

两代哈佛人的成长经历

爱的管教

「美」黄陈怡文 / 著



为人父母，如何放手，孩子才能学会自律？

放下教育的焦虑

作家出版社

两代哈佛人的成长经历

爱的管教

「美」黄陈怡文 / 著

作家出版社

(京权)图字: 01-2016-3393

图书在版编目(CIP)数据

爱的管教: 两代哈佛人的成长经历 / [美] 黄陈怡文著.

—北京: 作家出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5063-8909-9

I. ①爱… II. ①黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第088311号

爱的管教: 两代哈佛人的成长经历

作者: [美] 黄陈怡文

责任编辑: 张平

装帧设计: SDDoffice

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里10号 邮编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

成品尺寸: 145 × 210

字数: 200千

印张: 9.75

版次: 2016年8月第1版

印次: 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8909-9

定价: 35.00元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

序言

成长中的父母

献给每一位学习、成长中的父母

（包括未来的父母）

当我再次思考亲子教育这个课题时，我发现在中国家长热衷教育的激情下，他们更注重的往往是如何改变孩子，有什么妙方可以让孩子一个个乖巧听话，成龙成凤。这个现象在华人社区也普遍存在，包括我自己研究教育这个课题时，也是这样开始的。但是在第一次上完美国的亲子教育课程之后，我才发现原来问题的根源在我们这些为人父母的人身上。在美国关于亲子教育的课程，称之为“Parenting”，就是如何为人父母。出发点是怎样做称职的父母，目的是改善自己、成为更称职的父母，而不是去学习一些改变孩子的方式。读的书越多，发现自己需要改进的地方越多，我才真正明白“活到老，学到老”的真义。

过去这些年来，在许多亲子教育课程里，我的许多学生也有同样的感受。于是更坚定了我开发一套教材，帮助有心的父母们共同成长的信心。特别是华人家庭在家庭教育上，更是面临一个新时代的挑战。在科技日新月异的时代中，我们面对传统文化和新生代理念的碰撞，同时教育的目的和方法也受到新的挑战，如果我们为人父母者不努力学习，和孩子的沟通就更加困难，家庭

问题也会层出不穷。

有些价值观是不受时空限制的，也不会轻易改变，但是执行的方法，却是需要有心的家长，陪同孩子一起成长、一起学习。2012年，当我们全家从北京搬回美国圣地亚哥之后，我看到这里华人社区对于家庭教育问题指导的需要有增无减。因此我开始着手修改《都是喂了爱》一书，加入更多实际操作的讨论和小组分享互助的建议。希望这本书能鼓励您和其他志同道合的家长共同成长，成为陪伴成长中的父母的学习手册。让我们彼此鼓励、分享，共同成长。

黄陈怡文

2014年12月4日

感 谢

感谢我的先生黄宇明支持我的理想，特地为我安排了更多的写作时间，不许孩子们吵我，又常常跟我分享他的看法。他严密的逻辑思维经常给我带来新的挑战，启发我开掘新的视角，提出新的观点。

感谢我的父母陈文章先生和薛富美女士，他们是我学习家庭教育的第一个学校。在他们的悉心呵护下我成长，在他们的精心栽培下我绽放。父亲实事求是的作风，以及母亲好学、钻研和乐于动手的精神都深深地影响着我。

感谢我的公婆黄金铭医生和邓永昭女士，他们对我丈夫的爱，也延伸到我的家庭。从他们身上，我看到了父母涌流不尽的爱。公公惊人的毅力和幽默感，婆婆牺牲自我的爱在我先生的身上烙下了深刻的印记，也传递给了我们的子女。

感谢我的子女，在每天的生活中他们带给我学习的机会，挑战我生命的成长。他们在妈妈忙碌时会随时补位，秀仪带着两个弟弟，帮我分担家务，负担起做饭，整理厨房餐厅，以及家里大大小小的家务。泽群和福群也常常在我文思泉涌、埋头苦干的时候，把家里整理得干干净净，给我特别的惊喜。秀璋已经成家，也有了自己的宝宝，还常常远程联系，我们的关系更亲密，我们的家庭也延伸出去，对我来讲又是一个新的学习机会。

4 爱的管教

感谢许多支持我的朋友们，他们理解我对于教育的理想和热情，为我校对文稿，特别是我先生的堂弟妹们黄志奇、黄志新、黄志敏，还有我的出版伙伴赵锋、丁莹和丁纪红。

最要感谢的是上天赐给我这么宝贵的机会，让我能分享自己在亲子教育上一路成长学习的心得。

黄陈怡文

2016年2月29日

于美国圣地亚哥

目 录

序 言 成长中的父母 1

感 谢 3

第一章 孩子不是我的私有财产

一、子女的所有权：你把儿女当成自己的私有财产吗？

还是学习做一个忠心的管家？ 006

二、学习放手，放下焦虑，和孩子一起成长 018

1. 给父母减压，有了爱的能力 019

2. 确立正确的亲子关系，放手的家长会重视自己，

在放手的过程中体现对孩子的尊重 020

3. 和孩子一同成长，和孩子建立共同的价值观、道德观，

成为他人生的航标 025

第二章 爱与管教的关系：是左右平衡，还是有前后顺序？

一、爱不下去，怎么办 035

1. 瞻望未来 035

2. 回顾过去 040

二、什么是爱？爱好辛苦 044

1. 扭曲的爱之一：把自己的意愿强加在所爱的人身上 044

2. 扭曲的爱之二：满足我的欲望就是爱 053

三、正确的爱，要如何表达 061

1. 沟通的四个层面 061

2. 看不见的爱 062

3. 成为爱的渠道 064

四、管教包含了教导与训练 066

1. 教导 066

2. 训练 067

第三章 成长的五大要素

一、身体健康 073

1. 吃的智慧：先情商后智商 073

2. 定时定量，吃出感恩，培养礼仪 079

3. 健康的标准没有起点 081

二、心理健康健全 089

1. 随时随地的爱语浇灌 089

2. 父母的陪伴，是最好的软硬件教育投资 092

3. 肢体语言：永不嫌多的有温度的语言 093

4. 最好的教育是从父母的膝盖和被窝开始的 097

三、品格与道德 102

1. 无声胜有声：父母榜样的力量 102

2. 为自己、为孩子立界限 103

3. 怀怜悯心的处罚，孩子感受到的是爱 105

4. 在实践中塑造品格，一举数得 106

5. 做家务有利于培养孩子的感恩情结 108

四、天分与才能 111

1. 别在孩子身上圆你的未竟之梦 111
2. 缺乏享受的天分发掘，对心理健康的影响不亚于灾难 113
3. 如何按天赋培养孩子 115
4. 关于潜能开发 121

五、生命的价值与意义 123

1. 施比受更有福 123
2. 存怜悯心，说造就人的话 124
3. 数学，逻辑推理，动手实验，目的是造福人群 127

第四章 家规的理论基础：儿童道德发展和管教的关系

一、两位道德发展学理论先驱：皮亚杰和科尔伯格 131

二、科尔伯格的道德发展阶段：三个水平六个阶段 133

1. 前习俗道德水平（建立习俗礼节之前，是具体个人的观点） 134
2. 习俗道德水平（已经有习俗礼节） 138
3. 后习俗道德水平（超越习俗礼节之上，超社会的观点） 140

三、道德发展理论应用于漏斗管教原则 145

1. 倒置的漏斗与失败的管教 146
2. 正立的漏斗与成功的管教 149
3. 按年龄分为三个阶段 151

四、有恩典的爱 GRACE 173

1. Give 给予自由 173
2. Respond 敏锐的回应 174

3. Allow 允许透明 174
4. Communicate 沟通饶恕 175
5. Express 表达爱 176

第五章 建立家规——实践篇

一、立家规 183

1. 何时可以开始制定家规 184
2. 制定家规的益处和注意事项 184
3. 管教不是…… 187
4. 规矩，执法者和受罚者的心态与行为 188
5. 家规与成长的关系 191
6. 家法 196
7. 事后的安慰与接纳 199
8. 责骂 200

二、家规实践计划 204

1. 写下家庭使命 204
2. 夫妻共同列出几条家规 204
3. 邀请孩子参与家规的制定 204
4. 黄家家规及其处罚后果 204
5. 赏罚的关系：犯错有后果，遵守有奖赏吗 213
6. 管教与冲突的化解 214
7. 好朋友规则 218

三、家规范例 228

1. 家庭使命 228

2. 家规的内容 229
3. 后果的种类 230
4. 制定后果的注意事项 231
5. 家规范例 232
6. 希望孩子达到的行为标准 239

第六章 自律是真正的顺服

一、真正的顺服，是达到自律的途径 243

二、培养自律的方法 247

1. 尊重家规 247
2. 灌输种瓜得瓜，种豆得豆的因果观念 247
3. 对自己的行为负责 248
4. 为孩子提供帮助 249
5. 表达强烈不满的同时要说出你的期望 250
6. 告诉孩子如何改正 250
7. 为孩子提供一种选择 251
8. 让孩子体验行为的后果 252

三、怎样生活怎样学 253

四、爱的真谛 262

附录1 父母是我安全的港湾——为妈妈的书写的话 265

附录2 新的角色——从女儿怀孕末期的阵痛开始 281

第一章

孩子不是我的私有财产

我成长于一个小康之家，严父慈母的中国传统家庭。上有一个兄长，下有一个弟弟，我是家中唯一的女孩，从小没有太大的学习压力，父母对我的要求不高，只要我完成基本学习任务即可。小时候对于父母这样的低要求，其实我心中有些不满，反而羡慕哥哥身为长子受到更多的关注。没想到父母这样的教育心态反而给了我更多的成长空间。从小学、初中到参加高中联考（相当于中考），大学联考（相当于高考），我也过关斩将地进入了辅仁大学哲学系。当时的我并没有出国留学的想法，但是由于大学期间参加社团活动认识了许多海外华人，在他们的鼓励之下，我毕业之后开始申请美国大学攻读教育研究所。我的课外活动非常丰富，但是学业成绩却是一般，绝对不是学霸，没想到却前后接到美国哥伦比亚大学和哈佛大学教育学院教育硕士班的入学许可，在衡量两所大学的异同之后，最后决定选择哈佛大学，在人类发展专业里专攻双语言认知发展与多文化教育。哈佛大学毕业之后，我在美国波士顿唐人街的华人社区中心服务，随后又在波士顿附近的学区任公立小学学前班到初中的双语教师，以及普通班的小学多种科目教师。1990年搬到圣地亚哥之后在私立幼儿园担任教师，之后又成立了一个课后学习中心。这些经历使得我对于华人的双语言、双文化经历有特别深刻的体会。

1998年开始实行在家教育，当时我的大女儿小学三年级。

接着二女儿也回到家里学习。在家教育促使我开始学习如何更有效率地教导孩子学习，在教材和教学方法上不断地求进步，同时学习如何在家中培养孩子的品格。2006—2012年我们一家人随丈夫黄宇明来到了中国北京，我多年的教育经验很自然地成为交谈的话题，很快我就应邀在国内许多学校和机构担任国际教育和英语教育的培训与咨询工作。由于台湾成长背景，在美国的教学和多年育儿经验，再加上参与国内学校的一线教学工作和教师培训，使得我对于中美教育文化优劣有了更清晰的视野。

先生黄宇明是高通美国总公司的高级工程师，他拥有麻省理工学院电机工程硕士学位和许多个人研发专利，是标准的仆人式领袖，忠心于工作和家庭，勤奋努力，以身作则，是孩子们的好榜样。我的先生具有冒险和挑战精神，也是孩子们的好玩伴。我们两人个性恰好互补，但也有意见相左，互不相容的时候。婚姻带着我们进入一个新的人生阶段，在彼此接纳包容的过程中，我们学习去爱对方，去爱孩子。我的先生对我的理解和鼓励，给予我信心和勇气去尝试生命中的许多挑战，特别是在抚养这四个孩子的过程中，一路走来的高山低谷，没有他的支持和赞许，我可能放弃多次成长的机会。

我们育有两女两男，分别为24岁，22岁，15岁和13岁。大女儿秀璋哈佛大学教育学硕士毕业，曾任教于美国高中，现在做美国大学升学咨询辅导工作。她已经结婚，并有了一个可爱的女儿。二女儿秀仪加州大学圣地亚哥分校传媒专业毕业，目前从事特殊教育儿童的辅导治疗工作。她对于教导有特殊需要的孩子充满了热情，每次看到孩子们有进步，她都兴奋无比。两个男孩泽群和福群目前都是在家上学（homeschool），并开始在社区

大学选修课程。他们的成长和学习是目前我生活中最重要的任务之一。

家人小集锦

家人之间用什么方式表达爱？

黄宇明：我会花时间，为家人做事情。

陈怡文：我喜欢用赞美的语言或者用肢体语言表达。

黄秀璋：我喜欢聊天。

黄秀仪：我喜欢一对一地深入谈心。

黄泽群：我喜欢为家人做事。

黄福群：我喜欢用肢体语言来表达爱。

个人小档案

黄秀璋：24岁/信心、尽责/喜欢唱歌、竖琴/家中的“学习总监”，负责弟弟们的作业检查。对自己的未来有明确的规划，当年来中国于她是很大的挑战，差点打断了她在美国的学习计划，然而来到中国，她收获了许多服务他人的经历，专业知识也并未减损。

黄秀仪：22岁/创意、勤奋、乐于助人/音乐、拉丁语/家中的“营养师兼大厨”“采购总监”。热爱一切手工活，如为家人做一顿香喷喷的大餐，或者为玩偶做衣服，看着有人因为她的付出而感到幸福，她也非常开心。

黄泽群：15岁/正直、公正、善良、温和/家中的“后勤总监”，平时自己铺床、收拾碗筷。小时候，弟弟“欺