

人生是长跑，
给孩子一份从容，
让幸福与孩子始终相随。

让孩子 从容成长

郭怀德◎著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

让孩子 从容成长

郭怀德◎著

作者把咨询理念运用到孩子的培养当中，
形成了一套独特的教育方法，
让孩子在从容淡定的环境中快乐成长



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

这是一本关于孩子教育的书,适合大多数家长和孩子阅读。

作者通过培养女儿的亲身经历和感悟,提出孩子的成长过程应该从容。书中阐述了家长要有怎样的目标和心态,孩子如何理解学习的本质、抓住学习的关键期,如何从容地学习,如何多开卷(多读书、读好书),提倡家长和孩子之间建立以平等和信任为基础的沟通方式,让孩子健康、快乐地成长,不断实现自我超越,成就一份值得信赖的、超越世俗的优秀。

作者以详尽的事例和可信的理论,提出“学习有捷径”,“没有不聪明的孩子、只有不适当的教育”,“广博的知识基础是智力的根本、是创造力的源泉”等观点,开创了培养创造力和创造性学习的方式,创造了适合孩子的情节式阅读、主线式阅读和主题式阅读等方法。

人生是长跑,给孩子一份从容,让幸福与孩子始终相随。

图书在版编目(CIP)数据

让孩子从容成长/郭怀德著. —上海:上海交通大学出版社,2015

ISBN 978-7-313-13524-7

I. ①让… II. ①郭… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 176398 号

让孩子从容成长

著 者: 郭怀德

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海天地海设计印刷有限公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

字 数: 240 千字

版 次: 2015 年 9 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-13524-7/G

定 价: 39.80 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 17.5

印 次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64835344

引言 让孩子享受从容

这是一本关于孩子教育的书。

这是一本写给孩子父母的书。

这本书适合大多数家长和孩子。

这本书适合孩子的每个阶段。

孩子可以很从容。

从容的孩子更阳光。

从容的孩子更值得信赖。

然而，现实生活中却有太多的不从容。

“男儿有泪不轻弹”，在我的记忆中只流过两次泪，其中一次就是被“不从容”所触动。

我的母亲与病魔抗争了6年，于2010年不幸辞世，我流泪，那是源自内心深处的悲伤，是与生俱来的母子情结，是失落、是怀念。当时，我已开始本书的写作，由于悲痛的心情难以平复，遂停笔。4年后女儿大学毕业，远赴美国攻读博士学位，感触颇多，重燃写作念头。

看“生命课堂”报道，我情不自禁地流泪，那是对一个鲜活生命逝去的惋惜。一向优秀的20岁中国留荷女生袁远，在异国他乡、在自己的宿舍内烧炭自尽，结束了年轻的生命。“我的孩子是一名非常优秀的学生，但正因为大家都觉得她好，她对自己的要求就很高，压力也非常大。她什么都自己



扛,而没有去沟通、去求助,最后选择错误的方式结束自己花一样的生命,带给所有爱她的人无限的悲痛。”这是悲伤的母亲写给天国女儿的信。袁母是一位受人尊敬的中学老师。她女儿离开两年后,在自己的学生初中毕业前夕,用一个母亲、一个老师的博爱,举行了一场有关生命意义的活动,一堂由学生和家长一起参加的“生命教育课”,场面感人至深。慈爱的老师寄语学生:“孩子们,你们一定要记住:家庭是你的避风港,有什么事,要学会正确看待,没有过不去的坎!”悲伤的母亲称家长是最好的心理老师:“在座的家长们,请学会欣赏子女,看到他们的独特之处。相信每个孩子都有自己的价值所在,给孩子充分的信任和鼓励。及时沟通,用各种方式和孩子沟通。当孩子遇到挫折时,站在孩子的立场看问题,理解孩子的痛苦,看到孩子的努力,对于他们每个微小的进步都给予鼓励。尽可能地陪伴孩子成长的每一步,因为孩子成长的每一个过程都是珍贵而短暂的。”

家长需要欣赏和沟通,孩子需要放下和从容。

袁远出生在知识分子家庭,从小爱体育、唱歌,还喜欢吹长笛和玩打击乐,成绩优异。中学时出访过新加坡、韩国、澳大利亚和新西兰,比大多数的同龄人见识到了更多的“风景”。留学荷兰的事情完全是上大学一年级的袁远自己独立处理的,其能力可见一斑。到荷兰后,她曾写信说很喜欢就读的学校,生活很愉快,还教美国同学学中文。袁远带给家长的是放心、放手和骄傲,但悲伤的袁母说,也许女儿要强,追求完美,心理就出现障碍。而袁远在遗书中表示,自己受强迫症困扰已达8年,早有结束生命的想法,她希望母亲能“好好研究一下强迫症这类心理疾病”。优秀的袁远内心并不快乐,而年轻生命的陨落带给父母的更是永远的伤痛!

“优秀”并不总是可信赖,家长在“骄傲”的同时,也需要冷静,“优秀”可能是从容的结果,也可能是勉力而为之。

如袁远般优秀的孩子只是少数,更多的普通孩子还在为做不完的题、考不完的试而苦恼,为看得见、却摸不着的目标而忧郁,为近在眼前、却远在天边的名校而叹息。更多的家长为孩子不够“优秀”而忧心,为孩子上不了名校而烦恼,为使孩子得到理想的目标而忙碌。

从普通到“优秀”，虽“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，却也未必都能如愿。

现实不仅如此，更令人忧心的是，孩子的负担太重了，幼小的心灵难以承载，何谈从容？

用“博弈论”解读我国的中小学教育，“减负”和“增负”这对矛盾，在《博弈生存》一书中粗略地理解为素质教育与应试教育，博弈最终的结果是“增负”：“减负”有机会让学生全面发展，但“增负”能让学生学透、学精课本规定的东西，有机会获得更高的分数，上更好的学校，在将来的职业竞争中会处于优势，好处是明显的。

“增负”是稳定的博弈结果，在博弈论里称之为纳什均衡，似乎，答案只有“增负”。

20世纪初，美国心理学家鲍里斯·塞德兹(Boris Sidis)不满当时的基础教育，立意将儿子小塞德兹培养成天才，在小塞德兹一岁半时就开始进行有计划的智力开发和教育。小塞德兹12岁进入哈佛大学，入学不久他进行了一次有关第四象限的数学难题讲演，使得教授们大为吃惊。除数学专长外，他还熟练掌握英、法、德、俄、希腊、拉丁语和土耳其语，16岁以哈佛大学的优等生毕业。其智商高达250~300(数据源于小塞德兹的妹妹 Helena Sidis, 记载于 Abraham Sperling 所著 *Psychology for the Millions* 一书)，据说是有史以来智商最高的人。但之后的情形却令身为心理学家的鲍里斯·塞德兹始料不及，小塞德兹长大后性格孤僻、厌恶思考、离群索居，用选择简单的机械工作来逃避现实。小塞德兹甚至没能过上正常人的生活，从一个天才迅速陨落。

博学的父亲培养了天才的儿子，使用的是另类的“增负”，但得到的也是伤心的结果。

情况似乎很糟糕。

其实情况并不糟糕。

袁运用生命的代价让袁母明白：孩子要多沟通，家长应多关心。优秀的孩子也需要家长的理解和引导，孩子和家长之间需要朋友式的信任、需要顺



畅的沟通。只要多这么一点点，袁远的悲剧也许就不会发生。

普通孩子长大后大有作为的也不在少数，分数并不是一切，名校也并不是唯一通往幸福的通道。

博弈论所分析的基础教育的困境似乎不可破解，但其“增负”得高分的结论却有待商榷。一方面，“增负”并不是得高分的唯一途径；另一方面，“增负”并不能保证人人都能得更高的分数，因此“增负”的困境也不是博弈论必然的结果。

鲍里斯·塞德兹无疑把儿子培养成了天才少年，但他对当时基础教育的排斥和愤慨、高调的培养过程、片面的培养方式，为天才的陨落埋下了祸根。

解决的办法不会是唯一的，但让孩子学会从容也许是诸多方法中的最有效方法之一。

何谓从容？从容是一种风度，是一种坦然，是一份渴望，更是一种境界。从容是舒缓有度、不慌不忙，“宽而有制，从容以和。”

孩子的从容体现在精神上快乐、学习上自如、生活上多样、身体上健康、潜力上可待……这些已经足够让孩子健康快乐成长、让家长真正宽心了。精神上快乐，就不会有袁远的悲剧发生；学习上自如，普通孩子就可以轻松，“增负”就不是唯一拿高分的途径；生活上多样，小赛德兹就不会厌世；身体上健康，是更好地学习和生活的保障；潜力上可待，让孩子能够主动适应环境、热爱环境、并取得与环境相匹配的成绩。

从容不是聪明，聪明的孩子不一定从容；聪明也不是从容的前提，但从容能够让孩子更聪明、更智慧。

我们可以用一个失败的例子来否定某种方式，比如鲍里斯·塞德兹的天才教育方式有缺陷，但我们不能用有限的成功事例来证明某种方式正确无误。做到从容不易，而且做到了也不一定能满足世俗标准的优秀，但从容的孩子健康、快乐，从容的孩子让家长放心、舒心，从容的孩子对社会有益。

孩子应该享受从容。

孩子从容与否首先取决于家长。

培养孩子从容,家长不必博学多才、不必富可敌国,只需要多一份实际、多一点关心、多一些宽容、多一份自律。

女儿去年大学毕业,有意无意间我们“从容”地走过了基础教育阶段。小学升初中,女儿无意间通过了百里挑一的考试,有幸进入素质教育实验班。说是无意,因为女儿参加考试有些偶然,由于名额有限,女儿所在小学每个班级只能推荐三名优秀学生参加考试,女儿因为平时学习不够“努力”,数学老师并不看好她,但是语文老师兼班主任江老师认为女儿基础好、潜力大,力主推荐。感谢江老师的坚持,女儿也不负所望,成了他们学校唯一考取实验班的学生,当时女儿所在小学一个年级有200多名学生。就读于普通学校也是可以有所作为的,只要自己把握学习的主动权。初中阶段,在两个素质教育实验班里,女儿以班级十名左右的成绩考入,在度过短暂的不适应期后(刚开始有过数学考试不及格的记录),女儿很快就爱上了这个特殊的集体,毕业时以班级总评第一的成绩,推优进入上海中学。女儿高中入学摸底考成绩并不突出,但仅仅半个学期,在期中考试女儿就取得了年级总分并列第一的好成绩,此后一直名列前茅,高考以上海中学理科第一名的成绩考入清华大学,学习自己喜欢的专业。从小学到大学,女儿都很享受班级和学校的氛围,言谈举止中透着自信,为自己所在的集体骄傲。每到一个新环境,女儿的学习都在进步,环境的水平在提升,女儿也“跟”着水涨船高;因为热爱所在的集体,女儿很享受,学习成了一件快乐的事情。

学习以外,女儿初中到斯洛伐克参加世界中学生定向越野锦标赛、高中到美国短期交流、大学到哈佛半年的访问研究经历,为紧张的学生生活增添了些许色彩。这是一份算不上杰出但也够得上优秀的答卷。我们没有刻意去追求,一切都是顺其自然。优秀是从容的结果,优秀不是负担,女儿经常用平和的心态去调侃这份优秀,每一次取得超过预期的成绩,女儿都会说“额头撞到天花板”(运气好)。温馨的同学关系,轻松的学习,繁忙的社会活动,音乐、体育、竞赛等多方面的涉猎,女儿过得很充实、很从容。

女儿的从容也源于喜爱,喜爱她所在的集体、喜爱所学习的东西。



目 录

引言 让孩子享受从容	1
------------------	---

第一章 清晰的目标是从容的前提	1
-----------------------	---

一、目标始于家长的期待	1
二、“完美”教育难完美	2
三、“天才”教育毁天才	4
四、单纯追求“优秀”难优秀	6
五、目标模糊,结果更模糊	7
六、简单是目标的精华	8
七、什么是从容的目标	9
八、从容的目标让孩子更从容	12

第二章 宽容的心态是从容的保障	21
-----------------------	----

一、何谓宽容	21
二、培养宽容的心态	22
三、学习宽容的智慧	25
四、树立宽容的境界	27
五、用宽容的心态对待考试	29



第三章 让孩子在整体上把握学习节奏 32

- 一、把握学校教育 32
- 二、把握个性教育 37

第四章 运用合适的学习方法 43

- 一、理解教学 43
- 二、“阅读”处处有学问 44
- 三、巧用“听”、“说” 56
- 四、成功的早期教育 57

第五章 抓住孩子学习的“关键期” 64

- 一、天才儿童卡尔·威特 64
- 二、“关键期”理论 67
- 三、儿童智力发展的过程 69
- 四、教学走在发展的前面 73
- 五、抓住智力发展的关键期 75

第六章 不妨让孩子多学一点点 81

- 一、培养数学思维 82
- 二、音乐·体育 99

第七章 高考让孩子成熟 101

- 一、我们把高考当项目 102
- 二、制定初步计划,明确大致目标 103
- 三、充实的暑假、平静的9月 103
- 四、回归平行班 109
- 五、项目核心 112

第八章 如何与孩子顺畅地沟通	131
一、沟通得失	132
二、倾听和诱导是沟通的主旋律	134
三、相信孩子,让沟通变得顺畅	136
第九章 孩子可以更聪明	141
一、什么是智力	141
二、人的智商是可以提高的	147
三、理解智力	152
四、发展成功智力	156
五、培养创造力	161
六、拥抱智慧	174
第十章 多读书,巧读书	177
一、启蒙其实很简单	179
二、故事需要想象,故事教会道理	187
三、知识培养兴趣,知识孕育潜力	207
四、孩子需要榜样	236
五、小说“有”世界,散文“现”优雅	241
第十一章 孩子都是天才,关键在于培养	245
一、引导不合适,最高的天分也会被浪费	245
二、孩子都有亮点,“平淡”也能成就伟大	251
三、培养孩子从容,发挥孩子天分	257
后记	262



第一章

清晰的目标是从容的前提

规划孩子的未来,家长最容易从上“名校”开始。为了让孩子不输在所谓的起跑线上,家长往往不惜重金,去追逐“名牌”幼儿园、“重点”学校,似乎这样才能放心。我们真的需要去“追逐”吗?

人们常说,穿鞋要合脚,适合孩子的目标才是最好的目标。学校不应该是目标,而是平台,“名校”并不适合所有的孩子。实现目标需要一定的起点,学校(平台)只要在起点之上就行,刻意追求高于起点很多的平台可能会得不偿失。让孩子从容地成长,让幸福始终相伴,目标就容易清晰,行为就能够适度。

一、目标始于家长的期待

这是一段来自刘易斯·卡罗尔《艾丽丝漫游奇境记》中的对话:

“柴郡猫,”爱丽丝胆怯地说,“……请你告诉我,离开这里应该走哪条路?”

“这要看你想上哪儿去?”猫说。

“去哪里,我不大在乎。”爱丽丝说。

“那你走哪条路都没关系。”猫说。

柴郡猫是一只爱笑的猫,由于童话故事的影响力,现在西方人都把露齿傻笑的人称为柴郡猫。爱丽丝没有目标,所以柴郡猫也帮不了她。

上帝只帮助那些自己帮自己的人。

俗话说:“一岁看大,三岁看老”,我们可以从两个方面来理解,一是先天的因素,二是孩子的早期教育,包括社会环境、家庭环境、家庭的教育理念等。先天因素对孩子的将来会有重要影响,但不是决定性的,早期教育(和持续得当的教育)决定了孩子的未来。小孩子当然不懂得自己规划未来,孩子最早的目标来自家长的期望。家长希望孩子是什么,在很大程度上决定了孩子将来的走向。

家长希望孩子什么,不一定就能成为什么,这取决于目标是否合适、方法是否恰当、条件是否具备、主观上是否努力。

如果家长没有希望孩子什么,那就很难有什么。

二、“完美”教育难完美

“我只是想让儿子能够成为一个接近完美的人,只是想让他的一生在充满情趣和幸福之中度过,仅此而已。”这是老卡尔·威特在他的《卡尔·威特的教育》一书中对自己的教育理想的描述。

《卡尔·威特的教育》详细记述了作者(老卡尔·威特)把儿子小卡尔·威特培养成少年天才的过程,该书写于1818年,是一本不可多得的、论述孩子早期教育的最早书籍。在作者的系统教育下,小卡尔·威特八九岁时已经能够自由运用德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语6国语言,也通晓化学、动物学、植物学和物理学,擅长数学;9岁考入莱比锡大学,10岁进入哥廷根大学,14岁获得吉森大学哲学博士学位(相当于现在的学士学位),16岁获得法学博士学位。老卡尔·威特把儿子培养成了闻名德国的神童。

老卡尔·威特秉承两个教育理念,一个是爱尔维修的教育万能论,另一个是洛克的白板说。爱尔维修是18世纪法国唯物主义哲学家、启蒙思想

家,爱尔维修的名言“人刚生下来时都一样,仅仅由于环境,特别是幼小时期所处的环境不同,有的人可能成为天才或英才,有的人则变成了凡夫俗子甚至蠢才。即使是普通的孩子,只要教育得法,也会成为不平凡的人。”洛克是17世纪英国哲学家、经验主义的开创人,洛克的《教育漫话》在西方教育史上第一次将教育分为体育、德育、智育三部分,洛克的教育思想还包括“白板说”,认为人的心灵如同白板,观念和知识都来自后天,“人类之所以千差万别,便是由于教育之故。”老卡尔·威特非常认同白板说,他决心通过自己的教育,把小卡尔·威特培养成自己理想中的天才人物。

老卡尔·威特认为,只有知识的人,很可能会是一个只会读书的书呆子,这种人弱不禁风,做不了任何有用的事;有的人虽然具有强壮的体魄,但由于没有知识和品德作为后盾,他们的强壮就显得非常单薄和无力。

为实现自己的完美教育,老卡尔·威特从改造儿子的母亲开始,怀孕期间保持妻子的心情愉悦、改掉各种不良习惯,“母亲的一切都会影响到孩子”。而从孩子一出生就开始系统教育,不仅是智力开发、知识教育,也包括完美人格的培养,如培养孩子养成各种良好习惯、培养孩子的自尊自信、防止孩子产生“自满”、培养孩子具备良好的心理素质、教孩子如何与人相处等。老卡尔·威特要让儿子成为一个在各方面都有良好素质的人,不满足于培养他在学问、品德和身体三方面的发展。

小卡尔·威特成为了当时闻名遐迩的天才,老卡尔·威特在儿子的智力开发和知识教育方面取得了成功。但让老卡尔·威特始料不及的是,成年后的小卡尔·威特虽然满腹经纶,却变成了一个木讷寡言、拘谨而又不敢发表自己意见的人;虽钟爱但丁研究,但迫于父亲的压力,一直只能偷偷地把它作为业余爱好;直到五十多岁才在国王的资助下专心研究但丁的作品,成为但丁研究的专家。小卡尔·威特度过了一个光鲜的童年、郁闷的青年和中年、小有成就的晚年,与老卡尔·威特完美教育理念的结果相去甚远。是什么原因导致老卡尔·威特的完美教育不完美?

也许问题就出在“完美”上!

《卡尔·威特的教育》一书中有这样一个实例,老卡尔·威特有选择性



地让小卡尔跟两个小朋友玩,发现小卡尔染上了一些毛病,很紧张,试着修正未果,因害怕不良后果就终止了他们的交往。

世上没有绝对的“完美”,完美是相对的,缺陷才是绝对的。缺陷与完美是一对兄弟,在与完美的对比中,缺陷能让人追求进步、追求完美,缺陷具有积极的意义,“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”,“沉舟”和“病树”之后是“千帆过”和“万木春”的美好景象。

老卡尔·威特的早期教育取得了巨大成功,但这种成功最终没能“让儿子的一生在充满情趣和幸福之中度过”,仅仅因为担心小卡尔“学坏”就中止他和其他小朋友的交往,“一生幸福”也只能是纸上谈兵,过于“完美”的目标让这一切化为乌有。

三、“天才”教育毁天才

鲍里斯·塞德兹根据教育儿子的感悟,撰写了一本教育学方面的书籍《俗物与天才》,此书在当时获得了巨大反响,在各国家庭教育和儿童潜能开发领域获得极高的评价。

鲍里斯·塞德兹原是俄国人,20岁来到美国,就读于哈佛大学,30岁之前先后获得心理学博士学位和医学博士学位。在老师威廉·詹姆斯的影响下,鲍里斯·塞德兹系统地研究了卡尔·威特的教育理论,结合自己在心理学方面的专长,从一岁半开始对小赛德兹进行系统的“天才”教育。鲍里斯·赛德兹非常欣赏卡尔·威特的教育方法,同时完全赞同爱尔维修的“教育万能论”和洛克的“白板说”,在教育过程中鲍里斯·赛德兹特别推崇“激发兴趣”和“诱导潜能”的教育方法,小赛德兹成为轰动一时的少年天才就是鲍里斯·赛德兹“天才”教育的结果。

鲍里斯·赛德兹非常不满当时的基础教育方式,他认为当时的学校教育 and 家庭教育以听话和纪律作为衡量标准,孩子的行为不是源于理性的思考,而是出于老师、家长的命令,出于本能的害怕;学校只是兜售学问的零售店,老师只是其中的店员,在这样的场所培养出来的只能是俗物。

小赛德兹 16 岁从哈佛大学毕业后,在鲍里斯·赛德兹的帮助下去休斯敦某大学任教,教授数学,但很不成功,一年后离职;再入哈佛大学研究生院深造,未获博士学位,后因其政治倾向(社会主义)和参加游行被捕,判一年零六个月入监;患精神分裂症,在鲍里斯·赛德兹的诊所休养治疗一年;1922 年离家出走,终生未娶;厌恶思考,选择简单的机械工作来逃避现实,1944 年以小职员的身份去世。一个少年天才,最终甚至没能过上正常人的生活,不能不说是一个悲剧。

小赛德兹的“小时了了,大未必佳”,其实并不是“江郎才尽”,他写了几本书,用笔名发表了很多文章,还有几本手稿;他能同时用两只手熟练操作两台加法机,用胳膊肘按空格键,一小时能完成别人八小时的工作;去世前几年在一次智力测试中 IQ 超过 250。小赛德兹的问题不在他的智力和知识,而在于人格培养的缺陷。

有一种说法,小赛德兹的天才来源于遗传,他的父亲有两个博士学位,母亲自小也是靠自学成才,长大后获得了医学博士学位,家族中爷爷辈和堂兄弟姐妹智商都很高,小赛德兹的智商高并不是因为后天的培养,按照他的智力水平和家庭条件,走正常的培养路线,最后成为他父亲那样的知名学者并不难,因此说鲍里斯·赛德兹的天才教育“毁”了小赛德兹的天才一点都不过分。

也许,鲍里斯·赛德兹的“天才”教育目标本身并不可取。当然,如果鲍里斯·塞德兹的天才教育再多一点点,能够克服小赛德兹的“逃避现实”,可能就功德圆满了。不管是目标不可取,还是目标不正确,总之,是在目标上出现了问题。

功德圆满的事在约翰·穆勒(John Stuart Mill)身上可以得到很好的诠释。穆勒出生于 1806 年(和卡尔·威特同时代),英国著名哲学家和经济学家,19 世纪影响力很大的古典自由主义思想家。穆勒也是一名神童,他从 3 岁就开始读希腊文,8 岁开始学拉丁文、代数、几何,9 岁遍读希腊史家的重要著作,少年阶段结束时,他已经具备了比大学毕业生还要广泛的知识。1823 年在他 17 岁时进入东印度公司任职,直到东印度公司在 1856 年解散

