



★天下父母珍藏的亲子教育宝典★

责任和荣誉
**奥巴马的
九条家规**

美国历史上第一位黑人总统奥巴马
首次公开自己的家庭教育秘诀



责任与荣誉 奥巴马的 九条家规



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

责任和荣誉：奥巴马的九条家规 / 海蒂编著.

北京：新世界出版社，2010.10

ISBN 978-7-5104-1306-3

I. ①责… II. ①海… III. ①奥巴马, B. 一家庭教育—经验 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 193966 号

责任和荣誉：奥巴马的九条家规

作 者：海蒂 编著

责任编辑：董晶晶

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：北京建泰印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：150 千字 印张：15.25

版次：2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1306-3

定价：28.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

让爱与责任同在

奥巴马将“希望”和“变化”作为自己的竞选口号，最后成功当选，成为美国历史上的第一位黑人总统。

无疑，奥巴马跨越了种族藩篱，成为当之无愧的黑人精英代表。

他究竟是如何走向成功的？而他的出身和家教又是怎样使他爆发出神奇的动力，伴随他一步步走向人生巅峰的呢？

家庭是儿童生长的摇篮，是人出生后接受教育的第一个场所。家庭教育对于一个人的成长可谓意义深远。

正如奥巴马所说：“我身上最好的东西都要归功于母亲。”

就是这位母亲，让奥巴马在破碎的家庭里接受了完整的家庭教育，在普通的家庭里享受着完美的精英教育。

奥巴马接受的家庭教育，是爱的教育、责任的教育、生命的教育……

正是这样的家庭教育，造就了奥巴马灿烂的笑容，使他帅气自信而又勇于担当，颇像好莱坞制造的青春励志片的主角，背负着远大理想，坚毅勇敢地挑战外界、挑战自我，开创着自己的美丽人生。

如今，奥巴马自己也成了两个女孩的父亲。

为了将完美教育继续传承下去，让女儿们在尽享童年时光的同时避免被宠坏，奥巴马夫妇为女儿们制定了九条家规：

1. 不能有无理的抱怨、争吵或者惹人讨厌的取笑。
2. 一定要铺床，不能只是看上去整洁而已。
3. 自己的事情自己做，比如自己冲麦片或倒牛奶，自己叠被子，自己设置闹钟，自己起床并穿衣服。
4. 保持玩具房的干净。
5. 帮父母分担家务，每周获得1美元报酬。
6. 每逢生日或是圣诞节，没有豪华的礼物和华丽的聚会。
7. 每晚8点30分准时熄灯。
8. 安排充实的课余生活：玛莉亚跳舞、排戏、弹钢琴、打网球、玩橄榄球；萨莎练体操、弹钢琴、打网球、跳踢踏舞。

9. 不准追星。

这就是奥巴马对女儿的精英培养，没有豪言壮语，没有伟大光辉的目标，都是一些极简单、普通的事情。

“让孩子时刻感受父母之爱，始终用规矩培养孩子的责任感。”这是奥巴马对女儿实行的家庭教育的原则。

奥巴马解释道，孩子的成长需要父母的肯定，需要知道自己永远都被爱围绕着。

为了让孩子感受到父母之爱，奥巴马和女儿手牵手滑旱冰；相互击掌鼓励对方；允许萨莎坐在自己腿上看姐姐玛利亚踢足球；上学第一天，当着总统车队的面，允许她们和父母亲个够……

虽然担任总统以来公务繁忙，但奥巴马从未错过一次家长会。即使在长达21个月的总统竞选期间，他也亲自出席两个女儿的每一次家长会。

“白宫千金”虽然受人瞩目，但奥巴马夫妇依然不忘从小处着手，培养孩子的责任感和自觉性。

奥巴马访问南非时，带领一家人去参观17世纪买卖奴隶的奴隶堡，希望孩子们在如此幸福的成长环境中，通过参观领悟到一种责任感，珍惜现在，不忘历史。

奥巴马说：“人类所要求的不只是自由的生活，还要一个有尊严、机会、安全和正义的生活。”

让我们行动起来，一起体验“奥巴马”式家规。让爱与责任同在，让我们的孩子做到有教养，自尊自爱，有责任心，有生存意识，拥有朴素简单的快乐，拥有良好的作息习惯，拥有充实的课余生活，拥有自己的人生信仰。

孩子是我们的未来。就像奥巴马所做的那样，他们最终会冲破一个又一个藩篱，谱写一段又一段美丽的神话！

作者 海蒂

2010年8月于北京

目 录

第一条 避免无理的抱怨、争吵或取笑

无理的抱怨、争吵或取笑是孩子成长过程中不可避免的，然而这些都不是好品质的表现。奥巴马深谙此道，因此，他给孩子制定的第一条家规就是从这里入手。

12岁的玛莉亚和9岁的萨莎是奥巴马的两个女儿。这个年龄的女孩子难免会发出无理的抱怨，也可能会因为争抢玩具而争吵，又或者会恶意地嘲笑别人。

奥巴马在家规中约定：不能有无理的抱怨、争吵或者惹人讨厌的取笑。就是为了理智地引导孩子在争执中学会掌握一些交往技巧，比如宽容别人、谦让同伴、坚持自我、勇敢面对责任等。

第一节 抱怨是往鞋子里倒水/02

第二节 挫挫“小霸王”的锐气/07

第三节 与人为善，与邻为伴/11

第四节 取笑是惹人讨厌的/16

第五节 揭开孩子“调皮”的“面纱”/21

第二条 一定要铺床，不能只是看上去整洁而已

在奥巴马的意识中，如何迎接新的一天，是孩子平凡生活中的大事。要求孩子整理床铺，并且做到尽善尽美，则是培养孩子的良好措施。

“一日之计在于晨”，早晨，是孩子生活中的重要时刻。

孩子对新的一天充满了欢乐的期待和向往，整洁的床铺、干净的卧室则是孩子美好一天的开始。

铺床虽然只是简单的小事，但是对于培养孩子的乐观态度、良好生活习惯以及认真做事的性格却意义重大。

奥巴马指出，父母应当重视并细心创造一个愉快轻松的早晨。

因此，他的第二条家规就是：一定要铺床，不能只是看上去整洁而已。

第一节 用心迎接每一天/28

第二节 讲究卫生身体棒/33

第三节 整洁也是一种礼仪/41

第四节 把简单的事做好/47

第三条 自己的事情自己做

自己冲麦片或倒牛奶，自己叠被子，自己设置闹钟，自己起床并穿衣服……这些再简单不过的小事，却被奥巴马总统在家规中正式地提出来，看来其意义非同小可。

尽管这些小事不值一提，但在奥巴马总统看来，这些都是培养孩子独立意识的良好开端，是为孩子今后成就丰功伟绩打下基础。

在奥巴马的意识中，独立的性格包含几个部分：有良好的安全感、有主见、能够对自己的事情做出决定，并且勇于尝试新事物、具备坚持不懈的恒心。

的确，“为大于细，为难于易”。要做大事，须从小事情开始；要做难事，得从容易的事情开始。

这就是奥巴马总统制定第三条家规的用意。

第一节 该放手时就放手/54

第二节 做自己命运之船的“舵手”/59

第三节 “碰钉子”是好事/65

第四节 恒心：通往成功的阶梯/71

第四条 保持玩具房的干净

保持玩具房的干净。奥巴马制定这样的家规，其意义绝不仅

仅是让孩子保持空间的舒适整洁，更重要的是，让孩子在这个过程中，学会独立，学会物归原位，学会对自己的行为负责，学会体谅他人，学会自我管理……

奥巴马对孩子的私人空间十分重视，他家在芝加哥南部，有六个卧室，还是专门给孩子在三楼开辟了一个房间，作为孩子们的玩具房。

普通孩子一般也都有自己特定的玩具房。然而，很多孩子都有乱丢乱放东西的习惯，使房间显得很脏很乱。

如果总是家长帮助他去收拾，是很难培养孩子的责任心和好习惯的。制定家规来约束孩子的行为，不失为一种良好的途径。

为了给两个女儿创造良好环境，让她们养成物归原位的好习惯，奥巴马制定了第四条家规。

第一节 你的房间你做主/80

第二节 肥沃的土壤才能长出好庄稼/86

第三节 习惯成自然/91

第四节 做玩具的“指挥官”/97

第五条 帮父母做家务，每周获得一美元报酬

奥巴马认为，帮父母分担家务，是孩子懂事的一个表现。

以家规的形式约束孩子，从小让孩子从事一些力所能及的家务劳动，不但能给父母分担些家庭负担，还能培养孩子的生活自理能力，减少对他人依赖性，让孩子懂得这也是自己的义务并从中获得劳动的乐趣。

当孩子帮忙之后，奥巴马习惯给予她们一定的金钱鼓励，一方面让孩子懂得有付出才有回报，另一方面也让孩子在对金钱的运用中学会理财。

为了让孩子能够进一步明白劳动的乐趣并培养理财能力，奥巴马给女儿们制定了第五条家规：帮父母分担家务，每周获得一美元报酬。

第一节 我劳动，我快乐/106

第二节 天下没有免费的午餐/112

第三节 钱是慢慢积累的/118

第四节 你不理财，财不理你/123

第六条 没有豪华的礼物和华丽的聚会

奥巴马熟谙孩子的心理，他知道，每逢生日或重大节日，孩子都会将节日当做豪华奢侈的“挡箭牌”，借机向父母索要豪华的礼物，或者大肆举办聚会借以铺张炫耀。

为了防止孩子在生日或节日之时铺张浪费，也为了提醒孩子生日也是“母难日”，奥巴马提出了第六条家规。

奥巴马始终这样教育自己的孩子：一定要记得尊重父母，即使是出生在富裕的家庭，也要珍惜父母的钱财。真正的幸福是来自于精神的富足的，要杜绝爱慕虚荣的不良心态，形成积极向上的乐观心态。

第一节 生日也是“母难日”/130

第二节 虚荣是一剂毒药/137

第三节 再富也要穷孩子/143

第四节 真正的幸福与财富无关/148

第七条 每晚8点30分熄灯

养成按时睡觉、早睡早起的习惯就能够保证孩子足够的睡眠。奥巴马对于这一点极为重视，因此，他在家规中强调，每晚8点30分熄灯睡觉。

有规律的生活作息能促进孩子神经系统的发育，睡眠是人体恢复精力和体力的关键，正常、充足的睡眠对于孩子来说十分重要。它能使孩子身体各个器官系统得到和谐发展，从而保证孩子的身体健康地发育成长。

当然，除了考虑健康因素，奥巴马制定此条家规还有其他原因。

在他看来，生活有规律，还能够使孩子学会合理安排时间，摒弃拖沓的恶习，从而养成按时作息的好习惯。

另外，坚持每晚8点30分熄灯睡觉，对孩子来说是一个巨大的挑战，同时也是培养孩子自律和毅力的一条良好途径。

第一节 掌管健康的“钥匙”/156

第二节 抓住偷光阴的“贼”/162

第三节 集中精力做最重要的事/168

第四节 严于律己成大器/175

第八条 安排充实的课余生活

奥巴马认为，快乐的童年需要孩子在充实丰富的课余生活中体验，并寻求自己的兴趣，发展自己的爱好，成为一个懂得享受生活、热爱生活的人。

奥巴马一家住在芝加哥时，每周末都有固定的安排：举行家庭舞会和比萨饼午餐。夏天，一家人还常去踏青。

爱因斯坦曾说过这样一句话：“人的差异在于课余时间。”课余生活质量的高低直接决定孩子之间的差异，影响孩子的观念、态度、情感和价值观。

奥巴马爱他的孩子，希望她们能够成为优秀的人物，因此，他觉得，必须给孩子提供一个高质量的课余生活。

了解孩子的兴趣爱好，关心孩子的课余生活的内容，知道孩子在课余生活存在的问题，给孩子正确的指导，这是每位合格的父母都应当做到的。

针对孩子的课余生活，为了让孩子更好更健康地发展，奥巴马提出了第八条家规。

第一节 别把课余时间压成“豆腐干”/184

第二节 爱玩是孩子的天性/188

第三节 兴趣是最好的老师/193

第四节 课外阅读也精彩/199

第五节 调剂自己的生活/204

第九条 不准追星

在这个复杂多变且竞争激烈的现代社会，该怎样对待孩子的追星问题呢？奥巴马总统不仅进行了恰当而及时的引导，还将此事提上了重要日程，将它正式地列入到家规中。

奥巴马的两个宝贝女儿，正处在活泼好动的年龄，她们崇拜青少年乐坛偶像“乔纳斯兄弟”，尽管奥巴马夫妇允许她们和偶像见面，但坚决拒绝让她们参演风靡全美的少儿电视剧《汉娜·蒙塔纳》。

奥巴马承认，偶像崇拜是青少年时期的过渡性需求，对孩子的成长也有正向积极的功能。但他并不希望自己的孩子在追星过程中迷失自我。

他希望她们能够理性地对待自己的偶像，有更强的判断力和认知力，有远大的梦想，能够从偶像身上汲取奋斗的力量。

第一节 找到真正的自我/210

第二节 取其精华，去其糟粕/216

第三节 人因梦想而伟大/222

第四节 “聚焦”成功背后的艰辛/228



第一条

避免无理的抱怨、争吵或取笑

无理的抱怨、争吵或取笑是孩子成长过程中不可避免的，然而这些都不是好品质的表现。奥巴马深谙此道，因此，他给孩子制定的第一条家规就是从这里入手。

12岁的玛莉亚和9岁的萨莎是奥巴马的两个女儿。这个年龄的女孩子难免会发出无理的抱怨，也可能会因为争抢玩具而争吵，又或者会恶意地嘲笑别人。

奥巴马在家规中约定：不能有无理的抱怨、争吵或者惹人讨厌的取笑。就是为了理智地引导孩子，在争执中学会掌握一些交往技巧，比如宽容别人、谦让同伴、坚持自我、勇敢面对责任等。

第一节 抱怨是往鞋子里倒水

美国总统奥巴马，始终以自信乐观的形象出现在众人面前，赢得了良好的声誉。他和许多普通孩子一样，也曾有过抱怨和自卑，有过彷徨和迷茫。然而，奥巴马很幸运，他有一位睿智的母亲，聪明地对他实行了智慧的家教。

在奥巴马的成长过程中，他曾经因为自己没有良好的出身而抱怨过，也因为自己的肤色和种族而抱怨过。

在经历过多次磕磕碰碰之后，奥巴马终于意识到：抱怨相当于往鞋子里倒水，对于现状于事无补。要想成功，就得学会接受现实，避免无理的抱怨。

家规解密

抱怨就如同是“往鞋子里倒水”，对于家庭的幸福与美满有害无益。然而，抱怨是一种普遍的社会现象，贯穿于人们生活的始终。

尤其是孩子们，他们年纪小，每当有不满意的时候就会有抱怨。例如：饭不好吃，衣服不是名牌，自己的业余时间少，家境不如别人的好……

奥巴马建议，要想避免抱怨，就应当从小抓起。培养孩子不抱怨的良好习惯，应当列为父母的一项重要工作。

尽管奥巴马的两个女儿生活的处境比别的孩子好得多，然而由于心理的不成熟，她们免不了曾为一些小事大发抱怨。这时，奥巴马既没有粗暴地责怪孩子，也没有姑息她们的抱怨，而是理智地在家规的第一条就明确阐明自己的立场：不要有无理的抱怨。

奥巴马深知抱怨对一个人发展会产生不良后果，在他看来，抱怨的本质是攀比心理。如果孩子不能接受既定事实，发生了不愿意看到的事情，就找其他的人和事情来出气，长此以往，容易给孩子带来压抑和负面的情绪，并

无形中会造成孩子自卑的性格。

爱抱怨的人在享受着别人的同情和支持的同时，容易丧失改变处境的动力，以至于一事无成。这是奥巴马不愿意看到的后果，相信也是众多父母所不希望的。

所以，从此刻起，让孩子停止无理的抱怨吧。

家规示范

从抱怨“泥潭”中崛起的奥巴马

抱怨这种情绪，仿佛是一只巨大的黑手，将人拉入深潭之中，要想从泥潭中崛起，就要停止抱怨。

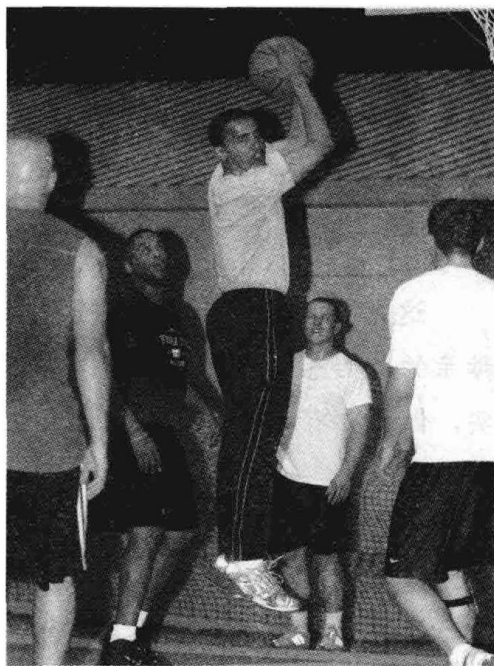
奥巴马，一个被人歧视的黑人小伙，曾经因为种族和肤色而深陷“抱怨泥潭”。然而，最终他还是成功地走出了抱怨，从一个叛逆的“放浪小子”成长为如今光芒四射的美国总统。

对于一个男孩来说，父亲是他成长的参照系。奥巴马成长的家庭并不完整。早在奥巴马年幼时，父亲就抛弃了他们母子。

然而，母亲始终以自己的人格魅力去教导他。她竭尽所能，没有表现出对老奥巴马的愤怒，却总是谈论他的优点：聪明、幽默，擅长乐器，有一副好嗓子……为儿子勾画了一个积极正面的好父亲形象，避免他对父亲心存怨恨。

她要儿子明白，他们三人有三个关系。这样的教育，在极大程度上减轻了父母离婚给奥巴马带来的心理上的冲击。奥巴马的母亲不仅让儿子以有这样一个黑人父亲自豪，还让儿子学会了作为一个黑人的自豪感。

在雅加达郊区，道路上到处是坑，通货膨胀严重，学校里的小伙伴们都把有着黝黑皮肤、满头卷发、身材肥胖的奥巴马称为“黑鬼”。



奥巴马的九条家规

Obama's Nine Family Rules

奥巴马气愤地跑回家，朝母亲抱怨道：“为什么我是黑人？我要买块香皂，把自己的黑色皮肤都擦洗掉。”

母亲和颜悦色地告诉他：“不要抱怨自己的肤色，也不要因为自己是黑人就自卑。不要被恐惧或狭隘的定义所束缚，不要在自己周围筑起围墙，我们应当尽力在意想不到的地方找到亲情和美好的事物。”

此后，母亲经常带民权运动的书籍、美国著名女黑人福音歌手马哈利娅·杰克逊的录音以及马丁·路德·金的讲稿回家，给奥巴马耳濡目染。

她告诫奥巴马：“人们虽然拥有不同的肤色，但本质是一样的，人人生来平等。”

渐渐地，奥巴马从妈妈那里学会了接纳自己的肤色，对“黑鬼”这种称呼里的蔑视意味就可以免疫了。

奥巴马十几岁时，又曾陷入迷茫的境地。在他看来，家境是贫穷的，肤色是被人嘲笑的，前途是无望的，成功的道路曲折得连路都找不着。和几乎每一个绝望的黑人青年一样，他不知道生命的意义何在。

奥巴马开始抱怨自己的处境，他过了一段荒唐的日子，做了很多愚蠢的事，比如逃学、吸毒、泡妞等，成了一个不折不扣的“坏小子”。

没人知道拿他怎么办，许多老师都预言：美国所有州的监狱随时向他敞开大门！

这时，母亲为了考取博士学位，主动到印尼从事人类学工作。奥巴马对母亲的行为感到很奇怪，母亲告诉他，永远不要去抱怨，而是要学会接受现实，做人要有追求，要做自己喜欢并且有益于他人的事情，这样才能获得真正的快乐。

奥巴马“顿悟”了，他重拾起丢失已久的梦想——我是个黑人，这是我无法改变的现实，但我不能因此抱怨生活，我也能够赢得你们的尊敬。

他认同了自己的黑人身份，放弃了抱怨，开始努力学习，在考取哥伦比亚大学的同时，他还效仿母亲到社区里做义工。

渐渐地，他发现，帮助别人真的能获得快乐，尤其是帮助那些弱势的人，自己更能获得成就感和愉悦感。

在奥巴马看来，不抱怨，敢于面对现实，永远充满干劲的成功心态，是多少金钱也取代不了的宝藏。

此后，奥巴马迅速在政坛崛起。在社区工作的经历，不仅帮他进入哈佛

大学学习，还帮他打败了多名有财有势的对手，令他成功当选美国总统。

他自己都没想到，当年曾吹嘘自己是非洲王子后裔的他，有一天居然能成为美国总统。他想到当初自己沉沦时母亲说的话。她说：“奥巴马，我觉得你父亲是最帅最聪明的黑人，现在，你代替了他。”

奥巴马所受的家教无疑是成功的，他的经历也启发着人们：不去抱怨社会对自己的不公，而是要学会接受现实，对社会的贡献才是衡量一个人生命价值的真正尺度。

教育指南

作为总统的奥巴马，他所制定的家规并非高不可攀，很多普通父母依然可以将此当做教育指南，从中汲取精华，也将在教育自己孩子的过程中受益匪浅。

奥巴马制定的家规并非长篇大论，虽然只是简简单单的一句话，但我们却不难看出总统的良苦用心：不抱怨是一种良好的心态。好心态是一生受用的，更需要从小养成。

因此，针对爱无理抱怨的孩子，父母可以遵行以下教育指南，以取得自己想要的效果。

1. 父母要做好榜样

父母尽量不要当着孩子的面大吐抱怨口水。这当然很难做到，但既然已经为人父为人母，就有责任做到这一点，至少尽己所能地去做。

毫不夸张地说，抱怨是人与人之间产生消极作用的根源，它常和压抑、刺激以及消极的感情状态，例如焦虑、消沉和敌视等联系在一起。实际上，一个不健全的家庭发生抱怨现象的概率要远高于健全的家庭。

2. 分清孩子的抱怨

分清抱怨在什么情况下是正当的，在什么情况下是错误的。过分抱怨的思想是一种使关系恶化的前兆，有时甚至会激发暴力。

父母应当指导孩子在坚持自己合理信仰的同时，以其他各种方法来理解他人的观点，进而改善人与人之间的关系。

3. 不要强化孩子抱怨的行为

正确对待孩子的抱怨，跟他们争辩是毫无用处的。父母应当耐心倾听

他们抱怨的内容，了解他们的需求，并重视他们的意见，真正地鼓励帮助他们。

4. 帮助孩子分析现实，尽量表达正面态度

抱怨就好比口臭，当它从别人的嘴里吐露时，我们就会注意到；但从自己的口中发出时，我们却能充耳不闻。

心灵就像一座意念工厂，随时都在运作，只有当嘴巴停止表达负面的思想时，心灵才会产生其他更快乐的念头。而这样的态度，对孩子的影响将会很大。

5. 让孩子拥有宽广的胸怀

爱抱怨的人通常都是眼光狭窄、善于找借口的人。而狭窄的眼光又使他们很挑剔，使他们每天面临的冲突都无法解决，不愿意接受别人的批评方式。因此，孩子一定要学会放宽心胸，才能避免抱怨。

6. 教育孩子要坦然面对现实

如果孩子对自己坦诚，就会发现生命中足以让自己正当抱怨（表达哀伤、痛苦或不满）的事件，其实微不足道、寥寥无几。

牢记世界首富比尔·盖茨的话：“世界是不公平的，习惯性地接受它吧，永远不要抱怨。”

7. 转移孩子的注意力

父母要学会转移孩子的注意力，避免他们将焦点聚集在自己所缺乏的事物上。父母应当给他们灌输这样一种认识：纵然父母不能给自己提供良好的出身背景，但是也不要抱怨。抱怨只是一种消极态度，是不负责任的表现，不能解决实质问题。

毕竟，一个人之所以伟大，并不在于富裕和门第，而在于可贵的行为和高尚的品行。孩子转移注意力，才能真正认识到自己所要的是什么。

8. 帮助孩子学习、培养并逐步提高自信

孩子要学会对他人抱以积极、肯定的态度，磨练阳光快乐的个性，并一步一步地踏实努力，才能够拥有幸福的人生，最终远离抱怨陷阱的困扰。

告诉孩子：沉溺于抱怨，只会驱走身旁的朋友。为何不放眼未来，用正向思维面对每一天呢？