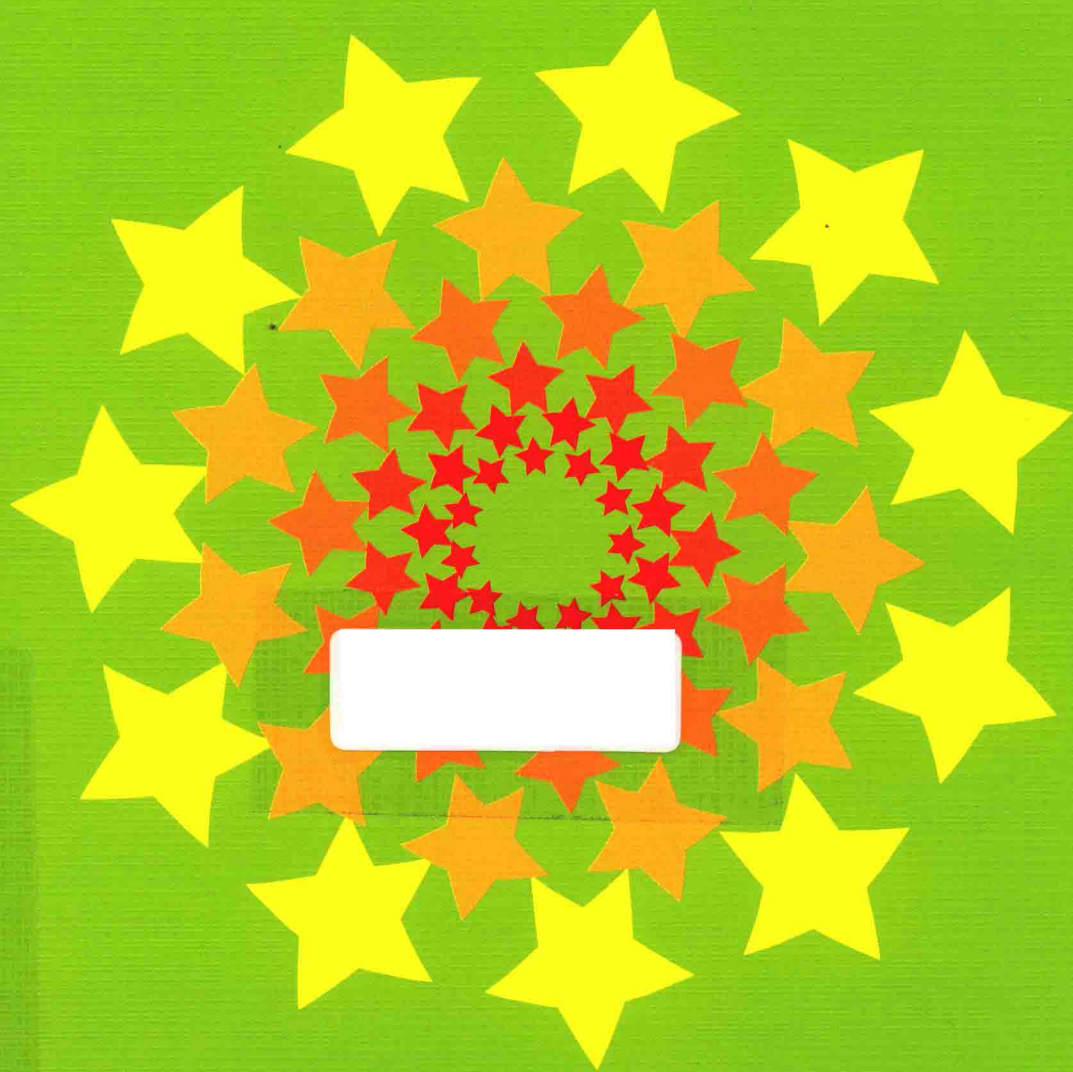


孙云晓 著

孙云晓
教育研究
前沿书系

五元家教法

好父母的必修课



浙江出版联合集团

浙江文艺出版社

孙云晓 著

五元家教法

好父母的必修课



图书在版编目(CIP)数据

五元家教法 好父母的必修课 / 孙云晓著. —杭州:浙江文艺出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5339-4533-6

I. ①五… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第105688号

责任编辑 朱怡瓠
封面设计 胡珂
版式设计 艺诚文化
责任校对 许龙桃
责任印制 吴春娟

五元家教法 好父母的必修课

孙云晓 著

出版 浙江文艺出版社
地址 杭州市体育场路347号
邮编 310006
网址 www.zjwycbs.cn
经销 浙江省新华书店集团有限公司
制版 杭州兴邦电子印务有限公司
印刷 浙江新华数码印务有限公司
开本 710毫米×1000毫米 1/16
字数 237千字
印张 17.25
插页 3
印数 00001-20000
版次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5339-4533-6
定价 36.00元

版权所有 违者必究

(如有印刷质量问题,请寄承印单位调换)

总 序

陈会昌

承孙云晓先生之托,为他所著的丛书“孙云晓教育研究前沿书系”作序,心中不免惶恐。孙云晓先生是著名的儿童文学作家、儿童青少年研究专家和教育专家,他在国内的影响力,我难以望其项背,让我为他的著作作序,似乎不妥。然如他所言,我们相识多年,算得上是老朋友,尤其在心理、教育研究方面有过多合作,且在价值观念、理论、观点上志同道合,又是同时代人,因而不揣冒昧,承接此命。

孙云晓先生这套丛书的主题是家庭教育,这个话题很大。约2500年前,我们民族的先圣孔子就在《礼记》中提出了一个从个体发展到家庭群体,再到社会与国家和谐发展之次序关系的伟大思想:“物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。”不难看出,在孔子眼里,个体、家庭群体和社会大群体三者,个体最重要,每个人必先做到物格、知至、意诚、心正,才能做到齐家;每个家庭都管理好,国家才能治理好,天下才能得太平。

孔子的这一思想称得上是跨时代、跨文化的真理,直到现在,仍可适用于每个人、每个家庭乃至每个国家。

孔子把家庭看作个人与社会的中介,正如现在我们常把家庭比作社会的细胞,在文化的世代传承和社会发展中,家庭的作用毋庸置疑。在全

世界每个国家和民族的发展中,家庭作为个体与大群体之间的中介、纽带和桥梁,起着至关重要的作用。说家庭教育这个话题大,此其一也。

家庭教育话题之大,第二个原因是,我们伟大的国家和民族是当今世界上最具独特性的,在历史、文化传统、社会发展、教育事业、科学技术、宗教信仰等方面,都找不出第二个和我们相同或相似的国家 and 民族。放眼世界,我们可以看到,一些发达国家在其发展历程中,经济、教育、科技基本上是同步发展的,而我国在花了30多年时间走过了发达国家两三百年的工业化进程的同时,其他方面的发展并不同步。具体来说,在我国钢产量、制造业产值、高铁里程、在校大学生人数、居民奢侈品消费总量、每年出国旅游人次雄踞世界前列的同时,在世界排名前一百的大学中,鲜见中国大学的身影;在和家庭教育有关的心理学、教育学、遗传学、心理咨询与治疗、精神病学等学科的研究方面,我国不仅缺乏自己的理论和立足于本国的高水平研究,而且从事这些学科的专业人员及临床医生人数与我国的巨大人口数量远远不成比例。即使在上述各学科的科普方面,真正联系我国当前实际,又能保证科学性的科普读物数量也甚少,一些父母为了教育好自己的孩子,不得不去读外国作者基于他们国家的实际写的家庭教育读物。

举两个例子来说明这种发展的不平衡所带来的后果。

其一,我相信如果我国的广大父母了解了最近几十年遗传学的研究成果,他们会调整自己对子女的期望;如果广大教师了解了这些知识,他们也会调整对具有不同遗传基因的学生的看法,不再生硬地对全班学生

做横向比较。父母和教师们将会知道,每个人的基因表达都有自己的时间表,在时机不到的时候不可强求;他们还将会知道,每个人由基因决定的最大限度能力有巨大差异,通过“努力”、“刻苦”、“找个好老师”等主观行动对基因缺陷进行弥补的作用是有限的。

其二,在欧美国家的中小学,每个学区或几个学区,平均每两三千个学生,就能配备一名专门从事心理治疗的专业人员,他们负责对各学校学生中的心理疾病进行早期诊断、治疗和必要时的转诊。平时,他们还负责对教师们进行培训,教他们如何鉴别有心理疾病的学生以及如何进行早期干预。我们知道,中小學生中的自杀、暴力、致癮物依赖(包括视频、网络游戏、毒品和烟酒等)等行为背后,大多以心理疾病为源头,而这些源于心理疾病的行为,是一般的父母、教师、邻居、社区工作者无法应对的,必须由专业的心理治疗人员出面,因人而异地加以处置。我国的现状是,即使在东部发达的地区,也不可能为两三千名中小學生配备一名心理治疗医生,更不要说中西部地区和偏远农村了。其后果是,如这套书中提到的贵州毕节山区四兄妹集体自杀前,教师和村民想帮助他们而且已经尽力而为了,却不奏效,因为他们既不知道怎样帮助他们,也不知道谁才能真正地帮到他们。而事后的媒体报道和对相关人员的处理,也没有抓住问题的本质。

家庭教育话题之大,第三个理由是,当代中国的时代变迁,使每个家庭、每个做父母者、每个教育工作者面临着须臾变化的新情况、新课题和新困难。30多年来,我国社会和经济方面的变化之大、变化之快,在世界

各国近现代史上前所未有。由于这种快速变化,我们面临着一系列问题:人均国民收入快速增长、居民生活与消费水平迅速提高,社会精神文明却相对滞后;东部和中西部地区的发展不平衡,导致6000万“留守儿童”的出现;全国统一高考制度的弊病日益凸显,出国留学的中学生和大学生人数快速增加;独生子女政策带来的一系列问题(如溺爱和隔代溺爱、儿童孤独感和独立性、社交能力缺失、失独家庭等);社会生存竞争向中小学甚至幼儿园的“下探”;等等。面对这些问题,很多做父母、做祖辈者茫然不知所措,他们中的大多数人只得采用最低级的竞争方式——从众,即随大流,来应对子女教育中的问题。很多教育研究者惊呼,对中国出现的这些情况,无论在国内还是国外,都找不到参考文献!他们不得不早地拔葱似的“创造”出新的研究课题。

面对快速变化的局面,我们是不是需要一种家庭教育的“新理念”?答案应该是肯定的,但是这个“新理念”应该是什么样子呢?

一些专家、学者不断地提出各种家庭教育的“新理念”,但是仔细思忖,这些“新理念”其实大多是“拿来主义”。不消说,欧美国家由于文艺复兴、启蒙运动、马丁·路德的基督教改革、工业革命和后工业革命,它们在科技教育方面的发展也走在前面。特别是在这几百年的时间里,涌现出一批伟大的思想家、哲学家、教育家、心理学家,他们中很多人关于家庭教育的理论与实践确实曾经推动并继续推动着西方家庭教育的发展,并为许多发展中国家所借鉴。但是,如果把他们中的某个人、某个流派或已成为西方主流的一些家庭教育思想拿来,直接用在我国的当下,能行

之有效吗？

对这一问题，我经过十几年的观察和思考，给出的答案是否定的。西方家庭教育的好思想、先进理念，必须和我们中华民族的好思想、好传统，特别是和当前我国快速变化的实际情况有机地结合起来，变成中国广大父母儿童可接受、易接受、方向正确、讲求实效的理念，才是名副其实的“新理念”。

孙云晓先生的这套教育丛书，正是对这种名副其实的新理念的一种尝试。首先，丛书中处处流露出作者如孔子所说的“意诚”和“心正”。已届耳顺之年的作者充满真情地向我们叙说了自己的祖辈、父辈、生母、继母，叙说着自己既有阳光又有个性的童年，叙说着自己曾经接受的平凡但充满爱与关怀的家庭教育，意在用自己的亲身经历告诉我们，一个人的成长和成功，和良好的家庭教育是分不开的。其次，丛书引用了大量国外思想家、教育家的教育思想和理念，也引用了国内很多教育学者、心理学者、作家的研究成果或感悟，更引用了大量的实际案例，作者努力把这些东西融合起来，变抽象理论概念为普通人所喜闻乐见的道理，使不同的家庭能够从不同的案例中得到启发。第三，作者努力尝试根据自己的长期研究与思考，提出自己的家庭教育理念。例如，“五元家庭教育法”，“成功是成功之母”理论，对现代儿童观的思考，儿童习惯培养的原则、方法和关键环节，关于父母教育素养的论述，等等。

丛书的另一特点是作者视野的全方位性，这套书分别涉及童年在毕生发展中的地位、儿童行为习惯的培养、父母对子女的爱与尊重、父母的

自我教育,以及子女的成功与幸福的关系。把这套 100 多万字的书读完之后,我深感,如此全面地从中国现实出发、手把手地教给广大父母怎样教育孩子的著作,可能是近年来我国出版界中唯一的一套。它虽非完美无缺,但却极具价值。相信任何一位做父母者读了这套丛书,都会有所收获。

在此,我要感谢孙云晓先生,他在年届六十时,不辞辛劳写出这套浸透自己几十年研究心血的好书。这是他送给自己的生日礼物,也是献给中国广大为父母者的礼物!

陈会昌

2015年9月于北京学知园

写在前面

父母教育好孩子的秘诀是什么

孙云晓

有一个现象非常令人纠结：为什么许多高学历、高职位、高收入的人士的孩子成长问题多多，甚至是危机四伏？而为什么许多普通人的孩子却成长顺利，甚至是捷报频传？这当然不是一个逻辑严密的规律，却可以得出一个深刻的启示，即决定一个父母能否教育好孩子的关键因素不是学历、职位和收入，而是教育素养。所谓教育素养包括教育理念、教育方式和教育能力。这正是本书探究的核心主题，即什么是父母的教育素养，以及如何在家庭教育的实践中逐步提升父母的教育素养。

实际上，家庭教育指导的根本任务就是提升父母的教育素养。

一位父亲曾经讲过自己儿子的故事：

他的儿子学习成绩中等，想考上他心目中的理想大学难度很大。这位父亲跟他讲，高考就是“木桶理论”，六门课就是一个木桶的六块木板，最短的木板决定你的高考成绩。一门课有90多分了，想增加几分需要付出很大努力，而另一门课只有60多分，要提升到80多分则相对容易得多，所以高考复习就是不停将自己最短的那块“木板”找出来，加高它，当这个“木桶”所有的木板都不短了，成绩也就达到比较理想的状态了。

儿子从高二开始按照父亲的“高考木桶理论”去复习，不断找出自己的短板去加高，成绩一步步提升。同时他每天坚持练陈氏太极拳，保持了

旺盛的体力；他喜欢玩魔术，边备战高考边练一些自己喜欢的魔术节目，和同学们一起成立魔术社做表演，保持了心情的快乐。

离高考还有半年的时候，儿子对父亲说，自己的字写得太难看了，估计会影响成绩。他们一起上网寻找解决方案，找到了一个专门教人怎么把难看的字写好看的专家，父子一同直奔北京，周日上了一天的写字课程，晚上赶回广州，星期一上课写作文时老师发现他的字体已经像换了一个人写的一样。当然，这个孩子最终取得了优秀的考试成绩。

还有另一位父亲，他是一名新疆的长途货车司机，他只有小学文化，每次一出门就十多天，这种情况下他怎么教育孩子呢？很多人可能想不到，他利用寒暑假，带着孩子们一起出车，在让孩子们体验自己职业生活的同时，给他们讲述种种人生道理。比如上坡时，他就说：“上坡再难，也要咬着牙冲过去，过去就是一片坦途，泄气就会回到原点。人生也是这样，关键时候就得咬紧牙冲过去。”

新疆的冬天有时零下20多摄氏度。车坏了，他就躺在地上修，手都冻得裂了口子，他也坚持做下去。这一切，孩子们都看在眼里、记在心里，既体会到父亲的辛苦，也知道人生要有责任感支撑，要忍耐，要坚强。三个孩子长大后不但都考上了博士生，而且深知父母的艰辛，读研读博期间都勤工俭学，没用家里一分钱。

有很多人认为，高学历的父母会在教育之路上更加平坦，因为他们有更多先进的理念和知识，但是看到上面这两个例子，这两位父亲的知识储备状态是完全不同的，但是他们都有很好的教育素养，都教育出了高素质

的孩子。其实,我们悉心观察就可以发现,这两位父亲有很多相同之处,他们都有很强的“教育力”,或者说,他们的行为和思想本身就说明了什么是良好的教育素养。

第一,有良好教育素养的父母具备正确的教育理念来指导自己和孩子。诚如关颖教授所言,教育观念是家庭教育的本质属性在父母头脑中的反映,父母希望孩子成为什么样的人、具备什么样的品质皆来源于此。父母认为什么样的人才是社会栋梁,认为自己与孩子的关系如何,父母是否将儿童当作平等的个体对待,等等,都反映了父母是否具有正确的教育观念。现在很多父母望子成龙,一味重视功利性成绩的培养,却忽略了“做人”、和孩子有良好的亲密关系等才是教育观念的基础问题,实际本末倒置、适得其反。

第二,有良好教育素养的父母采用良好的教育方式,在教育过程中自由与节制兼具。孩子与父母的互动过程并非由单一因素决定,而是受整个沟通过程的影响。而在这个过程中,父母选择以什么样的方式、何种教育姿态来与孩子交流,在一定程度上决定了孩子能够从父母的素养中汲取的内容。前文的两位父亲一位善于征求孩子的意见,一位向孩子展现了什么是真正的男人,而他们的共同点就是既在孩子面前有长辈的威严,对孩子又有朋友般的关心与共情,这是有教育素养的父母采取的民主权威型教养方式。他们首先懂得控制自己的情绪,同样又能够体察孩子的情绪;其次,他们能够以平等的心态来教育孩子,让孩子能够获得身心的自由;再次,他们以身作则,给孩子提供了良好的行为规范,让孩子知道困

苦的环境不一定造就丑陋的灵魂,成长的烦恼不一定就是阻挡前进的拦路虎。具有良好教育素养的父母能够通过自身的优良言行来潜移默化地影响孩子。

第三,有良好教育素养的父母拥有较好的教育能力,懂得察觉孩子的心理需求,了解孩子的特点,并且保护孩子的兴趣与能力。仅仅具备良好的观念而不付诸行动,教育往往会成为一纸空谈。而具备了怎样的金钥匙,才能打开教育的大门,也是天下父母们一直在追寻的。父母的教育素养要求父母有以下的能力:其一,父母要能够理解孩子,也就是知道孩子要什么,并且知道这种需求是否符合发展规律、符合客观要求;其二,父母要能够跟孩子关系和谐,既不能跟孩子成为冤家一样的对手,也不能成为连体婴儿一样的家人;其三,父母要能够准确评估自己和孩子,不可对自己的教育行为以及孩子的表现妄自尊大,也没必要太过压抑、妄自菲薄,理性、客观地表扬和批评孩子,都会让孩子真实地认清自己、认识他人;其四,父母要能够成为孩子最强大的支持者,孩子在成长过程中难免受挫折,但应尽量避免过多的伤害,要让我们的小树苗能够栉风沐雨,但必须让他们远离毁灭性的灾难,平安、强壮地生长在广袤的土地上。

我们可以看到,父母的教育素养包括教育观念、教育方式和教育能力三大要点,而这三大要点细分起来,又可以具体分解为五个元素,即现代的教育理念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的关系,这五个元素是本书重点阐述的五部分内容,它们构成了现代父母的“上岗执照”,是当今每个家庭的父母都应具备的教育素养。

目录

引言 做好父母需要自觉地持证上岗 \ 1

第一章 | 现代家庭教育需要现代的理念 5

现代的教育理念是父母教育素养的核心,对家庭教育的目标、方向以及父母的教育行为起着制约和指导作用,也是影响家庭教育质量的决定因素。

一 给孩子“真爱” \ 6

二 以开放的心态养育孩子 \ 19

三 与孩子一起成长 \ 32

第二章 | 儿童教育最需要科学的方法 43

科学的教育方法是教育理念和教育行为的综合体现,并直接关系到孩子在家庭中所受教育的效果。最重要的教育方法至少有四点:(1)教育孩子的前提是了解孩子,了解孩子的前提是尊重孩子;(2)教子成功从培养良好习惯做起;(3)父母身教重于言教;(4)让孩子在体验中和群体中长大。

一 教育孩子的前提是了解孩子 \ 44

二 走极端的教育是危险的 \ 53

三 让孩子在体验中快乐成长 \ 68

四 父母是孩子最好的榜样 \ 82

五 性教育是孩子的必修课 \ 90

| 第三章 | 父母心理健康最有利于培养孩子的心理健康 109

父母心理健康才会给孩子以积极的影响。不论在什么情况下,父母要在以身示范的前提下,引导孩子力求做到认识自己、悦纳自己、控制自己,而这正是心理健康的重要标志。这就要求父母有自知之明,由自知而自信而自强,不因成功而得意忘形,也不因失败而惊慌失措,始终保持乐观向上的稳定情绪,这将使孩子终身受益无穷。

一 心理健康的十二字秘诀 \ 110

二 自信的孩子才能健康成长 \ 118

三 抗挫折教育不可或缺 \ 130

四 父母的良好心态如阳光一般珍贵 \ 142

| 第四章 | 良好的生活方式是成长的摇篮 149

良好的生活方式是保证孩子健康成长的基石。人是环境的产物,近朱者赤,近墨者黑,一切都是从童年开始的。例如,父母读书多,孩子读书也多;父母爱运动,孩子也容易喜欢运动;父母合理膳食,孩子也会深受其益。良好的生活方式是孩子形成健全人格的摇篮。当然,生活方式不仅仅是吃饭、睡觉和运动,还应当包括人际交往和发展兴趣爱好等内容。

一 好习惯成就幸福人生 \ 150

二 爱做家务的孩子成才率高 \ 170

三 让身体好成为教育的起点 \ 179

四 阅读提升生命质量 \ 195

平等和谐的关系是家庭幸福和家庭教育成功的必备条件。没有平等,培养不出现代儿童;没有和谐,建设不成民主家庭。因此,父母不仅应尊重儿童的权利,还要善于发现孩子的独特个性,真诚地学习孩子身上的优点,使教育过程充满理智之爱。

当前,家庭教育的突出问题不是教育而是关系,父母的误区往往在于过于关注教育,却忽略了良好亲子关系的培育……

一 夫妻关系第一,亲子关系第二 \ 204

二 没有秘密的孩子长不大 \ 213

三 好的关系胜过许多教育 \ 222

四 父亲的作用不可替代 \ 233

五 好父母要教会孩子真正独立 \ 256

后记 \ 260

引言

做好父母需要自觉地持证上岗

今日世界有上万种职业,几乎都需要持证上岗。譬如汽车司机,没有驾驶执照是不敢上路的,即使有驾照,一旦违章,被交通警察扣了驾照,也只好乖乖待着,有车也不敢开。于是,多年前我就万分纳闷,做父母几乎是人世间第一神圣而复杂的职业,为什么就不需要任何执照呢?怪不得许多孩子有问题,原因之一便是父母“无照经营”的结果。

呼吁父母持证上岗是个浪漫的想法,事实上最重要的是父母要自觉学习,尽快成为合格的父母。我在全国各地巡回讲演过程中遇到上千万的父母听众,看到了太多太多伤心的泪水和绝望的眼神。于是,我和中国青少年研究中心课题组的同事们开始久久地思考,可否将包罗万象的家教内容,简要地概括为一种方法。

有了40多年从事儿童教育和研究的经历,尤其是做了多年父亲之后,我发现,仅靠某一种具体方法的教育是注定要失败的,因为孩子是千差万别的,没有任何一种方法适合所有孩子的教育。再说,思想的不同决定了同一方法的效果不同,这表明任何方法都离不开观念的指导。因此,家庭教育的成功需要一套综合的方法,即将理念、方法、心理、生活方式和关系融为一体,同时又要简明扼要、通俗易懂。

经过多年积累并与诸多专家学者反复探讨,我们终于总结出了五元家教法。毫无疑问,要提高孩子的素质,首先要提高父母的素质,这种前