

# 让孩子找到 最好的 自己

教养四字经：慢决离放

素质教养权威 王擎天／主编

给孩子  
最棒的高

**EQ**

教养



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 让孩子找到 最好的 自己

**教养四字经：慢决离放**

素质教养权威 王擎天／主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

让孩子找到最好的自己：教养四字经：慢决离放 / 王擎天主编. —  
北京：北京理工大学出版社，2015.2  
ISBN 978-7-5640-9914-5

I. ①让… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第252426号

---

本书中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理，经华文网股份有限公司授予北京读品联合文化传媒有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

著作权合同登记图字：01-2014-6079

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 150 千字

版 次 / 2015年2月第1版 2015 年2月第1次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

---

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



# 目录

## CONTENTS

【作者序】陪孩子走过每一段EQ（情商）练习 001

## 第一章 慢养，让孩子找到最好的自己

孩子没礼貌，先别急着责骂

——练习让孩子具备社交礼仪 / 008

别让孩子变得饭来张口，茶来伸手

——练习让孩子帮忙做家务 / 015

别让孩子只记住你生气的模样

——练习宽容地对待孩子 / 022

假的沟通方式会让孩子对父母失去信任

——练习与孩子成为彼此的伯乐 / 029

不要将悲观的想法带到教养里

——练习乐观地面对生活 / 038

特殊儿的缺陷美

——练习接纳亚斯伯格症（Asperger syndrome）孩子 / 047

教养EQ检测 您是孩子喜欢的快乐父母吗？ / 055

教养EQ检测 孩子的挫折忍受力如何？ / 057



## 第二章 决断，限制满足孩子的多余需求

结实饱满的稻穗总是低着头

——练习让孩子谦和待人 / 062

终结言语和肢体暴力

——练习化解同侪纷争 / 069

拒绝拜金主义

——练习让孩子的内在很富有 / 078

对食物弃如敝屣

——练习珍惜食材不浪费 / 086

本是同根生却不友爱

——练习同在屋檐下的相亲相爱 / 094

别一心想搞定孩子

——练习搞懂不同孩子的需求 / 101

**教养EQ检测** 您的教育方式，孩子埋单吗？ / 108

**教养EQ检测** 孩子的浪费指数有多高？ / 112



### 第三章 离开，提供孩子承担责任的机会

#### 从容的时间教养

——练习从速度切换成态度 / 118

#### 家长老师不同调

——练习听听孩子怎么说 / 125

#### 胡乱称赞让孩子不辨对错

——练习做人处事有原则 / 133

#### 孩子的受挫力不足

——练习让孩子具有抗压性 / 144

#### 说谎成性怎么行

——练习真诚地对待每个人 / 155

#### 网络时代的亲子关系

——练习在虚拟世界亲密相处 / 166

**教养EQ检测** 您是怪兽家长吗？ / 175

**教养EQ检测** 孩子的个性属于哪一类？ / 178



## 第四章 放手，让孩子独立走出自己的路

亲子间不用讨价还价

——练习遵守当初的约定 / 184

克服写功课症候群

——练习养成自动自发的基本习惯 / 191

白脸黑脸都是为孩子好

——练习解开隔代教养的心结 / 201

千错万错都是别人错

——练习反省自我不卸责 / 209

失去亦是获得

——练习带领孩子认识生命教育 / 215

认识穿裙子的男生

——练习建立性别平等的观念 / 222

**教养EQ检测** 您对孩子的溺爱指数是多少? / 231

**教养EQ检测** 您是诚信父母吗? / 233

## 陪孩子走过每一段EQ（情商）练习

多年来，通过接触到的各种亲子案例，我发现孩子任性、依赖、无理取闹的情形有逐年攀升的趋势。分析总结不同父母的各种教养方式后，我得出了“慢”“决”“离”“放”四大提升孩子EQ的教养原则：慢养，让孩子找到最好的自己；决断，限制满足孩子的多余需求；离开，提供孩子承担责任的机会；放手，让孩子独立走出自己的路。

在一次演讲中，我向台下的爸爸妈妈们讲述了一则故事，让他们以此检视自己的教养方式是否得当。试想若您是故事中的妈妈，又会怎么做呢？

有一天，我在地铁站看到一位约四岁的小孩躺在地上哭闹，

凄厉的哭声再加上竭力嘶吼，引来众多路人侧目。小孩的手脚不停捶打地面，还哭喊着：“你带我去啦！我不管啦……呜……你好坏……好坏啦……”

故事讲到这儿，我便问现场的父母遇到这种情况该如何处理。结果约有一半的父母表示会破口大骂并责打孩子，目的是希望借由打骂来喝止其哭闹。这时，我反问：“那你们是不是也认为孩子的行为让你们有失颜面？”这些父母都点头了。

然而，另外一半父母则会向孩子妥协，满足他们的需求，期望孩子别再任性、无理取闹！当然，他们除了不忍心看孩子哭闹外，也希望能够“保住自己的面子”！

其实，以上两种类型的回应都有不妥。孩子在面对问题与失败时，父母应该冷静处理并积极看待，避免以情绪化的方式来解决。孩子出现情绪化的行为时家长该如何应对呢？

让我们看一看孩子的妈妈是怎么做的。她没有因孩子哭闹而妥协，甚至在现场等待孩子自己平复情绪。她对地上的儿子说：“我们之前已经说好不去动物园了，你现在躺在地上哭闹，我也不会答应你。我现在要走了，你自己站起来。”说完，那个小孩依旧在地上哭喊，而且变本加厉，妈妈站在原地不为所动，等着孩子自己起身。大概过了一两分钟，哭声渐渐变小，只剩抽噎声，最后我看到他擦掉眼泪站起来，跟着妈妈离开了。

这个故事使我认识到，孩子的EQ与父母的教养态度息息相关，这也就是“慢”的呈现。这位妈妈若是答应孩子的要求，其实会抑

制孩子圆融处事的EQ能力。我相信在这位妈妈的理智教导下，她的儿子在面对难题时，一定能拥有正向乐观的心态与解决力！

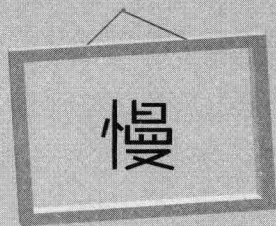
在现实生活中，若我们给予孩子的关爱和物质太多，可能使孩子变成只懂接受不懂付出的“无感人”。事实上，EQ除了指对各种状况的情绪反应及心理承受力外，也包含做人处事的态度：面对挑战，孩子是积极面对还是消极无奈；面对挫败，孩子是乐观检讨还是沉溺忧伤……

而积极应对的态度，有赖于父母从小的教导与培养。父母的教养态度、方法、言传身教无疑对孩子的成长具有莫大的影响，让孩子借由爸妈的言行来反思自己的行为，在潜移默化中培养淡定EQ力！

素质教养专家 王擎天



## 第一章



慢养，让孩子找到最好的自己



每个孩子都像一颗种子，即使看起来幼小脆弱，却能在父爱和母爱的滋养下，慢慢地茁壮成长。孩子长大的过程中，无须强灌施肥，也不必揠苗助长，因为父母虽能决定种子的数量，却无法预知种子将会开多少花、结多少果。请父母从容地等待和陪伴，给孩子绽放自己的机会。



慢，即“慢养”。孩子的成长如同树苗般，需要父母浇灌正向开朗的教养思维、耐心不躁进的包容和支持，以及激励体贴的言语，这三大要素缺一不可。不要期望他们像杰克的魔豆（出自动画片《杰克与豆茎》，魔豆的豆茎一晚上便长到天空那么高）般快速抽高，也无须和他人一较高下，让孩子尽情挥洒自己的潜能，成长出属于自我的独特模样。



## 第一章

### 慢养，让孩子找到最好的自己

#### “慢养”练习：

在日常生活中，传递孩子礼仪观念。

## 孩子没礼貌，先别急着责骂

——练习让孩子具备社交礼仪

李先生是一家知名教育集团的总经理，有两个儿子分别是九岁和十三岁。对孩子的教养中，他尤为重视孩子学习礼节，从小便教导他们用餐时不可越过别人的筷子夹菜，也不能在长辈未动筷前先动筷等用餐礼仪，还有与他人的应对进退等也要以礼相待，不可逾矩。

在某次公开的亲子演讲场合中，他对着台下聆听的父母分享了一件家中发生的小故事：

有一天下班，我带了某个友人赠送的饼干礼盒回家，随手放在茶几上便上楼。当天晚上，我在二楼的书房看书，小儿子因为想吃饼干，便蹦蹦跳跳地跑上来，害羞地询问：“爸爸，我可以吃礼盒中的饼干吗？”

我放下书，走过去摸摸小儿子的头，并对着满脸期待的他说：  
“当然可以！但别忘了留一些给其他人吃！”

小儿子得到我的许可后，开心地地点头，三步并两步地冲下楼去。

听完这则故事后，台下很多家长认为这是“小题大做”了。这时，李先生笑了笑说：“我相信很多父母都会想‘不过是一个饼干礼盒，本来就是带回家给家人吃的，小儿子为什么还要特地跑来问？’其实，我并不是计较礼盒里的饼干，而是希望孩子知道这个礼盒是别人送给‘我’的，并不是送给‘他们’，即便他们知道我会将饼干分享给家人，但基于礼貌，也必须询问过后才能吃，这是尊重他人的表现。”

这时，台下父母们恍然大悟、纷纷点头表示同意，有些家长甚至互相谈论家中小孩经常取而不问的坏习惯，骂了好多次还是不听的情况。李先生接着说：“现在的父母对小孩不仅大方，还疼爱有加，无论是食物、玩具或用品都任孩子拿取，丝毫不计较，儿女也一副理所当然的模样，无形中已养成不问自取的恶习；但在我们家里不会有这种情形发生，在拿或借用不属于自己的东西前，一定要先询问物品的主人。当然，若父母多次告诫仍不管用，可以试着向孩子借东西，并礼貌地征询其同意，久而久之，孩子会模仿父母的行为。只要多耐心示范几次，便可改善孩子的行为。”

李先生的一席话点醒了台下无数父母，虽说疼爱孩子是父母的天性，但万万不可忽视“日常生活的礼仪教育”，教导孩子凡事以礼为先，才能引导孩子成为谦和有礼的人。





## 社交礼仪，用行动来证明

家长可以试着回答以下的问题：“有好吃的食物时，孩子会和你一起分享吗？”“亲戚来访时，孩子会主动让座给长辈吗？”如果孩子没有分享和礼让的观念，旁观者难免会觉得“真是没礼貌”，这代表孩子还不懂社交礼仪，不习惯为他人着想。

在孩子的成长过程中，父母扮演着重要的楷模角色，多数孩子都是从模仿家长的行为来学习待人接物的。因此，对孩子的教育而言，身教比言教的影响更显著。

父母若仔细观察孩子，就会发现在孩子的身上经常可以看到自己的影子，作为父母，如果对自己的长辈说话比较大声，情绪控制不当的话，孩子会像一面镜子，当他不开心的时候，也会把怒气出在自己父母身上。他们依循爸妈的个性来学习待人处世，所以家长应正视以身作则的教育，给孩子一个好的示范，如主动跟人打招呼、尊敬长辈、谦虚有礼等，都是父母平常在孩子面前应该展现的行为。

常听一些父母表示，当孩子行为不当时，他们一定会出言制止：“不行”“不准”“不可以”，但口头警告总是得不到孩子正面的回应。

其实，经常用“不”来拒绝孩子，容易打击孩子的信心，孩子