这是一名普通工人培养、
教育孩子的深刻体会！
教育孩子不是仅仅用嘴而是需要用心，
这样培养出优秀的孩子便不难！
如何培养孩子的能力，
如何提高孩子的综合素质，
如何修炼孩子的品德，
书中回答了广大读者长久期盼的答案！

培养出优秀孩子也简单

一个北大学子之父的教子体会

一部供普通读者[illegible]和借鉴的贴近生活、实用性很强的教育读物。

贫寒学子怎样少走弯路，用见效快的方法改变自身命运。

怎样使孩子刻苦努力读书，从普通变为优秀。

◎沈炎寿 著

PEIYANG CHU YOUXIU HAIZI YE JIANDAN

红旗出版社

培养出优秀孩子也简单

——一个北大学子之父的教子体会

沈炎寿 著

红旗出版社

图书在版编目（CIP）数据

培养出优秀孩子也简单：一个北大学子之父的教子体会/沈炎寿著.
—北京：红旗出版社，2011.10
ISBN 978-7-5051-2041-9
Ⅰ.①培… Ⅱ.①沈… Ⅲ.①中小学生—家庭教育 Ⅳ.①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 200095 号

书　名　培养出优秀孩子也简单
——一个北大学子之父的教子体会
著　者　沈炎寿

出 品 人　高海浩　　责任编辑　张明林　孙晓萌
总 监 制　徐永新　　封面设计　李　妍

出版发行　红旗出版社　　地　址　北京市沙滩北街 2 号
邮政编码　100727　　编 辑 部　010-64001608
E-mail　hongqi1608@126.com　　发 行 部　010-64024637
欢迎品牌畅销图书项目合作　　项 目 部　010-84026619
印　刷　三河市东方印刷有限公司

开　本　710 毫米×1000 毫米　1/16
字　数　192 千字　　印　张　17.25
版　次　2012 年 2 月北京第 1 版　2012 年 2 月河北第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-2041-9　　定　价　29.00 元

版权所有　翻印必究　印装有误　负责调换

序言：一扇明亮的窗子

周铁山*

得知沈君《培养出优秀孩子也简单》一书即将面世，十分欣喜，受托为之作序，遂欣然命笔。

沈君出身于农家子弟，自幼饱尝生活艰辛，学生时代遭逢文革浩劫，上大学美梦成幻。1972 年，沈君进厂当了一名普通工人，靠自学才拿到大专文凭，所以教子成才是他一生中最大的心愿。

《培养出优秀孩子也简单》是沈君十多年来教育培养孩子的深刻体会和感悟，许多章节都展现了他的个性思考。没有个性思考的书是画在纸上的树，能够看见树上的形状，看见画画的人折腾在上面的色彩，却感受不到树的生命。该书最吸引读者的，就在于他的思维不是别人的复印件，“操起书笔胜过说教”，“爸妈需走在孩子前面”，“十字路口指航向”，“多疏导，抓大放小”

* 作者系四川省作家协会会员、诗人。

等章节，写得深入浅出，且不落俗套，读后让人茅塞顿开。一位大师说过："即使是一个智商一般的普通孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。"沈君在培养孩子这方面做了有益的尝试，且获得了成功。

现在，许多父母都深感孩子学习负担太重，在处理孩子学习和玩耍这个问题上，常常难以把握，要么加码，要么放任。沈君的"在玩中教，在玩中学"，"扬鞭不打效果好"，"为减压先放弃北大"等章节告诉我们，做父母的不能把孩子的精神世界束缚于学习之中。如果我们孜孜以求的，是让孩子心灵的全部活力都耗费在各门功课上，那么，孩子的生活就会变得不堪忍受。另外，关于如何培养孩子的能力，提高孩子的综合素质，修炼孩子的品德等等，书中也都有精彩独到的见解，限于篇幅不多赘述。

本书并没有什么很专业、很高深的理论，它反映的都是平常百姓在教育子女时经常遇到而又必须解决的寻常事情，然而，作者以普通父亲的视觉、生动朴实的语言、敏锐细腻的体察、真挚浓烈的情感，回答了读者欲知而又未知的问题。

沈君在培养孩子这个问题上，不是用嘴而是用心。单纯用嘴，往往只是停留在教育的表层，用心去感悟去体验，则往往能进入教育的里层，直逼教育的本质本貌和本源。所以，《培养出优秀孩子也简单》这本书如同一扇明亮的窗子，推开窗子，你会看到窗外一片生机勃勃、春意盎然的景象。

愿天下父母都能站在这本书的肩上，托起自己心中的太阳。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

2001年8月，这是一个难以忘怀和高兴的日子，儿子以优异的成绩被北京大学录取，并以文科成绩名列四川省江油市第一名和绵阳市第三名，《江油日报》刊登了该条消息，江油市电视台的记者也前来我家和儿子的学校进行采访和录像，儿子的学校也高兴地在本镇街头到处张贴红榜和悬挂横幅表示祝贺。

于是人们也相互转告，频频相传，不少朋友打电话来表示祝贺，有的朋友准备来家里放鞭炮祝贺；有的邀请我们去吃火锅祝贺，尤其是通过电视，他们亲眼看到了我们后，知晓的人越来越多。

从那时起一直到现在，特别是在开头两年左右的时间里，无论我走在大街小巷或在我的店铺里，向我祝贺或前来咨询造访的人接连不断。

后来，一些朋友听说儿子取得了双学位，并且还被保送读硕博，今年又听说研究生毕业了被聘到国有大银行工作。他们便问："你儿子脑子为啥那么聪明，那么懂事？你教子有方啊。"

他们认为我培养出了这么优秀的儿子是家教的成功者，希望告诉他们一些成功的经验和诀窍。

有的人说，“你是怎么培养孩子的，把你的经验倒些出来。”“你打儿子吗?”“你是否给孩子很大的压力?”“高考你是怎么调节儿子的心情的?”“儿子经常和你沟通吗?”有的人说，“我儿子成绩起伏很大，你觉得该怎么引导好?”“儿子常和父亲顶牛，家教听不进去，你看怎么办好?”“儿子迷恋足球和喜欢上网，学习不断下降，怎样教育好?”“高考怎么填报志愿和选学校?”，等等。带着各种问题前来咨询和求教的家长很多很多，我都一一给予解答，并得到他们一致的赞同和感谢。

儿子考取了北大，学校也觉得很不错。在此之前儿子的成绩并不突出，一般是年级的前十名左右，读高中期间也只是班里的前三名左右，只是到了高三才渐渐冲刺上来，在高考前的三次诊断摸底考试中，儿子的成绩一次比一次好，最好的一次是绵阳市文科第一名。从这时起学校才发现了儿子的潜力很大，于是老师和学校都鼓励和希望他报考北大文科专业，希望他为学校和自己争光。这之前我们连做梦也没想到去报考北大。面对这极大的压力，只好背水一战。儿子在考场上遇到不利因素，但情绪很稳定，发挥正常，并以607分的优异成绩被北京大学国际关系学院外交专业录取。不算省三好学生奖10分，他还超过了录取线5分。

其实儿子的成绩优秀主要在于平时学习刻苦勤奋和心理素质非常好，因此在读大一的寒暑假期间回到家时，学校和老师多次邀请他去和那些初高中生交流经验和体会。儿子高三的班主任徐文君老师被聘到四川师范大学附中任教时，也邀儿子为她的学生作学习和高考方面的经验介绍。有些家长也再三邀请儿子为他们

的孩子做些指导交流，有的还买些礼品到家里来邀请。

面对儿子获得的各种荣誉，有的朋友说，他为学校争了光，为家长争了光，光宗耀祖了，我始终保持着平常心，既不炫耀也不沾沾自喜，因为今后的路还很长。

儿子为啥那么听话，学习成绩又一直保持比较优异，也没有遇到大的波折和起伏，而在本校年级中也并不算出众，为啥又能考上名牌大学，是许多家长询问的主要话题，在交流中我的经验观点受到不少家长的一致赞许和认同。

有些家长朋友问道，家庭教育是否有一定的模式和方式方法，家长怎样才能教育好孩子等。我便真诚地告诉他们，我是一边探索一边总结经验，结合实际来管教孩子的。凭我的经验和体会，我如实地告诉他们：

从宏观方面讲，家庭教育必须要有良好的教育理念，为孩子的人生道路指好航向，必须注重培养孩子高尚的品质和综合素质。

从微观方面讲，言教不如身教，家长应率先垂范，树立好榜样；运用适时正确良好的方式方法才能收到良好的效果。另外，家长还必须不断提高自身的素质，否则力不从心，事与愿违。

因此，只要把这些基础打好了，那么便会使孩子逐步变得越来越懂事，越来越听话，成绩也会越来越优秀。他们认为我说得比较实在具体，也有见地。

由于我的这些观点得到了每位家长的赞扬和认同，不少家长和亲戚早就催我，把我的经历经验写成书。一些家长说：“沈师傅，你文化好，教的儿子也那么优秀，并取得了成就，你的家庭

教育又那么真实，把你的经历经验总结出来，介绍给大家，也可给更多人启发和教育吧。”

现在儿子研究生已毕业了，并找到了工作，学生生活也画上了一个完满的句号，为了不辜负亲戚朋友和家长们的期望，我想把这些曾经向前来咨询求教的朋友熟人们交流介绍过的，我的家教经历经验整理总结一下，能出版成书更好，可以给更多的家长们以启示，让他们在家教的道路上作为参照物，让更多的孩子们能顺利成长。

这也是我写作的初衷！

目　录

序言 …… 1

前言 …… 1

重视孩子教育 …… 1

不当马大哈 …… 6

早期教育　夯实基础 …… 13

故事熏陶孩子 13

背唐诗也需窍门 16

性格弱点　早引导易成熟 23

抓好成才的关键因素 27

扬鞭不打效果好 32

望儿成器　确立育儿观 38

殷殷教子　多方着手 …… 44

家教三两点　心结师生情 44

三三制家规　引领行为 57

紧跟孩子的变化施教 59

与老师尽量多交流 64

在迷茫与奋进中成长 …… 72

老师的话让我警醒 72

在偏激中导航 77

我的失误引导 83

上网订个规则好 87

铺好基础　滋养写作 90

挑战自我迎高考 …… 96

家教大考　宜疏不堵 96

八字方针　鞭策自强 101

放眼看待孩子与异性交往 106

扬鞭催马超第一 113

胜利来自有心准备 117

为减压先放弃北大 122

走进北大 …… 128

初入燕园 128

儿行千里　呵护心灵 134

在北大成长 141

在“非典”中锻炼成熟 146

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

点滴感悟 …… 150

操起书笔　胜过说教 150

爸妈需走在孩子前面 154

把理念当方向盘 158

引导走正路　才能防走歪路 163

性急吃不了热豆腐 166

十字路口指方向 169

引导孩子全面成长 …… 174

不可或缺必具有 174

行孝道为人之本 179

乐友合群　培养社交技能 184

抓机会　培养承受力 189

教化品德　从小养成 192

宽以待人　熏陶包容心 196

育儿方法　方略得当 …… 200

客观冷静　将心比心 200

多多疏导　抓大放小 204

奖批适当　培养心态 208

宽严得当　有利成长 212

目标合理　创出优异 216

给孩子太多钱　会贻害孩子 219

营造氛围　滋生自强 …… 228

把孩子当朋友　教育效果佳 228

引导得当　侄女成才 233
孩子成长　不应顺其自然 236
在玩中教　在玩中学 243
策划旅游　引起变化 247

家教也是大事业 …… 252

说句心里话 …… 256

参考书目 …… 259

后　记 …… 260

重视孩子教育

儿子考取了北大出名后，就有不少的朋友和熟人像关注明星一样，喜欢了解其生平琐事。他们相互打听了解我和妻子的各种情况，包括工作单位和住址，干什么工作以及我们的家世。有的朋友还新奇地问我："老沈，你家的祖坟上是栽有弯弯柏树吧？不然，你儿子为啥那么优秀。"这话按四川俗语理解，即你的儿子那么聪明肯定是有遗传基因的，或者就是前辈祖先保佑了他，我每次都回答他们："我家祖坟上没栽弯弯柏树。"

要说遗传基因的话，从我和妻子两家几代人以上都没有值得骄傲和夸耀的地方，既没出一个状元文人，也没出一个豪杰之类的人才，双方的祖父辈都是一般的名不见经传的农民或商贾。

我们全家在解放后都是农民，解放前父母在本镇街上做小商生意维持生活，解放后不久，因儿女多生意不好生活困难，于是便迁移到不远处的乡下农村。

父亲只有一点儿文化，凭实际能力也只不过现在的小学水平，生活上一般的写算还可以，常有乡邻找他帮忙，加上他的

为人也不错，就被调到乡政府管水埝，也就像现在的水利局乡政办主任的工作，并一直干到六几年。父亲很憨厚耿直，为人豁达，他的良好性格给我和儿子打下了深深的烙印。

凭我的印象父亲的字写得好，较工整，可能对我爱好书法有一定的遗传影响吧，不过没有教授于我。

母亲的文化还要少一点儿，日常生活中的算数还过得去，但书信却读不通。不过她有一个勤奋泼辣好强的性格，管教我们很严厉，我们弟兄姐妹的性格都很像她的特征，她给我们树立了勤劳刻苦奋进的榜样，对我们儿女的一生影响很大。

我的岳父母一直是本镇居民，解放前以做小商生意维持全家生活。解放后加入了社会商业集体单位。岳母是个贤妻良母，岳父倒是有点文化，常帮人写一些书信等东西，能写一手漂亮的正楷毛笔字。但他常夸奖和赞美我的毛笔字写得比他还好。

妻子是“文革”期间的戴帽初中生。1969 年下乡当知青直到 1978 年才被招到我厂大集体工作，她是个勤劳而不贪玩的贤妻良母。家里和儿子的日常生活事务主要由她承担。并把她的空余时间用来积极支持我的自学和儿子的学习，她对儿子的影响主要是勤奋和能与周围的人和谐相处的良好性格。

我也没有什么聪明过人的地方，当初只有小学文化，那是因为受了“文化大革命”的戕害，没能继续读成初中，这是我终生的遗憾。1972 年冶金部长城特钢公司在本地建成后并招收工人，我有幸进入了这个厂，先后在四厂小型和冷带车间做天车工，成为一名小工人。可见我们这样的家世文化根基不可能有聪明才气遗传给儿子的，神仙不可能保佑儿子成才。

儿子的优异成绩主要是凭他的刻苦勤奋取得的，从他读幼儿园起我们就教他读书认真刻苦，要按时完成老师布置的作业，不能贪玩，争取当三好学生。我们也培养他做事必须踏实，养成做完作业才能去玩的好习惯，儿子也很有上进心，学习非常自觉，从小学到初中的成绩一般都保持在班里的前几名，到高中一般在前五名左右。从读小学到高中一直都很刻苦勤奋，深受每届老师的喜欢和好评。所以把儿子培养成出类拔萃的人，和对社会有用的人就成了我们梦寐以求的大事业。

我们这代人因文革掠去了读书的美好时光，知识贫乏没有才干，只期望儿子长大后有出息有本事能超过我自己。所以对知识的渴望与追求和努力把孩子培养成才，就成了我们不懈奋斗的理想。我不是自诩，说实话我是非常重视知识和教育的，进厂时我的文化非常浅薄，知识匮乏，让我感到非常寂寞和空虚。没有知识也就缺乏能力，还会严重的制约着今后教育孩子，所以进厂才不到一年时间，就从厂宿舍十六人间的宿舍搬了出来，在附近农村租了一间小屋，方便利用业余时间学习。

当时的学习资料很少，除毛主席语录外，其余的书很难买，于是就借中学生的书看，看完了初中的又看高中的。在朋友处借了一本《汉语小词典》和《唐诗三百首》，就废寝忘食的读和抄录。几年的刻苦学习让我的文化水平提高了很多，渐渐地便爱好上了文学。这期间在一些朋友的影响下，我还喜欢上了书法。业余时间我既看书学习又练书法，这使我的生活非常充实。

1984 年，车间团总支书记费良贵告诉我《四川青年》办了

个自修大学，通过自学可以参加国家开办的自学考试，全部科目课程考及格后国家承认文凭。高兴至极的我便开始了刻苦的自学，参加自学考试。经过艰苦的努力，于1989年四月才终于考完了所有课程，获得了高等教育自学考试汉语言文学大专毕业证书。

自学让我提高了文化知识，加深了对人生和世界的理解与认识，也拓宽了视野，为此后教育儿子打下了坚实的基础和示范效应。我平时伏案刻苦学习的背影和教儿子怎么做人的道理，也耳濡目染的影响着儿子。

我们这一代人基本上都是独生子女，谁都希望儿女成龙成凤，但都没有教育经验，不像以前生得多，这个不成气望那个。现在的人只生一个，要想儿女成气，必须重视教育和教育质量才能培养出优秀的孩子来。

曾有一些家长朋友说："娃儿一生下来就注定了他们的命运和前途，成不成才在天命，家长无论怎么教育也起不了什么作用。"其实，这是忽视了后天教育可改变人生这一人才成长的规律。于是我便问他们："哪样的孩子可算是优秀人才呢？"他们说："考上大学的。"当时我就用了一个数据作比较来告诉他们。我说，在改革开放前，当时因观念落后，国家没有重视知识重视人才，教育也没发展起来。全国每年招收大学生才十万左右到几十万人，上线率也才百分之几，许多本可上大学的人却被关在了校门之外。而改革开放后，政策变了，思想解放了，重知识、重教育、重人才蔚然成风。教育也大力发展起来了，招收人数也逐年递增。近几年全国每年录取的大学生人数都在几

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com