



作者多年从事家庭教育的总结和分享，
开启通往幸福之路的密钥

读《我们的第二次成长》，
陪伴孩子一起长大

OUR
SECOND
GROWTH



利
著

幸福家长修炼札记

我们的 第二次成长



我们的 第二次成长

幸福家长修炼札记

赵景利 著

本作品中简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

我们的第二次成长：幸福家长修炼札记 / 赵景利著. —长沙：
湖南人民出版社，2016.2
ISBN 978-7-5561-1319-4

I. ①我… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第038824号

WOMEN DE DIERCI CHENGZHANG

我们的第二次成长——幸福家长修炼札记

著 者 赵景利
责任编辑 黎晓慧 刘 芳
装帧设计 元明设计

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005

印 刷 深圳市彩之美实业有限公司
版 次 2016年2月第1版
2016年2月第1次印刷
开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 7.75
字 数 15千字
书 号 ISBN 978-7-5561-1319-4
定 价 38.00元

营销电话：0731-82683348（如发现印装质量问题请与出版社调换）

没想到有机会受邀为一部作品作序。印象中很多名家大作往往会邀请比作者本人更出名的人来作序，这样才会相得益彰、增加人气。我不出名，虽然我自负地认为自己还有点才情，但离成名成家还差了十万八千里。为什么是我写序，原因很简单，我和作者景利是同胞兄妹。

我了解她，个性坚强，可谓百折不挠；勤勉向上，从未懈怠。2004年，在父亲去世11年后，含辛茹苦的母亲也离我们而去。由于父母早逝，未来对于我们而言存在着更多的不确定性。于是，我对未来进行了更多的思考，关于我自己的，关于妹妹景利的，也由此产生了更多的忧虑。那时景利已经是政府部门的一名公务员，对于她的职业发展我不敢有太大的预期，只希望她能尽快走出伤痛，重拾快乐。但出乎我意料的是，母亲去世后仅6年时间，倔强上进的她便从一名略显青涩的副科级干部成长为一名年轻有为的副县级干部，足以告慰双亲在天之灵；更让我大跌眼镜的是，致力于家庭教育的她，在成功举办了多场颇具影响力的家庭教育讲座之余，十年铸剑为犁，两年笔耕不辍，

居然出书了！

带着钦佩与好奇，我认真拜读了《我们的第二次成长》的书稿，不得不承认我被感动到了。全书行文流畅，语气轻松活泼，语言通俗精炼，如同拉家常一般，娓娓道来，不同层次的家长都能看得懂、记得住。书中观点鲜明，有理有据，摒弃了简单的说教形式，而是采用大量真实而生动的事例，包括用景利自身的成长经历现身说法，再提升到理论高度概括总结，很容易让人理解、接受。书中内容丰富，层次分明，告之天下父母应当如何从良好习惯、优秀品质、较高情商、有效沟通、科学管理、正确态度、适度交际和付诸行动等八个方面对孩子进行言传身教，每个章节均独立成篇，又构成系统，令人振聋发聩，耳目一新。

值得称道的是，景利对孩子的关爱之心、对教育的关切之情溢于言表，她集政府公务员、家庭教育宣讲者和研究者三种角色于一身，同时也是一位孩子的母亲，用她自己的话说“家长是这个世界上最难的职业，没有之一；教育孩子成人是我一生中最重要的功课，没有之一”。从书中文字，能够深刻感受

到她作为一名母亲、一名家庭教育研究者细腻而专注的情感，严谨而专业的态度。全书在宣讲教育理念的同时，还弥漫着对父母的感恩和思念，读之令人唏嘘不已，是一部不可多得的具有人文情怀的家庭教育专著。

惟其艰难，方显勇毅；惟其磨砺，始得玉成。《我们的第二次成长》这本书，倾注了景利无数的心血与智慧，她精雕细琢，数易其稿。几年来，她阅读了大量古今中外的教育书籍，走访了成百上千有代表性的家长与学生，开展了广泛的调查研究工作，深刻认识到教育孩子关键还是在家庭，还是在父母。她认为学校教育孩子学习，家庭教育孩子成人，而成人比成才更重要，家庭比学校更重要！她致力于推动家庭教育的大众化、平民化，致力于让每一位家长都成为自己家庭教育的专家！

“百年大计，教育为本”“十年树木，百年树人”，没有人会否认教育特别是家庭教育的重要性。当下人们对中国教育制度和现状多有诟病，各种教育方式层出不穷，各种教育理念甚嚣尘上。两千多年前，伟大的教育家孔子就提出过“有教无

类”“因材施教”的理念。每个孩子都是一个独特的个体，永远没有一种放之四海而皆准的教育方式。对于家庭教育而言，没有最正确的只有最适合孩子的教育方法。所以我不敢说《我们的第二次成长》能够包治家庭教育百病，但我相信只要你用心阅读，仔细体会，付诸行动，就一定能收到意想不到的效果！

我们每个人的一生既是受教育者又是教育者，如果说长大成人是我们的第一次成长，得失成败已成定数，那么，请收拾好心情，转变好态度，不要留遗憾，跟着景利和孩子们一起共同迎接我们的第二次成长吧！

是为序。

赵 鹏

2015年12月13日于长沙

我时常怀念我的父母。

他们是亿万中国家庭中普通的家长。

他们一生清贫，却把最宝贵的精神财富留给了我们；他们生命短暂，却把最永恒的人生信念传给了我们。

妈妈严厉。我和哥哥是在一种非常严格的家庭教育环境中长大的。小时候，妈妈用自制的家法——“竹刷子”教育我们；家里的搓衣板成为我们罚跪的工具；我们的“检讨书”会被妈妈贴在小区大院门口，供人参观；妈妈洪亮的斥责声也总是飘出窗外，传遍左邻右舍。妈妈就是用这样一种简单直接近乎苛刻的方式教育我们。

爸爸温和。我和哥哥还在一种非常温暖的家庭教育环境中长大。爸爸常年出差，却总在回家时为我们带来一些小惊喜；爸爸会在风和日丽的周末，骑单车带着我们走街串巷；爸爸会在每个深夜，用挑灯夜读的背影告诉我们要努力学习；爸爸还会在我们受到妈妈惩罚时，偷偷给我们一个安慰的笑脸。爸爸用他如山的坚定、如海的宽厚给了我们爱的温暖。

1993年，我15岁，爸爸在弥留之际，叮嘱我：好好做人。

2004年，我26岁，妈妈在最后一刻，告诫我：好好做人。

好好做人。我的父母用了一生的时间来教育我。这么多年过去了，纵然沧海桑田，世事无常，但言犹在耳，从未敢忘。原来，父母对我点点滴滴的教育，早已在我心中汇聚成河，他们的生命虽已逝去，但他们做人的理念却被我根植于心，成为我人生的信条。这就是教育的力量，这就是父母留给子女最宝贵的财富！

2007年，我的女儿出生了，我也成为一名家长。我才发现，家长是这个世界上最难的职业，没有之一；教育她成人是我一生中最重要的功课，没有之一。于是，我更加怀念我的父母，怀念他们对我的教育。细细想来，父母对我的教育中最重要的一个字就是“做”。自己做到了，再来教育我；自己做好了，再来约束我。所以他们无论怎样打我骂我批评我管教我，我都没有怨恨只有感恩，只有接受没有叛逆。虽然他们已远走，但他们的一言一行早已在我的心中向下生根向上发芽，渗透到了

我身上的每一根毛细血管之中。

2010年，我开始从事家庭教育的相关工作。几年来，我看到不少家长因为忽视家庭教育，酿成一个又一个的家庭悲剧；不少孩子因为缺少父母的爱，滑向一个又一个的深渊。

一个初三的孩子，因为父母从小将他送到学校寄宿，缺少与父母的交流，在中考后，失踪了一个暑假，急疯了的父母四处寻找，最后找到孩子后，孩子面对痛哭流涕的父母仍然不肯回家；

一个刚满十六岁的女孩，为了报复离异的父母，天天泡在酒吧，最后竟与一个陌生男人发生一夜情，意外怀孕；

一个还只读小学六年级的孩子，因为老师的批评、父母的误解，留下一纸遗书，选择跳楼。

.....

这些悲剧就发生在我们身边，甚至每天都会上演。父母和孩子原本是这世间最难得最宝贵的血缘之亲，却因为不懂爱、不会爱的父母而形同陌路，甚至如同仇人。

家庭教育是每一位家长一生必修的功课。这门功课说不好，却做得好。做好自己，就能修得高分。

在我们人的一生中，至少会有两次成长。第一次成长是从我们出生开始，学习、工作、成家立业，这是形成自我的成长；第二次成长是从孩子出生开始，陪伴孩子一起长大，这是完善自我的成长。当我们开始第二次成长时，也就开启了通往幸福之路。

我要感谢我的父母，他们让我知道，成长没有捷径，成长没有终点。做好自己，用言行影响、带动孩子成长，才是最好的教育！

我也希望所有的父母，在伴随孩子教育成长的道路上，不断提高自己、完善自己，教育孩子成长、成人、成才！

祝愿天下父母：

自我成长，教育快乐！

自我完善，教育成功！



目录

CONTENTS

习惯篇

• 01 •

品质篇

• 41 •

情商篇

• 75 •

沟通篇

• 105 •

管理篇

• 131 •

态度篇

• 155 •

交往篇

• 185 •

行动篇

• 207 •

习惯篇

我们常说“性格决定命运”，那么什么决定性格？性格就是习惯化的行为方式，习惯决定性格，培养良好的习惯就是在塑造孩子的未来，就是给孩子最珍贵的礼物。

我曾经在多个场合做过调查，问家长两个问题：大家觉得自己的孩子优秀吗？大家觉得自己优秀吗？当问到第一个问题时，很多家长骄傲地举起了手；当问到第二个问题时，只有很少的家长犹豫着点了点头。为什么会出现这样的情况？这不仅是因为家长有谦虚的品质，同时也说明家长确实存在很多不足。家长总会对孩子要求过高，而对自己要求太低。

我们都希望自己去不了的远方孩子要抵达，自己完不成的梦想孩子要完成，当我们自己都不能飞得很高很远的时候，却一定要孩子飞得更高更远。但是，不优秀的家长能培养出优秀的孩子吗？我们该如何去让自己的孩子更加优秀和出色？这就需要我们与孩子一起成长，去探寻家庭教育的真谛和规律。

在家庭教育中，很多家长都希望找到一个良好的家庭教育方法来教育自己的孩子，但是在现实中我们往往会感觉束手无策、非常无助。我们现在的家庭教育中，有几类方法比较普遍。

一是赏识教育。2001年，周弘先生倡导赏识教育后，迅

速在很多家庭中传播。都说好的孩子是夸出来的，优秀的孩子都是赏识出来的，但是在实际的家庭教育中，很多家长没有理解赏识教育的核心，一味地重复“你真棒”“真不错”等语言，即使在孩子失败、犯错、遇到挫折后还在赏识，久而久之有些孩子盲目自信，有些孩子只听得进表扬听不进批评，在逆境面前无所适从，遇到困难只会退缩。在一些家庭中，赏识教育的方法只在一定时候管用，而在很多时候都无效。应该说赏识教育是一种很积极的教育方法，但不是唯一的教育方法，还需要多种方法一起配合，才能够发挥更大作用。

二是挫折教育。就在早一段时间，又听闻一名男生在一个凌晨从学校对面的高楼跳楼自杀，结束了年轻的生命。每年都会有类似的悲剧重复上演，孩子们自杀的年龄越来越小，自杀的比例越来越高，考试的失利、老师的批评、家长的责骂、同学的误会，很小的一件事就可以让孩子萌发出轻生的念头。于是，现在社会上有一些机构开始搞“军事训练营”，有一些电

视节目也开始做一些挫折教育方面的节目，通过改变环境、换位生活等方式来锻炼孩子们的抗挫能力。只不过一时的挫折教育是不能代替贯穿一生的家庭教育的，这样的效果也不会持久。而且过度的挫折教育会让孩子的心理阴暗，充满挫败感，打击了孩子的自信心，影响了孩子健康心态的形成。

三是棍棒教育。古人云：棍棒底下出孝子。我就是在棍棒教育下长大的。在我的人生之中有两位最重要的老师，一位是我的妈妈，一位是我的爸爸，他们对我的教育就是一种非常严格的棍棒教育。虽然爸爸在我 15 岁时去世，妈妈也在我 26 岁时去世，但他们对我的教育影响了我人生的每一步，我身上每一个优秀的品质都得益于他们的教育。棍棒教育是一种惩罚教育，在现在的家庭教育中虽不可取，但在短期教育面前还是能起到一定作用的，能迅速纠正孩子的不良习惯，让孩子的行为朝着社会认同的行为规范发展，在特定的时代、特定的家庭中会带来一些积极的影响。