

爱的 微管理

Simple Management
of Love

水亦田 著

——
我的职场妈咪育儿经

最迷人的
白领辣妈

+

年龄最小
的金奖插
画师乖宝

=

国内首部
微管理亲子
成长书

爱的 微管理

水亦田 著

Simple Management
of Love

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

爱的微管理/水亦田著. —北京：电子工业出版社，2014.10

ISBN 978-7-121-24036-2

I. ①爱… II. ①水… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第183581号

总 策 划：李朝晖 赵晨阳

责任编辑：潘 炜

文字编辑：张乃文

责任校对：杜 皎

美术编辑：杨 楠

营销编辑：王 丹

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.5 字数：170千字

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：38.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录 Contents

1 | 推荐序 成长是一场没有返程的旅行

1 | SWOT 分析法：教“受气包”学会反击

“SWOT 分析法”即优劣势分析法。为了帮助兜兜摆脱她在朋友圈中的“受气包”角色，我运用“SWOT 分析法”，为她制定了一套“反击”策略……

9 | 手表定律：每个厌学的孩子都说有群讨厌的老师

在教育孩子的过程中，家长的教育理念一定要与学校、社会整体的保持一致，让孩子始终只看到一块“手表”，从而保持对目标的执着信念。

19 | 鱼缸法则：摆平“掉进钱眼儿”里的孩子

兜兜6岁时，第一次意识到“金钱私有化”的价值，开始异常坚定地守卫压岁钱。我遵循“鱼缸法则”，为她办理了“儿童银行卡”，开启了对她的“财商”教育。

29 | 木桶原理：张扬“长板”还是狂补“短板”？

“木桶原理”大家耳熟能详。在培养孩子的过程中，家长们也面临着究竟是该张扬孩子的“长板”，还是狂补他们的“短板”这一难题。

37 | 零和博弈原理：家长不抱怨工作，孩子才不抱怨学校

兜兜爸回家后抱怨工作，发泄情绪，导致兜兜吸纳了这污浊之气，不断积攒着“负能量”，这便是“零和博弈”的本质特点——损人利己。

43 | 彼得原理：为什么 100 分孩子更不自信？

“彼得原理”是指人会因某种特质被擢升到不能胜任的位置。当孩子被揠苗助长的教育推进到完美 100 分时，你真的认为他们可以自信地胜任自己所处的位置了吗？

53 | 洛克忠告：匹诺曹为什么要撒谎？

“洛克忠告”启示我们，给孩子定好规矩后，如果监管不到位，孩子的执行情况往往会非常堪忧，为了逃避，他们还可能会撒谎……

61 | 情绪 ABC 理论：让孩子接受那些他并不满意的现实

在引导孩子接受生活中的不完美时，只有先疏通孩子对“不完美事件”的负面理解，调整好他们的心态，才能避免哭闹和沮丧。

69 | 酒与污水定律：异地亲子比异地恋更有杀伤力

我疏于一个母亲的职责，就像是孩子生活中的那一匙污水，补给再多的美好都无济于事。当我领悟到这点后，便下定决心调整人生的重心。

77 | 踢猫效应：生二胎何止钱的问题？

“踢猫效应”告诉我们，每一件事情都不是孤立的，一旦发生就都会引发连锁反应——更何况生孩子这件事，不仅仅在于生的一阵子，更在于养的一辈子！

83 | 雁阵效应：上帝让你成为好孩子，就是对你的最高奖赏

雁群会利用特殊的飞行阵势飞得最快、最省力。人生发展亦如此，唯有协调共融，团队中的每个成员才能取得独行所不能达到的效果。

91 | 囚徒困境：应该让孩子参加比赛吗？

“囚徒困境”的隐患在于无法沟通以达成共识。在比赛中，只有孩子、家长、学校、社会组织这四方有效地协作，才能打破困境，实现共赢。

97 | 边际效益递减法则：给孩子最好的阅读，你做到了吗？

亲子阅读也有边际效益。父母只有综合、全面地考虑，才能保证孩子阅读的质与量持续增长，从而保障孩子的阅读效益，给他们最好的阅读。

103 | 跳蚤效应：考试有标准答案，但人生没有

碰壁的经历不仅仅能挫败跳蚤的弹跳力，还能挫败孩子追求梦想的勇气，而“标准答案”就是禁锢孩子创造力的那枚瓶盖……

109 | 螃蟹效应：放下“竞”意，拾起“不争”的智慧

每只螃蟹都希望自己是最上峰的那一只，最终的结果就是没有一只螃蟹能够爬出去。我们一定要防止自己的孩子落进“螃蟹效应”的陷阱。

117 | 蚁群效应：规矩是唐僧的驱魔圈，还是猴子头上的紧箍咒？

家长和老师在给孩子制定规矩时，应当借鉴蚁群的智慧，制定出既高效，又让孩子乐意遵守的好规矩。

125 | 鸟笼效应：怎样爱孩子，他才不逆反？

家长对孩子的期许，有时就是一只“鸟笼”，逼迫孩子接受更多他不喜欢、不需要、不适合的事物，结果往往适得其反……

131 | 黑天鹅事件：儿童性早熟，再痛也要笑着说

“黑天鹅事件”是指极少发生，但一旦发生就会有颠覆性影响的事件。兜兜的早熟，就是我们家的“黑天鹅事件”……

137 | 吸引力法则：学习就像谈恋爱，需要欲擒故纵

家长只要遵循“吸引力法则”的规律，巧妙激发孩子的学习兴趣，就能维持孩子对学习的新鲜劲儿。

145 | 微笑曲线：让爬窗户的小叛逆自愿回到你身边

孩子的叛逆期是一条简单的“微笑曲线”，既然淘气、叛逆的现实难以扭转，那么我们不妨从行为习惯等其他方面给予他们更多引导。

153 | 蘑菇定律：尊重孩子的“蘑菇经历”

“蘑菇经历”虽然会给孩子带来一些压力和负担，但摸着石头过河的暗淡期本身就是人生最宝贵的经历。

161 | 张弓效应：你会把机会让给别人吗？

遵从“张弓效应”，教会孩子适时妥协，收藏锋芒，分享机会，才能让长大后的他们不为名利所累。

167 | 麦克莱兰定律：孩子也平等享有背包客的权利与义务

让孩子参与家庭活动，就是赋予他参加决策的权利。按照“麦克莱兰定律”，这将极大地激发他们的积极性和潜能。

173 | 破窗效应：亲子出行，如何防止孩子走失？

遵循“破窗效应”，兜兜的一次“意外走失”，为我敲响了警钟——我必须及时解决这些已经出现的问题，否则会有更大的危机潜伏在后！

179 | 金字塔假期计划：职场妈妈如何应对孩子无处安放的假期

工作、孩子一样也不能少。我遵从马斯洛的“需求层次理论”，为孩子搭建起了一个“金字塔假期计划”。

185 | 恶魔效应：被偏见坑苦了的“坏孩子”

同学们对兜兜某些方面的讨厌，在“恶魔效应”的作用下不断蔓延。小缺点被无限放大背后的“恶魔”是谁？孩子遭受偏见，问题又出在何处呢？

195 | 墨菲定律：冷漠不是孩子的错

“墨菲定律”认为，当一件事好与坏的概率相同时，它往往会朝坏的方向发展。乐乐的冷漠不是她的错，因为从来没有人告诉她应该怎么爱。

203 | 羊群效应：质疑就是挑战老师的权威吗？

“羊群效应”比喻人都有一种从众心理，从众心理很容易导致盲从，而盲从往往会使入陷入骗局或遭到失败。

211 | 皮格马利翁效应：调动孩子积极性，家长也得“拍马屁”

“皮格马利翁效应”启示我们，赞美、信任具有改变孩子行为的神奇魔力。当一个孩子获得了信任，他便拥有了积极向上的动力。

219 | 南风法则：十个细节，美国老师让孩子爱上学习

在企业管理中，我们常常会提到“人情味”。那么，在对待孩子时，是否也应该多些“人本位”，提倡温暖胜于严寒的南风教育呢？

227 | 平衡计分卡：平衡不同育儿方式“绩效”的支点

当我正在为两种截然不同的育儿方式苦恼时，我发现，“平衡计分卡”的智慧也可以用来评价孩子的“教育绩效”。

235 | 刺猬法则：糊涂妈才能养出细心娃

“刺猬法则”喻示了最恰当的亲子关系：教育者与受教育者只有保持适当的距离，才能取得良好的教育效果。于是，我逐步调整了与我家“小刺猬”的距离。

241 | 蝴蝶效应：一个眼神闯出的大祸

在“蝴蝶效应”的作用下，每一个“坏孩子”都可能因为一件小事，而放大自己的“坏”；也可能因为大人一两句无意的褒奖，而从叛逆的轨道上回归正常……

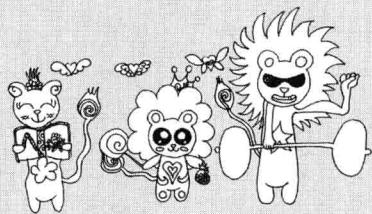
247 | 古狄逊定理：母爱不是万能创可贴

为人父母者，最容易落进“古狄逊定理”的魔咒，以爱的名义，累坏自己，伤了孩子。

255 | 贝尔效应：生命就像一盒巧克力

“贝尔效应”是指你心中想着成功，成功的景象就会在内心形成。父母需要做到的，就是引导孩子找到内心渴望的成功景象，拥有希望。

261 | 后记：写给兜兜的一封信



SWOT 分析法 教“受气包”学会反击

“SWOT 分析法”即优劣势分析法，通过评价优势（Strengths）、劣势（Weaknesses）、竞争中的机会（Opportunities）和威胁（Threats），在制定发展战略前对企业进行深入、全面的分析以及竞争优势的定位。为了帮助兜兜摆脱她在朋友圈中的“受气包”角色，我运用“SWOT 分析法”，为她制定了一套“反击”策略……

新

的一周，兜兜又被同学欺负了，小绵羊似的跟在爸爸身后，瘪着小嘴一脸幽怨地回到家，委屈地跟我诉苦：“妈妈，中午在宿舍田田又拿我有哮喘病这件事欺负我，而且这么冷的天，她还打开窗户冻我……”

我安慰兜兜说：“那是因为宿舍有消毒水的味道，同学怕你被熏病了，所以才特意打开的吧？”

兜兜摇摇头：“不是，以前老师都是把窗户留一条小缝隙，透气就可以了。今天他们趁老师不在，把压了一肚子的气都撒在了我身上！田田把窗户全部敞开，连纱窗都打开了，北风呼呼地吹……她还骂我：‘都是因为你，要不是你有病，老师就不用每天中午都开窗户！现在把我们都冻感冒了，你赔得起吗你？我们要把乐乐换到我们宿舍，把你赶出去！’我很委屈，说我不需要开这么大的窗户，只要有一点点小缝能透气就可以了，不会把大家冻感冒的。你们开这么大窗户我也很冷，再



说又不是我愿意生病的……”

听兜兜说着，我脆弱的眼泪就不争气地夺眶而出了。我猛地把兜兜紧紧地搂在怀里，真的很心痛。因为哮喘，兜兜从小受到了很多白眼和歧视，她变得越来越自卑、内向、胆怯、爱哭，她不满、委屈，却只会默默忍受。

我想说以德报怨，但是兜兜爸问我：“你知道以德报怨的出处吗？”

我答：“《论语》。”

兜兜爸问：“那你知道下一句吗？”

我孤陋寡闻，不知道这个典故还有下一句。

“以德报怨，何以报德！”兜兜爸轻叹一声，解释道，“以德报怨的原句出自《论语·宪问》，或曰：‘以德报怨，何如？’子曰：‘何以报德？以直报怨，以德报德。’”

这段话的原意为，一个学生问孔子：“别人打我了，我用道德和教养感悟他，好不好？”孔子说：“你以德报怨，那何以报德？别人以德来待你的时候，你才需要以德来回报别人，可是现在别人打了你，你就应该以直抱怨——用平等的方式来对待他！”

我幡然醒悟！断章取义让我一直错误地教导了孩子。

如何让孩子既有礼貌、懂得谦让，又不被其他人欺负呢？家长该如何引导家中的“小绵羊”“受气包”学会适当地反击呢？要解决这个问题，需要家长与孩子一起分析问题，让孩子分清争执和欺负的差异。

我选取“SWOT 分析法”为孩子示范。

“SWOT 分析法”即优劣势分析法，通过评价优势（Strengths）、

劣势（Weaknesses）、竞争中的机会（Opportunities）和威胁（Threats），在制定发展战略前对企业（孩子）进行深入、全面的分析以及竞争优势的定位。

一、机会与威胁分析（OT）：外部环境变化的可能影响。

1. 小打小闹的争执，家长无需干预，自行愈合能让孩子更快地学会人际交往，适应社会。

当孩子与小伙伴发生争执时，家长要学会冷静地分析冲突的性质。在孩子的成长过程中，与同学、朋友发生矛盾在所难免。如果孩子的争执、吵闹不涉及人格侮辱、人身伤害，仅仅是因为玩具、座位等引起的抢夺、打架事件，与本心的善恶没有关系，那么家长和老师就不必紧张。这正是孩子摸索人际交往法则，学会自我调解的好机会。家长大可放心地让孩子在这个过程中，试着自己去分析和解决问题。

2. 对长期具有攻击倾向和行为的孩子进行专项辅导，让他学会尊重他人的身心权利。

面对委屈的兜兜，我主动联系了老师。跟老师简单说了一下情况后，我就把电话交给了兜兜。兜兜战战兢兢的像一只小鹿，我明白她怕遭到“报复”，但是我鼓励她说出事情的真相。挂断电话后，我告诉兜兜，以后不要忍气吞声，回到家里可以告诉爸爸妈妈，还可以跟田田推心置腹地聊一聊，无效之后再立即采取行动——让她知道，你也有尊严，也需要尊重，而不能一直被她蔑视和欺负。

对待长期处于攻击状态的一方，家长或老师应该出面阻止并劝解、指导，让孩子懂得尊敬别人。



3. 做好被攻击一方的心理疏导，帮助孩子舒缓情绪，避免过度敏感。

经常被小伙伴欺负的孩子，心里一定很委屈，他们不能理解自己为何经常受到其他人的歧视。在孩子的心里，家是最安全的，他们渴望父母的关心，所以，当孩子被欺负了的时候，父母切忌用“你怎么这么笨”“你为什么总是受欺负”等类似的话来质问孩子，以免使孩子再次受到伤害，失去安全感与归属感。

在疏导的过程中，家长要装出若无其事的样子。家长轻松对待，孩子才会更容易释怀。不美好的记忆可能会造成孩子厌学、企图躲避等负面心理，所以事情一旦解决，从第二天起，家长应该绝口不提孩子被欺负的事，尽量给他们营造美好的、积极的环境，让他们学会宽容、大度地面对挫折。

二、优势与劣势分析（SW）：自身的实力及其与竞争对手的比较。

孩子经常受到欺负，长期不快乐会导致他们心灵懦弱、自卑，害怕与人打交道甚至厌学、自闭，因此必须要防微杜渐。易受欺负的孩子通常分为三类：一是有某方面缺陷的孩子，二是性格焦虑、懦弱的孩子，三是缺乏处理人际关系能力的孩子。这些孩子很少有小伙伴或者小伙伴跟他们一样胆怯，所以他们经常处于孤立无援的状态，而这种孤立无援的状态，恰恰就是他们遭受欺负的背景。

1. 知己知彼，分析矛盾起因，授人以渔，告诉孩子需要达到的目的，而不是手把手地教他如何去做。

我拿出两张小卡片，让兜兜分别列举出：兜兜的优点、缺点、被欺

负的原因；田田的优点、缺点、攻击他人的原因。

其实每个孩子的内心都非常清醒和敏感，可以明确自己与他人的关系，并且能够理顺矛盾点和双方的优劣势。兜兜分析说，田田有很强的统治欲望，在班里组建自己的小队当老大，谁都必须听她的。

“但是我认为这样不对，她说的话不一定是对的，我还有自己的思想呢，我就不加入她的小队，不听她的，所以田田就一直想孤立我、欺负我。她在其他的事情上找不到借口，所以就总拿我的身体有病说事，取笑我，让我在同学面前丢脸。”

我问兜兜：“那你的小伙伴没有帮助你吗？”

兜兜说：“他们都不敢惹田田，大家都害怕田田发火了也骂他们、孤立他们。”

找到症结后，我俩开始商量对策。

我说：“首先，必须让老师知道田田对你病情的歧视，阻止她对你心理造成伤害，这件事我们已经做了。其次，你没有随波逐流，这点非常好，你有明晰、清醒的价值观，不人云亦云，这点爸爸妈妈非常赞赏。其实，很多加入她的小队并‘听命’于她的孩子并不是没有是非观念，而只是惧怕她的威严而已，对不对？他们只是没有像你一样坚持捍卫自己的思想。那就是说，你其实有很多同情者和隐性存在的、可以交往的小伙伴，你可以争取到他们的帮助。”

兜兜豁然开朗，明媚一笑——她知道应该怎样去做了。

2. 引导孩子用恰当的方式对欺负做出反应，而不是一味地逃避或用武力粗暴地解决问题。



这周的体育课上，女孩子们都想跳绳，但田田却“命令”她小队的
所有“小妹们”都不许跳绳，必须跟着她去做“青草蛋糕”，否则就
会被踢出小队。结果呢？小队员们“造反”了，她们都“投靠”了兜兜
的“阵营”。

我问兜兜：“那你和大家一起做了什么呢？”

兜兜说：“我让大家按照自己喜欢的方式去运动，想跳绳就跳绳，
想做青草蛋糕就跟我做青草蛋糕，想玩别的就去玩别的。”

“被造反”的田田眼含着泪水孤零零地站在操场上。兜兜走过去
对她说：“田田，你这样怎么能交到朋友呢？别人需要安慰、帮助的时候
你取笑别人；别人需要平等对待的时候，你强迫命令别人做不喜欢
的事；别人告老师你就不跟别人玩儿，凭什么每次都是有理？每次
都要听你的？”

我非常为兜兜骄傲。她这段话说得非常有道理、有条理。教孩子
学会主动出击，并不是要教他们用武力解决问题，而是鼓励他表达、沟
通、剖析个中原因，学会成熟、宽容地解决问题。

我抱着兜兜亲了又亲：“兜兜，只要你是一个小太阳，就不怕乌云
遮挡你的光芒！”



兜兜：“大家都说我长得丑，因为我脸上有一颗小痣……”

兜兜妈：“那你怎么说的？”

兜兜：“我告诉他们，这是我妈妈留给我的一个吻。他们都‘噢’的一声，然后很羡慕我！”

——兜兜（3岁3个月）