



# 教练型父母

支持孩子做更好的自己

朱建忠 著



将教练技术融入孩子的日常教养  
放下“我以为”，直面孩子的内心



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 教练型父母

支持孩子做更好的自己

朱建忠 著



 北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目(CIP)数据

教练型父母 / 朱建忠著. — 北京: 北京联合出版公司, 2018.5

ISBN 978-7-5502-8726-6

I. ①教… II. ①朱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第039502号

教练型父母

作者: 朱建忠

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 李燕子

封面设计: 沐希设计

版式设计: 零创意文化

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 128千字 787毫米×1092毫米 1/16 14.75印张

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8726-6

定价: 48.00元

---

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

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

## 推荐序



人类不断繁衍，大多数人都会经历从孩子到为人父母的阶段。从懵懵懂懂到长大成人，一路上留下了许多让人难忘的回忆。回看一路走来的时光，每个人都有着自己独特的人生路程和记忆，有儿时的美好时光和父母的养育印象，也有许多遗憾。

想起当年父母对我们的谆谆教诲，我们有过不理解、抗拒，甚至会想早点长大，摆脱父母的管教。现在我们为父母了，才知道，教育孩子的说明书并没有跟随孩子的出生配套而来。所以，每个父母只能用自己认为最好的方式来培养自己的孩子。因为过去的成长经历和对自己现状的些许不满足，我们总想让孩子过得比自己更好，望子成龙、盼女成凤。

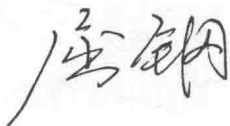
随着时代的变迁、社会的需要，我们越来越认识到家庭教育的重要性，父母都在寻求最好的教育途径，可谓是

用尽心思，却往往力不从心，有时还导致父母与孩子之间的关系出现问题。面对这种普遍的现象，许多父母仿佛陷入了迷宫……如何教育孩子，成为许多父母的一道难题。

《教练型父母》一书的作者朱建忠导师从事教育事业和教练技术培训工作多年。在多年的实践中，他发现孩子的成长与父母的教育关系重大。父母与孩子的沟通尤其重要，主动和被动对于孩子的学习有着截然不同的效果。如何让孩子变被动为主动，他在书中有很好的见解和生动的案例，已经有很多父母从他的“教练型父母”课程中受到启发，受益匪浅，并取得了很好的效果。

为了让孩子在快乐中学习，父母与孩子的相处更加和谐，《教练型父母》一书值得父母们看看。

中国企业教练联合会专家



## 自序



我为什么要写这本书呢？这还得从我与教育说不清道不明的缘分说起。

我当年高考的时候，很想报师范大学，希望将来当老师。但那时的教师社会地位、收入都比较低，家人很反对，所以就没有报。阴差阳错，我偏偏被报考的浙江工业大学调剂到刚刚开办的技术师范系土木工程专业，还是读了师范。

毕业时，我本应该到中专或大学教土木专业技术课程的，却又阴差阳错很不情愿地被分配到中学教高中物理，三年后被调到建筑设计院做设计工作。到设计院的第一天，我就对新同事说，我将来还会再当老师的。他们都觉得我莫名其妙，对我说，你下辈子当吧！我说，不会，五十岁左右我还会当老师的。那时候，没人相信我说的话。

之后，我又断断续续从事过其他几种行业。然而，在我四十七岁那年，我继续站在了讲台上，与教育再续前缘。这一切就好像冥冥之中自有安排，只不过，我不是给学生讲课，而是给家长和老板讲课，真的很有意思。估计我的下半辈子就交给讲台，交给教育了！

这次的缘分，始于2008年时一位朋友的推荐。那年，这位朋友推荐我去学一门“教练技术”的企业管理课程。我当时就同意了，并且在学习过程中爱上了这门课程。更意想不到的是，本来只是一门针对企业管理的课程，但我学完后却发现，这门课程不仅对企业管理有用，对家庭教育更有用。

当发现运用教练技术对自己孩子的教育非常有效以后，我就有意无意地跟身边的人分享心得，发现对他们也有很大的帮助。就这样，我越来越相信教练技术能在家庭教育甚至学校教育中发挥巨大的作用和影响力。于是，我开始在家长群体中传播这门课程，给他们做培训。而参加培训的所有家长事后都表示受益良多，对孩子的教育变得更有成效，整个家庭也因此和睦融洽。

“教练型父母”的理念受到家长和老师、学校和教育主管部门的普遍欢迎，令许多家庭和孩子受益。每次培训课上，看到家长们豁然开朗的眼神、对自己孩子未来有所不同的期待神态、重新树立

起的对家庭教育的信心，也令我感到非常的自豪和满足！我相信，让家长成为教练型父母对每一个孩子的成长、每一个家庭的和谐都非常重要；我相信，让家长成为教练型父母对整个教育的改革都会产生非常深远的影响。可以说，家长成为教练型父母是孩子的福气，是社会的福音。

什么是教练型父母呢？我们生活中，有太多保姆式和顾问式父母。保姆式父母的特点是包办、代劳，孩子往往没有自由；顾问式父母的特点是指示、评判，孩子往往没有平等。这两类家长经常是在用自己的负责任打造不负责任的孩子。他们往往很累，教育效果却不好，亲子关系也常常很紧张。

教练型父母则不一样。教练，永远相信被教练者自己拥有开悟的能力，相信被教练者自己拥有选择的能力。他们会给孩子自由和平等，挖掘并激发孩子的内在潜能，帮助孩子发现自身发展的更多可能性，从而让孩子真正成为他自己，为自己的人生负责。教练型父母是轻松的，常常能取得事半功倍的教育效果，他们的亲子关系和家庭往往也是和谐的、幸福美满的。

在培训过程中，有很多家长问我，朱老师您有没有出书啊？您为什么不把培训的内容写成书呢？被问得多了，我也就有了把“教



练型父母”的理念通过书籍传播出去的想法。

在决定着手写这本书以来，我犹豫了很多次。在我的信念中，出书是专家教授的事，而我既不是教育专家也不是心理学专家，能够很系统地阐述教育的规律、理念和方法吗？但是，每当我犹豫的时候，眼前都会浮现出家长们期待和鼓励的神情，还有内心多年来的梦想——我梦想有一天，孩子的童年是快乐的：他们可以自由地玩耍、奔放地运动、尽情地欢笑，田野、山河、社区、学校是他们的乐园！

我梦想有一天，孩子的童年是轻松的：他们不需要承载大人们自私的、不切实际的期待，没有题海，不做考试的机器。书是朋友，老师是知己！

我梦想有一天，孩子的童年是自由的：他们是不被限制的，他们可以做一切他们这个年纪最渴望做的事情！他们经常听到的是“可以、行、很好、OK、你自己决定”。

所以，尽管我只是一位在亲子教育中践行教练技术的教练，以及一位在亲子教育中有些体验和心得的父亲，尽管我未必能如教育专家般写出系统知识，尽管我的观念会有瑕疵……那又怎样？为了我心中这个梦想，为了所有的家庭和孩子，我愿意尝试，说出自己

的教育故事和心得，写作这本关于教练型父母教育理念的书。

曾经有一位妈妈这样评价“教练型父母”培训课程，她说：“朱导，每次给我们培训的时候，虽然讲的是你经历的故事，但我却感觉说的是我的事情。”其实，这也是本书最大的特点。

在这本书中，你不会看到系统的教育理论，也不会看到最前沿的教育理念的理论化叙述；这本书里只有一个个关于家庭教育的小故事、教练的小案例。这些小故事和小案例都是真实发生的，有些是我给朋友的孩子做教练的案例，有些是培训过程中学员家庭中的案例，大部分是发生在我与自己孩子互动过程中的。另外，由于有些案例可能涉及隐私，为了避免不必要的误解和麻烦，我做了一些技术处理，望广大家长和读者谅解。

最后，愿天下所有的孩子都能在父母爱的陪伴下健康成长，收获幸福美好的未来！



## 01 我爱你，与你的表现无关

出于自愿和主动，付出爱的人往往内心都充满着喜悦。但我们却往往为这份爱加上了条件，而这个条件已经不知不觉令付出变成了投资。

不要把爱和孩子的表现挂钩 / 003

爱要爱得无条件 / 006

别把对孩子的爱当成投资 / 011

你愿意为孩子负多少责 / 016

孩子收不到的爱，不是真的爱 / 019

陪伴是给孩子最好的礼物 / 023

爱像水一样柔软而有力 / 027

一张图看清你和孩子的关系 / 033

## 02 欣赏让孩子充满能量

每个人的心中都根植着一种价值标准，这让我们总是不经意地对孩子产生判断，因而有了接纳和拒绝的不同对待。而欣赏就是要超越这种价值标准，无论孩子的表现是否优秀，去欣赏他，去爱他！

真正的欣赏需要放下我们内心的成见 / 039

欣赏让孩子的优点越来越多 / 043

表扬孩子时别说“但是” / 048

用鼓励培养孩子的独创性思维 / 054

欣赏需要不断练习 / 061

全面营造欣赏的环境 / 069

## 03 有效沟通是引导孩子进步的前提

沟通是人与人互相了解的最重要的方式。从孩子的第一声啼哭开始，他就一直以某种形式和我们进行着沟通。因此，我们想要引导孩子，让他有所改变，有效沟通是前提。

和孩子沟通要提前想好话题 / 077

少说“正确的废话” / 080

少唠叨，多聆听 / 084

读懂孩子的内心世界 / 087

先讲情和爱，然后再讲理 / 096

和孩子沟通需要引导 / 101

## 04 以人为本，尊重孩子的成长规律

每个孩子都是独一无二的，都有其独特的成长规律。作为家长，我们唯有放下自我的执念，遵循孩子本身的成长轨迹，紧跟孩子的步伐，才能正确引导孩子健康快乐地成长。

- 尊重孩子好动的天性 / 107
- 孩子的兴趣要从小呵护 / 111
- 才艺培养，孩子喜欢最重要 / 118
- 别破坏孩子内心的富足感、配得感 / 125
- 叛逆期真的存在吗 / 128
- 别用大人的标准衡量孩子 / 132

## 05 用教练的智慧激发孩子的学习自主性

孩子的学习好不好往往取决于“要我学”还是“我要学”。只有帮助孩子转变对学习的看法，让他体验到学习的正面意义和乐趣，孩子才会爱上学习，主动学习。

- 体验到学习比玩游戏更有趣，孩子才会爱上学习 / 139
- 用鼓励成就孩子 / 142
- 与其给答案，不如提问题 / 150
- 常被肯定的孩子爱学习 / 155
- 别用成绩定义孩子的成就 / 162
- 让孩子学会玩 / 167
- 别让孩子不敢定目标 / 174

一张口算卷，两种学习的表现 / 177

想要孩子学习好，先让孩子喜欢老师和学校 / 181

## 06 用开放的心态成就孩子的美好人生

在孩子的成长过程中，家长很容易将自己的生活经验和思维逻辑套用在孩子身上，甚至试图替代孩子。当我们这样做时，其实是在扼杀孩子成长的可能性和领悟力，阻碍他成为更好的自己。

教育孩子，父母别越界 / 191

别怕孩子犯错 / 197

教育不是妈妈一个人的事 / 201

教育孩子别说一套做一套 / 205

放低姿态向孩子学习 / 208

别把教育变成对孩子的伤害 / 212

# 01 我爱你， 与你的表现无关

出于自愿和主动，付出爱的人往往内心都充满着喜悦。但我们却往往为这份爱加上了条件，而这个条件已经不知不觉令付出变成了投资。







## 不要把爱和孩子的表现挂钩

曾经有一个老师对我说过这样一件事。有一次，她的班上评选出了进步最大的孩子。而当她把荣誉给那个孩子并且表扬他时，孩子却拒绝了。他说：“老师，你别表扬我，我是经不起表扬的。”仔细想一想，你的孩子是否也说过同样的话？

教育中我非常反对一种做法，就是家长对孩子说：孩子，你下一次要是考前十名或者前三名，我就给你奖励，带你看电影，吃肯德基，或者买玩具……不管孩子是吃肯德基还是买玩具，都应该基于他需要、想要，不应该跟他表现得好不好有一点关系。如果家长把这个跟孩子的表现挂起钩来，孩子会有一种感觉，就是我表现得好，父母就会爱我多一点；如果我表现得糟糕，父母就会对我不好，不爱我了。我们对孩子的爱，应