

东子著

本书强调身教的根本是以身作则，家长应该注重用自己的实际行动影响教育孩子，身教的教育效果要远远高于言教，其道理在于身教作为一种行为作用于孩子，孩子就会作为一个主体主动去体验、模仿、感悟而获得直接的人生经验。

身教

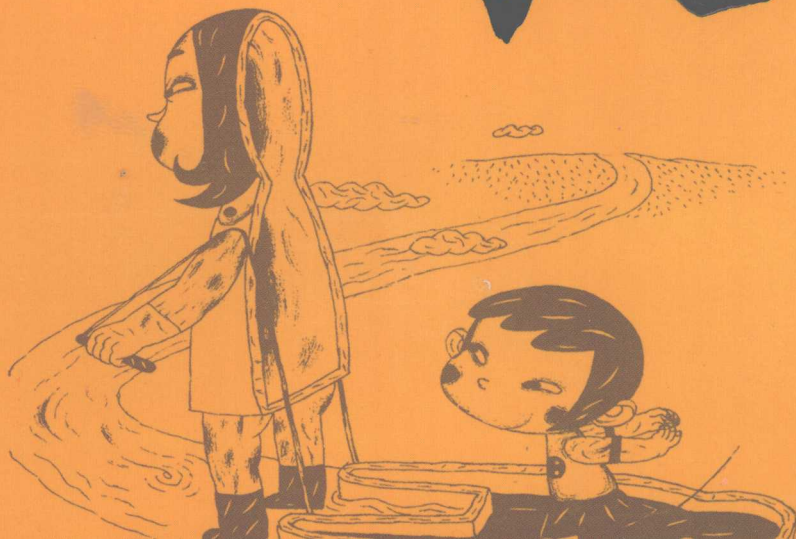
ZHONGGUOSHISHENJIAO

中国式



中国第一部全面论述身教不足的著作
『身教』经验型家长东子的倾力之作

吉林人民出版社





东子/著

中国式

ZHONGGUOSHISHENJIAO

身教

吉林人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国式身教/东子著. — 长春:吉林人民出版社,2007.12
ISBN 978-7-206-05432-7

I.中… II.东… III.家庭教育—中国
IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178920 号

中国式身教 ZHONGGUOSHISHENJIAO

著 者:东 子

责任编辑:谷艳秋

封面设计:张 娜

责任校对:杜 红

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:长春科技印刷厂

开 本:720mm×970mm 1/16

印 张:17.5 字数:250 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-05432-7

版 次:2008 年 1 月第 1 版

印 次:2008 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1-10 000 册

定 价:25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

吉林人民出版社

父母的背影 (自序)

“我看见他戴着黑布小帽,穿着黑布大马褂,深青布棉袍,蹒跚地走到铁道边,慢慢探身下去……”这是很多家长都熟悉的朱自清的《背影》。正是父亲的爱,使朱自清身怀感恩之心,具有民族气节,才表现出了“宁可饿死,不领美国救济粮”的英雄气概。由此赢得了人民的敬仰,赢得了毛泽东的高度评价。

影子是我们再熟悉不过的了,因为人人都有。背向阳光时,一眼就能看见自己的影子。你高影子就长,你矮影子就短,你胖影子就宽,你瘦影子就窄,你走影子也行,你驻足影子就停滞,你低头凝思的时候,影子似也在说话……

小的时候,我们走路时总喜欢踏着父母的影子,可每当踩住了那高大的影子,又不见了自己的影子,殊不知自己已融入父母那又高又大的影子里了。

每次,父亲走在前面,我都走在他的影子里。有时,他的影子向两边晃动,我就努力学着,好像离开他的影子就没路了。后来,我的女儿也学着我的样子,踩着我的影子前行……

没有人能逃开父母的影子,哪怕它让我们恐慌,哪怕它根本不可名状。不论父母的影子如何影响着我们,它的存在确实毋庸置疑。其实,父母一直伴着我们的生命每一段路程,即便他们的身体离开了我们,可是他们的影子却永远随我们而行;即便我们已为人父母了,也走不出他们的影子。在他们的影响下,我们不自觉地会按他们的意愿为人处世。

孩子就像是父母的镜子,你总能在他身上看到自己的影子。因为,孩子是看着父母的背影长大的。

在人的一生成长过程中,教授过自己知识的老师可以说很多很多,但是他的启蒙老师只有他们的父母。无论是孩子的咿呀学语,还是孩子的蹒跚学步,无一不渗

自序 ZIXU

透着父母的心血。正如歌中所唱：“扶我学走路，教我学说话。”因此，父母的言行举止在孩子的幼小心灵中最能打下深刻的烙印。

世界上最重要的教育机构不是学校，而是家庭；世界上最主要的启蒙教育者不是老师，而是家长。

家庭是孩子成长的第一个小型社会团体，在家庭中孩子学习、发展他的认知及行为。家长的言谈举止自然而然成为孩子模仿的对象，对孩子来说，榜样是最好的激励。大家都熟悉这样一则公益广告：一位年轻妈妈不顾一天的疲劳，下班后给自己年迈的婆婆洗脚，被自己的儿子看见。不一会儿，这个幼小的孩子踩着板凳接了一盆水，也端来请求给妈妈洗脚。虽然情节简单，但蕴含了一个深刻的道理——身教无言力千钧！

高喊一千遍口号，不如以身作则的一个具体的行动。

父母的言行是无字的教科书，家长的日常生活修养、言行举止、行为习惯，对孩子都能起到润物细无声的作用。正所谓：正衣先正冠，正人先正己。要教育孩子，就要管好自己，以自己的行动去影响孩子。

生活中，我们教育孩子要诚实，自己却在孩子面前撒谎；我们教育孩子要善良，自己却在救助失学儿童时不肯解囊；我们教育孩子要节俭，自己却大手大脚，挥霍浪费；我们教育孩子要勇敢，自己却在坏人坏事面前不敢喘大气；我们教育孩子要热爱学习，自己却泡在麻将桌上“砌长城”；从孩子上幼儿园开始，我们就为孩子灌输“助人为乐是一种美德”，但真正按照这个道德准则做人做事的又有多少人呢？这样的结果只能使孩子对我们的教育产生怀疑，甚至会走到与我们的培养目标背道而驰的方向去。

榜样的力量是无穷的。

我们的孩子在注视着我们，我们做什么比我们说什么更有力量；我们做出了率直的榜样，我们的孩子就会诚实；我们用爱环绕着他们，他们就会去爱世界；我们善于谅解，他们就会宽容……

ZIXU 自序

“你想怎么收获,就先怎么栽。”——对于农民出身的东子,对此深信不疑,因为它很符合因果关系。大人如果缺乏公义、好逸恶劳、贪图利益、不肯学习,那么下一代会是如何,显然可以预见。因此,要想有好的教育结果,就得先具备好的身教。

我们要为孩子们创造一个良好的教育环境,这环境中最重要的教育因素就是家长的身体力行,没有以身示范的身教,一切言教都显得苍白无力!

说和做,确实有一定距离。我们并不反对说教,但只有在教育者言行一致时,说教才会起作用。在子女面前,喊破嗓子不如做出样子。

人本来就是有影子,而当你转过身的时候,留给别人的就是你的背影了。镜子和影子之间的关系真的是十分微妙。东子想要说的就是父母转身时的背影是留给孩子的,所以父母更要身体力行,而不是凭空要求孩子做。父母事不关己高高挂起的态度,就是拉长你们的身影,让孩子生活在你们的阴影下。

家长是孩子的第一任老师,家长对孩子的放任、甚至娇纵,像麻醉剂一般潜移默化地侵蚀着孩子的心灵,这正是孩子不求上进的根源。最近距离、最直接的榜样就是我们的家长,孩子身上的优点、美德是您给的;同样,孩子身上的一些不良习惯您也难辞其咎。

针对“在家里饭后收拾碗筷吗?”两个中学生的发言发人深省,一个同学说:“我每次都收,因为我妈妈从小就告诉我要自己收拾,而且妈妈从来也都自己收。”另一个同学则说:“我也想过要收,可我妈妈不让。”显然,家长的言传身教给孩子带来了最直接的影响。

当一位带着孩子成功“逃票”的母亲,洋洋得意于自己的小聪明时,她却忽略了她的影子,侥幸逃过了工作人员,可是孩子看到了这一切。所以,在这里东子告诫各位家长朋友,在孩子面前“勿以恶小而为之”。因为:

当您带着孩子一起闯过了红灯,可能交警没有看见,但您的孩子看见了;

当您在禁止吸烟的场所吸烟,可能没有人干涉您,但您的孩子看见了;

当您在送孩子上学的路上很随意地吐了口痰,您的孩子看见了;

自序 ZIXU

当您在酒桌上口无遮拦“无话不谈”时,您的孩子听见了;
当您很不礼貌地嚼着口香糖与人交谈时,您的孩子学会了;
当您别人为您让了座,你却无动于衷,孩子看在眼里了;

.....

所以,请为人父母一定要记住:孩子正在看着您的背影成长!

东 子

2007年岁尾于沈阳



东子，原名范景宇，1966年11月生于吉林扶余，做过编辑、记者、节目主持人和大学教师、心理医生，被100多所中小学校（幼儿园）聘为学生心理健康指导顾问。从事青少年心理咨询和家庭教育研究20年来，出版《最快乐的家教》、《快乐教育18法》、《亲子天空》、《应试之外别样路》、《中学生心理问答360例》、《为自己喝彩》等教育学、心理学著作18部。应邀为西安、杭州、大连、青岛、长春、重庆、长沙、南京、广州、北京、深圳、沈阳、天津等地学生家长作相关报告1000多场。

其女范姜国一边玩边学，3年半读完小学，连跳两级、不满10岁升入初中，并出版了自传体纪实作品《玩过小学》，其学习成绩、语言表达能力、写作能力、学习能力、自理能力、适应能力、交际能力和心理素质均超过同龄孩子。

新加坡《联合早报》、香港《大公报》、人民日报、中国青年报、中国教育报、中央电视台等海内外的800多家媒体报道过东子的教育理念。

东子现居沈阳，从事教育研究与写作，兼任中国青少年研究会会员、中国社会心理学会会员、中国国际文艺家协会理事、团中央中国青少年人才库入库专家等多种社会职务。



中国式身教

开篇：问题背后有问题 / 1

问题孩子的问题 / 3

几乎每天我们都能从电视、报纸上看到这样那样的有关“问题孩子”的报道，也几乎每天都能听到父母、老师发出惋惜、失望的叹息：“一代不如一代了”，“这一代是垮掉的一代啊”……

问题一：自私自利没有爱心 / 3

问题二：说谎骗人不守承诺 / 9

问题三：迷恋网络厌倦学习 / 14

问题四：贪图享乐不思进取 / 20

问题五：离家出走堕落犯罪 / 26

问题背后的问题 / 32

为什么当今孩子身上的问题越来越多？为什么苦口婆心地教育乃至训斥却效果甚微？我们在感叹世风日下，感叹现在的孩子不好管教的时候，是否想过，“问题孩子”的问题是如何产生的……

父母灌输：管好自己不管别人 / 32

父母言行：不守时不诚信不如一 / 38

父母濡染：业余时间给了网络 / 43

父母影响：只重享受淡漠奋斗 / 49

父母教育：抓了分数丢了品行 / 52

上篇：教子需先正自己 / 59

修炼品行 / 61

如果你想教育出一个逆子，最好的办法就是自己放纵自己品行中的劣性因子。然后，不用你费心，孩子自会踩着你的脚印走向你走的路。否则，就请修炼自己的品行……

目录 MULU

- 养成良好习惯 / 61
- 增强自律意识 / 66
- 修炼良好品行 / 72
- 保持进取精神 / 76

言行一致 / 82

军中无戏言,这并不等于告诉我们,生活中就可以言行不一。尤其在孩子面前,更要做到“无戏言”。否则,不仅贬损了自己在孩子眼里的形象,而且孩子会和你一样说一套做一套……

- 说到要做到 / 82
- 少说要多做 / 87
- 不做双面人 / 92
- 前后应一致 / 97
- 不轻易承诺 / 102

诚信有责 / 107

孩子的心灵是一张白纸,画上什么就是什么。所以,你手里的笔最好别沾染上污色。为了让孩子成为一个诚信有责的人,为了孩子的心灵不蒙上灰尘,请做父母的努力做一个诚信有责,诚恳待人的……

- 要诚信做人 / 107
- 承诺要兑现 / 112
- 增强责任心 / 117
- 不哄骗他人 / 122
- 失信应道歉 / 128

心理健康 / 134

有心理健康的父母,才有心理健康的孩子。要让孩子内心充满阳光,先清除自己内心的阴霾。你每天微笑,孩子则不会沮丧;你若消极处事,想必你的孩子也不会有积极向上的精神状态……

学会克制情绪 / 134

懂得知足常乐 / 139

做个幽默的人 / 145

时刻充满自信 / 150

中篇：身教力量莫忽视 / 155

孩子是父母的镜子 / 157

孩子是天生的学习者,他们的模仿能力不可小视。想知道自己的孩子将来成长为什么样子的人吗?看看现在的你就知道了。因为,你是孩子最直接的模仿对象,孩子则是你的一面镜子……

勿忘模仿无处不在 / 157

上梁不正下梁才歪 / 163

老子英雄儿好汉 / 168

怎样做一个合格的家长 / 173

重身教典范面面观 / 179

生活中,无论过去还是现在,不乏成功家教典范。而用心研读这些被人传诵的教子故事,你会发现,实施教育的人无不重视身教,无不在教子中时时处处规范自我,用自己的行动说话……

身教典范ABC / 179

父母身教之于我 / 184

我对女儿的身教 / 189

润物无声胜似有声 / 194

当你的一言一行让孩子信服和敬佩,我想,在家庭教育中,就不会存在“我和孩子讲不通道理”,“明明他错了,怎么就是不改”这样的困惑和苦恼了。身正为范,这是身教的力量……

身教无言力千钧 / 194

目录 Mulu

其身正不令而行 / 200

理直了自然气壮 / 206

争取做孩子偶像 / 210

下篇：将身教进行到底 / 215

身教学问习无止境 / 217

我们总是强调身教如何如何不可缺少,您想必也意识到了身教的重要性。可是,究竟如何进行身教,我想您未必就有清晰的理念。这需要我们不断学习,在教育孩子的过程中不断给自己充电……

家长角色要扮好 / 217

父母双方要一致 / 223

多读家教理论书 / 228

要提高文化素养 / 233

身教方略点滴汇集 / 239

重视身教,除了要求我们修炼自己的品行,给孩子树立榜样,还不能忽视一点:身教,是一种能力。如何把身教渗透到生活中的点点滴滴?如何把“身教”的作用发挥到最好……

身教重在无为而教 / 239

做了要让孩子看到 / 243

转身时莫忽视背影 / 246

逼读书不如同读书 / 252

重身教不是丢言教 / 257

身教同时不忘心教 / 262

后记 / 269

Kaipian

开篇：

问题背后有问题

WENTIBEIHOUYOUWENTI



问题孩子的问题

几乎每天我们都能从电视、报纸上看到这样那样的有关“问题孩子”的报道，也几乎每天都能听到父母、老师发出惋惜、失望的叹息：“一代不如一代了”，“这一代是垮掉的一代啊”……

问题一：自私自利没有爱心

孔子说“仁者爱人”，孟子讲“王道”“仁政”，墨子倡导“兼爱”“非攻”。自古以来，爱心一直被看做是一个人的基本道德标准和社会的灵魂所在。西方先哲费尔巴哈断言：“爱是存在的标准——真理和现实的标准，客观上如此，主观上也是如此。没有爱，也就没有真理。”古今中外，人们都在推崇爱心。作为人性的基础，它体现着一个人的素质，同时也是人际关系的纽带和润滑剂，没有爱心的人很难在社会上立足。

而当今社会，有的孩子正面临着一种爱心缺失的危机。这些孩子的表现让人忧心。

我有天带着女儿依依去肯德基店，无意间看到一个老太太带着个小姑娘坐在门边，很是醒目。小女孩穿着光鲜，老人却衣衫褴褛，花白的头发有些蓬松零乱。但引起我注意也让周围人纷纷注目的是，那小女孩吃的是鸡腿汉堡、喝的是可乐，而老太太自己却从随身带的布兜子里掏出一个馒头，边啃边就着一瓶矿泉水。老太太眼神茫然，吃得很艰难，但黑红的脸上现出安心的表情。这鲜明对比的场景的确很感人，却也让人堵心。我猜那个小女孩是她的孙女，但自始至终也没见她把吃的给奶奶分享一点，更没有体恤长辈和感恩的样子，一副习惯于此理所当然的表情，不由得让人寒心。

几乎每天我们都能从电视、报纸上看到这样那样的有关“问题孩子”的报道，也几乎每天都能听到父母、老师发出惋惜、失望的叹息：“一代不如一代了”，“这一代是垮掉的一代啊”……

一个母亲也曾含泪讲述道：“那是夏天的一个正午，天特别热，孩子吵着要吃西瓜。我赶忙到菜市场去给他买。当我顶着烈日满头大汗地拎着西瓜走进家门时，孩子不但没高兴反而直冲我嚷：‘妈，怎么这么慢啊？我快渴死了！’我赶忙走进厨房，洗净后把瓜切开，顺手拿起一块咬了口，想尝尝甜不甜。这时候，背后突然传来孩子刀子样锋利的吼声：‘谁让你先吃的啊，你赶快给我吐出来！’你知道吗，我当时只觉心口像被重重击了一拳，我目瞪口呆地站在那，泪水盈眶，我简直无法相信这些话就出自我一直疼爱的孩子之口。孩子可能发现我哭了，就接着说：‘算了，这次原谅你，下次可不许你这样了啊！’他的语调斩钉截铁，俨然成年人般不容分说，我的心里别提有多难受了。我没想到孩子会这样对待我，也不知道他怎么就会说出这样的话！”

孩子的表现的确令人心寒，发人深思。在震惊的同时我们不禁要问，我们的孩子怎么了，什么时候成了对亲情如此冷漠的自私自利的人？这不是我们想看到的，却是不可承受的沉重的现实。

东子一向愿意乐观地看待问题，但事实确比我们想象的要糟，因为现实生活中，那并不是个特殊的例子。想想在你的身边，你的亲戚、朋友、同事，甚至就在你的家里，是不是曾上演过类似的一幕呢？

刚刚上桌的美食，“小皇帝”“小公主”第一个端到眼前，并立即划好势力范围，“这个、这个我爱吃，归我啦！”；新买的玩具，一律不准别的小朋友玩儿，哪怕摸一摸也不行；路上看到模样奇怪或者行走特别的残疾人，出怪声，作鬼脸，肆无忌惮地模仿取笑；无聊的时候常以肢解各种小昆虫、虐待小动物为乐，却美其名曰“研究研究”。

你想过吗，在集体中的这些孩子又会有怎样的表现呢？

据报道，北京市中小学开学的第一天，一所小学的一年一班里接连发生了两件令班主任哭笑不得的事儿，一件是两个孩子上厕所，因抢“蹲位”打了起来；另一件是一个小女孩下课时嫌邻座的小男孩挡了她的出路，而互相厮打在一起，小男孩的胳膊被小女孩抓破了。两节课的时间里，老师忙着安抚哭闹的四个孩