

JOHN LOCKE'S E D U C A T I O N

 全球家庭教育经典 

洛克的全面教育 全书

【英】约翰·洛克 著

商务印书馆国际有限公司

JOHN LOCKE'S E D U C A T I O N

全球家庭教育经典

洛克的全面教育 全书

【英】约翰·洛克 著

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

洛克的全面教育全书: 插图珍藏版 / (英) 洛克著;
黄玲译. — 北京: 商务印书馆国际有限公司, 2012.2

(全球家庭教育经典)

ISBN 978-7-80103-826-5

I. ①洛… II. ①洛…②黄… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 260691 号

洛克的全面教育全书 (插图珍藏版)

著 者 【英】约翰·洛克

译 者 黄玲

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)

电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)
010 — 65598498 (市场营销部)

网 址 www.cpi1993.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 710mm × 1090mm 1/16

字 数 240 千字

印 张 20

版 次 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-826-5

定 价 35.00 元

版权所有·违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

《洛克的全面教育全书》一书也译为《教育漫话》，是17世纪英国著名的哲学家、政治思想家、教育思想家约翰·洛克（1632—1704）的经典教育作品，被誉为“标志着西方哲学、社会和教育思想的主要转折点”。在西方教育史上，作为思想巨子，洛克这本教育名著影响了整个西方的教育发展道路。

17世纪中叶，英国资产阶级革命取得胜利，刚刚夺取政权的资产阶级与新贵族作为一支新兴的力量，他们急需要发展资本主义的实干人才，为此非常重视孩子的教育。从17世纪中期开始，贵族和绅士的教育在欧洲受到广泛关注，受到社会各界的高度重视。洛克的教育思想最初散见于他跟好友爱德华·葛拉克讨论教育问题的通信。洛克曾先后担任过莎夫茨伯里伯爵和爱德华·葛拉克的家庭教师，积累了比较丰富的教育经验。1688年后，为了帮助英国上流社会家庭用“最简单，最简捷”的方法培养绅士，洛克将这些信件加以整理，1693年公开发表。此书付梓不久，就传遍全英国，1695年被译成法文，1710年被译成德文，后又有荷兰、瑞典、意大利诸国文本面世，随之风靡整个欧洲，被誉为“培养绅士和淑女的经典”。

在近代教育史上，洛克第一次提出德、智、体全面发展的教育新理念，开创了世界教育史上的新篇章。他认为，理想的人，是集健康、品德、才能三位于一体的人。只重视体育，孩子将成为可悲

的鲁夫；只重才能，孩子会成为弱不禁风的病夫或恶棍；只重品德教育，孩子会成为懦夫。因此，孩子的教育应该全面发展。

要把孩子培养成有强健体魄、有知识、有才干、彬彬有礼并善于处理各种事务的人，既要有贵族的风度，又要有进取精神，成为有理性、有德行、有才干、有开拓精神的人。这就是绅士。这种教育只有从幼年起通过家庭来实施，要从德、智、体三方面着手。

在身体健康教育方面，洛克认为身体应该得到适当的关注，只有始终保持强壮、有活力，才能够更好地听命于精神。他高度重视体育，在当时那种把人的身体视为囚禁灵魂的囹圄，无视身体健康，反对体力锻炼的经院主义教育的统治下，他提出重视体育无异于石破天惊。

在德育方面，他主张教育的主要问题在精神，教育孩子的关键是要改变他的心性，培养孩子的精神气。培养孩子的性格，锻炼其意志，让他们养成高尚的道德和严守纪律的习惯。一个没有德行、不通晓人情世故、不懂得礼仪、不知道与人相处之道的人不会有所成就。要培养孩子四方面的道德品质：理智、礼仪、智慧、勇敢坚忍。培养理智，就是要运用理智去驾驭情感，克制欲望。培养礼仪，要让孩子学习礼貌和风度，懂得人情世故，会接人待物。培养智慧是要让孩子善于处理具体事务，把他培养成坦白、公正和聪慧的人。培养勇敢和坚忍，是要从小锻炼孩子的胆量，培养他吃苦耐劳，克服怯懦，做到刚毅、果断。道德教育是教育的灵魂，拥有理想的德行，可以使孩子获得未来的幸福。

在智育方面，他主张智慧教育。这是家庭智慧教育一个重要内容。智慧，即“一个人在社会上处理其个人事务的时候表现得精明能干，有远见卓识。这是善良天性、心智合一和经验三者结合的产物”。孩子的智慧根基要在家庭和童年时代就开始着手培养，如何教会他

人情世态以及为人处事的办法，使他在今后踏入社会时能够游刃有余，而不致走上邪路等。智慧教育不等于单纯地学习知识，反而“学问最不重要”，不仅要向孩子传授知识，还要发展他的独立思维能力，让他掌握一些技能技巧，掌握一定的木工、园艺、农业等本领。

该书初版迄今已300多年，但依然畅销，已经被翻译成50多种文字，对世界上很多国家，包括中国在内的教育思想和实践产生了重要影响。

我国著名教育家蔡元培先生最早应用洛克的教育理念，首创“五育”：军国民教育、实利主义教育、公民道德教育、世界观教育、美感教育，开创了中国现代教育改革的先河。

对于当下的中国父母，该书是一本非常优秀的素质教育指南。目前，中国的家庭、社会和学校，教育的目的具有很强的功利色彩，都把教育的重点放在孩子的学问上，忽视了教育的真正内容，忽视了比学问更重要的教育——道德教育和智慧教育。教育与其本义背道而驰。所以，洛克的全面教育思想不仅没有过时，反而尤为必要。

这本书集智慧、幽默的真知灼见和实用、详细的教育细则和实例为一体，处处体现着教育的本质和灵魂。它包含着这个时代、这个国家的教育所应具备的精神。希望家长、教师、学者们阅读本书后，能让体育扮靓校园，让运动成为习惯，让健康成为主题，让孩子洋溢生命的活力和青春的张力！

出版说明

家庭教育、学校教育、社会教育是教育的三大支柱，其中家庭教育对孩子的影响最大。良好的家庭教育成就孩子的一生。

没有坏孩子、笨孩子，只有不懂教育的父母。任何一个孩子，只要教育得法，都能成为优秀的人。本着这个出发点，我们为中国广大父母出版了这套“全球家庭教育经典”丛书。该丛书本次共出版六种，分别为《卡尔·威特的教育全书》《蒙台梭利育儿全书》《斯宾塞的快乐教育全书》《斯托夫人的自然教育全书》《洛克的全面教育全书》《俗物与天才全书》。上述每种图书都是按照下列标准选取出来的：

权威性。丛书集结了全球最有影响力的教育著作。几百年来，这些作品在各国获得了盛誉，被历代父母奉为最科学的教育名著。

实践性。丛书为父母们提供了家庭教育的具体方法，通过大量案例告诉父母怎么做才能成功地培养出优秀的孩子，是父母们案头必备的教子宝典。

通俗性。丛书内容深入浅出，语言通俗易懂，既没有高深的教育理论，也没有生僻的学术名词，适合绝大多数孩子的父母阅读。

在编辑过程中，我们在各章结尾增加了“家教延伸阅读”版块，整理了近几十年来家庭教育领域的研究成果和实践方案，使这些家教名著实现了与时俱进。另外，还邀请画家创作了大量多格漫画，形象直观地展现了书中核心的教育观念和方法，让读者通过读图学习家教技巧。

愿这套丛书的出版，为中国父母提供解决家教难题的科学方案，让孩子们脸上多些欢乐和笑容。

CONTENTS | 目录

CHAPTER 1 身体健康教育绝不可忽视

身体是否强壮主要看能否吃苦耐劳 / 002

●锻炼孩子耐寒的体质 / 004

通过游泳强身健体 / 008

●让孩子的身体自然成长 / 010

孩子的饮食要简单清淡 / 012

●给孩子最有营养的饮食 / 015

防止他喝冷饮和贪杯 / 016

●多吃点水果 / 018

养成早睡早起的习惯 / 021

●警惕和预防孩子便秘 / 024

不要给孩子乱吃药 / 028

家教延伸阅读：如何保证孩子身体健康 / 029

CHAPTER 2 关注孩子的精神健康

精神的强壮也要看能否吃苦耐劳 / 032

- 不要溺爱子女 / 033
- 不要向孩子灌输不良行为 / 035
- 不要让孩子受到不良社会风气的影响 / 038
- 要从婴儿时期开始培养孩子自我克制的习惯 / 040
- 让孩子克服懒散毛病 / 042
- 家教延伸阅读：培养孩子的精神气 / 046

CHAPTER 3

奖罚的方法

- 表扬孩子应当当着别人的面 / 050
- 惩罚不是越严厉越好 / 053
- 不要用欲望诱使孩子 / 056
- 棍棒惩罚治标不治本 / 058
- 谨慎使用棍棒惩罚 / 060
- 惩罚由谁来执行 / 063
- 使用棍棒惩罚也要讲理 / 064
- 惩罚是下下策 / 068
- 惩罚真能起作用才是有效的 / 072
- 培养孩子的羞耻心比体罚更有效 / 074
- 用榜样激励孩子 / 077
- 家教延伸阅读：如何有效奖罚孩子 / 078

CHAPTER 4

培养孩子良好的德行

- 让孩子做事要养成习惯 / 082

培养孩子纯真而不做作的本性 / 085

- 要注意周围人对孩子的影响 / 089

让孩子抵制住诱惑 / 093

- 不希望孩子效仿，你首先不要做 / 096

让孩子把德行变成习惯 / 101

- 时代变坏不等于我们要放弃德行 / 105

家教延伸阅读：不要伤害孩子的自尊心 / 107

CHAPTER 5

父母如何树立威信

父母要在孩子心目中树立权威 / 110

- 既和孩子交朋友，也让他产生敬畏之情 / 112

建立权威的办法 / 115

家教延伸阅读：父母如何树立起权威 / 118

CHAPTER 6

给孩子选好老师

- 为培养孩子的优秀品性花钱是值得的 / 122

老师应具备良好的教养，深谙为人处世之道 / 125

- 老师的职责是培养学生各方面的素养 / 130

父母应该尊重老师及其做法 / 135

●老师要为学生解决问题铺路 / 137

老师的技巧是让学生注意力集中 / 139

家教延伸阅读：学会做孩子的老师 / 141

CHAPTER 7

帮助孩子走向社会

●让孩子逐步走进社会 / 144

克服孩子为所欲为的欲望 / 146

●教孩子学会自我克制 / 151

让孩子学会慷慨大方 / 153

●防止孩子出现欺骗和不公正倾向 / 156

家教延伸阅读：教孩子开心地玩 / 158

CHAPTER 8

调教孩子的办法

正确区分和对待孩子的哭泣 / 162

●如何锻炼孩子的胆量 / 166

帮助孩子克服恐惧 / 171

●锻炼孩子的痛苦承受力 / 173

遏制孩子的粗暴行为 / 176

●尊重和保护孩子的发问 / 179

克服孩子贪玩的习惯 / 183

●让孩子学做自己的玩具 / 186

克服孩子撒谎 / 190

家教延伸阅读：如何对孩子进行爱心教育 / 192

CHAPTER 9

孩子应具备的几种品质

- 培养孩子的高尚德行 / 196
 - 让孩子学会大智慧，不要小聪明 / 200
 - 培养孩子良好的教养 / 202
 - 不要教给孩子的四种坏品质 / 204
 - 教孩子恰当的礼仪 / 208
 - 教孩子要学会点风度 / 211
 - 让孩子改掉争强好胜的毛病 / 213
- 家教延伸阅读：如何让孩子变得有教养 / 215

CHAPTER 10

学问最不重要

- 学问不是最重要的 / 218
- 不要让孩子把学习当做一项任务 / 220
 - 正确的心性比学问更重要 / 222
- 学问关键在于掌握正确的精神 / 224
 - 孩子必须学习的科目 / 231
- 绅士必须掌握的几种才艺 / 239
 - 让孩子掌握的几种技艺 / 243
- 培养孩子的口才 / 246
 - 正确看待孩子的娱乐 / 251
- 教会孩子记账 / 255
 - 孩子到了一定年龄，让他去旅行 / 257

●旅游增长孩子的见识 / 260

家教延伸阅读：怎样让孩子出去旅游 / 262

CHAPTER 11

掌握学习方法是关键

孩子须掌握的研究方法 / 266

●教你几种诱导孩子学习的益智游戏 / 268

教会孩子阅读的妙招 / 271

●怎样教孩子书写 / 275

学外语绝不要死抠文法和规则 / 278

●学外语语法并不是必需的 / 284

充分利用学外语的机会去学习其他知识 / 289

●学外语没必要死记硬背 / 294

如何增强孩子的记忆力 / 296

家教延伸阅读：怎样为孩子选书 / 299



CHAPTER 1

身体健康教育绝不可忽视



身体健康教育的八大规则：

多呼吸新鲜空气；

充分的运动和睡眠；

饮食清淡；

不喝酒，不喝烈性饮料；

药物要少用或不用；

穿衣服避免过暖过紧；

尤其头部、脚部要保持清爽；

脚要习惯冷水并能常常接触水。



身体是否强壮主要看 能否吃苦耐劳



身体健康教育第一点要记住：无论冬夏，孩子都不宜穿得过暖。当我们呱呱落地时，我们脸上的皮肤和身体其他部位的皮肤一样娇嫩，只不过是因为习惯了暴露在外，经受了风吹雨打，因而变得比其他部位更经得起风寒。

我现在要讨论的不是医生对有病或体质弱的孩子应当采取什么措施，而是要讨论，父母对原本就健康，至少是没病的子女，在不就医用药的情况下，来如何维护他们的健康和使他们更健康。这个问题也许只要一条简短的规则就能说清楚：应该像诚笃富足的农民们养孩子那样去养自己的孩子。说到这里，做母亲的可能会觉得有点太严厉太冷酷，做父亲的可能会觉得这个规则不够具体，因此我要详细地说明一下。在这里我要说一个大家都能看得到的现象，希望母亲和祖母们好好想一想：大多数孩子的体质不好，都是被娇生惯养宠坏的。

身体健康教育第一点要记住：无论冬夏，孩子都不宜穿得过暖。当我们呱呱落地时，我们脸上的皮肤和身体其他部位的皮肤一样娇嫩，只不过是因为习惯了暴露在外，经受了风吹雨打，因而变得比其他部位更经得起风寒。

从前有个雅典人看到一位斯基泰哲学家在风天雪地中赤裸着身体，他感到很奇怪，这位斯基泰哲学家的回答发人深思，他说：“冬天天气寒冷刺骨，你的脸怎么就受得了呢？”雅典人说：“我的脸已经习惯了。”“那你就把我的身体当做脸好了”，这位哲学家回答。可见，我们的身体一旦

养成习惯，是能经受得住艰难困苦的。

为了说明习惯的力量，我再举一个例子，这个例子虽然说的是酷热，与上面说的严寒正好相反，但是也很有说服力。这是我在最近出版的一本颇有见地的游记上看到的，现在我把原文抄录如下：

马耳他这个地方比欧洲其他地方都热，不仅比罗马热，而且还特别闷，再加上没有什么凉风，更令人难受。大多数人都被晒得很黑，跟吉普赛人似的；但是那儿的农民都不怕热，每天照样在大太阳底下干活，就是最热的时候也从不躲避炽烈的阳光。这让我们相信，只要我们从小习惯了，即便很多看上去全然不可能的事情，凭借我们的习惯也是完全可以适应的。马耳他人就是用这种办法来锻炼他们的孩童，使他们适应炎热的：那里的孩子从出生到十来岁，都要赤裸着身体，就连小脑袋瓜也从不遮一下。

所以，我劝你在英国这样的气候条件下，不必过分担心风寒问题。在英国也有一些人，无论冬夏都穿着同样厚薄的衣服，他们并没有因此感到不适，也不觉得比别人冷。所以，做父母的无论是因为担心孩子受凉，还是害怕受他人指责，都千万不要在冬天把孩子捂得太过严实，尤其要记住：孩子天生就有头发遮盖脑袋，又有一两岁的时光来经受锻炼，他在白天玩耍的时候不必戴帽，晚上睡觉的时候最好也不要戴帽；脑袋捂得过暖是最容易引发头痛、感冒、发炎、咳嗽和其他一些疾病的。

锻炼孩子耐寒的体质



我认识一个小孩，他每天晚上都用冷水洗脚，效果很好，冬天也从没有间断过。有一天晚上，天非常冷，水面上都结了厚厚的一层冰，那个时候他年纪小到还不会自己搓脚擦脚，而且最初锻炼的时候还是哭哭啼啼的，显得很娇弱，但他还是把脚浸到水里去。

我还要劝你，他应该每天用冷水洗脚；给他穿的鞋子应该薄一点，碰到水的时候水要能够渗进去。说到这儿，恐怕主妇和女仆都不乐意了。主妇会说这样是不是太脏了啊，女仆会说那袜子洗起来多麻烦啊。可是事实是：如果和孩子的健康相比，这些顾虑根本就不值得一提。

一想起那些娇生惯养的人沾湿脚后产生的种种麻烦，大家就会觉得，还不如和穷人家的孩子一样光着脚长大的好。穷人家的孩子习惯了赤脚，习惯了脚上沾水，弄湿了脚就像弄湿手一样，不会因此得感冒，或者诱发其他的疾病。娇生惯养的人差别如此大，除了习惯不同外，还能找出其他原因来吗？假如有一个人从出生起就一直光着脚丫，而双手始终是用暖布包起来的，外面再套上被荷兰人称为手套的“手鞋”，时间久了，一旦沾湿了手，我想他一定会像现在很多人沾湿了脚那样生病。所以，要预防生病就只能是把他的鞋做的容易渗进水去，同时天天不间断地用冷水洗脚。

洗脚当然有清洁的好处，但我更注重它健身的功效，所以并不想明确每天具体应该什么时候洗脚。我认识一个小孩，他每天晚上都用冷水洗脚，效果很好，冬天也从没有间断过。有一天晚上，天非常冷，水面上都结了厚厚的一层冰，那时候他年纪小，还不会自己搓脚擦脚，而且最初还是哭哭啼啼的，显得很娇弱，但他还是把脚浸到水里去。这使他养成了经常用