



优秀

是训练出来的

Wisdom of training

[美] 刘志雄 / 著



教养孩童，使他走当行的道

就是到老也不偏离

吃得香

玩得爽

睡得甜

喜读书

自我控制

诚恳信实

礼貌温柔

直面惧怕

优秀

是训练出来的

Wisdom of training

[美] 刘志雄 / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

优秀是训练出来的 / (美) 刘志雄著. —北京: 中国电影出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 106 - 02801 - 5

I. 优… II. 刘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 101662 号

选题策划: 青橄榄文化

责任编辑: 曹 茜 刘爱国

封面设计: 门乃婷工作室

内文插图: 金 飞

版式设计: 刘爱国

责任校对: 青橄榄

责任印制: 卢晓波

优秀是训练出来的

[美] 刘志雄 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编: 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 北京东海印刷有限公司

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/880 × 1230mm 1/32

印张/5.5 印张 字数/100 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 106 - 02801 - 5/G · 0653

定 价 15.80 元

刘志雄

美国资讯系统博士 (Ph.D in Information system) , 电脑软件研发高级主管, 拥有数项美国电脑软件专利。

选题策划: 青橄榄文化
责任编辑: 曹 茜 刘爱国
内文插图: 金 飞
版式设计: 刘爱国
责任校对: 青橄榄
封面设计: 门乃婷工作室

对于管和教来说，中国的父母是不缺乏的，事实上甚至有点乐此不疲，很会说教。如果你问孩子：“你最讨厌什么？”他肯定会看看你说：“爸妈的唠叨。”

在管的问题上，我们的父母在孩子实在不听话时，就会拿出最后法宝：“我数到三，你再不听，棍子就打下去啦！”

但是，对于训练，我们的很多父母简直就不知道，孩子是要训练的。

这两年我反思、回想自己带孩子的过程，以及通过看很多的书，与其他孩子的家长交流，慢慢地我明白：在带孩子的过程中，训练是不可或缺的一环，不训练却怪罪孩子是不公平的。

做父母的责任，不只是让孩子长大，让孩子不要吵自己，也不仅仅是让孩子进最好的学校、找最好的工作、娶个好太太或嫁个好丈夫就完成任务，我们的责任是要在孩子成长的过程中，训练他们建立起好的品格。

我相信，优秀的孩子是通过优秀的训练方法培养出来的。

——作者语

序

有一本畅销书叫《优秀是教出来的》，我很喜欢这本书。因为今天的社会，许多父母或是老师，都已经不能、不肯或是不敢好好地教小孩子了。就是想教，也不知道如何做才正确，不知道什么对孩子是最好的。“教”虽然很重要，但不可忽略的一个更重要的观念，那就是借着训练，把所教的东西落实在孩子的生活中，否则一切的“教”都是枉然。只有训练才能培养出好的习惯，进而建立好的品格！

本书的内容，在与人分享以后，许多做父母的第二天或第三天就来跟我说：“It works！（很管用！）”我希望借由这本书，帮助做父母、做老师的，能够在爱中学习训练的原则，培养出一批真正优秀的人才！

我深深相信“优秀是训练出来的”。

感谢那些为本书的出版做出了许多贡献的朋友们！

刘志雄

2005年夏于美国新泽西州



绪论 1

四种类型的父母 6

认识孩子的本性 8

控制欲望 11

第一章 基本观念 13

我们的责任 15

以爱做基础 17

不可发脾气 18

培养自制力 19

态度要非常柔和 20

要尊重孩子 22

要有喜乐 22

第二章 训练的意义 27

越早开始训练越好 29

训练和教导的不同 30

训练要彻底 32

训练的黄金时期 32

训练的效果 34

第三章 训练的基本原则 37

不需要懂就可以训练 39

每个孩子都可以训练 41



有怎样的训练就有
 怎样的成果 44

管教与训练 45

 一致性 49

 不要轻看孩子 54

 不买顺服 56

 培养坚强的意志，
 而非摧毁意志 58

 正面的鼓励 67

 陶铸品格 75

第四章 训练的实例 85

玩 87

吃 97

睡 103

信仰 106

读书 112

自我控制 130

工作 134

关于礼貌(谦恭)、温柔 144

怎样面对惧怕 152

诚信 159

诚实 160

信实 162



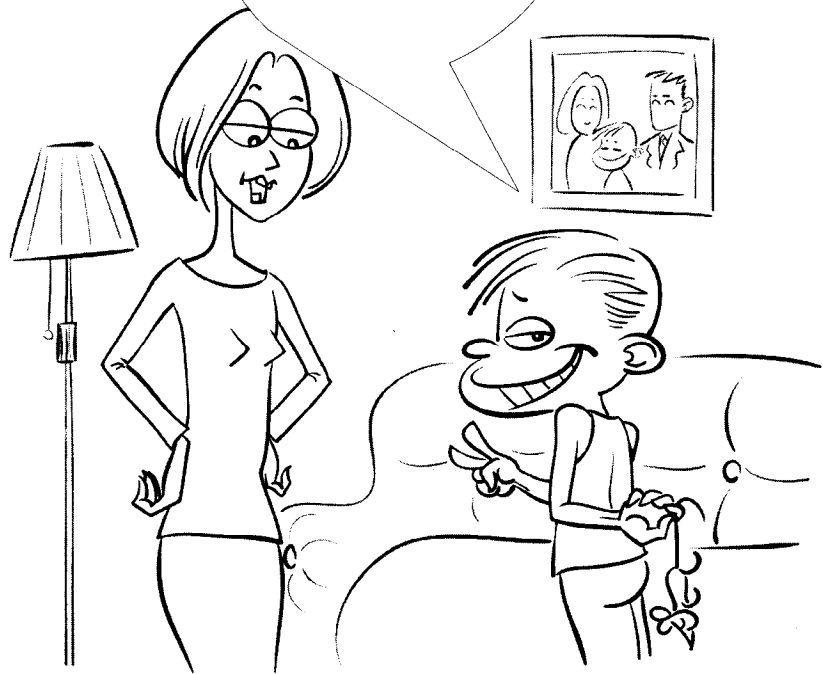
优秀是训练出来的

WISDOM OF TRAINING

绪 论

- 需要和想要
- 主权争夺
- 谁更聪明
- 控制欲望
- 疏忽型父母
- 放任型父母
- 独裁型父母
- 权威型父母

你信不信，用不了
三分钟我就能叫我妈妈
尖叫。因为我知道如何
控制她。



一个人怎么做父母，其实就是讲一个人怎么让自己的观念、价值、行为和追求的目标都符合“正义”，也就是“真道”；而一个人怎样教养孩子，则是讲怎样让孩子“知道”。

我们常常以为很多事情孩子知道，其实他们不知道。一个人跟孩子相处的过程，包括三个方面：一要教他，二要训练他，三要管他或者纠正他。

管和教这两方面，我们中国的父母是不缺乏的，事实上中国的父母乐此不疲，很会说教。比方我常问年轻人：“你最讨厌什么？”他会看看我说：“爸妈的唠叨。”所以教不是问题。

管更不是问题。我们的父母在孩子实在不听话时，都会拿出最后法宝：“我数到三，你不再听，棍子就打下去啦！”于是就天下太平，简单之极。

但是，对于训练，在我所接触的朋友里，在我带孩子的经验里，我们的很多父母真是好差劲儿呀！简直就不知道孩子是要训练的。

这几年，我认识了好几对美国夫妇，在跟他们相



处时，我发现他们的孩子训练得那么好，这让我大大吃惊。

我到其中的一个人家里去，他们的孩子跟我们一起有说有笑，大家都好开心呀！晚八点钟一到，孩子们都很有礼貌地道晚安，并跟父母拥抱，回房睡觉去了。

有一个三岁大的孩子，由父母带着来到我家，我看她实在很可爱，就拿一粒糖果给她，她拿着糖到父母面前问：“我可以拿吗？（May I？）”她的父母回答说：“你知道的。（You know better.）”这个小女孩就又拿着糖来到我面前还给我说：“谢谢！我不吃！（Thanks, I don't want it.）”

相反，我到过一个华裔朋友家做客，她有两个小孩儿，一个三岁，一个五岁。从我进她家门到我离开，她的家简直就像一个战场，只听见左一个“妈咪呀！”右一个“妈咪呀！”的叫声，几乎每三十秒就要叫一下。那位朋友一边说：“刘老师，对不起！”一边斥责孩子说：“你们不要吵！家中有客人，等一下我打你们喔！”孩子说：“我要这个！我要那个！”她说：“好！好！好！给你们！不要吵！”

我发觉，我们有些父母在训练孩子这件事上真的是有问题。不仅是父母，有些学校的老师也一样，这

些老师非常有爱心，但常常会被小孩子气哭！

常常一个班都会有个很难缠的小孩子，他会使整个班的小孩子闹翻天。老师专门对付他一个都应付不过来，简直不知道该怎么办。但是，他们在另外一个学校或者另外的班级又是另外一个样子。

这两年我反思、回想自己带孩子的过程，真是贫弱啊，真是不行。我开始多方面寻找材料，看很多的书，慢慢地我明白一件事：在带孩子的过程中，训练是不可或缺的环节，不训练却怪罪孩子是不公平的。

就像一个朋友家中新近养了一只狗，这只小狗刚带回家的时候，一下车，非常兴奋，到处跑跳，这位朋友就一直对小狗喊：“来呀！来呀！到这里来（Come on! Come on）！”这只小狗过不过来呢？它肯定不过来，它玩得那么开心！这位朋友生气了。这时，他的小女儿说：“爸爸，我们还没有训练它呀（Daddy! We haven't trained it yet）！”

所以，不论是小孩还是小狗，没有经过训练，你就不要奇怪他们为什么这样的不听话，也不要奇怪他们为什么会给你带来这么多麻烦，惹出这么多事来。

你没有训练他们，但有人训练，你知道是谁吗？电视！他的朋友！环境！他的所有心性就这样被训练出来了。没有一个孩子是没有受到训练的，要看是怎



么训练的。

四种类型的父母

跟孩子相处的人，包括父母在内，一般可以分为四大类：

第一类：疏忽型

这一类人跟孩子相处时，不论是老师或是父母，基本上不懂得怎样管孩子，也不会纠正他的行为，并且觉得自己的忍耐是一个了不起的美德。

有没有见过这样的父母呢？小孩子吵得要命，他们还是觉得“小孩子嘛，没有什么关系的。”只要孩子不来吵他就满意了。什么时候他会发脾气呢？就是当孩子让他很没有面子的时候。我孩子小的时候，我也曾经犯过这样的错。我的孩子不来吵我我就很开心。什么时候我很生气呢？比方说有人告诉我，有孩子把雪塞到每部车的排气管里了。我问：“谁家的孩子干的？”他们说：“你的儿子跟大飞的儿子！”真是气死我了！

这就是疏忽型的父母，没有时间也没有心思来了解孩子在干什么及孩子的需要，更不懂得如何来引导他们。

有的老师也有这种心态：该我了，没有办法，只有上阵了。只要不吵，给糖也没有关系，要我做什么都好，只要熬过这节课就好了。

第二类：放任型

放任型跟疏忽型相同的地方，同样在于不知道怎样管孩子，但放任型的父母或老师很关心孩子，很希望孩子好，很想帮助孩子，只是不知道怎么做，很怕因为管了他，他就不喜欢父母或老师了。

第三类：独裁型

有一些父母很厉害，孩子看到他们就好像老鼠看到猫一样。有一位朋友这样告诉我：“小时候我爸爸就是这样管我的，所以我也这样管我儿子。”他理直气壮地说，“你看，我现在这么孝顺我的父母，我的孩子将来也会这样孝顺我。”我心里想，你等着吧！因为我认识他的儿子，等到有一天儿子长得比他还高的时候，一定会反抗他的，他儿子现在怕他只因为打不过他。这种独裁式的父母，任意地要求孩子，不讲理：“我说



对就是对，叫你做什么你就做什么，不要跟我啰嗦。”他不尊重孩子的感觉，也不尊重孩子的意见，他所关心的是孩子听不听话，不在乎孩子跟他之间的亲疏关系，也不在乎孩子建立的品格是什么。

第四类：权威型

这类老师或父母，对孩子的行为有高度的掌握，要求孩子要顺服，因为他认为孩子能够顺服是孩子最大的福气。这样的父母或老师非常有爱心和有耐心，肯花时间去了解孩子，并帮助孩子发展他们的潜力。

希望我们通过学习，能成为有权威的父母或老师。

认识孩子的本性

一、需要和想要

在谈怎样训练孩子之前，我们要知道孩子的本性。

父母看自己的孩子无不是全世界最可爱、最无辜、最善良的。但是除非我们真知道他的本性，否则，我们就不知道应该如何教他，如何帮助他走在正路上。

每个人一生下来，从婴儿开始，就是绝对以自我为中心，完全没有道德感。婴孩活下来是根据自己的需要而活，他要干什么就干什么。当他们慢慢长大，发现可以操纵大人的时候，他们都要操纵，不管是父母还是爷爷奶奶。

我见过一个小孩儿，他不敢咬别人，只要爷爷一抱他，他就拼命地咬，爷爷越叫就越咬，因为他知道爷爷不会罚他。

孩子很早就知道怎么去控制并操纵哪些人。当他需要什么、想叫别人替他服务的时候，他知道用什么办法让别人很快地来替他服务，而且要不了多久，一个小孩就从他需要（need）发展到他想要（want）。

你有没有注意到当一个小孩儿要你抱的时候，你不抱他，他是怎样的反应呢？抱已经不是需要而是想要，是他要的，不是他需要的。如果他习惯了用他的“需要”来控制你，很快地，他也会用他的“想要”来控制你。

二、主权争夺

大部分做父母的都不了解一个事实：孩子小的时候，他们用尽一切方法让自己觉得自己是世界的中心。但这种热情很少能够持续六个月以上，因为做父母的