

写给迷失的中国父母

家教笔记

我们自己就是所有问题的答案

中国第一本以家庭教师
独立视角创作的工作手记

李子沫  著

为什么你看了很多家庭教育书籍
却还教育不好自己的孩子？
为什么孩子的问题还是一大堆？

你也许千百次地追问为什么和怎么办
殊不知，我们自己就是所有问题和所有答案

爱孩子是一种本能，怎么爱却是一种智慧

附赠作者设计的专利草稿纸
纠正不良习惯
提高数学解题效率

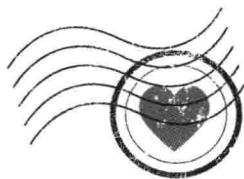


写给迷失的中国父母

家教笔记

我们自己就是所有问题的答案

李子沫◎



图书在版编目(CIP)数据

家教笔记：写给迷失的中国父母 / 李子沫著. —广州：广东人民出版社，2014.8

ISBN 978-7-218-09380-2

I. ①家… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第126364号

Jiajiao Biji

家教笔记

李子沫 著

版权所有 翻印必究

出版人：曾莹

策划编辑：许春芳

责任编辑：肖风华 许春芳

装帧设计：友间文化

责任技编：周杰 黎碧霞

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电话：(020) 83798714（总编室）

传真：(020) 83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：广州家联印刷有限公司

书号：ISBN 978-7-218-09380-2

开本：787毫米×1092毫米 1/16

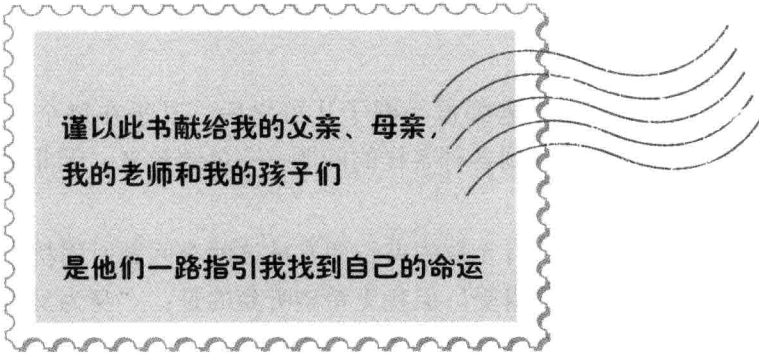
印张：20 字数：297千

版次：2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

定价：38.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线：(020) 83795240



谨以此书献给我的父亲、母亲，
我的老师和我的孩子们

是他们一路指引我找到自己的命运

自序

我们自己是所有问题的原因和 所有问题的答案

当我这个山寨老师被小圈子认可之后，几乎在每个有家长出现的场合，我都会被问到各种各样的问题——总结起来，无非两类，“为什么”和“怎么办”。

此时此刻，正有无数的家长朋友被这两类问题所困扰。我深深理解这种痛苦，并感同身受。但我更希望听到的是：“身为父母，我的问题在哪里？”因为这是最接近改变的问题。

我在很多家庭的书架上都看到过形形色色的教育类书籍。可能你也会有同感：读过，也感慨过，但仅此而已——所有的问题还在那里，还要自己面对。为什么呢？依我看，一方面是心理上的惯性使然——我们很难因为看了几本书就“灵魂深处闹革命”，更深层的，每个孩子都是独一无二的，每个家庭也是独一无二的，我们很难把别人的经验克隆在自己身上。有些书，貌似回答了“为什么”和“怎么办”，但只需用一句“我怎么才能把你说的这些用在我的孩子身上”就足以秒杀太多这个原则和那个理论。也就是说，那么多看上去美好的大而化之的东西其实和我们普通人鲜有交集，只是挂在别人树上的“果实”。

当然，您正在阅读的这本书可能也不例外。所以，我依据20多年的学习经历和10年的工作实践，写在这本书里的文字都是在告诉大家，所有“为什么”的原因都在我们家长身上，都在以家长为主体的社会之中。很多时候，面对熟识的家长，我都屡屡顾及他们的感受和颜面而欲言又止，其实不客气地讲，孩子的问题九成以上都是由父母和家庭一手

造成的。

这本书的第一个任务就是向大家展示：我们确实有问题，只是我们自己往往意识不到。当我们认识到这一点之后，剩下的问题就在于你有没有勇气去反省和改变，有没有毅力**去坚持做简单而正确的事情**。解铃还须系铃人，所有“怎么办”的答案也都在我们每一位家长身上。这本书最大的不同可能就在于：提醒家长朋友们**更多地去做自己而不是去学别人**，把改变与生活紧紧联系在一起——和孩子一起阅读，一起孝敬老人，一起运动，一起唱歌，一起做家务……

我最希望两种人能阅读这些文字：一是为人父母的，二是即将为人父母的。因为，我们自己是所有问题的原因和所有问题的答案，我们将决定孩子的一切，也将决定我们自己的未来。



2013年5月初稿

2014年7月改

前言

为了孩子明亮的双眸

和你一样，我喜欢孩子——走在路上，走在公园里，遇见在母亲怀抱温暖依偎的孩子，遇见蹒跚学步的孩子，我都会不自觉地关注他们，去寻找和他们目光相对的那个角度，去期待他们的笑脸。

我喜欢孩子那明亮的眼睛——就像一泓清泉，可以洗去世间的一切烦恼。但让我烦恼的是，很多孩子一上学，眼中的光芒就一下子暗淡下来，说不清是混沌还是衰退，渐渐地就毫无神采了，与之相伴的，还有满身的疲态甚至老态。

这种反差让我困惑不已。于是，我告诉自己可能是生理规律使然。直到有一天，读三年级的阿牛向我们这些大人抱怨：“我最累！我就像个机器人，每天……”

我问阿牛：机器人和人有什么区别？

他告诉我机器人没有心。

孩子看似不经意的回答深深触动了我。教育界有句经典：把人培养成人。而我们，却在把孩子变成机器人……

都说眼睛是心灵的窗口。如果一个个孩子都变成了没有心的机器人，何来明眸？

到底怎么了？到底为什么？到底该怎么办？

——似乎身处这个时代的人们都在追问。

一定有些什么东西束缚了、遮蔽了孩子们的心灵。这些东西可能不是上学后才有，而是从出生就开始积累，只是上学以后质变了而已——是社会转型期的阵痛？是成人世界的阴影？是了无生趣的生活？是积重

难返的教育？还是繁重的课业负担？是电子产品的麻痹？抑或都是？

不过，至少有一点很明确，孩子们的问题全是我们这些成人一手造成的。此时此刻，我没有资格，也没有能力，更不想站在历史的、道德的或者其他角度去批判谁。

——与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛。

在读研究生期间及其前后五年多的时间里，我接触了多个家庭，像父亲和兄长一样走进了六个孩子的生活，成为他们的家庭教师。同时，我也在社会培训机构里结识了更多的孩子。发生在这些孩子身上的故事让我重新审视自我，重新审视上面的思考。

有一天，我把写这本书的想法告诉导师。导师说，提出点儿理念吧。我的脑子里条件反射似的闪现出两个词——生活和心灵。如果非要说出点儿理念，那这本书的主线就是“生活教育”和“心灵教育”。这两个概念不是我提出的，我只是呼唤二者的回归。因为，现在的孩子太缺少正常的生活和纯真的心灵了。

现在的孩子还没出生就开始赶场似的接受辅导和培训，却有太多的人硕士毕业了还不能打理自己的生活，他们整日忙忙碌碌却毫无方向；现在的孩子被空前的爱所包围，但他们却不知什么是爱，不懂感恩，似乎得到的越多越不快乐，甚至可能成为有史以来最忤逆的一代；现在的孩子正被禁锢在一个由“抄写”式教育和电子产品所包围的狭小空间，在这个空间里，他们不了解生活，更找不到自我。这几年，我最大的感受就是孩子们“太没心”，甚至到了令人恐怖的程度。

我不想引经据典地去解释什么是“生活教育”和“心灵教育”，只想简单谈谈自己的体验和心得。

所谓“生活教育”，意指生活乃是一切教育活动的源泉，又是一切教育活动的归宿。孩子要在生活中学习，在学习中认识生活。人类学习的出发点首先就是生活——具备自然生存的本领，进而理解并能够应对社会生活的复杂，然后我们才有可能去谈所谓的优秀、成功或者其他。并非学校教育，而是孩子的养成教育阶段——从出生到七岁的生活决定孩子的一生，父母在“生活教育”中的角色是决定性和主导性的。而

且，当制度性的教育陷入困局的时候，我们唯一可以依靠的也是生活。

至于“心灵教育”，首先是考验我们这些教育者的内心是否宁静——宁静得可以听到孩子心底的生命脉动，宁静得可以听到积累千年的中华文明在我们心底的回音。唯如此，我们才不会迷失在时代和社会的嘈杂之中。只要我们的教育能做到平静和干净，就会适时地引领孩子发现和启动他们内心的强大。这种内心的强大可以让孩子把握自我，让孩子具备做人的勇气和承担生活的责任。这种内心的强大可能来自于爱和感恩，来自于道德和价值观，来自于磨炼和挫折，来自于相信和坚持，来自于梦想和兴趣。或者根本就没有这么复杂，它仅仅来自于冥冥中一股自然的力量。

而且，“生活教育”和“心灵教育”本来就密不可分。二者相辅相成，就是“人的教育”。

当这些思路在我脑中渐渐成型，我怀着十分迫切的心情写下这些文字。因为，当孩子们经历了太多错误和失败的教育之后，当他们的习惯和性格渐渐成型之后，我们将很难去改变，无论付出多少心血——这是这几年来我感觉最无奈和最痛苦的事情。所以我希望能把自己的心得分享给大家，越早越好……

到了真正开始敲击键盘的时候，我发现几年间已经有几十万字在我的笔记本上，于是书名就叫“家教笔记”好了。



人物速描

大毛：我的第一个家教学生。1996年出生。我从他读初二时开始教他，直到高二。中国式家庭教育的一切败笔都可以在大毛身上得到体现，大毛的家庭就是当今中国社会的缩影，而这一切不是一个孩子可以承受的。从这个意义上讲，他的懒惰、他的厌学，甚至他的腰围都可以得到原谅。

毛妈和毛爸：我从未怀疑过毛妈对大毛的爱，但毫不客气地讲，她所做的大部分都与她的本意背道而驰。以至于对大毛而言，一家人在一起吃顿自己做的晚饭都成了奢侈。如果不是担心伤害到大毛，我会把毛爸的故事写出来，那也许就是所有父亲的反面教材。但是，如果带着毛爸的问题退回到三四十年前，我们同样会从他的父亲、他的家庭和他的童年中找到这些问题的答案。毛爸也是受害者。遗憾的是，这样的恶性循环不断地循环着……

阿牛：2001年出生。无论主观还是客观地讲，他是我用心最多的学生。在同一天里，他既可以让我如沐春风又可以让我如坠冰窟。阿牛身上似乎集合了所有孩子可能出现的问题，有的问题还相当极端。面对阿牛，我经常想：如果以后我的儿子也是这样，我该怎么办？

牛妈和牛爸：这是一对在很多方面都堪称优秀的夫妻，他们的问题在于并没有把优秀传递给孩子——当然，这是个共性问题。尤其是牛妈，我见她因为阿牛的不争气哭过多次，但她的眼泪在很大程度上都是自己酿的苦酒。

小青和小白：这是一对姐弟，姐姐比阿牛大1岁，弟弟比阿牛小3岁，与阿牛同住一个社区。我几乎同时开始教阿牛和小青，后来因为小青要参加其他辅导班和转学，只教了半年。我虽然没有正式教过小白，但和他相处的时间却很多。他妈妈总因为他太内向而发愁，其实造成小白性格内向的原因之一就在于他和父亲相处的时间太少了。

赵夏：小青和小白的母亲。像很多母亲一样，她只有很少的自我，或者说她的自我都体现在了孩子身上。我觉得她有三成心思在持家，六成心思给了两个孩子——读什么学校、报什么辅导班、请什么家教、做什么体育锻炼、学什么乐器……还有一成心思用在“公益事业”上。她是若干个家长圈子的交集，经常负责帮大家组团——组团报辅导班、组团旅游、组团看电影……她很干练，被我推举为“州议员”。赵夏有一句话让我感触很深：“我们改变不了世界，我们就改变自己。”不过，她说这话的同时带着悲壮和无奈。她所谓的“改变”大部分都转化成了两个孩子的补习、辅导、外教……

浩子：大毛的邻居、小学同学。浩妈通过毛妈请我去也是临时抱佛脚——离中考只有几个月了，我只能给他制定一套“应试”方案，说白了就是有针对性地“背”。我看得出来，他很想改变，但总下不了决心，吃不了苦。他平时寡言少语，但我知道他的内心并不平静，家庭中的很多因素也搅动着这个少年的心，所以他选择用沉默和自私来包裹自己。提起浩子，有一件事，其实也是一句话让我追悔莫及。那是中考前夕，他父亲问我浩子有没有可能考上二类高中，我说没有。我说得足够客观和冷静，但当时浩子看我的眼神让我一辈子都难以释怀。也就是从那时开始，我总是告诉孩子们：一切皆有可能！

※ 我习惯把我教过的孩子称为“我的孩子们”，在文中我也喜欢用“孩子”而不是学术著作中常用的“儿童”或“青少年”，“孩子”所涵盖的年龄阶段从出生到大学，请大家根据语境定位，以便获得更有针对性的信息。

目录

前言 为了孩子明亮的双眸 /1

人物速描 /4

第一篇 写给迷失的中国父母 /1

开篇 爱孩子还是爱自己? /2

孩子是种什么生物

——教育从了解开始 /6

我们没有自己想象中的那样了解孩子，所以我们的教育自发且盲目，因此你要明白：

我们很少有人知道“教育的目的是把人培养成人”，因此你要认识：

做人的起点

——在孩子心田播下灵魂的种子 /18

懒与馋在孩子身上的

“癌变” /28

我们采用了很多错误的教养方式，耽误了孩子又透支了自己，因此你要警惕：

我们把目光过多地投给了“语数外”，却看不到赛场不止一个，因此你要清醒：

画画不比“语数外”次要 /33

孩子们所要面对的

“中国式艺术” /38

我们耳朵里充斥着各种噪音，于是听不到孩子心底的声音，因此你该看清：

我们常常训斥孩子看电视太多，其实孩子的榜样正是我们，因此你要反省：

我们把“天敌”带给了孩子 /43

第二篇 一个独立教育工作者给你的育儿建议 /57

开篇 “我要做李老师的儿子” /58

父母的榜样是孩子的
第一本教科书 /61

我们迷惘于该教给孩子些什么，但事实上我们早已把自己教给了孩子，因此你要重视：

我们习惯把父母通称为家长，可事实上的家长往往只有一位母亲，因此你要反思：

若想拯救孩子，必先拯救父亲 /68

请管好我们的舌头
——关于家庭教育中的语言 /75

我们是擅长“言传”的一群人，但我们往往言不由衷，或者祸从口出，因此你要明白：

我们总喜欢窥探孩子的秘密，但往往忽略了应该关注的正事，因此你要注意：

草稿纸上的关键词
——回避不了的两性话题 /85

从“孩子父母”到“学生家长”
的角色转变 /94

我们和孩子一路走来，不同的角色在我们身上叠加，有时候我们真的不知所措，于是选择随波逐流，因此你要了解：

我们从别人那里传染了巨大的焦虑，而这些焦虑正在把孩子推向深渊，因此你要反省：

考试与分数
——孩子不能承受之重 /102

我们在孩子身上毫不吝惜金钱，但往往事与愿违，因此你要知晓：

“HB”和“2B”有什么区别
——关于文具和书籍的猫腻 /105
孩子手机里的黄色图片
——家庭教师的正反两面 /111

第三篇 学校里的那些事儿 /115

开篇 作业多不多——一个孩子写给《南方周末》的信 /116

作业到底多不多? /117

看你会抄不会抄 /130

85分,与优秀无关 /135

是我喜欢?还是标准答案

喜欢? /141

我们应该对学校和老师保持足够的尊敬,但这并不意味着无知和盲从,因此你要清楚:

我们没有力量改变学校的生态,但我们可以教会孩子更好地生存,因此你要懂得:

阿牛也可以爱上数学 /145

家长会上都说些啥? /149

为什么三年级会出现
大问题? /153

我们在小学面前往往表现得真不如一个小学生,当我们发问“怎么会这样”的时候就晚了,因此你要明白:

我们每天接送孩子,但我们却很少有机会走进那个校门,因此你要了解:

竞选值日班长 /159

“很女”的体育课 /163

尖叫保安室 /167

第四篇 家里还能做些什么 /171

开篇 看看我们的孩子是怎么迎接新年的 /172

第一间教室出了什
么问题? /174

我们习惯把孩子送进早教班来花钱买安慰,却忽视了家庭对孩子的影响,因此你要清楚:

我们比较容易相信广告，也就比较容易被忽悠，其实最好的教育方式就在身边，因此你要了解：

家庭读书会

——我能想到的最好建议 /185

家庭读书示范

——读《童年的玩与学》 /194

数学能力也可以从

生活中得来 /201

我们逼着孩子从4岁开始学英语、弹钢琴，却忽略了教他们如何为人，如何与人相处，因此你要清醒：

礼貌和修养

——最应该补习的科目 /207

把爱和爱的能力传递给孩子 /213

第五篇 作文班里的故事 /219

开篇 因作文而结缘 /220

会说话就会写作文 /222

鸡毛掸子摩擦屁股 /227

程程的烦恼 /230

我们总是给孩子报作文辅导班，但很少有人知道我们自己既是孩子的作文老师也是孩子的作文素材，因此你要了解：

我们习惯把作文当成作业，甚至是负担，其实作文也可以很美，因此你要知道：

给每个孩子一个舞台 /233

作文班的家长和家长会 /239

我们喜欢拿自己的孩子去比别人的孩子，却很少有人去比一比自己，因此你要反省：

我们往往为了求个心里踏实而把孩子送进辅导班，但那里的生态更复杂，因此你要看看：

偷麦穗的报应 /243

第六篇 用心一点，再用心一点——分享我的其他经验 /247

开篇 起跑线和时间表 /248

我们可能是这个星球上最辛苦的一群家长，可我们多数时候都是跟在别人屁股后面跑，人云亦云，人做才做。其实我们可以开辟一些属于自己的道路，因此你可以借鉴：

社区教室的科学课 /250

拿什么撬动数学 /261

英语也在生活中 /272

补遗篇 /277

我对ADHD的理解

——也来谈谈多动症 /278

我们要么不懂科学，要么不够冷静，总之我们对孩子存在认识上的误区，因此你可以参考：

我们总盼着孩子快快长大，但我们却在生活和心灵上一再束缚他们正常的成长，因此你需要再一次反省：

两个孩子的对比

——我们制造了多少畸形的幼态持续 /288

慢一点，等一等

——由动车事故想到的 /292

我们习惯让孩子按我们设计的速度前进，但我们并不知道孩子可以承受多大压力，尤其当这些压力毫无益处的时候，因此你要反思：

结 语 仿佛一个人的战斗 /297

后 记 我的新学生——“小山姆” /299

致谢及说明 /303



第一篇

写给迷失的中国父母

我们为人父母，却不一定了解孩子；我们总是要求孩子去赢，却不知道什么才是真正的强大；我们都爱孩子，却很少有人承认自私。殊不知，正常地成长才是孩子最大的权利，自然与健康才是孩子成长和发展的源泉，快乐与兴趣才是孩子最大的财富，把人培养成人乃是教育的终极目标。

这一切还有个前提：我们这些教育者首先要清醒地认识自己。

