



我与中学生家长的 31封信

*Wǒ yǔ Zhōngxuéshēng Jiāzhāng de
31 Fēng Xìn*

冉乃彦 编著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

我与中学生家长①

31 封信

*Wǒ yǔ Zhōngxuéshēng Jiāzhǎng de
31 Fēng Xìn*

冉乃彦 编著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 刘建霞
版式设计 徐丛巍 刘莹
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

我与中学生家长的31封信 / 冉乃彦编著. —北京:
教育科学出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5041-8245-6

I. ①我… II. ①冉… III. ①中学生—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第010961号

我与中学生家长的31封信

WO YU ZHONGXUESHENG JIAZHANG DE 31 FENG XIN

出版发行	教育科学出版社	市场部电话	010-64989009
社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	编辑部电话	010-64989592
邮编	100101	网址	http://www.esph.com.cn
传真	010-64891796		
经销	各地新华书店		
制作	北京博祥图文设计中心		
印刷	北京中科印刷有限公司		
开本	145毫米×210毫米 32开	版次	2014年2月第1版
印张	8.875	印次	2014年2月第1次印刷
字数	222千	定价	28.00元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

开头的话

家庭教育既是老百姓的大事，也是国家的大事，任何时候都不应该忽视它。

在探索家庭教育的过程中，我始终坚信家长对家庭教育最有发言权，因为他们是家庭教育的实践者、亲历者。

我经常和家长有互动。在微博中，我回答所有家长提出的大大小小的问题，到现在，已经回答了几千个问题。与家长的通信，没有认真统计过，几年下来，估计已经过千。最有价值的通信首推本书。我和这位家长慧灵（化名），从2006年6月17日到2013年3月27日，历经6年多，共有31封来往信件。在信中，我和她认真地讨论了她的女儿慧浚（化名）从初一下学期到高三家庭教育所遇到的各种问题。

这些信的价值，首先在于它探讨了少年期——这个人生中最重要而又最为复杂的阶段的成长特点与困惑。少年期虽然是最佳塑造期，但是由于少年不成熟，内心充满了冲突，因而成为家庭教育和学校教育最困难的阶段。不仅如此，孩子的成长又是处在中国社会转型时期，遇到的是方方面面的挑战，可以说是难上加难。

这些信的另一个价值，就是它的真实性。双方都没有回避问题，面对现实，坚持理想，不说漂亮话，实事求是地探索最佳的可行方案。为了保持这份真实，在出版本书时，对双方来往的信件，除了在字句上做了个别技术上的修改外，一律保持原样。虽然我们对当初的见解，有的自己已经不满意了，但是，只有这种原汁原味的历史真实，才能提供一个引起读者深入思考的“原生态”。对于留有遗憾的部分，

我采取“相关链接”“小知识”等方法，用一些新资料，有针对性地做了一些弥补。

从来往的信中，可以看到家庭教育是围绕着两大矛盾交叉展开的：一是全面发展的理想目标和升学考试的现实压力之间的矛盾，二是身心发展的客观规律和家长急于求成之间的矛盾。

能否坚持德智体美全面发展，实在是当代社会的严重问题。在家庭，在学校，重智轻德、轻体育的现象比比皆是。表面看起来是高考的“指挥棒”惹的祸，其实，想培养什么样的人，才是问题的实质。

能否尊重客观发展规律，也是家庭教育中的一个重要问题。“过高、过急”是家长当前普遍的心态，这和社会上的浮躁心理相通。

针对这两大矛盾，在来往的信件中，我们竭尽所能，探索着切实可行的做法。因为我们面对的是一个成长中的少女，面临的是不平静的环境，绝不能“纸上谈兵”。理念对不对，方法好不好，立刻就要接受家庭教育实践的检验。处在 21 世纪初期，“旧的方法不灵、新的方法不明”的情况下，应该说当时的难度不小。

当然，这几年情况越来越好，家长队伍中有越来越多的人，理解并坚持了全面发展和尊重规律，也产生了许多符合时代特点的创造。我们大家会把家庭教育这篇“大文章”写得更好。

本书最后是慧灵和我的又一次通信。母女俩的近况，让我十分欣慰，我深信并祝愿她们有一个阳光灿烂的未来。

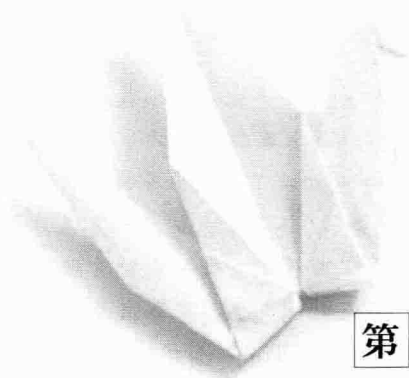
2013 年 12 月 25 日于北京

目 录

- 001 第 1 封来往信 有没有化腐朽为神奇的妙招？
——值得认真探索的初中阶段
- 009 第 2 封来往信 可怜天下父母心
——打开家庭教育的进步之门
- 013 第 3 封来往信 一份暑假作息时间表
——追求生命的长度、宽度、厚度和浓度
- 021 第 4 封来往信 分数是亲子间的导火索
——家长要认真把握少年期心理特点
- 031 第 5 封来往信 管多少的确是个问题
——善于发现孩子的优点
- 041 第 6 封来往信 孩子的鉴赏力要靠最好的作品培养
——如何提高孩子的阅读意识、能力和习惯
- 047 第 7 封来往信 孩子不听话，父母不应烦恼
——教育需要一种必要的等待
- 053 第 8 封来往信 母女间“战争”所引发的
——对少年更需要“冷处理”

- 059 第 9 封来往信 文武之道，一张一弛
——重视孩子繁重学习中的劳逸结合
- 067 第 10 封来往信 最珍贵的是孩子认识到自己的错误
——引导孩子写“反思日记”
- 073 第 11 封来往信 尊重孩子，静待花开
——家长如何发挥主导、外因作用
- 077 第 12 封来往信 优秀的孩子善于规划
——父母要了解孩子少年期的开窍现象
- 087 第 13 封来往信 女儿读懂了妈妈的心情
——用情感激励对孩子进行价值引导
- 097 第 14 封来往信 家庭不能缺少父亲教育
——父母在家庭教育中应保持一致
- 107 第 15 封来往信 当父母遭遇家庭教育的瓶颈
——正确度过家庭教育的困难期
- 115 第 16 封来往信 帮孩子过一个有个性的假期
——警惕孩子掉入“分数陷阱”
- 123 第 17 封来往信 一寸光阴一寸金
——人生观教育应积极稳妥地进行
- 133 第 18 封来往信 孩子需要学习，也需要友谊
——持续发展少年的人际交往修养
- 149 第 19 封来往信 一个生命就这样凋谢了
——对少年需要进行热爱生命的教育
- 157 第 20 封来往信 “我”还会进步的
——教育的本质是帮助孩子主动发展
- 167 第 21 封来往信 孩子这样努力对不对
——不要被应试教育压榨成“考试机器”

- 173 第 22 封来往信 读高中的孩子更懂事
——家长要掌握高中生思维特点
- 189 第 23 封来往信 不要迷失在细节中
——高中阶段要“抓大不抓小”
- 197 第 24 封来往信 持久的力量是惊人的
——进入自我教育的新阶段
- 209 第 25 封来往信 不要累了再休息
——高中学习的新思维对策
- 221 第 26 封来往信 罗丹“全神贯注”的秘密
——家长要避免过度关注孩子
- 229 第 27 封来往信 感动是前进的推动力
——如何引导孩子在互动中走向独立
- 235 第 28 封来往信 成就有主见的孩子
——高中生的两个亮点：自主和主动
- 245 第 29 封来往信 宁静才能致远
——家庭教育要自觉抵制市场经济的负面影响
- 259 第 30 封来往信 父母是孩子最好的榜样
——继承中华民族家庭教育中的优良传统
- 269 第 31 封来往信 生活原来是这样的
- 272 后记



第 1 封 来 往 信

有没有化腐朽为神奇的妙招？

——值得认真探索的初中阶段

冉教授：

您好！

认识您是我一生的荣幸。听了您关于《怎样培养孩子的自我教育能力》的讲座，很受启发。孩子一旦具备了自我教育能力，就像体内注入了一种自动升级系统，母亲对孩子就会比较放心。我的孩子处于一种半自觉状态，她知道学习的重要性，也比较乖巧，成绩在学校600人中暂排前10名，下半年就初二了，但很多好的学习习惯有待养成。作为妈妈，我的心正悬着呢！还是拿做练习前先温习书的习惯养成说吧，我女儿仍是每天先完成作业，做不出时才偶尔会翻翻书，还说“我练习都做不完，哪有时间先温习？”我总在心底默想：上天启示我化腐朽为神奇的妙招吧，助我一臂吧！

此致

礼！

慧灵

2006年6月17日

家长朋友：

您好！

我很愿意交流。附去一些意见供参考。我准备建一个博客，欢迎您参与到讨论中来。

您的朋友 冉乃彦

2006年6月17日

相关链接

培养青少年自我教育能力的十个策略

1. 给孩子一个空间，让他自己往前走

婴儿最初都是喜欢生活在母亲的怀抱里，但是他不能永远这样生活。随着孩子慢慢长大，家长应该理智地逐渐扩大孩子的活动空间，让他走出房间，奔跑在田间，才能有利于他的健康成长。可是，在现实生活里，真正做到这一点，也不那么容易。因此，建议家长应做到：

一要给予孩子空间。家中有四面墙，能不能给孩子一面，由他自己使用？他愿意展示他的作品，或者是悬挂他所崇拜人物的图像，甚至是把墙壁装点得像美丽的夜空，幻想着自己在太空中遨游，都应该表示支持；如果不能给他一张桌子，也应该给他一个抽屉供给他全权使用。这样，他的责任感、独立性，才有条件得到发展。

二要扩大孩子的空间。有两位家长，为了给孩子提供一个有特殊教育意义的空间，想出了一个叫作“小留学生”的好主意，就是两家的孩子，都到对方的家中去住一两周，上学仍在原来的学校。别看这么一个空间的变化，对孩子的教育效果十分突出。至少有四个方面的好处：一是孩子得到了实际锻炼；二是培养了孩子的自理能力；三是提高了孩子的人际交往能力；四是加深了孩子对社会的认识。

2. 给孩子一个时间，让他自己去安排

孩子虽然和每一个人一样，也拥有自己的时间，但是如果时间的安排完全由成人包办，孩子只是去执行，那么孩子的自主性就永远也培养不出来了。所以家长应让孩子做到：

第一，要思考自己一生的理想和打算。第二，要制订十年的规划。第三，要有一年的计划。第四，要制订一周内要完成的任务和计划。第五，要学会科学地安排一天的24小时。

人的一生，在一定意义上，是由一小时、一小时在做什么决定的。要想把外语真正掌握好，和每天是不是早起半小时读单词的关

系密切；每天要多读课外书，又和能不能克制自己少看电视关系密切。

在安排和实行计划的过程中，孩子能发现时间安排本身的计划问题，也能看到自己实际行动的毅力问题，然后采取必要的调整措施。这种方法能引导孩子不断地思考自己、规划自己、要求自己，从而发展他自己的自主性。

3. 给孩子一个条件，让他自己去体验

用拔苗助长这种违反客观规律的做法培养孩子，肯定是要失败的，但是认为“树大自然直”，消极地完全采取“顺其自然”的态度，也不利于孩子的成长。遵照客观规律，积极创造条件，让孩子去锻炼、去体验，这才是我们应该采取的正确做法。家长应做到：

一是丰富孩子的直接经验。孩子在学校学的都是书本知识、间接经验。如果没有直接经验作为基础，只能培养一个高分低能的“考试机器”。有些淘气包，到初中学习物理反而比那些死读书的孩子容易，就因为他们在淘气过程中，积累了大量的力臂、重臂的直接经验。

二是深化孩子的情感体验。有一位家长为了让孩子从小锻炼劳动本领，为孩子特意买了一个小水桶，让他去获得多种体验，大人在前面提着大水桶走，孩子得意地在后面提着水桶跟着，孩子和夫人都很自豪。

这种自豪的情感体验，和他的认识结合起来，就会形成热爱劳动、自力更生的信念。

4. 给孩子一个问题，让他自己找答案

每一个孩子都会无休止地提出一个又一个问题，但是问题的答案让孩子如何去得到呢？经验告诉我们：孩子爱不爱提问题，是关系到孩子能否成才的一个重要因素，而孩子如何去得到答案，则是关系孩子成才的关键因素。

如果孩子懒于思考，处处都在等待别人的答案，这样的孩子就是在智力上没有自主性，他永远不可能成才。

但是，每个孩子的智能结构是不同的，因此引导孩子应该根据

霍华德·加德纳的多元智能理论，采取不同的途径、内容帮助孩子学会寻找答案。

5. 给孩子一个困难，让他自己去解决

“穷人的孩子早当家”这句话有它的道理。生活在穷困家庭中的孩子，那种恶劣的生存环境，要求他必须艰苦锻炼；但是，现在生活水平提高了，难道孩子就只能当“纨绔子弟”？当代，在顺境条件下如何成功地教育孩子？这的确是当前亟须探讨的难题。

设置一些困难，让孩子自己去解决，这是培养孩子抗挫折能力的好方法。

6. 给孩子一个机遇，让他自己去抓住

人的一生会遇到不少机遇，虽然“机遇总是偏爱有准备的头脑”，但是如果自己不善于抓住机遇，纵使你满腹经纶，机遇也会和你擦肩而过。

在现在的生活中，如果仔细观察，的确是充满着各种各样的机遇。比如，在课堂上善于不善于举手争取回答问题，在竞选中善于不善于争取到一个既能为大家服务、又能锻炼自己能力的职务……抓住了这些机遇，往往对人的成长起着至关重要的作用。所以，有不少的家长很重视培养孩子善于抓住机遇的意识和能力。

7. 给孩子一个交往，让他自己学会合作

有学者说，“21世纪是交往的世纪，如果不善于交往，在21世纪将无法生存”。我认为很有道理，在全球一体化的时代，在信息社会，如果不重视交往、不善于交往，肯定跟不上时代。

深度交往，尤其是精神层面的交往，应该说是人类的一个重要特点。人类是善于合作的动物，人类没有狮子凶猛，没有大象有力量，但是依靠合作，战胜了猛兽。

孩子和成年人一样，是在交往中学会合作的。孩子在一起也难免有矛盾，但是这个解决矛盾的过程，正是孩子健康成长、走向成熟的过程。家长应该鼓励孩子去面对这些矛盾，而不是回避它。

除了日常交往之外，成人应该有意识地引导孩子参加非日常交

往，例如，参加各种公益劳动、志愿者行动等，使孩子能够增长见识，提高交往能力。

8. 给孩子一个对手，让他自己去竞争

生活中充满了竞争，为了让孩子提高适应社会的能力，需要培养孩子从小既要学会合作，又要学会竞争。应该让孩子不但经常参与一些合作，还要敢于接触一些竞争。但是，怎样让孩子学会竞争和合作呢？有效的办法，就是经常在他的身边树立一个友好的竞争对手，两个人互相激励，互相比赛，共同进步。

在班集体里，有时大家也要竞选班干部，家长这时就应该鼓励孩子去参与竞争，帮助他准备竞选演说，和他交谈、讨论，如竞选成功或者失败了，自己究竟怎么办？让孩子从小就学习这一类的竞争观念和本领。

9. 给孩子一个权利，让他自己去选择

孩子的自主性往往表现在他的选择上，但家长由于怕孩子自己选择错了，总是不敢真正把选择的权利交给孩子，而如果从来不给他选择的权利，也就永远学不会选择，就永远没有自主性。

同时，孩子的选择和他的责任心总是联系在一起的，如果孩子的事情，件件都让家长去做主，决定之后，孩子不会想到自己对这个决定有责任，因为不是自己选择的。

如果把权利交给了孩子，他的选择会比较慎重，因为他知道，一旦选择了，就要由自己负责，是好是坏，后果都要自己承担。

10. 给孩子一个题目，让他自己去创造

创造是自主性的最高层次的表现。孩子的创造性也不是完全天生的，同样需要成人的积极引导和巧妙激发。而缺少引导的地方，孩子的创造性有时反而会变成一种破坏性。

有的家长，或出个题目，让孩子去编舞；或是开辟一面墙，专门布置孩子的作品；等等。家长可利用一切条件，设法培养孩子从小就有创造精神。

给孩子创造一个条件，有利于发展他的自我教育能力，在孩子

做的过程中，家长还要不断地和孩子进行良好的有益的交流，鼓励孩子，评价他的成果，提出新的任务，使他的进步永不停歇，自己大步往前走。



小知识

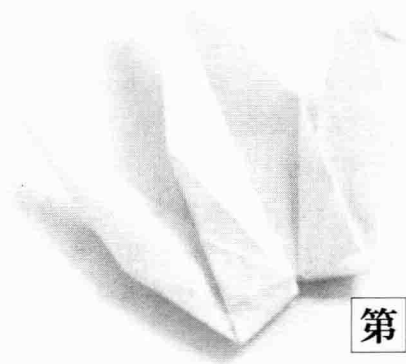
苏霍姆林斯基教育名言

苏霍姆林斯基是苏联著名的教育实践家和教育理论家。他以其深广的教育理论和为人们广为传颂的敬业精神，立于世界著名教育家的行列。他提出：

“人的最大的胜利就是他能战胜自己。一个人从童年起就要学会支配自己。从小就要学会命令自己，管束自己。逼迫自己去做应当做的事，而且把应该做的事变成你愿意做的事。这是一种和谐。”

“在童年和少年早期，在7—11岁时，就要教会一个人自我管理，而如果需要的话，还要学会‘强制自己’的能力。若是错过这个时期，以后就会不可避免地出现重新教育的问题。”

“采用惩罚手段是很简单的，而教育一个人为自己的过失感到难受，从而受到良心的谴责，那要困难得多。在童年期，特别是在少年期，一个人如能进行自我谴责、洗刷自己的良心，那就有了一股很大的力量。我总是努力使少年在意识到自己的不良行为之后，能产生这样的想法：我应当成为一个和我现在不一样的人。为自己的过失感到难受，这是对别人的不良行为不能容忍和毫不妥协的源泉。”



第 2 封 来 往 信

可 怜 天 下 父 母 心
——打开家庭教育的进步之门