



揚州講壇

教育十讲

给孩子一个幸福
的世界

俞敏洪 等著

教育十讲

俞敏洪
等著

给孩子一个幸福
的世界

揚州講壇

图书在版编目 (CIP) 数据

教育十讲：给孩子一个幸福的世界 / 俞敏洪等著. — 北京：东方出版社，2017.3

（扬州讲坛）

ISBN 978-7-5060-9574-7

I. ①教… II. ①俞… III. ①青少年教育—通俗读物 IV. ①G775-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第054276号

教育十讲：给孩子一个幸福的世界

（ JIAOYU SHIJIANG:GEI HAIZI YIGE XINGFU DE SHIJIE ）

作 者：俞敏洪等

责任编辑：贺 方 王 萌

出 版：东方出版社

发 行：人民东方出版传媒有限公司

地 址：北京市东城区东四十条113号

邮 编：100007

印 刷：三河市金泰源印务有限公司

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年7月第1次印刷

印 数：1-8000册

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：12.25

字 数：95千字

书 号：ISBN 978-7-5060-9574-7

定 价：36.00元

发行电话：（010）85924663 85924644 85924641

版权所有，违者必究

如有印装质量问题，我社负责调换，请拨打电话：（010）85924602 85924603

出版说明

久在喧嚣的都市间生活，每天不由自主地奔驰在生活的快车道上，越来越多的人向往着内心的宁静，渴求心灵再次得到知识的滋养。

当代中国不乏心怀天下、学富五车的名家学者，让他们走近寻常百姓，需要的是多元化的通道。“扬州讲坛”正是这样一座联结大师与普通听众的文化桥梁。

“扬州讲坛”2008年由星云大师开办。秉持着“回馈故乡父老朋友”的朴素愿望，星云大师和“扬州讲坛”工作团队尽心尽力，广邀全国乃至海外各界名家。讲坛开办至今，历经风雨，已发展成为国内顶级的高端文化论坛，星云大师、纪连海、于丹、余秋雨、林清玄、余光中等近百位名家大师先后登坛。不少听众不远千里赶到扬州，现场常常出现一票难求的盛景。“北有百家讲坛，南有扬州讲坛”，正是听众对讲坛最真诚的赞许。

十年间，扬州讲坛沉淀下丰富宝贵的内容，范围涵盖遍及社会、历史、哲学、文学、经济等方方面面。我们将讲座精华按类汇编，结集出版，以飨读者。首推三册《历史十讲：走进王朝深处》《国学十讲：追溯中国人精神之源》《人生十二讲：欢喜心过生活》面世之后，受到了大众的关注和喜爱，本次将再推三册，《教育十讲：给孩子一

个幸福的世界》，意在从家庭教育、文明、教养、内心等方面出发，给孩子一个幸福的世界。《艺术十二讲》意在从京剧、诗歌、书法、电影等方面出发，阐释艺术是一种更好的生命状态。《文化十讲》意在从传统文化、古建筑文化、中外文化对比等方面出发，感悟中国智慧。

除六册以外，其他领域的内容也将择机陆续面世。希望无缘到场的读者也可身临其境，一起聆听当代中国有价值的大师之声。

本书策划与出版过程中，得到扬州讲坛和上海大觉文化传播有限公司的大力支持，在此表示诚挚的感谢！

序

为文化的宏伟殿堂添一块砖瓦

我是一个年近九十的老人，这一生为弘扬佛法，经历过大时代的洗礼，也行脚过世界许多地方，但心中始终有一份对故土的牵挂与怀念，希望能凭借自己的微薄之力，报答故乡山川土地对我的滋养，回馈故乡父老朋友对我的厚爱。因此，当20世纪末，我有机会回到故乡，就开始朝此方向努力。

感谢全世界佛光人认同我的愿心，以及大陆各地许多领导支持我的理念，群策群力，先后建设了鉴真图书馆、佛光祖庭宜兴大觉寺，也成立了星云大师文化教育公益基金会，以及上海大觉文化公司等。其中，2008年在鉴真图书馆设立的“扬州讲坛”，经过七年耕耘，已经结出丰硕的文化果实，成为扬州这座古都一张足以骄傲的文化名片。

鉴真图书馆的设立，是为了佛学研究，图书馆里典藏了几十万册佛学及文史哲图书，还有环境优美的研究室，并且免费给学者提供食宿。然而我是一个有人间性格的人，总觉得偌大的图书馆只为少数学者服务，似乎可惜了，于是想到成立“扬州讲坛”，每个月两场，邀

请大陆、香港、澳门、台湾地区，甚至海外的名家来演讲。有些学者专家公务繁忙或时间无法配合，为了给大众欢喜，我一一亲自打电话邀请。他们来到扬州后结下善缘好缘，喜欢上扬州，跟我们也成了好友。

“扬州讲坛”至今能坚持讲学不辍，因为我对执行的弟子说：讲题要开放，海纳百川，不限与佛教相关；讲者要多元，各领域专精者都欢迎。

最近听说，“扬州讲坛”的精彩内容要编辑出版了，我非常高兴。借此机会，首先感谢近百位主讲人，其次要感谢扬州市领导，最应该谢谢的是热情听讲的大众。除了扬州市民，很多都是远从其他地方来的，诚意可感。

中华文化博大精深，是我们炎黄子孙珍贵的精神遗产，也是以泱泱大国之姿傲立世界的软实力。这几年政府提倡弘扬传统文化，我觉得方向十分正确，也极具远见。这套书的出版，或许可以为正在建设中的宏伟文化殿堂，添加一块小小的砖瓦。不久的将来，让我们用文化的面容，在 21 世纪受全世界尊重！

值此出版前夕，仅以这篇小文为序。

星云

2015 年 2 月 4 日于佛光山

（本序为星云大师为“扬州讲坛”系列图书《历史十讲：走进王朝深处》《国学十讲：追溯中国人精神之源》《人生十二讲：欢喜心过生活》出版前夕作序。）

目录

序 为文化的宏伟殿堂添一块砖瓦·····星云大师	001
第一讲 给孩子一个幸福的世界·····卢勤	001
一、幸福究竟在哪里?	003
二、快乐与幸福的秘诀	026
第二讲 文明与教养·····钱文忠	031
一、有勇气回头看	033
二、经济发展,不能牺牲传统文化	036
三、文化不等于文明	038
四、孝道是最后一道底线	039
五、文明和教养是最有力量的	042

第三讲	用正确的方式培育孩子成长·····俞敏洪	045
	一、父母读书的习惯很重要	046
	二、孩子要离开父母展翅去飞	048
	三、对孩子最重要的是什么	049
	四、一个好的孩子，要有智商、情商、逆商	050
	五、给孩子留有空间	052
第四讲	教育与教养	
	——谈家庭关系与沟通·····慧宽法师	053
	一、教育需要正确的方法	054
	二、父母需要自我教育	056
	三、多样化的教育	057
	四、家庭教养	067
第五讲	儿童心理与家庭教育指导·····殷飞	071
	一、摸清儿童心理很重要	072
	二、家庭教育决定儿童心理	077
第六讲	天才是怎样炼成的·····康震	089
	一、天才需要树立自信	091
	二、天才需要积极进取	093
	三、天才需要明确目标	096

四、天才需要成长环境	096
五、天才的形成需要社会的认同	106
 第七讲 大脑与学习……………洪兰	 111
一、孩子的成长不要揠苗助长	112
二、运动和睡眠有助于学习	115
三、阅读有助于大脑发育	116
四、父母的身教胜于言教	119
五、父母对孩子的态度决定他的未来	120
六、注重态度和品德的培养	124
 第八讲 培养孩子的适应力……………郑石岩	 127
一、适应力要从孩子抓起	128
二、适应力就是软实力	129
三、父母要像导游一样引导孩子	131
四、要学会表扬孩子	132
五、成功者的几点要素	134
 第九讲 口才乃人生必修课……………张家声	 137
一、口才是表达的前提	138
二、体会语言的魅力	139
三、无价之宝的口才	143

四、做好准备再开口	147
第十讲 读书与读心……于丹	151
一、读心是最高智慧	153
二、让阅读成为平常事	164
三、给心灵一个家	168
四、解开内心的束缚	170
五、读出老理和规则	172



卢 勤

中国少年儿童新闻出版总社首席教育专家、原总编辑，著名的“知心姐姐”。中国家庭教育学会常务理事，中国关心下一代工作委员会专家委员会委员。曾获中国新闻工作者最高奖“韬奋新闻奖”，“中国内藤国际育儿奖”，并获“中国保护未成年人杰出公民”“全国优秀儿童工作者”“全国三八红旗手”称号。

给孩子一个幸福的世界

卢 勤

龙生九子，子子不同。龙的九个儿子，有的会呼风，有的会唤雨，有的爱负重，有的爱玩水。龙妈妈很会教育孩子，让它们做着自己最擅长、最热爱的“工作”，所有的龙都是喜笑颜开的。我们所有做父母的，都望子成龙、望女成凤，这就是成龙成凤的经验。

我们要承认，孩子是有差异的，就是你自己生的两三个孩子，他们之间也是不一样的，如果我们用一样的标准衡量不同的孩子，那孩子是不幸福的。所以面对每个与众不同的孩子，怎样让他们真正获得幸福的人生呢？

我想问问大家，希望孩子人生幸福的请举手。谢谢大家了。其实幸福比功名更加重要，快乐是人生中最重要的一段经历，人怎么才能幸福呢？党和国家需要人民幸福，尤其是要我们的孩子幸福。爸爸妈妈都希望自己的孩子幸福，孩子也希望自己幸福和快乐。但是他们真的不如我们小时候幸福，不如我们小时候快乐，其实他们吃的、住的、穿的、用的比我们小时候好多了，那究竟是因为什么呢？所以今

天我想给大家讲的主题是，给孩子一个幸福的世界。

一、幸福究竟在哪里？

1. 告诉自己我很幸福

我想谈这么几个方面。首先，幸福在人的潜意识里。每个人都有潜意识，潜意识是不知不觉中形成的，是人生的底片，这张底片是阳光灿烂还是充满阴霾，是一片光明还是充满黑暗，都是在家庭教育中慢慢地形成的。孩子小时候生长在什么样的环境中，他的心中产生的是“我能行”还是“我不行”，这种潜意识在关键的时刻就会爆发。

2011年，一个非常著名的城市，一名成绩优秀的高三学生，清华大学提前来招生，面试后没有要他。他怎么也想不明白，“为什么不要我，我这么棒怎么就不要我”，最后老师刚走他就跳楼自杀了。按照他的成绩完全可以考上清华大学，他为什么做出这样的抉择呢？因为他内心里充满了“我不行”。我发现自杀的孩子多数都是成绩优秀的孩子，你让那些成绩不好的孩子去自杀，他都不自杀，因为他们想得明白着呢，我这儿不好，我那儿还好呢。就是那些成绩很好的孩子，一点儿挫折都承受不了。

在两年半以前我升格做了奶奶。我有了一个小孙子，小孙子很可爱，大眼睛，双眼皮，高鼻梁，小嘴巴。满月的时候带他去医院检查。有一个妈妈，孩子也是一个月，本来挺高兴的，看我们家孩子以后就不高兴了。冲他们家孩子说：“瞧人家孩子双眼皮，你怎么单眼皮啊！瞧人家孩子多漂亮，你怎么这么难看啊！”我当时心里好难过

啊，孩子刚一个月，何罪之有啊！

或许厄运从此开始了，孩子上幼儿园了，“妈妈，我得了一朵小红花”。妈妈一定问：“别人得几朵啊？”“有两朵或三朵的。”“你为什么没得三朵啊！”孩子上小学了，“妈妈，我考了98分”。妈妈一定问：“有考100分的吗？”“有啊。”“你怎么没考100分啊？”于是孩子开始不爱学习了，他开始在压力中长大了，他开始成为别人竞争的对手了。

好不容易考上大学了，考上的成功了，没考上的失败了；在考上大学的孩子中，考上重点大学的成功了，没考上重点大学的失败了；在考上重点大学的孩子中，考上名牌大学的成功了，没考上名牌大学的失败了；考上名牌大学的孩子中，考上清华北大的成功了，没考上清华北大的失败了；考上清华北大的孩子中，考上重点系的成功了，没考上重点系的又失败了；考上重点系的孩子中，考第一名第二名的成功了，后面都失败了；第一名和第二名的孩子中，压力太大的，跳楼自杀了。等你回头一看，成功的路上没人了。中国十几亿人怎么就缺人才了？人才去哪儿了？被我们比没了。“我永远是不行的”，他们忽然失去了对自己的看法，忽然失去了对自己的认可。

2012年浙江高考的作文题是什么？是有一个叫刘继荣的妈妈写了一篇短文，她说她的女儿在学校里成绩平平，但是老师呢，让同学们推选一个你最欣赏的人，全班大多数同学选的都是她女儿，原因是她乐观、幽默、善良、好相处、守信用。妈妈很高兴地跟女儿说：“这回你成英雄了！”女儿却说：“我更希望做个为英雄鼓掌的人。”妈妈很有感触，写了篇博文发出来，网民发表了三层不同意见。网民甲说：“我觉得为英雄鼓掌挺好的。”网民乙说：“都为英雄鼓掌，谁当

英雄啊！”网民丙说：“我觉得两样都不错。”请结合材料，自选观点，写篇文章，题目自拟。

当天下午，《杭州青年报》的记者给我打电话，说：“知心姐姐，我想听听你的意见。”我觉得这个问题提得太好了。我们当今社会有一种不好的风气，是羡慕嫉妒恨。谁好，就羡慕嫉妒恨谁，为什么呢？因为我们没有告诉孩子要为英雄鼓掌，他们没有这种心态。所有的成功都需要掌声，歌星是粉丝用掌声捧起来的，运动员是那些加油的声音激励出来的，演讲家也是大家用掌声激发了他的热情，所有人的成功都离不开掌声，所以掌声在人生的成功中起着重要的作用。但是当一个歌星，一个运动员，从场上下来的时候就变成普通人。当你去饭馆吃饭的时候，大师傅成了英雄；当你坐飞机的时候，飞行员成了英雄。所以人生有两个角色，既要当英雄，也要为英雄鼓掌。我觉得社会应该提倡大家为英雄鼓掌。

我就忽然发现，在那么多爱孩子的家长中，有句话对孩子的潜意识杀伤极大。什么话？“你瞧人家！”觉得人家孩子是金子，自己孩子是沙子；人家孩子是天才，自己孩子是蠢材。完全瞧不起自己的孩子！我们一句话“你瞧人家！”就把那些孩子变成了自己孩子的对立面。很多年前，有个小男孩曾经给我打电话，问：“知心姐姐，你知道我的朋友叫什么名字吗？”我说不知道。“他叫小红。知心姐姐，你知道我的敌人叫什么名字吗？”我说不知道。“他叫小红。”我说：“那怎么都是一个人？”“就是一个人。本来我们俩是好朋友，但每次考试小红都比我考得好，我妈每次都说：‘你瞧人家怎么考得那么好，你怎么考得这么差！’因为他，我挨了不少打，挨了不少骂。我现在知道了，我得把他杀了。我给他杀了，我妈就没得比了。我今天给你

打电话的目的，是跟你研究一下怎么把他杀了好。”我说：“我先跟你提一个问题，你把小红杀了，你妈会找一个小绿跟你比，你把小绿杀了，你妈再找一个小黄跟你比。”“那我是没治了。”我说：“我告诉你一个办法，把你妈找来，我跟你妈谈谈就没事了。”孩子今天把他的朋友当作敌人，是因为家长把人家的成长变为打击孩子的借口。于是孩子心中容不下别人了，谁好就恨谁嫉妒谁。这就形成了这样的观念，所以我觉得这个观念要从小去掉。要让孩子为别人的成功鼓掌，同时要看见自己的价值。

每个孩子都有不同的价值，每个孩子有不同的长处，每个孩子有自己不同的潜能。有的孩子当音乐响起时就翩翩起舞。像舟舟，天生的智力障碍者，四岁不会系鞋带，话都不会说，人们叫他“小傻子”。可他的爸爸妈妈没有放弃他，爸爸天天上班带着他，爸爸想发现儿子对什么感兴趣。有一天忽然发现，舟舟看指挥的时候非常出神，拿着筷子指挥得很像，爸爸给他买根指挥棒，他上台就会指挥，叔叔阿姨把指挥台让给他，没人教他，他指挥得很逼真，最后他上了真正的舞台，上了国际舞台。一位大师说舟舟是天才的指挥，看着画就能背出曲子来。他妈妈写了本书叫《舟舟》，出版社找我帮他写序，我当时很忙就没看这本书。后来他们说，你快写吧，他妈得癌症了快不行了，我立刻看了这本书，非常感动，我当时写的题目是《是谁激发了舟舟的潜能》。是他的爸爸妈妈，他们对这个残疾的孩子不离不弃，终于发现他有潜能。他的妈妈在家门前种一棵树，跟舟舟说以后想妈妈就看这棵树，妈妈最担心他不能生存，但妈妈是含笑而走的，因为她知道儿子会指挥了，就有了生存的机会。

会音乐的孩子真的需要激励，我们今天很多孩子在学音乐，但是