

教子书坊

最彻底的 家庭教育方法

《弟子规》里的教育智慧

张振鹏◎著

《弟子规》与家庭教育的完美融合，从家庭教育的角度全面解读《弟子规》

中国家长必备的《弟子规》解读本

活学活用《弟子规》，家教难题全解决



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

至要莫若教子 至乐无如读书
最彻底、最根本、最有效的家庭教育方法就在本书中
大家都来学习《弟子规》
让教育孩子变成一件超级简单的事



上架建议： 家庭教育

ISBN 978-7-121-15274-0



9 787121 152740 >

定价：32.80元



责任编辑：牛晓丽

封面设计：一克米工作室



本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

教子书坊

张振鹏◎著

最彻底的 家庭教育方法

《弟子规》里的教育智慧



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

最彻底的家庭教育方法：《弟子规》里的教育智慧 / 张振鹏著. — 北京：电子工业出版社，2012.1
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-15274-0

I. ①最… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 242769 号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：18.5 字数：326 千字

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：32.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



我做了很多年的家庭教育工作，看到很多父母为教育子女而痛苦不堪，也看到众多的孩子由于缺少正确的家庭教育而迷失自己。所以，我一直在思考一个问题，有没有一本书能够让父母读了之后眼前一亮，既能把自己解放出来，又能轻松地把孩子教育好。

这些年，我翻阅了大量的家庭教育书籍，既有国内的，也有国外的，每本书好像讲得都有道理，但仔细一思考，发现道理和实用方法是两回事。尽管有些书也在讲教育方法，那些方法似乎也很有效，但是我却发现，那些方法的有效期并不长，有的甚至就管一个月，或者一个星期，甚至是一天，副作用很快就显现出来了。

举一个很简单的例子：今天很多孩子不勤快、不爱劳动，父母为此头疼不已，于是就有家庭教育书籍“出招”了：给孩子钱，洗碗给两元，扫地给两元，洗衣服给五元……这样，一方面可以调动孩子劳动的积极性，让他变勤快，爱劳动；另一方面，也可以从小培养孩子的理财能力，真是一举两得。

结果真是这样吗？一位母亲使用了这样的方法，结果孩子真的勤快了，这位母亲非常高兴，以为真的找到了治孩子懒惰的“灵丹妙药”。几天后，这位母亲洗完衣服后对孩子说：“妈妈很累了，好孩子，你把这些衣服拿到衣架上晾一下，妈妈给你两元钱。”可是，孩子却随口讲出这样一句话：“今天我也很累，这个钱我不赚了。”这位母亲顿时就愣住了。这

是一个真实的故事。这位母亲找到的“灵丹妙药”的有效期太短，还有副作用。

有效期太短，还有副作用的教育方法，就不是彻底的、没有流弊的教育方法。实际上，用这样的方法教育孩子，是没有真实效果的，甚至还会害了孩子。当父母用这样的方法对孩子进行教育的时候，教育方法“有效”的欣喜感觉还没有享受一会儿，烦恼就会随之而来。

好几次，我跟几个教育界的朋友交流“用金钱刺激孩子劳动，并让他学理财”这样的观点，遗憾的是，他们竟然都非常赞同这样的方法。

很多教育观念看似正确，实际上却是对为人父母者的误导。用金钱、物质刺激孩子学习也一样，短期看似有效，时间稍微一长绝对有害，副作用巨大，会增强孩子的金钱、物质欲望，最终，他的欲望就会成为一个填不满的“无底洞”，他会堕入其中，难以自拔。

那么，我所希望的能彻底解决当今家庭教育问题的书在哪里呢？

最近几年，我一直在研究一本小册子——儒家启蒙经典《弟子规》，我越研究就越发现，《弟子规》里蕴含的智慧是无穷的，适合每一个人学习、力行，也适合用来在家庭中、学校中教育孩子。我发现，真正彻底有效的家庭教育方法，其实就在这本小册子里。

从2008年年底开始，我还给几家单位做了为期一年半的《弟子规》公益讲座，当时是给成人讲的，也涉及到了一部分家庭教育的问题。因为我的主要工作是家庭教育研究，所以在讲完之后我就想写一本书，把《弟子规》和家庭教育联系起来，站在家庭教育的角度，全面、系统、彻底地解读《弟子规》。经过两年多的酝酿、写作，就有了现在这本《最彻底的家庭教育方法——〈弟子规〉里的教育智慧》。

在这里，我想强调一下：所谓“最彻底的家庭教育方法”，就是父母在读了这本书后，如果按照书中所写的方法去做，就能最大程度地改造自己，更能轻松地成就自己的孩子，从而让教育孩子这件事变得超级简单、超级轻松。其实，超级简单、轻松地教子这件事不是不可能，只是以前暂时没有找到方法而已。而现在，最彻底、最有效的方法就在我们眼前。

先说说《弟子规》这本小册子吧。

《弟子规》原名《训蒙文》，是清朝康熙年间的秀才李毓秀所作。李毓秀，生卒年月不详，山西绛州（今山西省新绛县）人，字子潜，一生只考



中过秀才，生平主要是教书。《训蒙文》是他根据自己的教学经验编写的一本儿童蒙学读物。后来，清朝乾隆年间的贾存仁对此作了修订改编，并将其改名为《弟子规》。

《弟子规》以《论语·学而》篇的“入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，具体阐述了为人子弟在家、外出、待人、接物和学习上应该恪守的规范。全书共360句、1080字，是教导孩子尽守本分、克己守礼、约束邪念、保持诚实，养成良好生活习惯并传承忠厚家风的最佳启蒙教材。

《弟子规》浅显易懂，通篇押韵，既朗朗上口，又极易记诵，特别是它的核心思想重在教导孩子的言行，注重家庭教育与生活教育，既有文采，又非常实用，因此在清代后期成为广为流传的儿童读本和童蒙读物，几乎与《三字经》、《百家姓》、《千字文》（合称“三百千”）有同等影响。在今天，《弟子规》仍然是对孩子进行学习指导和品行修养教育的优秀启蒙读物，能帮助孩子建立良好的行为规范，被广泛地在学校、企业等各个领域推广，被称为“做人的宪法”。

《弟子规》的原文我特别附在了本书的最后，以方便读者查阅。

其实，《弟子规》中最重要的内容就是“孝”，这是一个人做人处事的根本。正因为如此，《弟子规》开篇第一部分即为“入则孝”，即在家要孝敬父母。孔子在2500年前就说过：“夫孝，德之本也，教之所由生也。”也就是说，孝道是德行的根本，是一切教育的出发点。教孩子一定要从孝道教起。一个懂得孝道的孩子，他一定会好好学习、积极乐观地生活，以后也一定会有一份非常好的工作，有好的前程，更会有幸福美满的人生。那么，我们为什么不教孩子学孝呢？我们为什么不带头学孝呢？

孩子从父母那里继承了血脉和家训，孩子就是父母的分身。我们是父母，但我们也是父母的分身。如果一个人不孝敬父母，他就失去了做人的大根大本。也正是因为这个原因，古语才说：“夫孝，天之经也，地之义也。”也就是说，孝敬父母，是天经地义的事。无论是孩子，还是我们成人，只有做到了孝，家庭才会是和谐的，事业才会是顺利的，人生才会是幸福的。

《弟子规》后面的“出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，

则以学文”其实都是“孝”的延续，这些都做好了，父母就开心了，就不用担心孩子了，就会安享晚年，那孩子做到这些，不就是在对父母尽孝吗？所以，在我看来，《弟子规》就是一部实践版的《孝经》，每个人都应该学，都应该懂，都应该把其中的教诲落实在生活中。

再说回来，这本《最彻底的家庭教育方法——〈弟子规〉里的教育智慧》将以《弟子规》的原文为纲目，加上我多年来对家庭教育的研究心得体会，一字不漏地对《弟子规》1080字的原文进行全面的解读，向广大父母介绍改造自己、成就孩子的各种方法。

有句话说：“教儿教女先教自己。”在这本书中，这种说法将得到最大程度的印证。只要父母做好了，孩子不用教自然会做好，正所谓“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”。

在我看来，《弟子规》完全能解决当今家庭教育中的各种难题，无论是孩子不爱学习、不合群、懒惰，还是太过于依赖父母，等等。不仅仅是家庭教育问题，家庭问题、工作问题，甚至是社会问题，都能用这本《弟子规》来解决。关键是要相信里面的方法，并尽全力去实践这些方法，这样才会看到效果。否则，再好的方法，不真正去用它，它也不会发挥应有的作用。

我想再次重申：在对孩子进行教育时，《弟子规》是最简单、最彻底、最有效的参考书。不过，如果不对《弟子规》进行全面的、与时俱进的分析解读和有效方法的总结，很多为人父母者是不会发现它的巨大价值的，甚至会认为《弟子规》里满是糟粕。而经过全面解读后，为人父母者就一定会发现《弟子规》的巨大魅力所在。所以，我坚信，这本《最彻底的家庭教育方法——〈弟子规〉里的教育智慧》一定能够经得起读者的检验，经得住时间的考验。

如果父母还不认同我提出的这种观点，就请先把这本书当做一般的家庭教育书籍阅读，相信在阅读之后，一定会有一种豁然开朗的感觉，再按照里面提供的方法去改变自己、教育孩子，不出几天，就会由衷地发出这样的感叹：“教育孩子真的是如此简单！”

其实，这本书就是通过《弟子规》这本小册子把最彻底的家庭教育方法总结、提炼出来，深入解读分析，从而让处于水深火热中的父母，甚至是爷爷奶奶、外公外婆都能从无章可循的、摸不着北的家庭教育中



解放出来。

最后，衷心希望本书的出版能让更多的父母对教育孩子这件事不再迷茫、无助，让更多的孩子不再迷失自己，进而让家庭教育真的成为一件超级简单的事！

张振鹏

2011年11月3日于北京



第一章 总叙——良好的家庭教育为孩子一生的幸福奠基 / 13

《弟子规》以《论语·学而》篇的“入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，具体阐述了为人子弟在家、外出、待人、接物和学习上应该恪守的规范，是教导孩子尽守本分、克己守礼、约束邪念、保持诚实，养成良好生活习惯并传承忠厚家风的最佳启蒙教材。

第一节 父母孩子一起走近《弟子规》，并掌握学习方法 / 14

第二节 孝悌家风的传承是家庭教育的关键所在 / 18

第三节 要想教育好孩子，必须走出现代家庭教育的误区 / 25

第四节 人生一定要先作对抉择再奋斗 / 30

本章后记 / 33

第二章 入则孝——德行是做人的根本，而孝是德行的根本 / 35

《弟子规》开篇第一部分即为“入则孝”，即在家要孝敬父母。孝道是德行的根本，是一切教育的出发点。教孩子一定要从孝道教起。一个懂得孝道的孩子，一定会好好学习，一定会积极乐观地生活，以后也一定会有好的工作、好的前程，更会有幸福美满的人生。既然如此，我们为什么不教孩子学孝呢？我们为什么不带头学孝呢？

第一节 培养孩子的孝心从与父母的日常应对开始 / 36

第二节 教孩子从小懂得冬温夏凊、晨昏定省，让父母心安 / 49

第三节 再小的事也要让孩子谨慎，不能有辱父母 / 63

第四节 善于体察父母的需要，对父母竭尽全力孝养 / 69

第五节 父母不是完人，有过错也希望孩子指出来 / 76

第三章

孝道是善事父母，也就是父子之间的爱；悌道是善事兄长，也就是兄弟之间的爱。可以说，孝悌是爱的教育，而悌道又是孝道的延伸。而且，悌道包含了礼节的教诲，这就需要我们教孩子学会与兄弟姐妹、同学和长辈相处的礼节。

第一节 教孩子有智慧地与兄弟姐妹、同学相处，轻财忍言 / 94

第二节 让孩子从小就懂得“长幼有序”，为长辈做力所能及的事 / 103

第三节 对待长辈的礼节是一门学问，教孩子自如地应对 / 108

第四节 教孩子拓宽心胸，做好孝悌在社会上的延伸 / 116

本章后记 / 118

第四章

孝悌是德行的根基，但孝悌的落实离不开“谨”字，例如“亲有疾，药先尝”、“亲所恶，谨为去”、“尊长前，声要低”等，都说明了谨言慎行的重要性。除此之外，养成良好的生活习惯和严谨的处世态度对孩子也非常重要，因为习惯和态度可以决定孩子人生的成败。所以，我们要把“谨”的重要性告诉孩子，让他成为一个谨身律己、自重自爱的人。

第一节 教孩子珍惜时光，培养良好的生活习惯 / 120

第二节 孩子的修养体现在穿衣戴帽、归置衣服的细节中 / 124

第三节 让孩子戒除攀比，依循自己的本分穿衣 / 129

第四节 教孩子合理、健康饮食，不要饮酒 / 132

第五节 让孩子从小掌握正确的坐立行走姿势 / 136

第六节 教孩子做事有礼有度、有条不紊、不慌不乱 / 140

第七节 让孩子远离斗闹场所，不打探他人的邪僻事 / 147

第八节 做访客时，要让孩子务必遵循一定的礼节 / 151

第九节 教孩子如何正确地借用他人的物品 / 156

本章后记 / 160

第五章

“信”，是儒家的道德规范，主要意思是诚信，言而有信。《论语》中讲道：“子以四教：文、行、忠、信。”孔子以文、行、忠、信四项内容教导学生，认为信是做人的基本要求。子曰：“人而无信，不知其可也。”一个人言



而无信，怎么能行呢？这足以说明：对于一个人的成长而言，信是非常重要的，是立业处世的基础。

- 第一节 让孩子在言语上做到诚信、不欺诈 / 162
- 第二节 教孩子说话注意分寸，知道哪些话不该说 / 169
- 第三节 告诉孩子，言语要谨慎，不轻言、轻信不确定的事 / 175
- 第四节 不要让孩子轻易许下诺言，否则将进退两难 / 178
- 第五节 教孩子学会正确地说话 / 181
- 第六节 不要让孩子议论别人的长短，管好自己 / 185
- 第七节 教孩子学会见善而思齐、见恶而内省 / 188
- 第八节 教孩子看淡物质追求，看重道德学问的提升 / 191
- 第九节 把正确对待批评与赞誉的态度传给孩子 / 196
- 第十节 教孩子面对错误不掩饰，并且知过改过 / 200
- 本章后记 / 204

第六章

爱绝不是一个狭义的概念，爱的繁体字是“愛”，是“受”里有一颗心，就是用心感受别人的需要。也就是说，一个有爱心的孩子往往具备感同身受的能力，他会从爱父母、爱老师、爱亲友推及到爱一切人、事、物。此时，孩子收获的不仅仅是被爱，还会收获一颗博爱的心，获得一个和谐、平安、幸福的人生。

- 第一节 教孩子爱人，也要爱物，无论其有生命还是无生命 / 208
- 第二节 让孩子明白名望的基础是德行与才干，而非外表 / 213
- 第三节 教孩子克服自私的人性弱点，远离傲慢的不良习气 / 218
- 第四节 不要让孩子谄媚富人、低看穷人，不要有喜新厌旧的心 / 222
- 第五节 让孩子学会观察办事、说话的时机，不可盲动、乱言 / 228
- 第六节 一定要教孩子学会隐恶扬善，不可逆而行之 / 231
- 第七节 让孩子学会睿智地规劝他人 / 239
- 第八节 教孩子多给予、少索取，己所不欲，勿施于人 / 243
- 第九节 让孩子学会知恩报恩，不要怨恨别人 / 247
- 第十节 教孩子宽以待人，以德服人，而非以势服人 / 250
- 本章后记 / 254

第七章

“亲仁”篇虽然非常简短，但是却饱含深意。亲仁，就是亲近仁德之人。如果孩子能够时刻亲近仁德之人，他的道德学问就会逐渐提升，他将会获得无穷的益处。因此，我们一定要引导孩子亲近仁德之人，并让他主动向仁德之人学习，进而勉励自己做一个仁者。

第一节 让孩子明白如何分辨仁者，如何做一个仁者 / 258

第二节 教孩子亲近仁者，他的德行才会与日俱增 / 260

本章后记 / 265

第八章 余力学文——教孩子德才兼备，从小立志做圣贤 / 267

《弟子规》前面讲的，基本上都是做人做事的道理，是为了提升孩子的德行。当孩子能够做到孝、悌、谨、信、爱众、亲仁之后，如果还有空余的时间和精力，就需要好好学习圣贤的教诲和知识，从而提升自己的学问。这样一来，孩子就会成为一个德才兼备的人。

第一节 教孩子力行圣贤的教诲，而非只读书 / 268

第二节 让孩子掌握正确的读书方法 / 272

第三节 教孩子对笔墨纸砚、字、典籍有恭敬的态度 / 279

第四节 让孩子读圣贤书，而非坏心志的乌七八糟的书 / 286

第五节 教孩子立定“读书志在圣贤，而非赚钱”的志向 / 288

本章后记 / 290

附录 《弟子规》全文 / 291

后记 / 295



第一章

总叙——良好的家庭教育为孩子一生的幸福奠基

《弟子规》以《论语·学而》篇的“入则孝，出则弟，谨而信，泛爱众，而亲仁，行有余力，则以学文”为中心思想，采用三字一句、两句一韵的韵文形式，具体阐述了为人子弟在家、外出、待人、接物和学习上应该恪守的规范，是教导孩子尽守本分、克己守礼、约束邪念、保持诚实，养成良好生活习惯并传承忠厚家风的最佳启蒙教材。

总叙：弟子规，圣人训；首孝弟，次谨信；泛爱众，而亲仁；有余力，则学文。这正是《弟子规》的核心纲领。2000多年前，古老的教育经典《礼记·学记》中就提到“建国君民，教学为先”，可见教育的重要作用与地位，而一切的教育又是以家庭教育为基础的。

只有良好的家庭教育才能为孩子一生的幸福奠基，而《弟子规》则是让家庭教育变得既简单又有效的一部最彻底的书。现在，就让我们一起走近这部经典，感受它的魅力所在。

第一节 父母孩子一起走近《弟子规》，并掌握学习方法

我一直认为，一个人这一生只有两件事是最重要的：其一是教育好孩子，其二是孝养好父母。这两件事，都至关重要。如果一个人这两件事没做好，即使再有钱，再有地位，也是一个失败的人。所以，教育孩子，是为人父母者的重要职责。可以这样说，父亲、母亲，不仅仅是一个称号，更是一种事业。每一位父母，都应该把这个事业做好。

❧ 弟子规，圣人训 ❧

至要莫若教子，教育孩子是最重要的一件事。

古人曾说：“至要莫若教子。”其实，无论是古代，还是现代，教育孩子这件事，一直都是非常重要的。只有把孩子教育好，一个家庭才可能幸福、和美。家庭是社会的细胞，家庭健康了，社会才会是和谐的。可见，把孩子教育好，对社会也是一个大贡献。

今天，越来越多的父母都感觉到，教育孩子实在是太难了。果真如此吗？其实不是这样的，只是因为我们做父母的没有找到合适的教育方法。在我看来，教育孩子是一件非常简单的事，仅仅需要父母给孩子做个好样子而已。正如至圣先师孔子所说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”教育孩子也是一样的道理，的确没有什么难的。但有一点必须说明白：父母一定要知道怎样正确地给孩子做样子。因为无论父母做的是好样子，还是坏样子，孩子都会“照单全收”，所以，父母一定要提起教育的敏感度，给孩子做个好样子。

有的父母可能就要问了：“好样子的标准是什么？怎样才能做这个好

至要莫若教子

