



95妈妈书馆

伏牛堂创始人张天一之母  
与您分享自己的育儿心得

百所中学校长联袂推荐

让万千家庭受益的教育方法

# 契约式 教育

培养守信用、负责任、  
能合作的未来人

胡波——著

实战派育儿专家  
“当代孟母”  
胡波老师  
新作



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 契约式 教育

培养守信用、负责任、  
能合作的未来人

胡波——著



本书分别介绍了契约式教育的理念、前提、原则，并结合一些实践案例介绍了其在家庭教育过程中的运用。希望大家通过阅读本书能够对孩子内在生命的成长过程有一个完整的认识，能够走在家庭问题的前面，防患于未然，运用契约精神建立起一套适合自己家庭的教育理念、策略和方法，从容应对孩子成长过程中的各种问题。衷心企盼本书能够唤醒我们心中潜藏的契约精神，并将其付诸实践。按照书中的指导方法，在家里培养出具有契约精神的孩子，让孩子的生命结出仁爱、喜乐、智慧、良善、诚实、自律的果实，使其成为国之栋梁、民族的未来和希望！

## 图书在版编目 (CIP) 数据

契约式教育：培养守信用、负责任、能合作的未来人 / 胡波著.  
—北京：机械工业出版社，2018.8  
ISBN 978-7-111-60828-8

I. ①契… II. ①胡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 205489 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：刘文蕾

责任编辑：孟晓琳

责任校对：刘志文

责任印制：张博

三河市国英印刷有限公司印刷

2018 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

169mm × 239mm · 16 印张 · 214 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-60828-8

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：010-88361066

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线：010-68326294

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

010-88379203

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## 推荐序

### 契约式教育：“新时代孩子”的教育方法

我的公司有些同事，时常向我抱怨家里的“零零后”孩子太难教育。

这一代的孩子们太有自己的想法了，从小便见多识广，想法天马行空。在面对这些孩子时，传统的中国式家庭教育理论大多失效，家长很容易束手无策。

在我看来，之所以会出现上面的情况，是由这代孩子的特殊性导致的。

因为“零零后”是中国过去百年历史上真正在国家“强起来”的背景下成长的一代人：

他们一出生就面临着物质的极大丰富，要什么就有什么，延迟满足的能力和自律性自然就差一些；

他们一出生就迎来了互联网时代的大潮，信息获取极其便利，自然也就“见多识广”，很容易对父母的“信息垄断”和权威发起挑战；

他们一出生就拥有足够多的选择机会，自然很容易导致选择困难、不够专注……

这样一个特殊的孩子群体，管多了不行，不管也不行，管严了不行，管

松了也不行，许多父母的困惑便由此产生。

面对这样的一个背景，我们的家庭教育理论当然需要与时俱进，迭代更新。当我听说胡波教授的这本书即将付梓，十分振奋。因为这就是一本解决“新时代孩子”家庭教育问题的秘籍宝典。

在现实生活中，我们经常看到这些现象：

孩子没有主体地位，是父母的“附属品”。如父母经常会说，“给我吃饭”“给我去写作业”“给我去睡觉”，这都是潜意识中将孩子当作一个不能承担责任的主体，孩子的事变成了父母的事。

孩子没有自主权利。父母总是禁止孩子做某件事，而实际情况可能是屡禁不止，冲突升级。

孩子没有责任意识。许多时候，面对孩子“不负责”的行为，父母除了苦口婆心，没有更多的办法。毕竟，孩子既没有“主体”地位，也没有享有自主权利，那么责任意识的缺失是一个再正常不过的结果了。

针对上述家庭教育中的痛点，胡波教授将“法律思维”引入家教领域，独创性地提出了“契约式教育”的理论。

在作者的眼里，订立一份契约，就意味着签约主体要有平等的法律地位，权利与责任需要对等，出现违约行为要受惩罚……同理，在家庭教育中，我们若将父母、孩子之间的关系视为一种契约关系，事情就会好办许多：

孩子是一个与父母地位平等的主体，他应当享有应得的权利，自然也要承担对等的责任和后果。

如果说传统的家庭教育是“人治”思路，那么胡波教授就为“新时代孩子”的家庭教育给出了一条“法治”路径。

在国家治理层面，我们要“依法治国”，其实在家庭教育领域，我们也要“依法治家”。毕竟，传统的父母权威在“10后”孩子们面前早已丢盔弃甲，再沿用旧的方法论，不管是“虎妈”还是“狼爸”，都必然无法解决问题。

胡教授的契约式教育理论，有机地将家庭教育中的“主体”“权利”“责任”三个要素关联起来，结合实操中大量的案例佐证，可谓是一下击中了当下我们家庭教育过程中的痛点，相信您会开卷有益，脑洞大开！是为序。

霸蛮（原伏牛堂）创始人、CEO

北大青年CEO俱乐部执行理事

本书作者的儿子

张天一

## 自序

我是一名心理学研究者，但我是以一颗母亲的心来写这本书的。这本书是几十万父母和我经过大量研究、实践而得出的结晶。感恩他们给了我解决亲子教育难题的机会，因为他们的信任和支持，才有了这本书的出版，才有了契约式教育从实践到理论的总结。

什么是契约式教育？为什么要提倡契约式教育？

契约式教育是契约精神在教育过程中的体现和贯穿。它是一种由平等合作、诚实守信、担当负责的精神所构成的价值观，是建立生命美好品德的基石，可以理解为一个家庭的信仰、文化和家风。

党的十八届四中全会通过的《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》指出，“加强公民道德建设，弘扬中华优秀传统文化，增强法治的道德底蕴，强化规则意识，倡导契约精神，弘扬公序良俗。发挥法治在解决道德领域突出问题中的作用，引导人们自觉履行法定义务、社会责任、家庭责任”。由此可见，法治社会需要契约精神，和谐社会需要契约精神，实现美好新时代的愿景更需要契约精神。

家庭是社会的基本细胞，是孩子人生中的第一所学校。家庭教育是整个人生教育的基础和起点，对每个人都至关重要。习主席对家庭教育做出了重要论述，他强调，不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风。

好的家风、家教离不开契约精神。

契约精神构筑的诚信体系、责任划分和规则意识，对解决家庭教育问题非常重要。在家庭关系中，我发现很多人在遇到问题时最常出现的状况就是分不清自己的权利，搞不清关系的界限在哪里，自然就无法履行自己的义务。因此，自己和他人在权利、义务的漩涡中吃尽苦头，终日困惑，无助，无奈，最后导致家庭成员关系纠结，情感混乱，将自以为是的关爱演变成了问题和伤害。

在我们第八十七期父母成长课堂上，有一位做人事经理的妈妈来向我求助。当时，她睡眠很不好，常常心烦意乱，头晕胸闷，容易疲倦，爱生气，看什么都不顺眼，经常因为一点小事和老公、同事甚至是自己的老板发生争执。原本以为是身体出了问题，上医院检查，结果各项指标都正常，她觉得自己快崩溃了。我通过对她生活现状的了解才知道，实际上她已经患有严重的焦虑症了，所有身体上的反应都是因为心理上的焦虑引起的。经过分析，我认为引起她焦虑的原因主要是她9岁的女儿。

她告诉我，自从女儿上学开始，她的生活就陷入了混乱不堪的状态。用她自己的话说，每天早上的生活就像打仗。六点半，闹铃一响，她必须准时起床，冲进女儿房间叫醒女儿。要命的是女儿总是磨磨蹭蹭，要叫上好几遍才肯起。妈妈一边催，一边帮女儿收拾东西，准备早餐，做好早餐后要一边催女儿快吃，一边提醒她少讲话，同时还要应对女儿对早餐的各种挑剔。然后赶紧送女儿去上学。送完女儿又要急急忙忙地赶到单位。

有时遇到天气不好或者堵车，心里就特别焦虑。有一次，她送完女儿遇上堵车，刚好那天单位开会，她迟到了将近半小时。老板说了她几句，结果她当场大哭起来，搞得老板很尴尬，同事也觉得莫名其妙。

当时，我问了她一句：“准时上学是你女儿的事还是你的事？”她说：“是我女儿的事啊！老师你问这个干什么呀！”我说：“你明白是女儿的事就好。”

这位妈妈的问题在于把孩子准时上学当成是自己的责任，把孩子的问题当成是自己的问题，于是让孩子觉得上学迟到是妈妈的事。这种关系中的责任混淆最容易给当事人带来压力。

我建议她和孩子订一个规则契约，按照契约来管理和训练孩子。首先，让孩子把每天从起床到上学前要做的每件事，用自己最擅长的图画画好，贴在孩子房间最醒目的地方。其次，妈妈需要配合孩子做的事情是：每晚检查孩子的闹钟是否调好时间，帮孩子把第二天要穿的衣服备好，把早餐准备好。如果事先问了孩子第二天早上要吃什么，她说要吃面包和牛奶，那就给她备好，如果她又说不想吃了，想吃别的食物，这时，妈妈千万不要去迁就她的无理要求，告诉她今天就只有这些，不吃就没有别的早餐了。一餐不吃不会怎样，但饿的感觉会教给孩子对自己的言行负责。最后告诉孩子，上学是她自己的事，她自己必须对这件事负责。

这位妈妈按照我所说的方法去做了，通过两个月的训练，孩子学会了対上学这件事负责，甚至有的时候还会主动催促妈妈。孩子不仅变得懂事了，而且更加自信了。而妈妈也解决了压力问题，缓解了精神上的焦虑，身心得到了放松，睡眠问题也得到了解决，整个人的状态好了很多。

一个长期困扰着这位母亲的教子难题就这样迎刃而解了。而这一切皆源于契约式教育的魅力。

契约意味着分清彼此的义务和权利，意味着需要建立和遵守彼此的约定和规则，然后在规则中学会放手，体现出一种有界限的爱和自由。教育的过程应该是双向的，不仅是父母在培育孩子，同时孩子也在“培育”父母。在这个过程中，体现的是个体生命之间的相互尊重、相互配合、相互理解、相互成全。没有“家长至上”或者“孩子至上”，更没有所谓的“狼爸”“虎妈”，当然也没有“小公主”“小皇帝”。我们应该把生命中的关系视作一种平等合作、完全对等的权利和权利、义务和义务的关系。家庭教育不应该只成为父母单方面的“独角戏”，而应该是父母和孩子共同演绎的“双人舞”。

养育的过程并非只是诉说不完的辛苦和烦恼，同样也可以成为生命中全新的体验。你可以让自己成为一个敏锐的观察家，一个善解人意的心理医生，一个善于学习的玩家，一个懂得斡旋的谈判高手。你也可以让自己的生命从零开始，和孩子共生共长，一起去结出仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制的生命果实，最终一起携手获取成功的勋章。

这本书总共分为五章，分别介绍了契约式教育的理念、原则以及孩子在不同成长阶段的心理危机，并结合一些常见的实践案例介绍了契约式教育在家庭教育过程中的运用和解决方法。希望大家通过阅读本书能够对孩子内在生命的成长过程有一个完整的认识，能够走在家庭问题的前面，防患于未然，运用契约精神建立起一套适合自己家庭的教育理念、策略和方法，从容应对孩子成长过程中的各种问题。衷心企盼本书能够唤醒大家心中潜藏的契约精神，同时希望父母按照书中的指导方法，将其付诸实践，在家里培养出具有契约精神的孩子，使其成为国之栋梁、民族的未来和希望！

希望大家从打开本书的第一页开始，和我一起踏上契约式教育的旅程，希望您和孩子彼此祝福，相信成就孩子的同时也必将成就自己！

本书作者  
胡波

# 目 录

推荐序 契约式教育：“新时代孩子”的教育方法

自 序

---

## 第一章

### 一起来了解契约式教育

- 第一节 契约式教育构建孩子的内在秩序 / 003
- 第二节 契约式教育建立平等共赢的亲子关系 / 006
- 第三节 契约式教育的十大原则 / 007
- 第四节 契约式教育坚守的几大信念 / 014
- 第五节 契约式教育的前提：共同制定和遵守规则 / 015
- 第六节 契约式教育的目的：教给孩子“四自” / 020
- 第七节 温柔而坚定地实践契约式教育 / 024

---

## 第二章

### 父母需遵循的十大契约

- 第一节 契约一：不强势 / 027
- 第二节 契约二：不溺爱 / 034
- 第三节 契约三：不苛求完美 / 042
- 第四节 契约四：不唠叨 / 047
- 第五节 契约五：诚实守信 / 052
- 第六节 契约六：培养孩子好的品格 / 055
- 第七节 契约七：尊重孩子的独立人格 / 058
- 第八节 契约八：尊重孩子的隐私，保持适当的距离 / 063
- 第九节 契约九：管理情绪，阳光积极 / 068
- 第十节 契约十：爱无条件，不攀比 / 073

# 目 录

## 第三章

### 父母需引导孩子遵循 的十大契约

- 第一节 契约一：珍爱生命是孩子一生的财富 / 083
- 第二节 契约二：心存敬畏是孩子一生的福气 / 087
- 第三节 契约三：懂得感恩是孩子快乐的源泉 / 092
- 第四节 契约四：同理共情是亲子沟通的桥梁 / 098
- 第五节 契约五：遵守规则让孩子学会为自我负责 / 104
- 第六节 契约六：善于自律让孩子懂得自我约束 / 111
- 第七节 契约七：拥有自信让孩子心理健康不自卑 / 116
- 第八节 契约八：能够忍耐培养孩子延迟满足的能力 / 120
- 第九节 契约九：讲究诚信让孩子为人真诚不撒谎 / 125
- 第十节 契约十：热爱生活，有助于孩子养成好习惯 / 128

## 第四章

### 用契约式教育做好孩 子的心理建设

- 第一节 孩子的心理问题是家庭教养方式的投射 / 145
- 第二节 了解自己的父母才能正确地培养孩子 / 147
- 第三节 家庭教育中的误区 / 150
- 第四节 婴儿的心理特点与教育 / 157
- 第五节 学龄前期儿童的心理特点与教育 / 159
- 第六节 孩子的学习成绩与心理的关系 / 169
- 第七节 关注孩子的成绩，更关心孩子的心理健康 / 185
- 第八节 加强心理建设，帮助孩子应对学习压力 / 190

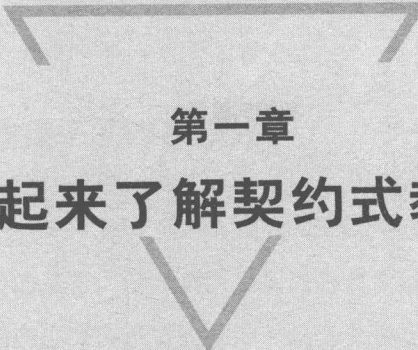
# 目 录

---

## 第五章

### 用契约式教育应 对孩子成长中的 心理危机

- 第一节 用契约式教育应对孩子的“懒癌症” / 199
- 第二节 用契约式教育化解孩子的早恋危机 / 204
- 第三节 用契约式教育应对孩子的厌学症 / 209
- 第四节 用契约式教育化解孩子离家出走的心理  
危机 / 215
- 第五节 用契约式教育化解单亲家庭孩子的“自  
卑症” / 221
- 第六节 用契约式教育化解孩子隔代教养的成长  
危机 / 226
- 第七节 用契约式教育化解再婚家庭中孩子的心理  
危机 / 231



第一章

一起来了解契约式教育



契约式教育

---

## 第一节

### 契约式教育构建孩子的内在秩序

“契”者，契合；“约”者，规约。契约就是合意基础上的约定，它是维系整个世界有序运转的基石。信守契约是从内心自发的需要遵守和培养的某种精神。人与人之间产生摩擦矛盾的根源，均为关系定位的失衡。婚姻中的夫妻关系如此，父母和子女的关系同样如此。因此，父母要想解决在教育孩子过程中产生的问题，首先就要思考如何定位和孩子的关系，也就是说以什么样的方式和孩子相处。笔者认为，很多时候，人们在遇到问题时，最常出现的状况就是大家分不清楚自己的权利，当然也就无法履行自己的义务。因此，相关方就在权利、义务的漩涡中吃尽苦头，终日困惑，无助，无奈，最后导致关系混乱，自以为是的关爱演变成问题和伤害。

契约式教育是笔者花了 20 多年时间，接触和处理各种情况的亲子教育及家庭情感案例，并在致力于加强亲子关系及有效解决亲子沟通问题的研究过程中总结出来的一种理念或者模式。它不仅适用于亲子关系，对于婚姻关系同样有效，试图在各种家庭关系中建立起一种以自由、平等、宽容、理解为前提的规范和约束。

它是个体生命在自我成长和自我完善的过程中所构建的内在秩序。这种

生命内在秩序感的建立会让孩子们收获自信、自律、自省的品格，而一个自信、自律、自省的人，他的生命里面必定会充满力量，他的人生也必定因此而绽放华彩！

所以契约式教育是亲子之间基于平等尊重、诚信合作，彼此用无条件的爱和相互的责任感、认同感而达到的一种默契和融合；是一个生命对另一个生命的灌溉和成全，一颗灵魂对另外一颗灵魂的推动和唤醒。作为父母，我们需要把孩子当作一个独立的个体生命来尊重、研究，和孩子建立共赢的“契约”关系，明白彼此的权利和义务，学会和孩子合作，教会孩子懂得合作，在和孩子的合作中相互学习、相互影响、共同成长。如果能够做到这一点，教育便不再是那么困难的事情了。

孩子成长的过程就是父母和孩子一起不断攻克和解决难题的过程。我们只有先了解孩子的处境，才能够解决孩子正在面临或将要面临的问题。因此我们要经常回到孩子的世界，审视他们在形成个性的过程中，被灌输了哪些具有破坏性的价值体系。其实，面对广袤的世界和未知的人生，孩子和大人一样，同样会有成长的困扰和压力。父母如果能够设身处地地为孩子着想，见他们之所见，闻他们之所闻，并能体会他们的感受，那么父母和孩子就能进行有效的沟通，建立起一种友好合作的关系。在有效沟通过程中，积极的情感、快乐的心情往往会产生理解、接纳、合作的行为效果。如此，孩子才会主动配合，在父母的引导下学会自我约束，懂得健康地生活和自觉地学习。

每个孩子的生命都是从一张白纸开始的。大部分人在养育孩子的时候都会效仿自己父母的养育方式。如果家长和孩子关系好，能够很好地沟通，那么一般来讲和自己的父母也会维持良好的关系。但如果和自己的父母关系恶劣，那么自己“折磨”孩子的概率就会很高。可以说，做父母也是一种修行。因此，儿女是建造父母生命的实物教材，父母的养育模式会通过孩子代代相传。