



米歇尔亲子教育秘诀

8项成功技能让孩子做最好的自己

来自美国权威、实用的教养观

米歇尔·博芭博士经典代表作

[美] 米歇尔·博芭◎著

周雪梅◎译

- ◆ 当今知名的国际教育专家、演说家
- ◆ 曾获得“全美优秀教育工作者奖章”
- ◆ 著有30多本专著，全球畅销数百万册
- ◆ 美国《今日秀》嘉宾主持，美国《父母》杂志名誉顾问



中国纺织出版社



米歇尔亲子教育秘诀

8项成功技能让孩子做最好的自己

[美] 米歇尔·博芭◎著

周雪梅◎译



中国纺织出版社

原文书名 Parents Do Make a Difference

原作者名 Michele Borba

Copyright © 1999 by Michele Borba

This edition arranged with Sobel Weber Associates, Inc.

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

本书中文简体版经 Michele Borba 授权，由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2014-6700

图书在版编目（CIP）数据

米歇尔亲子教育秘诀：8项成功技能让孩子做最好的自己 /（美）博芭著；周雪梅译．—北京：中国纺织出版社，2015.7

书名原文：Parents do make a difference

ISBN 978-7-5180-1520-7

I. ①米… II. ①博… ②周… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第075000号

责任编辑：江 飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：206千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

专家评论

“米歇尔·博芭的书充满了智慧和经典实用的点子，有利于帮助孩子开发性格优势——诸如关爱、自律、坚持等，这些品质让我们成为一个真正的人。”

——托马斯·利克纳，《性格培育》(*Educating for Character*)的作者

“这本书是上苍给家长的礼物。博芭博士清晰权威地讲述了对孩子人生成功最重要的事情——不是成绩和分数，而是树立目标、懂得合作、同情他人、独立自主、自我激励的能力，而最重要的是要有很强的自尊心。”

——托马斯·阿姆斯壮，《唤醒你孩子的自然天分》(*Awakening Your Child's Natural Genius*)和《让孩子按照自己的方式生活》(*In Their Own Way*)的作者

“米歇尔·博芭的这本新书是无价之宝。凭借自己丰富的人生经历，作者深切地体会到家长们内心的关切，她充满关爱又富有智慧地将其教育理念娓娓道来。最重要的是，她用通俗易懂的语言和便于操作的形式阐明了家长们急切关注的问题。”

——纳达涅·勃兰登，《自尊的六个支柱》(*The Six Pillars of Self-Esteem*)和《女性的自尊》(*A Woman's Self-Esteem*)的作者

“这本书包含了许多有益的建议和见解，是一本帮助孩子成为赢者的绝好指南。”

——路易斯·哈特，《制胜家庭：提高你和孩子的自尊》(*The Winning Family: Increasing Self-Esteem in Your Children and Yourself*)和《在自尊的翅膀上》



(*On the Wings of Self-Esteem*) 的作者

“这本书对孩子们的幸福作出了巨大的贡献，它是积极的、实用的、即时可用的。全美国的孩子都一定会因为这本绝好的书而变得更自信、更独立。”

——奈奥米·朱，《学习讲和的技术》(*Learning the Skills of Peacemaking*)

的作者

“米歇尔·博芭多年的研究和经历让她成为这个领域的权威专家。本书提供的许多实用的创造性建议，都是非常棒的发展成功人生的有效方法。我确信这本杰出的好书将成为家长们和老师们绝对无价的指南和资源。”

——罗伯特·里森纳，国际自尊协会主席，退休学校负责人

“本书讲出了家庭教育的核心。米歇尔·博芭跨越文化差异，带给我们教育专业人士宝贵的见解。她的家庭教育理念也已经被香港的家庭教育者们广泛采用。”

——姚伊凡，香港东华医院青少年社区服务秘书助理

“每个孩子与生俱来就拥有健康自尊的权利和被欢迎、被养育的权利，家长可遵循这本书里推荐的实践技巧教养孩子，给他们以启迪。这些原理的应用将很快帮助世界变成一个更健康、更快乐的地方。”

——约翰·巴斯龚塞尤斯，美国加利福尼亚第十三街区参议员

“终于，一本专为家长和教育者撰写的关于怎样养育让孩子更成功的‘食谱’问世了！很多年来，我研讨会的参与者们总是在问：‘如果孩子在生活中建立起自尊，那不是太棒了吗？’米歇尔，你已经做到了，世界需要你的成功配方——这将给我们孩子的未来带来多么巨大的变化啊！”

——鲍伯·莫华德，领英学院主席兼 CEO，美国国家自尊协会前主席

“这是一本必须拥有、必须读的书，米歇尔又一次做到了！有成年子女的



家长可能会问：‘为什么我孩子小的时候没有这本书啊？’然后他们会买一本送给自己已成年的孩子，这样就可以更明智地养育孙辈。我将向任何关心孩子的人强烈推荐这本书。”

——哈诺奇·麦卡提，《心灵鸡汤·第四辑》（*A 4th Course of Chicken Soup for the Soul*）和《善行》（*Acts of Kindness*）的主编

“本书为老师和家长们提供了行之有效、超级实用的方法，运用好这些方法将给孩子带来最好的影响。任何年龄段的孩子都可以通过这本书来提升自己所需要的技能，以做新世纪最好的自己。”

——多洛丝·如斯，美国加利福尼亚州原洛杉矶托斯联盟校区教师、董事

“通过实践本书中的策略，我在一个心理失常被寄养孩子身上取得了让人惊喜的成功，少年法庭的法官把她的改变称为‘奇迹’，他甚至带领整个法庭一起为她的成功鼓掌，并把她的转变归功于博芭博士的方法。人们可以想象一下，使用这些方法会怎样深深地影响所有孩子的人生。”

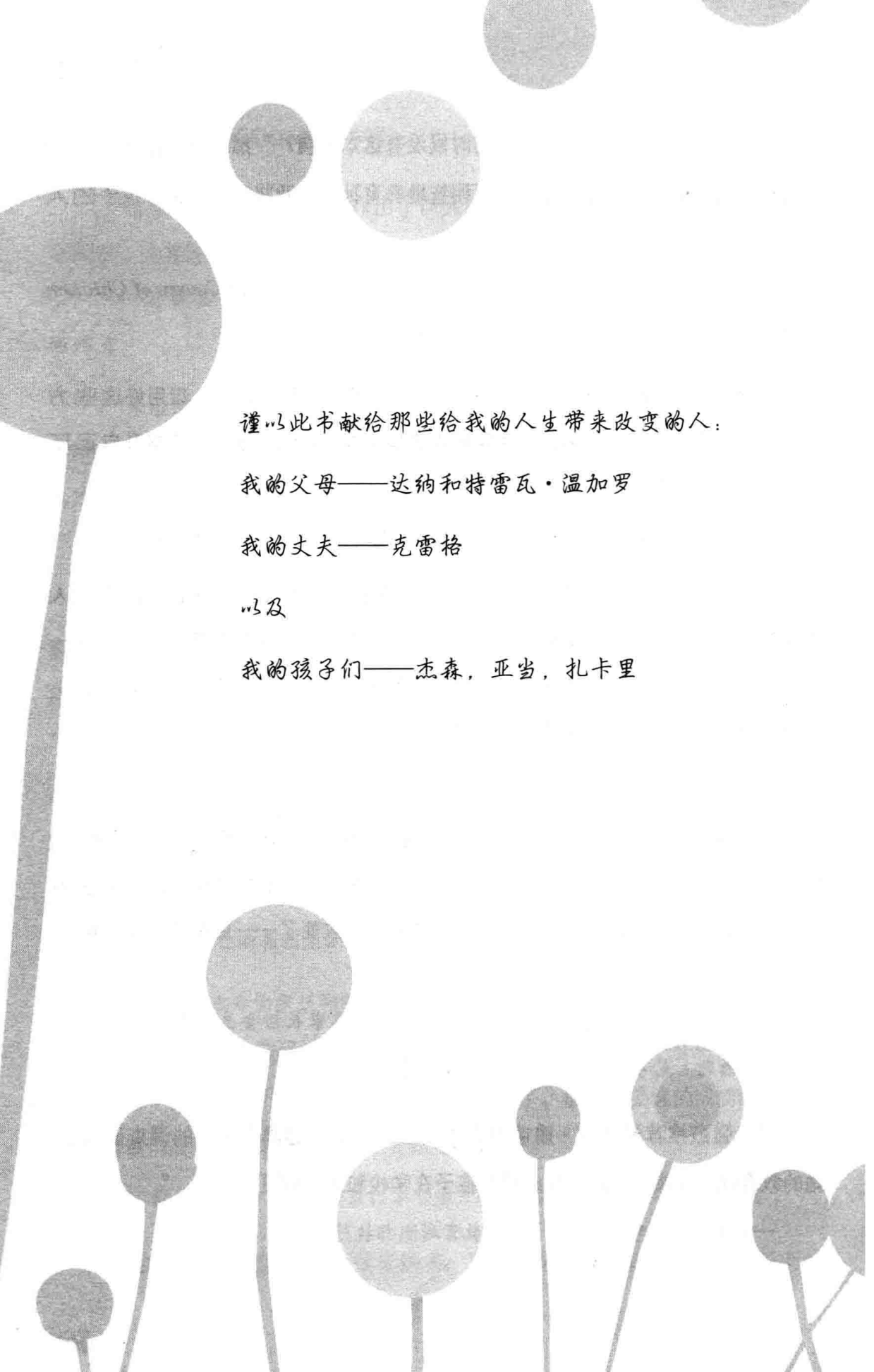
——德昂·汉密尔，美国儿童领养倡导者

“作为一个儿童领养工作者，我始终重视米歇尔·博芭给出专业的富有洞察力的指导和合理化建议。在领养孩子身上运用书中所述及的技能，让我亲眼见证了奇迹的发生。因为这本书，领养孩子的人生被改变了——更重要的是，他们的人生得救了。”

——迈德利·尼亨特，美国加利福尼亚州领养家长协会总统奖获得者，圣地亚哥迈德利·尼亨特领养孩子服务基金会创始人

“我强烈推荐米歇尔·博芭的这本新书，书中内容源于坚实的调查研究，她的教育理念有望真正助力家长帮助孩子在学校和人生中更加成功。”

——理查德·亨斯博格，美国教育研究部执行官

A minimalist, monochromatic illustration of dandelions. The background is white. In the upper left, a large dandelion head is shown in profile, with its long, thin stem extending down the left side of the page. Several other dandelion heads of varying sizes are scattered across the upper half of the page. In the lower half, a cluster of dandelion stems rises from the bottom, each topped with a round head. The style is simple and graphic, using a single shade of gray for all elements.

谨以此书献给那些给我的人生带来改变的人：

我的父母——达纳和特雷瓦·温加罗

我的丈夫——克雷格

以及

我的孩子们——杰森，亚当，扎卡里

推荐序

有心理学家曾宣称，家庭教育并不重要——出生时就已经确定了基因才是孩子后来最终成功的决定因素。作为一名教过上千个学生的教育者和三个孩子的家长，我可以自信而确定地说，对孩子完全地放养是十分愚蠢的做法。任何有一点常识的人都懂得，任何与成长中的孩子朝夕相处的家长和监护人都明白，家长的确可以影响孩子的成长。当然，也有来自基因的、同伴的和周围文化的影响。但是我敢对天发誓，家长们一定明白他们对自己孩子的人生有很大的影响，不管是好的还是不好的影响，家长还是应该尽自己所能做到最好。

因为你要爱你的孩子，希望他好，我想你一定想知道做家长最重要的是什么。怎样才能养育一个具有坚强性格、强大内心和富有爱心的孩子？作为一名家庭教育工作者和家长，我自己也经常寻求新的资讯和见解。

现在，你可以停止彷徨，因为你的问题已经有了答案。现在你手里捧着的是一本教你养育体面、成功人士的指南！这是一个可以把你对孩子的爱转变为鲜活行动的货真价实的宝库！你可以从书中学到怎样帮助孩子学会爱自己，认识自己的潜力，与他人友好相处，有效沟通，解决问题等，去实现自己儿时的梦想，走向更加成功美好的人生。事实上，这可能是你在养育一个优秀孩子时需要的唯一一本书。

米歇尔·博芭在这本书里为家长们搜集了一些最好的教育理念和实践活动。从中你可以找到识别孩子强项和弱点的评估表，开发成功技能的简单步骤和几十个家庭教育小贴士，以及大量可以运用的培育关键八大成功技能的实践活动。

然而，这并非全部！米歇尔在书里还提供了一些真实的故事，她讲述了一



些没有达到潜力的孩子的家长曾使用的简单的扭转形势的方法，她还列举了一些适合家庭阅读或观看的优秀文学作品和视频以落实这八大成功技能主题，另外在每章后面还给出了一些很有价值的网址和家庭教育资源。她把所有的这一切合成了一个植根于科学研究结果的有机整体。这些信息足够你忙活好多年了！

我唯一的建议就是：使用这本书！把它放在你的床头，经常地参考里面的方法。坚持使用米歇尔建议的这些方法将不仅在童年和少年期帮助你的孩子，而且将把孩子以后的人生引向一个更加成功的方向。在一个充满爱和安全感的家庭里，教孩子这些成功所需要的技能，是你可以给孩子的一生带去持续正能量的方法，孩子的一生也会因此而大不相同！

畅销书《心灵鸡汤》主编

杰克·坎菲尔德

作者序

孩子的一生，因你而不同

上周，我在伊利诺伊的兰辛做家庭教育讲座，当我演讲完毕，整理桌上的材料时，看到一位家长仍站在几米开外。她看起来很想问我一些问题，但是很明显她有些迟疑。我走上前主动询问她是否需要帮助，她的回答让我深深地陷入了沉思。“我真不知道该相信什么了，”她说，“你知道在当今社会抚养一个孩子，我得和他的朋友、媒体、影视，甚至音乐界去抗争，我一直希望我能够对孩子的人生有好的影响。可最近我又听有报告讲，家长对孩子未来的影响并没有那么重要。所以我真的很困惑，家长到底在孩子的成长中扮演着什么样的角色呢？”

我想，很多家长都会有这样的顾虑！老师们也无数次地问我，他们是否会对学生的人生有影响。怀疑我们的重要性，即使是片刻的怀疑都是非常让人沮丧的事啊！事实上，我们不仅对他们的人生有影响，而且会有持久的影响，无论是现在，还是未来。

大部分人会认同，我们对于孩子的某些“给予”是不能改变的，比如基因组成和天生的气质。但即使这些，也不是蚀刻在石头上完全无法改变的，我们依然可以改变或强化这些特征。当然，我们不能把一个性格冲动的孩子变成一个性格被动的孩子，但我们可以教他怎样缓和他的攻击性，使他更平和地做出反应；诚然，我们也不能把一个腼腆的孩子变成一个外向的孩子，但是我们可以帮助他



学会如何在人群中感觉更舒适。关于孩子头脑发育的最新脑科学研究表明，在帮助开发孩子对音乐、数学、逻辑、运动、社会关系、语言和情绪控制的接受能力的脑路形成方面，我们的作用是非常大的。

我们又怎能忽视孩子看护者爱的力量？因为孩子太想进一个球队了，他的父亲每晚花数小时教他学习接球；一个继母温和地教孩子怎样面对失败；老师不厌其烦地教学生“永不放弃”的精神；养父母帮助孩子认识她的艺术才能……我们不能忽视这些时刻，因为是他们帮助孩子们建立了孩子的自我形象，教给了孩子们引领他们一生的人生课程。家长和老师通过帮助孩子们学会相信自己，为孩子们的成功建立了模型，为他们的情绪健康奠定了良好的基础。

当我回首自己的童年时代，关爱的场景、鼓励的气氛、温暖的家庭记忆经常涌入脑海。我会想起夜晚坐在爸爸的腿上听他连续几小时地给我读书，我毫不怀疑是那段经历使我对阅读产生了一生的热爱。四十年过后，耳畔依然响起妈妈常对我说的话：“米歇尔，要友善地对待每个人。”连语调都和我小时候听到的一样。父母所遵循的价值观：毅力、同情、认同、自信，直到今天依然在指引着我，同时也一直是我试图教给我自己的孩子的。你并不需要用研究去证明你的影响：只要发现孩子模仿你的行为、重复你的话语或者模拟你的价值观的那一瞬间，就可以肯定你的确会影响你的孩子。

心理学最有力的几项研究指出，那些可塑性强的孩子，他们曾经经历过无数危险因素：包括贫穷、性骚扰、身体或情感骚扰、不正常的家庭生活、严重残疾等，但最终他们却能走向成功、满意的人生。他们是怎样克服这些创伤的呢？几十项研究都指向一个因素：每个这样孩子的人生中都有一个关爱他、衷心支持他的成年人给了他希望。这些成年人无可否认地在孩子的人生中产生了重要的影响。所以，不管你在孩子的人生中扮演什么样的角色：是妈妈、爸爸、养父母、继父母，还是老师、顾问、童子军军官、校外辅导员，你都可以是孩子一生中至关重要的那个人。虽然这本书主要是写给家长的，但我希望所有看护孩子的人都

可以使用它。大家一起合作才能激发我们的潜能，更好地帮助孩子走向成功。

常识告诉我们，我们可以影响孩子人生的方向。原因很简单：生活的技能是学来的，不是遗传来的；因为我们可以教给孩子和学生这些技能，所以我们可以给他们的人生带来很大的不同。坦然面对生活中的起起伏伏，与他人友好相处，树立合理的目标，不达目标决不放弃，掌握解决问题和化解冲突的方法，带着同情心和同理心自信地与人交流，这些都是拥有坚强性格、强大内心和富有爱心所需要的技能。这些都是我们可以教给孩子能力。虽然我们的爱和情感并不一定可以使我们的孩子更自信、更友好，但我们可以培养这些确实可以加强成功生活特征的技能。不管你的孩子天生的气质和基因的组成是怎样的，你可以通过教孩子怎样去过一个更加成功、更加满意的人生来挖掘他的潜力。

我们可以做很多的事情去丰富孩子的人生，帮助他们成为最好的自己，这就是抚养孩子的意义所在。好的家长和老师并不一定是要培养出小神童，而是要帮助我们的孩子尽他们自己的能力过好他们各自的生活，而这本身就是一个非常伟大的角色。这本书将会告诉你所需要的方法！

作者：米歇尔·博芭

棕榈泉，加州，1999年3月

译者序

历久弥新的教育宝典

十几年前，我们全家在加拿大魁省的一个小镇生活，儿子所在的小学推荐给家长的书单里，就有米歇尔的这本书。回国以后，我仍然对其爱不释手，其中的教育理念完全不同于我以往所经历的。每次捧起这本书，我都会感慨书中科学的理念和方法。潜移默化中，我希望自己能做到书中的种种，但是道理明白，做起来真不是件容易的事，首先我自己不是在这样的教育下长大的，其次还要说服不理解我的先生。

后来，当我看到有的孩子总是把“讨厌”两个字挂在嘴边的时候，我惊奇地发现那是因为这两个字是他妈妈的口头禅！于是，我尝试着去把书中的理论和方法分享给周围的朋友。在与他们分享的过程中，我自己也更加深入地感受到自我的改变。就这样十多年下来，我感觉家庭教育实在是太重要了，但是它离不开学校教育和社会教育的大土壤，我们家长一个人的力量实在太有限。

在我国，绝大多数家庭对孩子的教育都非常关注，但家长们关注的最重要一点就是孩子的学习成绩。有的家长只要孩子学习好其他都无所谓，对孩子要么呵护备至，除了学习什么都不让孩子做，要么整天盯着孩子的弱点，希望他能变得再完美一点。

然而，一路陪伴孩子申请去美国读本科的经历让我深刻体会到，美国的名



校大学招生除了要从平时成绩看孩子学业上的成长，通过 SAT 考试看孩子的学术潜力，还需要各种推荐信、文书、社会活动等。他们看中的是孩子是否具有适合在他们大学成长的潜力。除此之外，名校更注重的是孩子是否具备积极的自尊、培育强项、有效沟通、解决问题、与人相处、树立目标、永不放弃和富有爱心这八大成功技能。

当今中国社会正在进行深刻的变革，各种社会现象层出不穷，我们的教育也正从应试教育慢慢地走向素质教育，怎样的教育才能够为我们的社会培养出高素质的人才，才能让我们后代生存的社会更加美好、和谐呢？当然，我们中华民族优秀传统文化不可或缺。而这本书虽然是十多年前美国人写的，但让我感觉它是契合当今践行社会主义核心价值观的家庭教育操作手册，是家长、教育者身体力行，一步步慢慢改变自己，和孩子一起健康成长的科学宝典！

随着孩子们渐渐长大，我越来越意识到，即使我自己有太多没有做到，也一定要把这本书传给我的子女和亲朋好友，希望他们也能够参照书中科学经典的教育理念更好地培养下一代。我更希望能把这本书带给中国的每一位家长，每一位看护孩子的成年人，让中国的孩子们因为有米歇尔·博芭博士的科学理念，而成长为健康幸福的孩子！

译者：周雪梅

2014 年 10 月 30 日

读者须知

这本书里所有的故事都取材于我在以往 20 年中认识的、工作过的孩子和他们的家庭以及老师的事例，其中有几个故事是由我所治疗的几个孩子的实例重新组织而成的，为了保护隐私，孩子和家长的真实姓名已被隐去。所有学校的例子都是我从实地观察搜集而来的。只有被报社采访和书中作为榜样所写的拥有这八项成功技能的孩子除外。

C 目录

CONTENTS

导言 / I

真实的、被尝试过的、被证明了的：这些技能的确可以创造奇迹！ / III

这些技能怎样帮助我们的孩子 / IV

怎样使用本书 / VI

积极的自尊

精彩提要 / 003

能力测试 / 003

建立积极自我认同的四个步骤 / 004

第一步 传达给孩子“我相信你”的信息 / 005

使用能够培育较强自信的标签 / 005

运用建设性的方法鼓励孩子 / 008

第二步 设定可以提高成功机会的期望值 / 010

帮助评估你的期望值的四个标准 / 012

第三步 培养孩子强大的自我信念 / 013

六种变“不能”为“能”的方法 / 014

第四步 帮助孩子建立“我能行”的思维习惯 / 017

帮助孩子看到成功的五种方法 / 017



关于嘉奖的几句话 / 018

看看一位家长是怎么做的 / 019

作者点拨——关于强化积极的自我认知的最后一点想法 / 021

重点回顾 / 021

延伸阅读 / 022

2 培育强项

精彩提要 / 027

能力测试 / 027

激发孩子潜能的三个步骤 / 028

👉 第一步 认识孩子独特的强项和优点 / 029

七种发现孩子强项和优点的方法 / 029

👉 第二步 明确指出并让孩子认识到自己的强项 / 033

四把打开孩子强项和优点之门的钥匙 / 035

七种帮助孩子认识自己强项的方法 / 036

五种培育孩子强项的方法 / 038

👉 第三步 为孩子提供发展强项的机会 / 040

六种培育才智的实践活动 / 041

四种赞扬孩子努力的方法 / 043

一位家长是这么做的 / 044

作者点拨——培养孩子强项的最后几句忠告 / 044

重点回顾 / 045

延伸阅读 / 046