

卡内基36堂亲子情商课

华年卡内基沉淀20年力作 提升青少年情商的家教提案

他们以培养哈佛女儿的家教方法，改变了5000个中国家庭的父母和孩子

成就孩子

给孩子一个高情商

历经100年，全球6000000人认为有效的卡内基方法

陈真 赵卜成◎著



青年导师

李开复

倾情作序

NEIC 2010700101

北京师范大学第二附属中学副校长

申敬红

真诚推荐

随书附赠

青少年读本

《你好，青春期》

孩子的心事

卡内基最懂



中信出版社·CHINACITICPRESS

卡内基36堂亲子情商课

成就孩子

给孩子一个高情商

陈真 赵卜成◎著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

成就孩子：给孩子一个高情商/陈真，赵卜成著. —北京：中信出版社，2011.4
ISBN 978-7-5086-2704-5

I. 成… II. ①陈… ②赵… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第032727号

本书仅限于中国大陆地区发行销售

成就孩子——给孩子一个高情商

CHENGJIU HAIZI——GEI HAIZI YI GE GAO QINGSHANG

著 者：陈 真 赵卜成

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京通州皇家印刷厂

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：16 字 数：152千字

版 次：2011年4月第1版 印 次：2011年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5086-2704-5 / G · 674

定 价：32.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真：010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

亲子关系的“变革”

陈真 赵卜成

现代的父母在教导青少年孩子时，常常怀着挫折感，而青少年子女与父母沟通时却又常常带着压力，因为他们不知道如何与父母沟通，说清楚他们的想法。

这些状况已成为现代父母在教养孩子时的一项挑战。当孩子进入青春期后，许多父母以“逆反”这顶大帽子将教养孩子的方式予以标签化。也有很多父母甚至手足无措，不知如何是好。我在卡内基训练担任教学工作已经23年，我发现许多父母亲在面对青少年的青春期时，不能以“变革”的理念去引领及影响正处于“变革”中的青少年。

自从孩子出生后，孩子与父母的关系经历着各种不同形式的变革，在

孩子出生的头一年内，孩子必须完全仰赖父母的爱与照顾使他们生存及成长，可是一旦孩子学会走路和说话时，他们开始有了自己的思想，他们开始到处行走，他们知道察言观色，他们知道在什么场合说什么或做什么可以产生对他最有利的结果。我同事的女儿才两岁，有一天他回到家后，女儿对他说，她想吃奶酪，可是女儿有点过重，作为父亲的他必须坚持，他告诉女儿：“你不能吃奶酪”。女儿说：“我真的很想吃嘛。”父亲说：“如果你真的很想，我可以给你吃一块奶酪，但是从今天以后，我不会给你买任何一块奶酪。”女儿开始改变沟通方式，带着央求说：“我真的很想吃奶酪啊！”女儿用情绪去影响父亲的决定，父亲还是很坚持原来的观点，女儿说：“爸爸，要不我们拿出奶酪，你吃一口，我吃一口，好不好？”两岁的女儿已经开始知道怎么样发挥沟通协商的影响力。她已经脱离了襁褓时代只依靠父母哺育的生存方式，随着孩子的成长，她的思考也越来越复杂，越丰富。有一次，我在协和医院听到这样的对话，一位4岁的女儿告诉她妈妈：“我觉得这个家很烦，我越来越不喜欢这个家。”母亲说：“既然你不喜欢，你为什么不搬出去住呢？”女儿说：“我就是不喜欢。”4岁的女儿已经开始有她的主见，父母开始感受到跟4岁的孩子沟通与对两岁孩子的沟通方式已有所不同。

到了小学阶段，孩子更有主见、要求更多，父母的影响力限于放学后的家庭生活，更无法像以前一样，有着说了就完全算数的威严。有一位在企业工作的经理人，受邀参加同事的婚礼，他与夫人想带孩子一起去，可是这个孩子非常内向，抵死不从，她说：“我不要去”。可是他们又不放心把孩子留在家里。最后几经协商，接受了孩子的说法：“我可以去，可是

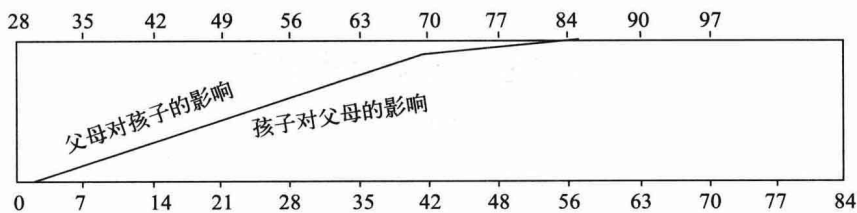
我不要和大人打招呼。”父母在无奈的状况下同意了。到了青春期，孩子们成长得更快，他们的生理发展已经趋近或达到成年人的状态，可是心灵阅历及经验却仍生涩不足，与生理发展产生了矛盾。这时的青少年喜欢的是海阔天空的幻想，阅读浪漫的小说，或冒险的故事。他们与朋友的关系更亲密，他们有时会盲动，认为倒霉的事不会发生在他们身上。因此有些青春期的孩子，在无知的状况下会犯下不能原谅或后悔莫及的错误。在这个阶段中父母对孩子的影响力又比从前更衰退了。

有一对父母不同意孩子对其就读学校的评论，因为孩子的看法很负面很极端，父母很不满意，斥责了孩子一顿。当天晚上孩子没有回家而且通讯全无，他们急得到处寻找，夫妻到了晚上11点才发现孩子自己已买了机票，回到南方爷爷家去了。孩子知道坐飞机需要身份证件，也知道如何从存款卡里面提取现金买机票。这些都在显示，父母的影响力变得更为微弱。等到孩子读完大学就业后，父母对孩子的影响力只有日趋弱化。当孩子结婚成家后他们也成为父母，此时他们的父母的年龄已进入50，成年子女对父母的影响力开始增强，随着岁月的推移，父母亲离岗退休。父母与外在世界的接触开始减弱，这时成年子女对父母的影响力则更增强了。父母亲进入高龄后，他们的生理机制自然退化及弱化，他们更需要成年孩子的关切或照顾。成年子女对父母的影响力也就越来越大，甚至有些父母的生活起居都需要依靠子女了。

处在这样一个孩子与父母关系不断变动的曲线上，父母亲需提醒自己：他们与孩子的关系是“变革”的关系，他们需不断地调适自我，用不同的方式教导小孩。在辅导青春期的孩子时，父母应该以尊重为主，将他

们视为有独立思想的个体，他们“已”是成年人，父母需以对待成年人的心态与他们互动，同时在这个阶段上，父母更需以尊重的方式，建立与孩子良好的沟通方式，使青春期的孩子在面对问题时，能够找到有阅历及经验的父母给予有价值的辅导，而不是动辄去问道于没有阅历的朋友们。

这本书是陈真女士和我在20多年来教导青少年的实地体验，我们总结了卡内基的有效教导方式，如何使青少年朋友们从自信、自励到自我管理，早日养成成功人士的高情商与成功习惯，我们相信这本书会使父母教导青少年时更给力。



父母与孩子间的影响力曲线（变革关系）

依据作者个人的观察，父母与孩子间的影响力，以孩子在大约25岁时达到平衡点。

此时孩子在就业后，经济独立，工作上的专业，父母多半无法给予建议或指导，父母对孩子的影响力逐渐减少。

运用卡内基方式培育杰出子女

李开复

数年前，我和两位作者相识，而陈真女士也一直坚持在我创办的“我学网”上为年轻朋友指点迷津，担任着成长顾问的角色。

我对“卡内基训练”以人为本的理念一向持支持态度，“卡内基训练”重视正向态度，借由热忱，提升沟通与人际关系的品质，帮助学习者活出最好的自己。他们的很多理念和我对年轻人的成长建议是一致的。

最近他们告诉我一个通过正向引导方式处理青少年问题的案例：两位男同学在教室嬉戏时，一位同学把另一位推撞到墙壁，撞出一个大洞，损坏严重。“卡内基训练”北京办公室的工作人员打电话给学员家长，告知他的孩子在教室里损坏墙壁的事情，工作人员要求这位同学担负所犯错误

的责任，并建议由该同学的父母督促其在家劳动3天。家长非常支持“卡内基训练”北京办公室的建议。于是，这位同学生平第一次认真地在家打扫卫生，完成3天的家务。“卡内基训练”责成青少年勇于担负责任的良性做法，就是一种很好的教导方式。

陈真和赵卜成两位“卡内基训练”资深老师结合自己的经验，共同撰写这本有关“父母如何运用卡内基方式培育杰出子女”的书，是件很有意义的事。我相信这本书将对国内的父母有更好的启发，希望父母们阅读后，能够学习借鉴到很多方法，帮助中国的孩子成长为勇于负责的高情商年轻人。

好家长不是天生的

北京师范大学第二附属中学副校长 申敬红

有幸能在新书出版之前读到陈真老师的书稿，获益良多，也希望借此机会与父母们分享我的阅读感受：

毋庸置疑，这是一个重要的话题。20多年的教师、10多年的家长，两种身份都时时让我体会家庭教育的重要性。相信你和我一样，在认同家庭教育重要性的同时，也认同家长很难当，难在有时无法与孩子沟通、难在有时不知孩子所想、难在教育效果欠佳，难在无法理性思考家长的责任等等。

难解的问题，本书却能够引领父母以全新的角度来审视。好家长不是天生的，需要我们后天的修炼。本书的第一章就首先从塑造家长自信开始

谈起，建议家长明确自己的优点，更要接纳自身的缺点，以不批评、不责备、不抱怨的积极态度，和更坚定的信心引导孩子健康地成长。

这是一本值得每一位家长细读的，有营养的好书。这其中有积极的人生态度，有家庭教育的好建议和好方法，有帮助自己和孩子成长的妙策良方。

成长路上亲子并行

台湾师范大学心理辅导博士、台湾辅仁大学社工系教授 郑玉英

读着这本亲子沟通书，打心底感动着。一方面，同意书中的见解，一方面，由字里行间见出陈真这位多年挚友的身影。打从17岁开始的记忆全都一股脑地回来了。

那时，我们都初中毕业，我来自台湾北端基隆雨港，陈真长在台湾中部温暖小镇，那年盛夏，我们带着忐忑又兴奋的心情同时踏进台北都会，住在同一寝室内。我们有缘，不但同学而且是室友，开始了3年的朝夕相处。在一起分享了首次的独立与想家的酸苦。是的，她正如文中所描述细细高高、足踏厚重飞机鞋底鞋、深度近视眼镜、耳上一公分的学生头，用发夹硬生生压住天生蓬松的头发，掩饰了一切美丽，超级爽朗地大声笑

着……我们见证了彼此的青春、青涩与成长。诚如意大利雕刻家米开朗基罗说：“凿开大理石，让天使飞出来。”岁月与生命历练凿开了陈真这块美玉佳石，本书作者展现的是成熟温润的智慧与优雅的魅力。

这形成了本书的特色，作者真诚坦率地分享自己成长过程中的点滴，和养育一双儿女的经验，加上卡内基的金科玉律，使得本书站在众多亲子书中如同鹤立鸡群，独一无二。这是一位成熟女性的著作，不是乍出茅庐的学者，文中没有抽象的理论，全是合乎社会时代实情，脚踏实地走出来的原理原则。

是的，每一个人的生命都应该如此，造就身边人，留下美好回忆。尤其父母留下给孩子的，将在他们身上影响深远且代代相传。而时代变迁迅速，我们由上一代学来的早已不实用，必须不断学习。亲情，是本能正确的养育，却需要重新学习。

活在这时代，眼见经济起飞、竞争激烈、电子网络的惊人传播、全球化的趋势。当青少年无可避免地经历电子虚拟世界时，更需要的是真实的人际智慧、情绪智商、自信心、责任感和精神层面的价值。最近地球暖化，一个接一个的天灾发生更提醒着我们，下一代需要具备悲悯之心和储备应付挫折苦难的能力。

这一切要等学校教育稍微嫌迟，必须由家庭着手，从父母做起。

在这条亲子并行成长的路上，我们不要闭门造车，却要以开放心胸与人分享，不要忽略美好的金科玉律，更要身体力行，实践出来。我相信手上这本书将极有参考价值，也将借此书内容与同道朋友交谈分享而有更多斩获。特此为文作序，并为老友新书出版致贺，为读者祝福。

关于独生子女这件事

我成长于20世纪60年代的台湾，那时不像80年代后的大陆，绝大多数家庭都只有一个孩子，独生子女当时在台湾是绝对的少数。左邻右舍的孩子无不三五成群，即使打骂哭闹似乎都充满了生气。我们家却总是安安静静的，好像少了点儿什么。父母结婚多年未能生育，爸爸已经三十几了，好不容易盼来了第一个孩子，当然希望是男孩。虽然我的性别和他们的期望不符，不过有一就有二，以后还是有希望再生男孩的。想不到的是，我还未满周岁，妈妈就怀了二胎，但是当时生活条件不好，她的健康状况又差，在第五个月时流产了，那胎儿已经能看出是个男婴。遗憾的是，从此妈妈未能再受孕。所以，我就“被独生”了。

综合我作为独生女的经验，独生孩子有下面几个特点：

1. 活在强力聚光灯下

虽然当时家中只有父母两个大人，并没有其他长辈，但是，二比一我仍是少数。这表示你的一言一行，几乎完全在父母的关注下，无所遁形。当然这是因为父母实在太呵护了。可是当时我只觉得动辄得咎，耳边总是听到：“站没站相，坐没坐相”，吃饭时忽然会有人说：“你指甲太脏，叫你坐直，不要弯腰驼背，好好吃饭！”说着饭碗里开始堆满了菜肴，连米饭都看不见了，也不知从何时开始，吃饭成了苦差事，不记得有过饥饿的感觉，可能没来得及吧！我总是坐在那儿，无奈地拨弄着饭菜，大人看了哪能不烦恼，总是怕我生病了，越催促越是吃不下去。终于他们等不及先离桌了。我挑出碗内绝对无法下咽的肥肉丝，趁他们不注意时丢到窗外院子里，更小的话，直接塞进桌边的缝隙里，希望不要被妈妈发现。

由于担心我受伤，一直到小学二年级，我连剪刀都不会用，也不知道如何使用煤油炉。妈妈每天一早起床做早餐，甚至连牙膏都帮我挤好。可是，我睡眠惺忪一根一根地数着面条，咀嚼半天也吃不完早点，眼看就要上学迟到了，妈妈只好放我出门上学去，又担心待会儿我会肚子饿，便在我书包中塞进一个面包。我一出家门，犹如出笼的小鸟，快乐地到学校找小朋友玩，上课时常常跟左右同学说话，以致老师帮我换了许多次同桌。即使是男生，我也不放过跟他说话的机会。下课铃响，我就立刻冲到操场疯玩，放学回家时忽然想起书包中原封未动的面包，为避免挨骂，把它丢过篱笆给隔壁的鸡吃，没想到邻居的鸡居然不识货，不肯吃，害得我后来

东窗事发，免不了受一顿指责。现在回想起来，我们的亲子关系十分紧张，只是当时谁也没听说过亲子关系这门学问。

凡事都有两面，独生子女享有足够的关注，从来不需要与他人争宠，也不需要特别做什么来争取父母的关心，因此，独生子女常有不计较、少用心计的单纯个性。按照我个人的经验，也从不玩办公室政治，我觉得这样更容易交到好朋友，这也算是一种优点吧！

2. 肩负父母巨大的期望

妈妈常说：“我可没有把你当女孩养！”这表示他们期望我像男孩一样光宗耀祖，可是我终究不是男孩，渐渐长大后，妈妈也没有免除我做家务的女孩本分，可是手脚不灵活的我，常常令她不满意，觉得我笨手笨脚的。功课好更是中国父母最基本的期望，终究在那个年头，只有知识可以改变命运，从小我就感受到成绩的重要性，成绩好你就配得到父母的好言好语，成绩差则可能几天都看不到好脸色。在缺乏亲子缓冲的家庭气氛中，成绩这件事确实是十分沉重的。父亲学的是化工，自然期望我念理工科，可是初中一接触化学，我就无法进入状态，可感受到他的期盼以及他平时的威严，我又不敢问问题，化学成绩不能见人，注定要令他失望了。当时念个好成绩、做个好学生不为别的，就只是因为父母期望你如此。如果问我真正喜欢什么、想做什么、成为怎样的人，不但当时我无法回答，就是到了中年都还意识模糊。我真的活到很大年纪，才知道对自己的期望是什么。如果一个人对自己的期望，刚好能够满足于父母对他的期望，那就

好办了。万一不能满足，就必须花费极大的心力，去探索这个重要的人生问题。

3. 过早被推入成人世界

与许多人想象的不同，独生子女虽有些被宠坏了的小毛病，但是，心理研究证明他们往往成为相当负责任的成人。独生子女独占父母全部的注意，不需要与其他的手足争取父母的爱，也就习惯比较自我。结婚后，我发现自己需要的个人领地范围比较大，在我自己的空间中，不喜欢秩序被打乱，也不习惯分享空间或用品。吃东西时习惯吃最好的，而且很有安全感地把最喜欢的食物留到最后吃，从不担心可能被人抢了去。另一方面，我又惯于察言观色，希望能取悦父母，让他们感到满意。因此，对于他人的情绪反应也十分敏感。说来矛盾，在过度的呵护下，独生子女还是不能予取予求，也还是无法忽视父母充满期许的眼光，就算有时情愿他们不要如此高度期望，但是，内心深处，我们还是要求自己活出父母的期许。正因为如此，独生子女有时不免感到生命中不可承受之“重”。加上我的父亲早逝，在我16岁时他抛下我们母女俩，死于肺癌。失去叛逆机会的我，加上原来的早熟与独生女负责任的个性，没有异议地承担起家中支柱的角色。

我自己这一生保持着童心未泯，也许就是因为太早被迫脱离童年所产生的逆转现象吧！人生中的事并无绝对的好坏，身为独生女也是如此吧！