



世界百年家教经典

WORLD FAMILY EDUCATION CLASSICS

约翰·洛克的全面教育

[英] 约翰·洛克/著
黄玲/译

海外借

商务印书馆国际有限公司



→ 世界百年家教经典 ←

WORLD FAMILY EDUCATION CLASSICS

约翰·洛克的全面教育

[英] 约翰·洛克/著

黄玲/译

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目(CIP)数据

约翰·洛克的全面教育 / (英) 约翰·洛克著; 黄玲译. — 北京: 商务印书馆国际有限公司, 2017.6

(世界百年家教经典)

ISBN 978-7-5176-0419-8

I. ①约… II. ①约… ②黄… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第072078号

约翰·洛克的全面教育

作者 [英] 约翰·洛克

译者 黄玲

责任编辑 李东晓

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 邮编 100010)

(总编室电话 010-65592876 编辑部电话 010-65227580 市场营销部电话 010-65598498)

网 址 www.cpi1993.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河紫恒印装有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 220千字

印 张 9.25

版 次 2017年6月第1版第1次印刷

书 号 978-7-5176-0419-8

定 价 35.00元

版权所有·违者必究

如有印装质量问题, 请与我公司联系调换。

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“世界百年家教经典”丛书。该丛书本次共出版六种，分别为《卡尔·威特的教育》《蒙台梭利的早期教育》《斯宾塞的快乐教育》《斯托夫人的自然教育》《约翰·洛克的全面教育》《俗物与天才》。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；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。另外，为了便于读者阅读，在尊重原著的基础上，本套书在内容上进行了一些优化调整，以符合现代人的阅读要求。

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。

前言

《约翰·洛克的全面教育》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囚

圈、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，会待人接物。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，开创了我国近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！

目录

CONTENTS

001 —— 健康教育绝不可忽视

锻炼孩子耐寒的体质 / 2

通过游泳强身健体 / 6

让孩子的身体自然生长 / 9

孩子的饮食要清淡有规律 / 10

养成早睡早起的习惯 / 15

警惕和预防孩子便秘 / 18

不要给孩子乱吃药 / 20

家教延伸阅读：如何保证孩子身体健康 / 22

002 —— 关注孩子的精神健康

孩子的精神健康至关重要 / 26

不要溺爱子女 / 27

不要向孩子灌输不良行为 / 30

从婴儿期培养孩子自我克制的习惯 / 31

让孩子克服懒散毛病 / 33

家教延伸阅读：培养孩子的精神 / 38

003 —— 奖罚的原则和方法

表扬孩子应当着别人的面 / 42

惩罚不是越严厉越好 / 44

不要用欲望诱使孩子 / 48

棍棒惩罚应谨慎使用 / 49

惩罚由谁来执行 / 53

使用棍棒惩罚也要讲理 / 54

惩罚是下下策 / 59

惩罚真能起作用才是有效的 / 61

培养孩子的羞耻心比体罚更有效 / 63

用榜样激励孩子 / 65

家教延伸阅读：如何有效奖罚孩子 / 67

004 —— 培养孩子良好的德行

让孩子的良好行为成为习惯 / 72

培养孩子纯真而不做作的本性 / 76

要注意周围人对孩子的影响 / 78

让孩子学会抵制诱惑 / 81

不希望孩子效仿，你首先不要做 / 84

让孩子把德行变成习惯 / 89

时代变坏不等于我们要放弃德行 / 92

家教延伸阅读：不要伤害孩子的自尊心 / 95

005 —— 父母如何树立威信

父母要在孩子心目中树立权威 / 100

既和孩子交朋友，也让他产生敬畏之情 / 102

建立权威的办法 / 104

家教延伸阅读：父母如何树立起权威 / 109

006 —— 给孩子选好老师

为培养孩子的优秀品质花钱是值得的 / 114

老师应具备良好的教养，深谙为人处世之道 / 116

老师的职责是培养学生各方面的素养 / 120

父母应该尊重老师及其做法 / 125

老师要为学生解决问题铺路 / 126

老师的技巧是让学生注意力集中 / 128

家教延伸阅读：学会做孩子的老师 / 131

007 —— 帮助孩子走向社会

引导孩子逐步走进社会 / 136

克服孩子为所欲为的欲望 / 138

教孩子学会自我克制 / 142

让孩子学会与他人友好相处 / 144

防止孩子出现欺骗和不公正倾向 / 147

家教延伸阅读：教孩子开心地玩 / 150

008 —— 调教孩子的办法

正确区分和对待孩子的哭泣 / 154

锻炼孩子的胆量 / 158

帮助孩子克服恐惧 / 163

锻炼孩子的痛苦承受力 / 164

及时遏止孩子的粗暴行为 / 167

尊重和保护孩子的发问 / 170

克服孩子贪玩的习惯 / 174

防止孩子学会撒谎 / 177

家教延伸阅读：如何对孩子进行爱心教育 / 180

009 —— 孩子应具备的几种品质

培养孩子的高尚德行 / 184

让孩子学会大智慧，不要小聪明 / 188

培养孩子良好的教养 / 189

不要教给孩子的四种坏品质 / 191

教孩子恰当的礼仪 / 195

教孩子要学会点风度 / 197

让孩子改掉争强好胜的毛病 / 199

家教延伸阅读：如何让孩子变得有教养 / 201

010 —— 学问并不是最重要的

同品质相比，学问是次要的 / 206

不要让孩子把学习当作一项任务 / 207

心性比学问更重要 / 209

学问关键在于掌握正确的精神 / 210

孩子必须学习的科目 / 218

绅士必须掌握的几种才艺 / 226

尝试让孩子掌握几种技艺 / 230

培养孩子的表达能力 / 233

正确看待孩子的娱乐 / 238

教孩子学会记账 / 242

孩子到了一定年龄，让他去旅行 / 244

家教延伸阅读：父母应多带孩子旅行 / 247

011 —— 掌握学习方法是关键

孩子须掌握的研究方法 / 252

几种诱导孩子学习的益智游戏 / 253

引导孩子阅读的妙招 / 256

教孩子正确书写 / 260

学外语语法并不是必需的 / 263

充分利用学外语的机会去学习其他知识 / 268

学外语没必要死记硬背 / 272

如何增强孩子的记忆力 / 274

家教延伸阅读：怎样为孩子选书 / 277

001

约翰·洛克的全面教育
JOHN LOCKE'S EDUCATION

健康教育绝不可 忽视

健康教育的七大规则：

多呼吸新鲜空气；

充分的运动和睡眠；

饮食清淡；

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。

锻炼孩子耐寒的体质

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，如何来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冰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作脸好了。”这位哲学家回答。可见，我们