

国际全人教育发展中心

〔家长学校〕教材系列①

成长的父母 快乐的子女

# 好父母 必学12堂课

12 SECRETS TO SUCCESSFUL PARENTING

优质下一代教养关键

■ 王 祈 编著

学做好父母，改变孩子的命运

——适合各年龄层的父母——

清华大学出版社

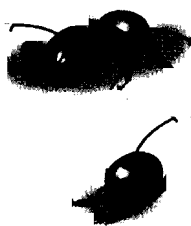




# 好父母必学 12 堂课

## 优质下一代教养关键

王 祈 编著



東華大學出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好父母必学12堂课：优质下一代教养关键 / 王祈 编著. —上海：

东华大学出版社，2012.3

ISBN 978-7-5669-0012-8

I. ① 好... II. ① 王... III. ① 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第036865号

责任编辑 徐建红

装帧设计 EVAN

## 好父母必学 12 堂课：优质下一代教养关键

王 祈 编著

东华大学出版社出版

上海市延安西路1882号 邮政编码：200051

网址：<http://www.dhupress.net>

淘宝店铺网址：<http://dhupress.taobao.com>

新华书店上海发行所发行 无锡市江溪书刊印刷厂

开本：890×1230 1/32 印张：6 字数：220千字

2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

印数：0 001-5 000

ISBN 978-7-5669-0012-8/G · 122

定价：19.80元



# 目录

作者的话

前言

## 第1课 培育优质下一代的重要起步——以终为始 15

上完本课……

你将了解“以终为始”的教育观念是教养优质下一代的重要起步。/ 你将明确地知道培养儿女的蓝图是什么。/ 你会知道为了使这些目标能美梦成真，该做些什么，不应该做些什么。/ 你愿意寻找其他有心成为好父母的家长作为伙伴，一起持续学习，彼此督促鼓励，培养优秀的下一代。

## 第2课 优质下一代教养的两大基础 27

上完本课……

你将了解培育优秀下一代有两个重要的基础，知道如何具体地在孩子成长过程中满足这两项需求。/ 你将了解孩子在每个不同阶段的发展任务，开始留意并帮助每个不同年龄的孩子满足其发展任务。

## 第3课 花时间陪儿女长大 47

上完本课……

你将了解“花时间陪孩子”是告诉他们“你很重要”、“爸妈很喜欢你”，是建立美好亲子关系的必要条件，是培育健康下一代绝不可缺的要素。/ 你将乐意尝试抓住各种和孩子独处的机会。/ 你将知道如何使亲子共处的时光充满温馨与欢乐。

# 目录



## 第4课 管教必胜的秘诀——亲密关系

57

上完本课……

你会决心以成熟的行为态度，赢得儿女的尊敬与真心顺服。/ 你会愿意更新与儿女互动的方式，除去伤害儿女的言行。/ 你将知道如何向孩子表达你爱他。

## 第5课

### 别让孩子成为你的恶梦 ——如何避免教出“任性霸道”的孩子

65

上完本课……

你将留意小霸王形成的因素是否发生在你的家庭。/ 你会提升做父母的信心，相信唯有儿女顺服父母，才能引导他们走在当行的路上。/ 你会用慈爱坚定的态度帮助你的孩子早早顺服父母。

## 第6课

### 管教四步曲（上） ——如何建立孩子的好行为

77

上完本课……

你将明白“管教”的真实含意是管理、教导孩子，而不是惩治孩子及发泄自己情绪。/ 你能清楚知道“管教”包含“教导”、“肯定”、“纠正”和“处罚”四个部分。/ 你能确定那些家规是重要的。/ 你能知道如何“教导”与“肯定”孩子对的行为，建立孩子清楚的价值观念。



# 目录

## 第7课 管教四步曲(下) ——如何纠正孩子的不良行为

87

上完本课……

当你纠正孩子不良行为时,你会用“爱”、“坚定”与“沉着”的态度来引导。/ 你将专注于帮助孩子改变不好的行为, 而不是惩罚孩子与宣泄自己的怒气。/ 你会耐心地让孩子知道为什么他的行为不被接受, 以及这行为将产生什么后果。

## 第8课 如何教出充满自信的下一代

95

上完本课……

你将了解孩子自信心的来源, 能评估自己是否提供了孩子自信心的来源。/ 你将了解若要孩子将来成为独立、负责、自信的人, 需要自幼培养十项重要能力, 同时你也会评估你的孩子目前尚缺乏哪些能力。/ 你将知道建立孩子自信与能力的具体方法。

## 第9课 如何培养孩子独立思考的能力

111

上完本课……

你将了解提升孩子思考力的办法是父母学会问问题, 而不是一味给答案。/ 你会养成生活中随时问孩子问题的习惯。/ 你会留意提供孩子机会锻炼他们解决问题的能力, 而不是不急着帮他们解答。

# 目 录



## 第 10 课 如何教出懂礼貌与尊重人的下一代

121

上完本课……

你将了解“礼貌”是人际关系的重要能力，它能引发尊重与信任的态度。/ 你将持续建立一个言语、态度、行为都礼貌的家庭环境。/ 你将了解教养孩子“礼貌”态度与行为的同时，也帮助他建立了良好的行为规范。/ 你会具体知道哪些场合、哪些机会可以教导儿女礼貌及尊重人的态度。

## 第 11 课 如何与孩子沟通 —— 做善于激励的父母

131

上完本课……

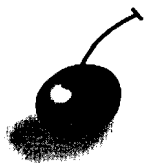
你将了解什么是有效的亲子沟通方式。/ 你将学习如何对孩子说话，通过语言表达你对孩子的了解与鼓励。/ 你会愿意抓住鼓励孩子的每个机会。/ 你将知道如何营造一个“激励”的家庭环境。

## 第 12 课 如何与青少年和谐相处

141

上完本课……

你能了解孩子成长至青春期所产生的变化。/ 你将愿意转变自己成为青少年的父母，而不再做孩童的父母。/ 你将知道适合青春孩子期的教养方式，成为他们的良师益友。



在“家长教育”这一领域，我自己本身就是一个见证人。因为在养儿育女的过程中，我经历了一半因“有知”而带来的好处，同时也经历了另一半因“无知”而使我与心爱的孩子受苦的坏处。

## 奇妙的开始

刚生完老大之后，有一个特别的学习机会，帮助我打开了在“儿童发展与教育”领域的视野，我敏锐地察觉到这个领域将对我非常重要，不过当时因为孩子小，能把握的学习机会并不多，并且课程有限，课堂所使用的教科书也都是翻译的，描述的是西方的家庭与背景，因此，对于所读的内容真的只能一知半解，无法完全体会吸收。

不过，最后我还是掌握了几个重要观念，诸如：了解孩子每个阶段有不同的发展任务和需求，才能对症下药，正确地教养子女；父母“成熟的爱”是“管教”的基础；家长必须与孩子建立一个“亲密的亲子关系”；给孩子一个快乐的童年，子女才能甘心尊敬父母，听从父母等。我将这些观念具体地用在培育孩子的过程中，一路走来，真的获得了许多祝福。

这些祝福包括：孩子们拥有了和谐的家庭、快乐的童年；享受父母刻意花时间的陪伴与玩耍；父母稳定的情感奠定了他们心理健康与安全感的基础；孩子们从小到大，一直与父母有很好的关系，肯听父母的建议，与父母无所不谈；能独立，为自己负责任；不做啃老族，真心爱父母，也能自爱。另外，在教养子女时，由于方法得当，常能事半功倍，轻松有效，以及在儿女青春期也没有出现亲子之间的紧张与冲突等。

## 早几年前知道好了

最近这十多年来，我在完成了各种进修与学习之后，开始在国际不同地区教导亲子课程。我最常听到家长们说的一句话就是“如果我能早几年

听到这些课程就好了……”事实上，我自己也常有这种感觉。二、三十年前“亲子教育”、“家长学堂”、“父母课程”等都是多么陌生的名词啊！当年所能得到的知识真是凤毛麟角。当时我虽然饥渴于这个领域的知识，但是所受的装备实在不及这十几年来的十分之一。所以每逢写书和教学的时候，也经常难过地想，如果我今日所教给家长们的这些方法与观念，当年能有机会全用在自己的两个孩子身上该有多好！

我们一家初到美国时，孩子已开始步入人生另一个阶段——进入了学校这个小型的社会。而当时我还未开始在亲子教育领域正式进修，过去所具备的知识能力实在无法应付在另一个完全不同的国家、社会、文化所带来的冲击，比如：孩子如何适应新的文化环境；如何应对美国的校园风气；孩子在学校被欺负；孩子的情绪问题、学习的问题、社交问题；校方失误伤害到孩子的身心健康……这些问题许多都超过我的所知所能，因而不能确定怎么处理才是对的方法，这一路走来跌跌撞撞，孩子们和我都尝了不少苦头。我从中深深体会到“爱孩子”必须增加知识和能力的重要性。在所学不敷使用的情况下，我赶紧不断进修学习，但是等到亲子教育知识更加完备，孩子们却已经倏忽成年，中间因为“不知”而留下了一些遗憾或是负面影响。

我相信多数父母正同我一样，虽然尽了所知所能爱孩子、教育孩子，但是还是因为在方法上的“所知”有限，而不停地经历挫折、流泪、流汗，全心全意为了儿女，但是孩子却不一定懂事。父母的爱心与尽心都不容置疑，但是随着时代的多元化与复杂化，亲子教育面临挑战的难度也提高了。究竟能不能将儿女栽培成成熟、健康、优秀的下一代，并不是靠家长们的爱心多少、钱财多少，而是看父母们在养育方法上做对多少、能引导孩子多少。

### **工欲善其事，必先利其器**

古人云：工欲善其事，必先利其器。我们处在一个讲求专业与知识的时代，父母的爱心必须建立在知识和正确的方法之上。如果家长们能具备

“智能与知识”的爱心，和孩子们的关系就会一路和谐愉快，我们就能培养出健康、快乐、成熟、优秀的下一代。

这种有知识、有见识与智慧的家长教育课程现已在国内渐渐掀起学习的风潮。我于 2011 年受聘于深圳南山教育局“幸福家长学校”，协助各校的家长们用有效的方式来与校方协力一起栽培健康优秀的下一代。此外，成都市实验小学早有成立“家长发展学校”的先见，走进办公大楼，就会看到其中一层挂着“家长发展学校”的招牌。深圳和成都两市在国内开了教育先河的智慧之举，充分体现了学校领导思维的睿智和思想的先明。设立“幸福家长学校”在 21 世纪是绝对必要的，对于我们的国家和社会有莫大的好处，并且这股新兴的好风潮，也绝对会带给家长与下一代更大的福祉，早一点开始它，将会使你我与儿女更加蒙福！

### **中西智慧的桥梁**

本书内容是我亲身体会西方的亲子教育经验，经过多年摸索，将西方的这些重要教育原理融合我国的文化与国情，总结出的实用又有效的方法，希望可以帮助中国的父母，使做父母的做得更快乐和更有尊严，也更有力量，从而培育出更多成熟优秀的下一代来。

同时，我还希望有更多人能参与到“家长教育”的推广中来，使“家长教育”遍地开花，因为家长改变了，孩子一定会改变。让我们大家一起为栽培端正、优秀、成熟的下一代而努力吧！



# 前言



**家长们！时代改变了，您的教育方式调整了吗？**

**您了解我们这一代做父母的和上一代，面对什么不一样的挑战吗？**

农耕时代，孩子生得多，父母忙于农事，一般家庭里多半是大的带小的，不必太紧张费心，也不必担心他会有加入帮派、吸毒、婚前性行为、同性恋、网瘾、情绪困扰、忧郁症、自杀等问题，那时的社会鸡犬相闻，单纯朴实。

现在的环境大大不同了。美国加州 Carol Meier 女士在她的演讲中曾经提到：今日国家（指美国）的社会风气日趋败坏，下一代的问题严重，根源在于人们有了过多的自由（too much freedom）和受到太多负面因素的影响（too many bad examples）。西方社会有一个新名词，叫做“毒文化（Toxic Culture）”，它透过所有的荧光屏幕（Screen），如电影、电视、电脑、电子游戏及音乐，影响着我们下一代的成长。詹姆斯·加尔巴里诺博士（James Garbarino, Ph. D）提到：在美国，每个孩童在完成小学教育之前，透过屏幕，平均看过 8 000 个凶杀案和 10 万个其他暴力事件（By the time the average child leaves elementary school, he or she has witnessed 8 000 murders and 100,000 other acts of violence on the television screen）。

**我们的下一代正面临三大不利因素的影响：**

- （1）前所未有的过多自由；**
- （2）随处可遇的负面影响；**
- （3）过多的信息、物质享受和选择。**

近几十年来，日本用“水蜜桃族”来比喻年轻人缺乏耐心，喜爱炫耀，挫折承受力低。欧洲用“赖巢族”一词来形容年轻人倚赖父母，不独立。中国更是用“啃老族”贴切地形容年轻人吃家里、用家里、靠家里的现象。在美国也有专家学者称下一代是“残障的贵族”，过着贵族般享受的生活，却毫无生活的能力与责任感，无法做一个真正独立成熟的成年人。虽然不

能说所有的下一代都是如此，但是东西方不同国家出现的这些形容词，确实共同指出了 21 世纪年轻人生活过于舒适享受，喜欢玩乐，无法吃苦耐劳，无法忍受压力的种种危机。1989 年雷夫·麦尼尔医生（Ralph E. Minear MD.）根据他的临床诊疗个案著书提醒父母们，由于生活富裕，我们的下一代正出现“有钱孩子症候群”，孩子们接受太多的东西，包括：太多信息；太多学习与竞争的压力；太多自由、金钱、食物与声、光、色的刺激；父母自己过多的牺牲，给予孩子过多的付出及过度的保护。这些事实需要我们作父母的在教养子女的过程中，引起高度重视，我们应该思考：在如此时代趋势下，我们当如何力挽狂澜与充满诱惑与负面影响的大环境来抢夺下一代？

很多家长时有这样的担忧与疑问，在这个舒服享受的时代，我们如何能教养出纯正、善良、自尊、自爱、爱人、独立、负责、肯吃苦耐劳的下一代呢？身为 21 世纪的家长，真需要有逆流而上，愿意为此付出努力的决心与勇气。今日的社会环境，确实与以往大大不同了，家长们你能有这样明确的认知吗？我们的下一代既然有着和我们完全不同的成长环境，我们怎能不时顺势调整我们的教育方式呢？

大多数的父母都是凭直觉养育子女，过去我们的父母如何教养我们，这些经验早已进入到我们的潜意识里，成为我们的直觉反应，体现在我们与子女的互动中。其中哪些教养方式在这个时代是既“重要”又“有效”的方法？哪些教养方式在这个时代是“无效”又危险的？如何能达到养育出健康、成熟、有智慧、有礼貌的下一代这个目标？这些问题也许是许多家长还未深思，或还未找到答案的。

这套“亲子教育”的家长训练课程，就是希望能帮助做父母的在这个完全与过去不一样的时代里，学做一个称职的父母，使你知道应该将孩子带往什么方向，以及如何有效地引领他们，从而享受和谐的亲子关系，教出成熟健康的下一代！





# 第1课

## 培育优质下一代的重要起步 ——以终为始



如果你不知道目的地，如何能期望到达目标？

——巴西尔·沃尔什

If you don't know where you are going, how can you  
expect to get there?

——Basil S. Walsh



## 课程目标

上完本课……

1. 你将了解“以终为始”的教育观念是教养优质下一代的重要起步。
2. 你将明确地知道培养儿女的蓝图是什么。
3. 你会知道为了使这些目标能美梦成真，该做些什么，不应该做些什么。
4. 你愿意寻找其他有心成为好父母的家长作为伙伴，一起持续学习，彼此督促鼓励，培养优秀的下一代。



## 课程内容

### 奇怪的旅行

下面这个故事不可能发生在现实生活中，但却生动地展现了我们大多数家长教养儿女的过程。

假期将至，由于平日工作与生活非常忙碌劳累，因此爸妈想带孩子到国外旅游，好好休闲放松一番。决定之后，全家兴高采烈地收拾了行李到达机场，买了三张机票，高高兴兴地上了飞机。等到全家下飞机之后，心中却非常失望，原来他们竟然来到了又酷热又贫穷的非洲，这实在不是他们心中所向往的旅游胜地啊！大家心目中的旅游胜地应该是像夏威夷那样风光迤逦、气候宜人的海边，或是充满新奇创意的迪斯尼乐园。