

洪 兰
蔡颖卿
著

教养 在生活的 细节里

| 洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈

好好生活
就是教育

北京时代华文书局

教养 在生活的 细节里

洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈

洪 兰
蔡颖卿
著

北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

教养在生活的细节里：洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈 / 洪兰，蔡颖卿著．

— 北京：北京时代华文书局，2017.3

ISBN 978-7-5699-1416-0

I. ①教… II. ①洪… ②蔡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第038632号

本书由 台湾远见天下文化出版股份有限公司 正式授权

教养在生活的细节里：洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈

Jiaoyang zai shenghuo de xijie II : Honglan Caiyingqing ai yu zhihui de duitan

著 者 | 洪 兰 蔡颖卿

出 版 人 | 王训海

图书策划 | 陈丽杰 王小立

责任编辑 | 陈丽杰 王小立

封面设计 | 孙丽莉 段文辉

责任印制 | 刘 银 瞿 敬

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话：010-89591957

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.5 字 数 | 185千字

版 次 | 2017年5月第1版 印 次 | 2017年5月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1416-0

定 价 | 39.90元

版权所有，侵权必究

择善固执，走对孩子好的路

从来没有一个时代的父母像这个时代的父母一样，这么操心孩子的教育；也从来没有一个时代的父母在投资了这么多的金钱和精神到孩子身上后，对回收却全然没有把握。我有好几个朋友，自己本身是育英才的教授，却不敢生孩子，问起来都说：不会教，所以不敢生。他们甚至开玩笑说，在课堂上，对不听话的学生了不起忍受两堂课，下课钟一响，各散东西；但是自己的孩子不听话，那可是一辈子的苦恼，他们这样一想，就不敢生了。难怪台湾的出生率是全世界第二低。

其实，教养孩子一点都不难，父母不用怕，它只有一个原则，就是以身作则：你孝顺你的父母，你的孩子以后就会孝顺你；凡是你不要孩子做的，你自己也不要做，如此而已。

有一天，在一个座谈会中，我和Bubu老师发现我们都没有送孩子去补习、学才艺，也没有给他们零用钱，但是他们都平顺度过了青春叛逆期，成为社会上的有用之人，而且非常贴心。天下文化的许耀云总编辑听到了，便希望我们俩来合写一本书。Bubu老师的观察力敏锐，她有很多第一线与家长接触的实践经验，每次问的问题都非常中肯，触及许多父母心中的疑问；我则有很多实验的经验，从大脑看到发展与学习的关系。许总编辑希望我们一问一答，给父母一些新的观念，并且加强父母对教养孩子的信心，敢择善固执地去走对孩子好的路。

父母的信心很重要。很多时候，人很难抵抗社会压力，古语说：“木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。”别人都送孩子去补习，你不送时，你要有勇气去抵挡那些闲言闲语。若是这股压力来自家中的长辈，更是为难，许多父母为了家庭的和谐，往往会屈服。但是教养孩子是父母的责任，不是祖父母的。父母要对孩子负责，因为是父母把孩子带到这个世界来，就有保护他的责任，更有养成他好习惯的责任。品格决定命运，习惯决定机会，一些看似无伤大雅的习惯，甚至会影响孩子日后在事业上的发展。

溺爱是最不好的教养方式，从“溺”这个字就可以看出它的危险性。曾经有个游民说：“母亲舍不得我吃苦，使我从小不懂得吃苦；我不懂得吃苦，反使我吃了一辈子的苦。”中国人有“君子抱孙不抱子”的观念，“含饴弄孙”是祖父母的愿望，做子女的常不太敢讲话，孩子从小就懂得不想写功课或想买玩具时，要去找阿公、阿嬷。但是教养要成功，一个家庭只能有一套教养方式，大人必须先商量好，一致对外，孩子才不会挑拨离间来渔翁得利。

当然，孩子一天有八小时的清醒时光是在学校中度过的，老师和校长的态度非常重要。孩子小时候对老师都敬畏如神明，曾经有个笑话：小学生看到老师去上厕所，大为吃惊，他以为老师是不上厕所的，因为神明是不上厕所的。在没有电视、信息不发达时，老师就是学习的榜样，学生经常会不由自主地去模仿他所崇拜的老师。我初中的英文老师是师大英语系毕业的，她聪明美丽，教我们时，每天都是毛衣、窄裙、高跟鞋；后来我自己出来教书了，下意识地也是毛衣、窄裙、高跟鞋。直到有一天，碰到初中同学，看到她也是这样打扮时，我们才相顾大笑，原来在不知不觉中，我们都被潜移默化成英文老师的模样了。

对青春期的孩子来说，老师的重要性不亚于父母，所以这本书中对老师有很多着墨，在现今价值观混乱的社会，老师更需鼓励。我们对分

数的重视已到病态的程度，许多老师明知不对，但没有抵抗社会趋势的力量。其实，教育是专业，学生的家长即使是博士、教授，也只是他那个领域的专业，不是教育的专业。在教育上，家长应该尊敬老师，不可以孩子面前诋毁老师，因为人只会听从他尊敬的人的话，也只会从他尊敬的人身上学到东西，一旦孩子不尊敬老师，老师的话他不会听，学也就白上了。老师一定要不停地进修，进修会带给自己自信，当家长来抱怨时，才能大声地说：“请让我用我的专业……”一个学校要办得好，老师、家长的相互尊重是必要条件。

许多研究都指出：“决定孩子行为好坏的因素，不是管教的松与严，而是父母参与孩子生活的程度。”父母给孩子最好的礼物是一个温暖的家，让他的情绪能在稳定安全的环境中发展。所以父母不要去加班赚钱，让孩子吃好、穿好，以为这才是爱他；孩子要的其实是父母的陪伴与关心，有道是“酒肉穿肠过”，心灵的安全感才是他终身的支柱。

有一句英谚说：“成功是得到你想要的东西，快乐是接受你得到的东西。”孩子是上天的福赐，请接受你的孩子，不要每天挑他的毛病，他的一切来自你，你的态度会塑造成最后的他，请珍惜上天给你的礼物。

——洪兰

脚踏实地，让教育的收成更美好

认识洪兰老师转眼过了八年，这八年中，我的两个女儿也分别结束学业开始就业。孩子们以成人的姿态进入社会的过程与其中的苦乐，更印证了我先前对教育的了解：父母的责任不是帮助进入某一所名牌大学，文凭上的校名戳记也无法代表知识；一个孩子算不算真正独立，终将要用自己的行为来证明，他的快乐也一样要从自己经营的生活中去收集。

独立与快乐都是金钱买不到的礼物，但我认为，有心的父母与师长都可以帮助孩子用比较快乐的心情完成独立，这本书就是酝酿于这样的希望并慢慢化为文字的。但在此之前，洪兰老师已经在台湾这块土地与南洋一带华人的教育园地辛苦耕耘了好久、好久，用演讲与专栏文字到处播撒希望的种子。

记得美国“芝麻街”那些可爱布偶的创造者吉姆·亨森（Jim Henson）曾说：“孩子面对这个世界的感觉就是脆弱感与惊奇感。”我想，用适当的教导使孩子克服脆弱感以面对生活中的各种障碍，就是帮助他们独立的方法；而允许孩子保留住对这个世界的惊奇感，就是快乐的赠予。可惜的是，我们看到很多孩子充满依赖却不够快乐。所以，身为亲师的我们，的确还有很多工作等待着进行。

我观察父母在养育孩子的过程中经常有几种情绪，例如：伤心、

愤怒、失望、惭愧和忧虑。因为自己是过来人，当然了解这些情绪的出现是多么正常；不过，也因为过来人，更知道其中有很多是过度的反应。真希望所有年轻的朋友能借镜于我们曾有的过失，千万不要浪费任何可以给孩子的时间、能为孩子善尽的力量。

大量情绪并不等同于关心，成人如何在彼此的提醒下采取正确的行动，就是我在这本书提问时的立意。比如说，在情感方面，“忧虑”当然是每一个阶段的父母都有的心情负担，但如果父母忧虑三五岁孩子的表现不如他人，因而觉得伤心、失望或惭愧，那就是极不正确的感觉。此时的孩子才等待着被引导，父母如果已经伤心以对，那等于定下评价，也不会再给予正确的教导了。又比如说，现今父母流行带孩子去诊断行为，我所接触的孩子就有不少是小小年纪已被当成“过动”或“类……症”，甚至也有不少已经开始服药。看到父母亲为此忧虑真是让人好难过，但我心中同时思及，如果一个孩子在以“纪律”被调教之前，就被贴上“过动”的标签，这对他们是不是最大的不公平？父母曾对此影响仔细思考吗？

所以，在这本书中，我向洪兰老师所提的二十七个问题，大致都出自两种心情：一是知道老师对各个家庭条件都有体恤，因此能提供大家可以宽心、但同时尽力的方向；二是老师不只是资深的教师、母亲，更经历划时代亲子教养价值观的改变，对于教养方法的去存与修正可以提供温暖的建议。再加上老师的专业研究并善于分析事理，这些回答就更具客观与友善的意义。

“父母”与“老师”是这本书假设的两大讨论对象。因为，如果以时间的眼光来看，亲子或亲师并不是经验施与受的强弱相对者，而是生命成长线的前后经历者，所以，亲、师、生、三者的关系探讨，是耕耘与收获的大问题，这本书，也是为了想要有更好的教育收成而提的耕耘之问。

说到耕耘与收获，大家都会想起胡适先生自寿诗中的名句——“从今后，要怎么收获先那么栽”。但对我来说，更深刻的同感是因为教育家杜威博士的一段话：“教育者和农人一样，有某些事得做，有某些资源可用，有某些障碍要克服。……利用各种不同的条件，使自己的行动和这些条件的能量合力作用，不要彼此冲突，就是农人的目标。”如果台湾亲师这两大对教育共同负责并拥有同等热情的心灵农者，尽快同意彼此有相同的目标，了解我们都想得到一样的丰收，我们讨论耕耘的方法时就不会自私自利，也不会交相指责或规避责任。我相信这些改变将不只带来收成的美果，教育的园圃之乐也因此得以代代相传。

洪兰老师的孩子与我的孩子都受过很长一段时间西方教育，但我们很少提起其中特别美好的条件，比如说校园设备、师生比例的细致度。那是因为我们都了解，教育因人因地各有不同的条件，只求理想化或硬要拿某一国、某一校的理想方式或教材来套用，不但无法成，功还可能忽略原本可做的改善。这又如杜威所讲的：“假如农人根本不考虑土壤、气候、作物生长特性等条件，就径自定出农事的目标，就太荒谬了！农人的目标应该是前瞻他自己的力量与周遭条件的力量联合带来的后果，用这个前瞻来引导每一天的行动。”这也就是我对教育“脚踏实地”的了解。

我不喜欢分别去谈体制内与体制外教育的优劣，因为并不是每一对父母都能自由选择孩子受教育的体制，过度讨论只会带来更大的忧伤，让人觉得于心不忍。但无论体制内外、台湾或西方，只要缘于人心的改变、关怀的加深与方法的求进就能产生好影响。我们何不都估量自己土地的条件、权衡可以试作的方法，脚踏着实地慢慢往前，让那些飞来的启思种子因此而能花开满园。

“蓬生麻中，不扶而直。”每一位家长与老师都很重要，立于学习优势位置的人也不应对条件较差的受教育者失去同情心，我们得不断自

我提醒，教育是一项绝不能虚耗情感、时间与金钱的工作，所有的教养结果大家终将一起承受，家庭与家庭无法彼此炫耀。因此，让我们一起协力，做好自己的分内之事，把孩子都扶正。

——Bubu蔡颖卿

目录

- 001 自序一 择善固执，走对孩子好的路
- 004 自序二 脚踏实地，让教育的收成更美好

Part 1 好好生活就是教育

- 002 不要因为爱孩子，就让世界绕着他们转
孩子的自我中心是如何形成的？
- 009 “你有什么，他就有什么”，并不是真正的公平
如何处理手足之间的“公平”问题？
- 017 有人在却没有带，就不算尽到照顾的责任
如何把时间留给孩子，给予需要的陪伴？
- 023 正当合理的处罚，孩子才会坦然接受
什么样的处罚，能让孩子理解并修正错误？
- 031 “照书养”之前，先从常识和经验中找答案
专家和权威的教养意见，应该如何看待？
- 039 在第一时间，照顾孩子的安全感
如何发现、安抚孩子的恐惧和担忧？
- 048 学习的期望和目标，都要配合孩子的能力
如何让孩子免除被评价的紧张？
- 055 以爱为名所行的欺骗，或许是更大的残忍
父母可以出于善意而欺瞒孩子吗？

Part 2 用对的方式爱孩子

- 064 起居有时，养成正确的生活价值观
如何使孩子的身心得到完整的休息？
- 074 在学校里，也要让孩子好好吃饭
如何让孩子在饮食中学习生活教育？
- 084 家庭，是礼貌最好的启蒙地与养成所
孩子的礼貌，只是适用于外人的应对之道？
- 091 蹲下来跟孩子说话，从他的角度看上去
如何和孩子用语言好好沟通？
- 103 用优良正确的语言，做孩子的沟通榜样
如何让孩子学习说话的礼貌与美感？
- 110 培养爱他人的能力，从家庭服务做起
如何建立孩子的服务精神和工作技能？

Part 3 亲师的沟通与合作

- 120 爱与照顾，是幼儿园最该提供的教育质量
如何为孩子选择适合的幼儿园？
- 126 一定要超前或慢学的极端主张，都不够自然
如何正确理解孩子所需的功课量和文字程度？
- 134 以主动的身教与言教，让孩子理解亲近的界限
如何掌握师生相处的分寸与距离？
- 141 善用教师的影响力，引导父母一起成长
教师应该如何和家长沟通孩子的问题？
- 150 关于孩子的错与罚，亲师应该好好商谈
如何因应孩子之间发生的霸凌与冲突？
- 159 勿以善意之名，教孩子学会取巧与功利
为了考试停摆生活、包装成绩，对孩子有何影响？
- 166 不需用却还用的浪费，要有更妥善的分配
如何慎用教育资源，让更多孩子一起受到照顾？

Part 4 释放学习的真自由

- 174 创意的背后，更要有扎实的学习与练习
只要孩子跳脱规则、与众不同，就是有创意吗？
- 181 在确定“没有兴趣”之前，先帮助孩子“学会”
能不能做得好，是判断有没有兴趣的唯一标准吗？
- 192 在“及早”栽培之前，先让孩子“正常”发展
对于孩子早发的兴趣和天分，要如何看待与培养？
- 201 孩子的阅读，也需要做好时间管理
只要孩子想阅读，就应该随时随地满足他吗？
- 207 阅读的时数和本数，并不完全等于知识的累积
在数量之外，如何进一步提升孩子的阅读质量？
- 216 背诵，是为了拥有“携带于心”的方便性
如何区别“死记”和“背诵”在学习中的意义？

Part 1

好好生活 就是教育

很多家长都承认孩子有时在家与在外会判若两人，
如果有这样的状况，最需要检讨的是建立价值观的方式。
生活必须与教育一致，否则起不了教育作用；
身心的照顾、人品的建立、礼貌的教养、服务精神的培育，
本应由内而外才能根深蒂固。
我们应该重视经由日常生活自然内化的教育过程，
让孩子从生活的常规实务、细微的举止言谈、家人的尊重互助，
循序渐进地学习自我管理、善待他人，
而后再服务小区、社会。

不要因为爱孩子，就让世界绕着他们转

孩子的自我中心是如何形成的？

Bubu老师

父母想要家庭有好的气氛与互助的情怀，
一定要让孩子谨守分际地只获得应得的保护、关心与物质，
也要维持不同辈分应对进退的礼貌。
因为一走出家庭这个小世界，
自我中心的孩子生活起来只会感到不被关注、不受捧，
绝不会拥有父母想给的快乐与轻松。

洪兰老师

现在孩子很多自我中心的行为，
实在是因为在家父母不管、在学校老师不敢管所造成的。
孩子需要父母的保护、父母的爱，
但同样的，父母也需要孩子的尊敬、孩子的孝顺。
爱是双向道，不是单行道，
单向的爱叫溺爱，不叫无条件的爱。

习惯于拥有不应得的资源，将养成不正确的价值观

记得几年前，一位年轻朋友问过我一个問題。她说自己男友的哥哥要去美国留学时，因为学费不足，父亲卖掉房子筹钱让他出国，他拿到学位后，在美国成家立业又置产，父亲很高兴，觉得苦心终有代价，退休后决定赴美与孩子团聚。没想到孩子向父亲提出，如果他真要来美国同住就得付房租，老父亲当然很伤心，这位年轻朋友问我，这样的教育到底是在哪里出了问题。

我说，他父亲的错，就错在当时不该把全家所有的资源都给了这个孩子。一个成年孩子能不管父母生活上的负担，只想到自己的发展，就已能看到他的自私，后来要向父母收房租的行为，也不过是这种价值观更扭曲的表现而已。

在我周遭也有类似的例子。一个长我两岁的女孩台大毕业后要去美国留学，因为家境不好，单身的姑姑心里很高兴这女孩会念书，于是把自己的退休金借给侄女，帮助她完成留学的美梦。当时的汇率是四十元台币换一块美金，二十年过去，这女孩在美国完成学位，工作也有很好的发展，而姑姑年纪大了，需要钱养老，虽然钱是还了，但这个女孩不只无息借用长辈的钱，并坚持要以当时所得的美金数还款，用二十六元的汇率换成台币还给姑姑。这笔账以她工程师精算的眼光来看觉得理所当然，却让所有照顾过她的亲戚朋友都很感叹。

自私的孩子不会只对亲戚无义，一样对自己的母亲无情。当她的两个孩子还小、需要有人在家照顾时，她甜言蜜语地说服母亲提前从任教的小学退休，离家到语言不通、人生地不熟的美国去帮她当了六年的保姆。自己的母亲不只照看孩子是免费，比保姆值得信任，还带着退休金去补贴生活杂支。一等孩子长大、可以上学了，她觉得母亲日渐年老，