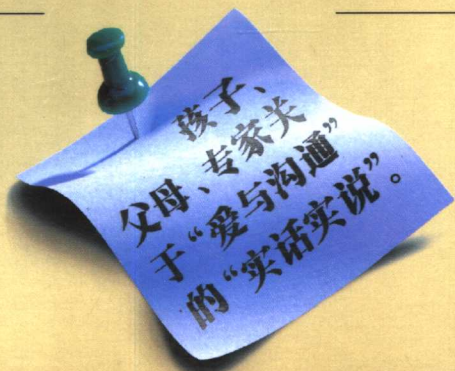


中美教育合作项目 TSP 推荐读物

Secrets in the Notes

(美) 朱利安·泰普林\张祥荣 著



写在纸条上的

秘密

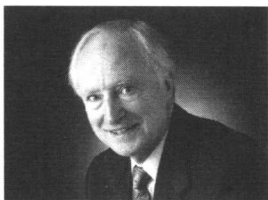
源自在中国长达七年的家教调查



四川出版集团



四川少年儿童出版社



源自在中国长达七年的家教调查
Secrets in the Notes

写在纸条上的 秘 密

(美)朱利安·泰普林

张祥荣

著



四川出版集团



四川少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

写在纸条上的秘密 / (美)朱利安·泰普林;
张祥荣著. —成都:四川少年儿童出版社, 2005
(中美教育合作项目 TSP 推荐读物)
ISBN 7-5365-3410-8

I. 写... II. ①朱...②张... III. 家庭教育—教育
心理学 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013810 号

图书策划 冯 静 刘 丹
责任编辑 刘 丹

写在纸条上的秘密 (美)朱利安·泰普林 张祥荣 著

出 版 四川出版集团 四川少年儿童出版社
地 址 四川成都市槐树街 2 号
邮政编码 610031
电 话 028-86259232(发行部) 86259192(总编室)
网 址 <http://www.sccph.com> <http://www.chinesebook.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 成都东江印务有限公司
装帧设计 刘 丹
版式设计 曾 静
责任校对 相 全
责任印制 王 春
成品尺寸 170mm×230mm
印 张 18
字 数 360 千字
印 数 10,001—15,000 册
版 次 2005 年 3 月第一版 2005 年 6 月第二次印刷
书 号 ISBN 7-5365-3410-8/G·1601
定 价 28.00 元

■ 著作权所有, 违者必究。举报电话: (028)86259192

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。电话: (028)87071239

前 言

从科学、精确的统计数据上发现中国孩子存在的、亟待解决的问题是我和我们中国研究小组（中美教育合作项目——TSP）七年来一直在努力的方向。数据常常是这样获得的：我先在美国做出计划，设计好题目和模型，然后飞往中国。在接下来的两个多月里，我们不知疲倦地奔波在中国内地大大小小的城市、乡村，走访从大学研究所到中小学、幼儿园、SOS 儿童村甚至乡村简易小学等众多单位，与研究者和教师们进行讨论，和孩子们进行交流，对家长们进行培训……对了，最为重要的一步——请他们针对教育问题向我们提问，并填写我们分发给他们的统计表。

每当我的亲密合作者张祥荣先生将重重的统计表箱抬到书桌上，并虔诚地打开它时，我都会兴奋地叫喊起来！是的，我早已到了可以舒舒服服地躺在摇椅上一边喝着咖啡一边考虑着如何在论文上组织华丽的词藻的年龄。我今年已经 69 岁了，而且在前年被迫让好奇的医生们打开过我的胸膛（心脏搭桥手术——编者注），但我仍然不知道倦意，或者可以说是“固执”地将这个项目继续下去。

许多中国的媒体记者们近乎一致地问过我一个相同的问题：你为什么要这样做？是的，我为什么要这样做？我也经常在问自己这个问题。

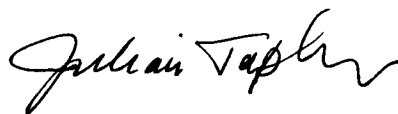
但我来不及回答，因为就在不远处，还有更多的中国家长坐在椅

子上等着向我咨询，还有更多的中国孩子希望我去为他们演讲，还有更多的中国教育工作者准备与我交流，或许这些就是抽打我像陀螺一般不停旋转的那根鞭子吧！

我常常梦见自己前世是中国人，上天安排我今世生活在美国，是让我能够体验到不同类型的文化，接受不同类型的教育，只为了能更好地服务我梦中的故乡——中国。

这是我为中国家长和孩子们写的第六本书，事实上，这本书并不完全是我写的，它的来源甚至文字的一部分都来自于向我咨询过的成百上千的孩子和家长们，他们才是本书真正的作者。我所做的工作只是为这些问题答疑解惑罢了，虽然这也并不轻松，但我仍然“固执”地要求编辑刘丹先生将本书的作者定在如下四人——向我咨询过的所有家长、听过我演讲的所有孩子、朱利安·泰普林、张祥荣。

谢谢！



朱利安·泰普林 博士

序

家长和孩子之间的沟通，实际上是生命与生命之间的碰撞！

沟通是人们进行思想和情感交流，并以此取得彼此了解、信任，从而建立起良好的人际关系的活动；同时，沟通也是保证人们在社会活动中协调一致的基础。包括家庭在内的一切组织的存在与发展都必须以成员间的沟通为前提，只要是有两个以上的人一起参加的活动，就需要成员之间互相沟通来保证他们的行动协调一致。由于沟通是在人与人之间进行的，所以必然会受到人的性格、气质、态度、情绪、见解、处世方式、思想观点、文化水平、工作经验、思维能力等各种主观因素的影响。缺乏沟通，人们会寸步难行。

家长和孩子要想进行良好的沟通，首先需要双方都知道“沟”是什么和“沟”在哪里。这里的“沟”当然是指“代沟”。“代沟”是指两代人之间的差异所带来的隔阂，或者说是阻碍两代人在思想、感情以及生活上沟通的一道障碍。这条“沟”其实存在于彼此的头脑中。倘若家长和孩子真正清楚是哪些问题形成了他们思想上的“鸿沟”，并在理解和宽容的基础上积极地去解决这些问题，那“沟”不就“疏通”了吗？所以，让家长和孩子了解到什么是彼此最关心的问题是家庭教育的关键。

中美教育合作项目——TSP在过去的七年中做了数百人次的家庭教育咨询，举办了上百场次的演讲，参会人员近十万。在每次演讲

中，主讲人都采取现场解答听众问题的方式，由听众把各自的问题写在纸条上传递给主讲人，然后主讲人再从中选出有代表性的问题给予解答。无论是针对家长的报告会还是专门针对孩子的讲座，写着问题的纸条都像浪花般涌到主讲人手中，只可惜由于时间有限，每次能够得到解答的问题只是其中极少的一部分，特别是在有近万名听众的演讲中，能够被现场解答的问题更是凤毛麟角。虽然不能给予一一解答，但这些承载着家长和孩子们真诚心声的纸条被我们珍藏了起来，因为我们知道它们的重要性。它们不是“秘密”，却胜似“秘密”，它们像一把把打开心门的钥匙，就这么毫无保留地传递到我们手中，这是我们 TSP 研究小组的每位成员最值得骄傲的事情！

张祥荣

目 录

·CONTENTS·

前 言

序

家长的问题

第一章 嗨，老老外，你给我们带来些什么？

- “两美元还差不多！” 4
- 为中国家长量身定做 6
- 最重要的是实用易行 7
- 构建 TSP 书系 8
- “思考”“学习”和“保护” 9

第二章 思考——培养思维从孩童开始！

- “看法决定情绪！” 12
- 真的是糟透了吗？ 14
- 学会像赢家那样思考 17
- 究竟哪儿出了问题？ 18
- 还有什么诀窍吗？ 21
- 为什么孩子还是那么压抑？ 22
- 每天至少一次对孩子说“我爱你” 23
- 孩子的表现为何截然不同？ 26
- 怎样才能让孩子学会坚强？ 28

- 告诉孩子“你真棒” 30
- 孩子拿“圣旨”对付我们 31
- 如何应对孩子的牛脾气 32
- 孩子回家后沉默寡言 34
- 女儿有本神秘的日记本 35
- 过早接触复杂的社会，好吗？ 37
- “我不棒，你少多嘴。” 38
- 我掉进了三岁小孩的“陷阱” 41
- 体罚——最愚蠢的教育 43
- 孩子离家“闯世界”去了 44
- 孩子总是东倒西歪的，无法坐端正 46
- 小孩一遇到困难就想逃避和放弃 47
- 改变坏习惯有什么灵丹妙药吗？ 48
- 给孩子建立一张“储蓄卡” 50
- 孩子在课堂上发出怪叫 53
- 网瘾，网瘾，还是网瘾 54
- 小孩喜欢一边听音乐一边做作业 56
- 怎样让孩子静下来？ 57
- “坐不住”并不是多动症 58
- 我的孩子丢三落四 61
- 妈急，娃娃不急 63
- 我用尽了所有的惩罚手段 64
- 孩子坚决反对我再婚 66
- 女儿对我采取回避的态度 67
- 我的婚姻无所谓，但孩子怎么办？ 69
- 我们离婚了 71

真正爱孩子其实并不容易 73

第三章 学习——成功与压力同行

如何帮孩子减轻学习压力? 76

父母的“伟大使命” 78

孩子真是负担太重吗? 80

心疼孩子,却又无可奈何 81

笔记重要吗? 82

营造良好的家庭氛围 83

孩子以前成绩好,这次却考砸了 85

如何提高孩子的口头表达能力? 86

我对孩子的要求是不是太高了? 88

孩子太偏重于业余爱好 89

孩子怀疑自己的记忆力 90

怎样帮助孩子缓解学习压力? 92

孩子一说到学习就没劲了 94

孩子光知道玩,真让人头疼 97

孩子落榜后一蹶不振 99

孩子有个怪毛病 100

孩子不愿去寄宿学校 101

都是高考惹的祸吗? 103

第四章 保护好自己的孩子——父母的伟大使命

洋快餐并非他们宣传的那样好 106

有钱人的烦恼真多 107

避免孩子成为“购物狂” 109

我真是太“老土”了吗? 110

爹亲,娘亲,不如电视亲 111

警惕“司令部”的安全 112

可怕的“第一名” 114

千万别让孩子做傻事 115

这是“杞人忧天”吗? 117

周末两天干什么? 118

孩子居然把“兴趣活动”当作玩耍的借口 120

孩子像个“猛张飞”,说吵就吵,说打就打 123

孩子经常被别人欺负 124

第五章 青春期问题与性教育比你想像的更重要

性教育越早越好吗? 130

孩子开始对自己的身体变化敏感起来了 131

她居然敢欺骗我们 132

单亲母亲该怎么办? 134

“小懒猪”在偷偷洗内裤,难道…… 135

女儿恋爱了,可对象却是…… 137

孩子的世界并不像成人想像的那样单纯 139

他竟敢骚扰女同学,胆子也太大了 141

大胆些,与孩子谈谈“性” 143

这并不意味着就是世界末日 145

女儿迷上了电话,真伤脑筋 146

我从儿子房间里发现了…… 148

性——能够无师自通吗？ 150

第六章 观念决定行为——中美教育各有所长

最大的差别是什么？ 152

捧在手上的“小皇帝” 153

人生的路让孩子自己去走 155

“要花钱自己挣！” 156

美国也讲“素质教育” 157

老老外，你最想对我们说什么？ 159

孩子的问题

第七章 学习——孩子们永恒的话题

我对自己的成绩感到害怕 164

我看书就想发吐 166

我偏科得一塌糊涂 167

成绩，让我产生自卑感 169

学不好英语的中国人难道就不配做中国人了吗？ 172

救救我吧，压力使我到了崩溃的边缘 174

算一算时间到哪儿去了 176

我经常失眠，整日昏昏沉沉 178

我该退学吗？ 180

我一想到考试就紧张 181

为了文凭，我几乎放弃了一切 183

一想到“北大”我就不寒而栗 184

高考就要来了 186

记忆，记忆，我要你 187

“小留学生们”学到了什么？ 189

我为什么非要去挤“独木桥”呢？ 191

所谓的“素质教育”把我压得喘不过

气来 193

想着村里的父母，我非常内疚 195

我懒得和父母说话 197

父亲一遍遍的叮嘱，真烦 200

第八章 困惑与紧张——营造良好的成长氛围

对父母，厌烦替代了依赖 202

我的事情都得由家长做主 204

父母花了很多钱让我读“重点”而我不想去 205

我控制不住“顶嘴” 206

爸爸把网络看成洪水猛兽 208

对父母，感谢还是反抗？ 209

我要去寻找一片自由的天空 211

我很丑，但我很温柔 213

怎样才能亲近同学们 216

我不喜欢“帕沙特” 217

好朋友背叛了我，我该怎么办？ 218

老师要看我们的信件 219

“高傲公主”难以被大家理解 220

第九章 太早还是太晚——性话题并不神秘

我爱上了活泼帅气的男生 222

我用我自己的方式寻找“爱的花园” 224

有男生对我特别好 226

我爱上了生物老师 227

我被一个男人欺负过,我很后怕 229

女孩子有性生活真的不好吗? 230

我对一个女孩子有很奇怪的感觉 233

我产生了可怕的幻想 234

既害怕,又想看 235

坏人应该受到惩罚 237

我有个难以启齿的问题…… 239

我恨不得打自己几耳光 240

我们是同性恋吗? 241

我的胸部平平,真难为情 243

“花样美男”期待阳刚起来 244

考试时大脑“短路” 253

上课走神,怎么办? 254

为了回家,我想自残 255

一面自卑,另一面却很自负 257

我怎样才能当好“领导人” 259

“小诸葛”有了大麻烦 260

什么是真正的幸福? 261

“哎,郁闷!” 262

老天忘了给我美貌 263

失败不会成为定局 265

“出门就遇到棺材”真是倒霉吗? 267

我老是把事情往坏处想 268

渴望理解却不被理解 270

用名牌“武装”到牙齿 271

加油,天下的父母(代后记)

第十章 看法决定出路——给自己一个成功的机制

像赢家那样去思考 248

嫉妒,让我无法容忍别人 249

美国学生是怎样学习的 251

午睡影响了我的成绩 252

家长的问题

尊重是一道栅栏，它
既保护着父母，也保护着
子女，使父母不用忧愁，使
子女不用悔恨。



第一章

嗨，老老外，你给我们带来些什么？



“两美元还差不多！”

我与中国结下不解之缘

问：泰普林教授，作为中国的家长，我很好奇，请你不要介意我的问题——你是一个美国人，怎么会想到要到中国来研究家庭教育？

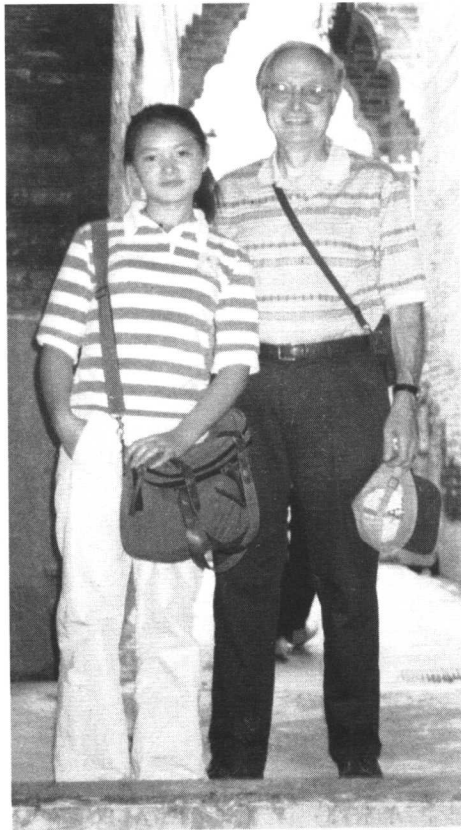
答：哦，说来话长。1984年我随美国第一个心理学家代表团首次来中国访问。1994年，在美国华盛顿大学读医学的女儿作为中美交换留学生来华西医科大学进修，她在成都兴奋地给我打电话：“爸爸，你也来中国看看，这里发生的变化很有意思！”于是我就到了成都看望我的女儿，然后，我们决定到广西的阳朔去旅行。

广西的月亮山很有名，这不仅仅在于它的形状很独特，还在于山的中间有一个像圆月一样的山洞，而且它还有一个很特殊的政治意义。1972年美国前总统尼克松来中国访问时，周恩来总理陪同他访问了这个旅游胜地并在山上种了一棵友谊树。我和女儿苏姗来到月亮山。就在我们刚要爬山的时候，有一个9岁的小姑娘跑来向我们兜售矿泉水，别看她人小，可英语不错，很会做外国人的生意。她对我们说：“老外、老外，今天天气特别热，山很高，气温也高，老外会出很多汗的，应该及时补充水分，如果不及时补充，就会让身体出问题，甚至虚脱，那样你就回不了美国了！”很遗憾的是，我们当时没有买她的水。当我们下山的时候，她还在那里，脸上有些不快的神情，于是我们就上前安慰安慰她。我说：“小姑娘，我们保持通信吧。

如果你给我写信,我一定会给你回信的!”谁知她说:“我没有钱买邮票!”我说:“好吧,我这里刚好有一美元零钱,你拿去买邮票吧。”谁知她说:“两美元还差不多!”就从那次对话起,我和这位小姑娘结下了不解之缘,她从此成为了我的“中国女儿”。

1998年,联合国聘请我为心理咨询师到发展中国家做调研。当他们问我愿意到哪个国家去时,我毫不犹豫地选择了中国,因为我想

有更多的机会看到我的“中国女儿”。来中国后,我访问了很多学校,对众多的学生、老师和家长做了大量的咨询工作。我在回答他们的提问时,发现许多家长的问题都很具有代表性。于是,我想为什么不写一本书来回答家长们共同关心的问题,这样不是可以让更多的人受益吗?于是我开始着手收集中国家庭教育中普遍存在的问题,并针对这些问题介绍一些西方心理学方面的实用知识,这就是我从事中国家庭教育研究的开始。



行走中国——“中国女儿”长大了

为中国家长量身定做

七年十三次来中国调研，听众上万人

问：尊敬的教授，在演讲中你谈到你为中国家长和孩子们写了很多的书，你是一位来自大洋彼岸的心理学家，你是怎么知道中国家庭和孩子的情况的？你的著作真的是专门为中国家庭教育量身定做的吗？

答：你的问题真是一针见血。毫无疑问，在我过去多达十余次来中国的访问中，我们给几万名中国的家长、学生和老师做过演讲，也为许多家长和孩子做过家庭教育咨询。在我们做过的一百多场讲座中，我们收集了大量的来自家长和孩子们写在纸条上的问题。由于时间的关系，我们虽然不能在现场一一回答，但我们一直把这些写着问题的纸条视为珍宝。想要回答这些问题是我写书给中国家长和学生的最初动机。今天，我把这些问题集中起来逐一解答，可以看作是我在总结七年来对中国家庭教育的研究心得，更可以看作是感谢中国家长和孩子们对我工作的支持。