

衡量少年儿童现代性的一个重要标准，是看他可自由支配时间的多少。

自然、自由、自主是孩子成长的理想状态。



# 有自由 才有成长



推动中国家庭文明十大致敬人物  
全国优秀儿童工作者标兵  
中国教育风云人物

孙云晓 / 著

作家出版社

孙云晓 / 著



# 有自由 才有成长



作家出版

## 图书在版编目 (CIP) 数据

有自由才有成长/孙云晓著. - 北京:作家出版社, 2012.8  
ISBN 978 - 7 - 5063 - 6467 - 6

I. ①有… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 128414 号

## 有自由才有成长

---

作 者: 孙云晓

责任编辑: 王淑丽

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: [zuoja@zuoja.net.cn](mailto:zuoja@zuoja.net.cn)

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京谊兴印刷有限公司

成品尺寸: 170 × 240

字 数: 200 千

印 张: 13.25

印 数: 001 - 10000

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 6467 - 6

定 价: 25.00 元

---

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

## 自序



读过一篇短文印象极为深刻，大意是说蛾子要从厚厚的茧里出来很不容易，有位好心人就把茧铰开一个口，蛾子轻松地钻出来了，却无法飞起来。原来，蛾子在茧里一遍遍冲撞茧壳，它的翅膀不断充血，是为了逐渐增强自己的生命能量。当它靠自己的力量破茧而出的时候，它能够自由飞翔。

这个故事引发了我的联想和忧虑。

今天的孩子多么像那只蛾子，而今天的父母多么像那位好心人。为了孩子成长顺利，父母们在生活方面包办代替，在学习方面费尽心机，甚至连课外时间也全部排满。可是，如此好心真能让孩子健康成长吗？答案显然是否定的。

毫无疑问，人的成长是有规律的，教育的规律也必然要符合人成长的规律。就像那只蛾子，它在厚厚的茧里撞得头破血流，这是生命成长的必修课，是任何人都无法替代的经历。一个孩子的成长远比一只蛾子要复杂得多，需要更多的磨炼，也需要更多的时间和空间。成长当然需要爱，但是，比爱更为重要的是自由，即使有爱如果没有自由生命也将会窒息。

我的朋友程玮是一位旅居德国的女作家。她回忆起儿子在小学里学唱的第一首歌，写道：

他那时候还很小，拿了一张歌谱在那里来回回地哼哼，却让我听得思绪万千。记得我刚学德语时，老师也教我们学唱这首歌



《思想是自由的》。为解释这首歌，用了一堂课的时间。这是一首德国19世纪的民歌，可以说是德国人都会唱，它在德国比贝多芬的《欢乐颂》还要普及。歌词说：思想是自由的，没有谁能够阻止。它们就像夜空里飘浮过的阴影，没有人能看见，也没有人能够追踪……

我过去和他一起练，一直练到他背出歌词为止。我问他，老师跟你们解释歌的意思了吗？他很奇怪地看看我说，为什么要解释，我句句都懂啊。我想，这确实是一个简单的道理，确实不需要解释。可是每次我听这歌时，为什么总是有一种无法形容的感慨和感动呢？我很高兴他学的第一首歌不是《我在马路边捡到一分钱》。我相信那也是一首好儿歌，但我到现在还没有搞明白，这歌到底想跟孩子说什么。是让孩子们不抬头看马路上的车辆，一心一意去捡钱，还是在民警叔叔处理突发事件时，死活去把捡到的鸡毛蒜皮交给人家。我长这么大还从来没有在马路边捡到过一分钱，就是捡到了我也决不会小题大做去交给警察。我觉得除了这种道貌岸然的道德说教外，还有更重要的道理要教给白纸一样单纯的孩子。

《我在马路边捡到一分钱》是在中国广为流行的一首儿童歌曲，人们似乎只是对天真童年会心一笑而并未产生什么疑义，程玮却在中德教育比较中提出了一个发人深省的问题。其实，德国给人的第一印象就是严谨或刻板，他们教育孩子自然也是具体细致的，比如不闯红灯、做事有计划等等，但他们更重视给孩子自由，因为有自由才有成长，有成长才有创新。中国的儿童教育有自己的传统和优势，可是的确存在一些明显的弱点，如过于强调社会本位而忽视儿童本位，过于强调“听话”而抑制个性，过于强调遵守规范而较少给予自由的鼓励，其结果必然造成孩子成长的致命伤。

举个例子来说吧。衡量一个人现代性的重要标准是看他可自由支配时间的多少。一个具有健康人格的人是自由的人，而自由主要体现在这个人能够自由、有选择地支配自己的行为。这种自由感不是凭空产生的，其中，很大一部分来自童年时期对自由支配时间的体验。但遗憾的是，中国青少年研究中心组织的“2010中国少年儿童发展状况调查”显示，一天拥有3小时以上

自由支配闲暇时间的少年儿童的比例仅占到15.9%，17.4%的少年儿童拥有31—60分钟的自由支配时间，但仍有8.4%的少年儿童完全没有自由支配的时间。这说明我们的儿童拥有的自由支配的时间是极其有限的。相反，我们却用功课和其他有关学习的活动占满了孩子的时间。

自由支配时间，还意味着儿童具有了热情地实现自我、用创造性的方法表达自我的机会。剥夺儿童的自由支配时间，实际上是在剥夺儿童成长和发展的机会。对城市独生子女的调查表明，有更多自由支配时间的独生子女自信心更强，并且比自由时间较少的孩子有更强的成功需要。因此，父母们应转变观念，帮助孩子有效地利用时间，发现生活乐趣，展示自己的才华，让孩子成长为具有健康人格的人。

当然，孩子需要的自由不仅仅是时间，而是体现在他们成长的方方面面。学者周国平推崇的教育箴言是西塞罗的名言：教育的目的是让学生摆脱现实的奴役，而非适应现实。他说，今天的情形恰好相反，教育正在全力做一件事，就是以适应现实为目标塑造学生。人在社会上生活，当然有适应现实的必要，但这不该是教育的主要目的。蒙田说：学习不是为了适应外界，而是为了丰富自己。孔子也主张，学习是“为己”而非“为人”的事情。古往今来的哲人都强调，学习是为了发展个人内在的精神能力，从而在外部现实面前获得自由。当然，这只是一种内在自由，但是，正是凭借这种内在自由，这种独立人格和独立思考的能力，那些优秀的灵魂和头脑对于改变人类社会的现实发生了伟大的作用。教育就应该为促进内在自由、产生优秀的灵魂和头脑创造条件。

全部儿童教育的使命，就是发现儿童、解放儿童和发展儿童。正是基于这些考虑，我写了这样一本书。我深知，父母和教师们渴望得到一些具体有效的方法，本书也提供了很多有针对性的实用建议，但我还是相信，牢固确立起“有自由才有成长”的观念，才会寻找到真正科学的教育方法。

# 总 序

学前教育是国民教育体系的一个重要组成部分，是基础教育的基础，办好学前教育关系着亿万儿童的健康成长，关系着国家和民族的未来。

当今，国家和社会对于学前教育给予了前所未有的关注和重视，先后制定了许多与学前教育有关的政策，如《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》《3~6岁儿童学习与发展指南》等，这些政策的制定和实行，铺就了当下以及今后我国学前教育的发展路径。

随着教育的不断深入，人们越来越深刻地认识到教育是一项系统工程，学前教育必须是幼儿教育机构的教育与家庭教育同步进行、同步发展，缺少任何一个环节，都会影响教育整体功能的发挥。教育家苏霍姆林斯基说：“教育的效果取决于学校和家庭教育影响的一致性。如果没有这种一致性，那么学校的教学和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。”可见，在培育孩子的问题上，幼儿园和家庭同样重要，幼儿园教师与家长都具有不可推卸的责任。

近年来，国家大力倡导兴办家长学校，旨在通过这一平台把幼儿园与家长联系在一起，达到家园共育，让家长通过幼儿园家长学校的教育更好地了解孩子的成长规律，做到科学监护、科学养育。但是，从目前情况来看，不少幼儿园在创办家长学校这一方面还存在很多问题，有些幼儿园不知如何实施，不知怎样操作，致使家长学校这一美好的愿景变成空洞的形式，没有真正发挥其应有的作用。

为了指导幼儿园举办家长学校，使家长学校能够发挥积极的作用，中



国轻工业出版社组织编写了这套《幼儿园家长学校工作指南》丛书。在编写这套丛书的过程中，编者邀请了国内一些优秀的幼儿园园长以及国内幼儿家庭教育方面的专家，由他们撰稿，将他们的经验和研究成果进行了汇总。丛书的内容十分丰富，既包含幼儿园园长和教师需要的内容，诸如如何创建幼儿园家长学校、家园沟通的方式和方法以及幼儿教师应该掌握的育幼知识，也包含在家庭教育中家长应该注意的问题以及教育方法。总之，这套丛书能为幼儿园创办家长学校提供诸多的指导和帮助，也能为家长提供学习的良好范本。

本丛书集理论性、创新性、实用性与可读性于一体，通过内容丰富、形式多样的知识阐释，让幼儿园园长和教师了解幼儿教育的目的、内容和方法；使家长充分认识到幼儿教育的重要性以及如何进行教育的途径和方法；使教师与家长之间的沟通与交流更加顺畅，从而形成家园共育的局面，更好地实施对孩子的教育，让孩子健康成长。

朱家雄

2014年9月

# 目 录

## 目 录

### 自 序

#### 第一章 父母要做童年的捍卫者 / 1

- ★玩是儿童的权利 / 2
- ★童言无忌 / 6
- ★像保护孩子眼睛一样保护孩子的创造精神 / 9
- ★“让孩子像野花一样自然生长” / 12
- ★培养孩子不可急功近利 / 16

#### 第二章 全部儿童教育的使命是发现儿童、解放儿童和发展儿童 / 19

- ★打开孩子身上的枷锁 / 20
- ★世上没有坏孩子 / 24
- ★警惕“暗示生短” / 27
- ★让孩子成为他自己 / 29
- ★给孩子自由支配的时间 / 31

#### 第三章 教育孩子的前提是了解孩子 / 36

- ★蹲下来看儿童的世界 / 37
- ★别把孩子的特点当缺点 / 40
- ★透过现象看本质 / 42
- ★倾听孩子的心灵之音 / 45
- ★和谐的教育离不开沟通 / 48



## 第四章 教育的秘诀是真爱 / 51

- ★爱孩子是没有条件的 / 53
- ★过度的保护是一种伤害 / 55
- ★以爱育爱 / 59
- ★珍惜孩子的爱心 / 62
- ★爱是一颗平常心 / 65

## 第五章 儿童教育从体育开始 / 68

- ★培养孩子成为体育人口 / 69
- ★儿童教育应特别重视体育 / 71
- ★解放学校才能解放孩子 / 74
- ★多运动的孩子更安全 / 77
- ★不要让肥胖成为孩子健康的杀手 / 80

## 第六章 性教育是孩子的必修课 / 84

- ★性教育是一个终身教育的过程 / 86
- ★别做“鸵鸟”父母 / 88
- ★科学地回答孩子的性提问 / 89
- ★性教育的核心是人格教育 / 94
- ★呼唤“阳光法性教育” / 97

## 第七章 没有惩罚的教育是不完整的教育 / 102

- ★无批评教育是伪教育 / 102
- ★惩罚孩子的前提是尊重 / 105
- ★打孩子是愚蠢的 / 107

- ★巧妙运用自然惩罚法 / 110
- ★对孩子说“不”是成年人的责任 / 113

## 第八章 有心理健康的父母，才有心理健康的孩子 / 116

- ★反思教育习惯 / 117
- ★餐桌训子有害健康 / 120
- ★不要把家变成教室 / 122
- ★父母无为乃大为 / 125
- ★教子要做人中人 / 128

## 第九章 提高孩子的抗挫折能力 / 131

- ★痛苦是一所学校 / 132
- ★酸甜苦辣都是营养 / 135
- ★笑纳挫折 / 138
- ★别让贫穷成为孩子的耻辱 / 141
- ★自立是第一位的能力 / 144

## 第十章 “好孩子”可能是危险的 / 148

- ★莫让“听话儿童”变成问题儿童 / 149
- ★警惕“好孩子” / 152
- ★警惕“成就焦虑” / 154
- ★防止忌妒心 / 158
- ★防止非人化的倾向 / 161

## 第十一章 真正的教育是唤醒孩子心中沉睡的巨人 / 165

- ★首先发现孩子的优点 / 166

- ★前进一步就是成功 / 168
- ★教育是一种唤醒 / 172
- ★“成功更是成功之母” / 175
- ★让每个孩子都有梦想 / 178

## 第十二章 向孩子学习，与孩子一起成长 / 182

- ★为人父母需要执照 / 183
- ★教育孩子首先要教育自己 / 186
- ★向孩子学习是成年人真正成熟与睿智的标志 / 188
- ★向孩子学习的五个原则 / 191
- ★向孩子学习是终身学习的重要内容 / 194



## 第一章

## 父母要做童年的捍卫者



没有真正童年生活的人，不可能有真正幸福的未来。

钱是可以赚回来的，而孩子的快乐是用钱所买不到的，童年是不会重来的。

我曾经寄语六一儿童节，写下这样的一段话：

六一儿童节是一个邀请，邀请我们从世俗功利中挣脱出来，重返童年，因为童年生活是每个人一生中最珍贵的营养源之一。

六一儿童节是一个梦想，梦想每一个孩子都真正拥有快乐的童年，因为这是拥有健康人生的坚实基础。

六一儿童节是一个唤醒，唤醒为人父母和教师者具备教育者的资格，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的代际关系。

六一儿童节是一个检验，检验在儿童成长中是坚守儿童本位还是成人本位，如过孩子的节日是让孩子自主和狂欢，还是任由成年人所欲为。

六一儿童节是一个忠告，忠告天下一切关心儿童的人，赶快行动起来吧，赶快把美好的计划付诸实现吧，因为孩子的成长是一刻也不能等待的。





六一儿童节是一个祝福，祝福儿童教育成为发现儿童、解放儿童和发展儿童的教育，只有这样的教育，才能让儿童获得自由和幸福。

人的一切都是从童年开始的。童年的快乐是一生快乐的源头，童年的不幸是一生不幸的开端。如果以明天的幸福为诱饵，来剥夺孩子今天的快乐，这不是骗子的行为就是无知的行为。孩子的名字不仅仅是明天，更是今天。孩子每分每秒都在生长，一刻也不能等待。因此，每一个真正有爱心的父母，都应当以捍卫童年为己任。捍卫童年是人类在新世纪最重要的理念之一。

不能不承认，童年在许多孩子的人生中早早就“举手投降”，本来应当是快乐、幸福、自由的童年时代，却变得苦闷、孤独、压抑。这是怎么回事？

这不是一个困难的问题。关键在于改变我们对教育的理解。

什么是教育呢？教育的核心任务是什么呢？

我一直呼吁，教育的核心任务不是传播知识，而是培养人的健康人格，让儿童学会生活，学会发展，学会生存。一个人怎样获得可持续的发展，很重要地取决于他的童年。孩子的童年如果是快乐的、自由的，他就有无限的张力；如果他的童年是过于沉重、过于劳累的，他就会厌倦学习、厌倦生活甚至厌倦人生，他就封闭了，没有开放，没有发展。我们要允许孩子在童年有一段呆呆的、梦幻般的、爱玩的、胡说八道的时光。因为，童年本来就是那个样子的。

爱孩子，就来捍卫孩子的童年，还给孩子一个快乐的童年。

### ★玩是儿童的权利

曾经有一位老先生对我说：“我是孩子的爷爷，我现在跟我儿子的矛盾很大，我儿子把孙子搞得太紧张了，给孙子请了4个家教，上七八个班，孙子每天晚上11点前别想睡觉。连双休日都安排得满满的。我说这么做孩子肯定受不了。我儿子却说我落伍了，说这是竞争，不能让孩子输在起跑线上。”这位老先生很无奈。

这的确是我们十分不愿意看到的现实。许多父母生怕孩子在童年时代就



落后于人，所以早早为孩子规划人生。于是，童年就被各种各样的培训班、特长班挤占，童年时代的梦想就被父母想要在孩子身上实现的各种计划无情地替代。孩子的童年已经不再是纯粹意义上的童年。

其实快乐、幸福、自由是童年的真谛。童年时代具有特别意义，很多奇思妙想的萌芽都来自宝贵的不可替代与重复的童年时光。在一个人的童年，吃什么、穿什么往往不那么重要，而玩什么才是最重要的。

有一对父母很有意思，他们和那些整天把孩子关在屋里做功课的父母不一样，他们对孩子有一个规定：星期天一天都不许做功课，只许玩！也许一些父母会觉得奇怪：这样不耽误孩子的学习吗？

他们的孩子也的确争气，成绩在班里总是名列前茅。奥妙在哪儿呢？

这对“有意思”的父母对大家说：“首先，玩是孩子的权利，是孩子的天性，如果不让孩子玩，实在太残酷，也剥夺了孩子正当的权利。而且，父母也很难做到完全控制孩子的玩。稍稍管松一点，他就会偷偷去玩，如果管严了，他就上课玩，做作业的时候玩，甚至躺在被窝里玩。第三，星期天让孩子玩一天，孩子就会自己主动在星期天之前把作业全部写完，这样第二天他才能痛痛快快地玩；他星期天玩够了，星期一上课的时候也不再想别的了，就踏踏实实学习了。”

这对父母之所以“有意思”就在于知道玩是儿童的权利，同时又能够“老谋深算”地给予孩子玩的机会。

2001年10月，在第一届全国京剧戏迷票友大奖赛中，一个叫刘小源的4岁女娃娃唱的一段《大雪飘》，征服了观众、评委。担当大赛评委的中国戏曲学院副院长赵景勃教授在点评时都不知道该说什么好，于是给了一个超常规的评语：“我们都不知道该怎么评了。她简直就是一个小人精！今后戏剧界可以考虑设个神童奖。”最终，刘小源获得金奖，成为最受观众欢迎的票友。从此，一个4岁的孩子，凭借一出《大雪飘》红遍大江南北，成了“名人”，成了破“纪录”的小明星。

这其中有什么奥秘呢？

刘小源的父母都是京剧票友，爸爸唱小生，妈妈唱梅派青衣。两个人经常在家里唱念做打。也许是耳濡目染的原因，刘小源从小就对京剧表现出独特的兴趣。好玩好动的小源爱模仿。她经常扯起床单披在身上，然后做出各



种造型，让妈妈猜是京剧里的哪个人物，一会儿是《霸王别姬》里的虞姬，一会儿是《红楼梦》里的林黛玉。在成人眼里这是学习，但在孩子眼里却仅仅是好玩。就是在玩中刘小源学会了许多京剧唱段。

儿童的世界有其独特的规律，遵循了这一规律，教育就成功；违背了这一规律，教育就失败。在儿童眼里，一切都是游戏，刘小源唱京剧就如同在玩游戏，游戏就是她心中重要的工作。所以，父母应当了解和认识儿童，尊重和理解儿童的世界，不能以成年人的思维揣度孩子甚至束缚训练孩子，剥夺孩子玩的权利。

然而，有的父母并不真正认可“玩是儿童的权利”这一观念，并且常常限制孩子的玩。也有的父母即便允许孩子玩，也总是把玩的意义建构在学习的基础上，当他们认为某种“玩”对学习有益的时候，就允许孩子玩；而当他们认为某种活动对学习没有什么好处的时候，就以“影响学习”为理由，限制孩子的选择。正是在这样的观念指导下，孩子们看电视、玩游戏等纯娱乐的活动被严格禁止，而读书、学奥数、弹钢琴等活动则得到了父母的鼓励，因为在成年人看来，这些活动是“有利于学习的”。

玩是儿童的天性，玩是儿童的权利，就像儿童要吃饭穿衣一样。玩作为儿童的不可剥夺的权利，是因为玩是儿童成长的需要，剥夺儿童玩的权利有损儿童的身心健康。我们可以看一看，如今的儿童在繁重的学习压力下已经失去了童心，正在变为成人实现一些想法的工具。玩其实也是儿童认识世界、了解世界的一种重要的学习方式。儿童了解这个世界用他自己的方式，在玩中感受着这个世界，我们不能用成人认识世界的方式取代儿童认识世界的方式。

著名作家严文井先生在接受我的采访时说：所有小动物都没有学校，它们的本领怎么学来的呢？从玩中学来的。玩中有许多技能，技能关系到生存。如猴子爱跳着玩，从很高的一棵树跳到另一棵树上，跳过去就是生，跳不过去就是死。你说，这玩中的技能重不重要？这玩是不是一种不可缺少的学习呢？

当然，父母作为未成年子女的监护人，有义务对孩子的一些行为进行教育和帮助。在玩这方面，父母的主要责任不是限制和管教，而应该是指导、帮助与合作。怎样指导和帮助孩子去玩，让孩子好好玩、玩得好呢？我的教

育建议是：

**了解孩子的兴趣爱好是什么。**孩子爱玩的东西大多和他的兴趣、爱好是一致的。父母若想了解孩子在玩什么，可以先了解他们的兴趣爱好，并且经常和孩子谈谈他们的兴趣爱好，这样您就可以了解孩子爱玩什么、想玩什么了。只有先了解孩子，才能真正帮助孩子。

**陪孩子一起玩。**当您真正接受了“玩是儿童的权利”这一观念，您就会陪孩子一起玩了。在玩中不要教训孩子，不要总想给孩子增加智力内容，玩就是玩。您也不要总是说孩子笨，不要用功利的眼光看待玩。

**在玩中帮助孩子。**孩子毕竟还是需要指导的，当您和孩子一起游戏的时候，可以帮助孩子，如在对待输赢的心态上，在自信、细心、耐心等方面，都是可以培养的。

**经常鼓励孩子外出和别的朋友一起玩。**父母不可能有那么多时间，而且孩子也需要外出接触更多的同伴和更宽广的世界。所以，父母要经常鼓励孩子到外面和大家一起玩。在玩中，孩子不仅放松身心、增长智力，还学会与他人交往、处理突发事件的方法等。

**给孩子一些玩的规则。**让孩子拥有玩的权利，并不等于放纵孩子玩的内容或方法。您可以和孩子谈一谈，告诉孩子您内心的担忧，告诉孩子外面的世界是怎样的，有些东西可以玩，有些东西最好不玩，有些东西根本就不能玩。告诉孩子规则是必须遵守的。



#### 相关链接

※ 《儿童权利公约》规定：缔约国确认儿童有权享有休息和闲暇，从事与儿童年龄相宜的游戏和娱乐活动，以及自由参加文化生活和艺术活动；缔约国应尊重并促进儿童充分参加文化和艺术生活的权利，并应鼓励提供从事文化、艺术、娱乐和休闲活动的适当和均等的机会。

