

家庭教育的细节揭秘

修炼家长智慧，给孩子最适合的家庭教育
领悟哈佛精髓，送孩子最宝贵的人生财富

王阔◎编著

揭示《爸爸去哪儿》中隐藏着的哈佛情商理念
哈佛大学才女米歇尔·奥巴马教育孩子新启示

好的家庭教育 胜过好的老师

哈佛家训中的

教你如何培养哈佛女孩，耶鲁男孩

本书教你如何和孩子零距离交流，通过这本书，
你将培养出一个快乐自信的孩子。
家庭教育的秘密就在这本书里。

吉林出版集团有限责任公司



✿ 王阔◎编著

好的家庭教育 胜过好的老师

哈佛家训中的情商教育

教你如何培养哈佛女孩，耶鲁男孩

本书教你如何和孩子零距离交流。通过这本书，你将培养出一个快乐自信的孩子。
家庭教育的秘密就在这本书里。

图书在版编目 (CIP) 数据

好的家庭教育胜过好的老师 / 王阔编著. ——长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2014.8

ISBN 978-7-5534-5200-5

I. ①好… 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 164363 号

好的家庭教育胜过好的老师

作 者 王 阔 (编著)

策划编辑 王树堂

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 孙希前

开 本 710×1000 毫米 1/16

印 张 17

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司

地 址 北京市西城区椿树园 15-18 号底商 A222

邮编: 100052

电 话 总编办: 010-63109269

发行部: 010-87214536

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-5200-5

定价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

举报电话: 010-52473227

前言

2013年的冬天,《爸爸去哪儿》这档亲子类节目吸引了大家的眼球,其中的名人效应自不必多说,但更让人眼前一亮的,是几对明星爸爸对孩子的教育。这种教育不是书本上课堂里能得到的,而是只有在父母的引导和社会的实践中才能耳濡目染的情商教育。而情商,这个以前听起来令人感到高端大气上档次的非主流词汇,也逐渐变得接地气应景了起来。现如今,家长们也逐渐意识到,在教育基本平等、智力几乎相同的今天,情商教育才是孩子赢得人生的王道,因此也越发把孩子的教育重心从智商的开发,转移到情商的培养。而情商教育则是父母能给予孩子的最好的家庭教育。

哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼提出成功方程式: $20\%IQ+80\%EQ=100\%$ 成功,即一个人的成功,智商 IQ 只起 20% 的作用,而 80% 取决于情商 EQ 即情绪商数,也就是我们平时所说的非智力因素,它包括自我认识、情绪管理、自我激励、了解他人和社会交往。情绪商数在更大程度上决定着一个人的成功与幸福。在评价情商高低时,一般将其具体分为“自信心”“爱心”、“独立性”、“竞争意识”、“乐观”、“诚实”、“交往合作”、“意志力”、“目标性”九项。在与人交往越来越密切的当今社会,想要取得成功不仅需要智商,更重要的是拥有与人交往的情商。

智商高情商低很可能造就悲剧。北大才女朱令铊中毒,复旦才子黄洋二甲基亚硝胺中毒案,犯罪嫌疑人都是人们眼中高智商人才,是我国最高学府的才子才女,但是只有高的智商,没有高的情商让他们



最终走上了杀人犯罪这条不归路，这些虽然是个案，但天下父母都应该视作镜鉴，更应该注意自己的教育方法，更应该注意孩子的成长环境，由此看出情商的重要性。因此决定命运的不只有智商，更重要的是拥有展现综合能力的情商。

听说这样一个故事：一个黑人车夫拉着一对白人母女，孩子问母亲“妈妈，为什么他们的皮肤和我们的不一样？”母亲回答说“那是因为上帝创造了不同的皮肤给我们”达到目的地的时候车夫没有收白人母女的车钱。他说“小时候，我问过我妈妈同样的问题，妈妈告诉我我们黑人注定要低人一等，如果我妈妈像你一样回答，我一定会有和现在不一样的命运”。同样的问题不一样的回答造就完全不同的命运，这就是良好的家庭教育的力量。

出身哈佛大学的美国第一夫人米歇尔·奥巴马就深谙哈佛的情商教育理念，并充分的用到两个女儿的成长教育当中，她为女儿们制定了能够充分展示自己情商作用的家规。第一夫人要求她们在外出旅行后，即使是学校没有任何要求，她们也必须就所见所闻撰写成文章；电脑等高科技产品只有在周末允许使用，女儿也只有在周末才可以用手机。她们只有在周末才能打开电视看节目，电脑也必须只能用来做功课。此外两个女儿还必须选择两种运动进行身体锻炼，一种是由她们自己选择，另一种是由母亲来决定。第一夫人说“我想让她们懂得，做你不喜欢的事，还能取得进步的感受”。米歇尔还在两个孩子的一日三餐上制定了严格的规定，她们必须吃完自己碟子里的所有蔬菜，否则，饭后就不能够再要求吃饼干或薯片类的垃圾食品。这种渗透进生活点滴中的情商教育使得两个女儿养成良好的行为习惯，在与人交往的过程中行为举止都端庄得体，赢得一片赞扬，同时还受到苛刻的美国媒体的好评。米歇尔自己也树立了好妈妈的形象，赢得了广大美国民众的喜爱与支持。

有的家长可能说孩子情商低是天生的，无法得到改变，这是完全

错误的看法。在国外，情商教育已被纳入到中小学的教育体系中。哈佛等世界级名校都开设有情商课程。国内的部分高校也开始开设情商课。由此可见，情商越来越受到各个国家的重视，而且情商是完全可以通过后天的努力来培养的。

心理学家们在跟踪调查后发现，凡是从小受过正规情商引导的孩子，在学习成绩、人际关系及未来的工作表现和婚姻情况等，均优于没有受过专门引导的孩子。一个人在人生旅途上，能够让遇见他的人喜欢他，帮助他。这种让他人喜欢的理由可能是多样的。可能是因为美丽的外表，但是这是求之而难得的，而且美貌带来的喜欢和帮助也总会随容颜的衰老而消散。也可能是万贯金钱，但这是难得长久的挥洒，金钱买来的所谓的“喜欢”也总会随金钱的流失而流逝。唯有情商带给他的喜欢与帮助才是恒久的。一个自信，乐观，懂得礼仪，拥有爱心，知道感恩，拥有一切健康向上的正能量的高情商的人才会是人生的赢家，而这些情商需要的就是有责任感的父母的精心培养。

每一个孩子都有长处和不足，父母也应该实事求是，客观的观察孩子的特点，进行一个合理的评价，建立一个可行的计划，合理的期望，鼓励孩子向恰当的目标发展，毕竟，不是每一个孩子都可以上哈佛的，但是不是没有上哈佛的孩子都是不成功的，只要把握好孩子的情商教育，孩子就一定会有他的领域、他的能力之下做到最好，自然会拥有他自己独特的精彩人生。

人生只有一次，孩子的成长是不可逆的。本书献给那些渴望孩子成为社会精英的父母，哈佛大学最先进的情商教育理念，适合任何年龄的孩子，家长也会从中受到启迪。让父母与孩子一起成长，帮助孩子形成社会精英所具有的素质，使孩子在人生道路上更自信，更有力量，更独立，以更好的适应社会。

《好的家庭教育胜过好的老师》每个章节的后面均附有博士点评，会带给父母深层次的思想启迪和心灵感悟。属于随手可读的书籍，作

好的家庭教育胜过好的老师
——哈佛家训中的情商教育

为孩子的父母无论什么时间拿起来看,无论翻到哪一页都会被它吸引,会从内心深处有所感悟,并激励父母们付诸于行动。父母是孩子的镜子,孩子是父母的影子。选择本书,给自己一个成功教育孩子的参照,给孩子一个获得美好未来的机会,让你自己成为你孩子的幸运。



目录

C O N T E N T S

第一章 孩子是父母的影子

孩子教育的均衡化发展不但要求各学科领域的均衡化发展，还要重视智力因素和非智力因素共同发展，家长在关心孩子智商教育的同时，更要关心孩子的情商人格的培养。美国著名心理学家哈特菲尔德经过长期研究发现，人的情绪能够在很短的时间内从一个人的身上传播给另外一个人，这种传播的速度是很快的，几乎就在一眨眼间就能完成。在传播的过程中，传播者和被传播者都是被动的，两者谁也不能觉察到这种情绪的蔓延。父母与孩子就更是如此。

微笑可以改变一切	/	3
孩子不是出气筒	/	10
温柔的坚持	/	15
不要轻易下结论	/	20
好关系胜过好教育	/	25
拥有一颗平常心	/	31
“玩得透”最幸福	/	35
答应的就要做到	/	38
石头的困惑	/	40



第二章 引导孩子做EQ的高手

孩子的修行就是家长的修行，如何巧妙的教会孩子认识自己的情绪，引导孩子做一个能控制自己行为的人，即情绪的主人，也是家长势在必行的功课。这样的灵丹妙药正是需要家长在孩子一次次面对挫折时，不断揣摩和不断引导的过程中修炼而成的。

- 听我把话说完 / 47
- 必须自己承担后果 / 52
- 我的心情我来定 / 54
- 痛快的呐喊 / 58
- 我已经尽力了 / 62
- 像老朋友一样聊天 / 66
- 懂得分享 / 71
- 自己做，会更好 / 74
- 只为计划埋单 / 80
- 哈佛精髓 / 83

第三章 激发孩子学习的潜能

学习是孩子的必经之路，但是在漫漫学海中，如何才能脱颖而出呢？我们的原则是，智商决定悟性，情商决定热情。高智商只能代表孩子擅长学习，而高情商代表着孩子乐于学习，天赋是与生俱来无法左右的，兴趣是可以后天培养的。而家庭教育正是对孩子这种学习热情和出色情商的培养，以激发出孩子学习的潜能。

- 从听开始 / 91
- 这样学才有趣 / 94
- 不再分心 / 99

- 在自然中寻找答案 / 103
- 记忆的诀窍 / 108
- 学霸们是我的好朋友 / 111
- 又一次考出了好成绩 / 115
- 写好作文的秘诀 / 118
- 这样学很受用 / 121
- 甯通一起记得牢 / 124
- 考试是一次有技巧的博弈 / 134

第四章 父母与孩子沟通的密钥

哈佛情商认为：“教孩子认识情商、培养情商到灵活运用情商，最先也是最合适的教育者就是父母。能与孩子快乐的沟通是为人父母最幸福的事情。”家长想要培养孩子良好的沟通能力，首先自己就要学会与孩子进行良好的沟通。

大量调查结果表明，目前我国少年儿童身心成长过程中，父母对儿童心理与行为认知普遍存在着误区。比如大部分的家长重成功轻失败，过分地关注孩子表面的东西；重说教轻交流，只关注单项说教而轻视于双向交流，特别容易忽视孩子的主体地位。导致大人对孩子“爱”之愈深，孩子对大人的“拒”之愈切。父母与孩子建立好的沟通能够减少孩子受情绪障碍和行为问题困扰的几率，使其成长为一个阳光快乐的孩子。

- 把感受种在脑海里 / 139
- 一位小公民 / 144
- 偷看日记 / 148
- 玩手机的孩子 / 151
- 不要伤了孩子的心 / 155
- 不做“狼来了”的妈妈 / 157

此时无声胜有声 / 161

从容应对个性张扬的青春期 / 162

第五章 引导孩子如何了解他人和社会交往

在孩子的成长过程中。无论是在小学、中学，还是大学，每一阶段的人际交往经历都足以影响孩子的一生。尤其是同学关系的好坏对于孩子未来的发展具有直接的影响。由于现代社会中，人与人之间各方面的竞争越来越激烈，而社会关系网络更是一个人的事业成功必不可少的社会资本或社会资源。同学之间所构建起来的“同学关系”作为人生一笔不可多得的关系资源，对于一个人事业发展的提高具有不可替代的利用价值。

懂得合作 / 169

面对陌生人 / 172

想做朋友群中的领路者吗 / 176

给予中得到快乐 / 178

善待同伴 / 182

我想和你玩 / 185

言而有信 / 188

感恩练就慧心 / 191



第六章 引导孩子走出性格的误区

管理学中有一个“木桶理论”：木桶的盛水量不是取决于木桶最长的板，而是取决于最短的板。同样的道理，如果孩子在人格培养的某一个方面没有达到应有的要求，哪怕他的特长再长、他的学习成绩再优秀，那个人格最短板的方面也会影响他整体的发展，影响他整个人生的幸福和成功。

沙哈尔博士说“在看待自己的生命时可以把负面能量当作支出，把正面能量当作收入。当正面能量多于负面能量时，我们在幸福这一‘至高财富’上就盈利了。幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。”在日常的学习工作和生活中，每一个人都会遇到不如意的时候，此时此刻摆正心态，调整情绪，把消极的负面情绪从头脑和心灵中消除，转变心态，才是能够通向成功获得幸福的必由之路。但孩子的心智毕竟是在发展当中的，此时此刻父母要做的就是帮助孩子认清自身不良情绪，给孩子消除负面能量的智慧，帮助孩子认清挫折根源，消除不良因素。

- 喜欢唠叨的妈妈 / 197
- 遭人厌恶的妖魔 / 203
- “羞怯鬼” / 206
- “任性娃” / 212
- 别让自己折断梦想的翅膀 / 216
- “我是快乐的！” / 218

第七章 引导孩子获取成功的个性

孩子在成长阶段，家长在家庭教育中一定要适时的给孩子增加情商中的正能量，这对孩子的性格形成有着至关重要的影响。让孩子能够乐观、自信的面对他所经历的事物，笑对人生，勇于担当，带着满满的正能量来面对接下来的人生。

- “吃一堑，长一智” / 225
- “人善被人欺”？ / 231
- 享受到获得第一名的荣誉感 / 235
- 生命没有不能承受的重量 / 241
- 王浅野一郎的憧憬 / 245

“向前走七步，向后退七步”的智慧 / 249

孩子的维生素 / 253

美国式家庭教育 / 256





第一章

孩子是父母的影子

孩子教育的均衡化发展不但要求各学科领域的均衡化发展，还要重视智力因素和非智力因素共同发展，家长在关心孩子智商教育的同时，更要关心孩子的情商人格的培养。美国著名心理学家哈特菲尔德经过长期研究发现，人的情绪能够在很短的时间内从一个人的身上传播给另外一个人，这种传播的速度是很快的，几乎就在一眨眼间就能完成。在传播的过程中，传播者和被传播者都是被动的，两者谁也不能觉察到这种情绪的蔓延。父母与孩子就更是如此。



微笑可以改变一切

女儿快5岁了,有时难免会做些淘气的事情,妈妈就常对她发脾气,有时甚至还动手打她(在外面累了且遇到了烦心事,心情欠佳,借女儿的表现发泄自己的坏情绪)。每次女儿啼哭过后,又总是凑到妈妈身边,一边拽着妈妈的衣角一边带着哭腔说:“妈妈,别生气我错了。”她发现平时乖巧可爱的女儿此时会变得非常胆小怯懦,两眼充满恐惧,不敢说话也不敢做事。看着女儿可怜的样子,想想自己小时候也曾经受过的委屈、伤害,妈妈的心都要碎了。

这位妈妈说,她的坏脾气受自己母亲的影响很大。她的母亲很善良、勤劳,也很敬业,对他们的家付出了很多。但母亲有一个缺点,就是特别容易发脾气。她对家人好的时候特别好,在她心情好的时候,别人怎么着都可以。但如果做事不顺、心情不好,她就会大吵大闹、声色俱厉地冲女儿和丈夫使性子,有时还会摔打东西,而此时,女儿和丈夫说话做事都会小心翼翼,生怕再触动了母亲火暴的神经。当女儿的青春期的遭遇了母亲的更年期,母女俩都变得喜怒无常,情绪波动很大。而女儿在强势的妈妈面前变得有些没有主见,每天都要看妈妈的脸色行事,生怕惹得妈妈生气,招来一顿暴风雨,在以后的工作生活中也经常忍气吞声。慢慢地,她心里也积聚了一些无名火,焦虑和抑郁情绪时常困扰她,只要在外看谁不顺眼,就会找个替罪羊发泄一通。等到她自己也成了妈妈,因为她曾经遭遇过自己的母亲脾气不好时的“火力攻击”,她能体会到女儿的恐惧和伤害。

为了改掉自己的坏毛病,这位妈妈每天下班回家后,不论多忙多



累多烦，也要先调整好自己的状态，试着给自己一个微笑！拿出一定的时间和女儿先玩一会儿，或蹦或跳或看书讲故事，和天真可爱的女儿一起沉浸在游戏中，妈妈的心情平静愉悦起来，仿佛又回到了童年快乐的时光，过一会儿，妈妈去忙家务了。女儿再有些淘气的事，妈妈也不乱发脾气了。

我们知道情绪是内心的感受经由身体表现出来的一种行为，表现为喜、怒、哀、恐等。心理学家研究表明：它是表现在大脑思维决定之前的，是自发的，自然流露的，是事物发展变化中不可预测的。追寻某种行为的根源，可能有复杂的因素在里面，大多是由我们自己小时候的家庭成长环境决定的，而我们小时候的喜、怒、哀、恐的表现方式大多是从自己父母亲那里学来的，父母的行为状态影响孩子的情绪，这已经是不用争议的事实。

有这样一对父母，他们都是大学教授，而且都是博士学位，然而他们在教育孩子方面却常常一筹莫展。也许同是知识分子、又都具有高学历的他们对儿子给予了很高的期望，希望他：“怎么着也得和我们差不多，拿个博士学位吧。”但儿子偏偏自小是个独立性很强的孩子，虽然他非常聪明，2岁多就认识了1000多汉字、能够自己看故事书，却在慢慢长大的过程中经常十分倔强地对抗父母。因为父母都是脾气不好的人，只要儿子不听话，他们就大发脾气、动不动就打骂训斥儿子，天天逼着儿子看书学习，儿子自然对父母的这一套管教方式非常厌恶。爱玩是孩子的天性，父母的做法压抑了孩子的天性，而且父母教育儿子读书学习的不当方法也违背了孩子的心理特征，当然没有什么效果。儿子天长日久在与父母的这种错误互动中，他自己的性格和脾气也变得越来越差，有一点小委屈就发脾气。一家人就在这样一种紧张的气氛中生活着，儿子的学习成绩也受到了一定的影响，始终不能如父母所愿，考高中的时候就差一点遭遇失败，最后勉强上了一所普通高中。

这是一个智商高而情商低导致的失败的例子，父母虽然智商很高，但他们不能很好地控制和处理自己的情绪，反而让自己坏的情绪影响到孩子。孩子2岁多能认识那么多汉字，想来他的智商也不低，但他