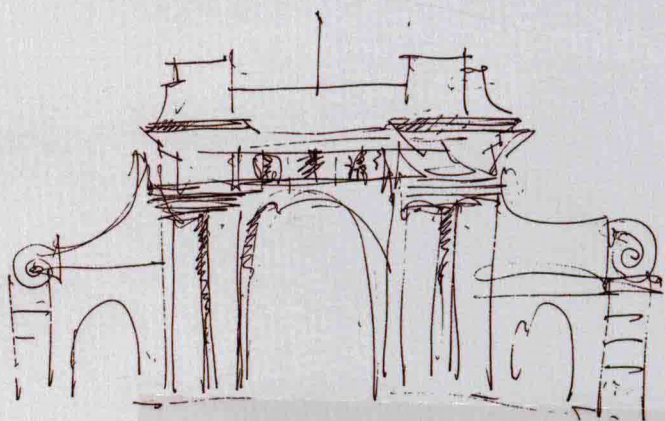


清华学爸 教子经

孩子是上天赐予你的璞玉
你就是玉雕大师
完美的家教并不神秘
老温的家教方法可以复制

老温
著



一位学霸父亲21年的教子心经
一部生动全面实用的家教指南

人民日报出版社

清华学爸
教子经

老温
著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

清华学爸教子经 / 老温著. -- 北京: 人民日报出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-5115-3428-6

I. ①清… II. ①老… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第258951号

书 名: 清华学爸教子经

作 者: 老 温

出 版 人: 董 伟

责任编辑: 陈 红

封面设计: 李默凡

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369509 65369527 65369846 65363528

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: www.peopledaily.com.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数: 280千

印 张: 24

印 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-3428-6

定 价: 39.80元

亲爱的爸爸妈妈们：

你们好！

秋天的夜寂静而清凉，此时此刻，辛苦一天的你们也许早已进入梦乡，而我却无法安然入睡。让我的大脑兴奋的不是白天多喝的那杯咖啡，也不是我习惯了挑灯夜战的职业病，是我手中的这本书稿，这本叫作《清华学爸教子经》的关于一个孩子成长和一位父亲十几年育儿教子感悟的书稿。

说实在的，受本书的责任编辑之托，答应为这本教儿育子的新作写序的时候，正是颈椎病让我难以忍受的时刻，我自己的写作计划都全部放下，讲课计划也已经停下大半，我不得不听从大夫的劝告，放慢工作节奏，进入休息模式，虽然内心依然不甘。

拿到这本书稿时，我也没敢说死，怕耽误事儿，只说先看一下再说，作为一个从事专业写作20年、专注于中国人的家庭素质教育研究将近20年的所谓资深人士，我对这位理工男出身的作者老温的确有些犯嘀咕，从来没出过书，这文笔能怎么样呢？

虽然写作、讲课都几乎暂停，但我还是在做咨询，每天的时间似乎都不够用，老温的书稿静静地放在那里，终于，有一天晚上，我下定决心，排除万难，什么事也不再安排了，甚至连手机也早早地关掉，我静下心来，以一颗挑毛病的心开始捧读这本《清华学爸教子经》。没想到三个小时过去了，我竟然没觉得时间已经过了这么久，看看表已经是夜里12点了，万籁俱静，我心却开始沸腾，不错，感人，真诚，语言质朴，比较抓人，这是我的第一感觉。再往下看，我真的觉得这简直就是一个学霸孩子的成长指南！理工男作者老温虽然没写过书，但是当过爸，而且还是清华学子的爸，在书中，他把自己十几年来如何做一位细致入微的父亲，如何在每一个重要关头都指导和见证孩子做出正确的选择，以及如何做一个懂得放手的聪明爸爸的心得体会，全部用文字记录下来。因为是自己的亲身经历，所以，老温的文字代入感很强，他写的每一段话、每一个小细节，都闪耀着真挚的光，让人读来不由柔肠百结，被一位父

亲对孩子的拳拳之心打动。

因为一开始就被这位父亲的真情实感感动，所以，我改了主意，本来想用两天的时间读完这本将近20万字的书稿，我一口气读了下去，一边读一边想，都说高手在民间，真是千真万确，作者老温虽说并不是研究家庭教育的专业人士，可他的理论、他的观念、他的方法、他的实践，在我这个专业人士看来，毫不逊色。甚至因为他的很多方法是从生活中来的，又在生活中得到了有效的验证，因此，他的书比起目前市场上一些专业大咖的家教专著，更带了几分特别的实用色彩，几分手把手教你怎么做一个孩子喜欢的、需要的好父母的感觉。如果说真诚、感人，是我读来的第一感觉，那么实用、好使，只要你照着作者说的去做，就一定会有改变，是我读来的第二感觉。作者老温虽然并没有在书中过多地渲染要教你怎样做的氛围，但他却用朴实的文字告诉读者他是怎样做的，比如在孩子的学习上，他坦言自己的儿子天资并不特别，因此，他从来没有希冀孩子考上清华，但是他一直在按自己的方法引导孩子的学习，那就是让孩子各科均衡，狠抓基本功。就是这样看上去很简单、很不起眼的一招，却让这个父母并没有寄予多高期望值的孩子，从普通的学校一下子鲤鱼跃龙门，考入了北京最好的高中之一——北京四中，这为孩子未来的清华之路打下了坚实的基础。

在孩子的学习上从来不找捷径的老温，在与儿子的相处上也非常有自己的想法，他在书中这样说：“我与孩子的相处完全是朋友式的，我心疼体贴孩子，孩子也非常关心我们，虽然我和他妈妈的工作都很忙，有时候真的不能很好地照顾到孩子，可我们之间的相互包容、理解、信任、牵挂，都让我们之间一直保持非常好的感情。在家庭教育中，我觉得最重要的就是要讲感情，讲沟通，凡事与孩子协商着来，不能总让孩子必须服从家长，尊重孩子的想法，对孩子多放手，相信孩子会把他自己的事情做好，这样才会不但让孩子学会自信，父母自己也省心，孩子的整体素质就不会有问题，遇上任何挫折都能够承担。”

放手、信任的教育模式，让老温的儿子如鱼得水，成长得格外顺利，这个在爸爸看来并不特别聪明的男孩，履历表却处处充满让人羡慕的闪光点：14岁考入北京四中高中部，17岁考入清华大学，21岁保送清华大学研究生，初中和高中都曾荣获北京市三好学生，历任班长、团支部书记、学生会副主席。这样一个学霸男孩你若以为他是一个书呆子那就大错特错了，据爸爸老温介绍，儿子性格阳光，人缘极好，做得一手好饭，打得一手好球，玩得一手好游戏。就这样一个男孩，自从读了高中，父母基本就没再操过心，因为在他小的时候，老温这个做爸爸的全情投入，用自己的教育方法为孩子塑造了很多好的习惯。不管是学习上的还是生活上的，行为上的还是思维上的，由于爸爸的方法科学，引导到位，与孩子的相处很融洽，关系和谐，因此，孩子不仅没有在青春期出现问题，还被塑造了很多相伴一生的好习惯。所以，有句话叫作，前半生给孩子用心，后半生就会为孩子省心，这句话用在老温这位为孩子不但用心，而且细心，并且耐心的老爸身上，真的是再恰当不过了。

做中国人的家庭素质教育推广这么多年，我觉得像老温这样的如此懂得家庭教育的意义，如此肯为自己的父亲角色不断思考总结，把父母的角色在孩子的成长过程中所占的分量看得很重的家长，真的并不多见。说实在的，我非常认同老温的教育理念，我认为他在与孩子的一起成长中，经过实践和应用得出的这些真知灼见，真的非常有价值，不但理论上自成体系，而且从执行层面上来讲，也非常具备可操作性。虽说没有完全一样的孩子，但是就成长的规律来看，在孩子的成长过程中，有些东西还是非常具备共性的，比如说我们的爸妈都希望孩子的学习好，都希望孩子将来可以考上北大、清华这样的名校，都渴望跟孩子有美好和谐的相处，都期待自己的孩子长大以后幸福快乐，而如何能够让孩子顺利地成长，我认为这本《清华学爸教子经》已经足够可以帮到你。

因为就老温而言，自己的孩子教育得很成功后，他也曾经帮助很多家长解决了孩

子的教育问题，他的热情、乐于分享的精神，也给他带来了快乐。他指导帮助的孩子，很多都考上了大学，读了研究生，在小伙伴中间他也得到了很多美誉，有人称他为“民间教育达人”“清华学爸”。为了把自己教育孩子的经验和体会，分享给更多的在困惑中苦苦寻找出路的家长，他还开辟了QQ咨询群，一时间线上线下粉丝众多，老温的慷慨分享也让他获得了很多家长的追捧和尊重。

如果你感到教子无方，说到孩子的学习就头疼，可以看看这本书；如果你觉得和孩子相处很困难，你们的关系在越走越远，我建议你看看这本书；如果你感觉做父母是一件很艰难的事情，毫无幸福感可言，我建议你看看这本书。老温不会给你讲大道理，可是他朴素的语言、简单的文字、真挚的情感、掏心窝子的语重心长、苦口婆心的娓娓道来、一点一滴的分享，真的很让人受益。我一直说，为人父母，期待不如改变，因为孩子的一切都是父母给的，你总是期待上天给你一个完美的孩子，一个让你从来就不需要操心的孩子，不如尽快地去改变自己。孩子的问题一定是父母的问题，这在书中作者老温为那些求助的父母的答疑解惑中就可以看得很清楚。那么如何改变？没有别的途径，读书求知，学习成长，看看老温的《清华学爸教子经》，在这里不仅可以找到和孩子和谐相处的方法，还会看到美好的希望，那就是每个人都可以有一颗好大的清华心。我一直认为，父母的心越大，孩子的路就越宽，可以说，孩子可以走多远，全由父母的这颗心决定的，所以，请不要在孩子出了问题时去抱怨指责，甚至总是觉得自己命不好，没有摊上一个好孩子，请看看你自己，父母的角色是否扮演得称职，对孩子的教育是否科学，你是否也像清华学爸老温那样，做到了对孩子的倾听、理解、尊重、放手！

夜更深了，秋更凉了，心更暖了，很开心在这个深秋之夜与这样一本充满温情的亲子教育读本倾心相伴，在这里你可以看到一个智慧爸爸的“蜕变”成长、一个孩子快乐而优秀的人生的启程。爸爸，去哪儿？孩子，去哪儿？爸爸去哪儿，孩子就去哪儿！

亲爱的爸爸妈妈们，我写给你们这封信就在这里结束好吗？当然还有很多话想说，可是我想跟爸爸妈妈们分享的亲子教育智慧，我在这本《清华学爸教子经》里都看到了，还有什么比这位清华学爸十几年的教子感受更深刻和生动的呢？很棒的一本书，我真的很期待它！

是以为序。

于 秀

2015年9月29日深夜于北京亚运村

（作者为家庭素质教育专家、中国国际家庭教育论坛形象大使）

序二 / 家长来信：从此不再焦虑

我是一个喜欢安静、喜欢过简单生活的母亲。平时就是浏览网页，看看新闻，追追肥皂剧，跟朋友逛逛街。孩子的学习我根本没打理，也不知道如何打理。孩子升入初一住校后，每周回家跟我的交流很少，即使有交流也是我说，他听，而且动不动就责骂，孩子毫不客气地顶撞我。所以一周仅有的两天团聚时光都是以兴奋相见始，以不欢而散终。孩子常常是带着闷闷不乐的心情返回学校开始新一周的学习的。孩子一走，恐惧、焦虑，担心孩子在学校不好好学习、担心孩子会在学校犯错，所有不好的事情一股脑地萦绕在我的脑海里。最初的几个月，孩子成绩一落千丈，我也感觉心力交瘁。

2014年的10月份，家长群里加入了一位，大家都亲切地称他：温老师！

在接下来的一周时间里，我认真阅读了温老师的讲解，认真思考了温老师的思路、观点、做法。周末我抱着试一下的态度，加了温老师的QQ，并写了一封邮件发给了他。邮件中写到的都是孩子不好的状况，比如学习不努力、贪玩、学习上没养成好的习惯、不听父母的话……太多太多。当时我写了孩子的很多问题，其实我根本不知道问题究竟出在哪里，只是罗列出孩子的种种不是。很快，QQ在闪动，温老师第一时间回复了我的邮件，而且分析得详尽、清晰。

“孩子天性都是好孩子，而我们父母要做的是无条件地接纳孩子，要想改变孩子，首先改变我们自己。”温老师的话为我的心打开了一扇窗，后来的日子，我积极向温老师讨教……

温老师给我的第一感觉，不仅学识渊博，而且修养好。不管什么时候，温老师只要收到咨询都会耐心解惑。有一次，孩子的老师发来信息：他在学校宿舍打牌！我当时慌了神，马上发信息给温老师。温老师问了大致情况后，跟我讲：“先不要慌，见面后要先听老师怎么说，再听孩子怎么说，然后再做评判。孩子犯错都是正常的……”温老师的话语让我平静了下来。问题得以最终解决，孩子知错了，也改正了。

温老师让我明白，孩子的成长道路难免坎坷、起伏。成长过程中不可避免会犯错，只要知错就改就是好孩子，这些成长中的经历都是孩子人生的宝贵财富。

在与温老师交谈中，让我体会最深的是沟通的重要性。如果沟通不顺、家庭不和睦，孩子怎能安心学习，如何健康快乐成长？我们要跟孩子谈心，跟孩子讲生活中的点滴，跟孩子讲学习中的事，甚至跟孩子讲大人们工作的事，所有开心的、不开心的都可以交流。这样孩子也会敞开心扉同我们交流。同孩子做朋友，走进孩子的内心世界，才能建立起彼此的信任。只有沟通顺畅了，家庭和睦了，亲子关系才会改善，孩子自然而然就跟家长和谐一致了。无论是孩子成长还是学习，带来的变化可能超出你的想象。

在与温老师的交流中，最大的感受就是：你想培养什么样的孩子，父母就要做什么样的人。身教胜过言传，家长的行为对孩子的影响，往往大于每天喋喋不休的教训。很多父母，包括我自己，常常抱怨我们的孩子不爱学习，不喜欢阅读，遇上写作文就抓耳挠腮，而我们往往束手无策，只会抱怨没时间教、不会教、没能力管。很多父母为了追肥皂剧可以熬到深夜，要么就在牌桌上打发时间，却理直气壮地说孩子不看书。父母是孩子的良师，父母的表率能量是相当惊人的。虽说没有多高的学历，多渊博的文化知识，最起码能做到自己多阅读，以身作则。所以，与温老师交流后我也养成了读书的习惯。孩子在家时我们每天都有半小时的共同阅读时间，我会将书中的精彩部分与孩子分享，孩子也会把有意思的文章讲给我听。按照温老师的建议，我开始每周写周记，后来又开始写随笔。从阅读到周记，再到随笔，一点点做起来了。孩子觉得随笔挺好，也感受到了妈妈的变化，自己也开始写随笔。温老师说过一句重要的话：想要培养文化人，家长自己先文化起来！现在做父母的不是要有多高的文化，而是要有一颗爱学习的心……

在与温老师交谈中，我和孩子都学会了如何管理时间，也就是写计划、执行计划。之前我常常抱怨孩子作业拖拉，学习任务不能完成，后来跟孩子一起写计划，所

有的事情都列在计划上，按方抓药就可以了。

在与温老师的交流中，还发现温老师是一位细心到极致的好父亲。曾读过温老师一篇文章，每天早上五点半为孩子熬稀饭，为了不耽误孩子早晨宝贵的时间，便想尽办法让稀饭尽快凉下来，孩子发现这一切后眼圈红了。是爸爸的付出感动了孩子，孩子也懂得了感恩。这样的爱、这样的亲子故事怎能不让我感动？

在与温老师的交流中，我也不断积累，不断进步。一颗曾经焦虑的心变踏实了，也知道如何扮演好母亲这一角色了，更重要的是孩子在慢慢进步。孩子学会了如何去安排、去计划，会积极地参与家务，孩子知道自己是家庭的一分子，有自己的担当和责任，学习成绩也在逐步提升。

最好的教育方法，不是说给孩子听，而是做给孩子看，最好创造机会与孩子一起做一件事情，分享过程的快乐。真正爱孩子的家长，就不能做袖手旁观的甩手大爷，而要用自己的一言一行潜移默化地影响孩子。孩子父亲也认同这种教育理念，所以我们家比以往任何时候都和谐。现在的三口之家，只要孩子的问题解决了，其他都不是问题！

我文化程度不高，文章写得不好，词不达意，但是，我内心非常感激温老师。温老师是我永远的朋友、一生的良师！

吴美娥

2015年8月

（作者为重庆人，初二男孩家长）

Chapter1 没谁衔清华通知书出生

- 一、从来也不曾打骂过孩子 003
- 二、考上清华的关键 006
- 三、孩子眼圈红了 011
- 四、站台票的故事 014
- 五、英语成绩26分 017
- 六、计划VS变化 021
- 七、玩游戏，宜疏不宜堵 028
- 八、乖乖被罚站 031
- 九、纠正磨蹭，磨蹭不得 033
- 十、阅读，如何越读越悦？ 036
- 十一、用“行为”记忆 039
- 十二、当“日记”遇上“随笔” 042
- 十三、先厚，后薄 045
- 十四、重视积累，硕果累累 048
- 十五、训练孩子的专注力 050
- 十六、“草稿纸战略” 053
- 十七、考试成绩，别有天地 055
- 十八、中高考期间那些事儿 062

Chapter2 孩子是天赐的璞玉

- 一、孩子降生，你准备好了吗 067
- 二、你是家庭“后勤官” 074
- 三、情感如水，越流越美 080
- 四、多沟通，心相融 091
- 五、良好习惯，少说多干 096
- 六、给孩子立规矩 106
- 七、启蒙，0—6岁 111
- 八、评价，别给孩子“添堵” 123
- 九、生活能力，切莫大意 127
- 十、琴棋书画，不在话下 132
- 十一、自我管理，从小做起 135
- 十二、人际交往，打小培养 142
- 十三、不拼爹，拼品质 152
- 十四、不如意，不哭泣 156
- 十五、心越高，思越细 159
- 十六、事件突发，不能抓瞎 163
- 十七、适应社会，心才不累 171

Chapter3 成长的阳光风雨

- 一、做春风，吹开孩子心扉 179
- 二、为人父母，莫做“易燃易爆品” 182
- 三、为孩子减压 185
- 四、听的不是话，是规则 188
- 五、“主动”不会从天降 190
- 六、自信，是绽放的细枝末节 193
- 七、爱生威，诚生信 196
- 八、请留意孩子专注的神情 199
- 九、青春期渴望阳光 202
- 十、表扬有风险，家长须谨慎 205
- 十一、批评、惩罚的底线都是爱 210
- 十二、没有洪水猛兽 212
- 十三、发现孩子看“小电影”之后…… 214
- 十四、当情感结了冰 217
- 十五、你有发现孩子天赋的眼睛吗？ 223
- 十六、用心给孩子讲故事吧 226
- 十七、老爸老妈盼提问 228
- 十八、学习就是建高楼 232
- 十九、“副课”的作用不是“负” 235
- 二十、学习死板，板子该打谁 238
- 二十一、要不要补课？好纠结 240
- 二十二、买书，谁的地盘谁做主？ 243

- 二十三、树苗对土壤的要求 246
- 二十四、不是考验，是快乐 251
- 二十五、犯错误是给家长机会 254
- 二十六、培养孩子无小事 257
- 二十七、耐心些，再耐心些 260
- 二十八、莫虚荣，要实际 262

Chapter4 请把天空还给翅膀

- 一、有一种爱叫放手 267
- 二、让周末和假期多些色彩 270
- 三、谁的青春不迷茫 273
- 四、孩子“出事”了…… 278
- 五、八年后孩子就要上大学了…… 282
- 六、家有老，是个宝 285
- 七、自觉性，莫考验 287
- 八、你敢向孩子认错吗？ 290
- 九、计划，这个必须有 293
- 十、家长辅导，效果不好 296
- 十一、先让孩子安静下来 299
- 十二、不要说老师坏话 302
- 十三、孩子的秘密是最娇弱的花 305
- 十四、高墙还是星星？ 307
- 十五、“苦肉计”要不得！ 310

- 十六、你会跟孩子相处吗？ 312
- 十七、命脉是“感恩” 317
- 十八、家长的一天 321
- 十九、孩子的一天 324
- 二十、分数出来了 326
- 二十一、孩子惹祸了 328
- 二十二、孩子想竞选班长 330
- 二十三、书弄丢了 333
- 二十四、儿子一票否决了我们 337
- 二十五、自行车变奏曲 339
- 二十六、儿子炒菜不放盐 341
- 二十七、用筷子吃西餐 343

附录 抬头希望，回头快乐

- 一、家庭教育感悟 347
- 二、家庭教育禁区 357

后记