



养孩经

周虹 梁敏等◎著



女人经





周虹
梁敏等◎著

养孩经 女人经



气象出版社

China Meteorological Press

图书在版编目(CIP)数据

养孩经 女人经 / 周虹等著. —北京: 气象出版社,

2015. 12

ISBN 978-7-5029-6299-9

I. ①养… II. ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 286323 号

养孩经 女人经

Yanghai Jing Nüren Jing

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮政编码: 100081

总 编 室: 010-68407112

发 行 部: 010-68409198

网 址: <http://www.qxcbs.com>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑: 殷 森 胡育峰

终 审: 阳世勇

封面设计: 符 赋

责任技编: 赵相宁

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 192 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换。

《养孩经 女人经》编委会

主 编：周 虹

副主编：梁 敏

编 委：陈耀辉 薛丽娟 缙淋慧 祝 炜
刘焱惠 葛香菊 徐晓红 程 莲
孙自霄 王红琴 刘菊香 武晓蕾
邵美丽 叶 丽 巩秀丽 师伟英
乔小社 刘林欣 轩 柯 陈 瑾
李玉玲 杨春丽 晋红芬 刘文英
马艳玲



序

Preface

爱是构建幸福家庭的基础，每个父母都希望自己的孩子成功、快乐，但我们是否思考过自己要成为什么样的父母？我们是否允许孩子以其喜欢的方式成长？我们是否认真倾听过孩子的心声？在我从事心理学、亲子教育节目主持及研究工作的十多年中，我曾遇到过无数在亲子关系中无所适从、焦头烂额的父母，她们痛苦自己的爱不被孩子理解，痛苦自己的付出没有结果，痛苦孩子的问题无休无止……曾经有一位妈妈在《亲子课堂》的公益课间隙问我，该如何找到儿子身上的优势和特长，当我问及孩子有什么爱好时，这位母亲面露难色、支支吾吾，半天回答不上来，最后竟硬着头皮说，能吃饭！引得周围家长哄堂大笑。其实，我们身边这样的父母并不鲜见，他们对孩子的优点、兴趣置若罔闻，却无法容忍孩子的不足与缺憾。这些父母常常以爱的名义扼杀孩子的天赋和快乐。当孩子不再顺从，当孩子问题百出，那把看不见的达摩克利斯之剑，驱使妈妈们扑入《亲子课堂》和虹汇的怀抱，这是一群自省的妈妈，也是一群好命的妈妈！

《养孩经 女人经》是一本容易理解的书籍，它没有繁琐的讲解和深



奥的理论，用白描的手法呈现出质朴的教育理念。这本书里的每一个篇章都是郑州电台《亲子课堂》听众及虹汇妈妈们自我成长的心路历程，既有对专家的信赖又有对未来不确定的犹疑；既有学习过程中的情感反复，又有对自己无法坚持的懊悔自责。焦灼、彷徨、急迫、渴望，一个个鲜活的场景在妈妈们的笔下呈现，它们是那么熟悉又是那么让人心伤刺目。

“当我第一巴掌打向他时，自己心碎得要死，可是却一发不可收拾地一次次冲他动手。”……

“上初中那天起，儿子脱离了我的视线，他告诉我：‘妈妈，没有你的日子真舒服！’”……

“我无法控制自己的女儿，我们的矛盾日益激烈……女儿满眼含泪，指着我，用我对她一贯的语气说，‘像你这样的母老虎、泼妇，哪个男人会喜欢你？怪不得我爸不愿意回家！’这句话深深刺痛了我的心，我整个人崩溃了，那一刻，我感到自己活着毫无意义。”……

这样的场景每天都在上演，也折射出无数亲子问题的症结。妈妈们以爱的名义实施着对孩子的管教，却被孩子理解为负担和敌视，难道妈妈们爱错了吗？通过这本书，既能窥探到妈妈们愁肠百转的无奈，又能感受其破茧重生的急切，更有百折不挠不破不立的决心，她们用心学习身体力行，最终实现了自我美丽的蜕变。我很佩服这本书的作者——虹汇的妈妈们，她们敢于直面过去的自己，这个自己或许不够美、不够善甚至有些狰狞恐怖，但那是过去的自己，如今的她们尽显母性的光芒与自信，其自省与改变正潜移默化带动着孩子的变化，良好亲子关系模式的重构让爱涌动起来！

我常讲，亲子专家不能替代父母与孩子建构沟通的桥梁，父母的一言一行是孩子仿效的模板，良好的榜样作用是教育孩子的无声力量。因



此，把自己对孩子的爱、对生活的爱展现在孩子面前吧，孩子必定感受得到。当然，幸福的家庭都一样，不幸的家庭各有不同，谁都无法送给你万能的幸福之匙，唯有相信爱的力量并快速付诸行动。

雄鹰注定不会困在牢笼，每一片羽毛都闪耀着自由的光辉，孩子生来就是天使，为的是引领父母成长。23年来，我在陪伴儿子成长的过程中，不断经历着被儿子感动的喜悦，孩子的自信、乐观、友爱和善良让我全然享受着做妈妈的幸福。妈妈是世界上最伟大的职业，这份职业需要我们终身学习！让我们一起做个有幸福能力的妈妈吧，让我们和孩子一起成长！

萩 兰

2015年10月



目 录

序	//1
从“学渣”到“学霸”	//1
如何“hold”住青春期孩子	//13
收起你打向孩子的巴掌	//24
注意力不集中的背后	//32
不再做“藏獒妈妈”	//42
母女俩的人际课	//51
突如其来的辍学	//61
情绪失控的“小狮子”	//71
儿子的“怪毛病”	//79
如何说，孩子才会听	//87
成绩与成长的博弈	//97
找回阳光的男孩	//105
两孩妈妈难当？	//117
零花钱中的契约精神	//128



孩子为何频繁生病	//137
反锁自己的孩子	//147
从假小子到小淑女	//157
当孩子不认可爸爸	//166
如何与孩子分床	//175
让兴趣班回归快乐	//186
向孩子展示你的爱	//193
女儿的回归	//202
做个幸福的好妈妈	//212
让明珠绽放应有的光彩	//223
幸福宝贝的早期教育	//232



从“学渣”到“学霸”

讨厌上学的女儿

“嘀嗒嘀嗒”，时针已指向晚上 11 点，可 9 岁的女儿却还在埋头抄写老师罚抄的课文，上下眼皮直打架，呵欠连天。看到这一幕，我这个当妈的既心疼又生气：心疼这么小的孩子就要熬夜写作业，生气她为什么在课堂上不按时完成。总是这样拖拖拉拉、慢慢腾腾，以后可怎么办呀？

不由得回想起女儿刚上小学时的第一次家长会上，班主任叮嘱所有的家长：“请务必要求孩子们放学回家后先写作业，然后才能去做其他事情。”于是，我就拿班主任的话当圣旨，严格按照她的要求督促孩子。

每天下午，女儿一蹦一跳地放学回到家，我迎接她的第一句话就是：“甜甜，把书包拿过来，妈妈陪你写作业。”

女儿哀求道：“妈妈，我想先玩一会儿再写作业，行吗？”

我当即严词拒绝：“不行！忘记老师怎么说的了？先写完作业，再去玩儿，快点儿！”

于是，她低头闷闷不乐地抱着书包走到书桌前，慢腾腾地拿出课本、文具和作业本，在我严厉目光的监督下，开始万般不情愿地写作



业。只见她写一个拼音停一下，拼写完一个字时再停一下……就这样，停停写写，写写停停，一行字要花上半天时间。见她这么磨蹭，我在一边便不停地边唠叨边纠错：“手指拿笔姿势不对，笔拿太低了，身体坐端正……字都写错了，写作业时要认真专心些，看你马虎的，抄都能抄错……写一个字能磨蹭上半天，数学作业还没写呢，照你这速度，你说你这作业写到几点才能写完呀？你这才刚上一年级，写作业就这么慢，这么拖拉，以后要是上了高年级，你每天不都得写到十一二点呀？睡那么晚，明天哪有精力在课堂上认真听讲呢？……”

我越说越生气，情绪越来越糟，最后索性把女儿从椅子上拽起来，“啪啪”几巴掌落在了她的屁股上。孩子用惊恐的眼神望着我，哽咽着，眼泪“吧嗒吧嗒”往下掉，我却视若无睹，继续发泄，“哭哭哭，就知道哭！别哭了，赶快坐下把作业写完！”于是，可怜的女儿边抹眼泪边继续写作业……

就这样，在学校老师的严管下，家里妈妈的超强纠错、批评和指责声中，女儿越来越不爱写作业，甚至讨厌写作业。每天都熬到最后实在没办法了，才硬着头皮敷衍了事完成作业，这自然又会招来我的一阵责骂声。后来，女儿讨厌写作业的情绪越来越严重，甚至连续几天不交作业，班主任老师曾经把我叫到学校，劝我把孩子带回去调整几天。每个周一都是我最煎熬的日子，女儿一大早就捂着肚子喊肚子疼，可带她去医院检查，却查不出任何问题。与此同时，我发现原本活泼快乐的女儿变得越来越胆怯、焦躁、不自信，甚至自卑到处处否定自己，认为自己一无是处。她每天跟我说的最多的一句话就是：“妈妈，我不想上学！上学没有意思！”

我的女儿，开始厌学了！



“灵丹妙药”

无计可施的我渴望改变这种状况。于是，一年半前，我来到了虹汇，向亲子教育专家周虹老师求助，希望她能对我所遇到的问题“把脉问诊”，开些“灵丹妙药”。

“药方”一：发现孩子优势。一见到老师，我便迫不及待地向她诉苦：“孩子讨厌写作业，不愿上学，我怎么教育她、批评她，她都不听，我该怎么办啊？”

听完我的问题，周虹老师首先给我开了第一副“药方”：“这样吧，孩子作业的事儿咱们暂时先放一放，我给你布置个作业——每天在微信朋友圈中发你女儿的优势，至少每天一条。”

刚开始几天，我觉得日子非常难熬，想孩子的优势想得脑袋疼。尽管每天都陪在女儿身边，我却实在看不到她身上的优点。每天晚上，帮孩子洗漱完毕之后，我就开始苦思冥想：今天孩子究竟有什么优势呀？每一天都那么平平淡淡，孩子总是那样，有什么可写的？实在没办法的时候，我就只好求助女儿，可她却说：“你都看不到我的优势，我哪能看到呢？我没什么优势。想找你就自己找吧，反正这是你的事儿，跟我没关系。”

无奈的我只能再次求助周虹老师，她给我的答复是：“叶丽，这就是你所有问题的症结所在——永远口朝外，总是认为别人有问题，别人需要改变，说起别人的毛病你会侃侃而谈，但却看不到自己的问题，缺乏“观己”的能力。要想改变，你必须开始以发现孩子优势为主线的生活，这实际上是在逼着你换一个角度看孩子、看人生。这样吧，看来你的执行力不强，从今天开始，你每天必须发孩子的一条优势，如果不



发，就罚款100元。”

既然老师已经发话，还要罚款，那我只能硬着头皮继续发现孩子优势之旅。还别说，有了压力之后，我当天晚上就写出了女儿的第一条优点，我至今清楚地记得那条微信朋友圈的内容：甜甜今天主动帮助妈妈照顾妹妹，亲亲我的宝贝。从此以后，我似乎找到了感觉，一发不可收拾，每天都能发现女儿两三条优势。神奇的是，还不到一个月，我就发现自己观察孩子更加细心，也更有耐心陪伴她了，而且我像二郎神一样，似乎有了第三只眼——一只可以随时随地发现女儿优点的神奇眼睛：她人缘非常好，跟同学相处融洽；她心地善良，旅游时遇到流浪的小狗，主动把自己的食物送给它吃，并且立志长大后要建立一个流浪狗基金会，为无家可归的小动物提供帮助……

“药方”二：把学习交给孩子。针对我始终放不下的女儿写作业和学习这个问题，周虹老师给我开的“药方”是：“诚心诚意地跟孩子道歉，以后孩子学习写作业的事儿，你就不用管了。你告诉她，学习写作业是她自己的事情，妈妈只负责给她的作业签字。另外，你每天多去拥抱女儿，让孩子真正感受到妈妈温暖的母爱，并且要用女性特有的温柔与细腻来对待女儿，不要再用你无所顾忌的言行把孩子们的心变硬了！”

那天下课回家的路上，我边走边想：现在每天不断督促，女儿还不愿意写作业呢，要是我完全放手不管她的学习与作业，她还不翻了天？但转念一想，周虹老师告诉我，如果想要改变，首先不要问为什么，只要盲从就行了。在微信朋友圈发孩子优势这个妙招已经初见成效，相信周虹老师给我的这个“药方”也绝对会是灵丹妙药。

那天晚饭后，我来到女儿身边，看着她的眼睛，郑重向她道歉：“甜甜，对不起，妈妈从前不懂如何教育、引导你，对待你的学习和作业用了很多错误的方法，请你原谅妈妈！现在，妈妈加入了虹汇跟随周



虹老师学习，我想跟你一起成长。以后，学习和作业的事就交给你自己负责了，妈妈只负责给你签字，好么？”

说完，我主动去拥抱女儿，却被她挣脱开了。我既尴尬又内疚，想想自从她上了小学之后，我每天只顾着催促、指责、抱怨她，这么多年来，我何曾温柔地拥抱过她呢？难怪她抗拒我一反常态的柔情，这就是我以前种下的因，现在收到了这样的果。凡事慢慢来吧。

此后，我说到做到，对女儿的学习和作业当真放手，但心里却如同十五个吊桶打水——七上八下，害怕女儿会彻底放弃作业和学习。可是，几天过后，我担心的结果并没有发生，却惊喜地发现，孩子对自己的学习和作业倒比以前用心了许多。每天晚饭后稍微休息一下，她就主动回房间写作业了，写完后找我签名。偶尔有两三次她实在不想写了，就对我说：“妈妈，今天我很累，想早点儿睡觉，能不能明天早上早点起床再写？”我本想再劝说她当天完成作业，可转念想到周虹老师的话，要大胆放手，女儿的生活让她自己做主，便答应了。第二天早上，我还没起床就听到了小姑娘来回走动的声音——哇，她真的起床写作业了！我庆幸昨晚管住了自己的嘴巴，没多唠叨。正如周虹老师所言：只有当你信任孩子，真的放手了，孩子才能勇敢地承担起自己的责任来。

经过一周的观察，我坦然地对女儿的学习和作业完全放手了，而把更多的注意力转移到了她的日常生活上，增加与她的沟通与交流。每天晚上，我会提前征求女儿的意见，次日早上准备她喜欢的美味早餐。下午放学一进家门，我先给她一个大大的拥抱，然后端上新鲜的时令水果，跟她聊学校发生的事情。晚上临睡前，我会为女儿进行背部按摩，甚至全身按摩，母女俩在这段温馨美好的时间里，无所不谈，时而窃窃私语，时而开怀大笑。

我与女儿的关系越来越和谐了！



“药方”三：手机契约。就在这时，女儿又给我提出了一个难题：她想买一部手机。我和老公都怕影响她学习，又怕她把手机弄丢，所以都不同意买。

当我把这件事告诉周虹老师的时候，她却说：“我支持女儿，手机可以买，只需要购买之前订立好契约，比如买手机的费用谁出、话费如何承担、手机使用时间等。双方同意签字后，按照上面的操作执行。你们想想，班里大多数孩子都有手机，课余时间大家都会聊些手机游戏之类的话题。如果你的孩子压根就没玩过，没接触过，甚至都没听说过，她跟人家聊什么呀？长此以往，她的人际关系肯定不会好。你们以为不买手机就不会影响她学习了？相反，我们人类都有这样一个心理——越得不到，越想拥有。大家都有，就我没有，她的心里能平衡、能舒服么？上课能集中精力认真听讲么？”

听到周虹老师这番语重心长的话，我才幡然醒悟，没想到孩子有没有手机竟然会影响到她的人际关系和上课的效果呢。

当天晚上，经过双方“平等友好”的协商，我们与女儿愉快地签订了“手机契约”。签字仪式完成后，女儿开心地手舞足蹈，抱着我不停地说：“老妈，你真是个诚信的好妈妈，你真棒！我爱你！”

第二天，我带着女儿，女儿带着她的压岁钱，购买了一款她心仪已久的手机。当时虽然还在假期期间，女儿依然按照契约上的规定使用手机，时间一到，就主动关机。有时看到她玩得特开心，我也会忍不住向她请教，让她教我玩儿，在这个过程中，她似乎比自己玩儿还开心，充满了自豪感！而我们母女的感情在这样的游戏互动中也越发喜悦和轻松。

开学后，女儿更是严格要求自己，由于爸爸妈妈诚实守信，给予她充分的信任，她也更加自觉，只要每天认真按时完成作业，就可以拥有



玩手机的固定时间。于是，小姑娘每天放学后主动写作业的时间提前了，写作业的效率也越来越高，往往八九点钟就完成了全部作业。同时，作业的质量也不断提高，笔迹清秀、书面整洁，正确率高，老师对她的评价越来越高。

“药方”四：八大支柱。周虹老师提出来孩子实现生活意义的“八大支柱”，它们就像一座大厦的支撑一样，缺一不可，只有八大支柱的每一根都坚实可靠，孩子的生活意义才能完整。

家务活，可以满足孩子被家庭需要的需求。我以前眼里只有女儿的学习，她的作业还写不完呢，还做什么家务？但现在，我鼓励她做些力所能及的家务活，其中有一项固定家务——倒垃圾。这样一来，女儿认识到了自己对家庭的重要性，也逐渐认可了自己的基本价值。

交朋友，这是孩子建立良好的人际关系，被外界肯定的主要方式。我女儿现在有两三个“死党”，平时上学经常黏在一块儿。周末时，我会提醒她，可以邀请好友来家里玩耍，或者跟她们相约游公园、逛商场、看电影。

固定的零花钱，可以满足孩子的消费需求。随着年龄的增长，孩子日常的消费需求逐渐增多，而且她的正常人际交往、礼尚往来也需要钱，比如自己买点小零食、小饰品、文具，同学过生日送些礼物等。每到周日下午，我就会主动给女儿发固定的零花钱，小学五六年级时每周15块钱，现在她上了初中，每周涨到了30元。有了这笔钱，孩子还会在重要节日或纪念日给家人送上惊喜呢。

看电视、玩电脑，可以满足孩子娱乐的需求。在我们家，周一到周四的晚上，一般是不看电视的。但女儿平时写完作业后，想看偶像的节目，上网浏览一下娱乐新闻，我也不再干涉。女儿有个习惯，喜欢写作业时、晚上临睡前听舒缓的音乐，我以前总觉得会影响她写作业和睡眠



的质量，但现在却对她的个人习惯表示尊重。

各种职务和赞誉是对孩子被尊重需求的满足。女儿现在是班里的文艺委员、音乐课代表，同时也是学习四人组的组长、数学小师傅。有了这么多头衔，孩子深切体会到了自己的价值，尝到了被老师和同学们尊重的甜头。她现在每天上学根本不用我催，早早就去学校了，不愿意轻易请假。她跟我分享自己的想法时说：“我肩负着这么多项职责，还能不写作业吗？学习成绩能差吗？”

优势，是孩子持续成功发展的有效保证。对我来说，发现孩子的优点和优势已经成为了我生活中的一种习惯，虽然周虹老师已经不再要求，但我依然每天都会在微信朋友圈展示女儿的优点。我计划争取用三五年时间，最迟到她18岁以前就发现她未来可以用来安身立命的优势所在。

无论何时，无论孩子学习好坏，父母都要给予他足够的爱，确信孩子就是你的“好孩子”，没有其他任何附加条件。这样，孩子才能自我肯定，认同自我价值。

只要以上七大支柱巍然挺立，那么最后一个学习和写作业的支柱自然而然不会缺失，它可以满足孩子自我能力肯定的需求。

女儿成为“学霸”

近两年来，经过周虹老师这几副“灵丹妙药”的调理，我这个妈妈首先不断成长，对女儿不再唠叨，静下心来以正确的方式真正地去爱孩子、尊重孩子。在这样的家庭氛围中，女儿的心情越来越轻松快乐，厌学，不知何时已远离了她。现在，对于这个日益开朗自信的小姑娘来说，学习已经转化成了她生命的一种内在驱动力。升入初中之后，女儿