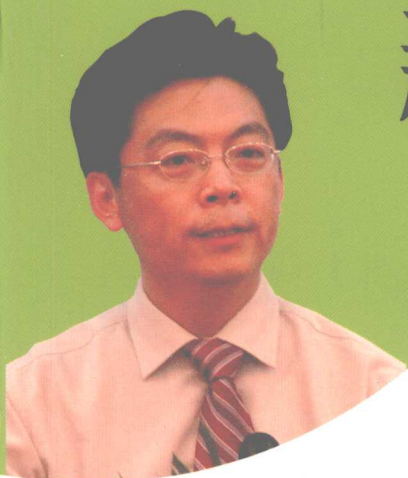


Qinzi!

新亲子时代的 教子法则

破解孩子的问题家长的难题



CCTV 凤凰卫视 湖南卫视 等
多家主流媒体金牌心理访谈节目的
首席心理专家**周正**为您解答
孩子的问题家长的难题

高考就是要成绩



爱没有用，适当才有用

不要让孩子以病为乐



家有女儿，烧掉《红楼梦》



家有男儿，远离诸葛亮

周正 著

吉林文史出版社



Ginzi

新亲子时代的 教子法则

中国首个亲子时代教育专家



中国首个亲子时代教育专家
中国首个亲子时代教育专家
中国首个亲子时代教育专家
中国首个亲子时代教育专家



中国首个亲子时代教育专家
中国首个亲子时代教育专家



人们
孩子是最美妙的创造
最大的意义
有着最精密的设计

孩子是天使
降生于世
是来引导你的
并非受你指教

没有问题孩子（本身）
只有不良教育（环境）

多给支持
尽你所能
少提要求
尤其己所不能

周正 著

所有良好的家庭教育
首先定好契约

QINZI 新亲子时代的 教子法则

破解孩子的问题家长的难题

吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

新亲子时代的教子法则/周正著. —长春:吉林文史出版社,
2008.4

ISBN 978 - 7 - 80702 - 481 - 1

I. 新... II. 周... III. 家庭教育 - 问答 IV. G78 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 043237 号

Xinqinzi Shidai de Jiaozi Faze
书 名 新 亲 子 时 代 的 教 子 法 则

编 著 周 正
总 策 划 徐 潜 范中华
责任编辑 李大川 陈春燕
责任校对 钟 杉
封面设计 门乃婷工作室
出版发行 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 长春市利源彩印有限公司印刷
开 本 16 开
印 张 14
字 数 130 千字
版 次 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
定 价 28.00 元
书 号 ISBN 978 - 7 - 80702 - 481 - 1

周正

著名心理学专家，毕业于中山大学。河南财经学院心理健康教育中心主任。

现任中国中央电视台社会与法频道（CCTV12）《心理访谈》心理专家；湖南卫视专题《周正亲子智慧班》特聘专家；凤凰卫视网开设《周正心理时间》心理专栏；连年刊载《读者》、《青年心理》等专栏。其亲子讲座遍布全国，广州、郑州、北京、上海、杭州、鄂尔多斯……连最富有现代气息的新浪网2005年邀请周正先生做客时，也称他为资深、新锐、实证主义心理学家——所以，研读周正，研究心理学、关注亲子教育，将引领你走进成功、健康、幸福的人生。



所有的孩子都是天使。

不要幻想亲子专家可以替代你成就孩子，因为父母的行为决定孩子的命运。

面对孩子，当你用任何方式、方法、手段、技巧……都无法解决问题时，你可以试试用“爱”。或者听我来说说。

此书集合了亲子教育的先进理念，包括：国外教育子女的最新研究进展，如何提高学习成绩，如何保障孩子自主、自发的进取心，如何让孩子喜欢学习、主动学习，如何让孩子善于人际交往、招人喜欢，如何让孩子不说谎，如何让孩子树立自信心、不胆怯，教育子女的价值何在，如何防治疾病，如何避免孩子对电脑游戏痴迷，如何提高教育子女的效率，金钱在子女教育中的力量，如何减少母子冲突……以上所有疑问，您都能在《新亲子时代的教子法则》中找到立竿见影的高招儿。

周正心理网：www.zhouzhengxinli.com



目录



一、教子黄金法则 /1

1. 适当的爱才有用 /1

所有的爱，只能在心中；表达出来的爱，往往和爱没有关联。

2. 做父亲比做老板更重要 /6

每位父亲都应该给自己提个要求：一个星期至少抽出半天时间，陪陪孩子。

3. 母亲的性格决定孩子的一生 /10

每个人生来人格都很健全，如果能在充满爱和鼓励的环境中成长，所有的人都能成为乐观、和善的人。

4. 别让孩子以病为乐 /17

父母必须让孩子明白一个道理：什么都可以有，就是不能有病！生病绝不是功劳。

5. 做孩子的快乐按钮 /29

创造一只“斯金纳箱”，只给孩子良性刺激，奖励孩子，也成就孩子。

6. 万能的幽默 /34

当科学、哲学都没有办法解决问题的时候，上帝给了我们第三条通道——动用一下你的幽默感。

7. 优势决定命运 /41

在十年内，能找到自己优势的人，就会成为幸运儿。

目录



8. 日本家庭教育法则 /47

营养、阳光、水分，这些条件才是父母应该给的，而指责是最后一个，你只能在最小的比例上斟酌再三地给予一部分。

二、育才实用技巧 /62

1. 如何进行欣赏教育 /62

鼓励孩子，让孩子在“我是好孩子”的心态中觉醒，同时一定要注意表达的方式和内容。

2. 学会指导孩子的行为 /63

有效的规矩可以教孩子懂得为什么有些行为是坏的，以及怎样克服坏的行为。

3. 让你的孩子更听话 /65

讲故事是和孩子平等相处的一个好方法。

4. 调整孩子行为的好方法 /68

为孩子的行为树立一个简单的目标，要明确你鼓励什么样的行为，反对什么样的行为。

5. 要和你的孩子订契约 /71

在这里告诉所有的家庭，所有的父母，如果你和孩子没有定协议，说明你教育孩子的方式就不成熟。

6. 应付孩子带来的麻烦 /73

要想让孩子不撒野，只有一个办法，……用平静去化解他的暴躁。

目录



7. 调整环境给孩子带来的影响 /75

为了帮助孩子应付不利环境，你可以准备一份有益健康的快餐，建议做些安静的活动，对优良行为给予鼓励……

8. 家有女儿，烧掉《红楼梦》 /77

父母在教育过程中要鄙视、屏弃这些不幸的东西。

9. 家有男儿，远离诸葛亮 /84

评价一个人的最终标准是——成功。不管你有多少知识，你失败了，一切等于零。

10. 严父慈母，能管教好孩子吗 /92

现代心理学要求对于子女教育方式一定要一致。就是说：父母一致，力量无比！

11. 爷爷奶奶无原则的爱对孩子危害最大 /94

因为他们无原则地对孩子好，代替孩子做所有事情，实际上是对孩子成长权利的剥夺……

12. 与孩子一起成长——共同感受幸福 /97

如果你能经常地和孩子在一起玩儿，那你得重大疾病的几率是会降低的。

三、11个“怎么办”，让孩子养成好习惯 /107

1. 孩子挑食、厌食怎么办 /107

看似棘手的厌食其实很好解决，就是换小碗！

目录



2. 孩子学父母的坏习惯怎么办 /108

淡化坏习惯，强化好习惯；淡化缺点，强化优点。

3. 孩子任性怎么办 /110

娘一定要比孩子还泼，可谓话糙理不糙。

4. 孩子特别痴迷奥特曼怎么办 /111

家长应该定时陪孩子出去玩一玩……生活五彩斑斓，让他目不暇接，他的注意力就会从奥特曼身上转移出来了。

5. 孩子过于依赖母亲怎么办 /112

刚开始要给孩子一个念想，等到七岁以后，孩子就会减少这种粘人的举动了。

6. 孩子做事很拖拉怎么办 /115

有必要的話，家长必须真的让孩子感受一次办事拖拉的后果。

7. 孩子不够勇敢、没个性怎么办 /116

一个星期完成一次自我挑战……不出几年，孩子一定会成为一个勇敢自信的人。

8. 孩子习惯父母对自己有求必应怎么办 /119

第一条，永远不要再打孩子；第二条，也定一个规矩……所有的事情都定一个规矩。

9. 孩子不爱做家务怎么办 /122

要学会做家务，要有朋友，甚至要开怀地玩，凡是人性的部分都要把它们丰满起来。

目录



10. 孩子只穿名牌怎么办 /124

家长要把孩子的服装费固定下来……这样，孩子会做出深思熟虑的选择，抑制了对品牌的过度追求。

11. 孩子有些小毛病怎么办 /125

孩子不听话、多动，其本质原因，并不出在孩子本身，而是来源于父母。

四、常见棘手险情 /138

1. 面对自己的孩子被欺负 /138

要是真对孩子下功夫的话，给你的孩子报一个跆拳道或者拳击班，让他具备一种打架的能力……

2. 孩子保护自己的好方法 /140

仅仅告诉孩子不要接受陌生人的糖果或遇到火情时不要直冲是不够的。

五、打造高材生的锦囊妙计 /149

1. 谁在重演“伤仲永” /149

人出生以后，精力、能量、心跳次数都是一定的。过早用完，就再没有潜力可挖了。

2. 要“优秀”不要“完美” /154

每个人天生下来就是爱学习、有上进心的。是家长把孩子看扁了……逼得孩子厌学！

目录



3. 与老师建立沟通, $1+1>2$ /160

无论是老师还是家长,如果能从内心里爱自己的孩子,80%的孩子都会成功。

4. 高考汪洋中——做孩子的灯塔 /164

临近高考,每个考生和家长都要默念一则心法口诀:尽人事,听通知。

5. 打造一个高材生 /174

孩子十四岁以后,你就可以天天喝着茶,喝着咖啡,等着你的孩子给你报喜啦。

六、成长的困惑 /183

1. “有钱”的孩子更听话——孩子就应该有零花钱 /183

要让你的孩子从小重视金钱,珍惜金钱,知道金钱的能量。

2. 在玩儿中成才——给孩子一个放松的假期 /189

假期期间,应该让孩子更放松,让他从另外一个角度去锻炼自己。

3. 戒除网瘾的唯一途径 /197

之所以会沉湎于网络是教育方法不得当,不是孩子的问题。

4. 当家长遭遇孩子早恋 /207

一个孩子早恋了,往往不是缺少恋爱,而是缺少爱,因为她得不到足够的重视……

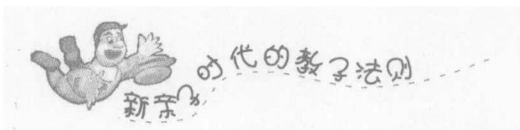
一、教子黄金法则

1. 适当的爱才有用

许多父母并不是真爱孩子，因为他们用自己习惯的方式训导教育，结果导致大量问题孩童出现；真爱孩子的父母应该用成功方式培育后代，以达到子女健康发展的目的。无论这种方式自己多么不习惯、不理解。

从前，有两个姐姐，A姐姐和B姐姐。这两个姐姐很有责任感，对自己的弟弟妹妹们都很有爱心。A姐姐在工作以后，为了减轻父母的负担，每个月都给自己的弟弟寄一些钱。因为她觉得自己工作了，可以减轻父母的负担，让弟弟生活得宽裕一些；B姐姐不是这样，她工作以后，只是在逢年过节的时候给弟弟寄一些钱，也想让他生活得宽裕一些。从数量上和付出的代价来讲，肯定是A姐姐奉献精神更强一些，但效果会怎么样呢？这就是我要讲的话题：爱，是不是都会有好的结果？

后来，两个姐姐恋爱了、结婚了。先看A姐姐的丈夫，听说妻子每个月都要给弟弟寄钱，他会是什么想法？可能不好说。那看B姐姐，她的丈夫一看，逢年过节太太都会给弟弟寄一些钱，会怎么感觉？他肯定感觉：我的太太真是太好了，很懂事。甚至会说：“真没想到我的太太这么好，这么有责任感，对自己的弟弟爱护有加，我得向你学习。我是不是也给自己的妹妹寄些钱？”他们俩结婚以



后，男方的家族会有什么感觉？——哎呀，这媳妇真好。“你看，我哥过去都没想到这一点，男孩儿嘛心粗，自从跟我嫂子结婚以后，还知道关心我了！”男方的家庭会觉得娶了个好媳妇，“你看我儿子受影响了！”那么，弟弟呢？B姐姐的弟弟想：姐姐结婚以后，有好多东西要添置，过年过节还赞助支持我；姐夫没有阻止这件事情，还愿意给我寄，说明我的姐夫也是一个通情达理的好姐夫！B姐姐——无论婚前婚后、工作前工作后，她的所作所为，带给周围人的都是快乐，都是幸福，都是爱的感觉。

而A姐姐结婚以后呢？她的丈夫就考虑：每个月都给太太的弟弟寄钱，对自己家的生活造成了一定负担。当然也会有一些家庭条件好的不在乎这些，可以说我们生活当中很少见这样的家庭——就是婚后把自己的经济、财力每个月都分给亲属一部分。他就可能提出来：我们家还有好多事情要做。比如说，我们家的别墅还没买吧？车还没有吧？尽管我们现在有吃有喝，但生活质量要提高啊！作为女性，一般会首先尊重自己的丈夫，尊重自己的家庭。A姐姐就觉得丈夫说得对，怎么办呢？只好缩减：原来是每个月都给，现在变成逢年过节给。弟弟怎么想？会觉得：就是不一样，姐姐原来月月都给我钱，现在结了婚，肯定是姐夫不愿意！虽然还给一些，但那比原来差多了。他就觉得有人情世故、人情冷暖在里头，觉得感情还是不一样了。A姐姐的丈夫会觉得：原来人家月月都给，现在变成这样了，都是我给控制的。A姐姐想：原来月月都给，现在不能这么给了，心理上对弟弟有点儿歉疚，却无能为力。

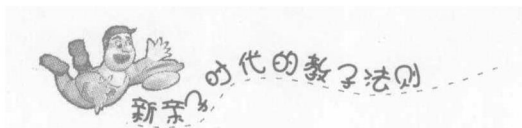
同样的钱，B姐姐的所作所为，永远让她周围所有的人感觉到幸福，感觉到爱，感觉到快乐，感觉到温暖。而A姐姐，现在花的钱并不比B姐姐少，也是过年过节时给，但给她的感觉是：丈夫感觉也不好，自己感觉也不好，弟弟感觉也不好，大家感觉都不好。

因此，爱，一定要适当；爱，一定要有度。说得更明确一点：爱，一定要从最低点着手；爱，不能从最高点着手。

比如，两个人谈恋爱，女的就要问：“你是不是很爱我呀？你爱我要怎么做呢？”就会提出要求。如果女方不是从最低点着手，会提很多很多要求，以此来考验、证明男方是不是爱她。我提了很多要求，你都答应了，那才是爱我。你只答应了一部分，说明对我爱得不深或者是不够真心。这就逼着男方在婚前为得到这个女人而千方百计、想方设法，甚至心力交瘁。等结了婚，他缓过劲儿来，马上跌入万丈深渊。前后对比很明显，这就是高起点得到的一个恶果。

假如恩爱双方起点都低一些，向对方要求一些最基本的东西，随着生活时间的延长，随着积累的不断增长，形成一种正向的增长，他们会觉得爱在增加。如果把爱先拉到顶点再慢慢回落，就变成了爱在减少。很多女人都在证明：过去你每天抱我多少次，现在回到家看都不看我？婚前你每天和我通几次电话，现在一周才给我打几个电话……从本质上讲，自信的人不需要这种方式。另外，从方法上来说，爱是需要有一定技巧的。

母女之爱、父子之爱，都是这样。很多父母对孩子关爱备至，什么事情都代替、包办了，等到稍稍有些达不到、不满意的时候，



孩子就会觉得父母做得不好。实际上，父母应该提供的只是最基本的生存支持，而不能提供太多。像剥鸡蛋皮、洗手帕、系鞋带、整理书包，这些都不是父母应该做的。现在的很多父母并不是不爱孩子，就像很多丈夫并不是不爱妻子，很多妻子并不是不爱丈夫一样，他们都把自己定位在一个非常高的起点，他们都是“A姐姐”，觉得我月月给钱不是更好吗？他们的付出在很多时候忽视了自己的经济条件、身体状况，以此为代价去迎合对方、支持对方。实际上，爱孩子的父母首先要做到的，就是让自己健康，让自己过得好。

从明天开始，大家就要这么想了。你不能错误地认为，看我儿子呀，这个鸡蛋他就是不吃，得给他剥了鸡蛋皮，塞到他嘴里。一定要在心理上打个折扣，不吃就不吃，不吃我也不给他剥，宁肯让他饿着。一旦爱过分了，造成的伤害会很大、很沉重。

对同事也是一样。我很喜欢这个同事，但你再喜欢，也不能去摸她，不能去拉她。你表达更多的、超出了某种度的东西，可能会伤害她，因为对方不知道该怎么办，因为她不能接受。

我的说法就是：爱，宁肯欠一点，也不要让它过了；过了，就腻了。欢乐的这个“欢”字，就是“又”、“欠”的意思。什么叫欢乐？一定要稍欠一点儿。

在单方面爱的时候，大家一定要向B姐姐学习。B姐姐这样的爱才能长久，才能扩大，才能让所有的人感觉到温馨。只有从最低点表达的爱，才是最后结果上有益的、健康的爱。如果从A姐姐的角度，过度地爱、过度地关心、过度地关怀，其造成的伤害可能是永

恒的，比爱本身伤害更大。

在这里，送大家一句名言：世界上最大的恶，不是恶，而是善；大善乃是最恶。太过的东西，即便是以爱的名义出现的，也会带来很大的伤害。有了两个姐姐的启示，你要懂得这个技巧。很多父母爱孩子，“哎呀，今天下雨了”，赶紧打电话，“下雨了，你带伞了没有？”“下雨了，你赶快回家吧！”“外面的饭菜都很脏，你回来吃饭吧！”……这些母亲以为在表达爱，她们坚信自己是在表达爱，但是对孩子来讲，已经成为一种负担。

当然，做得最好的，就是爱要适当。如果这个度你把握不太好的话，宁肯欠一点儿。

总之，我认为爱是没有用的。或者说，在现实生活中不直接有用。表达得更明确一点：所有的爱，只能在心中；表达出来的爱，往往和爱没有关联。就像用眼睛观察，用脚走路，用手写字。我们的眼睛有用、脚有用、手有用，而心是没有办法直接被用的。心在我们的日常生活中什么也做不成，但心是手、脚、眼……一切的依靠。心不会帮我们走路，不会帮我们看东西，不会帮我们吃饭，什么它都不会。在日常生活中，没有人说能用“心”去做什么事情。可心是一切的根本。尽管说它不能被用，或者说它没有用。

我们表达出来的爱，往往和爱没有关系了。我们能做的事情，往往和爱也没有关系了。这段话是需要大家慢慢体会的。爱是不会代替一切的，爱在现实生活中，在工作、生活、学习当中，是不直接有用的；但是，没有它一切都将没有意义。