

家庭教育完全手冊

好父母 教出 好孩子

孫雲曉 著



NLIC2970842280

家庭教育完全手冊

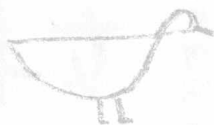
好父母 教出 好孩子

孫雲曉 著



NLIC2970842280

目錄



新書到
寄

自序：父母也需「上崗執照」

01 好父母 好觀念



CHAPTER 01 珍愛孩子的童年 006

玩是兒童的權利 007

保護孩子的創造精神 011

「讓孩子像野花一樣自然生長」 014

培養孩子不可急功近利 018

CHAPTER 02 發現兒童、解放兒童、發展兒童 022

打開孩子身上的枷鎖 024

警惕「暗示生短」 029

讓孩子成為他自己 032

給孩子自由支配的時間 035

CHAPTER 03 **教育的秘訣是真愛** 040

愛孩子是沒有條件的 041

過度的保護是一種傷害 044

珍惜孩子的愛心 047

愛是一顆平常心 051

CHAPTER 04 **向孩子學習，與孩子一起成長** 056

為人父母需要執照 057

教育孩子首先要教育自己 060

向孩子學習 065

向孩子學習的五個原則 068

CHAPTER 05 **性教育是孩子的必修課** 072

別做「鴛鴦」父母 073

科學地回答孩子的性提問 075

性教育的核心是人格教育 080

呼喚「陽光法性教育」 085

02 好父母 好方法



CHAPTER 01 **教育孩子的前提是瞭解孩子** 090

蹲下來看兒童的世界 092

別把孩子的特點當缺點 094

傾聽孩子的心靈之音 099

和諧的教育離不開溝通 103

CHAPTER 02 教育從培養好習慣做起 107

習慣決定孩子的命運 109

把美德化為習慣 113

習慣貴在堅持 116

培養好習慣用加法，矯正壞習慣用減法 119

良好的學習習慣比高分數更重要 121

CHAPTER 03 喚醒孩子心中沉睡的巨人 126

發現孩子的優點 127

前進一步就是成功 131

「成功更是成功之母」 136

03 好父母 好心態



CHAPTER 01 讓孩子相信自己 142

讓孩子相信「我能行」 144

讓孩子認識自己 148

讓孩子喜歡自己 152

讓孩子控制自己 155

CHAPTER 02 沒有懲罰的教育是不完整的教育 160

無批評教育是偽教育 160

懲罰孩子的前提是尊重 163

巧妙運用「自然懲罰法」 166

對孩子說「不」是成年人的責任 171

CHAPTER 03 提高孩子的抗挫折能力 175

痛苦是一所學校 176

酸甜苦辣都是營養 180

別讓貧窮成為孩子的恥辱 184

自立是第一位的能力 188

CHAPTER 04 「好孩子」可能是危險的 192

莫讓「聽話兒童」變成問題兒童 193

警惕「好孩子」 196

警惕「成就焦慮」 199

防止忌妒心 204



04 好父母 好生活

CHAPTER 01 兒童教育從體育開始 210

培養孩子熱愛運動 210

兒童教育應特別重視體育 214

解放學校才能解放孩子 218

多運動的孩子更安全 221

CHAPTER 02 幫孩子用好電子媒介 226

預防孩子患上「電視病」 226

巧用「停電日」 230

與孩子一起欣賞動畫片 235

讓孩子成為網絡的主人 237

CHAPTER 03 讓孩子愛上讀書 243

讀萬卷書，行萬里路 244

不同年齡的孩子讀不同的書 247

讓孩子在讀書中感受成功 249

培養良好的讀書習慣 253

CHAPTER 04 沒有朋友比考試不及格還要嚴重 256

不會合作的人不是現代人 256

警惕孩子的攻擊性 260

真誠接受孩子的朋友 263

05 好父母 好溝通



CHAPTER 01 好的關係勝過許多教育 270

以柔克剛，以靜制動 271

寬容高於懲罰 274

請將「家長」的稱謂改為「父母」 279

不要讓孩子畏懼父母 283

CHAPTER 02 沒有秘密的孩子長不大 288

秘密是成長的營養品 289
為孩子創造一片「野地」 293
關懷「青春期」的孩子 296
批評孩子要對症下藥 300

CHAPTER 03 呼喚父教 305

父教是不可缺少的 306
注意父親的榜樣 309
別做「第二位母親」 312

CHAPTER 04 沒有尊重就沒有教育 317

沒有尊重的愛是一種傷害 317
尊重孩子的愛好 321
不可培養告密者 325
注意教育忌語 330

CHAPTER 05 平等是親子溝通的基石 333

化「代溝」為「代橋」 334
寫信給孩子 336
與孩子有效溝通 339
學會與孩子談判 343

自序

父母也需「上崗執照」

今日世界有上萬種職業，幾乎都需要持證上崗。譬如汽車司機，沒有駕駛執照是不敢上路的，即使有駕照，一旦違章被警察扣了駕照，也只好乖乖呆着，有車也不敢開。於是，我就萬分納悶，做父母幾乎是人世間第一艱難而複雜的職業，為什麼就不需要任何執照呢？許多孩子有問題，原因之一便是父母「無照經營」。

呼籲父母持證上崗，眼下似乎是個浪漫的想法，但我敢預言這遲早將成為一項法律規定。我在全國各地巡迴講演過程中，從上千萬的父母聽眾那裡，看到了太多太多傷心的淚水和絕望的眼神。於是，我開始地思考：可否將包羅萬象的家教內容，簡要地概括為一種方法。

四十年從事兒童教育和研究的經歷，尤其是做了多年父親之後，我發現，僅靠某一種具體方法對孩子進行教育是注定要失敗的，因為孩子是千差萬別的，沒有任何一種方法適合所有的孩子；再說，思想的不同決定了用同一方法進行教育的效果不同，這表明任何方法都離不開觀念的指導。因此，家庭教育的成功需要一套綜合的方法，即將理念、方法、心理、生活方式和親子關係融為一體，而又簡明扼要通俗易懂。

經過多年積累並與諸多專家學者反覆探討，我終於總結出了五元家教法。毫無疑問，要提高孩子的素質，首先要提高父母的素質，這種前素質教

育是教子成功的關鍵。一般來說，父母的教育素質包括教育觀念、教育方式和教育能力三大要素，具體可以歸納為五個元素，即現代的教育觀念、科學的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和諧的親子關係，將這五大元素融會貫通即為五元家教法。

現代的教育觀念是父母教育素質的核心，對家庭教育的目標、方向以及父母的教育行為起着制約和指導作用，也是影響家庭教育質量的決定因素。教育觀念至少包含兒童觀、親子觀、人才觀、教子觀等四個方面。兒童觀，即父母對兒童本身及其發展的認識，如孩子是人，是走向成熟的人，是終將獨立的人等等；親子觀，即父母對子女與自己關係的基本看法，如兩代人相互學習共同成長等等；人才觀，即父母對人才價值的理解，如選擇最適合自己的路是成功之路等等；教子觀，即父母對自身、對子女發展的影響力和本身能力的認識，如把做人的教育視為家庭教育的核心等等。

科學的教育方法是教育觀念和教育行為的綜合體現，並直接關係到孩子在家庭中所受教育的效果。最重要的教育方法至少有四點：一、教育孩子的前提是瞭解孩子，瞭解孩子的前提是尊重孩子；二、教子成功從培養良好習慣做起；三、父母身教重於言教；四、讓孩子在體驗中和群體中長大，等等。

健康的心理是指父母心理健康才會給孩子以積極的影響。父母在以身作則的前提之下，引導孩子力求做到認識自己、悅納自己、控制自己，這正是心理健康的重要標準。這就要求父母有自知之明，由自知而自信而自強，不因成功得意忘形，也不因失敗驚慌失措，始終保持樂觀向上的穩定情緒，這將使孩子終身受益。

良好的生活方式是保證孩子健康成長的基石。人是環境的產物，近朱者赤，近墨者黑，一切都是從童年開始的。教育就是培養習慣。良好的生活方式才能養成良好的習慣，而良好的習慣才是真正的素質。在養成良好的生活

方式方面，父母的榜樣作用尤為重要。

平等和諧的親子關係是家庭教育成功的必備條件。沒有平等，培養不出現代兒童；沒有和諧，建設不成民主家庭。因此，父母不僅應尊重兒童的權利，還要善於發現孩子的獨特個性，真誠地學習孩子身上的優點，使教育過程充滿理智之愛。

一本書的問世，好比一個孩子出生，作者自然是其父母，應對其負責任，也就是說，作者有責任傾聽讀者的意見並不斷改進，使其臻於完善。在此，我願留下一些聯繫方式，以便與讀者朋友溝通。

孫雲曉網站（sunyunxiao.youth.cn）。自 2000 年以來至今 12 年，孫雲曉每個月都會安排一個晚上，在 19：30-21：00 與大家在該網站聊天。聊天時間提前在網站和博客及微博預告。

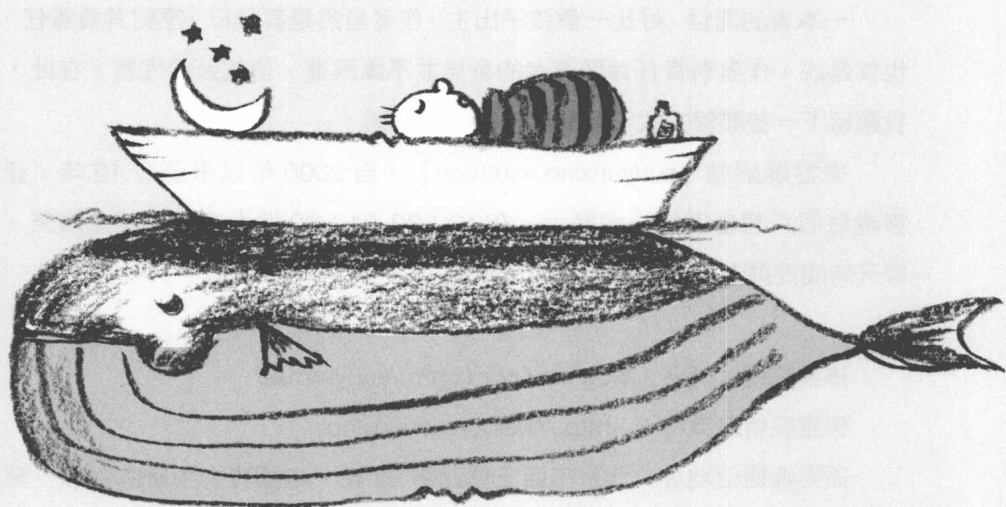
孫雲曉新浪博客：blog.sina.com.cn/m/sunyunxiao

孫雲曉新浪微博：<http://weibo/sunyunxiao>

孫雲曉通信地址：北京市西三環北路 25 號 中國青少年研究中心 郵編 100089

謝謝讀者朋友！

2012 年 2 月於北京



01

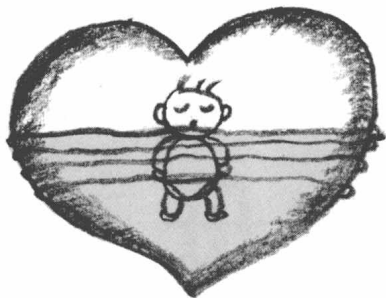
好父母 好觀念

正確的教育觀念是培養孩子的前提

珍愛孩子的童年

沒有真正童年生活的人，不可能有真正幸福的未來。

錢是可以賺回來的，而孩子的快樂是用錢所買不到的，童年是不會重來的。



人的一切都是從童年開始的。童年的快樂是一生快樂的源頭，童年的不幸是一生不幸的開端。如果以明天的幸福為誘餌，來剝奪孩子今天的快樂，這不是騙子的行為就是無知的行為。孩子每分每秒都在生長，一刻也不能等待。因此，每一個真正有愛心的父母，都應當以捍衛童年為己任。捍衛童年是人類在新世紀最重要的理念之一。

不能不承認，童年在許多孩子的人生中早早就「舉手投降」，本來應當是快樂、幸福、自由的童年時代，卻變得苦悶、孤獨、壓抑。這是怎麼回事？

這不是一個難於解決的問題。關鍵在於改變我們對教育的理解。

什麼是教育呢？教育的核心任務是什麼呢？

我一直呼籲，教育的核心任務不是傳播知識，而是培養人的健康人格，讓兒童學會生活，學會發展，學會生存。一個人怎樣獲得可持續的發展，很重要的取決於他的童年。孩子的童年如果是快樂的、自由的，他就有無限的張力；如果他的童年是過於沉重、過於勞累的，他就會厭倦學習、厭倦生活甚至厭倦人生，他就被封閉了，沒有開放，沒有發展。我們要允許孩子在童年有一段夢幻般的、愛玩的、胡說八道的時光，因為，童年本來就是那個樣子的。

愛孩子，就來捍衛孩子的童年，還給孩子一個快樂的童年。

玩是兒童的權利

曾經有一位老先生對我說：「我是孩子的爺爺，我現在跟我兒子的矛盾很大，我兒子把孫子搞得太緊張了，給孫子請了四個家教，上七八個班，孫子每天晚上十一點前別想睡覺，連雙休日都安排得滿滿的。我說這麼做孩子肯定受不了。我兒子卻說我落伍了，說這是競爭，不能讓孩子輸在起跑線上。」這位老先生很無奈。

這的確是我們十分不願意看到的現實。許多父母生怕孩子在童年時代就落後於人，所以早早為孩子規劃人生。於是，童年就被各種各樣的培訓班、特長班擠佔，童年時代的夢想就被父母想要在孩子身上實現的各種計劃無情地替代。孩子的童年已經不再是純粹意義上的童年了。

其實快樂、幸福、自由是童年的真諦。童年時代具有特別意義，很多奇思妙想的萌芽都來自寶貴的不可替代與重複的童年時光。在一個人的童年，吃什麼、穿什麼往往不那麼重要，而玩什麼才是最重要的。

有一對父母很有意思，他們和那些整天把孩子關在屋裡做功課的父母不一樣，他們對孩子有一個規定：星期天一天都不許做功課，只許玩！也許一些父母會覺得奇怪：這樣不耽誤孩子的學習嗎？

他們的孩子卻很爭氣，成績在班裡總是名列前茅。奧妙在哪兒呢？

這對「有意思」的父母對大家說：「首先，玩是孩子的權利，是孩子的天性，如果不讓孩子玩，實在太殘酷，也剝奪了孩子正當的權利。而且，父母也很難做到完全控制孩子的玩。稍稍管鬆一點兒，他就會偷偷去玩，如果管嚴了，他就上課玩，做作業的時候玩，甚至躺在被窩裡玩。第三，星期天讓孩子玩一天，孩子就會自己主動在星期天之前把作業全部寫完，這樣第二天他才能痛痛快快地玩；他星期天玩夠了，星期一上課的時候也不再想別的了，就踏踏實實學習了。」

這對父母之所以「有意思」，就在於知道玩是兒童的權利，同時又能夠「老謀深算」地給予孩子玩的機會。

兒童的世界有其獨特的規律，遵循了這一規律，教育就成功；違背了這一規律，教育就失敗。在兒童眼裡，一切都是遊戲，遊戲就是孩子心中重要的工作。所以，父母應當瞭解和認識兒童，尊重和理解兒童的世界，不能以成年人的思維揣度孩子甚至束縛訓練孩子，剝奪孩子玩的權利。

然而，有的父母並不真正認可「玩是兒童的權利」這一觀念，並且常常限制孩子的玩。也有的父母即便允許孩子玩，也總是把玩的意義建構在學習的基礎上，當他們認為某種「玩」對學習有益的時候，就允許孩子玩，而當他們認為某種活動對學習沒有什麼好處的時候，就以「影響學習」為理由，限制孩子的選擇。正是在這樣的觀念指導下，孩子們看電視、玩遊戲等純娛樂的活動被嚴格禁止，而讀書、學英語、彈鋼琴等活動則得到了父母的鼓勵，因為在成年人看來，這些活動是「有利於學習的」。



玩是兒童的天性，玩是兒童的權利，就像兒童要吃飯穿衣一樣。玩作為兒童不可剝奪的權利，是因為玩是兒童成長的需要，剝奪兒童玩的權利有損兒童的身心健康。玩其實也是兒童認識世界、瞭解世界的一種重要的學習方式。兒童瞭解這個世界用他自己的方式，在玩中感受着這個世界，我們不能用成人認識世界的方式取代兒童認識世界的方式。

著名作家嚴文井先生在接受我的採訪時說：所有小動物都沒有學校，它們的本領怎麼學來的呢？從玩中學來的。玩中有許多技能，技能關係到生存。如猴子愛跳着玩，從很高的一棵樹跳到另一棵樹上，跳過去就是生，跳不過去就是死。你說，這玩中的技能重要不重要？這玩是不是一種不可缺少的學習呢？

當然，父母作為未成年子女的監護人，有義務對孩子的一些行為進行教育和幫助。在玩這方面，父母的主要責任不是限制和管教，而應該是指導、幫助與合作。怎樣指導和幫助孩子去玩，讓孩子好好玩，玩得好呢？我的教育建議是：