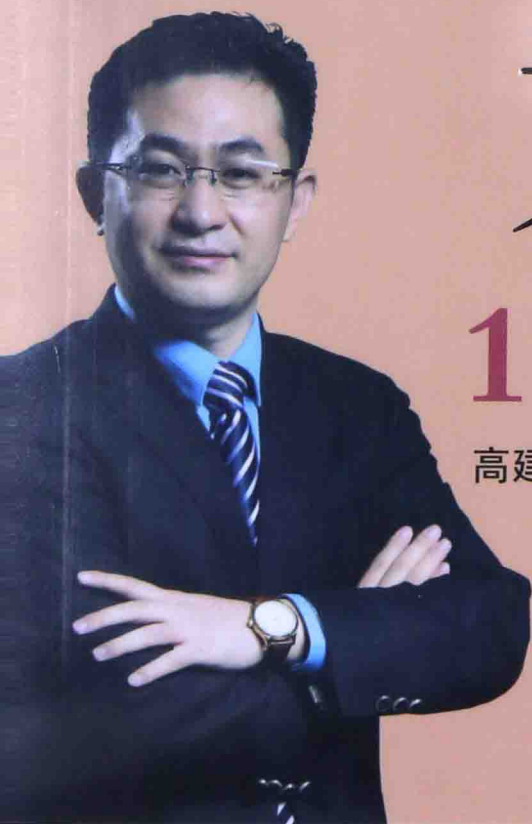


杰出教子 方程式

1+2+3+4=?

高建伟◎著

投射在孩子身上的
所谓“问题”
其实是家长本身
隐藏的诱因



杰出教子方程式=1套心智理论+2项教育原则+3个教育秘诀+4种教育工具

反思“教育”真正本源。只要爱对了，爱的伟大和奇迹就会发生，一切都是那样自然和美好

清华大学客座教授
于丹

CCTV中学生频道

聚智堂教育集团董事长、北大三宽家长教育学院副院长
杨志

中国儿促会“榜样少年”之“榜样家庭”组委会

倾情推荐

杰出教子 方程式 1+2+3+4=?

高建伟◎著

杰出教子方程式=1套心智理论+2项教育原则+3个教育秘诀+4种教育工具

反思“教育”真正本源。只要爱对了，爱的伟大和奇迹就会发生，一切都是那样自然和美好

清华大学客座教授
于丹

CCTV中学生频道

聚智堂教育集团董事长、北大三宽家长教育学院副院长
杨志

中国儿促会“榜样少年”之“榜样家庭”组委会

倾情推荐

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出教子方程式: $1+2+3+4=?$ / 高建伟著. —北京: 中国财富出版社,
2015. 5

(盛世卓越父母大学堂)

ISBN 978-7-5047-5661-9

I. ①杰… II. ①高… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 079288 号

策划编辑 单元花

责任印制 方朋远

责任编辑 邢有涛 单元花

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5661-9/G·0596

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 张 16

印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

字 数 262 千字

定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



■ 2012年受邀FM107.3“教育面对面”
做家庭教育节目专访



■ 2013年在十一学校做“让爱流动——有效亲子沟通”培训



■ 2013年在人大附中西山学校做“解密
孩童行为信号”讲座



■ 2013年在景山远洋学校做“走
进孩子的心灵”讲座



■ 2012年北航附中家长《杰出教子方程
式：1+2+3+4=?》沙龙



■ 2013年3月北京家长课程合影



■ 2013年4月在北京百万庄图书大厦做
亲子沟通培训合影



■ 2013年6月在北京101中学做“杰出
教子七大工具”讲座



■ 2013年6月为北京考生做中考减压讲座



■ 2013年在北京海淀外国语实验学校做“心智成就未来”心智训练辅导



■ 2014年高老师给苏州昆山的家长和孩子做“好习惯成就好前程”的演讲



■ 2014年6月西安——家长分享会



■ 2014年7月在北京大学百年讲堂给孩子们做“好习惯成就梦想”培训



■ 2014年8月杰出心智训练营和孩子们在一起



■ 2015年3月北京苹果园二小“爱的八大误区”家长讲座



■ 2015年北京海淀外国语实验学校家长培训



■ 2015年北京97中教师培训



■ 2015年天津亲子训练营培训

推荐序

刚认识建伟时是在2004年，那时的他还很稚嫩，站在讲台上用几近颤抖的声音给大家分享着一些教育理论和案例。那时的我是被邀请做家庭教育讲师的评委，从他的演讲风格里，感受到更多的是“形式”，“内容”上总是感觉缺点什么东西。从我多年的经验判断——他还没结婚，更没有孩子。一个没有孩子的讲师讲家庭教育，肯定是学来的，讲的都是道理，所以那时的他给人的感觉是青涩而无味。但是他对教育热情、投入、专注、认真的精神打动了我，尽管内容上不够饱满，但是我断言，在未来的家庭领域里一定会有这个小伙子的一席之地！

事实上，我的猜测是对的。我是见证着建伟成长的。他十年如一日地在这个领域钻研，他集百家所学：心理学、教育学、哲学、社会学、脑科学、宗教学等学科于一体。在研究各种类型的孩子时，他喜欢追根溯源，在孩子外在表象的背后，研究究竟是什么在影响着孩子的一切言行。

就在前几月他拿书稿《杰出教子方程式： $1+2+3+4=?$ 》给我看，并且兴致勃勃地给我讲“心智”是孩子行为的核心主宰时，我才更清楚建伟研究的人的“心智模式”力量的强大，以及对孩子言行的影响。经过细细地品读这部书稿，我才知道建伟这些年的付出和研究总算没有白费，他终于有了结果。在恭喜之余，我也做了思考。

我作为一个研究人的精神领域三十余载的工作者，在全国有名的重点大学从事教育培训工作，我突然想问：什么是教育？教育的本质是什么？孩子们在未来的十年、二十年需要具备什么样的能力来应对他们将来的生活？这些问题充斥着我的大脑，使我久久不寐。如果说，我们的教育是在用一个模板打造人才，这可能不被教育部门所乐见，但确实如此！在清华，有多少个

学子在考试上都是尖子，但是在情商上却远不及他的考试能力。说到这里，突然想起了前几年的刘海洋用硫酸泼熊事件，一个在学习上一路绿灯的高智商学子，居然怀着好奇心试验熊的嗅觉，将3只熊烧伤。殊不知这背后，跟智商无关，却跟他的情商息息相关。他是家庭教育的反面教材，从小父母离异，父爱的缺位，让一个高智商的人走向犯罪而不知。

刘海洋用硫酸伤熊的事件在社会上引起了强烈的反响。为我们所有的家长提了一个醒：我们重视孩子的智育，注重给孩子提供丰富的物质生活，但对孩子的爱心培养和道德建设却欠缺和无知。独生子女只知道接受别人的爱，并视为当然，这种教育背景下培养的孩子，易产生冷漠、残忍的情感，对生命不珍惜、形成不良性格。大家想想，像刘海洋的这种行为并不是独一的，比如我们偶尔会看见小孩若无其事地把蚂蚁踩死、把蛤蟆腿扯断、把蜻蜓翅膀拔掉等，如此对生命漠视，长此以往就会成为另外的“林森浩”。

在学校和家庭教育中要有情感教育和尊重、敬畏生命的教育。公民道德是因为情感而产生的自律行为，不是人所强迫的。道德丧失，只能走向违法和犯罪。复旦的高材生因为和同宿舍的人发生了一点矛盾，居然毒杀舍友。这种随意践踏生命的做法丧失了基本的道德情感。道德建设对个人的成长及社会的发展至关重要。试想，如果一个人没有爱心，特别自私，怎么可能全身心爱他的伴侣？怎么会给家庭和社会带来安全和温暖？而这些，学校课本上的教育远远是不够的，这需要走进家庭教育，走进每一个为家长的心里。所以为孩子、为家庭、为社会、为国家，厚德育子我们义不容辞！

《杰出教子方程式： $1+2+3+4=?$ 》这本书全面阐述了孩子的教育定位和教育方向，更难能可贵的是作者更细致地分析出9种心智模式培养和9种习惯养成方法，加上大量案例，做到有理有利有节，育子先育德，德好差不了。这本书审视家庭教育的角度一定会给读者耳目一新的感觉！

清华大学客座教授 于丹
2015年元月

自序

不知不觉，我走进教育这个领域已经有10个年头了，今天和往常一样坐在工作室里开始记录着我正在教导的几个孩子心智的点滴变化，不觉得有一种莫名的感动：感动孩子能有那么多的激情和热情，让我一直在这个领域坚持着；感动家长们不离不弃的信任和支持，同时也感动自己还那样执着地坚持和守望。

看着为孩子们写过的那些评语，思绪也随着那些朴实动人的文字飘回到了10年前。回望那时的我，才刚踏入教育行业，凭着对教育的满腔热爱和坚定的执着，在讲台上稚嫩地挥洒着对教育的热忱。时至今日，当我离自己最初的教育梦想越来越远的时候，真的由衷感谢那些在我的生命中出现的每一个家庭、每一个孩子。是他们，教会了我怎样更好地理解伟大的教育；是他们，成就了我伟大的教育梦想；也是他们，照亮了我踽踽独行的教育前程！

还记得在若干年前，一位妈妈问我：“高老师，教育孩子那么辛苦，你不觉得累吗？”

“你看见过大夏天中午有人在篮球场上打篮球吗？”

“看见过。”

“那你觉得打篮球的那些人累吗？”

“应该不累！”

是的，因为喜欢所以不累，因为愿意所以追求！

在我面前的墙壁上正是若干年前问我问题的妈妈和他儿子的照片。照片中妈妈比若干年前笑得更灿烂了，而他的儿子比若干年前更自信了，而他就是我的学生王磊（化名）。依稀记得六年前第一次碰面，他像一只随时要把自己包裹起来的刺猬，露出一双胆怯的双眼不停地观望着。王磊妈妈言语中透

露出来的焦急与无奈，让我感受到妈妈对于孩子的绝望和对家庭的失望。

“没自信、封闭、磨蹭、懒惰、乱发脾气……”这是王磊妈妈当时对王磊的形容。面对着忧心忡忡的妈妈、似乎无可奈何的孩子，我的心深深地被触动了。当时，我问王磊妈妈：“你相信自己的孩子能改变吗？”她很坚决地回应说：“相信！”感谢妈妈的相信，正是这样的信念，让这个家庭在未来的六年发生了翻天覆地的变化。

王磊持续参加了10期训练营、3期好心智好习惯训练营。在和我慢慢熟悉、建立教练关系的过程中，我惊喜地觉察到了他的进步和变化。王磊妈妈也会经常和我分享孩子每一点一滴的进步：

“高老师，今天磊磊主动帮我拖地。”

“他今天跟3个小伙伴做游戏，在里面充当队长。”

“他今天没有因为我没给他买玩具而发脾气。”

“他现在学习一点都不用我们费心，而且还获得了全国华罗庚数学竞赛二等奖。”

“他终于如愿以偿地考上了北京四中。”

每每听到这些，我都深感爱的伟大和神奇，只要爱对了，一切都是那样的自然和美好，让我的内心当中感受到成长的喜悦和快乐。

回首过往，我看到的不仅仅是孩子的喜人变化、家庭的成熟，更深切地感悟到了这些背后的教育的力量。我不得不总结和反思：教育是什么？

在科技高速发展的今天，学校和家长被灌输了太多急功近利的思想，而我们同样把这种急切表达在了孩子身上，渴望追求一种一蹴而就的教育成果。他们希望孩子成才，却又拼命“阉割”孩子生命的能量；让孩子在温室里成长却渴望孩子能经受风雨；让孩子在物质上当上皇帝精神上却成为奴隶；家长骨子里希望孩子平安（平安即平庸），却又渴望孩子不平凡！

为了适应当下所需，忽然之间，各种所谓的神奇教育“大法”铺天盖地而来，此起彼伏。到底怎样的教育才是正确的教育，这是我时常会反省的问题。

王磊一家的经历，给了我许多感悟。当有人问起我们是如何培养出这样一个出色的孩子的时候，坦率地讲，我不敢贪天之功为己有。王磊的转变首

导 读

对于所有的家长而言，如何培养出优秀的孩子，如何塑造孩子健全的人格，如何帮助孩子真正从精神上摆脱父母的依赖，促使其走向心智成熟与独立，这是一个值得深思与探讨的共同话题。本书在对现代家庭教育现状进行深入调查的基础上，列举了大量真实、生动、富有针对性的教育案例，旨在为广大家长提供一套完善的、符合人性发展的教育解决方案，让孩子在成长的过程中获得最大的心灵支持，形成健康的自我！

所谓“教子方程式”，概括而言，即“1套心智理论+2项教育原则+3个教育秘诀+4种教育工具”。本书立足于现代家庭教育理论和实践，从现代家庭教育定位、心智理念、教育原则、教育秘诀、教育工具、九大心智、习惯培养7个方面入手，把大脑科学、心理学与教育实践融为一体，系统地阐述了孩子心智成长规律，致力于通过科学的心智教育促进孩子的成长成才！

在现代家庭教育中，孩子普遍存在着不同程度上的心理障碍和性格缺陷，诸如胆小懦弱、自我封闭、性格急躁、优柔寡断、以自我为中心、自制力差、缺乏独立思考意识……于是我们不禁要问，是什么原因造成了孩子的性格缺陷？真正的原因在于孩子缺乏成熟健全的心智模式。心智模式是一个人思想方法、思维习惯、做事风格、心理素质、性格倾向的反映，也是一个人成功的重要前提。因此，家长必须要重视对孩子心智的培养，这关乎孩子一生的前途和命运！

本书最大的特色在于，紧贴当下现代家庭教育现状和热点话题，深刻指出家长对子女教育问题上的偏见和盲区，对家长面临的种种教育困惑进行了客观翔实、系统全面的分析和讲解。本书融严肃性与通俗性、专业性与趣味性于一体，以抽丝剥茧的方式揭示了教育的本质和真相，引领家长彻底打破

传统教育观念的桎梏，同时为广大家长提供了许多可操作性强的教育策略和方法。

本书作者高建伟，中国科学院儿童发展与教育心理学硕士，国家注册心理咨询师。从2004年开始致力于家庭教育领域研究，主要研究亲子关系、心智成长。2007年师从李中莹老师系统学习NLP（神经语言程序学）课程，10年来先后参加国内外著名心理导师的工作坊，接触了上万孩子，帮助了上千家庭，具有9000余小时的授课经验，近100期青少年训练营经验，是实战派儿童青少年心智培养专家，其教学风格生动、讲解清晰、语言丰富。主讲课程有《让爱流动——有效亲子沟通》《解密孩童的行为信号》《男孩女孩的教养差别》等。

本书将重点阐述：如何对孩子进行正确的教育定位，帮助家长走出家庭教育的盲区和误区；如何培养和塑造孩子健全的心智模式，有效激发孩子的潜意识；如何增进亲子关系，让孩子在潜移默化中建立完善的心智认知；如何培养孩子正念、利他和延迟满足的能力，从而塑造出孩子的完美性格；如何给孩子提供一个积极正面的教育环境，构建和提升孩子的心智模式；如何培养孩子的健全人格和高贵品质；如何培养孩子良好的生活习惯和行为习惯，让孩子在成长道路上获得更多的健康和快乐……

先是因为他妈妈的学习和进步，在此期间虽然妈妈也有过焦虑哀叹和伤心失望，但妈妈很快就找到了拯救孩子和拯救自己的正确法门。

妈妈投入学习的时间并不比孩子少，妈妈经常会说，“我改变了，孩子一定会改变”。妈妈是这样说的，也是这样做的。当妈妈对孩子执着的相信、当妈妈学会悦纳、当妈妈学会了正确地爱的时候，孩子拥有了坚实的后盾。

来自家庭的伟大而坚定的爱让孩子找回了真正的自己；孩子回报给父母的，是自主高效的学习和优异的成绩、良好的人际关系和成熟的心智；而我所做的，无非是提供了一面镜子，时刻让家长审视和整理自己的思想。6年时光，对于一个孩子来说有多么重要！对于一个家庭来说又是多么漫长！可是他们都义无反顾地坚持下来，最终喜尝硕果。

教育，是没有终结的“持久战”。突然想到了“润物细无声”这句诗，来形容教育再好不过了。“润”讲究的是浸染，如何浸染，要“细水长流”，粗看似软弱，力量却是坚韧长久的。任何事情都容易改变，唯有心之改变却很艰难。“水滴石穿”让我们看到的是一种柔弱的力量对强硬者的改变。

这种改变让每个人感动！

王磊妈妈的坚信和支持就如同水，流过总会有痕，久了必有印记。经营教育这么多年，从中获得的感动就如同“水滴石穿”后的惊喜、执着的前行、温和的感化、静心的体会。如果把教育当成一项事业的话，我认为它需要以一颗温和、淡然、执着之心来经营。

仅就王磊的经历让我发现，家庭教育的持久和心智教练的感化共同塑造了一个优秀的孩子。这种共同之处绝非偶然，而是文化的自然切合，是父母之爱和教育之传统理念的融合。中国传统文化中沉淀的很多智慧无不透露着教育感化的气息。

我从道家的智慧中真切体会到教育是真实的、温和的、传统的、柔软的，像水一样细腻，存在于每个缝隙里。顺应天道，自然天成。这样的体会和现在社会推崇的主流思想超越、灌输等伪思想有些许冲突，但是细细想来，儒家的“德”“仁”“和”的思想很多时候也是解决当前社会问题的重要依托。而作为树人之教育更不应该摒弃这些传统而鲁莽地随波逐流。

10年了，接触孩子心智的10年，时光如水，冲刷了很多记忆，而置身教

育数年，总有些东西无法割舍，如那水抚过的沙滩般，渐渐地沉淀、沉淀。很感谢王磊一家带给我的感动，妈妈的执着、孩子的温暖、爸爸的深沉。

当然，王磊一家是千万家庭中的一个，有更多的家庭正在用水一般的温柔之爱浸润着孩子的心。一路走来，从事教育、教育别人，瞬间回头，发现竟被教育感化。10年的教育，拂去了我心头的尘土，让我抛却了世间的浮华，心也变得更加安宁。

眼前浮现一幅画面，许多的父母，急切地在世间找寻开启孩子智慧之门的钥匙，而历经艰难，无一例外的发现，那枚钥匙，其实一直就藏在自己的口袋里！

高建伟

2015年1月



目录

CONTENTS

第1章 重新为现代家庭教育定位：你真的了解自己的孩子吗	1
追寻教育的真谛：你真的了解自己的孩子吗	3
教育孩子，首先要给孩子做好正确的教育定位	8
教育的关键期：童年教育决定孩子的未来发展	11
教育的根本目的：培养孩子健全的心智和人格	15
世界名校的教育方向：他需要能力还是动力	19
知识延展 在不同的年龄阶段，孩子具备怎样的心智特征及表现	22
第2章 1套心智理念：心智模式改变孩子一生的命运	29
心智：引领孩子生命成长和人生方向的信念系统	31
认识孩子的大脑：培养和塑造孩子健康的心智模式	34
孩子心智发展的3个构成要素：生理、心理、能力	37
正面心智模式安装：家长如何构建和改善孩子的心智	41
尊重孩子的自然成长，有效培养和激发孩子的潜能	47
罗森塔尔效应的启示：憧憬、期待、行动、感应、接受、外化	51
知识延展 不容忽视的启蒙教育：促进孩子心智成熟的13个 拓展小游戏	55
第3章 2个教育原则：增进亲子关系，引导孩子走向心智成熟	61
心智教育原则1：父母是孩子心智教育的核心与源头	63
在启蒙阶段，父母如何对孩子进行心智教育和培养	68
破解亲子沟通密码，拓展和提升孩子的心智认知能力	72
心智教育原则2：孩子具有与生俱来的“吸收性心智”	76

父母的言行举止，影响到孩子的心智模式和自我认知	79
引导孩子走向心智成熟，家长必须要扮演好6种角色	83
知识延展 10问家长：你是否给孩子营造了良好的心智培养环境	88
第4章 3个教育秘籍：正念、利他和延迟满足	99
正念的力量：培养孩子自信，提升孩子的受挫能力	101
发自内心地相信孩子，给孩子提供积极正面的力量	105
教育孩子学会信任他人，并设身处地地为他人着想	109
延迟满足：训练孩子的自控力，坦然面对欲望和诱惑	113
延迟满足与学会等待：如何让孩子在等待中找到快乐	117
知识延展 一个父亲的自述：瑞典儿童的利他双赢教育模式	121
第5章 4种教育工具：构建和提升孩子心智的4个关键策略	127
多一些鼓励和赞扬，让孩子在正面的环境中健康成长	129
教育的合情要大于合理：父母应学会宽容和接纳孩子	133
利他原则：塑造孩子仁爱、同情、尊重他人的高贵品格	135
批评教育：孩子犯错时，家长应采取怎样的批评方式	139
知识延展 利他教育：如何培养孩子心智模式中的责任意识	143
第6章 九大心智：塑造孩子优秀品质和健全人格的九种心智模式	149
孩子胆小怕黑、不敢独自睡觉，如何培养孩子的安全感	151
孩子敏感脆弱、有自卑心理，如何帮助孩子建立自尊心	156
孩子性格急躁、注意力不集中，如何培养孩子的自律性	162
孩子做事拖拉、半途而废，如何培养孩子的专注力	166
孩子性格孤僻、优柔寡断，如何培养孩子的自信心	170
孩子自私自利、缺乏同情心，如何激发孩子的仁爱之心	174
孩子消极任性、喜欢推卸责任，如何培养孩子的责任感	178
孩子自卑懦弱、学习兴趣低，如何帮助孩子找到成就感	181
孩子一味顺从、缺乏独立思维，如何培养孩子的领导力	185