



健康教育

我眼里的

Wo Yan Li De Jian Kang Jiao Yu

健康的身心教育不仅需要言语，更需要行动。

时代文艺出版社

孙云晓



我眼里的

Wo Yan Li De Jian Kang Jiao Yu
健康的身心教育不仅需要言语，更需要行动。

孙云晓
著

健康教育

时代文艺出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我眼里的健康教育/孙云晓 著. —长春: 时代文艺出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5387 - 2318 - 2

I. 我... II. 孙... III. 青少年—健康教育—文集 IV. G479 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 205027 号

我眼里的健康教育

作 者	孙云晓
出 品 人	张四季
选题策划	郭力家
责任编辑	曾艳纯
出 版	时代文艺出版社
地 址	长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021
电 话	总编办: 0431 - 85638648 发行科: 0431 - 85677782
网 址	www. shidaichina. com
印 刷	北京同文印刷有限责任公司
发 行	时代文艺出版社
开 本	660 × 960 毫米 1/16
字 数	238 千字
印 张	14. 25
版 次	2008 年 4 月第 1 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
定 价	22. 00 元
版权所有	翻印必究

孩子健康是父母最美好的心愿。

您还在购买各种健康食谱和保健图书而忽略了孩子的精神健康吗？

尊敬的父母们，从这页开始阅读吧！让我们一起为孩子真正的健康加分！

第一辑 学校教育

- 焦点一 改变学校教育的十三个观念 /003
- 焦点二 捍卫童年是每一个成年人的责任 /015
- 焦点三 孩子走神不是奇怪的事 /019
- 焦点四 帮助孩子实现心中的梦想 /023
- 焦点五 学会融入群体是生存的本领，也是快乐的本领 /027
- 焦点六 教育是快乐教育 /029

第二辑 家庭教育

- 焦点一 改变家庭教育的十六个观念 /037
- 焦点二 是否应将“家长”的称谓改为“父母” /060
- 焦点三 平等是代际沟通的基石 /063
- 焦点四 把握解放孩子与约束孩子之间的平衡 /066
- 焦点五 教育不仅需要言语，更需要行动 /079
- 焦点六 对孩子要做法官，先当律师 /091
- 焦点七 儿童教育要特别注意细节 /103
- 焦点八 父母的第一职责是发现孩子的优点 /112
- 焦点九 家庭教育需要精细化指导 /119

- 焦点十 关注自身成长，教子才能更理性 /124
- 焦点十一 问题父母比问题孩子多 /133
- 焦点十二 父母应当成为教育孩子的合作者 /141

第三辑 情感教育

- 焦点一 警惕情感荒漠化 /153
- 焦点二 没有秘密的孩子长不大 /154
- 焦点三 成功宣言 /156
- 焦点四 呼唤“阳光性教育” /160
- 焦点五 良好习惯是健康人生之基 /162
- 焦点六 诚信是成功的第一秘诀 /169
- 焦点七 自信者胜，自卑者败 /182
- 焦点八 合作 /191
- 焦点九 独立思考也是一种幸福 /201
- 焦点十 朋友让生命放射灿烂光芒 /211

第一辑 学校教育

学校里学的学问,可能很甜蜜,滋味绵绵;人生中学的学问,却是深入骨髓的。

焦点一 改变学校教育的十三个观念

观念一、从小学会过民主生活

在学生时代，学会过民主生活，正确对待推选学生干部工作，对其将来的发展有着不可忽视的影响。当好学生干部意义很大。当干部本身其实对人的综合素质提出了较高的要求，如要有较高的团结协作能力、分析决策能力、民主精神等等，而这些素质是现代人必备的生存条件。

我们曾对一百四十八名全国杰出青年的童年进行分析，发现他们中74.33%的人当过学生干部。那么，当学生干部与成材有什么关系呢？也许可以这样推论：成材是一种社会承认。学校是代表国家与社会对青少年进行教育的机构，其职责是传播社会规范与知识。一般来说，学生干部适应社会需求的能力较强，成材率也比较高。从这一角度看，当学生干部对人的成材有积极意义。

当学生被推选为一名干部时，这位学生实际上就获得了充分发挥自己某种潜能的机会。可是，由于缺乏面向全体学生的教育思想，在许多地方，学生干部就只由少数人担任，有些还几乎是“终身制”，其结果是大部分学生失去了这个宝贵的机会。中国城市独生子女人格调查发现，50.7%的孩子认为自己不是“重要的人”，而认为在班里“非常重要”的人只有6.7%。

在学生们的心目中，每个孩子在班级中的地位是不同的，只有那些学生干部和学习成绩优秀的学生，才有较高的班级地位，我们的调查已证明了这一点，即学生的班级地位与学生干部职位、学习成绩相关。在现实生活中，许多老师也习惯这样看。试想，这些划分等级地位的心理，对于孩子的健康成长不是一种灾难吗？曾有不只一个父母恳求我帮忙，让他们的孩子当上学

生干部，以防孩子的心灵受到伤害。

从面向全体学生的教育观出发，从更有利于孩子成材的目的出发，我建议老师朋友给孩子以帮助，全面彻底地实行学生干部民主选举制度，让每个学生都有当干部的机会，让每个学生干部都放弃“终身制”的念头。这样，对于孩子们的进步，对于民族的未来，都会有诸多益处。

观念二、考试分数可以成为学生的隐私

长期以来，在相当多的地方，考试分数的功能已被异化，它严重摧残了学生的身心健康。为尊重学生的权利，推进素质教育，早在1999年12月16日，我即在《光明日报》上呼吁应将分数视为学生的隐私。这一观点引起有关方面的重视与关注。

分数是否应成为学生的隐私

长期以来，学生的考试成绩被按照分数高低排名次并随意当众公布的现象，在中国屡见不鲜，北京一位高三女生说：“我们的考试测验如家常便饭。不光考，还排名次。我们两个文科班共九十八人，从头排到尾，不仅在班上念一遍，还在家长会上念一遍。这是同学最讨厌的，也是最害怕的。再说了，第九十八名还有什么信心呢？”

我们常见诸多报刊披露，学生由于考试成绩差，深感在同学面前抬不起头，如果性格内向，加上家庭的教育方法不当，常常引发出一些不该发生的悲剧，有的学生喝敌敌畏自杀，有的学生残忍地杀害了自己的亲生父母等等。

当然，我们不会幼稚地推出结论——仅仅是由于按分数高低排名并公布于众导致了种种悲剧，因为还有更深层更复杂的原因。但是，我们必须看到，按分数排名次和公布于众恶化了学生的生存环境，常常成为悲剧的催化剂和导火索。其实，强行公布分数和排名次是一种严重的歧视行为，是对学生正当权利的野蛮剥夺，必须予以制止。

分数为什么可以成为学生的隐私

我们反对公布学生考试分数和排名次，主要依据是法律原则和教育原则。

(1) 法律原则

《中华人民共和国未成年人保护法》强调的四大原则之一，即“尊重未成年人的人格尊严”。在第三章“学校保护”中的第十五条规定：学校、幼儿园的教育职员应当尊重未成年人的人格尊严，不得对未成年学生和儿童实施体罚，变相体罚或者其他侮辱人格尊严的行为。在第三十条又规定：任何组织和个人不得披露未成年人的个人隐私。

也许，有人会说，隐私是有人不公开的，可考试分数算什么隐私呢？就让我们看一下什么是隐私。据中国社会科学院语言研究所编的《现代汉语词典》定义，隐私的唯一解释为“不愿告人的或不愿公开的个人的事”。想想看，哪个考分低的人愿意公开自己的分数？既然低分有可能使其处于不利地位，他为什么不可以将分数作为自己的隐私呢？

(2) 教育原则

国家总督学、原国家教委副主任柳斌先生认为：考试本来是评价教学得失的一种手段，也是教学工作信息反馈的一种手段。教师可以通过考试，检验自己哪些内容教得好，哪些内容教得不好，哪些地方没讲到，从而去改进教学工作。分数也是给予学生适当评价，以激励学生上进的一种手段。“分数只是教育工作中一个很小很小的部分，它是变化的、发展的，不是一成不变的。”“但是，经过年复一年的统考、统测使分数和考试的功能异化了，本质的东西被埋没了，一些负面的影响突出来了。考试已异化为对学生管、卡、压的工具，分数已变成迫使挨打、受骂、逃学，甚至出走、轻生的魔鬼。”

分数怎样成为学生的隐私

在以升学考试为中心的应试教育向以人的全面发展为中心的素质教育转变过程中，分数成为学生的隐私无疑是一个重要环节。但是，由于复杂的原因，分数成为学生的隐私涉及一系列需要解决的问题。

首先，要在全社会尤其在父母、教师和学生当中树立儿童权利的观念。儿童（系指十八岁以下任何人）拥有生存权、发展权、受保护权和参与权等四项基本的权利，也拥有隐私权。既然考试分数可以成为个人隐私，儿童完全有权利决定是否公开以及对谁公开，每一位教师和父母及有关人都应尊重儿童的权利。

第二，作为监护人，父母有权知道孩子的学习状况，教师也有责任向父母如实介绍，但是否公开学生的分数仍应尊重学生的意愿。实际上，小学和

初中阶段的学生，真正重要的是学习态度和学习方法，并非分数。建议教师与父母分析学生状况应单独交谈。

作为教师，每次考试测验之后，可以鼓励几位成绩突出的学生，指出他们在学习态度和学习方法上的优点，也可以不点名地分析某些学生的失误原因。这样既抓住了要害，又保护了学生的自尊心，效果也会积极健康。

第三，毋庸讳言，目前的高考制度对中小学教育影响过大，这是不正常的，应逐步调整改变。九年义务教育是合格教育，不是选拔教育；是面向全体学生的素质教育，不是面向少数学生的应试教育；是成功教育，不是失败教育。

观念三、让每个学生都体验到成功

尽管自信对于成功有决定意义，但由于孩子弱小，往往看不到自己的潜能，因而常常表现为缺乏自信。因此，优秀教师的一大特色就是善于培养学生的自信心。

自信心不是凭空产生的，必须以实力为基础。对于学生来说，主要是发现或培养自己的实力，而对教师来说，则是为学生发现或培养自己的实力创造条件。

河南省安阳市的少先队组织，曾在教育专家韩风珍的指导下，开展过“我之最”活动，即让每个孩子都亮出各自的“绝招”、“绝才”、“绝代”、“绝长”，收到良好的效果。许多被人瞧不起的孩子或那些被忽视的“灰色儿童”，也纷纷登台露一手儿，有的剪纸、有的爬树、有的驯狗、有的动耳朵、有的讲历史知识、有的滑旱冰等等，真是八仙过海各显神通，一下子冒出那么多有本领的人。孩子们由于显示了自己超人的本领，自信心大增，彼此之间也刮目相看了。

韩风珍说：“所有难教育的孩子，都是失去自尊心的孩子。所有好教育的孩子，都是具有强烈自尊心的孩子。教育者就是要千方百计地保护孩子最宝贵的东西——自尊心。这是切断后进生生源的重要手段。那么，怎么培养孩子的自尊心呢？我想，一个不可忽视的途径，就是给每个孩子创造表现能力的机会，让他们都尝到成功者的喜悦。”

为了丰富完善“我之最”活动，韩风珍又拓宽了内容：第一，最美好的愿望；第二，最崇敬的人物；第三，最拿手的本领；第四，最热爱的学科；第五，最向往的活动；第六，最喜欢的天地；第七，最幸福的时刻……

当然，总会有一些孩子实力相对弱一些，甚至几乎找不出什么特长绝招。但是，有了面向全体学生的思想，许多学校开展了“让每个学生拥有一项特长”的活动，通过挖掘潜力和技能培训，使孩子们普遍增强了实力和信心。

在孩子的成长过程中，没有什么比自信心和自尊心更重要的了。既然我们爱孩子，怎能不给他们这份无可替代的人生厚礼呢？

观念四、教师的魅力在于吸引学生热爱学习

如果让成年人像今天的孩子那样学习，那样天天熬夜写作业，那样一次接一次地测验，非逼得不少人发疯不可。可是，我们的孩子们却忍下来了。

然而，不要以为孩子忍下来就万事大吉，一切都要付出代价。当我们进行中国城市独生子女人格调查时，一个令人震惊的数据摆在研究人员面前：63%以上的孩子认知需要很低！

什么是认知需要呢？认知需要较强的孩子会经常感到学习的快乐，总想弄懂不明白的问题，喜欢所学科目等等。可以说，学习需要是儿童的基本需要，而认知需要是学习需要中最重要的和最稳定的内在动力，是积极的人格特征。但是调查结果表明，19%—56%的孩子的学习需要是出于个人表现需要，如得到老师的重视、希望同学佩服自己、提高在同学中的威信、能挣更多的钱、不努力学习会受到父母的惩罚、升学时能上好学校等等，这些均是比较消极的人格特征。

那么，是什么原因导致了孩子们认知需要低呢？以升学考试为中心的应试教育，已经严重扭曲了学生的学习动机，极有可能使学生从厌倦学习到厌倦生活甚至厌倦人生。在一定意义上，可以说这是中国潜在的巨大隐患。

当然，让任何一个教师与教育体制抗衡都是不现实的，教育改革的成功最终要在体制转变上突破。但是，任何一个教师又并非无所作为，他每天都有可能加重或减缓学生的压力，而他的教育教学艺术将对学生产生重大影响。

国际21世纪教育委员会指出：为使学生能够在独立自主能力、创造性和好奇心等方面得到必不可少的补充，教师应在学校和周围环境间绝对保持某种距离，以使儿童和青少年有机会锻炼他们的批判意识。这段话是意味深长的。

教师应尽量减轻学生的负担，尽量让学生远离那些腐朽无用的所谓

“知识”，而尽量给学生以新鲜、实用的知识，使他们呼吸现代文明的氧气。如果是这样，孩子们自然会像禾苗渴望雨露阳光一样渴求知识，怎么会让教师和家长替他们着急呢？

让孩子快乐地学习是教师的神圣职责。

观念五、世上没有坏孩子

对于学生尤其是小学生来说，老师的权威性是独一无二的。因此，老师对学生的态度如何，常常可以决定学生的命运。

中国城市独生子女人格发展研究发现，班主任的态度与独生子女的人格需要密切相关：第一，班主任对独生子女鼓励越多，独生子女的成就需要越强烈；第二，班主任对独生子女鼓励越多，独生子女越自信；反之，班主任对独生子女鼓励越少，独生子女越自卑。可以说，在孩子成长的过程中，教师的鼓励是不可缺少的。

然而，我们在调查中遗憾地发现，仅有三分之一（33.3%）的孩子能够经常从班主任那里获得肯定和鼓励，近三分之一（21.4%）的孩子难以得到这种肯定和鼓励，还有 45.3% 的孩子处于两者之间。应当承认，这一组数据表明，在孩子成长中存在不可忽视的危机。

那么，老师为什么不肯对那 21.4% 的孩子露出笑脸呢？公平一点讲，绝大部分老师是恨那些孩子不争气，学习成绩差或者不遵守纪律等等。数据显示，学习成绩优秀和当干部的学生最容易得到老师的鼓励。由此可以说，老师对学生是否采取鼓励的态度受观念的影响，即对“优生”鼓励，对“差生”冷漠。实际上，如果我们客观而全面地看问题，会发现“差生”的称谓是极不准确的，学习成绩差等于一切都差吗？某门或几门成绩差等于学习都差吗？如果不是什么都差，怎么可以叫“差生”呢？所以，柳斌指出，应力求避免把学生分为“优生”和“差生”，而且要取消“差生”这种称谓。偏爱一部分学生而漠视甚至歧视一部分学生，是不科学的，也是不道德的，最终会导致“社会排斥”。柳斌认为，六岁至十五岁就确定一个学生是可以培养还是不可以培养，是“差生”还是“优生”，为时过早。

在一个优秀教师的眼里，世上没有坏孩子，自然不会有“差生”。也许，优秀教师还会更欣赏那些活泼好动、童言无忌的学生，认为淘气的男孩是好的，淘气的女孩是巧的，他（她）怎么会吝啬自己的鼓励呢？

观念六、鼓励孩子相信自己的眼睛

教育的目的是培养真正的人。那么，什么是真正的人呢？真正的人至少应具有这样几个能力：即能用自己的眼睛看世界，能用自己的语言表达内心感受，能用自己的价值观判断是与非，从而决定自己怎样生活，怎样做人。

然而，北京市小学生作文比赛的评委们，阅读了大批参赛作文之后，却发现相当多的孩子不相信自己的眼睛，也没有自己的语言，结果作文雷同现象严重，连谁抄谁的也分辨不清。评委中有好几位特级教师，一眼就看出了其中的奥妙：准是为了得奖，老师给学生准备了范文。这样的事太多了！

的确，为了应付似乎关系命运的考试，谁还敢有什么创造性？只要得高分就行了。所以，教学参考书本是教师用书，学生们却千方百计买来苦读，力求答案与老师的一模一样。可以说，是以升学考试为中心的应试教育，从根本上导致了“集体失语症”。

作为一名优秀的教师，自然应当警惕学生集体失语。实际上，失语现象与评价标准密切相关。如果从评价标准入手，鼓励创造力与想象力，鼓励大胆探索，那么，学生的失语现象会大为减少，从而使其终身受益。在这些方面，任何教师都是有一定自主权的。北京有些教师独立开设“海阔天空课”：让学生知道什么说什么，想说什么说什么，极大地调动了学生的主动性，当然也就不会产生什么失语现象。应当说，防止学生集体失语，是每位教师起码的职责之一。

观念七、公正是师德的要素

由于人的审美倾向不同，往往容易形成不同的偏好。教师也不例外，当他面对一批又一批学生时，很可能对某位学生产生好感，而对另一位学生产生厌恶之情。虽然这种现象完全可以理解，但对教师来说如果任其发展，也许会预示着危险。

在学生世界里，许多教师具有至高无上的权威。当一个教师偏爱某个学生时，他会巧妙地在这个学生提供诸多便利，如某些幸运的机会，某些评奖活动等等。有时候，当受偏爱的学生犯了错误，老师也自有办法大事化小小事化了。但是，有些教师自以为手段高明，神不知鬼不觉，而实际上，其他学生往往比老师估计的要敏感百倍。

也许，最让学生忿忿不平的事就是老师的偏心了。试想哪个学生不渴望与老师亲近？哪个学生不渴望老师鼓励？越是年龄小的学生，这种需求越强烈，这几乎成了他们生活的精神支柱。因此，他们格外留心老师喜欢谁不喜欢谁。一旦发现老师偏爱某个同学，其他同学自然心理极不平衡，甚至可能极度失望，而在行为上则表现出激烈的攻击性和破坏性。

老师或许不曾想到，学生被自己偏爱也常常引来许多麻烦，如被同学们孤立等等。从另一角度说，由于老师的偏爱，有些幸运的机会可以轻易到手，使这些宠儿不必再艰苦奋斗。久而久之，这些宠儿便失去了生存的本领，专门寻求别人的保护与宠爱，其命运如何可想而知。因此，有些被老师偏爱的学生，后来并不感谢老师，有些还生出厌恶，因为他们看清了这样的教师是自私的，并有可能误人子弟。

一个优秀教师的魅力，绝不仅仅来自渊博的知识和风度翩翩的外表，还来自于客观公正对待每一个学生的态度。公正对于教师有特殊意义，它可以告诉学生是与非，它可以引导学生走向高尚而远离卑鄙。简言之，教师的公正有助于培养学生的健康人格，有助于培养真正的集体。相反，教师的偏心则有可能毁掉那些美好的东西。

教师应当记住，自己的全部使命可以概括为两句话，即为了一切学生（面向全体学生），为了学生的一切（让学生全面发展）。

观念八、有时候宽容比惩罚更有力量

在任何教育中都有奖惩两种手段，儿童教育自然也不例外。从某种意义上说，由于儿童年纪小阅历浅，奖惩的教育效果一般更为明显。但是，也由于儿童的不成熟，应以正面鼓励为主，运用惩罚手段应慎之又慎。

儿童期是犯错误最多的时期。与成年人的明知故犯不同，儿童犯错误往往是出于好奇或无知，有些时候也与控制不住自己有关。在有明确纪律的情况下，儿童犯了错误常常惊慌失措，以为老师从此不再喜欢自己了，以为同学们不会原谅自己等等，从而后悔莫及，一心想逃避责任。总之，儿童看问题具有放大性和夸张性，与成年人一般会降低自己的责任不同，儿童往往会夸大问题的严重性。

对待儿童的错误，轻易地采取惩罚的手段，往往不会取得理想效果，因为您没有给他希望而使其绝望。优秀的教师会发现，儿童犯错误的时候常常是教育最有效果的时候。既然一切手段都是为了教育，自然应选择最佳手

段，争取最佳效果。许多优秀教师在处理儿童错误时，首先给儿童以申诉权，让他从容地讲明错误是怎样发生的。其次，帮助儿童认清错误的性质及危害。这个过程有时会创造奇迹。由于老师的点拨，儿童不但心灵净化了，整个认识水平也有明显提高，也可以说真正长大了。在此前提下，教师采取适当的惩罚手段，学生也比较容易接受。有些优秀教师不肯轻易处罚孩子，他们棋高一着，宽容了孩子的错误，提出今后的希望。必要的时候，优秀教师甚至为孩子的错误保守秘密，以免孩子的自尊心受挫。在这种情况下，犯错误的孩子会像枯死的小苗儿又复苏过来，他们会吸取教训，加倍努力。因此可以说，宽容有时比惩罚更有力量。

当然，儿童中也有沾染劣迹的学生，似乎不如一般学生那么单纯，是否应该一律采取宽容的态度呢？优秀教师不会机械行事，该惩罚时一定要惩罚，惩罚毕竟也是一种教育。但是，我们面对的是孩子，是尚未成熟更未独立的人，不可用药太重，而应善待孩子。

观念九、终身学习是 21 世纪的通行证

《学习——内在的财富》一书，是国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的教育报告。21 世纪是学习的世纪，那么怎样学习和学习什么呢？该书提出了终身学习和 21 世纪教育的四大支柱。面对未来社会的发展，该报告认为教育必须围绕四种基本的学习来重新设计、重新组织，即学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。

学会求知也可说成学会学习，其途径是将掌握足够广泛的普通知识与深入研究少数学科结合起来，以便从终身教育提供的种种机会中受益。

值得注意的是，国际 21 世纪教育委员会在谈到学会学习时，特别指出，“这种学习更多的是为了掌握认识的手段，而不是获得经过分类的系统知识”，“每个儿童无论他在哪里，都应使他能够以恰当的方式学习科学而且终生成为‘科学之友’”。同时又指出：“如果最初的教育提供了有助于终身继续在工作之中和工作之外学习的动力和基础，那么就可以认为这种教育是成功的。”

基于上述教育思想，我们或许会发现学会学习的三大要点：第一，培养孩子浓厚的学习兴趣，只有热爱学习才可能成为“科学之友”，也才可能终身学习；第二，培养孩子掌握科学的学习方法，这样才能终身学习，才能在知识的海洋里拥有指南针；第三，培养孩子树立终身学习的观念，因为真正