

李翊菱 著


好父母 养成手册

培养孩子之前，先培养自己！

晚上八点钟，你和孩子在做什么？

这段时间你和孩子之间的互动，决定了孩子的一生！

闻名两岸三地的资深教育专家李翊菱教授给父母最好的教养书！



SCHOOL BUS

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母养成手册 / 李翊菱著.

——北京：中国青年出版社，2010.6

ISBN 978-7-5006-9392-5

I. 好… II. 李… III. 家庭教育—手册

IV. G78.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 117057 号

好父母养成手册

作 者：李翊菱

策划编辑：王晓芳

责任编辑：王晓芳

美术编辑：朱 健 张 建

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65516873/65511270

网 址：www.cyb.com.cn www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：三河文通印刷厂

版 次：2010 年 7 月第 1 版

印 次：2010 年 7 月第 1 次印刷

开 本：787 × 1092 1/16

字 数：77 千字

印 张：12

京权图字：01-2010-0650

书 号：ISBN 978-7-5006-9392-5

定 价：23.00 元

我社将与版权执法机关
配合大力打击盗印、盗版活
动，敬请广大读者协助举报，
经查实将给予举报者重奖。

举报电话：

北京市版权局版权执法处

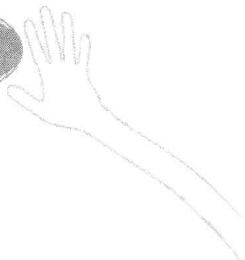
010-64081804

中国青年出版社

010-65516873

010-65511270

目 录



- 推荐序一 亲切而又真实 007
- 推荐序二 从家庭出发的价值选择 008
- 前 言 探索心灵的秘密花园 011

第一章 培养孩子之前先培养自己

- 1.1 用故事来陪伴孩子阅读 / 017
- 1.2 做到的爸妈请举手 / 022
- 1.3 培养孩子之前先培养自己 / 026
- 1.4 做个支持孩子的父母 / 031
- 1.5 叛逆期孩子的心灵食粮 / 035
- 1.6 陪伴孩子开心做功课 / 039
- 1.7 陪孩子在生活中玩想象力 / 042
- 1.8 如何有效陪伴孩子 / 046
- 1.9 把爱还给孩子 / 050
- 1.10 教孩子说好话 / 054

1.11 珍惜亲情请“专心”听孩子说 / 058

第二章 大人开窍孩子才能开窍

2.1 用心实践父子情 / 065

2.2 大人开窍孩子才能开窍 / 069

2.3 身教影响孩子的性格 / 073

2.4 活出孩子的竞争优势 / 076

2.5 锻炼爱的能力 / 079

2.6 你是九十分的父母吗 / 082

2.7 别让孩子寂寞长大 / 086

2.8 让孩子学习承担责任 / 090

2.9 父母都是孩子的老师 / 093

2.10 达·芬奇的教育省思 / 096

2.11 特殊的孩子更需要父母支持 / 100

第三章 让孩子体验美感的生活

3.1 品味美感的休闲活动 / 107

3.2 再忙都要陪伴孩子 / 111

3.3 培养孩子“接受挑战”的能力 / 115

3.4 带着孩子忙年 / 119

3.5 贴心是培养出来的 / 123

- 3.6 孝顺可以很简单 / 127
- 3.7 放孩子一条生路 / 131
- 3.8 孩子的心事我能知 / 136
- 3.9 我们可以给孩子什么 / 140
- 3.10 培养孩子的人文美学教育 / 144

第四章 欣赏孩子的生命风景

- 4.1 考试并非人生的全部 / 151
- 4.2 寄情丝竹乐——谈青少年的修养 / 155
- 4.3 父母要率先有礼貌 / 159
- 4.4 让孩子从小就学习管理自己 / 162
- 4.5 有耳有嘴的孩子没烦恼 / 165
- 4.6 远离虚拟人生 / 170
- 4.7 愿在有心的地方都能有爱 / 173
- 4.8 打造家族的核心价值 / 178
- 4.9 肯定的力量 / 182
- 4.10 培养心静的能力 / 186

亲切而又真实

对“经营之神”王永庆来说，应该没有什么可以难倒他。但他曾说过一句话，让我久久不忘。他说：“教育是天下最困难的事。”有些事业有成的父母，怕子女养尊处优，因此让他们跟别人一样，从最基础的做起，以为这样就可以把自己的子女培养成才，这是不可能的。王永庆认为，子女在接受最基础的磨炼时，心中知道自己总有一天会是这里的大老板。而那些同事，也清楚地知道老板的接班人是谁，对待他们的方式必然有所不同。这样的教育怎么会有实效？

就因为这样，李翊菱这本新书所谈的有关教育的亲身体会，就显得弥足珍贵了。这些日常发生在你我身边的故事，读来亲切有趣，迥异于那些以理论为主轴的书本。我想，所有读过这本书的人，应该都会有所收获的。

费文（《讲义杂志》总编辑）

从家庭出发的价值选择

翊菱老师终于要出书了！我受邀写序文时，有一种念头、两样心情：啊哈！您终于要出书了！嗯？我写序不是班门弄斧吗？嗯……平日总嚷着要您将文章结集成册，这会儿是得出力大大推荐了。

翊菱是个热情温暖、聪慧优雅的人，她将“社会责任心”化为一篇篇佳文。听其言读其文，使我人生的存折增添更多的智慧。翊菱只要灵感一来，写文章的速度奇快，连我这个中文系出身的人都自叹不如。或引短诗，或援哲言，或举事例，使其作品情致中有理趣，理趣中有情致。她推广《论语》的处世原则，欣赏处下不争的老庄，鼓吹精纯美妙的艺术，正是个“亦儒亦道亦温文”的人。

翊菱尤其关注儿童教育，除了撰文呼吁，连演讲主题都和“孩子的身心教育”有关。给孩子良好的教育并不只是读好学校、多补习、学才艺，而是帮助孩子建立正确的价值观，能成为自尊自信、积极上进、懂得关怀的人。孩子会学父母的样子，因此父母需谨慎用心传递价值观。孩子是上帝赏赐的礼物，父母

又何尝不是上帝赏赐的礼物？“培养孩子之前先培养自己”，知道如何去培养自己就能感受“有孩子真好”的幸福滋味。在《如何有效陪伴孩子》一文中，那位亲自带孩子谢师的母亲就是我，我的孩子通过整理相片的过程，对自己的家族有更多的了解与认同。

翊菱在《做到的爸妈请举手》一文中自述童年的经历，当时是台湾物力维艰的年代，大多数人没有好的背景和优渥的环境，为了达到接受教育的目的，就得自食其力，因为深刻体会到逆境比顺境更容易产生创造力和奋斗之心。在《让孩子学习承担责任》一文中，翊菱坚信适当的训练和有益身心的苦差事，可以将孩子塑造成更有担当的人。

“女侠”是我私下给她取的外号。翊菱在《讲义杂志》刊登的文章引起很大的反响，多所学校的老师将这些文章作为教材，运用在作文教学、情意陶冶以及品格教育上。去年我拜访翊菱，她拿出一沓读者的来信，寄件人是一群受刑者，内容有表达感激之情的，有抒发悔恨之意的。翊菱眼眸泛着泪水，语带哽咽地说：“我回到台湾居住是对的，我可以为这里做点事！”零九年七月翊菱主持两场二胡的音乐会，之后处理新书出版事宜。“莫拉克台风”过后，每回看到“八八水灾”的报道，翊菱总是泪流满面，她向我提起将捐新书给灾区以尽微薄之力。

选文中有一篇《锻炼爱的能力》在网络上的点阅率奇高，翊菱援引《奥黛丽·赫本传》的话，“我们天生就有爱的能力，只是这种能力需要锻炼，就像锻炼肌肉一样。”周美青女士到灾区

看望儿童，妇女趋前紧紧拥抱她的画面令旁观者动容，灾民对希望与安全的需求，在周女士的怀抱里得到同理。

两年前“宝瓶文化”出版《我的资优班》，当时我的学生人手一册，我看见学生翻阅时不时露出会心的笑容，想必是看到“建中”资优生和自己的雷同之处吧！思辨力强、文笔幽默的游老师重视品格教育，文史典故信手拈来，正是人文素养的体现。看过《我的资优班》之后，更应该看翊菱的这本著作了，毕竟聪明绝顶的人不多，多数人得接受自己是普通人。我从事资优教育多年，也曾想在家拷贝一个资优生，而翊菱的文章使我警省，即使家有中等生，人生也是幸福的！

翊菱有副好嗓音，将来可以录制有声书，希望读者也能听到她清澈感性的朗读声。

李文蓉（新竹科学园区实验中学老师）

探索心灵的秘密花园

生命教育不应只是谈论生死的观念问题而已，如何教养出“富而好礼”的孩童及青少年，才是当前最重要的“生命教育”课题。

如果孩子从小就着手培养艺术教育及文化美育，这样的生命教育内涵将是丰厚的、广义的。又如果每一个家庭，开始重视通过文化美育来让孩子学习，让文化美育在生活里生根，那么孩子的心灵才可能富有。孩子有了精神生活，我们就可以在孔子说的“贫而乐道，富而好礼”里，培养出真正“温柔敦厚性格”的孩子，让他们实现在贫穷时悠然自得、在富贵时节制守礼的理想人生境界。而关于此性格教育的培养，相信所有父母都希望自己有能力，在平时就能掌握教孩子的要点及方法，陪伴心爱的宝贝成长，而不必假借他人之手，就可以探索自己孩子心中的秘密花园。

美国教育界盛行一句名言，“天下没有不可教的孩子，只是没有找到教的方法”，如同我们的俚语“一种米饲百样人”，这两句话正说明，人有不同的先天条件，教养者不能凭着他人的经验，来指引自己的孩子，经验只能作为参考。但教养孩子的观念

一定要更新，因为观念影响态度，有正确的教养态度，才能教出好性格的孩子。别忘了，一个人的命运是由性格来决定的。我喜欢以真实的故事谈教养观念，所以此书没有僵硬的理论，只有好读的故事。

这些真实而平凡的故事，都曾发生在你我之间。只是我一边写，一边在别人的故事里流泪，更反省自己是不是一个称职的妈妈。答案是，我做得不够好，很想弥补，但不知道来得及吗？但愿，有缘的读者能及早弥补我们那个年代所遗落的教养观念。不论你的孩子有多大，此书适合各个年龄阶段的父母来读。

在阅读每一篇文章后，请你一定要慢慢且认真地思考。希望我在文章里所提供的每一个方法或提醒，在且思且想之后，你的教养难题都能获得解答。

莎士比亚有一句名言，“All's well, end's well（结局好，什么都好）。”能做得到的事情，就不叫做理想。关于教养孩子这件事，我们都愿意做到尽善尽美，希望让人生没有遗憾。引导孩子成长的过程，本是一条艰辛而漫长的路，如同莎翁说的这句话，只要有好的结局，相信你我都是“欢喜做，甘愿受”，不是吗？

我要感谢《讲义杂志》创办人，总编辑费文先生。《讲义杂志》二十年来，给世界各地众多的华人读者提供了无数优质小品文章。四年前，我的一篇文章被某大报社退稿，感谢费文先生的赏识，给我机会刊登。《讲义杂志》从此提供了一个美丽的平台，收留了我。

多年来，我的文章有机会在两岸三地的网络上流传，甚至被

选入大学语文文选，成为中学作文教学模板，也获各有声媒体的青睐，在他们的节目里或刊登或朗读。本书是我在《讲义杂志》所写的专栏文章的结集，同时也是我个人学术研究与长期为青少年、儿童的生活教育做实验的结果。今天能与读者见面，一切要归功于费文先生。

感谢“宝瓶文化”社长兼总编辑朱亚君小姐与所有工作人员的辛劳，为我出版此书。

第一章

培养孩子之前先培养自己



1.1 用故事来陪伴孩子阅读

一般人认为，只要孩子看得见爸爸或妈妈，就叫做陪伴。但所谓亲子陪伴，应是随时关照孩子内心的需求。这种普遍教育者的迷思应尽快改善。

自从迁居至一个小镇后，我便拒绝购买电视频道。因为通常好节目都在半夜播出，由于正是睡眠时间，曾经在看与不看之间做拉锯战，最后以健康为考量，只能放弃午夜的好节目。

现在若需要信息，我就会选择聆听收音机的广播节目。听广播的好处是不浪费时间，而且可以边听边完成手上的事。若听到不错的信息，我会赶紧拿纸笔抄写下来，轻松地为自己增添常识。由于没有电视的声光干扰，反而能够专心聆听专家的说法，长期下来我累积了不少思考的材料。

相反的，如果选择看电视节目，可就要杵在椅子上，任演出的节目内容耍弄着。严格来说，台湾电视节目的制作，普遍而言是不负责任的、取巧的、不经大脑的，大部分的节目毫无深度可言。怎么会有人愿意让黄金时间，像着了魔似的，被一群不长进