

吃得香  
玩得爽  
睡得甜  
爱读书  
自我控制  
诚实信实  
礼貌温柔  
直面恐惧

# 优秀是 训练出来的

如果你不从小训练孩子，  
后半生将花更多时间、  
精力弥补错误。

(修订版)  
刘志雄 著

 中国社会科学出版社

WISDOM  
OF TRAINING

WISDOM  
OF TRAINING

# 优秀是 训练出来的

(修订版)

如果你不从小训练孩子，  
后半生将花更多时间、  
精力弥补错误。

刘志雄 著



中国社会科学出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

优秀是训练出来的 / 刘志雄著. — 北京 : 中国社会科学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5161-7317-6

I. ①优… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第300789号

---

出版人 赵剑英  
责任编辑 黄山  
特约编辑 卿艳  
责任校对 张文池  
责任印制 李寡寡

---

出版 中国社会科学出版社  
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号  
邮编 100720  
网址 <http://www.csspw.cn>  
发行部 010 - 84083685  
门市部 010 - 84029450  
经销 新华书店及其他书店

---

印刷装订 北京建泰印刷有限公司  
版次 2016 年 1 月第 1 版  
印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

---

开本 880 × 1230 1/32  
印张 7  
字数 100 千字  
定价 25.00 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题与本社营销中心联系调换

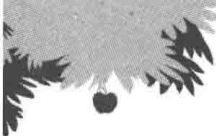
电话: 010-84083683

版权所有 侵权必究

## 序

有一本畅销书叫《优秀是教出来的》，我很喜欢这本书。因为今天的社会，许多父母或是老师，都已经不能、不肯或是不敢好好地教小孩子了。就是想教，也不知道如何做才正确，不知道什么对孩子是最好的。“教”很重要，但不可忽略一个更重要的观念，那就是借着训练，把所教的东西落实在孩子的生活中，否则一切的“教”都是枉然。只有训练才能培养出的习惯，进而建立好的品格！

本书的内容，在与人分享以后，许多父母很



2 优秀是训练出来的

快就来跟我说：“It works!（很管用）”我希望借这本书，帮助做父母和老师的，能够在爱中学习训练的原则，培养出一批真正优秀的人才！

我深深相信“优秀是训练出来的”。

感谢为本书的出版付出辛劳的朋友们，愿上帝祝福你们！

刘志雄

于美国新泽西州

## 目 录

绪 论 ....	001
按照《圣经》训练孩子 .....	003
四种类型的父母 .....	007
认识孩子的本性 .....	010
欲望与罪 .....	014
第一章 基本观念 .....	015
我们的责任 .....	018
以爱做基础 .....	020
不可发脾气 .....	021



培养自制力 .... 022

态度要非常柔和 .... 023

要尊重孩子 .... 025

要有喜乐 .... 026

## 第二章 训练的意义 .... 033

越早训练越好 .... 035

训练和教导的不同 .... 037

训练要彻底 .... 040

训练的黄金时期 .... 040

训练的效果 .... 043

## 第三章 训练的基本原则 .... 045

不需要懂就可以训练 .... 047

每个孩子都可以训练 .... 050

有什么样的训练就有什么样的成果 .... 054

管教与训练 .... 055

一致性 .... 060

不要轻看孩子 .... 066

不买顺服 .... 069

培养坚强的意志，而非摧毁意志 .... 072

正面的鼓励 .... 084

陶铸品格 .... 094

#### 第四章 训练的实例 .... 109

玩得爽 .... 111

吃得香 .... 123

睡得甜 .... 131

信 仰 .... 134

读 书 .... 145

自我控制 .... 167

工 作 .... 172



礼貌（谦恭）、温柔 .... 185

怎样面对惧怕 .... 193

诚 信 .... 202

信 实 .... 205

结 论 .... 211

默 想 .... 215



## 绪 论

● 权威型父母

● 独裁型父母

● 放任型父母

● 疏忽型父母

● 欲望与罪

● 谁更聪明

● 主权争夺

● 需要和想要

你信不信，用不了  
三分钟我就能让我妈妈  
尖叫。因为我知道如何  
控制她。



## 按照《圣经》训练孩子

这本书要学习的是“亲子情”。其实更好的题目应该是“按照《圣经》训练孩子”。我想有些弟兄姊妹可能听过或者读过《优秀父母的六堂训练课》和《按照圣经教导子女》这两本书。一个人怎么做父母，其实就是讲一个人怎样让自己的观念、价值、行为、追求的目标都符合“正义”，都讨神的喜悦；而一个人怎样教养孩子，则是讲怎样让孩子“知道”。

我们常常以为很多事情孩子知道，其实他们不知道。一个人跟孩子相处的过程，包括三个方面：一要教他；二要训练他；三要管他或者纠正他。

管和教这两方面，我们中国的父母是不缺乏的，事实上中国的父母乐此不疲，很会说教。比方说我常问年轻人：“你最讨厌什么？”他会看看我说：“爸妈的唠叨。”所以教不是问题。



管更不是问题。很多父母在孩子实在不听话时，都会拿出最后法宝：“我数到三，你再不听，棍子就打下去啦！”于是就天下太平，简单之极。

但是，对于训练，在我所接触的朋友里，在我带孩子的经验里，很多父母真是好差劲儿呀！简直就不知道孩子是要训练的。

这几年，我认识了好几对美国夫妇，在跟他们相处时，我发现他们的孩子训练得那么好，这让我吃惊。

我到其中的一个人家里去，他们的孩子跟我们一起有说有笑，大家都好开心呀！晚上8点钟一到，孩子们都很有礼貌地道晚安，并跟父母拥抱，回房睡觉去了。

有一个三岁大的孩子，由父母带着来到我家，我看她实在很可爱，就拿一块糖给她吃。她拿着糖到父母面前问：“我可以拿吗？(May I?)”她的父母回答说：“你知道的。(You know better.)”这个小女孩就又拿着糖来到我面前还给我说：

“谢谢！我不吃！(Thanks, I don't want it.)”

相反，我到过一个华裔朋友家做客，她有两个小孩儿，一个三岁，一个五岁。从我进她家门到我离开，她的家简直就像一个战场，只听见左一个“妈咪呀”右一个“妈咪呀”的叫声，几乎每三十秒就要叫一下。那位朋友一边说：“刘老师，对不起！”一边斥责孩子说：“你们不要吵！家中有客人，等一下我打你们喔！”孩子说：“我要这个！我要那个！”她说：“好！好！好！给你们！不要吵！”

我发觉，我们有些父母在训练孩子这件事上真的是有问题。不仅是父母，有些学校的老师也一样，这些老师非常有爱心，但常常会被小孩子气哭！

一般来说，每个班都会有个很难缠的小孩子，他会使整个班的小孩子闹翻天。老师专门对付他一个都应付不过来，简直不知道该怎么办。但是，他们在另外一个学校或者另外的班级又是另外一个样子。

这两年我反思、回想自己带孩子的过程，真是不行。我开始多方面寻找材料，看很多的书，慢慢地我明白一件事：在带



孩子的过程中，训练是不可或缺的环节，不训练却怪罪孩子是不公平的。

就像一个朋友家中新近养了一只狗，这只小狗刚带回家的时候，一下车，非常兴奋，到处跑跳，这位朋友就一直对小狗喊：“来呀！来呀！到这里来（Come on! Come on）！”这只小狗过不过来呢？它肯定不过来，它玩得那么开心！这位朋友生气了。这时，他的小女儿说：“爸爸！我们还没有训练它呀！（Daddy! We haven't trained it yet!）”

所以，不论是小孩还是小狗，没有经过训练，你就不要奇怪他们为什么这样的不听话，也不要奇怪他们为什么会给你带来这么多麻烦，惹出这么多事来。

你没有训练他们，但有人训练，你知道是谁吗？电视！他的朋友！环境！他的所有心性就这样被训练出来了。没有一个孩子是没有受到训练的，要看是怎么训练的。

有一本书《优秀是这样训练出来的》（*To Train Up A Child*），令我受益匪浅。这是一本非常老却非常好的书。作者建了一个

网站[www.nogreaterjoy.org](http://www.nogreaterjoy.org)，里面有很多很好的文章，有非常切实可行的训练经验，教导我们怎么训练孩子。作者拿《圣经》中老约翰的话来表达自己的内心感受：“我听见我的儿女们按真理而行，我的喜乐就没有比这个更大的。”

## 四种类型的父母

跟孩子相处的人，包括父母在内，一般可以分为四大类：

### 一、疏忽型

这一类人跟孩子相处时，不论是老师或是父母，基本上不懂得怎样管孩子，也不会纠正他的行为，并且觉得自己的忍耐是一种了不起的美德。

有没有见过这样的父母呢？小孩子吵得要命，他们还是觉得“小孩子嘛，没有什么关系的”，只要孩子不来吵他就满意





了。什么时候他会发脾气呢？就是当孩子让他很没有面子的时候。我孩子小的时候，我也曾经犯过这样的错。我的孩子不来吵我我就很开心。什么时候我很生气呢？比方说有人告诉我，有孩子把雪塞到车的排气管里了。我问：“谁家的孩子干的？”他们说：“你的儿子跟大飞的儿子！”真是气死我了！

这就是疏忽型的父母，没有时间也没有心思来了解孩子在干什么及孩子的需要，更不懂得如何来引导他们。

有的老师也有这种心态：该我了，没有办法，只有上阵了。只要不吵，给糖也没有关系，要我做什么都好，只要熬过这节课就好了。

## 二、放任型

放任型跟疏忽型相同的地方，同样在于不知道怎样管孩子，但放任型的父母或老师很关心孩子，很希望孩子好，很想帮助孩子，只是不知道怎么做，很怕因为管了他，他就不喜欢自己了。