

郭中平成功教子丛书

郭中平著

成功教子加减法

成功教子加减法

成功教子加减法

要让孩子改变，先改变自己；
要让孩子变得更好，先让自己变得更好。
你要一个成功的孩子吗？
请先把自己变成一个成功的家长！



有利于孩子成功的行为做加法；
不利于孩子成功的行为做减法。



——文匯出版社

郭中平成功教子丛书

郭中平著

成功教子加减法

成功教子加减法

成功教子加减法



——文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功教子加减法 / 郭中平著. — 上海: 文汇出版社,
2002. 9

(郭中平成功教子丛书)

ISBN 7-80676-262-0

I. 成... II. 郭... III. 家庭教育-方法
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 070203 号

郭中平成功教子丛书

成功教子加减法

著 者 / 郭中平

丛书策划 / 黄 勇(电话: 021-63297404)

责任编辑 / 黄 勇

封面装帧 / 周夏萍

插 图 / 靳 伟

出版发行 / 文 汇出版社

上海市虎丘路 50 号

(邮政编码 200002)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 上海信老印刷厂

版 次 / 2002 年 9 月第 1 版

印 次 / 2002 年 9 月第 1 次印刷

开 本 / 850 × 1168 1/32

字 数 / 160000

印 张 / 7.125

印 数 / 1-6000

ISBN 7-80676-262-0 / G · 131

定 价 / 15.00 元



郭中平 成功学专家，

长期致力于成功学在教子方面的应用研究及演讲。创造性地把成功学应用于家庭教育领域，融合了儿童心理学、教育学、创造学、行为科学等多种学科的最新成果，结合自己成功教子的独特实践，总结出一套成功教子的策略与方法，并以讲座的形式介绍给家长朋友，深受家长欢迎。专题讲座——《如何把孩子引向成功之路》已经成功演讲数百场。《成功教子加减法》是《成功教子66法》、《让孩子自己成功》之后献给家长的又一力作。

内 容 提 要

本书依据成功学的基本原则以“是否有利于孩子成长”为标尺,把家长的教子行为归纳为两大类:“要”字开头与“不”字开头,结合家长提出种种问题与困惑,提出46种有效法则。阅读本书将使你改善教子行为,提高你的教子成功指数,朝着成功家长的目标大步前进。

有位家长，跟我谈起教育孩子，深有感触地说：“做家长真难啊！”

我问他：“难在哪里？”

他说：教育孩子这件事好像谁都可以说出点道理来，而且往往是公说公有理，婆说婆有理。就拿我们这个大家庭来说吧，光“能不能打孩子”这一个问题就有好几种意见。有的说绝对不能打，打孩子是无能的表现；有的说三天不打，爬树上瓦，男孩子，尤其是像咱家这样顽皮的男孩子，不打怎么能管得住？还有的说可以打，但不能动不动就打，而且要打的话只能打屁股蛋，不可以打脸蛋。

他的话使我联想到很多家长类似的困惑：

●有位家长说：孩子的原任语文老师，说，课外阅读要少而精；而新语文老师却说，课外阅读多多益善。

●有位家长说：老师要求小朋友打不还手，而在听一个家教报告时；专家的意见却正好相反：打可以还手，要教给孩子合理自卫。

● 还有位家长为一个问题所困扰：她因为孩子吃饭问题，咨询过不少专家。有的说，小孩子如果不肯吃饭就让他饿一顿，饿了，孩子自然会吃的。有的专家则说这样做不好，会影响孩子良好习惯的养成，还会影响孩子的健康。

● 有的家长说：“我也不知道自己做得对不对。”

● 不少家长感叹：“我真不知如何是好！”

成功学里有句名言——自觉是成功改变的开始。

如果家长不知道自己的教子行为到底是成功的，还是不成功的，那怎么会改变自己的教子行为呢？

到底如何帮助家长解决这一问题？

有一次我到眼镜店换了一副新眼镜，我戴上新眼镜，问售货员：“好不好？”售货员给我一面镜子，说：“你自己照一照就知道了。”我照了一会镜子，觉得镜片没问题，眼镜架子的式样也很好，只是架子的颜色有点深，显得不够神气。我把我的想法跟售货员一说，她很快就让技师给我换了一副浅颜色的镜架，我重新戴上，又照了照镜子，心满意足。

我灵机一动：假如有一面镜子，家长照一照就知道自己教育孩子的做法是成功的，还是不成功的。家长“不知如何是好”的困惑不就可以解开了吗？家长不就可以有效地改变自己成功教子的行为了吗？

我期望本书就是这样一面成功镜子！

本书依据成功学的基本原理，以“是否有利于孩子

成功”为标尺,把家长的教子行为归纳为两大类。

第一类:“要”字开头。

有利于孩子成功的行为,需要家长做加法,即增加之、重复之、发扬之。

第二类:“不”字开头。

不利于孩子成功的行为,需要家长做减法,即减少之、限制之、消除之。

无论你是增加了第一类做法,还是减少了第二类做法,都将使你改善教子行为,都将提高你的教子成功指数,都将使你朝着成功家长的目标前进了一步。

一周一小变,一年一大变,三年过后,成功家长非你莫属!

你一定能成功!

如果您在阅读本书的过程中有何疑惑、建议、想法,欢迎写信至:

上海市栖山路401弄5号2209室 邮编200135

或发电子邮件:k534@hotmail.com

郭中平

2002年8月于上海

成功教子需要做好加减法

目 录

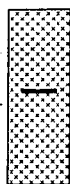
前言：一面镜子	1
一、要做育苗大师，不做拔草专家	1
二、要先改变自己，不抱怨孩子与他人	5
三、要让孩子习惯成功，不能忽视成功习惯培养	9
四、要激励孩子，不吓唬孩子	13
五、要宽心，不要无谓担心	17
六、要以理服子，不以势压子	22
七、要制定规矩，不宜规矩过多过严	27
八、要以生活为课堂，不须总是督促孩子学习	32
九、要心平气和开导孩子，不在生气时训导孩子	37
十、要永远让孩子看到希望，不可放弃孩子	41
十一、要把快乐还给孩子，不能只顾所谓的未来	45
十二、要一股绳，不要两张皮	50
十三、要培养分享意识，不可好东西让孩子独吞	55
十四、要提高自身能力，不能满足于出发点是好的	59
十五、要允许孩子宣泄，不压抑孩子的感觉	63
十六、要增加自选动作，不宜只有规定动作	67
十七、要克制自己，不乱发脾气	71

十八、要把孩子看成成功者,不可消极定位	76
十九、要高期望,不宜低期望甚至不抱期望	80
二十、要培养奋斗者,不培养享乐者	85
二十一、要生动形象,不空洞说教	90
二十二、要相信自己,不要轻言自己无能	95
二十三、要多让孩子体验成功,不要总是体验失败	100
二十四、要从小处入手,不要拒绝小成功	105
二十五、要培养孩子自信,不要贬低别的孩子	110
二十六、要看得起孩子,不能瞧不起孩子	115
二十七、要练习积极反应,不放纵消极反应	120
二十八、要奖赏好的行为,不宜用奖赏制止不良行为	125
二十九、要永远对子有信心,不因故怀疑孩子前途	129
三十、要积极想像,不宜消极想像	133
三十一、要现实主义,不要完美主义	137
三十二、要首先理解孩子,不宜让孩子首先理解你	141
三十三、要多用正面提示,不宜常常负向告诫	146
三十四、要关注心理层面,不能忽视孩子的精神生活	152
三十五、要多给孩子笑脸,不要藏起你的微笑	157
三十六、要用孩子喜欢的方式,不宜用孩子讨厌的方式	162
三十七、要适当帮助,不要帮助失当	166
三十八、要抵制消极辐射,不可忽视不良信息的影响	171
三十九、要引导孩子战胜压力,不可一味施加压力	175
四十、要鼓励创造,不可限制孩子的创造性活动	180
四十一、要充分信任,不随意怀疑孩子	185
四十二、要鼓励勇敢,不扼杀孩子的冒险意识	189

四十三、要敢于梦想,不能心态失衡方法失当	194
四十四、要正确批评,不宜滥用批评	199
四十五、要积极面对孩子的烦恼,不以烦恼对烦恼	204
四十六、要教给孩子战胜失败,不消极对待失败	208
结束语:你一定会希望成真!	213

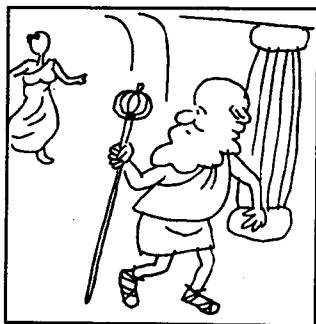
要做育苗大师，

不做拔草专家



皮格玛利翁是古希腊神话中的一位年轻的国王，很喜欢雕塑。有一次，他雕塑了一尊美丽少女的雕像，并把它当作有生命的人那样和她说话，赞美她，欣赏她，爱她！结果奇迹出现了：雕像活了，变成了一位真正美丽的少女，成为他的王后。

虽然说这是一个神话，反映的却是一种真实的心理效应。这种期望转变为现实的效应被心理学家称为皮格玛利翁效应。



皮格玛利翁效应

大量与各种类型家长接触，长期开展成功教子的研究，以及自身成功教子的亲身经历，都使我确信：皮格玛利翁效应在孩子身上表现更加明显：

如果你总是期待孩子成功，努力发现孩子的优点、优势、长处、闪光点、成功之处，并且发自内心地赞美孩子、表扬孩子、肯定孩子，常对孩子说：“你真棒”、“你真可爱”、“你肯定能干好”、“再试一次就会成功”之类的

努力发现孩子的优点、优势、长处、闪光点

话。你就会看到,孩子会越来越表现得像你所表扬的那样,越来越符合你所赞美的那种成功形象,孩子的优点会越来越多,孩子会越来越走向成功。

如果你害怕孩子失败,习惯于发现孩子的缺点、劣势、短处、不成功之处,并且因此经常性地批评孩子、指责孩子、否定孩子,动辄对孩子说“你真笨”、“你真差劲”、“你真没出息”、“你肯定成不了大气候”之类的话。你就会看到,孩子会越来越表现得像你所批评的那样,越来越符合你所指责的那种不成功形象,孩子的缺点会越来越多。孩子会离成功越来越远。

前一种家长,我称之为**育苗大师**,主要特征如下:

1. 以培养优点(育苗)为成功教子的重点;
2. 在优点上投入时间多;
3. 围绕优点作文章:不断地发现优点、培养优点、积累优点、展示优点、表扬优点、欣赏优点、挖掘优点、赞美优点、扩大优点、激发优点……
4. 家长角色:发现者、指导者、帮助者、积极信息输出者。

后一种家长,我称之为**拔草专家**,主要特征如下:

1. 自觉不自觉地把消灭缺点(拔草)作为工作重点,更“专业”的是把消灭缺点等同于教育孩子;
2. 大部分时间花在缺点上;
3. 围绕缺点作文章:孩子一有缺点,家长就“奋不顾身”地扑上去,批评孩子、指责孩子、训导孩子、提醒

孩子、惩罚孩子、威胁孩子……视缺点为大敌，欲致之死地而后快；

4. 家长角色：监督者、训导者、裁判、消极信息输出者。

亲爱的家长朋友，你属于哪种家长？

如果你是育苗大师，我要祝贺你！有您这样的家长，是孩子的福气。不过，提高无止境，我希望你更上一层楼，向更高的“成功段位”进军。

如果你是拔草专家，我要激励你！现在就是你改变的时候。我首先建议你，立刻行动：准备一个优点本。一个月内完全不要理会孩子的缺点，孩子一有什么优点、成功点、闪光点，马上记下来，立刻说出来。一个月下来，你已经找到育苗大师的感觉；然后，再咬牙坚持两个月。这两个月内，可以使用批评的手段，但一定要记住，表扬与批评的比例是 4 : 1。

心理学研究，改变一个习惯，21 天就可以了。巩固这个新习惯，三个月就可以了。三个月过后，你就跨入育苗大师的行列。千万不要说你做不到！

假如，这三个月的改变会给你带来 100 万的收入，你做到还是做不到？

我告诉你，你的这一改变，胜过给孩子 100 万！

立刻行动吧，你能行！

孩子有优点、成功点、闪光点，马上记下来，主动说出来

家长成功基本功练习

熟悉以下赞美用句,并创造出与你孩子的实际相符的赞美句:

1. 赞子所长——肯定孩子的优点。

假设孩子写得一手好字。

赞美例句:“你写的字真漂亮!”

2. 赞子所成——称赞孩子的或大或小的成功。

假设孩子达到了自己定的考试目标。

赞美例句:“你又成功了!祝贺你!”

3. 赞子所爱——赞许孩子所好之事。

假设孩子迷上电脑。

赞美例句:“你真是个电脑天才!”

4. 赞子所想——赞赏孩子的真知灼见。

如果孩子的想法有新意、有见地。

赞美例句:“这个想法很有新意(见地)!”

5. 赞子所言——赞赏孩子说的话

如果孩子说出积极向上的话。

赞美例句:“听你这样说,真令人鼓舞!”

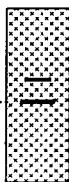
6. 赞子所行——赞赏孩子的成功行为

如果发现孩子表现出自信。

赞美例句:“你越来越自信了!”

要先改变自己，

不抱怨孩子与他人



小坤上小学三年级，学习积极性不高，成绩也不理想。每次考试分数下来，妈妈总少不了一顿抱怨，然后再把不知已经讲了多少遍的道理再重复一遍。小坤也照例显出虔诚的样子，实际上是左耳朵进，右耳朵出。下一次考试之后，母子俩再重复一遍“昨天的故事”。

事实证明，抱怨不解决问题。

苏洵既是北宋著名文学家，同时也是一位教子有方的父亲。他的两个儿子苏轼和苏辙自小十分顽皮，多次讲道理无效之后，苏洵没有抱怨孩子，而是决定改变自己的教子方法。在这之后，每当孩子们在玩耍时，他就



苏洵藏书教子

有意躲在角落里看书。孩子们一来，更是故意将书“藏”了起来。苏轼和苏辙好生奇怪，以为父亲一定瞒

着他们看什么好书。他们出于强烈的好奇心,趁父亲不在家时,把书“偷”了出来,认真地读起来,从此逐渐养成读书的习惯。切切实实感受到读书的乐趣,终成一代名家。父子三人被后代尊称为“三苏”,并共同跻身于“唐宋八大家”之列。

改变自己,使苏洵教子成功。

在接受家长咨询的过程中,我常常听到家长说:

——“如果我的孩子能听话肯努力就好了。”

——“如果我孩子的老师讲究点方法就好了。”

——“如果我爱人能配合就好了。”

——“如果我的老板能给我更多的时间就好了。”

——“如果我孩子的学校能施行成功教育就好了。”

他们总是希望别人能够改变!

遇到这种情况,我总是不厌其烦地劝说家长:先从改变自己做起。

你想让孩子听话么?你首先变成一个善于倾听的家长。

你想让孩子努力么?你首先变成一个自己工作努力,并且懂得调动孩子积极性的家长。

你想让老师讲究方法吗?你先在你孩子身上讲究方法。

你想让爱人配合你吗?你首先主动的配合你爱人。

先从改变自己做起,然后再去影响孩子