

# 好的沟通 就是好的教育

一位美籍华裔教育专家的育儿手记

画云博士——著



**好的沟通，让每一次冲突都成为教育机会**

国际化的视野，中西合璧的教育理念

**66**个常见亲子冲突的科学解决方法

轻松培养孩子的社交能力、独立意识和学习技巧

《好妈妈胜过好老师》作者 **尹建莉** 鼎力推荐



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



# 好的沟通 就是好的教育

画云博士——著



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS

图书在版编目 ( CIP ) 数据

好的沟通就是好的教育 / 画云博士著. -- 上海:  
上海社会科学院出版社, 2019  
ISBN 978-7-5520-2940-6

I. ①好… II. ①画… III. ①教育研究 IV. ① G40-03

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 222909 号

好的沟通就是好的教育

---

著 者: 画云博士

责任编辑: 赵秋蕙

特约编辑: 徐 昕

封面设计: 主语设计

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: [sassp@sass.org.cn](mailto:sassp@sass.org.cn)

印 刷: 河北鹏润印刷有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 23.5

字 数: 316 千字

版 次: 2020 年 1 月第 1 版 2020 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-2940-6/G · 880

定价: 46.80 元

---

版权所有 翻印必究

谨以此书献给



给我生命的父母

我给生命的一双儿女

深刻影响我生命的丈夫和朋友

## 序言

# 为人父母

一知

好友画云，邀为作序。在多年与画云广泛而深入的交流中，受益于她在亲子关系上的认真思考、悉心研究和真诚实践。此序，是为半解。

当孩子出生时，很多父母都没想到将来某一天，孩子会突然问出“我是从哪里来的？你为什么还要生我？”这类幼稚而哲性的问题。除了云鹤、仙人之类哄孩子的理由，绝大多数父母的心里回荡着一个共同的答案：爱。

爱，是在小学就会学到的一个字，但这却是一个最容易被误解误用的概念。多少亲与子之间的伤痛伤害都发生在“爱”的名义下。

当今社会，很多职业都要求从业者先获得从业资格证书或接受过专业培训，才能进入相关行业工作，唯独做父母这一行，不经任何培训，无须任何证书，人们就被孩子出生时的哭声催促着走马上任，立当其责。事实上，为人父母，绝非易事，比许多职业学问更为深奥复杂。

无论从肉体意义上，还是从精神意义上看，孩子都是人类生命延续的重要方式。天下父母为了孩子，心甘情愿地倾注汗水和心血。稍事思索，就不难发现，意愿、行动、结果是相关相续的三个层次。绝大多数父母都怀着同样的爱孩子的意愿，然而，爱的能力与行为各异，导致了结果的不同。

怎样提高爱的能力从而实现爱的意愿？何为良好有效的教育方式？如何才能培育出优秀的孩子？这并没有固定的模式及定规，因为每个孩子秉性相异，天生之材未来的社会功能亦有不同。论及所谓环境因素，中西教育各见所长。画云博士既是母亲，又是教师，在两种体系中生活多年，对两种体系中的思维方式、行动标准都有着深刻的见解和丰富的实践。在教学和育子的过程中，她认真面对遇到的每一个事件，将满怀的关爱和热情化成思想和智慧。一路走来，思想开花成林，智慧灌溉结果。这本书是画云博士呈献给父母们的珍贵礼物。

在这本书中，画云采取讲故事的方式，避开空洞理论，不为枯燥学说所绑，并以“我际关系”为基点，清晰地解释了亲子关系中意愿、行动和结果的相承相续，为父母们在提高爱的能力、改善教育方式上提供了一条可参考的思路。

首先，画云以自己 and 女儿、儿子、学生之间的故事为例，具体又生动地展示了亲子之间、师生之间的沟通技巧。一个个精彩的故事平实易懂，不乏幽默风趣。

其次，书中还探讨了如何培养孩子们至关重要的生存能力和生活智慧。关于能力的培养，画云就独立性、说服力、宽容力、感恩力、倾听力、领导力、抗挫力、沟通力等多个方面进行了细致的分层讲解。

另外，画云讲述了与孩子一起成长、共同提高的故事，这种相互尊重的教育理念，有如教学相长，父母是孩子的生活导师，同时孩子也带给父母们重温纯真的机会和再次成长的力量。

有人将写作过程概括为“我感受，我理解，我表达”。当我阅读此书时，感受到了一种升华的力量，所以我把画云的写作总结为“我感受，我理解，我升华，我表达”。字字行行、点点滴滴，饱含着画云博士的汗水和心血。希望现代中国的父母们能从中获取启发和灵感，然后，再去仔细地端详自己的孩子，量体而裁衣，得出适合自己孩子的教育方法。

当今世界充满诱惑与躁动，我们需要一种平静平和的精神力量。亲子关系关乎一生的心理结构和情感状态。愿父爱如山，母爱似水；愿孩子们学业有成，精神发达；愿父母们辛勤的付出带给孩子们美好的结果：书籍一架，明月一轮。

## 自序

### 自修妈妈学位

1994年10月14号，北京首都国际机场。

一个年轻的女子，怀抱着她只有26个月大的女儿，等待着去往美国的飞机起飞。她应该是快乐的，因为她要在美国开始新的生活。然而，她的心情格外沉重，因为她要和生她养她的这片土地告别，她要和她爱的人们说再见。就在飞机起飞的那一刻，她对自己许下了诺言，那就是有一天，她要把从西方学到的最前沿的教育理念带回这片土地，和这里的人们分享，尤其是帮助那些正在成长中的孩子们。

这个女人，就是我！

我有两个同一天生日的孩子，女儿天和1992年在吉林省长春市出生，儿子天一2001年在美国德克萨斯州达拉斯地区的布兰诺市出生。

女儿出生的时候，我是中国科学院最年轻的副研究员之一。我曾非常骄傲，常得意自己能漂亮地拿下高难度的科研项目，觉得教育孩子小事一桩。可是女儿一天天长大，我和她渐渐地无法沟通，才明白自己面对的是一个挑战性极高的课题——亲子关系。

## 闹腾女儿遇上问题妈妈

女儿4岁时，在丈夫的老板舍瑞博士的派对上，她和舍瑞的墨西哥裔养女5岁的莎伦一起玩。莎伦有很多玩具，女儿看见那么多新鲜玩具很开心，但两个人玩了没一会儿，女儿喜欢上了莎伦的玩具熊，还不许莎伦碰那个熊，两个人吵得不可开交。

女儿5岁时在一所日托华人学校。在那里，她经常与小朋友有纠纷，我去接她的时候，常看到老师训她。最经典的故事是她让小凯文当众出丑：凯文喜欢天和，但天和不喜欢他。一次天和问凯文：“你想不想亲我？”凯文点头。天和让凯文跟她到一个墙角，对凯文说：“亲我的时候你得闭上眼睛。”凯文答应了，然后闭着眼睛去亲天和，谁知道天和憋着笑悄悄地蹲下，结果凯文亲了墙。天和趴在地上大笑，孩子们也跟着起哄，让凯文非常难堪。

女儿一年级的老师巴肯娜夫人曾好奇地问我：“天和是独生女吧？”我反问她：“你怎么看出来的？”她说天和任性不合群，总是让小朋友按她的方式玩，别人不顺着她，她就发脾气。天和还喜欢在课堂上自己看书，老师让做的事，她常听不见。巴肯娜以为天和耳朵有问题，甚至要求我带她去看了耳鼻喉专家！

天和二年级的老师曼南蕊夫人用卡片奖励学生，表现好给5分的卡片，表现一般给3分的卡片，积够100分时得一个小奖品。天和的独生女性格加上不听讲，很难攒够100分。有一天，她兴高采烈地拿着卡片去换奖品，老师觉得其中有诈，一问才知道她趁老师没注意，从老师的桌子里“偷”走了一些卡片。当我质问她时，她竟大言不惭地说：“这是攒够100分最容易的办法啊。”

二年级开学后六个星期的六次考试中，天和竟然有三次不及格，还多次和同学发生争执。

在家，看电视时她不渴不饿不上厕所，一做作业或弹钢琴，她就饿得受不了，渴得难受，忍不住要上厕所，要不就是对作业或弹琴时间讨价还价。

女儿聪明，潜力不错，就是问题多多。而且，随着她年龄增长，我们之间的沟通越来越困难。她8岁时，我和她之间的沟通渠道基本完全堵塞。

天和出生时，我和丈夫都是中科院最年轻的副研究员，丈夫是博士，我是博士后。我理所当然地认为，就是“熏”也能把女儿“熏”成个“品学兼优的小科学家”。可是，她竟然考不及格，还惹是生非！

每每看到老师告状，我会不管三七二十一惩罚她。然而，所有的惩罚只管用几天。

女儿在学校常受到老师警告，在家里常被我说教，她非常不开心，有时会因一点小事就哭上一场。我不懂那是她无奈于自己的处境，更不清楚她因年龄小会把“我不喜欢你”表达成“我恨你！”，总认为她在无理取闹，于是，我会闹得比她还凶，她见状不好停止了吵闹。就这样大家都不闹了，一切好像恢复了平静。可是在心理上，我们相互间增加了对彼此的失望。

面对女儿的问题，有三四年的时间我用的就是惩罚和说教的养育方法，然而，并没有取得任何效果。我对与女儿的持久战充满了恐惧，也逐渐感到：教育女儿，是我从未有过的人生挑战。

我感到我又进了一所学校，去读我必修的学位——妈妈学位。这所学校没有老师，没有课本，只有五花八门的考试，而我原来的学历在这里毫无用处。

## 妈妈的觉醒，女儿的成长

2001年我写自传时发现了一件大事：我的性格和为人受父母影响的程度远远超出我的想象！

父母从没给我讲过大道理，但是父亲孝敬长辈、辛勤劳作、公正诚信；母亲心灵手巧、做事麻利、心态乐观、自信坚强，他们的言行举止“熏”出了吃苦耐劳、自信乐观、公正坚强的我。

小时候，家里几个孩子不管谁出了错，都逃不过母亲的打骂；父母平时很少说话，说话时火药味十足。我的坏脾气也是父母“熏”出来的。我受过这么多年的教育仍不能冲刷掉父母的言传身教。

这个重大发现让我倒吸一口凉气：“好悬！”好在女儿还小，我还有机会重新开始。

很庆幸那时读到一个甘地的故事：一个妈妈让甘地告诉她儿子别再吃糖。甘地让他们三个星期以后再回来。三个星期后，他们再来，甘地对男孩说：“孩子，不要再吃糖了！”男孩的妈妈非常不解地问：“为什么您要等三个星期才告诉他呢？”甘地说：“夫人，三个星期前我也在吃糖！”

看来在指点女儿前，我必须做个先行者，才有资格指导孩子。孩子的问题只是表象，我不懂指导才是根源！

于是，我当即做了一生中最有价值的决定：“改变自己，自学当娘！”

我开始参与女儿学校的志愿者活动和讲座，阅读心理学类的书籍，加入人际交流方面的社团，还发起了两个俱乐部——助铁成钢亲子俱乐部和青少年演讲与领导才能俱乐部。

在助铁成钢亲子俱乐部，妈妈们互相交流教育心得，针对个例探讨方法，旨在帮助孩子自尊自爱、有责任心、诚实善良、有良好的心态、对社会有贡献；在青少年演讲与领导才能俱乐部，来自不同文化背景的会员们在多元文化环境中，训练演讲、即兴演讲等表达交流能力以及处理冲突的

领导才能。

我在摸索、学习和实践中，慢慢醒悟到：

◎ 不要先爱孩子后爱自己，要先爱自己后爱孩子；

◎ 不要恨铁不成钢，要助铁成钢；

◎ 不要完美的孩子，要会犯错误的孩子；

◎ 不要培养一个只会谋生的孩子，要培养一个独立的、会快乐生活的大人；

◎ 不要解决孩子的问题，要孩子自己解决问题；

◎ 不要只教孩子赢，要教孩子与他人一起共赢；

◎ 不要“求效率”立刻解决孩子的问题，要“求效果”保证孩子从错误中学习成长；

◎ 不要改变孩子，要先改变自己，影响孩子；

◎ 不要只想提高孩子的素质，要先提高自己的素质；

◎ 不要害怕孩子受挫、心灵受伤，要利用受挫机会培养孩子的抗挫能力。

2003年我创建了“思考与沟通”课程来提高小学生到大学生乃至成人的沟通技巧，在美国受到主流社会新闻、报纸、电视和大学的关注。

我的学生中不乏演说冠军、高中毕业典礼演说人、社团领袖以及矛盾调解员。在中国，通过接受访谈、演说、夏令营等服务社会和家庭，我曾为高考前的学生做心理指导，有孩子被心仪的大学录取后，我是他通知的一个人。

我的觉醒改善了我和女儿的沟通方式，加上她的努力，于是取得了一些让人开心的成绩：

学业：2010全美优秀高中生得主；因SAT写作满分，又有IB文凭，成为对写作要求极高、竞争力超强的美国德克萨斯大学奥斯丁分校Plan II

Honors 系的学生。

领导力：高中军训大队高级长官和发言人；获德克萨斯州国会议员萨姆·约翰逊（Sam Johnson）亲自颁奖的荣誉；率队参加一项全球军事学术竞赛，在华盛顿受到美国军队高级长官的接见；所在大学几个社团的发起人。

音乐：2009年美国南部四个州钢琴比赛高中组冠军。

演说：高中毕业典礼演说者；曾获电视演讲以及达拉斯地区数个演讲比赛冠军；马丁·路德·金日演说人。

摄影：所在大学及地区多个报社摄影记者，多次为各界名人摄影。

诗人：大学校园诗人，多次在诗歌比赛中获奖。

射击：获不同级别步枪射击比赛奖。

## 我为什么写这本书

一次朋友聚会上，我自愿带小孩。出于对孩子如何克服恐惧心理的兴趣，我给他们出了一道题：“你最害怕什么？你知道如何克服恐惧心理吗？”

九岁的凯莉说：“我最害怕的是拿不到100分时妈妈的怒吼！一想到妈妈的愤怒，我就会心跳加快，手脚发抖，没法集中精力。”

那个瞬间我决定要用时间和爱心去温暖那些受伤的心灵。我希望把我的经历和经验整理在这本书里，帮助更多的“凯莉”和妈妈们找到正确的沟通途径。

女儿小时候出了问题，我全部注意力都在“解决眼前的事情”上，最在意的是“我”：女儿让“我”操心气愤，女儿不听“我”的，“我”要教训这个惹是生非的家伙。她必须马上改，决不能再出错，那样“我”就有面子了。不管女儿在情感上是否能接受，是否能从错误中成长，我将情绪一通发泄，气撒了，“教育女儿”的过程也就完成了。因为爱女儿，我曾对

她非常的不善良！

这样处理女儿的问题造成了我和女儿对彼此的失望！

儿子出了问题，我的第一反应是：“太好了，这下儿子有了实实在在学做人的机会了。”我的注意力在“我如何做才是真的爱儿子？”“儿子作为一个男人应该怎样处理类似的事情？”“儿子从我这里得到的是不是做人的指导？”对儿子，我是用自己对生活的理解来影响他的生命。因为爱儿子，我对他非常的善良！

这样处理儿子的问题收获的是我和儿子共同的成长！

原来，我只能言传身教我知道的！

原来，最需要改变的不是孩子，而是父母！

我将毫无保留地记录下自己曾经的错误和如今的经验，帮助你更有效地言传身教。

对女儿说声“对不起！”，对两个孩子说声“谢谢！”

和女儿相处这么多年，我们曾走过很多弯路，我为自己曾经的不冷静、没耐心和不理智向女儿道歉！

在养育一双儿女的过程中，两个孩子纯洁高尚的人格帮助我做了一个更好的成年人，在这里向他们表示深深的谢意！

处理亲子关系看似是自然而然、不值得花精力的家事，实则是一门相当复杂、重要的学问。作为父母，我们的一举一动无时无刻不在塑造着孩子行为，影响着他们的内心。

最后，需要表明的是：我不是美利坚合众国派到中国的“教育方法大使”，我不可能把所有的美国教育方法带回国，尽管我非常希望自己有那样的能力。书中的方法是指我在美国所认识、研究、实践的教育方法，涉及学校、家庭、社会教育等多方面。现在我把这些方法捧在手心里送给你，希望能帮助你提升孩子的生命质量！

没有一种灵丹妙药能包治百病，也没有什么万能通用的办法用来养育

孩子，希望你吸取我的教训，从我的努力成长中找到适合自己的养育思路。  
让我们共同沐浴在爱的阳光下，先提高自己，从而影响孩子快乐成长！自  
修妈妈学位的路上，让我们牵手同行！

画云

2015年2月于达拉斯家中

## 再版序

# 我没有耽误我的女儿

女儿天和很小的时候，在她的教育上，我走过很多误区，其中三个比较典型的是：

1. 教育 = 学习成绩
2. 教育的目标 = 上个好大学
3. 孩子不能输在起跑线上

这样的误区，曾经让学习成绩、作业成了我和女儿谈论最多的话题！

那时我还是个攀比心、嫉妒心非常重的人。我是跟别人比成绩长大的学霸，可女儿考试常不及格。跟别的孩子相比，女儿带给我的失望是那么彻底。

我不懂她成绩不好是她上课不听讲造成的，还以为她需要补习。一旦想报补习班，才发现补习班名目繁多，而且每个班都有孩子必须上的理由！面对众多课外选择，有限的周末时间，心中充满焦虑和特别强大的声音：无论如何，我的孩子不能输在起跑线上！

于是，我和女儿每到周末便走街串巷，上各种补习班，母女俩辛苦、疲惫。

女儿的课外作业很多，她常没时间做，我催，她烦，娘俩常话不投机！

但我态度很坚定：女儿必须上名校！

在美国工作后，我特别关注那些无论中国还是其他国家名校毕业的同事。我慢慢地发现，公司里做得好的同事不一定是名校毕业的，把家庭经营得好的人不一定是名校毕业的。这些人的共同点是：会做人！

我慢慢地明白，考上好大学不是教育的最终目标，教育和分数间不能画等号。

女儿读高中时，我铤而走险：不追 GPA，不为名校打造简历，把注意力用在做人能力提高上。

女儿高中毕业后，没考上名校。

从女儿念高中开始，这十几年来，我都不确定我的铤而走险是否是对的。我一直在问：我是否耽误了女儿？现在，天和大学毕业刚好5年，我终于不再纠结这个问题了！

我想写出这个经历，作为本书的再版之序。

2019年6月，天和换工作，在跟A、B两家公司分别多轮面试后，A、B都承诺给她高出原来差不多25%的年薪，天和选了B公司。

A公司知道后，要求她重新考虑；HR给天和多出B公司3万的年薪，外加7500美金签约奖金；几个给天和面试的经理们给她发信息，非常真诚地请她加入A公司。

因为B公司有全美相关领域优秀的领头人，其中之一会是天和的直接上司，天和谢绝了A公司。

天和的新工作：走访全美各地备受尊敬的新闻工作者，了解他们使用公司产品产品的感受，然后将相关数据做用户体验方面的心理研究，以便公司为新闻工作者提供更好的用户体验。

天和没学过计算机课程，没学过新闻，也没学过心理学。但她在之前的工作中特别关注科技中的人文关怀，对新的专业方向非常热衷。

天和在选择工作方向时的笃定，在激烈的面试竞争中脱颖而出的本领，