

袁卫星◎著

爸爸 在这里

BABA ZAI ZHELI

女儿，请允许我用这种方式陪伴你

没有一个16岁是可以复制的

追求完美，接受缺憾

有的人只收获金钱，而有些人同时还收获梦想

生命只有一次 青春只有一次

心清如水的

让脸蛋保持微笑的温度



走向生命完整的旅程

山西出版传媒集团 山西教育出版社

袁卫星◎著

爸爸 在这里

女儿，请允许我
用这种方式陪伴你

BABA ZAI ZHELI

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸在这里：女儿，请允许我用这种方式陪伴你 / 袁卫星著.

— 太原：山西教育出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5440-5419-5

I. ①爸… II. ①袁… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075272号

爸爸在这里：女儿，请允许我用这种方式陪伴你

BABA ZAI ZHELI; NÜ'ER, QING YUNXU WO YONG ZHEZHONG FANGSHI PEIBAN NI

袁卫星 著

出版人 雷俊林

总编辑 刘立平

发行总监 王永江

策划编辑 潘 峰

责任编辑 王爱仙

复 审 潘 峰

终 审 张沛泓

装帧设计 薛 菲

助理设计 崔文娟

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(地址：太原市水西门街馒头巷7号 电话：0351-4035711 邮编：030002)

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 15

字 数 199千字

版 次 2014年5月第1版 2014年8月山西第2次印刷

印 数 10001-30 000册

书 号 ISBN 978-7-5440-5419-5

定 价 29.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。电话：0354-3961630

序一

做陪伴孩子成长的好父母

朱永新

三岁看大，七岁看老。无论是否愿意，父母都是孩子的第一任教师。家庭是社会的细胞，无论是否重视，推动摇篮的手都在事实上推动着世界。自古以来，人们就深知家庭教育对人的一生至关重要。在这个转型时代里，面对日益纷繁复杂的社会环境，面对应试教育对人性的禁锢甚至残害，家庭教育更是显示出它前所未有的作用。卫星的这本《爸爸在这里——女儿，请允许我用这种方式陪伴你》，以现身说法的方式，为父母们提供了许多启示。

是的，父母的教育素养决定了孩子的精神高度。这并非要求父母都是天才，而是父母如果希望孩子能够在成长过程中充分发挥其潜能，父母就必须积极提高自身素质，尽可能多地陪伴孩子，和孩子一起成长。为此，父母应该做些什么呢？

理想的父母，应该把孩子的人格健全、道德完善放在首位，努力培养孩子追求卓越、独立自主、持之以恒、勤俭节约等个性品质和良好习惯。

古代的司马光曾把人分成四种类型：有德无才，有才无德，无德无才，有德有才。古今中外的许多教育家都认为，对孩子发展来说，人格和道德是第一位的，人格发展和道德完善的意义远远胜过智力的开发。其实，无论对于社会还

是对于家庭来说,如果培养出的孩子在人格与道德上有重大欠缺,那么即使孩子再聪明、再能干,也只能成为家庭和社会的阻碍者甚至破坏者。所以,父母在教育中要充分重视健康科学教育目标的树立。

理想的父母,应该永远保持年轻心境,懂得把童年、童心还给孩子,让孩子轻松、自由、愉快成长。

孩子的天真是人生不可复得的财富,是至真至美的人性花朵,也是人类未来的最纯、最净的温床。充分享受天真乐趣的儿童才能有健全的心性、完善的人格和发达的思维。做父母的要像爱护眼睛一样爱护孩子的天真。童心是童年生活最真实的镜子,天真无邪,纯洁无瑕,未受污染。只有童心,才能敞开心胸接受;只有童心,才能满怀兴趣探索;只有童心,才能袒露内心世界;只有童心,才能毫无掩饰地表露心迹。育人的关键是育心。父母不要把世俗的、庸俗的东西教给孩子,父母教孩子善于伪装、掩饰、讨好,无疑是在扼杀孩子的天性。

理想的父母,应该善于发现孩子的天赋,善于挖掘孩子的潜能,善于培养孩子的特长。

父母要想发现孩子的天赋、潜能和特长,最重要的一个原则是父母要鼓励孩子勇于表现自我,父母要善于观察孩子在各种表现中展露出来的风采。如果父母强迫孩子沿着自己预先设定的方向发展,往往是“有心栽花花不开”,所以父母必须尊重孩子的兴趣与自身的选择,鼓励孩子在不断尝试中发现和找到适合自己的东西。父母要想发现孩子的天赋、潜能和特长,还必须注重孩子的早期开发,把握孩子成长关键期,如语言学习最好在12岁以前进行等等。除此之外,父母还应该坚定不移地相信孩子。新教育的重要理念之一就是“无限相信师生的潜力”。每一个孩子都有他的天赋和潜能,他来到这个世界必然有他存在的价值和无限发展的可能性。

理想的父母,应该以大朋友的平等身份来对待孩子,而不是以长辈的身份来压制孩子或以棍棒的方式教训孩子。

在家庭中,父母的教养方式以及父母对子女的态度是影响子女人格发展

和个性形成的重要因素。民主型家庭的家长往往是以一个孩子可以依赖的大朋友的身份出现在家庭中的,他们给予孩子发展兴趣和爱好的自由,能经常和孩子交流对各种事物的看法,常常对孩子表示信任,即使考试失败也会给予孩子热情的鼓励。许多父母认为只有打骂才能使孩子成才,却不知道这样做会给孩子带来许多不利后果。如孩子间的斗殴往往就是从父母那儿学来的,是用一种暴力制服另一种暴力。

理想的父母,应该能创造和谐的家庭关系,能以身作则,一诺千金。

古人云:君子一言,驷马难追。古代广为流传的“曾子杀猪”的故事告诉我们,一诺千金不仅仅是简单地兑现某个行为,更重要的是培养孩子遵守诺言的信用意识。在家庭中,父母对子女一定要努力做到一言九鼎,言而有信。守信是个人安身立命的重要资本之一。越是在诚信缺失的环境里,守信的人就越是珍贵。这个非常重要的品质,可以说是无价之宝。

理想的父母,应该永不对孩子失望,绝不吝啬自己的表扬和鼓励,绝不使用侮辱性批评。

在教育子女的过程中,很多父母都十分吝啬自己的表扬和鼓励,他们不知道自己的表扬和鼓励会对孩子有多大的激励作用。其实,每一个孩子都是非常在乎表扬的。对于他们来说,父母的一个微笑、一个赞许、一种肯定都会激起他们非常强烈的情感,扬起他们希望的风帆。当孩子失望时,父母的一声鼓励“你行,你一定行”,会让孩子重新振作起来。只有使孩子充满自信,才会使他们在生活中不畏惧挫折。所有的孩子都有最适合他们表演的舞台。

理想的父母,应该善于学习,具有教育理性和自觉性,善于利用各种教育情景,富有教育机智。

没有接受过系统教育、科学训练的父母,正如一个没领到驾驶执照的司机一样,如果匆匆上路,必然会产生不良后果。印度圣雄甘地有一个儿子。青年时期,甘地由于忙于自己的事业而没有管孩子。等他意识到要好好教育儿子的时候,儿子已经长大并且走上歧路,怎么改也改不过来了,为此他悔恨终身。圣雄尚且如此,何况普通父母?由此可见,父母们主动及早地掌握全面系统的

家庭教育理论、积极提高自我素养是十分重要的。

理想的父母,应该努力配合学校、社区对孩子进行全方位、多层次的教育,从而促使孩子健康、快乐成长。

现在的家庭和学校之间的接触与联系,主要靠网络、飞信等,传统的家访活动基本上已经非常少见。这样的交流,使父母很难深入地了解孩子在学校里的整体情况,在相当大程度上影响了对学生的教育成效。所以,父母应主动地常与学校老师进行沟通,既不能完全听从于老师,也不能固执己见,应努力成为学校、老师和孩子的“中间协调人”。此外,社区是孩子生活的场所,社区秩序的好坏、工作开展得如何,直接影响孩子的成长。父母要以主人翁的姿态积极参加社区的建设,帮助社区营造适合孩子成长的良好环境。

当年,卫星以教师的身份捧出《生命课——一个教师的教育手记》,让很多教师为之赞叹。今天,卫星以父亲的身份捧出《爸爸在这里——女儿,请允许我用这种方式陪伴你》,相信同样会让许多父母感动。当年,卫星的女儿还是一个刚刚读小学的女孩子,今天,已经是一位漂洋过海的留学生了。我曾经用“煽情水”形容卫星文字的感染力,那还是指他作为教师的教育笔记。而他是一个特别重视亲情、关注生命的人,所以这本书除了教育理念之外,还浸透着他真挚的情感。

孩子是父母生命的延续。一代更比一代强,不仅是天下父母的共同心愿,也是人类发展的必然要求。我相信,当人们都像卫星呼吁的那样努力做陪伴孩子成长的父母时,我们就已经创造出了天生我才必有用的世界。

于北京滴石斋

(朱永新,全国政协常委、民进中央副主席、中国教育学会副会长、新教育实验发起人)

序二 今天怎样做父亲

王定华

改革开放以来,随着经济社会发展,家庭教育越来越受到重视。家庭成员的思想素质、文化素质、身体素质等决定了整个社会的发展程度,一个家庭的文明程度决定着整个社会文明的程度。可以说,没有良好的家庭教育,就不可能有良好的社会道德之风。

在社会各方面的共同努力下,我国家庭教育正有序开展,一些家庭教育理念落后、教育方法单一的问题正得到解决。越来越多的家长认识到,孩子是家庭的,也是社会的、国家的;家长教育子女,应该遵守一定的规范,不能盲目相信那种“不让孩子输在起跑线上”的忽悠,要尊重儿童成长的规律,人的成长犹如长跑,起跑的早晚并不决定他一生的成功,孩子“错在起跑线上”比“输在起跑线上”更糟糕;什么虎妈、狼爸、鹰舅,以凶猛的野兽冠名,动物咆哮式的做法是不可取的;父母也是老师,家教也是学问……

但一个突出的问题是,由于中国传统的“男主外,女主内”、“严父慈母”等观念,导致父亲忙于工作而疏于家庭教育,导致父亲与孩子的心理疏远甚至对立,导致该由父亲来实施、体现父亲人格的父性教育的严重缺失。这大概也是

“爸爸去哪儿”这类亲子影视得以火爆的原因吧！

爸爸去哪儿了？爸爸在这里！

本书作者袁卫星对于“父亲如何履行自己的家庭教育职责”这个问题作出了响亮的回答。

在《爸爸在这里——女儿，请允许我用这种方式陪伴你》这本书中，作为生命教育专家、教授级中学高级教师的他提出了“精神陪伴”的概念。的确，中国式父亲目前对孩子教育最缺的就是时间上的陪伴，而要解决这个问题，并不是一件十分容易的事。那么，能不能换一种方式陪伴孩子呢？写一封书信来陪伴，打一通电话来陪伴，谈一席话语来陪伴……诚如他的女儿在文章中所说：“对于一个成长中的孩子来说，物质上的照顾、学习上的督促、生活上的关心，固然是我们所需要的，但是，灵魂处的陪伴、精神上的引领也许更加需要。”

在《爸爸在这里——女儿，请允许我用这种方式陪伴你》这本书中，我们可以读到作为父亲的袁卫星对他女儿的全方位的影响，尤其表现在以下几方面：

一是对孩子的生命意识唤醒、公民意识形成和道德行为养成起着教导作用，包括对真善美、假恶丑的价值判断，比如“家庭课”中的“没有哪个生命是毫无价值的”“是你管理着自己的健康”“让脸蛋保持微笑的温度”“不违法是行为的底线”“用信仰驯服内心的孟加拉虎”，等等。

二是对孩子的成长有着言行举止、观念态度等方面的道德示范作用，比如“生日书”中的“我们都是幸存者”“走向生命完满的旅程”“拥有本质、恒久的幸福”，等等。

三是对孩子健全人格的奠基、健康情绪的疏引、科学思维的指导，比如“祝福信”，邀请多位父辈、母辈朋友为孩子写信祝贺生日，引导人生，则简直是一份大礼，一个创举。

袁卫星深谙，孩子的成长，需要的不仅是知识的增加，更是行为习惯的养成、道德品质的培育。因此，无论在他的“家庭课”还是“生日书”中，他都主动

地承担起父亲的责任,以循循善诱的方式、春风化雨的姿态、语美文丰的表述,呈现出他独到的人格魅力,成为孩子的精神引领者和灵魂守护者。

同时,他还坚持儿童为本、家长主体和多项互动原则,将他的孩子视为具有自我发展能力的能动个体、生命体,而不再仅仅是一个学习知识的认知体;将他自己视为集养育者、教育者、学习者为一体的主体,尊重孩子、关心孩子、理解孩子、帮助孩子全面发展;改变与孩子的交流方式,力求新颖别致,变单一灌输为孩子参与,变单纯说教为日常渗透。

我的孩子虽然已在北大读四年级,但作为一个父亲,这本书仍给我诸多启发。今天我们怎样做父亲?我坚信,只有像袁卫星那样成为孩子的良师益友,和孩子分享生活点滴,为孩子提供人生经验,与孩子平等对话,伴孩子共同成长,才能给孩子,也给自己幸福的一生。

袁卫星是江苏省苏州市教师发展中心的一名研究员,由于工作需要,目前在教育部办公厅锻炼。得于这样的机缘,我认识了早已熟悉了的文字背后的他,并乐意为他的书稿写序。青少年是社会主义事业未来的建设者和接班人,青少年的健康成长决定着国家和民族的前途与命运,也事关家庭幸福与美满。在“立德树人”的今天,我们的教育——当然也包括了家庭教育——迫切需要培养青少年树立正确的世界观、人生观和价值观。我希望更多的家长,特别是做父亲的,都和孩子一起来读读这本好书,读到感动,读到思考,读到成长。

是为序。

于北京大木仓胡同

(王定华,教育学博士、教授,教育部基础教育一司司长,中国家庭教育学会副会长)

序三

父爱是可以这样表达的

袁晓可依

我的爸爸是一名教研员。在任教研员之前，他做了 10 多年的语文老师。我看过他的学生在网上对他当年教学风采的描述，说他能在课堂上写诗，说他讲《雨中登泰山》能讲到徐志摩、陆小曼、林徽因，说他能把一帮男生诱引得高考一毕就去苏州游园听昆曲坐夜航船……还说他理着板刷头，爱穿牛仔裤，往教室里一坐，活像一个大男孩。

后来他因为工作需要离开了学校，离开了讲坛，我就成了他唯一的“学生”。他常常给我上“家庭课”，一上就是一两个小时，甚至大半天。不过他极少给我讲语文讲课本，常常是清茗一杯，话题一个，随便扯来，任意东西。比如汶川地震发生后，他就连续和我谈论过这样的话题：“我们都是幸存者”、“生命只有一次”、“责任也是一种本能”、“感恩是一种循环”……北京奥运会，当开幕式上，中国代表团持旗手姚明和抗震救灾小英雄林浩大手牵小手走进“鸟

巢”主会场；当赛艇现场，几经波折、终获参赛资格的伊拉克运动员由于没有比赛服，穿着自己的旧T恤衫持桨奋力；当领奖台上，德国选手马蒂亚斯·施泰纳手持金牌、鲜花和因车祸去世的妻子的照片，哽咽说出“我的金牌首先要献给我的妻子”……的时候，爸爸的话题就油然而生。我从这一堂堂的“家庭课”中学会了“让脸蛋保持微笑的温度”，学会了“选择与放弃”，懂得了“人生而平等”，懂得了“我很重要”，甚至悟出了一点点“向死而生”、“孤独宁静”的真谛……

除了给我上“家庭课”，每一年我过生日，都会得到他一份特别的礼物，那就是他给我写的长长的“生日书”。从《几点心愿，不尽祝福》到《生命只有一次，青春永不回头》，从《写好一个人并不难》到《考试是一次总结，但不是终结》，从《拥有本质、恒久的幸福》到《走向生命完满的旅程》……字里行间，我读到了幸福、健康、爱情、死亡、艺术、尊严、友谊、宗教、责任、诚信、权利、义务、公正、优雅等人生话题，学到了课本上、学校里难以学到的哲学、心理学、成功学知识，更重要的是，读到了他深切的表达、亲情的寄托。如今，我虽然远在国外他乡，但还是把这些纸短情长带在身边。在无数个青灯黄卷的夜晚，我展开它们，从那里一次又一次地领受爸爸那无偿且无价的馈赠。对于一个成长中的孩子来说，物质上的照顾、学习上的督促、生活上的关心，固然是我们所需要的，但是，灵魂处的陪伴、精神上的引领也许更加需要。这种陪伴、这种引领能使我超越生命的长度、拓展心灵的宽度、增加灵魂的厚度。常常在和爸爸用文字作灵魂交流、精神分享的时候，我会发现，蓓蕾初成、芙蓉临波、秋英染金、梅映雪香，生命在其中，美得像一场花季；红光暖尘、日影横江、风驰萧萧、雨洗新色，生命在其中，美得像一幅图画。

在我大三春假回国实习的当口，爸爸征询我的意见，说应出版社以及诸多朋友的邀请，想把他写给我的“生日书”，连同我15岁（时读高一）生日时，他请他的好友知己、我的叔叔阿姨们给我写的“祝福信”，以及他从长长短短100多

个“家庭课”录音中整理出来的稿子结集出版。我毫无反对的理由,相反,充满期待地希望读到这本册子。因为,经过时间的梳理,这些“家珍”中沉淀下来的东西,正是我一辈子所需要的。我愿意一次又一次地走近它、走进它,去体会炉火的温暖,去感知父爱的伟大。这让我想起一个关于“爱”的寓言故事:某年某月的某一天,孤岛即将陷落。孤岛陷落前,岛上所有的居民都准备了逃离的交通工具,除了“爱”。直到灭顶之灾真的来临时,“爱”才决定求救。她大声疾呼:“救命,救命,谁能救我?”第一个过来的是乘着气球的“富有”,他的气球里装满了金子,根本不可能有地方给“爱”。第二个过来的是“悲哀”,他划着小船心情沉痛,宁愿一个人独自航行。第三个过来的是“快乐”,他太快乐了以至于没有听到“爱”的呼救,驾着飞机一闪而过。就在“爱”彻底绝望的时候,随着一声苍劲的应答,一叶扁舟飘然而至,上坐一个老者。“爱”高兴地跳上船,小岛在他们背后渐渐沉入海底。把“爱”送到安全的陆地后,老者继续他的行程。“爱”这才想起忘了问救命恩人的名字,于是去请教另外一位老者——“知识”。“知识”告诉她:“那是时间,只有时间才能理解爱有多伟大。”

人们常说,在父母与子女的对话中,父亲总是缺席的。这是父亲和母亲性格构成不同造成的。母亲一般情感丰富,在与儿女沟通方面有优势,而父亲的性格一般比较理性,显得缺乏温情。之前读到过这样一则新闻:美国犹他州一名高中生的父亲,每天在学校校车经过自家门前时向坐在车内的儿子挥手告别。难得的是,他每次都把自己打扮成不同的人物形象,坚持了一学年,大约170天。他有时候头戴美国全国橄榄球联盟“圣迭戈闪电队”的头盔,身穿球衣;有时候把自己打扮成影片《星球大战》中的人物安纳金·天行者;有时候身穿泳裤,头戴潜水面罩……他还扮过加勒比海盗、墨西哥民间艺人、超人、蝙蝠侠、美人鱼、新娘、幽灵、急诊室医生、忍者、圣诞老人等,反正从不重样。我想我爸爸是绝对不可能用这种方式来表达他的爱意的。但随着时间的推移,回过头去想想,我爸爸在父爱的表达上,是有他的一套的:他在我面前经常表现

出对我妈妈的爱,有时候是夸奖,有时候是赞扬,有时候是拥抱,有时候是微笑,这给了我家庭的安全感、幸福感和温馨感;他在我面前树立的形象一直以来都是聪明能干正直善良的,无论是他在成为年轻的教授级中学高级教师,桃李满天学生给他送来无尽祝福,还是他四处奔波为生命教育呼吁呐喊,获得中华青少年生命教育彩虹奖章,这都给了我好好学习天天向上的榜样示范;尤其是他用“上课”形式,和我作人生的探讨,用“家书”的形式,和我作情感的交流,这无疑是一种灵魂的向导、精神的陪伴。

原来,父爱是可以这样表达的!

写到这里,想起我很小的时候,爸爸和妈妈带我出门,总是左一个右一个把我护在中间。他们的大手牵着我的小手,我感到安全又温暖!后来我长大了些,可以一个人上学了,每天都要穿过一条马路才能到学校。爸爸和妈妈担心我出事,每天都要送我,一直把我送过马路才转身去上班。再后来,爸爸走过来对我说,应当学着自己过马路。说着,他牵我的手走到马路边上,然后低下身子,一遍遍地叮嘱:“有车来就别过马路”、“先看左边再看右边”、“过马路不要跑”、“最好跟着别人一起过”……现在,哪怕是刮风下雨,我一个人都能过马路了,并且当看到老人孩子独自过马路的时候,还能够扶上一把。

如果有一天,爸爸您老了,会不会把您的手交给我呢?

于东京早稻田大学

(袁晓可依,毕业于苏州中学,现在日本早稻田大学政治经济学部就读)

目录

- | | | |
|----|----------------|------|
| 序一 | 做陪伴孩子成长的好父母 /1 | 朱永新 |
| 序二 | 今天怎样做父亲 /5 | 王定华 |
| 序三 | 父爱是可以这样表达的 /8 | 袁晓可依 |

第一辑 家庭课：请允许我用这种方式陪伴你

- | | |
|------|-----------------|
| 第一课 | 没有哪个生命是毫无价值的 /3 |
| 第二课 | 生命绝不是一件器物 /6 |
| 第三课 | 安全永远是第一位的 /9 |
| 第四课 | 是你管理着自己的健康 /12 |
| 第五课 | 学会自我调适 /15 |
| 第六课 | 让脸蛋保持微笑的温度 /17 |
| 第七课 | 正确面对同辈压力 /20 |
| 第八课 | 爱情究竟是什么 /23 |
| 第九课 | 让理性和欲望和谐地存在 /27 |
| 第十课 | 神圣而不可侵犯的权利 /30 |
| 第十一课 | 法律特殊的保护和关照 /33 |
| 第十二课 | 不违法是行为的底线 /36 |
| 第十三课 | 守住你的诚信 /39 |
| 第十四课 | 拥有一颗公德之心 /42 |

录目

- 第十五课 守住我们的传统文化 /45
- 第十六课 历史就是过去的事实 /48
- 第十七课 你的一生要有一个计划 /51
- 第十八课 学会管理自己的时间 /55
- 第十九课 “立即行动!” /59
- 第二十课 懂得休闲是一种人生智慧 /62
- 第二十一课 每天拥有一段孤独宁静的时刻 /65
- 第二十二课 用信仰驯服内心的孟加拉虎 /68
- 第二十三课 心存目标积极地成长 /71
- 第二十四课 自我负责的时代已经来临 /75
- 第二十五课 看到自己的价值 /78
- 第二十六课 淳朴家风不可丢 /81
- 第二十七课 以死亡为师 /85
- 第二十八课 以死观生，向死而生 /88
- 第二十九课 有一天我会安然离去 /91
- 第三十课 心清如水的馈赠 /94

第二辑 生日书：爸爸在下一个路口等你

几点心愿，不尽祝福——10岁生日书 /99

在“孝”的天平上，它们等值——11岁生日书 /106

生命只有一次，青春永不回头——12岁生日书 /113

写好一个人并不难——13岁生日书 /120

当毛毛虫变成蝴蝶——14岁生日书 /127

我们都是幸存者——15岁生日书 /135

考试是一次总结，但不是终结——16岁生日书 /139

高考作文这件事——17岁生日书 /144

走向生命完满的旅程——18岁生日书 /153

让“悦读”成为一种习惯——19岁生日书 /164

拥有本质、恒久的幸福——20岁生日书 /172