

家教对了，孩子就一定行！

一对龙凤胎，儿子 14 岁考入中国科学技术大学少年班，18 岁获美国名校全额奖学金攻读博士；女儿 16 岁入读南方科技大学首届教改实验班，20 岁获三所世界名校全额奖学金攻读博士。——作为父亲，陈钱林有什么秘诀？

陈钱林  著



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

家教对了， 孩子就一定行！

陈钱林 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 刘 灿 欧阳国焰
装帧设计 许 扬
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

家教对了, 孩子就一定行! / 陈钱林著. —北京:
教育科学出版社, 2015.7 (2015.9 重印)
ISBN 978-7-5041-9674-3

I . ①家… II . ①陈… III . ①家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 132078 号

家教对了, 孩子就一定行!

JIAJIAO DUI LE, HAIZI JIU YIDING XING !

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989527

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168 毫米 × 239 毫米 16 开

印 张 13

字 数 180 千

版 次 2015 年 7 月第 1 版

印 次 2015 年 9 月第 3 次印刷

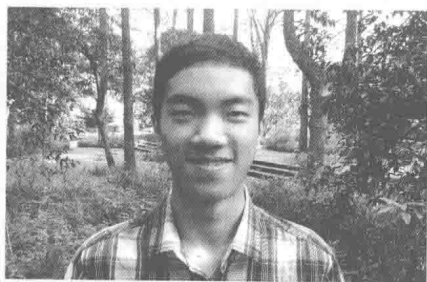
定 价 29.80 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。



爸爸很少主动过问我的课业，却让我拥有难能可贵的自学能力；很少干涉我的选择，却让我学会努力去追寻梦想；很少在我跌倒时扶住我，却教会我如何站起来，并积极地看待绊倒我的石子；很少掩饰世间的丑陋，却让我感恩永恒的真善美。

——女儿陈杳



爸爸竖起的大拇指，让我的童年充满自信；爸爸的幽默，让我的童年洋溢着幸福；爸爸的放手，激励我做顶天立地的男子汉。特别是爸爸引导我自学，让我免于作业的困扰和标准答案的束缚，走上科学研究之路。在我的眼里，爸爸是最伟大的教育家！

——儿子陈果

龙凤胎成长记



天赐龙凤胎

1994年8月,龙凤胎出生于浙江瑞安。女孩取名陈杳(yǎo),寓意“深远、含蓄”;男孩取名陈杲(gǎo),寓意“阳光、自信”。

幼儿期

满月后便开始习惯培养;1周岁时特意搬家到农村落地房,以便于孩子运动、游戏、亲近大自然;2岁开始让他们用“筷子玩具”摆数字、摆画,并进行“100个好”评价;3岁后才可以在规定时间里看电视;4岁时搬家到市区,上幼儿园,开始自由阅读。

小学阶段

6岁上学;9岁开始读报纸,做动植物小课题探究。其间,陈杲跳级两次,跳了三个年级,不做学校的统一作业。

中学阶段

陈杲9岁读初中,12岁读高中,下午都在家自学;14岁参加高考,被中国科学技术大学少年班录取。陈杳12岁读初中,自选作业,尝试自学;14岁跳级读高中,高一隔天、高二隔周在家自学;16岁参加南方科技大学自主招生,被首届教改实验班录取。

大学阶段

陈杲大学三年级获全球华人丘成桐大学生数学竞赛全能第四名,18岁获全额奖学金攻读博士。陈杳大学二年级参加国际遗传工程机器设计竞赛获亚洲团队金奖,暑假受邀到哈佛大学实习;20岁获三所名校全额奖学金攻读博士。

自序

我们家有一对龙凤胎。

儿子陈杲，小学跳级三年，14岁考入中国科学技术大学少年班，18岁获美国纽约州立大学全额奖学金攻读博士。

女儿陈杳，初中跳级一年，16岁入读南方科技大学首届教改实验班，20岁获美国佐治亚理工学院、新加坡南洋理工大学等名校全额奖学金攻读博士。

他们健康生长，品学兼优，确实是我们的骄傲。

很多人问我：“在家庭教育方面，你有什么秘诀吗？”

我觉得，每个孩子都是独一无二的，所以教无定法，但是，家教的确还是有规律的。

陈杳与陈杲1994年8月出生在浙江瑞安。那时的瑞安，正流传着蔡笑晚先生培养出6个优秀子女的故事，这促使我义无反顾地投身家教。

要做好家教，最要紧的要弄清楚：到底教什么？怎么教？

我研读了陈鹤琴等名人的经典著作，确立了家教的核心思想为自立教育，细化为：自律生活、自主学习、自立人格。

具体教什么？我选择了12项重点：健康、性格、习惯、情商、知识、能力、游戏、探究、志向、规则、幸福感和价值观。这些内容就如同房子的12根桩基。

怎样教？我尝试应用儿童教育的经典方法，并在实践中逐步创新了一些家教方法。

如多元评价法，我创新“100个好”评价，引导陈杳与陈杲走向自律。

如自主决定法，我常说“你觉得呢”、“照你说的办”，让陈杳与陈杲决定自己的事，两个孩子独立性越来越强。

如自主学习法，是有点冒险的创新。作为教育体制中人，我不忍心让陈杳与陈杲受到题海的煎熬。陈杲读中学时，每天下午都在家自学；陈杳读高一时，隔天在家自学，读高二时隔周在家自学。结果，两个孩子不仅拥有轻松、自由、快乐的童年，而且因此锻炼出了特别的学习力。

我曾问两个孩子：“爸爸的家庭教育，对你们影响最大的是什么？”

他们讨论后说，第一是志向，他们每天都有追求；第二是自学，这使他们的学习效率比较高；第三是家长和他们平等对话，这让他们很自信。

想到蔡笑晚先生总结的家教经验，是早教、立志和自学。

我们两家各自总结出的最核心的家教经验，居然有两点是一样的。志向与自学，可以说得上是家教的两把金钥匙。

这说明，并不是我们两家的孩子都是天才，而是我们做父亲的，都很幸运地找到了家教的金钥匙。

看来，家教对了，孩子就一定行！

当前，人们面对雾霾，备受困扰。我想，孩子生长的教育环境，又何尝不充斥着雾霾？

社会上，道德失范行为层出不穷，经互联网放大之后，人性的阴暗面赤裸裸地展现在孩子面前，对孩子的毒害甚于雾霾！学校里，应试教育依然大行其道，升学竞争白热化，孩子如陀螺般地生活在题海中……

好在越来越多的家长开始重视家教，并通过各种途径获得家教经验。我愿意把我的家教经验呈现出来。希望能给“雾霾”中的家长几分清新，希望更多的孩子，因为“家教对了”，而“一定行”！

第一章 家教的重要真相

一、家教是幸福人生的关键因素

学校教育先天不足 / 2

社会教育良莠不齐 / 3

家庭教育决定成败 / 4

二、基于天性培养人性

尊重天性，用好天性 / 5

培养人性 / 7

以人文精神滋养人性 / 7

三、非智力因素更重要

智力是一成不变的吗 / 8

“知、情、意、行”一个都不能少 / 9

多经历、多体验 / 12

四、早期家教事半功倍

从乳儿期开始 / 14

重点是习惯 / 15

顺其自然？错！ / 16

早教与跳级 / 17

五、家教的智慧在选择

选择并非易事 / 18

成人与成才 / 19

让孩子自己选择 / 20

舍弃与坚守 / 20

六、适合的才是最好的

盲目跟风不可取 / 22

一把钥匙开一把锁 / 23

以孩子的个性设计培养目标 / 23

第二章 家教做什么

一、确保孩子健康

饮食贵在均衡 / 30

教给孩子卫生常识 / 31

中西医结合保健康 / 32

重视安全防范 / 32

从小培养运动习惯 / 33

二、塑造孩子的好性格

性格是可塑的 / 34

培养孩子向善 / 35

多一些阳刚之气 / 36

远离偏激 / 37

抓住性格塑造的关键期 / 37

三、习惯养成宜早不宜迟

自己的事情自己做 / 39

心中有他人 / 39

喜欢与大人说话 / 40

学会怀疑 / 41

培养好习惯 / 42

四、情商比智商重要

感恩从孝敬长辈开始 / 43

上进心与平常心 / 44

- 做人需要责任担当 / 45
- 培养不怕困难的勇气 / 46

五、只学课本知识是远远不够的

- 品尝自由阅读的快乐 / 47
- 读报纸打开了解社会的窗口 / 48
- 带孩子到社会大课堂中去 / 49
- 不追求考高分 / 50

六、从细微处培养能力

- 早期智力开发 / 53
- 培养自控能力 / 54
- 锻炼自立能力 / 55
- 自学能力是发展之本 / 56
- 呵护创新能力 / 57

七、游戏是孩子的正当需要

- 游戏是孩子的基本需要 / 59
- 帮孩子选择合适的玩具 / 59
- 参与孩子的游戏 / 61
- 不玩有损健康的游戏 / 61

八、做孩子探究的帮手

- 尊重孩子的探究心理 / 63
- 为孩子创造动手的机会 / 64
- 与兴趣结合起来探究 / 64
- 以科普知识引领探究 / 65
- 做孩子探究的帮手 / 66

九、志向成就梦想

- 尊重孩子的志向 / 67

- 与名人对话 / 68
- 与孩子共同做梦 / 69
- 以志向激励孩子勤奋学习 / 71
- 进行生涯规划 / 72

十、以规则促自律

- 敬畏道德与法律 / 73
- 与孩子一起制订家规 / 74
- 用奖惩制度来保障规则 / 75
- 规则与个性 / 76

十一、价值观启迪孩子人生智慧

- 从小接触经典著作 / 77
- 传承长辈美德 / 77
- 学会尊重 / 78

十二、品味生长的幸福

- 尊重孩子的幸福感 / 79
- 享受诗意童年的幸福 / 80
- 来点幽默 / 81
- 和孩子一起追求 / 82

第三章 如何实施家教

一、找到孩子的特别兴趣点

- 保护孩子的好奇心 / 86
- 寻找孩子的特别兴趣点 / 87
- 从兴趣到爱好 / 87
- 不做傻事：强扭的瓜不甜 / 88
- 让兴趣为学习添彩 / 89

二、把玩和学结合起来

玩有原则 / 90

玩与学不矛盾 / 91

引导孩子有目的地玩 / 92

三、给孩子留足面子

尊重孩子的独立人格 / 93

给孩子留足面子 / 95

让孩子自主进行交往 / 96

培育孩子的健全人格 / 97

四、不做拔苗助长的事

教育因功利心而迷失 / 98

离成功最近的路往往不是直线距离 / 99

循序渐进不等于“慢教育” / 99

五、中度要求

没有要求就没有教育 / 101

要求过严有损孩子人格 / 101

不轻易向孩子提要求 / 102

提了要求不轻易放过 / 103

大事清楚小事糊涂 / 104

六、用亲情感化孩子

爱是亲情的核心元素 / 105

缺乏亲情是家教的遗憾 / 105

以故事传递亲情 / 106

让家充满温馨 / 107

家庭是孩子远航的港湾 / 108

七、做学校做不了的事

引导孩子热爱学校 / 109

配合学校课程教学 / 110

维护师道尊严 / 111

做学校做不了的事 / 111

掌握孩子生长的主动权 / 112

第四章 简单实用的家教妙法

一、环境熏陶法

优化家庭小环境 / 116

身教重于言教 / 117

榜样引领 / 117

关注孩子的同伴群体 / 118

增强对不良环境的免疫力 / 119

二、情境感染法

创造教育情境 / 120

利用节日创设教育情境 / 121

利用生活事件创设教育情境 / 122

情境教育贵在共鸣 / 122

以情启智 / 123

三、多元评价法

多元评价孩子的闪光点 / 124

客观评价孩子的缺点 / 125

引导孩子多角度评价他人与自我 / 126

努力取向与能力取向并用 / 127

设计富有童趣的评价载体 / 128

四、奖惩并用法

尽可能多地表扬孩子 / 129

批评要与表扬相结合 / 130

- 奖励重在给孩子荣誉感 / 130
- 慎用惩罚 / 131
- 奖惩时要让孩子多一些情绪体验 / 132

五、自主决定法

- 让家里充满民主精神 / 133
- 学会利弊分析利于自主决定 / 134
- 给孩子更多选择的权利 / 135
- 自主决定更能培养责任心 / 136

六、自主学习法

- 自学从探究、拓展学习开始 / 137
- 小学开始自学效果最好 / 137
- 初中开始自学也不迟 / 138
- 超前学习具有神奇魅力 / 140
- 自学的精髓在于尊重个性 / 141

七、实践体验法

- 教育需要做中学 / 142
- 孩子的成长需要尝试错误 / 143
- 以体验克服畏难心理 / 143
- 良好德行需在实践中养成 / 144
- 体验重在感悟 / 145

八、挫折磨砺法

- 让孩子直面挑战 / 146
- 把挫折变成挫折教育 / 147
- 借家人困难实施挫折教育 / 148
- 挫折后的激励 / 149

九、艺术陶冶法

多听音乐 / 150

多画画 / 150

多读诗歌 / 151

适当看电视剧 / 152

用艺术陶冶孩子 / 153

十、赏识期望法

赏识孩子的精彩 / 154

对孩子饱含期望 / 154

确立恰当的期望值 / 156

引导自我期望 / 156

“赏识—期望—引导”模式的运用 / 157

第五章 做一个智慧的家长

一、把坏事变成好事

好与坏通常是相对的 / 160

从孩子的角度看好坏 / 160

正视好事背后的弊端 / 161

把坏事变成好事 / 162

二、权衡得与失

得到的同时意味着失去 / 163

教育需要权衡得与失 / 164

有舍才有得 / 164

学会进退 / 165

不要让孩子不劳而获 / 166

三、以有限的资源追求最大的效益

这儿多了意味着那儿少了 / 167

- 从量变到质变 / 167
- 不积小流无以成江海 / 168
- 勿以恶小而为之 / 169
- 以有限的资源追求最大的效益 / 170

四、拿捏轻重缓急

- 每一种行为背后都有多种原因 / 171
- 透过现象看本质 / 171
- 拿捏轻重缓急 / 172
- 家庭氛围是最主要的教育因素 / 173
- 从最近发展区出发 / 173

五、靠灌输成不了大才

- 孩子的成长需要扶 / 174
- 扶得过多是溺爱 / 175
- 主导与主体都需要 / 176
- 靠灌输成不了大才 / 177
- 从自主到自立 / 177

六、帮孩子寻找生命中的贵人

- 孩子生长的必然性 / 178
- 从偶然中看到必然 / 179
- 把偶然事件变成教育事件 / 180
- 帮孩子寻找生命中的贵人 / 180

七、孩子不能做物质富翁

- 追求物质富足是父母的责任 / 182
- 孩子不能做物质富翁 / 182
- 精神具有强大的力量 / 183
- 做孩子精神生长的引领者 / 184

八、有幸福感的人才是最成功的人

成功是相对的 / 185

成功需要付出 / 186

追求成功利于幸福 / 186

幸福取决于人生哲学 / 187

有幸福感的人才是最成功的人 / 188

后记 / 189