


用平衡教育的手段，追求孩子一生快乐的最大化

王占郡  著

让孩子 拥有最快乐 的一生

一个父亲的平衡教育实践



ANG HAIZI RANG HAIZI RANG HAIZI RANG
ONGYOU YONGYOU YONGYOU YONGYOU YONGYOU
IKUAILE DE YISHENG ZUIKUAILE DE YISHENG ZUIKUAILE DE YISHENG ZUI
ANG HAIZI RANG HAIZI RANG HAIZI RANG H
YOU YONGYOU YONGYOU YONGYOU
IKUAILE DE YISHENG ZUIKUAILE DE YISHENG ZUI
ANG HAIZI RANG HAIZI RANG HAIZI RANG H

 中共中央党校出版社
The Central Party School Publishing House

在研究与实践家庭教育长远任务中，我们可以称是同行。家庭教育中的成功与失败，两者是相通的。只有胜不骄，败不馁者，才有资格言百年树人。

教育部关心下一代工作委员会主任 邹时炎

这本书的创作思想来源于“想做一个称职的爸爸”，这种想法很让我感动；如果所有人都想做称职的父母，我们的下一代一定会非常幸福，创造型人才就会增多起来。

中国早教之母、著名婴幼儿早教专家 区慕洁

这是一项长期而愉快的“家庭实验”的结晶，虽为个例，亦难能可贵，并不失其启迪示范之价值。

中科院心理研究所研究员和博士生导师 罗 劲

这本书以平衡的视野，全面地阐述了当下中国家庭教育所面临的教育失衡的问题和解决办法，有助于家长们解放孩子的身心并点燃孩子对生命的激情。

新浪网总编 陈 彤

教育子女，父母都以为自己对人生比孩子知道得多，问题是，长江前浪推后浪，一代更比一代强。这本书主张的把能力教给孩子、把选择交给孩子的观念，有利于家长们培养更有希望的下一代。

新东方创始人之一、著名人生规划专家 徐小平

针对中国独生代来说，以前的子女教养规则是低效的，探索针对性的子女教养方式，是有价值的。类似本书这样的探索不是多了，而是还远远不够。

零点研究咨询集团董事长 袁 岳

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5035-4135-3



9 787503 541353 >

定价：38.00元

王占郡 著

让孩子 拥有最快乐 的一生

一个父亲的平衡教育实践



责任编辑：蔡锐华 孟宪爽
策 划：深圳明德文化 叶红婷
插 画：画 童 春雨彩虹
责任校对：王洪霞
版式设计：文 艺

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子拥有最快乐的一生/王占郡著. -北京: 中共中央党校出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5035-4135-3

I.让… II.王… III.家庭教育-研究-中国
IV.G78

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2009) 第062894号

中共中央党校出版社出版发行

社址: 北京市海淀区大有庄100号

电话: (010) 62805800 (办公室) (010) 62805818 (发行部)

邮编: 100091 网址: www.dxcbs.net

新华书店经销

北京文海彩艺印刷有限公司印装

2009年5月第1版 2008年5月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 17.5

字数: 180千字

定价: 38.00元

用平衡教育的手段，
追求孩子一生快乐的最大化。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes. The signature is positioned centrally below the main text.

做勇于改变的爸爸

知心姐姐 卢勤

多年以来，作为“知心姐姐”，我几乎每天都在和孩子、父母打交道。很多家长都遇到类似的情况：用老一辈的方法管孩子孩子不买账，凭着自己的感觉去管效果也不好。他们一脸困惑地对我说：“我现在都不知道怎么做父母了！”

家长们困惑的原因是什么呢？是如今的孩子变坏了吗？是如今的家长变笨了吗？都不是！产生这些困惑的主要原因其实只有一个：**时代变化了！**

梁启超有一句话：“变者，天下之公理也。”美国总统罗斯福也说过：“生长与变化是一切生命的法则。昨日的答案不适用于今日的问题——正如今天的方法不能满足明天的需求一样。”中国古代刻舟求剑的典故，讲的也是用变化的观念去对待变化的世界这个道理。

因此，每个时代有适合每个时代的家庭教育观念。改革开放这三十年，中国经济有了突飞猛进的发展，我们用一代人的时间走完了人家西方国家几代人的路程，家教的观念一下子要适应今天时代的需要，确实很困难。但是，大家都知道，21世纪成功的前提是学习。**在这样飞速变化的时代，成功的父母绝对不是经验最丰富的人，而是变革速度最快、学习能力最强的父母。**

列宁夫人克鲁普斯卡娅曾经说过：“家庭教育对父母来说，首先是自我教育。”自我教育，就是改变自己升级自己，以适应新的需要。在这个弘扬个性和创新的年代，变是唯一不变的真理——变是常态，不变是病态。人如果不改变，就会被现状淘汰；父母如果不改变，就会被孩子淘汰。

今天，家庭教育呈现出几大渴求：**孩子渴求现代父母，父母渴求现代家教，家教渴求有效方法。**可是，在这些努力寻求变化的家长当中，我们更多看到的是妈妈们的身影，我们当然也希望更多的爸爸们也能觉醒并加入到这个变化当中，因为一个孩子的健康成长同样也离不开爸爸的参与，何况家庭教育并不仅仅是妈妈一方的责任啊！

作为一个父亲，王占郡就很了不起——为了孩子，他早就开始学习了。无论是在国内还是在国外，当他发现自己的观念和方法不能适应教育孩子需要的时候，他就开始积极地改变自己了。



作为一个60年代出生的普通父亲，王占郡也同样经历了“跟着感觉走”的“懵懂”阶段。他和妻子都忙于工作，把孩子交给老人和保姆照顾，以为这样就一定能够对得起孩子。直到有一天突然意识到自己的儿子养成了胆小、自卑、暴躁、不爱讲话、怕见陌生人等性格和习惯的时候，王占郡才猛然感到内疚不已。他责问自己：**你是一个称职的爸爸吗？你对儿子的成长关心吗？你对待孩子和工作的方式是不是失衡了呢？**

一个有智慧的爸爸，一定是个勇于改变自己的爸爸。自从十年前因为这件事觉醒之后，王占郡展开了一个长期的家庭教育实践——“平衡式家庭教育计划”——这实际上也就开始了一个爸爸对自己长期持续的“改造”。

在“改变自己”的学习过程中，王占郡这个爸爸更新了自己的教育观念。比如他提出自己家庭教育的愿景是：**用平衡的手段，追求孩子一生快乐的最大化。**这一点让我眼前一亮——一般家长都希望孩子出人头地，而王占郡夫妻俩却希望孩子人生快乐。他还意识到，**孩子一生的快乐来自于孩子平衡发展的独立生存能力，来自于孩子对生活的热爱和追求，而这一切源自于父母对孩子的真爱——①期望、②关心、③帮助、④平等、⑤解放、⑥赏识、⑦理解、⑧自由、⑨信任、⑩尊重。**这种对于如何爱孩子的思考也是不错的。

王占郡还从一个父亲的视角阐述了他对于家庭教育中“平衡”的理解，讲述了自己关注的五个平衡关系，它们分别是：家长心态的平衡，孩子自身的平衡，亲子关系的平衡，施教主体间的平衡，家校社会的平衡。而这些方面恰恰是我们的家长经常顾此失彼、以偏盖全的地方。

当然，王占郡在“变化”当中积累的这些理念和方法还不是很完整，也有一定的局限性，但是他这种做爸爸的责任感和这种“改变”自己的尝试，是值得肯定的。

家庭是孩子的第一课堂，也是终身课堂。我们呼唤越来越多的家长尤其是爸爸们从工作中“抢出”一些时间，多陪陪孩子，多关注一下孩子心灵的成长，尤其是尽早开始“改变自己”，争取做一个更加称职的爸爸。

作为一个勇于改变的爸爸，王占郡经历了学习、思考和实践的整个过程，并很难得地把自己摸索出来的理念和方法写了出来。今天，我推荐家长们看一看，相信大家一定会有所收获、有所启发！

卢勤

2009年4月22日于北京



序言：

我的家庭教育理想

中国家长往往是：废了孩子的武功，再让孩子去闯江湖。

少年强，则国强！——梁启超

像所有的家长一样，我也有一个梦想：希望儿子成龙、女儿成凤，今后能够独立面对生活，并过上幸福的日子。但是，我们见到的一些现象确实让我高兴不起来，我和太太更因此改变了教育孩子的观念，调低了对孩子的期望。我们有时震惊、有时彷徨：我们在教育什么样的下一代呢？

在国内举行的一次外国大学招生展览会上，家长们纷纷上前询问学校的情况，而孩子们呢？大多躲在家长身后，甚至站在远处观望，似乎不关自己的事儿。负责招生的外国工作人员满目惊诧：到底是家长要留学，还是孩子要留学呢？

还有新闻报道，刚刚上大学的孩子给家里打电话说吃不惯食堂，就想吃妈妈做的馄饨，结果妈妈从福建坐飞机把煮好的馄饨送到北京，送到孩子宿舍馄饨还是热的。还有的家长提前退休，在学校附近租房子，专门照顾孩子……这样的事情还有很多很多！

1994年，中国学生和日本学生在内蒙古举行了探险夏令营。中国孩子在体能、精神、组织等方面的较量中均败下阵来。日本方面的人员公开表示：你们这一代不是我们的对手！

时过十几年，在孩子的家庭教育方面，我们似乎仍然没有看到本质的改变啊！我们不妨再把视野放宽一点。

建国60年以来大陆教育系统（包括建国后的出国留学人员）尚没有产生一

位诺贝尔奖获得者。

美国华裔科学家丘成桐认为中国的现行教育模式“不可能培养出一流人才，甚至连一些院士的文章，都不如美国哈佛大学毕业生的水平。”

中央教科所一位研究员说：“从科学技术、科幻创作，到教育、经济，乃至文艺戏曲，从国际的角度来看，到目前为止，我国‘基本上还没有出现可以称得上国际大师级的人物’。”

教育部在一份文件中也指出：“在当前及今后一个时期，缺少具有国际领先水平的创造性人才，已经成为制约我国创新能力和竞争能力的主要因素之一。”

毫无疑问，我们的教育方法出了大问题，这其中包括学校教育，当然也包括家庭教育。这一切的一切，难道是我们的家长和孩子不够努力吗？

想想我们的孩子们，没进校门就开始了识字算数，然后就是小学之后那漫长而灰暗的炼狱生活：消耗孩子所有课余时间的题海和作业，双休日满满的补习和特长班。孩子几乎没有体验自然、体育锻炼、接触社会的机会。快乐的童年对于孩子们来说只能是一个幻想。

而我们的家长呢？没有哪个国家的家长比中国家长更“重视”教育了！很多家长为了孩子可以说是倾其所有、尽其所能，“砸锅卖铁”、“卖血卖肾”也是父母们常说的铮铮誓言！更有不少父母索性放弃自己的生活和事业，做起了孩子的“三陪”——陪做作业、陪上特长班、陪上大学。

想一想，我们的孩子和家长付出了这么大的代价，拼死拼活折腾了十几年，其结果却和我们的理想南辕北辙。培养出来的孩子一没有成人，二没有成才，这不是可悲吗？

我们的家长有“望子成龙”之心，没有“望子成龙”之术！就家庭教育而言，这其中的问题又何在呢？

环顾身边，我们对教育孩子的很多方式司空见惯但又触目惊心。比如，很多家长说：“我们以前受了苦，现在可不想让孩子再受苦了。我们要给孩子留下很多钱，然后让孩子顺顺利利地生活一辈子。”

可这样不仅是在摧残孩子，还是在欺骗孩子。不让孩子吃苦只能培养无能的孩子，这样美好的祝愿只是在告诉孩子现实都是美好的，但是暴风雨一旦来临，孩子往往措手不及，才知道现实如此残酷。



英国思想家斯迈尔斯有一句话：“人类最伟大的诅咒，就是事事顺心如意，无需努力，最终导致希望破灭，再无奋斗之力。”

可见，我们很多中国家长每天都在用“关心”孩子的方式，“帮助”孩子走向失败。

还有一点，父母最习惯于把孩子看成自己的私有财产，常常擅自决定和安排孩子的一切，却无视孩子自己的意志。早在两千多年前孔子就说过，“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。对于别人强加的事情，你心里会不排斥吗？你会感兴趣吗？更何况是处于叛逆阶段的孩子呢？每每孩子略有不满或抗拒，家长一句“我还不是为你好”就让他们难以应对了。

随着研究的深入我还发现，学校教育不能取代家庭教育。孩子成长的问题大都是家长自身的问题！我太太生第一个孩子的时候，说生孩子是最难的事情，现在我们都认为比起教育孩子来说，生孩子简直太容易了。如果你觉得自己的孩子没有教育好，那就先反省反省你自己，从教育你自己开始吧！

总结起来就是：

三流家庭孩子成才不成人，二流家庭孩子成人不成才，一流家庭孩子成人又成才。

孩子教育出问题，三流的家长怪环境，二流的家长怪孩子，一流的家长怪自己。

三流的教育不让孩子玩，二流的教育孩子自己玩，一流的教育陪孩子一起玩。

三流家庭孩子恨家长，二流家庭孩子怕家长，一流家庭孩子爱家长。

二流家庭孩子实现家长的梦想，一流家庭孩子实现自己的梦想。

二流的孩子靠父母，一流的孩子靠自己。

大家有没有想过：我们教育孩子的目标是什么呢？是出人头地吗？是考大学赚大钱当大官吗？绝对不是！至少我和我太太不是这么想的。我们家的目标是：一要孩子少生病，二要孩子不自杀，三要孩子不犯罪，四要孩子自食其力活得快乐。至于成才与成功，那是锦上添花的事情，要排到最后才合适，您说呢？

时代在变，中国在变，社会在变，老一套的家庭教育理念和方法已经不再

是“金刚钻”，因此也揽不起家庭教育这个“瓷器活”！不少家长先行一步，开始借鉴国外的一些教育法，有一定的效果，但仍苦于和咱们的国情结合不足。

多年来，我一直在学习和研究古今中外的教育理论，并在实践中寻求那些科学的方法。我把中国的教育方法分成三份：留下一份，改造一份，再换掉一份，然后结合国外优秀的教育法，最终形成了一套符合咱们中国国情的家庭教育法——平衡教育法。

平衡教育法以孩子的独立生存能力作为终极目的，主张家长去享受和孩子一起成长的过程，并提倡家长要在快乐中“折磨”孩子。平衡教育法还建议家长要“为无为”（老子语，意为像什么都没有做一样去做），就是在孩子不知不觉中去教育孩子——“育儿女若烹小鲜”，因为让孩子感觉到的教育往往是失败的教育。

通过这套方法，我家的家庭教育正在取得可喜的效果：孩子在健康快乐中成长和进步，大人也没有因为孩子而失去自己的事业和生活。

这些年我一直在四处演讲，传播我的平衡教育法。我和太太都希望更多的家长能够觉醒，更多的家庭能够用上这套方法，让更多的孩子得到解放，让更多的孩子快乐地成长。只有这样我们自己的孩子才能和强人为伍，当民族的下一代都强起来的时候，我们的国家才能强大，我们的孩子们才能真正长久地过上好日子。

我深信这一天一定会来到！请你也加入我们的行列吧，因为我相信这也是你的家庭教育理想，这是我们大家共同的家庭教育理想！

王占郡

2008年10月20日于北京



读者热线与机构合作

——读者热线与示范家庭——

各位读者和家长如果有家庭教育方面的困扰，欢迎给我们发送邮件，我们将尽力回复。另长期征集“平衡教育示范合作家庭”，辅助家长解决家教问题并长期跟踪子女的教育。

——教育故事征集与分享——

无论您是家长还是家庭教育、早期教育工作者，我们都欢迎您与我们分享您的教育经历和故事，欢迎发送邮件给我们或者发布在亲子网的亲子社区栏目。

——机构报告与合作——

合作内容：家庭教育讲座、报告会、家长培训等。

适应范围：早教机构、培训机构、幼儿园、中小学校、社区、企业。

联系单位：平衡式家庭教育研究中心

(深圳市明德文化传播有限公司)

地 址：深圳市南山区南新路苏豪名厦602

邮 编：518000

电 话：0755—26452685

传 真：0755—26457373

EMAIL: jjatingjiaoyu@gmail.com

合作网站: www.qinzi.cn

亲子社区: <http://www.qinzi.cn/shequ.html>

王占郡的博客: <http://blog.sina.com.cn/pinghengshi>



目 录

c o n t e n t s

序 言：我的家庭教育理想 VII

我对于家庭教育的一切努力，都只源于我想做一个称职的爸爸。

第一章 不可不知的平衡教育法

在家庭教育上留盲点、走极端，后果都可能是致命的。

生了孩子你就是父母吗？ 3

五大平衡决定家教成败 5

【案例】死在儿子手上的母亲 6

我的平衡教育法 13

平衡教育法的五大法则 16

【案例】犹太妈妈特别狠心特别爱 29

延伸阅读

你的家庭教育失衡了吗？ 35

孩子的敏感期何时到来？ 37

第二章 给孩子根和翅膀

没有体会到被爱的孩子，就算学习成绩再好，也很难成为一个完整的人。

把根和翅膀交给孩子 43

4Q撑起孩子的人生路 48

 健商 HQ (Health Quotient) 49

 情商 EQ (Emotional Quotient) 53

 德商 MQ (Moral Quotient) 56

 智商 IQ (Intelligence Quotient) 60

平衡，要避免那块短板	65
平衡，看似不要特长实则为了特长	68
【案例】大学生缘何变身“杀人狂魔”？	71

延伸阅读

拿破仑·希尔的EQ拼盘	76
我家的20条价值观	77

第三章 三大教育模型管TA一辈子

一个没有好能力、好行为、好习惯的孩子，不可能是一个健康自立的孩子。

轻松管好TA的五大法宝	81
平衡教育法的“三板斧”	95
一板斧：能力培养模型——让TA飞得更高更远	95
【案例】“引诱”儿子去问路	101
二板斧：行为纠正模型——给TA好行为和好习惯	104
【案例】马路边与女儿的“较量”	109
三板斧：习惯养成模型——TA想“变坏”都很难	111
【案例】牛肉干，让女儿忍，忍，忍	118

延伸阅读

决定孩子命运的12个习惯	120
孩子的31个坏习惯	120
体现教养的32个习惯	121

第四章 家庭教育的“重中之重”

家庭教育的道理千千万，摆正它们的位置是关键。

重学后更重学前	125
重成绩更重能力	130
重知识更重体验	137
重表现更重内心	145

重刻苦更重快乐	149
重批评更重赏识	156
重说教更重引导	162
重言传更重身教	166
家庭教育没有灵丹妙药	170

延伸阅读

“AWE教育法”的清单	171
赏识孩子的33个细节	173

第五章 家教军规：保持教育一致性

如果你不能基本上统一全家教育孩子的观点,你就不能算是一个称职的家长。

推选一个“总指挥”	177
斗智斗勇阴阳平衡	182
请维护爱人的权威	186
父亲,请勿缺席哦	189
隔代教育的爱和痛	194
与老人过招经验谈	197
写给老人们的一封信	206
保姆也请统一行动	208
【案例】家庭军规缺失带来的战争	212

延伸阅读

孩子写给父母的一封信	215
美国父亲写给儿子的忏悔信	216

第六章 家、校、社会“三角平衡”

把教育孩子的责任完全推给学校是错误的。

家庭教育不只是你家的私事儿	221
“横”着长大的孩子	221

孩子向左，事业向右	224
急需改变的学校教育模式	227
倒着走的病态教育	227
僵化的学校教育	232
家校之间不等式： $5 + 2 \leq 0$	235
要多找老师“讨说法”	235
家长会的“面子”战	239
学点儿“周旋”技巧	244
生活即教育，社会即学校	247
不做那“井底蛙”	248
不做那“温室花”	249
不囿于“象牙塔”	251
传播，慷慨开出的蒲公英花	252
大家好才是真的好	252
像爱自己的孩子一样	255
【案例】“三不管”，孩子迷失的祸首	259
延伸阅读	
中外老师如何讲《灰姑娘》	261
参考书目	265
后 记	267
天则经济研究所所长 茅于軾	

第一章

不可不知的平衡 教育法



平衡教育金字塔