

# 都是喂了爱



爱中管教的智慧

都是喂了爱

(美) 黄陈怡文 / 著



你家里有家规吗？  
你能不折不扣地执行家规吗？  
你的孩子认为你的家规不是管教而是爱吗？  
“爱与管教”与“爱中管教”，你了解这一字之差的巨大不同吗？



世界出版社

# 都是爱

爱中管教的智慧  
(美) 黄陈怡文 / 著

DISCIPLINE WITH  
LOVE



世界出版

图书在版编目 ( CIP ) 数据

都是喂了爱: 爱中管教的智慧 / (美) 黄陈怡文著. —

北京: 世界知识出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5012-4253-5

I. ①都… II. ①黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第052302号

图字: 01-2012-2911号

选题策划  
责任编辑  
特约编辑  
责任出版

青橄榄文化  
张永椿  
卿 艳  
刘 喆

书 名  
作 者

都是喂了爱: 爱中管教的智慧

Doushi Weile Ai: Aizhong Guanjiao De Zhihui

(美) 黄陈怡文

出版发行  
地址邮编  
电 话  
网 址  
印 刷  
经 销  
开本印张  
字 数  
版次印次  
标准书号  
定 价

世界知识出版社  
北京市东城区干面胡同51号 (100010)  
010-65265919 (直销) 010-65265923 (发行)  
www.wap1934.com  
环球印刷 (北京) 有限公司  
新华书店  
880 × 1230毫米 1/32 7.5印张  
120千字  
2012年5月第一版 2012年5月第一次印刷  
ISBN 978-7-5012-4253-5  
29.80元

版权所有 侵权必究





谨将此书

送给亲爱的：\_\_\_\_\_

赠 言：\_\_\_\_\_

赠 送 者：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_





自从2006年来到北京之后，我发现带着四个孩子，在中国是很引人瞩目的。由于我的教育背景，谈论起亲子教育是一个自然的话题。研究亲子教育、双语发展和多文化教育更是我的所爱。因此，我经常反复地和不同的人谈论我的观念与看法。两年前我开始通过演讲的形式与更多的人分享我的学习心得。希望通过我的经验，能够帮助中国的父母在教养孩子的路上少走些弯路。在一次培训课后，有一位同学建议我出书，他说：“你走不到的地方，书本可以去到。”于是这本书就开始萌芽了。

自2010年以来，张庆棠弟兄也常常和我讨论亲子教育丛书和各类儿童读物。我真恨不得把我在美国二十几年研究收集的好书全都引进中国。上帝奇妙地让我出生在台湾，从小在中国文化的熏陶下成长，之后带领我到美国，又有机会深入美国的教育系统，进而通过在家教育，熟悉美国的整个教育体系。我知道上帝把我从美国带回中国不是偶然的。这几年来越是接触家长、教师和学生，我心中的触动越深。我衷心希望把我所学的一切，与尽可能多的父母们共享。于是在张庆棠弟兄的鼓励下，我开始着手



写下我的心得，就是这本书。但是由于平时除了要担当四个孩子的妈妈之外，我还要忙着教书、讲课，没有多少空余时间。就这样一直拖到现在，总算要完成我的第一本书了。

我要特别感谢我的最佳拍档——我的丈夫黄宇明。若不是他的带领，我们一家也不会来到中国，我更不会有机会把我所学的一切分享给大家。我常常想，我丈夫的眼光有时比我高太多，我只想到身边的几件事，他却是从一个更宏观的角度来看事情。上帝要丈夫做头，虽然妻子有时候顺服起来不容易，但是顺服之后结出的果子却是甜美的。我也要感谢我的公婆，因为他们对我丈夫的教导，使得我们有如此美满的婚姻。我的父母更是我的启蒙老师，我从他们身上学到了人生的第一课，在我成长的过程中，他们是对我影响最大的人。我更要感谢爱我的天父上帝，赐给我四个可爱的孩子，他们是我的人生实验室，他们陪伴着我学习做一个母亲。从孩子的身上我不断地改进自己，我为孩子们的耐心感恩。每当我遇到困难挑战时，上帝的话语就是我的帮助，是我智慧与爱的源头。

最后，我希望这本书能够成为您的祝福，让真爱充满您的家，不再强行“喂养爱”。

黄陈怡文

2011年11月13日于北京

（秀仪的生日）





我第一次见到怡文是2006年3月，那时我在北京的一所私立学校担任校长，我的一位美籍家长朋友带怡文来学校参观。因为怡文的真诚和亲切，我们的交流毫无障碍。在交谈中得知，怡文育有四个儿女，老大老二是女儿，老三老四是男孩。她虽然曾在美国的公立中小学担任过教师，但有了孩子后，毅然变成了一个坚定的“在家教育”（Homeschool）的实践者和推动者。她的四个孩子都是她亲自用这种方式实施教养。如今，她的大女儿已经在美国大学毕业，二女儿正在上大学。2006年9月，怡文随丈夫举家迁居北京，我特邀怡文做我们学校国际教育的顾问，她欣然承允。从此，我们不仅是工作上的伙伴，更是无所不谈的姐妹和朋友。

6年来，怡文对我的教育思想和学校管理有很多的帮助和影响。看完怡文呕心沥血写成的《都是喂了爱：爱中管教的智慧》这本书，对怡文的教育思想尤其是家庭教育的思想有了更深入、更系统的理解。这是一本对中国家长朋友十分有意义的书。她在书中不仅明确提出了很多见解独到的教育观念，而且在促进孩子

健康成长方面总结出了很多好的方法和宝贵的经验。比如，她在书中阐述的“儿女不是父母的私有财产”，家长要“放弃孩子的所有权”；关于如何培养孩子的阅读习惯，她提出“最好的教育是从父母的膝盖和被窝开始的”，提倡父母在孩子睡觉前一起阅读要形成一种家庭文化；关于如何在爱中管教，她针对大多数家长在教养子女时容易出现“倒置的漏斗”现象，总结出了很多应对方法和经验；关于如何培养孩子自制、自律，她在书中提出“只有在一个有规律的环境里，人才能真正自由地生活、工作、学习、享受”。在书中她还真诚地提醒做父母的“别在孩子身上圆你的未竟之梦”、“想把孩子培养成天才的冲动是危险的”、“缺乏享受的天分发掘，对孩子的心理健康不亚于空难”……

怡文的这本书对学校管理者和广大教师也很有裨益。怡文在书中提到“家庭是良好教育的给力点”，父母是子女成长过程中最好的老师和榜样，我十分赞同。家长把子女教育的责任完全交给学校是危险的，学校对学生的教育不寻求家长的配合是不会有良好效果的。

我衷心祝贺怡文此书的顺利出版！诚心向广大家长和教师朋友们推荐此书！我也热切盼望此书成为中国千百万家庭的福音！

特以此文纪念我与怡文6年的相识和友谊！

郑玉珍

2012年3月于北京

**郑玉珍**，副研究员，教育管理硕士课程班结业。历任过教科所教研员，杂志副主编，北京市二十一世纪实验学校学部主任、研究所所长、校长助理、副校长，北京市私立汇佳学校执行校长，现任北京市中德学校校长。

♡ 自序 ..... 10

♡ 序 ..... 12

♡ 第一章 家庭是良好教育的给力点 ..... 001

一、儿女不是父母的私有财产 ..... 006

二、学习放手 ..... 011

三、成长的五大要素 ..... 016

1. 身体的健康 ..... 017

(1) 吃的智慧：先情商后智商 ..... 017

(2) 定时定量，吃出感恩，培养礼仪 ..... 021

(3) 健康的标准没有起点 ..... 023

2. 心理的健康整全 ..... 026

(1) 随时随地的爱语浇灌 ..... 026

(2) 父母的陪伴，是最好的软硬件教育投资 ..... 029

(3) 肢体语言：永不嫌多的有温度的语言 ..... 030

(4) 最好的教育是从父母的膝盖和被窝开始的 ..... 034

### 3. 品格与道德 ..... 035

(1) 无声胜有声：父母榜样的力量 ..... 035

(2) 为自己、为孩子立界限 ..... 037

(3) 怀怜悯心的处罚，孩子感受到的是爱 ..... 038

(4) 在实践中塑造品格，一举数得 ..... 039

(5) 做家务有利于培养孩子感恩情结 ..... 040

### 4. 天分与才能 ..... 042

(1) 别在孩子身上圆你的未竟之梦 ..... 042

(2) 缺乏享受的天分发掘，对心理健康不亚于灾难 ..... 044

(3) 如何按天赋培养孩子 ..... 045

(4) 关于潜能开发 ..... 051

### 5. 生命的价值与意义 ..... 052

(1) 施比受更有福 ..... 052

(2) 存怜悯心，说造就人的话 ..... 054

## ♡ 第二章 家庭管理的艺术 ..... 057

### 一、立家规 ..... 058

1. 制定家规的益处和注意事项 ..... 060

2. 家规与成长的关系 ..... 062

3. 越早开始训练越好 ..... 064
4. 孩子是一个心理学家 ..... 065
5. 尊重权柄 ..... 066
6. 黄家家规及其处罚后果 ..... 067
  - (1) 尊重并顺服权威领导 ..... 067
  - (2) 同辈之间彼此尊重 ..... 070
  - (3) 不能打架 ..... 071
  - (4) 禁止吵架 ..... 071
  - (5) 自己整理善后 ..... 072
  - (6) 诚实 ..... 074
  - (7) 履行义务的时候不得抱怨或争吵 ..... 075
  - (8) 获得父母的准许后才能出去玩 ..... 075
7. 管教与冲突的化解 ..... 076
  - (1) 过程是痛苦的，结果是快乐的 ..... 076
  - (2) 用现实说话，效果更佳 ..... 079
8. 好朋友规则 ..... 081
  - (1) 要由父母来决定孩子游戏的时间、地点和对象 ..... 082
  - (2) 除非得到双方父母的许可，否则孩子不可随便进入对方的家 ..... 083
  - (3) 无论何时何地，必须要遵守彼此的家规 ..... 083
  - (4) 必须对彼此的家人友善 ..... 084

(5) 玩别人玩具时的规则 085

(6) 没有双方父母的同意，不可以彼此赠予

或是借贷钱物 086

(7) 不可影响彼此做功课或做家务 087

(8) 不可影响彼此跟家人的活动或聚会 087

(9) 家人是我们最重要的朋友，兄弟姐妹

要彼此忠诚 088

(10) 若导致其他小朋友不顺服自己的父母，必须

先向长辈认错，否则不可以一起玩耍 088

## 二、建立责任和义务的观念 089

1. 两分钟内起床 089

2. 穿衣服游戏 090

3. 铺床 092

4. 收衣服 092

5. 刷牙 093

6. 洗脸 094

7. 用完厕所及时归位 094

8. 餐桌礼仪 096

(1) 怀着欢喜快乐的心情摆餐具 096

(2) 铃响后两分钟入座 098

(3) 用餐后离席，请他人慢用 098



9. 睡前预备工作 ..... 099

(1) 睡前六件事 ..... 099

(2) 睡前两个“三” ..... 100

10. 通过做家务培养孩子的自立能力 ..... 102

11. 陪伴的意义和力量 ..... 104

12. 培养孩子阅读习惯 ..... 105

13. 制定时间表和责任表 ..... 108

14. 及时奖励：祝福珠 ..... 121

♡ 第三章 吸引孩子敞开心扉的八大秘诀 ..... 123

一、亲子沟通五大技巧 ..... 124

1. 聆听 ..... 124

2. 重复 ..... 125

3. 提问 ..... 125

4. 客观 ..... 126

5. 冷静 ..... 127

二、正确处理逆反情绪 ..... 128

1. 不要否定或忽视孩子的情绪 ..... 129

2. 帮助孩子说出感受 ..... 129

3. 尊重认同孩子的感受，表示理解 ..... 130

4. 接纳孩子的情绪不等于纵容 131

### 三、吸引孩子敞开心扉的八大秘诀 135

1. 用陈述而非指责的语气描述事实 135

2. 提问而不论断 136

3. 尊重孩子，提供选择 136

4. 建立有特色的肢体暗语的沟通模式 137

5. 用尊重的态度描述你的感受 139

6. 表扬好的行为，忽视坏的行为 142

7. 用文字表达有不同的效果 143

8. 用戏剧手法表达 144

### 四、令孩子反感、拒绝聆听的八种教导方式 145

1. 责骂和贬斥 145

2. 嘲讽 145

3. 命令 146

4. 羞辱 147

5. 威胁和警告 147

6. 贿赂 148

7. 教训 149

8. 泄气 149