

新式 家庭教育

—养育有生命力的孩子

指导手册



PATHWAY TO A HAPPY LIFE

ENHANCE VISIBILITY TO WALK A BETTER PATH

Proven
for
real-world
applications



家庭教育的重要性



- 为什么那个曾经与我们无话不谈的孩子，开始变得叛逆、情绪化，甚至拒绝沟通？
- 为什么即使给予孩子丰富的物质条件，他们仍感到孤独，与家庭渐行渐远？

青少年心理健康问题正成为全球范围内的重要议题

- 全球近20%的青少年正在经历心理健康问题
- 在美国，约13%的青少年被诊断患有心理健康障碍。
- 英国近1/5青少年经历过情绪严重低落或孤独无助的感觉。
- 在澳大利亚12%的青少年曾有过自残或自杀的念头。
- 芬兰青少年抑郁症的发生率近十年来上升了15%。
- 在中国，青少年抑郁检出率达到24.6%。

如果把一个人比作一棵树，亲人和朋友就是这棵树上的叶子。当叶子发黄时，解决问题的关键不在于给叶子浇水，而在于滋养树根。树根的健康，才能决定叶子的生机。和谐的家庭，才是孩子健康成长的根。

您想要孩子活出什么样的生命状态？

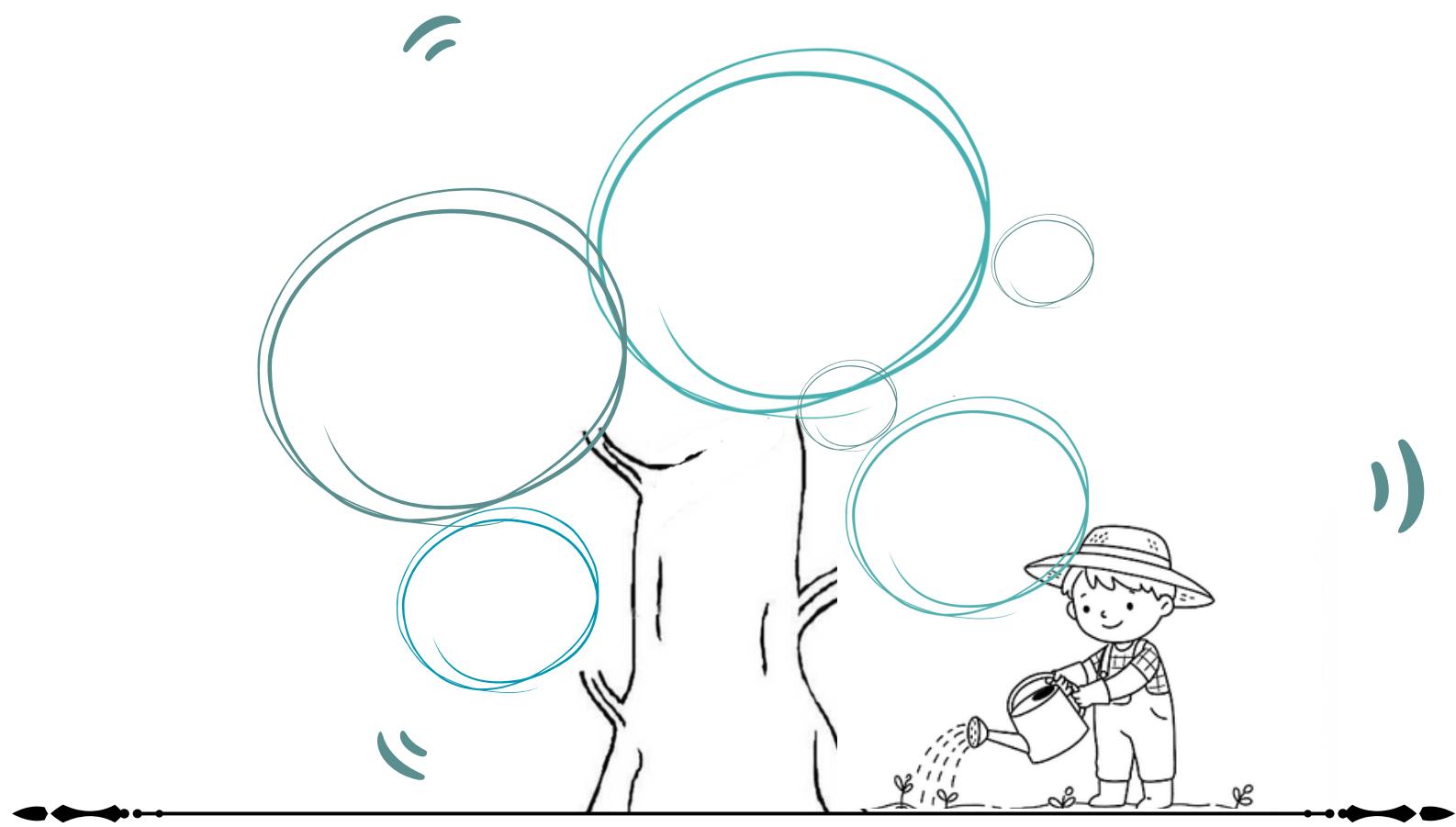
A 主动的生命状态：生命力的体现

主动的生命状态是一种充满生命力的表现。
就像那些能够掌舵的航海者，生命体能够凭借自己的意志和智慧，主动规划
航向，决定自己的目的地。
他们拥有理性的灯塔、情感的风帆，以及价值观的指南针。

B 被动的生命状态：生命力的压抑

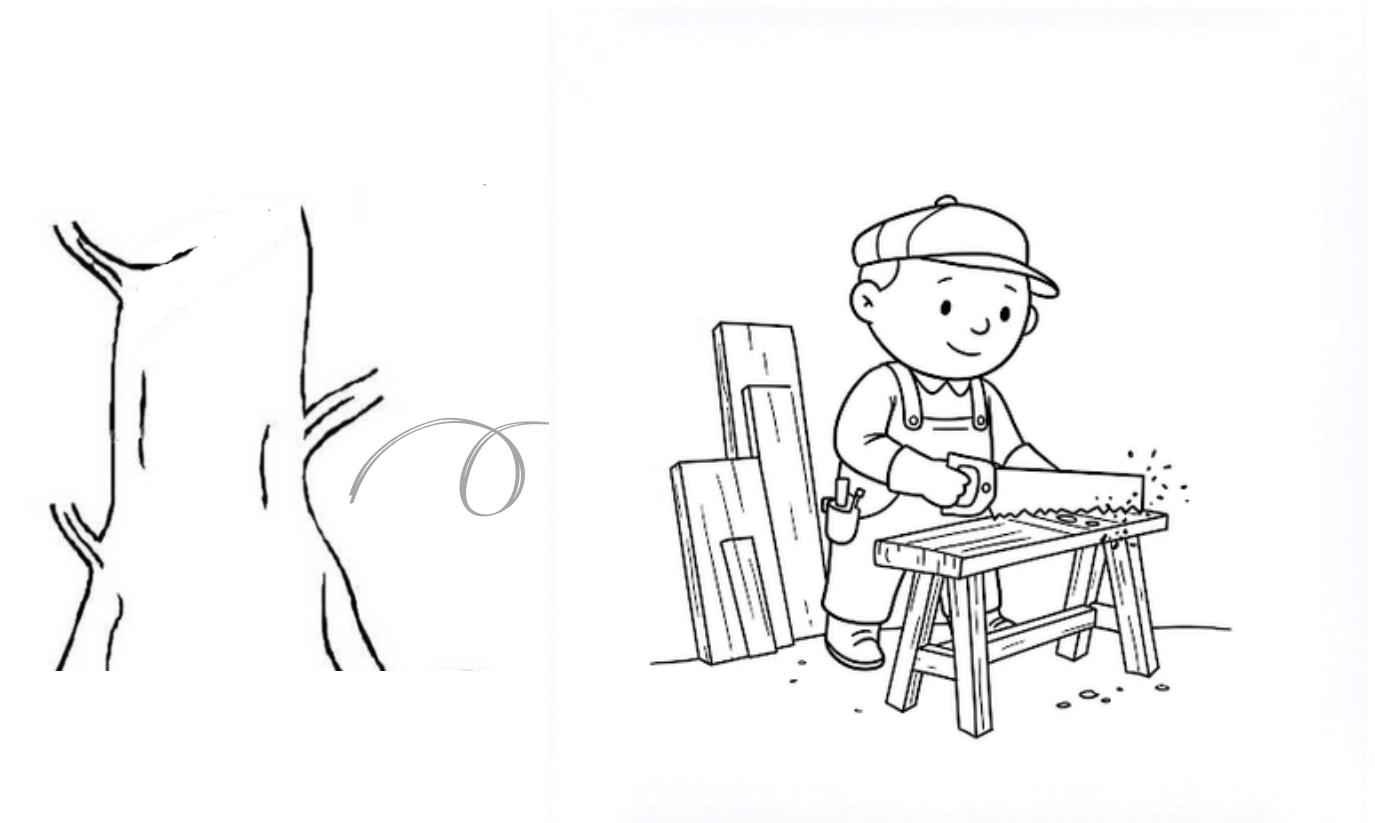
被动的生命状态更像是水中的浮萍。
在这种状态下，生命体的行为模式相对固定，缺乏主动性和自我意识。
他们往往感到自己身不由己，面对选择时无助，面对情绪时无能为力，被外
界环境牵着走。

家长的角色：是园丁还是木匠？



每个孩子都是有生命力的个体，家长要成为园丁
为孩子提供良好的生长环境，孩子自然生机勃勃。

园丁培养的是生命体。



家长如果试图按照自己的“设计图”将孩子雕刻成自己想要的形状，如同木匠一样，创造了一个自己设计的物品。

木匠打造了没有生命力的物品。

教育的真正目的：培养幸福生活的内在力量



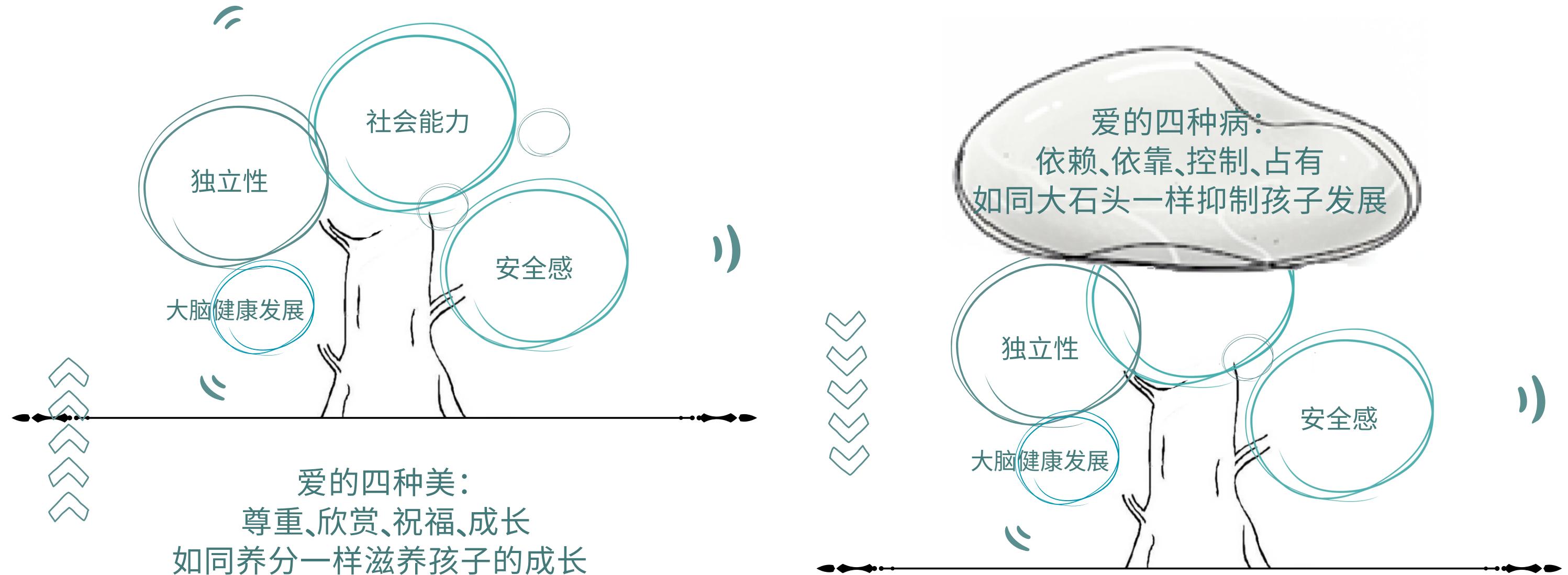
教育是帮助孩子建立内在的成长力量，发掘内在潜能。最终，孩子能够用内在的力量从容应对生活中的挑战，达到内心的平静与幸福。

教育不是对孩子的“干涉”，而是帮助他们走向“独立”。
--岸见一郎 (Ichiro Kishimi)

教育的任务不是灌输知识，而是培养自然发展的能力。
--卢梭

方向不对，努力白费；方向对了，事半功倍

践行爱的四种美，避免爱的四种病



新式家庭教育的实践

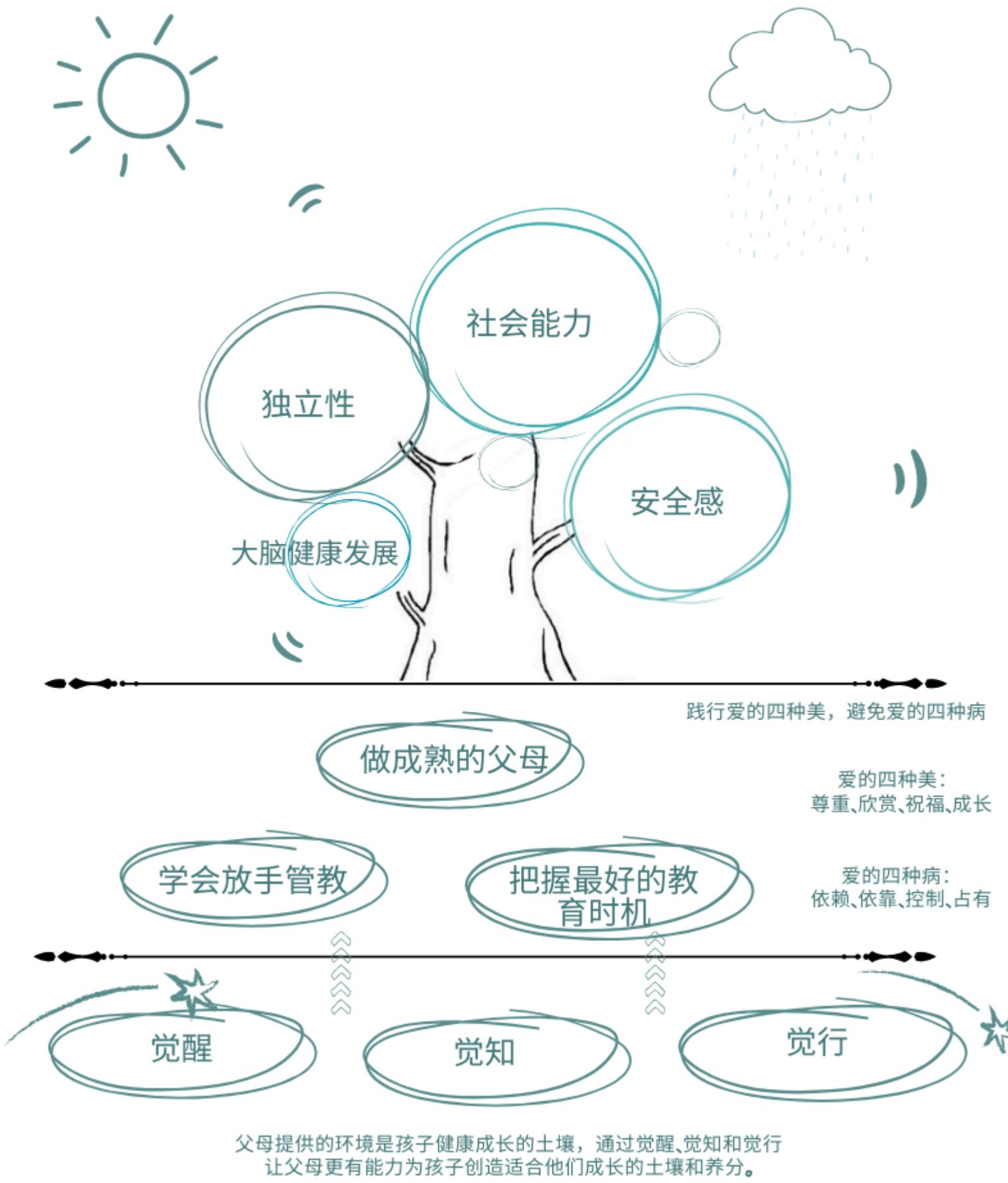


知识就是力量

-弗兰西斯·培根 (Francis Bacon)

如果我们对家庭教育的规律、孩子的发展需求一无所知，就像迷失在迷宫中，难免重复走入死胡同。

得先了解，唯有理解了，才能真正感知；感知后，才能产生行动，而有了行动，改变才成为可能。



孩子健康成长模型

汇聚了百位专家的见解构建孩子健康成长模型，
帮助你找到家庭教育的正确方向和底层代码。

孩子如同这颗大树，是一个生命体，能够自己茁壮成长。而成长的养分是正确的家庭教育下创造的和谐环境。

探索家庭环境对大脑发展的作用

积极的互动促进大脑发育

- 丰富的互动能促进孩子的认知发展，增强学习能力。
- 充满安全感的环境，可以帮助孩子的大脑更好地管理情绪，提升专注力和抗压力。
- 鼓励自主思考和决策，能够激活大脑前额皮质，培养孩子的理性思考能力。

高压环境抑制大脑发展

- 长期处于高压环境（如父母经常批评、责骂或忽视孩子感受），大脑的关键区域可能会发育受限，影响他们的情绪调节和学习能力。
- 过多的外部控制会让孩子变得被动，依赖指令，缺乏自我驱动力。
- 长期压力可能导致大脑分泌过多的压力激素，影响孩子的记忆力和决策能力。

做成熟的父母：提供和谐的成长环境

情感不成熟的父母：家庭中的隐形压力源

- 情绪被视为具有高度传染性的力量。这种情绪的层层传递，最终可能引发家庭和社会中的连锁反应，破坏家庭氛围，也会在孩子未来的家庭中重演。
- 家庭是影响孩子成长的核心环境。如果家庭成员无法有效管理情绪，负面情绪会在家庭系统中不断循环，使孩子处于长期的紧张与不安中，进而形成低自尊或攻击性行为。

做成熟的父母：从自我成长开始

- 明确自我与人生方向：成熟的起点
- 内在觉醒与情绪稳定：情感成熟的核心
- 尊重与支持：创造开放与包容的环境
- 共同成长：家庭的学习与进步

成熟父母是家庭的“定海神针”

学会放手管教：给孩子成长的空间

为什么常常事与愿违？管教中的误区解析

- 批评的陷阱：消磨孩子的信心
- 表扬的隐患：使孩子依赖外部认可
- 以“对错”干涉：剥夺孩子体验失败的机会
- 在唠叨中成长：引发叛逆心理

有效管教的原则：放手与引导并行

- 接纳孩子的真实面貌，而非理想中的样子
- 从“命令式”变为“合作式”，建立平等的亲子关系
- 允许孩子体验失败，让他们学会承担后果
- 用智慧替代惩罚，让孩子理解规则，而非害怕权威
- 赋予孩子面对生活的勇气，让他们真正成长

“放手”不是不管，而是给予孩子成长的机会，让他成为他本来的样子

教育最好的时机：在孩子做对的时候引导

“纠错式”教育的弊端

- 孩子对“错”高度敏感，而对“对”缺乏认知
- 孩子的关注点从“改进自己”变成“逃避批评”

情感引导式教育：让孩子学会健康地表达情绪和处理事情

- 具体描述，而不是笼统要求
- 先理解孩子的情绪，再引导
- 在孩子做对时强化，帮助他们形成良好习惯

教育最有效的时机，不是在孩子犯错时纠正，而是在孩子做对的时候引导

呵护孩子的安全感：构建幸福人生的基础

真安全感 VS 伪安全感

- 很多人误以为安全感来自外部。但这种“外部安全感”是脆弱的，一旦外在环境发生变化，就会让人感到不安甚至崩溃。
- 真正的安全感源于“内在的安定”，是一种深层次的自我安定，是一种摆脱恐惧与焦虑的自由。它并不依赖外界的条件，而是建立在内在的力量之上。

不安全感的来源：家庭中的隐性伤害

- 父母情绪的剧烈波动以及语言伤害
- 家庭冲突和不和谐的关系

给予孩子真正的安全感

- 成为一个有安全感的父母
- 情绪稳定是给孩子最好的安全感
- 认知提升：让父母从情绪中超越自己

安全感，是孩子一生的力量

树立孩子的独立性：迈向成熟的必经之路

人类成长重要的发展阶段

- 依赖，期待以“你”为核心，你照顾我，你为我的得失，成败负责，你要一切以为我为中心。
- 独立，期待以“我”为核心，我可以做到，我可以为自己负责，相信我可以，我没问题，我不受环境影响。
- 互赖，期待以“我们”为核心，我们可以做到，我们可以合作，我们可以互相帮助，我们可以融合彼此的智慧和力量，共创美好前程。

培养孩子的独立性：成长的关键能力

培养孩子的独立性，并不是让他们学会“脱离父母”，而是让他们拥有：

- 情绪独立——能掌控自己的感受，而不是依赖别人安抚。
- 独立选择——能在生活中做出决定，并为自己的选择负责。
- 独立判断——能用自己的标准衡量世界，而不是盲目迎合外界评价。

真正的独立，是孩子在世界中前行时，拥有面对一切的底气

培养孩子的社会能力：幸福生活的基础

社会能力培养的误区

- 忽视问题：认为孩子的冲突会“自然解决”
- 强行干预：用权威让孩子妥协
- 物质补偿：用“买东西”代替解决矛盾

培养孩子的社会能力，从理解情感开始

- 帮助孩子理解情绪
- 给予孩子倾听与理解，而非评判
- 让孩子自己解决问题
- 关注过程，而非结果

让孩子成为自己人生的主角

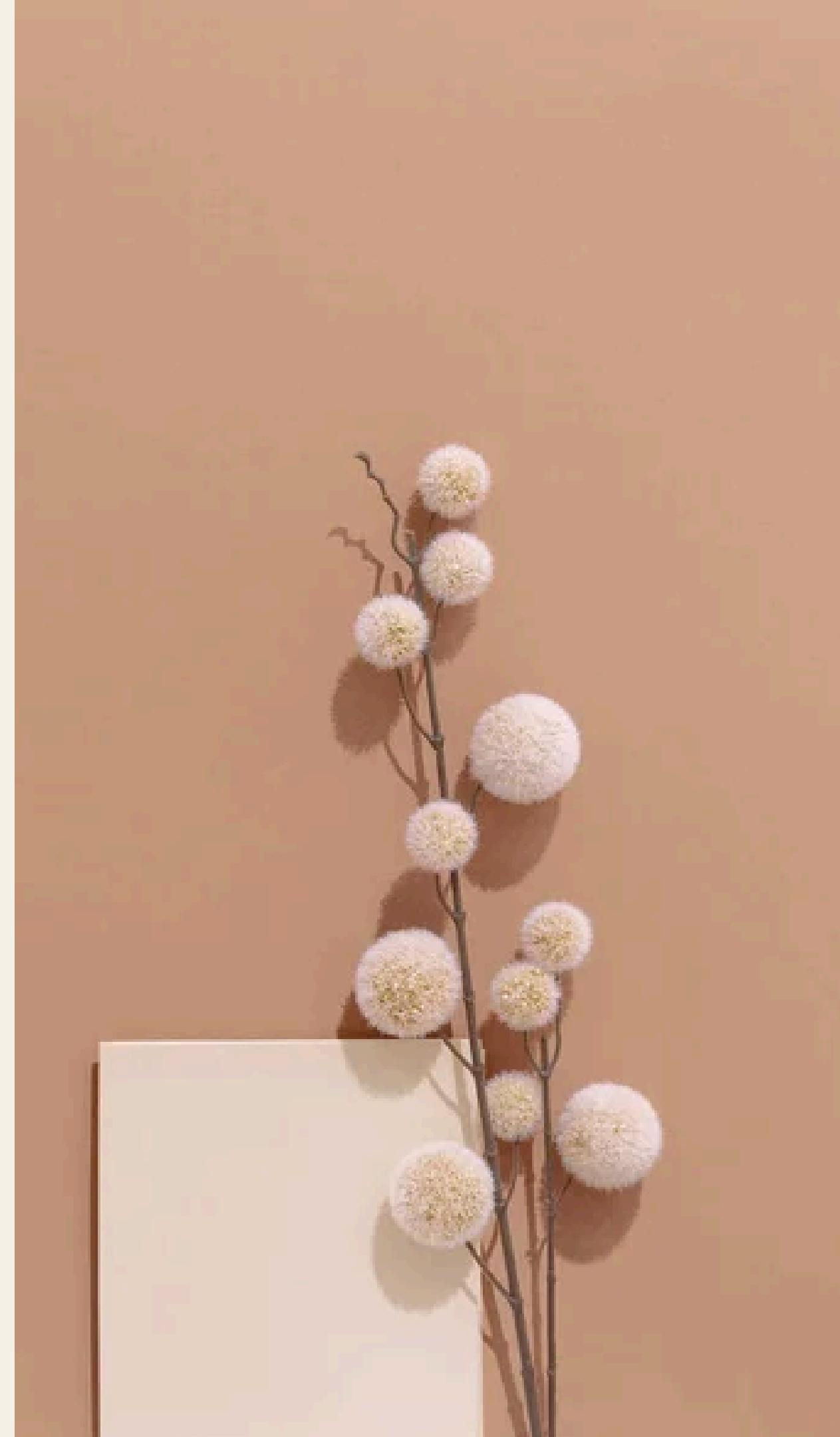


困惑，重新面对

孩子不是问题，定义才是问题

每个孩子都是好孩子，没有例外。不要评判他们。我们的任务不是将坏孩子变成好孩子，而是帮助他们成为更好的自己，好上加好。

面对孩子的焦虑



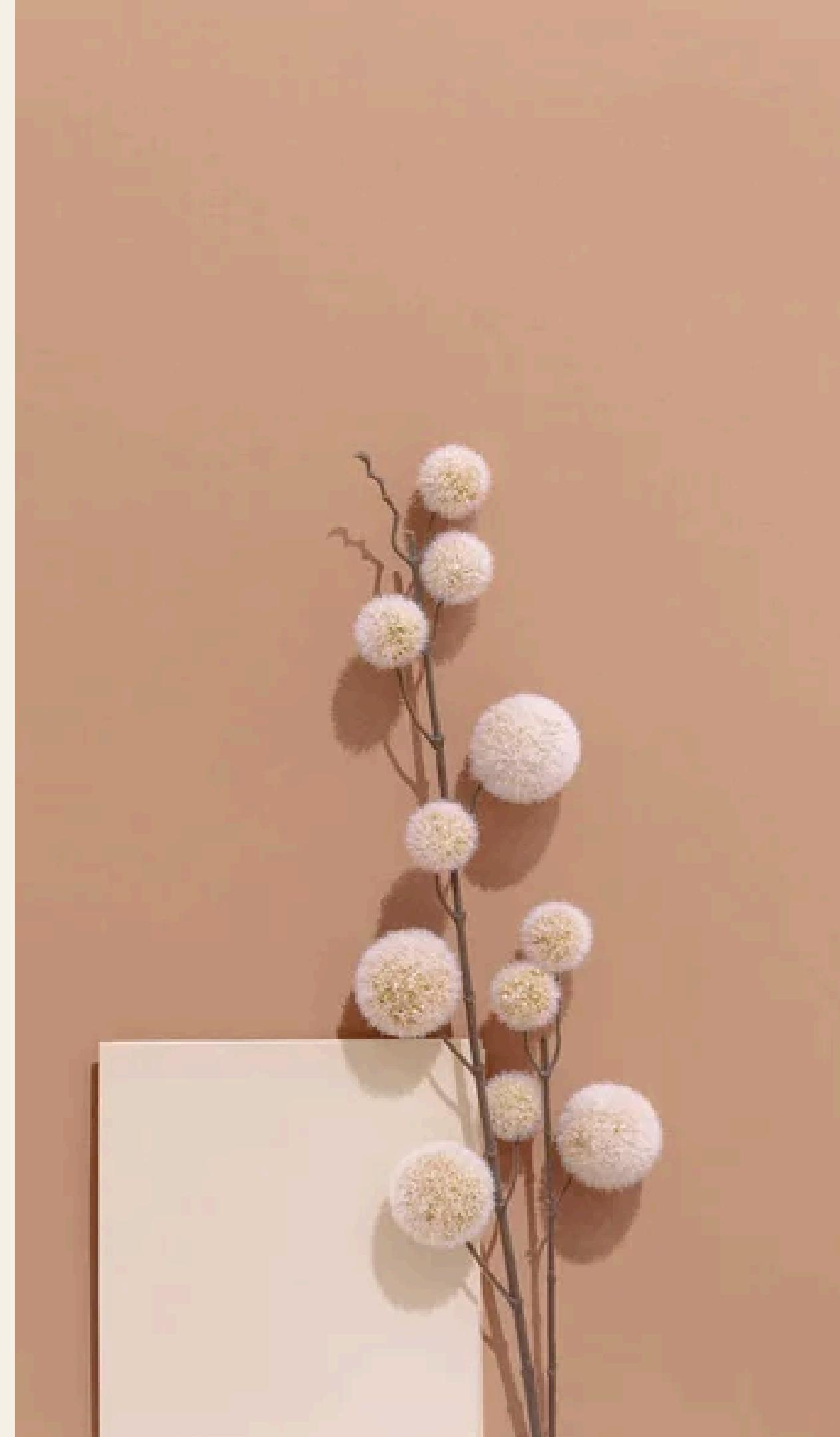
面对孩子的焦虑

焦虑并不是孩子的“问题”，而是大脑的过度防御

帮助孩子走出焦虑

- 先共情，而不是“讲道理”
- 帮助孩子识别焦虑的“错误信号”
- 循序渐进地帮助孩子面对恐惧
- 营造安全感，让孩子敢于表达
- 当焦虑严重影响生活时，考虑专业帮助

重新面对 困惑，



面对孩子的叛逆

叛逆的本质：孩子在寻找情绪出口

如何应对孩子的叛逆

- 用积极互动替代消极冲突
- 学会倾听，而不是立刻纠正
- 避免权力争夺

最核心的点是：建立良好的家庭氛围，
让孩子感受到尊重和爱

面对孩子的内向

内向和外向并非优劣之分，而是性格光谱上的两种自然状态。
没有人是完全内向或完全外向的，大多数人都介于两者之间。

- 外向的孩子：在人多的环境中越玩越兴奋，喜欢结交新朋友。
- 内向的孩子：在嘈杂的环境中待久了会感到疲惫，喜欢安静独处来“充电”。

正确陪伴内向的孩子发挥他们的潜力

- 接纳内向的天性
- 给予孩子自主权，培养责任感
- 温和的教育方式
- 鼓励创造力和专注力

让他们在人生的舞台上“不鸣则已，一鸣惊人”。

面对青春期的孩子

青春期的孩子表面上似乎在抗拒父母，但内心却极度渴望被理解和支持。孩子需要的不是父母的控制，而是理解和引导。

家长在青春期需要完成一次身份的重大转变，从“控制者”转变为“教练”。提供指导，但不过度干预。

- 做一个合格的“青春期教练”：
- 成为孩子的“保险杆”
 - 给予孩子犯错的自由
 - 用价值观而非情绪来教育

营造和谐氛围，共同成长



用高质量的生命状态去滋养另一个生命，是父母送给孩子最好的礼物。

家庭教育的核心是家长借由陪伴孩子成为更好的自己，有能力去营造一个温暖、和谐的家庭环境来滋养孩子，最终实现彼此成长。

在养育孩子的过程中，家长最重要的任务是完成自我的觉醒。



觉醒家庭的起点： 认识真正的自己

假我的影响：恐惧与控制的恶性循环

- 假我，是由成长环境、社会评价和过往经历塑造的“自我形象”，它让我们习惯性地以固定的思维模式看待世界。

真正的“我”：内在幸福的引领者

- 真我的本质都是宁静、包容、自由的。它不受外界评价影响，也不依赖环境赋予的身份。我们能够以平静的视角观察情绪，而不是被情绪操控。



家庭觉醒的过程： 从假我到真我的转变

从假我到真我的转变，并非一蹴而就，而是需要觉醒、觉知和觉行的持续修炼。

觉醒：识别假我的操控

觉知：深挖情绪的根源

觉行：用真我去引导我的生活

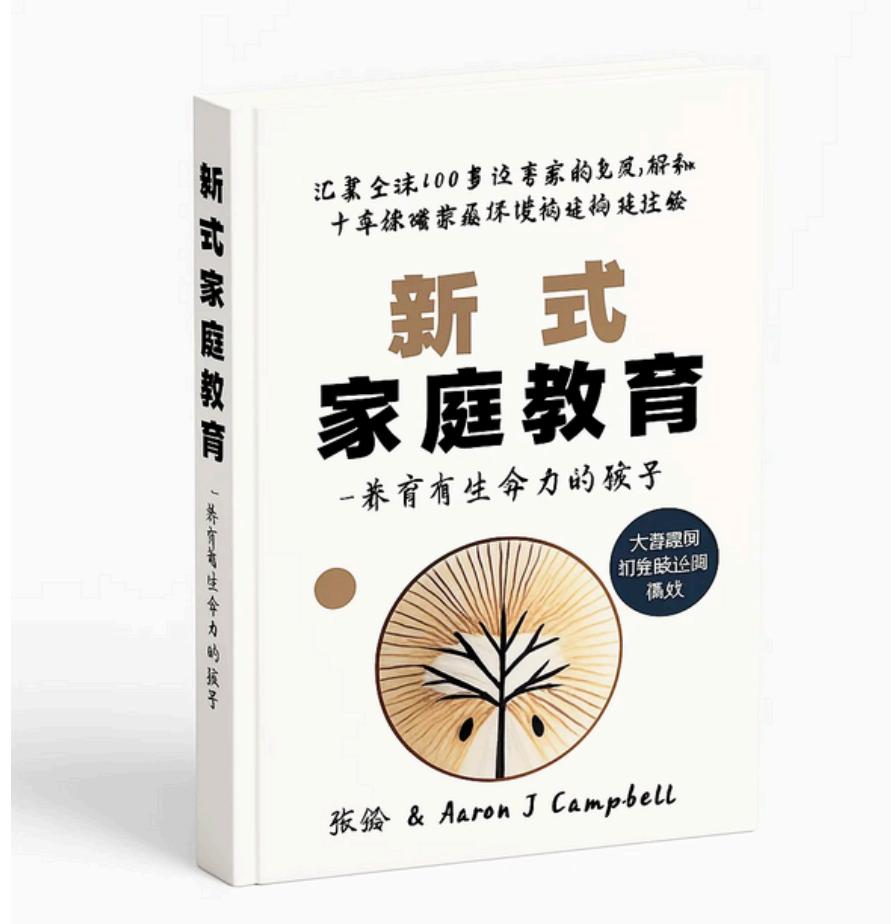


觉醒家庭的样貌： 彼此滋养的成长空间

家是营造一个和谐的氛围，长养彼此

- 家长不再被焦虑驱动，而是以真我陪伴孩子成长；
- 孩子不再被标签和期待束缚，而是被理解和接纳；
- 亲子关系不再是冲突与对抗，而是尊重与共生。

听听大家的声音



Shek A.

★★★★★ A Fresh Blueprint for Modern Parenting

Reviewed in the United States on May 7, 2025

Verified Purchase

This guide, which pulls together expert guidance, real-world examples, and down-to-earth exercises, invites parents to rethink old habits and build a more intentional family culture. In clear prose, it shows how fostering self-awareness in both adults and children creates stronger relationships, steadier confidence, and a home environment where curiosity and resilience thrive.

Steffi

★★★★★ Good guide to raising mentally healthy children

Reviewed in the United States on May 14, 2025

Verified Purchase

I liked this book a lot. Raising mentally healthy children requires healing and growing as a parent too! This book explains just that. Mental health issues of adolescents is such a big issue nowadays and as parents we can do a lot to prevent this.

Jonaca

★★★★★ Raising Thriving Children Made Possible – Brilliant!

Reviewed in Australia on April 28, 2025

Verified Purchase

I absolutely loved Innovative Family Education! Aaron J Campbell and Ling Zhang really get what parents are facing. Their advice is super practical but also really inspiring — it made me rethink connect with my kids in the best way. The book is easy to read, full of real examples, and you can apply what you learn right away. If you care about raising strong, happy kids, you need this of the best parenting books I've ever read!

五星好评：现代育儿的新蓝图 Shek A. 美国

这本指南融合了专家建议、真实案例和贴近生活的练习，邀请父母重新审视旧有习惯，建立更有意识的家庭文化。文字清晰易懂，书中阐明：当成人与孩子都培养起自我觉察能力时，不仅能增强彼此关系、建立更稳定的自信心，还能营造一个激发好奇心与韧性的家庭环境。

五星好评：培养心理健康孩子的优秀指南 Steffi 美国

我非常喜欢这本书。要培养心理健康的儿童，父母自身也需要疗愈和成长，而这本书正是围绕这一点展开的。如今青少年的心理健康问题日益严重，作为父母，我们其实能做很多来预防这些问题的发生。

五星好评：让孩子茁壮成长不再是梦想——太棒了！ 澳大利亚

我非常喜欢《新式家庭教育》！Aaron J Campbell 和张玲真正理解当今父母所面临的挑战。他们的建议不仅非常实用，而且极具启发性——让我重新思考如何以更好的方式与孩子建立联系。这本书通俗易懂，充满了真实案例，而且学到的内容可以立刻应用。如果你在乎如何养育坚强、快乐的孩子，那你一定需要这本书。这是我读过的最棒的育儿书之一！

家庭教育的真正价值，不仅在于培养孩子具备内在生命力和独立性，更在于让家长成为更好的自己——一个充满智慧、觉察和爱的榜样。

教育的核心，从来不在乎对孩子“用力”，而在于父母自身的成长。正如我们所讨论的：“原件”成长了，“复印件”自然也会成长。

如果您对家庭教育感兴趣，更多的内容请参考我们的图书《新式家庭教育 - 养育有生命力的孩子》以及家庭教育成长营。



了解图书



了解成长营



更多内容

欢迎访问我们：<https://www.pathwaytoahappylife.com>



PATHWAY TO A HAPPY LIFE

ENHANCE VISIBILITY TO WALK A BETTER PATH