

教育专家·成长顾问 兰海

献给正和孩子一起经历成长之痛的父母和老师

让我们一起 读懂孩子

——《嘿，我知道你》修订版——

孩子们为什么都会听兰海的话？

她究竟有什么神奇的妙方？

只因为，兰海懂孩子！

兰海
著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

教育专家·成长顾问**兰海**
献给正和孩子一起经历成长之痛的父母和老师

让我们一起 读懂孩子

——《嘿，我知道你》修订版——

兰海
著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

让我们一起读懂孩子/兰海著. — 北京: 中央编译出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5117 - 2005 - 4

I. ①让… II. ①兰… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 311937 号

让我们一起读懂孩子

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 薛晓源

责任编辑: 廖晓莹

出 版: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctphome.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

字 数: 230 千字

印 张: 19

版 次: 2014 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

定 价: 35.00 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

兰海观点

- * 成就动机过重的孩子，常常回避尝试，也难以面对失败。根源往往在于父母过度关注孩子学习分数或比赛结果。
- * 养育孩子是父母第二次成长的机会，虽然有时候是被迫的。
- * 一个孩子的成长，不仅需要他自己的努力，也需要父母的坚持与合作，甚至需要整个社会的配合。
- * 冰冷的家庭里不可能带给孩子需要的温暖。
- * 沟通是家庭和睦最重要的环节，沟通带来的情感释放能使家庭充满活力。
- * 父母从事的是世界上最重要最有挑战性的工作，但我们成为父母却不需要上岗证。
- * 孩子没有权利选择谁做他的父母，父母却有责任成为被自己孩子热爱的父母。
- * 学习，只有起点，没有终点，孩子如此，成年人亦如此。
- * 有一种错过需要一生来弥补，那就是对孩子成长的陪伴。
- * 父母前进一小步，孩子成长一大步。

- * 少有父母不爱自己的孩子，但这远远不够；爱，更需要方法和技巧。
- * 以威胁、恐吓、欺骗的方式让孩子听话，是父母最无能的表现，这会对孩子内心造成极大的伤害。
- * 全职妈妈常常需要通过孩子来证明自己的价值，以致进入一个误区，那就是要求孩子的表现比别人好，会的东西比别人早。
- * 安全是生命的基石，是父母担当的第一要务。
- * 放下自己，才能谦卑地对待另一个生命。
- * 自由诚可贵，规则更重要。
- * 儿童最大的任务是“玩”，在玩中他探索世界，懂得规则，学会沟通。
- * 孩子需要“无聊”的时间，他要沉浸在自己的世界里，让内心得到成长。
- * 设立孩子的独立时间，是避免父母干扰的重要方法。
- * 接纳孩子的感受，是亲子沟通中最重要的一步。
- * 孩子们不是在抢一件玩具，抢一本书，而是在“抢”爱。

再版自序：让我们一起读懂孩子

再版这本五年前出版的小书的冲动产生在今年夏天。此刻，窗外万籁俱寂，冬夜已深。当我打开电脑，准备写下这份再版序言时，我的思绪也不禁回到故事的开头。

那是今年的五月份，我和孩子们开始酝酿一个社会实践活动。我们都希望能够用自己的力量来改变世界，对，让自己开始改变世界。这个活动就是我们改变世界的一个小小尝试。

这些孩子，最大的已经读到大一，最小的才读初二。此时学期尚未结束，分散在全国各地甚至世界各地的孩子们，首先遇到的是开会问题。还好，高科技帮了我们的忙，网络会议成了我们这个小组经常使用的工具。为了照顾我，孩子们把会议时间定在北京时间每周五晚上6点，而这时是我最为方便的时候。每当那个时候，不同时区的孩子们聚集在一起，我仿佛觉得全世界都在聆听我们的讨论。实在赶不上的孩子会通过收听会议录音以不错过每一次的内容，严谨细致的会议记录也保证每个人都能跟上进度。

通过几次讨论，孩子们把这个项目命名为“步 steps”——希望一步步往前走，项目的主要内容是为贵州省毕节市大方县元宝小学提供帮助。随后，孩子们开始组建团队，招贤纳士，寻找经费，联络学校，安排行程路线，进行课程准备，等等，每一个环节都在稳步推进。

孩子们用自己的行动让大人们感知到他们的努力。“大人们总说改变世界太难。”这是“步 steps”项目书的第一句话。拿着这份项目书，他们获得了当当网免费提供的300本图书，还得到了中国青少年基金会的资金援助。他们设计了严谨的面试题，考察应试者是否有能力完成任务；通过对大方县元宝小学进行问卷调查，他们努力设计最适合那里



孩子的课程。他们备课，买物资，定出发时间，最后还召开家长会，让每个家庭知道他们的孩子要去做什么、怎么做。

孩子们取笑我这次是真正的“顾问”，因为我通常只会提问，提出各种可能遭遇到的困难。当然这些熟悉我的“后妈”状态的孩子们也早就习惯了我的袖手旁观，因为他们自己能行。项目最后阶段的教案确认、行程制定和物资准备，以及最应该参加的家长会我都没有参与，彼时我正在遥远的德国，我深信孩子们能够做好一切。

当我再次和孩子们相遇的时候，已经是在大山深处的元宝小学。

学校位于山顶，只有一辆由指定司机开的小面包车能开上去，从山脚徒步而上则需要一个半小时。我到达的时候，孩子们正在上课。他们把元宝小学的孩子分成高低两个年龄段，设计的课程是北京文化、创意美术、天文和阅读——当年在上瀕成长教育机构的这些课程让他们收获颇丰，今天他们渴望把自己的收获分享出去，让山里的孩子也了解外面的世界。我看见孩子们把桌椅摆放成易于交流的位置，以便活动能充分展开。在上瀕曾经玩过的游戏，他们复制到这里与孩子们一起玩。

白天，孩子们上课做活动，晚上则一起备课，或者修缮校舍。夜晚我们在老师宿舍打地铺就寝，房子旁边就是厕所，每次去厕所，所有人都需要屏住呼吸，用最快的速度完成。有一个孩子就直接住在厨房里，大家自嘲说每天都在饭香中睡去，又在厕所味道中醒来。

但是每一个孩子都很快乐，也很坚强。他们平时的生活条件比这里不知要优裕多少倍，但他们没有抱怨，也没有吃惊。他们说，正因为小时候和上瀕一起去过不同的地方，才练就了能适应环境的本领。是的，他们从小到大和我一起到过农村，去过城市，在德国、意大利闯荡过，也在北极村流浪过……丰富的经历让他们有很强的适应性和包容性，既能向别人学习，又能坚持自己。

而他们，就是五年前我在《嘿，我知道你》中描写过的孩子们。五年前，我写这本书，是为了表达我的教育理念，也是为了给孩子们留下一个成长的备忘录，因为我坚信这些孩子会有美好的未来，而他们今天的表现甚至超出了我当初的预想。在那个暴雨如注的上午，送菜车不能上山，我们也不能下山，孩子们仍然乐观如常的时刻，我想到再版这本书，我要让更多的孩子和家庭能在我的书中经历上瀕孩子

所走过的路。

五年来，我开始慢慢从台前转向幕后，因为上瀨有更多的年轻老师能够给予孩子足够多的价值和力量。我进入到一个新的研究和探索体系，就是家庭教育。同样的孩子，为什么在上瀨和在家里的表现如此不同，是因为环境的改变。我们对待孩子的态度不同，方法不同，孩子在上瀨能够感受到尊重、规则和自由，他们对世界的探索欲望能够被激发出来。这些改变的方法除了能让更多的教育者掌握以外，是否适用于家庭？是否能够让更多的父母参与进来，通过自己的改变为另一个生命负责？这也是我把再版书名改为“让我们一起读懂孩子”的初衷。

一直以来，总有人问我到底什么是成功的教育。在我眼中，教育是不能用成功与否来定义的，教育应该是帮助每个孩子不断感受生命的美好，帮助他们逐渐释放生命的力量，并且获得幸福的能力。教育不应该是一个点、一个结果，而应该是一个过程，一个随着生命不断变化和成长的过程。

五年前，我固执地用小说的方式来记录我在上瀨的经历。今天我仍然坚信，教育存在于生活的点滴之中，它绝对不仅仅是父母或教育者的事，而是每个人都在经历的事。我们每个人都在接受教育的过程中，又都在用自己的行为体现出某个阶段教育的成果。

2013年，“上瀨十年”的那个夜晚，我对自己说，兰海，你真的是一个幸运的人。因为我找到了自己最喜欢做的事，而且还有能力把它做好。这些天，我在杭州，《超级育儿师》第一季已经进入最后的家庭拍摄阶段。于我，《超级育儿师》并不是“拍摄”，而是得到机会如此近距离地走进八个不同的家庭。这是一份上天赐我的厚礼，它充满挑战和压力，也让我有机会更深入地认识生命。

五年前，面对孩子，我说：“嘿，我知道你。”五年后，我会问自己：“嘿，我真的知道孩子吗？”重读这些自己以前写下的文字，我仍然激动不已，故事里的孩子、父母和老师们都在自己的道路上创造着属于自己的人生。我愿意把这一切重新与更多的父母和孩子们分享，因此修订再版该书时，我最想说的是：“亲爱的爸爸妈妈，让我们一起读懂孩子。”

感谢我的爸爸妈妈，因为你们，我才有机会来到这个世界开始一次



让我们一起读懂孩子

未知的旅行；感谢你们的爱，让我有远行的自由和力量，以及可以随时获得温暖的家。

作者

2013年11月25日凌晨

原版序言：她让快乐与成长相伴

六年前，兰海获得了德国慕尼黑大学心理学、教育学和社会学的三个硕士学位，她的导师、世界著名教育心理学家内波教授称“她（兰海）让我改变了对中国学生的看法”。教授在给兰海的信中写道：“你不知道在这个领域你有多么优秀。我非常赞赏你敏锐的观察能力、多角度的思维方式和高度的创造力。你是如此的成功和有建设性，你一定要为自己感到自豪。”然而，兰海并没有像她的导师以及她的亲人所期待的那样在德国继续读博深造，她迫不及待地回到北京，开始实现她的教育梦想，她要让中国孩子接受世界上最先进的教育。

兰海在北京创办了上瀕成长教育机构，开始了她具有创造性的教育实践活动。六年来，先后有 2000 多个孩子来到这里，孩子们在这里收获的不是某一项简单的技能或者与学校考试有关的知识，他们收获的是成长——一点一滴的成长，自信心、独立性、感受力、学习力、思考力、沟通的能力、解决问题的能力……在这里，孩子们初步磨砺和提高了为他们一生打下良好基础的各种能力。孩子们对这里总是恋恋不舍，每年都会有好多孩子回到这里，重温他们的美好时光。

成长伴随着疼痛，而在上瀕的孩子是快乐的，但这种快乐不是一种肤浅的快乐，不是玩电子游戏能得到的快乐，不是因廉价赞美而得到的快乐，而是思考的快乐、克服困难的快乐、迎接各种挑战的快乐、自信心不断增强的快乐、眼界不断打开的快乐……营地活动的训练是艰苦和严格的，但孩子们在兰海的带领下却能够学会去战胜困难、战胜自己。兰海善于发现孩子身上的潜质和不足，并循着孩子的本性，给予科学的引导和培养。兰海还善于把人类文明最优秀的成果以孩子们可以理解和接受的方式，向他们展示，从历史地理、文化艺术、建筑设计、商业经



济一直到军事科学等广泛的领域。孩子们在这种触摸和学习中，眼界大开，对世界有了更多的好奇，对美好的事物有了更强烈的渴望，对事物也有了更深刻的认识。他们的思考能力和认识水平常常有惊人的表现，比如，在老师的启发下，十岁左右的孩子能以“十分钟年华老去”为题，在20分钟内创作出富有哲理的故事；在老师的引导下，孩子们可以对如何解决巴以冲突问题，进行像模像样的讨论，并给出一系列解决方案。孩子们的这些表现，常常让他们的父母感到惊讶和意外。

兰海希望让每一个孩子都能在保持本性的前提下得到最完美的成长，最终成为一个真正优秀的人。那些为考试、谋职之类而进行的训练不是不要，但它们并不是成长的航标灯，一味只给孩子灌输与考试有关的知识，一味只追求在每一次考试中取得胜利，孩子的未来未必就能有多大的后劲。而孩子只要得到完整的成长，提高了真实的能力，那些东西就能很容易解决。

当然，成为一个优秀的人，并非一味任其自由生长就能实现，兰海一直强调教育的科学性和专业性，这也是她除激情之外信心十足的根源。她把教育的科学性和专业性从理念一直具体到每一堂课的设计、每一次营地活动的每一项内容。与孩子在一起的每一个瞬间，她对孩子们言行的每一个回应，总是令人称道。她的话能引起孩子的共鸣，是因为她自己总是与孩子的心弦对准了音调。在她面前，内向孤独的孩子可以滔滔不绝，叛逆期的孩子愿意顺从，撒谎的孩子变得诚实，早恋的孩子能健康成长，爱打架的孩子成为了弱者的保护神，不爱学习的孩子渴望知识，胆小自卑的孩子开始胆大自信，调皮捣蛋的孩子变得创造力惊人……正是有对孩子的心理、言行、个性的深入了解和把握，所以兰海总是对孩子们说：“嘿，我知道你。”

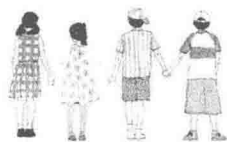
如何让孩子健康快乐地成长，并且一点一滴培养孩子真实的能力，这其实是每个家长和教育者在教育孩子中希望达到的重要目标。每个孩子的情况都是不一样的，任何一本关于孩子教育的书籍都不可能一一对应地列举出解决每一个孩子问题的所有方法。但是，当父母具备了先进的教育理念，懂得了儿童的成长规律，然后再慢慢思考和运用这些规律，各种方法就会自然而然地来到父母身边，从而给孩子创造相对美好的成长环境，对孩子成长过程中的问题能作出及时、正确、有效的反

应，给孩子提供真正良好的帮助和引导。兰海的这本《嘿，我知道你》是将她六年多来的教育理念付诸实践过程的总结，她对孩子教育过程中的许多问题、许多细节和许多微妙之处都有非常真实生动的描绘，并且还给出了非常专业的点评，告诉父母为什么应该那样说那样做，父母对比自己教育孩子的过程，无疑会得到很多启发和帮助。

不是每一个孩子都有机会去上瀛，但是，我们希望通过这本书，让更多的父母对教育有新的认识和理解，在教育环境存在诸多问题的今天，能真正为孩子支起一片绿荫，给予孩子们更多更好的成长机会，培养孩子真正的能力，让孩子在未来的道路上身心健康、后劲十足。祝愿兰海在追求她的教育梦想的道路上越走越远，祝愿越来越多的孩子能享受到兰海带来的这样美好的教育过程。

青豆书坊总编辑：苏元

2009年9月于北京



目 录

再版自序：让我们一起读懂孩子	1
原版序言：她让快乐与成长相伴	5

第一部分 爱你没商量

1. 为孩子来咨询的家长	3
2. 一个全职妈妈的故事	7
3. 和静静的第一次见面	11
4. 这不是真正的爱	16
5. 早恋：爱情影响力	20
6. 治疗受伤的海希	26
7. 大雨中孩子暴露出的问题	32
8. 九点综合征	36
9. 一份特殊的生日礼物	41



10. 学会认输，正视失败45
11. 学会给孩子爱与自由53

第二部分 爱孩子也需要懂得和明白

1. 丢失的林业59
2. 留守儿童行为的背后69
3. 一分钟后，我们结束了演出71
4. 不写保证的子庄73
5. 面对老师父母该如何说77
6. 面对胆小沉默的浩浩80
7. 对浩浩之事的总结84
8. 开修的作文比赛87
9. 李达的三大憾事93
10. 性格迥然的两个小女孩96
11. 爱出风头的帅哥毅然101
12. 理想107

第三部分 视野有多宽，世界就有多大

1. 如何赏识你的孩子117
2. 历史原来可以这样学119
3. 胆怯的希希露出了笑容126
4. 活书阅读——十分钟年华老去132
5. 翅膀的命运是迎风138

6. 在游戏中学会积极思考145
7. 你的愿望是什么149
8. 让孩子们做面试官154
9. 晓寒与老师发生严重冲突160
10. 变化167
11. 当孩子集结到夏令营170
12. 认真的孩子最动人177
13. 孩子们打起来了180
14. 雁儿，大家不再迁就你185
15. 决定胜负的最后一天191

第四部分 孩子进入世界的秘密通道

1. 静静出国前的困惑199
2. 人生中的第一剑203
3. 建筑把世界打开208
4. 孩子们的潜力让人吃惊212
5. 让孩子体会自己的强大221
6. 必须承担的后果229
7. 章鱼交给我的超级任务232
8. 孩子也会有深刻的思想234
9. 语惊四座的巴以问题讨论238
10. 玩，就是一种教育241
11. 关于海啸的一堂讨论课244
12. 成立剧组247



- 13. 开拍——上濒的表情251
- 14. 我们坚持下来了254

第五部分 未来——我们要去创造的地方

- 1. 准备好了吗259
- 2. 梦想成真261
- 3. 未来——我们要去创造的地方264

原版后记

- 上濒——迎风的翅膀268

附录

- 家长和孩子的心理话271

第一部分 爱你没商量

明智的父母爱自己的孩子，就是从内心视孩子为独立的个体。不能因为孩子身上有了你的遗传基因就可以对他随心所欲。其实，孩子只是在年幼时才需要和你在一起，你不过是在尽一份社会责任而已。只有内心不把孩子狭隘地当成附属品，你才会尊重和宽容他，你的爱才是大爱！

当心中拥有这样的一份爱时，你就会给孩子生长的自由，选择自己人生道路的自由！

