

不要再责怪孩子了，你作为家长合格吗？

引导孩子，从修炼自身开始！

新世纪 父母

修身秘笈

王秉东 编著



字出版

新世纪
父母
修身秘笈

王秉东 编著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。
版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

新世纪父母修身秘笈/王秉东编著.--北京:清华大学出版社,2013
ISBN 978-7-302-31984-9

I. ①新… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 078015 号

责任编辑:刘美玉
封面设计:傅瑞学
责任校对:王凤芝
责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:三河市君旺印装厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:17.75

字 数:271 千字

版 次:2013 年 6 月第 1 版

印 次:2013 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:45.00 元

产品编号:050793-01

自序



转眼间,我在家庭教育这条路上已经走过了十个年头。正所谓十年磨一剑,面对着日益严重化、复杂化的教育问题,我想是时候让这把新世纪觉醒教育之剑出鞘了。

亲爱的父母朋友,当你拿起这本书的那一刻,就已经注定了你人生的不同。虽然我们不曾谋面,但我能深深地感受到,是你内心深处那份对更高层次追求的渴望、对孩子未来那份美好的期待与责任,引领你选择翻开这本书的。

在过去的岁月中,你为了把自己心爱的孩子培养好、教育好,已经付出了很多。这其中的酸、甜、苦、辣、咸,怒、恨、怨、恼、烦也只有你自己才能体会。

也许,你从知道怀孕的那一刻起,就开始改变自己的很多生活习惯。理由很简单,希望自己未来的宝宝,能健健康康地发育成长。在怀孕的每个日夜,你都在想着要给予宝宝怎样的照顾与关怀。你给宝宝听优美的音乐;饮食方面你也特别地注意,一定要经过精挑细选才放心。你还时常和宝宝聊天,虽然他还在肚子里,可是你却能感受到小家伙已经可以听懂你的话啦!就在他用小脚、小手在肚子上撑起一个个小包的时候,你内心的喜悦是无以言表的。当然,对于这个小生命未来的无限美好期望也油然而生。

经历了提心吊胆的十月怀胎,当你第一眼看到自己小宝贝的时候,你也许内心已经默默地许下了愿望:要用自己全部的爱来呵护他、关爱他、培养

他；让他生活在一个幸福的家庭里，成为一个最幸福的孩子。此时你内在升起的爱，已经让你忘记了身体上的疼痛，这是多么美好、感人、充满伟大光辉的一幅画面啊，你想起来了么？

随着时间的推移，孩子在一天天地长大，可伴随孩子成长的是越来越多让我们做父母的头痛的问题。孩子在很小的时候生病了，无论外面是冷是热、是白天还是黑夜、是刮风还是下雪，我们都会怀着急迫的心情，把孩子送到医院为孩子进行治疗。也许我们为了看护孩子，会在孩子身边度过几个不眠的夜晚，直到孩子康复，我们才会放下焦虑不安的心，在极度疲惫的状态下酣然睡去。

之后，在孩子幼儿时期，我们的生活内容就变成了由想孩子要吃什么、穿什么、用什么、学什么，谁来照顾、如何照顾，怕磕了、怕碰了、怕丢了、怕病了等一系列问题和担忧组合而成的心跳剧。

等孩子渐渐长大了一些，读小学了，我们又开始面临新问题的挑战 and 考验。如孩子怎么这么自私，心里只有自己，其他谁都没有；只知道向父母长辈索取，一点都不懂得感恩；这孩子胆子怎么这么小啊，都不敢和其他的同学一起玩，总是独来独往的，这将来可怎么办啊？另外还有孩子自理能力差、做事不专心，写作业总是马虎；一点都不独立，遇事一点主见都没有，如果没有父母、长辈和老师等的指导什么事都不能做，而且还总是怕苦怕累的。再如，任何人也不能说他一句批评的话，遇事总是很任性、自以为是，不肯听从父母、老师的教诲。要么就是很消极、很自卑，做什么事都没有自信，不愿意承担责任；挑吃挑穿、不爱学习等问题接踵而至，让我们做父母的感到忙不过来、招架不住！为此，我们和家人吵过，怪对方不支持、不帮助自己；我们也和孩子吵过，怪孩子不懂事、不听话。我们买了一些教育方面的书籍回到家里研究，可还没等研究明白，已经被眼前的问题搞得精疲力竭了。

当孩子读到初、高中的时候，相信很多做父母的都会同意这样的一种说法：初、高中的六年，对于绝大多数的家庭来说，都是在折磨对方或是彼此折磨中痛苦度过的。孩子对学习了无兴趣，甚至感到痛苦；性格越来越固执、冲动、暴躁、自以为是；人际关系越来越复杂，越处理越乱；情绪越来越低落、越来越消极苦闷，整天没精打采；和父母的距离越来越远，冲突越来越多；越

来越反感学校生活,每当考试前不是紧张就是烦躁等。比小学更加严重的问题,一个接一个地在挑战着我们做父母的心理极限。

有时候,我们真的感到太累了,真的想就此放弃算了!因为看着孩子种种的表现,我们的心真的很痛、很无助、很疲惫啊!孩子的行为不但让我们感到伤心,同时也让我们看到了孩子自身的不快乐,这才是我们真正的痛心所在。为了逃出这个恶性循环,我们看书、学习,参加相关的亲子课程来提升自己,想要找到解决问题的办法。可最后的结果,还是让我们绝大多数的父母大失所望。怎么办?难道就真的找不到出路了吗?就真的要在这个恶性循环中,和孩子一起越陷越深吗?难道我们就真的没有能力为孩子撑起一片成长的天空吗?我们就真的不能帮助孩子找到他的人生之路,并且让孩子在这条属于他的道路上取得成就吗?难道我们真的不配拥有一个幸福、美满、和乐的家庭吗?难道我们自己的人生也只能是在不断的操心、烦恼、痛苦、压抑、忧愁、抱怨中度过吗?我们总是在一个人独处的时候,曾不止一次地问着自己:我究竟要如何做呢?

亲爱的父母朋友,如果你曾经看过许多关于亲子教育方面的书籍或参加过一些亲子教育课程,但你认为都没有找到真正的答案,没有解决困扰自己和孩子的问題,那么我想对你说:只要你对自己、对孩子、对家庭、对未来还抱有希望,愿意对自己及孩子的人生负起成长与改变的责任,那么本书将带给你们一直在苦苦寻找的真正答案和所希求的圆满结果。

本书共分为三部分,这三部分的内容环环相扣,脉络清晰。在你阅读时,将会让你有一种脱胎换骨的感觉。当你独自一个人静静地品读本书时,你会不知不觉地被带入一个已被自己遗忘,却又十分奇妙、独特的世界。在这个世界里,你不但会找到所有困扰自己的问题的答案,还会惊奇地发现,原来培养、教育孩子是这么轻松和简单。更重要的是,在你找到答案的同时,你自己内在多年所积累的种种创伤,也会被神奇地治愈。回首往事,你不再感到心疼、怨恨、遗憾、愧疚,而会感到轻松、自在、喜乐、充满希望和活力。

你的人生,从你决定进入这本书的这一刻起,就会开始发生改变。现在,你已经拿到了一把可以开启自己、孩子、家人人生蜕变大门的钥匙。有些迫不及待了吧?来吧!打开面前的这扇大门,进入这个不为人知的神秘



世界吧！成为走在这个世界最前端的父母，让自己从睡梦中觉醒过来，让自己、孩子、家人的人生从此变得充满光明，用这片光明来照亮更多人前行的道路吧……

2013年1月

目录

contents

第一部分 蜕变的惊喜

- 3 第一篇 内观篇
- 26 第二篇 自省篇
- 53 第三篇 家庭篇

第二部分 真正的方向

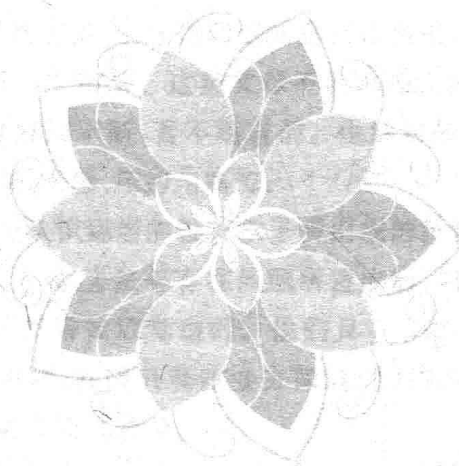
- 93 第一篇 观念篇
- 121 第二篇 省思篇
- 142 第三篇 原则篇

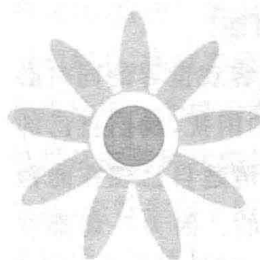
第三部分 实践的利器

- 163 第一篇 孩子行为篇
- 180 第二篇 父母倾听篇
- 208 第三篇 权力归属篇
- 231 第四篇 积极鼓励篇
- 247 第五篇 家庭会议篇
- 260 第六篇 教育挑战篇

第一部分

蜕变的惊喜





第一篇 内观篇

一、为什么你无法教育好孩子

我们做父母的，之所以在教育孩子的道路上越走越累、举步维艰，大多数人都会认为是由自己的孩子还小、不听话、不懂事、没孝心，配偶不配合，孩子受外界的影响太大等一些外因所造成的。这类父母可以说是不知不觉型的。他们永远在身外寻找答案，永远把问题的责任推出去，完全看不到是自身的原因所造成的这样一个结果。这类父母不但永远无法教育好孩子，并且自己的生活也一定是麻烦不断，苦不堪言的。生活对他们来说没有什么快乐可言，更多的是无奈、疲惫、压抑与痛苦。

觉悟再高点的父母，会认识到当前教育孩子所出现的种种困扰，是由自己的生命状态、教育观念、方式、方法等存在问题所造成的，但不知从何处着手解决。这类父母应该属于后知后觉型的。他们具有一些基本的正确认知，只可惜找不到突破的方法，在提升和改变方面遇到了瓶颈，其结果也只能是在困苦的状态下，硬着头皮往前走。

最高境界的父母，他们能充分地认知到是自身所存在的种种不足，才造成了孩子今天的结果。同时他们知道如何提升自己的智慧与境界，来圆满自己的生命形式与能量，透过自己更高层次的能量、境界来转变身边的人、事、物，这是大知大觉型的父母。这种父母可谓是人中之龙，并且这类人必将在新的世纪里，成为引领大众思潮的精神领袖，带给更多人自由与觉悟。亲爱的父母朋友，此刻的你是属于哪一类父母呢，你未来会成为哪一类父母呢？

若想教育好孩子，我们首先就要清楚自己是哪一类的父母，只有这样，

我们才能在教育之路上找到自己的位置,改变才会成为可能。

作为新世纪的父母,我们必须深刻地认识到,在改造客观世界的同时必须改造我们的主观世界。无论我们受到哪些外在事件的困扰,我们自己的问题一定要先解决,这是核心中的核心。同时我们也要清楚自己现在能做什么,未来会变成什么,这两种认知也同样是非常重要的。因为一切都在变,无论我们是否能变好,能变得有多好,改变永远不会停止。所以我们要知道自己将来会变成什么。

如果我们人生一定要有一个目的的话,我想那应该是怎样把自己变得更好吧!人生唯一的焦点就是让自己如何变得更好而已,除了这个焦点之外其他的都是次要的。

有智慧选择本书的父母朋友,面对即将到来的改变,你准备好了吗?

二、有两条路,你会选择哪一条

当你决定拿起这把改变人生的钥匙时,你将成为大知大觉型的父母,这是一条众人都在苦苦寻找,想要踏上的充满光明、自在、喜乐的道路。如果你愿意,先放下你对于孩子问题的种种外在因素曾经的探询、抱怨、内疚、压抑、憎恨、担忧、抗拒与怀疑吧!无论你自己、孩子、家人、家庭从前是怎样的,这些现在都已经变得不重要了,一切都已经过去了!此刻,只要你愿意给自己以及家人、孩子一个可以脱胎换骨的机会,那么,我将带你进入真正的问题根源,让你去重新认识自己和你在无意识状态下创造出来的世界,让你看到困扰自己的问题真相——一切都是你自己的认为在作怪。

当然,当你深入自己的内在,开始和自己,以及自己无意识中所创造出来的种种问题和解的时候,你便走上了主动创造全新的自己、全新的人生那条光明的喜乐大道。在这条道路上,你会欣喜地看到自己的改变、孩子的改变、家庭的改变、事业的改变、人际关系的改变、健康状况的改变……届时,你也许会惊叹,我不会是在做梦吧!现如今所发生的一切变化,真的是属于我的吗?我的孩子现在怎么变得这么自律,不再让我为他操心啦!我的家庭如今怎么变得这么和谐幸福,再也不像之前那样吵吵闹闹啦!我的身体如今充满了活力,我的事业也如我所愿越来越好,我身边的人越来越愿意与

我交往、合作！老天不是在和我开玩笑吧？不是的！如果你愿意花一些时间和耐心，在这本充满爱意与祝福的书籍上，那么，你会发现，这一切都将在你生活中一个接一个真实地发生。而现在，就是要你重新学习的时刻！是选择从前那种在痛苦中挣扎的生活，还是选择拥抱充满光明与喜乐的全新生活，全看你当下的一念决定啦！要知道，人生不是想让什么事情发生和不想让什么事情发生，这些并不是重点，重点是我们能不能让事情发生。

如果你选择从前那种在痛苦中挣扎的生活态度，请你现在就合上本书吧！因为这里面的任何内容，都已经不具备意义与力量了，再看下去也只是在浪费你的时间。你还不如到大自然中走走，去欣赏一下自然之美，让自己在那一刻拥有一份美好轻松的感觉，这份别样的感觉，都会给你的生活带来很大的帮助，只是你从前不知道而已。这是在你决定合上本书之前，我能为你做的最后一点贡献了。如果你选择走上自由的喜乐之路，那就请放下你之前的种种好恶，怀着一颗对未来无限美好、期待的虔诚之心，来重新让自己学习一次吧！

三、重新认识学习

我们绝大多数的父母，都会认为学习就是看书、听课、通过各种可能的渠道来获取尽可能多的知识和信息，练习掌握某种技能，获得某些证书或是在生活中积累种种的经验与体会，等等，相信这也是大众所认知的学习。我们认为，只要是做到了以上的种种，我们就会拥有一个很好的工作和生活，最差也可以保证让我们在这个世界上生存下去。不错！也许通过以上的种种学习，帮助我们解决了生存的问题，甚至所谓学习好的人。在生活上还可能会拥有很多让人羡慕的物质享受。可我们回过头来，问自己一些很值得思考的问题：我们每天过得开心吗？我们内心有安全感吗？我们感到自由吗？为什么内心有那么多恐惧、失落、压力、愤怒、迷茫、无力感、悲伤、焦虑和疲惫？如果我们一直在学习，为什么还有这么多的问题在困扰着我们？为什么我们还是没有找到答案？为什么我们教育不好自己的孩子？为什么我们每天活得还是如此的辛苦？这一切的困扰，不得不使我们重新去思考，我们真的是在学习吗？



什么又是真正的学习呢？真正的学习是要学会用一颗平和、宁静的心去观察生活中和自己有关的所有事情；去观察自己外部生活中的人、事、物，更要观察自己内部的细微变化，借此来学会认清自己、驾驭自己、提升自己；并且能够时刻地觉察到，外界所发生的种种事件与自己内在之间的关系，以及自己此刻所处的状态。这才是我们真正所需要的学习。

当然，我并不是说前面所列举的学习不重要，前面所提到的学习内容及模式，对于我们每个生活在这个世界上的人来说的确也重要。可我们一定要认识到，前面所提到的学习只能带给我们某种知识上的积累或是让我们获得某些经验和能力，但这些知识、经验、能力都是极其有限的，并不能解决我们生活中所遇到的种种难题和挑战。甚至我们可以看见一种现象就是，很多有知识、有学历的人处于失业状态，连生活都很困难，这难道不值得我们反思吗？因此，我们作为父母，无论是为了孩子的未来，还是为了自己人生的品质，都应重新来思考和认识什么才是真正的学习。这对于我们每个人都是非常重要的问题。

例如，真正学习过的人，在面对孩子问题的时候，他会觉悟到：我们对待孩子的想法和所有的表现，很真实地反映出了我们对待自己的心态。如果我们对孩子绝大部分的表现，是负面的认知和感受，那只能证明我们自己绝大部分时间，也是处于负面状态的。如果我们对孩子有攻击性，经常对孩子发脾气甚至打孩子，这只能体现出我们内在的冲突、排斥、受伤和内疚。有心的父母朋友，请不要轻易错过这段话，静下心来，细细地去品味，就像照镜子一样对照一下自己，难道我们不是这样吗，这不就是问题的所在吗？

真正学习过的父母，可以从孩子以及所有和我们有关系的人、事、物上看到自己最真实的样子。只可惜，有太多的人没有真正学习过，还在沉睡着，根本没有能力透过这种种不同的关系，来观照自己的内在状态；而是选择通过指责、抱怨、挑剔、对抗等方式来妄想改变我们所遇到的一切。我们分析利弊、我们对比优劣、我们选择取舍、我们同意或不同意，我们看上去做了一切该做的，可是我们却忘记了最重要、最有价值的一件事，就是借着这些事件去发现真实的自己。

也许你会认为，这是一个非常困难的挑战。可是我希望你能够了解，只有从觉察自我、认知自我开始，进而觉察外界与我们内在的关系，我们才会

找到真正的答案，一切人、事、物才会有新的转机。如果我们能在与孩子或家人的关系中，不用删减、扭曲、执著的态度来觉察自己；在这个过程中，我们不去批判、否定或肯定，不去考虑得失，只是静静地、专注地观察自己内在的每一种微妙的反应与感受；渐渐地，你会感觉到自己的心灵与思想被释放了，头脑变得异常清醒，你会突然间了解，孩子为什么会这样做，为什么会如此对你，为什么这样的事情会发生，自己该如何去应对与化解，这是一个非常神奇的过程。

所以，如果我们不能将对学习的认知上升到这样的高度，我们就无法洞见问题的本质与根源，那么我们的人生轨迹就无法改变，我们就只能浑浑噩噩地过着随波逐流的生活。对于我们任何人来说这都是一种遗憾。试想一个连自己人生都无法掌控的父母，又有什么资格来教育和引领自己孩子的人生呢？在这种情形下，除了给孩子带来成长上的障碍的伤害之外，我们还会给孩子带来什么呢？

所以，当孩子叫我们爸爸妈妈的时候，我们应该多问问自己：我是否有资格做爸爸、做妈妈？我是否配得起孩子对我这么信任的称呼？不要以为我们是孩子的长辈，就自然有资格教育孩子，这是最无知的想法，也是最可怕的想法。教育孩子是需要我们不断学习的，没有学习的父母，是没资格教育孩子的！作为父母，我们不但能生孩子，更重要的是我们还要会养孩子，你说呢？

四、我们现在对孩子的教育对吗

如果说现在的孩子没有弹性、幼稚、封闭、自负、自我价值低下、拒绝成长的父母会第一时间回答：“对”！但有智慧选择本书的父母朋友相信会思考这个问题：我对待孩子的方式对吗，真的适合我的孩子吗？我对孩子的教育理念难道真的正确吗？如果你的回答同样也是——“对”！那么在这里我想要问你：在面对孩子的时候，你有过挫败感吗，有过无力感吗？在孩子的的问题上，你的情绪有没有过像坐过山车一样起起落落、时好时坏呢？是否也曾以愤怒的情绪面对孩子呢？是否摆过一张冷脸给孩子看呢？是否感到孩子离自己越来越远呢？是否只有对孩子处处管制，要求孩子事事服从才会

感到心安和有成就感呢？你是否也曾问过自己：“这孩子的问题可怎么办呢？”如果有，答案就不用我说了吧？

在这里，我首先要告诉你：其实很多的父母也同你一样，并不清楚究竟要用什么样的方式来教育自己的孩子。心里平衡一些了吧？接下来，我要帮助你窥视一下你自己的内心世界。你之所以对孩子有愤怒的情绪，当他表现不佳时，你甚至用冷漠的态度来对待他，以示对孩子的一种惩罚；甚至像遥控机器人一样，控制着孩子的一切，让孩子按你说的每句话去做；如果孩子不听，你就发火或抱怨。这种种表现，其根源在于，你自己内心有太强的恐惧感了。你发现了吗？这是当你觉醒后，必然会看到的真相。

下面举个小例子让大家体会一下：

[情境一]

一个很失败的你，生活压力非常大，工作也很不顺心，身体处于亚健康状态，家庭也不和睦，夫妻之间总是吵架。在这样一个大背景下，一个雨天，你骑着自行车送孩子去补习文化课。当把孩子送进补习班的时候，你身上已经被雨水淋透了，你在外面找了一个可以挡雨的地方等孩子下课。经过一段又湿又冷的煎熬，孩子终于下课出来了，可是老师跟在后面告诉你孩子上课表现得并不好，让你回家要好好和孩子谈谈。请问你的内心会是什么滋味？回家后你又会如何做？

[情境二]

一个很成功的你，没有任何生活压力，工作顺心如意，身体健康，家庭温馨和睦，夫妻相敬如宾。在这样一个大背景下，一个雨天，你开着豪车去送孩子补习文化课。当孩子进到补习班时，你独自一个人在车里舒适地听着喜欢的音乐，任凭外面狂风暴雨都对你产生不了丝毫的影响，你完全陶醉在这个独特的世界里。不知不觉间，孩子下课了，同样是老师跟在后面告诉你孩子上课表现得并不好，让你回家要好好和孩子谈谈。请问你的内心会是什么滋味？回家后你又会如何做呢？

两者一定是不同的对吗？在[情境一]下你通常会大发雷霆，即使不大发脾气，心里也一定会充满失落、伤心等负面情绪，和孩子的对话中也会流

露出不满与愤怒。为什么会这样呢？因为在[情境一]下你的心里已经有太多的恐惧，对自己未来的恐惧、对家庭未来的恐惧、对孩子未来的恐惧等。所以当你遇到这种事件的时候，内心会很自然地升起种种负面的情绪，和孩子最后沟通的结果也一定会不欢而散，让彼此都受到伤害。

而在[情境二]下你会如何反应呢？你会更平静地看待这个事件，会更从容地来处理这个事件，用一个很客观的态度来帮助孩子解决问题，而不会对孩子进行攻击。为什么呢？因为在[情境二]下你的内心足够的强大，没有什么恐惧。内心没有恐惧的人，就不会对外界进行攻击，这是有一定道理的。在这种状态下和孩子沟通的结果也一定是皆大欢喜，孩子得到了成长，同时也进一步地促进了亲子关系的提升，可以说是一个双赢的结局。

而导致不同结局的根源就在于在不同情景下内心恐惧上的差别。

如果你看不到这一真相，会出现什么状况呢？你明明知道要和孩子搞好关系，这样你和孩子都会开心，你的话孩子才会听、才会按你说的去做。你偶尔也能清醒地认识到，良好的亲子关系是教育孩子的基础，如果连这个关系都搞不好，你还教育孩子什么啊？连你说话孩子都不爱听，哪里还会思考你说得是否有道理，会不会对他有帮助呢？这个道理我们知道，可是一看见孩子犯错误或做事不符合我们的要求，我们就会气从心头起。如果恰好遇到我们自身又有些麻烦事不知如何处理，正在头疼时，我们就会怒发冲冠，不管三七二十一，先骂一顿再说，反正我要先舒服一下。结果自己一时舒服啦，可是我们会突然间发现，自己从前为建立良好的亲子关系，所做的努力全都付诸东流了！这时我们才开始懊悔，抽嘴巴、拍大腿，可这样于事无补啦！剩下孩子独自在一个角落里边流泪边想：爸爸妈妈是不是精神有问题，一会儿像天使一样对我关怀备至；一会儿又突然变成魔鬼，想置我于死地。这种情况多了之后，孩子会变得无所适从。他根本就无法确定父母是否真的爱自己、在乎自己、接纳自己。孩子会对这种关系产生怀疑，同时也会对自己存在的价值产生怀疑。出于生存本能的反应，孩子会开始与我们保持距离，免得再次受到伤害。而我们父母与孩子之间的距离，也就这样一次次地被推远了。

如果我们想重新建立与孩子的良好关系，有没有办法呢？有！在分享如何重建关系之前，我要给你一个重要的提醒：如果我们想要与孩子建立一