

孩子， 别慌

孙云晓
著



孩子年龄越小，
微环境比大环境更重要。
父母好好学习，
孩子天天向上。

改革开放30年“中国教育风云人物”
中国青少年研究中心副主任
国务院有突出贡献教育科学研究专家

——孙云晓最有代表性、
迄今为止最用心的精品力作

新浪微博220万粉丝热捧
名列全国公务人员十大微博第五名
现代家庭教育的八大理念、N多实用方法
字字珠玑、句句精华，
被誉为当代中国的“教育论语”



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社



孩子，别慌

孙云晓 著



献给所有深爱孩子的
父母和老师



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

孩子,别慌 / 孙云晓著. — 北京:中国少年儿童出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5148-0675-5

I. ①孩… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第096021号

HAI ZI BIE HUANG

出版发行:  中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 李学谦

执行出版人: 张晓楠

策 划: 张 楠 林 栋	审 读: 聂 冰
责任编辑: 王仁芳 崔海军	特约编辑: 颜雪梅
装帧设计: 潘 科 郝 晓	美术总监: 许文会
责任印务: 杨顺利	责任校对: 张 静

社 址: 北京朝阳区建国门外大街丙12号楼 邮政编码: 100022
总 编 室: 010-57526071 传 真: 010-57526075
发 行 部: 010-57526217 010-57526201
<http://www.ccppg.com.cn> E-mail: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16	印张: 13
2012年7月第1版	2012年7月北京第1次印刷
字数: 325千字	印数: 142000册

ISBN 978-7-5148-0675-5

定价: 25.00元

图书若有印装问题, 请随时向印务部(010-57526539)退换。

序

孙云晓

为什么要以《孩子，别慌》为书名呢？理由很充分也很简单，今天的孩子很劳累很慌张，而父母最重要的使命就是捍卫童年。

我在中国青少年研究中心工作二十多年，大量的调查研究证实：今天的小学生学习压力巨大，考试竞争激烈，近八成睡眠不足。不少孩子从上幼儿园开始，就背负起沉重的升学压力。所以，有些孩子已经自称为“亚历山大”（压力如山一样大），还有的说自己是“焦裕禄”（焦虑、郁闷、忙碌），甚至出现“童年恐慌”。

“童年恐慌”是指儿童因面临巨大压力难以理解、难以承受而出现的一种较强烈较持久的焦虑心态。在儿童的日常生活中，与学习有关的压力是他们面临的最主要压力，且呈现逐渐增长的趋势。巨大的学习压力扭曲了儿童的学业动机和人格发展，导致儿童认知需要缺乏，竞争需要强烈，人际关系不良，使儿童失去快乐，童年过于短暂；而且对于应对能力不足的儿童来说，沉重的学业和发展压力容易使他们对未来产生不可预知的疑惑和恐惧，致使儿童厌学，厌恶生活，甚至采用极端手段来逃避压力。我将这一现象称为“童年恐慌”。

许多儿童被一遍一遍地告知：“不能上重点小学就不能上重点中学，不能上重点中学就不能上重点大学，以后就找不到好工作……”这个可怕的压力链条将触角伸到天真烂漫的幼儿身上，使儿童感到将来的生活非常可怕，很小的时候就对未来产生了恐惧。据《中国教育报》和《中国青年报》报道，幼儿

园教育出现了小学化倾向，天津河西区一所幼儿园已开始应父母要求教孩子用竖式算3位数的加减法，而这是小学二年级的课程。上海一所小学名校招生不到300人，报名达3000人之多，6岁的孩子被父母逼着识更多的字，解更多的题。“橘、凳、酱、藕、墨”这些原在小学三年级才会学到的字，也出现在《学前500字》之中。天津某幼儿园一个小女孩，因为总听父母说要去参加名牌小学的考试，夜里做梦还在说算术题。后来，甚至掉起了头发，开始是一根一根地掉，后来就一片一片地脱发了。妈妈带着她去看病，结论是精神紧张所致。

儿童由于认知水平低，加上缺乏生活经验，尤其是亲子关系紧张，特别容易因为一些很小的错误或者根本算不上错误的事情，产生很大的困扰和压力，甚至发生成年人难以想象的悲剧。

2012年3月，许多媒体报道和评论福建两个12岁女孩溺水身亡，其实，起因就是一个女孩找不到自家卷帘门的钥匙，害怕父母责骂，而受影视剧的误导想用穿越到古代的方法摆脱困境。

原国家总督学柳斌讲过一个案例：一个农村的小学生，因为无法缴纳老师的一块八角钱的罚款，结果服毒自杀。

哈尔滨一位小学生发生校园纠纷后，听妈妈与老师通电话后，断定老师生气了，再也不会喜欢自己了，悄悄地上吊自杀了。

这些不都是童年恐慌引起的吗？

或许有些读者朋友会说，这是复杂的社会问题，我们有什么办法？请大家思考一个现象，为什么在同样一个社会背景和教育体制下，有些孩子是健康成长的，有些孩子就容易发生问题呢？一个极其重要的差别就在于家庭教育，因为孩子年龄越小，微环境就越重要。所谓微环境就是孩子密切接触的小环境，尤其是父母等经常生活在一起的亲人。所以我认为，父母是预防孩子发生“童

年恐慌”的主角。

实际上，作为父母都明白，在这个世界上最幸福的人未必是考试成绩最棒的人，那些学历不高却善解人意、富有责任心的人可能大受欢迎，如果再拥有生活情趣和幽默感，那简直就是天使。因此，孩子贪玩一些，成绩差一些或者犯一些错误，都是再正常不过的事情，天塌不下来，何必火冒三丈或者忧心如焚呢？假如有如此开明的心态，就是心理健康的父母，就完全可以消除孩子的童年恐慌。

当然，家庭教育需要面对的不仅仅是童年恐慌，还有许许多多成长的话题。多年来，我一直尝试用各种方法与广大的父母朋友探讨儿童教育的奥妙，如课题研究、写作、讲演、网上聊天，等等。但是，我最终发现，最便捷并且互动性最强的当属微博。于是，2009年底，我在新浪网开了自己的微博（<http://weibo.com/sunyunxiao>），有两个没想到，一是“孙云晓教育感悟”成为最受博友欢迎的内容，众多媒体纷纷转载；二是这个纯粹的教育微博，关注的粉丝居然达到220多万，被评选为全国公务人员十大微博之第五名。

的确，我在微博上最用心写作的就是“教育感悟”专栏，如同教育手记一样，把我体验、观察、阅读与交流的心得随时记录下来，积少成多达到六百多条。可以说，这些教育感悟代表了我近年来最重要的教育思考和建议。于是，许多博友建议我把教育感悟结集出书。感谢中国少年儿童新闻出版总社社长李学谦先生和张楠副总编辑果断的创意策划，感谢华南师范大学颜雪梅老师的精心编辑，感谢出版社低幼读物出版中心副总监林栋先生和《中国儿童画报》主编王仁芳等人的辛勤劳动，使我和博友们好梦成真。

需要说明的是，《孩子，别慌》这本书绝非微博上“孙云晓教育感悟”的简单汇集，而是根据广大父母读者的切实需要全新架构，既选取了教育感悟的

精华，又做了重要的扩充，提出了现代家庭教育的八大理念与方法。对于幼儿和中小学生的父母与教师来说，如果您希望了解一些现代的教育思想和具体可行的教育方法，《孩子，别慌》这本书值得一读。

当您微笑着对焦虑不安的孩子轻轻说一句“孩子，别慌”，您就给孩子带来了希望和力量。如果您总是说“孩子，别慌”，您在孩子心目中的形象就会如同英雄一样。当然，那是两代人的共同成长，那是两代人的幸福之路。

2012年5月27日于北京世纪城



● 童年的快乐是一生快乐的开端，童年的不幸是一生不幸的源头。带着“童年恐慌”长大的孩子是难以获得幸福的。



目 录

第一篇 捍卫童年

1 警惕童年恐慌	1
2 玩是儿童的权利	10
3 童言无忌	13
4 像保护眼睛一样保护孩子的创造精神	17
5 秘密是成长的营养品	22
6 让孩子安全健康地成长	26
7 让孩子成为网络的主人	32

第二篇 教育的核心是学会做人

1 培养孩子的健康人格	39
2 善待儿童犯错误	44
3 培养孩子的爱心	47
4 没有责任心的孩子长不大	51
5 培养孩子的自制力	54
6 培养“弹性儿童”	59

第三篇 好习惯成就美好人生

- 1 三个好习惯成就了我 63
- 2 习惯贵在坚持 67
- 3 习惯的养成要让儿童参与 70
- 4 培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法 74
- 5 良好的学习习惯比考试成绩更重要 77
- 6 养成读书习惯等于在孩子心里装了一台成长的发动机 ... 81
- 7 让运动成为孩子终身的好习惯 87

第四篇 每个孩子都可以成功

- 1 教育是一种唤醒 95
- 2 让孩子相信“我能行” 100
- 3 “成功更是成功之母” 103
- 4 警惕“暗示生短” 106
- 5 不要吝惜赞美孩子 109
- 6 梦想创造奇迹 115

第五篇 改变教育从改变关系做起

- 1 好的关系胜过许多教育 119
- 2 用真爱点燃孩子心中的爱 124
- 3 和孩子有效沟通 130
- 4 再忙碌都能当好父亲 134

5 孩子没有朋友比考试不及格还糟糕	140
-------------------------	-----

第六篇 让孩子在体验中快乐成长

1 儿童教育是生活教育	145
2 自立是第一位的能力	150
3 教子要做人中人	155
4 养孩子要养眼	158

第七篇 儿童健康成长需要因性施教

1 警惕男孩成长危机	165
2 女孩需要更丰富的精神滋养	171
3 性教育的核心是人格教育	174
4 告诉孩子，性是美好的	181

第八篇 权威民主型家庭的孩子成才率最高

1 没有惩罚的教育是缺钙的教育	187
2 惩罚孩子的前提是尊重	190
3 巧妙运用自然惩罚法	194

第一篇 捍卫童年

一个人怎样获得可持续的发展，很重要的取决于他的童年。孩子的童年如果是快乐的、自由的，他就有无限的张力；如果他的童年是过于沉重、过于劳累的，他就会厌倦学习、厌倦生活甚至厌倦人生，他就封闭了，没有开放、没有发展。

警惕童年恐慌

微言妙语

孩子是什么？是上帝赐予我们的最珍贵的礼物，是让我们幸福快乐的天使。但是，我们不了解这个天使，我们按照自己的意图强行塑造天使，结果，天使被扭曲成一个怪物，一个超能的怪物，美好的生活也变得乱七八糟。因此，我们需要以虔诚的心迎接天使，需要充分地尊重和了解天使。

童年的快乐是一生快乐的开端，童年的不幸是一生不幸的源头。带着“童年恐慌”长大的孩子是难以获得幸福的。甚至可以说，许多人生的悲剧都可以从童年找到原因。一切真心爱孩子的成年人要成为儿童权利的捍卫者，把发现儿童、解放儿童和发展儿童作为儿童教育最神圣的天职。

儿童教育从哪里来？不是从成年人的大脑里来，也不是从书本里来，而是从孩子的需要中来。满足儿童的发展需要就是最重要的教育。教育专家们说得

好：“孩子是脚，教育是鞋。”我们需要特别了解儿童和尊重儿童，儿童教育首先不是教，而是观察和倾听，教育儿童从发现儿童做起。

早期教育是必要的，但不要变成早期摧残，要做童年的捍卫者。我的观点是无为乃大为。也就是说，要以平常心对待孩子，越是焦虑越不利于孩子的心理健康。孩子有许多敏感期或关键期，都需要适时给以指导和帮助，给他成功体验的机会，但一切都要用尊重的方式来进行。

早期教育水平的高低可能决定孩子的发展能力。科学实验发现，在同样的生活条件下，刺激元素丰富的小老鼠能力突出。这或许可以推断，在婴幼儿时期，如果多一些游戏，多一些动手操作玩具的机会，多一些人际互动的交流，会显著地促进儿童的发展。发展非智力因素对于幼儿具有特别意义。

早期智力开发是一把双刃剑，如果违反认知规律，例如要求5岁前的孩子死记硬背就是对其创造力发展的伤害。如韦钰院士所说，人对“情节的记忆”一般在5岁后才会形成，而到13、14岁以后才是最有效的。因此，要想培养创新人才，就需要从培养儿童综合解决问题的能力 and 良好的情商做起。

6岁前的教育也有方向和原则，绝非吃喝玩乐加学习知识和技能就可以成功。早期教育的核心用一句话可以概括，即良好习惯缔造健康人格。我赞成陶行知的观点：“凡人生所需要的重要习惯、倾向、态度，多半可以在6岁以前培养成功。换句话说，6岁以前是人格陶冶最重要的时期。”

幼儿教育小学化就把早期教育变成了早期摧残。卢梭一定赞成这个判断，他认为最初几年的教育应当纯粹是消极的，甚至说浪费时间是最重要最有用的

教育法则。其实卢梭之意并非真的浪费时间，而是不用所谓的知识来干扰孩子的成长。你开头什么也不教，结果却可能创造教育的奇迹。

儿童早期的生活经验会对其一生产生重大影响。因此，学前教育无疑是重要的，问题在于学前教育学什么。在我看来，学前教育最重要的是教给孩子自信、自理与合作，而最有效的方法是激发兴趣和培养习惯。要发现和发掘儿童的兴趣点，培养其自觉主动的探索精神，但重点不是学习知识。

孩子的起跑线应以健康人格为标准，不应以超越年龄违反身心特点的早熟为骄傲。要让孩子在宽松的气氛中成长，而不是一味地强调输赢。童年要有一个宽松的环境，要为其发展提供一个广阔的空间。童年有独立的价值，不仅仅是为了长大成人。孩子的名字是今天，没有今天怎么可能有明天？

我认为，全部儿童教育的使命可以概括为12个字：发现儿童、解放儿童和发展儿童。发现儿童，指关心和了解儿童成长规律和身心特点；解放儿童，指尊重儿童的权利，打破对儿童的束缚；发展儿童，指促进儿童和谐成长，提供各种相关的服务。概言之，教育的目标是让人获得幸福。

提升尊重意识，培养尊重习惯，这是父母与教师教育成功必备的条件。在今天，尊重孩子已经不仅仅是道德要求，还是法律规定。无论是国际的《儿童权利公约》还是我国的《未成年人保护法》，都有一个共同原则，即要尊重儿童的生存权、发展权、受保护权和参与权。没有尊重就没有教育。

世界的一切发展都是人的发展。被称为“经济学的良心”的诺贝尔经济学奖获得者阿马蒂亚·森说的“发展就是自由”，可谓精辟之语。毫无疑问，教

育是促进人发展的事业，而发展的目标是自由。是否有利于人获得尊重和自由，是评价教育好坏的根本标准。实际上，儿童最需要自由，却往往最缺少自由。

今日的孩子之所以备受煎熬是因为过度竞争。您希望孩子自由快乐，可是看别人纷纷把孩子送进各种技能培训班，您还敢无为或不争吗？真正考验您的时候到了。您是为孩子一生幸福负责呢？还是对他眼前竞争负责呢？在我看来，对于童年的摧残就是对一生幸福的摧残，幸福的人生需要幸福的教育。

没有快乐的体验就没有幸福的生活。可是，让孩子快乐生活却成了今日社会无解的难题。不可否认，以升学考试为中心的应试教育是吞噬儿童快乐生活的黑洞。但是，快乐作为儿童生命的重要元素，也有顽强的生长力，如果父母和教师对孩子多一些理解和尊重，孩子会体验到许多快乐。

儿童教育要以儿童为本。无论是学校还是社会，儿童的节日就要以儿童的快乐为最高原则，就要以满足儿童的需求为其根本宗旨。儿童节应以自由狂欢为宗旨，尤其应形成让孩子充分释放想象力、创造力的鲜明特色。这既是儿童的真正快乐，也是民族的真正希望。

孩子为什么特别喜欢小丑呢？因为每个孩子都是小丑，他们在长大的过程中，有太多与小丑相类似的经历。近几年的六一儿童节，柳州市都会举行世界小丑节，深受孩子们的欢迎。把小丑节与儿童节放在一起，真是孩子的福分。小丑往往是善良的高尚的，也是智慧的勇敢的，他们是儿童的朋友。

一个多么出人意料的发现啊！清华大学和杭州天长小学分别对毕业生的跟踪研究发现，都是第十名左右的学生成才率最高，因为他们的压力小于前十

名，反而发展了综合素质和创新能力。这可能是规律性的发现。如果按照素质教育的标准，他们完全可能名列前茅。教育的潜力与误导由此可见一斑。

因为所在学校混乱，难以发展自己的特长，一个11岁的孩子居然能够说服父母搬家，可见少年乔布斯具有足够的智慧和意志力，更可以看到其父母对孩子的理解和尊重。这件事启发我们，认真倾听孩子的心声是何等的必要。实践证明：如果忽视孩子呼救的声音，可能导致孩子失去生存的希望。

在我心目中，现代教育一定是离人越来越远的教育，绝不会是离人越来越远的教育。也就是说，现代教育是以人为本的教育，关注人的需要，关注人的心灵世界。比如，孩子的身心健康、潜能优势和兴趣爱好、同伴关系、烦恼与梦想等，这是最需要父母和教师了如指掌的。

在我心目中，现代教育一定是让人越来越强的教育，绝不会是让人越来越弱的教育。现代教育是富有活力的教育，强健人的体魄，强化人的创造力，强大人信仰力量。让孩子变强有三个层次：一是身体强壮，二是心理健康，三是善于创新，这是父母和教师教育成功的三个目标。

教育的目标是促进人的发展。杨东平教授说：“教育最重要的功能是人的自我发现和自我实现，是个性的充分发展。”我想，只有在自信自主自强的前提下，学生才能做到自我发现和自我实现。因此，没有尊重就没有真正的教育。尊重他人，尊重差异，尊重环境，尊重资源，是尊重的四个要素。

无视儿童天性是今日教育的极大弊端。在卢梭看来，我们每个人都是由三种教师培养的，即天性、教育和环境。如果三者和谐一致就是良好的教育。三

者关系如何协调？卢梭坚持应以天性本能来做教育的指引。他甚至认为：天性的最初的冲动永远是正当的。实际上，天性就是生命潜能和需求。

尊重天性就是尊重生命的需求和成长的规律，这是教育最基本的原则。卢梭形象地批判不尊重天性的人，说他要强使一种土地滋生另一种土地上的东西，强使一种树木结出另一种树木的果实，他把人像练马场的马那样加以训练。今天的教育不正是如此吗？所以，我们需要重新发现儿童。

拥有幸福的童年才会有幸福的人生，而幸福的童年需要与真善美相伴，尤其需要尊重。作家莫言告诉我一个非常难忘的细节，直到参军要离开家的时候，父亲才第一次叫他的大名，那一刻，他突然感觉自己长大了。其实，每个人都是敏感的，都是渴望有尊严的，可是，我们是否在乎小孩子的尊严呢？

延伸阅读

“不要让孩子输在起跑线上”，本是一句好话，如今却变成蛊惑人心压榨孩子的宗旨。我赞成吕型伟先生的分析，人生如果是短跑，起跑线很重要，可人生是长跑，起跑线就没有那么重要。那么，什么最重要呢？显然是幸福的童年和健康的人格，而这就需要充分的游戏和运动，获得快乐的体验。

人的一切都是从童年开始的。童年的快乐是一生快乐的源头，童年的不幸是一生不幸的开端。如果以明天的幸福为诱饵，来剥夺孩子今天的快乐，这不是骗子的行为就是无知的行为。孩子的名字不仅仅是明天，更是今天。孩子每分每秒都在生长，一刻也不能等待。因此，每一个真正有爱心的人，都应当以捍卫童年为己任。