



查向红 赵勇政 著

阳光孩子 与众不同

清华大学出版社

查向红 赵勇政 著

阳光孩子 与众不同

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

21 世纪我们应该培养什么样的孩子? 本书首次提出了培养乐观、自信、内心力量强大的阳光孩子的先进教育理念, 认为拥有强大内心力量的孩子将能主宰自己的命运, 拥有幸福美好的未来。本书就如何培养阳光孩子给出了简单实用的操作方法, 使家长在教育孩子中有章可循。本书告诉家长一个秘密, 一个能轻松取得好成绩的孩子必然是阳光孩子, 揭示了家长最关注的孩子学习成绩与孩子心灵品质之间的关系。本书还告诉家长一个秘密, 培养阳光孩子其实才是自己真正想要的。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

阳光孩子 与众不同/查向红, 赵勇政著. --北京: 清华大学出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-302-28123-8

I. ①阳… II. ①查… ②赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 032367 号

责任编辑: 纪海虹
封面设计: 傅瑞学
封面插图: 任 纪
责任校对: 王荣静
责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 清华大学印刷厂

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 160mm×230mm 印 张: 12.25

字 数: 155 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 28.00 元

产品编号: 044320-01

PREFACE 序

一个真正爱孩子的家长,不管他对孩子有什么样的期望,最终都可以归结到希望孩子将来能拥有幸福快乐的人生上去。

但是,家长却没有认识到,幸福快乐其实是一种能力,这种能力要从小开始培养,具备这种幸福快乐能力的孩子我们称之为“阳光孩子”。

阳光孩子是内心需求得到满足、内心力量强大、自我价值高的孩子,他拥有诸多优秀的心灵品质,他是独立自主、自信快乐、有爱心、健康且充满活力的孩子,只有培养阳光孩子,我们家长最终的心愿才不会落空。

现在有些家长,最关注的话题就是孩子的学习成绩。曾经有一位心理医生,对身边的一群家长说:“在教育孩子过程中,你们是否遇到问题,提出来我可以免费解答。”结果家长提的问题除了孩子的学习以外没有别的话题了,这让我深感忧虑。

学习成绩固然重要,但是如果家长除了孩子的学习成绩外其他什么都不关心,这是一件令人悲哀的事情。因为家长走入了“一叶障目,不见泰山”的重大误区,把学习成绩与其他割裂开来,忽视了影响孩子学习成绩背后的其他因素,结果他和孩子无论怎样努力,孩子的学习成绩有可能还是不尽如人意。

打个比方说,有一个人看见了一朵绝美的花,如果他把这朵花摘下来,那么用不了多久,花便不再美丽。虽然花的美丽集中体现在花上,可是我们不能把它与树根、树干、树叶割裂开来。我们不能光看表面现象,更应该看到事物之间的联系,看到内在的、深层次的一些因素。

孩子学习不好,如果仅仅把原因归结于孩子自身不努力,但孩子确



实努力了,则归结于孩子脑子不行,这就是只看到其表面现象,内在的、深层次的一些因素却往往被家长忽视了,比如心理因素。事实上,心理因素才是孩子学习上最大的无形杀手。心理因素看不见摸不着,家长和孩子常常看不清它潜在所起的作用。

那些轻松取得好成绩的孩子大多是阳光孩子,和普通孩子比,阳光孩子学习态度积极、注意力集中,以学习为乐、学习效率高,所以他们能轻松地取得优异的学习成绩。

对于阳光孩子来说,未来是美好的,因为他们在成长过程中积累的大部分是正面的能量,这种巨大的正面能量推动着他们快乐成长,快速前进。当人们惊异于他们如此年轻就光芒耀目时,却不知成功对他们实际上只是一种习惯,因为他们具备了成功的信念、成功的心态、成功的思维、成功的习惯,成功只是水到渠成的事情。

培养阳光孩子,是符合家长和本心的及最终心愿的,所以也是我们应该极力倡导的。

我相信,这本书所传播的教育理念会逐渐深入人心,我也希望,培养阳光孩子将成为所有家长的共识。

CONTENTS 目录

第一章 阳光孩子与问题孩子	/1
第一节 孩子内心深处什么最重要	/1
第二节 家长到底要的是什么?	/6
第三节 我们要培养什么样的孩子	/11
第四节 问题孩子是如何制造出来的	/15

第二章 让孩子内心强大起来	/22
第一节 第一个依恋对象	/22
第二节 面对困境镇静从容的孩子	/27
第三节 打开通往未来精彩世界之路	/34
第四节 追随心灵的渴望	/47
第五节 让孩子的心也有一个家	/80
第六节 让孩子轻装前行	/96
第七节 自我价值是生命能量的源泉	/119
第八节 妈妈永远相信你	/127
第九节 成长环境决定社交能力	/132

第三章 爱需要技巧	/139
第一节 变“家长想要”为“孩子想要”	/139
第二节 家长如何讲道理孩子才肯听	/144
第三节 变“你信息”为“我信息”	/148



第四章 轻松快乐学习的秘诀	/152
第一节 我是一个优秀的学生	/152
第二节 让学习像玩一样	/157
第三节 我本来就对学习感兴趣	/162
第四节 玩 = 学习	/167
第五节 视学习如小菜一碟	/170
第六节 我要考清华	/173
第七节 我给儿子当秘书	/176
第八节 瓦拉赫效应	/180

参考文献	/186
-------------	-------------

阳光孩子与问题孩子

第一节

孩子内心深处什么最重要

我很想知道,在13岁的儿子内心深处,什么才是最重要的,为了得到答案,我做了一个小小的测试。

一个我和瑞儿都很悠闲的星期六,我略带些神秘地对瑞儿说:“妈妈今天想和你玩一个有趣的游戏,这个游戏你以前从没玩过。”一听说玩游戏,瑞儿眼睛就放光,急不可待地问我:“太好了,玩什么游戏?”

“别着急。”我故意吊儿子的胃口,不急不慢地从一个文件袋里掏出来一小沓正方形的纸片,挨个摆在桌子上。“这是什么游戏啊?”瑞儿眨巴着好奇的眼睛,念起了纸片上的字,“健康、快乐、电脑游戏、美食、电视、学习、金钱、智慧、爱、友谊、安全、运动。”念完,瑞儿的脸上露出了困惑的神情,他不知道我葫芦里到底卖的是什么药。

“现在,你需要做些选择,在你人生中有一些重要的东西,我把它们写在了这些小纸片上,比如健康、快乐、学习等,在这些东西中假如让你舍弃其中一样,也就是你认为最不重要的,你会



选择哪一样呢？”我终于摊牌了，让瑞儿明白了我到底要他做什么，虽然这个游戏没有想象的好玩，但瑞儿看上去还是兴致盎然。

“对于我来说，金钱跟我没关系，我会先去掉金钱。”瑞儿毫不犹豫地
把“金钱”淘汰出局。

我深感意外，忍不住问道：“金钱怎么跟你没关系？”

“有没有钱对我无所谓，我不需要零花钱。”在从未体会到金钱的匮乏感的儿子眼里，钱自然是可有可无的。

“好，继续你的选择，去掉你最不需要的东西。”

瑞儿略作思索，拿掉了“电脑游戏”。

这又是我始料未及的，我以为电脑游戏在瑞儿心里有着极为重要的位置，平时看他那么喜欢玩电脑游戏，看来玩归玩，理性上他还是知道电脑游戏对他来说并不重要，所以我忍不住夸了他一句：“我儿子还是挺明智的，知道电脑游戏对自己来说并不重要。”

这时，瑞儿的爸爸忍不住凑过来插言道：“儿子，爸妈其实更愿意了解你真实的想法，而不是要你迎合我们。对你来说，你要站在自己的立场来考虑问题，这些事情好像都是你生活中不可缺少的，在这些选择面前，你要比较一下，如果要去掉一个，你会保留哪些？再去掉一个，你会保留哪些？通过这样的选择，你会逐渐发现，什么才是你生活中最重要的。”

爸爸接着问他：“我们想听听你做出选择的理由，你为什么没有去掉电视，却去掉电脑游戏呢？”

瑞儿说：“因为我想以后要看新闻联播。”

我说：“看新闻联播有什么好处呢？你为什么想看新闻联播呢？”

“新闻联播还是比较重要的，可以增长知识，另外新闻联播有几个特点：准时、真实、迅速。”

“好，说得很好，如果再去掉一个呢？”我说。

瑞儿想了一下，把“电视”拿掉了。

他爸爸打趣地说：“儿子，你怎么没把美食拿掉，看来美食还是不可缺少的啊！”

瑞儿反驳说：“你不吃饭能行吗？”

我说：“看来儿子误解了美食的意思，这里的美食跟饮食是有区别的，饮食是基本需要，不可缺少，所以妈妈没有放进去。美食是指好吃的，比如你喜欢吃的虾、饺子等。”

我让瑞儿继续，瑞儿说，他要把这些纸片按重要顺序排列一下。当所有的纸片排列就绪后，我一眼瞥见“爱”大大方方地站在队首。“爱”怎么会在这个位置上呢？“生命”跑哪里去了？我困惑地把整个“队伍”扫视了一遍，居然没有看见写有“生命”二字的纸片。“这不可能，我明明写了这两个字啊。”我一边想，一边抓过原先装纸片的文件袋往里看，果然还有一个小纸片在里面睡大觉。“看你往哪里跑？”我嘟囔着，把小纸片抓出来递给瑞儿，瑞儿一看上面赫然写着“生命”两个字，便毫不犹豫地把它放在了第一位，摆在了“爱”的前面。

他爸爸微笑地问瑞儿：“你为什么毫不犹豫地把生命摆在第一位了？”

“在我看来，生命、爱、快乐是属于第一方阵，是我生命中最不可缺少的东西。健康、安全、智慧、友谊属于第二方阵，也是不可缺少的。这七项，缺一项我都会感觉难受。学习、运动、美食属于第三方阵，因为它们都是间接的，比如运动可以让你健康一些，也能让你快乐一些，有时运动也能增加友谊，但是友谊是直接的，运动可以间接达成友谊。电视、电脑游戏、金钱属于第四方阵。”

我又追问了一句：“你为什么把生命放在第一位呢？”

“没有生命也就什么都没有了。”

他爸爸笑着说：“是啊，没有生命其他的就断开了，看来生命是最重要的，对吧？”

“对。”



我接着问瑞儿：“那你为什么把爱放在第二位，把快乐放在第三位呢？”

瑞儿回答道：“如果没有爱和快乐，我什么事都不想做。除了生命，爱可以代表任何一项，我认为只要有了爱，其他的我都能得到。”

他爸爸说：“你认为爱是其他的基础，是吗？”

“对。”

他爸爸赞许地说：“我觉得儿子的心智成长成熟到一定的程度了。”

瑞儿兴犹未尽，要求我和先生也将所有的纸片进行了排序。

我把生命放在第一位，安全放在了第二位，健康放在了第三位。前三者先生和我的排序是一模一样的。但瑞儿与我们看法不同，他坚持自己的选择，并说：“我认为即使出了什么问题，除了失去生命，只要有爱和快乐我都能接受，一切都会慢慢过去的。”

先生说：“看来，瑞儿把爱看得很重，仅次于生命，所以爱对瑞儿很重要。”

瑞儿接着说：“我认为心灵的升华更重要一些，安全与健康只是威胁到肉体，而我更需要心灵上的，爱、快乐、智慧、友谊都是心灵上的，安全与健康只是肉体上的，我更看重心灵上的。”

先生说：“孩子的心智与我们成年人是不一样的，但成年人不见得对。”

先生感慨万分地说：“我现在明白了为什么有的孩子会自杀，当他们得不到爱和快乐，他们便会轻视生命。”

其实有时孩子比成年人更懂得真相，13岁的瑞儿把生命、爱、快乐放在最重要的位置上，并说出了“没有爱和快乐，我什么也不想干”的话来，遗憾的是这个真相却未被我们有些家长重视。

我的一个朋友有一天突然开窍了，她终于明白了自己儿子为什么出问题，为什么厌学。因为儿子内在的发动机熄火了，一直是她在拖着孩子往前走，所以很累、很艰难。孩子内在的发动机为什么会熄火呢？很

重要的原因就是孩子在成长过程中没有感受到爱和快乐,孩子没有了前进的动力,偃旗息鼓,一蹶不振了。

爱和快乐是滋养孩子心灵的营养,一个缺失爱和快乐的心灵就像沙漠一样没有生机和活力。令我感到庆幸和欣慰的是,瑞儿在成长过程中享受到了充足的爱和快乐,他在爱和快乐中健康地成长,然而并不是所有的孩子都如瑞儿这样幸运,我在咨询中接触到一些问题孩子,他们的成长历程有一个共同点,就是缺失两样东西:爱与快乐。每一个生命降临到这个世界上,都会执着寻求这两样东西,当他们得不到时,他们的生命就会以各种问题呈现出来。我们有一些成年人,没有认识到这一真相,他们往往会忽略了孩子在成长过程中对爱和快乐的需求,甚至连孩子出了问题都未能及时察觉。

我有一位朋友,高中时曾经三次割腕自杀未遂。她家非常富有,父母都是有地位的人。我对她的自杀行为很不理解,有一次好奇地问她:“你为什么要自杀啊?你们家什么都不缺啊?”她凄然地叹了一口气,说道:“实际情况应该是我们家除了钱什么也没有。”作为一个孩子,她是如此看待自己的家庭的,她的父母经常吵架闹离婚,她感受不到家庭的温暖,感受不到爱和快乐,心灵的痛苦导致她对生命的轻视。

2010年2月《海峡都市报》上有一则消息,泉州市11岁的小学生小鹏吊死在自己家里,专家分析说孩子走上不归路的原因可能是因为孩子内心快乐缺失,在看电视时提取消极画面的信息,模仿了电视画面的动作。

小鹏是一个懂事的乖孩子,学习认真,成绩也不错,但他少言寡语,只有一个要好的朋友,在家时也经常只是一个人,唯一的娱乐就是看电视。

从报上的信息可以判断小鹏是一个缺失爱和快乐的孩子,我想他即使没有自杀,成年后也必然要面对自己内心呈现出来的种种问题。

有一个小学三年级的孩子,跟妈妈谈起自杀的话题,他说胆小的人不敢自杀;胆大到一定程度可以自杀。妈妈听了极度恐惧,告诉儿子自杀的人都是没有责任感的人,自杀的人不能进天堂的。其实对于一个小学三年级的孩子,跟他讲责任感和天堂他是听不明白的。我知道这位家长心中有恐惧,恐惧的不止是她一个人,有的家长问我如何让孩子珍视生命,问这样的问题也是缘于他们有些担心自己的孩子会做出轻生的傻事来。有这样恐惧的家长可以问自己:“我的孩子快乐吗?他在成长过程中享受到了充足的爱和快乐吗?”如果答案是肯定的,那么又有什么好担心的呢?如果答案是否定的,那么问题出在哪里呢?

第二节

家长到底要的是什么?

作为家长,您是否问过自己,到底想要的是什么?其实很多家长并没有把这个问题想清楚。下面是我和一位家长的对话:

我:您对儿子有什么希望?

家长:没别的,就是希望他学习成绩好,能考上一所好大学。

我:您为什么希望他能考上一所好大学?

家长:考上好大学就能找到一份好工作。

我:为什么希望孩子找一份好工作?

家长:找到好工作就可以过上好生活。

我:为什么希望孩子过上好生活?

家长:因为我爱他,希望他拥有幸福快乐的人生。

我:OK,那么你最想要的是您的孩子能拥有幸福快乐的人生,是吗?

家长:是!

这就是中国多数家长的思维模式,正是基于这样的思维模式,中国的家长才会特别关注孩子的学习成绩。

但是请注意,希望孩子拥有幸福快乐的人生才是家长根本的目标,而考上大学只是他们认为最能实现这一根本目标的“桥梁”。

但是有一些家长却走入了一个怪圈,他们只关注“桥梁”,不关注根本目标,而且在不知不觉中忘记了根本目标,甚至背离了根本目标。在追求“桥梁”的过程中,他们不惜牺牲孩子成长的幸福和快乐,他们的行动甚至给孩子造成了巨大的精神痛苦和心灵创伤。

阿梅就是这样一位家长。

阿梅和她的丈夫在北京的一条小胡同里开了一家粮油店,丈夫经常深夜开车到城外去进货,她则在冬天没有暖气、夏天没有空调的店里辛苦地忙碌着。

我曾和他们一起住在一个大四合院里,碰在一起时免不了拉拉家常,阿梅有时会羡慕地对我说:“你们上了大学,好有福气,哪儿像我们这样的辛苦啊。”

言下之意,他们的辛苦和不理想的境地是因为没能上大学造成的,在他们心里,有着今生未能实现的向往:要是上了大学该多好啊,一定比现在幸福快乐得多。来自生活的感悟使他们产生了“万般皆下品,唯有读书高”的牢固信念。为了孩子将来的幸福快乐着想,他们对孩子的教育直奔一个主题:就是千方百计要让孩子考上大学。

这对夫妇只有一个8岁的小男孩,在他们家里经常可以看到夫妇轮流上阵,逼孩子读书的局面。小男孩每天一放学就被关在屋子里学习,父母亲经常在一旁监督呵斥。当别的孩子在他家屋外面纵情嬉戏的时候,小男孩大概只能在想象里随着他们嬉戏,所以他妈妈经常呵斥他学习时心不在焉。我很少看到小男孩和同伴在一起嬉戏,有时看见他如雕塑一般一动不动地站在院子里,那是因为父母盛怒之下让他在那里罚站。



可怜的孩子才8岁,在他的身上,孩子的那种活力、灵气、天真烂漫却已经荡然无存。相反,我却看到了他目光中的呆滞,以及与年龄不相符的老成,而他的父母却丝毫没有意识到。

这对夫妇总是在逼着孩子学习,然而他们的努力并没有什么效果,孩子的学习成绩并不好,更可怕的是在孩子眼里学习已是如此的痛苦不堪。

那么请大家想想,从一开始就忘记自己根本目标的阿梅能实现她的根本目标吗?她的孩子能考上大学吗?她的孩子会拥有幸福快乐的人生吗?

作家于秀在美国加州大学的一位教授家里做客,这位教授有两个儿子,吃饭时于秀刚一落座就问坐在她旁边的教授的儿子:“你的学习成绩怎么样?”教授的儿子没有回答,教授却说:“秀,你的孩子快乐吗?你的孩子在家里快乐吗?在学校快乐吗?”这虽然是一件小事,却折射出中国家长和美国家长的价值观的不同。在中国大部分家长的价值排序中,孩子的学习成绩是第一位的,他们很少问自己的孩子快乐不快乐。而在大部分美国家长的心目中,孩子的快乐才是第一位的,比孩子的学习成绩还要重要。显然,美国家长更清楚他们到底要的是什么。

另有一些家长是这样想的,古语云“吃得苦中苦,方为人上人。”“不吃苦中苦,哪有甜中甜。”“梅花香自苦寒来。”用现在的苦换取将来的甜也许是值得的。

但是古语中的“苦”字,原本有“勤奋”的意思,如果片面理解为“心灵的痛苦”,那就大错特错了。

因为“心灵的痛苦”只会给孩子成长带来障碍,绝不可能成就孩子。这样的孩子即使饱受痛苦走向了成功,也是不会幸福的。

著名文学家和翻译家傅雷的教子方法曾被一些家长效仿,但我对他的教育方法并不认同。傅雷对儿子傅聪的管教严厉得不近人情,他在楼上翻译作品,孩子在楼下练琴,中间稍有停顿,他就走下来抓着儿子的头

往墙上撞。他的做法不仅使孩子受到摧残,也使傅聪的母亲在精神上受到了很大的刺激。

傅雷后来在给儿子的信中表达了自己深深的愧疚:“我也知道,从小受些挫折对你的将来多少有些帮助。然而,爸爸毕竟犯了很多很大的错误。自问人生对朋友无愧,惟独对你和你母亲感到有愧良心,这是我近年来的心病。这些天它一直像噩梦一样在我脑海里徘徊。可怜我过了45年,父性才真正觉醒。伴随着你痛苦的童年,度过的是我不懂做父亲艺术的壮年,幸亏你得天独厚,任何打击也摧毁不了你!”

“孩子,我虐待了你,我永远对不起你,我永远补赎不了这种罪过。”

傅聪尽管后来在事业上取得很大的成功,成为了一名著名的钢琴大师。但是他并不快乐,这一点我们也可以从《傅雷家书》中看到。

傅雷写给儿子信中有这么一段话:“你生活方面思想方面的烦恼,虽然我们不知道具体内容,总还想得出个大概。总而言之,以你的气质,任何环境都不会使你快乐的。”

任何环境都不会快乐,是因为傅聪有着一颗忧郁的心,从小绵延的忧郁将心的颜色已涂成了灰色,日后的成功也很难将这颜色改写成亮色。

看到傅雷发自内心的忏悔,我们家长真应该以此为鉴,千万不要为了用那遥远没有把握的成功牺牲孩子现在的快乐。

当孩子的心灵经过若干年痛苦的锤炼,纵然有一天,摘到了成功的硕果,他的心却有可能永远快乐不起来了。

张国荣身为香港影视歌三栖明星,所获得的成功众所瞩目。大红大紫、春风得意的他本该坐享成功的快乐,何以会痛苦到以自杀来了结自己年轻的生命呢?试问有谁能读得懂张国荣的痛苦?

带着困惑我看了些解读张国荣自杀之谜的文章,大抵是说张国荣有患上抑郁症的嫌疑,可是却没有剖析如此成功的他为什么会患上了抑郁症。

当我看了张国荣的传记,才看出其中的渊源来。张国荣成功的辉煌众所周知,而在这之前的痛苦和艰难却鲜为人知。

张国荣的童年一点都不快乐,孤独、失落与亲情的冷漠填塞了他幼小的心灵,他没有感受到父母的关爱和温暖。

回首童年,张国荣说:“没有什么值得我去记忆,没有什么值得我去留恋。”说出这样的话,内心是何等的凄凄然。

13岁那年,张国荣离开家一个人去了国外读书。大学没有读完就辍学,并因与父母关系恶化搬出家开始独立谋生,尝试过各种职业。

在29岁之前,张国荣的歌唱生涯并不顺利,他承受了太多的失意和屈辱,听惯了观众的喝倒彩。

看张国荣的前半生,看得让人心碎,他的境遇并不及普通的孩子。一路走来,张国荣的心被伤得支离破碎,心的色彩完全是灰暗的。

张国荣可以说是从痛苦中走向成功的典型,尽管他在后半生中获得了巨大的成功,可是以前的痛苦能在他心底彻底抹去吗?

事实上,心的状态是具有延续性的,痛苦多次重复往往就会形成惯性。日复一日的痛苦在一个人的内心积聚成巨大的负面能量,从而形成了惯性。有的人甚至无法扭转巨大的惯性力量,而失去了快乐的能力,患上了抑郁症。

从小带着忧郁情结长大的张国荣,成年后患上抑郁症也在情理之中。

据说许多抑郁症患者,患抑郁症的根源都是可以追溯到童年的。

作为家长,我们有必要好好想一想,如果用孩子一生的痛苦去换取成功你愿意吗?是不是背离了你的根本目标?

更何况从痛苦中走向成功的人只是少数而已,更多的人是在痛苦中走向平庸和失败。

作为家长,我们千万不要忘记自己到底想要的是什么?否则,您永远不会成为一位幸福的家长。