很简单而且很迅速。不是说一定要捐了一百块钱才是爱，也不是说你要做什么惊天动地的事情来表达爱。**举手之劳就是爱。**

我们现在不太愿意做举手之劳的事情，以前若是看见谁的自行车倒下，都会随手扶起来，但是现在大部分人不愿意做这种举手之劳的事情，我们现在已经到了地上有五毛钱都不愿意弯腰去捡的地步。而我每次就算在路上看见一毛钱，也会蹲下去捡。有次阿姨在旁边看到，说：“太太，这个钱这么脏。”但我情愿拿出一张纸巾把这一毛钱包起来，也要把这一毛钱捡起来。我认为这是一种美德，一毛钱也许在现在这个社会什么都买不到，但是这个钱掉在地上，每个人都从上面踩过，我觉得是对这个钱币的不尊重不敬畏。这一毛钱对我来说微不足道，但是我看到一定会捡起来，这是对财富的尊重，也是一种美德。中国人说“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，举手之劳的善举也是美德。

我经常会在马路上遇到乞丐，特别是那种蓬头垢面、看起来精神不是很正常的，我会丢下很多钱，我会十块十块地数几张给他们。碰到要饭的人，更多的时候我会跟旁边的饭店老板说：“老板，我给你十顿饭的钱，你给他吃十顿饭，只要他在这儿，到吃午饭的时候你就给他吃。”我跟要饭的人说：“我已经给你付了十顿饭的饭钱，这十天的午餐你就在那里吃吧。你现在饿吗？”他回答饿，我带他到那个饭店，他也没进店里，等老板打包出来给他吃。对那些饿了需要吃饭的人，我是把自己的钱换作粮食给他们吃的，因此地上的每一分钱我都会捡起来。这种小的行为对孩子来说也是爱的教育，爱不仅仅是指爱某个人，爱是一个大的概念，对大自然的爱护是爱，对需要帮助的人伸出援助之手是爱，像我这样对微不足道的一分钱的尊重也是一种爱。日常生活的一举一动都可以化作爱的教育，希望我们的父母时刻注意自己的言行，把握一切机会，在孩子的心里撒播爱

的种子。

在这里我要说，一个在爱中成长、懂得爱的孩子将来才能成为一个幸福的人、一个对社会有用的人，而爱，是需要家庭和父母来浇灌的。

孩子的成长，家庭教育起着至关重要的作用。我的三个孩子能够成功，是因为我给了他们非常好的家庭教育，我不是教他们要好好学习，我也不要求他们考满分，我培养他们的生存能力，更重要的是我注重他们的品德培养，我坚信只有有道德的人才能长久立于不败之地。在这里，我要奉劝我们的父母不要一味地盯着眼前的利益，斤斤计较眼前的得失，中国古话说得好：“父母之爱子，则为之计深远。”犹太人的家庭教育也注重孩子的未来发展，注重美德培养，不会只看眼前，所以犹太人的孩子长大后适应能力强，很少出现“啃老族”。

在此，我要呼吁我们的父母，不要因为忙而忽视了对孩子的教育，把孩子丢给学校，如果没有好的家庭教育，再名牌的学校、再负责任的老师也没法把你的孩子教育好。原生态的家庭教育是基础，基础没有打好，就不会有稳固的人生。

另外，千万不要用金钱来弥补你亏欠孩子的时间，在孩子小的时候多花时间陪伴和教育，等孩子大了父母才能够省心。我这里说的教育不单单指成绩，而是更大的概念，比如生活的教育，做人的教育，品德的教育，都是为了让孩子的将来能适应这个社会，能获得尊重和信任，更能体会到幸福。

