

全国教育科学“十五”规划教育部重点课题系列成果



赏识教育“三字经”智慧丛书

走出虚拟，回归真实

为网瘾少年找回春天

周弘



赏识教育创始人

全球第六届热爱生命奖得主

被誉为“中国第一位觉醒的父亲”

第1辑

河海大学出版社

全国教育科学“十五”规划教育部重点课题系列成果

赏识教育“三字经”智慧丛书



走出虚拟, 回归真实

为网瘾少年找回春天

第1辑

周弘

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出虚拟,回归真实:为网瘾少年找回春天/周弘著.
—南京:河海大学出版社,2005.5
(赏识教育“三字经”智慧丛书·第1辑)
ISBN 7-5630-2096-9

I. 走... II. 周... III. 因特网—影响—青少年教育—通俗读物
IV. C913.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 040823 号

书 名: 走出虚拟,回归真实——为网瘾少年找回春天
书 号: ISBN 7-5630-2096-9/G·572
责任编辑: 周 勤 周 萍
装帧设计: 书衣坊
绘 画: 南京甲骨文文化传播有限公司
出 版: 河海大学出版社
地 址: 南京市西康路 1 号(邮编:210098)
电 话: (025)83737852(行政部) (025)83722833(发行部)
经 销: 江苏省新华书店
印 刷: 扬中市印刷有限公司
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 3.5 印张 插页 4 53 千字
版 次: 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1~50000 册
定 价: 14.80 元(赠 VCD)



引子

网络刚刚兴起的时候，婷婷对我说，爸爸，别的同学都上网，我也想玩玩，行吗？

听到孩子的这句话，我的第一感觉就是这是好事，孩子上网并不可怕，现在的孩子不上网才可怕呢。

信息时代的孩子不喜欢电脑，就等于我们生活在文字时代却不喜欢文字一样悲哀。

虽然是好事，不过也要让孩子把握好分寸；其实婷婷自己也知道这一点的，我要做的就是提醒她一下。

我就告诉孩子：“婷婷啊，你可以尽情地玩，但有个前提，就是要注意点时间，把握好度的问题。”

婷婷说：“爸爸，我每天玩半个小时就够了。”

我说：“婷婷，你对你自己要求太严了，爸爸认为你每天最少可以玩1个小时。而且，在不影响学习的情况下，多玩一会儿也无所谓，爸爸够朋友！”

就这样，我给孩子全放开了，结果女儿玩得开心，学得也开心。

偶尔一两次，女儿下机下得早了，我就小题大做：“你看，婷婷，你



怎么把时间控制得这么好呢？两个小时还不到呢，再玩一会儿吧！”

婷婷却说：“爸爸，不玩了，我怕玩多了影响学习。”

我立刻抓住时机：“孩子，你真是个懂得自控的好孩子。你可知道，自控力对人的一生是多么重要啊……”

我给她讲了几个自控力影响人一生的故事，孩子听得非常专注。这样一来，既满足了婷婷玩的心愿，又培养了她的自控力，岂不是一举两得？

随着社会的发展，网络的普及，现在许多孩子沉迷于虚拟世界不能自拔。多少家长因为孩子迷恋网络而痛心疾首、以泪洗面。

我同很多有网瘾的孩子谈心，发现他们迷恋网络归根结底是因为和父母的沟通出了问题。

父母把所有的精力都倾注于孩子的考试成绩，孩子的心总是被压抑着。

压抑的心情使他们学得不自然；学不好，心情就更加压抑。在这种恶性循环下，孩子们只好躲进网络世界释放自己。

甚至可以这样说，正是因为我们家长不按规定办事，乱种庄稼，结果把孩子逼进了网络世界！

现在的网瘾少年，其实是在网上寻求一种宣泄：在玩游戏的时候找到了自己能够驾驭一切的感觉，找到了自信！在和网友聊天时，又可以把自己内心的烦恼倒出来，得到一种心灵的慰藉。





我问这些网瘾少年：“假如没有网络，你们怎么活呢？”

一个叫王超的孩子告诉我：“假如没有网络，我真不知道该怎么活下去。

“要么自杀，要么进黑社会。反正白社会不赏识我，我就只好到黑社会去找赏识了。”

我突然明白，都是教育出的错。

现在很多家长，把网络视为洪水猛兽，不准孩子上网，结果更是雪上加霜；孩子因为压抑而上网，又因上网更遭压抑，恶性循环。

许多网瘾少年在网上泡了几天后，更加自责，又更加依赖网络，就像吸毒一样，不能自拔。

结果是借酒浇愁愁更愁，发展到后来，这些网瘾少年恨网络，更恨自己，生活在虚幻的世界里，看不到一线希望。

要知道，孩子都是为希望而活着的！

怎么帮助网瘾少年走出虚拟，找回春天呢？

我们不能头疼医头，脚疼医脚，就网络谈网络。

通过大量实践，我发现，父母一旦端正了对孩子的态度，就能走进孩子的心灵，把真正的快乐还给孩子，孩子的网瘾会自然消失。

这时候，孩子就会由我恨网络，我更恨我自己，变成我爱网络，我更爱我自己了。

他们不再是网络的奴隶，而是生命的主人！





序

前不久，美国电影《马语者》中的一段故事打动了我：

一位美国少女格瑞斯和她最心爱的马——朝圣者，在圣诞节的晚上不幸遭遇车祸。格瑞斯的腿被撞断了，她的马也被撞成重伤。

兽医劝格瑞斯的母亲，把这匹马处理掉算了，它活着也是个废物。这位母亲突然意识到，马若被处理了，女儿格瑞斯也会感到自己没用了，从而厌世……

母亲马上翻阅所有关于马的资料，终于发现美国还有一位懂马的人——马语者。她费了很多周折，终于找到了这位马语者。

当她提出“听说你能帮人解决马的问题”时，这位马语者的回答使她惊呆了：

“对不起，马是没有问题的。我不能帮人解决马的问题，只能帮马解决人的问题。”

这段故事情节让我猛然联想到，那么多父母费尽千辛万苦找到我，含着热泪，让我帮他们解决孩子的问题。





其实二十几年的教育实践告诉我：孩子都是没有问题的，我所能做的，只能是帮孩子解决家长的问题啊！

一股久违的冲动，让我立即提起笔，来写这套教育丛书。

现在许多家庭教育的书籍，往往讲的是帮家长对付孩子的方法。其实方法并不重要，关键是态度——对孩子生命的态度。正如足球大师米卢所言：态度决定一切。

孩子生病，家长吃药；庄稼出问题，农民想办法。中国该出现一批帮孩子解决家长问题的书了，这样才能提升家长的教育智慧。

经过反复酝酿，我决定出版一套《赏识教育“三字经”智慧丛书》，先写8本。

第一本书是《钢是怎样炼成铁的——写给天下恨铁不成钢的父母》。

这本书介绍的是什么呢？我们发现所有孩子生下来都是好钢，小时候学说话、学走路时个个是好孩子。

可是家长为了让孩子出人头地，不按教育规律办事，拔苗助长，结果把钢炼成了铁，还在整天恨铁不成钢。

我坚信此书能在家长心灵深处产生一种强烈的震撼，形成一种千年的反思。

第二本书是为母亲而写的，书名是《妈妈笑了，春天到了——面对孩子，母亲如何调整情绪》。





这么多年，我接触过成千上万的母亲，常常被她们那种无私的母爱感动得流泪。

同时我又发现这种母爱太伟大了，可惜也太可怕了，正如大海太伟大，海啸太可怕一样。

原因就在于，孩子是母亲身上掉下来的肉，母爱难以逃脱情绪化。有的母亲往往是为孩子而活着，逼得孩子也为父母活着，大人孩子都不是为自己活着，都没有活出自己。结果造成了一幕幕家教悲剧。

只有母爱理性化了，孩子才有安全感！

第三本书是写给父亲的，这本书的名字叫《爸爸您终于长大了——家庭教育呼唤赏识老爸》。

有个孩子给爸爸写了这样一段话：爸爸，我也希望你能多陪我聊聊，因为我不仅是妈妈的儿子，也是您的儿子啊！

这种呼唤使我的心灵受到震撼。当今中国，很多父亲仿佛被挤出了家庭教育这个舞台，常听到有的母亲这样抱怨：“孩子是我生的，你有什么权利管孩子，你整天怎么怎么……”

“子不教，父之过。”仔细想想有一定道理，因为父爱是一种理性的爱，刚好可以弥补母爱情绪化的不足。

第四本书是《为生命在幽暗处点灯——如何化解孩子的心结》。

在与许多孩子的谈话中，我发现，孩子学习不好的原





因居然就那么简单——心情不好，父母又不会疏导。以致于他们的脑细胞都浪费在后悔、焦虑、恐惧和自责之中，孩子哪有心思放在学习上呢？

过去孩子多，往往一个家长要挑6个孩子的毛病，忙不过来；如今却是6个成人在挑一个孩子的毛病，哪有好心情呢？

家长应成为孩子的心灵导师，每天关注孩子的心情好不好。

孩子心情好了，自然会把过去浪费的精力，像节约用水一样，用在学习和成长上，学习想不好，倒很难了。

第五本书的名字叫《把求知的快乐还给孩子——如何激发孩子学习的动力》。

春节前，我在举办“好孩子快乐营”时，和140多个孩子一个个谈心，发现学习是孩子们目前最大的心理障碍。

原因在哪儿？我发现他们不是为自己学习，而是为父母学习。

在这种自责状态下的学习，实际上是假学习，孩子会把学习当成一种苦难。

教育本应满足孩子的求知欲和好奇心，而现在不懂教育规律的家长恰恰破坏了孩子的求知欲和好奇心。于是，我决定要写这本书，把求知的快乐还给孩子，让孩子像学说话一样全身心地学习，满足当代孩子的学习需求——为快乐。





发现没有？如果孩子喜欢的东西再难，他们都会感到很容易；不喜欢的东西再容易，也会感到很难。求知不快乐能行吗？

第六本书的名字是《让孩子的心灵有个家——赏识婚姻“四字诀”》。

我发现，现在的孩子学习不好往往是因为没有安全感，导致他们心魂不定。而没有安全感的原因是我们现在做父母的婚姻质量太差。居然有的孩子对我讲，他们最怕的是爸爸妈妈在一起，弄不好就会爆发一场星球大战。

看来，要让孩子的心灵有个温馨的家，我们做父母的，必须学会和谐相处。

其实爱是一种智慧，也是一种能力，奥秘在于——让你爱的人来爱你。

我也经历过爱情婚姻的酸甜苦辣，从而把夫妻和谐相处的奥秘概括成四个字，没想到一下子广为流传，改善了很多夫妻的关系。

做一个好男人、好丈夫，也许只要做好这两个字：

第一个字是“疼”，男人一定要疼女人，满足妻子小女人的心理需求；第二个字是“乖”，男人一定要乖，满足女人母爱的需求。

怎么做一个好女人呢？我觉得也有两个字：

第一个字是“服”，也就是女人一定要崇拜男人，满足





丈夫大男人的心理需求；第二个字是“娇”，女人一定要娇，满足男人父爱的需求。

我的第七本书是《良药未必苦口——孩子乐于接受怎样的批评》。

很多家长以为，搞赏识教育就不能批评孩子了，这的确是一种误解。

“赏识”绝不是不可以批评，恰恰是使批评更有力量。从某个角度上讲，孩子根本不怕批，就怕受委屈，就怕父母看不起。

而目前很多父母的批评，往往是在宣泄情绪，结果伤了孩子的尊严，仿佛是倒洗澡水，把婴儿一同泼了出去，得不偿失啊！

“赏识”，用老百姓的话讲就是三个字：看得起。

“士可杀，不可辱”，“士为知己者死”这两句话反映了每个孩子生命成长中最需要呵护的是——尊严。

所以，在以人为本的今天，赏识教育的批评是使忠言尽量顺耳，良药尽量可口。

第八本书的名字叫《走出虚拟，回归真实——为网瘾少年找回春天》。

现在中国很多家长被孩子的网瘾问题搞得焦头烂额。我发现孩子迷恋网络的原因主要有两点：

首先，无法与父母沟通，老是有一种压抑感，只有在网





络上宣泄。

其次，学习枯燥，心情不好，只有在网络游戏中找“自信”。

结果是借酒浇愁愁更愁，发展到我恨网络，我更恨我自己。

一些网瘾少年告诉我，假如没有网络，他们真不知道该怎么活下去，甚至只有到黑社会去寻求刺激……

怎么为这些迷惘的少年找回春天？不能头疼医头，脚疼医脚，关键是解决好沟通和学习问题。

父母一旦学会了如何与孩子沟通，孩子一旦找到了学习的快乐，网瘾自然消失。

孩子一旦看到希望，就会成为网络的主人——我爱网络，我更爱我自己。

总之，我希望这八本书能让所有家长明白：没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的农民。

让所有家长明白：我们不仅要爱孩子，更要懂孩子，父母只有好好学习，孩子才能天天向上，我们的家庭才能充满希望。

衷心希望这八本书，能像春风吹过大地，给中国家庭教育这块田园带来一片生机。



赏识教育好孩子快乐营



每年都有来自中国和东南亚国家的上千名孩子，聚集到周弘老师亲自主办的“赏识教育好孩子快乐营”。在这里，他们重新找回自信，找回久违的快乐，他们的生命从这里重新启航。

赏识教育与构建和谐社会

赏识带来和谐，抱怨导致对立；

赏识让成功者勇往直前，让失败者重拾力量，让失意者重树信心；

赏识让学习变成快乐，让快乐变成激情，让激情变成力量。



周弘老师在深圳市委宣传部作“赏识教育与构建和谐社会”的报告



中央教科所举办“青少年思想道德建设与赏识教育研讨会”，与会领导和专家认为：思想道德教育不能流于形式，要切实走进孩子心灵，走出教育误区。赏识教育正是这样一种顺应时代潮流，充满人文关怀的全新教育理念。

赏识教育走进社区

中国陶行知研究会赏识教育研究所

邮编：510055

网址：www.sszyw.com

地址：广州市中山三路东平三马路2号

咨询热线：020-83801927 83800332

为孩子翘起我们的大拇指



在马来西亚首都吉隆坡，
周弘老师的精彩讲学唤醒了无数家长，
近五千父母现场表态：
为孩子，翘起我们的大拇指。

专家学者谈赏识教育

赏识教育
家教法宝

朱小蔓
二〇〇二. 10. 20

中央教科所所长朱小蔓题词

守住心灵宁静
建设精神家园

书赠袁晓岚教育研究所

魏书生

二〇〇五年
二月二日

当代著名教育家魏书生题词

赏识孩子
热爱生命

马英九

2003. 9. 24

台北市市长马英九题词

有真愛時則能賞
能賞識後便見生機

王財貴教授題詞

台湾著名学者、经典教育发起人王财贵教授题词