

好父母

好方法

——孙云晓
20年家教精华

10年150个城市 1000多场报告
30多部专著 总发行量超过1000万册
亿万父母成功教育的指南



孙云晓
著

漓江出版社

{ 发行量突破 }
60000 册

【新版】

好父母 好方法

HIAOFUMU HIAOFANGFA

孙云晓是我国青少年研究领域一位非常出色的专家，他的研究，取得了非常好的成果。尤其是在家庭教育和父母教育方面，他通过大量研究调查以后，发表了一系列十分重要的成果，并且形成了比较系统的理论。

——清华大学副校长、教授 谢维和

孙云晓先生提出的许多振聋发聩的教育观点，以一种创新精神对现行教育进行反思。孙云晓新作所展现出来的未来性和一定的超前性，正是时代、社会对教育的呼唤与要求，是当代中国教育发展的必须。他的著作是现代教育思想的结晶。

——中国青年政治学院常务副院长、教授 陆士桢

孙云晓几十年来一刻也没有离开青少年领域，始终与广大父母与教师们在一起探索教育问题。他给人印象最深的作品是中日少年《夏令营中的较量》。我觉得他的许多理念都很敏锐、很深刻、很前卫。他是一个真正的教育家。

——北京市政协委员、北京一中原校长 王晋堂

孙云晓先生的研究令人敬佩，他发现了许多被人忽略的问题，他提出的见解令人耳目一新。

——日本青少年研究所所长、教授 千石保

ISBN 978-7-5407-3648-4



9 787540 736484 >

定价：24.80 元

好父母 好方法

— 孙云晓



20年家教精华



【新版】

孙云晓 著

漓江出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

好父母 好方法/孙云晓著. —桂林: 漓江出版社, 2006.1

ISBN 978-7-5407-3648-4

I.好… II.孙… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2006) 第000062号

好父母 好方法

作 者 孙云晓
责任编辑 庞俭克
美术编辑 罗 云
责任校对 徐 明 田 芳
责任监印 唐慧群

出 版 人 李元君
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市安新南区356号
邮 编 541002
发行电话 0773-3896171 010-85893190
传 真 0773-3896172 010-85800274
邮购热线 0773-3896171
电子信箱 ljcbcs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制 中国农业出版社印刷厂
开 本 720×980 1/16
印 张 17.5
字 数 247千字
版 次 2006年1月第1版
印 次 2007年9月第2版第3次印刷
印 数 62 001—68 000册
书 号 ISBN 978-7-5407-3648-4
定 价 24.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

自序：父母的“上岗执照”

——谈五元家教法

孙云晓

今日世界有上万种职业，几乎都需要持证上岗。譬如汽车司机，没有驾驶执照是不敢上路的，即使有驾照，一旦违章被警察扣了驾照，也只好乖乖呆着，有车也不敢开。于是，我就万分纳闷，做父母几乎是人世间第一艰难而复杂的职业，为什么就不需要任何执照呢？怪不得许多孩子有问题，原因之一便是父母“无照经营”。

呼吁父母持证上岗，眼下似乎是个浪漫的想法，但我敢预言，这迟早将成为一项法律的规定。我在全国各地巡回讲演过程中，上千万的父母听众，让我看到了太多太多伤心的泪水和绝望的眼神。于是，我开始久久地思考，可否将包罗万象的家教内容，简要地概括为一种方法。

33年从事儿童教育和研究的经历，尤其是做了23年父亲之后，我发现，仅靠某一种具体方法的教育是注定要失败的，因为孩子是千差万别的，没有任何一种方法适合所有孩子的教育。再说，思想的不同决定了同一方法的效果不同，这表明任何方法都离不开观念的指导。因此，家庭教育的成功需要一套综合的方法，即将理念、方法、心理、生活方式和亲子关系融为一体，而又简明扼要通俗易懂。

经过多年积累并与诸多专家学者反复探讨，我终于总结出了五元家教法。毫无疑问，要提高孩子的素质，首先要提高父母的素质，这种前素质教育是教子成功的关键。一般来说，父母的教育素

质包括教育观念、教育方式和教育能力三大要素，具体可以归纳为五个元素，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系，将这五大元素融会贯通即为五元家教法。

现代的教育观念是父母教育素质的核心，对家庭教育的目标、方向以及父母的教育行为起着制约和指导作用，也是影响家庭教育质量的决定因素。教育观念至少包含儿童观、亲子观、人才观、教子观等四个方面。儿童观，即父母对儿童本身及其发展的认识，如孩子是人，是走向成熟的人，是终将独立的人等等；亲子观，即父母对子女与自己关系的基本看法，如两代人相互学习共同成长等等；人才观，即父母对人才价值的理解，如选择最适合自己的路是成功之路等等；教子观，即父母对自身、对子女发展的影响力和本身能力的认识，如把做人的教育视为家庭教育的核心等等。

科学的教育方法是教育观念和教育行为的综合体现，并直接关系到孩子在家庭中所受教育的效果。最重要的教育方法至少有4点：1.教育孩子的前提是了解孩子，了解孩子的前提是尊重孩子；2.教子成功从培养良好习惯做起；3.父母身教重于言教；4.让孩子在体验中和群体中长大，等等。

健康的心理是指，父母心理健康，才会给孩子以积极的影响。父母在以身作则的前提之下，引导孩子力求做到认识自己、悦纳自己、控制自己，这正是心理健康的重要标准。这就要求父母有自知之明，由自知而自信而自强，不因成功得意忘形，也不因失败惊慌失措，始终保持乐观向上的稳定情绪，这将使孩子终身受益无穷。

良好的生活方式是保证孩子健康成长的基石。人是环境的产物，近朱者赤，近墨者黑，一切都是从童年开始的。教育就是培养习惯。良好的生活方式才能养成良好的习惯，而良好的习惯才是真正的素质。在养成良好的生活方式方面，父母的榜样作用尤为重要。

平等和谐的亲子关系是家庭教育成功的必备条件。没有平等，培养不出现代儿童；没有和谐，建设不成民主家庭。因此，父母不仅应尊重儿童的权利，还要善于发现孩子的独特个性，真诚地学习孩子身

上的优点，使教育过程充满理智之爱。

如今，《好父母 好方法》和《好孩子 好习惯》两本书由漓江出版社出版了，我感到特别的欣慰，因为这是我第一次全面而系统地介绍五元家教法。虽然，我从事教育与研究工作已有33年，但我不敢说本书是孙云晓33年家教精华，因为年轻时当教师或当记者时，尚谈不上什么家教精华，只有开始了教育探索并有了做父亲的体验，才有了一些经验可以回味与总结。虽然我出过不少书，但这两本书是我真正具有代表性的教育著作。

这两本书是一个可合可分的整体。说可合是因为《好父母 好方法》重点讲了前三个元素，即现代的教育观念、科学的教育方法和健康的心理，《好孩子 好习惯》则重点讲后两个元素，即良好的生活方式和平等和谐的亲子关系。因此，两本书合起来，才是完整的五元家教法。为什么又说也可分呢？因为五元家教法的每一个元素都是重要的，都可以独立阅读和参照使用，其中每一个元素都包含了五元家教法的整体思想。

细心的读者或许会发现，整个五元家教法采用了五五结构，即五元中每一个元素分5个要点，每个要点写5篇短文，两本书共由125篇文章组成。两三千字一篇，既可独立阅读，又可积少成多成为一个系列。

需要说明一点的是，《好孩子 好习惯》一书虽然只讲了五元中的二元，但内容并不比《好父母 好方法》少，因为收录了几篇读者非常受欢迎的作品，如关于中日少年《夏令营中的较量》的介绍，关于少年儿童好习惯培养内容与方法的介绍等等，都非常值得一读。

我曾多次说过，任何一本书或一项研究都是一个千人糕，是许多人心血的结晶。我感谢我所供职的中国青少年研究中心和《少年儿童研究》杂志社，感谢少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组各位专家，感谢北京师范大学教育科学研究所研究生颜雪梅协助整理大量书稿，还要感谢所有为我出过书的编辑和出版机构。可以说，没有他们就没有这两本书的问世。

一本书的问世，好比一个孩子出生，作者自然是其父母，应对其负责任。也就是说，作者有责任倾听读者的意见，并不断改进，使其

臻于完善。在此，我愿留下一些联系方式，以便与读者朋友沟通。

1.通信地址：北京西三环北路25号中国青少年研究中心

邮编：100089

2.孙云晓网站：www.sunyunxiao.net.cn，读者可在论坛留言，也可在聊天室参加每月一次的聊天活动。

3.孙云晓的新浪博客

地址：<http://blog.sina.com.cn/m/sunyunxiao>

4.家庭教育咨询热线：010-68455875 每周六9:00—16:00（国家法定节假日除外）

谢谢读者朋友！

2005年12月15日于北京

目 录

自序：父母的“上岗执照”

——谈五元家教法 孙云晓 (1)

第一篇 现代的教育观念

第一章 父母要做童年的捍卫者

- ★玩是儿童的权利 (4)
- ★童言无忌 (8)
- ★像保护孩子眼睛一样保护孩子的创造精神 (11)
- ★“让孩子像野花一样自然生长” (15)
- ★培养孩子不可急功近利 (18)

第二章 全部儿童教育的使命是发现儿童，解放儿童

- ★打开孩子身上的枷锁 (23)
- ★世上没有坏孩子 (27)
- ★警惕“暗示生短” (30)
- ★让孩子成为他自己 (33)
- ★给孩子自由支配的时间 (35)

第三章 教育的秘诀是真爱

- ★爱孩子是没有条件的 (42)
- ★过度的保护是一种伤害 (44)
- ★以爱育爱 (48)
- ★珍惜孩子的爱心 (52)
- ★爱是一颗平常心 (54)

第四章 向孩子学习，与孩子一起成长

- ★为人父母需要执照 (59)
- ★教育孩子首先要教育自己 (62)
- ★向孩子学习是成年人真正成熟与睿智的标志 (65)
- ★向孩子学习的五个原则 (68)
- ★向孩子学习是终身学习的重要内容 (71)

第五章 性教育是孩子的必修课

- ★性教育是一个终身教育的过程 (77)
- ★别做“鸵鸟”父母 (82)
- ★科学地回答孩子的性提问 (84)
- ★性教育的核心是人格教育 (88)
- ★呼唤“阳光法性教育” (92)

第二篇 科学的教育方法

第一章 教育孩子的前提是了解孩子

- ★蹲下来看儿童的世界 (100)
- ★别把孩子的特点当缺点 (103)
- ★透过现象看本质 (106)
- ★倾听孩子的心灵之音 (108)
- ★和谐的教育离不开沟通 (111)

第二章 教子成功从培养好习惯做起

- ★习惯决定孩子的命运 (117)
- ★把美德化为习惯 (120)
- ★培养良好习惯从小开始 (125)
- ★习惯贵在坚持 (127)
- ★培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法 (130)

第三章 爱学是万善之源，厌学是万恶之源

- ★良好的学习习惯比高分更重要 (135)

- ★认真听讲是学习好的第一习惯 (138)
- ★教是为了不教 (141)
- ★预习者是主动者 (144)
- ★“重复是学习之母” (147)

第四章 真正的教育是唤醒孩子心中沉睡的巨人

- ★首先发现孩子的优点 (151)
- ★前进一步就是成功 (153)
- ★教育是一种唤醒 (157)
- ★“成功更是成功之母” (161)
- ★让每个孩子都有梦想 (164)

第五章 让孩子在体验中快乐成长

- ★亲近大自然 (169)
- ★走进星星河 (172)
- ★体验亲情 (176)
- ★培养孩子的胆量 (178)
- ★失败也是一种人生体验 (181)

第三篇 健康的心理

第一章 千方百计地让孩子相信自己是个好人

- ★让孩子相信“我能行” (189)
- ★别让自卑结成冰 (192)
- ★认识自己是心理健康的基本前提 (195)
- ★悦纳自己是心理健康的重要方法 (198)
- ★控制自己是心理健康的特别规则 (201)

第二章 没有惩罚的教育是不完整的教育

- ★无批评教育是伪教育 (205)
- ★惩罚孩子的前提是尊重 (208)
- ★打孩子是愚蠢的 (210)

- ★巧妙运用自然惩罚法 (214)
- ★对孩子说“不”是成年人的责任 (216)

第三章 提高孩子的抗挫折能力

- ★痛苦是一所学校 (221)
- ★酸甜苦辣都是营养 (224)
- ★笑纳挫折 (227)
- ★别让贫穷成为孩子的耻辱 (230)
- ★自立是第一位的能力 (233)

第四章 “好孩子”可能是危险的

- ★莫让“听话儿童”变成问题儿童 (239)
- ★警惕“好孩子” (242)
- ★警惕“成就焦虑” (245)
- ★防止忌妒心 (248)
- ★防止非人化的倾向 (252)

第五章 有心理健康的父母，才有心理健康的孩子

- ★反思教育习惯 (257)
- ★餐桌训子有害健康 (260)
- ★不要把家变成教室 (263)
- ★父母无为乃大为 (265)
- ★教子要做人中人 (268)

第一篇

现代的教育观念

第一章 父母要做童年的捍卫者

没有真正童年生活的人，也不可能有成功的未来。

钱是可以赚回来的，而孩子的快乐是用钱所买不到的，童年是不会重来的。

我曾经寄语六一儿童节，写下这样的一段话：

六一儿童节是一个邀请，邀请我们从世俗功利中挣脱出来，重返童年，因为童年生活是每个人一生中最珍贵的营养源之一。

六一儿童节是一个梦想，梦想每一个孩子都真正拥有快乐的童年，因为这是拥有健康人生的坚实基础。

六一儿童节是一个唤醒，唤醒为人父母和教师者具备教育者的资格，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的代际关系。

六一儿童节是一个检验，检验在儿童成长中是坚守儿童本位还是成人本位，如过孩子的节日是让孩子自主和狂欢，还是任由成年人为所欲为。

六一儿童节是一个忠告，忠告天下一切关心儿童的人，赶快行动起来吧，赶快把美好的计划付诸实现吧，因为孩子的成长是一刻也不能等待的。

六一儿童节是一个祝福，祝福儿童教育成为发现儿童和解放儿童的教育，只有这样的教育，才能让儿童获得自由和幸福。

人的一切都是从童年开始的。童年的快乐是一生快乐的源头，童年的不幸是一生不幸的开端。如果以明天的幸福为诱饵，来剥夺孩子今天的快乐，这不是骗子的行为就是无知的行为。孩子的名字不仅仅是明天，更是今天。孩子每分每秒都在生长，一刻也不能等待。因此，每一个真正有爱心的父母，都应当以捍卫童年为己任。捍卫童年是人类在新世纪最重要的理念之一。

不能不承认，童年在许多孩子的人生中早早就“举手投降”，本来应当是快乐、幸福、自由的童年时代，却变得苦闷、孤独、压抑。这是怎么回事？

这不是一个困难的问题。关键在于改变我们对教育的理解。

什么是教育呢？教育的主要任务是什么呢？

我一直呼吁，教育主要的任务不是传播知识，而是培养人的健康人格，这是核心。让儿童学会生活，学会发展，学会生存。一个人怎样获得可持续的发展，很重要的取决于他的童年。孩子的童年如果是快乐的、自由的，他就有无限的张力；如果他的童年是过于沉重、过于劳累的，他就会厌倦学习、厌倦生活甚至厌倦人生，他就封闭了，没有开放，没有发展。我们要允许孩子在童年有一段呆呆的、梦幻般的、爱玩的、胡说八道的时光。因为，童年本来就是那个样子的。

爱孩子，就来捍卫孩子的童年，还给孩子一个快乐的童年。

玩是儿童的权利

曾经有一位老先生对我说：“我是孩子的爷爷，我现在跟我儿子的矛盾很大，我儿子把孙子搞得太紧张了，给孙子请了四个家教，上七八个班，孙子每天晚上十一点前别想睡觉。连双休日都安排得满满的。我说这么做孩子肯定受不了。我儿子却说我落伍了，说这是竞争，不能让孩子输在起跑线上。”这位老先生很无奈。

这的确是我们十分不愿意看到的现实。许多父母生怕孩子在童年时代就落后于人，所以早早为孩子规划人生。于是，童年就被各种各样的培训班、特长班挤占，童年时代的梦想就被父母想要在孩子身上

实现的各种计划无情地替代。孩子的童年已经不再是纯粹意义上的童年。

其实快乐、幸福、自由是童年的真谛。童年时代具有特别意义，很多奇思妙想的萌芽都来自宝贵的不可替代与重复的童年时光。在一个人的童年，吃什么、穿什么往往不那么重要，而玩什么才是最重要的。

有一对父母很有意思，他们和那些整天把孩子关在屋里做功课的父母不一样，他们对孩子有一个规定：星期天一天都不许做功课，只许玩！也许一些父母会觉得奇怪：这样不耽误孩子的学习吗？

他们的孩子也的确争气，成绩在班里总是名列前茅。奥妙在哪呢？

这对“有意思”的父母对大家说：“首先，玩是孩子的权利，是孩子的天性，如果不让孩子玩，实在太残酷，也剥夺了孩子正当的权利。而且，父母也很难做到完全控制孩子的玩。稍稍管松一点，他就会偷偷去玩，如果管严了，他就上课玩，做作业的时候玩，甚至躺在被窝里玩。第三，星期天让孩子玩一天，孩子就会自己主动在星期天之前把作业全部写完，这样第二天他才能痛痛快快地玩；他星期天玩够了，星期一上课的时候也不再想别的了，就踏踏实实学习了。”

这对父母之所以“有意思”就在于知道玩是儿童的权利，同时又能够“老谋深算”地给予孩子玩的机会。

2001年10月，在第一届全国京剧戏迷票友大奖赛中，一个叫刘小源的4岁女娃娃唱的一段《大雪飘》，征服了观众、评委。担当大赛评委的中国戏曲学院副院长赵景勃教授在点评时都不知道该说什么好，于是给了一个超常规的评语：“我们都不知道该怎么评了。她简直就是一个小人精！今后戏剧界可以考虑设个神童奖。”最终，刘小源获得金奖，成为最受观众欢迎的票友。从此，一个4岁的孩子，凭借一出《大雪飘》红遍大江南北，成了“名人”，成了破“纪录”的小明星。

这其中有什么奥秘呢？

刘小源的父母都是京剧票友，爸爸唱小生，妈妈唱梅派青衣。两个人经常在家里唱念做打。也许是耳濡目染的原因，刘小源从小就对京剧表现出独特的兴趣。好玩好动的小源爱模仿。她经常扯起床单披