

新世纪家庭教育文库 · 孙云晓家庭教育文集

父教力度

用自身的行为熏陶孩子良好习惯
儿童教育从体育开始
宽容高于惩罚
尊重孩子的权利
爱是没有条件的
让孩子依赖自己
给孩子自由支配的时间

●●●●●●●●

决定

孩子高度

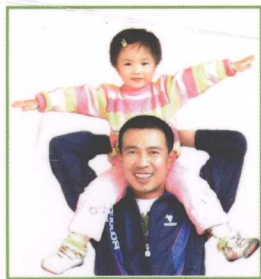
孙云晓

谈父亲教育

孙云晓◎著



广东省出版集团
新世纪出版社



父教力度 决定 孩子高度

教育部全国教育科学“十五”规划课题

《少年儿童行为习惯与人格的关系研究》

教育部全国教育科学“十一五”规划课题

《少年儿童自我管理习惯培养及其与社会适应的关系研究》

10多年，200多个城市，2000多场讲演精
粹精选，**折服**一批又一批听众，**强烈影响**着
千百万现代父母与教师。

孙云晓谈父亲教育

**本书
正在热销中**

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5405-4133-0



定价：26.00元

（随书赠送DVD光盘）

父教力度决定孩子高度

——孙云晓谈父亲教育

孙云晓 著

·广州·

 广东省出版集团
 新世纪出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

父教力度决定孩子高度：孙云晓谈父亲教育 / 孙云晓著. —广州：
新世纪出版社，2010.1
(新世纪家庭教育文库·孙云晓家庭教育文集)
ISBN 978-7-5405-4133-0

I. 父... II. 孙... III. 亲子关系—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 129667 号

出 版 人：陈锐军
策 划：陈锐军 王小斌
责任编辑：王小斌 雷进宇
责任校对：梁笑玲
责任技编：王建慧
封面设计：王小斌 贾 萌
摄 影：孙云晓

新世纪家庭教育文库·孙云晓家庭教育文集
父教力度决定孩子高度
——孙云晓谈父亲教育
孙云晓 著

新世纪出版社出版发行
新 华 书 店 经 销
佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷
(南海区狮山科技工业园 A 区 邮编：528225)
787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 16 印张 250 千字
2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5405-4133-0
定价：26.00 元
(随书赠送 DVD 光盘)
质量监督电话：020-83797655 购书咨询电话：020-84279212

代序

仅有母爱是不够的

——对话中国青少年研究中心副主任孙云晓

采写/《解放日报》记者 林 颖

母亲节又将至。母亲与母爱的伟大，无需言语的表达，总有生活的证明。

于是，在这个母亲节来临之际，《解放日报》的《解放周末》却想来谈谈父亲与父爱的话题。不只是因为有专家一声大呼：父教缺失是我们民族很大的隐患；更是因为，在现实生活中由于种种的原因，父教的弱化甚至缺席，是不争的存在与趋势，或许有人已意识到了这点，或许有人仍不以为然。

但有一点是肯定的，对一个生命的成长而言，仅有母爱是不够的。

16年前，孙云晓一篇《夏令营中的较量》，引发了对中国儿童素质教育的大讨论。16年后，他直言“父教缺失是我们民族很大的隐患”，又掀起一场热议。

不久前中国青少年研究中心发布的一份《中日韩美四国中学生权益状况比较研究报告》显示，两成中国高中生在遇到烦恼时觉得无处倾诉，学生们的倾诉对象首选同性朋友，而父亲的排名不仅次于母亲、兄弟姐妹，甚至排在“网友”之后。

观点既出，三天之内孙云晓研究员的博客有18万人点击，留言800多条，父教缺失引发人们高度关注。

童言无忌：要个爸爸干什么

解放周末：“父教缺失是我们民族的隐患”，这个观点您一提出，就引来了众多网友的共鸣，60.7%的网友认为现在的孩子缺少父教，只有13%的人认为父教并不缺失。这么多孩子是怎么失去他们的父教的？

代序

仅有母爱是不够的



孙云晓：我们《儿童研究》杂志曾经收到一篇孩子的作文。这篇文章很有意思，题目就叫《要个爸爸干什么》。他说，原来以为男孩是爸爸生的，女孩是妈妈生的。但是后来他的小阿姨生了一个男孩，他才知道男孩也是妈妈生的。他就提出一个问题，爸爸一回到家就抽烟，发脾气，看报纸，看电视，动不动就训斥他一通。扫帚倒了也不会扶一下，啥活也不干，要个爸爸干啥？童言无忌，但是却引发了我们的深刻思考。

解放周末：这就是孩子眼中一些父亲的形象。

孙云晓：我还听说过这样一个故事，在美国，曾有一家贺卡公司在母亲节来临时，向监狱里的囚犯免费发放贺卡，结果领取贺卡的囚犯排起了长长的队伍，贺卡公司准备的贺卡远远不够，需要再次开车回公司取卡。同样是这家贺卡公司，在父亲节来临时，想如法炮制，向囚犯免费发放父亲节贺卡，结果却大相径庭，没有一名囚犯想寄贺卡给自己的父亲。囚犯们对母亲抱有感激，但是对父亲却无话可说，甚至还没什么好感。这不禁让我们担忧，我们的父亲在干什么？父亲的作用哪里去了？

是什么让父教缺席

解放周末：是什么导致了父教的缺席？

孙云晓：首先是传统观念导致的。父教缺失是在中外古今都存在的现象。在“男主外、女主内”的传统观念影响下，一般都认为男人的主要任务是赚钱养家，给孩子创造一个良好的生长环境，安排好孩子成长中的大事。

解放周末：即使现在女性和男性一样在外打拼，但是回到家里，各种事务大多还是由女性打理和主持，包括对孩子的照顾和教育。

孙云晓：是的。记得有一次我从一所小学走出来，坐上一辆出租车。那位司机看我从小学里走出来，就问我是做什么的。我回答说，“我是搞儿童教育的。”那个司机有点不相信：“您这么一个大老爷们竟然是搞儿童教育的？”我说：“您有孩子吗？”他回答说：“有啊。”我问：“您不用管自己的孩子吗？”他说：“我不用管，我的任务就是赚钱，教育是女人操心的事情。”这位出租车司机就是父教缺失的代言人，他认

为，教育孩子，换尿布，陪孩子玩，都是婆婆妈妈的事，大老爷们做这些事情显得掉价，这是大男子主义在作祟。

解放周末：看来传统观念的惯性很大。

孙云晓：不仅是世俗的观念，在学界有一些传统理论也认为，父亲在孩子早期生活中的作用并不明显。比如，心理学家弗洛伊德认为，孩子在婴儿期主要是受母亲的影响作用大，因为母亲要喂奶、换尿布，和婴儿之间的关系很密切。到了童年期以后，父亲的作用才明显起来。

解放周末：这也使人们觉得在孩子的教育中父亲只是一个配角。

孙云晓：另外，因为现在生活和职业的压力太大，使一些男性无暇顾及孩子的教育。我看到过一个故事，说一位父亲白手起家，把一家公司经营得颇具规模，但是谈起对孩子的教育，这位父亲满腹委屈：“他妈妈总是抱怨我不管孩子，你说我怎么管？我就连吃饭都电话不断，我哪里还有时间过问孩子的事情？”另一方面，孩子们对忙于事业的爸爸们也有不少怨言。在过去的调查中我们听到一些孩子的抱怨：“我有时候几天都不能和爸爸碰面”，“爸爸回家都懒得搭理我，一声不响进卧室，倒头就睡觉了”，“我有事情想跟爸爸说，他总是不耐烦地摆摆手：‘去去去，明天再说’……”说白了，现在有些父亲只顾忙事业，忙应酬，忙炒股，忙兼职，回到家就蒙头大睡，第二天继续再忙。

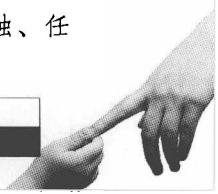
有个名词叫做“缺乏父爱综合征”

解放周末：父教的缺席，对孩子的成长会带来什么影响乃至危害？

孙云晓：有一种观点认为，父亲角色的弱化和缺失，会给孩子在心理上带来不安全感。因为父亲在孩子的眼里代表着无穷的力量和强大的依靠，是孩子心目中的英雄。如果没有这个英雄形象的存在，很容易在孩子，尤其是男孩性格形成的关键时期给他留下缺憾。调查显示，在二战期间，有很多孩子的父亲离家参军，当这些孩子长到4~8岁时，他们与别的孩子交往起来的能力比较差，害羞胆小，不容易融入社会。

解放周末：安全感很重要。

孙云晓：另外，父爱缺失的孩子还会感到焦虑和孤独。美国专家提出了一个名词叫做“缺乏父爱综合征”，他们用30项社会行为指标对生活在没有父亲的家庭的儿童进行了调查，发现这类儿童抑郁、孤独、任





性与依赖行为较为普遍，他们把这些行为统称为“缺乏父爱综合征”。

解放周末：这个名词已显然地说明了父爱的缺失对孩子心理造成的一些病态性结果。

孙云晓：第三，缺乏父教的孩子容易产生攻击性行为，甚至走上犯罪的道路，这尤其在男孩身上发生得更多一点。在没有父亲的情况下，对孩子的纪律教育和监督往往也会缺乏。没有父亲的指导和带领，一些男孩遭受挫折后常常会“反应”出各种暴力行为和其他反社会行为。所以有人说：“让一个男孩和一个合适的男人在一起，这个男孩就不会走上邪路。”这句话是很有道理的。

解放周末：现在都说一些男孩子有女性化的倾向，这与父教缺失是否有关系？

孙云晓：男孩女性化，过于阴柔，是父教缺失的一种最直接的表现。儿童的文化是模仿的文化，孩子从父亲身上观察什么是男人，什么是丈夫，什么是父亲；从女人身上观察什么是女人，什么是妻子，什么是母亲；从父母之间的关系来观察男人和女人之间的关系，观察什么是家庭，什么是爱情，什么是婚姻。所以父亲和母亲是在孩子的性别认同的社会化过程中最重要的人。然而，在父教缺失的情况下，母亲过多地承担了既是父亲又是母亲的角色，这就使得男孩对男性的性别认同弱化，变得软弱，缺乏独立性和自主性，形成男孩女性化倾向，适应能力差。严重的，长大后甚至不能很好地担负起为人夫和为人父的责任。父教缺失使得一个男孩可能没有机会在一个健全阳刚的男人身边学习做男人，相反却过多地受到女性化的熏陶，长此以往就会形成女性化倾向，失去男性精神气质与心理性格上的某些特质。对此，我认为应该引起社会的重视。

一个父亲胜于百名教师

解放周末：17世纪的英国诗人乔治·贝格尔说过：“一个父亲胜于100个教师。”这强调的是，在孩子的成长中，父亲的作用很重要。

孙云晓：过去的观点认为，在婴幼儿时期，孩子的教育还是以母亲为主。而现在一些新的研究开始逐渐推翻过去的理论，指出这个时期父教恰恰也是非常重要的。

解放周末：都有哪些新的发现？

孙云晓：在哈佛家庭教育经典丛书《父亲的角色》一书里提到，学者发现，5个月大的孩子，如果与父亲有更多的接触，他们在与陌生的成年人接触时会更加友好，比那些少接触父亲的婴儿更喜欢玩耍，更能接受陌生的环境。还比如说，如果父亲是积极的育儿者，经常给孩子换衣服，婴儿更能处理与陌生人呆在一起时产生的紧张感。甚至父亲给孩子换尿布的次数与孩子性格发展成正比——父亲多给孩子换洗尿布，孩子成长中的表现会更出色。因此，在婴儿出生的头几个月，如果父亲能在家里参与抚养，会更有效促进孩子的认知发展。

解放周末：有人比喻，家庭教育中，父亲是一棵大树，母亲是一片绿草地。您认为父教与母教有什么不同？

孙云晓：我们经常看到这样的场景，一个孩子摔倒了，妈妈急忙跑上前去搀扶起孩子安慰说：“宝贝不哭，妈妈揉揉。”而爸爸则在一旁说：“不怕，自己站起来！”不仅如此，爸爸和妈妈抱孩子的方式也不一样。妈妈一般都抱得很紧，孩子感到很安全，很温暖；但父亲一般抱得比较松，举过头顶，放在肩膀上，给孩子的空间很大，结果孩子一旦感觉到是父亲在抱他，就会变得很活跃，胆子很大，很想往上蹿。

解放周末：在细节处便可感受到两种教育的不同理念与风格。

孙云晓：在带着孩子玩游戏时，父亲和母亲的选择也不一样。父亲往往跟孩子玩的 game 是肢体性的运动，打球，跑步，爬山，活动的幅度和力度都比较大；而母亲往往喜欢带着孩子开展过家家、讲故事这类偏向安静的活动，运动量比较小，甚至因为担心危险干脆不让孩子去玩某些游戏。正因为父亲和母亲的性格特征不同，给孩子性格造成的影响也是迥异的。母亲给予孩子更多的是细腻的母爱，而父亲则更多的是粗犷的父爱，鼓励孩子勇于探索、独立克服困难，这有助于在孩子的个性中形成积极进取、果敢坚毅、稳定成熟的特质。

解放周末：性别的差异必然带来父教与母教的不同。

孙云晓：是的，从另外一个角度说，父亲对孩子的智力也有很大影响。一般来说，父亲的知识面较广、见识多，在和孩子相处的时候，不知不觉中会传授给孩子很多知识。同时，父亲人际交往较为宽泛，如果经常带孩子参加一些社会性的活动，让孩子感受多种社会信息，有利于



孩子形成一些新的观念，有利于激发孩子的求知欲、好奇心、自信心和多方面的兴趣爱好。

解放周末：各有不同，便造成不同的影响。

孙云晓：还有研究表明，父亲和母亲在关注孩子成长的时候，目光注视的重点也不大一样。母亲大多关注孩子情感上生活上的需要，而父亲通常更理性一些，他更多从大方向上引导孩子，而在具体的问题上，父亲大多只给孩子画一个大框，为孩子留下一个较大的自主空间。

解放周末：让孩子有自由发挥的余地。

孙云晓：从本质上来说，父亲是帮助剪断母亲和孩子之间过于依赖的精神脐带的人。父教的重要使命就是让孩子从对母亲的依赖关系中分离独立出来。孩子有两次诞生，第一次是生理上的诞生，与母亲脐带分离。第二次诞生是在青春期，剪断过于依赖的精神脐带发展成为真正独立的人。一些母亲可能会有一个致命的错觉，总意识不到孩子已经长大，甚至有的母亲不希望孩子长大，习惯于被孩子依赖。而父亲积极参与孩子的生活领域，陪伴、引导孩子独立的过程，代替了母亲的一部分角色，使孩子能与母亲有序地分离，建立独立的意识，并且建立其通向外部世界的桥梁。因此，男孩有了父教更像个男子汉，而女孩有了父教则更有自立精神，这就是父亲给予孩子的特别的东西，所以仅有母爱是不够的。

父亲是一生的事业

解放周末：其实，中国历史上也不乏父教研究的典范，如颜之推的家训、曾国藩的家书和朱柏庐的《治家格言》都把父亲的职责提到了一个很高的高度。进入 21 世纪，由于家庭分工、社会竞争加剧，对男性的角色定位更多强调其社会性的一面，男性逐渐在家庭中淡出。该怎样唤回缺失的父教？

孙云晓：最近十几年来，从国外传来的一些有关父教的思想，开始影响国人的意识。在欧美流行“全职爸爸”，在正常的上班时间，公共场合随处可见抱着孩子的年轻爸爸，甚至在一些学术会议上，也能看见一些妈妈专心开会，而爸爸在一旁耐心照料婴儿的场景。“全职爸爸”的出现是对传统社会家庭教育观念的一种变革，是父亲参与、重视家庭

教育的一种体现，也是社会进步的一种表现。

解放周末：这是否意味着对男性角色的评价标准也发生了变化？

孙云晓：是的。这个时代为女性发挥才华创造了前所未有的良机，以往的“男主外，女主内”的传统观念开始动摇了。有一个对国人的调查显示，76%的人认为，“主内”不应该只限于妇女，男人也可以回家操持家务、教育孩子，而不赞成这样观点的仅仅占20%。这说明越来越多的人认为，夫妻双方谁的能力强谁就主外。一般对男性成功与否的评价标准大多集中在视其是否有成功的事业、有较高的社会地位，但是现在人们也会认为男人把孩子带得很好，操持好家庭，这并不影响男子汉气概。鲁迅先生说过，“怜子未必不丈夫”，这不也是男子汉气概的表现？

解放周末：有调查显示，40%的人表示，父教缺失最大的原因是男性不知道怎样教育孩子。其实有很多人不是不想当一个好父亲，而是不知道该怎么当一个好父亲。

孙云晓：我曾经讲过做一个好父亲的11条原则，包括尊重、宽容、解放孩子等等。其实，我曾经也不是一个合格的父亲，做一个好父亲是一个需要不断学习的过程。

解放周末：您也犯过错误？

孙云晓：犯过。以前我也打过女儿。虽然我做过记者，采访过儿童，但那时候并不能真正理解儿童。我女儿上四年级的时候，有一次她回来晚了，我想她肯定是在外面疯玩了。回来以后，我就打了她几下。结果女儿在屋里贴满了标语，写着“反对暴力，不许打人！”我一看，笑了，也很惭愧，觉得确实不应该用粗暴的方式教育孩子。从那时候起，我开始反思怎么做父亲。

解放周末：对于一个男性，什么时候应该开始思考做父亲的问题？

孙云晓：我觉得中学里就应该开设父亲母亲课，教育孩子在未来怎么做父母。在实际生活中，往往到结婚前，还有一些男人不知道该怎么做丈夫，更不知道怎么样做父亲。直到妻子怀孕、进产房的那一刻，做父亲的意识才达到了最强烈的程度。在美国的一些中学教育中，有一项内容就是让每个学生带着一个体形重量与实际婴儿一样的玩具娃娃上一个星期的学，吃饭、睡觉、上车，走到什么地方都必须带着它，甚至做体育运动的时候也要把它放在边上。这样的教育就是要让孩子体验到做



父母亲的不易，目的是让男性在未来更加积极地参与对孩子的教育。所以我建议中学就开设父亲母亲课，从小培养男孩女孩的父亲母亲意识和责任感。

解放周末：还有很多父亲抱怨，没有时间陪伴孩子。

孙云晓：美国心理学家尼金·玛洛娜女士呼吁：“当你早晨起来，打上领带匆匆奔向自己为之操劳和奋斗的工作和事业时，您是否曾经认真地思考过自己对儿女所承担的义务呢？”儿童的名字是今天，他的成长不能等待。而工作是永远也忙不完的，一些父亲以为现在重要的是忙着积累财富，可以把孩子的事情放一放。但童年的经验会影响人的一生，所以，父亲陪伴的缺失给孩子带来的负面影响也会给民族未来的人口素质带来隐忧。

解放周末：怎么让爸爸们有时间回家？

孙云晓：瑞典在1974年立法允许父亲在婴儿出生后享受一定时间的带薪假期。父亲每年可以有120天的假期照料孩子和亲属。在通常情况下，有44%的父亲享受到了父亲假。我提出一个建议，既然父教这么重要，能否出台父亲法，或者规定一些父亲的假期，比如在孩子出生之后，也给父亲一个月的“产假”，协助妻子陪伴孩子，让男性有时间承担父亲的责任。

解放周末：这提议很有创意。

孙云晓：其实男人也很需要孩子。在学习照顾孩子的同时，男人也学会了照顾自己，也实现了自我完善的过程。今年68岁的蔡笑晚是一位普通的父亲，却培养出了6个优秀的孩子，一个是中国科技大学的硕士，另外5位是美国大学的博士，每个孩子都是栋梁之材。这位平凡父亲发出呼吁：“只在周末的晚上亲一下孩子的额头是父亲的失职，父亲应该是一生的事业。”音乐家贝多芬也说过：“我不知道有什么比教养一个孩子成人更神圣的职责。”

（原载2009年5月8日《解放日报》解放周末版特别报道）

目 录

第一章	好父亲的 11 条守则	1
	好父亲的 11 条守则	2
第二章	真正的爱是无私的	
	——付出真爱的五个原则	19
	真正的爱是无私的	20
	我曾经是个不合格的父亲	22
	教育的核心是培养健康人格	30
	以爱育爱	34
	平常心才是正常心	39
第三章	好的关系胜过许多教育	
	——建立良好亲子关系的六座“代桥”	43
	好的关系，好的教育	44
	教育孩子的前提是尊重孩子	46
	信任是教育的基石	50
	宽容比惩罚更有力量	55
	适当的秘密是责任心的营养剂	57
	化“代沟”为“代桥”	59
第四章	发现和解放孩子	
	——成功教育孩子的三种感悟	62
	我的教育梦想	63
	成功在于选择	67
	我是怎样发现和解放孩子的	91
第五章	捍卫孩子的童年	
	——建立科学教育观的四项指标	100
	爱孩子，就是捍卫童年	101
	不要给孩子制造恐慌	103
	“让孩子像野花一样自然生长”	107



培养孩子不可急功近利	113
第六章 让孩子在体验中成长	
——体验教育的三条经验	117
行万里路，读万卷书	118
支持孩子做他们喜欢的事	136
多给孩子一些成功的体验	144
第七章 教育的核心是学会做人	
——构建健全人格的四个方面	152
做人的核心是拥有爱心	153
让孩子学会正常交往	156
关注孩子的心理健康	167
不可缺少的独立精神	173
第八章 父母的魅力在于吸引孩子热爱学习	
——引导孩子学习的两条秘诀	176
真正的学习是探索未知	177
培养孩子独立思考、勇于质疑	180
第九章 向孩子学习，与孩子一起成长	
——杰出父母的创造性策略	182
教育孩子首先要教育自己	183
以孩子为师	185
父母要学习科学的教育方法	188
附录	190
附录一 渴望自然——孙云晓自白	191
附录二 父母与女儿谈“代沟”	202
附录三 中国的父教缺失是我们民族很大的隐患	
——访中国青少年研究中心副主任孙云晓	210
附录四 中日韩美四国高中生权益状况比较研究报告	214
后记	241

第一章

好父亲的 11 条守则

好父亲的 11 条守则

一天傍晚，我从北京一所小学出来打车回家。出租司机是个 30 多岁的小伙子，显得很健谈，主动与我攀谈起来。

当他得悉我刚讲完家庭教育课，一脸诧异地说：“儿童教育？老爷们怎么能干这个呢？”

我知道他有女儿后，不解地问：“怎么？你这个父亲不教育孩子？”

“教育孩子是她妈的事，我的任务是挣钱。”

我不由得想起 80 多年前鲁迅先生关于创办“父范学堂”的呼吁。在家庭教育中，父教是不可缺少的，也是不可替代的，这是很多为人父母者都有深刻感受的。问题是，一个孩子的健康成长，需要什么样的父教呢？有不少人总是问我教子成功的经验，似乎我研究教育，必然教子成功。其实，这完全可以划等号。有时候，失败的教训更可能悟出深刻的道理。

我把做父亲 20 多年的切身体会总结成 11 点，姑且叫 11 条守则吧！这是每一个好父亲都必须遵循的。

一、用自身的行为熏陶孩子良好习惯

中国青少年研究中心在多次调查中发现，有 63% 以上的孩子认知需要偏低。一般情况下，认知需要强的孩子经常会感到学习的快乐，总想弄懂不明白的问题，喜欢自己所学的科目。在儿童的基本需要中，学习需要是很重要的一种需要，而认知需要又是学习需要中最重要、最稳定的内在动力。也就是说，一个孩子只有真正具有认知需要，他才能够真正热爱学习。

但在调查中发现，许多孩子学习的目的不是因为热爱学习，而是为了得到老师的重视、为了父母高兴、为了同学佩服自己、为了将来能挣大钱等等。这样的学习目的都是较为消极的人格特征。

孩子对学习缺乏热爱，应试教育模式成为核心原因。面对一种教育

体制，父母和教师似乎常常感觉无能为力，事实上，除了老师以外，父母有可能凭借自己的努力帮助孩子寻找到学习的乐趣，吸引孩子热爱学习。

父母都希望自己的孩子成才，但是成才光靠孩子的努力是不够的，学校教育很重要，家庭教育更重要。有的父母生怕孩子经验不够，整天对孩子唠唠叨叨，起到的效果却并不明显。其实，父母做了什么，远比父母说了什么重要。孩子容易接受形象的教育，而不是抽象的教育。

我女儿很喜欢读书、写作，我说不清楚她的这个好习惯是怎么养成的，不过看了女儿的文章之后，我的心中豁然开朗。

从女儿出生至今，她对我印象最深的莫过于我在灯下读书写作的情景了。看来，我的这种状态对女儿的爱好起到了强烈的熏陶作用。

其实，细心的父母不难发现，父母的生活态度和人格倾向直接影响着孩子，如果父母爱读书，孩子也会在不自觉中养成爱读书的习惯；如果父母沉迷于麻将或电视，孩子往往也很难去集中精力学习。

可以说，父母是孩子在人生旅途中的第一位老师，也是最重要的老师。东北的农民夫妇可能没有教授们懂得的知识多，但他们用自己的辛勤劳动、用自己的勤勉人格激励着孩子向上，最终培养出真正的人才。这就是父母对孩子的精神激励，也是一种重要的教育。

二、儿童教育从体育开始

当在我的个人网站（www.sunyunxiao.youth.cn）主持教育话题讨论时，常有网友问我的家教得失是什么？我坦言道：“最大的失败是忽略了培养女儿的运动习惯。”

客观说来，我并不是一个运动型的人，除了游泳以外，几乎没有什么体育爱好，更不具备运动特长。进入中年以后，为了健康，我坚持爬山，并渐渐成为一种习惯。可是，当我每次约女儿登山，女儿都干脆拒绝了，说：“登山？多没劲呀！”所以，在日本爬黑姬山时，她虽然坚持下来，却累得死去活来，险些打了退堂鼓。

我回忆往事发现，虽在女儿幼年时送她进过游泳班，却未能坚持长久，而别的运动更是很少问津。久而久之，女儿与我一样，习惯了安静地读书写作，而不习惯运动。

