



好孩子 培养手册

——周正亲子书

周正 周理乐◎著

- 成功教子的**8**项法则
- 正确施爱的**10**种方法
- 让孩子养成**10**个好习惯怎么办
- 成长道路上的**2**类常见险情
- 打造高才生的**5**条锦囊妙计
- 培养孩子的**4**种常见困惑



好孩子 培养手册 ——周正亲子书

周正 周理乐◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子培养手册: 周正亲子书 / 周正, 周理乐著. —北京:
气象出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5029-5862-6

I. ①好… II. ①周… ②周… III. ①儿童教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 303493 号

Haohaizi Peiyang Shouce—Zhouzheng Qinzi Shu
好孩子培养手册——周正亲子书

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

总 编 室: 010-68407112

网 址: <http://www.cma.gov.cn>

责任编辑: 胡育峰 杨 辉

封面设计: 符 赋

责任校对: 时 人

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 180 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版

定 价: 32.00 元

邮政编码: 100081

发 行 部: 010-68409198

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

终 审: 汪勤模

责任技编: 吴庭芳

印 张: 15

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换。



目 录

contents

第一章 成功教子的 8 项法则

1

适当的爱才有用 / 3

所有的爱，只能在心中；表达出来的爱，往往和爱没有关联。

2

做父亲比做老板更重要 / 7

每位父亲都应该给自己提个要求：一个星期至少抽出半天时间，陪陪孩子。

3

母亲的性格决定孩子的一生 / 11

每个人生来人格都很健全，如果能在充满爱和鼓励的环境中成长，所有人都能成为乐观、和善的人。

4

别让孩子以病为乐 / 19

父母必须让孩子明白一个道理——什么都可以有，就是不能有病！生病绝不是功劳。



好

5

做孩子的快乐按钮/ 30

创造一只“斯金纳箱”，只给孩子良性刺激，奖励孩子，也成就孩子。

6

万能的幽默/ 34

当科学、哲学都没有办法解决问题的时候，上帝给了我们第三条通道——动用一下你的幽默感。

7

优势决定命运/ 40

在十年内，能找到自己优势的人，就是幸运儿。

8

日本家庭教育法则/ 46

营养、阳光、水分，这些条件才是父母应该给的，而指责是最后一个，你只能在最小的比例上斟酌再三地给予一部分。

第二章 正确施爱的 10 种技巧

1

如何进行赏识教育? / 57

鼓励孩子，让孩子在“我是好孩子”的心态中觉醒，同时一定要注意表达的方式和内容。

2

学会指导孩子的行为/ 62

有效的规矩可以教孩子懂得为什么有些行为是坏的，以及怎样克服坏的行为。



3

让你的孩子更听话/ 64

讲故事是和孩子平等相处的一个好方法。

4

调整孩子行为的好方法/ 72

为孩子的行为树立一个简单的目标，要明确你鼓励什么样的行为、反对什么样的行为。

5

要和你的孩子订协议/ 75

在这里告诉所有的家庭，所有的父母，如果你和孩子没有订协议，说明你教育孩子的方式不成熟。

6

应付孩子带来的麻烦/ 77

要想让孩子不撒野，只有一个办法——用平静去化解他的暴躁。

7

调整环境给孩子带来的影响/ 84

为了帮助孩子应付不利环境，你可以准备一份有益健康的快餐，建议做些安静的活动，对优良行为给予鼓励……

8

严父慈母，能管教好孩子吗？/ 87

现代心理学要求对于子女教育方式一定要一致。就是说：父母一致，力量无比！

9

爷爷、奶奶无原则的爱对孩子危害最大/ 90

因为他们无原则地对孩子好，代替孩子做所有事情，实际上是对孩子成长权利的剥夺……



好

10

与孩子一起成长——共同感受幸福/ 98

如果你能经常地和孩子在一起玩儿，那你得重大疾病的概率是最低的。

第三章 让孩子养成好习惯要回答的 11 个“怎么办”

1

孩子挑食、厌食，怎么办？/ 111

看似棘手的厌食其实很好解决，就是换小碗！

2

孩子学父母的坏习惯，怎么办？/ 113

淡化坏习惯，强化好习惯；淡化缺点，强化优点。

3

孩子任性，怎么办？/ 115

娘一定要比孩子还泼，可谓“话糙理不糙”。

4

孩子特别痴迷奥特曼，怎么办？/ 117

家长应该定时和孩子出去玩一玩……生活五彩斑斓，让他目不暇接，他的注意力就会从奥特曼身上转移出来了。

5

孩子过于依赖母亲，怎么办？/ 118

刚开始要给孩子一个念想，等到7岁以后，孩子就会减少这种黏人的举动了。

6

孩子做事很拖拉，怎么办？/ 121

有必要的話，家長必須真的讓孩子感受一次辦事拖拉的後果。



7

孩子不够勇敢、没个性，怎么办？ / 123

一个星期完成一次自我挑战……不出几年，孩子一定会成为一个勇敢、自信的人。

8

孩子习惯父母对自己有求必应，怎么办？ / 126

第一条，永远不要再打孩子；第二条，也定一个规矩……所有的事情都定一个规矩，好吗？

9

孩子不爱做家务，怎么办？ / 129

要学会做家务，要有朋友，甚至要开怀地玩，凡是合乎人性的部分都要使它们丰满起来。

10

孩子只穿名牌，怎么办？ / 131

家长要把孩子的服装费固定下来……这样，孩子会做出深思熟虑的选择，抑制对品牌的过度追求。

11

孩子有些小毛病，怎么办？ / 133

孩子不听话、多动的根本原因，并不出在孩子本身，而是来源于父母。

第四章 成长道路上的2类常见险情

1

面对自己的孩子被欺侮 / 155

要是真对孩子下功夫的话，给你的孩子报一个跆拳道或者拳击班，让他具备一种打架的能力……被人欺负并不是一件坏事。



2

孩子保护自己的好方法 / 158

仅仅告诉孩子不要接受陌生人的糖果或遇到火情时不要直冲是不够的。

第五章 打造高才生的5条锦囊妙计

1

谁在重演“伤仲永” / 169

人出生以后，精力、能量、心跳次数都是一定的。过早用完，就再没有潜力可挖。

2

要“优秀”，不要“完美” / 173

每个人天生都是爱学习、有上进心的。是家长把孩子看扁了……逼得孩子厌学！

3

与老师建立沟通， $1+1>2$ / 178

无论是老师还是家长，如果能从内心里爱自己的孩子，80%的孩子都会成功。

4

高考汪洋中——做孩子的灯塔 / 181

临近高考，每个考生和家长都要默念一则心法口诀：尽人事，听通知。

5

打造一个高才生 / 186

孩子14岁以后，你就可以天天喝着茶、喝着咖啡，等着你的孩子给你报喜啦！



第六章 培养孩子的4种常见困惑

1

“有钱”的孩子更听话——孩子就应该有零花钱/ 199

要让你的孩子从小重视金钱，珍惜金钱，知道金钱的能量。

2

在玩中成才——给孩子一个放松的假期/ 206

假期应该让孩子更放松，让他从另外一个角度去锻炼自己。

3

戒除网瘾的唯一途径/ 213

孩子之所以会沉迷于网络是家长教育方法不得当，不是孩子的问题。

4

当家长遭遇孩子早恋/ 222

一个孩子早恋了，往往不是缺少恋爱，而是缺少爱，因为他（她）得不到足够的重视……

第一章

成功教子的8项法则





1. 适当的爱才有用

许多父母用自己习惯的方式训导教育孩子，结果导致大量问题孩童出现。父母应该用科学的方式培育后代，以达到子女健康发展，无论这种方式自己多么不习惯、多么不理解。

从前，有两个姐姐，A姐姐和B姐姐。这两个姐姐很有责任感，对自己的弟弟妹妹们都很有爱心。A姐姐在工作以后，为了减轻父母的负担，每个月都给自己的弟弟寄一些钱。因为她觉得自己工作了，可以减轻父母的负担，让弟弟生活得宽裕一些；B姐姐不是这样，她工作以后，只是在过年过节的时候给弟弟寄一些钱，也让他生活得宽裕一些。从数量上讲、从付出的代价来讲，肯定是A姐姐奉献精神更强一些，但效果会怎么样呢？这就是我要讲的话题：爱，是不是都会有好的结果？

后来，两个姐姐恋爱结婚了。先看A姐姐的丈夫，听说妻子每个月都要给弟弟寄钱，他会是什么想法？可能不好说。那看B姐姐，她的丈夫一看，过年过节太太都会给弟弟寄一些钱，会怎么感觉？他肯定感觉：我的太太真是太好了，很懂事，甚至会说：“真没想到我的太太这么好，这么有责任感，对自己的弟弟爱护有加，得向你学习。我是不是也给自己的妹妹寄些钱？”他们俩结婚以后，男方的家族会有什么感觉？——哎呀，这媳妇真好！“你看，我哥过去都没想到这一点，男孩儿嘛心粗，自从跟我嫂子结婚以后，还知道关心我了！”



那么，B 姐姐的弟弟呢？他会想：姐姐结婚以后，有好多东西要添置，过年过节还资助我；姐夫没有阻止这件事情，说明我的姐夫也是一个通情达理的好姐夫！B 姐姐——无论婚前婚后、工作前工作后，她的所作所为，带给周围人的都是温暖，都是快乐，都是爱的感觉。

而 A 姐姐结婚以后呢？丈夫就会考虑每个月都给太太的弟弟寄钱这件事对自己家庭的影响。当然也会有一些家庭条件好的不在乎这些，可以说我们生活当中很少见这样的家庭——就是不在乎配偶中的一方婚后把自己的积蓄每个月都分给亲属一部分。A 姐姐的丈夫就可能提出来：我们家还有好多事情要做，比如说，我们家的房子还没买吧？车还没有吧？尽管我们现在有吃有喝，但生活质量要提高啊！作为女性，一般会尊重自己的丈夫。A 姐姐就觉得丈夫说得对，怎么办呢？只好缩减：原来是每个月都给，现在变成逢年过节给。弟弟怎么想？会觉得：就是不一样，姐姐原来月月都给我钱，现在，结婚了，肯定是姐夫不愿意！虽然还给一些，但那比原来差多了。他就觉得有个人情冷暖在里头，觉得感情还是不一样了。A 姐姐的丈夫会觉得：原来人家月月都给，现在变成这样了，都是我给控制的。A 姐姐想：原来月月都给，现在不能这么给了，心理上有点儿对弟弟的歉疚，却无能为力。

同样的钱，B 姐姐的所作所为，始终让她周围的人感觉到温暖、感觉到快乐、感觉到爱。而 A 姐姐，现在花的钱并不比 B 姐姐少，却是丈夫感觉不好、自己感觉不好、弟弟感觉也不好，大家感觉都不好。

因此，爱，一定要适当；爱，一定要有度。说得更明确一点：爱，一定要从最低点着手，而不能从最高点着手。

比如，两个人谈恋爱，女的就要问：“你是不是很爱我呀？你爱我我要怎么做呢？”就会提出要求来，如果女方不是从最低点着手，会提很多很多要求，以此来考验、证明：男方是不是爱我。我提了很多



要求，你都答应了，那才是爱我，你只答应了一部分，说明对我爱得不深或者是不够真心。这就逼着男方在婚前，为得到这个女人而千方百计、想方设法，甚至心力交瘁。等结婚后，他不需要这么做了，女方马上跌入万丈深渊。前后对比很明显，这就是高起点得到的一个恶果。

假如恩爱双方起点都低一些，向对方要求一些最基本的东西，随着生活时间的延长，随着积累的不断增长，形成一种正向的增长，他们会觉得爱在增加。如果把爱先拉到顶点，再慢慢回落的时候，就变成了爱在减少。很多女人都在证明：过去你每天抱我多少次，现在回到家看都不看我？婚前你每天和我通几次电话，现在一周才给我打几个电话？……当然，从本质上讲，自信的人不需要这种方式。另外，爱也是需要有一定技巧的。

父母子女之爱，也是这样。很多父母对孩子关爱备至，什么事情都代替、包办了，以为这才算好。可等到稍稍有些达不到、不满意的时候，儿女就会觉得父母做得不好。实际上，父母应该提供的只是最基本的生存支持，而不能提供太多。像剥鸡蛋皮呀、洗手帕呀、系鞋带呀、整理书包呀，这些都不是父母应该做的。现在的很多父母并不是不爱孩子，就像很多丈夫并不是不爱妻子、很多妻子并不是不爱丈夫一样，他们都把自己定位在一个非常高的起点，他们都是“A姐姐”，他们的付出在很多时候伤害了自己的经济条件、身体状况，以此为代价去迎合对方、支持对方。实际上，爱孩子的父母首先要做到的，就是让自己过得好。

从明天开始，家长就不能发自内心地想：我看我儿子呀，这个鸡蛋他就是不吃，得给他剥了鸡蛋皮儿，塞到他嘴里。应该这样想：一定要让自己的“爱心”打个折扣，不吃就不吃，不吃我也不给他剥，宁肯让他饿着。因为爱一旦过分了，它造成的伤害会很大、很沉重。

我的说法就是：爱，宁肯欠一点，而不要让它过了；过了，就腻



了。这个欢乐的“欢”字，字形里面就有个“欠”字。什么叫欢乐？一定要稍欠一点儿。

在爱的时候，大家一定要向 B 姐姐学习，B 姐姐这样的爱才能长久，才能扩大，才能让所有的人感觉到温馨。只有从最低点表达的爱，才是有益的、健康的爱。如果从 A 姐姐的角度，过度地爱、过度地关心，它们造成的伤害，可能是永恒的。

在这里，送大家一句名言：世界上最大的恶，是打着善良的旗号行恶。太过的东西，即便是以爱的名义出现的，也会带来很大的伤害。有上述两个姐姐的启示，父母亲要懂得这个技巧。很多父母爱孩子，“下雨了，你带伞了没有？”“下雨了，你赶快回家吧！”“外面的饭菜都很脏，你回来吃饭吧！”……这些母亲以为在表达爱，她也坚信自己是在表达爱，但是对孩子来讲，已经成为一种负担。

当然，做得最好的，就是爱——要适当。如果这个度，你把握不太好的话，宁肯欠一点儿。

我的结束语：一味地爱是没有用的。表达得更明确一点：所有的爱，只能在心中；表达出来的爱，往往和爱没有关系。就像用眼睛观察、用脚走路、用手写字，我们的眼睛有用、脚有用、手有用，而对于心来说，心是没有办法直接被用的。心对我们的日常生活什么也做不成，但是，心是手、脚、眼……一切的依靠。

我们表达出来的爱，往往和爱没有关系了。我们能做的事情，往往和爱也没有关系了。这些话是需要大家慢慢体会的。爱是不会代替一切的，爱在现实生活中，在工作、生活、学习当中，是不直接有用的。但是，没有它，一切都将没有意义。

日常生活中，我们更多是在走路，是在用眼睛，是在工作、是在学习。因此，爱不是一切。绝对不能在教育孩子的过程中，用爱去代替什么。



2. 做父亲比做老板更重要

怎样最大限度地保障孩子的健康？怎样使孩子远离犯罪？怎样教孩子听话、学习好？要做到这些，父亲的角色至关重要。

“北欧四国”（即丹麦、芬兰、挪威、瑞典）制定了《亲子法》。在瑞典，孩子出生以后，国家给予其父母假期，所有费用由国家进行补贴。瑞典的父母可以享受两年的假期，挪威是三年。习惯的养成也需要在开始的时候进行强制。从前，孩子出生后，母亲回家照顾孩子，很多父亲不回家。于是瑞典补充了法律——父亲必须回家照顾孩子至少半年，否则强制执行！有一段时间，常见到警察把很多穿着西装打着领带、文质彬彬的人押送回家；然后，警察还在门口监督他们的行踪，确保他们真的在家看孩子！现在，这些国家的新科父亲们已经养成这种习惯了。

关注孩子教育的、能想得起来用心理学的方法教育孩子的，大多是事业有成、具有较高素质的人。为了让孩子更健康、更有品位地生活，作为家长，需要听听世界上的先进地区是怎么教育孩子的。世界不会靠警察为大家带来平安、不会靠医生保证大家都健康。靠谁呢？靠孩子的父母。

当然，想在中国普遍实现父亲对子女的亲自照顾陪伴，需要一个过程。但作为家长，教育孩子永远是当务之急，千万别东忙西忙，什么都重视，偏偏忽视了生活中最重要的部分——孩子。别以为反正小