

未来教育

——心时代，心教育，心游戏

WEILAI JIAOYU
XINSHIDAI XINJIAOYU XINYOUXI

01011010110101011101010110101101010111

01011010110101011101010101101011101

靳秋平 宫 飏 / 著

0101101011010101110101010101011101

0101101011010101110101010101011101

010101110101011010110101011101

01011010110101011101010110101101011101

0101101011010101110101011010110 01011

0101101011010101110101011010101011101

四川科学技术出版社



靳秋平

民间独立学者，心时代能量亲子教育专家，云端家庭教育导航师，心时代家庭成就“学霸”云端导航系统创立者，三十年教育/心理学专业背景，成功家长，“学霸”父亲。

宏愿：让天下不再有沉重的家庭教育，让世上的父母都喜悦轻松！



图书在版编目(CIP)数据

未来教育:心时代、心教育、心游戏/靳秋平,宫飏著.
--成都:四川科学技术出版社,2017.11
ISBN 978-7-5364-8825-0

I. ①未… II. ①靳…②宫… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第268466号

未来教育 ——心时代, 心教育, 心游戏

著 者 靳秋平 宫 飏

出 品 人 钱丹凝

责任编辑 肖 伊 陈敦和

封面设计 墨创文化

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社
成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcbs>
官方微信公众号: sckjcbs
传真: 028-87734035

成品尺寸 146mm × 210mm

印 张 4.375 字数 130 千

印 刷 四川机投印务有限公司

版 次 2018年1月第一版

印 次 2018年1月第一次印刷

定 价 32.00 元

ISBN 978-7-5364-8825-0

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031
电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCBS@163.COM

■ 版权所有 翻印必究 ■

“未来已来”，你在哪里？

“未来已来”，你在哪里？教育从来就是指向未来的事业，教育是为了未来做准备的，未来社会的需要成为今日教育设计的依据。为未来做准备，为未来社会培养人才，这是脑时代教育的最大特点。

心时代的未来教育，是指向心解放的教育。心解放是人类历史文明进步的终极解放，心时代就是解放心的时代。人人都进入到“随心所欲”的境界，这是人类文明的最高阶段。在脑时代，“随心所欲”只有极少数被我们称颂为圣贤的人表现出来了。到了心时代，只要你想，你就可以活出“随心所欲”的境界。你若选择要活出这种境界，你就能以直达的方式实现这个选择。这就是心时代人类实现了终级解放后的状态。其最大的意义在于，这个状态由我们每一个人自己选择，而不受外在条件的制约，是来自于内在心的力量，是内在的爱、喜悦和自由的能量。

今天我们通过这本书遇见，遇见心时代，遇见靳老师、宫老师，我们就建立了爱的联结。通过本书，我们将引导你告别脑时代，进入心时代；遇见未来的能量，走上未来教育心时代能量直达之道。亲爱的读到这本书的朋友，你们是有福报之人，我们通过这种方式遇见不是偶然的，是你的灵魂已准备好了，我们才能遇见！是我们的心已准备好了，一起进入到解放心的时代。

感恩遇见，这是一个重要的遇见，我将为你展现你的孩子，他们是我们的老师，他们是天使，是来引导我们净化我们身上的负能量，支持我们提升意识和正能量。我们通过与孩子玩心游戏，实现我们自己家庭生活、家庭教育的重大翻转，以从沉重烦恼的

状态翻转到喜悦轻松的状态。

靳老师发愿要彻底翻转中国家庭教育沉重的状态，让所有家庭都喜悦轻松。正是因为时代背景正发生着巨大变化，我们的文明才走到了物质丰盛的心时代门口。

写作本书有一种使命感在驱使，让笔者在短短的半年之内，在一种喜悦、兴奋的状态下完成了全书的写作。这种喜悦、兴奋、轻松就正是我们书中将要重点介绍的心时代的能量，一种让我们活在当下的力量。书中有部分心理咨询的案例，所有案例由宫老师提供撰写。



目 录

第一章 心时代，“未来已来”，可以遇见	1
第一节 时代背景	1
一、物质丰盛的时代	1
二、科技的进步正深刻地改变着我们的生活	3
三、成为自己，表达生命成为时尚	3
四、从选择成为可能进步到可以自由选择	4
第二节 脑时代与心时代的特点比较	4
一、心时代	4
二、脑时代	5
三、脑时代的特点	6
四、心时代的特点	7
第三节 脑时代与心时代的教育比较	8
一、脑时代教育特点	8
二、心时代教育特点	9
第二章 未来亲子教育四个转变	11
第一节 亲子教育宗旨、理念、目标的重大转变	12
一、支持孩子做自己	12
二、支持孩子拥有成为自己的力量	13
三、“三合一”的教育新理念	13

第二节 亲子教育内容的重大转变——从学习积累知识到体验丰盛自由.....	16
一、创造力是生命的核心能力	17
二、完整的体验就是完整的成长	17
三、支持孩子独立自主，有自我边界感	18
第三节 亲子教育方式的重大转变（心游戏直达方式）	19
第四节 教育者角色关系的转变——引导者变成跟随者，向孩子学习.....	21
一、父母当不起自己孩子的第一任老师	21
二、最好的教育就是不教育	23
三、从现在实现喜悦成长	23
第五节 案例解析.....	24
 第三章 现实的选择，当下的力量.....	28
第一节 亲子陪伴中的常见问题.....	29
一、边界把握	29
二、情绪管理	32
三、习惯养成	35
第二节 “随心所欲”，让心做主.....	38
一、如何选择上课外补习班	38
二、如何选择艺体类兴趣班	40
三、如何选择体制内学校	41
四、选择机构的智慧	42
第三节 轻松喜悦地成为“学霸”	42
一、文化考试不可回避	44
二、喜悦轻松地成为“学霸”	45

三、玩心游戏的学习方法	47
第四节 游戏沟通最有效	48
一、脑时代的沟通	48
二、心时代的沟通	51
三、沟通就是联结爱，用心游戏的方式沟通最有效	52
第五节 网络时代如何面对电子游戏	54
一、正确支持孩子玩电子游戏	54
二、微信、QQ 等交友平台和直播平台	56
三、网络上的黄色信息	57
第六节 不同年龄阶段的亲子教育特点	59
一、0~3 岁时期	60
二、3~6 岁时期	61
三、小学时期	63
四、初中时期	65
五、高中时期	66
六、说说高考	67
 第四章 心时代能量亲子教育五大原理	 71
第一节 能量亲子教育之教育学原理	71
一、自由原理	71
二、支持原理	72
三、激发原理	72
四、跟随原理	73
第二节 能量亲子教育之心理学原理	73
一、用心真爱原理	74
二、境由心生原理	74

三、活在当下原理	75
四、意识情绪原理	75
五、突破人格原理	76
第三节 能量亲子教育之能量学原理	76
一、能量的阴阳平衡原理	76
二、能量的正负旋转原理	77
三、能量的层级原理	78
四、同频共振原理——吸引力法则	78
五、能量提高原理——感恩与宽恕	79
第四节 能量亲子教育之游戏学原理	79
一、联结原理	79
二、当下原理	80
三、创造原理	80
四、兴奋原理	80
五、夸张原理	80
第五节 能量亲子之成长学原理	81
一、体验原理	81
二、中心原理	82
三、意识原理	83
四、守一原理	83
五、平和原理	84
 第五章 “心三年”家长喜悦成长系统（“学霸”显现系统）···	88
第一节 “心三年”系统的设计构思和理论依据	88
一、对亲子教育的基本理解	88
二、口号解读	89

第二节 “心三年”系统的支持体系·····	91
一、意识理论系统 ·····	91
二、能量增强系统 ·····	92
三、课程系统 ·····	93
第三节 “心三年”系统对家庭亲子教育的支持·····	93
第四节 “心三年”家长喜悦成长支持系统的方法·····	95
一、心法 ·····	95
二、技法 ·····	96
三、办法 ·····	96
第五节 “学霸”显现之道·····	97
一、“学霸”父母的品质 ·····	97
二、“学霸”的品质 ·····	99
三、显现之道 ·····	100
 第六章 以心游戏方式实现家庭教育·····	 103
第一节 心游戏的提出·····	103
一、游戏是人类的天性 ·····	103
二、心游戏是联结爱的直接有效的方式 ·····	104
三、玩心游戏，用心玩游戏 ·····	104
第二节 搭建家庭心游戏的框架·····	104
一、家庭文化以如何玩好心游戏来搭建 ·····	105
二、日常生活之中的游戏规划 ·····	105
第三节 怎样玩心游戏·····	109
一、智力发展类心游戏 ·····	110
二、运动健身类游戏 ·····	113
三、打闹游戏有技巧 ·····	116

四、角色游戏很奇妙 118

第四节 增强丰盛意识的心游戏..... 120

一、不配得感，不值得感 121

二、无价值、不能自主的感觉 122

三、无成就、没有存在感的感受 123

四、无边界、无责任的感觉 124

第五节 案例分析..... 125



第一章 心时代，“未来已来”，可以遇见

有没有人想着在夏天怎样穿羽绒服比较凉快呢？我想是没有的。显然，冬天已过，夏天已到，我们要顺随这个变化。物质丰盛时代已到来，我们若还按物质匮乏时期的意识去思考我们的生活及我们怎样才不匮乏等等问题，就如在夏天苦恼怎样穿羽绒服比较凉快一样。

时代背景正发生着巨大变化，脑时代将渐行渐远，心时代已然来到。我们的思想意识如果还处在无知觉，不是主动去迎接时代变化，而是被时代拉着走，或者更有甚者选择了对抗时代变化的话，那必将置身极度被动的局面之中。

心时代有怎样的特点？对比脑时代有哪些不同？对亲子教育的深刻影响有哪些？这些问题在本章中均有答复。

第一节 时代背景

一、物质丰盛的时代

人类社会已进入到物质丰盛的时代，未来社会的物质丰盛还会加速显化出来。看看我们今天的生活，一走进各大小商场，就能感受到被丰富的物质商品所包围，我们被吸引消费的同时，社会也给了我们一个最重大的礼物：这个时代是我们可以选择的时代。我们要选择什么？什么才是我们内心真正想要的？这些问题也随之摆到了我们的面前。

在过去经历过物质匮乏时代的人都知道，电视机、收音机、电冰箱、自行车、缝纫机可以给家庭带来极大的幸福感，而今天这些东西能给家庭带来的幸福感的程度已大不如前了。物质丰盛

时代最大的特点就是人们不再需要在外在物质占有上找优越感，未来也很少有人会再在外在比较中找到幸福感了。就像现在没有人用 BB 机一样，过时很久了。未来的孩子没有机会像他们长辈和我们的祖先们那样深切体验到匮乏感。物质丰盛之后，生在这个时代的孩子，他们会“随心所欲”地喜悦自己，跟随自己的心走，精神上的愉悦、过游戏般的生活是未来社会的主流生活。这些变化，已在我们的电视媒体上有些显现。最近很火的电视节目，“朗读者”“中国诗词大会”等等，都是迎合越来越多人超越了物质占有带来喜悦幸福以后，追求精神喜悦需要的新的趋势。未来，这一类文化精神类节目会越来越多，结合游戏类节目也将越来越受追捧。

物质丰盛对于人类文明史的发展来讲其意义不亚于当初人类祖先开始使用工具的意义。人类社会因长期处在物质匮乏的时代，故而发展出来的历史悠久的文化意识都是以匮乏感为前提的。今天世界各国的竞争、战争，以及你死我活意识和“他人是地狱”思想都是物质匮乏时代的产物，都是基于人与人之间分离的意识。像需要资格的意识、不配得到的意识等就是物质匮乏时代的主导意识。

进入到物质丰盛的时代之后，越来越多的人开始有了自己与其他人是一体的，都是宇宙之中更大整体的一部分，别人是另外一个自我，喜悦不需要条件等意识。生命是用爱来喂养的，没有爱生命就会枯竭。这是在物质匮乏时代很难做到也很难体验得到的。

我们的孩子生在物质丰盛的时代，他们的父母如果还停留在物质匮乏时代的意识之中，以“匮乏”的意识来教育现在的孩子，这无疑如思考在夏天里如何穿羽绒服更凉快一样，会让生活变得纠结、矛盾增多，甚至让人陷入沉重的烦恼之中。

在物质丰盛的时代，我们如果还不转变意识，我们给到孩子的能量就很低，还会拉低孩子本身的能量，阻碍他们体验到丰盛感、自由感、喜悦感、幸福感。同时会影响到孩子主体性意识的建构，

不能支持孩子拥有成为自己的力量。这显然不是我们每一个父母的本愿。现在最大的问题是很多父母还没觉知到这个时代正在发生着的巨大变化。

二、科技的进步正深刻地改变着我们的生活

科技进步的核心是解放我们的身体，让我们更便利，更享受，更舒适。当今科技发展已达到了彻底解放我们身体的时代。汽车代替了我们的脚，自动化流水线解放了我们的手，各种软件解放了我们的脑，2016年人工智能机器人战胜世界围棋冠军这个标志性事件，更代表着人工智能突飞猛进的发展。工业时代来到了后工业时代，过去以解决温饱而组织生产的工业时代已一去不返。在如今物质丰盛的前提下，支持走心的体验，支持每一个人用心创造丰富的、独特的、前所未有的体验成为大势所趋，而互联网大数据、人工智能、虚拟现实等技术正支持着这一过程的加速显化。现在我们大量使用的自动导航软件，就正是互联网大数据时代给交通提供的最大便利。个性化需要的网页资讯推荐，越来越多的商家喜欢手机支付。马云讲，纸钱会在五年后消失，而我看到了共享汽车将成为人们生活代步工具的首选。

未来，所有著名大学的教育资源，都可以在网上方便得到，就知识学习而言，完全可以支持到任何人——只要他能够上网，他就可以上到全世界任何大学、任何老师教授的课程。在这样一个时代中，关键是我们要知道我们的心愿是什么？什么是让我们持久兴奋和喜悦的事？自己需要什么？

三、成为自己，表达生命成为时尚

物质丰盛的意义在于，我们可以做自己，做自己想做的人，做自己想做的事，让自己回到自己人生航船的船长的位置，对自己生命之花的绽放负全部的责任而不是部分的责任。表达自己生命的独特性，是每一个生命生而具有，无条件，更不需要什么资格就能享有的幸福和喜悦。通过创造自己的独特体验来丰富自己

的人生，通过创造新的体验，来参与社会的文明进步；同时贡献给社会自己爱的光和温暖，这就是未来社会，心时代人类文明的主要特征。

四、从选择成为可能进步到可以自由选择

世界上其实并没有命运一说，每一个人的命运真相是每一个人自己选择的结果和状态。你今天的状态和情境让人满意还是不满意，都是自我选择的结果。在物质匮乏的生存时代，绝大多数人是无选择的。有就不错了，你有，别人没有，就是一种幸福感。到了生活时代，物质丰盛初期，多数人有了选择的机会，我想要什么，不想要什么是可以选择的。这是一个意义重大的可能选择的时代，让我们有了问自己内心的需要及我们的兴奋点在哪里的机会。选择成为可能。

未来，我们孩子生活的时代——心时代，是物质很丰盛的时代。想想，如果我们都被丰盛的财富包围，就像我们现在被空气包围一样，你会在意谁比你多吸几口空气吗？这个自由选择的时代的到来，并不是天方夜谭，而是一种发展趋势。当今的地球上已有部分人享受到这种状态了，他们又做出了哪些选择呢？他们有的选择慈善，更多的选择了创新和创造让更多人受益的科技，他们创新经济模式以更便利地服务支持系统。大爱成为主导内在需要的核心。大爱在物质财富丰盛之后成为我们的基本需要之一。

第二节 脑时代与心时代的特点比较

一、心时代

心时代一句话来讲就是人类文明进步到了了解放心的时代。心的最大特点就是爱与喜悦。心爱是我们的生命原动力和能量。自由的心是生命的特点，每一个生命都被赋予了自由的心。简单地讲，就是来自于生命源头的能量：爱、喜悦和自由，将会主导我们

未来的社会生活、家庭生活。未来的社会和家庭是在心的主导下，享受喜悦、享受爱的自由生活。心的解放是人类社会的终极解放，想想我们的所有愿望和努力实现的目标，归根到底，不正是谋求自由、喜悦和爱的目标？在心时代我们直接联结爱的能量、喜悦的能量、自由的能量，让每一个人都可以轻松喜悦地达到“随心所欲”的境界。这可是匮乏时代的大圣人——孔子 70 岁才能达到的境界。

二、脑时代

从人类的祖先开始使用工具到创造工具到现在科技如此发达都是处于脑时代中。脑时代在物质匮乏之中，经历了上万年的过程。其间，人类的绝大多数都是在谋生存。物质匮乏，你有我无，你无我有的竞争是生存时代的意识。在这种意识之下，抱团才能有机会生存，生存是第一需要，压倒了生命的其他需要。在此基础上则发展出集团利益，而集团利益又促成了对集团成员的道德要求。英雄与智者也应运而生：能够保护自己所在的团体免受伤害，能够带领自己的团体争取更多的利益；而智者则是善于用头脑思考，去谋求更大的利益。这些英雄和智者，都是在为集体谋求更大的生存空间，在物质匮乏的时代受到追捧无可厚非。

物质匮乏促成了集体利益意识的出现，并发展出集团利益意识之上的文化系统，包括教育系统也是以培养集团接班人的意识来运转的。在脑时代，所有人的幸福感、喜悦感、荣誉感，都与各人背后的集体有直接的联系。人们在向外显示集团强大和优越中得到充实和幸福的感觉，在取得谋略的成功中享受喜悦。这些都是暂时的，因为外在物质世界的形式有如天气的变化一样无常，随时要准备应对无常的变化，所谓的居安思危、祸起萧墙等都是脑时代智谋智慧的总结。别人在羡慕、嫉妒、恨中想着夺取我们已有的资源、物质、财富等“他人是地狱”的逻辑则是脑时代的基本逻辑，由此发展出很多伪装心法。厚黑学说：战略思考等等立足于争夺和战争的意识。这浪费了大量的人力、物力去相互对

抗在更大整体上看本是一体的人类同伴。

脑时代发展出的种种对抗意识、争斗意识、伪装意识都是基于物质匮乏生存竞争下的产物。今天，地球上的物质资源丰盛起来。这个巨大的变化如果我们不了解，我们就严重地落后了，并会影响到我们孩子在心时代中享受自由、喜悦和爱的能量。

三、脑时代的特点

(1) 脑时代是由匮乏意识主导的时代。在物质匮乏时代，为了生存需要的竞争，由竞争而发展出的文化和意识一直主导着我们的所有文化。在匮乏的意识下，“他人是地狱”这种人与人是分离、对立的意识，让你有我就没有、不是你死就是我活意识深深根植在我们的一些传统文化之中。

(2) 发展出了艰苦奋斗意识、勤俭节约意识、不劳者不得食的意识，每一个生命都在找活路。在中国农村，干活都叫找活路，因为现实情况就是没有事做就要挨饿。看看现在，很少有人会担心明天吃不到食物了，也很少有人再在家里存粮食了。

(3) 国家争端时代。用在各自军备上的财力、人力、物力往往占有很大的分量；新的技术、尖端技术也往往首先用到各国军事上，而不是用在和平上。弱肉强食的逻辑引导着各个国家都在向外示强。

(4) 以占有财富多少为导向的时代。财富的多少成为社会地位的评判标准的意识代表了社会集体意识的价值观。在中国，像马云、王健林等就是财富英雄类的人物，受到大众追捧。

(5) 被限制的不自由时代。能做什么，不能做什么，有很多外在限制，让人无法听从自己内心的声音。心完全被外在的物质追逐所捆绑。

(6) 不够尊重每一个人的独立性和自主性，意识导向人们活在各种规则之中、道理之中、集体的意识之中（被规定渠道化做人的时代）。