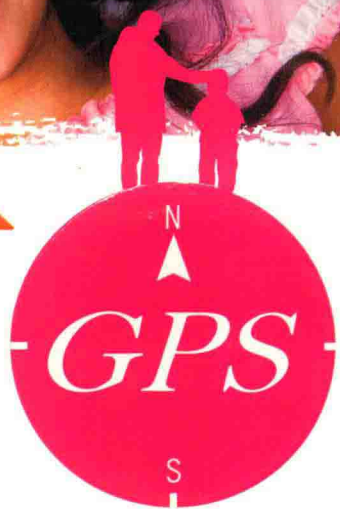




教养子女



掌握黄金十年的教养指南

兼备学术理论与实际应用，
针对现代家庭所面临的子女教养问题，
让您育儿路上不致迷航……

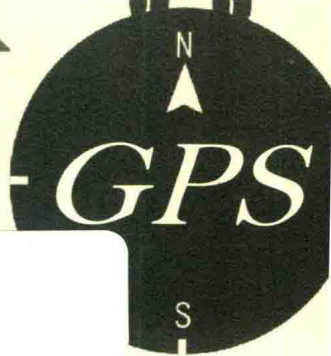
高伟雄  著



四川大学出版社



教养儿女



掌握黄金十年的教养指南

兼备学术理论与实际应用，
针对现代家庭所面临的子女教养问题，
让您育儿路上不致迷航……

高伟雄 著



四川大学出版社

责任编辑:余 芳
责任校对:敬铃凌
封面设计:大观视觉顾问股份有限公司
封面制作:米迦设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

教养儿女 GPS: 掌握黄金十年的教养指南 / 高伟雄
著. —成都: 四川大学出版社, 2016. 8
(亲子教育系列)
ISBN 978-7-5614-9887-3
I. ①教… II. ①高… III. ①家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 214461 号

授权者——橄榄出版有限公司
简体中文版权授权深圳市爱及特文化发展有限公司
四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2016-316 号

书名 **教养儿女 GPS——掌握黄金十年的教养指南**
Jiaoyang Ernü GPS—Zhangwo Huangjin Shinian de Jiaoyang Zhinan

著 者 高伟雄
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-9887-3
印 刷 深圳市希望印务有限公司
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 22.75
字 数 268 千字
版 次 2017 年 3 月第 1 版
印 次 2017 年 3 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 56.00 元



- ◆ 读者邮购本书, 请与本社发行科联系。
电话: (028)85408408 / (028)85401670 /
(028)85408023 邮政编码: 610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。
- ◆ 网址: <http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

推荐序一



华人父母们的祝福和启迪

一对夫妻要“成为”父母，不需要任何资格鉴定，也不需要通过任何考试与训练。但要成为称职的父母，懂得与儿女沟通，建立亲密的亲子关系，培育儿女在身体、心理、情商（EQ）、智商（IQ）、速商（SQ）各方面健康成长，成为一个健全、成熟的人，是何等艰巨的一项生命工程！

高伟雄博士累积了多年培养青少年的经验，又与太太一起养育女儿健康成长，再加上他作为辅导员的专业训练及临床经验，为华人家长编写了一本养育儿女的“手册”。这本“手册”加入诸多育儿心得和实际案例，帮助父母掌握养育孩子头十年的重要理念，实在是父母们必备的实用育儿书。

本书的内容很全面，涵盖了孩子成长头十年的所有重要议题，也能提供实际的处理方法和指引，父母们若尽早阅读，可减少育儿路上的困难和风浪。

我们实在为这一本书的面世感到雀跃，也为高伟雄夫妇所花费的心血和努力感到骄傲，祝福《教养儿女GPS》，愿它成为更多华人父母的祝福和启迪，让我们一同在养育儿女的路上，继续成长，培养出健康、快乐的下一代！

蘇靚智 蘇李嘉慧

香港播道会恩福堂主任牧师，师母

推荐序二



教养宝典

自来到得克萨斯州认识高伟雄博士，短短七年当中，我们布兰诺华人宣道会很荣幸每年至少能有四五次请他到家庭教室和姐妹会来作婚姻、家庭、个人成长及教养子女的讲座的机会。他每场满座的讲演和精彩实用的著作，令人受益良深。当高博士邀我为他即将出版的《教养儿女GPS》一书写序时，我虽自愧资格不够，然而，想到能抢先拜读新书的文稿，我还是义不容辞地欣然接受了。

根据我个人随夫蔡应时牧师从事几十年教育事业的经验，我深信这本书堪称现代华人父母教养子女的宝典。

一、包含丰富、具体、实用的内容

本书所触及的几乎都是父母们最棘手和最需要得到解决的问题。诸如父母的角色，养儿育女的目的，如何与孩子进行良好的沟通，如何管教孩子（惩罚和奖励孩子的原则），电子产品对孩子的影响，家庭性教育，如何纠正孩子的偏食习惯（使孩子有健康的身

体)，如何培养孩子的情商和良好品格，如何处理手足纷争以及为孩子进入青少年时期做好准备，等等。

首先，作者用耳熟能详的生活常例来介绍或提醒父母各主题的重要性。若父母能把握好孩子年幼的教养时机，父母与孩子将会成为幸福的双赢者。否则，日后孩子在就学、谋生及与人相处上会遇到种种困难，甚至成为父母的负担或社会的祸患。

其次，作者对各类教养难题，根据他本身丰富的专业知识以及多年的亲身教导和辅导经历，结合教育学家或科学家的相关研究，具体分析了所有影响因素，让父母看清楚症结所在，进而提出了父母要避免的错误、想法、态度和做法等，使父母有防患未然的把握和解困的出路。

最后，作者提供了正面的、可行的、有效的策略和实行的步骤，让父母知己知彼、百战百胜。这正是父母及老师最需要的信息！拥有这本《教养儿女GPS》就是把资深专业辅导高博士请回家了。

二、针对父母的谆谆劝勉

作者在字里行间不断提醒——成为成功父母的先决条件是树立好榜样，以身作则。孩子在成长阶段，父母的一言一语、一举一动都在影响着他们的道德品格，潜移默化地建立他们的价值观和人生观。因此，我们必须注意自己的言行。

父母的角色随孩子的年龄增长要做调适，从单纯的双亲成为他们的玩伴、朋友、导师。作者说“父母是要做一辈子的”，又鼓励父母们“不要怕难，你做不到，你孩子也做不到，先对自己要有信心”。

由于本书兼备学术理论与实际应用，它确实是10岁以下孩子的

父母和准父母必读的教科书，是指导父母能成功称职，防患未然的导航仪（GPS）；它也是青少年父母亡羊补牢的指引，更是从事教育和辅导工作者必读的参考书。建议您先将整本书通读一遍，然后选择您需要的主题去细读并实行之。那么您和孩子们就有福了！

蔡潘纯全

布兰诺华人宣道会妇女事工主任

推荐序三



成功父母的智慧结晶

高伟雄博士是我相交至深的好友，我们认识了将近三十年。这本书是他积累了几十年的经验，参考了无数的报告，经历了各种辅导个案，阅读了许许多多有关教养子女的书籍的智慧结晶。这本书聚焦于现代家庭所面临的子女教养问题，非常实用。

早在二十多年前我们夫妇就已看见高博士对青少年的关心和爱护，那时我们就邀请他一同来教课，好帮助大家学习如何教养子女。今天看见他写成这本实用又深入浅出的书，实在要为他、为他的成就而感到骄傲。他更大的成就在于成功教养了一个硕士毕业、亭亭玉立的药剂师女儿Priscilla。这也证明高伟雄博士夫妇是成功的父母，他的书绝不是空谈。


本书共13章，主旨是要父母明白生儿养女的目的，并且引导儿女选择他们人生的正确目标和方向。它很详尽地讲述了一般中国家庭最常出现的问题——沟通。

第5章情商（EQ）是我们以前常忽视的课题，作者进行了深入的研究。单单这一章已足够值回票价，因为情商是一个人最基本的合群方法和技巧。书中教我们如何教导、训练儿女，使他们能平顺地与人相处。

第7章有关偏食，作者提醒父母注意这一问题，并提出了有效的对策。

第11、12两章关于品格培养，作者特别列举出八项重要的品格。它们是培养孩子良好情商的基础，不但每项都解释得十分清晰，而且有实际的问答范例。

我诚心推荐这本书给所有的家庭，不论您的儿女年龄多大，这是一本开卷有益的书。诚心祝福您。

 (夏沛)

香港播道会恩福堂牧师

自序



赞美上天奇妙的安排

我有一个女儿，才刚过22岁生日。记得我第一次开设“养儿育女”这门课程，是二十四年前的事。换句话说，在我女儿尚未出生时，我就已经开始教导父母怎样教养儿女了。你可能会感到很好奇，我有什么天大的本领，还没有当父母就教人如何做父母。让我稍微解释一下。

我曾有机会在教会的青少年团契服事，前后有六年的时间。这群孩子刚好进入青少年反叛时期，身体、思想各方面出现很大的变化，和父母的关系偶尔会出现擦枪走火的状况，而作为辅导者的我常常周旋在这些青少年与父母之间。

借着与他们玩耍和打球的机会，我们建立起了亦师亦友的关系，所以我也成了这些青少年与他们父母之间的一道沟通桥梁。当时我也是抱着半学习、半摸索的心态，扮演辅导者的角色，算是陪伴他们走过那段崎岖不平的人生道路。在这个过程中，我也曾经花

了不短的时间研究青少年成长的心理变化，察觉到很多青少年的问题可以追溯到他们原生家庭的成长背景，当中也牵涉他们家庭中父母的婚姻关系。日子久了，我也变成教养儿女这方面的半个专家，因此才出现自己的孩子没出生，就开始教别人怎样做父母这种奇怪现象。

不过，有一点要补充的是，当年不是我一个人单独挑起这门课的担子，我只是负责讲授青少年那一部分而已，真正负责这门课程的是夏沛教授和周崇颐师母，他们两人可以说是我的启蒙导师。当年他们大胆邀请我参与养儿育女课程，让我在孩子尚未出生以前，就得以学习自己怎样当一名父亲。让我更意想不到的，日后我成为全职专业辅导员，我过去在青少年团契所经历的一切，成为我辅导和教学上非常有力的帮助。在这里，我不得不赞美上天奇妙的安排。

自从成为一位专业辅导员后，我每隔三四年就会在得克萨斯州阿灵顿华人教会的主日学讲授“养儿育女”课程，偶然也到附近不同教会作这方面的专题演讲。在大家的回馈和鼓励下，最后我把所讲的内容编写成这本书。

感谢阿灵顿华人教会过去多年对我的造就和栽培，也敢放手让我多次在教会的主日学开办教育孩子的讲座。也谢谢过去曾经参加过我课程的朋友们，他们给了我很多宝贵的回馈，也因为他们有形无形的鼓励和支持，我终于把这本书完成。另外，特别感谢住在亚特兰大的张蕙燕姐妹，她们在百忙中抽空阅读我的手稿，并且帮我进行文字上的修正，也谢谢住在达拉斯的臧彤姐妹，她们在阅读我的手稿之后，提出了宝贵的意见，在这里衷心地感谢她们。

女儿的回答



仿佛看见当年

对于父母最佳的描述莫过于“永恒灵魂的管家”吧。你可以把孩子培养成最棒的运动员、最聪明的科学家，或是未来的总统，倘若其人品出现了缺陷，这又有什么益处呢？一个称职的父母亲，不只是为了让你的孩子可以在世上求生存，更是要让他们有丰盛的生命。

还记得最初听到“爸爸”“妈妈”时那种兴奋的心情吗？孩子在几个月的牙牙学语之后，终于出现了一些值得赞许的举动。但是研究显示，婴儿所说的话跟先天智力没有多大联系，而是父母无数次重复相同的字句在婴儿的脑中留下的印记。

我认为，同样的道理也适用于孩子的成长。身为孩子，我们永远不能完全理解父母为了塑造我们的品格而下的一番苦心。我们只是听见单调的重复，到我们能理解时，那些词汇早已深深地留下烙印了。

说实话，我已经记不清这本书中提到的有关我的故事了。它们大多是在一个孩子记忆深处无关紧要的琐事。然而，生命正是由这样一个个小小的细节组成的：心情沮丧时给予的安慰，在空旷的停车场里与父亲疯狂追逐，球赛获胜后的大肆庆祝……

也许，作为孩子很难说清自己是如何长大成人的，但是我们都清楚地知道我们的父母一定做了一些对我们影响深远的事。对于父母的养育之恩，我们一生都无以回报。

对于这本书我的一点肤浅感受是，作为父母，没有一种“秘方”可让你教出完美的孩子。父母的角色是持续不断的，每一个行为都将带来后果，无论是积极的还是负面的，都将产生重大的影响。毕竟，孩子不是父母的财产，父母只是一个管家，他们的职责就是养育下一代，回报世界。

但愿你读了这本书以后学会怎样为孩子付出。看着父亲的心血化为文字，我仿佛看见当年他对一个灵魂所付出的心力与感情。我为他对我的付出长存感激。但愿，他送给您的这份礼物也将成为您送给孩子的无价之宝。

高依灵

目 录



	前 言	1
	青少年问题的前身 / 1	
	我到底哪里做错了? / 2	
	先处理教育孩子的障碍 / 5	
1	养儿育女	9
	孩子个性的形成因素 / 10	
	养育孩子的八种错误心态 / 15	
	管家心态 / 25	
2	育儿基本概念	31
	胎儿期和幼儿期 / 33	
	孩子的依恋行为 / 37	
	培养孩子的正面情绪 / 41	
	幼年时期孩子的五个特点 / 45	
	结论 / 48	
3	沟通	53
	父母与孩子沟通出现问题的原因 / 56	

	父母与孩子沟通常犯的十个错误 / 60	
	什么是沟通 / 70	
	与孩子建立良好关系与沟通 / 73	
	结论 / 82	
4	父母角色	85
	丈夫妻子角色不同 / 87	
	父母亲不同角色对孩子的影响 / 90	
	是父母也是夫妻 / 96	
	结论 / 100	
5	情商	103
	智商与情商 / 104	
	如何培养孩子的情商 / 106	
	结论 / 122	
6	管教	125
	管教 / 127	
	两种不当管教方式 / 129	
	威信型父母的教育方式 / 131	
	承担后果 / 141	
	结论 / 145	
7	偏食	147
	父母的错误理念 / 149	
	什么是孩子的正常饮食行为? / 151	
	家庭用餐的规矩 / 154	
	结论 / 162	

8	性教育	165
	“性”是礼物 / 167	
	父母错误的心态 / 167	
	孩子缺乏性教育的结果 / 171	
	全人教育 / 175	
	按年龄教育 / 190	
	结论 / 195	
9	手足阋墙	199
	客观看待手足相争 / 200	
	处理手足冲突 / 202	
	以创意处理手足争执 / 217	
	结论 / 218	
10	电子产品	221
	高科技产品衍生的负面影响 / 222	
	手机 / 224	
	电玩 / 229	
	电视 / 235	
	网络安全 / 243	
	聊天软件 / 252	
	结论 / 255	
11	品格培养(上)	257
	品格及其培养 / 257	
	爱心 / 261	
	尊重 / 265	