

幸福家庭密码

系列丛书

育儿和养鱼一样，需要**等待**。

育儿要想获得成功：一要**等待**；二要**耐心**；三要**止语**；四要**坚持**！

# 幸福

Happy  
Family's Wisdom

# 家庭智慧

金子谦 / 编著

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

幸福家庭密码系列丛书

# 幸福家庭智慧

## XINGFU JIATING ZHIHUI

金子谦 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

幸福家庭智慧 / 金子谦编著. —北京：电子工业出版社，2015.10  
(幸福家庭密码系列丛书)

ISBN 978-7-121-27134-2

I. ①幸… II. ①金… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 216024 号

策划编辑：孙清先

责任编辑：郝黎明

印 刷：北京天宇星印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：9 字数：230.4 千字 彩插：2

版 次：2015 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 2 月第 3 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

早在 50 多年前，苏联著名教育实践家和教育理论家苏霍姆林斯基就曾说过，“应该使每个人懂得：在社会面前，他的责任和对社会最重要的义务，就是教育自己的孩子。孩子的首席教育者，第一任教师，就是母亲和父亲”。他还提出，希望一个好的家长必须经过培训，必须懂得家长教育学。他的理念说明，家庭教育是必须履行的社会责任，而要履行好这一社会责任，家长自身教育素质和能力的提升是关键。如何有效地提升家长的教育素质和能力？答案并不复杂，那就是加强家长的教育培训及其自身素质的提升。

关于家长教育，一些发达国家已经开展了许多年。国外一些知名学校主动地“培训”家长，开办了“家长学校”（Parent School），邀请各类家庭教育专家和学者讲课，组织家长与教师之间经常互动交流，对家庭教育起到促进作用并且成效显著。我国近几年来开始重视这一事业，家长学校、家长学堂、家长教育培训基地等如雨后春笋般地涌现出来；关于家长教育的书籍也层出不穷，“提升自己、教育孩子”的理念逐渐深入人心。

在这种热潮的推动下，五年前，我们开办了幸福家庭学校，从家庭教育的理论到实践，对参加学习的家长进行有计划、有目的的教育培训，五年来培养提升了一大批学员，使八万多个家庭受益。在这些学员中，有一批佼佼者，不但自己得到提升，还在教育子女过程中总结和传授成功经验，并建立幸福家庭学校分校，覆盖了数以万计的家庭。

为了总结这些成功经验，让更多的家庭受益，我们从众多家庭教育成功者的文章中，精选出 10 篇女性作者的文章结集出版。这些文章，从不同角度真实地反映了作者亲身经历的人生阶段和教育过程，内容既有个人教育理念、教育素质能力提升的故事，也有通过读书会、自主学习获得进步的体会，更

有在家庭教育中应对诸多困难和问题的经验和方法，例如，如何做到尊重孩子，建立民主平等和谐融洽的亲情关系；如何教育培养孩子的独立性和独立适应生活的能力；对孩子赏罚的艺术、宽容的艺术，与孩子互动的艺术，家长树立榜样的艺术等，都有深刻、实际的指导意义。

如果把这本书比作一部剧，那么她就是一部系列剧，每篇文章都独立成剧，十部合在一起又是一个完整的剧集，形散而神不散。这部系列剧，也可以说是更现实、更实用、更少艺术雕琢的培训课程，是家庭教育成果的浓缩，更是人生的珍贵体验。十名作者来自不同地区和不同行业，都是各界精英，有教育专家、有作家、有企业家、有艺术工作者，还有其他行业的成功者，但有一点是相同的，她们都是成功地创造了家庭教育奇迹的卓越女性！

成书过程中，每个人重新梳理了自己家庭教育的历程，融汇了真情、汗水和泪水，总结了经验、教训、体会和理论。大多数作者为了保证作品质量数易其稿，既拓展了作品的广度，也深化了作品的深度，在语言的精练方面、内容的趣味方面也作了很大改进，是一本难得的、雅俗共赏的家长教育指南。

中国教育学会副会长兼家庭教育专业委员会理事长朱永新，在接受未来网记者采访时说：“家庭教育在一定程度上的重要性甚至超过了学校教育，父母应该给孩子良好的家庭教育，在一定程度上，有什么样的家庭就有什么样的孩子，有什么样的家庭教育就有什么样的儿童。”在这里我借朱老师的话，进一步拓展自己的观点：只有不断学习先进理念和实践经验，提升家庭教育能力素质的父母，才能给孩子一个幸福的家庭和美好的未来！

祝愿中国有更多的家长为了孩子，改变自己！特别是妈妈，因为天下太平看女人，家庭盛衰看母亲！

金子谦 于北京幸福家庭学校

2015年7月

孩子，和你一起成长我们真幸福！ / 001

幸福像花儿一样 / 020

种子、园丁、幸福的果实 / 033

享受阅读，过宁静、幸福，富有诗意的生活 / 047

家庭幸福密码 / 051

让我们一起追梦 / 061

睿妈变形记 / 076

做智慧家长，建幸福家庭 / 090

用琐碎铺就幸福的育儿路 / 111

秋水共长天一色 / 121

# 孩子，和你一起成长我们真幸福！

## 孩子简介

刘丰宁，2004年3月出生于天津，在大连长大，就读于大连致正学校。丰宁是个沉稳、细心的孩子，很会照顾身边的人；也是爱钻研的孩子，对武器、战争、历史方面尤为感兴趣，经常自己搜集资料学习研究；喜爱绘画、音乐、乐高机器人、羽毛球。丰宁也是很幽默的孩子，还经常语出惊人，很有哲学味道，被戏称为“刘大师”。

我们和多数家长一样，第一次为人父母，在教育孩子上走了不少弯路。虽然育儿教子的书看了不少，但是转化应用起来还是很不得法，还是有很多的困惑。

2013年12月，朋友推荐我去参加一场公益课——幸福家庭学校公益课，她分享了自己的收获，介绍了金子谦老师的教育理念，听得我两眼放光，非常渴望。第一次参加公益课，这么近距离地接触教育专家，使我兴奋不已——对教子的迷茫终于可以呼求专家帮助了。之后，我迅速购买了金老师的书——《孩子，你的天赋妈妈懂》，细细品读，又学到了很多教子方法，同时产生了强烈的要靠近金老师的愿望，并打算让全家人都参与到学习中来。

2014年7月，我们全家三口参加了金刚娃训练营第十一期。丰宁在训练营中的进步让我和先生也坚定了信念——为了孩子，改变自己。随后，我们的教育观念在金老师的指导下慢慢改善，教子困惑也逐步减少。2015年2月，三口人又参加了金刚娃训练营第十三期复训，丰宁的潜力一下子被激发了，在情绪管理、内省反思、积极主动等方面都进步飞速。

我家的教子故事有弯路、有困惑、有矛盾，介绍给大家，希望大家不要再犯类似的错误；我家的教子故事有希望、有进步、有收获，分享给大家，希望大家有所借鉴。

1. 积极的情绪是清新的空气
2. “玩电子游戏”的另一种解读——金子谦老师的智慧点拨
3. 陪孩子练习沟通
4. 止语是一种智慧——第一次参加金刚娃训练营
5. 和孩子聊天乐趣多
6. 被激发的“刘大师”——第二次参加金刚娃训练营



## 积极的情绪是清新的空气



当我们看完柴静的《穹顶之下》，心情是沉重的，我们被雾霾包围着。当我们回到家中，家人一起吃饭、聊天、放松的时候，情绪氛围是什么样子的呢？如果是消极的情绪，就会和雾霾一样带有“毒性”，损害我们的心理健康和身体健康。被消极情绪包围的孩子容易走极端，不是暴躁易怒，就是抑郁怯懦。沐浴在积极情绪中的孩子心情愉悦、身心健康、积极乐观，拥有更好的抗挫折能力。在养育丰宁的过程中，我们没有及时发现家庭情绪气氛与孩子成长的关系，让丰宁浸染在消极情绪气氛中很多年，直到孩子越来越抑郁怯懦，才意识到这个问题。

丰宁 3 岁半的时候，公公和我们开始生活在一起。公公平生经历了不少负面事件，不到 50 岁的时候，妻子意外身亡，工作也跌入低谷，只能在家待岗。平日在家里，很少见公公笑，他总是一副抑郁不满的神情，也无心做事。我们对公公很同情，也是觉得他和我们一起生活，有子孙承欢膝下，也能开心起来，彼此照顾，欢度晚年。

2007 年 10 月的一天，也是我们一家三口和公公生活在一起的第一天，丰宁就经历了人生第一次挨揍。现在已经想不起到底孩子做错了什么，只记得，当时大家的情绪都不好。忘记是什么事情引起的了，先生开始训斥丰宁，公公在旁边说了句“这孩子就欠揍”。先生愤怒的情绪上来了，真的打了丰宁，两三巴掌下去，他又后悔了……

后来的日子又归于平静。白天我和先生亲自送丰宁去幼儿园，下午四点钟，公公接丰宁。我希望不要把丰宁直接带回家，而是想让他户外玩一会儿再回家，但是公公比较坚持，我们也就只好勉强了。我们下班一进门，丰宁就扑入我们的怀中，咯咯地笑起来，我们的心都幸福得融化了。公公则满脸愁容地看



电视，和我们聊天也通常是抱怨社会、人和事。开始我们也开导公公，但是不怎么好用……渐渐地，我们为了少聊负面的事情，就尽量少说话。

2009年，公公找到一个和他有着相似经历和相似性格的老伴儿，之后这种负面情绪就更加强烈了。但是我们当时没有注意到——负面情绪的感染力是很强的，孩子几乎没有抵抗力。不知从何时起，当我们工作结束，踏入家门的时候，满屋都是阴郁气氛——丰宁自己玩玩具，再也不会咯咯地笑着扑向我们。我和先生也总觉得很疲惫，迅速吃饭收拾，然后各自找个角落——先生自己玩游戏打发时间，我自己看书学习。丰宁越来越沉默，问他因为什么事情，但他总不愿意说。那时候我们以为是孩子长大了的缘故，没太在意。

孩子越来越内向、胆小，整天没活力，作业也写不完。2011年，我们开始意识到孩子这种情况的出现和家里的气氛有关，于是决定和老人分开生活。但是步行只有10分钟的路程，还是会天天纠缠在一起，孩子的内向、忧郁状况并没有得到改观。我不断地看书学习，尝试各种方法提高孩子自信，都以失败告终。我开始焦虑不安，我的情绪又影响了先生的情绪，他更无计可施，无聊地玩着电子游戏打发时间。

2013年暑假，我决定做一个大胆的尝试，让孩子独自去参加夏令营。7月底，他和十几个小朋友参加了乐高外出营，要游走杭州、绍兴、上海等城市，除了参观、游览，还和其他城市的乐高小朋友进行友谊赛。为了让孩子带着问题去旅行，我专门搜集了他要参观景点的资料，给丰宁以讲故事的形式做了预习，还提出一些问题，如“百草园里到底种了什么？”“墨池的水究竟是不是黑的？”还给了丰宁任务，在我们没去过的地方拍张照片，回来给我们讲。出发前，丰宁还很紧张，等回来的时候，大不一样——腰板很直，自信满满地分享他的见闻、趣事、照片，回答我的问题。

8月份，我们又做出一个大胆尝试，让丰宁去参加四个星期的嘉汇阳光夏令营，周一早上坐校车去，周五下午坐校车回。开始丰宁有些抵触，说会想妈妈，经过不断鼓励，丰宁还是去了。第一周回来，丰宁就说爱上了夏令营，

每天学得开心、玩得痛快，还交了好朋友。周末，我和他爸就全程陪伴，尽量外出活动。四个星期的训练营结束了，丰宁像变了一个人，开朗起来，也自信了些、长高了些。

看到丰宁的进步，我和先生一致认为，孩子只有快乐起来，才能健康、幸福。要让丰宁快乐，必须给他快乐的环境。家里是无法满足了，我们还是决定给丰宁换个环境，把丰宁转到寄宿学校。朋友推荐了一所学校，学校氛围积极阳光。我和先生考察了一下，决定了转到那里。

9月份，我们将丰宁转到了大连致正学校读四年级。我和先生周一早上一起送丰宁，周五下午一起去接。周末，三口人快乐地活动。丰宁的适应能力很强，一个月以后就承担起照顾二年级小朋友的责任。丰宁说，他上课很专注听课，因为每节课每个人都要回答不止一个问题，不听讲就回答不上来。课上认真听课，作业自然就觉得简单，完成起来也快，又有了更多玩的时间。良性循环一旦开启，人也越来越快乐。家里积极的情绪氛围又回来了，一家三口又沐浴在幸福、欢乐中。

丰宁寄宿之后，每周日，我们三口一起去看爷爷，物质、精神上的支持比以前更多了。因为不是同在一个屋檐下，周末聚会，公公的情绪状态也稳定多了。

由于时代因素、经历因素、个人后天选择等，造就了我们父辈各自的性格，我们没有办法改变他们。我们要孝顺老人，我们也要养育子女，这之间的平衡，需要智慧。起初，我和先生是被“孝”所绑架的，会退让，会顺从，以至于被控制、束缚。当我们意识到，无论我们如何顺从老人，他也是无法开心的时候，我们释然了——他内心的伤痛，不是因我们而起，也自然不会因我们而治愈。我们需要分开，让他和老伴儿独自生活，我们各自过各自的生活。孝顺老人是我和先生的事情，但不能牺牲孩子，让孩子长期浸染在负面情绪中。

积极的情绪如清新的空气一样，关系到一个家庭的健康。积极的情绪，

良好的心态，也能吸引来更多好事情——2013年12月，结识金老师，从此进入全家进步的快速通道。



## “玩电子游戏”的另一种解读

——金子谦老师的智慧点拨

之前多年的负面情绪浸染，先生习惯性地玩电子游戏打发时间。坏处一大堆，不说大家都知道。其中，我最在意的是孩子爸爸玩，孩子也跟着学起来、做起来。怎么让他们不玩游戏呢？说教是没有用的，我已经试过多次，失败了；控制也是没用的，他们会偷偷玩；争吵也是没用的，除了伤害夫妻感情，就是让孩子失去安全感。

2013年12月的一天，我参加了金子谦老师的幸福家庭学校公益课。经朋友介绍，有幸和金老师共进晚餐。席间，大家都各自提出了自己的教子困惑，金老师为大家点拨之后，都觉得豁然开朗。我也问了自己困惑已久的问题——先生在家总是玩游戏，该怎么办？金老师没有直接回答，而是感叹了一下：“如果只是天天玩游戏，他该感觉多无聊呀！”接着问了我一个问题：“你家先生有没有其他爱好呢？有没有找些活动，让全家都参与呢？”我一时不知如何回答，这还是我第一次从先生的感受出发考虑问题。回家的路上，我反复思考着金老师的话……

那天晚上，先生依然偷偷地玩电子游戏，我也开始偷偷地观察。他玩的都是一些不需要动脑筋就能玩的小游戏，看表情并不愉悦，结束之后也看不出成就感。随后的几天，我都在观察，确实发现游戏没给他带来快乐和成就感。我思考着，是不是这样一个恶性循环：因为没有什么有趣的事情要做，就觉得无聊，懒懒的；因为无聊所以就去玩游戏，打发时间；游戏结束之后依然觉得很无聊，就更没有心情去发现有趣的事情要做。先生喜欢什么样的

活动？全家人可以一起去参加什么样的活动？

事情或好或坏，都是自己吸引来的。当我转换思路，积极发现、寻找活动的时候，活动如雨后春笋般冒了出来。

朋友圈里有人分享了3D画展的链接，心动不如行动，征求一下先生意见，迅速买票去参观。三口人很快体验了其中的乐趣，找到最佳拍摄点，进行各种造型的狂拍。边拍照边争相浏览自己的照片拍得到底立体与否，喂食怪兽，和李小龙对决，畅游海底世界，骑白马游仙境，扮演舒展翅膀的天使……一幅一幅目不暇接，不知不觉走到了出口。丰宁舍不得离开，我们决定再转一遍，好好探究一下，为什么平面的图，站在最佳拍照地点拍照，照片效果如此立体逼真。我们经过探究、讨论，发现这和色彩、阴影、比例、角度、光线有很大关系。我们都由衷地感叹艺术的绝妙！

3D画展过后，一个朋友要团购乌克兰萤火虫剧团的影子舞剧，我果断参加。影子舞剧名不虚传，精彩极了！看着不断变化的表演，有种分不清现实与魔幻界限的感觉。一个一个精彩节目接踵而来，“橡皮人”展现了孩子永无止境的想象力；“爱的奇迹”讲述了亘古不变的爱情是如何改变世界、使人充满希望的；“新年心愿”中圣诞老人送给一个女孩奇妙的礼物，有了童话的美好梦境；“阿拉丁”展现出的魔幻让人惊叹！我们一家三口子看得非常投入，散场的时候意犹未尽，驱车回家路上依然兴奋不已。丰宁说：“妈妈，我好想唱歌呀！”“那就唱吧！”丰宁兴奋地唱起歌来，我和先生则沐浴在这种幸福的氛围中。

2013年画上了圆满的句号——“游戏问题”有了新的解决思路，并初见成效。2014年的节假日活动丰富起来，三口人一起看电影、舞台剧、钢琴表演，参观博物馆、展览。和年龄相仿的孩子家庭结成社团，一起爬山、露营、植树、郊游，做公益活动。

节假日的问题解决了，工作日的晚上如何改观呢？还是要换一种思路解决问题。和先生聊天的时候，无意间得到一个信息，最近他的公司经营遇到一些问题，还没有好的思路解决。迎着他的问题，我说了一些自己的想法，先生表示“有那

么一点道理”。我自知自己只是纸上谈兵，不敢说太多，告诉他这是我从哪几本书里看来的。但是提起看书，他就不做应答了。于是，我找了一些开拓思路的节目，鼓励先生听听、看看，先生接受了。接着，我还是不死心，又找了一些培训信息和先生分享，最终他选定了一个营销巡讲培训活动。

2014年5月，先生参加了营销培训，感觉思路有所打开。主动寻找学习资源——视频、音频、书籍。学习兴趣的激增，直接改变了之前的行为——打游戏的时间越来越少，看书学习的时间增多了。8月的一个晚上，我和先生各自拿着书在客厅看，丰宁纠结地拿着 iPad，打开游戏，又关上了，然后走到书架，去摸一本一本的书，不知道要看哪一本。我们没有说什么，让丰宁独自摸着书，给他时间去选择。他纠结了十多分钟，最后选了一本科学书，悄悄地回他自己卧室读书去了。

如今，偶尔也会见到丰宁玩一会儿游戏，由于我们身处在互联网时代，不让孩子接触电子产品也是不现实的。我和先生在使用另一种思路解决——挖掘电子产品能为我们服务的地方，一起观看开阔视野的优秀节目，一起试验好的产品功能，让生活更便利。

多数时候，我们太执著于自我感受，却忽略了对方的感受；太执著于改变别人，却忽略了双方的需求；太执著于对错，却忽略了改变的目的。“游戏问题”的解决，使我深深地领悟到——我们改变不了别人，只有改变自己，才可能解决问题。当我们敞开心扉，接纳、感受对方的情绪时，才可能发现对方的需求；当我们满足了对方的需求时，才可能共同解决问题。



## 陪孩子练习沟通

《孩子，你的天赋妈妈懂》书里讲到，一个能够“大成功”的人必备五个“家”的能力——“表演艺术家”“外交家”“心理学家”“健康专家”“理财专

家”。丰宁比较胆小、内向，不愿意和外界沟通，而前两个“家”又需要自我表达和公众演说能力，所以我打算从训练丰宁的沟通能力开始。我在外企工作十多年，见过很多优秀的技术人员因为软技能不过关，无法承担更重要的任务，因而无法得到提升。而这软技能中最最重要的就是沟通能力。

对于有些胆小的丰宁，能主动去沟通是很大的挑战，通常会往我身后躲。这一次，我俩要尝试新的玩法。我们小区从一期到二期要走将近一千米的路程，物业有一辆电瓶车来回穿梭，方便工作人员，顺便搭乘一下小区业主。每次看到电瓶车从身边经过，丰宁都非常希望坐一下——一是能少走路，二是孩子们都喜欢那个敞篷的电瓶车。

一个星期五的下午，我接丰宁回家，我俩边走边聊，说着能不能很幸运地坐上电瓶车。很巧，电瓶车停在二期门口，司机在不远处和门岗人员开心地聊着天，没有工作人员要去二期，电瓶车没有要走的意思。我和丰宁在那等了两分钟，小声对丰宁说：“你问问那个叔叔，看能不能把我们送过去。”丰宁一听要他去说，就躲到了我身后，我让他考虑一下，是去和叔叔说，还是一起走着回家。丰宁没有放弃，依然在我身后，但是眼睛一直望着司机师傅。我不急不躁地等着丰宁鼓起勇气。我们站久了，司机师傅也就明白了我们的目的，他回头朝丰宁笑了笑。我小声说：“叔叔对你笑了。”“我看到了。”丰宁开心地小声回答。又过了两分钟，司机师傅转过身，对着丰宁说：“想坐车是不是？上车吧。”“谢谢叔叔！”这次丰宁声音响亮多了。我也连声道谢：“谢谢啦！一期二期之间太远，孩子想坐电瓶车，给您添麻烦啦！”“不用客气！”师傅丝毫没有不开心。我们下车了，和师傅愉快道别。

回到家中，我神秘地说：“妈妈发现一个秘密。”“什么秘密？”丰宁好奇地追问。“原来我儿子的眼睛都能讲话呀！”丰宁听了笑得很开心。“你一句话都没说，司机叔叔就知道我们的愿望了，就把我们送过来了。”丰宁有点不好意思地说：“我不和司机叔叔讲，怕他不答应。”“儿子，妈妈想问个

问题。如果你看到有人需要帮助，恰巧你可以帮助他，你愿意帮吗？”“愿意呀！”“对呀！其实，大多数人都是这样的，他们愿意帮助别人。但是如果你不告诉对方，你需要他的帮助，他也不知道呀。”“是这样的吗？”“是这样的呀！今天司机叔叔就是后来猜到你需要他的帮助，才开车送我们过来的呀。开始我们就站在那，他可能猜我们在等人呢。”丰宁像是明白了什么，思考起来。

第二天，我俩走到小区入口处，看见路边挖了一条沟，里面有钢筋架，旁边有几个工人正在绑新的钢筋架，像是要做个艺术墙。丰宁很好奇：“妈妈，这是在干什么呀？”“我也想知道呀！好奇怪呀，在做什么呢？你去问问呀？”“行！”丰宁爽快地答应了。他走到一个工人的背后，声音不太大：“叔叔，请问这是做什么呀？”工人没有听到，没回答。丰宁看我，我说：“在背后，听不到，面对面问才行。”丰宁转到那个工人的面前，问：“叔叔，请问这是做什么呀？”“做艺术墙。”“谢谢叔叔！”“不客气。孩子，你真有礼貌呀。”丰宁得到答案又得到表扬，开心满意地走到我身边，告诉我：“妈妈，是做艺术墙。”“原来是做艺术墙呀！幸好你问清楚了，要不妈妈还不知道这是做什么呢。”丰宁听我这样说，更加开心起来。通过我和丈夫的不断鼓励，丰宁做了更多的沟通尝试，也越来越不怕生了。

在看一本书的时候，了解到一些情绪操控的知识，联想起一个案子——有一个孩子因为他人过激的话而自杀了，所以打算把情绪操控的知识分享给丰宁。“儿子，要是有人说你是大笨蛋，该怎么回答他呢？”丰宁说：“我很生气，说我的人才是大笨蛋呢！”“你知道对方为什么说你大笨蛋吗？”“不知道。”“我猜，可能是他生气控制不住情绪，胡言乱语。或者，很想看你生气是什么样子。”“那怎么回答？”“首先，你不要生气，反问他‘你为什么会有这样的想法呢？’或者问‘你为什么会有这样愚蠢的想法呢？’只要你不生气，就是给对方最大的还击。”“妈妈，还有其他回答吗？”“当然有了。要是对方只是控制不住情绪，其实没什么恶意。你可以建议他说，‘你情绪不好，等你好

些了，咱们再接着谈。”“还有吗？”“还可以不搭理他，大大方方地快速离开。”丰宁越来越兴奋，想知道更多种情况，我们就不断地设定场景，来演练对话。

过了两周，朋友组织露营，我们全家积极参与。晚上，我和丰宁躺在帐篷里小声聊天，旁边的珂珂和笑笑两个女孩儿在说说笑笑。突然，珂珂大声喊起来：“丰宁，笑笑说你是她的白马王子！”说完，两个女生咯咯地笑起来。丰宁听了，冲我微微一笑，说：“小女生，真没办法！”又显出很无奈的样子。我暗笑，怎么装成这么成熟呀！接着，珂珂又大声喊起来：“丰宁，笑笑说你是大笨蛋！”说完，两个女生又咯咯地笑起来。丰宁蹭地一下，坐了起来，我以为他生气了，他却很平静地冲着她们的帐篷说：“你们为什么会这样想呢？”两个女孩本以为丰宁会愤怒，没想到他会反问，立刻停止了笑声，小声嘀咕起来。丰宁坐着等了半分钟，对方一直没有再挑衅，冲着我摆出胜利的手势：“耶！”然后，带着胜利者的微笑躺下，压抑着兴奋，小声地说：“这招这么好用！”我也开心地笑了。

在陪丰宁进行沟通训练时，我总告诉自己是在做试验，不好没关系，可以换方法，只要目标不变，多试几次都是可以接受的。不急于求成了，孩子和自己都没什么压力，情绪就更平和，当情绪平和了，也更容易实现目标。



### 止语是一种智慧

#### ——第一次参加金刚娃训练营



谈起教育孩子，妈妈们多数充满焦虑，爸爸们则觉得没什么问题。事实呢？既没有妈妈们想得那么糟糕，也没有爸爸们想得那么乐观。这也是我和先生在教育丰宁的问题上存在的冲突。虽然丰宁在四年级进步很大，但是在我眼里，还是觉得他不够开朗，不够自信，这么大的问题该怎么办？在我先生眼里，丰宁已经进步了啦，还要怎样？在这个分歧上，我和先生不能达成



一致，所以打算寻求金子谦老师的帮助。

2014年6月，先生和丰宁同我一起参加了金子谦老师的读书会——读《斯宾塞的快乐教育》的感悟。我积极参与，分享了自己读书后的改变实践，也是希望先生、丰宁看到我为了家庭在积极学习、改变。最后，金老师总结点评，回答大家的疑惑。先生对金老师的印象非常好——谦和、智慧，有大爱。商量之后，他同意报名参加7月份的金刚娃特殊人才特训营（第十一期），并且答应丰宁的要求——三口同行。

7月份的北京闷热，三口人的状态非常差，我和先生因为意见不合而争吵，丰宁说他不参加训练营，进去就做木头人，不说不配合。三口人就这样愁眉苦脸地进入了营地。

这一期，家长们要修炼的是“止语”，静下心来仔细观察自己的孩子，包容别人的孩子，不计较，不比较。因为在孩子幼儿期那种耐心、重复的沟通模式已经不再适用了，处于儿童期的孩子更需要家长精准表达，管理好情绪，给孩子发言的机会。而做好这一切的基础，就是认真修炼“止语”，打开自己的智慧之门。

止语，细心观察，丰宁在所有要求“静”的挑战中，表现非常突出。在挑战30分钟打坐关的时候，大部分孩子忍不住会动，而丰宁十分坚忍，蚊子叮咬他，他都一动不动。不插话也是一种非常出色的表现，他能认真倾听，等对方把话说完，再发言。但是在需要活力、爆发能量的挑战中，缺少勇气。金刚娃都是一群非常善良的孩子，在闯舞蹈关的时候，他们不断鼓励丰宁，最终丰宁上场了。之后的课程中，发现丰宁勇气大些了，脸上的笑容也多了，状态越来越好了。

训练营也给了丰宁责任与担当。金老师感知到丰宁有为大家服务的意愿，让丰宁做“劳动部长”，体现他对团队的价值。丰宁每天早上，早早起床，将庭院扫干净，然后等待大家来做早课。我和先生很支持丰宁工作，早早到场，鼓励他。孩子懂得为团队去贡献力量，才更有价值感，才更乐观、更自信。

每天，金老师都会安排家长会，从礼仪学习、健康医学、孩子生命密码