



二十一世紀親職成長課程



教你如何教養子女-

輕鬆地活，認真地愛，贏在起步點！

和孩樂重拾學習興趣啟導中心

☎ 2505 9226

www.buddies-station.com

Room 2502-2503, 25/F Trend Centre, 29 Cheung Lee Street, Chaiwan, Hong Kong
香港柴灣祥利街29號國貿中心2502-2503室



「順天」是順著孩子的品性來教養，
「順天」是順應父母的處境來栽培，
「順天」是助展孩子，成長父母!

~ 課後感想 ~

1. 我想要一个怎样的孩子? 学员：王玲（8岁女儿的妈妈）
2. 让我回到了童年 学员：郑转招 2013-7-29
3. 童年所想要的放纵和自由 学员：郑转招 2013-8-1
4. 抛出什么，收回什么 学员：郑转招 2013-9-10
5. 我已经失去了自我 学员：王江平
6. 重视夫妻感情的培养 学员：余竞红（26岁男孩的妈妈）
7. 做自己喜欢的事情 学员：王玲（8岁女儿的妈妈）
8. 合适才是最好的 学员：郑绍珍（12岁和6岁女孩的妈妈）
9. 不让对方去猜测和琢磨 学员：美娟 2013-7-28
10. 感恩父母的养育之恩 学员：焦国会（12岁和7岁男孩的妈妈）

我想要一个怎样的孩子？

学员：王玲（8岁女儿的妈妈）

有了女儿以后，我就想她是个怎样的孩子，我期望她长大以后成为怎样的人，我怎样实现这些期望呢？面对时时在成长的她，不仅要在四季流转中照顾她的衣食住行，还要看护她随着年龄增长的心智，培养好的行为和习惯。作为父母，总是不断的遇见新的问题和挑战，也只好不断的学习，见招拆招，即时调整，在摸索总结中实践育儿的方法。那么，什么会是这些方法的核心呢？不让我们被这些外在的事件和行为拖得团团转，看不清方向。在上完顺天而行的课程后，我有了新的角度和认识。

1.你期望你的孩子是什么样的人？

第一天美宝老师问了这个问题，我认真的回顾了我的过去，现在的生活，我对自己的期望和梦想，我希望她是个身心健康，真诚独立，热爱生活的人。回答这个问题很重要，因为这就是我和女儿的方向。终有一天，她要独自面对自己的人生，我希望她已经装备好，这样我才可以安心的放手。

2.面对纷杂的事件和行为，我们怎样去分析问题，找到方法呢？

美宝老师教给我们有关 NLP 理解层次的理论：（深入了解，可以到网上查。参考以下文件 <http://wenku.baidu.com/view/1cb0e8ef856a561252d36f98.html>）



精神:我与世界的关系 (还有谁?)

身份:我是一个怎样的人 (我是谁?)

信念、价值:事情应该是怎样的，什么最重要 (为什么?)

能力:有什么不同的选择 (怎样做?)

行为:怎样的做法(做什么?)

环境:当时的人，物，事，时，地(何时、何地?)

分析问题从低层到高层，解决问题从高层到低层。层次越低的问题，越容易解决。一个低层次的问题，在更高的层次里容易找到解决方法。反过来说，一个高层次的问题，用一个较低层次的解决方法，难以有效果。理解层次让我们简单地认识到问题或困扰背后的原因，因而会更快地以“治本”态度去处理它。

课程结束回到家，我马上就遇到了问题。女儿的成绩单拿回来了，她的中文很好，英文，数学，科学没有达标，其他尚可。我们赶紧看老师的评语，和老师沟通，了解情况。女儿上的是国际学校，英文授课，升到三年级后，英文的词汇量和阅读都增加了，她的听说还可以，读写就差些，相当于一二年级下学期的水平，因此影响到她对英文，数学，科学科目的理解，不能达标。老师说她也很努力，只是还需要老师的额外帮助才能够完成作业。

我尝试着用理解层次的理论来分析问题。

环境：其他同学可以用英文独立完成英文，数学，科学科目的作业，女儿的英文阅读和写作有困难，不能达到目标。

行为：她也在听，等待老师的帮助。

能力：她有努力，但英文的读写水平相当于一二年级下学期的水平。

信念：她要达到三年级的英文水平。

身份：她是小学三年级的学生。

精神：她要独立面对她将来的人生，而且身心健康，真诚独立，热爱生活。

如何解决这个问题呢？

精神：她要独立面对她将来的人生，英文是必要的工具。

身份：她现在三年级，还有很多时间来提高英文水平。

信念：她要达到三年级的英文水平。如果实在有困难，改变信念和身份，去二年级。

能力：她的听说还可以，能够听懂老师的课，做作业时需要帮助。而且她愿意付出努力。

行为：在学校，有另外的英文老师为需要的同学提供帮助，女儿需要更加主动的问问题，尝

试先自己做作业。在家，根据女儿的水平老师布置适合的网络阅读，每天坚持 20 分钟。

环境：爸爸跟女儿一起阅读科学课本，提高阅读水平。平时多讲英文。如果需要，可以找到补习机构加强学习（咨询老师的意见，老师说现时的量已经可以，看看再说）。我们经常和老师沟通，了解她的状况，可以怎样一起帮助她。我们也多鼓励她，有进步就表扬。

通过这样的思考和分析，我觉得问题变得很清楚，寻找方法时也可以全面有效。我松了一口气，与女儿沟通讨论，坚持实行。现在她的英文有进步，我知道不能着急，英文本身就是需要日积月累，从量变到质变的。

3.她是一个怎样的孩子？

每个人都是独特的，有自己的脾气秉性，兴趣爱好。

美宝老师告诉我们多元智能的理论，用很形象的方式让我们理解。

文字	画画	数字
你		我
身体	音乐	大自然

我觉得自己是一个更多关注内心世界，内省的人（我），喜欢文字，画画，亲近大自然，与人沟通（你），对运动（身体）和音乐不太敏感，不喜欢数字。爸爸，喜欢大自然、运动、音乐。女儿呢，喜欢画画、运动、音乐、与人沟通（你），其他还有待发现。这样就可以更好的了解自己和女儿的特点，找到共同的兴趣爱好。也有利于对女儿因势利导，发现她的长项，适当补充不擅长的部分。



（她用纸箱做芭蕾舞裙，很漂亮吧）

4.如何接近她？

只有变成孩子，才可以和孩子打成一片。对于成年的我，童年已是遥远的记忆。课程中美宝老师有许多环节让我们做回孩子，重新体验到投入专注、天马行空的孩童状态。我们一起听故事，画画，做手工，唱歌，跳绳，打球，跳皮筋，过家家……我还打扮成孩子，玩得很 high。



（我的小孩造型，那是相当可爱）

回到家里，再和她玩时，我也更加投入放得开了，我们一起脑筋激荡、灵感迸发。



（一个脑袋两只脚四只手的椅子!）

5.顺天而行

在我看来，就象农民种庄稼，不能不管，也不能拔苗助长，而是要根据庄稼的特点，适时的浇灌、施肥、去除杂草……教育孩子也要有照顾、关爱、管教、陪伴，然后，我们只需要耐心等待，终有一天，他们会自然的长大成熟，有能力独立面对自己的人生。这也是顺天而行的涵义。

让我回到了童年

学员：郑转招 2013-7-29

事情发生的时候就是最好的时候，很感恩顺天而行课程在我突破毕业的时候开班了，机缘巧合或是意向让我因时间的调整而有机会上了顺天而行的课程。在女儿6岁的今年，我才开始明白了如何当一个母亲，如何顺天而行的教养法。每个人都是独一无二的，我们如此，小孩如此。顺天而行让我回到了童年，重拾童年的乐趣，让自己重新拥有一颗童心，只有和小孩一样的心境才可以和她的心靠得更近，和小孩一起画画，一起唱歌，讲故事给她听，和她一起劳作，全身心的陪伴和她一起创造做的体验，共同的经历才是最美好的回忆。与女儿一起玩我小时候没有玩过的游戏，和女儿一起画画，一起折纸，发现原来一直以为自己不会做，不会教女儿的原来也可以做到。开始学会静心聆听女儿的内心，用心去发现她想要什么，她是怎样的，静静聆听她唱歌透出来的心情，她目前一种什么样的状态。从她的行为去检视自己过往的教养方式，当看到她做得不好的行为时先检视自己，是否自己曾经这样做影响了她，如果是先改变自己再重新影响她，不再因为她的这些行为而责备她。我们过往以自己的意愿去教育小孩，是让小孩过我们的人生，而非她自己的人生。看到她如同看到自己，她也是自己的一面镜子。



课程结束后，我每天都在检视自己和老公，自己和女儿，自己和父母、兄弟姐妹的关系。向内找，从自己身上找，开始明白许多的抗拒都是我的潜意识在作怪，与对方无关。我开始去追逆自己的童年，寻找自己潜意识里的那部分未知的世界，找到那个内在的小朋友，明白了自己一些

情绪的来源，理解身边的人的许多行为也是潜意识在作怪。感恩我的父母和姐弟，给了我美好的童年，感恩自己从小有父母的陪伴，姐弟的嬉戏。感恩我的爱人，感恩上天让我与他相遇、相爱，结为夫妻，我更加有信心去经营我们俩甜蜜美满的婚姻，让女儿感受到父母的恩爱甜蜜，开始会跟女儿讲王子和公主的故事，讲的时候自己也会投入其中，感受爱情的甜美。

学会慢活，让自己停下匆匆的脚步，让自己慢下来，去看看自己，看看身边的人，让自己和家人更加轻松自在，轻松地活，认真地爱。

童年所想要的放纵和自由

学员：郑转招 2013-8-1

突破毕业二个月了，时常会思考自己突破期间通过能量爆发去做原来不敢做或者不想做的事的心理过程，而突破中那种通过能量爆发才得到的事情，突破毕业后如何成为自己内在的一种力量，很自然而然地去做。如何让激发潜能成为一种习惯，不断突破自我，最终成为一种生活模式。这种疑问我在顺天而行课程的思考中找到了，我应该好好去整理我的过去，我的成长经历，我过往许多植入到潜意识中的事件，现在的一切都与过去植入我潜意识中的事件有许多的相关性，整理过去，面对过去，找到恐惧的根源，或许一切就自然而然了。

亲子教育，不只是我们和小孩和关系，还有我们和父母的关系，从上至下整理一番，可以找到许我关联性，我更明白了过去的六年间为什么我对女儿教育采取这样的教养方式，跟我的童年有着很大关系。开始整理我的童年，不断检视自己在教养孩子中的模式，不断发掘潜意识中的内我。或许这将最根本解决一切问题的所在。

我检视到在教养小孩时的放纵、自由，其实是我自己童年所想要的，我和她一起时没有原则、规范，常常会怕她吵闹而迁就她，或许她已经读懂了我的心思。所以也就有了我之前迷惑的，为什么跟爸爸在一起特别懂事，跟我在一起却特别娇气。2013年7月30日，和导师的见面后，我检视到女儿在我面前的行为表现因为我引起，

7月31日，刚好看了一本书，我进行了调整，收效良好。

抛出什么，收回什么

学员：郑转招 2013-9-10

希希开学前，我和老公忙于准备一切，同时我也忙于全力以赴补救我考车。我们找到了附近的托管站，就在姐姐家的附近。我要求姐姐帮我向邻居了解了托管站，姐姐一语点醒了我，把鸡蛋放在我的杯中。



刚上完顺天而行，我知道需要让自己慢下来，轻松生活，要让鸡蛋放在自己的杯子。那段时间的全力以赴的练车又让自己的弹簧压得很紧，橡皮筋拉得很尽，让自己忘了要把鸡蛋放进杯中。我感受到鸡蛋在跟我说话，她需要我的陪伴，需要我亲自为她做很多事情，需要我的关注和赞赏。突然间，自己慢了下来，每天都记着把鸡蛋放在我的杯子，小心呵护。学车，练车，考试可以重来，而女儿的生长却只有一次，多陪她，多听她说话，多与她互动，给她一下安定的环境，让她有安全感。现在是开学的第二周，女儿虽然不是次次作业都是 A+，但已经知道什么事情是自己需要做和负责的，也开始有了时间管理的意识，我们约定好的事情她也可以做到。我开始学会了用什么样的奖励和惩罚方式，而不是过去单纯的放纵与溺爱，女儿开始感受到用撒娇和耍性子是改变不了事情，更不可能如她所愿，开始不再用过去的方式来与我们沟通。相反，她学会了用感召的方法与我们沟通，我不舒服的时候女儿学会了照顾我，喂我喝水，自己管好自己。女儿每

天自己完成自己的事情后会承担部分家务，突然间觉得女儿长大了，会用自己的钱买礼物，懂得感恩。一周时间，女儿适应了邻居阿姨送，托管老师接，同时与邻居阿姨、托管老师、学校老师、同学都很好相处，每天回来都告诉我，她们对我很好的，我很喜欢她们。感恩所有人，感恩所有关心和支持我们的人。生活真的犹如回力标，抛出什么，收回什么。在此，告诉自己，做得好，再努力！

我已经失去了自我

学员：王江平

人生有许多的坎坎坷坷，要看我们怎么去面对，一件细微的小事都可能使人从痛苦的边缘中解脱出来

19日，下课回家，我穿了一双不合脚的高跟鞋，脚上打了两个血泡，很疼，我就把鞋脱下来，为了能让脚舒服一点，我打着赤脚，从容的走在地铁站，穿过高铁检票口，看着人们疑惑的眼神，我对自己说：“没事的，只要自己舒服，何必管别人的眼光呢？”要是在以往，我宁愿脚痛死，也不会这样做的。

在这以前，我几乎都忘了我是谁，找不到了生活的乐趣，一天都想着孩子怎么怎么的，老公为什么越来越冷淡，爸妈为什么那么偏心，老是对弟弟妹妹们好些，看到谁都只想到他哪里哪里不好，看不到一丝阳光的东西。也看不到自己有哪些长处。

看着学友们浑身上下洋溢着幸福的微笑，我羡慕极了！

经过30小时的学习，让我知道我已经失去了自我，我必须找到我在生命中的位置，重整我的家庭，让它充满家的味道，让自己活出阳光的我，自信的我。

我要微笑面对每一天，用改变自己来感染别人。

谁曾想过，自己的身体会出现问题，真的很恐慌，不知所措，不晓得以后还会发生什么事，我该如何调整好自己的心态，让自己开心起来，勇敢的面对病魔！

老公怕我受苦，要我去最好的医院治疗，但我很担心来至各方面的思想压力，我打心眼的感激老公，但自己却很害怕上手术室，我太对不起他们了，亲人们都很关心我，我要为了亲人们，朋友们，也为了自己，勇敢的接受治疗。

重视夫妻感情的培养

学员： 余竞红 （26 岁男孩的妈妈）

在参加完欧阳婉玲导师三十个小时的亲子课程后，我觉得收获很大。这种体验式课程让我们作为家长透过轻松且具启发性的活动和分享，能够多角度去认识子女的品性及智能，并且深刻认识到夫妻和睦相处对助展子女成长起着至关重要的作用。

导师精心设计了十几道菜，每道菜都是给足了材料让我们在轻松愉快的气氛下体验到如何才能把孩子教养好，以及夫妻应该怎样相处才能带给孩子一个幸福的未来，让孩子的身心健康成长！

我对亲子课程的体验主要有以下几方面：

一，认识孩子的学习能力和亲近孩子的 4 仔方法让我体会很深。我儿子从小天资聪颖，从未满一周岁开始，我就经常教他唱儿歌，他很容易学会，而且每晚儿子睡觉前我都会讲童话故事开启他的智慧和兴趣。未满三周岁已教他背很多古诗，他记忆力超强，学几次已背得很流畅。后来又发现他很爱画画，我就买了很多少儿漫画图书给他看，他从幼儿园开始画的水彩画已很漂亮，老师还经常赞他有美术天赋。由于重视儿子的画画特长，让他上兴趣班和买了很多美术书临摹，他后来真的考上香港美术学院学习广告设计并获得毕业证书。



这个环节让我们重温了跟孩子画画和做劳作设计作品进行展览，这个场面很温馨和快乐！原来亲近孩子的方法就是学会 4 仔，陪孩子一起

玩一起娱乐，用心教导孩子就能培养出母子和父子感情。我在一边画画一边想到自己陪伴孩子的时候还是不够多的，尤其是他爸爸很少陪孩子一起玩游戏或做作业，所以我儿子跟他爸爸没有这么亲近，并常感到自己缺乏父爱。

二，正视婚姻与儿童、重视儿童发展心理这两道菜也给我触动很大。导师叫几个同学上台分享自己的体验，并得到了导师的指导怎样才能避免孩子受到父母感情的影响而出现的种种心理问题。导师用风趣幽默的口吻教会我们夫妻相处之道，就是要学会开口要雪条，开口向对方表示自己的心情才会加深夫妻感情，并多点赞对方的长处，具体地说明赞对方什么才有诚意。家庭和睦了，孩子的身心才健康成长。

但遗憾的是现在很多家庭夫妻都是不和睦的，在我们这二十多位家长中也占大部分都是夫妻感情出现问题或离婚的。我自己的婚姻也处在貌合神离的状况，所以才来上这个亲子课程，寻找解药救救自己的家庭，尽管自己的孩子已 26 周岁，已错过了接受儿童心理辅导阶段，但我们给孩子造成的心理影响是从儿童开始的，也就是说儿子的心智还停留在少年时代，这种抑郁心理影响了他的学习和生活，这些伤感的经历很触动我的心灵，导致上课那几天晚上我想了很多，很难入睡。我在反省自己怎解会让孩子成为我们婚姻的牺牲品，令他的心灵承受这么多的折磨呢。但时光无法倒流，唯有改善夫妻关系，让儿子重温快乐的家庭生活才不会影响孩子日后情感的发展。

三，最令人感动的一道菜是那部反映婚姻家庭生活真实写照的英文版电影。看完后每个家长都深有感触和流下悔恨或伤感的泪水。而我更觉得自己的经历跟电影的情节很相似，正如导师说的，夫妻双方的结合不是两个人而是加上双方父母六个人的思想结合在一起的，真是太精辟的论断了。

我也常常感觉自己不是嫁给老公一个人，而是嫁给他的家庭，许多他父母的思想在指导着他的行为，令我感到很纠结和无奈。而他也总是怪责我做事太执着，追求完美，这也是遗传了我的父母亲的性格。我们由于没有互相迁就和包容对

方，所以经常为一些小事大吵大闹导致伤害了夫妻感情，也让孩子从小受到父母的影响，性格变得内向和情绪紧张，失去自信和勇气。夫妻感情不和给孩子造成伤害的代价实在太沉重了，我也同样受折磨到患上了严重的失眠症，无法正常工作和生活。电影故事最后以好结局收尾带给我信心。我会冲破障碍拿到解药拯救自己的家庭！

所以，这三十个小时的顺天而行教养法课程让我们学到很多东西，也反省到孩子的问题就是父母的问题，要完善父母自己的品格，不断学习提升自己才能挽救和助展自己的孩子身心灵健康成长！

在第四天的最后环节，我们扮演孩子的角色做劳作送给自己的父母，让大家找回了童年跟父母或兄弟姐妹一起玩纸工的乐趣。导师扮演妈妈检查我们的展品，让气氛充满开心、快乐的感，留给我们无比温馨的回忆，这也是我们此次课程的最高潮。

非常感恩导师的指引和对家长孩子们的爱，期待日后导师继续举办顺天而行教养法亲子课程，让更多的年轻父母学习到顺着孩子的品性来教养，重视夫妻感情的培养，助展孩子，成长父母！



做自己喜欢的事情

学员：王玲（8岁女儿的妈妈）

1. 课程中哪个部分的游戏令你有最深刻的体会？

对我来说，最深刻的体会肯定是扮演小孩的游戏。

在外面等待进教室时，我请同学凤娥帮我梳头发，在头顶扎一个朝天辫，又卡上女儿的红发卡。凤娥是一位手脚麻利、清爽利落的妈妈，当她梳头时，我就感觉象妈妈在给女儿梳妆打扮，很享受。绍珍见我这样可爱，又送给我一对桔色蝴蝶结发卡，别在辫子两侧。我高兴地拿着玩具，见到同学就喊哥哥姐姐、叔叔阿姨，他们答应着，都乐。我又找人玩，感觉很放松。有个同学妈妈带着她的儿子来，她见我就来逗我，她的儿子见妈妈亲近我不理他，嫉妒地哭着抢妈妈。哈哈，这充分说明我的儿童状态很逼真。

进到教室里，大家都开始玩，打乒乓，跳绳，过家家。我到处捣乱，拿掉做球网的棍子，因为那是芭拉拉小魔仙的魔法棒，用棒子打飞过来的球。我肆无忌惮的随心所欲，得意的大喊尖叫。他们制止我，我索性爬上球桌，四脚朝天的躺着，他们只好几个人合力把我抬下来。我挣扎着，感觉到身体的紧密接触和温暖。我又钻到球桌下面捡球，有人恐吓我让我别捣乱，我大声回答说不怕，我爸是警察；一把抱住王祥的胳膊，说这是我哥，向他告状，他们欺负我。王祥严厉的喝斥他们，温柔的哄我。有人过来说陪我玩，她唱歌给我听。我经过跳舞的人群，放肆的拍打他们的屁股；又拿起钓鱼杆，把线扔向人群，有人假装上钩，配合我拉线，我快乐的大叫。跑到C Y面前，他正在拍照，我摆着P O S E，让他拍了一张又一张。群笑两只手来捏我的脸颊，我的嘴都咧开了。我又从后面抱住东哥，一起骑椅子。快乐，投入，疯狂，随心所欲，满足。

游戏结束时，我觉得时间太短，坐在椅子上不停的扇扇子，热死我了。

2. 这个体会对我来说有何意义？

我喜欢其中被关注，呵护，宠爱，肆无忌惮

的感觉，身体的接触，这些都是我缺少和渴望的。

3. 学完以后，有何行动和承诺？

回来后，我做了一张剪贴报，记下我要做的事情，贴在了墙上。我想我会带着这种感觉，更加投入到平时的生活，做自己喜欢的事情，并享受它们。



合适才是最好的

学员：郑绍珍（12岁和6岁女孩的妈妈）

短短30个小时顺天而行教养法的学习，在体验式的教学方式中，一环扣一环的练习、放松、放空、思考、感与觉.....

你期望子女是个怎样的人？

从这一行大大的标题切入你为什么来？一个接一个的问题，让我在放松的状态下去思考这些问题，问心而答。当回答出来的问题从耳朵里传入脑袋时，多次几乎不敢相信自己的耳朵！然而，这正是我内心的答案，在此前从未试过的一种心脑的沟通方式。

人会为自己作出最好的选择！这是人性天行中很重要的一个节点，而正是它，让我们选择只记自己愿意记的，只想自己愿意想的，只看自己愿意看的，而忽略了太多太多本来应该被关注而没去关注的问题，无论是自身、父母、伴侣、子女、亲人、乃至周围需要关注的人.....

顺天而行教养法是什么？这是课程里老师最想传达的一个信息！我相信，合适的教养法才是最好的。说感悟，有太多太多，在不停的反刍后，提炼成三点：

一、自我状态与行为

三种自我状态占的不同比例，与不同年龄层有与该年龄层相适应的心智和行为相对应，顺应天性的教育方式才能让培养出一个健康平衡的人格，使人在合适的年龄段，呈现出在合适的时间合适和地点作出合适的自我状态。反之，将会像我们现在的样子，或多或少存在一些不适宜的自我状态。

而在我们这代人的成长过程中，受教育的方式大多数存在非顺天的情况，童年时期的情感受不同程度压抑或缺失，接收到的负面的信息和情感潜藏在万丈深渊的潜意识中，老师为我们提供的是释放压抑的童年时段的回溯，多环节的发自内心的涂鸦和童年自我状态的打闹玩的情绪的设计，让我们释放潜意识中的部分的负能量，重新收获部分童年自我状态所需的能量，让我们感受从未有过的轻松.....

二、多元智能

不同侧重类型智能的人，会有不同的个性表现，包括情感、表达、思维、悟性、能力、喜好.....

在多元智能的图型中，可以清晰的看到“我能”“我可以”，能悟出在与人的交往过程中也得顺天而行，以往的种种“你应该怎样”“你知道我怎样”.....，其实非顺天而行，学到不同智能的人之前的差别和怎样相处才是最合适的。

以王先生夫妇的事例分析中，让我感触至深：他们以对自己的爱情和婚姻负责的态度在探索着一条合适的相处、相知、相爱的道路，祝福他们！

三、教养模式的复印

由 Reasen—Result，在佛学里是因果轮回，种什么因得什么果，种豆得豆种瓜得瓜，很浅显而常被忽略的复印模式。曾经对此理论的怀疑过，而客观事实总会用很多的实例来向你证明一切，就看你愿不愿意接受，你可以选择不接受而轮入复印的模式，也可以因接受而觉醒，去尽力终止这个复印的怪圈。

在复印机的回溯中，我看到我身上有父母的优良品质，也有父母在缺乏对教育模式和方法的应用而印留下来的一些缺陷。在课程中我隐约的找到了一些扬长避短的方法，避免用相同的教养方式去教养我的孩子而妄想得到不同于我的结果。

以上是我要分享的三点感悟，说得不当之处，望老师见谅我知识的浅薄。

这次课程，以授课形式上，对我的冲击也很大，“体验式”的授课形式和结果无对错的方式，对于40年受对错教育的我，新鲜之余还有几分忐忑，细细反思忐忑的原因，应该是大多数中国式教育的人都存在的通性，在中国式教育体系中，从小接受了“标准答案”的评判，已成为习惯。而要对体验式的自身感悟答案的接受，是要重新培养的一种能力，而这种能力的接受程度我用一个“正态分布”来加以描述，3: 8: 16: 46: 16: 8: 3，从不能接受到完全接受的进程比例，中间的46部分是想接受但不知道怎样去接受的状态，我自己就在这一层面，因为我接受的5W1H的教育模式太久了，要推翻它会让我惶恐，所以如果课程能找到一个“中国式的灌输模式”和“体验

式”之间的契合点，对大陆受众来讲效果会更好。

最后，想分享一句摘自《大英百科全书》的话：一再重复做相同的事，却妄想有完全不同的结果出现。这是对“精神病人”定义的新解。引用到我们对孩子的教养模式里来，那就是如果你意思到你接受的教育模式中有的不良因素存在，而却不去改变自己改变你的教养的模式，利用所学的顺天而行教育法去寻找更合适于你的孩子的教养方法，却期望你的子女成为怎样怎样出色于你的人，那简直就和“精神病人”没什么两样。

顺天而行，寻找更合适我孩子的教养法，才是我所学的最好的教养方法。

注：5W1H：时（When）、地（Where）、人（Who）、事（What）、原因（Why）、怎样做（How）。



不让对方去猜测和琢磨

学员：美娟 2013-7-28

我是一个比较内向沉默寡言的人，一直以来我认为有一个爱我的老公和两个可爱的儿子我已经很满足了。

自从读了顺天而行这个课程让我明白了，为什么老公虽然很爱我但我俩却越来越少言，没什么可说的，他好像离我越来越远，其实不管是多好多相爱的爱人和亲人，都是需要沟通和表达彼此内心的想法，而不是让对方去猜测和琢磨，就算再爱你的人也会有感到厌倦与疲劳的一天，这让我尽早的发现了我的不足和无知，有效的预防了我婚姻触礁的可能性。

对于两个儿子，我也是很少与其沟通和共同玩耍，常常都是指责和批评，对于鼓励与奖赏就更少之又少了，哪怕是带他们出去玩也是“他在玩，我在等”的心态，通过最近自己的改变尝试去换位思考和设身处地的同他们打成一片，也让我发现了他们更多的优点和可爱之处，他们变得更乖巧更听话。

非常感谢老公给我一次这么好的机会，让我更好更快的认识了自己和怎么对待他人，也感谢老师对我们的用心良苦。

感恩父母的养育之恩

学员：焦国会（12岁和7岁男孩的妈妈）

1. 我期望要怎样的一个孩子？

我期望我孩子身心灵健康的成长，长大后成为独立，有责任心的人。

2. 我要怎样去实现这些期望呢？

培养好的行为和习惯。在他们的成长中不断遇到新的问题，不了解孩子的发育阶段，扼杀了孩子很多孩子很多成长习惯，在上完顺天而行的课程后，我有了新的认识和实践其中的方法，孩子很开心，学习进步了，



3. 如何接近孩子

- 1、讲故事
- 2、唱歌
- 3、画画
- 4、做手工

这4种方法在生活中是最容易接近孩子的，而且大家都会很开心的哦！



4. 孩子的成长阶段

0-1岁需要信任，给孩子安全感

2-3岁自主，自控能力，给孩子自己去去做一些决定，不要压制他的自主成长

4-5岁主动，会主动跟周边的人打招呼，主动去做一些自己能做的事情，多给孩子一下空间

6-12岁勤奋，给他空间做一些力所能及的事情吧，父母不要嫌麻烦或者担心他做不好

12-21岁独立自我肯定。这点我用在我女儿身上效果非常好哦！信任她肯定她欣赏她，对她成长学习都很大帮助。



5. 正视婚姻与孩子的成长这道菜让我品尝到：家庭的和谐对孩子的成长非常重要。

检视到平时跟老公相处的问题，知道问题出在哪里，接下来就认真的去改变自己的行为，照顾好老公孩子在生活中我应该做得更好一些，体谅，换位思考，感恩老公一直对我的包容，感恩顺天而行让我了解到自己，了解孩子，亲近孩子，



珍惜所拥有的一切，感恩父母的养育之恩，加油！！

順天而行

30 小時親子工作坊課後感

(一)知識態度技巧的得著

知識

1. 四仔运用 *
2. 6 项层次理解,看问题从下至上,解决问题从上至下 *****
3. 身心灵健康 **
4. 快,靚,正 *
5. 关注自己,善待自己 *
6. 肯定赞扬孩子的方法 *
7. 活在问题当中 *
8. 孩子的习性,问题,可以从父母找到源头 **
9. 我要负责任 *
10. 我们受阶段,个人,社会文化影响 *****
11. 认识本我 *
12. 正向引导(称赞)比批评更有效 *
13. 从 6 个层次诊断小孩问题,对症下药,有效沟通 **
14. 把自己放入孩子那个年龄,认清孩子想什么,反省自己 *

技巧

1. 培养孩子的动手能力
2. 陪伴,互动,反应
3. 别把自己复印到孩子身上
4. 赞美孩子 **
5. 爱要大声说出来
6. 建立关系,学习做小孩子
7. 不说教,以身作则 **
8. 四个接近孩子的方法

- **
9. 爱要表达出来,让孩子接收到
 10. 父母一样重要,不可缺少
 11. 源头在我
 12. 找到根源,切断坏的影印
 13. 和孩子一起玩 **
 14. 夸奖要具体 **
 15. 给孩子正确的指导

态度

1. 用心聆听
2. 用心爱
3. 放低自己,与孩子互动
4. 要身心灵健康 **
5. 关于孩子,你是设计和规划师
6. 反省自己 **
7. 建立联系
8. 感恩
9. 放手让孩子做自己
10. 坚持
11. 自我完善
12. 体验世界,关注世界
13. 用心,负责
14. 主动积极
15. 跟孩子一起玩
16. 用心去赞美
17. 讲自己放在小孩的高度看世界 **
18. 尊重个体,他是他自己
19. 父母的角色无可替代
20. 做好自己,再去教育孩子
21. 让孩子有自己的身份,坚定自己的立场。成为自己想成为的人
22. 你坚信你的孩子是天使,他就是
23. 不要吝啬把对孩子的爱说出来
24. 多陪伴孩子
25. 理解孩子的感受

(二)家長教養上的困難

身份

1. 青春期的相处。
2. 如何能让孩子放宽心态?
3. 自己离婚,怎样令父母生活,在周围亲戚更舒服?去面对。(?)
4. 早恋如何引导?
5. 不知道怎样和儿子沟通,怎样说,他能听进去?
6. 12 岁的女儿经常与妈妈斗嘴,讲自己好。
7. 12 岁和 8 岁的孩子,吃饭老是要大人催促。
8. 12 岁和 8 岁的孩子,总是找理由,做事讲条件。
9. 如何降低离婚对孩子的影响?

信念

1. 明知自己做错事,不认账,“不是我”成为口头语。
2. 如何好好学习?今年上小学一年级。培养心灵健康的小孩。
3. 什么东西都是他自己的,所有人都要爱他。
4. 不理解父母是为他好,在为他操心。
5. 老公总是不认同我的教育方法,例如,扭计时,我不理她,他总是做好人。
6. 兴趣一到,不管是否脏,乱抛玩具到地上,展示自己的才华?
7. 女儿有叛逆的行为,怎么沟通?
8. 学习态度不端正。

9. 学习方面不努力，欠缺耐心，认为个人可以，无需父母指导，监督。
10. 不想因为父母的关系，影响孩子健康成长。
11. 如何引导孩子，和孩子成为朋友？

能力

1. 有效开发3岁前的潜能。
2. 常常夜睡，夜归。
3. 高效的学习。
4. 怎样了解小朋友不在身边时发生的事？
5. 如何教小朋友交朋友？
6. 心不在焉，不懂思考学习上遇到的问题及解决方法。
7. 学习动力不足，如何让他学会感恩？发挥潜能。
8. 不懂自立，依赖性强，不爱做家务，洗衣服。

行为

1. 1.女儿很硬颈，要做的事不肯妥协。
2. 不听话。
3. 讲大话。
4. 上学不准时。
5. 女儿主观性强，对弟弟有点凶。
6. 不愿早睡，早上起不了床。
**
7. 儿子胆子较小，很乖巧。
8. 沉迷游戏，怎么引导？
9. 如何让小朋友坚持练习吉他？
10. 明知不正确的饮食习惯还是任意妄为。
11. 喜欢大叫。
12. 喜欢玩电子游戏，不能控

制自己。

13. 叫他睡觉，他不睡。
14. 叫他不可以玩游戏超过20分钟，老不听。
15. 脾气不好。
16. 小朋友做事不专心。

17. 儿子注意力不集中，易烦躁，不知道怎样引导？
18. 儿子太挑食，肥胖控制不住。
19. 女儿胆小爱哭。
20. 怎样令她不打手机游戏？
21. 晚上睡觉磨牙。
22. 早上不喜欢洗脸，草草了事。
23. 最怕迟到。
24. 什么事都要自己来，叛逆，不乖乖吃饭。
25. 经常做些无谓的事情，不认真工作，生活，到处跑，不听话。
26. 动手能力，自理能力差。
27. 喜欢呆在家里，不愿意出去，宅男，参加群体活动少。
28. 情绪波动，有时非常懂事，有时会吵闹。
29. 女儿好动，经常分神，比较难专注一件事。
30. 不听话，只顾做自己的事。
31. 不爱吃饭。
32. 懒。
33. 不主动。
34. 夫妻意见不同怎么办？
35. 孩子没自信，怎么办？

处境

1. 跟爸爸在一起时显得懂事，乖巧；见到妈妈就撒娇，甚至有点无理取闹。
2. 在妈妈面前喜欢哭。

3. 娇气，胆小，女生气重爱哭。
4. 子女有太多她不知道的事。
5. 太粘妈妈
6. 不听妈妈的话。
7. 女儿不肯讲尿尿，爱在家赖尿，出外就很少赖，她喜欢赖尿后玩水。

(三)重拾孩童創造的體驗

(做手工、画画时的感受)

1. 放松，取回童真

2. 宁静，专注
3. 宽容
4. 快乐
5. 撒娇
6. 充实
7. 融入孩子的世界
8. 主动，承担
9. 轻松
10. 有压力
11. 着急，不耐烦
12. 在小孩和大人的状态来回摇摆

(四)課堂感受

帶來學員豐富的感受，歡喜，有愛又有能力

喜 51 快乐 15 满足 10 宁静 15 兴奋 5	怒 2 愤怒 1 委屈 1	哀 10 内疚 4 伤心 4 失落 2
惧 6 担心 3 紧张 1 不安 1 惊慌 1	爱 31 感恩 9 爱 4 感动 5 温暖 3 喜欢 2 温柔 8	乱 14 困惑 1 迷茫 7 焦虑 2 分心 2 喜怒无常 1 复杂 1
忌	强 27 投入 11 主动积极 6 自信 3 肯定的 7	弱 4 害羞 1 无力 2 被动 1