



与孩子一起成长

智慧父母十步成长法



家庭素质教育专家
女性成长心理指导专家

于秀 著

孩子在成长，当父母的一样需要学习，与孩子一起成长，一起体验心智成熟的过程。
父母首先应该成为值得尊敬的人，孩子才会拥有自尊自爱的品质。

用最短的时间、最有效的方法，解决教育孩子时遇到的最头痛问题，迅速成长为孩子喜欢的智慧妈妈、智慧爸爸。

中国妇女出版社



与孩子一起成长

智慧父母七步成长法

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子一起成长: 智慧父母十步成长法 / 于秀著. —北京: 中国妇女出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7- 80203- 763- 2

I. 与… II. 于… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 112422 号

与孩子一起成长——智慧父母十步成长法

作 者: 于 秀 著

责任编辑: 朱婷婷

装帧设计: 程 然

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 25.25

字 数: 350 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 763- 2

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言 Preface

我从1999年开始关注中国人家庭问题并进行相关的文学创作，近十年的时间，我一直围绕一个命题在研究、观察和思考，那就是目前中国人最困惑的婚姻、家庭及子女的教育。

为体验生活，收集素材，我从1999年开始，在北京青年宫青少年法律与心理咨询中心做义务的心理咨询，面对不断接触到的问题家庭、问题孩子、问题父母，我从体验他们的困惑和痛苦开始，探寻解决这些矛盾与冲突的方法与手段。

尤其是从2001年开始，我在全国各地不断地进行家庭素质教育报告的巡回讲演，这种直接面对面与中国孩子的父母的感性交流，让我收获了更多的理性思考，那就是当我们的父母们都已经懂得了家庭教育在孩子成长中的重要性和不可或缺以后，他们应该拿什么来改变头脑中那些传统而缺乏科学的理念和方法。

有没有一种方法可以让我们的孩子在快乐中成长，在尽量少的痛苦里完成他们长大成人的使命？有没有一种方法可以让我们这些爸爸妈妈不再为如何做一个好父母发愁，不再面对孩子的时候只剩下了本能？

人们常说知识改变命运，实际上智慧改变命运的可能性更大一点，因为知识通常都会被动地改变我们的生活，而智慧则是一种主动的挑战，善于运用智慧引

领人生航向的人，通常都是命运的驾驭者。

我认为智慧是思考 + 行动，只有掌握科学的教子智慧的父母，才会赋予孩子终生受益的人格与习惯。让孩子从小就拥有“我是个有价值的人”的宝贵认知。

毫无疑问，父母首先应该成为值得尊敬的人，孩子才会拥有自尊自爱的品质，父母的行为将决定孩子的一生。

爱，是为了促进自我和他人的心智成熟，不仅需要用心，还需要用脑，智慧的父母会选择与孩子一起成长，一起去体验心智成熟的过程，与孩子分享生活的技巧，并且让孩子懂得，爱，不仅仅是一种给予，它还包括适当延迟满足感，及时的欣赏与赞美，必要的要求与鼓励，恰当的批评与冲突，温柔的安慰与敦促。

智慧父母十步成长法，也许能够真正帮助到困惑与迷茫中的爸爸妈妈们，我希望中国孩子的父母能用智慧来解决孩子的问题，用自己的大脑来思考，用自己的行为来实践，什么样的爱，用什么方式来表达，才会对我们的孩子的成长真正有意义。

于 秀
2009 年 7 月



目录 Contents



智慧妈妈十步成长法

◎ 智慧妈妈成长第一步： 2

做妈妈也需要设置一个成功的目标，决定你能否成为一流妈妈的四个基本要素。

◎ 智慧妈妈成长第二步： 15

做妈妈也需要学习一点市场营销学，要求自己做品牌妈妈，会把孩子培养成家庭可以增值的资产，而不善于营销自己的妈妈则会把孩子变为家庭的负资产。

◎ 智慧妈妈成长第三步： 41

智慧妈妈的微笑工程可以使你做改变家庭气氛的领袖，智慧妈妈的肢体语言革命让孩子摆脱孤独、学会感受爱和传递爱。

◎ 智慧妈妈成长第四步： 68

智慧妈妈的谈话疗法，给孩子一个克林顿妈妈的厨房，每天倾听 10 分钟。

◎ 智慧妈妈成长第五步： 101

你是个懂得玩乐、具备享乐意识的妈妈吗？你是否曾带领全家进入一个游戏？让孩子在快乐的玩乐中发挥想象力，培养创造力。

◎ 智慧妈妈成长第六步： 120

成为妈妈帮助妈妈的受益者，智慧妈妈要相互联系，智慧常常来自集体的交流和沟通讨论。

◎ 智慧妈妈成长第七步： 132

带领孩子为所有的家人和朋友准备礼物。对孩子进行“位置教育”、感情教育和社会教育，在不经意间教给他亲情与友谊的相处之道及建立责任感。

◎ 智慧妈妈成长第八步： 154

对孩子进行性别教育，把儿子塑造成“品质男孩”，培养成大气的男人，将来会成为一个好父亲。把女儿调教成“五好女孩”，培养成为优雅的女性，将来会成为一个好妈妈。

◎ 智慧妈妈成长第九步： 184

告诉孩子你的性教育观，把对孩子的性的教育当做孩子走向成人的第一份人生礼物。

◎ 智慧妈妈成长第十步： 194

告诉孩子你的生命观、金钱观、劳动观、个性观、为他人服务观。鼓励孩子热爱生命的十句话。



智慧爸爸十步成长法

- ◎ 智慧爸爸成长第一步： 208
要做一个好爸爸，应该从妻子准备怀孕时开始。胎教，爸爸也很重要。
- ◎ 智慧爸爸成长第二步： 226
做一个能赚钱的爸爸固然很重要，可爸爸的钱跟孩子的要求并不成正比，多一些跟孩子相处的时间，你会发现你收获的更多。
- ◎ 智慧爸爸成长第三步： 248
做一个优雅的男人不难，难的是做一个优雅的爸爸。
- ◎ 智慧爸爸成长第四步： 272
你的孩子在你身边拥有说真话的权利吗？你是个跟孩子有平等交流心态的爸爸吗？
- ◎ 智慧爸爸成长第五步： 288
让爸爸的怀抱永远为孩子敞开，善用肢体语言表达情感的爸爸，是孩子的心灵从来不拒绝的人。
- ◎ 智慧爸爸成长第六步： 302
做一个善于创新的爸爸，引导孩子去发现世界的奇妙，启发孩子学会思考，对一切都充满好奇心。
- ◎ 智慧爸爸成长第七步： 313
你是否是一个能掌控自己情绪的爸爸？经常给自己的心理健康指数做一下评估，一个有勇气倾诉和有正确宣泄方法的爸爸，才会给孩子带来好的成长环境和安全感。
- ◎ 智慧爸爸成长第八步： 339



做一个会享受生活的爸爸，经常变换生活的节奏，追求浪漫的情调。

只有“懒爸爸”，没有“笨爸爸”。

◎ 智慧爸爸成长第九步： 349

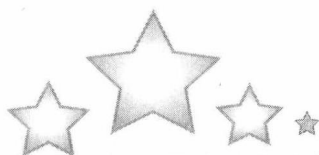
做女儿的“大朋友”，而不是“男朋友”，在她成长的每个阶段给予她最有价值的帮助。做儿子的“好哥们儿”，而不是“严领导”，让他长成像爸爸一样大度、豁达的男人。

◎ 智慧爸爸成长第十步： 387

好爸爸一定是一个好丈夫、好公民，是遵守社会道德规范的榜样，你也许并不完美，但你要懂得追求完美。

智慧妈妈 十步成长法

- ◎智慧妈妈成长第一步 做妈妈也需要设置一个成功的目标，决定你能否成为一流妈妈的四个基本要素。
- ◎智慧妈妈成长第二步 做妈妈也需要学习一点市场营销学，要求自己做品牌妈妈，会把孩子培养成家庭可以增值的资产，而不善于营销自己的妈妈则会把孩子变为家庭的负资产。
- ◎智慧妈妈成长第三步 智慧妈妈的微笑工程可以使你做改变家庭气氛的领袖，智慧妈妈的肢体语言革命让孩子摆脱孤独、学会感受爱和传递爱。
- ◎智慧妈妈成长第四步 智慧妈妈的谈话疗法，给孩子一个克林顿妈妈的厨房，每天倾听10分钟。
- ◎智慧妈妈成长第五步 你是个懂得玩乐、具备享乐意识的妈妈吗？你是否曾带领全家进入一个游戏？让孩子在快乐的玩乐中发挥想象力，培养创造力。
- ◎智慧妈妈成长第六步 成为妈妈帮助妈妈的受益者，智慧妈妈要相互联系，智慧常常来自集体的交流和沟通讨论。
- ◎智慧妈妈成长第七步 带领孩子为所有的家人和朋友准备礼物。对孩子进行“位置教育”、感情教育和社会教育，在不经意间教给他亲情与友谊的相处之道及建立责任感。
- ◎智慧妈妈成长第八步 对孩子进行性别教育，把儿子塑造成“品质男孩”，培养成大气的男人，将来会成为一个好父亲。把女儿调教成“五好女孩”，培养成为优雅的女性，将来会成为一个好妈妈。
- ◎智慧妈妈成长第九步 告诉孩子你的性教育观，把对孩子的性的教育当做孩子走向成人的第一份人生礼物。
- ◎智慧妈妈成长第十步 告诉孩子你的生命观、金钱观、劳动观、个性观、为他人服务观。鼓励孩子热爱生命的十句话。



智慧妈妈成长 · 第一步 ·

做妈妈也需要设置一个成功的目标，家庭是你的团队，而孩子和你则是这个团队的成员，如何让你的团队成为最优秀的团队，如何让你和孩子都成为一流的成员，这首先取决于你是否是“我一定要”！

我们常说，三流的妈妈，孩子成长觉得痛苦，她也感觉到痛苦；二流的妈妈，为孩子付出了全部，孩子长大了，她却找不到自己的生活；一流的妈妈，孩子的诞生给她带来了全新的生命旅程，与孩子共同体验生命的快乐与成长，孩子长大了，她也收获自己人生的果实，那就是成为一个幸福而骄傲的母亲。

智慧妈妈成长的第一步便是带动你开启你的大脑，去实现——“我一定要”的目标。

决定你能否成为一流的智慧妈妈的四个基本要素：

基本要素一：在孩子呱呱坠地之时，你是否想过自己要成为一个什么样的妈妈

这是一个在你做母亲的过程中可能最微不足道的细节，因为在许多妈妈的回忆中，孩子的到来给她们带来的喜悦、兴奋、快乐都是一样的，而她在迎接这个小生



命的过程中，大脑却常常是空白的。

负责任一点的母亲一般会在经济上、生活上做好充分的准备，而至于自己观念上、精神上要为孩子做哪些准备，她们并没想得太多。

而更多的母亲常常是把怀孕生孩子看做是很本能的一件事，“别人生咱们也生呗”，至于生了以后怎么养、怎么教，这个问题想也没想过。

这也就是目前有那么多的母亲面临成长中的孩子满心满脑的困惑与茫然的原因所在。

所以，在孩子诞生之初，想想自己要成为一个什么样的母亲，给自己设置一个什么样的目标，这是每一位女性在成为妈妈之时都不应或缺的思考，也是帮助你成长为一个好母亲的第一个基本要素。

如果你在孩子1岁的时候从没有想过这个问题，那么不管现在你的孩子是3岁还是6岁，是15岁还是18岁，你都应该静下心来，好好地想一下这个问题。

千万不要以为你的孩子还小，只要让他吃饱喝足，你就尽到了妈妈的责任，做个什么样的妈妈这个问题对你来说还为时过早。

你要知道孩子的性格形成最重要的阶段是在3岁以前，3岁以前的他虽然看上去只知道吃喝玩乐，但生活中潜移默化的熏陶已在塑造着他的个性，这个时候妈妈的秉性对孩子的影响是至关重要的。

曾经有个3岁的男孩儿来做心理咨询，他的妈妈对我说，这孩子一切都正常，就是3岁多了还不会说话。她带他跑过很多大小医院，做了全面的检查，就是查不出什么原因，后来，有一个神经科的老大夫建议她带孩子做心理障碍方面的咨询。

果然，当我和孩子单独相处时，孩子不但能开口讲话，表达得还相当的有条理，这个3岁的男孩儿告诉我，因为他从小就生活在妈妈和爸爸的吵架声中，尤其是妈妈经常大叫大嚷，这让他很害怕也很讨厌，有时看见妈妈冲着爸爸高声尖叫，不停地哭哭啼啼，他就在想，人为什么一定要会说话？人要是不会讲话，不会出声该多好啊。

时间久了，这个3岁的男孩儿讨厌上了讲话，尽管他的语言表达已经相当清晰，可他还是整天跟妈妈打手势，他说他不愿意听到妈妈的讲话，那种又尖又细的声音，他听到了就很不快乐。

看到这个男孩儿才刚刚3岁，便有了类似神经官能症之类的心理疾病，我不由得想问问那位妈妈：“有了儿子，你想过没有你要做一个什么样的母亲？”

同样，即使你的孩子现在已经 18 岁了，你现在去想这个问题也还来得及，我们常说在妈妈面前，孩子永远是孩子。

也许在孩子的整个成长当中你都没有来得及去想过这个问题，没关系，只要你现在用心去想，认真去思考一下这个问题，我想对你和孩子都将是一种幸运。

认识张琪的妈妈是在一次家庭素质教育报告会上，提起自己 16 岁的儿子，这位才四十几岁就头发花白、不修边幅的母亲眼泪汪汪地说：“我那儿子也不知怎么了，总说我不配当妈妈，我下岗以后为了照顾他连工作也没去找，每天早晨 5 点半就起来给他做早饭，晚上睡觉前把洗脚水给他端屋里去，可就这么伺候他，他还整天烦我。我这儿子从小身体不好，我处处宠着他，爱着他，可我没想到他一点儿也不心疼我，真让我伤心呀！”

见到张琪，这个 16 岁的大男孩儿对妈妈的哭诉不以为然：“我妈妈根本不懂得怎么做妈妈，她干的那些事儿保姆就能干了，她整天唠唠叨叨，总说她对我这么好，要我好好学习，考上大学来回报她。我烦透了她这一套，我都 16 岁了，她还不让我一个人坐公共汽车去上学，天天抓住我的手过马路，陪我坐公共汽车去学校，我的同学真以为她是我的保姆，我觉得特没面子，所以我能喜欢她吗？”

张琪的妈妈就是那种典型的从来没想到做个什么样的妈妈的本能型的母亲。

她自认为把所有的一切都给了儿子，可儿子却并不接受，这种靠本能去爱孩子的做法让她这个三流的妈妈做得好辛苦，而做她的儿子又何尝不辛苦。

所以，让我们懂得在孩子降临之前，就立志做一个一流的智慧妈妈，在孩子的成长中，去通过学习成为一个一流的智慧妈妈。

一流的智慧妈妈就是拥有一流的责任感，拥有一流的智慧和思考，拥有一流的方法和观念，拥有一流的亲和力和魅力的妈妈，想做这样的妈妈源于你刚刚看到的第一基本要素，“你是否想过要成为一个什么样的妈妈”？

好了，现在你可以去休息一下你的眼睛，找一支笔来，把你对这个问题的回答写在下面的空白处，然后闭目冥思一分钟，告诉你自己，你的想法跟你目前的状态有没有差距，如果有你是否已经懂得了该如何调整？



在下面的问题的括号中打“√”或“×”，如果你选择的“√”超过了 7 个以

上，那么我想你已经具备了智慧妈妈的基本素质。如果你选择的“×”超过了6个以上，那么亲爱的妈妈，我真的很替你着急，别再这么继续下去了，从现在开始去选择改变，要知道只要你有改变的愿望，并为了这愿望去努力了，任何时候你都有可能成为一个智慧的妈妈。别再犹豫了，现在就开始吧，先去买几本书看，譬如这本《智慧妈妈用脑爱》，她会像我一样帮助你成为一个很棒的妈妈。

- () 1. 你是不是每天都会看报纸或读书？
- () 2. 你是否每天都会对家人或孩子说一句赞美的话？
- () 3. 你会上网学习或查阅资料吗？
- () 4. 你是否能够坚持每天锻炼40分钟？
- () 5. 你喜欢用书写的方式来表达意见或跟孩子交流吗？
- () 6. 你能坚持收看知识性的电视节目吗？
- () 7. 你能每个月坚持看完一本书吗？
- () 8. 你是否能积极参加社区和团队的活动？
- () 9. 你经常参与关于各项成长的课程吗？
- () 10. 你对你的职业以外的东西感兴趣吗？

基本要素二：你想让自己的孩子成为什么样的人

我曾经在一次报告会上听十几位母亲告诉我，她们希望将来孩子成为什么样的人？她们有的说希望孩子将来做律师，有的说希望孩子将来当医生，还有的说希望孩子将来成为明星，也有母亲说希望孩子平淡一点，做个普通人就可以了。

十几位母亲对孩子就有十几种不同的期望，可是我告诉她们，她们所回答的都是希望孩子将来所从事的职业，而并不能代表他们将成为什么样的人这个概念时，十几位母亲都愣了。

在她们的心目中，孩子将来所从事的职业就将代表他们成为什么样的人，而至于抛开这些对孩子的期待，该怎么看待孩子成为什么样的人这个问题，她们十有八九都说从来没有考虑过。

这便是我所说的目前中国的孩子生存教育远远大于生活教育的气氛所造成的结果。

由于社会竞争的加剧，做父母的都有强烈的竞争意识，孩子从小便被包裹在一种浓烈的生存教育中。

读幼儿园要双语的，8岁前解决英文的问题，让孩子至少会说两国以上的语言，是很多父母的要求。小学时要读奥数班、音乐班、舞蹈班，中学时要参加学习竞赛，大学里要选热门专业，能读博士最好不要只读硕士，能出国留学最好不要只在国内毕业。

所有的这一切都围绕父母对孩子的要求而来，所有的要求都为了一个主题服务，那就是你受的教育程度越高，你的竞争力就越强，你的生存机会就越多，你的生存状态就越好，你拥有的未来就越有保障。

孩子们就在这样的要求中渐渐被训练成了“读书机器”、“拿文凭设备”。妈妈说拿个博士文凭回来，孩子就拿个博士文凭回来，可尽管他是个博士还会为与周围的人搞不好关系而哭泣，他还会为不懂人情世故、迎来送往而烦恼，甚至他还不会为自己煮饭、洗衣、系鞋带，一切还要妈妈来帮助。

这就是生存教育给我们的果实，一个人只学会了生存的技能，只掌握了如何获得高薪的本领，却丧失了最起码的生活能力，在生活的海洋里不断地呛水，处处需要人来帮助。这也就是我们曾经看到的地铁里大学生从来不会为老人让座，停车场里硕士研究生夫妇与一位司机大打出手，博士生遗弃患了白血病的妻子这些社会新闻版上的报道。

所以，仅仅以要参与社会竞争为借口，把孩子培养成律师、医生、高级白领，而不教给他们做人的道理和如何生活的愉快的方法，只会导致这个社会的精英层集体蜕变为“索取层”，即向社会、向他人索取一切，却很少承担社会责任及其公德，对所有的得到都认为理所当然，对仅有的失去却不能承受。目前，我们的社会不是已经有这样的一些群体了吗？

所以，让你的孩子成为什么样的人真的是一个很重要很重要的问题，它并非和你的期待无关，相反它会给你的期待带来更圆满的结局。

如果你以前从来没想过这个问题，那么你现在好好想想也还不晚，如果你想让孩子成为一个在生活中处处有机会，人人都喜欢的人，那么你可能便要用这个公式来调节你的教育思路，一点点责任感+一点点爱心+一点点智慧+一点点热情=可爱的人，而可爱的人=被生活接受的人。

我想在这个世界上再也没有比做一个可爱的人更幸福的事情了，同样，在这个

世界上再也没有比做一个被生活接受的人更幸运的了。

做妈妈的看着孩子长大，看着孩子离开家门出去闯世界，如果你确定你给了孩子关于责任感、爱心、智慧和热情的教育，那么你完全可以相信，你的孩子将因为他是一个可爱的人而被陌生的世界、陌生的人、陌生的生活所接受，他将为此少付出很多代价，因为你给了他比他手上任何显赫的文凭都有价值的教育。

这会使他成为一个敢于承担责任的人，懂得扶弱护贫的善良的人，会为自己寻找生存的机会的人，面对挫折永远乐观的人。有了这些品质，你还担心什么，他会成为生活中的强者，而不是低能儿。

想让孩子成为这样的人并不难，关键是你这个做妈妈的要想过这个问题，其次，当你的孩子并没有像你想象的那样成为一位律师、一位医生，他只是一个普普通通的人，但是他拥有如上所有的美好的品质，他是一个可爱的人的时候，你也应该为此感到骄傲。也许他并不是价值连城的艺术品，但他也一定是你的一个杰作，因为他带给了你快乐，也带给了他自己快乐，你应该满足，因为你们是一对幸福的母子。

● 自 我 检 测 ●

在下面的英文字母上打“√”或“×”做出选择，来判断以下你对这个问题的想法究竟是一种什么样的状态：

1. 当你的孩子呱呱坠地，你想的最多的是：
 - a. 他是一个健康的孩子
 - b. 他是一个会有出息的孩子
 - c. 他是一个天才
2. 当孩子渐渐长大，你对他最多的期待是：
 - a. 将来聪明可爱
 - b. 将来从事收入很高的工作
 - c. 将来出人头地
3. 在孩子成长的过程中，你对他最多的要求是：
 - a. 善良、乐观
 - b. 懂得生存的技能

- c. 不放弃任何竞争机会
- 4. 你对孩子说的最多的话是：
 - a. 做人一定要有责任感
 - b. 将来你一定要考大学
 - c. 你要出国读博士才算有出息
- 5. 如果孩子不像你想的那样，你会怎么做：
 - a. 顺其自然
 - b. 一定要像你想象的那样安排他
 - c. 放弃他
- 6. 如果孩子长大以后，是一个很普通却挺可爱的人，你会怎么看：
 - a. 为这一切感到快乐
 - b. 为此感到很无奈
 - c. 认为自己很失败
- 7. 如果孩子长大以后是个能拿高薪而生活却低能的人，你会怎么认为：
 - a. 很后悔，没有给孩子足够好的生活能力教育
 - b. 赶紧给孩子“补课”
 - c. 无所谓，这一切是正常的
- 8. 你认为孩子一定会成为你想要的那种人吗？
 - a. 不一定
 - b. 也许会吧
 - c. 一定会的
- 9. 你是否觉得妈妈在孩子会成为什么样的人之中起很重要的作用？
 - a. 是的
 - b. 不完全是
 - c. 妈妈和父亲一样重要
- 10. 你是不是觉得孩子的成长承载了妈妈全部的期望？
 - a. 不完全是
 - b. 是的，至少是最重要的
 - c. 孩子当然是做母亲的全部期望，这毫无疑问。

选 a 的妈妈，我想你的智慧是显而易见的，而你对孩子的教育也将在理性的实