

父母的 上岗执照

——合格父母的
12条准则

孙云晓◎著



 安徽教育出版社

序

这12条准则是父母上岗执照的基本要求，就像12把尺子摆在父母们面前，是任何一位父母都无法回避的挑战。

合格父母的12条准则

——关于《父母的上岗执照》

孙云晓

读者朋友拿在手里的这本书不是写出来的，而是我一个字一个字讲出来的，讲的都是我的肺腑之言，因为我对讲演的理解就是和好朋友谈心。

2006年的夏天，北京大学音像出版社要出版我的家庭教育讲课光盘，作为东方燕园出品的《东方名家》系列之一。考虑到这些年应接不暇的各地邀请，我答应做两个系列讲座，一个12讲就是《父母的上岗执照》，另一个12讲是《习惯决定孩子命运》。虽有24讲之多，但我不需要讲稿，因为这些内容早已烂熟于心。

许多听过我讲课的朋友说，听我的课很有趣味，也有不少启发。这可能与讲了一些儿童生活的生动案例有关。我在研究儿童教育的同时，还写过大量的儿童文学作品。我觉得，案例中包含的信息是极其丰富多彩的，

只有会讲故事才会讲道理。也就是说，我习惯于用讲故事的方法来讲道理，而故事背后的道理之深刻常常让我惊讶。

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，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，原因之一就是父母“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的过程中，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。

30多年从事儿童教育和研究的经历，尤其是做了20多年父亲之后，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，要简明扼要、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、教子观四个方面。儿童观，即父母对儿童的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。不论在什么情况下，父母在以身示范前提之下，要引

引导孩子力求做到认识自己、悦纳自己、控制自己，而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，这将使孩子终生受益无穷。

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，父母不仅应该尊重儿童的权利，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。

读了上面的文字，有些父母可能会担心，天啊，家庭教育这么复杂呀！是的，当代的家庭教育就是复杂而艰难的，因为时代复杂了，孩子复杂了，教育简单了能行吗？但是，任何复杂的事物都具有关键的环节。本书的主要贡献之一就是提炼出了合格父母的12条准则，即：

父母要做孩子童年的捍卫者
与孩子一起成长
性教育是孩子的必修课
教育孩子的前提是了解孩子

成长是双轨道
 让孩子在体验中快乐成长
 心理健康的12字秘诀
 让孩子相信自己是个好人
 敢于对孩子说“不”
 良好习惯成就幸福人生
 没有秘密的孩子长不大
 好的关系胜过许多教育

这12条准则是父母上岗执照的基本要求，就像12把尺子摆在父母们面前，是任何一位父母都无法回避的挑战。我敢说，凡是基本做到这12条准则的父母，就是合格的父母；凡是这12条准则做到良好水平的父母，就是优秀的父母。

那么，这12条准则究竟是什么内容？父母怎样做才会成为合格的或是优秀的父母呢？这正是本书为您详细介绍的内容。可以说，这12条准则既是思想理念，也是原则方法，是当代家庭教育的精髓。

每次讲课的时候，总有许多热心的父母朋友希望看到我的更多作品，并向我索要联系方式。在这里，我顺便告知大家：

我的作品较集中地体现在我的个人网站，即2000年6月1日开通的孙云晓网站（www.sunyunxiao.youth.cn）。该网站约有各类作品千余万字，并设有论坛，每月组织一次专题讨论。

2005 年 12 月，我应邀在新浪网开了博客，网址是：
blog. sina. com. cn/m/sunyunxiao，它已成为与网友互动密切
的热点博客。

我的通信地址：北京市西三环北路 25 号 中国青少年研究中心
邮 编：100089

我的网易邮箱：9999syx@163. com

教育咨询热线：010 - 68455875（每周六 9：00 - 16：00 为
专家咨询时间，国家法定节日除外）

序 合格父母的 12 条准则

孙云晓 / 1

第一章 现代的教育观念

准则 1 父母要做童年的捍卫者 / 3

我们千万不要冤枉孩子，你要做孩子的法官就要先当孩子的律师，要替孩子想想。捍卫童年不仅仅是让孩子睡好觉，更重要的是让他要有玩的权利和表达的权利。

准则 2 与孩子一起成长 / 17

信息化时代的到来造成的代沟从来没有像今天这样深，所以说向孩子学习是我们今天的父母一个教育成功的必备要素。

准则 3 性教育是孩子的必修课 / 30

性是美好的，爱情是珍贵的，没有性教育的教育是不完整的教育。

第二章 科学的教育方法

准则4 教育孩子的前提是了解孩子 /45

教育孩子的前提是了解孩子，每一个孩子都是一个独特的世界。成功就是选择，天才就是选择了适合他的道路，蠢材就是选择了不适合他的道路。

准则5 成长是双轨道 /58

教育孩子不能走极端，既要自由又要守规则，良好的行为习惯是成长的关键，父母就是习惯的最佳老师。

准则6 让孩子在体验中快乐成长 /70

孩子知识多并不等于有智慧，只有在生活的体验中，才能丰富情感、产生智慧、提高能力。

第三章 健康的心理

准则7 心理健康的12字秘诀 /87

认识自己、接纳自己、控制自己。心理健康的目标是：
我好、你好、世界好。

准则8 让孩子相信自己是个好人 /100

教育的核心不是传授知识，而是培养健康人格，健康人格的核心是建立积极的自我概念，让孩子对自己充满信心。

准则9 敢于对孩子说“不” /111

没有批评的教育是不负责任的教育、是缺钙的教育、是危险的教育。如果你的孩子没有做好经受挫折的准备，那他就是有危险的。

第四章 良好的生活方式

准则 10 良好习惯成就幸福人生 /129

体育不仅是强体之育，也是强心之育、意志之育、规则之育，儿童教育应当从体育开始。

第五章 平等和谐的亲子关系

准则 11 没有秘密的孩子长不大 /141

秘密是孩子长大的营养品，秘密就意味着孩子要独立地面对、意味着一种责任。信任是教育的基石，信任的基础是不可动摇的。

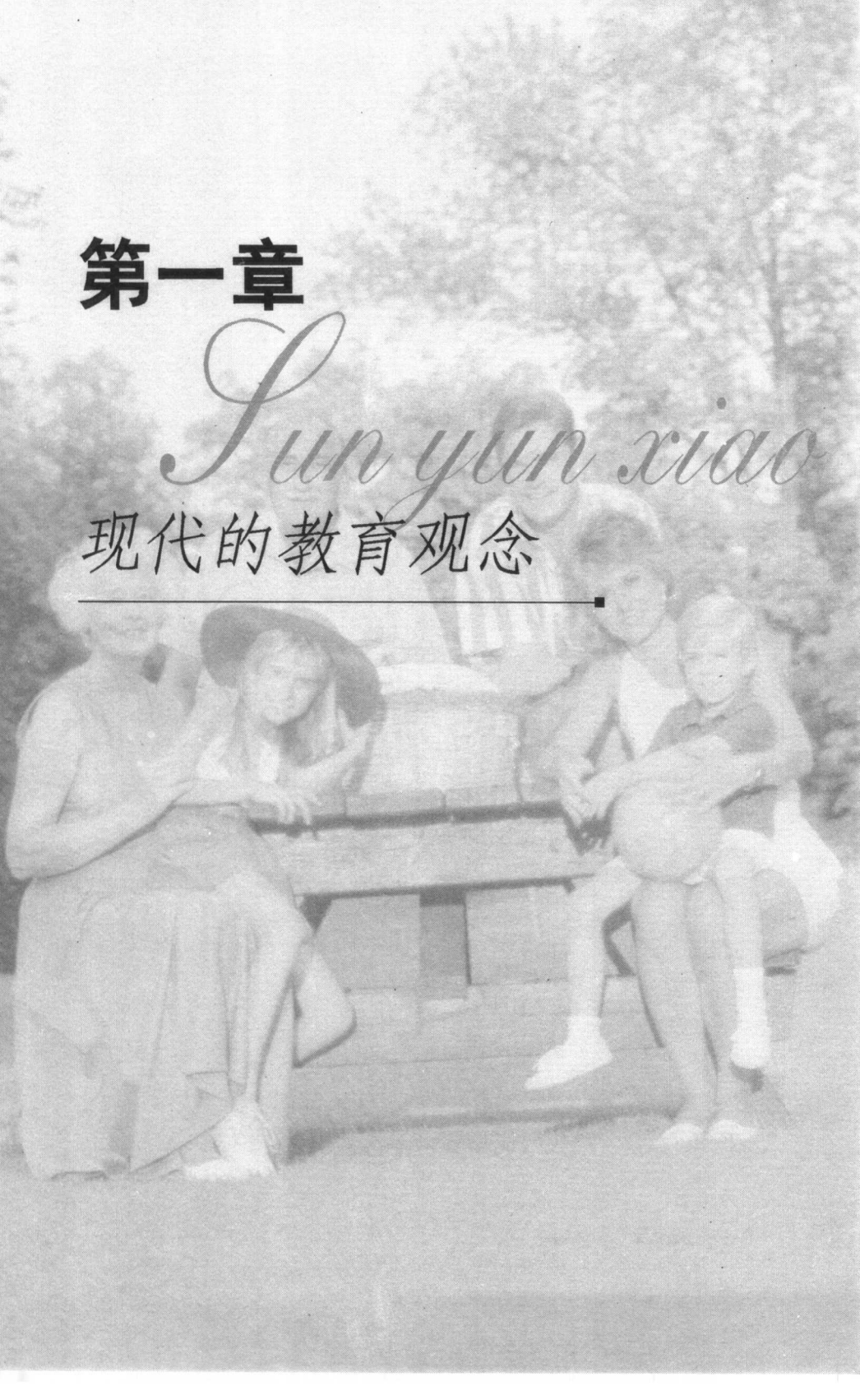
准则 12 好的关系胜过许多教育 /152

你什么时候与孩子的关系是好的，你什么时候的教育就容易是成功的；你什么时候与孩子的关系是糟糕的，你什么时候的教育就容易是失败的。

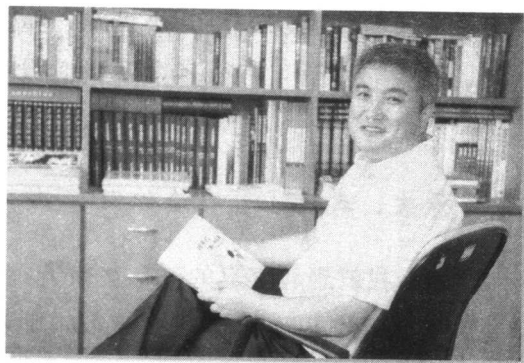
第一章

Sun yun xiao

现代的教育观念



准则 1 父母要做童年的捍卫者



童年的价值不仅仅是为了长大，儿童的名字不仅仅是明天，他首先是今天，没有今天就没有明天。一切都是从童年开始的，童年的快乐是一生快乐的开端，童年的不幸是一生不幸的源头。

父母要做孩子童年的捍卫者。童年还需要捍卫吗？这话说得是不是很严重啊！其实一点都不严重，童年是美好的，但童年也是脆弱的，童年有很多很多我们没法理解的表现。

“我是个差等生，我死了可以给你们省 10 万块钱。”

讲到这个话题，我就想起宁夏的一个女孩子。

2005 年夏天，宁夏银川一所小学在举行毕业典礼的那一天，一个 13 岁的小姑娘叫秀秀，她没有去，因为她知道自己的成绩不好，所以她选择在这一天自杀。她留了封遗书给她的父母，她说：“我是个差等生，我死了可以给你们省 10 万块钱。”父母看到孩子的遗书，面对孩子的遗体，悲痛欲绝。

听父母说，他们从来没对孩子说过：你考试不好，上不了重点学校，我们得给你花 10 万块钱。尽管他们从来没说过，但是孩子听到父母跟别人议论过，如果她考试成绩不好要择校的话，中学六年大约要花 10 万块钱。这个孩子觉着自己没考好，认为自己不是一个好孩子，对不起父母，所以她就选择了自杀。新华社发了这个报道，还介绍了她的遗书。

想让孩子上一所好的学校，这是很多父母共同的愿望。

但是我们也知道，万一考不上重点学校，也不是末日来临。我的女儿就从来没上过什么重点中学，后来一样发展得很好。但是对一个孩子来说，她老听大人说：哎呀，上不了重点中学将来考不上好大学，考不上好大学将来就没有好工作。好像逻辑就是这样，既然那么糟糕，她就选择死亡。

当然，像秀秀这样的孩子，这样选择的孩子是少数，但是现在的孩子普遍感到压力大。在我们的调查中发现，83.6%的中学生的父母要求孩子考前15名，90%以上的小学生的父母要求孩子考试成绩在90分以上。大家想想看，我们有的要求是孩子没有办法达到的。83.6%的父母要求孩子考前15名，数学最差的人也算得出来，只有15%的人能做到这个目标。所以大多数的孩子会感到自己是一个失败者，他感到自己不行。你说我们这是什么教育啊！

我提出一个概念，我说这就是我们中国的孩子出现的一种问题，叫做童年恐慌。所谓童年恐慌是指儿童因为面临巨大的压力，他不能够理解，不能够承受，从而产生的一种较长时间的较强烈的焦虑心态。现在甚至出现这样一种情况，幼儿园都出现了小学化的倾向。

有一个朋友跟我说：“孙老师啊，我女儿上幼儿园，幼儿园都有四门功课啊，回家要写四门作业。”教育部规定小学一二年级都没有作业，可是幼儿园就有四门作业啊！天津一个小朋友老担心考试不好，紧张得掉头发，这就是典型的童年恐慌。

“不要让孩子输在起跑线上”这句话已变成制造童年恐慌的宣言。

现在我们有一个口号叫做“不要让孩子输在起跑线上”，这句话本身是没有错误的，但是这句话今天可能已经变成摧残孩子童年的宣言了，是制造童年恐慌的宣言。有的城市，为了孩子小学毕业后上重点中学、名牌中学，都提什么条件啊？交钱那是当然的了，钱都不是问题了，而是要求孩子要有公共外语考试，一级85分以上，有的甚至要二级。不懂行情的人、不懂内幕的人不明白公共外语考试是什么：一级是初中毕业的英语水平，二级是高中毕业的英语水平，三级是大专毕业的水平，四级是本科毕业的水平。小学生为了上初中就开始要学习这个，我很多朋友的孩子无奈地都去学了。适合的才是最好的，你让孩子从小就去学他不能适应的、不能接受的东西，这意味着什么呢？

我们在全国的调查中发现，从1999年开始一直到现在，半数以上的中小学生学习超时、睡眠不足，这是违反科学规律的。孩子如果小的时候没有充足的睡眠、没有玩耍的时间、没有自由发展自己兴趣的权利，那么这个孩子的童年就是不幸的，他一生的发展都会受到制约。所以，许多有识之士提出一个观点：童年的价值不仅仅是为了长大，儿童的名字不仅仅是明天，他首先是今天，没有今天就没有明天。

一切都是从童年开始的，童年的快乐是一生快乐的开端，童年的不幸是一生不幸的源头。我们父母怎么能不去