

杜忠明
杜 恒
著

孩子的未来， 最有价值的投资 ——淘气鬼也能上清华

一位普通家长20年“慢养”教出清华生的真实笔记

把孩子送进清华只是起点

投资素质和能力，孩子才会受益一生

家长不逼迫，孩子更自主，“阿杜如是说”道出轻松快乐学习法

人 民 出 版 社

孩子的未来， 最有价值的投资

——淘气鬼也能上清华



人 民 大 学 社

培养清华孩子心得25条

1. 培养孩子一如雕琢玉石。有一些瑕疵、纹理、颜色，这都不要紧，关键看我们如何去处理、如何去雕琢。这不仅是一门高深的技术，也是一门非凡的艺术，更是一个复杂的系统工程。

2. 人生不过三万天，成功失败均坦然，是非恩怨莫在意，健康快乐最值钱！

3. 任何事情都会有第一次，有了第一次就会有第二次、第三次……无数次这样的历练，使孩子的自信步入良性循环的轨道，他在某一个方面、某一个领域就成熟起来了，受益终生。

4. 失去金钱的人损失甚少，失去健康的人损失极多，失去自信的人将损失一切。自信就像生活中的阳光，它照耀到哪里，哪里便一片光明，阳光灿烂。一个人能否有一个积极的人生态度，能否获得事业的成功，能否得到快乐的生活，关键看这个人有没有自信。

5. 为了孩子与生俱来的、骨子里就有的那份滚烫的热情、温暖的阳光、透明的纯洁、可爱的善良……请多给孩子讲一些善良的故事，多听一些优美的音乐，多看一些积极上进的书籍，多展示一些社会的光明和正义。这样，你的孩子会变得更热情、更阳光、更纯洁、更善良、更积极、更正义……



6. 要求孩子做到的东西，做父母的首先就要做到。

7. 父母应该更多地参与孩子的活动，与孩子建立起融洽的关系，在活动中成为孩子的朋友，孩子遇到什么麻烦的时候第一个想起来的就是父母，如果你做到了这一点你就成功了。

8. 什么时候让孩子做什么事情，如果你把这个时间搞错了的话，你不痛快孩子也不痛快，就是这个道理。该玩的时候你要让孩子玩，该学习的时候你就要让孩子学习，该工作的时候工作，该谈恋爱的时候谈恋爱，这和地里的庄稼一样，它是有季节的。有很多人违背了季节，结果痛苦一辈子。

10. 孩子对某项事物产生兴趣是非常好的事情，善加利用，这个兴趣完全可以成为孩子一生的动力——学习的动力、事业的动力、生活的动力、人生的动力。

11. 把选择的权力交给孩子，父母多给孩子提供参考意见，不给孩子吃后悔药。

12. 无论发生什么事情，都不要在孩子面前吵架，父母一定要彼此恩爱，让孩子拥有一个温馨而美好的家庭。

13. 当残酷的现实摆在眼前的时候，我们最应该做的就是正视现实，将残酷的现实转化为人生的经验、财富，摆脱失败的困扰，让孩子重新站起来，振作起来，这才是最佳选择。

14. 不管时代的潮流和社会的风尚怎样，有智慧的人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走自己正确的道路。

15. 其实良好的品格比优异的成绩更重要，只有才能，没有德行，那是很可怕的。

16. 一个人的诚信是一个人人格的重要体现，是一个人在一生里最重要的财富、资本。任何时候都不应该为了蝇头小利、为了自己暂时的功名利禄、为了暂时的权宜之计而牺牲根本。

17. 在日常生活中，要利用一切机会给予孩子类似的指导和教育，不要什么事情都由父母代劳，要让孩子自己去体验帮助别人的快乐，体验送人玫瑰手有余香的感觉，让孩子把帮助别人当成一种习惯，让孩子的心灵永远充满爱，对同学的爱、对朋友的爱、对父母的爱、对社会的爱、对人类的爱……

18. 谦让与竞争是一对矛盾，但是矛盾都是依对方的存在而存在的，不同的场合、不同的地点、不同的事情，人们要通过自己的思维和判断选择谦让还是竞争。我们不能总是拿市场经济说事，不能因为市场经济我们就处处、时时总让孩子与人争短论长。

19. 沟通是一种尊重，一种认同。学会用放大镜看孩子的优点，用望远镜看孩子的不足。这样，我们才能真正发自内心地认同孩子，他们才能体会到我们的确是在尊重他、关爱他，才有可能实现沟通的根本目的。

20. 家长一定记住尽量少参与孩子之间的事情，不要把成人的一些劣根性、脏思想传染给孩子，要为孩子而改掉你自己的毛病，学会和孩子一起成长。

21. 生活就像一把小提琴，你不能把琴弦调得太紧，琴弦太紧了容易崩断；你也不能把琴弦调得太松，琴弦太松了你根本拉不出像样的音调。

22. 家庭教育其实不是一个技术活，没有标准、指数、公



式；它是一门艺术，需要父母的精准把握和适当拿捏，需要用父母的爱心和细致培养彼此的感情，用包容、宽广、仁厚的胸怀处理生活中每一件微不足道的细节，使孩子信任你、爱戴你、喜欢你。

23. 面临每一次与孩子有关的选择，你都要权衡好了，千万要慎重，别干拔苗助长的蠢事，也别干费力不讨好的傻事，也不要总是越俎代庖，在培养孩子的过程中磨练自己，和孩子一起成长，这是我们的不二选择。

24. 生活是人生的第一要义。

25. 只会学习不会生活的人不是一个健全的人；同样，只会生活而不会学习的人也不是一个健全的人。我们应该培养一个会学习也会生活的健全人。

· 引言：孩子的未来是家长最有价值的投资 ·

儿子杜恒（小名阿杜，以下用小名）荣幸地被清华大学录取了，他为之奋斗多年的梦想终于如愿以偿。当梦想突然之间变成现实的时候，谁都有点晕。父母如此，阿杜尤其如此。

因为，从小学到高中到复读，13年的时间，阿杜从来都不是班级里学习最好的学生。小学的时候他在三四名左右晃荡，初中的时候他在六七名左右徘徊，高中的时候，考得好他在班级里能排在两三名的位置，考得不好他就在十多名的位置呆着，很不稳定。而且，13年26个学期，阿杜竟然没有一次被评为三好学生，这让人有点郁闷。

小学的时候，阿杜的班级里有一个星榜，他的红星的确经常排在最前面，经常获得班级的星冠，但是阿杜获得的黑星也总是不容争辩地排名第一。就是说，他的学习成绩、好人好事、家庭作业等方面都非常令人满意，同时他的小毛病也层出不穷。而且，小学三年级的时候他和老师发生冲突，这小子竟然“离校出走”，让学校和家长虚惊一场；小学四年级的时候他和同班同学打架，用削笔刀划破了同学的后背，让我们当父母的在同学家长面前无地自容；初中二年级的时候，因为打抱不平，他竟然把自己的小手指弄成骨折；高中的时候，一直都洁身自好的阿杜，竟然沸沸扬扬地闹出早恋绯闻……

这样一个调皮淘气的学生，这样一个劣迹斑斑的孩子，竟然是他们小学同班同学、初中同班同学、高中同班同学里唯一一个考进清华的……这的确让人有点匪夷所思、目瞪口呆。

但是，对阿杜的父亲，也就是对我来说，他考进清华大学，倒是一件很自然的事情。

因为阿杜的本质不坏，是一个可造之材。他虽然调皮、淘气、顽皮，



但是他诚实、善良、忠厚，他也聪明、好学、上进。然而，即使如此，这样一个“劣迹斑斑”的淘气鬼能走进每一个学子都梦寐以求的清华园，也绝非易事。

阿杜拿到录取通知书后的某一天，我们一家三口在山上散步，阿杜感慨地说：“上清华可真不是一件容易的事啊，它是一个系统工程。”

上清华大学是一个系统工程，这话说得经典。

一个孩子、一个学生，不可能是一个完美的人，也不可能是一个什么缺点都没有的人。完美无缺的孩子、学生，其实都是被学校、老师、家长刻意包装出来的，这样的孩子骨子里有太多虚假的东西，这些虚假的东西更不利于孩子未来的成长。而且那些不诚实的东西在未来的岁月里总会在适当和不适当的时候露出马脚，给社会、家庭和个人带来伤痛。所以我认为做一个诚实、聪明但是有点顽皮的孩子挺好。

培养孩子，真实的东西、本质的东西、内在的东西才是最重要的，在这样的基础上提高孩子的学习成绩才是必要的、有效的。孩子有一点小毛病、闹点小问题，其实无伤大雅，这就仿佛一块美玉上的斑点，只要师傅的功底深，那斑点完全可以成为这美玉完美的点缀，从而显示出它别具一格的味道。

孩子的未来是家长最有价值的投资，培养孩子一如雕琢玉石。有一些瑕疵、纹理、颜色，这都不要紧，关键看我们如何去处理、如何去雕琢。这不仅是一门高深的技术，也是一门非凡的艺术，更是一个复杂的系统工程。

杜忠明
2013年4月



目 录

CONTENTS

引 言：孩子的未来是家长最有价值的投资

第一章

健康快乐最值钱，会玩的孩子更优秀

1. 我们家和学校门对门 //1
2. 打遍游戏厅无敌手 //4
3. “蟒蛇缠身” //10
4. 从小爱玩麻将牌 //14
5. 我想叫火蓝青 //16
6. 我就是那个著名的《马桶》 //22

第二章

心态决定命运，优秀孩子自信阳光

1. 驱走孩子心中的魔鬼 //27
2. 液化气大爆炸 //32
3. 站在窗台撒尿的男孩 //35
4. 从《包公审石》到《蜜蜂引路》 //37
5. 让人生的舞台再大一些 //41
6. 一个人的大连 //45

第三章

从儿童开始的人生规划

1. 不要把孩子成长的“季节”搞乱了 //49
2. 兴趣是学习的最好动力 //51
3. 发现孩子的兴趣所在 //54
4. 初三之前的岁月 //58
5. 调整人生的焦距 //59
6. 不被眼前的东西诱惑 //62

第四章

父母是孩子最好的老师

1. 一个自己管不住自己的孩子 //66
2. 明天高考，谁定的？ //68
3. 离校出走为哪般 //70
4. 2005年的一场大雪 //74
5. 和“黑社会老大”叫板 //78
6. 让挫折变成人生的财富 //81
7. 噼啪及其他 //87

第五章

比100分更重要的那些事

1. 鱼和熊掌我都要 //91
2. 和老师打赌 //95
3. 郑板桥是这么说的 //98
4. 荔枝的味道 //100
5. 一件很小很小的善事 //104
6. 不同版本的孔融让梨 //109
7. 热心肠的老奶奶 //112
8. 不怕别人的“恐吓” //115

第六章

用放大镜看孩子的优点，用望远镜看孩子的不足

1. 阿杜的黑星也是全班第一 //119
2. 僵尸少年时 //123
3. 得不到的是最好的 //127
4. 非正式沟通的魅力 //129
5. 2008年的又一场大雪 //131
6. 大连的家长全是这个风格吗 //134

第七章

人是活的，书是死的

1. 把最短的那块木板加长 //139
2. 得数学者得天下 //142
3. 丢掉整个卷子的三分之一之后 //144
4. 我们可以读“小部头”啊 //147
5. 写议论文还是编故事 //151
6. 《卖油翁》与政治课 //154
7. “从薄到厚”与“从厚到薄” //156
8. 何为至高境界 //158
9. 把数学和外语抛到九霄云外 //163

第八章

那些令人棘手的事

1. 不可避免的打架 //165
2. 高中生与谈恋爱 //167
3. 孩子不愿意和父母沟通的那些事 //170
4. 书包里的香烟 //173
5. 老师也有错误的时候 //175
6. 老师不仅会出错，老师也会撒谎 //177

和孩子一起成长

1. 一个在天上，一个在地下 //180
2. “云龙卖馍”的故事 //184
3. 那层窗户纸被捅破了 //186
4. 我也当了一回魔头 //189
5. 空气中似乎飘荡着高考的气味 //191
6. 向孩子学点什么 //194

后记：生活是人生的第一要义 //198

· 第一章 ·

健康快乐最值钱，会玩的孩子更优秀

人生不过三万天，成功失败均坦然。是非恩怨莫在意，健康快乐最值钱！

1. 我们家和学校门对门

无论学习多么重要，我始终都认为，一个人的生命、健康远比学习重要得多，重要100倍，甚至101倍。

没有了生命，没有了健康，即使这个人有经天纬地之才，他又怎么施展呢？相反，如果没有经天纬地之才，但是他有一个健康的体魄，有快乐的心情，做一个平平常常的人，过一种平平淡淡的生活，不是也很幸福吗？

我和夫人一直都坚持这样一个原则：健康快乐第一，道德品行第二，学习成绩第三。当然了，这只是我们的想法，但是我们却一直坚守着这样的原则。

阿杜上小学的时候，我们家和学校门对门，出了家门就可以进校门。那时候，我夫人的一个朋友恰好在大连开发区最好的一所小学当校长。有一天我们在街上遇到了这位热心的校长，她说：“赵娟，你孩子是不是上学了？”



夫人说：“上学了，现在都四年级了。”

“你这个赵娟，怎么没去找我呢？我们学校的教学条件是开发区最棒的了，很多不相干的人都来找我。凭咱俩的关系，谁的事情不管，你的事情我也得管！我给孩子安排最好的班级、最好的老师。”

夫人说：“谢谢由校长，我们阿杜在新桥小学，就在我们家门口，我们觉得挺方便，也不用接送，孩子也少遭罪，就没去找你，但是我还是要谢谢你。”

新桥小学的教学质量的确比不上由校长的那个学校，但是那个学校离我们家太远了。无论冬夏都得接送，送一次接一次就是一个小时，冬天孩子冻得够呛，夏天孩子又热得够呛，而且孩子的睡眠也因此减少了一个小时，干什么事情都不方便。如果赶巧我和夫人都有事，连接孩子的人都没有。现在道路上的车辆又那么多，我们觉得孩子的安全、健康绝对是首要的，所以我们选择了离家最近的学校。

小学阶段，孩子正在长身体，我认为这个时候孩子的身体是最重要的，吃好、睡好、玩好比什么都好。选一个什么样的学校，选择什么样的老师，那都是客观条件，最重要的还是主观条件。再好的大豆种在地里也长不出玉米来！所以，从小学到高中，13年（阿杜复读一年），阿杜没择过校，没挑选过老师，一切顺其自然，我们最关注的是学校与住所的距离。

上高中的时候，阿杜的学校在市区，我们家在开发区，为了方便，我们花钱在阿杜学校附近租了一套房子，目的就是让家离学校近一些，让孩子比同学多睡两个小时。

你千万别小瞧这两个小时，这两个小时可太重要了，比选一个好学校、好老师更为重要。

有一天，阿杜晚自习之后8:20到家，晚饭之后我们坐在沙发上吃水果，阿杜给我们讲学校里发生的趣事。9:20分，一个电话打进了阿杜的手机，对方问阿杜当天的英语作业，最后阿杜问对方：“你开始写作业了？”对方回答：“刚下车，还没到家呢，忽然想起了英语作业，回家打电话又得挨我妈尅，所以一边走一边给你挂一个电话……你干什么呢？”

“哈哈，你问我？说出来气死你。我早吃完饭了，正和老爸老妈在沙发上吃西瓜呢，这西瓜又甜又凉又爽口，简直太好吃了……哈哈！”

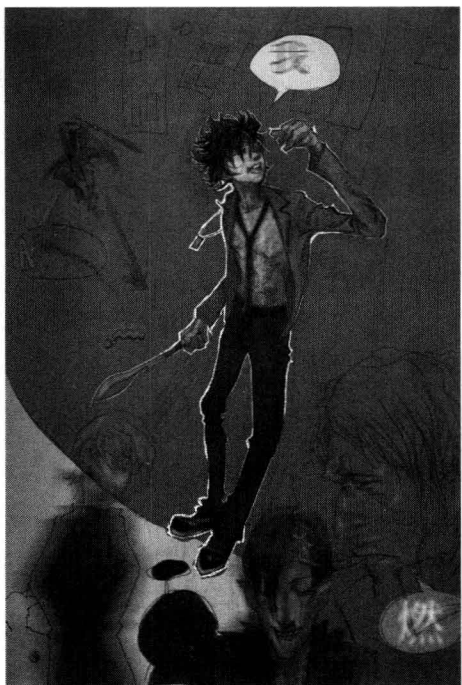
对方半天无语。

每天早晨上学比同学晚出发近一个小时，晚上放学比同学早到家一个小时，因此阿杜每天晚上可以提前一个小时入睡，早晨又可以晚起一个小时，整好两个小时。

有句话说得好：睡眠好，胃口就好，吃饭倍儿香，这话不假。睡眠好，人的免疫力就强；睡眠好，脑垂体分泌的生长激素就正常，人就能健康地生长；人的身体好，精力就充沛，上课的时候注意力就格外集中，学习效果自然不一样。你说多睡两个小时有多么重要吧！

那些长途跋涉的择校生因为离学校太远，每天都要挤公交车上学，那可就惨了。左倒车右倒车，再加上堵车，晃晃悠悠到学校的时候，一个小时早不知不觉地溜掉了。夏天挤出一身臭汗，冬天冻得浑身冰凉，非常容易感冒。而且，早晨经常迟到，晚上经常赶不上公交车，心情不好，睡眠不好，上课注意力不集中，听课就不认真，学习成绩当然上不去。怎么办？只好利用星期六、星期天花高价到外面补课。最后因睡眠不足把身体也搞垮了，学习也搞垮了，精神也搞垮了，得不偿失。

高三下半年的时候，为了迎接来年2月份的美术专业考试，学校进行美术集训，从早上8:00点钟画到晚上8:00，一画就是12个小时，有很多同学因体力不支而累倒，更有的同学因为不堪学习的重负而抑郁。阿杜因为睡眠充足、身体硬朗，很少因为健康问题而旷课。



▲阿杜作品《燃情岁月》



这就是我们多睡两个小时的偏得，这就是身体健康的重要性。

再说了，为了学习而把孩子的身体搞坏，把神经搞乱，太不值得了吧！

给大家看一份资料：

1986年，美国“挑战者”号航天飞机发生大爆炸，原因出人意料：工作人员睡眠不足。

同一年，苏联切尔诺贝利核电站发生核泄漏事故，也是因为工作人员困到了极点。

英国某医学杂志报道，如果一个人早上6:00起床，17—19个小时不睡觉，其行为能力与一个血液中酒精浓度为0.05%的人基本相当，甚至更差。即使1周内每天少睡2个小时，疲劳也会累积起来，并在不适当或危险的场合引起不可抗拒的睡眠倾向，从而引起事故。有人统计，在纽约6.8万起无外界因素引起的累及一辆交通工具的严重事故中，约10%与司机睡眠不足有关。

让我们再看一看下面可怕的研究结论：

日本医学界研究表明，如果人在一天中缺觉4个小时，反应能力就会下降45%。

每天减少3个小时或者更多的睡眠，人的免疫力就会下降50%左右。

以色列研究人员发表的报告显示，睡眠是舒缓压力的好方法。

由此可见，保持良好的睡眠比补课更重要，更有利于提高孩子的学习成绩。

2. 打遍游戏厅无敌手

阿杜被清华大学录取之后，有一天他表哥请他吃饭，饭后两个精力过剩的家伙又去游戏厅里打游戏。打了很多回合，他表哥只有招架之功，没有还手之力，根本不是阿杜的对手。这时边上有两个卖呆的家伙说想和阿杜PK一把，阿杜说：“那就PK吧。”结果这两个卖呆的家伙也不是阿杜

的对手。这时边上卖呆的人越来越多，大家都跃跃欲试，都自己掏钱买币和阿杜PK。那天也不知道打了多少场，整个游戏厅里的人都和阿杜过招了，竟然没有一个是他的对手。

这一阵狂打，为游戏厅赚来不少人气，也让老板多卖出去不少游戏币。游戏厅老板特别高兴，问阿杜：“你在哪儿上班，想不想到我这里来？”

阿杜和他表哥哈哈大笑，他表哥说：“人家是清华大学的大学生，过几天就开学了。”

老板愕然：“清华大学的？游戏打得这么好，游戏专业？”

阿杜的表哥笑嘻嘻地说：“玩得好才能学习好！”

阿杜的表哥也许是随便说说，但是这随便说说却说出了一个硬道理。

其实，一个会学习的人也常常是一个会玩的人，会放松自己的人，会生活的人。人生最具有吸引力的两件事情是什么？就是吃和玩。这两件事情你都干不好，还奢谈什么学习、工作、生活？其实游戏和学习两者并不是对抗性的矛盾。人生的琴弦不能总是绷得紧紧的，那样真的很容易断裂，一定要帮孩子培养一些良好的爱好，让孩子成为一个有高雅情趣的人，让高雅的情趣陪伴他度过人生寂寞的时光。

因为经商，我结识了很多生意上的朋友，和他们相处的时间长了，我发现很多人做生意之余除了饮酒就是打麻将，别的什么情趣都没有。

为什么会这样呢？

为此我思考了很久很久，后来在阅读弗洛伊德的时候我突然找到了答案。弗洛伊德的抑制学说认为，一个人在存在大量被压抑于潜意识中的原始欲望的情况下，“自我”不得不长期消耗能量，以阻挡那些被抑制冲动的再现；另一方面，潜意识里被抑制的冲动也时刻在寻找宣泄的方法，或经由迂回的路线找到适当的替代物。这种被抑制的冲动几经周折，到达全身的神经分支中去，从不同的地方“突围”而出，由此使人产生各种特殊的行为。

我是这样理解弗洛伊德的这段话的：人必须为自己过剩的精力寻找一个适当的出口；如果在正常的渠道找不到出口的话，他就必然会转移到不