

<<成就孩子>>

图书基本信息

书名：<<成就孩子>>

13位ISBN编号：9787508627045

10位ISBN编号：7508627040

出版时间：2011-5-19

出版时间：中信

作者：陈真，赵卜成

页数：225

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;成就孩子&gt;&gt;

## 前言

推荐序1运用卡内基方式培育杰出子女李开复数年前，我和两位作者相识，而陈真女士也一直坚持在我创办的“我学网”上为年轻朋友指点迷津，担任着成长顾问的角色。

我对“卡内基训练”以人为本的理念一向持支持态度，“卡内基训练”重视正向态度，借由热忱，提升沟通与人际关系的品质，帮助学习者活出最好的自己。

他们的很多理念和我对年轻人的成长建议是一致的。

最近他们告诉我一个通过正向引导方式处理青少年问题的案例：两位男同学在教室嬉戏时，一位同学把另一位推撞到墙壁，撞出一个大洞，损坏严重。

“卡内基训练”北京办公室的工作人员打电话给学员家长，告知他的孩子在教室里损坏墙壁的事情，工作人员要求这位同学担负所犯错误的责任，并建议由该同学的父母督促其在家劳动3天。

家长非常支持“卡内基训练”北京办公室的建议。

于是，这位同学生平第一次认真地在家打扫卫生，完成3天的家务。

“卡内基训练”责成青少年勇于担负责任的良性做法，就是一种很好的教导方式。

陈真和赵卜成两位“卡内基训练”资深老师结合自己的经验，共同撰写这本有关“父母如何运用卡内基方式培育杰出子女”的书，是件很有意义的事。

我相信这本书将对国内的父母有更好的启发，希望父母们阅读后，能够学习借鉴到很多方法，帮助中国的孩子成长为勇于负责的高情商年轻人。

推荐序2好家长不是天生的申敬红有幸能在新书出版之前读到陈真老师的书稿，获益良多，也希望借此机会与父母们分享我的阅读感受：毋庸置疑，这是一个重要的话题。

20多年的教师、10多年的家长，两种身份都时时让我体会家庭教育的重要性。

相信你和我一样，在认同家庭教育重要性的同时，也认同家长很难当，难在有时无法与孩子沟通、难在有时不知孩子所想、难在教育效果欠佳，难在无法理性思考家长的责任等等。

难解的问题，本书却能够引领父母以全新的角度来审视。

好家长不是天生的，需要我们后天的修炼。

本书的第一章就首先从塑造家长自信开始谈起，建议家长明确自己的优点，更要接纳自身的缺点，以不批评、不责备、不抱怨的积极态度，和更坚定的信心引导孩子健康地成长。

这是一本值得每一位家长细读的，有营养的好书。

这其中有积极的人生态度，有家庭教育的好建议和好方法，有帮助自己和孩子成长的妙策良方。

推荐序3成长路上亲子并行台湾师范大学心理辅导博士 郑玉英读着这本亲子沟通书，打心底感动着。

一方面，同意书中的见解，一方面，由字里行间见出陈真这位多年挚友的身影。

打从17岁开始的记忆全都一股脑地回来了。

那时，我们都初中毕业，我来自台湾北端基隆雨港，陈真长在台湾中部温暖小镇，那年盛夏，我们带着忐忑又兴奋的心情同时踏进台北都会，住在同一寝室内。

我们有缘，不但同学而且是室友，开始了3年的朝夕相处。

在一起分享了首次的独立与想家的酸苦。

是的，她正如文中所描述细细高高、足踏厚重飞机鞋底鞋、深度近视眼镜、耳上一公分的学生头，用发夹硬生生压住天生蓬松的头发，掩饰了一切美丽，超级爽朗地大声笑着……我们见证了彼此的青春、青涩与成长。

诚如意大利雕刻家米开朗基罗说：“凿开大理石，让天使飞出来。”

岁月与生命历练凿开了陈真这块美玉佳石，本书作者展现的是成熟温润的智慧与优雅的魅力。

这形成了本书的特色，作者真诚坦率地分享自己成长过程中的点滴，和养育一双儿女的经验，加上卡内基的金科玉律，使得本书站在众多亲子书中如同鹤立鸡群，独一无二。

这是一位成熟女性的著作，不是乍出茅庐的学者，文中没有抽象的理论，全是合乎社会时代实情，脚踏实地走出来的原理原则。

是的，每一个人的生命都应该如此，造就身边人，留下美好回忆。

尤其父母留下给孩子的，将在他们身上影响深远且代代相传。

## &lt;&lt;成就孩子&gt;&gt;

而时代变迁迅速，我们由上一代学来的早已不实用，必须不断学习。

亲情，是本能正确的养育，却需要重新学习。

活在这时代，眼见经济起飞、竞争激烈、电子网络的惊人传播、全球化的趋势。

当青少年无可避免地经历电子虚拟世界时，更需要的是真实的人际智慧、情绪智商、自信心、责任感和精神层面的价值。

最近地球暖化，一个接一个的天灾发生更提醒着我们，下一代需要具备悲悯之心和储备应付挫折苦难的能力。

这一切要等学校教育稍微嫌迟，必须由家庭着手，从父母做起。

在这条亲子并行成长的路上，我们不要闭门造车，却要以开放心胸与人分享，不要忽略美好的金科玉律，更要身体力行，实践出来。

我相信手上这本书将极有参考价值，也将借此书内容与同道朋友交谈分享而有更多斩获。

特此为文作序，并为老友新书出版致贺，为读者祝福。

前言关于独生子女这件事我成长于20世纪60年代的台湾，那时不像80年代后的大陆，绝大多数家庭都只有一个孩子，独生子女当时在台湾是绝对的少数。

左邻右舍的孩子无不三五成群，即使打骂哭闹似乎都充满了生气。

我们家却总是安安静静的，好像少了点儿什么。

父母结婚多年未能生育，爸爸已经三十几了，好不容易盼来了第一个孩子，当然希望是男孩。

虽然我的性别和他们的期望不符，不过有一就有二，以后还是有希望再生男孩的。

想不到的是，我还未满周岁，妈妈就怀了二胎，但是当时生活条件不好，她的健康状况又差，在第五个月时流产了，那胎儿已经能看出是个男婴。

遗憾的是，从此妈妈未能再受孕。

所以，我就“被独生”了。

综合我作为独生女的经验，独生孩子有下面几个特点：1. 活在强力聚光灯下虽然当时家中只有父母两个大人，并没有其他长辈，但是，二比一我仍是少数。

这表示你的一言一行，几乎完全在父母的关注下，无所遁形。

当然这是因为父母实在太呵护了。

可是当时我只觉得动辄得咎，耳边总是听到：“站没站相，坐没坐相”，吃饭时忽然会有人说：“你指甲太脏，叫你坐直，不要弯腰驼背，好好吃饭！”

”说着饭碗里开始堆满了菜肴，连米饭都看不见了，也不知从何时开始，吃饭成了苦差事，不记得有过饥饿的感觉，可能没来得及吧！

我总是坐在那儿，无奈地拨弄着饭菜，大人看了哪能不烦恼，总是怕我生病了，越催促越是吃不下去。

终于他们等不及先离桌了。

我挑出碗内绝对无法下咽的肥肉丝，趁他们不注意时丢到窗外院子里，更小的话，直接塞进桌边的缝隙里，希望不要被妈妈发现。

由于担心我受伤，一直到小学二年级，我连剪刀都不会用，也不知道如何使用煤油炉。

妈妈每天一早起床做早餐，甚至连牙膏都帮我挤好。

可是，我睡眠惺忪一根一根地数着面条，咀嚼半天也吃不完早点，眼看就要上学迟到了，妈妈只好放我出门上学去，又担心待会儿我会肚子饿，便在我书包中塞进一个面包。

我一出家门，犹如出笼的小鸟，快乐地到学校找小朋友玩，上课时常常跟左右同学说话，以致老师帮我换了许多次同桌。

即使是男生，我也不放过跟他说话的机会。

下课铃响，我就立刻冲到操场疯玩，放学回家时忽然想起书包中原封未动的面包，为避免挨骂，把它丢过篱笆给隔壁的鸡吃，没想到邻居的鸡居然不识货，不肯吃，害得我后来东窗事发，免不了受一顿指责。

现在回想起来，我们的亲子关系十分紧张，只是当时谁也没听说过亲子关系这门学问。

凡事都有两面，独生孩子享有足够的关注，从来不需要与他人争宠，也不需要特别做什么来争取父母

## &lt;&lt;成就孩子&gt;&gt;

的关心，因此，独生子女常有不计较、少用心计的单纯个性。

按照我个人的经验，也从不玩办公室政治，我觉得这样更容易交到好朋友，这也算是一种优点吧！

2. 肩负父母巨大的期望 妈妈常说：“我可没有把你当女孩养！”

”这表示他们期望我像男孩一样光宗耀祖，可是我终究不是男孩，渐渐长大后，妈妈也没有免除我做家务的女孩本分，可是手脚不灵活的我，常常令她不满意，觉得我笨手笨脚的。

功课好更是中国父母最基本的期望，终究在那个年头，只有知识可以改变命运，从小我就感受到成绩的重要性，成绩好你就配得到父母的好言好语，成绩差则可能几天都看不到好脸色。

在缺乏亲子缓冲的家庭气氛中，成绩这件事确实是十分沉重的。

父亲学的是化工，自然期望我念理工科，可是初中一接触化学，我就无法进入状态，可感受到他的期盼以及他平时的威严，我又不敢问问题，化学成绩不能见人，注定要令他失望了。

当时念个好成绩、做个好学生不为别的，就只是因为父母期望你如此。

如果问我真正喜欢什么、想做什么、成为怎样的人，不但当时我无法回答，就是到了中年都还意识模糊。

我真的活到很大年纪，才知道对自己的期望是什么。

如果一个人对自己的期望，刚好能够满足于父母对他的期望，那就好办了。

万一不能满足，就必须花费极大的心力，去探索这个重要的人生问题。

3. 过早被推入成人世界 与许多人想象的不同，独生子女虽有些被宠坏了的小毛病，但是，心理研究证明他们往往成为相当负责任的成人。

独生子女独占父母全部的注意，不需要与其他的手足争取父母的爱，也就习惯比较自我。

结婚后，我发现自己需要的个人领地范围比较大，在我自己的空间中，不喜欢秩序被打乱，也不习惯分享空间或用品。

吃东西时习惯吃最好的，而且很有安全感地把最喜欢的食物留到最后吃，从不担心可能被人抢了去。

另一方面，我又惯于察言观色，希望能取悦父母，让他们感到满意。

因此，对于他人的情绪反应也十分敏感。

说来矛盾，在过度的呵护下，独生子女还是不能予取予求，也还是无法忽视父母充满期许的眼光，就算有时情愿他们不要如此高度期望，但是，内心深处，我们还是要求自己活出父母的期许。

正因为如此，独生子女有时不免感到生命中不可承受之“重”。

加上我的父亲早逝，在我16岁时他抛下我们母女俩，死于肺癌。

失去叛逆机会的我，加上原来的早熟与独生女负责任的个性，没有异议地承担起家中支柱的角色。

我自己这一生保持着童心未泯，也许就是因为太早被迫脱离童年所产生的逆转现象吧！

人生中的事并无绝对的好坏，身为独生女也是如此吧！

4. 处理人际关系占劣势 由于家中缺少平辈，我甚至没有表/堂兄弟姐妹，在人际互动上过分地简单化，成天面对的只有父母。

在我成长的20世纪六七十年代，台湾还是采用比较传统权威的教养与教育方式，除了做一个品行良好听话服从的乖宝宝之外，似乎没有其他的选择。

也就是说，我在与人互动的能力上缺少练习的机会。

近日我看到一篇文章，提到一位母亲，她听到4岁的儿子跟自己说“妈妈，我觉得孤独！”

”时吓了一大跳。

我倒是与那个小男孩心有戚戚焉，只是当我4岁时，还没有现代小孩的这种语言表达能力，甚至说不出自己的这种感觉。

上学是唯一能与同龄人接触的机会，非常渴求友谊的我，有时做出非常愚蠢的举动，包括过于讨好别人，甚至不惜把自己的玩具送给朋友，在那个物资缺乏的年代，父母非常不谅解这种败家行为。

我这一辈子，最重视情感，其他的一切，对我而言都只不过是身外之物罢了。

这对我的影响是终身的，甚至影响到择偶、结婚成家，真正能够伤害我的也只有感情而已。

过于简单的家中人际互动，减少了培养这方面能力的机会，却是个不争的事实。

5. 对异性的认识较少 在我的成长岁月中，只有父亲一位异性，他的形象又较为不苟言笑，因此从我懂事后就有点怕他。

## &lt;&lt;成就孩子&gt;&gt;

他的期许成为我沉重的负担，儿时的撒娇耍赖早已收敛。

母亲当年是父亲努力追求自由恋爱成婚的，因此，家中生气发脾气的总是母亲，轮不到我来耍小姐脾气，很多人都以为独生女娇生惯养，其实不见得。

父亲是我生命中第一位重要的异性，我常下意识地想讨他的欢心。

有一阵客厅里总笼罩着一股子难闻的气味，连着好几天都没有散去，甚至还变本加厉了。

一天下午父亲决定好好找出这个臭味的来源，于是他检查了每个角落，终于找到臭味是来自沙发底下，这时他需要有人帮他把沙发翻转过来，母亲却早已躲到院子里去了。

当时念小六的我，自告奋勇地帮爸爸把沙发翻转过来，果不其然发现有一只死耗子在沙发弹簧间。

父亲设法将它取出丢弃后，母亲才从院子进屋来，问道：“你们怎么不觉得臭啊？”

”在家中没有与异性接触互动的机会，使得我面对异性异常羞怯尴尬，发育期间我很快就长得比同龄女孩都高，更增加了自惭形秽见不得人的奇怪心态，见到其他男孩更是害羞不自然，连正眼都不敢看一下，完全没有应对能力。

这个问题一直如影随形无法改善，而且我们初中就开始男女分校，又完全剥夺了接触、了解异性的机会。

以前总是为自己的外表自卑，因为从小近视，到了小四已经戴上400度的近视眼镜，到了初中已升到800度，当时光学科技不发达，人人戏称高度近视眼镜为酒瓶底，我当时就是带着酒瓶底眼镜的四眼田鸡，加上牙床过小，牙齿长不整齐，当时也不流行戴牙套整牙，实在很像搞笑电影中的丑女。

父母对我的期望很高，当然不希望我过早交异性朋友，因此，特意不打扮我，丑点儿倒还省心些。

对于外表的自卑感，深信自己不讨人喜欢，一直到上大学，都深深地影响了我结交异性朋友的能力

## <<成就孩子>>

### 内容概要

现代的父母在教导青少年孩子时，常常怀着挫折感，而青少年子女与父母沟通时却又常常带着压力，因为他们不知道如何与父母沟通。这些状况已成为现代父母在教养孩子时的一项挑战。

本书中，作者从自己身为独生女的角色出发，再从母亲的角度回顾亲子关系，融合卡内基的有效理论与方法为家长提出行之有效的教养方法，目的在于能让读者采取相应的具体行动，来改善自己身为家长的态度与能力，以期在面对家中唯一的宝贝时，能够发挥自己更大的影响力，并能够为原有的困惑找到满意的解答。

作者认为父母与孩子的关系是“变革”的关系，在孩子的成长过程中，父母需要不断的调适自我，用不同的方式教导孩子，以达到双赢的效果，父母在赢得了与孩子亲密关系的同时，也能够帮助青少年从自信、自励到自我管理，在人生较早的阶段养成成功人士的高情商与成功习惯。

## <<成就孩子>>

### 作者简介

陈真，现任卡内基训练？

北京成真企管公司合伙人，美国卡内基训练？的讲师培训师。

接受过陈真老师培训的学员都认为她是一个最有价值的良师益友，她经常能够在与学员的互动回应中让学员主动发现自己成长的空间。

在她的引导之下，学员都乐于采取行动提升自我素质。

译作包括：《如何克服忧虑，开创人生》，《卡内基每日一智》，《卡内基新世纪领导人》，以及《飞向成功》。

赵卜成，博士。

美国卡内基训练？北京、天津地区的负责人。

现任北京成真企业管理咨询有限公司总经理。

美国卡内基训练？的高级资深讲师。

教授卡内基训练？已有22年经验。

他培训过两万名以上的中高层经理人，接受过赵老师培训的学员一致公认赵老师的人生经验、阅历以及引导学员的“教练”能力最深受学员的敬重，也正是因为赵老师的这项优异的能力使学员们能够在培训上获得重大突破。

## &lt;&lt;成就孩子&gt;&gt;

## 书籍目录

自序 亲子关系的“变革”

推荐序1 运用卡内基方式培育杰出子女 / 李开复

推荐序2 好家长不是天生的 / 申敬红

推荐序3 成长路上亲子并行 / 郑玉英

前言 关于独生女这件事

缘起

## 第一章 好父母具备健康的自信

- 1.1 不批评, 不责备, 不抱怨——父母自信的特征
- 1.2 一个拥抱胜过千言万语——父母表达感情的自信
- 1.3 好父母用不着是超人——接纳自己缺点的自信
- 1.4 努力作最好的自己——对生命美好本质的信心
- 1.5 享受与孩子快乐相处——容许享乐的信心
- 1.6 营造安全包容的家庭氛围——父母开放的自信
- 1.7 如何增强身为家长的自信

## 第二章 奠定孩子自信的基石

- 2.1 父母的评价决定孩子的自信基调
- 2.2 有效的赞赏与肯定——孩子自信的维生素
- 2.3 犯错时信心最脆弱——孩子自信的再保证
- 2.4 修补孩子受到伤害的自信
- 2.5 帮助孩子面对自己的弱点
- 2.6 建立孩子自信的核心——价值感
- 2.7 善用高期许——父母手中的仙女棒

## 第三章 亲子沟通超畅通

- 3.1 怎么说和说什么同样重要
- 3.2 以问问题敲开孩子的心门
- 3.3 积极聆听是了解孩子的先决条件
- 3.4 延迟判断才能得知真相
- 3.5 如何将亲子沟通优质化
- 3.6 以结果为导向才是有效沟通
- 3.7 如何帮助孩子接纳异见

## 第四章 强化孩子的情绪智商

- 4.1 引导孩子以语言表达情绪
- 4.2 多与孩子探讨人际互动
- 4.3 如何培养高情商的孩子
- 4.4 培养孩子团体沟通的能力
- 4.5 引导孩子发挥影响力与领导力

## 第五章 辅导孩子对自己负责——向溺爱宣

- 5.1 以身作则教导孩子负责任
- 5.2 自律是孩子负责任的基础
- 5.3 教导孩子为行为过失负责
- 5.4 网游时代提高孩子自控能力
- 5.5 培养孩子处理问题与压力的能力

## 第六章 帮助孩子养成终身学习的习惯

- 6.1 创造有利学习的家庭氛围
- 6.2 学习之门只能由内往外打开



## <<成就孩子>>

6.3 功利心态是学习乐趣的杀手

6.4 帮助孩子养成总结心得的习惯

6.5 开发情商与软实力永不终止

附录: 青少年的困扰

附记1 妈妈是我一生最好的朋友

附记1 倾听拉近了我和父母的距离

《你好，青春期》

父母篇

父母爱唠叨

父母爱抱怨

父母不听我说话

父母总把我当小孩

父母容易生气

父母老拿我跟别人比

父母常吵架

父母只关注分数

我犯了错，父母冷落我好多天

师长篇

回答不对时，老师语带嘲讽

老师偏心

朋友篇

好朋友不知为何忽然不理我

不敢表现自己或说出自己的想法，怕招人笑话

进了初中，成绩相对落后，自己很难接受

自己怕冲突，只会当老好人



## <<成就孩子>>

### 媒体关注与评论

两位作者撰写这本有关“父母如何运用卡内基方式培育杰出子女”的书，是件很有意义的事。父母们阅读后，能够学习借鉴到很多方法，帮助中国的孩子成长为勇于负责的高情商年轻人。

——青年导师 李开复好家长不是天生的，需要后天的修炼。

这本书中有积极的人生态度，有家庭教育的好建议和好方法、有帮助自己和孩子成长的妙策良方。

——北京师范大学第二附属中学副校长 申敬红 妈妈是我这辈子最好的朋友。

即使母女两人目前住在不同的国家，妈妈仍是我想分享事情的第一对象。

随着年纪的增长，我更加体验到除了和父母成为一生的朋友，父母与我们的沟通方式更造就了许多一生受用的无形资产。

——作者之女 赵群 哈佛大学硕士 UCLA大学公共卫生博士

## <<成就孩子>>

### 编辑推荐

《成就孩子:给孩子一个高情商》编辑推荐:如果人生是一趟火车旅行,作为父母,我们早了几站登车,孩子晚几站上车,有缘身处同一个车厢,甚至比邻而坐,对于生命中掠过的种种景象,可以一路互动交流,对我们来说,就是最为美妙的经历了。

不管你的孩子是婴幼儿还是青少年,这都是一部值得每一位父母认真阅读的情商培养实战手册。相信卡内基亲子沟通的金科玉律融合两位作者真实的教子经验定能帮助您在面对家中唯一的孩子时,发挥自己更大的影响力,为育儿路上原有的困惑找到满意的解答。

陈真、赵卜成——结缘卡内基二十载的伉俪,他们不仅是卡内基最优秀的资深讲师,更培养出了一双出色的儿女。

女儿赵群是哈佛大学硕士,UCLA大学公共卫生博士,儿子赵煜是美国罗彻斯特大学企管硕士,现任企业财务战略规划工作。

青年导师李开复倾情作序推荐,北京师范大学第二附属中学副校长申敬红推荐阅读。

作者赵卜成、陈真以培养哈佛女儿的家教方法,改变了5000个中国家庭的父母和孩子 随书附赠青少年读本《你好,青春期》,为青少年期的种种不安与困惑答疑。

<<成就孩子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>