



好孩子的成功
99% 靠正确的家教

家长 做对了， 孩子 才优秀

沈俊杰◎著



金牌心理咨询师沈俊杰与名企父母互动问答实录
家庭教育的方法·计划·重点·难点·案例全面解析

孩子不好好吃饭，调皮管不住，学习没长性，叛逆难沟通，
通过培养“四步学习法”解决问题，养成终生受益好品质。



家长 做对了， 孩子 才优秀

沈俊杰◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

家长做对了, 孩子才优秀 / 沈俊杰著. — 深圳 :
海天出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5507-1395-6

I. ①家… II. ①沈… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第135067号

家长做对了, 孩子才优秀

JIAZHANG ZUO DUI LE, HAIZI CAI YOUXIU

出品人 聂雄前
责任编辑 林凌珠 许全军
责任校对 张 玫
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202(批发) 83460239(邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.25
字 数 220千
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次
定 价 35.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

目 录

CONTENTS

第一部分 建立清晰明确的家教观念 / 1

要把“家庭教育”当一门专业课来学 / 2

想教育好孩子，家长一定要多看一些书 / 2

对话 讲课的内容和专家的水平 / 5

教育不好孩子，家长要反省自己学的够不够 / 7

究竟什么是教育？ / 7

教育好孩子的秘诀是什么？ / 8

对话 有顺其自然的教育方法吗？ / 10

蔡笑晚的教子秘诀 / 12

对话 和一位蓝领妈妈的对话 / 14

家庭教育的意义就是追求一代更比一代强 / 16

对话 教育的目的就是提升孩子的竞争力 / 17

没精力研究教育的事情，但很想把孩子教育成材，怎么办？ / 20

对话 忧心忡忡的奥巴马 / 21

适合家庭教育的时间——非常短促，特别珍贵 / 26

孩子真正让我们教育的时间其实很短 / 26

对话 早教出大师 / 29

孩子在青春期的心理统合 / 32

对话 学校是靠不住的？ / 34

除了短促性，还有宝贵性 / 36

曾子墨考托福的故事 / 38

对话 两面派的沈老师 / 39

分清什么是教育的科学，什么是教育的艺术 / 42

教育的原则是科学，教育的手段是艺术 / 42

科学与艺术，有着截然不同的属性 / 43

张瑞敏砸了几次冰箱？ / 43

原则要坚持，手段要灵活 / 45

出其不意的父亲 / 46

农夫哭了！ / 49

家长要有前瞻性地引导孩子发展 / 50

家长无远虑，孩子有近忧 / 50

李嘉诚的高明之处 / 52

对话 什么时候送孩子出国比较好？ / 53

关于建立家庭教育目标体系的建议 / 55

使孩子成为既善于学习，又具备良好心理素质的人 / 55

学习能力与心理素质是既矛盾又统一的关系 / 56

连小狗都有一个生活目标 / 57

“良好的心理素质”究竟指的是什么？ / 58

支撑“心理殿堂”的五根支柱 / 58

心理素质的第一根支柱：独立自主的意识 / 58

让孩子学会忍受寂寞 / 60

心理素质的第二根支柱：抗挫折能力 / 62

教育部长的苦衷与盖茨的忠告 / 64

比尔·盖茨给毕业生们的 10 条忠告 / 65

对话 掐掐三人行——衡量家长爱孩子的标准是什么？ / 66

心理素质的第三根支柱：规则意识 / 70

小时候要严格，长大了要宽松 / 71

对话 我们到底要尊重小孩子的什么？ / 73

我们能够惩罚孩子吗？ / 77

美国有近一半的州允许老师惩罚学生 / 80

曾荫权兄弟俩的故事 / 81

家长来信 严格的家长就能教育好孩子吗？ / 82

心理素质的第四根支柱：与人交往的能力 / 84

美国大学最看重的两个问题 / 85

对话 与博士妻子的对话 / 87

交往能力的关键是善于和自己不熟悉的人打交道 / 89

心理素质的第五根支柱：审美意识 / 90

在集中营里看晚霞 / 92

为什么一定要强调是“自主学习”？ / 94

到底什么是“自主学习”？ / 94

自主学习究竟有什么好处？ / 95

对话 教的技巧与学的能力 / 95

怎样培养孩子自主学习的能力？ / 98

第二部分 掌握一套行之有效的教育方法 / 99

用“四步学习法”来教育孩子 / 100

一个家庭教育的核心方法——“四步学习法” / 100

让我们从这些故事里领悟“四步学习法” / 101

“四步学习法”之由来 / 106

对话 专业水平与业余水平的差别 / 107

“四步学习法”的第一大用途：让孩子掌握学习的规律 / 110

让孩子尽快找到学习的规律，是家长抓教育的紧要任务 / 112

赵锡成培养赵小兰姊妹的故事 / 113

“四步学习法”的第二大用途：塑造孩子的性格 / 114

孩子将来命运的好坏，主要是由其性格决定的 / 115

赖斯的成长经历 / 116

“四步学习法”的第三大用途：使家长成为头脑清醒的教练 / 118

学习与爬山有同样的规律 / 119

对话 家庭教育要模拟现实，还是要营造温暖？ / 121

怎样运用“四步学习法”引导孩子学习？ / 123

没有天生就擅长学习的孩子 / 123

第一步，要让孩子充满学习的欲望 / 124

李阳为什么要让学生磕头、剃头？ / 125

国军为什么打不过解放军？ / 128

孩子志向的大小，决定了学习欲望的强弱 / 129

教育的“二八现象” / 130

让孩子吃苦好，还是立志好？ / 130

怎样对孩子进行志向教育？ / 134

人文教育决定着孩子的人生境界与格局 / 134

教育孩子要在大气上下功夫 / 136

第二步，教孩子学会制订计划，以战胜学习上的“困难期” / 137

通过计划来培养孩子的好习惯，是最直接最有效的方法 / 138

魏书生老师培养我们的效率感（节选） / 139

“细节决定一切”，这句话最适合在制订计划时说 / 141

制订计划的四大原则 / 141

学会把抽象的目标变成具体的计划 / 144

第三步，“持之以恒，养成习惯”是塑造性格的关键期 / 145

“持之以恒”是世界上最难做到的事情 / 145

和一位老同学的对话 / 147

要用“三大法宝”来提高孩子持之以恒的功力 / 148

法宝一：让孩子学会控制自己的情绪，摆脱情绪化的学习状态 / 149

人的情绪完全可以自己控制 / 151

法宝二：让孩子学会控制自己的思维 / 152

教孩子一个静坐的方法 / 153

能做到动静转换自如才是最好的 / 155

法宝三：让孩子学会每天激励自己 / 156

张飞给刘备的忠告 / 157

让孩子保持住学习的状态，比学习本身还重要 / 160

为学之道不外静敬 / 160

对话 家长有局限，督导有必要 / 162

第四步，孩子在学习体验到了快乐，家教才算成功 / 164

孩子的学习兴趣是靠大人引导和培养出来的 / 164

人究竟在什么时候才感到快乐？ / 165

学习这个游戏玩得好就会其乐无穷 / 168

知之者不如好之者，好之者不如乐之者 / 169

用“四步法”教育孩子，要一气呵成 / 170

用“四步法”教育孩子，要讲究对症下药 / 171

用“四步法”教育孩子，必须学会变换角色 / 173

第三部分 制订一个家庭教育计划 / 175

关于家庭教育计划的概述 / 176

教育孩子，除了有原则和方法外还必须要有计划 / 176

只靠概念是教育不好孩子的 / 176

孩子们在学校表现上的差异，主要源自家庭教育的不同 / 178

深圳天价幼儿园要面试家长 / 178

对话 长大了多玩，还是在小时候多玩？ / 179

关于“沈俊杰家庭教育指导方案”的介绍和说明 / 180

家庭教育计划表 / 181

特别提醒：父亲应该成为制订家教计划的主导者 / 183

对话 家长要比老师想得更全面、更长远 / 184

培养孩子心理素质的计划 / 188

关于培养内容部分的介绍 / 188

对话 毁掉孩子的教育方法——高自尊，低技能 / 189

关于培养原则和培养方法部分的介绍 / 192

关于具体培养计划部分的介绍 / 193

林黛玉、尚文婕与火箭、卫星 / 194

培养孩子学习能力的计划 / 196

关于培养内容部分的介绍 / 196

对话 幼儿园要不要教孩子认字、算术? / 198

关于培养原则和培养方法部分的介绍 / 200

关于具体培养计划部分的介绍 / 201

扎扎实实、一项一项地培养孩子的学习能力 / 202

罗马不是一天建成的,能力的培养是一项持久的工作 / 202

先拿“培养孩子的阅读能力”来说 / 202

“9·11”恐怖袭击时布什在哪? / 202

阅读决定了孩子的智力 / 203

不会阅读的孩子将被淘汰 / 204

专家谈阅读的重要性 / 205

循序渐进培养孩子的阅读习惯 / 206

与其无知,不如贪财 / 208

再拿“培养孩子的背诵能力”来说 / 210

看看大师们的背诵功夫 / 210

各路专家谈背诵的重要性 / 214

让外国教授哭泣的中国学生 / 215

培养孩子背诵能力的原则和方法 / 215

培养孩子背诵能力的计划 / 216

两个不能不掌握的技巧 / 217

培养孩子艺术素质的计划 / 220

关于培养内容部分的介绍 / 220

对话 孩子是为家族在学乐器 / 222

关于培养原则和培养方法部分的介绍 / 224

关于具体培养计划部分的介绍 / 225

SOS 培养孩子身体素质的计划 / 226

关于培养内容部分的介绍 / 226

对话 怎样解决小孩子不好好吃饭的问题 / 228

关于培养原则和培养方法部分的介绍 / 233

关于具体培养计划部分的介绍 / 234

培养能力和素质的根本方法 / 235

“四步学习法”是培养孩子能力和素质的根本方法 / 235

奥地利的火车时刻表 / 236

让孩子在每个项目的学习上都尝到甜头 / 236

问答录 现代好母亲的形象是怎样的？ / 237

爱抱怨的家长教不好娃娃 / 240

深圳的小学生们已经开始学做生意了 / 242

能不能像那位美国蓝领工人一样快乐？ / 245

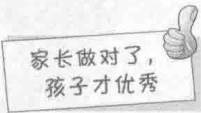
奥巴马的家庭教育 / 246

希拉里的家庭教育 / 247



第一部分

建立清晰明确的家教观念



要把“家庭教育”当一门专业课来学

想教育好孩子，家长一定要多看一些书

当年在大学里读物理系，如果不算基础课，只算专业课的讲义和书，总共也就十多本吧。学完这些，对外就可以号称是专业人士了。为人父母，要学教育孩子的知识，需要读多少本书呢？我做个粗略的分类和统计给大家看看：

类 别	相关书目
中国传统教育及家教理论方面的书籍	《大学》《论语》《孟子》《近思录》《传习录》等儒学经典中有大量关于育人、学习以及学习规律的论述。此外专门针对家庭教育的家训也有很多，《曾国藩家训》《颜氏家训》《朱子家训》都是家长不能不读的经典。特别推荐《曾国藩家训》，从教育孩子的大道理到小方法，都有详细的论述。家长想要培养一个有文化根基和传统根基的孩子，自己最好能先了解一些这方面的知识。
外国传统教育及家教理论方面的书籍	值得泛读的有卢梭的《爱弥儿》、约翰·洛克的《家庭教育》；值得精读的有德国教士老卡尔·威特教育出天才儿子的经验介绍书《卡尔·威特的教育》，很多反对早教的人，我肯定他们没读过这本书。把西方传统和中国传统对比着看，既可以让我们领悟人类文化的共通之处，也可以弥补中国传统文化的不足之处，也是把孩子培养成一个“世界人”的必要条件。

(续表)

类 别	相关书目
中国现当代关于教育，特别是家庭教育的书籍	这方面我首推当代教育家魏书生先生的书。他的《教育改革与素质教育》和《班主任工作漫谈》都是我百看不厌的经典著作。千万不要误以为魏老师的书只是写给班主任看的。读他的书会有茅塞顿开的感觉。除此之外，我还建议初为人父人母的家长们读一读王东华先生的《发现母亲》，这本书最大的特点是有关早教的资料收集得很全。如果家长们还想研究得更深一些的话，可以读一读陶先生的《陶行知文集》，以及朱光潜、季羨林写的关于教育和学习的著作。读这些大家们的书，你也许会发现，曾经以为只是现代孩子才有的问题，其实几十年前早就有了。教育的困惑，总在不停地重复出现，不爱看书的家长们总以为自己的问题是空前绝后的难题。 另外，还推荐一本由六个孩子的父亲蔡笑晚写的《我的事业是父亲》。这本书能帮助对家庭教育之重要性尚缺乏认识的家长们悟透事实的真相，知道决定孩子学习能力的真正力量是在家庭教育上。
外国近现代关于幼儿教育书籍	这里首推蒙台梭利的书，如《蒙台梭利教育全书》等。我认为蒙台梭利的书写得很情绪化，架构和表达也不能算清晰明了，故很多人读不下去。我建议用泛读的方式来读蒙氏的书。简单地总结蒙氏的教育思想就是：要让孩子尽量多实践，以便孩子尽快独立。 还有不能不读的是两位日本早教大师的书：木村久一的《早期教育与天才》和铃木镇一的《早期教育与能力培养》《儿童早期音乐教育》等。有人评价说是他们让日本实现了历史性的腾飞。看完这两位大师的书，你会觉得“等孩子出生之后，家长才考虑教育的问题，那已经有点晚了”。

(续表)

类 别	相关书目
有关儿童心理学方面的书籍	建议家长们读些心理学方面的书，了解一些最基本的儿童心理特征和成长规律。如果家长们对这方面一无所知，将难以正确认识孩子变化发展的阶段性和快速性，更谈不上有预见性、有前瞻性地引导孩子发展。尤其是独生子女家庭，往往是家长还没弄清教育孩子是怎么一回事，孩子就过了家庭教育的钻石期、黄金期，酿成终生的遗憾。在家庭教育方面，我们不能先实践后总结，甚至不能边实践边总结。建议看看各种版本的《发展心理学》，重点看埃里克森的《人格发展理论》，以及心理学家马斯洛和阿德勒的书，他们的很多著作里都有谈到教育孩子的问题，而且讲得浅显易懂。戈德法布的《天才之路》里关于从婴儿到少年脑神经变化的研究报告也值得一看。另外还强烈推荐维克多·弗兰克的《追寻生命的意义》，他从人性深处的角度告诉我们，怎样构建孩子的精神世界。
名人传记类的图书	我研究家庭教育的方法是，分析优秀人士所受的家教经历，寻找共性特征，总结出规律性的东西，供后来者参考。所以，需阅读大量的名人传记。家长培养孩子，希望他们能超越自己，这不能只靠自己的一点经验“井底教娃”。我们必须要了解历史上的那些伟人们成长的经历与心路历程；还要看看当今世界的精英们是怎么被教育的。所以，苏东坡、曾国藩、林肯、胡适、鲁迅、陈寅恪、居里夫人、季羡林、杨振宁、赵小兰、赖斯、李开复、乔布斯、朗朗、曾子墨等人的传记，就不能一点儿都不读。如果对这些人的学习成长过程知之甚少，那教育起孩子来就很容易局限在鸡毛蒜皮的事情里。

对话

讲课的内容和专家的水平

沈老师很了不起啊！能在我们华为的 F2 大楼里，以个人名义举办几十场演讲，而且场场受欢迎。华为员工可是很挑剔、很苛刻的，如果课后评价不高，那是很难再被邀请的。但说老实话，听很多专家讲课，往往是听的时候觉得蛮有道理，可回去后又不知道该怎么做。



华为家长

这要看讲什么内容。教育很像管理，本质内容我认为就三样——原则、方法、计划。如果只谈原则，那听众听完回去，可能还是不知道怎么做。



沈老师

原则、方法和计划。看来专家要讲方法才行，沈老师的方法论是什么呢？



华为家长

核心就是我的“四步学习法”。家庭教育引入“四步法”，相当于华为引进 IBM 的管理系统。“四步法”能对孩子从立志（思想建设）、订计划（行动安排）、坚持（习惯养成）到趣味盎然（享受成就感）有一个完整清晰的流程引导，家长也就有了正确施教的路线图。



沈老师

沈老师对华为很了解嘛，您这个比喻，对华为人来说太形象了。我觉得“四步法”的最大优点是有逻辑性。很多专家，一样一样地平行罗列，感觉像拼盘，家长不好操作。



华为家长

家长做对了，
孩子才优秀



沈老师

华为是伟大的公司，华为是最可爱的人，我是任总的“铁粉”。好的方法，关键是解决了流程问题。当然，好方法也不是很简单。想用好，得深入学习才行。



华为家长

我们华为人的学习能力普遍很强，这一点您不用担心。



沈老师

“打铁还需自身硬”，作为专家除了讲话的水平外，更重要的是要有真才实学。



华为家长

怎么判断专家有真才实学？



沈老师

如果一个研究家庭教育的人，没有回答过上千人次的提问、接待过上百人的咨询、没给几十个家庭做过家教指导（订家教计划，持续辅导解决问题）、没帮过几个网瘾孩子（中断上学的中学生），就要“缓称王”。因为不经历这些，你对教育的理解就有可能不够全面和深刻。



华为家长

您这要求也太高了吧？符合这个条件的，深圳能有几个人啊？



沈老师

因为你大量回答问题，就不知家长们的困惑在哪儿。不做咨询，你就不了解家长具体卡在哪个细节处。可不要把人想得很笨哦！深圳这些受教育程度普遍不低的家长们，一般人想到的办法，可能都用过了。另外，你不去建设性地帮助几个家庭，扎扎实实跟着一步一步解决问题，就容易自说自话，乱指责家长。



华为家长

沈老师在这些方面，都已经做得很好了？