

忠告天下父母

ZHONGGAO TIANXIA FUMU
JINGTI TONGNIAN KONGHUANG

警惕童年恐慌

浙江少年儿童出版社

孙云晓教授谈健康的心理

孙云晓 弓立新 著



关于孙云晓

30年来,珍贵的教育成果,创新的科学教育方法,赢得了中国千万父母极大的认同。

20年来,已出版40余部著作,《夏令营中的较量》震撼全国。

10年来,150多个城市,1000余场青少年专题研究报告,场场精彩。



你是合格的父母吗?
做父母需要上岗执照!



忠告天下父母

ZHONGGAO TIANXIA FUMU

JINGTI TONGNIAN KONGHUANG

警惕童年恐慌

孙云晓教授谈健康的心理

孙云晓 弓立新 著



浙江少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

**警惕童年恐慌：孙云晓教授谈健康的心理/孙云晓，
弓立新著. —杭州：浙江少年儿童出版社，2007.2
(忠告天下父母)**
ISBN 978-7-5342-4253-3

I. 警… I. ①孙…②弓… III. 儿童-心理卫生-
健康教育：家庭教育 IV. ①B844②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158372 号

责任编辑 袁丽娟
装帧设计 赵 洋
责任印制 阙 云

忠告天下父母

警惕童年恐慌

孙云晓教授谈健康的心理

孙云晓 弓立新 著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路 40 号)

钱江彩色印务有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 环扉 1 印张 7.125 字数 154000 印数 1—20000

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978—7—5342—4253—3 定价：12.50 元

(如有印装质量问题，影响阅读，请与购买书店联系调换)

孙云晓妙语论教育

好的环境胜过许多教育。

好孩子可能是危险的，因为荣誉使人脆弱。

在一个问题孩子的背后，一定有一个问题家庭。我甚至惊讶地发现，问题父母绝对多于问题孩子。

在每一个“差生”的背后，都有一段被冤屈的历史。

分数第一的教育是烂漫童年和青春生命的祭坛。

孩子犯了再大的错误，大人也要相信他是好孩子；孩子考试成绩再糟糕，大人也要相信他是聪明的。这决不仅仅是一种教育的艺术，而是一个科学的判断。



ZHONGGAO TIANXIA FUMU
JINGTI TONGNIAN KONGHUANG

面对着一天天长大的儿子，既有一天天增多的喜悦，也免不了一天天增多的困惑。一个初中一年级男生的母亲与她的同事——著名教育专家孙云晓探讨起各种各样的儿童心理问题。



ZHONGGAO TIANXIA FUMU 写在前面的话

孙云晓

大约是2005年的深秋,香山的黄栌叶子变得赤红如火的时候,我的老朋友袁丽娟从杭州来到北京。20年前她就编过我的稿子,16年前为我出版过《痛苦——快乐之门》一书。此次见面,她特约我写家庭教育方面的书,并且要“最好的”。

朋友之托让我为了难,难在一个“好”字。说实话,这些年我也出了一些书,写书的心淡了挺多,但一个“好”字还是让我有些激动。

2006年元旦的早晨,我6点就醒了,因为一个奇妙的灵感向我袭来。我想,以往作者写书都是一人对天下,写得好与坏、对与错,谁也奈何不了他。今天,我写家庭教育方面的书是写给父母们看的,如果采取直接与父母们对话讨论的方式,岂不是更有针对性和实用性吗?我在中国青少年研究中心工作近20年,科研人员里许多都是为人父母者,常以孩子为聊天内容。大家可想而知,同事聊天谁会去说些假大空的话呀,一般都是说些切身之感甚至是肺腑之言。于是,我决定做一次全新的尝试,从科研人员里找5

位孩子正读中小学的父母，与他们深度对话，探讨家庭教育中最重要的、最棘手的各种前沿问题。

兴奋之际，我不到8点就给袁丽娟打了电话，那是一个阳光灿烂的早晨，她当即表示赞成。她非常关心内容的设计，而对于内容我是自信满满的。我一向认为，为人父母需要有上岗执照。今日世界有上万种职业，几乎都需要持证上岗。譬如汽车司机，没有驾驶执照是不能上路的，即使有驾照，一旦违章被警察扣了驾照，也只好乖乖待着，有车也不敢开。于是，我就万分纳闷，做父母几乎是人世间第一艰难而复杂的职业，为什么就不需要任何执照呢？怪不得许多孩子有问题，原因之一就是父母“无照经营”的结果。呼吁父母持证上岗，眼下似乎是个浪漫的想法，但我敢预言，这迟早会成为一项法律的规定。我在全国各地巡回讲演的过程中，在上千万的父母听众那里，看到了太多太多伤心的泪水和绝望的眼神。于是，我开始久久地思考，可否将包罗万象的家教内容，简要地概括为一种便于掌握的基本方法。

34年从事儿童教育和研究的经历，尤其是做了24年父亲之后，我发现，仅靠某一种具体方法的教育可能会失败，因为孩子是千差万别的，没有哪一种方法可以适合所有孩子的教育。再说，思想的不同决定了同一方法的效果不同，这表明任何方法都离不开观念的指导。因此，家庭教

育的成功需要一套综合的方法,即将理念、方法、心理、生活方式和亲子关系融为一体,而又简明扼要通俗易懂。经过多年积累并与诸多专家学者反复探讨,我终于总结出了五元家教法。毫无疑问,要提高孩子的素质,首先要提高父母的素质,这种前素质教育是教子成功的关键。

一般来说,父母的教育素质,包括教育观念、教育方式和教育能力三大要素,具体可以归纳为五个元素,即现代的教育理念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系,将这五大元素融会贯通即为五元家教法。

我为什么要将五元家教法设计成五本书呢?因为教育是复杂的,五元家教法中的每一个元素都包含了丰富的内容,值得父母们去深入探讨。今日中国的经济和教育都在高速发展,但在以升学考试为中心的应试教育高压之下,许多地方的学校教育和家庭教育都出现了高度扭曲。譬如,相当多的中小学生父母经常对孩子说:“只要你把学习搞好了,别的什么都不用你管。”这句话非常值得警惕和令人深思,因为它反映出一个明知错误而为之的国民共识。从本质上来说,中国出现了“教育荒废”的严重现象,也就是说,学生的学习负担虽然越来越重,但真正的教育被荒废了,因为教育的核心不是传授知识而是培养健康人格。在这样的背景下,推广应用五元家教法的意义是现实而重大的。

经过 10 个月的艰苦奋斗,这套名为《忠告天下父母》的丛书终于摆在了读者朋友的面前。我感到欣慰,因为这的确是一套追求真心、真情、真理的家庭教育专著。在这里,我首先要感谢我所在的中国青少年研究中心,因为五元家教法正是在这里长期研究的收获。我要感谢浙江少年儿童出版社的鼎力支持,感谢责任编辑袁丽娟的慧眼慧心,感谢与我密切合作的同事王珑玲、方奕、弓立新、孙宏艳和张纯颖。同时我相信,任何一本书的价值都是由作者和读者共同完成的。广大父母朋友的成功实践和青少年一代的健康成长将是本书价值的最好证明。

为了方便与读者朋友联系,我留下有关联系方式:通讯地址:北京市西三环北路 25 号中国青少年研究中心,邮编 100089;孙云晓网站(www.sunyunxiao.youth.cn)可留言,也可以参加每月一次的网上聊天;孙云晓的博客(blog.sina.com.cn/m/sunyunxiao)可互动留言;孙云晓的网易邮箱([e-mail:9999syx@163.com](mailto:9999syx@163.com))可收发邮件。

谢谢读者朋友!

2007 年 1 月于北京



本书送给天下父母的十个忠告

忠告 1:

心理健康的 12 字秘诀是：认识自己、接纳自己、控制自己。无论是父母还是孩子，如果能做到这 12 字，一生的幸福就有了保障。

忠告 2:

所有那些鼓吹可以成批制造“神童”的方案，都是以赚钱为目标的骗人方案。孩子是千差万别的，成长的道路是各种各样的。凡是忽视儿童个性差异的认识和行为，都是违背科学规律的。

忠告 3:

教育孩子要避免那种一做什么就要当状元的想法。状元意识就是悲剧意识。“不要让孩子输在起跑线上”的口号是制造童年恐慌的宣言。

忠告 4:

父母不要以自己的意志安排满孩子的时间，那会剥夺了孩子的时间自由和心灵自由。人的成长需要有很多可以自由支配的时间，应该让孩子自己看，自己听，自己想，自己玩。

忠告 5:

如果父母和老师对“好孩子”身上存在的问题宽容过多,会使他们的弱点变成隐患甚至是“定时炸弹”。无批评教育是伪教育。

忠告 6:

幸福既是一种外部的状态,更是一种内在的品质。培养孩子的幸福品质是抗挫折教育的根本目标。

忠告 7:

家庭是生活的场所,而生活是无所不包的,一个人要发展成一个心灵丰富的人,需要那种亲情融融、滋养精神的家庭氛围。

忠告 8:

父母无为乃大为。无为就是不强为,不妄为,就是按规律去做。无数个走上歧途甚至绝路的孩子,都是父母太有作为的悲剧作品。

忠告 9:

对孩子以表扬为主永远是对的,将惩罚作为一种必要的教育手段也是对的,但惩罚绝不是简单的体罚,更不是侮辱人格。越是要惩罚孩子,越是要尊重孩子。

忠告 10:

对于孩子来说,吃好穿好固然是重要的,玩得好更为重要。因此,不要用成人的选择挤满孩子的每一天,而要给孩子的自由发展留出广阔的空间。

目 录

父母是预防孩子童年恐慌的主角

你知道什么是童年恐慌吗 2

童年恐慌是指儿童面对巨大的压力时,因为不能理解和承受,而产生的较强烈和持久的焦虑心态。

“不要让孩子输在起跑线上”的口号是在制造童年恐慌 4

“不要让孩子输在起跑线上”,从正面理解没有错。问题是,什么样的早期教育才是科学的教育?要明白:知识教育的提前入侵有可能造成儿童智力上的偏瘫。

扭曲的价值观会使孩子产生恐慌 7

许多中国父母追求高学历、高社会地位、高收入。这种高标准既是目前的国情下所不能实现的,也脱离了多数孩子的实际水平,特别容易导致童年恐慌。

每个孩子都有可能产生童年恐慌 10

父母教育不当,一点挫折就会让孩子焦虑;如果教育得当,再大的压力孩子也不一定会产生恐慌。

让孩子大声说出自己担心的事情 12

表达自己的情绪不是软弱的表现。遇到困难和挫折,能够乐观、积极地面对,才是真正的勇敢。

教子要做人中人

孩子为什么不愿意当普通劳动者 20

当今社会充斥着拜金主义,导致相当一部分青少年的价值观庸俗化。媒体对于社会精英们过多的关注和报道,使得整个社会都在淡化、漠视甚至排斥许多普通劳动者的存在。

人生岂是“输”“赢”二字可以界定的 22

中国父母给孩子“成功”的预期目标定得太高,大多数孩子难以达到,于是就沮丧、挫败。这种苦果是父母自己种下的,一个个不快乐的家庭也是这么制造出来的。

人生的追求没有高低贵贱之分 24

高不成低不就,是当今许多年轻人的普遍就职心态。其实,劳动没有高低贵贱,任何工作都能取得成功。

“竞争”不等于“攀比” 26

功利教育使得孩子们之间逐渐形成了一种竞争和攀比的氛围,这种氛围会影响孩子的许多人生选择。

教子要有平常心 30

给孩子过高的压力,并不能收获我们所希望的,也就是说并不是压力越大,孩子就越能够取得高的成就。

在平凡中体验快乐 32

快乐的生活才是教育的目标。作为父母决不能让孩子轻视或者不屑于做普通人,因为快乐的本质是平凡的。

父母不可成为教育狂

教育狂就是时刻把孩子当做教育对象 36

“溺育”剥夺了孩子的时间自由和心灵自由。孩子需要有很多可以自由支配的时间，应该让他自己看，自己听，自己想，自己玩。

过度教育的本质是片面教育 40

国际社会对人才的理念已经有了一个变化，由资格到技能，再到能力，一种综合的能力。当代人才的标准是能力。

父母不宜当二老师 43

学校教育和家庭教育的性质是不同的，两者之间虽然存在联系，但各方面都有很大的差异。所以，父母不能简单地把家变成教室。

神童是不能制造的 46

现在一些媒介宣传的育儿方案，常常让人误以为每个孩子都能成为神童，每个孩子的成功道路都是一样的。这大大忽略了儿童中实际存在的个体差异，是违背科学规律的。

生活中不必处处是课堂 49

在众多的教子经验中总结出来的“时时留心处处教育”的理论，可能会使简单的事情复杂化。父母应该尽量淡化教育痕迹，减少功利目的。

家庭应该是港湾 52

家庭是生活的场所，而生活是无所不包的。一个人要发展成心灵丰富的人，需要家庭这种亲情融融、滋养精神的场所。

好孩子可能是危险的.....

不要让“听话儿童”变成问题儿童 56

好学生、好孩子就一定会成为人才吗？从现代教育的眼光看，是否应当有新的评价标准？

警惕成就焦虑 59

父母会认为孩子想“拔尖儿”，顶多就是有些虚荣心，可以促进他学习，因此不能算是坏事，至少不是什么严重问题。但实际上，对“拔尖儿”的追求可能暗藏着一种不健康的心理倾向：成就焦虑。

过于压抑、顺从会导致心灵扭曲 63

好孩子太容易顺着大人，大人说什么是什么，不能用自己的眼睛看世界，不能用自己的大脑想问题，一切以大人的意志为转移，表现得过于乖巧。这其实是一种病态。

比成绩更重要的是孩子的人格健康 65

一些行为问题如果发生在普通孩子身上，比较容易被老师和父母注意到，而发生在“好孩子”身上，则容易被成年人忽视，从而使弱点变成隐患，甚至是“定时炸弹”。

好孩子容易缺乏他人意识 67

好孩子的幸运之一是不断地得到锻炼机会，能力不断地增强。他们在帮助别人时，容易忘了自己的幸运，老觉得别人怎么这么笨呀。他们体会不到别人的难处。

防止妒忌心 71

有的孩子一听到别人成功了，就觉得自己失败了，心里很难受。这种心态如果不能及时得到调整，就会产生忌妒、嫉恨情绪。

引导孩子相互欣赏 73

在生活中，常常存在这样一种现象：每个人都会为自己的进步、成功而欢呼，但对别人的成功则常常冷漠无情，很少

真心实意地为别人喝彩。

没有惩罚的教育是不完整的教育.....

无批评教育是伪教育 78

夸奖、表扬孩子,应该是发自内心的。如果仅仅是因为害怕引发孩子的极端行为与举动,而一味地姑息孩子犯下的错误,将会酿成大错,因为没有惩罚的教育是不完整的教育。

放任孩子的错误不符合教育原则 81

一个人犯错误是正常的,不犯错误才是不正常的。一个人犯了错误就要受到相应的惩罚,这是天经地义的道理。但惩罚孩子的前提是尊重孩子。

越是惩罚孩子,越要尊重孩子 84

并不只有赞赏才能给予孩子自尊与自信,惩罚更需要尊重与信任。父母老师在惩罚时要特别小心地为孩子着想,要顾及孩子的承受力、尊严,不可让孩子处于难堪之中。

惩罚要对事不对人 86

在惩罚时要让孩子明白:你惩罚的只是他的错误行为,他仍然是你所喜爱的孩子;如果他改正了错误,你会更喜欢他。

打孩子是愚蠢的 88

中国有一句古话:“棍棒底下出孝子,不打不成器。”但实际上有大量的研究证明,打孩子是愚蠢的,打孩子的后果是严重的。

巧妙运用自然惩罚法 91

让孩子自己承受行为过失或者错误造成的后果,感受因

此而产生的不愉快甚至痛苦,这就是自然惩罚法。

对孩子说“不”是成年人的责任 93

过于强调平等赏识,削弱了父母的权威性,对孩子的成长可能是灾难。父母应当成为孩子成长中最可信的路标。

过度的夸奖等于滑向了溺爱 96

廉价而泛滥的表扬对孩子来说犹如吃下太多的糖,身体会出毛病的。现在的孩子很聪明,你表扬一个他根本没有的优点,一个正常的孩子会觉得你是个虚伪的人。

挫折教育的目的是培养孩子对幸福的感受力

吃苦并非是挫折教育的目的 100

一位妈妈为儿子报名参加了一个吃苦夏令营。没想到的是,12天的夏令营活动中,孩子就打来了几十次电话,叫苦抱怨不迭。回家以后,儿子非但没有“不再娇惯”,反而变本加厉。

过度的挫折教育会适得其反 101

父母和老师应该让孩子接受科学的心理教育,在实施挫折教育的时候,一定要考虑孩子的承受能力,以免适得其反,造成遗憾。

提高孩子抗挫折承受力 104

面对生活中的逆境,人既要有耐挫能力,也需要排挫能力。我们提倡对青少年进行“压弹”教育,就是促进其自我成长和人格完善。

挫折教育的核心是培养孩子对幸福的感受力 107

幸福是一种外部的状态,也是一种内在的品质。培养孩