



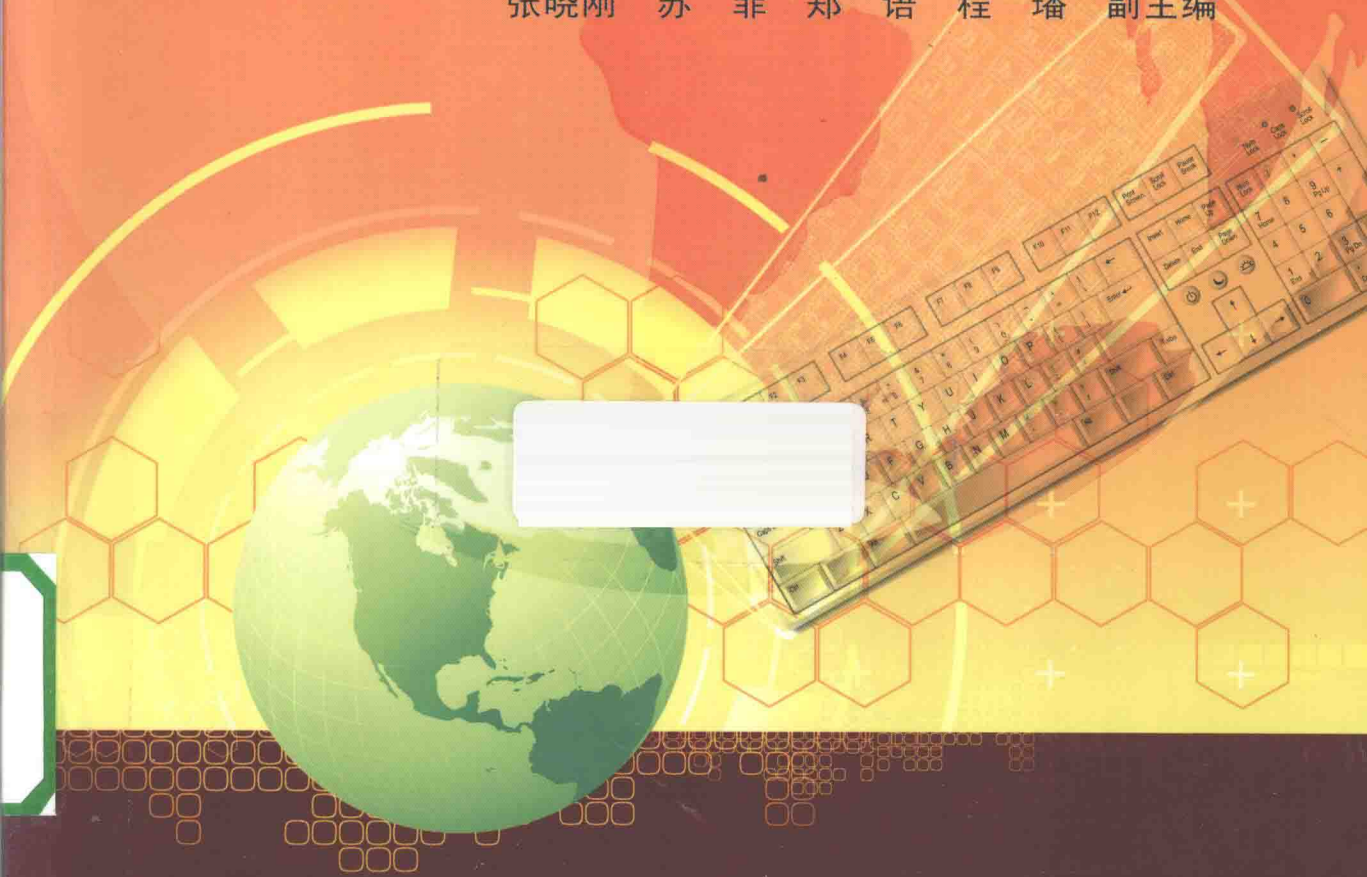
21世纪学生素质教育读本

儿女 教育的智慧



李虹 王惠 主编

张晓刚 苏菲 郑语程 璠 副主编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

21 世纪学生素质教育读本

儿女教育的智慧

主 编 李 虹 王 惠

副主编 张晓刚 苏菲
郑语 程璠

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

亲爱的家长朋友们,当您阅读这本书时,您的内心一定充盈着对孩子无尽的爱与期待,您一定迫切的想要寻找一条最佳的教育路径,以便陪伴您的孩子一路顺利前行,当然,这也是我们共同的愿望——培养优秀儿女,营造家庭幸福,追求卓越人生!

美国著名学者内尔·诺丁斯曾说:“幸福或许不是教育或生活的唯一目的,但它是核心的目的。”可见,教育的终极目的一定是为了孩子的幸福!那么,为了孩子的幸福,请您静心阅读本书,这将是您努力成为智慧父母所迈出的第一步……

每个孩子都是一个独立的个体,他们有自己的思想、人格和尊严,而这些都不是父母所能主宰的,父母所能做的,便是在拥有孩子的岁月中,给予孩子认可,给孩子创造更多展现自我、充分发挥自我潜能的天地,帮助孩子实现自我的个性发展,这便是教育的成功,便是幸福的教育,便是智慧父母永远的追求!

图书在版编目(CIP)数据

儿女教育的智慧 / 李虹,王惠主编. —北京: 中国铁道出版社, 2013.9

(21世纪学生素质教育读本)

ISBN 978-7-113-17150-6

I. ①儿… II. ①李… ②王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第195747号

书 名: 儿女教育的智慧
作 者: 李虹 王惠 主编

策 划: 刘彦会
责任编辑: 刘彦会
编辑助理: 王佳欣
封面设计: 付 巍
封面制作: 白 雪
责任印制: 李 佳

读者热线: 400-668-0820

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 北京市燕鑫印刷有限公司

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15 字数: 276千

印 数: 1~3000册

书 号: ISBN 978-7-113-17150-6

定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010)63550836

打击盗版举报电话:(010)63549504

FOREWORD

前言

孩子是父母的“作品”，是父母教育培养的成果。智慧的父母能培养出卓越的孩子。下文这位美国妈妈的行为，不是小题大做，是一种教育感悟，值得借鉴。

1968年，美国内华达州三岁女孩伊迪丝告诉妈妈，她认识礼品盒上的“OPEN”的第一个字母O，这位妈妈非常吃惊，问孩子是怎么知道的，孩子告诉妈妈是“薇拉小姐教的”。这位母亲认为女儿在认识字母“O”之前，能把“O”说成是苹果、太阳、足球、鸟蛋之类的圆形东西，而自从识读了26个字母后，孩子失去了想象力。这位母亲一纸诉状将幼儿园告上法庭，要求幼儿园赔偿孩子精神伤残费1000万美元。这位母亲在法院开庭中说：“我曾到国外旅行，在一家公园里看到两只天鹅，白天鹅放养在一片较大的水塘里，黑天鹅则被放在一片小小的水域里，我问公园管理人员，为什么它们安心在这里不飞走？管理人员说“白天鹅虽然在一片较大的水塘里，但它左边的翅膀已被剪掉，因无法保持身体的平衡而难以远飞；完好无损的黑天鹅所在的小小水域缺乏起飞的环境，它也只能老老实实的待在一方水塘里。”我认为，幼儿园过早的把我的女儿扔进了那片只有ABC的水塘，使女儿正在变成那家公司被剪去翅膀的白天鹅！”结果法庭判幼儿园败诉。

大科学家爱因斯坦说，“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力囊括世界的一切，并且是知识进化的源泉，严格地说想象力是科学研究中的实在因素。”

古希腊著名政治家、哲学家西塞罗在2000年前就说过：“教育的目的是让学生摆脱现实的奴役，而非适应现实。”而今情形却恰好相反，教育正在全力做一件事，就是以适应现实为目标塑造学生。

有人统计过，现在各种岗位的考证加起来有17000多个，比如开汽车需要驾驶证，律师、教师、会计、导游等职业是需要持证上岗的，就连秘书、会展师、报检员都需要通过考试取得证书，才有资格从业。可见今天持证上岗是现今社会的一个重要的特征。可是作为父母，我们从为人儿女升级为父母，都是没有通过学习培训就匆忙上岗啦！

今天我们的工作岗位，如果按行政事业单位的规定女55岁退休、男60岁退休，大学毕业后工作不过就是30~40年，我们就都离开了工作岗位，但是作为父母，我们一旦有了孩子，便终身不得下岗啊！

父母与家长的概念是不同的，父母是一个生理学的概念，而家长是一个社会学的概念，我们没有经过培训就自己把自己升格为家长，家长是什么？是孩子的第一任教师、而且是终生教师，是孩子的榜样和楷模，是孩子人生的示范者、指导者。

婚礼是下一代教育的开学典礼，家长需要“上岗执照”。现在做父母的大多只有一个孩子，很多父母实施的家庭教育，确切说，应该称为家庭教育实验，跟着自己感觉走的教育同“掩耳盗铃”有何分别呢？培养孩子不能靠自己慢慢摸索……因为孩子等不起！培养孩子更不能瞎折腾走弯路……因为孩子误不起！

不称职的家长在对孩子批评、指责、讽刺、打骂……平庸的家长在对孩子说教，良好

的家长在为孩子解惑，优秀的家长在为孩子示范，卓越的家长在为孩子启迪。

我们在儿女教育问题上遇到诸多的问题：孩子好动坐不住，老师告状，家长着急，怎么办？孩子不爱学习，怎么办？孩子上网成瘾，怎么办？孩子早恋，急死人，怎么办？孩子总是结交不三不四的人，怎么办？孩子就是不听父母的话，逆反性特别强，怎么办？孩子一点好习惯都没有，怎么办？甚至有一些问题是有隐蔽性的，一旦引爆我们已经束手无策。

我朋友是一位很优秀的教师，儿子大学毕业时，母亲希望孩子出去闯一闯，但发现孩子缺少自信，一次她和孩子说：“你看阿丁就特别有想法……”就这么一句话，这个平时听话孝敬的22岁文静大男孩一下嚎啕大哭起来，他说：“妈，我能和阿丁比吗？我从小就没有一点安全感，我从来不知道我受了欺负能去找谁？”面对孩子的质问，妈妈一下惊醒啦，是啊，本以为离婚后作为单亲妈妈的她一个人将生活的重任、苦难扛了过来，殊不知孩子幼小的心灵也承受着巨大的担子，家庭的残缺在孩子一生性格上烙下了不完整的烙印。

回想我自己在孩子上大学前对其进行的关于婚恋问题的教育，今天看是不成功的。我总是强调，大学期间如果要谈朋友，要考虑好，要对双方负责任。另外也许大学期间，双方对将来生活工作的长久居所还没有确定，所以要慎重等等。也许观念太陈旧，儿子在25岁时说了这样一句话：“妈，你的思想太封建，我上大学期间谈朋友心里有阴影，会有些犯罪感，不敢也不愿告诉你，因为告诉你，我知道你一定会把“它”掐死。妈，也许因为你，我不好找对象……”25岁的儿子说出这样的话时，母亲心底里升腾起一种对不起儿子的心酸。

据北师大前年发表的调查数据记载，现在有31%左右的中学生有不同程度的心理问题，这些孩子当中有60%~70%的问题不是天生的问题，也不仅仅是功课、考试压力的问题，是父母的不和、家庭的不健全、父母争吵的过程和离婚的结果，把孩子推向了心理疾病的深渊，在国内外的心理学界都证明了这一点。不幸福的婚姻首先殃及到的是下一代的成长，因为人类养育下一代的方式和时间比任何动物都要漫长。一个小猪下一个崽儿，几天、几个月就可以不管了，有些高级动物管几个月，低级动物管几天，甚至根本不管，但是人类要把他的孩子养育到成年甚至成家立业，这么漫长的时间，孩子们需要父爱、母爱，需要一个完整的家庭和温馨的环境，只有幸福、美满、温馨、和平的家庭才能有助于子女的健康成长。

不管我们愿不愿意承认，孩子是家庭的未来，所有的孩子加在一起，是我们这个民族和社会的未来，他们在什么样的环境中成长，决定了他们将来成为什么样的人，这一点我希望所有的父母或者是即将做父母的年轻朋友要知道：夫妻是可以进行再选择的，走不到一起了，我可以再娶，你可以再嫁，但我们的孩子是没有办法选择父母、选择家庭的，那么这个家庭要给他（她）创造什么样的环境才能让他（她）健康地成长呢？

创造优质的家庭环境，需要我们做智慧型的父母，让孩子不因我们的懵懂无知而成为“牺牲品”，甚至“受害者”。我们需要拥有一种能力，能够通过自己的教育成就孩子一生幸福的能力，这种能力的获取渠道就是——我们要学习，要和孩子一起成长！只有智慧的家长，才能让自己的孩子更卓越！

编者

2013年6月

培养优秀儿女 营造家庭幸福 追求卓越人生
——智慧人生的永远追求

第一章 优秀父母的教育智慧	1
一、父母好好学习，儿女天天向上	3
二、最好的礼物：耐心和爱心	12
三、最佳的沟通：倾听和信任	20
四、最好的力量：鼓励和赏识	27
五、最智慧的爱：无条件的尊重	34
六、最智慧的母亲：成长需要等待	38
第二章 儿女财富的教育智慧	47
一、生命的滋养与成长	49
二、正确的财富观	66
三、让学习成为一种信仰	79
第三章 儿女婚恋的教育智慧	89
一、婚恋教育始于青春期教育	91
二、婚恋观是人生观、价值观的重要组成部分	104
三、正确的婚恋观是婚姻幸福的保障	110
第四章 生命教育的意义	117
一、教育，从生命开始	119
二、生命教育的内涵	132
三、生命教育，就是对生命个体的终极负责	141
第五章 儿女教育与幸福人生	149
一、爱孩子、懂孩子	151
二、让优秀成为一种习惯	168
三、为幸福人生奠基	196
第六章 教育决定未来	203
一、企业家的教育情怀	205
二、“中国教育了不起、中国教育有问题”	211
三、回望民国时期的教育智慧	218
四、让社会多关注教育，让教育回归本源	222





第一章

优秀父母的教育智慧

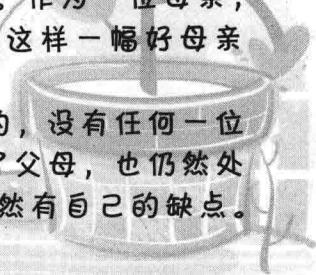
华中大学原校长樊明武，是著名的物理学家。他有一儿一女，分别在英国、美国工作，都是优秀的青年科学家。当别人咨询樊明武的教子秘诀时，他的回答是“没有什么秘诀！”但樊校长给大家讲了件事……

年轻时一家住在单位分配的小房子里，局促的房间中除了床铺就只能容纳一个饭桌、一个书桌。饭后，搞科研的要用桌子，学习的也要用桌子，于是一家人达成共识：饭后开展抢桌子运动。动作最快的可以抢到桌子，动作慢的只能抢到椅子，然后各自看各自的书，各自搞各自的科研或学习。孩子们在这样的环境下长大，从小就认为看书学习是天经地义的事。家长无形中为孩子营造了一个浓厚的家庭学习氛围，也树立了正确的榜样。

“家庭教育”在孩子的成长中占有举足轻重的位置，而“家长”又在“家庭教育”中占有主导因素，家长水平的高低决定着家庭教育水平的高低，家长是家庭教育成败的主导，只有家长“好好学习”，孩子才能“天天向上”啊！

那么，什么是理想的、优秀的父母亲呢？我认为有爱心、有责任心的父母，就是理想的、优秀的父母。责任心体现在关心孩子的成长，不断摸索和学习培养孩子的经验与知识，在培育孩子的同时注重自身的成长，以自己的积极态度影响孩子。在我的心目中，理想的父母应该永远镇静自若，永远和善、充满爱地对待孩子，永远知道教育孩子的最佳方法，永远能够花足够的时间在孩子身上，永远对孩子抱有乐观、积极的态度，永远知道如何解答孩子的疑问。作为一位母亲，当我知道孩子即将来临时，就在心中为自己描绘出这样一幅好母亲的画像。

但事实上想要成为这样理想的父母是非常困难的，没有任何一位父母能够永远做到那种理想中的完美。因为即使做了父母，也仍然处于人生的成长阶段，仍然面临着生活的各种考验，仍然有自己的缺点。但我们仍然要尽力向一个完美的父母亲靠近。



意國育娃由母父秀為



孩子才幾“天天向上”哩！

水平的寬度，象木頭座座被壓成臥的木頭，只有露水，好好學以，

又在“發聲教區”。中它把王頭因擊，象木木平的寬度冰正着發聲教區

“發聲教區，在孩子的淚水中已把發聲教區的設置，而，露水”

[illegible]

第一說分可矣。而第④非長母父前應將父送於妻親上家事也。父未歸前母父可將妻親中完養。⑤為即成做了父親。也。故第⑥也。第⑦也。第⑧也。第⑨也。第⑩也。第⑪也。第⑫也。第⑬也。第⑭也。第⑮也。第⑯也。第⑰也。第⑱也。第⑲也。第⑳也。第㉑也。第㉒也。第㉓也。第㉔也。第㉕也。第㉖也。第㉗也。第㉘也。第㉙也。第㉚也。第㉛也。第㉜也。第㉝也。第㉞也。第㉟也。第㊱也。第㊲也。第㊳也。第㊴也。第㊵也。第㊶也。第㊷也。第㊸也。第㊹也。第㊺也。第㊻也。第㊼也。第㊽也。第㊾也。第㊿也。



一、父母好好学习，儿女天天向上



从此刻起，这样的信念要深深根植于父母的内心：教育孩子从教育自我开始，父母要与孩子一同成长！只有父母好好学习，孩子才能天天向上，父母只要小小的改变，孩子就会大大的不同。

列宁的夫人克鲁普斯卡娅说：“家庭教育对父母来说，首先是自我教育。”

但遗憾的是，当我们还不太懂得如何做一位好父母时，孩子便出生了。一路跌跌撞撞走来，等到我们懂得怎样做好父母的时候，孩子已经长大了，而此时我们的孩子已经错过了最佳的被教育期。因为孩童时代所受的教育影响着人的一生，儿童对世界的最初认识源于父母，家庭教育的影响对人刻骨铭心。三岁以前的教育，一年顶十年；十三岁以前，孩子的潜能基本定型！

千百年来，我们习惯了这样一个概念：父母=家长。其实，这是两个不同的概念。“父母”和孩子在人格上是平等的，“父母”对孩子是影响、引导而不是控制，而“家长”是权威，对孩子是一种居高临下的控制关系。

此刻，让我们放下身段，摆脱那种传统的控制与被控制关系，重新开始塑造我们的父母形象吧。也许你们在教育孩子过程中出现过失误，那么放弃自责及夫妻之间的相互指责，尽快做出正确的调整，因为世界上没有完美的父母，也没有不犯错误的教育者。

从此刻起，这样的信念要深深根植于父母的内心：教育孩子从教育自我开始，父母要与孩子一同成长！

只有父母好好学习，孩子才能天天向上，父母只要小小的改变，孩子就会大大的不同。

苏霍姆林斯基在《家长教育学》中指出：所有的人在拿结婚证前必须学习家长教育学，否则不发结婚证。没有接受过系统教育、科学训练的父母，正如一个没有领到驾驶执照的司机一样，如果匆匆上路，必然会产生不良的后果。

父母对孩子的作用不容小觑。纵观孩子一生，在一定程度上说，父母对孩子的教育和影响更大。父母是相伴孩子一生的“终生教师”。父母要做学习的先行者，好好学学教育孩子之道，补好课，跟好孩子成长的步伐，干预不干涉，指导不代



劳，引导不越权，授之以渔而不是供一辈子鱼，扶上马送一程而不是牵一辈子马，让家庭教育真正成为学校教育的有益补充和拓展。

一天，妈妈接浩浩放学，正见浩浩站在校门口对另一个同学口吐狂言，满口脏话，妈妈吃惊小小的孩子能说出这样的话来。原来，浩浩经常和他爷爷外出，在街上被挤了或被自行车刮碰，爷爷便口出不逊，张嘴就骂，有时还动手打人，孙子也就学得满口脏话。浩浩还经常坐爸爸的车外出，每逢堵车或有人超车时，爸爸也总是口出不逊，不是骂警察就是骂别的司机，致使孩子也是满口脏话。孩子受了两代长辈的影响，可想而知，会是什么样的一个后果。

前苏联著名教育家马卡连柯曾说：“不要以为只有你们同儿童谈话，或教导儿童、吩咐儿童的时候，才教育着儿童。在你们生活的每一瞬间甚至当你们不在家的时候都教育着儿童。你们怎样穿衣服，怎样跟别人谈话，怎样谈论其他的人，你们怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这一切对儿童都有很大意义。”

保定二十六中的刘主任谈起自己的教子之道颇为自豪，每天晚饭过后，她会和孩子一起开始“学习”，孩子在书房写作业，她就在另一个房间备课、看书、读报。孩子学得踏实安心，因为他知道，此刻妈妈没有像其他父母那样，乐享轻松的电视节目，而是在为自己充电，这些远远胜过对孩子的监督、叮嘱、唠叨。

作为老师，经常会听到孩子们讲，最怕晚上写作业时，电视里热闹的剧情，父母或评论或说笑的声音丝丝缕缕的透过紧闭的房门萦绕于耳边，当时，总会支棱起耳朵想听个究竟，如果自己的心不在焉恰巧被父母看到再唠叨几句，不平衡感就如潮水一般一浪高过一浪地涌上心头……

古语云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”“身教”是无声的教育，但却是最有力度、也是最有效的教育。如果家长能做出好的榜样，孩子们就会学着我们的样子行动起来。

父母是孩子的示范者。在朝夕相处的家庭生活中，家长的一言一行都会成为孩子模仿的对象。所以，要当好示范者的角色，父母必须不断加强自我修养，在教育孩子的同时，实施自我教育。在儿童的字典里：是运用感觉来学习和完善自我的，他无条件地接纳所有他成长环境中的元素。家长必须给孩子营造一个良好的氛围：家长的语言、处理事情的方法、看待问题的角度、辨别是非的准则，这一切都影响着孩子的成长。你不知道是哪一件事情、哪一个态度让他变得偏执。有的时候你会产生这样的疑惑：“这孩子怎么会这样不可理喻？这是我的孩子吗？”

社会学习理论的代表人物班杜拉早在 20 世纪 50 年代，就开始研究孩子这类观察学习的攻击行为，并进行了一系列的实验。这些实验对孩子学会攻击行为(如：



打人)做出了解释。

第一个实验,研究者把所有参与实验的孩子分成四组,让第一组孩子看真人打充气娃娃,那个人嘴里还骂道“把它打倒!”“揍它鼻子!”;让第二组孩子观看电影里的人打充气娃娃,演员也是大声叫嚷着“把它打倒!”;让第三组孩子看图片,图片上画着有人在打充气娃娃;第四组孩子什么也没看。然后,研究者让四组孩子分别单独地与充气娃娃留在一个房间里。结果,第一、二、三组孩子出现打充气娃娃的攻击行为比第四组孩子的多出两倍。实验说明:第一、二、三组孩子都看到过攻击行为,虽然没有亲自体验,但仍然学会了这种行为。

研究人员针对第一个实验,又稍做了调整,进行了第二个实验。研究者把所有参与实验的孩子分成三组。让这些孩子一个个地观看一个男人坐在充气娃娃身上并拳击娃娃的电影。第一组孩子看到电影里的男人,在拳击娃娃后得到了表扬和奖励(巧克力、汽水等);第二组孩子看到男人的攻击行为受到指责,被斥为“暴徒”,并且灰溜溜地逃走了;第三组孩子看到的电影结果是,那个拳击娃娃的男人既没得到奖赏,也没受到惩罚。然后,所有孩子单独地呆在实验室里。室内有充气娃娃和其他玩具。结果,第一和第三组孩子都模仿了男人,攻击充气娃娃。第二组孩子没有打娃娃。这说明孩子看到其他人的行为受到了惩罚,一般就不会做这种行为了。

这两个实验的结果说明孩子的各种行为是从模仿别人而来,我们把这称之为观察学习。具体是指通过观察他人所表现的行为及其结果而学会新的行为。这种学习不需要孩子亲自体验或做出任何反应,只要通过观察他人在一定环境中的行为,孩子就能完成学习。观察学习不同于模仿。因为模仿只是学习者对榜样行为的简单复制,而观察学习则是通过观察从他人的行为及其结构中获取信息。

一直有这样一个人关于母亲的故事,深深地感动着我、启发着我:一天,在美国某所大学的日文班里,突然出现了一个50多岁的老太太。开始大家并没有感到奇怪,因为人人都有权利做一些让自己开心的事。可过了不长时间,年轻人们发现,这个老太太并非是退休之后为填补空虚才来这里的。每天清晨她总是最早来到教室,温习功课,认真地跟着老师阅读。老师提问时她也会因不会回答问题而出一头的汗。她的笔记记得工工整整,年轻人们纷纷借她的笔记来做参考。每次考试前老太太更是紧张兮兮地复习、补缺。有一天,某位老教授对年轻人们说:“做父母的一定要自律才能教育好孩子,你们可以问问这位令人尊敬的女士,她一定有一群有教养的孩子。”大家一打听,果然,这位老太太叫朱木兰,她的女儿是美国第一位华裔女部长——赵小兰。

赵小兰是美国历史上第一位进入内阁的华裔,同时也是内阁中的第一位亚裔



妇女。早在 1986 年，赵小兰就成为全美六大杰出妇女之一；1987 年，成为美国十大杰出女青年之一；1993 年，赵小兰获哈佛大学的最高奖——校友成就奖；2008 年获美国联邦移民局颁发的“杰出新美国人”奖。赵小兰之所以能成为美国第一位华裔部长，成为纵横天下、世界闻名的杰出华人，与她的家庭教育息息相关。赵小兰在成长过程中，受到父母的传统教育很多。她每次演讲都一再强调说：“我能有今天，完全归功于父母的教育。”

赵小兰的父亲为她创造了财富，母亲培养她品德和传授她中西文化，中国传统文化——孔儒之道，是她灌输最多的，所以赵小兰的思想、品质境界，是中西文化结合的精华，但是中华文化是最重要的，而且是她母亲赋予她的。他家有 6 个女儿，3 个在哈佛，1 个在麻省理工，1 个在哥伦比亚大学。赵小兰的成功与她母亲的言传身教，中华文化熏陶是有至关重要的作用，在美国华人参政，那是不容易的事情。受父母的教育和影响，赵小兰十分孝顺。官再大、权再高，她也不忘中华民族的传统孝道。赵小兰被中外人士誉为本世纪的“风云人物”，而她的成功，让我们看到了家庭教育的重要性。

赵小兰概括母亲对自己的言传身教：“母亲让我们爱惜自己，尊重自己，保持尊严。让我们保持自己的价值观。知道要为更美好的事物奋斗。因此，面对男孩子或者其他什么人，我们都不会示弱。我们要自重，言行得体，不做让自己感到难堪的事情。母亲让我们清楚地懂得，我们来自一个有教养的家庭，要仪态端庄，举止正确。”

人们常说：“见其母，知其子”，这并非是没有道理的。国外某教育机构，通过研究也表明：母亲的素养如何、教育方式如何，将直接决定着孩子的未来，乃至一生！

在我们的生活中，事业的不顺、工作的挫败、人际关系的复杂、生活的压力、家庭的重担……所有这些都会导致我们产生负面的消极情绪，可怕的是，我们常常会将疏通不了的消极情绪带回家，甚至转移、发泄在无辜的孩子身上，或唠叨、或抱怨、或暴怒，那一刻孩子身上的缺点会被我们几百倍放大，失去理智的我们容不得孩子有一点过错。

美国耶鲁大学的几位心理学家创造出一个词，称为“情绪能力”。它是一种比知识、技能更厉害的本事，被用来衡量一个人的智力，甚至能预测人生未来的成败。中国工程院院士、中国科学技术协会副主席韦钰曾经用五点来归纳“情绪能力”的具体内涵：



(1) 正确估价自己的能力。能觉察、正确地认识自己的感情。

(2) 控制自己情感的能力。能恰当分析自己情感的起因，找到办法来处理自己恐惧、焦虑、愤怒和悲伤等情绪。

(3) 激励自己的能力。能克服自满和迟疑，调动自己的情绪去达到某个目的，还能较持久地保持这种动力。

(4) 了解他人情感的能力。对他人情感和利益具有敏感性并能理解别人的观点，欣赏不同人对事物不同的认识和感情。

(5) 善于处理人际关系的能力。

情绪能力的掌控，需要我们做父母的有意识地学习、培养，因为只有父母拥有健康的情绪、成熟的心智、良好的综合素质和足够的生活智慧，才有可能更好地担当起“教育者、示范者、提供者”这三种角色，才有可能把“无私的爱、科学的爱”给予孩子，才有可能使孩子在“读万卷书、行万里路、与万人谈”中，成为具有成熟人格、鲜活个性、良好专业技能和社会适应能力的人。

曾听到一段非常经典的对话，有一天，一个孩子对妈妈说：“妈妈！你今天好漂亮！”妈妈说：“为什么？”孩子回答：“因为妈妈今天都没有生气！”原来拥有漂亮很简单，只要不生气就可以了。从这个对话当中，我们听到孩子在告诉我们什么呢？原来将情绪管理好，就是成为优质父母的第一个步骤。那么要如何管理情绪呢？而当情绪没有管理好的时候，对家庭又会造成什么样的影响呢？

由于现今社会及经济结构面的改变，大部分都是“双薪家庭”，父母白天在职场上忙碌的工作，晚上回去可能大多还要煮饭、烧菜、照顾孩子，从早到晚都处于上班的状态，而且晚上的班比白天的班还要累，最后好不容易将孩子摆平，自己也累倒了，第二天早上大人赶着上班，孩子赶着送学校，又开始忙碌的一天……好不容易等到节假日，又要忙着打扫房间、买菜、带孩子上补习班、才艺课等等，好像永远有忙不完的事，完全没有属于自己的时间。

当一个人长期处于这样紧张忙碌的状态时，容易造成慢性疲劳症候群，而引发身体上的不适，进而影响到情绪的稳定性。因此只要稍不如意，就会显得不耐烦。有时候我们对孩子发脾气，并不是因为孩子犯了多大的错误，他的行为往往只是一个引爆点，不是真正让我们生气的主要原因。那什么又是让我们生气的主要原因呢？

有这样一个案例让我印象非常深刻，有个母亲为了他的双胞胎儿子，将一份很好的工作辞掉，全心全意地照顾他们，随着孩子们渐渐长大、上幼儿园、小学、到现在已是初中二年级的孩子了。一直以来，因为这两个孩子很好动，下了课总喜欢和同学一起打球，小学功课还维持在中上，母亲倒也没有特别限制他们打球



的时间。上初中以后，课业压力越来越大，母亲总希望孩子下课以后能够赶快回家，吃完饭复习功课，将来能顺利考上理想的高中，为大学铺路。我相信很多家长也会和这位妈妈一样有着相同的期许，难道家长这样想孩子就一定会这样做吗？答案通常是否定的。

这两个孩子明知道妈妈的想法，但还是照打不误。每天下课回家把书包一扔，转身就跑去打球了。等他们回来吃饭的时候，妈妈逮到机会就开始说教，刚开始用柔性劝说，接着恐吓加利诱，最后一招就是苦肉计，于是母亲在他门面前细数自己这十几年来来的委屈和牺牲。通常是这两个孩子边吃饭，母亲就在旁边叨唠：“早知道你们这么不听话，我当初就不应该放弃一份那么好的工作，我为了你们牺牲了我自己的梦想，为了你们，朋友都很少联络了，连娘家都很少回……”孩子们对于妈妈这样的抱怨，早就习以为常，也通常是左耳进右耳出，根本不当一回事，吃完饭兄弟俩进房间就将门反锁，留下焦虑的母亲一个人静静地等待着父亲下班回来。

所以呢，只要爸爸一进门，妈妈就开始抱怨孩子的不是，妈妈哪里知道自己的先生也是为了逃避妈妈的啰唆，而越来越晚下班了。想想这个家庭有个焦虑的母亲、逃避的父亲、加上两个不听话的孩子，气氛一直是相当沉闷的。

孩子的母亲在跟我对谈的过程中，情绪是很沮丧的。她觉得自己那么用心，为了这个家庭无私的牺牲奉献，为什么孩子都不能体会，也没有感受到先生的支持。于是我反问这位妈妈，可曾和孩子一起制定过读书与运动计划？妈妈说有，可是都只有三分钟热度。各位亲爱的父母亲们，你们是不是也有同样的经验，计划归计划，做是另一回事。

但如果这个计划是由孩子们自己制订的，执行的可能性就会高出许多。于是我就跟妈妈说：你今天改变个方式，就是当孩子们今天回来把书包丢进门的时候，你不要阻止，反而要鼓励孩子说“你们两个好好玩喔！”。为什么要这么说呢？（因为通常一个人玩的有质量，读书才会有质量）

后来妈妈告诉我，他为了要说这句话，练习了一个下午，因为这和他平常的表达是很不一样的，所以当天下午当孩子开门把书包放进门时，妈妈就对着这对双胞胎说“好好玩喔！”。没想到，话说完不到半个钟头，两个双胞胎兄弟和爸爸都一起回来了。原来是妈妈这个不寻常的举动，吓到了孩子，以为他们把妈妈气疯了，连忙打电话给爸爸，叫爸爸赶快回来。

妈妈看到这个场景，终于忍不住地哭了出来。于是那个晚上他们就在饭桌上做了深层的沟通。妈妈也才了解到原来自己常常在饭桌上抱怨也是促成爸爸常加班的原因之一。而在沟通的过程中，这对双胞胎兄弟跟爸爸也才了解到妈妈长期



以来的担心和委屈。

就在这样和谐的气氛下，这家人达成了协议与共识。就是孩子下课后可以安心地打一个小时的篮球，先生呢！也尽可能的准时下班回家吃晚饭，协助妈妈共同教育孩子，后来孩子也因为被理解而功课进步许多，家庭关系也因此获得改善。

因此，在这儿我要提醒各位父母亲的第一件事情就是要先做好自己的情绪管理，当然，要将情绪管理好就要先懂得爱自己。想想看，如果常常觉得为家人牺牲，而没有得到适度的回馈时，就容易因牺牲而引发抱怨，其实我们来个将心比心，如果我们在吃饭的时候，有人在旁边发牢骚、碎碎念、抱怨东抱怨西的，那时候就算是山珍海味也会难以下咽，当每一盘菜的菜名都变成“啰唆”的时候，要你吃饭配“啰唆”，你吃得下去吗？

在我们的内心深处，常会渴望被他人认同及需要，因此就会想办法多付出，希望得到回馈的满足。时间久了，内心的不平就会慢慢累积成一种负面能量，导致情绪一来时，容易口无遮拦，而迁怒到身边的人、事、物，为了一点小事夫妻就开始争吵，结果呢！就容易演变成一种场景：爸爸骂妈妈，妈妈打小孩，小孩打小狗，小狗追小猫，小猫在情急之下跑到床上撒泡尿。这样的家庭，每天都处于战争状态，孩子在这样的家庭环境下成长能不受到负面的影响吗？

家庭是影响孩子成长最重要的场所，我们希望孩子将来具有竞争力，父母必须随时保持一颗愉快的心，因为快乐自信的父母，才能教养出快乐又自信的孩子。

但现在我还想和大家说的是，虽然生气是情绪的一种正常表达，但如果我们把生气作为一种常态，甚至作为一种教育方式，那就不正常了吧？

我们只要细心品读各类家庭教育问题个案，就会发现很多家庭教育的失败案例，都和父母的情绪管理不善有关。孩子厌学、孩子撒谎、孩子叛逆、甚至孩子有网瘾等等几乎都和父母情绪有关。

在从事家庭教育咨询的过程中，我听到过太多来自于家长们的这类说法：“当时，我很想控制我的情绪，不骂孩子或者不打孩子，但是我控制不住。”我们来分析一下这句话里的含意，它向我们传递了一些什么样的信息呢？

信息 1：父母已经知道了当时的情绪是错误的情绪（因为他想要控制）。

信息 2：父母虽然意识到当时的情绪是错误情绪，但并不清楚错在哪儿？（因为他虽然想控制，但最终还是没能控制住）。

信息 3：父母希望寻求帮助，找到在指导孩子时如何管理好情绪的正确方法。（因为他们知道来找指导师了）针对这类父母给的这三个信息，我们如何才能有效地帮助他们呢？

现在我们就根据平日里这类案例的咨询情况给大家模拟一个场景：孩子在做



作业，遇到难题向妈妈求助，妈妈看了看题，觉得非常简单，心想，这孩子肯定上课没专心听。于是对孩子说：“你自己再好好动动脑筋，那么简单的题都不会做。”孩子听完后，皱着眉头，手里玩着笔，也不看题目。妈妈觉得孩子的懒劲儿又上来了，感觉有火气在内心涌动，但还是想让孩子把难题弄懂，于是按耐住火气，严肃地对孩子说：“你把题目再读一遍。”孩子不乐意了，嘴里哼哼唧唧的就是不读。这一下妈妈的火气终于爆发了：“你这孩子，那么懒，也不会自己动动脑筋，教你你还不愿意学。看你以后能有啥出息？”孩子顶嘴：“我不要你教了，我从此即便不会做，也不再问你了。”怒火中的妈妈抬手给了孩子一巴掌。妈妈的怒火同时也点燃了孩子的惊恐、委屈与愤怒；于是孩子放声大哭。坏情绪相互影响，把妈妈的怒火推到了极点，她抓起孩子的作业本，用力撕得粉碎；然后把纸屑碎片扔得满屋都是。孩子被吓呆了；妈妈也为自己的举动感到不可思议。第二天，孩子红肿着双眼去上学，不会做的题目依然不会，而且没能完成作业。妈妈一夜没睡着，她后悔、她迷茫、她不知道孩子怎么了，她也不明白自己怎么了？

我们大家先来从这一场景中分析一下，是什么原因让妈妈的火气层层升级？我们分析的越透彻，越能帮助我们有效的指导此类问题。

妈妈火气升级的原因：

- (1) 妈妈觉得题目简单但孩子却不会做。(火气酝酿期)
- (2) 妈妈认为孩子不会做，是因为不用心，上课没专心听讲。(火气弥漫期)
- (3) 妈妈觉得孩子懒不爱动脑筋。(点火仪式)
- (4) 妈妈想帮孩子弄懂难题，但孩子不配合。(爆发期)
- (5) 在妈妈已经控制不住情绪的状况下，遭遇孩子的对抗。(顶级火势)

分析完原因后，我们再来看场景中的孩子和妈妈有没有问题需要解决呢？“有”。孩子有弄不懂的难题，妈妈想帮助孩子把不懂的题目弄懂。这才是最重要的。但妈妈这场火把题目烧没了，而问题却还保留着，孩子照样没弄懂难题，而且还派生出了新的问题。

妈妈自己怎么了？孩子怎么了？

(1) 妈妈认为：题目简单，题目真的简单吗？其实，简单只是妈妈的认为，对孩子来说，他不懂的，就是难的，就不简单。每个人的知识结构和学习状态不一样，对一个问题不懂，是由很多原因造成的，我们不能简单的归结为孩子“不用心”，不能专横的判断孩子上课不听讲。我们成人认为简单，是因为我们已经掌握了这个知识，而对于孩子，也许他是第一次接触，与以前的知识还没有联系起来，一时理解不了，也就是俗话说的“转不过弯”。所以妈妈认为题目简单的这一判断到底准不准确呢？不准确。



(2) 妈妈觉得孩子懒，不爱动脑筋，真是这样的吗？从场景中孩子的表现来看，孩子皱着眉头，手里玩着笔，也不看题目。这状态说明孩子不是不想动脑筋，而是实在不知道应该怎么动脑筋。

(3) 妈妈想帮孩子弄懂难题，但孩子却不配合。孩子为什么不配合啊？是因为妈妈指导孩子的方法有问题；孩子求助于妈妈的意图是想找到答案，而妈妈却在以上一系列的错误判断后，带着情绪命令孩子再读一遍题目，本来妈妈这样做是想让孩子把题目的意思弄懂了，问题也就好解决了。但是妈妈没有和孩子说明再读一次题目的意图。那么孩子这时候会怎么想呢？他觉得我读了也没有用啊，我已经读过一次了，还是不会做啊。或者孩子的意思是，我不会，才请你来帮我，你让我自己去读，读了有什么用啊？有用的话，我还叫你帮我吗？这个时候，孩子其实遇到这样的一个问题：孩子希望妈妈做的，和妈妈实际做的不一致。换位思考：如果我们成人遇到自己希望的，和别人做的不一样的时候，你会有什么感受？

所以，孩子不愿意配合妈妈的行为是不是就可以理解了？其实我们上面分析出的五点令妈妈生气的原因都只是表象的，而真令妈妈生气的原因是：妈妈自己主观臆断，不懂孩子。我想，如果场景中的妈妈懂得了这个道理，那她指导孩子难题时的心态以及方法会好得多。

如果你是场景中的妈妈或者爸爸，你会怎么做？孩子做作业，遇到难题向妈妈或是爸爸请教，妈妈拿过题目，仔细看了看说：“看来我们宝贝儿又遇到难题了，来妈妈和你一起动脑筋好吗？”明确的把自己的想法说出来：“宝贝儿，你先看看这题目里是要求算什么呀？是算面积呢？还是算距离？”然后，“我们来看看，题中给出的条件是什么呢？”（比如长是多少、宽是多少，然后把这个找出来后，再问孩子算面积的公式是什么呢？）最后问孩子：“宝贝儿，现在知道怎么做了吗？”其间看孩子如有皱眉的举动，应及时鼓励孩子，必要的时候还可以给孩子一个示范。其实，我们解决问题才是主要的，指责不仅解决不了问题，还会把问题搞得更复杂、更糟糕，得不偿失。

有以上提示，相信会使家长在这一问题上的认知层次有所提高，但处理方式会不会有所改进呢？这就难说了，所以我们还应该和家长探讨一些控制怒火的方法：

1. 离开情绪现场

你生气了，快吼出来了，请离开一会儿让自己稍稍安静一些。为何有的家长会把孩子打伤甚至打死？是因为打孩子是在宣泄自己的情绪，坏情绪的宣泄一定要在彻底宣泄完之后才会痛快。所以一旦坏情绪开始释放，就很难控制住了。那么必须要在第一时间不要让它发生；最好的方式就是离开情绪现场。